

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta



Katedra křesťanské výchovy

Studijní obor: Sociální pedagogika – specializace Výchova ve volném čase

Návrh preventivního programu pro Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Bakalářský projekt

Autor: Martina Vyskotová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a pracovala s uvedenou literaturou.

V.....dne.....

.....

Poděkování

Mé poděkování patří docence doc. PhDr. Mgr. Petře Potměšilové Ph.D.za odborné vedení a ochotu, kterou mi v rámci zpracování bakalářského projektu věnovala. Dále děkuji svým blízkým za podporu a pomoc po celou dobu mého studia.

Obsah

ÚVOD	1
1 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM)	2
1.1 Princip nízkoprahovosti	2
1.2 Cíl a poslání	3
1.3 Cílová skupina.....	3
1.4 Současná situace nízkoprahových zařízení v Olomouci	3
1.5 Klub Zóna Olomouc	4
2 Prevence	5
2.1 Základní dělení prevence.....	5
2.2 Dělení dle intenzity prevence.....	5
2.3 Dělení dle MŠMT ČR	5
2.4 Zásady efektivní prevence.....	6
2.5 Faktory zvyšující riziko užívání návykových látek.....	6
3 Primární prevence	8
3.1 Cíle primární prevence.....	8
3.2 Metody primární prevence	8
3.3 Specifika věkových skupin v primární prevenci.....	9
4 Návykové látky	10
4.1 Typy vzorců užívání návykových látek.....	10
5 Návykové chování u dětí a mladistvých	12
5.1 Specifika užívání návykových látek.....	12
5.2 Vývojová specifika ve vztahu užívání návykových látek	12
5.2.1 Období dětství (11-15 let).....	12
5.2.2 Období adolescence	12
6 Projekt na prevenci návykových látek v NZDM	14
6.1 Charakteristika NZDM klub Zóna.....	14
6.1.1 Kontaktní údaje	14
6.1.2 Vybavenost NZDM klub Zóna	15
6.1.3 SWOT analýza NZDM klub Zóna.....	15
6.2 Přínos projektu.....	17
6.3 Cílová skupina.....	17
6.4 Počet účastníků	18
6.5 Specifika programu v NZDM.....	18
6.6 Časová dotace programu	19
6.7 Cíl projektu.....	19
6.8 Personální zajištění	19
6.9 Materiální zajištění.....	19
6.10 Financování.....	19

6.11	<i>Propagace</i>	20
6.12	<i>Orientace v projektu</i>	20
6.13	<i>Zásady při projektu</i>	20
7	Aktivity vhodné pro všechny věkové kategorie	21
7.1	<i>Seznamovací aktivity</i>	21
7.2	<i>Reflexe aktivit</i>	22
8	Program pro věkovou skupinu 7 až 10 let	24
8.1	<i>Cíl programu pro danou věkovou skupinu</i>	24
8.2	<i>Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 7-10 let</i>	24
8.3	<i>Popis aktivit pro děti 7-10 let</i>	24
9	Program pro věkovou skupinu 10-13 let	31
9.1	<i>Cíl programu pro danou věkovou skupinu</i>	31
9.2	<i>Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 10–13 let</i>	31
9.3	<i>Popis aktivit pro děti 10-13 let</i>	31
10	Program pro věkovou skupinu 13-15 let	38
10.1	<i>Cíl programu pro danou věkovou skupinu</i>	38
10.2	<i>Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 13–15 let</i>	38
10.3	<i>Popis aktivit pro děti 13-15 let</i>	39
	Závěr	43
	Použitá literatura	44
	Elektronické zdroje	46
	Seznam zkratk	48
	Seznam příloh	49

ÚVOD

Návykové látky jsou pro děti a mládež, kteří navštěvují Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, velkým problémem. Pro snížení tohoto jevu je důležitá prevence. Z tohoto důvodu se tento projekt zabývá primární prevencí návykových látek v nízkoprahových zařízeních. Název projektu je „*Návrh preventivního programu pro Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež*“.

Hlavním cílem tohoto projektu je preventivní působení zaměřené na návykové látky pro děti a mládež ve věku 7 až 15 let, kteří navštěvují NZDM. Program cílí na posílení zdravého sebevědomí, sebe hodnoty, zdravého životního stylu, umění stát si za svým názorem a dokázat odmítnout. Projekt je vytvářen specificky pro Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež klub Zóna v Olomouci, i když lze tento projekt uplatnit i v jiných zařízeních podobného typu.

Projekt je rozdělen do dvou hlavních celků, přičemž první z nich se věnuje teoretickému popisu nízkoprahových zařízení, prevenci, primární prevenci, popisu návykových látek a návykového chování u dětí a mládeže. Druhý celek se věnuje konkrétnímu projektu a jeho aktivitám.

1 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM)

Řídí se dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách § 62 odst., ten definuje Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež takto: „*poskytují ambulantní, popřípadě terénní služby dětem ve věku od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy. Cílem služby je zlepšit kvalitu jejich života předcházením nebo snížením sociálních a zdravotních rizik souvisejících se způsobem jejich života, umožnit jim lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé sociální situace. Služba může být poskytována osobám anonymně.*“

Nízkoprahové zařízení poskytuje výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti, sociálně terapeutické činnosti a zprostředkovává kontakt se společenským prostředím. Dále pomáhá při uplatňování práv, obhajování zájmů a řešení osobních záležitostí.

1.1 Princip nízkoprahovosti

Princip nízkoprahovosti je specifíkem pro NZDM. Zařízení usiluje o co největší dostupnost, tedy odstranění časových, prostorových, psychologických a finančních bariér, které by mohly být překážkou pro cílovou skupinu při využívání zařízení. Nízkoprahovost se dále vyznačuje následujícími body:

- V NZDM je plná dobrovolnost a záleží na účastníkovi, zda bude v zařízení aktivní či pasivní. Nemusí se tedy účastnit připraveného programu v zařízení.
- Uživatel má právo na anonymitu, jakákoliv dokumentace musí být v souladu se souhlasem uživatele a s možností nahlížení do ní.
- Není povinné členství ani žádná registrace. V době otevírací doby může účastník kdykoliv přijít či odejít, není povinná pravidelná docházka.
- Služby jsou poskytovány bezplatně.
- Služby může využít kdokoli, kdo spadá do cílové skupiny, bez omezení, pokud svým chováním a jednáním neomezuje a neohrožuje sám sebe, ostatní uživatele, pracovníky a efektivitu služby. (Česká asociace streetwork, o.s. 2008)

1.2 Cíl a poslání

Cílem Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež je vytvářet nabídku volnočasových a doprovodných aktivit pro neorganizované děti a mládež vyhledávající alternativní způsob trávení volného času. Cílem je také umožnit jim využívat bezpečné a dostupné prostředí, navazovat kontakty s vrstevníky, poskytnout podporu a pomoc v obtížných životních situacích, motivaci za účelem zlepšení kvality životního stylu, informační servis a podporovat je vhodnými metodami k získání a rozšíření sociálních dovedností, schopností a školních znalostí (doučování).

1.3 Cílová skupina

NZDM je určené pro děti a mládež zpravidla ve věku od 7 do 26 let (tento věk se může v konkrétních zařízeních lišit), bez ohledu na pohlaví, národnost, sociální postavení či náboženské vyznání, kteří jsou potencionálními či reálnými nositeli rizikového chování.

Mezi toto chování patří:

- a) Trávení volného času na ulici, v parcích či na sídlištích
- b) Vyhledávání „neorganizovaných prostor“ jako jsou opuštěné domy, dvory, zahrady apod.
- c) Přijímání negativních vzorců chování ze svého okolí jako je neaktivní způsob trávení volného času, agrese, násilí, užívání návykových látek apod...
- d) Neúčast na standardních volnočasových aktivitách, a to z důvodu, že nemohou či nechtějí

1.4 Současná situace nízkoprahových zařízení v Olomouci

V současné době se na území Olomouce vyskytuje pět nízkoprahových zařízení pro děti a mládež.

- a) Klub Etapa je poskytován Charitou Olomouc, je určený dětem a mládeži od 6 do 21 let. Poskytuje ambulantní i terénní služby, které jsou zdarma. Sídlí na adrese: Třída 1. Máje 8., Olomouc. Více informací dostupných zde: <https://www.olomouc.charita.cz/nase-sluzby/rodiny-a-deti/nzdm/> .
- b) Klub Miriklo jehož zřizovatelem je statutární město Olomouc, je určený dětem od 6 do 18 let. Sídlí na adrese: Přichystalova 70, Olomouc. Více informací

dostupných zde: <https://www.olomouc.eu/obcan/socialni-sluzby/socialni-sluzby/nzdm-miriklo/detail=8171>

- c) Společenství Romů na Moravě zřizuje nízkoprahové zařízení pro děti a mládež na adrese: Pavlovická 27 A, Olomouc. Více informací dostupných zde: <http://www.srnm.cz/nizkoprahove-zarizeni-pro-deti-a-mladez/>
- d) Společnost Podané ruce poskytuje NZDM pro osoby od 7 do 26 let. Věnují se jak ambulantní, tak terénní službám. Sídli na adrese: Dolní náměstí 38, Olomouc. Více informací dostupných zde: <https://podaneruce.cz/centra-sluzby/nzdm-olomouc/>
- e) Klub Zóna, více popsany níže, v části 1.5 Klub Zóna Olomouc

1.5 Klub Zóna Olomouc

Pro projekt, kterému se tato práce věnuje bude vybráno NZDM klub Zóna.

Tento klub se věnuje ambulantní i terénní činnosti pro děti a mládež ve věku 7-26 let. Má kapacitu 30 osob, je zcela anonymní a zdarma. Sídli na adrese: Střední Novosadská 48, Olomouc.

NZDM je zřizováno podle zákona č.108/2006Sb., o sociálních službách a vyhláškou 505/2006 Sb. Klub se dále řídí Listinou základních práv a svobod, Etickým kodexem sociálního pracovníka České republiky a Etickým kodexem české asociace streetwork sdružující nízkoprahové sociální služby.

Zařízení poskytuje uživatelům volnočasové aktivity, přednáškové činnosti a besedy, situační intervence, poradenství, informační servis klientům, pomoc v krizi, případovou práci, kontakt s dalšími institucemi, doprovodnou práci, práci se skupinou a práci s blízkými osobami.

Jedná se o neziskovou organizaci. Spadá pod spolek PRO VÁS o.s, založený v roce 2001 Baptistickou církví a od roku 2014 fungující samostatně.

Klub je financován ze státních zdrojů v rámci MPSV. V nejtěžší době pandemie covid-19 získával finance například v podobě příspěvků za zvýšené provozní náklady. Finance klubu pocházejí z tří skupin zdrojů:

1. Dotace z Olomouckého kraje.
2. Dotace na podporu sociálních služeb z města Olomouce.
3. Dary, které podléhají darovací smlouvě a neveřejné zdroje.

2 Prevence

Jedná se o soubor opatření, které mají za úkol předcházet nějakému společensky nežádoucímu jevu (Miovský et al., 2010).

2.1 Základní dělení prevence

1. Primární prevence: předcházíme rizikovým jevům ve společnosti, ještě před jejich výskytem.
2. Sekundární prevence: předcházíme vzniku, rozvoji či přetrvávání výskytu rizikových jevů u osob, které jsou již určitým způsobem ohroženy nebo u nich již rizikové chování probíhá. Používáme zde také pojmy intervence, poradenství a léčba.
3. Terciální prevence: předcházení vážnému a trvalému zdravotnímu či sociálnímu poškození. Zahrnuje sociální rehabilitaci, doléčování, podporu v abstinenci i prevenci zdravotních rizik u osob, které se rozhodly neabstinovat. (Kraus, 2008)

2.2 Dělení dle intenzity prevence

1. Všeobecná prevence: zaměřuje se na celou populaci vymezené lokality (např. veškeré obyvatelstvo planety, městské čtvrtě atd.). Cílem je působit především na mladé osoby, aby nezačaly užívat návykové látky.
2. Selektivní prevence: zaměřuje se na určité skupiny, u nichž je zvýšené riziko výskytu patologických jevů.
3. Indikovaná prevence: zaměřuje se na jedince, u nichž je předpokládané riziko rozvoje určitého rizikového jevu. (Černý, 2010)

2.3 Dělení dle MŠMT ČR

1. Specifická prevence: jedná se o aktivity/ programy, které jsou přímo zaměřeny na konkrétní oblast rizikového chování.
2. Nespecifická prevence: jedná se o aktivity/ programy, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním a pomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje rizikového chování prostřednictvím lepšího využití volného času. (MŠMT, 2005)

2.4 Zásady efektivní prevence

Abychom dosáhli efektivního výsledku v prevenci, je důležité se řídit základními zásadami. Je nutné působit dlouhodobě a začít včas, ještě před výskytem rizika u jedince (uvádí se, že se jedná o dva roky před předpokládaným prvním kontaktem s návykovými látkami). Dalšími zásadami jsou ucelenost a systematičnost, jednotlivé kroky v prevenci by měly navzájem navazovat a propojovat se, nesmí se jednat o nárazové akce. Činnosti musí být správně koordinovány v rámci všech institucí působících na jedince. Neméně důležitým bodem je odbornost a fundovanost, osoby působící na děti či mládež v rámci prevence musí být v dané problematice dostatečně informovány. Stejně jako u výchovy platí pravidlo nenásilného a nenuceného působení, čím méně si jedinec uvědomuje, že je cíleně ovlivňován tím je proces prevence efektivnější.

