

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2019-2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Bazalová

**Metody a programy prevence sociálně-patologických jevů u
dětí předškolního věku-zaměřeno na program Zipyho
kamarádi**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Josl, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME)

2019-2022

BACHELOR THESIS

Veronika Bazalová

**Methods and prevention programs aimed at prevention of
socio-pathological behavior in preschool children-focused on
program called Zippy's friends**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jan Josl, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 17.2.2022

Veronika Bazalová

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce za cenné rady a Mateřské škole Karásek na Praze 12 za možnost účasti na výukových lekcích programu Zipyho kamarádi.

Anotace

Předškolní období je výrazným mezníkem ve vývoji dítěte. S rozvojem ve všech oblastech může souviset i vznik rizikového chování. Sociálně-patologické jevy, se tak mohou objevovat i v předškolních třídách mateřských škol. Jedním z nejdůležitějších opatření, které škola může proti problému podniknout, je volba vhodně strukturovaného prevenčního programu. V současné době je v mateřských školách velmi oblíbený program britského původu s názvem Zipyho kamarádi, který se soustředí na sociálně-emocionální problematiku. Dětem pomáhá porozumět emocím a snaží se je naučit strategiím, které jim pomohou lépe zvládat problémy.

Klíčová slova

Copingová strategie, emoční inteligence, prevence, prevenční programy, předškolní období, rizikové chování dětí v MŠ, Zipyho kamarádi

Annotation

The preschool period is a significant milestone in children's development. Development in all areas can be linked to the emergence of risky behavior. Socio-pathological phenomena can thus also occur in pre-school kindergarten classes. One of the most important measures that a school can take against the problem is the choice of an appropriately structured prevention programme. Currently, a British-origin programme called Zippy's Friends, which focuses on social-emotional issues, is very popular in kindergartens. It helps children to understand emotions and tries to teach them strategies to help them cope better with problems.

Keywords

Coping strategies, emotional intelligence, high risk behavior in preschools, preschool children, prevention, prevention programs, Zippy's friends

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1 Vývoj kognitivních procesů v předškolním věku	9
1.2 Sociální vývoj dítěte předškolního věku	13
1.2.1 Vývoj sociální reaktivity	13
1.2.2 Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací	15
1.2.3 Osvojení sociální role	15
1.2.4 Význam hry	16
1.3 Emoční vývoj dítěte předškolního věku	17
1.4 Emoční inteligence	19
2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ- DEFINICE	20
2.1 Rizikové chování dětí předškolního věku	
2.2 Možnosti řešení rizikového chování	
3 PREVENCE	29
3.1 Typy preventivních programů	30
4 ZIPYHO KAMARÁDI	33
4.1 Historie programu	33
4.2 Copingová strategie (zvládací strategie)	34
4.3 Metodika programu	36
4.4 Moduly a jejich výčet	38
4.5 Metodik programu a jeho vzdělání	41
4.6 Rozšíření pro děti se speciálními potřebami	42
4.7 Výzkumné studie účinnosti programu	44
4.8 Možnosti pokračování v programu - Jablíkovi kamarádi, Passport, SPARK resilience	46
PRAKTICKÁ ČÁST	
5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA METODIKY PROGRAMU ZIPYHO KAMARÁDI	48
6 NÁSLECHY Z VÝUKOVÝCH LEKCÍ PROGRAMU ZIPYHO KAMARÁDI	55
ZÁVĚR	62
SEZNAM ZKRATEK	67
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	69
SEZNAM PŘÍLOH	70

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala problematiku sociálně-patologických jevů u dětí v předškolním věku. V dnešní době se rizikové chování u dětí objevuje dříve než v minulosti. Dítě v období předškolním prochází velkým rozvojem v různých oblastech, především však v oblasti sociální a emocionální. Pokud vývoj není optimální či je okolními vlivy narušen, může se u dětí objevit rizikové chování už v předškolním období.

Cílem práce je popsat vývoj dítěte v předškolním věku a zjistit, jak můžeme s nežádoucím chováním bojovat a v nejlepším případě mu pomocí prevence zcela předejít. Na konkrétním programu s názvem Zipyho kamarádi si demonstrujeme průběh dlouhodobého prevenčního programu u předškolních dětí. Metodika programu tvrdí, že pokud děti naučíme zvládacím strategiím a vzděláváme je v emocionální a sociální oblasti, můžeme jim pomoci se lépe vyrovnat s každodenními problémy.

V praktické části se zaměříme na dotazníkové šetření. Cílovou skupinou šetření jsou metodici programu Zipyho kamarádi na území České republiky, kterým byly položeny otázky týkající se jejich zkušeností s výukou programu. Zjistíme, zda tvrzení tvůrců programu se shoduje se zkušenostmi metodiků na našem území. Výsledky dotazníků porovnáme i s některými závěry celosvětových studií účinnosti programu. V závěrečné části se zaměříme na náslechy konkrétních vyučovacích hodin prevenčního programu v mateřské škole na Praze 12. Náslechy pomohou srovnat teorii programu s reálnou výukou programu, a tak zprostředkují náhled do prevence u těch nejmladších školou povinných žáků.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Průcha ve svém Pedagogickém slovníku definuje předškolní věk jako: „*Vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. do dovršení šestého roku života.*“¹

Autorka Šimčíková-Čížková tvrdí, že toto období má dvě rozmezí. Ty jsou určeny právě novým sociálním zařazením dítěte. Mezi třetím a čtvrtým rokem, na samém začátku je to nástup do mateřské školy. Po dosažení šestého roku je to nástup do základní školy.²

Dle autorky Vágnerové: „*Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let.*“³

1.1 Vývoj kognitivních procesů v předškolním věku

V předškolním věku dochází u dětí k velmi intenzivnímu vývoji poznávacích procesů. Jejich vývoj pomáhá dětem poznávat okolní svět. Kolem čtvrtého roku věku se vývoj inteligence dítěte přesouvá na novou úroveň. Myšlení se z předpojmového (symbolického) dostává na úroveň myšlení názorového intuitivního. Oba typy myšlení jsou úzce spojeny s činností dítěte. V tomto smyslu může myšlení být egocentrické, antropomorfní, magické a artificialistické.⁴

¹ PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. s.186. ISBN 80-7178-772-8.

² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. s.68. ISBN 80-244-0629-2.

³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.173. ISBN 80-246-0956-8.

⁴ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.25. ISBN 978-80-7414-320-5.

Egocentrismus nebo egocentrický způsob uvažování u dětí nedává prostor pluralitě názorů. Předškolní dítě trvá na správnosti svého názoru a ostatní nemusí brát v potaz. Antropomorfismus u dítěte přičítá lidské vlastnosti neživým objektům (např. slunce se prochází po obloze). Tento typ myšlení, tak dětem pomáhá lépe chápat svět. Magičnost využívá fantazii pro interpretaci dění ve skutečnosti. Děti tak často nerozlišují mezi realitou a fantazijní reprodukcí. Arteficialismus dětem pomáhá vyložit vznik okolního světa. Děti jsou přesvědčeny, že za jeho vznikem někdo musí být. Například někdo napustil vodu do rybníků nebo někdo dal slunce či měsíc na oblohu.⁵

Vnímání se vyvíjí a nabírá na analytičnosti. Dítě věnuje větší pozornost detailům, celek vnímá jako shluk jednotlivostí. Očividné to je především u zrakového vnímání, děti si více všimají barev, které se snaží přesně pojmenovat a rozlišovat.⁶

- **vnímání prostoru:** Egocentrické tendence jsou patrné i u prostorového vnímání. Předškolní děti podceňují velikost objektů daleko vzdálených a přeceňují velikost těch blízkých. Blízké objekty se jim zdají velké a vzdálené malé. Orientují se v pojmech nahoře a dole, ale pravolevá orientace ještě není zcela vyvinuta.
- **vnímání času:** Předškolní věku chápou a užívají pojmy „dříve“ a „později“, dokážou rozlišit i mezi krátkou a dlouhou dobou. rozumí i obou časovým dimenzím. Předškolní děti mají sklon k přeceňování délky časových intervalů. Roční období a měsíce znají a umí vyjmenovat, ale k členění času dokáží používat pouze dny v týdnu. Dítě k času nemá žádný vztah, protože pro něj není důležitý a často i obtěžující.

⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.174-175. ISBN 80-246-0956-8.

⁶ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.25-26. ISBN 978-80-7414-320-5.

- **vnímání počtů:** Na začátku předškolního věku znají sice názvy číslic, ale nechápu podstatu číselného pojmu. Začínají chápat podstatu podstatu početních operací, jak ji o přiřazování prvků číselné řady k jednotlivým objektům.⁷

Rozvoj paměti je úzce spjat s vývojem mozkových struktur, s aktuálním stavem kognitivních schopností a zkušenostmi. Typickými znaky paměti předškolních dětí jsou obraznost, citovost a živelnost. Nejlépe se dětem pamatují materiály s citovou orientací, ať už v nich vyvolají radost, nadšení, obdiv či negativní emoce. Na začátku předškolního období je paměť mimovolná, děti si pamatují bez snahy si zapamatovat. Dítě si pamatuje děj pohádky nebo jednoduché říkanky. V druhé polovině předškolního období již pozorujeme tendence k úmyslnému zapamatování. Dokonce si už pamatují i podněty bez citového základu.

Procesy paměťové probíhají především mechanicky. Dítě si věci pamatuje či znovu vybavuje díky barvě, zvuku, poloze či tvaru. Předškolák má i logickou paměť, ale utíkají mu vnitřní logické smysly.

U dítěte je důležité správně rozvíjet vhodnými postupy a činnostmi. Dětem předkládáme materiály srozumitelné, vhodné a přiměřené věku. Rostou i základní předpoklady systematické učení, což je rozsah a trvalost paměti. Často nás může příjemně překvapit, jak rozsáhle celky si dítě je schopno zapamatovat.⁸

Fantazie předškolního dítěte je velmi barvitá, bohatá a živá. Představivost se projevuje hlavně ve hře, v lásce k pohádkám a v oblibě k okolnímu světu. Dítě si realitu vykládá tak, aby pro něj byla přijatelná a pochopitelná. Proto u dětí dochází k tzv. konfabulaci neboli k nepravým lžím. Dítě si při nich kombinuje pravé vzpomínky s představami. Dítě je považuje za skutečnost a je o jejich pravdě přesvědčeno. V

⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.188-190. ISBN 80-246-0956-8.

⁸ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.27. ISBN 978-80-7414-320-5.

předškolním věku je velmi obtížné rozlišit vyprávění vzpomínky od fantazijní představy.⁹

Dítě dělá velké pokroky, ale i tak pro něj mnoho věcí zůstává nevysvětlených. Fantazie je důležitá pro citovou a rozumovou rovnováhu a tak má pro dítě harmonizující význam. Fantazie se odráží na myšlení předškoláků při tzv. **magickém myšlení**.

Předchozí období dítěte bylo typické pro jeho vývoj řeči, v etapě předškolního věku dochází k většímu **rozvoji všech forem myšlení**. Dítě se zaměřuje na objevování a zkoumání vztahů a vzájemných souvislostí mezi věcmi. I přesto že se myšlení dítěte zaměřuje na tyto skutečnosti, nadále je charakteristickými znaky konkrétnost a názornost, protože dítě nedokáže zpracovat něco, k čemu nedostane dostatek smyslových podkladů.

Názorné intuitivní myšlení je v předškolním období již plně rozvinuto. Tento typ myšlení je typický především pro tzv. předoperační stádium, které se umísťuje cca mezi čtvrtým a sedmým rokem života. Myšlení dítěte je plně vázáno na to, co vidí, a dokáže to už jednoduše rozčleňovat.

Mezi typické znaky myšlení předškolních dětí patří útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost. Přístup k myšlení není celistvý, dítě si většinou všímá pouze jedné vlastnosti objektu.

Dítě je středem vlastního světa a tak je jeho myšlení egocentrické. Rádo si upravuje realitu, aby pro něj byla srozumitelná a těžko přijímá cizí úhel pohledu. Při tvoření pojmů většinou není v jeho silách rozlišit to, co je hlavní, co je vedlejší, co je podstatné a nepodstatné. Rozsah pojmu buď rozšíří nebo zkrátí, protože nechápe jeho podstatu.¹⁰

⁹ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.28. ISBN 978-80-7414-320-5.

¹⁰ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.29-31. ISBN 978-80-7414-320-5.

1.2 Sociální vývoj dítěte předškolního věku

V publikaci s názvem *Vývojová psychologie* autorky Wedlichové najdeme proces socializace, který je definován jako: „*Postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace; součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti.*”

Definicí socializace či socializačního procesu existuje nespočet, i přesto zahrnuje tři vývojové aspekty:

1. Vývoj sociální reaktivity - vývoj citových vztahů k blízkému či vzdálenému okolí.
2. Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací - Jedná se především o vývoj norem.
3. Osvojení sociálních rolí - Osvojení vzorců chování a postojů, které jsou od jedinců očekávány společností, vzhledem k věku, pohlaví a společenskému postavení.¹¹

1.2.1 Vývoj sociální reaktivity

Rodinná výchova slouží jako hlavní nástroj primární socializace. Obsah a povaha sociálních interakcí tvoří základy osobnosti dítěte v raném věku. Záleží zejména na citovém nasycení nebo jeho opaku. Pro sociální vývoj dítěte má zásadní význam tzv. „vztažná osoba“, kterou je většinou matka.

