



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské sociální práce

# **Plán sociální prevence pro žáky středních škol ohrožených sociálním vyloučením**

**Bakalářská práce**

**Studijní program**

**Sociální práce s dětmi a mládeží**

Autor: Adéla Valentová

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Pospíšil, Ph.D.



*Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně, s využitím zdrojů uvedených v seznamu.*

**V Olomouci, 14. 4. 2024**

*Adéla Valentová*

**Poděkování**

*Děkuji touto cestou panu PhDr. Jiřímu Pospíšilovi, Ph.D za odborné vedení bakalářské práce a své rodině za podporu při studiu.*

# Obsah

Úvod .....	7
<b>A TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>1</b>
<b>1 Obecné informace a seznámení s tématem.....</b>	<b>2</b>
1.1 Prevence .....	2
1.2 Pojem sociální vyloučení.....	3
1.3 Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež.....	4
<b>2 Naplnění cíle sociální politiky .....</b>	<b>6</b>
2.1 Principy.....	6
2.2 Funkce .....	7
<b>3 Teorie a metody sociální práce .....</b>	<b>9</b>
3.1 Antiopresivní přístupy .....	9
3.2 Ekologická perspektiva.....	10
3.3 Kognitivně-behaviorální terapie .....	10
3.4 Úkolově orientovaný přístup .....	11
3.5 Techniky .....	11
<b>4 Analýza potřebnosti .....</b>	<b>12</b>
<b>B PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>14</b>
<b>5 Cíle projektu.....</b>	<b>15</b>
5.1 Cílová skupina projektu.....	17
5.2 Zapojení cílových skupin.....	17
<b>6 Popis a analýza potřeb cílové skupiny.....</b>	<b>17</b>
<b>7 Přidaná hodnota projektu.....</b>	<b>18</b>
<b>8 Klíčové aktivity.....</b>	<b>19</b>
KA1 Strategické plánování projektu a sestavení realizačního týmu NZDM.....	19
KA2 - Analýza a výběr vhodných metod a aktivit .....	19
KA3 - Identifikace a oslovení partnerských škol a propagace projektu .....	20
KA4 - Adaptace metod na konkrétní potřeby vybraných škol .....	20
KA5 - Realizace a implementace programu ve třídách .....	20
KA6 Hodnocení a evaluace průběhu a výsledků projektu .....	21
<b>9 Management rizik .....</b>	<b>22</b>
Rizika projektu .....	22
<b>10 Výstupy a výsledky.....</b>	<b>24</b>
10.1 Výstupy .....	24
10.2 Výsledky .....	24
<b>11 Harmonogram .....</b>	<b>25</b>
<b>12 Rozpočet .....</b>	<b>26</b>
<b>13 Metodika aktivit v rámci projektu .....</b>	<b>27</b>
<b>14 Závěr .....</b>	<b>28</b>
Témata, ze kterých může být projekt sestaven.....	34
<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>29</b>
<b>Příloha .....</b>	<b>34</b>
1. Úvod a seznámení s kolektivem .....	35
3. Emoční gramotnost .....	37
4. Silné stránky osobnosti.....	38
5. Omamné látky .....	38
6. Zvládání stresu .....	39

7.	Bezpečné navazování vztahů .....	40
8.	Souhlas a intimita .....	41
9.	Jak si říct o pomoc .....	42
10.	Vyhodnocení programu .....	43

# Úvod

V dnešní době se sociální vyloučení mládeže stává stále naléhavějším problémem, který vyžaduje komplexní a efektivní přístup. Tato bakalářská práce se zaměřuje na vývoj preventivního programu pro žáky středních škol, kteří čelí riziku sociálního vyloučení. Program je navržen s ohledem na specifické potřeby mladých lidí pocházejících ze sociálně znevýhodněného a kulturně odlišného prostředí, s cílem podpořit jejich integraci do společnosti. Vychází z poznatků a zkušeností z praxe, které zdůrazňují důležitost aktivního zapojení mládeže do programů, které nejenže poskytují podporu, ale také rozvíjejí jejich dovednosti a potenciál. Tato práce se zaměřuje na identifikaci klíčových faktorů vedoucích k sociálnímu vyloučení a navrhuje strategie a aktivity, které mohou předcházet tomuto jevu a posilovat sociální sítě a zdroje žáků ve školním prostředí. Cílem tohoto preventivního programu je nejen chránit mládež před negativními dopady sociálního vyloučení, ale také podporovat jejich celkový rozvoj a úspěch ve společnosti.

#### Klíčová slova

Ohrožená mládež, volný čas, sociálně patologické jevy, rizikové prostředí, sociálně znevýhodněné prostředí, prevence sociálního vyloučení, práce s mládeží

#### Key words

Youth at risk, free time, social pathological phenomena, high risk environment, socially disadvantaged environment, prevention of social exclusion, youth work.



## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce zkoumá práci s mládeží na středních školách v České republice, pocházející ze sociálně znevýhodněného a kulturně odlišného prostředí během jejich volného času, s důrazem na jejich budoucí začlenění do společnosti. Hlavní pozornost práce je zaměřena na pozitivní ovlivňování procesu socializace žáků prostřednictvím aktivizačních programů v rámci terénní nízkoprahové organizované výchovné a sociální práce. Tato problematika mě velice zajímá, jelikož jsem se prací s dětmi a mládeží věnovala v rámci své praxe v nízkoprahovém zařízení. Při tvorbě práce vycházím ze svých osobních zkušeností spojených s konkrétní lokalitou, na kterou se část mé práce zaměřuje. Mým základním přesvědčením je, že aktivizační programy určené pro cílovou skupinu dětí a mládeže v rámci nízkoprahové organizované terénní výchovné a sociální práce mohou hrát klíčovou roli v prevenci sociálního vyloučení.

## **Abstract**

This bachelor's thesis examines working with youth in secondary schools in the Czech Republic, originating from socially disadvantaged and culturally diverse backgrounds during their leisure time, with an emphasis on their future integration into society. The main focus of the work is on positively influencing the socialization process of students through activation programs within the framework of low-threshold organized educational and social work conducted in the field. This issue is of great interest to me as I have dedicated my professional practice to working with children and youth in a low-threshold facility. In crafting this thesis, I draw upon my personal experiences associated with a specific locality, which is the focus of part of my work. Fundamentally, I believe that activation programs designed for the target group of children and youth within the context of low-threshold organized field-based educational and social work can play a pivotal role in preventing social exclusion.

# **A TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Obecné informace a seznámení s tématem

V současné době lze na středních školách pozorovat změna sociálních struktur a nárůst individualismu mezi žáky. Tento trend je často spojován s rostoucím tlakem na akademické výsledky a také s důsledky distanční výuky během pandemie covidu19. (Česká školní inspekce, 2021) Současně digitalizace a rozšíření sociálních médií přispívají k oddělení jedinců a skupin, což může vést k osamocení a izolaci jednotlivých žáků. (Bonsaksen, et al., 2023) Tato situace má negativní dopad na vztahy mezi dětmi a školní klima jako celek. Je nezbytné, aby školy a pedagogové reagovali na tyto změny a aktivně pracovali na podpoře sociální integrace a spolupráce mezi žáky. (Čermáková, 2015)

Škola je klíčovým místem pro vzdělání a výchovu dětí a mládeže. S výskytem problémových jevů v této skupině je nezbytné, aby školní prostředí bylo připraveno na jejich řešení. Aktuální situace ve školství v České republice pracuje s poradenským systémem, který zahrnuje výchovné poradce, metodiky prevence, školní psychologii atd. (Zapletalová, 2020) Nicméně žádný z těchto profesionálů nemá systematickou provázanost svého působení a možnost efektivního jednání na úrovni celého školního prostředí, rodiny a komunity, což zdůrazňuje i vize Americké asociace školských sociálních pracovníků. (SSWAA, 2013)

## 1.1 Prevence

Matoušek (2008) v rámci sociální práce popisuje prevenci jako soubor opatření zaměřených na předcházení sociálnímu selhání, zejména těm, která ohrožují základní hodnoty společnosti, jako jsou kriminalita, prostituce, toxikomanie, xenofobie, rasismus a sociální parazitismus. Prevence se rozděluje do tří hlavních typů:

Primární prevence, někdy označovaná jako nespecifická, směřuje na celou populaci v době, kdy se očekávaný problém ještě neprojevuje. Cílem je podpora prosociálních postojů a chování, ne pouze výstrahy a zákazy.

Sekundární prevence, též známá jako indikovaná, se soustředí na osoby s vyšším rizikem sociálního selhání nebo na ty, u nichž se začíná projevovat, avšak ještě nedosáhlo jednoznačného určení míry.

Terciální prevence se zaměřuje na ty, u nichž již k sociálnímu selhání došlo.

Autor rovněž pojednává o pojmu programu v širším smyslu, kdy program představuje formalizovaný záměr skupiny lidí s podobným zájmem, například politické strany, vlády nebo nestátní organizace. V kontextu pomáhajících profesí je program chápán jako organizovaný plán činnosti (Matoušek, 2008)

## 1.2 Pojem sociální vyloučení

Sociální vyloučení nebo též sociální exkluze je obvykle používaný termín označující komplexní nedostatečnou účast jednotlivce, skupiny nebo místního společenství na životě společnosti. Vyjadřuje nedostatečný přístup k sociálním institucím, které zajišťují vzdělání, zdravotní péči, ochranu a základní blahobyt. Sociální vyloučení může nabývat různých forem a může se měnit v průběhu času. Konkrétně se projevuje životem v chudobě, absencí účasti na trhu práce (zejména u mladých lidí, kteří nejsou zapojeni do systematického vzdělávání), nedostatečným bydlením, nedostatkem příjmu a obvykle v izolaci nebo v malé skupině jedinců, kteří sdílejí podobné deprivace a pohybují se na okraji společnosti. Chronický pocit, že jedinec nemá své místo ve společnosti, může být dlouhodobým zdrojem stresu. (Matoušek, 2008)

Sociální exkluze je také složitým, vzájemným procesem odepírání šancí na společenskou účast, přerušování sociálních vazeb a oslabování sociální solidarity. Tato forma vyloučení může být založena na různých kulturních identitách, jako jsou rasové, etnické, jazykové, kastovní, náboženské, stejně jako na faktorech věku, pohlaví, sexuální orientace, invalidity, chudoby, nezaměstnanosti, sociálně-ekonomických podmínkách a místě bydliště. Tyto dimenze mají tendenci se vzájemně prolínat, překrývat a kumulovat v průběhu času. Sociální exkluze má negativní dopady jak na jednotlivce, kteří jsou vyloučeni, tak na společnost jako celek. (Silver, 2015)

### 1.2.1 Příčiny sociálního vyloučení

Příčiny sociálního vyloučení mohou sahát od individuálních až po systémové faktory, včetně nízkého sebevědomí, nízkého příjmu, nedokončeného vzdělání, nedostatečných sociálních dovedností, špatného duševního i fyzického zdraví, nevhodného bydlení, vysokého věku, vysoké kriminality v dané oblasti, dysfunkčnosti rodiny, závislosti na návykových látkách, nezaměstnanosti, neexistujícího zdravotního a sociálního pojištění a dalších. Boj proti sociálnímu vyloučení je jedním z hlavních cílů současné sociální politiky ve státech. Tento koncept zahrnuje širší a komplexnější perspektivu než pojem chudoby a zohledňuje i sociální, politické a kulturní hledisko. (Matoušek, 2008)

### 1.2.2 Sociální inkluze

Sociální inkluze neboli začleňování, je definována zákonem 108/2006 Sb., o sociálních službách v § 3 jako: „proces, který zajišťuje, že osoby sociálně vyloučené, nebo sociálním vyloučením ohrožené dosáhnou příležitostí a možností, které jim napomáhají plně se zapojit do ekonomického, sociálního i kulturního života společnosti a žít způsobem, který je ve společnosti považován za běžný“.