2.5 Faktory zvyšující riziko užívání návykových látek

Z hlediska prevence je důležité být seznámen s faktory, které zvyšují riziko užívání návykových látek.

a) Návykové látky

Každá látka působí jinak a člověka ovlivní odlišně, proto je důležité být obeznámen s charakteristikami jednotlivých drog, účinky, způsoby užívání a projevy intoxikace.

b) Člověk

Každý jedinec má predispozice k závislostem, ale u některých osob se mohou vyskytovat osobnostní charakteristiky, které mohou působit jako riziko. Dle P.Bém a K.Kaliny (2003, s.274) sem patří „*např. nízké sebevědomí/sebehodnocení, nízká výkonnost, nedostatek asertivity či schopnosti čelit tlaku vrstevníků, poruchy chování, nevhodné sociální vazby, úzkostnost, špatné zvládnání stresu, nezdrženlivost, sklony k depresím, ale i zdravotní handicap.*“

c) Společnost

Záleží na postoji dané společnosti k návykovým látkám, jejích hodnotách a normách. Důležitá je dostupnost drog, drogová politika či informovanost o tématu. Jak uvádí P.Bém a K.Kalina (2003, s.274) „*Užívání drog by nemělo být společensky akceptovanou formou chování mladých lidí.*“ V dnešní době se však často setkáváme s postojem, kdy je užívání drog více považováno za „normální“ než život bez nich.

d) Rodina

Rodina je pro jedince nejdůležitější institucí a její negativní vliv může mít špatný dopad na vztah dítěte k návykovým látkám. Je nutné věnovat pozornost atmosféře v rodině, míře lásky a péče, výchovným stylům, normám a hodnotám a také vztahu k návykovým látkám v rámci rodiny.

e) Vrstevnické prostředí

Pro děti a mládež je velice silným faktorem a může mít velký vliv. Jedná se o školní prostředí, kamarády, osoby z mimoškolních aktivit apod. Záleží na životním stylu, módě, hodnotách a normách v dané skupině.

f) Ostatní faktory

Dalšími podněty k experimentování s drogami může být zvědavost či nuda, chtíč zvýšit výkonnost, zlepšení nálady, únik z nepříjemné životní situace, snaha upozornit na sebe nebo dosáhnout úspěchu v partě. (Bém, Kalina. 2003, s.274)

3 Primární prevence

V této kapitole se budeme blíže věnovat primární prevenci, jelikož projekt, který je součástí této bakalářské práce se zaměřuje specificky na primární prevenci.

Definujeme ji jako snahu předcházet sociálně patologickým jevům ještě před jejich výskytem. Podle MŠMT (2010) „je primární prevence výchova ke zdravému životnímu stylu a k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládání zátěžových situací osobnosti.“ Primární prevenci dělíme na specifickou a nespecifickou (viz. kapitola 2.3 Dělení dle MŠMT ČR)

Na rozdíl od dalších stupňů prevence, které se zaměřují již přímo na jedince, primární prevence působí na populaci jako celek nebo na jednotlivé skupiny uvnitř populace. Cílem však i nadále zůstává jedinec, jedná se o ovlivnění jeho názorů, postojů a chování (Bém, Kalina. 2003, s.276).

3.1 Cíle primární prevence

WHO (=World Health Organization) tvrdí, „že zdraví je stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady.“ (WHO, 1946). Dle tohoto tvrzení se řídí i primární prevence, jejímž hlavním cílem je právě zabránit jakékoli poruše zdraví. Pokud mluvíme specificky o prevenci užívání návykových látek, je důležité dosáhnout naprostého omezení kontaktu s návykovými látkami, včetně experimentování. (Nešpor a Csémy, 1998)

3.2 Metody primární prevence

Primární prevence se opírá o tzv. KAB model, neboli Knowledge (poznatky), Attitudes (postoje) a Behaviour (chování). Právě na tyto tři body je potřebné prevenci zaměřovat a zároveň je vzájemně propojovat. Je důležité dostatečně informovat populaci o návykových látkách, pomoci vytvořit správný postoj vůči drogám a upevnit ho v hodnotovém žebříčku.

Dále je potřeba mluvit o denormalizaci návykových látek, vytvářet hodnoty a normy společnosti tak, aby užívání či šíření drog bylo považováno za nežádoucí chování. Cílíme také na morální stránku člověka, jeho sebeúctu, odpovědnost za vlastní život a činy, umění přijmout následky svého chování a čelit problémům.

Abychom mohli preventivně působit na osoby, je potřeba znát jejich motivaci k užívání návykových látek. Díky těmto znalostem můžeme pozitivně ovlivnit oblasti života, které jsou důvodem pro rizikové chování.

3.3 Specifika věkových skupin v primární prevenci

Pro každou věkovou skupinu jsou specifické jiné znalosti, dovednosti a postoje týkající se problematiky návykových látek. Pro správné preventivní působení je důležité definovat specifika pro jednotlivé věkové skupiny.

a) Děti ve věku 6-10 let

Mezi jejich znalosti o tématu patří vědomí o léčivech, že je lze řadit mezi drogy a že je třeba je užívat pouze podle pokynů lékaře a nezneužívat je. Děti by měli znát pozitivní i negativní účinky návykových látek a že tabák a alkohol, přestože jsou legální, jsou také drogy. Zdraví, aby řadily do svého hodnotového žebříčku a chápal pojem hodnoty. Dále by měly umět vyhledat pomoc u rodičů, učitelů či jiných dospělých a dokázat ji poskytnout i ostatním. Formuje se u nich sebedůvěra, péče o vlastní tělo a schopnost ochránit sám sebe v různých situacích. Dokážou pozitivně pracovat s radami od rodičů či informacemi poskytnutými školou. (Pedagogové proti drogám, MŠMT, Praha, 1999)

b) Děti 11-13 let

Dokážou určit pozitivní a negativní účinky alkoholu a tabáku a mají základní informace o ostatních návykových látkách, experimentování s nimi by mohlo mít negativní důsledky. Dovednost rozhodovat se správně, budovat vlastní i ostatních sebeúctu a pečovat o svoje tělo a duši. Cení si svého těla a přijímají zodpovědnost za své chování. Respektují rozmanitost a rozdílnost v lidském životě.

c) Mládež 14-15 let

V tomto věku se mládež dokáže orientovat v působení propagace návykových látek (především alkoholu) na jedince. Znají nebezpečí a jiné účinky, které návykové látky přináší. Ví o postavení drog v právním systému a existenci předpisů stanovených ve škole. Mají znalosti o poskytnutí pomoci ostatním a znají organizace či osoby na, které se lze obrátit v případě výskytu problému. Umějí odolat možnému nátlaku ze strany vrstevníků. Vnímají život jako pozitivní věc.

4 Návykové látky

Pro návykové látky se také používá pojem droga, jedná se o synonymum. Tyto látky ovlivňují psychiku člověka a opakované užívání může vést k vytvoření závislosti. Následky závislosti závisí na přesném typu drogy a na třech skupinách faktorů:

- a) Biologické faktory – jedná se o osobní dispozice jedince, jeho zdravotní stav a celkovou kondici.
- b) Psychické faktory – zahrnují aktuální psychické rozpoložení a očekávání, které má jedinec od dané látky.
- c) Sociální faktory – ovlivňují vliv společnosti, vzájemné vztahy a prostředí ve kterém se látka užívá. (Radimecký, Janíková, Daněčková. 2007)

4.1 Typy vzorců užívání návykových látek

Vztah jedince k návykovým látkám lze rozdělit do několika vzorců:

- a) Experimentování – jedinec zkouší různé návykové látky, obvykle více jak jeden typ drogy, bez pevného časového rámce. U dětí či mladistvých se jedná především o alkohol a tabákové výrobky.
- b) Rekreční užívání – nejvíce spojováno s tzv. „nočním životem“. Nejčastěji se užívají stimulační drogy, protože uživatelé hledají větší množství energie pro zábavu. Nejvíce užívanou látkou v této kategorii je alkohol, kvůli jeho snadné dostupnosti. Rekreční užití návykových látek se týká především mladých lidí.
- c) Škodlivé užívání – užívání návykových látek, které poškozují zdraví, ať fyzické (hepatitida, HIV/AIDS...) nebo psychické (deprese...).
- d) Problémové užívání – Evropské monitorovací centrum pro drogy a drogovou závislost (EMCDDA; 2009) definuje problémové chování jako: „*Osoby užívající heroin a další opiáty, kokain, amfetamin, pervitin či injekční uživatelé jakékoliv jiné drogy.*“ (Radimecký, Janíková, Daněčková. 2007)
- e) Závislostní užívání – jedná se o nejzávažnější stádium užívání drog. Závislost na návykových látkách je řazena do souboru nemocí a její definujeme ji jako: „*Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, prioritou v užívání drogy*

před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí).“ (MKN-10; 2023)

5 Návykové chování u dětí a mladistvých

Jedná se o velice aktuální téma, protože mladiství z ČR patří z hlediska alkoholu a drog k jedněm z nejvíce ohrožených skupin v Evropě. Z toho důvodu narůstá potřeba preventivních programů pro děti a mládež ve školních či mimoškolních zařízeních.

5.1 Specifika užívání návykových látek

- Závislost se u mladých osob vyvíjí výrazně rychleji než u dospělých osob
- Nižší tolerance na účinky látek může vést k vyššímu riziku výskytu problémů
- Vyšší sklon k riskování
- Děti a mladiství dlouhodobě užívající návykové látky či s projevy závislosti zaostávají v psychosociálním vývoji (vzdělávání, seberozvoj, rozvíjení vztahů či sociálních dovedností)
- Užívání návykových látek často vede k dalšímu problémovému chování v oblasti školy, rodiny či k trestným činnostem
- Časté je experimentování s různými typy návykových látek
- Existuje větší šance na recidivu, ale zároveň při brzké intervenci je možné dosáhnout rychlejšího uzdravení.

(Nešpor; 2018)

5.2 Vývojová specifika ve vztahu užívání návykových látek

5.2.1 Období dětství (11-15 let)

Pro toto období je specifický silný rodičovský vzor. Pokud se zde vyskytují problémy, mohou mít negativní vliv na dítě. V tomto případě je důležité působení jak na samotného jedince, tak na celou rodinu. Rodinné faktory vedoucí k problémům s návykovými látkami mohou být různé, např. rodinní příslušníci užívají či mají pozitivní vztah k návykovým látkám, kvalita vztahů mezi rodiči a daným jedincem, slabá/ nedůsledná disciplína v rodině nebo nedostatečná péče v rodinně o daného jedince.

5.2.2 Období adolescence

Toto období lze rozdělit na dvě fáze:

- 1) Puberta – dosažení pohlavní zralosti a možnosti plodit (začátek mezi 11-12 rokem a konec během 14-16 roku)

2) Adolescence – psychické a sociální dozpívání s cílem dosáhnout statutu dospělého (toto dosažení probíhá mezi 20-22 rokem). V tomto období jedinec prochází velkým množstvím změn v různých oblastech svého života. Z dětského světa postupně přechází do dospělosti, seznamuje se s novými lidmi a dostává větší příležitost setkání s návykovými látkami. Z toho důvodu jsou na něj také kladeny větší nároky na jeho osobnostní zodpovědnost. Velkým tématem v tomto období je hledání sebe sama, smyslu života a světa. Kvůli těmto náročným milníkům v životě jedince, má větší sklony k užívání návykových látek, které mu mohou poskytnout příjemnější stavy vědomí. (Broža, 2003)

6 Projekt na prevenci návykových látek v NZDM

Tento projekt zabývající se prevencí návykových látek je určený pro Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež. Program je tvořen pro NZDM Klub Zóna v Olomouci a bude se řídit specifiky tohoto zařízení. V tomto klubu jsem během svého studia vykonávala čtrnáctidenní praxi a z toho důvodu jsem vybrala právě toto zařízení.

6.1 Charakteristika NZDM klub Zóna

Základní informace o zařízení jsou více popisovány výše v kapitole „1.5.Klub Zóna Olomouc“.

