

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2022

Romana
Šlosrová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Preventivní programy pro žáky druhého stupně základní školy online

Diplomová práce

Autor:	Romana Šlosrová
Studijní program:	M7503/ Učitelství pro základní školy (2. stupeň)
Studijní obor:	7503T164/ Učitelství pro 2. stupeň základních škol-ruský jazyk a literatura 7503T/ Učitelství pro 2. stupeň základních škol-společný základ 7503T167/ Učitelství pro 2. stupeň základních škol-výchova k občanství
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.
Oponent:	doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Romana Šlosrová
Studium:	P17P0277
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - občanská nauka, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - ruský jazyk
Název diplomové práce:	Preventivní programy pro žáky druhého stupně základní školy online
Název diplomové práce AJ:	Preventive programs for secondary school students online

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Práce se zabývá problematikou prevence rizikového chování dětí v době, kdy jsou nuceni přerušit školní docházku, ať už v důsledku nouzového stavu v souvislosti s pandemií Covid-19 nebo z jiných důvodů. Jejím cílem je získat přehled o formách a míře rizikového chování u dětí 2. stupně základní školy a jeho odchylek od projevů v průběhu běžného školního režimu. Teoretická část práce shrne přehled rizikových projevů u dětí školního věku v obou (kontaktním i bezkontaktním) režimech. V rámci praktické části bude následně navržena strategie prevence pro žáky konkrétní třídy, která bude mít charakter preventivního programu v online formě.

1. Miovský, M. a kol., Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Druhé přepracované a doplněné vydání. Praha: UK (lékařská fakulta), 2015. ISBN 978-80-7422-394-5
2. Charvát, M., Jurystová, L., Miovský, M. Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování ve školství. Vyd.1. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2012. ISBN 978-80-87258-71-2
3. Jurystová, L., Gabrhelík, R., Miovský, M. (2009). Formativní evaluace procesu implementace preventivního programu Unplugged školními metodiky prevence. Adiktologie, (9)1, 10-19.
4. Miovský, M. a kol. Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování. Druhé, přepracované a doplněné vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2015. ISBN: SBN 978-80-7422-393-8
5. Novák, P., Miovský, M., Vopravil, J. Šťastná, L., Gabrhelík, R. & Jurystová, L. (2011). Efektivita školního primárně preventivního programu Unplugged zaměřené proti užívání konopí. Adiktologie, (11) Suppl., 10 – 16.
6. Širůčková, M., M Miovský, L Skácelová. Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 2012. ISBN 978-80-87258-91-0

Zadávací pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

Oponent: doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 11.12.2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne

Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce doc. Mgr. Kateřině Juklové, Ph.D. za odborné vedení a podnětné připomínky, podporu a trpělivost po celou dobu tvorby diplomové práce. Poděkování patří také mým blízkým, že mi při vytváření práce byli oporou.

Anotace

ŠLOSROVÁ, Romana. Preventivní programy pro žáky druhého stupně základní školy online. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 124 s. Diplomová práce.

Práce se zabývá problematikou prevence rizikového chování dětí v době, kdy jsou nuceni přerušit školní docházku, ať už v důsledku nouzového stavu v souvislosti s pandemií Covid-19 nebo z jiných důvodů. Jejím cílem je získat přehled o formách a míře rizikového chování u dětí 2. stupně základní školy a jeho odchylek od projevů v průběhu běžného školního režimu. Teoretická část práce shrne přehled rizikových projevů u dětí školního věku v obou (kontaktním i bezkontaktním) režimech. V rámci praktické části bude následně navržena strategie prevence pro žáky konkrétní třídy, která bude mít charakter preventivního programu v online formě.

Klíčová slova: online forma, prevence, preventivní program, rizikové chování, 2. stupeň základních škol

Annotation

ŠLOSROVÁ, Romana. Preventive programs for secondary school students online. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 124 pp. Diploma thesis

The thesis deals with the issue of prevention of risky behaviour of children at a time when they are forced to interrupt school, either due to an emergency in connection with the Covid-19 pandemic or for other reasons. Its aim is to obtain an overview of the forms and degree of risky behaviour in primary school children and its deviations from manifestations during the normal school regime. The theoretical part of the thesis summarizes an overview of risk manifestations in school-age children in both (contact and contactless) regimes. In the practical part, a prevention strategy for pupils in a specific class will be proposed, which will have the character of a prevention program in online form.