Integrace je široce uznávaný ideál novodobé sociální práce – opak sociálního vylučování, s nímž se lidé se znevýhodněním setkávali a doposud často setkávají.

### 1.3 Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

Podle právní normy 108/2006 Sb. O sociálních službách patří nízkoprahové zařízení pro děti a mládež (dále označované jako NZDM) mezi jedno ze zařízení určených k poskytování sociálních služeb a spadá do kategorie bez úhradových. Tato služba je zaměřena na děti a mládež, které čelí obtížným životním situacím nebo jsou jim ohroženy.

Nízkoprahová zařízení jsou právně ukotvena v **§ 62 108/2006 Sb.**

(1) Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež poskytují ambulantní, popřípadě terénní služby dětem ve věku od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy. Cílem služby je zlepšit kvalitu jejich života předcházením nebo snížením sociálních a zdravotních rizik souvisejících se způsobem jejich života, umožnit jim lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé sociální situace. Služba může být poskytována osobám anonymně.

(2) Služba podle odstavce 1 obsahuje tyto základní činnosti: a) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, b) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, c) sociálně terapeutické činnosti, d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež jsou ukotvena též **ve vyhlášce č. 505/2006 Sb. § 27**, která uvádí základní činnosti při poskytování sociálních služeb v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež, jež se zajišťují v rozsahu těchto úkonů:

a) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:

1. zajištění podmínek pro společensky přijatelné volnočasové aktivity,
2. pracovní výchovná činnost s dětmi,
3. nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,
4. zajištění podmínek pro přiměřené vzdělávání,

b) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:

aktivity umožňující lepší orientaci ve vztazích odehrávajících se ve společenském prostředí,

c) sociálně terapeutické činnosti:

socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,

d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:

1. pomoc při vyřizování běžných záležitostí,
2. pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob.

### 1.3.1 Vize NZDM 2030

Vize pro rok 2030 vychází z potřeby optimalizace stávajících služeb NZDM a jejich dalšího rozvoje. Unikátní schopnost NZDM spočívá dle České asociace streetwork (ČAS, 2019) v aktivním vyhledávání, navazování a udržování kontaktu s cílovou skupinou, která bývá pro jiné služby těžko dosažitelná. Důraz klade na adaptaci k potřebám dospívajících a mladých dospělých, reagování na rychlé změny v jejich životním stylu a kulturním prostředí, včetně virtuálních světů sociálních sítí. Pracovníci NZDM využívají znalosti nejen ze sociální práce, ale také z oblasti vývojové psychologie, pedagogiky a volnočasové pedagogiky pro práci s dětmi a dospívajícími. Jejich cílem je aktivizovat mladé lidi, posilovat jejich kompetence a podporovat je při řešení sociálních výzev, aby převzali odpovědnost za svůj život.

V České republice se sociální služby pro neorganizované děti a mládež, často realizují prostřednictvím nízkoprahových center. Ty mají za úkol poskytovat zázemí pro preventivní působení v oblastech, kde jsou děti a mládež vystaveny rizikům. Tato pomoc je zejména zaměřena na ty, kteří nemají dostatečnou podporu od své rodiny a okolí, a tráví svůj volný čas v prostředích ohrožených různými riziky. (Zikmundová & Růžičková, 2019)

Sociální pracovníci ve školství hrají klíčovou roli v poskytování komplexní pomoci. Ti fungují nejen ve školním prostředí, ale také mimo něj jako součást multidisciplinárního týmu. Spolupráce s různými zainteresovanými subjekty může přispět k efektivnějšímu řešení komplexních problémů, se kterými se žáci a jejich rodiny mohou potýkat. Jednotlivé příspěvky v této kapitole potvrzují, že sociální pracovníci jsou nejen legitimní, ale i nezbytní odborníci ve školním prostředí. Zaměřují se na včasnou intervenci při problémech žáků a jejich rodin. Předkládané příklady dobré praxe přibližují profesi školského sociálního pracovníka, jeho roli ve školském systému a možnosti zavedení této pozice do českého školství. (Pospíšil, 2017)

## 2 Naplnění cíle sociální politiky

„V sociální politice jako v systému, který se vyznačuje značnou složitostí, jde nutně vždy o soustavu cílů, jimiž je naplňován cíl obecný, který lze zformulovat jako zdokonalování životních podmínek lidí a rozvoj osobnosti člověka. Základním cílem sociální politiky musí tedy být vytvoření lidsky důstojných podmínek života a zajištění rovných příležitostí všem.“ (Krebs, 2015)

### 2.1 Principy

#### 2.1.1 Solidarita

Podle Masaryka (1931) je solidarita *„etickým příkazem, neboť člověk je dlužníkem společnosti a zřídá-li se svých práv a privilegií ve shodě s ideou solidarity, je to jen splácení dluhu za prospěch, který skýtá společnost jednotlivci, rovněž jako dluh generacím minulým, jejichž statky nakupené pílí jsou mu k dispozici, a povinností všech lidí je solidárně pracovat na rozhojnění tohoto bohatství“*.

Program na prevenci sociálního vyloučení na středních školách přináší významný příspěvek k rozvoji solidarity mezi žáky. Solidarita, v rámci našeho přístupu, znamená aktivní podporu a vzájemnou sounáležitost, která vytváří pevné vazby ve školním prostředí. (Krebs, 2015)

Princip solidarity, jaký je patrný také ze strany Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež, která se snaží o zapojení žáků do aktivit, které podporují společenství a předcházejí možným sociálním problémům. Solidarita v tomto programu znamená, že žáci nejsou izolováni, ale aktivně pracují na vytváření inkluzivního prostředí, kde každý jednotlivec má své místo a pocit sounáležitosti.

Přesun principu solidarity na třídní úroveň má za cíl posílit vztahy mezi žáky a podporovat kolektivní odpovědnost za prevenci sociálního vyloučení. Tímto způsobem se školní prostředí stává místem, kde je pečováno o blaho každého jednotlivce a kde se aktivně pracuje na vytváření pozitivního sociálního klimatu.

#### 2.1.2 Subsidiarita

Subsidiarita, v tomto kontextu, znamená aktivní výuku žáků, jak efektivně a odpovědně řešit konflikty a problémy na místní úrovni, tj. v rámci školní třídy.

Ve chvíli, kdy kolektiv není schopen sebeřízení a kolektivního řešení výzev, existuje riziko, že se tyto záležitosti dostanou na vyšší úroveň správy, včetně intervence policie, orgánů sociální péče nebo dalších státních institucí. (Krebs, 2015) To nejenže zatěžuje společnost z hlediska nákladů a administrativy, ale může též přispět k zvyšování společenských problémů. Program na prevenci sociálního vyloučení na středních školách má za cíl využít princip subsidiarity jako nástroj pro posílení schopností

studentů konstruktivně řešit konflikty a podporovat vzájemnou solidaritu. Výuka subsidiarity je klíčovým krokem k vytvoření prostředí, kde se žáci aktivně angažují v prevenci sociálních problémů, přičemž klade důraz na místní, třídní úroveň, a tím předchází vyšším formám sociální intervence.

### 2.1.3 Participace

Participace je důležitým prvkem ve vzdělávání, který pomáhá žákům rozvíjet dovednosti, získávat zkušenosti a aktivně přispívat k budování pozitivního školního prostředí. (Česká školní inspekce, 2017)

Participace se projevuje v kontextu, kdy libovolná střední škola projevuje zájem o implementaci našeho preventivního programu a aktivně se angažuje ve spolupráci na vytváření sociálně zdravého prostředí pro studenty. Taktéž může být projevem samotných studentů, kteří dobrovolně přistupují k účasti v programu a svou aktivní přítomností přispívají k zlepšení kolektivu. Individuální iniciativa studentů může rovněž vzniknout v důsledku našeho programu, umožňující jim aktivně stanovovat hranice a podílet se na tvorbě pozitivního sociálního prostředí. Naplněním principů participace je mobilizovat studenty tak, aby byli schopni samostatně řešit výzvy v kolektivu a aktivně přispívat k budování sociální soudržnosti. (Krebs, 2015)

### 2.1.4 Sociální spravedlnost

Princip sociální spravedlnosti může být implementován skrze několik klíčových opatření. Rovnoměrný přístup by zajišťoval, aby všichni žáci bez rozdílu sociálního pozadí, etnického původu nebo finanční situace měli rovnoměrný přístup ke vzdělání. Důraz by byl kladen na aktivní podporu rovných příležitostí, umožňujících všem žákům plně využít svůj potenciál bez diskriminace, o čemž pojednává ve všeobecné rovině sociální politiky i Krebs. (2015)

Dále by byly implementovány inkluzivní vzdělávací programy, které by podporovaly různorodost a respektovaly individuální potřeby všech žáků. Otevřený dialog a poslech by poskytovaly prostor pro sdílení zkušeností, obav a potřeb žáků, což by napomohlo identifikaci potenciálních sociálních problémů. Zároveň by byl kladen důraz na rozvoj empatie a vzájemného porozumění mezi žáky, vytvářející respektující a podpůrné prostředí. Strategie prevence a řešení konfliktů by byly implementovány s cílem posílit sociální spravedlnost a eliminovat faktory vedoucí k sociálnímu vyloučení. (viz příloha 2.) Celkově by tyto kroky měly vytvářet prostředí založené na principu sociální spravedlnosti, kde každý žák má šanci na plnohodnotnou účast a rozvoj tak, jak káže princip sociální spravedlnosti. (Krebs, 2015)

## 2.2 Funkce

Sociální politika má několik funkcí, které jsou zaměřeny na podporu a ochranu občanů. Jednou z nich je ochranná funkce, která se zabývá situacemi, kdy lidé či skupiny čelí sociálním problémům nebo ne-



výhodám. Další funkce je rozdělovací a přerozdělovací, která určuje, jak se majetek a příležitosti rozdělují ve společnosti. Homogenizační funkce se snaží zmírnit rozdíly v životních podmínkách mezi lidmi, zatímco stimulační funkce podporuje pozitivní sociální chování. Preventivní funkce se pak zaměřuje na zabránění vzniku nežádoucích situací, jako jsou zdravotní problémy, nezaměstnanost nebo kriminalita. (Krebs, 2015) Tyto funkce spolu vzájemně souvisejí a mají vliv na celou společnost, proto je důležité, aby sociální politika efektivně plnila tyto úkoly.