6.1.1 Kontaktní údaje

Adresa: Střední Novosadská 48, 779 00 Olomouc

Tel: 773 980 991

Email: pracovnicizony@seznam.cz

Kontaktní údaje na zřizovatele a poskytovatele služby:

Pro Vás, z.s.

Adresa: Kostelní 68, 687 08 Buchlovice

Tel: 773980992

Email: provas@email.cz

Provozní doba zařízení:

Pondělí: 13:00 - 18:00

Úterý: 13:00 - 18:00

Středa: Individuální konzultace 13:00 - 18:00

Čtvrtek: 13:00 - 18:00

Pátek: 13:00 - 18:00

Víkendy a státní svátky: zavřeno

Jedná se o dobu, kdy cílová skupina přímo dochází do klubu. V dopoledních hodinách jsou pracovníci dostupní v kanceláři, vymýšlí program a věnují se další administrativní práci.

V přímé práci s účastníky během provozní doby jsou dva až tři pracovníci. Počet účastníků se různí, maximální kapacita je 30 osob, z reálných poznatků se jedná spíše o cca.15 účastníků. Mezi základní faktory pro vysokou účast můžeme zařadit např. zda jsou prázdniny, délku školy, zda se cílová skupina účastní i jiných mimoškolních aktivit...

6.1.2 Vybavenost NZDM klub Zóna

Klub má k dispozici dvě velké místnosti. V první místnosti je bar, kde pracovníci mohou účastníkům poskytnout vodu a připravit čaj/kávu. Zároveň slouží jako útočiště pro pracovníky, protože je to prostor, kam účastníci nemají přístup. Dále je zde k dispozici pingpongový stůl, několik pohovek, šipky, pracovní stůl s židlemi a několik stolních her a výtvarných pomůcek. V druhé místnosti jsou počítače, které mohou účastníci využít, dále je zde stolní fotbálek, další pohovka a kulečnick.

6.1.3 SWOT analýza NZDM klub Zóna

V této kapitole se zaměříme na SWOT analýzu nízkoprahového zařízení klub Zóna v Olomouci.

Silné stránky	Slabé stránky
Vybavenost Různé akce pro účastníky Mladý personál Webové stránky klubu Finanční či materiální dary	Lokalita Neaktivnost účastníků Nepravidelný odchod/ příchod účastníků
Příležitosti	Hrozby
Výlety Pořádání akcí Propagace	Nedostatek účastníků

Silné stránky zařízení

Klub je velice dobře vybavený. Je zde k dispozici několik stolních her pro různé věkové kategorie, stolní fotbal, pingpongový stůl, šipky nebo kulečnick. Také jsou zde pro účastníky k dispozici stolní počítače a připojení k internetu. To může klubu zajistit vyšší počet účastníků, jelikož zde naleznou spoustu možností, jak vyplnit volný čas.

Dále se zařízení snaží pořádat různé akce a tím motivovat účastníky k docházení do klubu. Jedná se např. o bazar oblečení, sledování filmu, karaoke atd.

Další silnou stránkou zařízení jsou pracovníci, kteří jsou v přímém kontaktu s účastníky. V současné době se jedná o tři pracovnice mladého věku, díky čemuž dokážou lépe porozumět dětem/ mládeži a jejich problémům. Zároveň přináší klubu nové nápady.

Aktuální program dění klub přidává na své webové stránky, kde se účastníci mohou každý den dozvědět, co je v klubu čeká.

Zařízení má různé sponzory, od kterých získává materiální či finanční dary. Ty klub může dále poskytovat svým účastníkům.

Slabé stránky

Klub se nachází v lokalitě, která je pěší chůze cca. 30 minut od centra Olomouce. Z toho důvodu to může být pro některé účastníky omezující a spíše zavítají do lépe umístěných zařízení.

Mnoho účastníků dochází do klubu za účelem odpočinku a využití počítačů nebo internetového připojení, a proto často není aktivita na připravovaném programu vysoká. Díky nízkoprahovosti mohou účastníci volně přicházet a odcházet. Z toho důvodu není nikdy předem znám počet účastníků, což může být negativní při plánování programu v klubu.

Příležitosti

Zařízení díky sponzorům či financím z kraje/města může pořádat různé výlety po Olomouci nebo blízkém okolí. To je vhodné především v prázdninovém období, kdy účastníci mají spoustu volného času. Stejně tak se může jednat o různé další akce ve spolupráci s dalšími zařízeními města Olomouce.

Klub má dobrou propagaci na webových stránkách, nicméně by mohl více rozvinout svou aktivitu na sociálních sítích, které většina účastníků pravidelně navštěvuje.

Hrozby

Velkou hrozbou pro zařízení může být nedostatečná účast dětí a mládeže. Tento problém nastal především po pandemii covid-19, kdy si děti a mládež zvykly trávit čas doma u počítače nebo na sociálních sítích.

6.2 Přínos projektu

Projekt se zaměřuje na prevenci návykových látek u dětí a mládeže ve věku 7-15 let. Jeho smysl spočívá v obohacení NZDM o realizaci preventivních aktivit v oblasti návykových látek. Děti a mládež v tomto věku se s prevencí setkávají především ve škole, kde jsou preventivní programy často nedostatečné.

Uvědomujeme si však nutnost prevence i mimo školu, a proto je pro projekt vybráno nízkoprahové zařízení pro děti a mládež. Jeho cílovou skupinou jsou často osoby, které nemají úplně vhodné rodinné zázemí, které by tvořilo jejich silnou vůli, zdravé sebevědomí a celkově silnou osobnost. Proto se projekt mimo jiné zaměřuje právě na tyto aspekty.

Častým problémem preventivních aktivit na školách je pasivita účastníků a nízká atraktivita programu pro jejich účast. Tento projekt se proto zaměřuje na aktivity, které jsou uzpůsobeny věku účastníků a na jejich interakci v programu tak, aby byly pro účastníky zábavné a obohacující.

6.3 Cílová skupina

Cílovou skupinou klubu Zóna jsou děti, mládež a mladí dospělí ve věku 7-26 let. Účastníci starší 18 let v klubu především vyhledávají pomoc s administrativou či jinými osobními problémy a méně často se chtějí účastnit vymyšleného programu. Program v klubu se zpravidla týká osob ve věku 7-15 let. Z toho důvodu se i níže popsany preventivní program věnuje této cílové skupině.

6.4 Počet účastníků

Jelikož se jedná o nízkoprahové zařízení, účastníci mohou volně přicházet a odcházet. Z toho důvodu je počet účastníků nestabilní a nelze předem určit, jaká věková skupina se v klubu sejde a v jakém počtu. Maximální kapacita je 30 osob.

6.5 Specifika programu v NZDM

Hlavním specifikem programu odehrávajícím se v NZDM je nestálost cílové skupiny. Program musí být dostatečně flexibilní, aby ho organizátoři/ pracovníci mohli v danou chvíli přizpůsobit dle věku a počtu účastníků. I z toho důvodu není projekt tvořen pevně na jednotlivé dny, nýbrž bude se jedná o seskupení aktivit, které bude potřebné volit aktuálně dle situace.

6.6 Časová dotace programu

Přímé časové rozhraní projektu není dáno, jedná se spíše o soubor aktivit. Preventivní působení by mělo být soustavné a dlouhodobé. Z toho důvodu je důležité aktivity zařazovat průběžně, dle aktuální situace v klubu.

6.7 Cíl projektu

Hlavním cílem projektu je předcházení užívání návykových látek. Dále se program zaměřuje na posílení zdravého sebevědomí a sebedůvěry, posílení vůle, umění stát si za svým názorem a efektivní řešení problémů. Další cíle jsou stanoveny pro každou věkovou skupinu zvlášť.

6.8 Personální zajištění

V NZDM klub Zóna se v přímé práci s klienty v současné době pohybují tři pracovníce, a to na pozici sociální pracovník nebo pracovník v sociálních službách.

6.9 Materiální zajištění

- bílé samolepící etikety ve velikosti cca. 40 cm (dle počtu účastníků)
- psací potřeby (fixy, pastelky, tužky, propisky)
- výtvarné potřeby (bílý papír, nůžky, tempery, vodovky, kelímky na vodu, štětce)
- 1x předmět vhodný pro reflexi (balónek, klubíčko...)
- kostýmy, rekvizity pro hraní scének (volitelné)
- bonbony a další sladkosti sloužící jako motivace či výhra pro účastníky
- hrnek či jiná nádoba

6.10 Financování

Program bude financován ze zdrojů NZDM klub Zóna. Více informací o financování zařízení v kapitole 1.5. Klub Zóna Olomouc.

6.11 Propagace

Zařízení umísťuje na své webové stránky (<http://www.zonaklub.cz/#kontakt>) plakáty odkazující na aktivity, které se v klubu odehrávají. Tímto způsobem lze propagovat i aktivity, které jsou součástí programu.

6.12 Orientace v projektu

Pro lepší uchopení projektu je rozdělen do tří věkových skupin: děti ve věku 7 až 10 let, 10 až 13 let a 13 až 15 let.

6.13 Zásady při projektu

Během realizace projektu je potřeba neustále dbát na nízkoprahovou stránku zařízení a na zásady, které s sebou přináší. Nejdůležitější je anonymita a dobrovolnost. Účastníci nemohou být nuceni k žádné aktivitě ani k poskytování osobních informací, včetně svého jména, místo toho mohou používat přezdívku. Je důležité respektovat jejich názory a postoje, nijak je nenutit a spíše jim nabízet pozitivní možnosti jejich přístupu. Toho lze docílit i správným vystupováním samotných pracovníků. Je důležité jít příkladem a nedělat nic, co by ani účastníci neměli dělat.

7 Aktivity vhodné pro všechny věkové kategorie

V této kapitole si popíšeme aktivity, které jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, kterým se projekt věnuje. Týká se to především aktivit na seznámení či na reflexi.

7.1 Seznamovací aktivity

V NZDM se každý den můžeme setkat s jiným seskupením účastníků. Z toho důvodu je dobré před začátkem aktivit zaměřených na prevenci použít seznamovací aktivity. Níže jsou uvedeny příklady některých z nich.

Název: Cedulky

Časová náročnost: cca. 15 minut

Cíl: Účastníci budou znát jméno nebo přezdívku ostatních účastníků.

Pomůcky: Bílé samolepící etikety ve velikosti cca. 40 cm (dle počtu účastníků), psací potřeby (fixy, pastelky)

Na co si musí pracovník dát pozor: Pracovník nesmí účastníky nutit k napsání pravého jména, je to pouze na jejich uvážení, mohou použít přezdívku. Je však potřebné kontrolovat, aby přezdívka nebyla nijak urážlivá apod.

Průběh: Každý účastník dostane jednu samolepící etiketu a jeho úkolem bude na ni pomocí psacích pomůcek napsat své jméno nebo přezdívku. Následně si etiketu nalepí na viditelné místo.

Možná reflexe: Účastník může nahlas říct své jméno nebo přezdívku a popřípadě přidat i nějaký fakt o sobě. Např. „Ahoj, já jsem Martina a mám ráda pečeni“.

Název: Gesta

Časová náročnost: cca. 20 minut

Cíl: Účastníci budou znát jméno nebo přezdívku ostatních účastníků.

Pomůcky: žádné

Na co si musí pracovník dát pozor: Pracovník nesmí účastníky nutit k řízení pravého jména, je to pouze na jejich uvážení, mohou použít přezdívku. Je však potřebné kontrolovat, aby přezdívka nebyla nijak urážlivá apod.

Průběh: S účastníky si stoupneme do kruhu (je dobré zapojení i pracovníků). Postupně každý řekne svoje jméno nebo přezdívku a k tomu přidá nějaké „gesto“ např. zvednuté ruce, vypláznutý jazyk... Následně libovolný člověk začne a musí říct jméno nebo přezdívku společně s „gestem“ jiného účastníka. Takto pokračujeme, dokud se všichni nevystřídají.

7.2 Reflexe aktivit

Po jednotlivých aktivitách či po daném úseku je vhodné zařadit reflexi *„rozumějme proces zpracování zážitku z předchozí činnosti a jeho převedení do zkušenosti uplatnitelné v budoucnu. Reflexe tvoří jakousi spojnicí mezi tím, co jsme prožili a tím, co si z aktivity do života odnášíme. Pomáhá nám ujasnit a uvědomit si, co se během akce dělo, jak jsme danou situaci prožívali, co se nám líbilo či nelíbilo a jak to třeba udělat příště lépe. Reflexe umožňuje zhodnocení zážitku, nový pohled na něj, jeho propojení s předchozími zážitky a ústí do zkušenosti uplatnitelné ve skutečnosti.“* (Frišová, s.129, 2009).