V předškolním období je rodina stále nejdůležitějším prostředím pro primární socializaci malého dítěte, tím, že dítě uvádí do společnosti. Rodiče pro dítě v tomto věku představují emocionálně důležitou autoritu. Jsou pro něj ideálem, kterému se chtějí ve všem co nejvíc podobat. Dítě zcela nekriticky přijme hodnoty, projevy a postoje.

¹¹ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.33-36. ISBN 978-80-7414-320-5.

Význam role mateřských škol pro sociální vývoj dítěte je často vyzdvihován. Nástup do mateřské školy je pro dítě významným milníkem v jeho životě. Dítě a rodiče v tomto období čekají velké změny. Děti se učí vzdálit se na delší dobu od rodičů, důvěřovat novým lidem, mimo rodinu (učitelé), zvykají si na nové prostory a snaží se prosadit ve velkém počtu vrstevníků. Mateřské školy a jejich pracovníci se snaží dětem vstup do nového prostředí usnadnit různými způsoby - adaptační období, možnost přinést si oblíbenou hračku atd..

Žádoucí vzorce chování, které se dítě v tomto věku učí, mají obecný charakter. Jde především o vývoj prosociálního chování, které je pozitivní a zakládá si na respektu k ostatním. Rozvoj prosociálního chování je spjat se schopností zvládat agresivitu a vlastní potřebu a s dosažením určité úrovně empatie. Existují předpoklady díky kterým se rozvíjí prosociální chování :

- U dětí je důležité uspokojit potřebu bezpečí a jistoty. Pokud se dítě cítí nejistě či v nebezpečí může u něj docházet k asociálním reakcím. Děti, které získají pocit důvěry, vidí svět jako bezpečný. Dále věří, že dění ve světě mohou ovlivnit vlastní silou.
- Pro rozvoj prosociálního chování je potřeba, aby u dítěte docházelo k tzv. sociálnímu učení, tj. učení nápodobou. Tento typ učení se realizuje pomocí identifikace, vysvětlování a podmiňování. Pro jeho správný průběh musí mít dítě v rodině vhodný model chování. Pokud ho nemá, může to negativně ovlivnit jeho chování.
- Ke konci předškolního období by mělo dítě dosáhnout určité úrovně kognitivních kompetencí. Mělo by být schopné, alespoň částečně uvažovat i z jiného úhlu pohledu a chápat potřeby druhých.

- Děti by měly být schopné regulovat a ovládat své tendence k agresivnímu chování.¹²

1.2.2 Vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací

Adekvátní funkce rodinného prostředí nebo jeho náhrada hraje důležitou roli pro osvojení potřebných norem chování. V první řadě se dítě musí naučit co smí a nesmí dělat, pak se teprve může začít řídit dle naučených pravidel. Podle norem chování stanovených v rodině je následně dítě káráno, odměňováno či trestáno. Tímto způsobem vyvolávají rodiče emocionální odezvu dítěte a usměrňují jeho neadekvátní projevy. Pokud však dítě potřebné zkušenosti nezíská, správné normy chování si nemůže osvojit.

Řád dává dětem pocit jistoty. Pravidla pomáhají dětem rozlišovat chováním sociálně přijatelné a nepřijatelné. Autority dětem předávají pravidla chování, které děti akceptují. Děti o těchto normách nepřemýšlí, ale automaticky je přijímají. Této fázi morálního vývoje se říká heteronomní.

Ke konci předškolního období dítě pocítuje vinu za své špatné chování. Tato schopnost je významným vývojovým mezníkem pro dítě. Pocity viny signalizují, že dítě přijímá určitá omezení jako bezvýhradně platná a za jejich porušení cítí vinu.¹³

1.2.3 Osvojení sociálních rolí

Způsob chování, který se pojí s určitou společenskou pozicí, se nazývá sociální role. Každý z nás ve svém životě na sebe bere určité sociální role. Tyto role nám říkají, jak se máme chovat ve vztahu k ostatní lidem, skupinám a společnosti. Sociální role se osvojují postupně podle vzorů.

¹² WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.36-38. ISBN 978-80-7414-320-5.

¹³ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.39-41. ISBN 978-80-7414-320-5.

V předškolním věku dochází k diferenciaci sociálních rolí. Dítě navazuje vztahy se svými vrstevníky a stává se součástí vrstevnické skupiny. Předškolní děti ví, že existují rozdíly mezi pohlavími a znají obsah dívčí a chlapecké role.¹⁴

1.2.4 Význam hry

Významnou roli v socializačním procesu dítěte předškolního věku hraje hra. Je jednou z hlavních činností, při které probíhá socializace v tomto věku. Jedná se o neverbální symbolickou funkci. Dítě skrz hru může vyjádřit postoj ke světu i k sobě samému a interpretovat svojí realitu. Jednou ze základních potřeb člověka je právě hra. Ta je velmi podstatná pro samotný vývoj dítěte. Při hře si dítě osvojuje celou řadu dovedností, rozvíjí si fantazii a kreativitu. V procesu osvojování sociálních rolí má hra důležité zastoupení. Hra je chování, které napodobuje skutečnost.¹⁵

Pomocí symbolické hry se dítě vyrovnává s realitou, která je pro něj z nějakého důvodu zatěžující. Během hry může dítě zpracovat problematické skutečnosti po svém. Symbolická hra, tak dovoluje dětem se chovat podle svých představ a přizpůsobit realitu vlastním potřebám. Dále zlepšuje vývoj porozumění sociálním rolím. V předškolním věku vzrůstá frekvence a propracovanost symbolických her.

V předškolním věku se rozvíjí hra společná (asociativní) a kooperativní. Při hře společné si děti hrají dohromady na sdílených projektech a pro hru i poskytují materiál. Při hře kooperativní si děti mezi sebou rozdělují role. Každé z nich svým způsobem přispívá ke společnému projektu.

Hra pozitivně podporuje kontakt s ostatními dětmi. Pokud si dítě hraje ve skupině vrstevníků přejímá určitou funkci, učí se podřídít normám a také pochopí, že může kontakt s ostatními přijmout či odmítnout.¹⁶

¹⁴ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.25. ISBN 978-80-7414-320-5.

¹⁵ WEDLICOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.33-44. ISBN 978-80-7414-320-5.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.186-187. ISBN 80-246-0956-8.

Socializace nepostihuje pouze vnější chování, ale hlavně socializaci vnitřního prožívání dítěte, které souvisí s rozvojem sebepojetí dítěte. Základy sebepojetí se tvoří již v batolecím období, kdy jsou děti schopny vyjmenovat své základní charakteristiky. V předškolní věku již dokážou popisovat své fyzické rysy, vlastnictví a preference.¹⁷

1.3 Emoční vývoj dítěte předškolního věku

Předškolní věk narozdíl od toho batolecího je příznačný větší vyrovnaností a stabilitou v emočních prožitcích dětí. Citové prožitky předškolních dětí jsou stále velmi silné a nestálé, např. dochází k rychlé změně z pláče do smíchu či naopak. S postupem času se rozvíjí emoční paměť a pocity jsou spíše pozitivního rázu, a tak ubývá negativních emočních reakcí. Větší zralost centrální nervové soustavy a úroveň uvažování jsou některými z důvodů proměn emočního prožívání takto starých dětí.

Typické znaky emočních prožitků předškolních dětí přehledně zpracovala v pár bodech autorka Vágnerová :

- Vztek a zlost nejsou tak četné. Dítě už částečně chápe, že těžké situace mají příčinu a v některých případech jsou nezbytné. Pokud je dítě frustrované a nedokáže ještě ovládnout své emoce, nastávají zlostné reakce. Tyto reakce se nejčastěji objevují v kontaktu s vrstevníky nebo jako reakce na přílišné množství zákazů a příkazů.
- Projevy strachu jsou často spojeny s rozvojem dětské představivosti. Každé z dětí je zcela jiné a tak mohou na strach reagovat odlišným způsobem. U některých může být prožívání strachu velmi intenzivní a může způsobit negativní zkušenosti. Děti v důsledku silného prožívání strachu mohou odmítat samostatnost či vyžadují přítomnost dopěle osoby.

¹⁷ WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. s.46-47. ISBN 978-80-7414-320-5.

- Veselost je v předškolním věku typickým kladným emočním prožitkem. Rozvíjí se i smysl pro humor a chápání úsměvných situací, odpovídá věku dětí. Dětské vtipy a žertíky jsou většinou velmi jednoduché. Dětem přijdou vtipné věci, které by dospělého jen těžko rozesmály, např. opakování nesmyslných či zakázaných slov.¹⁸

Emoční vývoj nadále pokračuje. Od pochopení významu různých emocí a jejich projevů až po porozumění příčinám vzniku daných emocí, tzv. chápání kauzálních vztahů. Předškolní dítě je schopné pochopit aktuální význam emocí. Vědí, že emoce mají hodnocení pozitivní či negativní a s ním se pojí uspokojení nebo neuspokojení.

V tomto věku se už snadno orientují v základních emocích. Komplexní emoce a jejich chápání jsou pro ně podstatně obtížnější. Dítě ve věku čtyř nebo pěti let nechápe, že lidé mohou cítit více emocí ve stejnou chvíli, ale spíše je chápou jako emoce, co po sobě následují. Až v šestém roku života začínají chápat, že je možné se například cítit zároveň dobře a špatně.

V období předškolního věku si uvědomují, že konkrétní situace vyvolávají stejné pocity, tedy chápou příčiny emočních reakcí. Příčiny pozitivních emocí rozeznávají bez problémů od tří let. Naopak identifikovat příčiny negativních emocí jsou pro ně těžší. Ve věku čtyř let jsou schopny rozpoznat situace, co způsobují strach nebo zlost. V pozdějším předškolním věku chápou, proč se lidé mohou v určitých situacích cítit špatně. Dále dochází k rozvoji tzv. vztahových emocí. Mezi ně můžeme zařadit lásku, sympatie, antipatie, soucit či pocit sounáležitosti.¹⁹

¹⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.196-197. ISBN 80-246-0956-8.

¹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.197-199. ISBN 80-246-0956-8.

1.4 Emoční inteligence

Emoční inteligence je pojem použitý prvně v roce 1990 psychology Johnem Mayerem z univerzity v New Hampshire a Peterem Saloveyem z Harvardovy univerzity. Termín byl použit pro popis emočních vlastností důležitých pro dosažení úspěchu. Můžeme zde zařadit:

- Ovládání nálad
- Porozumění a ovládání pocitů
- Vcítění
- Nezávislost
- Oblíbenost
- Schopnost řešit mezilidské problémy
- Přizpůsobivost
- Úctu k druhým
- Laskavost
- Přátelskost

Pojem EQ má kolem sebe velký rozruch, kvůli jeho významu pro výchovu a vzdělávání dětí. Jeho význam však přesahuje i do oblasti pracovního procesu a více či méně do všech mezilidských vztahů a projevů.

Emoční inteligence je pojem mnohem víc skrytý. Salovey a Mayer EQ v první definici popisují jako: *„součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání“*. Emoční inteligence je veličina, která se narozdíl třeba od inteligence nedá

změřit. V případě IQ se stále sociologové dohadují, co ho přesně vytváří. Většina odborníků se shodne, že se dá změřit standardními testy. Inteligenční nebo rozumové schopnosti nejsou protikladem emočních dovedností. Naopak se spíše dynamicky doplňují, jak na pojmové úrovni tak ve skutečnosti.

Nejvýraznějším rozdílem mezi EQ a IQ, je jejich genetická zatíženost. EQ je méně geneticky zatížená a tak umožňuje rodičům a pedagogům příležitost navázat tam, kde příroda skončila. Dává tím dítěti větší šanci na úspěch.²⁰

Emoční inteligence se u dětí začíná rozvíjet v předškolním věku. Děti začínají lépe chápat své pocity, dokážou již oddálit vlastní uspokojení či projevit empatii k citům ostatních. Od předškolních dětí se očekává, že své emoce budou do určité míry ovládat. Jedná se především o projevy spojené s emocemi negativními, jako je vztek, zlost či podrážděnost. Sociální regulace smutku je jiná možná z důvodu toho, že jeho projev není pro okolí rušivý. Naopak u lidí spíše nastává tendence smutné dítě nějak utěšit. Mezi 4-5 rokem života již děti začínají svým citům lépe rozumět. Vědí, co by dělat neměly, a jsou k sobě i více kritičtí. Autoregulace je v procesu vývoje, ale citové projevy se již snaží ovládat, pokud nejsou příliš ohromující.²¹

2 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ - DEFINICE

V Manuálu pro školní metodiky prevence definují rizikové chování u dětí takto: *„Pod pojmem rizikové chování rozumíme takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince*

²⁰ SHAPIRO, Lawrence E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Vyd. 3. Přeložil Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál, 2009. Rádcí pro rodiče a vychovatele. s.14-17. ISBN 978-80-7367-648-3.

²¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. s.. ISBN 80-246-0956-8.