Tento preventivní program představuje klíčový nástroj sociální politiky, jenž usnadňuje integraci služeb poskytovaných nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež přímo do prostředí školního zařízení. Tímto způsobem intervenuje v mikroprostředí školního kontextu a efektivně brání přenesení problémů, které jsou v jejich jádru, do makroprostředí společnosti. To umožňuje řešení problémů v jejich primární sféře a zabraňuje jejich eskalaci či rozšíření. Tento přístup má potenciál pozitivně ovlivnit nejen práci sociálních institucí, ale i samotné školní prostředí, což může v dlouhodobém horizontu vést ke zlepšení celkového sociálního klimatu a efektivit preventivních opatření. (Tomeš, 2010)

## 3 Teorie a metody sociální práce

### 3.1 Antiopresivní přístupy

#### 3.1.1 Empowerment, zmocňování klientů

Tato teorie vychází z přesvědčení, že jednotlivci mají právo a schopnost ovlivňovat a kontrolovat svůj vlastní život a prostředí. V rámci sociální práce se empowerment zaměřuje na poskytování nástrojů, znalostí a podpory, které umožní klientům převzít kontrolu nad svým životem a rozhodováním. Také představuje klíčový koncept v oblasti sociální práce, který je zaměřen na posilování a autonomii klientů. (Janebová, 2014)

Empowerment v českém kontextu sociální práce může být implementován prostřednictvím několika klíčových strategií a postupů. (Šťastná, 2019)

- Posilování sebedůvěry a sebepojetí: Práce na posílení pozitivního vnímání sebe sama a schopnosti jedince překonávat výzvy.
- Podpora aktivní účasti: Motivace a podpora aktivní účasti klientů ve vlastním procesu rozhodování a plánování.
- Rozvoj dovedností a znalostí: Poskytování konkrétních dovedností a informací, které umožní klientům efektivněji řešit své problémy.
- Podpora sociální sítě: Vytváření a posilování sociálních vztahů a sítí, které mohou klientům poskytovat oporu a podporu.
- Zapojení do rozhodovacích procesů: Zajištění, aby klienti byli aktivně zapojeni do procesu rozhodování týkajícího se jejich života a situace.

#### 3.1.2 Enabling, uschopnění klientů

Podle Navrátila (2001) je koncept uschopnění chápán jako prostředek, který má zabránit vytváření závislosti klientů na podpůrných systémech. Tento přístup zdůrazňuje, že klienti by měli rozvíjet dovednosti umožňující jim úspěšně zvládat náročné podmínky svého života.

## **3.2 Ekologická perspektiva**

### **3.2.1 Vztah člověk:prostředí**

Vztah člověk:prostředí neboli person:environment fit představuje aktuální propojení mezi potřebami klienta (systému) a sociálním prostředím, vyjádřené jako rovnováha či poměr. Vztah člověk:prostředí může inklinovat k příznivosti, minimální příznivosti nebo nepříznivosti. (Navrátil, 2003) Příznivý nebo minimálně příznivý vztah reflektuje stav relativní adaptace, který podporuje trvalý rozvoj a uspokojující sociální fungování v daném prostředí. (Levická, et al., 2012)

### **3.2.2 Obranné mechanismy**

Obranné mechanismy nazývané také coping mechanisms představují specifické způsoby chování, sloužící jako prostředek k překonání životních stresorů kladených na jednotlivce. Tyto mechanismy zahrnují úsilí o regulaci negativních emocí a řešení problémů. Úspěch při zvládnání stresu závisí na kombinaci osobních vlastností a vnějšího prostředí a přispívá ke zlepšení interakcí mezi jednotlivcem a jeho prostředím. To může vést k větší angažovanosti ve vztazích, vyšším kompetencím, sebeúctě a lepší sebekontrolé. Tyto charakteristiky jsou důsledkem adaptivního jednání jednotlivce v rámci jeho prostředí a jsou relativně univerzální. (Navrátil, 2003) Prostřednictvím rozklíčování obranných mechanismů, jež žáci uplatňují, budou moci lépe porozumět vlastnímu chování i chování svých vrstevníků a okolí.

### **3.2.3 Angažovanost ve vztazích**

Angažovanost ve vztazích zahrnuje schopnost navazovat a udržovat přátelské, partnerské a rodinné vztahy, a také pocit příslušnosti k podpůrné sociální síti. (Navrátil, 2003) Poskytnutí pocitu náležitosti a příslušnosti k podpůrné sociální síti může mít pozitivní vliv na duševní zdraví žáků a posílí tím i zdravé sebevědomí jednotlivců.

## **3.3 Kognitivně-behaviorální terapie**

Kognitivně-behaviorální terapie (KBT) představuje spojení poznatků z oblasti behaviorální terapie a kognitivní vědy, zaměřující se na faktory ovlivňující lidské chování. KBT se věnuje všem determinantům lidského chování a poskytuje postupy pro práci s klienty v oblasti sociální práce (Matoušek, 2013)

Tento druh terapie vychází z předpokladů o učení a tvrdí, že živé bytosti nejsou narozeny s vrozeným schématem o okolním světě. Získávají poznatky a nástroje k jejich získávání prostřednictvím socializace a interakce s prostředím. Sociální pracovníci v rámci KBT umožňují klientům získávat žádoucí zkušenosti a vytvářet bezpečné prostředí pro nacvičení potřebných dovedností (Navrátil, 2001)

Cílem terapie je změna chování klienta bránícího mu v úspěšném a samostatném fungování. KBT využívá různé techniky, jako je trénink asertivity, relaxace, expozice, sledování a plánování činnosti. Tyto

metody jsou účinné v pracovní oblasti sociální práce a mohou být implementovány v programu prevence sociální exkluze na středních školách. Trénink asertivity, například, může posilovat schopnosti komunikace a řešení konfliktů, zatímco techniky relaxace a expozice mohou pomoci žákům zvládat stres a sociální tlaky (Matoušek, 2013).

Celkově lze konstatovat, že KBT poskytuje teoretický rámec a praktické nástroje a techniky, které mohou být efektivně integrovány do programů prevence sociální exkluze na středních školách, například během aktivit s prvky dramatické výchovy, jako jsou „Role play“ hry, nácviky situací nebo přehrávání situací (viz příloha 2).

### **3.4 Úkolově orientovaný přístup**

Úkolově orientovaný přístup (ÚOP) je efektivní strategií intervence, často používanou v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež. Spolu s kognitivně-behaviorální terapií (KBT) sdílí důraz na ovlivňování chování, aktivní řešení problémů a stanovování časově omezených cílů s následným uznáváním úspěchů (Matoušek, 2013).

Podle Navrátila (2001) má ÚOP široké využití, zahrnující konflikty, sociální vztahy, organizační struktury a další oblasti. Klient je aktivním partnerem, zatímco sociální pracovník hraje roli průvodce. Klíčové hodnoty zahrnují partnerství a zmocňování klienta.

Důležitým prvkem je jasně definovaný časový rámec intervence (Matoušek, 2013). Navrátil (2001) navrhuje šest kroků pro dosažení klientových cílů, včetně přípravy, průzkumu problému, dohody o cílech, formulace úkolů, jejich plnění a terminace. ÚOP využívá konkrétní metody, jako je aktivní poslech, motivace klienta k otevřené komunikaci a rozčlenění problémů podle priority. Sociální pracovník podporuje klienta v plnění úkolů a společně hodnotí efektivitu intervence (Matoušek, 2013).

V kontextu programu prevence sociální exkluze na středních školách může být ÚOP ve spojení s KBT významným nástrojem. S důrazem na stanovení cílů, spolupráci s klientem a systematický postup může posílit sociální dovednosti žáků a efektivně řešit jejich problémy.

### **3.5 Techniky**

V projektu budou využity různé techniky komunikace a práce ve skupinách (viz příloha 2). Žáci budou například diskutovat o daných tématech ve skupinách, což jim umožní porozumět různým perspektivám. Technika parafrázování může být využita k porozumění pohledům ostatních. Dále mohou žáci využívat brainstorming k aktivnímu hledání nových nápadů a řešení v rámci asociačních aktivit, jak popisuje Navrátil. (2001)

## 4 Analýza potřeby

Podle nejnovějších dat Ministerstva školství a mládeže koncem roku 2023 navštěvovalo české střední školy celkem 484 744 žáků. Průměrný počet žáků v jedné třídě se podle statistik Pedagogické komory pohyboval kolem 23 žáků v roce 2023. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023)

Z analýzy OECD statistik za předchozí rok vyplývá, že přes výrazný pokles v posledních letech zůstává problematika kouření mezi mladistvými aktuálním tématem. V roce 2022 uvedlo 14 % patnáctiletých, že kouřilo během posledního měsíce, což představuje nižší podíl než průměr v rámci Evropské unie (17 %). (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2024)

Česká Republika se v evropském srovnání řadí mezi země s vysokou spotřebou alkoholu na osobu, což odráží i skutečnost, že mladiství nejsou výjimkou. Nadměrná konzumace alkoholu mezi patnáctiletými byla v roce 2022 mírně nad průměrem EU, kdy 22 % dívek a 24 % chlapců uvedlo, že se opili více než jednou. Je však důležité poznamenat, že tyto hodnoty od roku 2014 klesají. V roce 2017 byly v České republice zavedeny přísnější předpisy týkající se konzumace alkoholu a jeho nákupu nezletilými osobami, což mohlo přispět k této pozitivní tendenci. (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2024)

Co se týče well-beingu žáků, výzkum Národního ústavu duševního zdraví (2023) pojednává o tom, že 40 % žáků vykazuje známky střední až těžké deprese a 30 % žáků trpí úzkostmi. Výzkum se sice soustředil na žáky 9. tříd na základních školách, ale dle vývojové ročenky (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023) lze předpokládat, že značná část těchto žáků se přesune na střední školy. Dle studie od Unicef (2021), je sebevražda druhou nejčastější příčinou úmrtí mladých lidí, navíc poukazuje na to, že chlapci v adolescentním věku páchají sebevraždu až dvakrát častěji než dívky.