Název: Komunitní kruh

Časová náročnost: cca. 10 minut

Cíl: Účastníci se dokážou ohlédnout za provedenou práci a zhodnotit ji. Účastníci a pracovníci se vzájemně respektují, nesoudí názory ostatních. Aktivita podporuje umění stát si za svým názorem a vede k demokratickému stylu jednání.

Pomůcky: balónek/ klubičko či jiný na dotyk příjemný předmět

Na co si musí pracovník dát pozor: Vždy mluví pouze ten, kdo drží určený předmět, účastníci si nesmí vzájemně skákat do řeči. Pracovník by měl dbát na to, aby názory účastníků byly respektovány a nebyly použity proti nim.

Průběh: S účastníky vytvoříme kruh a posíláme si daný předmět, ten kdo ho drží, může mluvit. V kruhu probíráme, co se v dané aktivitě účastníci dozvěděli nového, co se jim dařilo/ nedařilo, jak se jim pracovalo samostatně/ ve skupině, jak se při dané aktivitě cítili. Otázky formujeme podle situace ve skupině.

Název: Asociace

Časová náročnost: cca. 10 minut

Cíl: Účastníci se dokážou ohlédnout za proběhlou aktivitou a zhodnotit ji jedním slovem.

Pomůcky: žádné

Na co si musí pracovník dát pozor: Aby se nejednalo o vulgární nebo jinak urážlivé pojmy.

Průběh: Každý si vymyslí jedno slovo, např.to, co se naučil nového, jak se cítil, nebo co mu při dané aktivitě přišlo na mysli jako první. Poté každý postupně řekne své slovo bez dalšího komentáře.

Název: Prsty

Časová náročnost: cca. 10 minut

Cíl: Účastníci se dokážou ohlédnout za proběhlou aktivitou a zhodnotit ji.

Pomůcky: žádné

Na co si musí pracovník dát pozor: Pokud účastníci vyjádří negativní hodnocení, je důležité s informacemi dále pracovat, doptat se a případně se pokusit vyřešit daný problém. Pracovník by neměl negativní situaci přehlížet.

Průběh: Tato reflexe je vhodná k zjištění aktuální situace jednotlivců nebo skupiny. Škála prstů je od 1 (nejméně) do 5 (nejvíce). Pracovník položí otázku „Jak jste spokojeni se svým výkonem?“ a všichni najednou ukážou na prstech své hodnocení. Poté každý své hodnocení okomentuje.

8 Program pro věkovou skupinu 7 až 10 let

V této kapitole jsou navrženy aktivity zaměřené na prevenci návykových látek pro děti ve věku 7 až 10 let.

8.1 Cíl programu pro danou věkovou skupinu

Účastníci budou znát rozdíl mezi látkami, které jsou bezpečné, které nejsou a seznámí se s pojmem návyková látka a droga. Budou schopni říct „ne“ v příhodné situaci a poznají osoby, kterým mohou důvěřovat. Budou mít povědomí o tom, že existují jiné způsoby, jak řešit problémy, než je užívání návykových látek.

8.2 Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 7-10 let

Zařízení si může určit svou vlastní posloupnost aktivit. Zde je popsána doporučená posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti ve věku 7-10 let.

První aktivitou jsou „Kladné vlastnosti“, protože je důležité, aby si účastníci uvědomili své pozitivní vlastnosti. Tato aktivita pomáhá budovat zdravé sebevědomí, což je nezbytnou součástí dobré prevence návykových látek. Následuje aktivita „Každodenní návyky“, která pomáhá budovat správné návyky vedoucí ke zdravému životnímu stylu. Další aktivita „Co nám dělá radost“ umožní účastníkům vyzkoušet si, co je vhodné dělat v těžkých chvílích jejich života.

V životě dětí se mohou objevit osoby, které je budou snažit přemluvit k negativním činnostem, jako je užívání návykových látek. Proto je do programu zařazena aktivita „Kdy mám důvěřovat“, která se zaměřuje na rozpoznání důvěryhodných lidí. Následující dvě aktivity, „Proč je dobré říkat ne“ a „Řekni ne“, přímo pracují s uměním odmítat. Poslední aktivita je již součástí specifické prevence, která pomůže účastníkům rozlišit, které látky by měli užívat a které ne.

8.3 Popis aktivit pro děti 7-10 let

„Kladné vlastnosti“

Téma: Kladné vlastnosti a situace, ve kterých je lze využít.

Časová náročnost: cca. 40 minut

Cíl: Účastníci budou schopni určit pět svých kladných vlastností.

Pomůcky: Psací potřeby (fixy, pastelky, tužky...), bílé papíry (dle počtu účastníků)

Na co si musí pracovník dát pozor: V případě potřeby pomoci účastníkům nalézt jejich kladné vlastnosti, pomocí kladení dotazů.

Průběh: Každý účastník dostane bílý papír a jeho úkolem bude nejprve nakreslit svou dlaň a následně do každého prstu napsat jednu svou kladnou vlastnost (celkem pět kladných vlastností) - např. „Jsem dobrý v kreslení.“, „Umím dobře poradit kamarádům.“ atd. Pokud si to účastníci budou přát, mohou své obrázky hezky vyzdobit.

Možná reflexe: Po dokončení aktivity se všichni posadíme, děti si položí své výtvary před sebe a postupně nám každý řekne o svých vlastnostech, které napsal a proč je napsal. Následně požádáme účastníky, aby řekli, kdy se jim podařilo tyto vlastnosti projevit (např. ve škole, doma, v kroužku atd.). Ptáme se účastníků, zda bylo pro ně těžké najít svých pět kladných vlastností.

„Každodenní návyky“

Téma: Správné a špatné každodenní návyky.

Časová náročnost: cca. 20 minut

Cíl: Účastníci budou schopni posoudit jaké návyky jsou správné a jaké špatné.

Pomůcky: Nastříhané papírky, psací potřeby

Na co si musí pracovník dát pozor: Pokud má některé dítě problémy se čtením nebo psaním, pracovník může návyk napsat nebo přečíst za něj.

Průběh: Každý účastník dostane dva papírky. Na první papírek napíše správný návyk (např. čištění zubů před spaním) a na druhý papírek napíše špatný návyk (např. hraní her na počítači několik hodin). Oba papírky dítě zmačká a hodí je na jednu hromadu. Následně se posadíme do kruhu, účastník si vezme jeden papírek z hromady, přečte jeho znění a určí, zda se jedná o správný či špatný návyk a proč. U špatných návyků můžeme také vést diskuzi, jak je lze nahradit nebo poupravit (např. místo hraní počítačových her celé odpoledne, budu chvíli hrát a poté půjdu ven na hřiště)

Možná reflexe: Formou aktivity „asociace“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit).

„Co nám dělá radost“

Téma: Co nám v životě dělá radost, jak se vypořádat se špatnými pocity a relaxační cvičení.

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci budou schopni popsat negativní situace, které se mohou vyskytnout v životě každého člověka. Účastníci identifikují věci a aktivity, které jim přinášejí radost, a dokážou je zaznamenat na papír.

Pomůcky: Kreslicí potřeby (pastelky, fixy...), papíry (dle počtu účastníků)

Průběh:

První část aktivity: Účastníci dostanou papíry a nekreslí na ně, co je těší, např. zvířata, zmrzlina, běhání atd. Poté se s nimi diskutuje o tom, že když se cítíme špatně, můžeme dělat věci, které máme rádi, a tím odvrátit negativní myšlenky. Důležité je také o těchto pocitech mluvit s někým důvěryhodným, jako kamarádi, rodina nebo pracovníci v NZDM. Ptáme se účastníků, kdy se naposledy cítili špatně a co v takové situaci dělali.

Doplňující část aktivity: Další účinnou metodou zvládnání negativních pocitů je meditace nebo dechová cvičení. Jako příklad jednoho z relaxačních cvičení můžeme účastníky požádat, aby se pohodlně posadili nebo si lehli, a zavřeli oči. Poté jim řekneme, že mají na těle slunéčko sedmítečné a budeme postupně popisovat, jak se slunéčko přes jejich tělo pohybuje – nejprve na prstech levé nohy a pak po celém těle, po nohách, rukou, trupu atd. Účastníci si představují, jak slunéčko opravdu prochází jejich tělem a prožívají to. Toto cvičení pomáhá uvolnit napětí, stres a odstranit negativní emoce.

(Zdroj: Psychologie.cz, 2014)

Možná reflexe: Formou aktivity „Asociace“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit).

„Kdy mám důvěřovat“

Téma: Scénky na přijímání nebo odmítání nabídky. Procvičování, komu mohu nebo nemohu důvěřovat.

Časová náročnost: cca. 40 minut

Cíl: Účastníci si vyzkouší, komu je dobré důvěřovat a komu nikoliv. Účastníci si procvičí spolupráci ve dvojici.

Pomůcky: Vystřižené lístečky z přílohy č.4, popřípadě různé rekvizity/ kostýmy

Na co si musí pracovník dát pozor: Minimálně jeden z dvojice by měl zvládat čtení, popřípadě mu daný text přečteme.

Průběh: Účastníci vytvoří dvojice a následně si vylosují jeden lísteček se situací, poté dostanou čas cca.10 minut, aby si rozmysleli, jak danou situaci ztvární. Jeden z dvojice hraje osobu, která nabízí (např. na lístečku zní: „Tvá babička ti nabízí koláč“. Provedení např.: „Ahoj Pepíčku upekla jsem zrovna koláč, dáš si?“ Důležité je, aby ze scénky šlo poznat o jakou osobu se jedná.) Druhý musí buď přijmout nebo odmítnout nabídku a následně může svůj krok odůvodnit. Po nacvičení každá dvojice předvede svou situaci ostatním účastníkům. Poté se ptáme i ostatních účastníků, jaký mají názor na danou reakci a jak by se zachovali oni v téže situaci. Pokračujeme, dokud se nevystřídají všechny dvojice.

Možná reflexe: Formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit) se ptáme účastníků, zda se již někdy vyskytli v situaci, kdy museli někoho odmítnout nebo zda něco přijali a nebylo to zcela správné rozhodnutí. Vedeme s účastníky diskusi a následně je necháme zhodnotit, jak se jim daná aktivita líbila nebo nelíbila.

„Proč je dobré říkat NE“

Téma: Proč je dobré říkat ne. V jakých situacích je dobré si stát za svým názorem a umět odmítnout.

Časová náročnost: Video ukázka= 12 minut, následná debata cca. 20 minut

Cíl: Účastníci budou vědět proč je důležité umět odmítat.

Pomůcky: Video projektor, notebook či počítač s přístupem k internetu a možností připojení k video projektoru, video „O umění odmítnout“ dostupné online zde:

<https://edu.ceskatelevize.cz/video/4743-o-umeni-odmitnout>

Na co si musí pracovník dát pozor: Pracovník nesmí účastníky nutit k odpovědi na otázku, vše je to na dobrovolném rozhodnutí.

Průběh: Na začátek tématu pustíme účastníkům video s názvem „O umění odmítnout“ (dostupné zde: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/4743-o-umeni-odmitnout>). Video je určeno pro děti ve věku prvního stupně ZŠ. Seznamuje děti s tím, jak je důležité umět říkat NE.

Po shlédnutí videa budeme s účastníky diskutovat. Možné otázky:

- O čem bylo právě shlédnuté video?
- Je pro Vás důležité umět říkat NE? Proč ano/ne?
- Stalo se Vám někdy, že jste dělali něco, co jste úplně nechtěli/ nebylo Vám příjemné, ale nedokázali jste odmítnout?
- Dokázali jste říct někomu na jeho nabídku NE, i když to pro Vás ze začátku nemuselo být úplně komfortní? Pokud ano, jaký jste potom měli pocit?
- Byli jste někdy odmítnuti někým jiným? Pokud ano, jaký jste potom měli pocit?

Možná reflexe: Formou „Asociace“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit).

„Řekni NE“

Téma: Cvičení slova NE a odmítání.

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci se naučí říkat NE i s využitím gest a mimiky a rozpoznají, které obličejové vyjadřují souhlas a které ne.

Pomůcky: vytištěná příloha č.3, pastelky

Na co si musí pracovník dát pozor: Při části, kde účastníci trénují slovo NE je důležité dbát na to, aby se nepřekřikovali.

Průběh: Nejprve si vystříhneme jednotlivé smajlíky z přílohy č.3 a poschovááme je po prostorách klubu, tak aby je bylo snadné najít. Následně necháme účastníky, aby smajlíky našli a rovnou si každý svého smajlíka může vybarvit. Poté se společně posadíme do kruhu a necháme každého účastníka, aby ukázal svého smajlíka a řekl, jakou emoci podle něj vyjadřuje. Vedeme debatu o tom, který ze smajlíků spíše vyjadřuje ANO a který NE.