Keywords: online regimes, prevention, preventive programs, risky behaviour, secondary school

Obsah

Úvod.....	10
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Rizikové chování	11
1.1. Současné vymezení RCH.....	11
1.2. Formy rizikového chování	12
1.3. Prevence rizikového chování a její typy	13
1.4. Typy primární prevence	13
2. Preventivní programy ve školách	14
2.1. Minimální preventivní programy	15
2.1.1. Jak vytvořit minimální preventivní program	17
2.1.2. Návod na vytvoření programu podle zážitkového učení	19
2.1.3. Dokumenty související s minimálním preventivním programem.....	20
2.2. Koncepce efektivního preventivního programu.....	21
2.3. Dělení preventivních programů podle zaměření	23
2.4. Standardy odborné způsobilosti programů primární prevence	25
3. Pořadatelé preventivních programů	26
3.1. Organizace zabývající se preventivními programy pro žáky druhého stupně základních škol ve Východních Čechách	28
4. Prevence na základních školách z pohledu České školní inspekce	38
5. Formy a metody využívané u preventivních programů v prezenční i online podobě.....	39
5.1. Neformální vzdělávání	39
5.1.1. Metody neformálního vzdělávání	40
5.2. Zážitková pedagogika	43
6. Preventivních programy v prezenční formě.....	44
7. Preventivní programy v online podobě.....	45
7.1. Na jaké problémy měly preventivní programy v době pandemie covid-19 reagovat.....	47
8. Rozdíly preventivních programů v online a kontaktní podobě.....	48
9. Jak se může člověk stát lektorem preventivních programů.	49
10. Shrnutí teoretické části.....	52
II. PRAKTICKÁ ČÁST	54
11. Preventivní program v online podobě.....	54
11.1. Prostředí preventivního programu a jeho specifika.....	54
11.1.1. Aplikace, které jsou využívány v online preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“	56
11.2. Postup při sestavování preventivního programu	60

11.2.1.	Časové rozložení aktivit.....	70
11.3.	Reflexe k aktivitám v preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“	72
11.3.1.	Cíle reflexe u jednotlivých aktivit.....	73
11.3.2.	Jaké typy reflexe jsou v programu využívány.....	74
11.3.3.	Reflexe v programu „Komunikace-základ všeho?“	76
11.4.	Komunikace v rámci preventivního programu „Komunikace-základ všeho?“ 77	
11.5.	Proč by měl být preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ schopný konkurence?.....	78
12.	Shrnutí základních údajů o online preventivním programu v tabulce	80
13.	Pilotážní výzkum – evaluace preventivního programu.....	83
13.1.	Východiska výzkumu	83
13.2.	Výzkumné cíle a hypotézy	83
13.4.	Přehled výsledků	85
13.4.1.	Dotazník k sebeposouzení	85
13.5.	Interpretace výsledků a diskuse.....	91
13.6.	Závěr.....	92
14.	Souhrn diplomové práce	93
	Seznam zkratk	96
	Seznam tabulek	96
	Seznam obrázků	96
	Zdroje.....	97
	Internetové zdroje	101
	Přílohy.....	106
	Příloha 1: „Strom nálady.....	106
	Příloha 2: „větvě a kořeny“	107
	108
	Příloha 3: „Co nám říká zrcadlo“	109
	Příloha 4: „Hádka ve třídě“	110
	Příloha 5: Ruka	111
	Příloha 6: Předpokládané efekty preventivních programů	112
	Příloha 7: Dotazník k sebeposouzení PŘED.....	116
	Příloha 8: Dotazník k sebeposouzení PO.....	120

Úvod

Diplomová práce se bude zabývat preventivními programy na školách. Úkolem škol je „vytvářet příznivé sociální, emoční i pracovní klima založené na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky“ (MŠMT, 2017) Právě na příznivém klimatu se mohou podílet preventivní programy a adaptační kurzy.

Cílem práce je získat přehled o formách a míře rizikového chování u dětí 2. stupně základní školy a jeho odchylek od projevů v průběhu běžného školního režimu a navržení strategie prevence pro žáky konkrétní třídy.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zaměřuje na formy rizikového chování a prevenci těchto jevů. Práce se především zabývá všeobecnou primární prevencí, sestavením preventivních programů, využívání forem a metod preventivních programů a jejich pořadateli. Zejména jsou zmiňováni pořadatelé ve Východních Čechách. Na základě teoretické části bude vycházet praktická část.