To vše naznačuje potřebu zaměřením se na well-being a psychohygienu této věkové kategorie. Analýza potřeb středoškolských tříd ukazuje na nezbytnost vývoje sociálních dovedností, empatie a schopnosti řešit individuální i skupinové problémy. Prioritou je poskytnout žákům vhodné nástroje pro řízení stresu a agresivity a vést je k uvědomění si potenciálních důsledků sociálního vyloučení a užívání návykových látek. Klíčové je také poskytnout informace o dostupných po-mocných organizacích a zdrojích, které se specializují na prevenci a řešení problémů spojených se sociálním vyloučením.

Z výzkumu, který vedl C. NathanDeWall, Timothy Deckman, Richard S. Pond, Jr., a Ian Bonser (2011) vyplývá, že lidé mají silnou potřebu pozitivních vztahů, která je zakotvena v naší evoluční historii. Vysvětluje, jak sociální vyloučení může ovlivnit různé aspekty naší kognice, emocí a chování, a jak potřeba patřit nějakému společenství ovlivňuje projev naší osobnosti. Pomoci výzkumu byl analyzován repre-

zentativní vzorek žáků středních škol, zahrnující různé sociodemografické charakteristiky, jako jsou socioekonomický status, etnická příslušnost, místo bydliště a další relevantní faktory. Respondenti byli vybráni s ohledem na co nejširší pokrytí různorodých skupin, které mohou být náchylné k sociálnímu vyloučení.

V průběhu výzkumu (DeWall, et al., 2011) byly zhodnoceny různé aspekty sociálního vyloučení, včetně interakcí ve školním prostředí, přístupu k vrstevníkům, úrovně podpory a konfliktů ve vztazích. Důraz byl kladen na identifikaci klíčových determinantů a situací, které mohou přispívat k sociálnímu vyloučení žáků. Výzkum také poskytne důležité informace pro navržený preventivní program pro žáky středních škol ohrožených sociálním vyloučením. Na základě získaných poznatků jsme schopni lépe porozumět specifickým potřebám této cílové skupiny a navrhnout účinná opatření směřující k prevenci sociálního vyloučení v rámci středoškolského prostředí.

Dle průzkumu zveřejněných webovou stránkou Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV, 2024) a acet.cz (ACET, 2024) je navíc jasná absence preventivních programů s tematikou sociálního vyloučení.

V České Republice je nedostatek takových programů, které by byly skutečně všestranné a funkční. Pojem sociální prevence totiž bývá v českém prostředí často zúžen pouze na problematiku Romského etnika (Navrátil & Šimíková, 2002), drog (Nováková & Habiňáková, 2023) nebo jiných specifických problematik.

## **B PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 Cíle projektu

Tento bakalářský projekt si klade za cíl vytvořit na prevenci zaměřený program pro střední školy v České Republice, který má snížit riziko sociálního vyloučení a problematického chování u žáků v dané cílové skupině. Implementací tohoto programu lze intervenovat v situacích, ve kterých by se děti a mládež mohly ocitnout v souvislosti se sociálním vyloučením, problematickým navazováním sociálních vztahů, a ovlivnit tak jejich budoucí chování nebo jim poskytnout pomoc, pokud se již nachází v takové situaci.

První setkání bude sloužit k úvodnímu seznámení s programem, které bude provedeno společně se školním metodikem prevence. Žáci budou na úvodní hodině informováni o tom, co mohou od programu očekávat a budou motivováni k dobrovolné účasti. Následující setkání budou probíhat přibližně po dobu jedné hodiny, s možností jejich prodloužení či zkrácení. Vzhledem k současné situaci na středních školách, kde chybí pevné vazby mezi žáky a existuje ohrožení socio-patologickými jevy, jako jsou drogy, záškoláctví a šikana, je program navržen tak, aby reagoval na tyto výzvy.

Průběžnou evaluaci po každém setkání bude zjišťováno, zda má program pro žáky smysl a zda přináší přínosy. Na posledním setkání proběhne závěrečná reflexe programu, kde bude zjišťováno, zda byl program úspěšný a zda splnil svůj stanovený cíl.

Hlavním cílem projektu je vytvořit pozitivní a soudržné sociální prostředí na střední škole.

Prvním podcílem projektu je posílení vztahů mezi žáky a vytvoření atmosféry vzájemného respektu a spolupráce. Záměrem je do konce školního roku vytvořit homogenní skupiny, kde žáci budou vzájemně komunikovat a respektovat se. Projekt si klade za cíl vytvořit prostředí, kde se žáci budou cítit podporováni a přijímáni.

Druhým podcílem je prevence patogenních jevů, a to prostřednictvím implementace programů na prevenci násilí a užívání drog ve školním prostředí. Tyto programy mají poskytnout žákům informace, dovednosti a strategie, jak předejít negativním jevům a aktivně se zapojit do prevence.

Hlavním úmyslem je vytvoření prostředí, kde se žák cítí bezpečně, respektován a podporován ve svém osobním i akademickém rozvoji. Zavedením konkrétních opatření, sledováním dosažených výsledků a pružným přizpůsobením strategií v průběhu času si projekt klade za cíl dosáhnout udržitelného pozitivního sociálního prostředí na střední škole.

Dále by měl projekt podpořit



**Rozvoj sociálních dovedností:** Posílení schopnosti žáků navazovat a udržovat pozitivní sociální vztahy.

**Posílení kolektivní identity:** Vytvoření homogenních skupin ze zpočátku atomizovaného prostředí, podpora vzájemného respektu.

**Navázání kontaktu s NZDM:** Pro ty jedince, kteří budou chtít své potíže řešit mimo třídní kolektiv a budou mít snahu zlepšit svou situaci i mimo rámec tohoto projektu.

Účelem projektu je systematicky rozvíjet sociální dovednosti žáků, přičemž klade důraz na navazování a udržování zdravých sociálních vztahů. Díky zapojení žáků do aktivit zaměřených na posílení kolektivní identity se očekává transformace atomizovaných skupin ve školním prostředí na homogenní skupiny s podporou vzájemného respektu. Průběžné aktivity budou zaměřeny na rozvoj komunikačních dovedností, což přispěje k vytváření pozitivní atmosféry ve třídě a celkově ve školním prostředí. Tento rámec projektu vychází z potřeby posílení sociálního prostředí ve středních školách a podpory žáků v procesu jejich osobního a sociálního rozvoje. Projektem se snažíme ovlivnit chování žáků směrem k pozitivním sociálním interakcím a zabránit jim v účasti na rizikovém chování spojeném se sociálním vyloučením.

Cíle projektu jsou definovány pomocí SMART metody, což znamená, že jsou konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově ohraničené (Doran, 1981). Program je určen pro cílovou skupinu žáků ve věku přibližně 15-19 let, kteří jsou ohroženi sociálně nežádoucími jevy a sociálním vyloučením. Celý rozsah preventivního programu zahrnuje 10 setkání, která budou probíhat jednou týdně po skončení vyučování.

## **6 Cílová skupina**

### **6.1 Popis cílové skupiny**

Cílovou skupinou jsou mladí lidé v období adolescence, kteří se nacházejí ve fázi života, kdy je formování sociálních vazeb a identita klíčové. Specificky se tento projekt zaměřuje na žáky, kteří mají omezené sociální vazby ve školním prostředí. Může se jednat o jedince s nízkou sociální integrací, tišší nebo uzavřenější osobnosti, anebo ty, kteří jsou vystaveni rizikovým chováním a negativním sociálním vlivům. Dále mohou patřit do této skupiny i žáci, kteří projevují známky sociální izolace nebo mají obtíže navazovat pozitivní vztahy s vrstevníky.

### **6.2 Zapojení cílových skupin**

Zapojení cílové skupiny bude založeno na motivaci k účasti v rámci projektu a úspěšnému absolvování, s důrazem na vytvoření "svépomocné skupiny" a využití psychoterapeutických metod práce. Účastníci projektu se dozvědí více o sobě a svých spolužácích, porozumí důvodům jejich chování a budou motivováni k aktivnímu rozklíčování příčin svého chování a reakcí na podněty.

### **6.3 Popis a analýza potřeb cílové skupiny**

Tento projekt bude mít přímý prospěch především pro žáky střední školy, kteří budou přímo zapojeni do klíčových aktivit. Bude se jednat o žáky ve věku 15-18 let, kteří budou mít možnost aktivně se účastnit programů zaměřených na posílení jejich sociálních dovedností, prevenci násilí a užívání drog, a rozvoj kolektivní identity. Předpokládaný počet těchto přímých účastníků bude záviset na zájmu a dostupnosti prostředků, ale očekává se třídní skupina, která bude mít kolem 23 žáků. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023)

Nepřímý prospěch projektu bude mít širší komunita školy, včetně pedagogického sboru a dalšího personálu. Posílení vztahů mezi žáky a vytvoření pozitivního sociálního prostředí povede k zlepšení celkové atmosféry školy, což může vést ke zlepšení pracovního prostředí pro pedagogy a další zaměstnance. Implementace programů na prevenci násilí a užívání drog také přispěje k bezpečnosti a pohodlí nejen školní komunity, ale i celé společnosti.

Navíc může tento projekt poskytnout příležitost pro návaznou spolupráci s neziskovými organizacemi nebo odborníky v oblasti sociální práce a prevence, což může vést k rozvoji širší sítě podpory a služeb pro žáky školy. Tímto způsobem může projekt mít nepřímý vliv na širší komunitu mimo prostředí školy.

## 7 Přidaná hodnota projektu

Přidaná hodnota tohoto projektu spočívá v jeho komplexním a cíleném přístupu k prevenci sociálního vyloučení a rizikového chování u mladých lidí na středních školách. Díky zapojení odborníků z oblasti sociální práce a kvalitně zpracovaných metodických listů s širokým okruhem témat bude zajištěna kvalitní podpora pro žáky. Projekt nabízí různorodou škálu aktivit zaměřených na posílení sociálních dovedností, podporu duševního zdraví a prevenci patologického chování. Důraz je kladen na individuální přístup ke každé škole a cílové skupině žáků, což umožňuje právě individuální adaptace programu na specifické potřeby a prostředí jednotlivých škol. Tímto způsobem projekt přináší přidanou hodnotu v podobě různorodého a udržitelného preventivního programu, který má pozitivní dopad na rozvoj mladých lidí a celkovou atmosféru ve školách.

Další přínos projektu spočívá v možnosti zachytit a oslovit jednotlivce, kteří hledají podporu při řešení svých problémů právě prostřednictvím školního kolektivu. Tyto osoby budou identifikovány například pomocí anonymní schránky dotazů nebo při sdílení osobních zkušeností mezi účastníky projektu. Pokud budou potřebovat individuální podporu mimo školní prostředí, budou přesměrováni k příslušnému nízkoprahovému zařízení pro děti a mládež.