V druhé části aktivity si účastníci vyzkouší říkat NE. Všichni se postavíme a každý bude mít za úkol říct NE. Poté může k tomuto slovu ještě přidat nějaké gesto, např. vytvoření kříže rukou. Třetí cvičení slova NE bude s gesty a mimikou.

(Mojeduha.cz, 2014-2015)

Možná reflexe: Formou aktivity „Prsty“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Účastníci budou hodnotit svoji schopnost říkat NE.

„Co dáváme do našeho těla“

Téma: Jaké látky, které se dostávají do našeho těla, jsou bezpečné nebo nebezpečné. Co jsou to návykové látky a drogy.

Časová náročnost: cca.40 minut

Cíl: Účastníci budou schopni identifikovat bezpečné a nebezpečné látky. Pracovník získá znalosti o zkušenostech účastníků s nebezpečnými látkami.

Pomůcky: Nastříhaný papír na menší kartičky cca.20 kusů, psací potřeba (tužka, propiska...), vytištěna příloha č. 1 a č. 2

Průběh:

První část aktivity: S účastníky se posadíme do kruhu, aby se cítili pohodlně. Doprostřed kruhu položíme vystřihnuté obrázky z přílohy č.1. Účastníkům se ptáme na to, co si myslí, že můžeme přijímat ústy, nosem nebo injekční stříkačkou. Mohou být zmíněny položky jako jídlo, pití, prach, mikrobi, kouření cigaret, sluneční světlo, léky, pilulky předepsané bez předpisu, injekce, trny, třísky atd. Jednotlivé položky, které účastníci uvádějí píšeme na připravené papírky a děti je přiřazují k odpovídajícímu obrázku z přílohy č.1. Pokud jsou nějaké látky, které účastníci neuvadli, mohou být dodatečně vyjmenovány. Je důležité vyzdvihnout zejména nebezpečné látky, jako jsou alkohol, marihuana atd.

Druhá část aktivity: Po dokončení první části můžeme přejít k druhé části. Pokud se však účastníci necítí dostatečně soustředěni, můžeme s druhou částí pokračovat později. Kruh z přílohy č.2 vystřihneme a umístíme ho doprostřed námi vytvořeného kruhu. Poté otočíme papírky s pojmy tak, abychom neviděli text. Každý účastník si vezme jeden pojem a jeho úkolem je přiřadit ho do kruhu podle toho, zda je pro nás bezpečný či nebezpečný a proč. Mezi nebezpečné látky patří např. kouření cigaret, neznámé látky a látky, které se inhalují. Dále můžeme dětem říct, že takové látky lze také označovat jako návykové látky nebo drogy.

Možná reflexe: Formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Můžeme každého účastníka požádat, aby řekl jednu látku, kterou si zapamatoval, a zda je bezpečná či nebezpečná. Ptáme, jak se účastníci během aktivity cítili a dále mohou říct cokoli je pro ně zrovna důležité. (Skácelová, 2012)

9 Program pro věkovou skupinu 10-13 let

9.1 Cíl programu pro danou věkovou skupinu

Účastníci budou schopni uvědomění si sami sebe a toho, jak jsou vnímání ostatními. Budou schopni určit, v čem jsou výjimeční. Účastníci se naučí pojem manipulace, její projevy a budou vědět, jak se jí dá bránit. Také se naučí pojem závislost a jak může být obtížné se z ní dostat. Dokážou pojmenovat důvody, proč lidé kouří cigarety nebo užívají jiné návykové látky. Dále budou umět vyjádřit svůj nesouhlas a stát si za svým názorem.

9.2 Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 10–13 let

Zařízení si posloupnost aktivit může určit dle svého uvážení. Následuje doporučená posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti ve věku 10-13 let.

Část aktivit je zaměřena na nespécifickou prevenci, ty jsou vhodné, pokud nezaznamenáme žádné náznaky problémového chování. Druhá část obsahuje aktivity se znaky specifické prevence. Zvolení jednotlivých aktivit si určuje zařízení samo dle aktuální potřeby.

Na úvod programu je zvolena aktivita „Erb“, která se zaměřuje na nespécifickou prevenci návykových látek. Tato aktivita podporuje uvědomění si svého já, svých hodnot a toho, jak jsou jedinci vnímání ostatními. Druhá aktivita „Zdraví“ vysvětluje, že zdraví zahrnuje jak fyzický, tak psychický stav. Správná psychická rovnováha je důležitá pro odolnost proti drogám. Stejně tak je odolnost podporovaná zdravým sebevědomím, a proto je do programu zařazena aktivita „Jsem výjimečný“, která účastníky vede k tomu, aby si uvědomili své vlastní schopnosti a nikdo neměl pocit méněcennosti.

Dále se v programu již vyskytují prvky specifické prevence, které vedou účastníky k tomu, aby byli schopni odolat drogám. Aktivita „Manipulace“ slouží k rozpoznání manipulativních technik a k jejich odmítnutí. Na tuto aktivitu navazuje „Odmítní bonbon“, kde si účastníci odmítnutí přímo vyzkouší. Pro prevenci, je důležité, aby účastníci věděli, proč by neměli chtít užívat nějaké látky. K tomu slouží aktivita „Preventivní plakát“. Poslední aktivita „Dostaň se ven“ se už zaměřuje přímo na pojem závislost.

9.3 Popis aktivit pro děti 10-13 let

„Erb“

Téma: Uvědomování si sám sebe a toho, jak mě vnímají ostatní.

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci dokážou zanalyzovat sami sebe. Zároveň dokážou pojmenovat svá očekávání od ostatních.

Pomůcky: Vytisknuta příloha č.7 (dle počtu účastníků)

Průběh:

Každému účastníkovi dáme obrázek erbu, jeho úkolem bude si jej rozdělit na čtyři části.

Následně do jednotlivých částí napíše:

1. Já (kdo jsem, co mám rád, co mě charakterizuje...).
2. Jak mě vidí ostatní: tuto část si účastníci vyplní vzájemně (pokud se sejde skupina, která se vzájemně nezná tak alternativou může být „jak si myslím, že mě vnímají ostatní“).
3. Co dělám pro ostatní.
4. Co bych chtěl, aby ostatní dělali pro mě.

Možná reflexe: Sedneme si do kruhu, každý si dá svůj erb před sebe. Povídáme si o tom, jak se nám pracovalo, jak jsme se cítili, zda bylo pro nás těžké napsat něco pozitivního o sobě a ostatních.

„Nakresli zdraví“

Téma: Fyzické a psychické zdraví.

Časová náročnost: cca. 40 minut

Cíl: Účastníci budou schopni pomocí výtvarných technik vyjádřit svůj vztah k pojmu Zdraví a uvědomění si, že zdraví není pouze fyzické, ale také psychické

Pomůcky: Bílé papíry (dle počtu účastníků), výtvarné potřeby (pastelky, fixy, vodovky, tempery, štětce, kelímek s vodou, nůžky...)

Na co si musí pracovník dát pozor: Každý účastník může na svůj výtvar věnovat různý čas, proto je důležité stanovit časový limit pro tuto aktivitu.

Průběh: Každý účastník dostane jeden bílý papír a úkolem bude na něj jakýmkoliv způsobem vyjádřit pojem „Zdraví“, aniž by použil toto slovo. Dětem poskytneme na práci 15 minut.

Možná reflexe: Po dokončení výtvarné práce se posadíme do kruhu a každý svůj artefakt popíše a následně řekne, jak se mu pracovalo. Diskutujeme o tématu zdraví na základě výrobků účastníků a zdůrazníme, že zdraví je důležité jak z hlediska fyzického tak i psychického.

„Jsem výjimečný“

Téma: Každý z nás je výjimečný. Umění ocenit výjimečnost ostatních i sám sebe. Podpora sebevědomí.

Časová náročnost: cca. 25 minut

Cíl: Účastníci dokážou pojmenovat něco, v čem jsou výjimeční, a zároveň ocenit výjimečnost ostatních. Cílem této aktivity je uvědomění si, že úplně každý z nás je v něčem výjimečný.

Pomůcky: Žádné

Na co si musí pracovník dát pozor: Pokud účastník nebude moci přijít na nic, v čem je výjimečný, zkusíme společně s ním na něco přijít.

Průběh: Všichni si sednou do kruhu. Úkolem každého účastníka je vymyslet věc, ve které si myslí, že je výjimečný (musí se to týkat opravdu jeho a ne např. „Můj otec vlastní jachtu.“). Poté první, kdo bude na řadě, začne říkat větu "Myslím si, že jsem výjimečný, protože... (např. umím přemet vzad)". Pokud někdo ze skupiny také umí stejnou věc (přemet vzad), musí se ozvat. Když se nikdo neozve, tak celá skupina musí naráz říct "Hmm Petře (jméno daného žáka), jsi výjimečný". Tímto způsobem pokračujeme dále, dokud se nevystřídají všichni účastníci.

Možná reflexe: Formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Ptáme se účastníků, zda bylo těžké přijít na něco v čem jsou výjimeční. Jak se cítili, když měli říkat ostatním, že jsou výjimeční a jak, když to ostatní říkali jim.

„Manipulace“

Téma: Přehrávání videa na téma Manipulace. Co je to manipulace a jak se jí bránit.

Časová náročnost: cca.40 minut

Cíl: Účastníci se seznámí s pojmem manipulace a naučí se jak se jí bránit.

Pomůcky: Video projektor, notebook či počítač s přístupem k internetu a možností připojení k video projektoru, video „Co je to manipulace?“ dostupné zde: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/1944-co-je-to-manipulace?backlink=33q3k>

Na co si musí pracovník dát pozor: Účastníci by se měli vyhnout vulgarismům nebo agresivnímu chování během vymýšlení různých reakcí.

Průběh:

První část aktivity: Na začátku se zeptáme účastníků, co si představují pod pojmem „manipulace“. Následně pustíme krátké video, které tento pojem vysvětluje. Poté diskutujeme o tom, jak se dá manipulaci zabránit a že je důležité naučit se otevřeně komunikovat naše přání, touhy a potřeby. K tomu lze použít následující výrazy:

„Já chci...“, „Jde mi o...“, „Toužím po...“, „Záleží mi na...“, „Líbí/nelíbí se mi...“, „Potřebuji to a to...“

Společně je napíšeme na tabuli nebo na velký papír. Účastníci také mohou vymyslet další příklady.

Druhá část aktivity:

S účastníky vyzkoušíme, jak by reagovali v různých situacích, kdy nás druhá osoba snaží přimět k něčemu, co nám není příjemné. Přečteme danou situaci a účastníci navrhnou možné reakce. Mohou také sami vymyslet různé situace, do kterých by se mohli dostat.

Situace a příklady možných reakcí:

- Kamarádka mi volá a snaží se mě přemluvit, abych šla ven, i když jsem jí říkala, že mám dneska domácí vězení. Říká mi, že se mám vyplatit ven, že to nikomu neřekne. (Možná reakce: Slušně ji odmítnu, nechci porušovat pravidla, půjdeme spolu ven jindy.)
- Jsem s kamarádem v obchodě a přesvědčuje mě, abych ukradnul čokoládovou tyčinku, protože nemáme na ni peníze. Říká mi, že mi minule dal svoje sušenky, když jsem měl hlad, a že mu tedy dlužím. (Možná reakce: Řeknu mu, že krást

- bychom určitě neměli a že se raději zítra zeptám rodičů doma, jestli by mi nepůjčili nějaké peníze, abychom si ji mohli koupit.)
- Moje plnoletá sestřenice mě přesvědčuje, abych si s ní dal panáka, protože tak málo alkoholu mi přece nic neudělá. (Možná reakce: Slušně ji odmítnu a řeknu, že ona si dát může, ale já si dám raději limonádu.)
 - Můj spolužák na mě naléhá, abych mu dal opsat domácí úkol, i když bych za to poté mohl dostat poznámku od učitele. (Možná reakce: Omluvím se mu a vysvětlím, že jsem danému úkolu věnoval hodně volného času a nechci proto riskovat, že kvůli němu budu mít nějaký problém.)
 - Jsem s bratrancem v parku a on mě vybízí, abych si s ním zapálil cigaretu, že nás nikdo určitě neuvidí. (Možná reakce: Řeknu mu, že nejde ani tak o to, jestli nás někdo uvidí nebo ne, ale že cigarety zkoušet nechci, protože nejsou pro nás vůbec zdravé.) (Švec, 2007)

Možná reflexe: Formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Ptáme se účastníků, zda se někdy setkali s manipulací a pokud ano na jaké byli straně. Komunikujeme o tom, zda pro ně bylo těžké na dané situace reagovat a co se jim líbilo nebo nelíbilo.

„Odmítmi bonbon“

Téma: Odolání manipulativním a přesvědčovacími technikám a umění říkat ne.

Časová náročnost: cca. 20 minut

Cíl: Účastníci si vyzkouší nepodlehout technikám manipulace a dokážou nabídku člověka odmítnout.

