



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

JAK NA VLIVY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ – PREVENTIVNÍ PROGRAM PRO DOSPÍVAJÍCÍ

Bakalářský projekt

Autor:

Tereza Marková

Vedoucí práce:

Mgr. Milena Öbrink Hobzová, Ph.D.

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně. Veškerá využitá literatura a ostatní zdroje jsou uvedeny v seznamu použité bibliografie.

V Sazomíně dne

.....

podpis

Poděkování

Děkuji své vedoucí projektu, Mgr. Mileně Öbrink Hobzové, Ph.D., za věcné rady a vstřícnost při konzultacích vypracování bakalářského projektu. Mé poděkování patří též vedoucí Centra primární prevence Spektrum, Mgr. Petře Nováčkové, a Bc. Aleně Velechovské za cenné rady a spolupráci při získávání informací o organizaci.

Obsah

ÚVOD	6
1 PREVENCE	7
1.1 DRUHY PREVENCE	7
1.1.1 Dělení primární prevence.....	7
1.2 ZÁSADY EFEKTIVNÍ PREVENCE	9
2 SOCIÁLNÍ SÍTĚ	12
2.1 POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ STRÁNKY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ, ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ.....	12
2.1.1 Pozitivní stránky sociálních sítí.....	12
2.1.2 Negativní stránky sociálních sítí	14
2.1.3 Závislostní chování.....	16
2.2 VLIV INTERNETU V PRŮBĚHU VÝVOJE JEDINCE	17
2.2.1 Vliv internetu na děti v období dospívání.....	19
3 ORGANIZACE CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE SPEKTRUM	22
3.1 ČINNOST ORGANIZACE CENTRA PRIMÁRNÍ PREVENCE SPEKTRUM	22
3.2 HISTORIE A SOUČASNOST CENTRA PRIMÁRNÍ PREVENCE SPEKTRUMA KOLPINGOVA DÍLA ČESKÉ REPUBLIKY, Z. S.	22
3.3 ORGANIZAČNÍ STRUKTURA KOLPINGOVA DÍLA ČESKÉ REPUBLIKY, Z. S.	24
3.4 EKONOMICKÁ SITUACE A PRÁVNÍ NORMY CPP SPEKTRUM.....	25
3.5 CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE	25
3.6 REALIZACE PROGRAMŮ	27
3.7 SWOT ANALÝZA.....	28
4 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU	31
4.1 CÍL PROJEKTU.....	31
4.2 MĚŘITELNÉ UKAZATELE CÍLŮ	32
4.3 POPIS PROJEKTU	32
4.3.1 Potřebnost projektu.....	32
4.3.2 Plánovaný stav projektu	33
4.3.3 Popis projektu	33
4.3.4 Cílová skupina projektu	34
4.4 ROZPOČET PROJEKTU	35
5 PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE ZAMĚŘEN NA VLIVY SOCIÁLNÍCH SÍTÍ	37
5.1 1. BLOK PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE	37
5.1.1 1. hodina.....	37
5.1.2 2.hodina.....	40
5.1.3 3. hodina.....	41

5.2	2. BLOK PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE	44
5.2.1	1. hodina	44
5.2.2	2. hodina	46
5.2.3	3. hodina	49
5.3	ZÁVĚREČNÁ FÁZE PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE	51
5.4	POZNÁMKY K REALIZACI	52
	ZÁVĚR	53
	LITERATURA	54
	PŘEHLED POUŽITÝCH ZKRATEK	60
	SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ	61
	SEZNAM PŘÍLOH	62

Úvod

Typickým fenoménem dnešní doby je zrychlená společnost. Na každého z nás se zvyšují požadavky a k jejich splnění máme ne vždy dostatek času. Tento rys se dotýká všech, i osob, které se nacházejí v adolescentním věku.

S přibývajícím věkem osob vzrůstá množství povinností a zároveň se zvyšuje i odpovědnost za odvedenou práci a rozhodnutí. Tyto aspekty mohou negativně ovlivňovat osobnost jedince, a to v rovině sociální, psychické, hodnotové i duchovní.

Aktuálním tématem je také Generace Z, která je charakteristická tím, že nezažila svět bez internetu, moderních digitálních technologií a influencerů.

Tento bakalářský projekt je zaměřen na prevenci vlivů sociálních sítí. Projekt je určen pro organizaci Centrum primární prevence SPEKTRUM, která se zabývá tvorbou a realizací preventivních programů pro základní a střední školy na Žďársku a Havlíčkobrodsku.

Tento projekt je rozdělen do dvou částí. První část, a to teoretická, se zabývá základní charakteristikou prevence, sociálních sítí a emocí. Další část je zaměřena na podrobný popis organizace Centra primární prevence SPEKTRUM, na který navazuje samotný preventivní program.

Cílem projektu je vytvořit program primární prevence, který bude možný uskutečnit ve dvou blocích pro dívky a chlapce na druhém stupni základních škol.

Mezi hlavní cíle preventivního programu patří schopnost vytvořit a dodržovat pravidla, která budou žáci dodržovat jak v online prostoru, tak i v reálném životě. Následně budou žáci schopni vyjádřit rizika sociálních sítí a vyhledávat možnost jejich řešení. Účelem projektu je také připravit děti na přijímání a práci se svými emocemi a podpořit sebepřijetí.

Bakalářský projekt je rozdělen do pěti kapitol. V prvních dvou kapitolách se zabýváme otázkami týkajícími se prevence a sociálních sítí. Ve třetí kapitole je podrobně popsáno Centrum primární prevence Spektrum – historie, cíle, poslání a nabídka a realizace programů. Čtvrtá kapitola charakterizuje samotný preventivní program a následující kapitola se zabývá samotným harmonogramem programu.

1 Prevence

S pojmem prevence se můžeme setkat hned v několika odvětvích. Na tento termín můžeme nahlížet z hlediska ekonomického, pedagogického, kriminálního, zdravotnického, psychologického a dalších.

S tímto pojmem se setkáváme často i v běžném životě v různých souvislostech. Definujeme ho jako soubor opatření, které předcházejí nežádoucím jevům (Bělík, Hoferková, 2016).

Za prevenci považujeme jakékoliv výchovné, vzdělávací, zdravotní či jiné intervenční chování, jehož cílem je předejít rizikovému chování, se kterým se jedinec může setkat v každodenním životě (Čech, 2011).

1.1 Druhy prevence

Odborná literatura dělí prevenci do tří základních kategorií – primární, sekundární a terciární.

Hlavním cílem primární prevence je předejít nežádoucím jevům, se kterými se jedinec může setkat v rámci každodenního života. Tato prevence je zaměřena na celkovou ochranu jedince i společnosti. Klíčovým úkolem je předejít všem rizikům, která mohou narušit vývoj jedince, a to v sociální a psychické rovině (Čech, 2011).

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování (MŠMT, článek 2, 2010) definuje prevenci jako: „*výchovu k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací osobnosti*“.

V případě, že primární prevence selhala, se přechází k takzvané sekundární, popř. terciární prevenci. Je směřována ke skupinám nebo jednotlivcům, kteří se vyznačují zranitelností, ohrožeností nebo jiným znevýhodněním. Klíčovým prvkem této fáze je se zaměřit na imunizaci jedince i ohrožených skupin. V rámci terciární prevence se setkáváme s pojmem *harm reduction*, který definuje snižování rizik, z již vzniklé sociální deviace (Bělík, Hoferková, 2016).

1.1.1 Dělení primární prevence

Primární prevence se dělí na:

1. nespecifickou primární prevenci

V rámci nespecifické primární prevence jsou podporovány pozitivní formy chování. Volíme výchovné postupy, jejichž cílem je přirozeně formulovat osobnost jedince. Zaměřujeme se na jeho zájmy, hodnotový systém, postoje, mravnost, ale také na efektivní využívání volného času, upevňování zdravého životního stylu i zdravé vztahy v sociálním prostředí.

V rámci nespecifické prevence je důležité se zaměřit na budování bezpečného prostředí. Jedná se o místo, kde dochází k upevňování pozitivních hodnot a chování. Toto prostředí by mělo snižovat riziko výskytu nebezpečných jevů.

Nejpřirozenějším prostředím nespecifické prevence je rodina, a následně i škola, na kterou navazují programy specifické prevence (Miovský, 2015).

2. specifickou primární prevenci

Pro specifickou primární prevenci jsou charakteristické aktivity, které se zaměřují na předcházení konkrétní formy rizikového chování.

Specifickou prevenci členíme do tří následujících forem, podle intenzity a hloubky programu, které kopírují specifika cílové skupiny.

1. všeobecná primární prevence,

Všeobecná primární prevence je zaměřena na celou populaci, tato cílová skupina se nerozděluje podle rizikových faktorů. V rámci všeobecné prevence je důležité brát ohled na věk a případná specifika cílové skupiny. Cílem tohoto typu prevence může být například předcházení užívání návykových látek nebo záškoláctví.

2. selektivní primární prevence,

Selektivní prevence se zaměřuje na skupiny dětí, u kterých se může předpokládat výskyt rizikového chování. Jedná se o skupiny, jenž pochází ze socioekonomicky znevýhodněného prostředí či specifických komunit. Mohou se také vyznačovat podprůměrným prospěchem nebo poruchami chování. Cílem je zabránit vzniku rizikového chování.

3. indikovaná primární prevence,

Indikovaná primární prevence je aplikovaná na jedince nebo skupiny, u kterých se již objevily znaky rizikového chování. Hlavním úkolem je co nejrychleji podchytit problém, a to z hlediska analyzování a vyhodnocení intervence. Důležité je zahájit intervenční program v co nejkratším čase, aby došlo k zmírnění následků způsobených rizikovým chováním (Černý, 2010).

1.2 Zásady efektivní prevence

K dosažení vytyčených cílů v rámci preventivního působení je nutno dodržovat několik stanovených bodů. B. Kraus (2008) vyzdvihuje tyto tři zásady týkající se efektivní prevence:

1. princip systémovosti,
2. princip systematičnosti,
3. zásada komplexnosti.

Principem systémovosti se rozumí provázanost odvětví, která nějakým způsobem aplikují preventivní působení na dítě. Důležité je vytvořit provázaný systém, v němž budou zapojena výchovná zařízení, církve, škola, rodina, ale i široká společnost. V neposlední řadě významnou roli hrají také média a legislativa. Zákony ustanovují například opatření, která omezují konzumaci alkoholu nebo dostupnost hracích automatů.

Princip systematičnosti je postaven na tom, že každé preventivní působení by mělo být průběžné a souvislé – tímto apeluje na připravenost sociálně-výchovné činnosti. Důležité je vyhnout se jednorázovým akcím, které nemají žádný přesah.

Zásada komplexnosti je charakteristická tím, že díky ní propojujeme primární, sekundární, ale i terciární prevenci a působíme na celou osobnost jedince. Snažíme se formovat jeho schopnosti, charakter, motivy, postoje a volní vlastnosti. Zároveň apelujeme na efektivní využívání volného času a podporujeme jedince ve zdravém životním stylu a budování zdravého sebevědomí.

Miovský (2015, s. 58-60) taktéž popisuje kritéria, která by měl každý preventivní program splňovat. Mezi ně řadí:

1. *„komplexnost a kombinace mnohočetných strategií,*
2. *kontinuita působení a systematicčnost plánování,*
3. *cílenost a adekvátnost informací i forem,*
4. *včasný začátek,*
5. *pozitivní orientace,*
6. *využití „KAB“ modelu,*
7. *využití „peer“ prvku, důraz na interakci a aktivní zapojení,*
8. *denormalizace,*
9. *podpora protektivních faktorů,*
10. *nepoužívání neúčinných prostředků.“*

Miovský (2015) vyzdvihuje důležitost koordinované spolupráce různých institucí, které působí na jedince v každodenním životě. Zásadním faktorem je i to, aby se preventivní programy vzájemně doplňovaly, navazovaly na sebe a byly dlouhodobé.

V rámci tvoření preventivního programu by se měla zohledňovat i specifika cílové skupiny, a to z hlediska věkových, demografických a sociokulturních charakteristik. Program je nutné tvořit takovým způsobem, aby dokázal cílovou skupinu zaujmout a udržet jejich pozornost. Existuje několik možností, jak tohoto cíle dosáhnout – tím je například aktivní zapojení účastníků a kladení důrazu na interakci (realizátoři programu by měli vystupovat spíše jako iniciátoři, ne jako přednášející).

V rámci účinnosti prevence je nutné začít působit na jedince již v útlém věku, a to z důvodu počátku formování osobnosti jedince. Preventivní program by měl působit na dítě v různých rovinách, a právě k tomuto docílení můžeme využívat modelu „KAB“.

Model „KAB“ je složen z anglických výrazů: knowledge-attitude-behaviour. Význam těchto slov poukazuje na to, že bychom se v rámci realizace programu neměli

zaobírat pouze informativní stránkou, ale zároveň se zaměřit i na kvalitu postojů a změnu chování. U mladých lidí je důležité posilovat odolnost vůči stresovým situacím, nacvičovat asertivitu, odmítání, podporovat zdravou sebedůvěru a sebevědomí. V neposlední řadě bychom měli apelovat na posilování schopnosti komunikace v různorodém prostředí i během různých situací.

2 Sociální sítě

Fenomén sociálních sítí se v posledních letech rapidně rozmohl a ovlivňuje životy každého z nás.

Sociální síť je prostor, se kterým se setkáváme v rámci virtuálního světa. Jedná se o online službu, která nám umožňuje být v kontaktu a komunikovat takřka s celým světem. Skrze sociální sítě si můžeme vytvořit vlastní profil, přes který sdílíme příspěvky, fotky nebo videa. Můžeme taktéž komentovat příspěvky jiných uživatelů, vyhledávat si nové kontakty a být informováni o aktuálním dění v životě našich blízkých, i lidí, které jsme v reálném životě nikdy neviděli (Trédez, 2019).

Samotný vývoj sociálních sítí byl vcelku krátký. Za počátek sociálních sítí považujeme e-mail, který si v roce 1971 poslal sám sobě počítačový inženýr Ray Tomlinson. V následujících dvou desetiletích docházelo k vývoji různých e-mailových schránek a v roce 1996 Andrew Weinreich založil první sociální síť SixDegrees.

V roce 2003 vznikl LinkedIn, který je považován dodnes za jednu z nejznámějších platform a za průkopníka sjednávání businessu na sociálních sítích.

Nejzásadnějším milníkem ve vývoji sociálních sítí se stalo založení Facebooku Markem Zuckerbergem v roce 2004, momentálně tuto síť využívá přes 2,5 miliard obyvatel naší planety. V průběhu dalších let začaly vznikat další nové platformy, jako je například YouTube, Twitter nebo Whatsapp.

Za velikou revoluci sociálních médií je považován rok 2009, kdy postupně byly představeny platformy jako Instagram, Snapchat, Airbnb, Waze, TripAdvisor, Spotify nebo TikTok (McFadden, 2020).

Rozšíření těchto sociálních sítí významně podpořil vývoj mobilních telefonů s možností připojení se k síti Wi-Fi nebo aktivací datového spojení.

2.1 Pozitivní a negativní stránky sociálních sítí, závislostní chování

2.1.1 Pozitivní stránky sociálních sítí

Jan Kietzmann (2011, s. 243) popisuje sedm přínosů sociálních sítí a to: „sdílení, dostupnost, konverzaci, identitu, vztahy, skupiny a reputaci“.

Sociální sítě umožňují každému uživateli být ve spojení s celým světem v aktuálním čase. Díky sítím můžeme komunikovat s okolním světem a přáteli. Komunikace probíhá například skrze zprávy nebo sdílení příspěvků různých druhů.

Pro některé z nás mohou být sociální sítě přínosné tím, že na nich najdeme útěchu, pochopení nebo pomoc. Obracíme se na ně, když se nacházíme v nesnázích a potřebujeme rychle vyhledat informace o tom, jak dále postupovat v aktuální situaci.

Dalším pozitivním přínosem je možnost sdílení různých projektů, programů, doporučení, inspirace nebo dobročinných sbírek.

Na sociálních sítích se můžeme setkat s několika nadačními fondy, které je možné podpořit přes online sbírku. Sbírkou můžeme sdílet mezi své blízké a motivovat je k dobročinnosti.