Projekt, zaměřený na rozvoj komunikačních a sociálních dovedností prostřednictvím aktivity s morálním dilematem, přináší významnou přidanou hodnotu pro účastníky. Tato inovativní iniciativa nejenže podporuje individuální rozvoj, ale také posiluje kolektivní schopnosti skupinové komunikace a konfliktního řešení. Projekt vytváří prostor pro názorovou diverzitu a učí účastníky respektovat odlišné perspektivy. Komunikace, řešení problémů a schopnost konstruktivní diskuse se stávají klíčovými pilíři, které se v projektu aktivně rozvíjejí. Účastníci se nejen učí vyjádřit své myšlenky a názory, ale také jsou vedeni k naslouchání a respektování stanovisek ostatních.

Přidaná hodnota spočívá v tom, že účastníci získávají dovednosti nezbytné pro efektivní mezilidskou interakci a budování zdravých vztahů. Projekt není pouze teoretickým cvičením, ale interaktivním zážitkem, který utváří praktické dovednosti potřebné pro každodenní život. Posiluje empatii, schopnost řešit konflikty konstruktivně a vytvářet prostředí, kde je každý hlas slyšet. Tímto způsobem přináší projekt přidanou hodnotu do životů účastníků, posiluje jejich sociální síť a připravuje je na efektivní začlenění do společnosti.

## 8 Klíčové aktivity

### **KA1 Strategické plánování projektu a sestavení realizačního týmu NZDM**

Příprava Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež (NZDM) na projekt je klíčovým prvním krokem, kde se definují specifické znalosti a dovednosti, které chceme podporovat. Sestavení týmu zahrnuje odborníky s kompetencemi v oblasti pedagogiky, psychologie a sociální práce, kteří společně diskutují o optimálním přístupu k cílové skupině a cílům projektu. Tým rozřazuje aktivity a úkoly s ohledem na jedinečné schopnosti každého člena týmu a také s přihlédnutím k specifikům cílové skupiny.

**Indikátor splnění:** Dokončený plán projektu obsahující seznam klíčových členů týmu, přiřazené role a rozdělení úkolů. Plán by měl detailně popisovat časový rámeček a zodpovědnosti jednotlivých členů týmu.

**Ověření:** Kontrola projektové dokumentace a rozhovory s členy týmu. Zajištění, že každý člen týmu má jasný úkol a rozumí své roli v projektu.

### **KA2 - Analýza a výběr vhodných metod a aktivit**

Detailní soupis metod a aktivit vychází z osvědčených sociologických, pedagogických a psychologických přístupů, které jsou užity v metodických listech. Jsou zde též integrovány metody, které respektují potřeby a vývojové fáze žáků středních škol.

Vhodné aktivity budou vybrány tak, aby zohledňovaly potřeby škol a vyučujících, které ohrožené třídy na daný projekt přihlásí a zároveň budou vyslechnuty i potřeby žáků a jejich preference při výběru témat. To se bude odehrávat při prvokontaktu se třídou, to znamená na úvodním setkání. Škola bude mít možnost vyjádřit, jaká témata by pro své žáky preferovala a se kterými jevy se žáci v daném kolektivu potýkají.

**Indikátor splnění:** Vytvořený seznam konkrétních aktivit, které budou zahrnuty v preventivním programu. Tento soupis by měl obsahovat popis jednotlivých aktivit a očekávané výstupy.

**Ověření:** Analýza seznamu metod a aktivit v porovnání s původním plánem.

### **KA3 - Identifikace a oslovení partnerských škol a propagace projektu**

Pro úspěch projektu je nezbytná strategická volba partnerských škol, a to nejen geograficky, ale také s přihlédnutím k potřebám a specifikům každé školy. Oslovení škol probíhá s důrazem na vytvoření partnerství a aktivní spolupráce. Propagace programu na webových stránkách zajišťuje širokou dostupnost informací pro potenciální partnery a podporuje povědomí o projektu veřejnosti. Vítané by bylo také zařazení programu do databáze MŠMT nebo do databáze již zmíněných webových stránek. Klíčovou roli bude hrát komunikace s metodikem prevence.

**Indikátor splnění:** Seznam vybraných škol, provedená kampaň, oslovení škol a evidence propagace programu online. Důležitým prvkem je i měření zájmu a odezvy od škol.

**Ověření:** Záznamy o komunikaci se školami, monitoring návštěvnosti webových stránek a přijatých přihláškách od škol.

### **KA4 - Adaptace metod na konkrétní potřeby vybraných škol**

Každá škola je jedinečná, a proto je klíčové přizpůsobit metodiku projektu konkrétním potřebám a výzvám dané školy. Tato adaptace probíhá na základě důkladné analýzy sociálního prostředí školy a jejích žáků. Metody jsou upraveny tak, aby co nejlépe reflektovaly aktuální situaci v každé partnerské škole.

**Indikátor splnění:** Zpracované dokumenty adaptace metod pro každou vybranou školu s jasným vysvětlením, jak bude program přizpůsoben konkrétním potřebám škol.

**Ověření:** Konzultace s pedagogickým personálem, zhodnocení aktuálních problémů ve třídách a shoda s výsledky adaptace.

### **KA5 - Realizace a implementace programu ve třídách**

Realizace programu ve třídě je strukturovaná a systematická. Jednotlivá setkání s žáky jsou navržena tak, aby postupně rozvíjela klíčová témata definovaná v rámci KA2. Program respektuje individuální rozdíly mezi žáky a využívá interaktivních metod a cvičení k podpoře jejich osobnostního rozvoje, sociálních dovedností a prevenci rizikového chování. Projekt navazuje i na běžnou funkci NZDM, kdy pomáhá jedinci, který by chtěl daný problém řešit individuálně mimo třídní kolektiv. Takový jedinec může být zachycen v rámci anonymní schránky důvěry, kdy budou žáci v průběhu programu vyzíváni, aby vhodili svou otázku nebo kontaktní údaje, díky kterým se mohou později spojit přímo se sociálním pracovníkem a případně navazovat na další služby NZDM.

**Indikátor splnění:** Docházka účastníků, vyplněné hodnotící dotazníky a záznamy o průběhu každého setkání. Také sledování aktivity a zapojení žáků během programu. Vytvoření anonymní schránky důvěry a seznámení účastníků s jejím fungováním.

**Ověření:** Pravidelné záznamy a monitorování účasti, rozhovory s pedagogy a žáky, a zhodnocení dotazníků po každém setkání.

## **KA6 Hodnocení a evaluace průběhu a výsledků projektu**

Evaluace je neodmyslitelnou součástí každé fáze projektu. Po skončení každého programového cyklu probíhá důkladná analýza dosažených výsledků. Zahrnuje jak kvantitativní, tak kvalitativní aspekty a poskytuje holistický pohled na efektivitu programu. Identifikované úspěchy jsou uznány a případné nedostatky jsou pečlivě analyzovány s cílem neustále zdokonalovat a přizpůsobovat program aktuálním potřebám cílové skupiny.

**Indikátor splnění:** Vytvořená závěrečná zpráva s vyhodnocením dosažených cílů a navrženými vylepšeními. Důraz na hodnocení účinnosti a pohledy účastníků.

**Ověření:** Analýza závěrečné zprávy, pohovory s pedagogy a žáky, a systematické zhodnocení průběhu celého projektu.

## 9 Management rizik

### Rizika projektu

Rizika projektu mohou zahrnovat různé faktory, které mohou ovlivnit jeho průběh a úspěch. Mezi tato možná rizika patří nedostatečný zájem žáků o účast v preventivním programu. Pokud žáci nepovažují téma projektu za dostatečně relevantní nebo zajímavé, může to vést k nedostatečné účasti a snížení efektivity programu. Dalším potenciálním rizikem je nízká účast žáků na plánovaných aktivitách programu. Pokud se žáci neúčastní naplánovaných aktivit, může dojít k narušení harmonogramu a snížení účinnosti projektu. Omezená podpora ze strany škol a pedagogů je také důležitým faktorem. Pokud není projekt dostatečně podporován školním vedením nebo pedagogy samotnými, může to vést k nedostatečné integraci do školního prostředí a snížení účinnosti prevence. Nedostatek finančních prostředků je dalším potenciálním rizikem, které může omezit možnosti projektu a jeho schopnost realizovat plánované aktivity. Nedostatek financí může ovlivnit kvalitu a rozsah prevence. Možnost vzniku konfliktů mezi žáky během aktivit programu je dalším faktorem, který může neblaze ovlivnit průběh projektu. Během aktivit může dojít k nedorozuměním, konfliktům nebo napětí mezi žáky, což může narušit celkovou atmosféru programu a jeho účinnost.

<b>Identifikace předpokládaných rizik</b>	<b>Návrhy preventivních opatření</b>
Nedostatečný zájem žáků o účast v preventivním programu.	Vytvoření atraktivních a interaktivních prezentací pro žáky, které zdůrazní výhody účasti v programu. Propagace programu na školních nástěnkách a sociálních sítích.
Nízká účast žáků na plánovaných aktivitách programu.	Aktivní komunikace s žáky před začátkem programu, kde budou sděleny konkrétní aktivity a jejich přínosy. Zajištění různorodých a atraktivních aktivit, které budou odpovídat zájmům žáků.
Omezená podpora ze strany škol a pedagogů.	Pravidelná komunikace s vedením škol a pedagogy, prezentace programu na pedagogických schůzkách a zdůraznění benefitů pro školu a žáky. Možnost zapojení pedagogů do programu.

Potenciální finanční omezení nebo nedostatky zdrojů na realizaci projektu.	Hledání alternativních finančních zdrojů, jako jsou granty, sponzorství od místních firem nebo dobrovolnické příspěvky. Důkladná analýza finančních potřeb projektu.
Možnost vzniku konfliktů mezi žáky během aktivit programu.	Implementace pravidel chování a etiky v rámci programu. Předem definované postupy pro řešení konfliktů a přítomnost kvalifikovaných moderátorů během aktivit.



## 10 Výstupy a výsledky

### 10.1 Výstupy

Z výstupů klíčových aktivit projektu vyplyne kompletní plán projektu obsahující identifikaci klíčových členů týmu, přiřazení rolí a distribuci úkolů. Dále bude vytvořen podrobný seznam konkrétních metod a aktivit, jež budou integrovány do preventivního programu. Součástí výstupů bude rovněž seznam vybraných škol, doplněný o zpracované dokumenty adaptace metod pro každou individuální školu, jasně specifikující, jak bude program přizpůsoben specifickým potřebám jednotlivých škol. Docházka účastníků, vyplněné hodnotící dotazníky a podrobné záznamy o průběhu každého setkání budou rovněž obsaženy mezi výstupy. Nakonec bude vytvořena komplexní závěrečná zpráva, která zahrne zhodnocení dosažených cílů a předloží návrhy na možná vylepšení do budoucna.