*nebo společnost. Tento pojem nahrazuje dříve používaný termín sociálně patologické jevy.*²²

V knize Primární prevence rizikového chování ve školství nalezeneme hned několik definic od různých autorů. V širším pojetí zahrnujeme do rizikového chování devět základních oblastí :

1. Záškoláctví
2. Šikana a extrémní projevy agrese
3. Extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
4. Rasismus a xenofobie
5. Negativní působení sekt
6. Sexuální rizikové chování
7. Závislostní chování
8. Okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zanedbávaného dítěte
9. Spektrum poruch příjmu potravy.²³

Slavomír Laca ve své publikaci Sociálna pedagogika místo pojmů rizikové chování používá pojem sociálně-patologické jevy. V posledních letech můžeme pozorovat nárůst jevů sociálně-patologického charakteru. Jde o jevy, které jsou společností vnímané jako nežádoucí, nechtěné či nepřijatelné. Každý z jevů má určitou míru společenské nebezpečnosti.

²² KLEMENTOVÁ, Jana a Markéta SYCHROVÁ. *Manuál pro školní metodiky prevence*. Ústí nad Orlicí: Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, 2017. s.5

²³ BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. s.24. ISBN 978-80-87258-47-7.

Sociálně-patologické jevy jsou zkoumány hned několika vědními disciplínami. Tyto jevy se odvozují od tzv. „normality společnosti“. Normy společnosti či sociální skupiny jsou modelem chování pro jednotlivce, který je příslušníkem sociální skupiny. Je velice těžké vymezit normalitu, a proto není jednoduché porozumět tomu, co je abnormální.²⁴

2.1 Rizikové chování dětí předškolního věku

Četnost výskytu rizikového chování v mateřských školách je naštěstí stále poměrně nízká. Bohužel, podle výroční zprávy České školní inspekce z roku 2018/2019 můžeme pozorovat nárůst rizikového chování u dětí v mateřských školách.

Podíl škol s výskytem rizikového chování	2016/17	2017/18	2018/19
Šikana	1,2	2,9	3,7
Verbální agrese vůči učiteli	5,1	5,1	7,8
Agrese, násilí, ublížení na zdraví	4,4	6,2	10,0
Poškozování majetku, vandalismus	2,3	2,9	3,3
Krádeže	3,0	1,8	2,9
Jiné	0,8	2,6	1,6

Tab. č. 1 Výskyt rizikového chování v MŠ²⁵

²⁴ LACA, Slavomír. *Sociálna pedagogika*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2019. s.214-217. ISBN 978-80-906237-3-6.

²⁵ *Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2018/2019* Praha: Česká školní inspekce, [2019], s.35. ISBN 978-80-88087-23-6.

Z údajů uvedených v tabulce lze pozorovat nárůst rizikového chování dětí v MŠ ve všech zmíněných oblastech oproti letům minulým. Ředitelé tuto skutečnost často připisují výchovným chybám rodičů, krizovým situacím v rodině dítěte (rozpad úplné rodiny, rozvod rodičů či neúplnost rodiny). Za problémy v chování dětí stojí i negativní vliv médií. Prostřednictvím médií jsou děti vystaveny agresivnímu chování, které mohou považovat za normu. Dále můžeme pozorovat nárůst verbální agrese vůči učitelům a v neposlední řadě i šikany.²⁶

Agrese se v současné době stává univerzálním problémem společnosti. V psychologicko-sociologickém pojetí se jedná o chování, které záměrně a vědomě ubližuje, násilným způsobem omezuje svobodu a poškozuje jiné osoby a věci. Z historie víme, že se lidé s agresivitou setkali už dříve. Dnes však převládá názor, že agresivita dětí a mládeže bohužel stoupá. Povětšinou agresivita vzniká postupně. Může sloužit k dosažení určitého cíle, či signalizuje obranné postavení jedince. Dále se může stát prostředkem, který slouží k uspokojení základních potřeb jedince. V odborných publikacích se můžeme setkat s několika typy agrese :

- Agrese afektivní se také nazývá agrese emocionální či impulzivní. Tato agrese není většinou plánovaná. Vyprovokuje jí vnitřní pud zranit.
- Instrumentální agrese je prostředkem, kterým se jedinec snaží dosáhnout vnějšího cíle. To znamená, že se jedná o vedlejší produkt při dosažení jiných neagresivních cílů
- Tyranizování neboli šikanování

Agresivita je vlastnost, postoj či vnitřní pohotovost, která vede k agresi. V širším smyslu slova takto označujeme schopnost organismu, k aktivaci síly k zápasu o

²⁶ *Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2018/2019* Praha: Česká školní inspekce, [2019], s.35. ISBN 978-80-88087-23-6.

dosažení určitého cíle a schopnost vzdorovat překážkám. Tendence k agresivitě bývají tzv. multifaktoriální. To znamená, že jde o kumulaci nejrůznějších vlivů, které zvyšují riziko agresivního chování. Mezi faktory ovlivňující agresivitu patří: dědičnost, duševní choroby, vliv okolního prostředí, biologické predispozice či užívání návykových látek.

Šikana se stala v současné době velkým fenoménem. Jedná se o problém celosvětový, protože žádné sociální prostředí před ním není chráněno. Počátky můžeme hledat v rodině, mezi sourozenci, ale provází nás celým našim životem. V posledních letech se šikana především mezi dětmi a mládeží dostala do hledáčku různých odborníků. Odhalit šikanu v jakémkoliv prostředí (rodina, škola či pracoviště) není zcela jednoduché, vzhledem k skryté povaze a nedostatku informací o tomto problému. Z těchto důvodů se nemusí odhalit včas a jedinec může takto tiše trpět nebo se bát vyhledat pomoc.

Původně byl termín šikanování termínem vojenským, později se však ujal na školské půdě. Šikanování ve své podstatě znamená zneužití síly. V dnešní době se nesetkáváme se šikanou pouze ve školním prostředí. Bohužel se rozšiřuje i do pracovního prostředí a je běžná i v rodinách. Šikana ubližuje mnohým lidem, především dětem a mládeži, protože se nedokážou nijak bránit. Patří tak mezi nejzávažnější z jevů socio-patologických. V místě výskytu šikany jedinec ztrácí pocit bezpečí, snižuje se mu sebevědomí a trpí i harmonický rozvoj osobnosti. Protože je šikana často dlouhodobě skrytá nebo se o ní nemluví je narozdíl od jiných forem násilí zvláště nebezpečná.

Existuje několik forem a způsobů dělení šikany. Dělení šikany ve školských zařízeních z hlediska účastníků vypadá takto :

- Agrese/ šikana mezi žáky (žák - žák)
- Agrese/ šikana mezi učiteli (učitel - učitel)
- Agrese/šikana učitele vůči žákovi (učitel- žák)
- Agrese/šikana žáka vůči učiteli (žák - učitel)

- Agrese vůči učiteli okolním prostředím (rodina, bývalí žáci a jiné osoby)

Dále nám jsou známy základní formy šikany od autora Koláře :

- Šikana podle typu agrese - zahrnuje šikanu fyzickou, psychickou či kyberšikanu
- Šikana podle věku a typu školy - předškolní, mezi žáky prvního či druhého stupně, mezi středoškoláky a vysokoškoláky
- Šikana z hlediska rodového
- Šikana odehrávající se ve školách s různým způsobem vedení
- Šikana osob se speciálním vzdělávacími potřebami²⁷

Agrese a šikana jsou celosvětovými problémy. Ovlivňují zdraví a kvalitu života šikanovaných a jejich blízkých. Negativní zdravotní, sociální, ekonomické a bezpečnostní důsledky související s agresí a šikanou se dotýkají celé společnosti. Změny základních životních hodnot, oslabení vůle, narušování vztahů mezilidských či rodinných, ohrožení veřejného zdraví či bezpečí patří mezi významná nebezpečí, která přináší agrese a šikana.²⁸

²⁷ LACA, Slavomír. *Sociálna pedagogika*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2019. s.229-230. ISBN 978-80-906237-3-6.

²⁸ LACA, Slavomír. *Sociálna pedagogika*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2019. s.. ISBN 978-80-906237-3-6.

Lhaní si obvykle titul „porucha“ ani nezaslouží. Je důležité i proto, že bývá součástí dalších neblahých dětských projevů. Není lhaní jako lhaní. Je rozdíl mezi zapíráním, lhaním nebo sváděním něčeho na někoho jiného. Bereme v úvahu i věk dítěte. V předškolním věku v první a druhé třídě se spíše setkáváme s vymyšlením fantazií. Dítě se stylizuje do role pohádkového hrdiny, dobrodruha, objevitele a dalších. I přes tyto skutečnosti není dobré brát lhaní na lehkou váhu. I v předškolním věku může být lhaní v určitých případech rizikové.²⁹

2.2 Možnosti řešení rizikového chování

Řešením rizikového chování jedinců a skupin se zabývá především obor etopedie. Tento speciálně pedagogický obor využívá především prostředků a metod pedagogických, respektive speciálně pedagogických.

V oboru etopedie se depistáží myslí způsob vyhledávání sociálně narušených jedinců v celkové populaci. Také zachycování případů, kdy vliv prostředí může ohrozit život i když zatím nevznikla defektivita. Depistáž by měla probíhat v prostředí rodinném, školním i mimoškolním. Ve škole se zaměřuje na děti s výukovými a výchovnými problémy. V mimoškolním prostředí se zaměřuje na skupiny dětí i mladistvých, ale i na sledování jak děti a mládež využívají svůj volný čas. Na depistáži by primárně měli spolupracovat sociální pracovníci, učitelé, ředitele, výchovní poradci, pracovníci PPP, školní lékaři a pracovníci bezpečnosti. Metoda depistáže by měla být provedena kvalitně a včas. Pod kvalitním provedením si představujeme vyhledávání jedinců na základě odborných kritérií pro danou poruchu. Včasností depistáže chápeme nález a určení jedince pro etopedické působení ještě v nižším stádiu narušení. Možnost přeučení je zde větší a výsledky se mohou dostavit dříve. bohužel tyto dvě zásady jsou v praxi stále málo respektovány. Jedině tak se dá vysvětlit veliký počet narušených jedinců, který přichází do speciální péče pozdě, zpravidla v posledním roce školní docházky. V tuto chvíli přestávají speciálně pedagogická opatření být tak užitečná.

²⁹ MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Jak a proč nás trápí děti*. Praha: Grada, 1997. s.118-120. ISBN 80-7169-587-4.

Bohužel je u těchto dětí zjištěno, že se defektivita vyskytuje již delší dobu (např. dlouhodobé záškoláctví, které nikdo neřešil).

Výsledkem by měla být tzv. primární diferenciacie. Pod tímto pojmem se skrývá proces vyčleňování veškerých rizikových jedinců z celkové populace. Výše zmínění pracovníci se na tomto procesu, také podílí, ale pouze jako složka poradní. Rozhodující opatření může v těchto případech vydávat pouze soud.

Diagnostika jako metoda má za cíl zjistit typ defektu, a to včetně různých komplikací či kombinací a struktury defektivity- jejího rozsahu, intensity a trendu. V oboru etopedie je předmětem diagnostiky mimo defektivitu i defekt. Jakákoliv diagnóza by správně měla obsahovat i prognózu a speciálně pedagogické návrhy pro umístění. Návrhy obsahují i doporučení a příslušné metodické postupy či prostředky pro zajištění plynulosti a nesamoučelnosti metody. V diagnostice v etopedii jsou využívány techniky z pedagogiky, psychologie a sociologie jako vyšetřování, shromažďování a vyhodnocování dat. Hlavně se jedná o techniku sbírání materiálů a vypracování anamnézy, rozhovor, pozorování, testy, speciálně pedagogické experimenty a diagnostické techniky z psychoterapie. Užití těchto technik a jejich výběr se podřizuje specifitě narušených jedinců a podmínkám, ve kterých je diagnostická metoda aplikována. Celková diagnostika se provádí v diagnostických ústavech rozdělených podle věku do 15 let a do 18 let po dobu 2 měsíců. Na diagnostice se společně podílí všichni odborní pracovníci - speciální pedagogové, vychovatelé, diagnostici, psychologové, sociálně pracovníci atd..

Sekundární diferenciacie je výsledkem diagnostiky. Rozlišování se týká pouze už populace sociálně narušených. Mezi kritéria patří typ defektu a i stupeň narušení - defektivita. Tato kritéria rozhodují o dalším typu péče.

Reedukace neboli znovuvychování se zaměřuje na rozvíjení defektivního orgánu. Příkladem je třeba cvičení rozvíjející hybnost postiženého orgánu u člověka s tělesnou vadou. V etopedii se jedná o stěžejní metodu. Zaměřuje se na odstranění nežádoucích

motivací a vytváření nových, společensky přijatelných forem konkrétních procesů. Působení se zaměřuje na celou osobnost člověka a zahrnuje i změny v původním prostředí či změny mezi prostředím a jedincem. Změna hodnotové orientace je vlastní podstatou reedukace a jejím cílem je dosažení společenské integrace, zbavení se defektu a defektivitu. Reedukace je časově dlouhá, náročná, skládající se z mnoha postupů, prostředků a způsobů. Uplatňuje se hlavně ve výchovných zařízeních pro mladistvé a děti.