Pomůcky: Bonbóny dle počtu účastníků

Průběh: Účastníci se rozdělí do dvojic, a jednomu z nich dáme bonbón (ten představuje návykovou látku) a jeho úkolem bude přesvědčit toho druhého, aby si bonbón od něj vzal. Může použít různé manipulativní nebo přesvědčovací techniky (např. „Tento bonbon je ten nejlepší, co jsi kdy mohl mít, budeš se po něm cítit tak skvěle, plný energie a všechno dokážeš, jeho cena také není vůbec vysoká.“) Cílem účastníka bez bonbonu je odmítnout nabízejícího. Následně se mohou vystřídat. Po skončení aktivity si každý může bonbón nechat.

Možná reflexe: Formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Ptáme se účastníků, jak se cítili na pozici nabízejícího/ odmítajícího. Zda bylo pro ně těžké nabízet nebo odmítat. Ocitli se již někdy v takové situaci, pokud ano co dělali.

„Preventivní plakát“

Téma: Vytváření plakátu jako prevence proti kouření cigaret či užívání jiných návykových látek.

Časová náročnost: cca. 45 minut

Cíl: Účastníci budou schopni říct důvody proč lidé kouří cigarety nebo užívají jiné návykové látky. Dále účastníci vymyslí plakát sloužící jako prevence kouření cigaret nebo užívání jiných návykových látek.

Pomůcky: Velké bílé papíry (dle počtu dvojic), výtvarné potřeby (pastelky, fixy, vodovky, tempery, štětce, kelímeček s vodou, nůžky...)

Průběh:

První část aktivity: Zeptáme se účastníků, proč podle nich lidé kouří nebo užívají jiné návykové látky. Možné odpovědi: Vidí to u jiných osob, chtějí zkusit jaké to je a zalíbí se jim to, někdo je k tomu přemluví, je to reakce na stres, nevědí, že to může být škodlivé.

Druhá část aktivity: Rozdělíme účastníky do dvojic (popřípadě mohou všichni pracovat na jednom společném plakátu), úkolem bude vyrobit plakát na téma prevence kouření cigaret nebo užívání jiných návykových látek. Dvojice si může téma vybrat. Dáme na to časové rozmezí 20 minut.

Možná reflexe: Po dokončení plakátu se posadíme se do kruhu a každá dvojice dá svůj výtvar před sebe, popíše ho a poví, jak se jim v dané dvojici pracovalo. Také mohou navrhnout kam by daný plakát umístili a proč.

(Skácelová, 2012)

„Dostaň se ven“

Téma: Jaký je to pocit být v sevření závislosti.

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci si vyzkouší, jak se mohou cítit v sevření závislosti, a jak se z toho mohou dostat ven.

Pomůcky: Žádné

Na co si musí pracovník dát pozor: Účastníci nesmí být příliš agresivní, pracovníci musí dbát na bezpečnost účastníků.

Průběh: Účastníci se rozdělí do skupin po třech (případně po čtyřech). Skupina vybere jednu osobu, která bude v této aktivitě znázorňovat oběť (měli by se vystřídat všichni). Ostatní ze skupiny položí své ruce na ramena oběti a začnou s ní pohybovat, jakkoliv budou chtít (nesmí být agresivní nebo příliš tvrdí). Úkolem oběti bude se pokusit dostat ze sevření pryč.

Možná reflexe: Nejdůležitější část této aktivity je reflexe, která bude probíhat formou „komunitního kruhu“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Nejdříve se účastníků zeptáme, jak se cítili, když byli v sevření. Následně se budeme bavit na téma závislosti – když je člověk na něčem závislý, tak je také v takovém sevření, a je velice těžké se z něj dostat ven. Nápomocná může být pomoc druhého člověka, popřípadě odborníka na danou situaci. (Švec, 2007)

10 Program pro věkovou skupinu 13-15 let

10.1 Cíl programu pro danou věkovou skupinu

Účastníci budou znát hlavní typologii návykových látek, jejich účinky a také základní pojmy spojené s tématem návykových látek. Budou schopni odůvodnit proč nebrat drogy je „cool“. Také si uvědomí důležitost rozvíjení svých zájmů a koníčků ve volném čase. Vyzkouší si, jak reagovat na situace, které mohou vyskytnout v mezilidských vztazích a budou mít povědomí o důležitosti přemýšlení o následcích svého chování a odpovědnosti za ně.

10.2 Posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti 13–15 let

Zařízení si posloupnost aktivit může určit dle svého uvážení. Zde je popsána doporučená posloupnost aktivit a jejich provázanost pro děti ve věku 13-15 let.

První aktivitou je „Můj volný čas“. Jedná se o nespécifickou prevenci, která má za cíl povzbudit účastníky, aby trávili kvalitní volný čas a vyhýbali se tak sociálně patologickým jevům.

Další aktivita je „Cílová čára. Cílem této aktivity je podporovat silnou vůli a najít smysl života tím, že si stanoví cíle a plní je pomocí dílčích cílů. Tuto aktivitu lze navázat na předchozí aktivitu a motivovat účastníky k využívání svého volného času pro rozvíjení svých zájmů a koníčků.

„Pozitivní myšlenky“, je nespécifická prevence, která pomáhá účastníkům najít pozitivní myšlení i v těžkých chvílích svého života a uvědomit si, že je důležité nevzdávat se, aby mohli tyto pozitivní chvíle opět prožívat.

Další aktivity se již lehce dotýkají specifické prevence. „Co by kdyby...“ má za cíl uvědomit si, že každý je odpovědný za své chování. Tato aktivita v rámci prevence návykových látek vede k tomu, aby si před užitím drogy každý uvědomil, co se poté může stát.

Účastníci v tomto věku se již mohou dostat do nepříjemných situací, a proto je zahrnuta aktivita „Situace“, kde si účastníci v rámci modelových situací mohou vyzkoušet, jak by se mohli zachovat, pokud jim někdo nabídne návykovou látku.

Poslední zvolená aktivita „Nebrat drogy je cool“ se již přímo věnuje tématu návykových látek. Účastníci ve věku 13-15 let se mohou velmi snadno dostat do kontaktu s drogami a mezi vrstevníky často panuje názor, že brát drogy je moderní. Z toho důvodu je tato aktivita zahrnuta do programu.

10.3 Popis aktivit pro děti 13-15 let

„Můj volný čas“

Téma: Co rád dělám ve volném čase, co mi jde a v čem jsem dobrý.

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci dokážou pomocí výtvarné techniky „koláž“ zpracovat to, co rádi dělají ve volném čase, co je baví nebo v čem jsou dobří.

Pomůcky: Různé staré časopisy, nůžky, lepidla, bílé papíry

Na co si musí pracovník dát pozor: Aby v časopisech nevyskytovaly vulgární obrázky.

Průběh: Každý účastník dostane jeden bílý papír a v prostoru necháme několik časopisů. Jejich úkolem bude vytvořit koláž na téma „Co rád dělám ve volném čase, co mi jde nebo v čem jsem dobrý“. Je na každém, zda zpracuje všechny témata dohromady nebo si vybere jen jedno.

Možná reflexe: Po skončení se posadíme do kruhu, každý si dá svůj artefakt před sebe a popíše ho. Zároveň řekne, jak se mu pracovalo a zda ho tato aktivita bavila. Vedeme diskusi o tom, že je dobré věnovat ve volném čase čas tomu, co máme rádi.

„Cílová čára“

Téma: Konzistence, vytrvalost a pevná vůle. Stanovování dlouhodobého cíle a dílčích cílů.

Časová náročnost: cca. 25 minut

Cíl: Účastníci si dokážou stanovit dlouhodobý cíl a průběžné krátkodobé cíle. Budou vědět, že je potřebné být ve svém snažení konzistentní, vytrvalý a mít pevnou vůli.

Pomůcky: Bílé papíry (dle počtu účastníků), psací potřeby (fixy, pastelky, tužky...)

Na co si musí pracovník dát pozor: Účastníci by měli psát cíle, které jsou splnitelné. Pokud někdo nemá žádný cíl, pracovník mu může pomocí otázek pomoci cíl najít.

Průběh: Každému účastníkovi dáme bílý papír, ten na ni nakreslí čáru. Nakonec napíše svůj cíl, který by si chtěl během jednoho roku splnit (např. uběhnu 5 km). Na zbytek čáry

znázorní jednotlivé úseky a napíše k nim souběžné cíle (např. první měsíc: půjdu běhat 10 minut každý den, třetí měsíc: uběhnu 2 km...).

Možná reflexe: Po dokončení cílové čáry se všichni posadí do kruhu a účastníci postupně představují své cíle a co je potřeba k jejich splnění. Bavíme se s účastníky o tom, že ke splnění velkého cíle vede dlouhá cesta a někdy se může stát, že nám do ní něco zasáhne, ale to nemusí nutně znamenat konec. Abychom něčeho dosáhli je důležité být konzistentní a mít pevnou vůli.

„Pozitivní myšlenky“

Téma: Hledání pozitivních věcí v životě, když máme špatnou náladu. Vytvoření „kelímku pozitivních myšlenek“.

Časová náročnost: cca. 45 minut

Cíl: Účastníci budou schopni napsat pozitivní myšlenky nebo momenty ze svého života.

Pomůcky: Bílé papíry nastříhané na malé lístečky, psací potřeby (pastelky, fixy, tužky...), výtvarné potřeby (tempery, vodovky, kelímek na vodu, štětce, nůžky, lepidlo...), barevné papíry, kelímky např. od jogurtu (dle počtu účastníků)

Na co si musí pracovník dát pozor: Podpora každého účastníka, aby dokázal najít několik pozitivních věcí ve svém životě. Nemělo by se však jednat o věci, které hraničí s rizikovým chováním (např. dělá mě šťastným, že někomu ubližuji...)

Průběh: Každý účastník si vezme kelímek, který si libovolně může ozdobit (lepením papírů, malování apod.). Poté účastníci napíší pozitivní myšlenky nebo momenty ze svého života na malé lístečky papíru, které složí a vhodí do kelímku. Pokud si někdo přeje, může napsat pozitivní vzkaz pro někoho jiného a vložit ho do jeho kelímku. V těžkých chvílích si účastníci mohou vylosovat jeden lístek z kelímku a připomenout si tak pozitivní momenty ze svého života.

Možná reflexe: Formou aktivity „Komunitní kruh“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Ptáme se účastníků, zda bylo pro ně těžké vymyslet nějaké pozitivní myšlenky nebo momenty. Jak se u toho cítili, co je bavilo nebo nebavilo. Zda si myslí, že jim lístky mohou pomoci najít naději v těžkých chvílích.

„Co by kdyby...“

Téma: Přemýšlení nad následky svého chování a přijímání odpovědnosti za ně. Kdy člověk začíná být trestně zodpovědný?

Časová náročnost: cca. 30 minut

Cíl: Účastníci budou vědět co znamená být odpovědný. Budou znát od kdy jsou trestně zodpovědní.

Pomůcky: Vystřižené věty z přílohy č.6, hrnek či jiná nádoba

Na co si musí pracovník dát pozor: Pokud účastník nebude vědět, jak na danou situaci reagovat, pracovník ho může nechat si vylosovat jiný papírek nebo nechat ostatní, aby mu poradili.

Průběh: Věty z přílohy č.6 složíme tak, aby nebyl vidět jejich obsah a dáme je do hrnku či jiné nádoby. Posadíme se s účastníky do kruhu, a ten, kdo bude na řadě si vylosuje jeden lísteček a přečte danou větu nahlas. Následně se pokusí na ni odpovědět. Bavíme se s účastníky o tom, že je důležité přemýšlet nad následky svého chování a brát za ně odpovědnost. Také zmíníme, že od 15 let je člověk již trestně odpovědný, a vysvětlíme, co to znamená.

Možná reflexe: Formou aktivity „Asociace“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit).

„Situace“

Téma: Řešení situací spojených a návykovými látkami a umění reagovat v nepříjemných situacích.

Časová náročnost: cca.40 minut

Cíl: Účastníci se ve skupině pokusí najít řešení nepříjemných situací, které se mohou v reálném životě vzniknout a zároveň si vyzkouší stát si za svým názorem i přes nesouhlas kamarádů.

Pomůcky: Příběhy z přílohy č.5. popřípadě kostýmy či rekvizity k větší autentičnosti scének

Průběh: Účastníci mohou pracovat společně nebo v menších skupinách. Předložíme jim jednu ze situací (viz. příloha č.6) a jejich úkolem bude navrhnout, jak by se dala daná

situace řešit a poté ji ztvárnit formou krátké scénky. Následně se doptáme, jestli někoho napadá alternativní řešení situace.