### 10.2 Výsledky

**Zlepšená sociální integrace žáků** - Posílení sociálních vazeb a vytvoření pozitivního prostředí ve třídě.

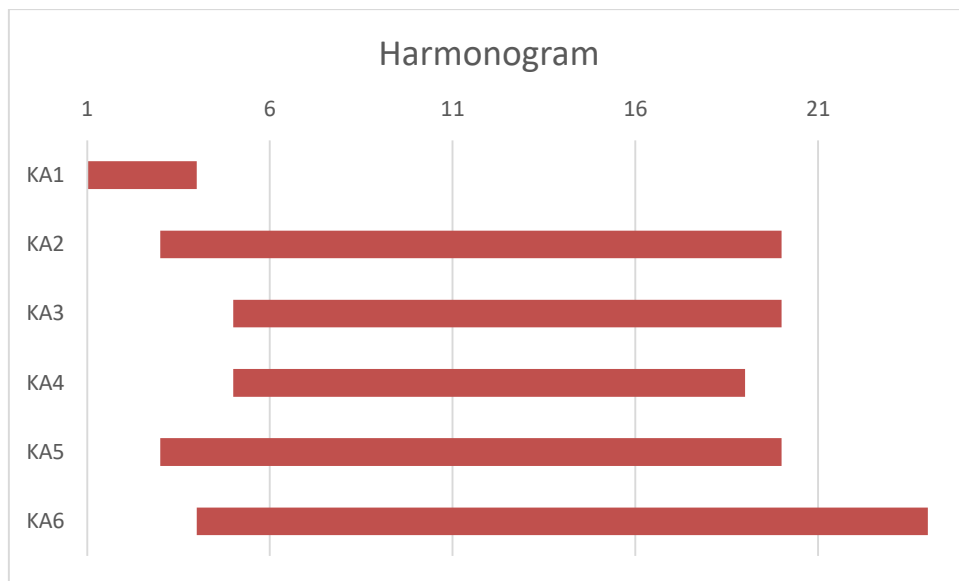
**Snížené riziko sociálního vyloučení** - Redukce faktorů vedoucích k sociálnímu vyloučení a zlepšení celkového pohody žáků.

**Rozvoj komunikačních dovedností** - Zlepšení komunikačních schopností žáků prostřednictvím aktivit a diskuzí.

**Předcházení patologickým jevům** - Odbourání rizikového chování, prevence vztahů ke škodlivým látkám a podpora psychosociálního zdraví žáků.

**Posílení důvěry a respektu ve třídě** - Vytvoření prostředí vzájemného respektu a důvěry mezi žáky, což napomůže prevenci konfliktů.

## 11 Harmonogram



Délka celkem: 2 roky = 24 měsíců

1. Strategické plánování projektu a sestavení realizačního týmu NZDM

1 – 4 měsíc

2. Analýza a výběr vhodných metod a aktivit

3 – 20 měsíc

3. Identifikace a oslovení partnerských škol a propagace projektu

5 – 20 měsíc

4. Adaptace metod na konkrétní potřeby vybraných škol

5 – 19 měsíc

5. Realizace a implementace programu ve třídách

3 – 20 měsíc

6. Hodnocení a evaluace průběhu a výsledků projektu

4 – 24 měsíc

## 12 Rozpočet

Rozpočet projektu na prevenci sociálního vyloučení a rizikového chování mladých lidí na středních školách je sestaven s ohledem na různé aspekty a potřeby projektu. Jedním z hlavních faktorů, které ovlivňují rozpočet, jsou personální náklady. Ty zahrnují platy sociálních pracovníků, kteří jsou zapojeni do realizace programu. Sociální pracovníci vykonávají svou práci v rámci svých stávajících pozic v nízko-prahových zařízeních, což snižuje náklady na platy. Za celkem 10 dní terénní práce, které stráví sociální pracovník s jedním třídním kolektivem, obdrží přibližně 11 710 Kč. Při počtu 3 sociálních pracovníků činí personální náklady 35 130 Kč.

Další důležitou složkou rozpočtu jsou materiálové náklady. Ty zahrnují náklady na potřebné materiály pro realizaci setkání, workshopů a školení. Mezi tyto materiály patří různé psací a výtvarné pomůcky, pracovní listy, technické vybavení pro prezentace a další materiály nezbytné pro interaktivní realizaci programu. Tři balíky papíru vyjdou na 450 Kč, tužky budou stát 450 Kč, když budeme počítat s cenou 1,50 Kč za kus. 6 sad fixů, které budou víceúčelové a vyjdou na 504 Kč. Sada fix na tabule 189 Kč. Celkem nás tyto potřeby vyjdou na přijatelných 1600 Kč.

Náklady na propagaci a oslovení partnerských škol jsou důležitou součástí rozpočtu. Tento rozpočet zahrnuje náklady spojené s marketingem projektu, vytvářením propagačních materiálů a komunikací se školami. Je nezbytné zajistit dostatečnou propagaci projektu a oslovení potenciálních partnerů pro úspěšné spuštění programu. Projekt může být také vystaven na dříve zmíněných databázích jako je iprev.cz (2024) nebo může být prezentován na sociálních sítích. Tuto část bude mít na starost marketingové oddělení daného NZDM. Propagace včetně práce, reklamy a tiskovin bude stát asi 2400 Kč.

Co se týče nákladů na pronájem prostor k realizaci, tak se počítá s tím, že se projekt realizuje převážně v prostorách samotných středních škol, kam jsou sociální pracovníci a preventivním programem dosaženi.

	Program pro 1 školu	Program pro 10 škol
Materiál	160 Kč	1 600 Kč
Personální zajištění	35 000 Kč	350 000 Kč
Propagace	240 Kč	2 400 Kč
	35 400 Kč	354 000 Kč

## 13 Metodika aktivit v rámci projektu

Tento projekt využívá metodik od 3 českých organizací. Jedná se o metodiku „Co dělat, když...“ (Vaňkátová, et al., 2010), která poslouží při zpracování přípravy hodin s drogovou tematikou a patologickými společenskými jevy. Obsahuje návody na přípravu hodin, detailní popis aktivit i kopírovatelné pracovní listy.

Metodika od nevládní organizace Konsent z. s. (2021), která vznikla v rámci jejich projektu Žádná tabu před tabulí, poskytuje komplexní metodiku obsahující osm výukových plánů pro pedagogy, které se zabývají základními aspekty lidské sexuality, jako je vztah k vlastnímu tělu, stanovení hranic, komunikace a také problematika pornografie a seznamování. Každá lekce je rozvržena do 90 minut, ale obsahuje i kratší variace programu. Všechny lekce jsou interaktivní a podporují kolektivní soudržnost, komunikaci a sdílení. Konsent vytvořil mimo jiné i osvětovou kampaň založenou na dotazníkovém šetření České středoškolské unie (2022), které zkoumalo pohled žáků na momentální pojetí sexuální výchovy na školách, a také zjišťoval, u jakých témat by vyučující ocenili metodickou podporu. To poukazuje na důležitost zapojení těchto témat do projektů primární prevence.

Organizace Society for all (2023) vytvořila metodiky RRRR, tedy Metodiky Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience, které nahrazují potřebnou podporu v oblastech, které jsou pro školy nové. Obsahují osm přehledných a praktických příruček, rozdělených podle ročníků. Každá příručka obsahuje aktivity, jako jsou role-play hry, diskuse nad modelovými situacemi nebo práce s daty. K dispozici jsou také pracovní listy pro žáky a otázky k reflexi aktivit.

Kombinováním těchto metodik lze obsáhnout široké spektrum témat z oblasti sociálního vyloučení ohrožující středoškoláky. V příloze 1 se nachází příklad realizace deseti setkání zaměřených na klíčová témata jako je tolerance a respekt, emoční gramotnost, silné stránky osobnosti, omamné látky, zvládnání stresu, bezpečné navazování vztahů, souhlas a intimita, a schopnost vyjádřit potřebu pomoci. Tyto aktivity jsou koncipovány v souladu s definovanými cíli, uvádějí časové vymezení, potřebné materiály a reflektují možnosti pro interaktivní diskuzi či zpětnou vazbu se zapojenými žáky. V příloze 2 lze nahlédnout do možného rozvržení témat v rámci preventivního programu.

## Závěr

Cílem této práce bylo navrhnout a analyzovat projekt, který by poskytoval podporu a prevenci sociálního vyloučení žákům středních škol. Z předešlých kapitol vyplývá, že sociální vyloučení je závažným problémem, který může mít negativní dopady na životy mladých lidí.

Z analýzy potřeb a statistických údajů vyplývá potřeba podpory dětí a mladistvých právě ve sféře psychického zdraví, podpora respektu k rozmanitosti a potřeba prevence v oblasti patologického chování. Tyto statistiky poukazují i na to, že významnou roli hrála pandemie covid-19 v předchozích letech, která v mnohých ohledech změnila způsob interakce mezi žáky. Zajímavé obohacení by v budoucnu mohly přinést i statistiky popisující dopady digitálních technologií a AI na tuto cílovou skupinu.

Projekt splňuje dříve vymezené cíle a podařilo se v něm též podchytit rizika plynoucí z hrozeb.

V průběhu sestavování práce též vplynuly nové výzvy, například značná různorodost závažnosti ohrožení sociálním vyloučením.

Přestože jsme neměli možnost realizovat projekt v praxi a ověřit jeho účinnost, tak vše nasvědčuje tomu, že by mohl přinést pozitivní změny ve školním prostředí a přispět k prevenci sociálního vyloučení u žáků středních škol.

Vzhledem k úspěšnému sestavení tohoto projektu a rozsahu této práce se nabízí možnost jeho rozšíření o další oblasti prevence sociálního vyloučení, například o implementaci projektu v jiných typech škol nebo o posouzení dlouhodobých dopadů navržených opatření.

Nabízí se též rozšíření práce o řízenou spolupráci s učiteli, kteří mohou dohlížet a dále rozvíjet vztahy mezi žáky i po skončení preventivního programu nebo možnost pořádat workshopy pro učitele a školní metodiky prevence.

Závěrem lze konstatovat, že projekt na podporu prevence sociálního vyloučení u žáků středních škol představuje relevantní a účinný nástroj pro zlepšení života mladých lidí a budování zdravější a inkluzivnější společnosti.