Praktická část bude zaměřena na sestavení preventivního programu pro danou třídu druhého stupně na zadané téma, aby splňoval všechna kritéria. Program bude koncipován do online podoby.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Rizikové chování

Na úvod se zaměříme na rizikové chování, které souvisí s preventivními programy. Existuje rozdílné vnímání rizikového chování ze dvou pohledů – dříve a v současné době. To znamená, že budou rozlišeny pojmy rizikové chování a sociálně patologické jevy. Dále budou zmíněny formy rizikového chování, na které můžeme nahlížet ze dvou úhlů pohledu (širší a užší). A v neposlední řadě se podíváme na prevenci, její typy. Největší pozornost bude věnována primární prevenci, na kterou se budeme v této diplomové práci nejvíce zabývat.

1.1. Současné vymezení RCH

Rizikové chování je možné definovat jako jednání jedince či skupiny lidí související se zvýšením rizik v oblasti zdraví, výchovy a sociální sféry. V ohrožení nemusí být jen daný jedinec či skupina, ale celá společnost. (Miovský et al., 2015)

Dříve se rizikové chování označovalo jako sociálně-patologické jevy. Tento výraz byl nahrazen pojmem rizikové chování. Změna byla provedena z důvodu, že kladou značné nároky na společenské normy. (Miovský et al, 2015) Na tyto normy můžeme nahlížet jako na schématické jednání, které je hodnoceno společností podle určitých kritérií (Dolejš, 2010). Termín rizikové chování vymezuje jevy, které nám poškozují zdraví. Tyto jevy jsou přesně popsány na základě výzkumů. Cílem je působení ve společnosti tak, aby docházelo k poklesu nebo úplné odstranění nepříznivého chování, které neblaze působí na naše zdraví. Nejoblíbenější definicí zdraví je nepřítomnost nemoci. To je ta nejobecnější definice zdraví. Když shrneme zásadní rozdíl mezi rizikovým chováním a sociálně-patologickými jevy je, že rizikové chování definuje jedince či skupinu lidí, která je ohrožena. Na rozdíl od toho sociálně-patologické jevy zahrnují do ohrožujícího chování celou společnost. (Miovský et al, 2015)

1.2. Formy rizikového chování

Miovský rozlišuje formy rizikového chování v užším a širším smyslu. Do užšího pojetí zařazuje:

- „záškoláctví,
- šikanu a extrémní projevy agrese,
- extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě,
- rasismus a xenofobii,
- negativní působení sekt,
- sexuální rizikové chování,
- závislostní chování“.

(Miovský et al., 2015, s. 29)

Pro závislostní chování se také užívá pojem adiktologie. Do adiktologie zahrnujeme návykové chování a různé druhy závislostí (gambling, netolismus,...). Zároveň se snaží poukázat na různé spojitosti a důsledky, které má na svědomí užívání návykových látek a závislostní chování. Hlavním cílem je snížit nebo zabránit takovému chování. (1. LK. UK, 2022)

Dále Miovský pojetí v užším smyslu rozšiřuje o okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zanedbávaného a zanedbávaného dítěte (Miovský et al., 2015). Tento syndrom se také označuje jako syndrom CAN. A ještě do širšího pojetí zařazuje spektrum poruch příjmu potravy (Miovský et al., 2015).

Do širšího pojetí je zařazeno rizikové chování, o kterém se začíná hovořit až v posledních letech. Do poruch příjmu potravy se neřadí pouze bulimie a mentální anorexie. Existuje řada dalších poruch. Příkladem může být drunkorexie a ortorexie. Ortorexie je psychická porucha, kdy člověk jí pouze zdravou výživu. Drankorexie je založena na principu, že člověk jí minimum potravy a místo toho pije alkohol. Proto by se tato porucha dala zařadit i do závislosti na návykových látkách přesněji řečeno do závislosti na alkoholu. I Miovský upozorňuje na to, že jednotlivé formy rizikového chování se mohou navzájem prolínat (Miovský et al, 2015). Vysvětluje to tím, že se rizikové chování neustále rozšiřuje. Proto se rozdělení rizikového chování musí upravovat podle nových trendů. (Miovský et al., 2015).