Možná reflexe: Formou aktivity „Komunitní kruh“ (viz. kapitola 7.2 Reflexe aktivit). Ptáme se účastníků, jak se jim dařilo pracovat ve skupině, zda se dokázali dohodnout. Jestli hned věděli, jak se zachovat nebo potřebovali dostatek času na rozmyšlenou.

„Nebrat drogy je cool“

Téma: Napsání příběhu či básničky na téma „Nebrat drogy je cool“

Časová náročnost: cca. 40 minut

Cíl: Účastníci ve skupině formulují důvody, proč není cool brát drogy.

Pomůcky: Papíry, psací pomůcky (fixy, pastelky, tužky, propisky...)

Na co si musí pracovník dát pozor: Pracovník musí dohlížet, aby příběh nebo báseň účastníků neobsahovali žádné vulgarismy.

Průběh: Účastníci se rozdělí do trojic a každá skupina napíše krátkou básničku nebo příběh na téma „Nebrat drogy je cool“. Jejich práce by měla být esteticky reprezentativní, mohou ji doplnit obrázky nebo ozdobným písmem.

Možná reflexe: Po dokončení úkolu, každá skupina představí svůj výtvar. Dále se diskutuje, jak se jim práce ve skupině líbila, zda je aktivita bavila. Také mohou navrhnout kam by svoji básničku nebo příběh vystavili, např. škola, SVČ... (my je necháme vystavené v klubu).

Závěr

Bakalářský projekt nese název „*Návrh preventivního programu pro Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež*“. Je určen dětem a mládeži ve věku 7-15 let, kteří navštěvují nízkoprahové zařízení klub Zóna v Olomouci. Projekt je rozdělen do dvou hlavních částí, z nichž první se věnuje teoretickému popisu a obsahuje pět kapitol.

V první kapitole jsme obecně popsali nízkoprahová zařízení, jejich cíl, poslání, cílovou skupinu a pojem nízkoprahovost. Dále jsme se zaměřili na situaci nízkoprahových zařízení v Olomouci a konkrétně na zařízení klub Zóna v Olomouci.

Druhá kapitola se věnuje charakteristice prevence a jejím druhům a popisuje, co je důležité pro efektivní prevenci.

Třetí kapitola se podrobněji věnuje primární prevenci a určuje si její cíle, metody a specifika týkající se jednotlivých věkových skupin.

Ve čtvrté kapitole jsme se obecně věnovali návykovým látkám a na ni navazuje pátá kapitola, která popisuje vztah mezi návykovými látkami a dětmi nebo mládeží.

Druhá část projektu je empirická, která se podrobněji věnuje popisu projektu. Nejprve jsme si definovali cíl, cílovou skupinu, specifika konkrétního zařízení klub Zóna v Olomouci, personální a materiální zajištění, časovou dotaci, financování, propagaci a SWOT analýzu.

Od sedmé kapitoly jsme se již věnovali popisu konkrétních aktivit, které jsme rozdělili na aktivity pro všechny věkové kategorie, aktivity pro děti ve věku 7-10 let, 10-13 let a 13-15 let.

Hlavním cílem projektu bylo předcházení užívání návykových látek u dětí a mládeže, kteří navštěvují nízkoprahová zařízení. K tomuto cíli směřovaly i aktivity, které byly součástí programu.

Použitá literatura

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

Česká asociace streetwork, o.s. Pracovní orgán České asociace streetwork, o.s. sdružující nízkoprahové sociální služby (ČAS). Praha, 2008.

EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND DRUG ADDICTION 2009. An overview of the problem drug use (PDU) key indicator. Lisbon: European Monitoring Centre for Drugs and drug Addiction.

FRIŠOVÁ, Petra. Místo reflexe v procesu zkušenostního učení. Praha: Univerzita Karlova. Filozofická fakulta, 2009. 129 s.

HUTYROVÁ, Miluše, Michal RŮŽIČKA a Jan SPĚVÁČEK. Prevence rizikového a problémového chování. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3725-5.

KALINA, Kamil. Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup. Praha: Úřad vlády České republiky, c2003. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.

KRAUS, B., 2008. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

MCGRATH, Yuko. Prevence užívání drog mezi mladými lidmi: přehled dostupných informací: nejnovější výzkumné poznatky. [Praha]: Úřad vlády České republiky, c2007. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 978-80-87041-16-1.

Mezinárodní klasifikace nemocí. 10. revize. Duševní poruchy a poruchy chování. Diagnostická kritéria pro výzkum. Psychiatrické centrum, Praha, 1996

MŠMT (2005). Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů primární prevence užívání návykových látek. Praha: MŠMT.

MŠMT (5.11.2010). Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Staženo 7.11.2010 z <http://www.msmt.cz/socialni-programy/metodicke-doporuceni-k-primarni-prevenci-rizikoveho-chovani>

Nešpor K., Csémy L.: Léčba a prevence závislostí. Příručka pro praxi. Psychiatrické centrum Praha, 1996

NEŠPOR, Karel. Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1357-4.

RADIMECKÝ, Josef a Barbara JANÍKOVÁ, DANĚČKOVÁ, Tereza, ed. Prevence a adiktologie pro odborníky pracující v ústavní výchově a preventivně výchovné péči: učební podklady ke kurzu. Praha: Centrum adiktologie PK 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzita Karlova, 2007. ISBN 978-80-239-9961-7.

SKÁCELOVÁ, Lenka. Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů. Praha: Univerzita Karlova. Klinika Adiktologie, 2012.

Elektronické zdroje

Drogy. Škola s nadhledem – zábavné online procvičování od základky po maturitu [online]. Dostupné z: <https://www.skolasnadhledem.cz/game/5008>

Duha. Duha [online]. Dostupné z: http://www.mojeduha.cz/clanky/9/2015_deti

Charita Olomouc [online]. Dostupné z: <https://www.olomouc.charita.cz/nase-sluzby/rodiny-a-deti/nzdm/>

Meditační cvičení pro děti a dospívající | Psychologie.cz. Homepage | Psychologie.cz [online]. Copyright © Copyright Mindlab s.r.o. [cit. 31.03.2023]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/meditacni-cviceni-pro-deti-dospivajici/>

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Společenství Romů na Moravě. Společenství Romů na Moravě – Romano jekhetaniben pre Morava [online]. Copyright © 2023 [cit. 03.04.2023]. Dostupné z: <http://www.srnm.cz/nizkoprahove-zarizeni-pro-deti-a-mladez/>

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež v Olomouci | Společnost Podané ruce. Společnost Podané ruce [online]. Copyright © 2023 [cit. 03.04.2023]. Dostupné z: <https://podaneruce.cz/centra-sluzby/nzdm-olomouc/>

NZDM Miriklo. Aktuality [online]. Copyright © Statutární město Olomouc [cit. 03.04.2023]. Dostupné z: <https://www.olomouc.eu/obcan/socialni-sluzby/socialni-sluzby/nzdm-miriklo/detail=8171>

O umění odmítnout – ČT edu – Česká televize. Vzdělávací videa pro školu i zábavné učení doma – ČT edu – Česká televize [online]. Copyright © Česká televize 1996 [cit. 03.04.2023]. Dostupné z: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/4743-o-umeni-odmitnout>

Pedagogové proti drogám. Program preventivních aktivit uplatňovaných na školách a školských zařízeních. MŠMT, Praha, 1999. Kniha online: https://www.drogyinfo.cz/data/obj_files/1638/329/prevence_uzivani_drog_mezi_mladezi_web.pdf

Prohlížeč | MKN-10 klasifikace. Prohlížeč | MKN-10 klasifikace [online]. Dostupné z:
<https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F10-F19>

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup. Zssloup.cz [online].
Dostupné z:
http://www.zssloup.net/EU_sablony/inovace_prirodni_vedy/prirodni_vedy_clovek_zdravi/54.pdf

Seznam zkratek

MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NZDM: Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

SVČ: Středisko volného času

SWOT: Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats – Silné, Slabé, Příležitosti, Hrozby

WHO: World health organization – Světová zdravotnická organizace

ZŠ: Základní škola

Seznam příloh

Příloha č.1: obrázky pro aktivitu „Co dáváme do našeho těla“

Příloha č.2: kruh pro aktivitu „Co dáváme do našeho těla“

Příloha č.3: Smajlíci pro aktivitu „Řekni NE“

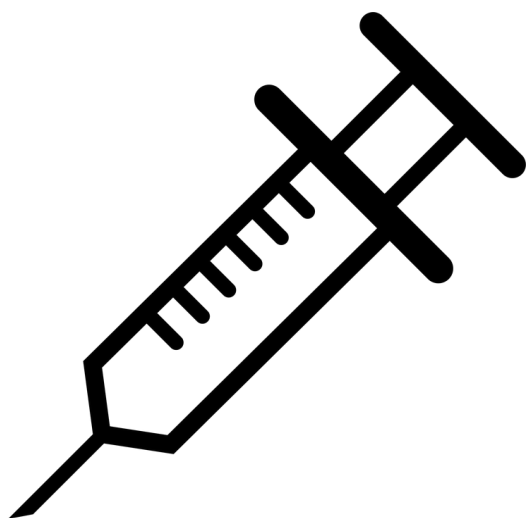
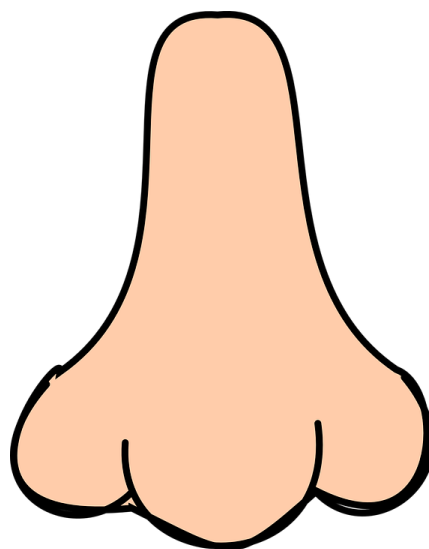
Příloha č.4: Seznam situací pro aktivitu „Kdy mám důvěřovat“

Příloha č.5: Příběhy určené pro aktivitu „Situace“

Příloha č.6: Výroky pro aktivitu „Co by kdyby...“

Příloha č.7: Erb

Příloha č.1: obrázky pro aktivitu „Co dáváme do našeho těla“



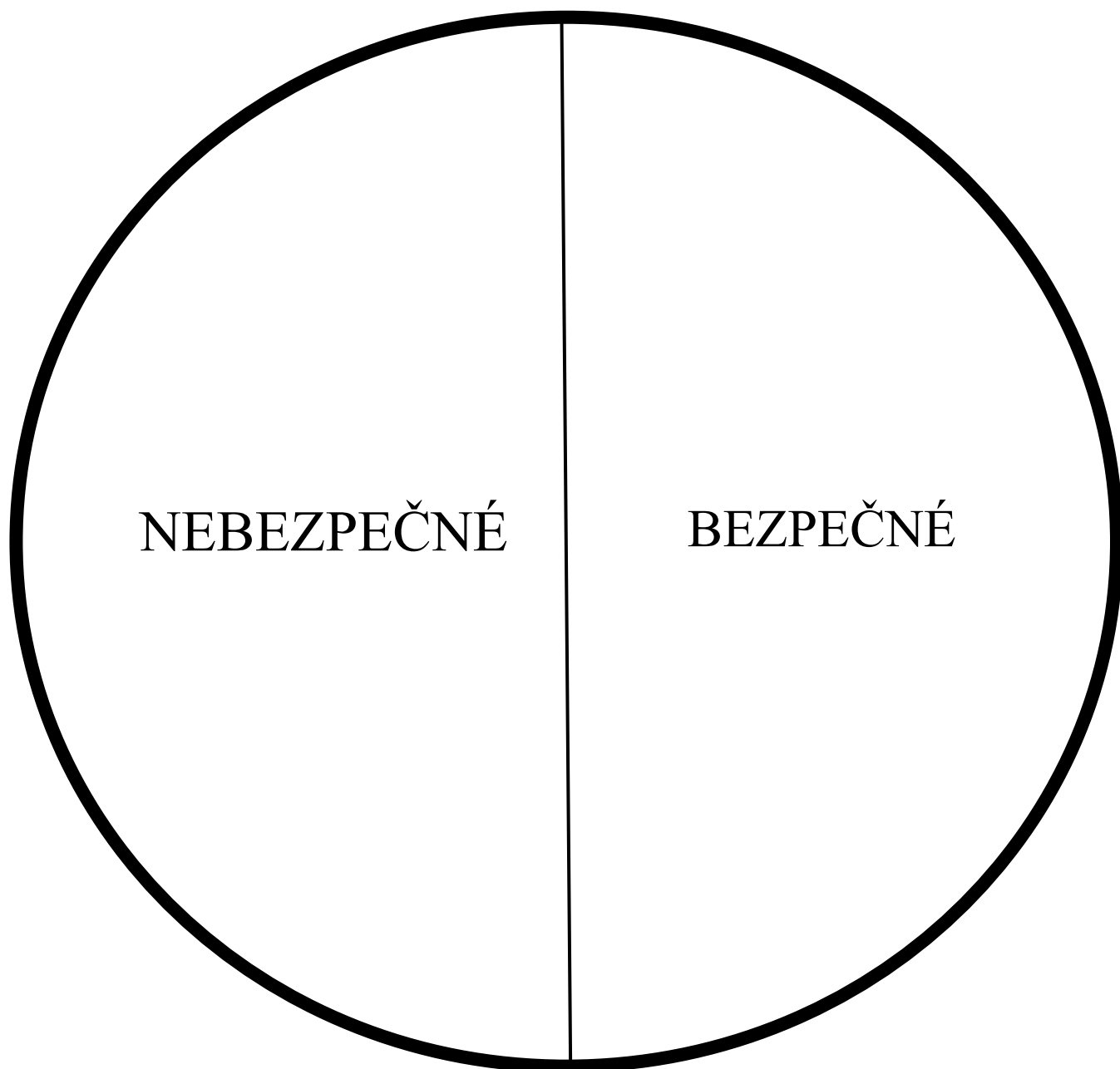
Obrázky dostupné zde:

https://www.flaticon.com/br/icone-gratis/labios-da-boca-feminina_45679

<https://pixabay.com/vectors/nose-caucasian-skin-white-310733/>

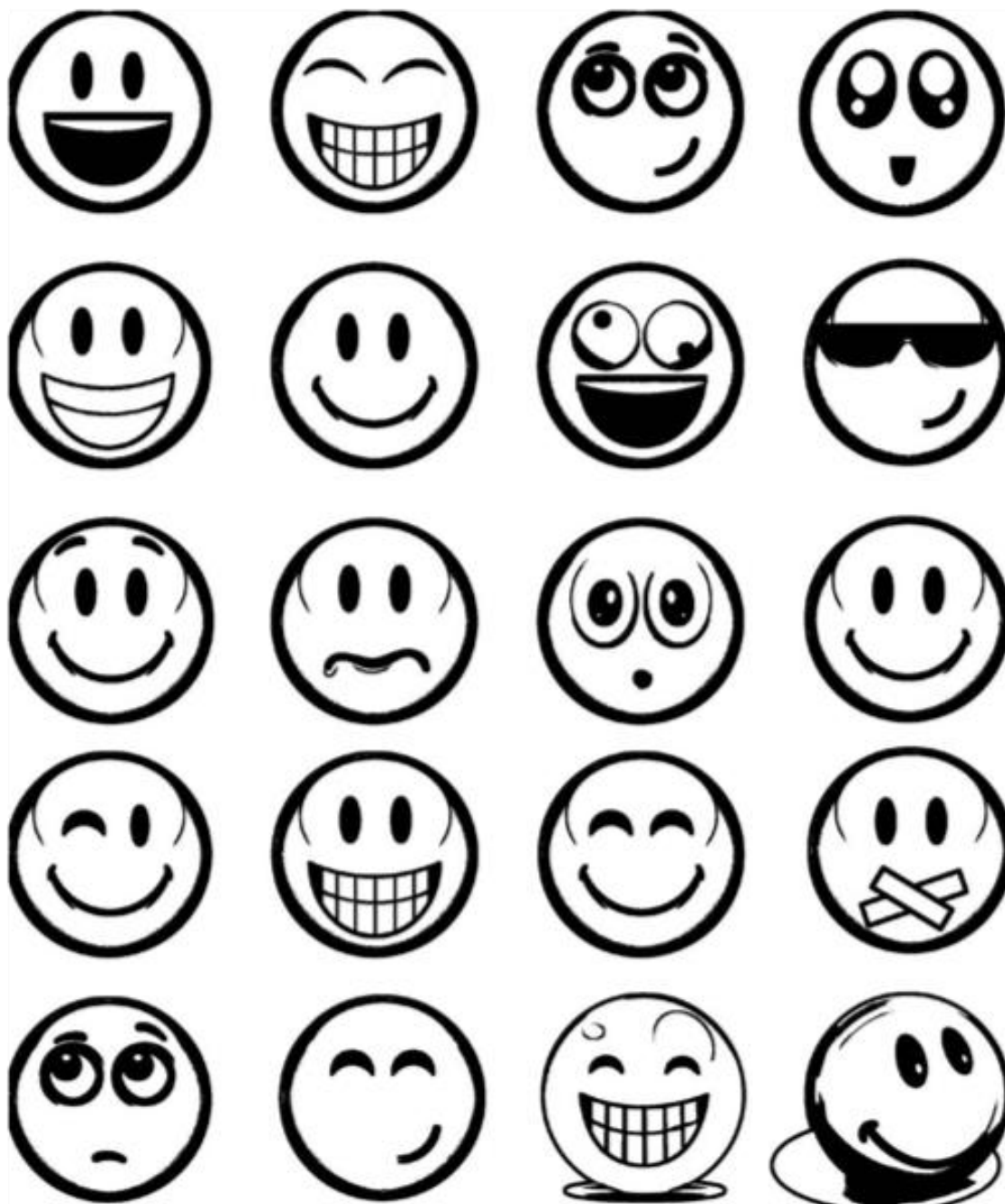
<https://pixabay.com/vectors/injection-medical-needle-syringe-1294131/>

Příloha č.2: kruh pro aktivitu „Co dáváme do našeho těla“



Příloha č.3: Smajlíci pro aktivitu „Řekni NE“

Dostupné zde: http://www.mojeduha.cz/soubor/9/2015_deti/smajlici9_2015.pdf



Příloha č.4: Seznam situací pro aktivitu „Kdy mám důvěřovat“

Maminka ti nabízí koláč.	Hra, kterou hraješ ti nabízí, aby sis něco koupil.
Lékař ti předepsal léky.	Náhodný člověk na ulici ti nabízí bonbóny.
Kamarádova mamka tě pozvala na narozeninovou oslavu svého syna.	Kamarád ti nabízí neznámou látku a říká mi, že se po ní budu cítit veselý a plný energie.
Babička ti dává zmrzlinu.	Tvůj oblíbený youtuber tě láká ke koupi nápoje, který ti dodá energii.
Tatínek ti dává léky, protože jsi nemocný.	Po cestě ze školy ti neznámý člověk nabízí zmrzlinu zdarma.

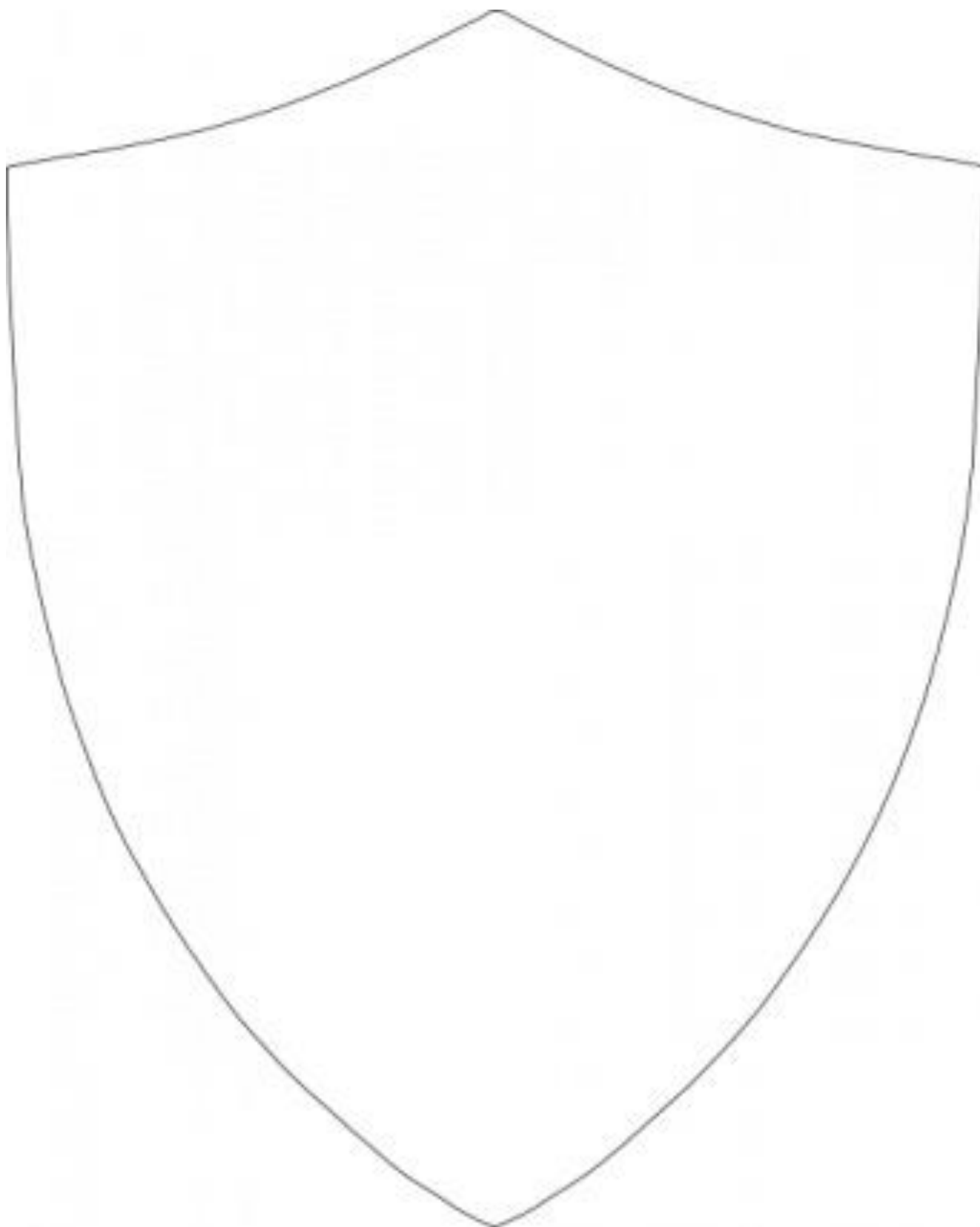
Příloha č.5: Příběhy určené pro aktivitu „Situace“

1. Dvě kamarádky se setkávají v parku. Jedna z nich se chlubí, že se poprvé pokusila o kouření marihuany.
(možné pokračování: Druhá kamarádka je zmatená a neví, co má říct. Nakonec se rozhodne podělit se s kamarádkou o své obavy a řekne jí, že se bojí, že by drogy mohly zničit jejich přátelství. Kamarádka si uvědomí, že má pravdu, a slíbí jí, že už drogy nikdy nezkusí.)
2. Skupina kamarádů na narozeninové oslavě se nudí, tak se rozhodnou vyzkoušet drogy, které tam jeden z nich donesl.
(možné pokračování: Jednoho z nich ale napadne, že by to mohlo mít negativní následky. Vyjádří své obavy a řekne ostatním, že nechce riskovat své zdraví. Nakonec se všichni rozhodnou, že je lepší nezkoušet drogy a raději se budou bavit jiným způsobem.)
3. Hlavní hrdinka se setká s novými spolužáky a brzy se spřátelí s jedním z nich. Ten ji však začne přemlouvat, aby si s ním zkusila kouřit marihuanu, protože to dělají všichni jejich spolužáci.
(možné pokračování: Hlavní hrdinka se rozhodne odmítnout a ztratí kamaráda. Později se setká s dalšími dětmi, kteří neuznávají užívání drog a stávají se jejími skutečnými přáteli.)

Příloha č.6: Výroky pro aktivitu „Co by kdyby...“

1. Co by se se stalo, kdyby se tvůj kamarád/ kamarádka dozvěděl, že jsi mu/jí lhal/a?
2. Co by se se stalo, kdyby se tví rodiče/opatrovníci dozvěděli, že jsi jim lhal/a?
3. Co by se se stalo, kdybys udělal/a něco i přes zákaz tvých rodičů/ opatrovníků?
4. Co by se se stalo, kdybys udělal/a něco nelegálního?
5. Co by se se stalo, kdybys přestal/a plnit své povinnosti doma (úklid, vaření, strání o zvířata...)?
6. Co by se se stalo, kdybys přestal/a plnit své povinnosti ve škole?
7. Co by se se stalo, kdybys někomu fyzicky ublížil/a?
8. Co by se se stalo, kdybys někoho psychicky ranil/a?
9. Co by se se stalo, kdybys ztratil své osobní věci (peněženka, klíče, mobil...)?
10. Co by se stalo, kdybys si nevyslechl/a názor druhé strany?

Příloha č.7: Erb



Dostupné zde: <https://www.freeimages.com/illustrations/vector/military>