Na různých platformách si můžeme založit i uzavřené nebo veřejné skupiny, do kterých se následně připojujeme. Uživatelé mají možnost se rozhodnout, jakou skupinu upřednostní podle svých preferencí a aktuálních potřeb. Jednotlivci si skupiny vybírají například na základě stejných zájmů, zálib nebo koníčků. Některé skupiny si zakládají na informačním charakteru z různých odvětví, a právě proto jsou vhodné pro uživatele, kteří se chtějí v dané oblasti vzdělávat, popřípadě přispět svými zkušenostmi nebo znalostmi.

Sociální sítě jsou také plné inspirací, které mohou být pro uživatele přínosné jak v osobním, tak i profesním životě (Křivánková, 2019).

Krčmářová (in Rokosová, 2012) popisuje, že online prostředí je atraktivní pro jedince, kteří mají nutkání si kompenzovat neúspěch v běžném životě, nebo pro jedince, kteří nejsou schopni vytvářet sociální vazby. V tomto smyslu je pro ně komunikace skrz internet snadnější – mají kontrolu nad tím, jakým způsobem vystupují a co o sobě zveřejňují.

Příspěvky na sociálních sítích se díky sdílení mohou přenášet enormní rychlostí. Právě tato funkce může pozitivně ovlivnit dění ve společnosti – a to z hlediska humanitární problematiky, životního prostředí, politiky, ekonomických otázek či globalizace.

Aktuálním fenoménem na sociálních sítích jsou placené propagace produktů. Tato problematika spočívá v tom, že se firmy z různých odvětví propojí s lidmi, kteří mají vysoký dosah svého obsahu u sledujících. Spolupráce probíhá tak, že firmy posílají produkty influencerům, kteří vytvářejí obsah týkající se produktů a sdílejí ho mezi své sledující. Obecně tak více lidí získá povědomí o dané firmě, popřípadě se firmu rozhodne podpořit koupí některých z produktů. Tyto, ale i ostatní zmíněné přínosy mají ale také své temné strany (Kietzmann, 2011).

2.1.2 Negativní stránky sociálních sítí

Se sociálními sítěmi se váže vysoké množství negativních vlivů nejen na jedince, ale i na společnost. Rizika mohou mít různý charakter, a to například z hlediska zdravotního, sociálního, psychologického nebo závislostního, o kterém se zmíním níže. V rámci zdravotního rizika se základní otázky týkají obezity, nevhodného životního stylu nebo zvýšeného rizika úrazu. Z hlediska psychologického může docházet k poruchám spánku, změnám myšlení, nárustu úzkosti či pocitu osamělosti, snížení sebevědomí a v neposlední řadě k nespokojenosti s vlastním tělem. Jednou z příčin může být to, že sociální média v nás podporují neustálé srovnávání se s dalšími lidmi.

Sociální sítě mají negativní dopad i na sociální stránku jedince. Přípravují děti o důležité sociální podněty, které by jinak byly schopné se naučit skrze osobní kontakt. Komunikace s lidmi v běžném životě je nahrazena komunikací s uživateli sociálních sítí. Důsledkem toho může být nepřiměřené jednání v rámci osobního rozhovoru či neschopnost navazovat vztahy v reálném světě (Ehmke, 2022).

Cílem platforem na internetu je udržet co nejdéle naši pozornost, a toho dosahují tím, že využívají umělé inteligence – algoritmů. Algoritmy jsou nastaveny tak, že vyhodnocují naši dosavadní aktivitu a přizpůsobují obsah takovým způsobem, aby nás zaujal (Křivánková, 2019).

Uživatelé mají následně potřebu neustále vyhledávat aktualizované informace – jev nazývaný FOMO efekt. Tento syndrom se projevuje tak, že potřebujeme mít ustavičný přehled o aktuálním dění a kontrolovat události na sociálních sítích, zkrátka máme obavu z toho, že něco zmeškáme (Kopecký, 2017).

Sociální sítě v nás vyvolávají vysoké množství emocí. V rámci užívání sociálních sítí je důležitým krokem se naučit je identifikovat. Různé podněty v nás vyvolávají odlišné emoce. Stěžejní je ale zvažovat a rozpoznávat situace, které v nás vyvolají právě negativní emoce. Díky tomu máme možnost modulovat naše sociální sítě tak, abychom se nepříjemným emocím vyhnuli.

Například můžeme odstranit sociální síť nebo přestat sledovat profily, které v nás vyvolávají vysoké množství negativních emocí, mezi které řadíme například osamělost, úzkost, hněv či frustraci (Centrum Locika, 2023).

Emoce jsou „*velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost*“ (Stuchlíková, s. 17, 2002).

Paul Ekman (2012) rozlišuje šest základních emocí. Mezi ně řadí hněv, znechucení, strach, štěstí, smutek a překvapení.

V případě, že nastane negativní situace, která v nás vyvolá nepříjemné emoce, měli bychom se zamyslet nad tím, které situace nám naopak přináší radost a začít je aktivně vyhledávat ve volném čase (Centrum Locika, 2023).

Nejčastějším zdrojem negativních emocí jsou profily, které se prezentují bezproblémovým životem, dokonalou postavou nebo perfektním zaměstnáním. Proto je důležité začít racionálně uvažovat a nezabývat se porovnáváním vlastní osoby s osobou vystupující na sociálních sítích.

V rámci užívání sociálních sítí musíme brát také zřetel na to, že nikdy nevíme, kdo se skrývá za profilem. Může docházet ke krádežím identity, uživatelé mají možnost si vytvářet falešné profily nebo se vydávat za anonymy. Nejčastěji tyto skupiny uživatelů sdílí nevhodné obsahy či dezinformace, které se následně šíří nesmírnou rychlostí. Mezi typicky nevhodný obsah můžeme zařadit násilí, pornografii a projevy šikany (Křivánková, 2019).

Profily anonymních uživatelů bývají často využívány k šikaně, jelikož je téměř nezjistitelné, kdo se za profilem skrývá. Z toho důvodu téměř vždy bývají pachatelé nedopadeni a nepotrestáni. Šikana v online prostředí je nazývána jako kyberšikana. Krčmářová (2012, s. 55) tvrdí, že kybernetická šikana má podobu: „*úmyslného*

publikování nadávek, zesměšňujících informací, zveřejňování choulostivých nebo modifikovaných fotografií či videosekvencí“.

2.1.3 Závislostní chování

Velikým rizikem využívání moderních technologií je vznik závislostního chování, které se projevuje v několika formách. Dochází k závislosti na počítačových hrách, sociálních sítích, internetových službách, mobilních telefonech nebo televizi. Závislost na virtuálních drogách řadíme do nelátkových závislostí a označujeme ji termínem netolismus.

V rámci závislosti na internetu musíme odlišovat dvě fakta. Za závislého člověka nemůžeme považovat toho, kdo tráví na internetu vysoké množství času. Závislost nastává tehdy, když strávený čas na internetu narušuje rodinné, přátelské, pracovní ale i školní vztahy, a rovněž samotné psychické a fyzické zdraví jedince (Krčmářová, 2012).

Se závislostním jednáním je spojen sedavý způsob života, který se projevuje bolestí pohybového aparátu či RSI (Repetition Strain Injury). RSI je druh postižení, které je způsobené drobnými a neustále opakujícími se pohyby. Projevuje se bolestmi šlach a záněty v zápěstí. Mezi další fyzické důsledky patří bolest zad, krku nebo hlavy, ale i suché oči a namožený zrak.

Pohlčení v kyberprostoru má dopady i na psychickou a sociální stránku osoby. Závislost se projevuje nepravidelností v jídlu, nedostatečným spánkem, zhoršováním mezilidských vztahů nebo i pracovních či školních výsledků.

Nadměrným užíváním moderních technologií může dojít k odtržení od reality, kdy člověk nebude schopen vhodně posoudit možné následky svého chování. Může taktéž dojít ke změně jeho povahy, což se bude projevovat agresivním a impulzivním jednáním, či znaky šikanování (MŠMT, 2010).

Rozlišuje se šest příznaků, které jsou typické pro charakteristiku závislosti na internetu. V případě, že se u jedince vyskytuje všech šest bodů, je možné konstatovat, že se jedná o skutečně nadprůměrného uživatele.

Prvním bodem je význačnost, která se projevuje tím, že internet má pro danou osobu velký význam. Myšlenky na internet se neustále stupňují – osoba neustále myslí

na online prostředí. Dalšími body jsou impulzivní změny nálad, projevy odvykacích příznaků a relaps neboli recidiva.

Následujícím příznakem je tolerance, která se musí neustále zvyšovat, aby došlo k uspokojení jako dříve. Posledním bodem je konflikt, a to jak v mezilidských vztazích, tak i ve vlastní rozpolcenosti (Adiktologie, 2010).

Přirozeně se otevírá otázka, jak reagovat na podezření závislostního chování.

Vysoké procento závislých osob využívá tzv. samoléčby, a jen malá část vyhledá odbornou pomoc. Někteří lidé vyhledávají odborníky z důvodu nevyhovujících rodinných, pracovních či přátelských vztahů, i přesto že příčinou může být nadměrné trávení času na internetu.

Spolupráce rodiny a přátel hraje jednu z nejdůležitějších rolí v léčení závislostního chování. Svým blízkým můžeme s překonáním závislosti pomoci tím, že dané osobě budeme dobrým příkladem, a zároveň ji budeme podporovat v různých oblastech, které se netýkají internetu. Důležitým bodem je i hovořit s jedincem o problémech a sdělit mu své obavy. Poslední fází je motivovat závislého k návštěvě odborné pomoci (Krčmářová, 2012).

Kimberley Young (s. 45, in Krčmářová, 2012) popisuje šest tipů, které by mohly omezit čas strávený na internetu. Mezi ně řadí:

1. *„změna struktury dne,*
2. *stanovení určitého počtu hodin a přesně vymezené doby online,*
3. *použití externích upozornění,*
4. *přerušování používání problematické internetové aplikace,*
5. *upomínkové karty,*
6. *zmapování činností, které jedinec zanedbává.“*

2.2 Vliv internetu v průběhu vývoje jedince

Osobnost je definovaná jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby (Drápela, 1997).

Vývojové změny se dějí na několika úrovních – biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Všechny tyto změny úzce souvisí se společenskými,

kulturními, historickými vlivy, ale i každodenními situacemi (Šimíčková-Čížková, 2010).

Relativně novým vlivem je i užívání moderních technologií a s tím spojený internet. Internet může mít negativní dopad na dítě už v prenatální období. Celé prenatální období je plod propojen s matkou prostřednictvím placenty, což docílí toho, že každá změna matky nějakým způsobem ovlivní i dítě. Matka s dítětem komunikuje na třech úrovních – fyziologická komunikace (přenos chemických látek k plodu), behaviorální (chování matky a plodu) a emoční a racionální postoj matky k plodu.

Emoční postoj je založen na tom, jakým způsobem matka prožívá těhotenství, jakou pozornost plodu věnuje nebo jakým způsobem o něm uvažuje – toto vše se odráží v samotném vývoji dítěte.

D. Suchá (in Krčmářová, 2012) ve svém výzkumu zjistila, že nejčastější zdroj informací ohledně těhotenství a porodu je internet. Na internetu se setkáváme se širokou škálou informací, které v matce mohou vyvolat různé emoce či postoje vůči dítěti. Tyto prožitky mohou být jak pozitivní, tak i negativní. Každopádně obě varianty nějakým způsobem ovlivňují vývoj plodu (Krčmářová, 2012).

První tři roky života jsou stěžejní pro sensorický a kognitivní vývoj, ale také pro socializaci. Novorozenec ve třetím měsíci začíná vnímat rozdíly mezi vlastní osobou a okolním světem, což je první krok k sebeuvědomování. V rámci batolecího období dítě získává důvěru v sebe samotného, prohlubuje se mu motorická funkce a cílem je dosáhnout určité samostatnosti. Jestliže dítě přichází už v takto útlém věku do styku s elektronickou technologií, je velice důležité, aby nedocházelo k přetížení jeho sensorického systému. Dítě v tomto věku má tendence napodobovat to, co vidí kolem sebe, a v případě přehlcování internetovým obsahem by mohlo dojít k jeho matení (Krčmářová, 2012).

Rokosová (2021) na základě svého výzkumu uvedla, že děti v předškolním věku u moderních technologií (nejčastěji u televize) tráví v rámci svého volného času přes pracovní týden 2 hodiny a 15 minut a o víkendu 4 hodiny a 25 minut. Televizi, tablet nebo mobilní telefon nejčastěji využívají ke sledování videí či hraní her (výjimečně naučných).

Tento způsob trávení volného času může mít negativní důsledky na dítě. Pro dítě bude atraktivnější pasivní forma života, která může vést k nezdravému životnímu stylu, se kterým jsou spojeny i zdravotní problémy.

Za začátek mladšího školního věku považujeme nástup dítěte do základní školy, kdy dítě musí dosáhnout zralosti, která se posuzuje v biologické a sociální oblasti. V rámci tohoto období se dítěti zlepšuje zraková a sluchová zdatnost, ale také dochází ke zdokonalení vnímání. Dítě opouští fantazijní představy a začíná se zaměřovat na skutečnosti a poznání reálného světa (Krčmářová, 2012).

K vývoji dochází i na emoční úrovni, kdy v důsledku dozrávání centrální nervové soustavy dochází k stabilnějšímu a klidnějšímu chování. Dítě je schopno porozumět vlastním i cizím emocím. Tyto pocity dokáže nějakým způsobem regulovat a ovládat (Vágnerová, in Krčmářová, 2012).

V rámci socializace se jedná o stěžejní bod vývoje, jelikož dítě se dostává do prostředí, ve kterém se setkává s autoritou a vrstevnickou skupinou, což přináší nutnost podřídit se pravidlům.

Dítě v tomto věku má běžně přístup k audiovizuálním médiím. V tomto období na svět přihlíží realisticky, a proto není schopné pochopit ironické příběhy. Dítě se ztotožňuje s osobami, které odpovídají jeho osobě nebo životní zkušenosti. Negativním důsledkem může být to, že v dětech se může projevit zájem o postavy prezentující nevhodné či agresivní chování, které následně dítě může napodobovat (Krčmářová, 2012).

2.2.1 Vliv internetu na děti v období dospívání

Nejdůležitějším milníkem formování osobnosti je období dospívání, ve kterém dochází k vytváření vlastní identity. Období pubescence začíná mezi 11. až 13. rokem a končí mezi 14. až 15. rokem života. Jde o fázi, kdy se z dítěte stává dospělý, a to se projevuje v rovině sociální, psychické, ale i somatické.

V tomto období dochází k vývinu proporcí těla, které jsou způsobeny endokrinními změnami. Objevují se druhotné pohlavní znaky a výrazné intersexuální rozdíly ve vzhledu, vliv těchto změn působí i na sexuální pud. Sexuální dospívání může být značně ovlivněno přístupem k virtuálnímu světu.

Somatický vývoj ale předstihuje vývoj psychický, což s sebou nese určité změny v projevech chování. Dochází tak k rozkolísanosti, labilitě citů a k impulzivní změně nálad. Změny se taktéž odehrávají v sebepojetí, sebevědomí i sebeobrazu (Šimíčková-Čížková, 2010).

V rámci dospívání dochází k osamostatňování, což úzce souvisí se socializací. Začínají se vytvářet nové sociální skupiny v rámci vrstevníků, které jsou založeny na zájmech a hodnotách každého jedince. Před dospívajícím stojí i složitá otázka týkající se výběru budoucího povolání, což je pro něj vysoká zodpovědnost, na kterou může navázat pochybnost o sobě samém.

Jakou roli tedy hrají sociální média v době dospívání? Důležité je si uvědomit veškeré změny, kterými jedinec v průběhu dospívání prochází. Virtuální svět poskytuje vysoké množství zdrojů, jak se s těmito změnami vypořádat (Krčmářová, 2012).

Suler (in Krčmářová, 2012) líčí čtyři okruhy potřeb, které jsou pro dospívající stěžejní, a zároveň je virtuální svět nabízí.

Prvním okruhem je definování vlastní identity a s tím spojené experimentování. Na internetu narážíme na množství obsahu, který nám může usnadnit identifikovat vlastní osobnost, nebo nás alespoň inspirovat. Virtuální prostor nám nabízí bezpečí, a to díky naší anonymitě a možnosti rychlého úniku z nepříjemné situace, či okamžitému přetržení kontaktu.

Dalším bodem je potřeba intimity a touha někam patřit. Jak už jsem zmiňovala, pubescentní období je spojeno s výkyvy nálad, měnícími se názory a potřebami. Pro některé jedince může být složité v reálném světě vyhledat vhodnou skupinu, ve které se bude cítit jako přijatý a uznávaný člen. Online svět mu umožňuje aktivně hledat skupiny, které vyhovují jeho potřebám, dokonce může být součástí i více skupin najednou.