1.3. Prevence rizikového chování a její typy

Obecně slovo prevence znamená předcházet nějakému jevu (Kolektiv autorů Encyklopedický dům, 2006). V našem případě se prevence snaží zabránit vzniku rizikového chování (Dolejš, 2010). Lze tedy říci, že za prevence rizikového chování považujeme všechny akce ve výchovně-vzdělávací, zdravotní či sociální oblasti, které snižují výskyt rizikového chování. (Mioviský et al., 2015).

Prevence rizikového chování se rozděluje do třech základních skupin. Těmi jsou primární, sekundární a terciální prevence. Každá z oblastí se zaměřuje na jinou skupinu lidí. Primární prevence se zaměřuje původ rizikového chování a snaží se předcházet jeho vzniku. Sekundární prevence pracuje se skupinami lidí, které jsou ohroženy nějakým rizikovým jevem. Terciální prevence probíhá v terénu. (Dolejš, 2010) Terénní pracovníci pomáhají lidem ve složitých situacích minimalizovat riziko. Tím se především zabývají Harm Reduction programy, se kterými se nejvíce setkáváme u závislosti na návykových látkách. (Vavričinková, 2012)

Dále lze rozdělovat primární prevenci na nespecifickou a specifickou. Nespecifická prevence se zaměřuje na zdraví životní styl. Je typická pro zájmové kroužky, kulturní a sportovní akce. (Gabrhelík in Mioviský et al., 2015) Sportovní akce jsou myšleny z pohledu diváků. Hlavním cílem nespecifické prevence je ovládnutí společenského jednání a uvědomění si hodnotových vlastností své osoby (Gabrhelík in Mioviský et al., 2015). Specifická prevence cílí na konkrétní druh rizikového chování a jejich dopady na člověka a společnost a působení pracovníků na rizikové skupiny. Specifická prevence se dále člení na prevenci všeobecnou, selektivní a indikovanou. (Gabrhelík in Mioviský a et al., 2015)

1.4. Typy primární prevence

Primární prevence je dále dělena do dalších rovin (všeobecná primární péče, selektivní primární péče a indikovaná primární péče). (MŠMT, 2013)

- Všeobecná primární prevence – je prevence ve více početných kolektivech, ve kterých není podezření na výskyt nějakého rizikového jevu. Záměrem je zabránit nebo oddálit určitý rizikový jev. (MŠMT, 2013) Rizikovým jevem se myslí užívání návykových látek, rizikové sexuální chování, záškoláctví, ...

- Selektivní primární prevence – v tomto případě se prevence soustřeďuje na skupiny lidí, u kterých hrozí nebezpečí, že by se mohly dopustit rizikového chování. Ohrožené skupiny lze vymezit podle různých kritérií (př.: děti narkomanů, věk, žáci s problémovým chováním atd.). (MŠMT, 2013)
- Indikovaná primární péče – zde se prevence zaměřuje na skupiny nebo jedince, kde se již projevy rizikového chování objevily. Úkolem je pracovat s lidmi/skupinou, na které působí velké množství rizikových faktorů či už se rizikové chování objevilo u nich samotných. Práce spočívá v tom, že se pracovníci prevence usilují o odložení střetu s rizikovým chováním, snaží se zmírnit důsledky a příčiny vzniku tohoto chování. Obvykle v těchto skupinách se využívá intervence. (MŠMT, 2013)

2. Preventivní programy ve školách

S primární prevencí souvisejí také primární programy ve školách. Tato kapitola bude věnována minimálním preventivním programům, jeho tvorbě a dokumentaci s ním související. K tvorbě preventivních programů se také vztahuje efektivita. Tyto preventivní programy mohou být zaměřovány různými směry. Zaměření se může vztahovat k informacím, cílům, nácvikům, schopnostem atd. Programy musí splňovat určitá kritéria, která jsou posuzována MŠMT.