Kompenzace je jednou z významných dílčích metod reedukace. Používá se pokud se reedukace nedaří nebo se nedá uplatnit. V oboru etopedii se využívá ve trojím významu:

1. Jako náhrada rizikového prostředí vhodným edukačním prostředím
2. Nahrazuje nerozvinuté či citově přerušené vztahy v původním rodinném prostředí novými vztahy k pedagogům speciálních zařízení
3. Patologické činnosti jedince nahrazuje jinou činností, která je pro něj zajímavá, atraktivní a společensky užitečná

Na opačném konci reedukace se nachází rehabilitace. Její uplatnění sice začíná už v době začíná plného převýchovné působení. Cílem je příprava na společenské začlenění, budoucí povolání, získání sociální orientace role či učení se chování sociálně adaptovanému.³⁰

³⁰ KLÍMA, Pavel. *Základy etopedie (uvedení do etopedie, nárys vývoje a organizace péče)*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984.s.54-58

3 PREVENCE

Prevence je jedním z nejdůležitějších kroků, které můžeme podniknout k řešení rizikového chování. Manuál pro školní metodiky ji definuje takto: „*Prevence (z lat. praevenire, předcházet) je soustava opatření, která mají předcházet nějakému nežádoucímu jevu, například nemocem, drogovým závislostem, zločinům, nehodám, neúspěchu ve škole, sociálním konfliktům, násilí, ekologickým katastrofám a podobně.*“

31

Aktuální pojetí primární prevence rozlišuje mezi dvěma základními typy - specifickou primární prevencí a nespecifickou primární prevencí. Tyto dva typy prevence (specifický a nespecifický) mají v systému proti rizikovému chování důležitou roli. Jedním z hlavních úkolů školního metodika prevence by měla být primární školní prevence rizikového chování. Pro efektivitu primární školní prevence musí být dodrženy obecné zásady. Řadíme mezi ně:

- Komplexnost a mnohočetné strategie - primární prevence působí na určité cílové skupiny a příčiny rizikového chování jsou různorodé.
- Kontinuita působení a systematickosti plánování- je důležité aby programy na sebe navazovaly a vzájemně se doplňovaly. Preventivní programy by měly být především dlouhodobé a systematické.
- Cílenost a adekvátnost informací i forem působení- u preventivních programů musíme určit pro jakou cílovou skupinu je určen. Dále musíme zohlednit věk, úroveň vědomostí, sociokulturní zázemí, míru rizikovosti, etnickou příslušnost atd.

³¹ KLEMENTOVÁ, Jana a Markéta SYCHROVÁ. *Manuál pro školní metodiky prevence*. Ústí nad Orlicí: Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, 2017. s.5

- Propojení (vzájemná provázanost) různých typů prevence a preventivních programů v oblasti rizikového chování- provázanost programů je zásadní.
- Včasný začátek preventivních aktivit- ideální je začátek již v předškolním věku. Postoje se formují už v raném věku, a tak se ukazuje, že dřívější prevence je efektivnější.
- Denormalizace³²

3.1 Typy preventivních programů

Existují programy jednorázové a dlouhodobé. Dlouhodobé strukturované programy přináší lepší výsledky z hlediska prevence v rizikových oblastech chování. Jednorázové slouží spíše jako rozšíření programů dlouhodobých a většinou se zaměřují na jedno konkrétní téma z oblasti prevence. Specifikem většiny programů je důležitost jejich kombinování. Díky kombinování je možné zvýšit jejich efektivitu.³³

Skupina 1- Programy zaměřené na rozvoj životních dovedností

První podskupinou jsou **programy zaměřené na rozhodovací schopnosti**. Zaměřují se na zlepšování racionálního rozhodování cílové skupiny při setkání s rizikovou situací. Děti učí způsoby k rozpoznání problémů, strategie, které pomáhají najít řešení, a tzv. kritickému myšlení neboli rozhodování se mezi alternativami. Cílem těchto programů je podpora dovedností potřebných pro rozumné rozhodování a volba racionálních postupů pro řešení kritických situací.

³² KLEMENTOVÁ, Jana a Markéta SYCHROVÁ. *Manuál pro školní metodiky prevence*. Ústí nad Orlicí: Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, 2017. s.9

³³ BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. s.44. ISBN 978-80-87258-47-7.

Programy zaměřené na úzkosti a zvládání stresu jsou další podskupinou. Hlavním cílem je naučit vybranou skupinu zvládat stresové situace (v práci, ve škole, ve vztazích či v partě) a vypořádat se s úzkostí a stresem. Osvojení si strategie pro zvládání těchto situací pomáhá jedincům vyrovnat se lépe se stresem a zvládat stresující situace, s nalézáním pozitivních alternativ (sportovní aktivity místo užívání návykových látek).

Programy zaměřené na nácvik sociálních dovedností se snaží jedince vybavit odpovídajícími komunikačními - sociálními a interpersonálními schopnostmi poznat, vyhodnotit a řešit problémy mezi lidmi.

Poslední podskupinou jsou **programy zaměřené na nácvik dovedností odolávat tlaku**. Snaží se vybavit skupinu dovednostmi, které jim pomohou rozpoznat vnější tlaky k rizikovému chování, jak ze strany vrstevníků, médií, rodiny či reklamy.³⁴

Skupina 2 : Skupiny zaměřené na intrapersonální rozvoj

Programy zaměřené na uvědomování si hodnot učí jedince si uvědomovat jejich osobní hodnoty a přijímat následky za své chování. Rizikové chování je prezentováno jako neslučitelné s osobními hodnotami člověka.

Programy zaměřené na stanovování cílů mají za hlavní cíl učit dovednostem, které jsou nezbytné pro stanovení a dosažení konkrétních cílů.

³⁴ BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. s.47-49. ISBN 978-80-87258-47-7.

Programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení rozvíjejí pozitivní sebehodnocení a zvyšují sebeúctu. Učí účastníky přijmout své neúspěchy a poučit se z nich.

Programy zaměřené na stanovování norem vychází z předpokladů, že mladí mají zkreslené či mylné představy o rozšířenosti rizikového chování a jejich přijatelnosti společenské nebo individuální.

Programy spojené se složením přísahy pobízí skupiny ke složení přísahy nebo závazku, že se nezúčastní rizikového chování (např. programy nekuřáckých tříd).

Hlavním zaměřením **programů informativních** je předávat informace o důsledcích rizikového chování. Jejich cílem je zvýšit povědomí cílové skupiny o tomto typu chování (např. znalost forem šikany či povědomí o nelegálních drogách). Dále vyvrací mýty a poskytují fakta o jednotlivých rizikových typech chování. Své místo v prevenci mají, ale spíše se doporučují jako programy doplňkové.

Programy vrstevnické nebo jiným názvem peer programy či programy pomoci. Specifikem těchto programů je zapojení vrstevníku do jejich průběhu. Díky programům se vrstevníci poučí o nebezpečí rizikového chování.

Většina **programů pro rodiče** je směřována edukačně, pouze malé množství je interaktivní. Tato skupina programů je velmi náročná, protože rodiče často postrádají motivaci.³⁵

³⁵ BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie].* Praha: Sdružení SCAN, c2010. s.49-52. ISBN 978-80-87258-47-7.

4 ZIPYHO KAMARÁDI

Zipyho kamarádi je školní prevenční program zakládající si na sociálně - emočním rozvoji dětí předškolního věku (5-7 let). Autorkou příběhů je spisovatelka Liz Swinden a původní ilustrace vytvořila Magie Guillon. Hlavní koncept programu je zcela jednoduchý - pokud naučíme děti vyrovnat se s těžkými situacemi již v útlém věku, pomůže jim to lépe řešit problémy a životní krize v dospívání a dospělosti.³⁶

4.1 Historie programu

Zipyho kamarádi vznikly pod záštitou organizace Partnership for children. Organizace byla založena v září roku 2001 a jejím hlavním účelem je poukázat na důležitost mentální a emocionální pohody u malých dětí.

Světová organizace bojující proti sebevraždám ve více než 41 zemích společně s horkou linkou dostala možnost vytvořit program na podporu malých dětí. Rozhodli se tak vyvinout program na podporu emoční inteligence dětí, který jim pomůže lépe se vyrovnat s problémy při dospívání či v dospělosti. Reaching young Europe vznikl za kolaborace psychologů z Kanady, Nizozemí, Dánska a Norska. Jedná se o školní program, který má pomoci pěti a sešilekým žákům se lépe vyrovnávat s problémy, pocity a učí je životním dovednostem. V roce 1998 Dánsko začíná s testováním demo verze tohoto programu. Počáteční ohlasy jsou většinou pozitivní, ale nejsou dostatečně uspokojivé. Proto je program důkladně přepracován. Nová verze programu je spuštěna v roce 2000 v Litvě a Dánsku. Vylepšená verze sklízí obrovský úspěch. Pomáhá dětem se učit vyrovnat se se svými pocity a hledat správná řešení problémů. Organizace Partnership for Children je od roku 2001 vedena jako charitativní organizace. Původní program s názvem Reaching young Europe je přejmenován na Zipyho kamarádi a je spuštěn celosvětově v roce 2002. První partnerskou zemí mimo Evropu se stává v roce 2003 Indie.

³⁶ Zippy's Friends for 5-7 year olds. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zippys-friends.html>

V roce 2014 se do programu Zipyho kamarádi zapojilo více než 30 zemí po celém světě. Pokračování programu pro děti od 7-9 let s názvem Jablíkovi kamarádi bylo vydáno v roce 2016. Během roku 2018 je v Norsku a v Brazílii představen další z programů jménem Passport (pas). Tentokrát se preventivní program zaměřuje na žáky ve věku 9-11 let.³⁷

V České republice se program Zipyho kamarádi pilotně spustil v roce 2015 díky grantu neziskové organizace E-clinic, z.ú. ve spolupráci s Centrem sociálních služeb Praha, oddělením Pražské centrum primární prevence, a norskou Voksne for Barn grant od Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci Norských fondů v Malém grantovém schématu Psychiatrická péče.³⁸

4.2 Copingová strategie (zvládací strategie)

Programy Skills for life (Zipyho kamarádi, Jablíkovi kamarádi, Passport a SPARK resilience) fungují na principu tzv. „Copingu“ či „Copingových strategií“. Coping je slovo anglického původu, které vzniklo derivací ze slovesa „to cope“ a ve volném českém překladu znamená: se s něčím vyrovnat či smířit se s něčím. Susan Folkman a Richard Lazarus v roce 1984 definovali copingové strategie jako *„kognitivní a behaviorální úsilí o zvládnutí specifických externích a nebo vnitřních požadavků, které jsou hodnoceny jako zdanění nebo překračování zdrojů osoby“*.³⁹

V jakékoliv situaci musíme prvně zhodnotit, co to pro nás znamená. Naše vnímání se může zásadně lišit. Například skok z letadla s padákem může být pro někoho velmi stresující, pro jiného představuje zábavnou volnočasovou aktivitu. Pokud se po našem prvotní zhodnocení situace ukáže jako obtížná, stresující nebo dokonce i nebezpečná,

³⁷ Our history. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/who-we-are/our-history.html>

³⁸ Zipyho kamarádi v ČR. *Centrum sociálních služeb Praha* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.csspraha.cz/zipyho-kamaradi-v-cr>

³⁹ MISHARA, Brian L. The theory behind our programmes. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-theory-behind-zippys-friends-the-concept-of-coping.html>

naše mysl se automaticky zapojí do procesu, který určí, jak se s danou situací vyrovnáme. Reakce každého z nás je odlišná.

Můžeme s jistotou říct, že některé copingové strategie jsou více efektivní než jiné. Například opít se či zajít si do kina nám samozřejmě pomůže cítit se na krátkou chvíli lépe, ale dlouhodobě to naši situaci nezlepší. Nemůžeme však jednoduše copingové strategie kategorizovat na zásadě dobré a špatné. Popírání reality je obvykle považováno za nevhodnou strategii zvládnání situace, ale v různých případech může být velmi účinné.

Každý člověk čelí potížím či stresujícím situacím, od každodenních starostí až po závažné problémy (rozvod, smrt milovaného). Studie nám ukazují, že dospělí i děti, kteří mají dobrý copingový mechanismus, mají v těžkých situacích méně negativních zkušeností. Snazší adaptace na různé životní fáze je spojena se schopností vyhodnotit, které copingové strategie nám v situaci nejlépe pomohou a tyto strategie patřičně využít.

Studie o copingu často rozlišují mezi strategiemi zaměřenými na snížení negativních pocitů při stresujících situacích (zvládnání zaměřené na emoce) a na ty, které se pokouší situaci zlepšit nebo změnit (zvládnání zaměřené na akci).

Emocionálně zaměřené strategie zahrnují vše, co jedinec dělá s účelem cítit se lépe nebo být méně vystresovaný. Tyto strategie nijak nemění realitu a využívají se primárně k tomu, aby se dotyčný vyhnul bolestivým pocitům nebo se cítil lépe. Mezi strategie řadíme: návštěvu kina, opíjení se, nákupy, svěření se dobrému příteli, medikace, meditace a cokoliv, co nám pomáhá se cítit lépe.

Akčně zaměřené copingové strategie nám pomáhají situace zlepšit nebo změnit. Patří sem: aktivní řešení konfliktů nebo problémů, požádání přítele o pomoc nebo radu, navazování nových vztahů a zkoušení nových aktivit.