Třetím bodem je osamostatnění se od rodiny, které s sebou může nést pocity strachu, nebezpečí či úzkosti. Mnoho adolescentů využívá proto online prostředí, díky kterému mohou zkoumat okolní svět, a přitom nezažívat tolik nepříjemných pocitů.

V období pubescence jedinci zažívají časté pocity napětí a impulzivního chování, což způsobují endokrinní změny. Virtuální svět je prostředí, ve kterém

dospívající mohou ventilovat svou frustraci. Mají snadno přístupné zdroje, na kterých mohou sdílet své myšlenky, pocity, ale také se mohou uvolnit skrze sledování různých videí nebo hraní her.

Virtuální svět přináší dospívajícím možnost tvorby a seberealizace – skrze vytváření si vlastních stránek, blogu či profilů, které využívají ke sdílení svých myšlenek a nápadů. Skrze tyto utility získávají i velice důležitou zpětnou vazbu, která je motivuje k další tvorbě a rozvoji. V rámci internetu se uživatelé učí pracovat s informacemi a celkově i s jazykem. Díky nim mohou získat nové schopnosti a dovednosti, ale zároveň za svá rozhodnutí nést následky. Šmahel (in Křivánková, 2019) virtuální svět dospívajícím doporučuje, a to z hlediska vzdělávání, ale také z důvodu psychosociálního vývoje.

3 Organizace Centrum primární prevence Spektrum

3.1 Činnost organizace Centra primární prevence Spektrum

Organizace sídlí ve Žďáře nad Sázavou a jejím zřizovatelem je Kolpingovo dílo České republiky z.s. CPP Spektrum je zaměřeno na realizaci certifikovaných programů školské všeobecné a selektivní primární prevence rizikového chování v ORP Žďár nad Sázavou a v ORP Havlíčkův Brod. Jejich služby jsou poskytovány školám a školským zařízením. CPP Spektrum také realizuje vzdělávací semináře pro pedagogy a asistenty pedagoga (Koncepte CPP Spektrum, 2022).

CPP Spektrum realizuje programy primární prevence, které jsou tvořeny na základě efektivního preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí. Programy prevence jsou tvořeny a aktualizovány týmem odborníků, do něhož se řadí lektori z oboru sociální práce, dětské psychologie a adiktologie.

Programy primární prevence jsou zpracovány na základě Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování, poté Národní strategie primární prevence a snižování škod spojených se závislostním chováním 2019-2027 a Akčního plánu primární prevence. Veškeré programy jsou v souladu s Úmluvou o právech dítěte a Etickým kodexem.

Poslání CPP Spektrum je *„podporujeme připravenost dětí a mládeže na Žďársku a Havlíčkobrodsku v zodpovědném chování a tím jim pomáháme hledat východiska ze složitých životních situací (Koncepte CPP Spektrum, 2022).“*

3.2 Historie a současnost Centra primární prevence Spektruma Kolpingova díla České republiky, z. s.

Centrum primární prevence Spektrum funguje přes některé změny již od roku 1995. Tehdejší Klub Spektrum vznikl v roce 1995 jako účelové zařízení Kolpingova díla ČR. Nejprve byla činnost zaměřena na práci s nezaměstnanými v JOB klubu, který vznikl ve spolupráci s Úřadem práce ve Žďáře nad Sázavou. Během prvního roku jeho existence se ukázalo, že u mnohých nezaměstnaných není primárním problémem nezaměstnanost, ale alkoholismus a zneužívání jiných nealkoholových drog. Proto zařízení v roce 1995 uskutečnilo rozsáhlý průzkum týkající se drogové problematiky, který byl proveden na základních a středních školách v regionu Žďár nad Sázavou. Na základě průzkumu došlo k rozšíření Centra o oblast protidrogové

problematiky, v rámci které se začali specializovat na působení v oblasti primární, sekundární a terciární prevence drogových závislostí. Projekt nízkoprahového kontaktního centra Klub Spektrum byl zahájen ještě v tomtéž roce a s menšími změnami pokračuje až do současnosti.

Od školního roku 2006/2007 poskytovalo Kontaktní centrum Spektrum inovované programy primární prevence. Změnila se obsahová stránka programů, délka jednotlivých bloků a rozšířila se cílová skupina o žáky prvního stupně ZŠ.

V roce 2008 došlo k personálnímu a prostorovému oddělení nízkoprahového zařízení pro uživatele návykových látek a vzniku CPP Spektrum. Od roku 2015 se CPP Spektrum přestěhovalo do nových prostor na současné adrese (Koncepte CPP Spektrum, 2022).

Jak už jsem zmiňovala, organizace CPP Spektrum spadá pod Kolpingovo dílo České republiky z.s. (dále jen „Kolpingovo dílo“). Kolpingovo dílo vzniklo 21. října 1992 registrací na Ministerstvu vnitra. Tato organizace byla založena na základě myšlenek Adolpha Kolpinga, německého katolického kněze. Kolping se narodil v roce 1813 v Německu, v průběhu života se stal knězem, žurnalistou, spisovatelem a nadaným řečníkem. Jeho celoživotní motivací bylo zlepšit materiální a duchovní život mladých lidí. Chtěl dosáhnout toho, aby se mládež nebála vzít život do vlastních rukou, a přitom jí pomáhala víra v Boha a rodinné zázemí.

Kolping v průběhu svého života vstoupil do Jednoty katolických tovaryšů, která působila na území českých zemí od 2. polovinu 19. století do začátku 2. světové války. Díky jeho působení s cílem oslavit mladé tovaryše ho můžeme považovat za jednoho z prvních sociálních pedagogů.

Kolpingovo dílo je demokratickým sdružením občanů, které si bere za základ život a dílo sociálního reformátora Adolpha Kolpinga a činnosti Jednoty katolických tovaryšů s cílem pomáhat těm nejpotřebnějším a podporovat jejich lidskou důstojnost. Sdružení se hlásí k odkazu Kolpingových domů a v roce 1993 bylo přijato do Mezinárodního Kolpingova díla, které působí ve více než padesáti zemích světa. Sídlo organizace v rámci České republiky leží ve městě Žďár nad Sázavou.

Jednou z činností Kolpingova díla jsou Kolpingovy rodiny, které pracují s dětmi a mládeží napříč republikou. V současné době je registrováno 38 Kolpingových rodin.

Hlavními činnostmi Kolpingova díla jsou aktivity v sociální oblasti a vzdělávání, rozvíjení spolkového života a podpora občanské angažovanosti ve společnosti.

Prostřednictvím sociálních projektů se Kolpingovo dílo snaží pomáhat rodinám a lidem, kteří se dostali do obtížné životní situace (svobodné matky s dětmi, drogově závislí) a nabídnout jim pomocnou ruku. Mezi sociální projekty patří Terapeutická komunita v Sejřku, Následná péče Kolping v Brně, Kontaktní a poradenské centrum v oblasti drogové problematiky Spektrum, Adiktologická ambulance Kolping, Poradna pro nelátkové závislosti Kraje Vysočina ale také Centrum primární prevence Spektrum (Koncepte CPP Spektrum, 2022).

Pro Kolpingovo dílo je velice důležitá i vzdělávací funkce, na základě které vznikla dvě vzdělávací zařízení ve Žďár nad Sázavou, a to Biskupské gymnázium a Střední škola gastronomická (Kolpingovo dílo ČR, 2023).

Posláním Kolpingova díla je *„otevíráme srdce a podáváme lidem pomocnou ruku, aby uměli být sami sebou a našli si své místo v rodině i ve společnosti* (Koncepte CPP Spektrum, 2022).“

3.3 Organizační struktura Kolpingova díla České republiky, z. s.

Kolpingovo dílo spravuje 32 jednotlivých spolků neboli Kolpingových rodin. Každý spolek má svou vlastní právní subjektivitu a zvolené představenstvo. Veškeré Kolpingovy rodiny fungují pod záštitou farností a aktivně se podílejí na životě v obci. Členové rodin pořádají akce jak pro členy, tak i pro širokou veřejnost. Členové pořádají různé duchovní a kulturní akce, které mají za cíl motivovat účastníky k plnohodnotnému trávení volného času. Touto formou nabízejí účast na volnočasových aktivitách, kroužcích nebo letních táborech.

Nejvyšší moc Kolpingova díla má Shromáždění členů, které je tvořeno Centrálním představenstvem a Centrální revizní komisí. Centrální představenstvo má funkci výkonnou. Členy centrálního představenstva je duchovní správce, předseda, centrální sekretář a ostatní. Veškerá jejich činnost je pod dozorem Centrální revizní komise (Kolpingovo dílo, 2023).

3.4 Ekonomická situace a právní normy CPP Spektrum

Finanční zabezpečení je zajištěno z dotací Rady vlády pro koordinaci politiky v oblasti závislostí, Ministerstva zdravotnictvím, Kraje Vysočina a měst, ve kterých jsou realizovány programy prevence na školách (Koncepce CPP Spektrum, 2022).

Veškerá činnost je prováděna podle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů školské primární prevence rizikového chování, Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a Zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících.

V rámci tvoření programů primární prevence realizátoři vychází také z Úmluvy o právech dítěte vyhlášené ve Sbírce zákonů č. 104/1991. Postavení a ochranu dítěte upravuje i ústavní zákon č. 2/1993 Sb. Listina základních práv a svobod, které je součástí ústavního pořádku České republiky.

Důležitým zákonem je Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, vyšším odborném a jiném vzdělání. V tomto zákoně se zaměřují primárně na paragrafy týkající se práv a povinností žáků a pedagogických pracovníků, bezpečnosti a ochrany zdraví, výchovným opatřením a přestupkům.

Programy primární prevence jsou tvořeny na základě Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č.j. MSMT-21149/2016) a Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.:291/2010-28) (Koncepce CPP Spektrum, 2022).

3.5 Centrum primární prevence

Centrum primární prevence Spektrum poskytuje komplexní, dlouhodobé, certifikované programy primární prevence rizikového chování v třídních kolektivech ZŠ v ORP Žďár nad Sázavou a ORP Havlíčkův Brod. Programy primární prevence realizuje od roku 1996 a jsou vytvořeny na základě aktuálních fenoménů ve společnosti a na základě efektivního preventivního působení s důrazem na přiměřenost dané věkové skupině dětí.

Programy jsou vedeny vždy dvojicí odborných lektorů vzdělaných v oborech psychologie, sociální práce, speciální pedagogika, etopedie a adiktologie. Jsou průběžně upravovány, inovovány a aktualizovány dle konkrétních potřeb cílové skupiny.

Programy školské všeobecné primární prevence jsou určeny třídním kolektivům, kde chceme zamezit nebo oddálit rizikové chování v průběhu školní docházky. Snahou je pracovat se žáky koncepčně od první po poslední třídy ZŠ (Konceptce CPP Spektrum, 2022).

Cílem CPP Spektrum je podpora připravenosti žáků v zodpovědném rozhodování a napomáhání v dovednosti hledat východiska ze složitých životních situací.

Dílčí cíle:

- předejít výskytu sociálně nežádoucích jevů mezi dětmi a mládeží nebo alespoň množství takových jevů omezit
- předejít vzniku závislosti či závislostního chování, nebo alespoň posunout rizikové chování do pozdějšího věku;
- navázat kontakt pro případnou další práci s mladými lidmi, kteří se ocitnou v krizi;
- rozvíjet sociální dovednosti jako je asertivita, efektivní komunikace, týmová spolupráce, sebejistota, vyjadřování;
- uvědomění si nutnosti kladných mezilidských vztahů, zdravý způsob života a produktivní trávení volného času;
- podpora dětí a mládeže k uvědomění si vlastní psychické pohody; zaměřuje na sebezpoznání, vnímání emocí a duševního zdraví; zásady psychohygieny a péče o sebe; posílení zdravotní gramotnosti.

Primární cílová skupina jsou děti a mládež na prvním a druhém stupni základních škol a na nižších stupních gymnázií. Sekundární cílovou skupinou jsou školní metodici prevence, ředitelé škol, třídní učitelé, rodiče(zákonní zástupci) účastníků programů(Konceptce CPP Spektrum, 2022).

Organizace CPP Spektrum (2014) dodržuje několik zásad k vykonávání své činnosti, mezi které řadí: „*komplexnost, kontinuitu, práci s třídním kolektivem, dynamičnost, flexibilitu a odbornost.*“

3.6 Realizace programů

Programy jsou realizovány zpravidla ve školním prostředí, kdy lektoři kladou důraz na to, aby jim byla uvolněna místnost, kde je možnost vytvořit bezpečný kruh. Po předchozí domluvě je možnost využít i prostory Centra primární prevence, kde může být program realizován.

Kraj Vysočina sjednocuje veškeré programy primární prevence, a proto je nutné dodržovat jeho určité požadavky, mezi které patří:

1. dvě setkání během jednoho školního roku s jedním třídním kolektivem,
2. dva přítomní lektoři na programu primární prevence,
3. jedna část programu trvá 3x45 minut s dodržáním školních přestávek (Nováčková, 2023).

Programy jsou realizovány interaktivně. Stěžejním prvkem jsou reflexe a komunikace postavená na zážitku. Samotný program s žáky je hlavním dílkem komplexního přístupu. Programu předchází mapování potřeb, komunikace se školou (ředitel, ŠMP, TU), stanovení cílů, alternace programu dle aktuálních potřeb a věku žáků, hodnocení programu od žáků, učitelů, evaluace každého programu, zpracování a předání zprávy, reflexe na supervizích a metodickém vedení.

Lektoři se mohou účastnit třídních schůzek (prezenčně i on-line), kde jsou k dispozici rodičům, kteří stojí o rozhovor na téma rizikového chování nebo o informace o práci se třídou a o programu primární prevence (Operační manuál CPP Spektrum, 2022).

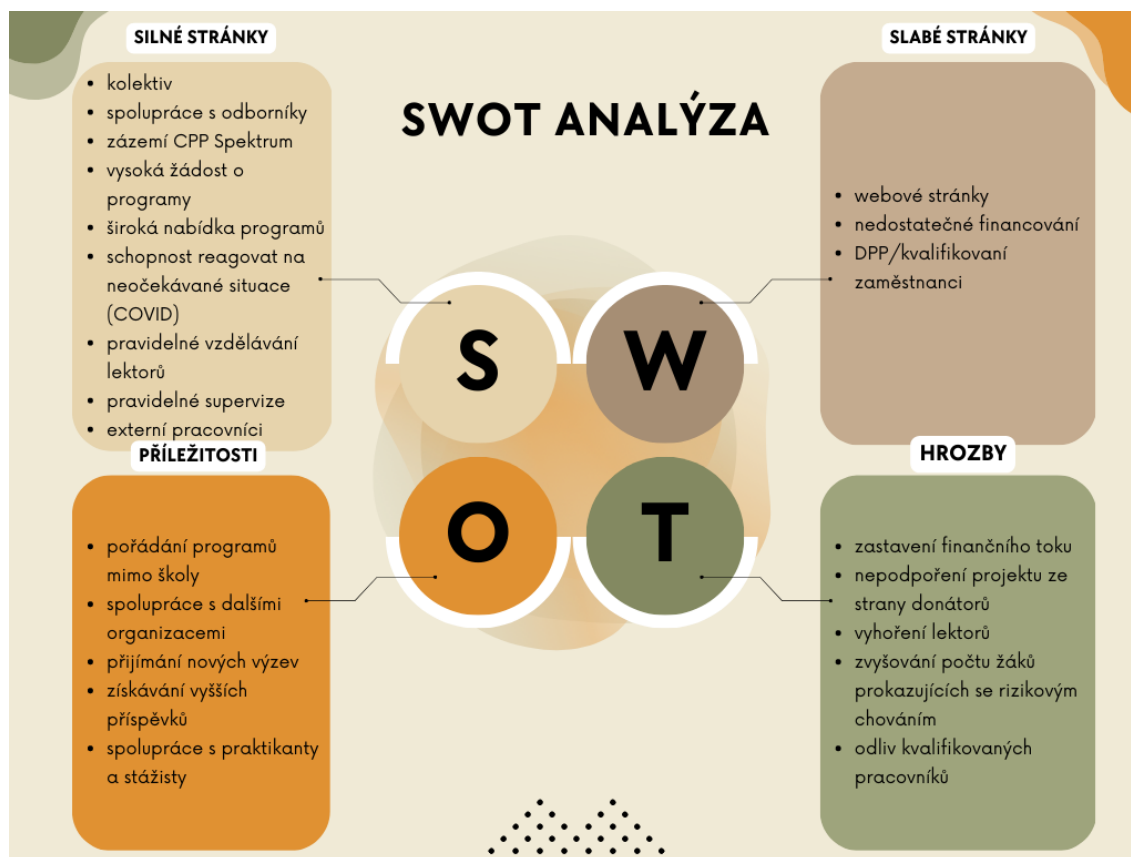
Cílem programů je:

1. podpořit zdravou dynamiku ve skupině,
2. posílit pozitivní vztahy v kolektivu,
3. podpořit spolupráci a respektující komunikaci,
4. posílit toleranci žáků k odlišnostem,
5. prevence rizikového závislostního chování,
6. posílit vhodné formy verbální a neverbální komunikace s autoritami
7. podpořit zdravé sebepřijetí (Nováčková, 2023).