## Seznam použitých zdrojů

- Konsent z., 2022. *Jak jsou vyučující připraveni učit sexuální nauku?*. [Online]  
Available at: [https://konsent.cz/konsent-frekvencni-tabulka\\_final-6/](https://konsent.cz/konsent-frekvencni-tabulka_final-6/)  
[Přístup získán 4 Duben 2024].
- ACET, 2024. [Online]  
Available at: <https://www.acet.cz/prevence>  
[Přístup získán 4 březem 2024].
- Bonsaksen, T. et al., 2023. *Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter?*. [Online]  
Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9817115/>  
[Accessed 15 Březem 2024].
- ČAS, z., 2019. *Vize NZDM 2030*. [Online]  
Available at: <https://www.streetwork.cz/stranka/3281/vize-nzdm-2030>
- Čermáková, M., 2015. *Metodický portál RVP Sociální klima školy II., vliv školního klimatu na pedagogickou praxi*. [Online]  
Available at: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/19407/SOCIALNI-KLIMA-SKOLY-II-VLIV-SKOLNIHO-KLIMATU-NA-PEDAGOGICKOU-PRAXI.html>  
[Přístup získán 3 Březem 2024].
- Česká školní inspekce, 2017. *PARTICIPACE ŽÁKŮ A STUDENTŮ NA FUNGOVÁNÍ A ROZVOJI ŠKOLY*. [Online]  
Available at:  
[https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2017\\_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/Shrnuti-Participace-zaku-a-studentu-na-fungovani-a-rozvoji-skoly.pdf](https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2017_p%C5%99%C3%ADlohy/Dokumenty/Shrnuti-Participace-zaku-a-studentu-na-fungovani-a-rozvoji-skoly.pdf)  
[Přístup získán 15 Únor 2024].
- Česká školní inspekce, 2021. *Tematická zpráva - Distanční vzdělávání v základních a středních školách*. [Online]  
Available at:  
[https://www.csicr.cz/html/2021/TZ\\_Distancni\\_vzdelavani\\_v\\_ZS\\_a\\_SS/html5/index.html?&locale=CSY&pn=1](https://www.csicr.cz/html/2021/TZ_Distancni_vzdelavani_v_ZS_a_SS/html5/index.html?&locale=CSY&pn=1)  
[Přístup získán 2 Duben 2024].
- DeWall, C. N., Deckman, T., Pond, R. S. J. & Bonser, I., 2011. *DeWall, C. N., Deckman, T., Pond, R. S., & Bonser, I. (2011). Belongingness as a Core Personality Trait: How Social Exclusion Influences Social Functioning and Personality Expression. Journal of Personality*, místo neznámé: autor neznámý
- Doran, G. T., 1981. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives.. *Management Review*, pp. 35-36.
- Freud, A., 2006. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
- Frey, A. J. a další, 2013. *School Social Work Practice Model*. [Online]  
Available at: <https://www.sswaa.org/ssw-model>  
[Přístup získán 3 Únor 2024].
- Hamberger, T., 2021. *DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ Dopady na psychiku dětí*. [Online]  
Available at: <https://www.politikaspolecnost.cz/wp-content/uploads/2021/05/Distan%C4%8Dn%C3%AD-vzd%C4%9B1%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD-Dopady-na-psychiku-d%C4%9Bt%C3%AD-IPPS.pdf>  
[Přístup získán 12. Březem 2024].
- Hartl, P. & Hártlová, H., 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Chovancová, J., nedatováno *NÍZKOPRAHOVÁ ZAŘÍZENÍ PRO DĚTI A MLÁDEŽ*. [Online]  
Available at: <https://www.socialni-zaclenovani.cz/oblasti-podpory/socialni->

[sluzby/nizkoprahova-zarizeni-pro-deti-a-mladez/](#)

[Přístup získán 2 Březen 2024].

IPREV, 2024. *Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování*. [Online]

Available at: <https://www.iprev.cz/preventivni-programy/#filtr-programu-18-98>

[Přístup získán 4 Březen 2024].

Janebová, R., 2014. *Teorie a metody sociální práce - reflexivní přístup*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Konsent, z. s., 2021. *Konsent*. [Online]

Available at: <https://konsent.cz/pro-vyucujici/>

Krebs, V., 2015. *Sociální politika*. Praha: wolterskluwer.

Krebs, V., 2015. *Sociální politika*. 6. přepracované a aktualizované vydání editor Praha: Wolters Kluwer ČR ISBN 978-80-7478-921-2.

Levická, J., Hanzalíková, V. & Bánovčinová, A., 2012. *Ekosociálne prístupy v sociálnej práci*. ISBN 978-80-89332-14-4 editor Trnava: Oliva.

Matoušek, O., 2008. Slovník sociální práce. V: *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, pp. 207-208.

Matoušek, O., 2013. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023. *msmt.cz*. [Online]

Available at: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/aktualni-pocty-ukrajinskych-uprchliku-na-ceskych-skolach?highlightWords=po%C4%8Det+%C5%BE%C3%A1k%C5%AF+st%C5%99edn%C3%ADch+%C5%A1kol%C3%A1ch>

[Přístup získán 12 Únor 2024].

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023. *Vývojová ročenka školství 2012/13–2022/23*. [Online]

Available at: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/statistika-skolstvi/vyvojova-rocenka-skolstvi-2012-13-2022-23>

[Přístup získán 10 Duben Duben].

Národní ústav duševního zdraví, 2023. *Národní monitoring duševního zdraví dětí*. [Online]

Available at: <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>

[Přístup získán 9 Duben 2024].

Navrátil, P., 2001. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman.

Navrátil, P., 2003. Sociální práce se sociálně vyloučenými: modely sociální práce, které jsou v souvislosti se sociální prací s menšinami hojně uváděny. V: *1. vyd. Praha, Romové v české společnosti: jak se nám spolu žije a jaké má naše soužití vyhlídky*. Praha: Portál, pp. 36-56.

Navrátil, P. & Šimíková, I., 2002. *Hodnocení projektů zaměřených na snižování rizika sociálního vyloučení romské populace*, Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

Nováková, E. & Habiňáková, R., 2023. *Teorie a praxe prevence v komunitě – přehled zahraničních zkušeností s implementací strategií komunitního přístupu v prevenci rizikového chování a podpory duševního zdraví dětí a dospívajících*, Praha: Adiktol. prevent. léčeb. praxi.

Organisation for Economic Co-operation and Development, 2024. *OECD Česko: zdravotní profil země 2023*. [Online]

Available at: <https://www2.oecd.org/health/cesko-zdravotni-profil-zeme-2023-c0c44f04-cs.htm>

[Přístup získán 12 Únor 2024].

- Polz, R. a další, 1931. *Masarykův slovník naučný: lidová encyklopedie všeobecných vědomostí*. 5. editor Praha: Nákladem Československého Kompasu.
- Pospíšil, D., 2017. Role sociálního pracovníka ve školství. *Sešit sociální práce*, p. 6.
- Silver, H., 2015. *Social Exclusion*, místo neznámé: autor neznámý
- Society for All, 2023. *Society for All*. [Online]  
Available at: <https://www.societyforall.cz/metodiky-rrrr>
- SSWAA, 2013. *www.sswaa.org*. [Online]  
Available at: <https://www.sswaa.org/ssw-model>
- Šťastná, J., 2019. *Časopis sociální práce, Koncept zplnomocnění a participace v sociální práci*. [Online]  
Available at: <https://socialniprace.cz/o-cem-se-mluvi/koncept-zplnomocneni-a-participace-v-socialni-praci/>  
[Přístup získán 28 Leden 2024].
- Tomeš, I., 2010. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. ISBN 978-80-7367-680-3 editor Praha: Portál.
- Unicef, 2021. *The state of the world's children*. [Online]  
Available at: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>  
[Accessed 10 Duben 2024].
- Vaňkátová, E., Mertin, V. & Jiroušková, I., 2010. *Co dělat, když-- : praktické náměty k prevenci a intervenci rizikového chování*. Praha: Raabe.
- Vaňkátová, E., Mertin, V. & Jiroušková, I., 2010. *Co dělat, když-- : praktické náměty k prevenci a intervenci rizikového chování*. Praha: Raabe ISSN 1804-5537.
- Vaňková, E., Mertin, V. & Jiroušková, I., 2010. *Co dělat, když--: praktické náměty k prevenci a intervenci rizikového chování*. Praha: Raabe.
- Zapletalová, J., 2020. *Národní ústav pro vzdělávání*. [Online]  
Available at: <https://archiv-nuv.npi.cz/t/pedagogicko-psychologicke-poradenstvi/skolni-poradenska-pracoviste.html>  
[Přístup získán 15 Březen 2024].
- Zikmundová, M. & Růžičková, V., 2019. *Vývoj služby NZDM v České republice*. [Online].



## Seznam použitých zkratk

NZDM – Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

ČAS – Česká asociace streetwork

KBT – Kognitivně behaviorální teorie

KA – Klíčová aktivita

OECD - Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj Organization for Economic Co-operation and Development

ÚOP - Úkolově orientovaný přístup

AI – Artificial intelligence



# **Příloha 1**

## **Témata, ze kterých může být projekt sestaven**

Téma 1: Emoční gramotnost

Téma 2: Silné stránky osobnosti

Téma 3: Gender a identita

Téma 4: Sex edukace

Téma 5: Rodina a vztahy

Téma 6: Omamné látky

Téma 7: Bezpečí na internetu

Téma 8: Šikana

Téma 9: Záškoláctví

Téma 10: Poruchy příjmu potravy

Téma 11: Motivace

Téma 12: Stres

Téma 13: Sociální dovednosti

Téma 14: Komunikace

Téma 15: Finanční gramotnost

Téma 16: Time management

Téma 17: Řešení konfliktů

Téma 18: Kritické myšlení a rozhodování

Téma 19: Tolerance a respekt k rozdílnostem

Téma 20: Osvojování základních znalostí o duševním zdraví

Téma 21: Sebeúcta a sebevědomí

Téma 22: Multikulturní porozumění a inkluze

Téma 23: Bezpečnostní povědomí a prevence rizikového chování online

Téma 24: Prevence úzkostí a deprese

Téma 25: Sociální média a digitální etika

Téma 26: Rozvoj pracovních dovedností a příprava na trh práce

## Příloha 2

Příklady setkání:

Metodické listy a podrobný popis je k nalezení na webových stránkách autorů

<https://www.societyforall.cz/metodiky-rrrr>

<https://konsent.cz/pro-vyucujici/>

a v knize „Co dělat, když...“ od vydavatelství Raabe

### 1. Úvod a seznámení s kolektivem

(Vaňkátová, Mertin, & Jiroušková, 2010)

Tato hodina bude organizována ve spolupráci metodikem prevence v rámci jedné vyučovací hodiny. Sociální pracovníci představí preventivní program, naváží první kontakt s žáky a zmapují situaci ve třídě. Na základě toho budou vybrána témata, kterým se budou v následujících setkáních věnovat.

Cíle:

- Seznámení se s třídním kolektivem
- Prvotní zmapování sociální situace

Čas: 45 minut

Pomůcky: Papíry a psací potřeby, schránka důvěry

Aktivity:

- Ice breaker hry
- Podání informací o projektu a službě Nízkoprahových zařízení pro děti a mládež
- Strom vztahů
- Rozdáme žákům papíry, které budou sloužit, jako hlasovací karty, na které žáci anonymně napíší, jak moc by je na škále od 1 do 5 dané téma zajímalo. Témata se během přestávky vyhodnotí a představí žákům.