Zvládnání je neustálým procesem zkoušení různých způsobů, jak můžeme situace řešit. Tento proces je obvykle automatický- nemyslíme na to- často vyzkoušíme mnoho strategií, dokud se znovu začneme cítit lépe. Je možné se aktivně naučit přemýšlet o

daných situacích a naučit se nimi vypořádat. Úspěšný coping může záviset na individualitě člověka, jeho zvycích a prostředcích. Někteří lidé zvládají situace hůře kvůli tomu, že nejsou schopni vyhodnotit, které copingové strategie jsou neefektivnější, a jiní si zvolí zcela neúčinné strategie.

Podle studií i děti ve věku čtyř a pěti let jsou schopny si představit hned řešení každodenních problémů a vybrat si mezi copingovými strategiemi. Pokud jsou děti schopny vymyslet větší množství možností, jak zvládat problém, je pro ně pak jednodušší aplikace na skutečné každodenní problémy. Při učení zvládacích strategií však neříkáme, že jedna strategie je správná a druhá špatná. Cílem je naučit děti vymýšlet různé postupy, jak vyřešit vzniklé situace, a posoudit, co se stane, když se s nimi určitým způsobem vypořádají.

Programy Skills for life byly v několika studiích kladně hodnoceny ve spojení se strategiemi zvládnání problémů. Žáci jsou schopni ztotožnit se s postavami v příbězích programů a s tím, jak se vyrovnávají s potížemi. Tyto postřehy a vzorce jsou pak žáci schopni aplikovat na své trable.⁴⁰

4.3 Metodika programu

Zippyho kamarádi si také zakládají na dvou základních pravidlech: „*dobré řešení mi pomůže cítit se lépe a zároveň neublíží ani mně, ani nikomu jinému*“. V metodice jsou nazývána Zlatými pravidly. Tyto pravidla se děti učí aplikovat na každodenní problémy s kterými se potýkají. Pravidla jsou dětem opakována již od první hodiny a postupně jsou aplikována na konkrétní situace z učebních materiálů.⁴¹

Tvůrci programů dbají na respekt mezi vrstevníky. Z tohoto důvodu vytvořili další pravidla či doporučení, která jsou nezbytnou součástí metodiky programu. Tato pravidla

⁴⁰ MISHARA, Brian L. The theory behind our programmes. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-theory-behind-zippys-friends-the-concept-of-coping.html>

⁴¹ The theory behind our programmes. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-concept-of-coping.html>

jsou vyobrazena na plakátu, který je používán při každé lekci. Lektor je tak schopný je aktivně využívat a odkazovat na ně při různých hrách a aktivitách.

Seznam pravidel :

- Pokud chceš mluvit, zvedni ruku.
- Mluví vždycky pouze jeden.
- Naslouchej ostatním.
- Neříkej slova, co by druhým mohli ublížit.
- Myslí na hezké věci, co bys mohl říct ostatním.
- Pokud nechceš mluvit, nemusíš.

Zipyho kamarádi si také váží názoru dětí. Na konci každé lekce je tedy čas věnován zpětné vazbě. Ta probíhá buď formou rozhovoru s dětmi nebo pomocí listů z pracovního sešitu Zipyho kamarádů.

Metodika Zipyho kamarádů hojně využívá vizuálních podnětů. Děti v předškolním věku se lépe soustředí a naslouchají, pokud něco upoutá jejich pozornost. Každý příběh programu je doplněn o průvodní kartičky na kterých jsou vyobrazeny zásadní momenty příběhu. Metodik má k dispozici velké množství obrazového materiálu, který se vztahuje k různým výukovým aktivitám.

Metodika je dále doplněna o loutku strašilky Zipyho. Tu si však metodik musí vyrobit sám, jelikož není dostupná k programu. Autoři doporučují vyrobení této hračky a použití při výuce. Strašilka Zipy se pro děti stává v průběhu lekcí klíčovou postavou. Dále je důležité, aby si metodik vyrobil či jinak opatřil tzv. Magickou skříňku. Všechny výše zmíněné věci jsou zásadní pro výuku tohoto preventivního programu v plném rozsahu.

Metodika programu počítá s tím, že učení není důležité pouze ve škole, ale i v domácím prostředí. Proto jsou pro každou výukovou lekci připraveny podklady pro domácí výuku.

Důležitou součástí výuky je i pracovní sešit s názvem Můj Zipy. Metodik má k dispozici jeden a dle svého uvážení může každému z dětí sešit dokoupit. Většina metodiků však listy z pracovního sešitů dětem kopíruje podle potřeby, protože nevyužívá pracovní sešit v plném rozsahu. Mnoho aktivit z pracovního sešitu je určeno na domácí výuku.⁴²

4.4 Moduly a jejich výčet

Program Zipyho kamarádi se skládá z 6 základních modulů.

1. Modul- Pocity

Hodina 1 : Cítím se smutně - cítím se vesele

Hodina 2 : Cítím se rozzlobeně nebo našťvaně

Hodina 3 : Žárlím, závidím

Hodina 4 : Jsem nervózní

2. Modul - Komunikace

Hodina 1: Zlepšujeme komunikaci

Hodina 2: Nasloucháme

Hodina 3: Kdo nám může pomoci

⁴² The theory behind our programmes. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-concept-of-coping.html>

Hodina 4: Říkáme, co chceme říct

3. Modul - Jak se vztahy tvoří a boří

Hodina 1: Jak si udržet vztah s kamarádem/kamarádkou

Hodina 2: Jak se vyrovnat s pocitem osamělosti a odmítnutí

Hodina 3: Jak řešit konflikty s kamarády

Hodina 4: Jak si najít kamaráda

4. Modul - Jak řešit konflikty

Hodina 1: Jak poznat dobrá řešení

Hodina 2: Co dělat v případě šikany

Hodina 3: Jak řešit problémy

Hodina 4: Jak pomoci ostatním vyřešit konflikty

5. Modul - Jak se vyrovnat se změnou a ztrátou

Hodina 1: Změna a ztráta jsou součástí života

Hodina 2: Jak se vyrovnat se smrtí

Hodina 3: Návštěva hřbitova

Hodina 4: Učíme se ze změny či ztráty

6. Modul - Zvládáme obtížné situace

Hodina 1: Jak zvládat obtížné situace

Hodina 2: Jak pomoci ostatním

Hodina 3: Jak se vyrovnat s novými situacemi

Hodina 4: Slavíme a radujeme se

Každý z šesti modulů je následně rozdělen do čtyř vyučovacích hodin. Jedna vyučovací hodina trvá obvykle 45 minut. Každá z aktivit má v metodické příručce doporučenou časovou dotaci. Existuje i možnost rozdělení výukových lekcí na dvě 20-25 minutové hodiny pokud metodik uzná, že to jeho třídě více vyhovuje. Takto však zvýšíme počet vyučovacích lekcí. ⁴³

Každý z modulů má svůj tzv. průvodní příběh. Tento příběh slouží jako podklad pro různé aktivity v každé z hodin.

Modul 1 - Příběh s názvem Mnoho pocitů

Modul 2 - Příběh s názvem Co mám nejraději

Modul 3 - Příběh s názvem Jsi můj kamarád ?

Modul 4 - Příběh s názvem Jak porazit šikanu

Modul 5 - Příběh s názvem Loučení

⁴³ Zipyho kamarádi-průvodce pro rodiče. *Zipyho kamarádi* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://zipyhokamaradi.cz/wp-content/uploads/2020/02/Zippys-Friends-Parents-Guide_Czech.pdf

Modul 6 - Příběh s názvem Vyrovnáváme se ze ztrátou ⁴⁴

Dle autorů programu je podstatné, aby vyučující dodržovali pořadí modulů a neměnili ho. Moduly jsou sestaveny záměrně podle intenzity a závažnosti počtů či problémů. Pocity začínají základními (smutek, radost) a postupně přechází ke komplexnějším pocitům, které děti v předškolním věku teprve objevují a snaží se pochopit.⁴⁵

4.5 Metodik programu a jeho vzdělání

Ve školách, jak mateřských, základních a středních, většinou působí školní metodik prevence. Dle Národního ústavu pro vzdělávání je definován takto: „*Školní metodik prevence pracuje v oblasti prevence sociálně patologických jevů. Zajišťuje metodickou, koordinační a poradenskou činnost v problematice prevence rizikového chování, jako jsou např. šikana, užívání návykových a psychotropních látek, záškoláctví, agresivita, rizikové sexuální chování, rizika školního neúspěchu aj. Zvyšuje všeobecnou informovanost mezi rodiči, učiteli a žáky tak, aby byla zajištěna maximální primární prevence těchto jevů. Úzce spolupracuje se třídními učiteli a podporuje bezpečné a zdravé klima ve třídě a ve škole. Vyhodnocuje varovné signály spojené s možností výskytu rizikového chování a poskytuje poradenskou činnost. Podílí se na tvorbě a naplňování Minimálního preventivního programu školy. Organizuje přednášky a besedy spojené s uvedenou problematikou.*“⁴⁶

Zippyho kamarádi, Jablíkovi kamarádi a Passport nejsou dostupné v běžných knihkupectvích. Programem může dítě provádět pouze školený metodik v jednom z programů. Kurz je primárně určen pedagogickým pracovníkům a pracovníkům v oboru

⁴⁴ Zippy's Friends for 5-7 year olds. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zippys-friends.html>

⁴⁵ Sample session. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Zippy's%20Friends%20Module%20Books_M1.pdf

⁴⁶ Školní metodik prevence. Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/projekty/rspp/skolni-metodik-prevence>

školství a v oblasti vzdělávání dětí předškolního a mladšího školního věku. Kurz je akreditován MŠMT v rámci DVPP pod číslem MSMT-1039/2019-2-34 a jeho délka je celkem 17 hodin; 8 hodin základního školení a 9 hodin metodického vedení. Kurz poskytuje zájemcům seznámení s východisky metodik, poskytuje přehled o náplni jednotlivých lekcí všech modulů. Metodikům umožní nácvik vedení lekcí a účast na lekci z pohledu žáka. Dále je připraví na komplikace, které se mohou objevit při práci s metodikou. Účastníci se zde podrobně připraví na úvodní lekce a práci s první částí metodiky programu. Během kurzu se naučí práci s metodikou při obtížnějších situacích a reflektují na svou vlastní práci s metodikou programu *Zipyho kamarádi*.⁴⁷

Metodik si k základnímu kurzu může dodělat i kurz nadstavbový. Kurz trvá 8 výukových hodin a je akreditován MŠMT v rámci DVPP pod číslem MSMT-1039/2019-2-34. Kurz poskytuje metodikům hlubší vzdělání v programu a možnost nácviku dalších výukových lekcí.⁴⁸

4.6 Rozšíření pro děti se speciálními potřebami

Zipyho kamarádi jsou inkluzivním programem. Snaží zajistit prevenci pro co největší počet žáků. K základnímu programu tak bylo vydáno i rozšíření pro speciální pedagogy a jejich studenty. Toto rozšíření umožňuje pedagogům zprostředkovat prevenční program opravdu pro všechny žáky.

Program s názvem *Zipyho kamarádi* pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami byl založen roku 2013 ve spolupráci se speciálními školami pod záštitou National Association of Independent Schools and Non-Maintained Special Schools (NASS).

Příručka pro běžné školy byla předělána tak, aby vyhovovala co největšímu počtu žáků se speciálními potřebami. Rozšíření hojně využívá vizuálních pomůcek a tzv.

⁴⁷ ZÁKLADNÍ KURZ *Zipyho kamarádi*. *Zipyho kamarádi* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://zipyhokamaradi.cz/kurz-zipyho-kamaradi/>

⁴⁸ Metodické vedení. *Zipyho kamarádi* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://zipyhokamaradi.cz/metodicke-vedeni/>

Widgit symbols. Učitelům nabízí výběr z mnoha rozmanitých aktivit v závislosti na schopnostech třídy či jednotlivce. Hlavní příběh je dokonce přizpůsoben čtyřem úrovním čtenářských dovedností dětí.⁴⁹

Díky příspěvku od organizace Judith Trust měla možnost univerzita v Birminghamu realizovat evaluaci Zipyho kamarádů pro žáky se speciální potřebou. Do studie bylo vybráno osm speciálních škol z Londýna, Surrey, Northamptonshire a Birminghamu. Jejich učitelé byli vyškoleni metodikou programu a aktivně ho ve svých školách praktikovali. Uvedme si tedy pár klíčových zjištění studie:

- Zipyho kamarádi pro děti se speciálními potřebami byl realizovatelný a vhodný pro velkou část dětí z vybraných speciálních škol.
- Bylo zpozorováno zlepšení v oblasti komunikace, kooperace, zodpovědnosti, asertivitě a sebeuvědomění.
- Vnitřní motivace a empatie se nijak nezlepšily.
- Pro některé děti program nebyl vhodný (děti s těžkými komunikačními a kognitivními deficity a děti s těžkou formou poruch autistického spektra).
- Emocionální inteligence dětí se výrazně zlepšila v oblastech sebeuvědomění, zvládání emocí a vztahů.⁵⁰

⁴⁹ Zippy's Friends for Pupils with Special Educational Needs. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/pupils-with-special-needs.html>

⁵⁰ *A mental health promotion programme to improve emotional, social and coping skills in children and young people in special schools: A feasibility study* [online]. University of Birmingham, 2015 [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Evaluation_Zippys_Friends_Judith%20Trust.pdf

4.7 Výzkumné studie účinnosti programu

Zipyho kamarádi prvně spatřili světlo světa v roce 1998 a od té doby je konstantně jejich účinnost kontrolována a metodika je následně upravena. V řadě zemí byla evaluace provedena randomizovanými kontrolovanými studiemi (RCT).