Po ukončení samotného preventivního programu lektori předají své poznatky třídnímu učiteli a školnímu metodikovi prevence. V případě zjištění jakýkoliv problémů týkající se kolektivu nebo rizikového chování jsou doporučeny možné postupy k řešení problému (Nováčková, 2023).

3.7 SWOT analýza

Obrázek 1: SWOT analýza organizace



Zdroj: Nováčková Petra a Výroční zpráva Kolpingova díla 2021

Komentář:

CPP Spektrum sídlí v nově zrekonstruované budově v centru města Žďáru nad Sázavou. V budově taktéž sídlí Adiktologická ambulance Kolping, Poradna pro nelátkové závislosti Kraje Vysočina a Kontaktní a poradenské centrum v oblasti drogové problematiky Spektrum. Díky společnému místu působení výše uvedených organizací mohou lektorky a zároveň realizátorky úzce spolupracovat, a to i ve chvíli kdy se tvoří či inovuje preventivní program, nebo když se v rámci programu vyskytne rizikové chování.

CPP Spektrum nabízí 17 programů prevence. Mezi programy všeobecné prevence patří Moje bezpečí; Kdo jsem a co smím; Co mi (ne)prospívá; Umím (se) rozhodnout; Rozhodni se sám; (Ne)bezpečně na netu; Cesta k toleranci; Jak být v pohodě; Pouta (ne)závislosti; Jak (si) neublížit; Láska (ne)bezpečně; (Ne)hrajeme si spolu. Mezi programy selektivní prevence řadí Puzzle; (Ne)hledám svou cestu a v covidové situaci nabízeli tři online programy (Ne)bezpečně na netu; Pouta (ne)závislosti; Jak být v pohodě, které byly aktivně využívány.

CPP Spektrum dokáže vynikajícím způsobem reagovat na neočekávané situace, kdy z jedním příkladů je doba COVIDu. Centrum se rozhodlo vytvořit a realizovat programy uzpůsobené na online prostředí jako jedni z mála na území celé České republiky.

Inovační charakter organizace vidím v tom, že jsou velice aktivní v rámci dalšího vzdělávání a prohlubování teoretických znalostí, které aktivně uplatňují ve své práci. Lektorky se účastní workshopů, výcviků, kurzů a odborných konferencí. Organizace usiluje o inovaci preventivních programů na základě evaluace a získaných znalostí během neustálého vzdělávání se a reaguje na aktuální trendy ve společnosti.

Ve Žďáru nad Sázavou se nachází široká škála volnočasových zařízení, které je možné oslovit a navázat s nimi spoluprací v rámci preventivního působení. V tomto ohledu by mohli být nápomocní i praktikanti, stážisti a dobrovolníci.

Slabou stránkou jsou webové stránky, a to z hlediska vizuální stránky, struktury, ale i obsahu. Momentálně však dochází k tvorbě nových webových stránek.

Další slabou stránkou jsou nedostatečné finance, a to se odráží v několika odvětví. Finanční odměna pracovníků není vysoká, a proto se do organizace nehlásí dostatečně kvalifikovaní uchazeči. CPP Spektrum proto tedy nabízí smlouvy na DPP.

Finanční tok je stěžejní pro výkon práce CPP Spektrum. Momentální dotace jsou stanoveny na jeden rok. Centrum ale usiluje o to, aby docházelo k zajištění víceletého financování.

Oblast financí se řadí taktéž do skupiny hrozeb. Hlavní hrozbou je zastavení finančního toku a nepodpoření projektu ze strany donátorů. V neposlední řadě může docházet i k odlivu kvalifikovaných pracovníků.

Lektorky si i přesto zakládají na tom, aby jejich programy byly efektivní a dobře provedené, proto může docházet k tomu, že z kapacitních důvodů (jak časových, tak personálních) budou odmítány nabídky spoluprací.

4 Charakteristika projektu

Projekt se zabývá programem primární prevence zaměřen na vlivy sociálních sítí. Navržený program je určen pro Centrum primární prevence Spektrum k aktualizaci jejich aktuálního programu (Ne)bezpečně na netu či k rozšíření nabídky programů. Program primární prevence se bude týkat nástrah a rizik na sociálních sítí, bezpečnosti na internetu a kyberšikany. Tato hlavní témata se budou prolínat s aktivitami zaměřenými na sebepojetí a emoce.

4.1 Cíl projektu

Cílem projektu je navrhnout program primární prevence, který bude využíván na základních školách v regionech Žďár nad Sázavou a Havlíčkův Brod. Zároveň je cílem poskytnout program, který bude moci být okamžitě využíván. Program bude obsahovat pracovní listy a další materiály, které jsou nutné k samotné realizaci.

Cíl preventivního programu:

- Formulovat pravidla, podle kterých se budou žáci řídit v reálném životě a online prostoru.
- Formulovat rizika sociálních sítí a vyhledávat možnosti jejich řešení.
- Popsat své emoce a dokázat rozpoznat situace, které v dětech tyto emoce vyvolávají.
- Podpořit zdravé sebepřijetí.

Dílčí cíle preventivního programu 1.bloku:

- Představit lektory a organizaci CPP Spektrum.
- Formulovat základní očekávání od programu.
- Sdílet své koníčky se svými spolužáky.
- Formulovat pravidla preventivního programu.
- Sdílet názor týkající se rizik internetu.
- Posilovat schopnost spolupráce ve skupině.
- Zamyslet se nad sebou samým.
- Rozeznat informace, které by se neměly zveřejňovat na sociálních sítí.
- Posilovat schopnost rozhodovat se při řešení problému, který vznikl v rámci užívání sociálních sítí.

Dílčí cíle preventivního programu 2. bloku:

- Sdílet své postřehy a tipy týkající se omezení trávení času na sociálních sítích.
- Zažít situace vyvolávající různé druhy emocí.
- Pojmenovat a popsat různé emoce.
- Popsat význam slova kyberšikana.
- Popsat situace vyvolávající hněv.
- Zamyslet se nad situacemi ovlivňujícími prožívání.

4.2 Měřitelné ukazatele cílů

Hodnocení naplnění cílů bude prováděno v průběhu realizace samotného preventivního programu. Účastníkům budou v průběhu programu pokládány otázky, díky kterým si lektori ověří, zda jsou cíle postupně naplňovány (otázky budou uvedeny v rámci jednotlivých aktivit).

Na konci jednotlivých bloků budou účastníci vyplňovat dotazníky s otázkami a hodnotícími škálami týkající se hodnocení programu. Skrze dotazníky bude možné vyhodnotit, zda cíle byly naplněny či ne.

Cíle týkající se dovedností budou hodnoceny v rámci praktických činností a v poslední fázi sebedopozorování účastníků. Ti dostanou za úkol si psát upomínkové karty, na které si budou zaznamenávat konkrétní situace.

Naplnění nebo nenaplnění cíle bude vyhodnoceno a popsáno v závěrečném výstupu, který zpracují lektori po ukončení programu.

4.3 Popis projektu

4.3.1 Potřebnost projektu

Na základě rozhovoru s vedoucí Centra primární prevence, Petrou Nováčkovou, by můj projekt byl aktualizovanou verzí stávajícího preventivního programu či rozšířením aktuální nabídky. Jak jsem avizovala výše, lektorky a realizátorky aktivně a postupně inovují veškeré nabízené programy.

Z těchto důvodů již zmiňovaná organizace projevila zájem o projekt, takže je možné předpokládat, že bude využit i v praxi.

4.3.2 Plánovaný stav projektu

V rámci tvoření preventivního programu budu vycházet z témat osobnostní a sociální výchovy, a to konkrétně s prací s emocemi, pravidly a sebou samým. Tato témata budu přenášet do situací, které mohou nastat v rámci užívání sociálních sítí.

Program bude vytvořen na základě Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže a bude splňovat zásady z Úmluvy o právech dítěte a etického kodexu.

Při zpracovávání projektu budu využívat aktuálních trendů, jelikož se domnívám, že právě populární challenge, videa, popřípadě hudba může zaujmout moji cílovou skupinu.

Veškeré pracovní listy, se kterými žáci budou pracovat, jsou vytvořené v moderní podobě. Mým cílem je zaujmout jejich pozornost i skrze vizuální stránku aktivity.

Celý program bude prokládán různými aktivizačními metodami, a to z důvodu udržení pozornosti žáků.

4.3.3 Popis projektu

Projekt bude probíhat na základních školách v prostředí, které dobře žáci znají. Velice důležité je se zaměřit na výběr učeben, ve kterých je možné vytvořit komunitní kruh, který je stěžejní pro realizaci programu. Z těchto důvodů není možné využít učebny chemie či laboratoří. V případě, že škola není schopna zajistit prostory, kde program bude probíhat, je možné ho realizovat v Centru primární prevence Spektrum.

Před samotnou realizací programu třídní učitel a/nebo školní metodik prevence vyplní formulář týkající se základních očekávání a popisu specifík třídního kolektivu (*Příloha 1*). Na základě získaných informací je důležité preventivní program upravit a přizpůsobit účastníkům.

Program primární prevence bude rozdělen do dvou bloků, které proběhnou v rámci jednoho školního roku. Jeden blok se bude skládat z 3x45 minut. Je to jedna ze zásad, která je určena Krajem Vysočina, jakožto hlavním donátorem. Kraj Vysočina

usiluje tímto způsobem o sjednocení veškerých programů primární prevence realizovaných na Vysočině.

Preventivní program budou zastřešovat dva lektori, tuto podmínku taktéž vyžaduje Kraj Vysočina.

4.3.4 Cílová skupina projektu

Cílovou skupinou jsou žáci druhého stupně. Program a aktivity jsou uzpůsobeny primárně pro žáky šestého ročníku. Cílová skupina je zvolena z toho důvodu, že žáci mají povědomí o tom, co sociální sítě jsou a vysoké procento je i využívá. Proto je důležité žáky informovat o tématech kyberšikany a dalších rizicích, se kterými se na sociálních sítích mohou setkat.

Nutné je zmínit to, že vstup do sociálních sítí je podmíněn minimálním věkovým limitem třinácti let. Ale i přesto Facebook, Instagram, Tiktok a další sociální sítě využívají děti mladšího věku. Při registraci si mladší dítě předělá datum narození a okamžitě a snadno se stane součástí dané sítě (Kopecký, 2018).

Dalším důvodem je i to, že žáci při přechodu z prvního na druhý stupeň zažívají spoustu změn a jednou z nich může být i změna třídního kolektivu. Právě proto jsou některé aktivity zaměřené na podporu spolupráce ve skupině nebo také na emoce, které silně ovlivňují náladu v kolektivu.

Střední školní věk je zvolen z toho důvodu, že se jedná o stěžejní fázi života, a to dospívání. Jedná se o dobu, kdy si dítě vytváří nějakou pozici ve škole a mezi svými vrstevníky. Dochází také k vytváření předpokladů pro budoucí proměnu, která prozatím probíhá na psychické úrovni (Vágnerová, Lisá, 2022).

Právě proto je důležité zvolit takové aktivity, při kterých se žáci nad sebou zamyslí a budou schopni popsat své záliby, koníčky a osoby, které jim přináší radost.

V tomto období děti začínají navazovat bližší vztahy se svými vrstevníky, mezi které se chtějí začlenit. Aby bylo začlenění mezi vrstevníky úspěšné, je nutné přijmout pravidla, která ve skupině platí. Do programu primární prevence jsou začleněny aktivity, které se týkají tvoření a dodržování pravidel.

V rámci vztahů mezi spolužáky dochází i ke střetům, které je důležité řešit. Tyto střety bývají často ovlivněny emoční (ne)vyzrálostí. V otázce týkající se emocí je důležité své emoce umět popsat a následně s nimi vhodným způsobem pracovat.

4.4 Rozpočet projektu

Tabulka 1: Rozpočet projektu

položka	cena (v Kč)
flipchart tabule	1890
psací potřeby (sada tužek, pastelek a zvýrazňovačů)	685
klubko	58
papíry A4	114
emoční karty	1049
činnost lektorů	8000
cestovné	10 Kč/km
celkem	11 796

Zdroj: vlastní zpracování

Komentář:

Veškeré zmíněné položky výše jsou nutné k realizaci preventivního programu. Některé z položek mohou být dostupné v rámci základních škol, nebo také centra primární prevence – nemusí to však být pravidlem.

Před samotnou realizací programu lektorů zkontrolují dostupnost právě těchto položek, a dle aktuální situace je zabezpečí. Na základě dostupnosti se budou odrážet i celkové výdaje. V tabulce je uvedena nejvyšší možná cena programu.

K realizaci programu je nutné koupit emoční karty a flipchartovou tabuli. Domnívám se, že právě tyto dvě položky mohou být aktivně využívány i v rámci realizace ostatních programů. Z tohoto důvodu je považuji za velice výhodnou investici.

Přímá práce dvou lektorů je nejdražší položka, jelikož je zde započítaná samotná realizace programu, příprava programu, vypracování zpětné vazby, tvorba metodiky, odborná dokumentace a průběžné inovování programů. Základem stanovení této ceny byly zdroje z Odyssey a CPP Spektrum.

Jak už jsem zmiňovala výše, CPP Spektrum je dotováno z aktuálních dotací a grantů a Krajem Vysočina. Tyto zdroje by taktéž dotovaly i samotný program prevence.

5 Program primární prevence zaměřen na vlivy sociálních sítí

Představený program primární prevence níže je návrh na aktualizaci stávajícího programu (Ne)bezpečně na netu či rozšíření aktuální nabídky pro Centrum primární prevence Spektrum.

Program bude probíhat ve dvou blocích, kdy jeden blok trvá tři vyučovací hodiny. Délka přestávek je stejná jako přestávky ve škole, kde je program realizován.

5.1 1. blok programu primární prevence

5.1.1 1. hodina

Úvod

Časová dotace: 10 minut

Cíl:

- Motivovat účastníky k aktivnímu zapojení během programu.
- Představit lektory a organizaci CPP Spektrum.
- Formulovat pravidla preventivního programu.

Organizační forma: hromadná, skupinová

Materiál: flipchart tabule, fixa

Postup: V úvodní části lektori představí v krátkosti základní informace o organizaci a o sobě. Následně popíší účastníkům harmonogram programu. V druhé části se účastníci domluví na základních pravidlech, přičemž lektori zmíní, že tato pravidla budou platná po dobu tohoto a následujícího setkání. Lektori následně představím žákům pravidlo STOP, které spočívá v dobrovolnosti účasti na aktivitě (Srb et kol., 2007).

Každý žák řekne jedno pravidlo, které by chtěl v rámci preventivního programu dodržovat. Následně lektor toto pravidlo napíše na tabuli. Jakmile všichni žáci vysloví své stanovisko, postupně budou chodit k tabuli a kroužkovat pravidlo, které je pro ně důležité. Nakonec bude platit 6 pravidel – a to konkrétně ty, které mají nejvíce kroužků.

Reflexe: Závěrem lektori položí otázku, zda všichni účastníci souhlasí se zvolenými pravidly. V případě většího časového prostoru je možné položit následující otázky:

- Proč jsme si vytvořili pravidla?
- Jaká situace může nastat v případě, že pravidla bude některý z žáků porušovat?
- Jaké pravidlo jsi navrhl a z jakého důvodu je pro tebe důležité?
- Je důležité dodržovat pravidla v běžném životě? Proč (Švec et. kol, 2007)?

Pavučina (Čermáková, 2021)

Časová dotace: 35 minut

Cíl:

- Představit se a pojmenovat své koníčky.
- Sdílet zkušenosti se sociálními sítěmi.
- Motivovat ke komunikaci a podpoře mezi sebou.