Reflexe:

- Společné zhodnocení stromu vztahů a možnost sdílení postřehů z této aktivity. Žáci mohou vyjádřit své pocity ohledně zobrazení sociálních vztahů ve třídě.
- Diskuse o výsledcích hlasování a představení témat, která zaujala žáky nejvíce. Možnost sdílení důvodů, proč se žáci zajímají o určitá témata a co od nich očekávají.

## 2. Tolerance a respekt k rozdílnostem

(Konsent, z. s., 2021)

Cíle: Studující

- umí svými slovy vysvětlit, co je to respekt.
- rozumí tomu, proč je respekt v komunikaci a vztazích důležitý.
- umí rozeznat respektující chování od nerespektujícího v různých situacích.

Čas: 90 min

Pomůcky: vytištěná kopie „Pravidla respektu“, Komiks - kopie pro každého, Krabice nebo obálka pro anonymní otázky, počítač, dataprojektor, prezentace, schránka důvěry

Aktivity:

- Krátce zopakujeme základní pravidla, která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin. Zdůrazníme, že osobní příběhy/zkušenosti/názory, které během hodiny zazní, mají zůstat ve třídě a nikdo je nemá právo tzv. vynášet.
- Pravidla respektu
- Diskutujeme o tom, že slovo respekt znamená úctu či uznání a chovat se k někomu s respektem znamená být vůči němu ohleduplný a uznávat ho.
- Kdy je těžké dodržovat pravidla? + řešení
- Komiksy- Promítneme komiks na tabuli a stručně popíšeme, co se v situacích odehrává, vše pak postupně společně procházíme jednotlivé situace a jejich možná řešení.

Reflexe:

- Na závěr lekce v kruhu necháme každého sdělit jednu věc, kterou si z lekce odnáší.

- Podle uvážení shrneme, že respekt je důležitý pro každý vztah. Aby naše vztahy byly dobré a bezpečné, je třeba respektovat potřeby a hranice druhých. Nesmíme ale zapomínat na to, že důležité je respektovat také sám sebe a umět si nastavit vlastní hranice.

### **3. Emoční gramotnost**

(Society for All, 2023)

Cíle: Žáci

- se kriticky se zamyslí nad vlastními emočními reakcemi na širokou škálu situací v různých kontextech.
- se dozví, jak vhodně ovládat své emoční reakce při vyjadřování názorů, hodnot a voleb.
- rozumí tomu, jak se liší vztahy mezi vrstevníky, rodiči, učiteli a dalšími dospělými.

Čas: 90+ min

Pomůcky: Pracovní listy, papíry a psací potřeby, Karty s emocemi, schránka důvěry

Aktivity:

- Porozumění složitým situacím
- Teploměr emocí
- Kvíz emoce

Reflexe

- Vedte studenty, aby si zopakovali vzdělávací záměry, zeptejte se jich, co se při této aktivitě naučili.
- Požádejte je, aby okomentovali, proč je důležité, abychom uměli rozpoznávat vlastní emoce i emoce, které prožívají jiní lidé.

## 4. Silné stránky osobnosti

(Society for All, 2023)

Cíle:

- si uvědomují si své osobní kvality, dovednosti, úspěchy a potenciál a hodnotit je.
- rozvíjí svou sebedůvěru a zodpovědnost a využívají své schopnosti, v souladu s tím nastavují své osobní cíle a plánují osobní rozvoj.
- ví jak pracovat se zátěžemi vyplývajícími z charakteru života v dané době.

Čas: 90+ min

Pomůcky: Pracovní listy, Papíry a psací potřeby, Karty „24 silných stránek charakteru“, schránka důvěry

Aktivita:

- Ocenění svých silných charakterových stránek
- Využití silných stránek při řešení etických dilemat
- Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy
- Silné stránky při studiu

Reflexe:

Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Co jim nejvíce pomohlo, aby si uvědomili své silné stránky, ze kterých mohou čerpat na cestě k cíli?

## 5. Omamné látky

(Vaňkátová, Mertin, & Jiroušková, 2010)

Cíle: Žáci

- jsou informováni o následcích užívání drog.
- jsou seznámeni s riziky užívání „moderních“ drog.
- ví, jak finančně náročné drogy jsou.

Čas: 90 min

Pomůcky: statistiky o cenách drog, statistiky o závislostech, papíry a psací potřeby, schránka důvěry

Aktivity:

- Jaké drogy jsou pro Vás „normální“?
- Kolik stojí závislost?
- Jak si zajistit úspěch bez drog?

Reflexe:

- Žáci mohou sdílet své přání a naděje do budoucna ohledně prevence užívání drog ve svém okolí. Může se diskutovat o tom, jak by mohli sami přispět k prevenci a podpoře zdraví ve své komunitě.

## 6. Zvládání stresu

(Society for All, 2023)

Cíle: Žáci

- umí určit obvyklé faktory stresující studenty během studia na střední škole.
- zvládají strategie pro zvládání náročných situací.
- zváží, jak pomoci vystresovaným přátelům.

Čas: 90 minut

Pomůcky: pracovní listy, vytištěné kvízové otázky, papíry a psací potřeby, schránka důvěry

Aktivity:

- Poznáš svůj stresor?
- Strategie zvládání náročných situací
- Kvíz- Jak zvládám náročnou situaci?
- Proaktivní a reaktivní strategie zvládání náročných situací
- Kazuistiky – Zvládání situací v kontextu



- Relaxační techniky

Reflexe:

- Žáci sdílejí své osobní zkušenosti se stresem a reflektují, jak se s ním vypořádávají v jejich každodenním životě.
- Společně se zhodnocuje, které strategie zvládnání stresu jsou pro žáky neúčinnější a proč. Diskutuje se o jejich přednostech a omezeních.
- Ptáme se žáků, co se jim na dnešním setkání líbilo nejvíce.

## **7. Bezpečné navazování vztahů**

(Society for All, 2023)

Cíle: Žáci

- si nacvičí asertivní slovní reakce, aby se uměli postavit sami za sebe.
- zhodnotí asertivní reakce na zátěžové situace.
- nacvičí asertivitu v zátěžových situacích

Čas: 90 min

Pomůcky: Papíry, psací potřeby, kopie karty „Umím být asertivní“, schránka důvěry

Aktivity:

- Jak využít asertivitu
- Řekni, jak ti je
- Kdy si situace žádá naše silné stránky

Reflexe:

- Zeptejte se studentů, jak jim aktivita pomohla s osvojováním strategií, které mohou uplatnit v případě negativního tlaku ze strany vrstevníků.
- Zeptejte se žáků, jaké části této aktivity pro ně byly nejužitečnější

## 8. Souhlas a intimita

(Konsent, z. s., 2021)

Cíle: Studující

- umí vysvětlit význam slova souhlas.
- chápou důležitost souhlasu u sexuálních aktivit.
- umí rozlišit situace, v nichž k souhlasu k sexuální aktivitě dochází a v nichž k souhlasu nedochází.
- vědí, že mohou vyjádřit nesouhlas.
- vědí, že nesouhlas druhé osoby musí respektovat.

Čas: 90 min

Pomůcky: Pracovní list, Dataprojektor, počítač, reproduktory a připojení na internet (nebo stažená videa v počítači), schránka důvěry

Aktivity:

- Zdůrazníme, že je nutné, aby osobní příběhy/zkušenosti/názory, které během hodiny zazní, zůstaly ve třídě a nikdo ze studujících je nevynášel. Současně pokud někdo nechce svoje zkušenosti sdílet, nemusí (platí jak pro studující, tak pro vyučující).
- Sdělíme studujícím, že se budeme bavit o souhlasu k sexuální aktivitě, a že cílem hodiny je pochopit, proč je souhlas důležitý, a naučit se rozpoznat, kdy k souhlasu dochází a kdy ne.
- Jak může vypadat souhlas? Příklady.
- Jak se ujistit?
- Nacvičení odmítnutí

Reflexe:

- Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. // Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně

je přečteme. // Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo bylo přínosné a důležité a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

- Shrňeme, že než se s někým chceme líbat, hladit, mazlit nebo mít sex, je důležité se ujistit, že druhý je s námi na stejné vlně a chce to také. Je potřeba být k druhému upřímný v tom, co chceme dělat a co dělat nechceme.
- Souhlas nemusí být jen vyřčený slovně. Je potřeba, abychom byli velmi vnímaví a pozorní, a kdykoliv si nejsme jistí, musíme se zeptat.
- Vyžadováním sexuální aktivity na někom, kdo nesouhlasí, se dopouštíme násilí.

## 9. Jak si říct o pomoc

(Society for All, 2023)

Cíle: Žák

- umí rozpoznávat a zvládat vlastní pocity
- ví jak hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- rozvine specifické dovednosti (seberegulační i i komunikační) pro zvládání různých sociálních situací (komunikačně složité situace, soutěž, spolupráce, pomoc atd.)

Čas: 90 minut

Pomůcky: Nakopírovanou kartu "Modelové situace", schránka důvěry

Aktivity:

- Seznámení se se statistikami a diskuse
- Mám požádat o pomoc? Modelové situace
- Hraní rolí – Jak požádat o pomoc
- Kde hledat pomoc – mapa pomoci

Reflexe:

- Společně projdeme jednotlivé aktivity, diskutujeme o jejich pozitivních a negativních stránkách.
- Žáci se podělí o své pocity, myšlenky a názory na téma "Jak si říct o pomoc", a zhodnotí celý program.
- Ujistěte se, že všichni žáci měli možnost sdělit své názory a pocity ohledně dnešního setkání.
- Poděkujte žákům za jejich aktivní účast a podnětné příspěvky k diskusi.

## 10. Vyhodnocení programu

Cíle: Žáci

- zhodnotí své zkušenosti a přínosy účasti v programu.
- jsou schopni identifikovat klíčové poznatky a dovednosti, které získali během programu.
- vytvoří individuální akční plány pro další rozvoj na základě svých získaných znalostí a dovedností.

Aktivity:

- Prezentace výsledků a závěry z probíhajících setkání.
- Skupinová diskuse o zkušenostech a přínosech účasti v programu.
- Tvorba individuálních akčních plánů na základě získaných znalostí a dovedností.

Časová dispozice: 90 min

Pomůcky: Prezentace s klíčovými body a výsledky programu, Papír a tužky pro tvorbu akčních plánů, Interaktivní tabule, schránka důvěry

Reflexe setkání:

- Účastníci budou mít příležitost sdílet své dojmy z programu, zhodnotit, co se jim líbilo, co se jim zdálo užitečné a co by chtěli zlepšit.

- Zaměří se na to, jak plánují využít získané znalosti a dovednosti v budoucnosti a jaké kroky podniknou pro svůj osobní rozvoj. Nakonec dojde k závěrečnému rozloučení a poděkování za účast.