První studie účinnosti programu proběhla v Irsku v roce 2008-2009. Za pomoci Státní Irské univerzity v Galway bylo pomocí metody RCT testováno 730 žáků. Klíčová zjištění testování ukázaly posun v oblasti emocionální inteligence a v oblasti vyrovnávání se s problémy. Snížila se hyperaktivita u některých dětí a zlepšily se celkové vztahy ve třídě.⁵¹

V roce 2012 se i Norsko rozhodlo metodou RCT otestovat program Zipyho kamarádi. Díky Centru pro duševní zdraví dětí a mládeže bylo otestováno 1 483 dětí. Výsledky studie ukázaly výrazné zlepšení v oblasti vyrovnávání se s problémy. Děti dosáhly i lepších akademických výsledků. Došlo i ke snížení šikany a mentálních problémů dětí. V 2014-2015 se konala obdobná studie v Nizozemsku s obdobnými výsledky jako předešlé studie.⁵²

Česká studie účinnosti metodiky Zipyho kamarádi byla realizována ve spolupráci s 1. lékařskou fakultou Univerzity Karlovy v Praze ve školním roce 2015/2016. Studie se zúčastnilo 14 škol. Školy byly následně rozděleny na dvě stejné skupiny - kontrolní a experimentální. V průběhu školního roku 2015/16 experimentální skupina pracovala s metodikou programu Zipyho kamarádi, kontrolní však ne. Na začátku školního roku byla u obou skupin pomocí pre-testů zjištěna počáteční úroveň sledovaných jevů. Následně bylo na konci školního roku provedeno hodnocení skupin post-testy.

⁵¹ Summaries of Evaluation Studies. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/our-impact/evidence-and-impact/summaries-of-evaluation-studies.html>

⁵² Summaries of Evaluation Studies. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/our-impact/evidence-and-impact/summaries-of-evaluation-studies.html>

Výsledky zahraničních studií se ve většině shodovaly s hlavními závěry české studie. V průběhu školního roku došlo u žáků, kteří se zúčastnili programu Zippyho kamarádi, k posunu v oblastech:

- Učitelé zhodnotili, že děti lépe zvládají učivo a školní zátěž.
- U dětí došlo k zlepšení v sociálních dovednostech - došlo k lepší spolupráce s vrstevníky, byly schopny si říci o pomoc, konflikty častěji řešily dohodou, kritiku přijímaly snáze, pocity byly popisovány výrazně lépe.
- Dovednosti sebeovládání se zlepšily - dle učitelů byly děti samostatnější, lépe se přizpůsobily novým situacím a dokázaly odložit své potřeby.
- Významný přínos měl i pro skupinu žáků se speciálními potřebami.⁵³

Další studie proběhla například ve Velké Británii v roce 2016-2017. Zde byla opět provedena metodou randomizované kontrolované studie a zapojilo se do ní 3904 dětí. Na studii se podílela Královská univerzita v Belfastu. Zde byly výsledky téměř totožné s výsledky předešlých studií. Dle velmi shodných si tvůrci a veřejnost utvrzují jeho účinnost a důležitost pro děti v předškolním vzdělávání.⁵⁴

Výzkumy programů Skills for life tedy dokázaly, že dokážou u dětí zvýšit zvládání zátěží a vést k zlepšení sociálních dovedností, třídního klimatu a chování spojeném s dosažením vzdělání.

⁵³ Evaluation Report of Zippy's Friends Program in the Czech Republic. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/evaluation/Evaluation_Report_ZippysFriends_Czech_Republic.pdf

⁵⁴ Testing the impact of a teacher-led, story-based programme designed to improve primary school children's coping skills. *Education endowment foundation* [online]. červen 2018 [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/projects-and-evaluation/projects/zippys-friends>

4.8 Možnosti pokračování v programu - Jablíkovi kamarádi, Passport, Spark resilience

Zippyho kamarádi se soustředí na prevenci u předškolních dětí. Existují navazující programy ve kterých je možné pokračovat. Skills for life nabízí programy pro první, druhou a třetí třídu základní školy s názvem Jablíkovi kamarádi. Pro děti ve věku 9-11 let existuje program s názvem Passport a pro žáky druhého stupně je vytvořen program s názvem Spark resilience. Pojďme si tedy programy představit.

Jablíkovi kamarádi je prevenční program, který byl založen v roce 2016 po úspěchu programu Zippyho kamarádi. Jablíkovi kamarádi jsou určeni pro děti ve věku 7-9 let. Tento věk může být pro děti emočně velice náročný. Přestup do školního prostředí, které je plné nových podnětů, kamarádů a autorit. Jablíkovi kamarádi navazují na příběh hlavních protagonistů ze Zippyho kamarádů a soustředí se na problémy, se kterými se potýkají děti po nástupu na základní školu. Jeho náplň je založena na sérii příběhů. Samotný program tak obsahuje 24 výukových lekcí po 45 minutách. Šest tematických celků pokrývá: emoce, komunikaci, přátelství, řešení konfliktů, změnu a ztrátu, přenesení se přes problém. Děti rozvíjejí své vlastní pozitivní strategie pro řešení problémů prostřednictvím poutavých aktivit: poslech příběhů, diskuse, hry, hraní rolí a kreslení. Na trhu také existují domácí aktivity na prohloubení učení doma s rodiči či jinými pečovateli.⁵⁵

Passport je školní program založený na sociálně-emočním učení a je určen žákům ve věku 9-11 let. Program je vyučován školenými metodiky ve Spojeném království či po celém světě. Program Passport byl vytvořen profesorem Brianem Misahrem z univerzity Quebec v Montrealu. On sám se podílel na tvorbě předešlého programu Zippyho kamarádi. Metodika programu se zakládá na stejném principu jako jeho předchůdci Jablíkovi a Zippyho kamarádi - teorie zvládání a vyrovnávání se se svými emocemi (theory of coping). Oproti předchozím programům se výuka tohoto programu

⁵⁵ Apple's friends for 7-9 year olds. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/apples-friends.html>

liší. Napínavé komiksové příběhy děti přenesou do mýtického světa hlavních protagonistů Oliy a Mila, kteří společně se svou kamarádkou dračicí Ellou tento svět objevují. Výukový program obsahuje 17 lekcí, které se dále řadí do 5 dílčích skupin: vztahy, obtížné situace, spravedlnost a co je správné, emoce a vyrovnání se se změnou a ztrátou. Pomocí interaktivních aktivit (diskuze, čtení komiksů, her a hraní rolí) se děti učí, jak správným způsobem řešit problémy. Passport také nabízí aktivity, které mohou napomoci učení doma s rodinou.⁵⁶

SPARK resilience je nejnovější z programů ze série nazvané Skills for life. Jedná se o školní program, který pomáhá dětem ve věku 10-12 let se sociálně-emočním učení. Program částečně čerpá z dbalosti, pozitivní psychologie a kognitivně behaviorální terapie, aby dětem mohl poskytnout dovednosti k posílení jejich silných stránek, ovládnutí silných emocí a snahu o přeformulování navykklých způsobů myšlení. SPARK resilience, adaptovaný z původní verze profesorkami Ilonou Boniwellovou a Lucy Ryanovou, používá imaginární papoušky jako reprezentanty poselství, které sami sobě dáváme (např. Soudce, Strašpytl či Nadšenec). Děti se učí, jak zpochybnit neúčinná sdělení papoušků a správným směrem způsobem přeformulovat jejich myšlenky. Zároveň si tvoří tzv. „Portfolio odolnosti“ silných povah a zdrojů podpory ve svých životech.⁵⁷

Všechny výše zmíněné programy jsou vytvořeny pro školy a jejich hlavním cílem je předat dětem užitečné dovednosti pro život: jak se vyrovnat s každodenními obtížemi, jak komunikovat a dobře vycházet s druhými lidmi, budovat sebevědomění a emocionální odolnost.

⁵⁶ Passport for 9-11 year olds. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/passport.html>

⁵⁷ SPARK Resilience – Skills for Life edition, for 10 – 12 year-olds. *Partnership for children* [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/spark-resilience.html>

PRAKTICKÁ ČÁST

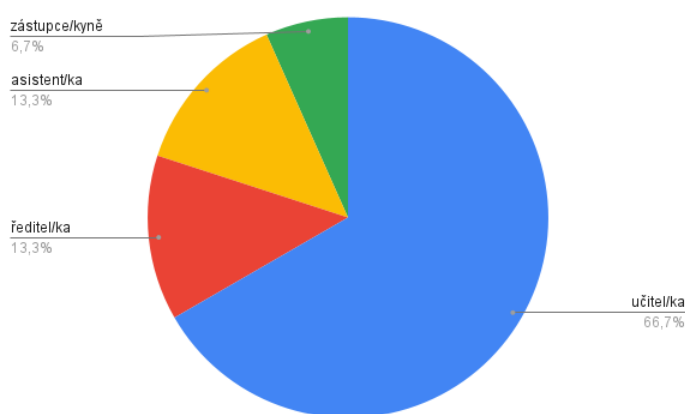
5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ ZAMĚŘENÉ NA METODIKY PROGRAMU

ZIPYHO KAMARÁDI

Program Zipyho kamarádi je v České republice poměrně nový (od roku 2015). Komunita metodiků proto není velice rozsáhlá. Pro mé dotazníkové šetření se mi podařilo získat 15 respondentů, kteří tento program učí na svých pracovištích. Respondentům byl zaslán strukturovaný dotazník s 8 otevřenými otázkami a jednou uzavřenou s možností osobního komentáře. Otevřené otázky jsou těžší na zpracování dat, ale dávají nám větší možnost zjistit osobní zkušenosti respondenta.

Hlavním úkolem dotazníku je zjistit, zda metodici programu pozorují jeho impakt na chování dětí v praxi. Dále zjišťujeme jejich zkušenosti s výukou, postřehy, připomínky a jejich celkový přístup k výuce programu. Dalším z cílů je zjistit, zda metodici dodržují metodiku a časové dotace programu, aby zajistili jeho největší efektivitu.

Na začátku dotazníku je potřeba zjistit, na kterých pozicích v mateřských školách respondenti pracují. Výsledky jsou shrnuty v grafu č.1



Graf 1

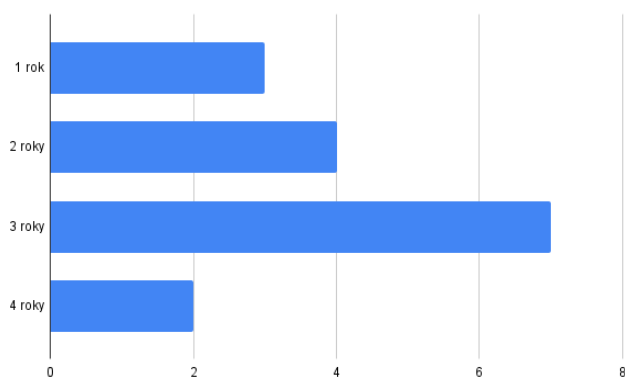
Dle tohoto grafu vidíme, že přes 66% respondentů je z řad pedagogů mateřských škol. Zbylí respondenti jsou z řad pedagogických pracovníků mateřských škol- Asistenti pedagoga 13,3%, ředitelé 13,3% a zástupci ředitele 6,7%.

V tabulce č.2 jsou přehledně vypsány otázky z dotazníku, který byl předložen vyučujícím programu Zipyho kamarádi v České republice.

Tabulka 2

Otázka č.1	Jak dlouho jste metodikem programu ?
Otázka č.2	Co Vás vedlo k tomu se stát metodikem programu ?
Otázka č.3	Jak často využíváte tento preventivní program ?
Otázka č.4	Do jaké míry dodržujete metodiku programu?
Otázka č.5	Jaké metody z programu využíváte nejčastěji ?
Otázka č.6	Pro jak velkou skupinu připravujete lekce?
Otázka č.7	Dodržujete striktně pořadí modulů ?
Otázka č.8	Vnímáte posun u dětí účastnících se programu ? Pokud ANO v jaké oblasti ?

Odpovědi na **otázku č.1** jsou shrnuty v grafu č.2. Respondentům byla položena otázka : „ ***Jak dlouho jste metodikem programu Zipyho kamarádi?***“



Graf 2

Jak již bylo zmíněno výše, výuka programu v České republice probíhá pouze něco málo přes 5 let. Dalo se tedy očekávat, že odpovědi respondentů budou velmi podobné. Pozitivně můžeme hodnotit každoroční přírůstek metodiků. Ten nám ukazuje, že o výukový program je zájem. Komunita metodiků v současné době není ještě tak rozsáhlá, ale do budoucna se očekává její růst. Dalším kladným ukazatelem je kontinuita výuky programu ve všech mateřských školách.

Otázka č.2, která byla v dotazníku položena zněla: **„Co Vás vedlo k tomu stát se lektorem programu ?“** Odpovědi byly různorodé a tak si jich zde pár uvedeme.