Organizační forma: hromadná

Materiál: klubko

Postup: V první části si účastníci stoupnou do komunitního kruhu (včetně lektorů). Žák, který bude aktivitu začínat, bude v ruce držet klubko a vysloví své jméno + koníček. Následně klubko hodí nebo podá svému spolužákovi či lektorovi, který bude reagovat na stejné zadání. Takovým způsobem se bude pokračovat do té doby, až každý z účastníků odpoví.

Díky předávání klubka se vytvoří síť, následně lektor apeluje na to, že na sociálních sítích vystupujeme pod určitou identitou a že se jedná o místo, kde se propojují vztahy.

V druhé části (při smotávání klubka) budou žáci odpovídat na otázky, které jim lektori položí. Jedná se o otázky týkající se tématu sociálních sítí a volného času. Lektor zdůrazní, že každý odpovídat nemusí, a to z jakéhokoliv důvodu. V případě, že žák nebude odpovídat, lektor může využít, podle aktuální situace, následující možnosti:

1. Vyzvat jiného spolužáka k odpovědi.
2. Vrátit se k dotazovanému žákovi po určité době, v případě, že si nemohl vzpomenout na odpověď.

3. Položit jinou otázku dotazovanému.
4. Přeskočit žáka (v mezním případě podle aktuální situace a nebo po vyčerpání předchozích možností).

Příklady otázek:

- Proč je důležité mít nějaký koníček?
- Je důležité trávit volný čas efektivně?
- Jak sociální sítě ovlivňují trávení vašeho volného času?
- Jak byste popsali sociální sítě?
- Z jakého důvodu jsou sociální sítě populární?
- Jaké druhy sociálních sítí znáte?
- Považujete sociální sítě za „žrouty času“?
- Existují jiné volnočasové aktivity, které upřednostňujete před povinnostmi?
- Je pro vás přednější splnění povinností nebo trávení času na sociálních sítích?

Reflexe: Závěrem aktivity budou účastníci dotazováni na otázky týkající se aktivity:

- Na jaké otázky pro vás bylo obtížné odpovědět?
- Motivoval vás nějaký spolužák k vykonávání volnočasové aktivity?

Výměna míst (Horychová, 2007).

Časová dotace: 5 minut

Cíl:

- Aktivizovat účastníky na další činnost.
- Zaměřit pozornost na sebe samotného a zjistit, co mají společného se svými spolužáky.

Dílčím cílem je promíchat rozmístění spolužáků k následnému tvoření skupin potřebných k další aktivitě.

Organizační forma: hromadná

Materiál: žádný

Postup: Účastníci sedí v kruhu, uprostřed stojí lektor, který říká: „Místa si vymění ti, kteří...“ a větu libovolně doplní. V případě, že dané tvrzení pro účastníka platí, stoupne si a přesune se na jiné místo.

Reflexe: Žáci jsou dotazováni na otázky:

- Co jste zjistili, že máte společného?
- Zamyslete se nad tím, s kým a při jakém tvrzení jste si měnili místo.

5.1.2 2.hodina

Piktogramy – bezpečnost na sociálních sítích

Časová dotace: 20 minut

Cíl:

- Zamyslet se nad riziky, se kterými je možné se setkat na internetu a sociálních sítích.
- Získat informace o tom, jak předejít nepříjemnostem na základě dodržování pravidel na sociálních sítích.

Dílním cílem je podpořit práci ve skupině a hledání kompromisů.

Organizační forma: skupinová

Materiál: papíry A4, pastelky a fixy, ukázka piktogramu (*Příloha 2*)

Postup: Účastníci budou rozděleni do skupin po pěti členech. Následně lektori představí účastníkům, co je piktogram a jak vypadá. Ve skupině účastníci budou mít za úkol namalovat minimálně čtyři piktogramy, které budou definovat pravidla bezpečného chování na sociálních sítích a internetu. V poslední fázi své výtvořiny představí spolužákům.

Reflexe: Lektori se budou dotazovat účastníků na různé otázky:

- Z jakého důvodu je nutné dodržovat pravidla na sociálních sítích?
- Liší se nějakým způsobem pravidla na sociálních sítích a v reálném životě?
- Jak jste se cítili během práce ve skupině?

Tvoření soukromého a veřejného profilu – 1. část

Časová dotace: 25 minut

Cíl:

- Naučit účastníky základní body k prevenci kyberšikany.
- Vyplnit pracovní list – popsat činnosti přinášející radost a popsat sebe samého na základě motivačních otázek.
- Zapamatovat si, že je nebezpečné zveřejňovat citlivé informace a naučit se regulovat soukromí na sociálních sítích.

Organizační forma: hromadná, individuální

Materiál: pracovní list (*Příloha 3*), psací potřeby, zvýrazňovače, izolepa a nůžky

Postup: V první části účastníci vyplní jednotlivě pracovní list, který je zaměřený na popis vlastní osoby. V druhé fázi aktivity si žáci svůj profil nalepí na záda – tzv. „veřejný profil“. V průběhu přestávky mají spolužáci možnost nahlédnout na jeho profil a přečíst si citlivé informace.

Poznámka: Druhá část aktivity bude probíhat po přestávce.

Reflexe: V reflexní části bude probíhat diskuze o citlivých informacích, které bychom neměli zveřejňovat. Účastníci budou informováni o tom, že veškerá jejich aktivita na sociálních sítích je monitorovaná a ukládaná do archivu.

Lektoři položí účastníkům dotazy:

- Jaká situace může nastat v případě, že budeme veškeré dění v našich životech sdílet?
- Jak jste se cítili při vyplňování pracovního listu?
- Z jakého důvodu je nutné si držet citlivé informace v soukromí?
- Jaké důsledky může sdílení citlivých informací mít na náš život?

5.1.3 3. hodina

Tvoření soukromého a veřejného profilu – 2. část

Časová dotace: 10 minut

Postup: Žáci si strhnou profil ze zad a zvýrazní informace, které by zveřejnili na svůj veřejný profil.

Reflexe: V reflexní části bude probíhat diskuze o citlivých informacích, které bychom neměli zveřejňovat. Účastníci budou informováni o tom, že veškerá jejich aktivita na sociálních sítích je monitorovaná a ukládaná do archivu.

Lektoři položí účastníkům dotazy:

- Jaká situace může nastat v případě, že budeme veškeré dění v našich životech sdílet?
- Jak jste se cítili při vyplňování pracovního listu?
- Z jakého důvodu je nutné si držet citlivé informace v soukromí?
- Jaké důsledky může sdílení citlivých informací mít na náš život?

Jak to vyřešit? (Kopecký, 2023)

Časová dotace: 20 minut

Cíl:

- Zlepšit schopnost rozhodovat se při řešení problému v rámci užívání sociálních sítí.

Organizační forma: skupinová

Materiál: pracovní list (*Příloha 4*), psací potřeby

Postup: Žáci budou rozděleni do čtyř skupin. Každé skupině bude náhodně přidělen jeden pracovní list s příběhem, se kterým se uživatelé sociálních sítí mohou setkat. V rámci pracovního listu účastníci budou odpovídat na otázky navazující na příběh.

V druhé části aktivity popíší průvodní příběh a zjištěná stanoviska svým spolužákům.

Reflexe: Žáci budou odpovídat na otázky lektorů:

- Jakým způsobem se vám pracovalo ve skupině?
- Setkali jste se někdy s obdobným případem?
- Máte kolem sebe osoby, kterým se můžete svěřit?

Prostorová škála – sdílení informací (Carré a Perreten, 2017)

Časová dotace: 10 minut

Cíl:

- Rozpoznat to, co je a není vhodné veřejně sdílet.

Organizační forma: hromadná

Materiál: žádný

Postup: Žáci se postaví do prostoru a na základě vysloveného tvrzení se budou podle vlastního přesvědčení posouvat po pomyslné prostorové škále. Na jednu stranu se budou posouvat ti, kteří s tvrzením souhlasí, na druhou stranu ti, kteří s tvrzením nesouhlasí. V případě, že si žák nebude se svou odpovědí jistý, může zůstat stát uprostřed.

Tvrzení:

- Zveřejnit fotografii před vlastním domem, kde je značně čitelné číslo popisné.
- Zveřejnit fotografii mé kamarádky bez jejího svolení.
- Zveřejnit fotografii mě a mých spolužáků před naší školou.
- Zveřejnit fotografii mé rodiny na dovolené.
- Zveřejnit příspěvek týkající se mé oblíbené volnočasové aktivity.
- Zveřejnit na svůj profil osobní údaje – adresa bydliště, datum narození.
- Zveřejnit fotografii a jméno nového domácího mazlíčka.

Reflexe: Žáci budou náhodně, po každém tvrzení, dotazování, z jakého důvodu si vybrali místo, na kterém stojí.

Závěr, upomínkové obláčky (Křčmářová, 2012)

Časová dotace: 10 minut

Cíl:

- Zhodnotit průběh prvního bloku preventivního programu.
- Motivovat účastníky k omezení trávení času na sociálních sítích.

Organizační forma: hromadná

Materiál: pracovní list (*Příloha 5*), klubko

Postup: Účastníci jednotlivě zhodnotí průběh kurzu. Reflexe bude podávána pomocí klubka – osoba, která momentálně promlouvá, drží v rukou klubko.

Lektoři provedou pozitivní zpětnou vazbu směrem k žákům a předají jim pracovní list, na kterém budou vytisknuté upomínkové obláčky. Tento pracovní list vyplní do dalšího setkání.

Po ukončení prvního bloku preventivního programu, bude třídní učitel a/nebo metodik školní prevence vyzván k tomu, aby žáci v následujícím týdnu vyplnili evaluační formulář (*Příloha 6*).

Vyplnění evaluačního formuláře nespadá do samotného preventivního programu z toho důvodu, aby žáci zážitek nejdříve zpracovali a až později ho popsali. Druhým důvodem je to, že po několika dnech je vyplnění evaluačního formuláře donutí se zamyslet nad některými prožitými aktivitami.

5.2 2. blok programu primární prevence

5.2.1 1. hodina

Úvod, upomínkové obláčky (Krčmářová, 2012)

Časová dotace: 15 minut

Cíl:

- Podpořit sdílení vlastních poznatků.
- Navodit atmosféru na dané téma.
- Představit pravidla preventivního programu.

Organizační forma: hromadná

Materiál: upomínkové obláčky žáků, flipchartová tabule s pravidly z předchozího bloku, klubko

Postup: V úvodní části lektoři namotivují jednotlivce k aktivnímu zapojení se do diskuzí a celého preventivního programu. Následně žákům připomenou již zmíněná pravidla a požádají je o představení upomínkových oblačků. Popis bude probíhat jednotlivě pomocí klubka, které si budou účastníci mezi sebou předávat.

Reflexe: Lektoři se budou ptát na následující otázky:

- Proč si myslíte, že jste dostali tento úkol?
- Bylo pro vás složité vyplnit upomínkové oblačky?
- Motivoval vás v něčem spolužák?
- Zamysleli jste se nad tím, že byste mohli omezit trávení času na sociálních sítích?

Kyvadlo (Švec et kol., 2007)

Časová dotace: 15 minut

Cíl:

- Zažít silné emoce a zamyslet se nad nimi.

Organizační forma: skupinová, hromadná

Materiál: emoční karty (Kubičková, 2023)

Postup: Celý třídní kolektiv se rozdělí do dvou skupin. Účastníci se postaví těsně vedle sebe do kruhu, kdy uprostřed něho bude stát jimi zvolený jeden žák. Tento zvolený člen zpevní své tělo a spolužáci ho následně budou chytat a odrážet.

Reflexe: Do reflexní části bude značně zapojena část s emočními kartami, na kterých se nacházejí doprovodné otázky týkající se jednotlivých emocí. V úvodu reflexní části jedinci budou odpovídat na následující otázky:

- Které emoce jste během aktivity prožívali? Vyberte kartu, se kterou souzníte.
- Během jakých činností prožíváte silné emoce?
- Působí trávení času na sociálních sítích nějakým způsobem na vaše emoce?

Komentář: Jedná se o aktivitu, která s sebou nese množství rizik, a proto je nutné dobře vyhodnotit situaci v třídním kolektivu a zvážit, zda ji realizovat.

Emoční sestřih videí

Časová dotace: 15 minut

Cíl:

- Probudit v účastnících více druhů emocí.
- Popsat prožité emoce.

Organizační forma: hromadná

Materiál: emoční karty a video
(<https://files.upol.cz/sites/Jaknasocilnst/Shared%20Documents/Forms/AllItems.aspx>)

Postup: V úvodní části bude účastníkům přehrán krátký sestřih videí ze sociálních sítí různých charakteru a na základě zhlédnutí videa bude provedena reflexe.

Reflexe: Lektor bude účastníkům pokládat následující otázky:

- Jaké emoce jste v průběhu sledování videa prožívali?
- Jaké další emoce znáte?
- Které emoce řadíme mezi pozitivní?
- Které emoce řadíme mezi negativní?
- Jak ovlivňují náš život pozitivní, a naopak negativní emoce?
- Někteří lidé tráví na sociálních sítích více času, než by měli – jeden z důvodů může být navození příjemných emocí. Můžeme příjemné emoce (jako je radost, štěstí) zažít i mimo sociální sítě?

5.2.2 2. hodina

Příběh na téma kyberšikana

Časová dotace: 25 minut

Cíl:

- Porozumět termínu kyberšikana.

- Zhodnotit pozitivní a negativní stránky příběhu.
- Popsat nejsilnější moment příběhu.

Organizační forma: hromadná, individuální

Materiál: příběh (*Příloha 7*), záznamový arch (*Příloha 8*), emoční karty, psací potřeby

Postup: V úvodní části bude každému účastníkovi přidělen příběh na téma kyberšikana a záznamový arch. Po přečtení textu žáci zhodnotí své pocity jedním slovem a následně vyplní záznamový arch se znaménky. Po vyplnění archu budou nabádáni ke shrnutí svých poznatků, ke kterým se dopracovali na základě metody I.N.S.E.R.T.

Záznamový arch bude obsahovat čtyři znaménka. První znaménko plus představuje pozitivní informaci, která se může týkat formy textu, obsahu, myšlenky nebo poselství. Další znaménko mínus znázorňuje negativní informaci. U znaménka vykřičník žáci popíší informaci, která je překvapila anebo je pro ně nová. U posledního znaménka otazníku si žáci položí otázku, která je v souvislosti s textem napadla (Potočný, 2012).

Reflexe: V reflexní části se lektoři budou doptávat žáků na následující otázky:

- Jak si myslíte, že se cítí oběť a agresor kyberšikany?
- Proč se agresor zachoval takovým způsobem?
- Jaké jiné podoby kyberšikany znáte?
- Jak si myslíte, že příběh pokračoval?
- Jak se vám pracovalo se záznamovým archem?

Popiš svou emoci (Švec et kol., 2007)

Časová dotace: 5-10 minut

Cíl:

- Popsat konkrétní emoci.

Organizační forma: skupinová

Materiál: lístky s konkrétními emocemi (*Příloha 10*)

Postup: Každému účastníkovi bude přidělený lístek, na kterém bude napsaná jedna ze základních emocí. Žáci budou mít za úkol si vyhledat spolužáky se stejnou emocí, a to s dodržением následujících pravidel. Žádný z účastníků při popisu emoce nemůže použít kořen slova nebo danou konkrétní emoci. Na základě této podmínky budou popisovat situace, ve kterých daná emoce může vzniknout, nebo jaké fyzické projevy ji doprovází.

Na konci aktivity dojde k vytvoření skupin potřebných na následující aktivitu.

Reflexe: Lektor se bude účastníků dotazovat na následující otázky:

- Myslíte, že je důležité vyjadřovat své emoce?
- Z jakého důvodu bychom měli své emoce nejen pojmenovávat, ale i popisovat?
- K čemu slouží emotikony?
- Jakými jinými způsoby můžeme na sociálních sítích vyjadřovat emoce?

Fyzické projevy u emocí (Švec et kol., 2007)

Časová dotace: 10 minut

Cíl:

- Přiřadit k jednotlivým emocím i fyzický projev.
- Porozumět tomu, že se v životě mohou ocitnout v situaci, kterou je obtížné zpracovat.
- Sdílet kontakt na Linku bezpečí.