Ve školním prostředí se na prevenci zaměřují minimální preventivní programy. Tyto programy se prolínají v průběhu školního vzdělávání žáka na základních a středních školách. (Miovský et al., 2015) Programy jsou zaměřeny na různá témata, která souvisí s rizikovým chováním. Realizace programů patří pod MŠMT. MŠMT v rámci prevence kooperuje s dalšími ministerstvy: Ministerstvem zdravotnictví, Ministerstvem vnitra, Ministerstvem práce a sociálních a Ministerstvem obrany. Dále MŠMT řídí krajské školní koordinátory, metodiky prevence a školní metodiky prevence. Rozdíl mezi metodikem prevence a školním metodikem prevence spočívá v tom, že metodik prevence je zaměstnancem Pedagogicko-psychologické poradny a školní metodik prevence, jak již sám název napovídá, je pedagog školy, který musí splňovat určité podmínky. (Miovský et al., 2010) Pedagog, který zastává pozici školního metodika prevence, musí mít magisterský titul z oboru pedagogika, speciální pedagogika, psychologie, adiktologie, zdravotnictví či sociální práce. Dále

musí zúčastnit kurzu v délce trvání 120 hodin, mít praxi v primární prevenci po dobu 2 let. (Charvát, Jurystová a Miovský, 2012)

MŠMT tvoří strategie prevence pro školství. Strategie vzniká na základě analýz, které vychází z praxe a není v rozporu s dalšími dokumenty týkající se prevence. (Miovský et al., 2010) Nyní je v platnosti dokument pro období 2019-2027. Tento dokument najdeme pod názvem „Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027“ (MŠMT, 2013). V dokumentu jsou popsány principy a cíle strategie, pilíře politiky primární prevence rizikového chování, priority prevence a akční plány realizace Národní strategie. Jako hlavní cíl MŠMT vytyčilo omezení rizikového chování. Na hlavní cíl navazují další pilíře. Jeden z pilířů má za úkol zlepšit vzdělání u pedagogických pracovníků v rámci prevence. (MŠMT, 2013)

2.1. Minimální preventivní programy

Minimální preventivní jsou součástí školní docházky na základních a středních školách. Každá škola si tento minimální preventivní program sestavuje sama na dobu jednoho školního roku na základě RVP, popřípadě ŠVP. Úkolem školy je sestavit si program tak, aby cílil na zásadní problémy, se kterými se žáci mohou setkat – tedy je třeba, aby škola zohledňovala, ve kterém prostředí se nachází. Cíle by měly být dlouhodobé. Možnosti škol v prevenci bývají často velmi omezené. Časová dotace je velmi nízká.

Většinou se témata prevence zařazují do výuky k předmětům, ve kterých se dané téma vyučuje. Na prvním stupni se dávají do předmětů: prvouka, informatika, přírodověda a tělesná výchova. Na druhém stupni to bývá obdobné. S prevencí se setkáváme ve výchově k občanství, etické výchově, informatice a výchově ke zdraví. Už tak jsou učební osnovy naplněny tématy, která se nestíhají v jednom školním roce odučit a přenášejí se do nového školního roku. Kdyby se ještě zvýšil počet hodin věnovaný prevenci, musela by se zvýšit hodinová dotace předmětů.

Miovský doporučuje, aby na základní škole bylo realizováno 56 hodin. Navrhl tabulku, kde vymezil základní témata a určil ročníky, ve kterých by se jednotlivá témata měla probírat (viz tabulka). (Miovský et al., 2015)

Tab. č. 1: Proporční rozvržení témat jednotlivých devíti oblastí rizikového chování dle zvolených 4 věkových kategorií napříč základní školou

Ročník Prevence	I. II.	III. IV.	V. VI.	VII., VIII., IX.	Počet hodin / Celkem
Záškoláctví	1	0	1	0	2
Šikana / agrese	1	3	3	4	11
Rizikové sporty / doprava	1	2	3	2	8
Rasismus / xenofobie	0	1	1	1	3
Sekty	0	1	1	1	3
Sex. rizikové chování	0	1	2	4	7
Adiktologie	2	2	4	2	10
Týraní, zneužívání	1	1	1	1	4
Poruchy příjmu potravy	0	2	4	2	8
Počet hodin celkem	6	13	20	17	56 hodin

Zdroj: MIOVSKÝ, M. et al. *Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. 2., přepracované a doplněné vydání* Praha: Klinika adiktologie 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice, 2015. s. 53 ISBN: 978-80-7422-394-5 s. 53