„Tuto možnost mi nabídlo vedení naší mateřské školy. Já si řekla, že je to dobrá příležitost si rozšířit mé vzdělání.“

„Už delší dobu se zajímám o možnosti prevence problémového chování dětí. Tento program mě zaujal při prvním přečtení brožur. Tak jsem se přihlásila a jsem za to velice ráda.“

„Naše mateřská škola hledala vhodný prevenční program. Vedení MŠ vybralo tento a požádalo mne zda se stanu jeho metodikem. Po prostudování programu podle dostupných informací jsem souhlasila.“

„Pár let jsem učila v zahraničí, kde výuka tohoto programu probíhala. Po návratu do Česka jsem se rozhodla, že bych tento program chtěla zavést i v naší mateřské škole.“

„Na facebookové stránce pro učitelé mateřských škol jsem o tomto programu četla příspěvek. Po prostudování mé program zaujal. Zašla jsem za vedením MŠ s návrhem o mém vzdělání v tomto programu a vedení souhlasilo.“

„Pani ředitelka hledala metodika, tak jsem se přihlásila.“

Návrh ze strany vedení mateřských škol byl nejčastějším důvodem pro studium programu Zipyho kamarádi. Zájem ze strany vedení mateřských škol o dlouhodobé

preventivní programy je velmi pozitivní. Dále byla důvodem zvědavost či touha po dalším vzdělání ze strany pedagogů.

Otázka č.3 - „Jak často využíváte program Zipyho kamarádi ?“ Tato otázka byla položena za účelem zjistit, zda vyučující dodržují časovou dotaci a rozvržení výukových hodin programu. Níže jsou uvedeny odpovědi několika respondentů.

„V naší mateřské škole je program Zipyho kamarádi vyučován pravidelně každé úterý v dopoledních hodinách.“

„Vyučovací hodina programu je u nás jednou za dva týdny.“

„Každý týden po dobu 45 minut.“

„Zipyho kamarádi jsou součástí preventivního programu naší mateřské školy a jsou vyučováni v předškolní třídě každý čtvrtek.“

„Program vyučujeme jednou týdně ve třídě předškoláků.“

„Jednou za týden“

„1x za týden.“

Správná časová dotace a výukový plán dle metodiky programu je jedna 45 minutová lekce jednou za týden. Dle odpovědí respondentů můžeme říct, že drtivá většina korektně tyto pravidla dodržuje. Díky dodržování pravidel a metodiky je možné zajistit, co největší úspěch programu.

Bohužel i procento respondentů časový rozvrh nedodržuje a ohrožuje tak úspěšnost programu v plném rozsahu.

Otázka č.4 - „Do jaké míry dodržujete metodiku programu?“

Všichni metodici odpověděli, že metodiku dodržují podle předepsaných pravidel v metodické příručce. Právě příručka vede metodiky, pomáhá jim s výukou, poskytuje rady a ke každé aktivitě udává časovou dotaci.

Metodika programu Zipyho kamarádi úzce pracuje s tzv. Copinovými či zvládacími strategiemi (viz. kapitola 4.2 Copingová strategie). Dodržování metodiky a podstaty zvládacích strategií je pro úspěšnou prevenci sociálně-patologických jevů zásadní. Metodika programu byla sestavena týmem odborníků s cílem prevence tohoto nežádoucího chování. Nesprávná výuka může tento záměr zcela pokazit a ohrozit tak snahu o prevenci u předškolních dětí.

Otázka č.5 se zaměřuje na nejvyužívanější metody či metodické pomůcky programu Zipyho kamarádi.

„Ráda využívám plakáty s pravidly a magické skříňky, která je u dětí velice oblíbená.“

„Naše třída miluje loutku strašilky Zipyho. Sami se při úvodní hodině podíleli na její výrobě.“

„Ráda využívám Zlatá pravidla. Dokonce je využíváme při běžné výuce v naší třídě.“

„Velice ráda používám při výuce průvodní kartičky k příběhům nebo situační kartičky.“

Častokrát byla vyučujícími zmíněna v odpovědích tzv. Zlatá pravidla (viz. kapitola 4.3 Metodika programu.) či seznam pravidel užívaných pro každou lekci programu.

Otázka č.6 se týká počtu dětí na výukové lekci. Většina mateřských škol má jednu předškolní třídu, občas se mohou vyskytovat dvě nebo jedna půlená. V odpovědích můžeme očekávat čísla pohybující se mezi 20-40 žáky. Srovnajme si tedy naše odhady s odpověďmi některých respondentů.

„V naší mateřské škole máme v současné době dvě třídy předškolních dětí.“

„Pro 25 žáků.“

„Lekce připravuji pro 25-30 dětí podle toho jaký počet máme předškoláků daný rok.“

„ Pro jednu třídu 26 dětí.“

„ Letos máme v MŠ 35 předškoláků.“

„ Moje třída má v současnosti 28 žáků.“

Jak se dalo předpokládat, počty více méně souhlasily s odhadem. Lišily se pouze u některých mateřských škol z důvodu individuálních kapacitních možností jednotlivých mateřských škol.

Otázka č.7 se soustředí na dodržování pořadí modulů.

„Samozřejmě. Tento program sestavil tým odborníků. Proto je důležité dodržet pořadí modulů.“

„Měla bych, ale někdy nedodržuji.“

„Moduly přeskakují. Nevidím v tom žádný zásadní problém.“

„Ano pořadí modulů striktně dodržují. Dle mého názoru je to velice důležité pro správný účinek preventivního programu.“

„Někdy přeskakují nebo změním pořadí modulů.“

„Pořadí někdy měním. Přizpůsobuji ho i TVP naší třídy.“

Zde se odpovědi metodiků diametrálně rozcházejí. Více jak polovina pořadí modulů striktně dodržuje. V jejich záměně vidí zásadní problém, který by s sebou mohl přinést negativní dopad na efektivitu programu.

Zbytek respondentů však v záměně pořadí modulů či výukových lekcí neshledává zásadní problém. Výuku si přizpůsobuje TVP třídy či ŠVP celé MŠ.

Metodická příručka a autoři programu metodikům kladou na srdce, aby předepsané pořadí modulů striktně dodržovali a zajistili dětem co největší přístup k prevenci.

Poslední **otázka č.8** se ptá metodiku na důležitou otázku: **„Vnímáte posun u dětí účastnících se programu ?“**

Všichni respondenti na tuto otázku odpověděli ANO.

„Největší změnu pozoruji na přístupu dětí k ostatním spolužákům.“

„Rodiče mi chodí a děkují za pomoc. Děti se chovají prý ohleduplně k sourozencům.“

„Děti jsou schopny hovořit o svých problémech a pocitech otevřeně a rozumí jim na vyšší úrovni.“

„Klima třídy je úplně jiné než předtím. Objevuje se menší počet konfliktů, děti si tolik vzájemně neubližují a komunikují pomocí slov.“

„Emocionální úroveň dětí je na vyšší úrovni. Emoce umí vyjádřit a pracovat s nimi.“

„Jako učitelka vidím v dětech pokrok na sociální úrovni.“

„Děti si často problémy řeší sami bez mé asistence. Snaží se najít řešení, které bude vyhovovat všem.“

„Ve třídě je méně hádek a panuje zde přátelská atmosféra.“

V předešlé kapitole 4.7 o výzkumných studiích programu po celém světě jsme uvedli několik poznatků ze studií účinnosti programu. Výroky respondentů se ve velké míře shodují s výsledky studií v těchto bodech:

- Lepší klima ve třídách
- Menší počet konfliktů mezi dětmi
- Lepší porozumění emocím a práce s emocemi
- Samostatnost a schopnost lépe řešit problémy
- Zlepšení sociální úrovně dětí

Shoda výsledků tedy jednoznačně poukazuje na účinnost programu v bodech, které jsou stanoveny v metodice programu. Program Zipyho kamarádi tedy skutečně pomáhá dětem z celého světa zlepšit jejich sociálně-emoční úroveň.

Dotazníkové šetření nám potvrdilo několik zásadních věcí :

- Komunita metodiků programu a zároveň mateřských škol, kde se program vyučuje, se každým rokem rozšiřuje.
- Většina vyučujících se stala metodiky na popud vedení MŠ.
- Časová dotace a metodika je téměř na všech školách dodržena.
- Neblahé zjištění bylo, že skoro polovina vyučujících nedodrží pořadí modulů a ohrožuje, tak efektivitu programu.
- Učitelé využívají předepsaných metodik a pomůcek. Dokonce je často zařazují do běžné výuky.
- Lekce se účastní průměrně 28-30 dětí.
- Všichni vyučující u dětí vidí pokrok v oblasti sociálně-emoční (viz. odpovědi na otázku č.8).
- Odpovědi na otázku č.8 se v některých bodech shodují s výsledky celosvětových studií účinnosti program Zipyho kamarádi.

6 NÁSLECHY Z VÝUKOVÝCH LEKČÍ PROGRAMU ZIPYHO KAMARÁDI

Náslech byl proveden v jedné z mateřských škol na Praze 12. Zde je program vyučován již třetím rokem a shledává velký úspěch, jak ze strany pedagogických pracovníků mateřské školy, tak ze strany rodičů dětí jež program absolvovaly. Výuka zde probíhá každé úterý v dopoledních hodinách a je určena pro děti v předškolní třídě (5-6 let). Programem zde provází jedna z učitelek mateřské školy, která prošla kurzem výuky programu Zipyho kamarádi. Program v této mateřské škole využívají už třetím rokem a plánují ho využívat i do budoucna. Pozorují u dětí posun v chápání složitých emocí, který vede k snazšímu vyrovnání s nimi. Klima třídy je podle učitelek přátelštější a vstřícnější. Frekvence konfliktů mezi dětmi, také klesla.

Hodina 1 - Cítím se smutně

Na začátku lekce paní učitelka řekla dětem, že budou číst na dnešní hodině příběh. Průvodní příběh se jmenuje: Plní pocitů. Hlavními představiteli budou vrstevníci dětí-chlapec Tonda, jeho dvojče dívka Lenka a jejich společná kamarádka Sandra. Tito tři kamarádi bydlí v malém městečku společně se svými rodinami. Dvojčata bydlí v úplné rodině, zatímco jejich kamarádka bydlí pouze s maminkou a bráškou. S tatínkem se vídá pouze občas. Tonda, Sandra a Lenka jsou spolužáci a chodí do třídy k panu učiteli Jánskému.

Paní učitelka vysvětlila dětem, že i v jejich životech existují věci, kvůli kterým jim je smutnou nebo naopak veselo, stejně jako u sourozenců v příběhu. Pak poprosila všechny, aby zavřeli oči a vzpomněli si na věc nebo na něco, kvůli čemu se cítili smutní.

Poté jim rozdala papíry a děti poprosila, aby na papír nakreslily cokoliv, co je dělalo smutnými. Dětem na stopkách nastavila pět minut a nechala je v klidu pracovat.

Po uběhnutí pěti minut svolala děti do kruhu na koberec ve třídě. Dětem řekla, že postupně předstoupí před spolužáky a řeknou, co je na obrázku. A proč je daná věc dělala smutné. Zipyho kamarádi si zakládají na svobodném rozhodování dětí viz. pravidlo: Pokud nechceš mluvit, nemusíš. Paní lektorka tedy děti do aktivity nenutila. Děti byly velmi aktivní a většina z nich chtěla s ostatními svůj příběh sdílet. Poté, co se všechny děti vystřídaly, přesunula se skupina k další aktivitě. Děti zůstaly nadále sedět v kruhu na koberci a paní učitelka dětem připomněla, že je spousta možností, jak se můžeme vyrovnat se smutkem. Pokud tedy přemýšlíme nad správným řešením, nesmíme zapomenout na naše zlatá pravidla: Dobré řešení mi pomůže se cítit lépe a zároveň neublíží mě ani nikomu jinému. Po opakování pravidel je paní učitelka připla zpátky na tabuli. Vyzvala tedy děti, aby se zamyslely nad tím, jak se cítit lépe v odlišných situacích. První otázku, kterou položila byla : „***Jak se můžeme cítit lépe doma ?***“

Jedno z dětí navrhlo: „ *Pustíme si hezkou pohádku v televizi.* “. Další dítě navrhlo: „ *Když jsem doma smutný, tak mi maminka dá něco dobrého.*“ Další řeklo: „ *Když jsem smutná, tak se dojdu za maminkou nebo tatínkem pomazlit.* “

Další otázka od paní učitelky zněla: „***Co můžeme dělat, když jsme smutní ve školce?***“ Jedna dívka odpověděla: „ *Dojdu to říct naší paní učitelce. Ta mi pomůže nebo se se mnou obejmě.*“ Další odpověď zněla takto: „*Jdu si hrát za klukama nebo si vyndám autíčka, protože s nimi rád hraju.*“

Poslední otázka od paní učitelky byla: „***Co můžeme dělat, když se cítíme smutní mezi kamarády?***“ První odpověď byla krátká, ale výstižná: „*No přece jim to řeknu.*“

„*Když jsem smutná, tak to řeknu svojí nejlepší kamarádce.*“

Ke konci lekce paní učitelka všechny pochválila za jejich práci a za všechna řešení, která dokázali vymyslet. Nechala pak dětem vyplnit list se zpětnou vazbou. Děti měly vyplnit, zda se jim hodina líbila a jak se při hodině cítily.