Organizační forma: skupinová

Materiál: lístky popisující fyzické projevy (*Příloha 11*)

Postup: Jednotlivé skupiny (rozdělené na základě předchozí aktivity podle emocí) dostanou lístky s fyzickými projevy. Jejich úkolem, na základě spolupráce, bude ke konkrétní emoci přiřadit i odpovídající fyzické projevy – popřípadě nějaké doplnit podle vlastního přesvědčení.

V druhé části aktivity tyto projevy představí svým spolužákům a uvedou konkrétní situaci, ve které daná emoce nastala.

V závěrečné fázi lektoři apelují na to, že mohou nastat i situace, které jsou obtížné na zpracování vlastních citů. Na tento popud žákům sdělí telefonní číslo Linky bezpečí, kterou mohou bezplatně kontaktovat.

Reflexe: Lektoři položí účastníkům následující otázky:

- Jak se vám pracovalo ve skupině?
- Ve kterých situacích můžete zažít strach?
- Jakým způsobem můžete zmírňovat pocit strachu a úzkosti?
- Při jaké situaci jste zažili některé z vybraných emocí?
- Zažili jste některé z vybraných emocí i v rámci užívání sociálních sítí?

5.2.3 3. hodina

Emoce – hněv (Švec et kol., 2007)

Časová dotace: 20 minut

Cíl:

- Vyhledat způsoby k zamezení vzniku situací vyvolávající hněv.
- Zahrát scénku, v rámci které budou reagovat na vzniklou negativní situaci.

Organizační forma: individuální, skupinová

Materiál: karty hněvu (*Příloha 9*), mísa/krabice na losování, psací potřeby

Postup: Každý žák dostane alespoň jednu kartu hněvu, na kterou popíše situaci, jež v něm dokáže vyvolat vztek. Následně svou kartu přeloží a vhodí do mísy na losování. Lektor rozdělí žáky do několika skupin po dvojicích nebo trojicích a náhodně jim přidělí jednu kartu hněvu.

Účastníci budou mít za úkol zahrát scénku, ve které se budou zabývat řešením přidělené situace. Dobrovolníci tuto scénku předvedou před celou skupinou.

Reflexe: V reflexní části se lektoři budou doptávat na následující otázky:

- Jak můžete předcházet vzniku nepříjemných situací?
- Jak se prožívání emocí může projevit v rámci užívání sociálních sítí?
- Jak se projevuje hněv na sociálních sítích?

- Jak může hněv ovlivnit vaše okolí?
- Znáte nějaké způsoby, jak předejít hněvu?

Krátká relaxace (Švec et kol., 2007)

Časová dotace: 3 minuty

Cíl:

- Praktikovat jednu z možností zlepšení nálady.
- Uvolnit se.

Organizační forma: hromadná

Materiál: audio (relaxační hudba - <https://www.youtube.com/watch?v=0US1fVGDx5Y>)

Postup: V úvodní části lektor naváže na předchozí aktivitu a představí účastníkům jednu z možností, jak se uvolnit a vstřebat hněv. Účastníci si sednou do tureckého sedu, položí si dlaně směrem nahoru na kolena. Následně budou provádět v deseti intervalech hluboké nádechy a výdechy. V rámci této části bude hrát do pozadí relaxační hudba, a to z důvodu navození atmosféry klidu.

Slunce a mraky (Švec et kol, 2007)

Časová dotace: 10 minut

Cíl: Účastníci popíší různé vlivy, které působí na jejich prožívání. Žáci se zamyslí nad tím, že ne vše na sociálních sítích je optimistické tak, jak se prezentuje.

Organizační forma: individuální

Materiál: pracovní list (*Příloha 12*), psací potřeby

Postup: Každý žák obdrží pracovní list, na kterém se budou nacházet tři mraky a tři slunce. Do sluncí napíší tři věci/situace/lidi, kteří jim zlepšují náladu. Do mraků zaznačí naopak informaci, která jim náladu zhoršuje.

Reflexe: Lektori se dotazují žáků na následující otázky:

- Co můžeme dělat pro to, aby se naše špatná nálada zlepšila?
- Myslíte, že v běžném životě existují lidé, kteří mají pouze samá slunce?
- Na sociálních sítích se lidé prezentují, že jejich život je naprosto dokonalý („sluníčkový“). Věříte tomu, že to doopravdy tak i je?

Následně lektori apelují na to, že je v pořádku se cítit i špatně a nemít dobrou náladu. V případě, že tyto emoce silně a negativně ovlivňují náš život, nemusíme se bát si požádat o pomoc.

Rozloučení

Časová dotace: 10 minut

Cíl:

- Zhodnotit průběh preventivního programu.
- Popsat nově získané dovednosti.

Organizační forma: skupinová

Materiál: klubko, evaluační formulář (*Příloha 6*), psací potřeby

Postup: Jednotliví žáci budou vyzváni k hodnocení preventivního programu a k popisu získané dovednosti nebo poznatku. Mluvit bude ten žák, který v rukou drží klubko. K této závěrečné reflexi bude vyzván každý z žáků.

Na závěr všichni účastníci dostanou evaluační formulář, který vyplní.

Při rozloučení budou lektori dbát na pozitivní zpětnou vazbu.

5.3 Závěrečná fáze programu primární prevence

V závěrečné fázi je stěžejní komunikace mezi základní školou, kde byl proveden preventivní program, a Centrem primární prevence Spektrum.

Ze strany lektorů je důležité pročíst veškerou evaluaci žáků, na základě které se bude konzultovat inovace programu. Je důležité zhodnotit veškeré získané informace i ze strany vyučujícího nebo metodika školní prevence.

V další části lektori provedou autoevaluaci, hodnocení průběhu programu a sepíší výstup, se kterým obeznámí třídního učitele. V případě, že vyhodnotí, že se v rámci kolektivu vyskytuje rizikové chování, je nutné kontaktovat školu a následně se domluvit na vhodném postupu (konkrétně odkazem na Metodické pokyny MŠMT). Škola může využít dalších programů, které Centrum primární prevence nabízí, popřípadě může vzít v potaz doporučení na další organizace zabývající se konkrétním rizikovým chováním.

Lektori apelují na to, aby metodik školní prevence/vyučující prováděl prevenci v rámci výuky nebo jiných akcí či činností školy. V případě zájmu lektori odkazují na webovou stránku E-bezpečí či projekt Kraj pro bezpečný internet, ze které vyučující mohou čerpat v rámci příprav na hodinu, do které chtějí zařadit prvky prevence.

5.4 Poznámky k realizaci

Program prevence je tvořen širokou škálou aktivit, během kterých může dojít k prodloužení jednotlivých časových dotací. Důležité je zmínit to, že by veškeré prováděné aktivity měly proběhnout na základě popisu a dostatečné reflexi.

V průběhu realizace aktivit může docházet k tomu, že na povrch pronikne nějaké téma, v rámci kterého je nutné se dostat více do hloubky dané problematiky. Může dojít i k tomu, že větší množství žáků bude mít touhu se k danému tématu vyjádřit. Na základě těchto faktorů může docházet k zvýšení časové dotace jednotlivých aktivit.

S ohledem na tyto skutečnosti může dojít k tomu, že nebude možné realizovat veškeré aktivity. V rámci efektivnosti programu je nutné uskutečnit konkrétní aktivity programu. V prvním bloku se jedná o úvodní představení a formulování pravidel, piktogramy, pavučinu, tvoření soukromého a veřejného profilu, jak to vyřešit a závěrečnou fázi.

Pro druhý blok je stěžejní úvod, emoční sestřih videí, příběh na téma kyberšikana, popiš svou emoci, fyzické projevy u emocí, slunce a mraky a závěrečné rozloučení.

Závěr

Tento bakalářský projekt byl vytvořen pro aktualizaci již stávajícího preventivního programu nebo rozšíření aktuální nabídky pro organizaci Centrum primární prevence SPEKTRUM.

Mezi hlavní cíle preventivního programu patřila schopnost vytvořit a dodržovat pravidla, která budou žáci dodržovat nejen v online prostoru, ale i v reálném životě. Následujícím cílem byla schopnost vyjádřit rizika sociálních sítí a vyhledávat možnosti jejich řešení. V rámci tvoření programu jsem se zaměřila i na sociální a osobnostní výchovu, v rámci, které jsem si vytyčila cíl, aby žáci byli schopni pojmenovat své emoce a dokázat popsat situace, které je vyvolávají. Závěrečným cílem byla schopnost popsat sebe samého na základě návodných otázek. Kompletní harmonogram jsem vytvořila na základě teoretických poznatků.

V první kapitole jsem se zaměřila na definici pojmu prevence, její druhy a zásady tvoření efektivního programu prevence.

Pro druhou kapitolu byla stěžejní otázka sociálních sítí. Zaměřila jsem se na stručnou historii sociálních sítí a její definici. Následně jsem popsala jejich pozitivní a negativní stránky. V neposlední řadě jsem se zaměřila na vliv internetu v průběhu vývoje jedinců.

Ve třetí části jsem popsala samotnou organizaci, konkrétně její činnost, stručnou historii, organizační stránku, ekonomickou situaci a právní normy.

Čtvrtá kapitola popisuje základní charakteristické údaje projektu, a to jeho cíl, samotný popis projektu a rozpočet. Na tuto část navazuje harmonogram samotného preventivního programu, který je rozdělen do dvou bloků. Aktivity preventivního programu na sebe navazují, avšak je možné jednotlivé aktivity přizpůsobit potřebám a realizovat je i bez souvislosti.

Literatura

ADIKTOLOGIE, 2010. *Jak závislost na internetu vypadá?* [online]. Praha: Klinika adiktologie. 1. LF UK a VFN. cit. [22-01-2023]. Dostupné z <https://poradna.adiktologie.cz/article/zavislost-na-internetu/jak-zavislost-na-internetu-vypada/>

BĚLÍK, Václav a HOFERKOVÁ, Stanislava, 2016. *Prevence rizikového chování ve školním prostředí*. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta: TRIBUN EU. ISBN 978-80-263-1015-0.

CARRÉ, Emma a PERRETEN, Marjolaine, 2017. *V digitální světě: Sociální sítě* [online]. cit. [25-02-2023]. Člověk v tísni: Vzdělávací program JSNS. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/484329-v-digitalnim-svete-socialni-site>

Centrum locika, 2023. *Jak nastavit „zdravé“ hranice na sociálních sítích*. [online]. Centrum Locika. cit. [21-02-2023]. Dostupné z: <https://www.centrumlocika.cz/novinky/jak-si-nastavit-zdrave-hranice-na-socialnich-sitich-2>

Centrum primární prevence Spektrum, 2022. *Koncepce Centra primární prevence Spektrum*. Žďár nad Sázavou: Centrum primární prevence Spektrum.

Centrum primární prevence Spektrum, 2022. *Operační manuál Centra primární prevence Spektrum*. Žďár nad Sázavou: Centrum primární prevence Spektrum.

ČECH, Petr, 2011. Škola a její preventivně-výchovná strategie jako předpoklad rozvoje kompetence dětí. *PREVENCE* [online]. Praha: CoolishPress. 8 (7) s. 4-7 cit. [16-01-2023]. ISSN 1214-8717. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/340973870_Skola_a_jeji_preventivne-vychovna_strategie_jako_predpoklad_rozvoje_kompetenci_deti

ČERMÁKOVÁ, Marie, 2021. *Společně to dokážeme (12. díl) – „Pavučina přátelství“*. [online]. cit. [15-02-2023]. NPI: Metodický portál. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/22752/SPOLECNE-TO-DOKAZEME-12-DIL---%20„PAVUCINA-PRATELSTVI“>.html

ČERNÝ, Milan, 2010. Základní úrovně provádění primární prevence. In M. Miovský, L. Skácelová, J. Zapletalová & P. Novák (Eds.). Primární prevence rizikového chování ve školství (42-43). Tišnov: Sdružení SCAN.

DRÁPELA, J. Victor, 1998. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál. ISBN 80-7129-251-3.

EHMKE, Rachel, 2022. HowUsingSocial Media AffectsTeenagers [online]. New York City: Child Mind Istitute. cit. [28-01-2023]. Dostupné z: <https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>

HORYCHOVÁ, Lucie, 2007. *Vyjadřujeme své pocity, abychom se cítili lépe*. [online]. cit. [22-02-2023]. ISBN 978-80-87145-24-1. Dostupné z: https://www.odyssea.cz/localImages/vyjadrujeme_sve_pocity_1_stupen_zs.pdf

KIETZMANN, Jan, HERMKENS, Kristopher a kol., 2011. Social media? Getserious! Understandingthefunctionalbuildingofsocial media. *Business Horizons*. [online]. Indiana university: Kelleyschoolof business. 54 (3) s. 241-251 cit. [21-01-2023]. ISSN 0007-6813. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007681311000061>

KOLPINGOVO DÍLO ČR, 2023. *Kolpingovo dílo České republiky*. [online]. Žďár nad Sázavou: Kolpingovo dílo České republiky. cit [27-01-2023]. Dostupné z: <https://www.kolping.cz>

Kolpingovo dílo: Výroční zpráva o činnosti 2021. Žďár nad Sázavou: Kolpingovo dílo, 2022. Dostupné také z:https://www.kolping.cz/wp-content/uploads/2022/09/VZ-2021_Kolpingovo-dilo-CR.pdf

KOPECKÝ, Kamil, 2017. *Co je syndrom FOMO* [online]. E-bezpeci. cit. [20-01-2023]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1229-co-je-syndrom-fomo>

KOPECKÝ, Emil, 2023. *Nebezpečná výzva Blackout opět řadí. A není jediná, nebezpečných challengí je plný TikTok!*. E-bezpečí, roč. 8, č. 1. s. 7-12. Olomouc: Univerzita Palackého. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/3137->

[nebezpečna-vyzva-blackout-challenge-opet-radi-a-neni-jedina-nebezpečnych-challengi-je-plny-tiktok](#)

KOPECKÝ, Kamil, 2018. Komentář: *Posouvání věkových hranic pro vstup do prostředí sociálních sítí nic neřeší – ochrana dětí a jejich dat v kyberprostoru toto opatření nezajistí*. E-Bezpečí, roč. 3, č.1, s. 22-25. Olomouc: Univerzita Palackého, 2018. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/socialni-site/1303-vekove-hranice>

KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.

KRČMÁŘOVÁ, Barbora, 2012. *Děti a rizika online* [online]. Praha: Sdružení Linka bezpečí. cit. [19-01-2023]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1378730032.pdf>

KŘIVÁNKOVÁ, Kateřina a kol., 2019. Průvodce po sociálních sítích. *Zvol si info*. [online]. Brno: Masarykova univerzita. cit. [19-01-2023]. Dostupné z: <https://zvolsi.info/pruvodce-po-socialnich-sitich/>

KUBÍČKOVÁ, Jana, 2023. *Tisíc tváří radosti. Emoční karty*. Dostupné z: <https://tisictvariradosti.cz/emocni-karty/>

MCFADDEN, Christopher, 2020. A Chronological History of Social Media. *Interestingengineering* [online]. cit. [19-01-2023]. Dostupné z: <https://interestingengineering.com/culture/a-chronological-history-of-social-media>

MIOVSKÝ, Michal a kol., 2015. *Prevence rizikového chování ve školství* [online]. Praha: Univerzita Karlova. cit. [16-01-2023]. ISBN 978-80-7422-392-1. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/825/1-prevence-rizikoveho-chovani-nahled.pdf>

MŠMT, 2010. *Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže*. [online] článek 2. Praha: MŠMT. cit. [17-01-2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

MŠMT, 2010. *Netolismus*. [online]. Praha: MŠMT. cit. [21-01-2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

MŠMT, 2019. *Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže* [online]. Praha: MŠMT. Dostupné z: https://www.msmt.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

NOVÁČKOVÁ, Petra, vedoucí Centra primární prevence SPEKTRUM [ústní sdělení]. Žďár nad Sázavou 4.1.2023-13.4.2023.