Riziko této tabulky je v tom, že Miovský spojil hodinovou dotaci pátého a šestého ročníku dohromady. Tabulka byla tvořena pro základní školy, tedy pro první až devátou třídu. Ale existují i tzv. malotřídní školy. Jak již bylo zmíněno, každá škola si minimální preventivní program tvoří sama. Mohla by tedy nastat situace, že žáci, kteří přestupují na druhý stupeň na jinou školu, některá témata vůbec neprojdou, nebo je uslyší dvakrát. Jistým řešením by bylo, že by se školy ve spádové oblasti domluvily na stejném minimálním preventivním programu, aby žáci nebyli o žádné téma ochuzeni. Dalším možným řešením by byly stejné minimální programy prevence pro celou Českou republiku. V tomto případě by školy mohly reagovat na rizikové jevy v jejich oblastech pouze do jisté míry, protože by neměly příliš prostoru pro úpravu programu.

Problémem pro školy bývají i finance a zaměstnanci, kteří se budou organizací programu zabývat. Důležité je, aby byla prevence podporována všemi zaměstnanci školy. Hlavní slovo při tvorbě minimálního preventivního programu má školní metodik prevence. (Miovský et al, 2010) Školní metodik prevence by měl výborně znát situaci ve škole – žáky, pedagogický sbor, prostředí školy, problémy objevující se ve škole,.... Velmi často se stává, že metodikem prevence je učitel/ka výchovy k občanství. Je to logické. Učitel/ka tohoto předmětu má možnost žáky dobře poznat. Ve výchově k občanství se probírají témata týkající se osobnosti člověka. Pokud je

učitel/ka vnímavý, může se o žácích dozvědět důležité informace. Učitelé ostatních předmětů takovou možnost nemají. Když by učil výchovy k občanství nově přicházející ročníky, měl by velmi dobrý přehled o situaci v jednotlivých třídách. Na základě těchto znalostí by měl metodik prevence sestavit efektivní program týkající se prevence.

Úkolem metodika prevence není pouhé sestavení minimálního preventivního programu. Také je zodpovědný za uskutečňování těchto programů. Metodik prevence má možnost konzultovat s PPP, která má svého metodika prevence. Konzultace mohou napomoci větší efektivitě programů. Programy jsou také hodnoceny ze strany České školní inspekce (ČŠI). Hodnocení ČŠI o minimálním preventivním programu jsou k nahlédnutí ve výroční zprávě o činnosti školy. (Miovský et al., 2010)

Velký podíl na úspěšnosti preventivního programu mají také žáci a rodiče. Aby byl program úspěšný a efektivní, je nutné zapojení žáků do programu. K tomu jsou zapotřebí střídání různých metod. (Miovský et al., 2015) V rámci preventivních programů jsou využívány metody inscenační a situační. Inscenační a situační metody je možné nazvat také jako dramatizace. Metoda se může využít při nácviku odmítání návykových látek. Projektové vyučování má přínos hlavně ve vyučovacích hodinách, které jsou zaměřeny na prevenci. Žáci se mohou zaměřit na téma, které je zajímavé. Velmi často se využívají i metody dialogické. Největší zastoupení se objevuje diskuse. Diskusi lze považovat za tu nejzákladnější metodu využívanou v prevenci.

Pokud škola nemá dostatek finančních prostředků na realizaci programu, může požádat o dotaci (Miovský et al., 2015). O dotaci se žádá na jeden školní rok. (MŠMT, 2020)

2.1.1. Jak vytvořit minimální preventivní program

Aby byl vytvořen efektivní minimální preventivní program, je třeba si odpovědět na základní otázky (viz tabulka níže). Návodné otázky nalezneme v mnoha publikacích. Příkladem může být publikace Michala Miovského „Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi“ (Miovský et al., 2015), ale i v dalších publikacích, na kterých se Miovský podílel. Tyto otázky pomáhají odpovědět si na to, co škola od daného minimálního programu očekává. Pokud si není škola schopna odpovědět na otázky, bude program nerealizovatelný. Realizace minimálního

preventivního programu musí být v schopnostech školy. Je tedy nutné, aby se při tvorbě myslelo možnosti školy (finanční prostředky, zázemí, personální obsazení,...). (Miovský et al., 2015)