Hodina 4 - Cítím se nervózně

Na začátku lekce paní učitelka, již tradičně, dětem zopakovala tzv. Zlatá pravidla a pravidla na plakátu. Pak na tabuli magnety přidělala obrázek a podle něj zrekapitulovala příběh z minulé hodiny. V příběhu z minulého týdne jedna z našich hlavní představitelk Lenka žárlila na své dvojče Tonda, protože byl nemocný a tak se všechna pozornost směřovala hlavně na něj. Paní učitelka se pak zeptala dětí zda, si ještě z minula pamatují, co to vlastně ta žárlivost je? Většina dětí si tento pocit zapamatovala a byla schopna ho svými slovy popsat.

Dále se paní učitelka zeptala: *„Co nám může pomoci se cítit lépe, když na něco nebo někoho žárlíme?“* Děti zase vymyslely nespočet zajímavých a někdy až úsměvných odpovědí. Například: Dám si něco dobrého, jdu dělat něco jiného, řeknu to rodičům nebo kamarádovi atd. Po tomto krátkém opakováním z minulé hodiny byla zahájena nová lekce.

Děti se dnes budou učit pocit s názvem nervozita. Naučí se, co je to za pocit, jak ho poznat a co dělat, když se tak cítíme. Paní učitelka dětem vysvětlila, že při některých pocitech reaguje i jejich tělíčko na to, jak se cítí.

Paní učitelka dětem znovu přečetla část z příběhu o třech kamarádech a jejich prvním dni ve škole. Po přečtení jedné pasáže, kde se hlavní hrdinka Lenka cítila moc nervózně se zastavila a zeptala se: *„Proč se Lenka cítila nervózně?“* „Protože musela mluvit před všemi novými kamarády ve škole“ zněla odpověď jednoho z žáků, která byla správná.

„Děti, cítili jste se taky někdy nervózní jako Lenka?“ zeptala se metodička. Bohužel nikdo z žáků se neměl k odpovědi, protože stále ještě dobře nechápali, co nervozita doopravdy je. Když paní učitelka spatřila jejich bezradnost ihned se jim snažila pomoci. *„Nervózní můžu být, když třeba přijdu do nové školky nebo když potkám nové lidi. Také když mám třeba vystoupení nebo zápas ve fotbale, tak můžu*

být nervózní.“ řekla paní učitelka. Po chvilce už všechny děti pochopily, co nervozita je a skupina se mohla přesunout k další aktivitě.

Paní učitelka dětem vysvětlila, že nervozita může mít vliv i na naše tělo. *„Jak si myslíte, že nervozita ovlivňuje naše tělíčko?“*

Jeden chlapeček odpověděl: *„Když mám zápas ve fotbale, tak mi je horko a mám červené tváře ještě než začnu hrát.“*

„Když mám vystoupení na tanečkách, tak mě bolí břicho.“ řekla jedna z holčiček. Když paní učitelka viděla, že všichni pochopili přesunula se k další aktivitě.

Paní učitelka připevnila na tabuli obrys lidského těla. Doprostřed stolu pak umístila magickou krabičku s různými pocity a situacemi. Úkolem děti bylo vytáhnout si kartu, předvést pomocí pantomimy situaci či pocit. Ostatní měli za úkol ho uhodnout a pak společně vymyslet, kde na lidském těle by se tento pocit mohl odrazit. Děti tato aktivita moc bavila a většina z nich se aktivně zapojila. S občasnou pomocí byly schopné odhalit většinu pocitů a přiřadit reakci na ně.

Jelikož tato lekce je poslední z výukového modulu o pocitech. Čekala děti aktivita, která shrnuje všechny pocity, které se za čtyři výukové hodiny naučily rozeznávat.

Paní učitelka na magnetickou tabuli připevnila dvě kartičky - kartičku s obrázkem zlaté hvězdy a kartičku s obrázkem odpadkového koše. Úkolem dětí bylo si vytáhnout si z magické skříňky obrázek se řešením situace. Paní učitelka dětem nastínila situaci. Jedno z dětí si vybralo z krabičky řešení situace a to aplikovalo na situaci. Pokud bylo podle pravidel toto řešení vhodné, připevnilo kartičku vedle hvězdy. Když řešení správné nebylo a nevyhovovalo Zlatým pravidlům, připevnilo dítě kartičku vedle obrázku odpadkového koše. Situace, které paní učitelka dětem nastínila byly:

- Jeden kluk o mě roznáší pomluvy
- Sestra mi sebrala nejoblíbenější hračku

- Strčil do mě nějaký kluk
- Pohádala jsem se s kamarádem
- Rozbila jsem mamince telefon
- Bratr mě nechce pustit na počítač
- Nikdo si se mnou nehraje

Děti postupně rozdělovaly kartičky. Bylo vidět, že tato aktivita je moc baví. Většina se aktivně zapojila do konverzace o správných a špatných řešeních. Jelikož aktivitu skupina zvládla rychleji, než se očekávalo, paní učitelka řekla dětem, že mohou zkusit vymyslet další situace.

Děti napadly tyto situace :

- Bratr mi rozbil komín z kostek
- Maminka mi nechce pustit pohádku
- Rozbil jsem bráškovu hračku
- Jeden kluk ze třídy mě otravuje
- Kamarád si se mnou dneska nechce hrát
- Maminka na mě křičela

Následoval pak stejný postup jako předtím. Děti byly naprosto skvělé. Bylo zřejmé, že jsou na sebe pyšné, pokud vymyslí dobrá řešení. Neodradilo je ani, když některé z jejich řešení nebylo správné. Ke konci aktivity paní učitelka dětem sdělila: **„Každý si může vybrat jiné řešení situace. Pokud ale souhlasí se Zlatými pravidly zůstává správné.“**

Toto byla poslední hodina z prvního výukového modulu. Děti tedy čekala delší zpětná vazba. Paní učitelka dětem rozdala z pracovního sešitu Můj Zipy list. Na obrázku byla květina. Úkolem dětí bylo vybarvit šest okvětních lístků, pokud se jim hodina líbila, a jeden, pokud se nelíbila.

Náslechy z výukových bloků mi pomohly nahlédnout do výuky programu Zipyho kamarádů v praxi. Dozvěděla jsem se spoustu užitečných informací k programu a měla jsem možnost si osobně pohovořit s metodikem programu. Kladně hodnotím aktivitu dětí na všech lekcích. Bylo velmi osvěžující vidět, jak jsou z výuky nadšení a chtějí se dozvědět nové informace. Velice mě překvapilo, že většina z nich byla schopna udržet pozornost skoro celých 45 minut, což u dětí v tomto věku nebývá obvyklé. Tuto skutečnost přisuzuji propracované metodice, která je sestavena tak, aby pozornost dětí neopadala. Děti během výuky mění prostředí, druh aktivit a využívají různých pomůcek. Právě z těchto důvodů je pro ně výuka tohoto programu velice atraktivní.

ZÁVĚR

Rizikové chování či sociálně-patologické jevy už v posledních letech nejsou primárně problémem skupiny v prepubertálním či pubertálním věku. Různé druhy rizikového chování se rozšiřují i v předškolních zařízeních. Podle statistik z minulých let počet projevů rizikového chování v mateřských školách roste. Tato skutečnost není nijak úsměvná či příznivá pro vzdělávací instituce a jejich pracovníky.

Jedním z nejúčinnějších kroků, které může školní zařízení podniknout je prevence. U malých dětí mluvíme především o prevenci primární, díky které můžeme zmírnit výskyt sociálně-patologických jevů. Prevence však musí mít jednotnou formu a cíl. S tímto nám mohou pomoci prevenční programy sestavené cíleně pro skupinu předškolních dětí. Školám jsou k dispozici programy různých druhů a zaměření. Každá instituce se může rozhodnout, který program či kterou cestu prevence si vybere. Důležitá je konstantnost programu. Dlouhodobé programy jsou z tohoto hlediska tedy více žádanými a úspěšnějšími ve svém hlavním záměru. Samozřejmě, že i jednorázové preventivní programy mají své místo ve školském prostředí. Nejsou ale zdaleka tak účinné jako programy dlouhodobé.

V České republice je pro prevenci u předškolních dětí od roku 2015/16 přístupný program se sociálně-emočním zaměřením s názvem Zipyho kamarádi. Podle výzkumů z celého světa je tento program úspěšný a žáci dosahují cíle, který je stanoven v metodice programu. Dalším pozitivním faktorem je jeho inkluzivita. Programy Skills for life se snaží poskytnout preventivní programy pro všechny děti. Vytvořil tedy modifikovanou verzi původní programu pro děti se speciálními potřebami.

Dle výsledku celosvětových studií a našeho dotazníku, učitelé a rodiče vidí pozitivní změny u dětí, které se programu v mateřské škole účastní. Jeho efektivita je tedy podložena více zdroji.

Program Zipyho kamarádi hodnotím velmi kladně a doporučuji všem mateřským školám tento či obdobný program zavést do běžné výuky. Během výukových bloků jsem na dětech poznala obrovský pokrok v několika oblastech, a proto si dovolím tvrdit, že program je účinný.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

KLEMENTOVÁ, Jana a Markéta SYCHROVÁ. Manuál pro školní metodiky prevence. Ústí nad Orlicí: Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí, 2017.

KLÍMA, Pavel. Základy etopedie (uvedení do etopedie, nárys vývoje a organizace péče). 2. vyd. Praha: SPN, 1984.

LACA, Slavomír. Sociálna pedagogika. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií, 2019. ISBN 978-80-906237-3-6.

MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. Jak a proč nás trápí děti. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-587-4.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. Pedagogický slovník. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

SHAPIRO, Lawrence E. Emoční inteligence dítěte a její rozvoj. Vyd. 3. Přeložil Hana KAŠPAROVSKÁ. Praha: Portál, 2009. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-648-3.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. Přehled vývojové psychologie. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

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

Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2018/2019 Praha: Česká školní inspekce, [2019]. ISBN 978-80-88087-23-6.

WEDLICOVÁ, Iva. Vývojová psychologie. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

Seznam použitých internetových zdrojů

A mental health promotion programme to improve emotional, social and coping skills in children and young people in special schools: A feasibility study [online]. University of Birmingham, 2015 [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Evaluation_Zippys_Friends_Judith%20Trust.pdf

Apple's friends for 7-9 year olds. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/apples-friends.html>

Evaluation Report of Zippy's Friends Program in the Czech Republic. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/evaluation/Evaluation_Report_ZippysFriends_Czech_Republic.pdf

Metodické vedení. Zipyho kamarádi [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://zipyhokamaradi.cz/metodicke-vedeni/>

MISHARA, Brian L. The theory behind our programmes. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-theory-behind-zippys-friends-the-concept-of-coping.html>

Our history. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/who-we-are/our-history.html>

Passport for 9-11 year olds. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/passport.html>

Sample session. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Zippy's%20Friends%20Module%20Booklets_M1.pdf

SPARK Resilience – Skills for Life edition, for 10 – 12 year-olds. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/spark-resilience.html>

Summaries of Evaluation Studies. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/our-impact/evidence-and-impact/summaries-of-evaluation-studies.html>

Školní metodik prevence. Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/projekty/rspp/skolni-metodik-prevence>

Testing the impact of a teacher-led, story-based programme designed to improve primary school children's coping skills. Education endowment foundation [online]. červen 2018 [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/projects-and-evaluation/projects/zippys-friends>

The theory behind our programmes. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/the-concept-of-coping.html>

ZÁKLADNÍ KURZ Zipyho kamarádi. Zipyho kamarádi [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://zipyhokamaradi.cz/kurz-zipyho-kamaradi/>

Zippy's Friends for 5-7 year olds. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/zippys-friends.html>

Zippy's Friends for Pupils with Special Educational Needs. Partnership for children [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.partnershipforchildren.org.uk/what-we-do/programmes-for-schools/pupils-with-special-needs.html>

Zipyho kamarádi v ČR. Centrum sociálních služeb Praha [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: <https://www.csspraha.cz/zipyho-kamaradi-v-cr>

Zipyho kamarádi-průvodce pro rodiče. Zipyho kamarádi [online]. [cit. 2022-02-16]. Dostupné z:

https://zipyhokamaradi.cz/wp-content/uploads/2020/02/Zippys-Friends-Parents-Guide_Czech.pdf

SEZNAM ZKRATEK

NASS - National Association of Independent Schools and Non-Maintained Special Schools

MŠ - Mateřská škola

RCT- Randomizované kontrolované studie

ŠVP- Školní vzdělávací plán

TVP- Třídní vzdělávací plán

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1:	22
Tabulka 2:	49

Seznam grafů

Graf 1:	48
Graf 2:	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník

I

Příloha A - Dotazník

Otázka č.1	Jak dlouho jste metodikem programu ?
Otázka č.2	Co Vás vedlo k tomu se stát metodikem programu ?
Otázka č.3	Jak často využíváte tento preventivní program ?
Otázka č.4	Do jaké míry dodržujete metodiku programu?
Otázka č.5	Jaké metody z programu využíváte nejčastěji ?
Otázka č.6	Pro jak velkou skupinu připravujete lekce?
Otázka č.7	Dodržujete striktně pořadí modulů ?
Otázka č.8	Vnímáte posun u dětí účastnících se programu ? Pokud ANO v jaké oblasti ?

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Veronika Bazalová

Obor: Speciální pedagogika-vychovatelství

Forma studia: Kombinované

Název práce: Metody a programy prevence sociálně-patologických jevů u dětí předškolního věku-zaměřeno na program Zipyho kamarádi

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 55

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 10

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 18

Vedoucí práce: Mgr. Jan Josl, Ph.D.