POLÁČKOVÁ, ŠOLCOVÁ, Iva, 2018. *Emoce. regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5128-3

POTOČNÝ, Tomáš, 2012. *Komenský by promítal. Jak na reflexi emocí po filmové projekci. I.N.S.E.R.T.* [online]. cit. [18-02-2023]. Dostupné z: <https://www.jsns.cz/lekce/jak-na-reflexi-emoci-po-projekciSPEKTRUM>, 2023. *Centrum primární prevence*. [online]. Žďár nad Sázavou: SPEKTRUM. cit. [28-01-2023]. Dostupné z: <https://www.spektrum.kolping.cz/centrumprevence/index.aspx>

Relaxační hudba proti stresu – Meditační hudba pro klid a harmonii (piano a zvuky přírody a vody) – YouTube. *Youtube* [online]. cit. [09-04-2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=0US1fVGDx5Y>

ROKOSOVÁ, K., VACEK, J., ŠŤASTNÁ, L. Role moderních technologií a internetu u dětí v předškolním věku: rizika jejich používání z pohledu rodičů. *Adiktol. prevent. léčeb. praxi*. 2021; 4 (2), 60–69. Dostupné z: <https://www.aplp.cz/wp-content/uploads/2021/08/01rokosova.pdf>

SBR, Vladimír et kol., 2007. *Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově* [online]. cit. [09-04-2023]. Praha: Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-03-6. Dostupné z: https://www.odyssea.cz/localImages/pravidla_psychicke_bezpecnosti_v_osv.pdf

STUHLÍKOVÁ, Iva, 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-553-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2008. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠVEC, Jakub, JEŘÁBKOVÁ, Simona a TESAŘOVÁ, Veronika, 2007. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. [online]. cit. [11-02-2023]. Praha: Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-26-5. Dostupné z: https://www.odyssea.cz/localImages/jak_se_branit_drogam_2_stupen.pdf

TRÉDEZ, Emmanuel, 2018. *Sociální síť. A to funguje jak*. Praha: Svojtka. ISBN 978-80-256-2416-6.

Úmluva o právech dítěte a související dokumenty, 2016 [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. ISBN 978-80-7421-120-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Profesní svaz sociálních pracovníků v sociálních službách 2017. *Etický kodex sociálních pracovníků*[online]. Dostupné z: <https://profesni-svaz-socialnich-pracovniku.apsscr.cz/ckfinder/userfiles/files/Etický%20kodex.pdf>

Zdroje k emočnímu videu

Bodiek, 2022. In: TikTok [online]. 29. února 2022. cit. [12-04-2023]. Dostupné z: <https://www.tiktok.com/@bodiek/video/7148877963805658373?q=travel%20tiktok&t=1681320098197>

Imemescience, 2022. In: Instagram [online]. 26. března 2022. cit. [12-04-2023]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/CqQ6wIOKWjn/>

Ladbibleaustralia, 2023. In: TikTok [online]. 2. března 2023. cit. [12-04-2023]. Dostupné z: https://www.tiktok.com/@ladbibleaustralia/video/7195851714086358277?_r=1&_t=8bZYDwdy2dG

Mbomo, 2022. In: TikTok [online]. 27. prosince 2022. cit. [12-04-2023]. Dostupné z: https://www.tiktok.com/@storm.sky.mbomo/video/7181836807435341061?_r=1&_t=8awv5Ur76ij

Melmadawg, 2023. In: Instagram [online]. 20. ledna 2023. cit. [12-04-2023]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/p/CnpEmjvoSn4/>

News_empire_official, 2023. In: Instagram [online]. 15. února 2023. cit. [12-04-2023].

Dostupné

z: <https://www.instagram.com/reel/CorWCmzIue2/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>

ROCH, Marvin, 2022. In: TikTok [online]. 12. srpna 2022. cit. [12-04-2023]. Dostupné

z: <https://www.tiktok.com/@marvin.roch/video/7174830851405008134?q=football%20tricks&t=1681320263559>

Simplefood4you, 2022. In: TikTok [online]. 3. března 2022. cit. [12-04-2023].

Dostupné

z: <https://www.tiktok.com/@simplefood4you/video/7070949224610843910?q=cooking&t=1681320688572>

Přehled použitých zkratk

CPP	Centrum primární prevence
DPP	Dohoda o provedení práce
ORP	obec s rozšířenou působností
ŠMP	školní metodik prevence
TU	třídní učitel
z.s.	zapsaný spolek
ZŠ	základní škola

Seznam tabulek a obrázků

Obrázek 1: SWOT analýza organizace

Tabulka 1: Rozpočet projektu

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro třídního učitele/metodika školní prevence

Příloha 2: Piktogramy (aktivita *Piktogramy – bezpečnost na sociálních sítích*)

Příloha 3: Pracovní list – profil uživatele (aktivita *Tvoření soukromého a veřejného profilu*)

Příloha 4: Pracovní list – příběh s návodnými otázkami (aktivita *Jak to vyřešit?*)

Příloha 5: Pracovní list – upomínkové obláčky (aktivita *Závěr, upomínkové obláčky*)

Příloha 6: Evaluační formulář

Příloha 7: Deník oběti kyberšikany (aktivita *Příběh na téma kyberšikana*)

Příloha 8: Záznamový arch (aktivita *Příběh na téma kyberšikana*)

Příloha 9: Karty hněvu (aktivita *Emoce – hněv*)

Příloha 10: Karty s konkrétními emocemi (aktivita *Popiš svou emoci*)

Příloha 11: Lístky popisující fyzické projevy (aktivita *Fyzické projevy u emocí*)

Příloha 12: Pracovní list – slunce a mraky (aktivita *Slunce a mraky*)

Přílohy

Příloha 1: Dotazník pro třídního učitele/metodika školní prevence

DOTAZNÍK PRO TŘÍDNÍHO UČITELE/METODIKA ŠKOLNÍ PREVENCE

Obracím se na Vás se žádostí o vyplnění následujícího dotazníku týkající se třídního kolektivu. Díky vyplněnému dotazníku samotný preventivní program přizpůsobíme konkrétním specifikům a požadavkům.

- jméno a příjmení třídního učitele:
- délka třídnictví, vyučovaný předmět v rámci třídního kolektivu:
- počet chlapců a dívek:
- identifikované rizikové chování v rámci třídního kolektivu:
- specifika třídního kolektivu (chování, přístup k pedagogům, třídní atmosféra):
- nově příchozí žáci/žáci, kteří opustili třídu:
- proběhlá primární prevence (v rámci výuky či jiného poskytovatele):
- Vaše požadavky týkající se programu primární prevence:
- zdravotní a jiná omezení žáků:
- další situace, o kterých bychom měli vědět:

Děkuji za Vás čas. V případě dotazů mě neváhejte kontaktovat.

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 2: Piktogramy (aktivita *Piktogramy – bezpečnost na sociálních sítích*)



Zdroj: Pixabay

Příloha 3: Pracovní list – profil uživatele (aktivita *Tvoření soukromého a veřejného profilu*)

The form is designed as a user profile template. At the top center is a large white circle labeled "foto". Below it is a rounded rectangle for "jméno a příjmení". The profile is divided into several sections:

- Personal Information:** Six rounded boxes with icons and labels: "pohlaví" (gender), "vzdělání" (education), "jazyky" (languages), "datum narození" (date of birth), "rok narození" (year of birth), and "místo pobytu" (place of residence).
- Description:** A large rounded box labeled "popište se" (describe yourself).
- Hobbies:** A section titled "volnočasové záliby" (hobbies) with the prompt "Co děláte pro radost? Popište své koníčky..." (What do you do for joy? Describe your hobbies...). It includes five icons: a musical note, a flower, an airplane, a house, and a group of people.
- Contact Information:** A section titled "kontaktní údaje" (contact details) with three boxes: "telefon" (phone), "e-mail", and "sociální sítě" (social media).
- Additional Details:** A section titled "podrobnosti o vás" (details about you) with four boxes: "přezdívka" (nickname), "mazlíček" (pet), "sport" (sport), and "nový člen rodiny" (new family member).
- Life Events:** A section titled "životní události" (life events) with the prompt "Které situace, zážitky či akce vám udělaly radost?" (Which situations, experiences, or activities made you happy?). It contains three columns: "cestování" (traveling) with an airplane icon, "hudba, filmy, divadlo" (music, movies, theater) with a mask icon, and "úspěchy a milníky" (achievements and milestones) with a trophy icon. Each column has three checkmarks.

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 4: Pracovní list – příběh s návodnými otázkami (aktivita *Jak to vyřešit?*)

Tvá kamarádka Lucka (15 let) se ti svěří, že ji před několika týdny na Instagramu kontaktoval velice hezký kluk jménem Michael. Michal jí olajkoval veškeré fotografie, které měla ve feedu přidané. Dokonce pod některé z fotografií napsal i srdíčka. Lucka se přiznává, že se jí Michal velice líbí. Na jeho profilu má tři vyretušované fotografie, které přidal v průběhu jednoho měsíce, má 5 sledujících a on sleduje 218 uživatelů.

V průběhu týdnů si psali o svých koníčcích, škole, cestování a povrchově i o rodině. Před několika dny jí pozval na rande, které by mělo probíhat na odlehlém parkovišti v jeho autě při puštěném romantickém filmu.

Jelikož se Lucke velice líbí, moc ráda by se s ním příští týden sešla a ptá se tě na to, co bys v její kůži dělala ty.

Jak poradíš Lucke?

Vidíš v nastalé situaci nějaká rizika?

Jak mohla Lucka předejít této situaci?

Zdroj: vlastní zpracování

1. září jsi nastoupil do nové základní školy z toho důvodu, že jste se s rodiči přestěhovali do nového města. Tvá třída tě bez problému okamžitě přijala, a dokonce sis zde našel velice blízkého kamaráda. V nové škole všechno probíhá podle tvých představ, až na hodinu tělocviku.

Do vedlejší třídy chodí Ondřej, který hraje fotbal od malička a je v něm opravdu dobrý. Avšak Ondřej dává své schopnosti důrazně najevo, často se jimi chlubí a nikdo nemůže být lepší než on.

Pokaždé, když hrajete v hodině tělocviku fotbal, tak Ondřeje obehraješ, na což navazuje jeho výlev vzteku, jako obvykle.

Jednoho dne si na Instagramu všimneš anonymního účtu, kde každodenně někdo sdílí o tobě nenávistné příspěvky a posměvavé memečka.

Jak budeš v této situaci postupovat?

Vidíš v nastalé situaci nějaká rizika?

Jaké emoce v tobě tato situace probudila?

Zdroj: vlastní zpracování

Na Instagramu tě osloví anonymní účet. Uživatel se ti představí jako Honza, student prvního ročníku střední školy. Honza tě ve zprávách žádá o to, abys popsala svou rodinu, záliby, ale také to jak vypadáš.

Po několika dnech tě začne žádat, abys mu poslala svou intimní fotografii. Jsi velice nejistá, zda mu něco takového poslat. On však začne naléhat. Tvrdí, že ti pošle za jednu fotku 5 000 Kč a nebo ti koupí nový mobilní telefon.

Jak budeš v této situaci postupovat?

Vidíš v nastalé situaci nějaká rizika?

Kdo by ti mohl pomoci s řešením problému?

Zdroj: vlastní zpracování

Scrolluješ po TikToku a sleduješ své oblíbené tvůrce a videa. Přejde ti upozornění, že jsi byl označen v příspěvku. Jakmile příspěvek otevřeš, zjistíš, že jsi vyzvaný ke splnění blackout/choking challenge. Po zhlédnutí videa zjistíš, že podstatou videa je škrcení, které končí tím, že se daná osoba dostane do stavu bezvědomí.

zdroj: E-bezpečí

Jak budeš v této situaci postupovat?

Vidíš v nastalé situaci nějaká rizika?

Znáš nějaké další pozitivní či negativní challenge?

Splnil jsi někdy nějakou challenge?

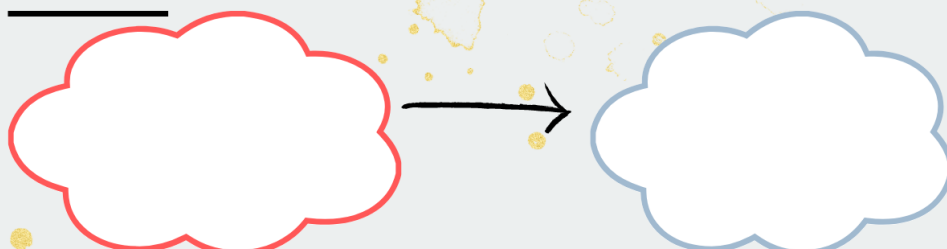
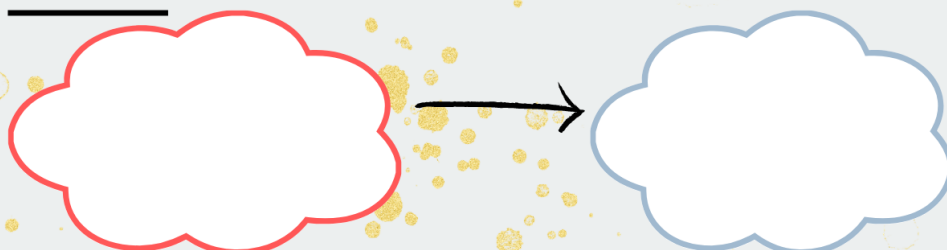
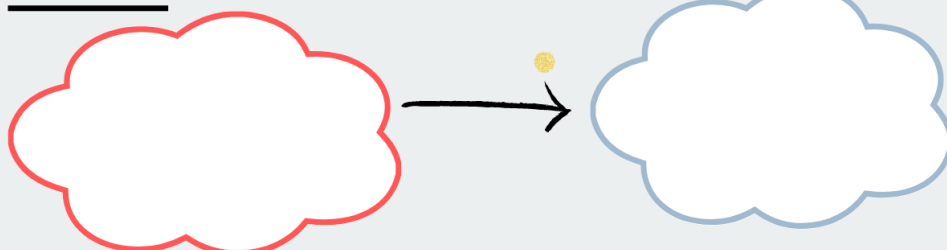
Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 5: Pracovní list – upomínkové obláčky (aktivita Závěr, upomínkové obláčky)

UPOMÍNKOVÉ OBLÁČKY

NÍŽE VIDÍŠ ŠEST OBLÁČKŮ. V PRŮBĚHU MĚSÍCŮ, CO SE NEUVIDÍME, JE ZKUS VYPLNIT NÁSLEDUJÍCÍM ZPŮSOBEM. JAKMILE STRÁVÍŠ NA INTERNETU VÍC ČASU, NEŽ BYS MĚL, ZAMYSLI SE NAD TÍM, JAKÝ PROBLÉM TI ČAS STRÁVENÝ NA INTERNETU PŘINESL (ČERVENÝ MRÁČEK). NA DRUHOU STRANU SE ZAMYSLI NAD TÍM, CO BY TI OMEZENÍ ČASU STRÁVENÉHO NA INTERNETU PŘINESLO (MODRÝ MRÁČEK).

datum



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 6: Evaluační formulář

ZÁVĚREČNÁ EVALUACE

Děkuji za čas strávený s tebou a tvou účast na preventivním programu. Momentálně tě čeká několik otázek, díky kterým se zamyslíš nad svými pocity a prožitky z programu.

Jaká je hlavní myšlenka, kterou si odnášíš z programu?

Co byla pro tebe největší výzva?

Co ses naučil/co jsi získal díky absolvování tohoto programu?

Je něco, co bychom měli příště udělat jinak?

Jak se momentálně cítíš?

1

10

Je něco dalšího, co nám chceš vzkázat?

Thank You

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 7: Deník oběti kyberšikany (aktivita *Příběh na téma kyberšikana*)

19.9. 2022

Dnes jsem měla první hodinu kroužku basketbalu. Já mám basketbal tak moc ráda, už od malička ho s tatínkem sleduji. Nemohla jsem se dočkat, až ho začnu doopravdy i hrát. Bylo docela složitý mě přihlásit na kroužek, jelikož se naši před několika lety rozvedli a já jsem jeden týden byla u maminky a druhý týden u tatínka.

Teď už budu bývat hodně často u mamky, a tak jsme se rozhodly, že konečně můžu jít hrát ten basket.

První hodina byla perfektní, zjistila jsem, že mi basket doopravdy jde a hlavně neskutečně baví. I moje spoluhráčky vypadají dobře.

....

21.10. 2022

Ach jo, dnes jsem měla opět basket a zas tam byla Gábina se svou partou. Už mě ty holky fakt nebaví, protože se mi furt smějou, podkopávají mi nohy a dělat naschvály. Dneska byly na mě zas zlý. Potřebovala jsem se trenérce omluvit, že příště nepřijdu, jelikož jdu k zubařce :(.... Tak se mi zas smály, že jdu jako kačer a že mám tlustý nohy. Moje trenérka je okřikla, ale já jsem věděla, že mě už nikdy nenechaj na pokoji.

....

3.11. 2022

Další trénink basketu a já přemýšlím, že s ním asi seknu. Dneska jsem se byla osprchovat, jelikož jsem byla spocená. Vyšla jsem z koupelny do šaten a ta její skupina se něco mezi sebou štěbetala. Ale já už je ignoruju, jsou mi fakt u něčeho...

....

5.11. 2022

Dnes jsem přišla do školy a spolužáci se mi hrozně moc smáli a má jediná kamarádka Verča mě ani nepozdravila. Věděla jsem, že je něco prostě špatně.

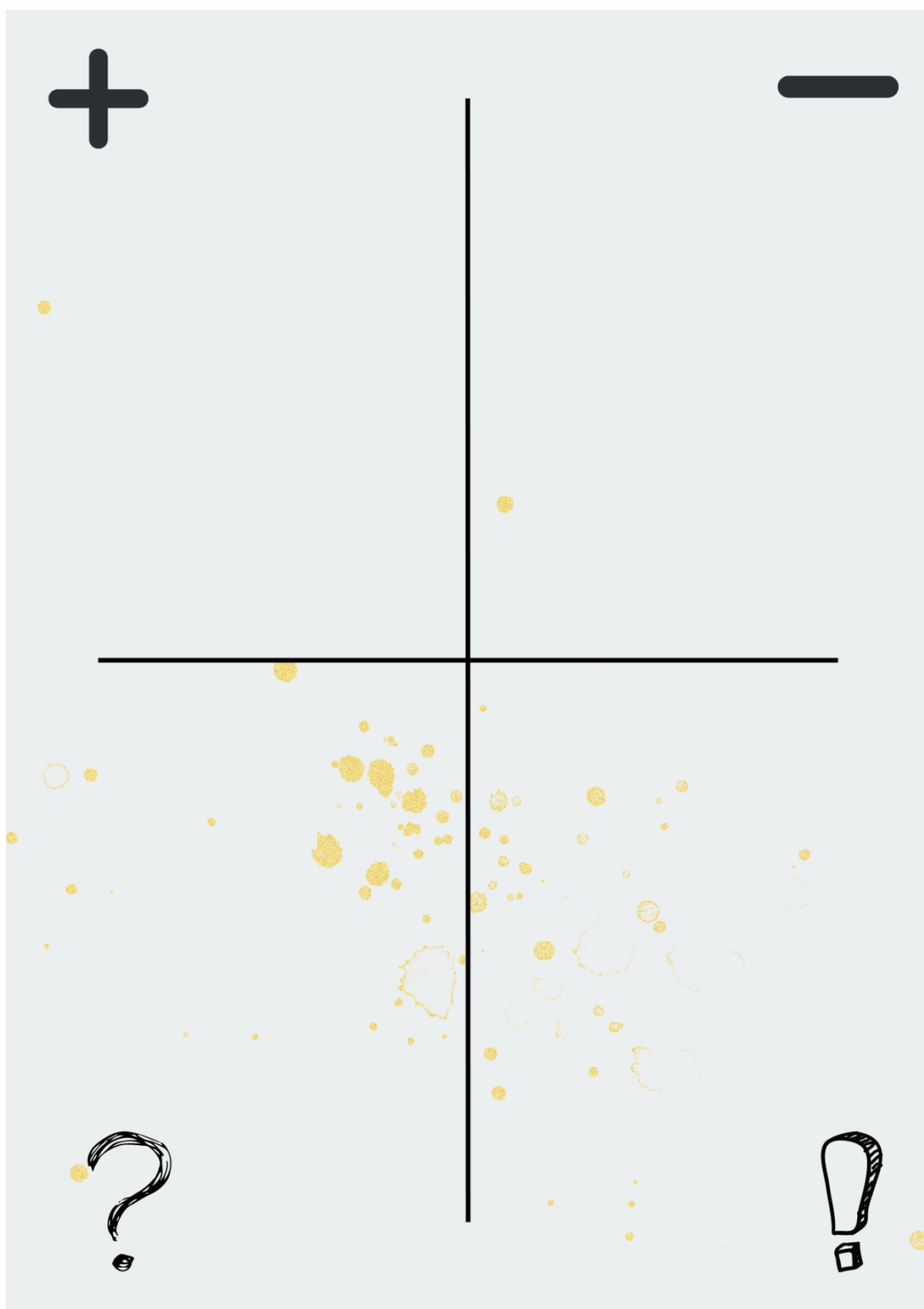
O velký přestávce za mnou přišel Ondřej a řekl mi, že mám fakt hustý tělo a že jsem kus hezký holky. Vůbec jsem nechápala, o co jde, a tak jsem se zeptala, o čem to mluví.

On mi řekl, ať se podívám na Tiktok Gábiny. Když jsem uviděla její poslední příspěvěk, málem se mi zastavilo srdce - na videu jsem byla já ve sprchách na basketu. To video mělo 1500 zhlédnutí.

6.11. 2022

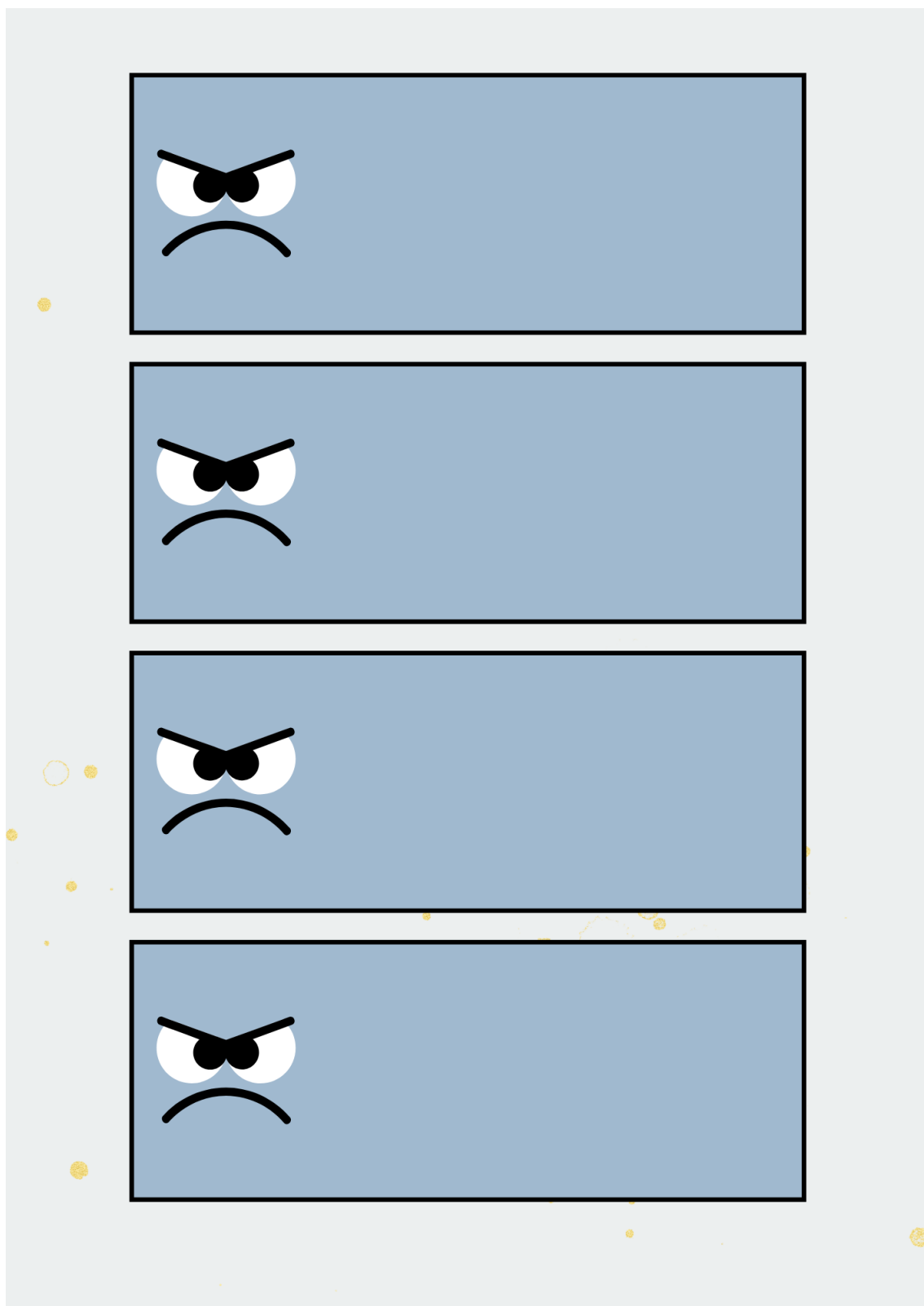
Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 8: Záznamový arch (aktivita *Příběh na téma kyberšikana*)



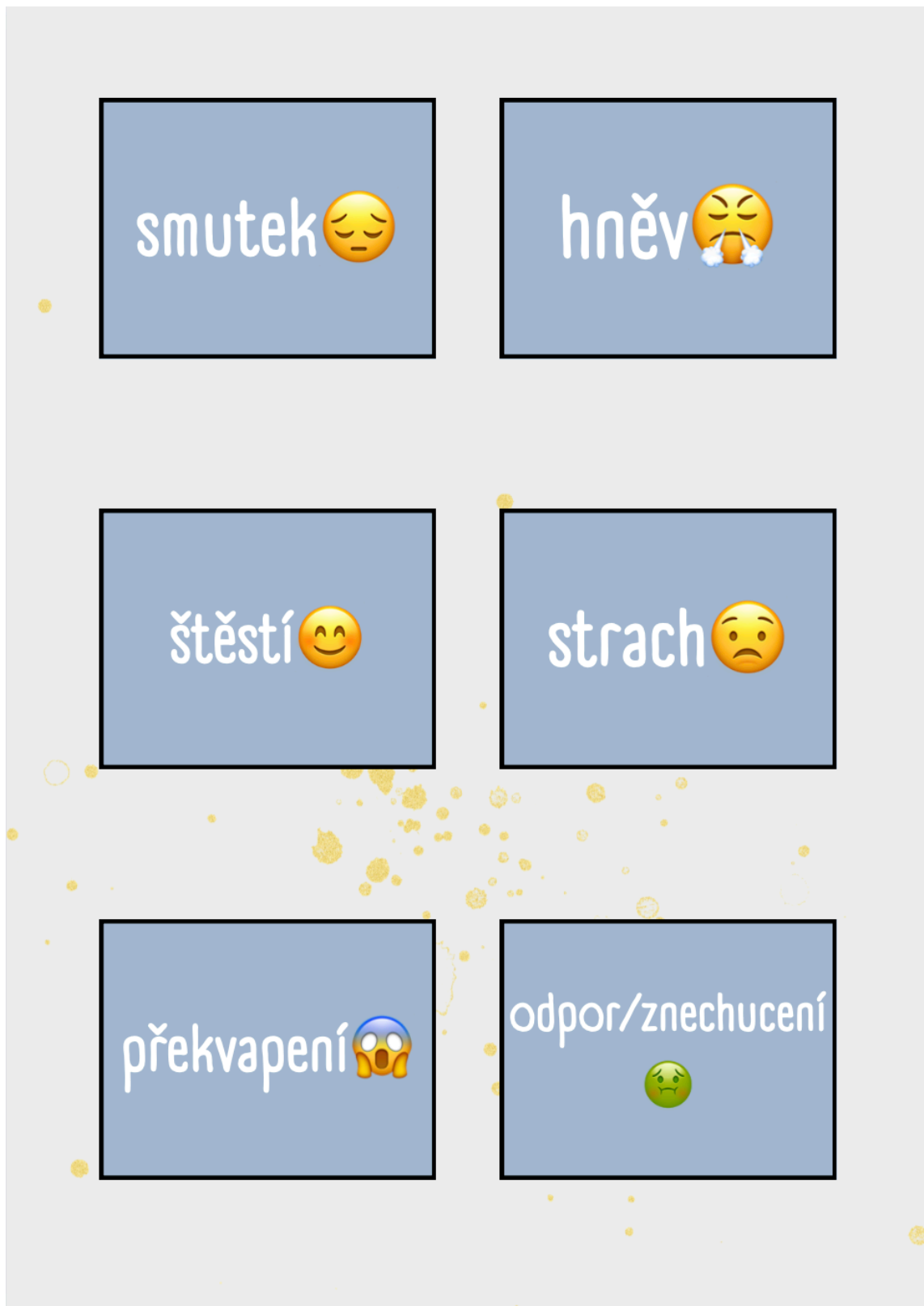
Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 9: Karty hněvu (aktivita *Emoce – hněv*)



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 10: Karty s konkrétními emocemi (aktivita *Popiš svou emoci*)



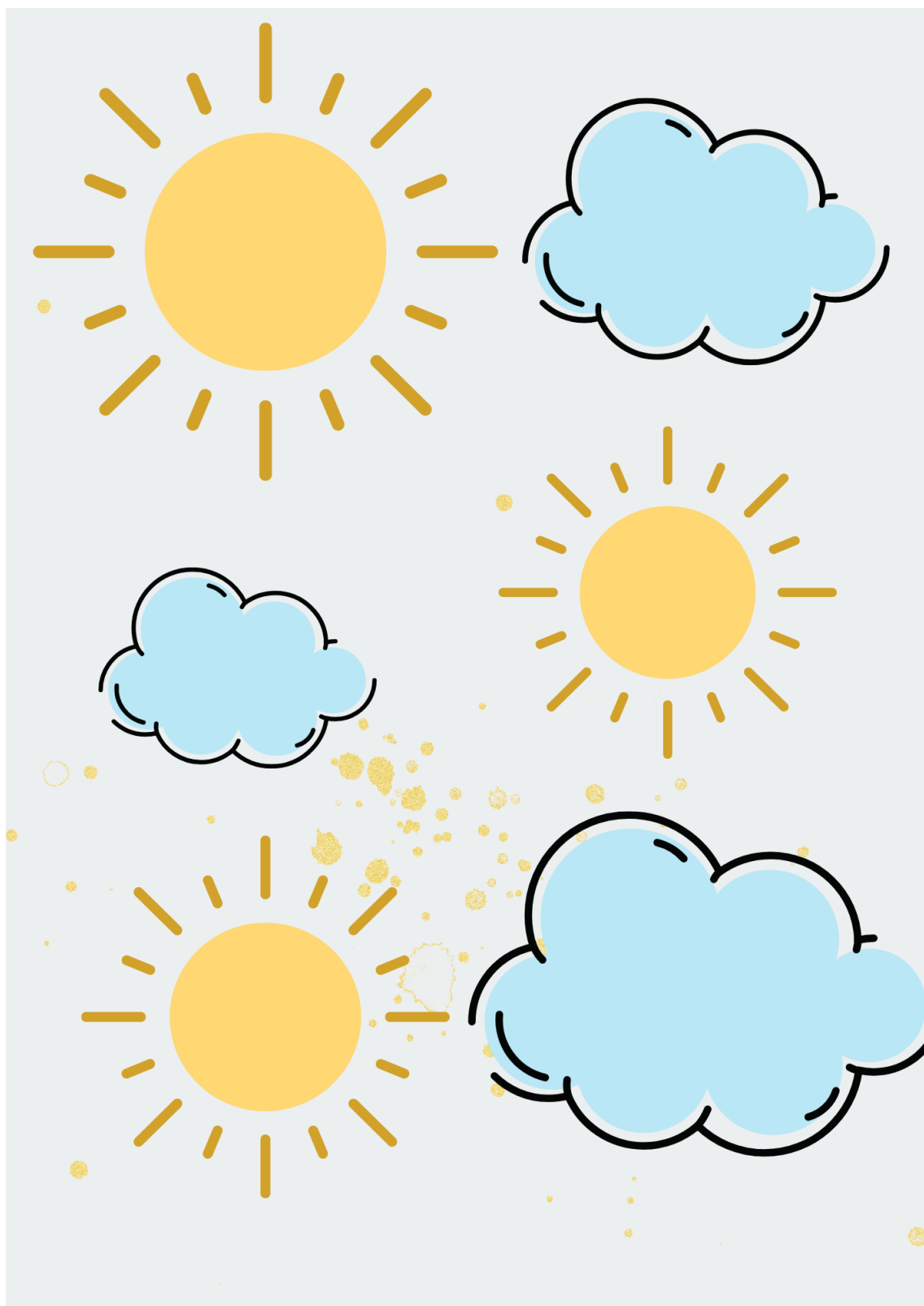
Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 11: Lístky popisující fyzické projevy (aktivita *Fyzické projevy u emocí*)



Zdroj: vlastní zpracování (Poláčková, 2018)

Příloha 12: Pracovní list – slunce a mraky (aktivita *Slunce a mraky*)



Zdroj: vlastní zpracování