Prvním bodem, který musí minimální preventivní program obsahovat je popis školy. Popis obsahuje charakteristiku školy a okolí – počet učeben (kmenové, specializované), počty žáků a zaměstnanců (pedagogové, zaměstnanci poradenského pracoviště, ostatní zaměstnanci), nebezpečná místa ve škole,... (Miovský et al, 2010)

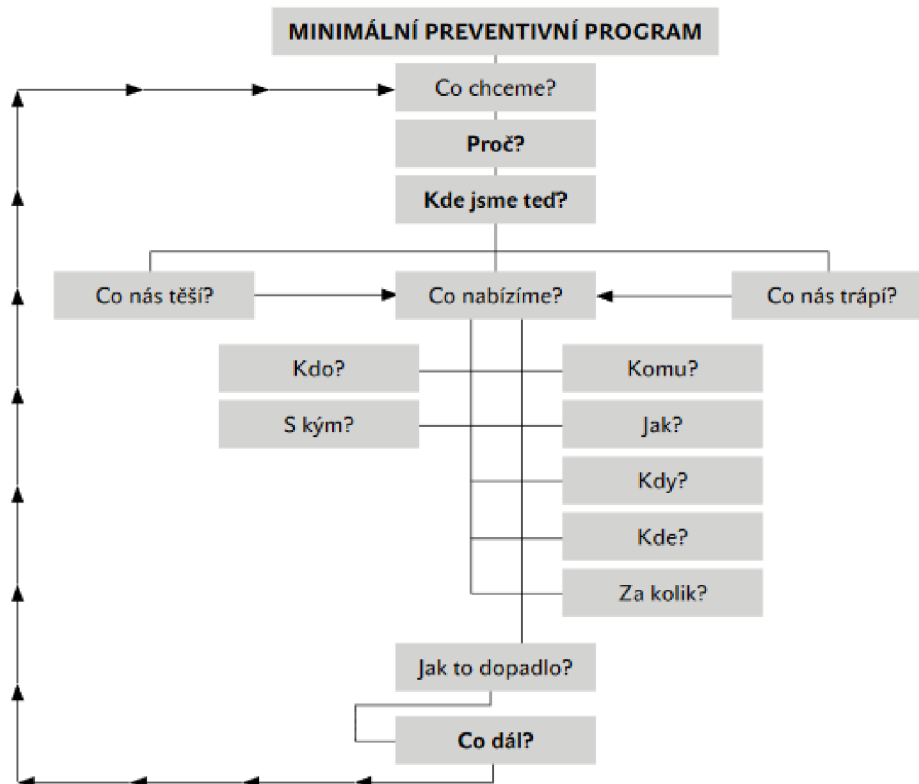
Druhým bodem, o kterém je zapotřebí přemýšlet nad tím, s kým škola naváže spolupráci. Škola může spolupracovat s různými neziskovými organizacemi nebo odborníky na nějakou oblast rizikového chování (těmto subjektům bude věnována jedna z dalších kapitol). Odborníky myslíme policisty, lékaře, psychology, psychiatry nebo pracovníky OSPODu. Škola by měla mít přehled o možnostech navázání spolupráce s těmito subjekty. Nelze opomenout ani literaturu, ze které bude program čerpat znalosti o rizikovém chování. Čerpat informace nemusíme čerpat pouze z odborných knih a časopisů. Lze čerpat i informace z webových stránek. (Miovský et al., 2015) Ověřené internetové zdroje doporučuje MŠMT. Jednotlivé zdroje jsou k nalezení na jejich internetových stránkách v metodických dokumentech (pokyny a doporučení). Metodické dokumenty jsou sestaveny pro rizikové chování, na které MŠMT doporučuje školám se zaměřit. V každém metodickém pokynu je uvedeno několik internetových zdrojů. (MŠMT, 2022)

Třetí bod se vztahuje ke stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů. Model SMART pomáhá určit pět typů cílů. Model určuje cíle specifické, měřitelné, akceptovatelné, realistické a termínované. Termínovanost znamená, že jich chce škola dosáhnout za určité časové období. (Miovský et al, 2015) Název modelu vychází ze zkratky jako z prvních písmen specifických cílů.

Čtvrtý bod sleduje, jak si minimální preventivní program vede v plnění vytyčených cílů. To je možné pomocí různých analýz. Podklady pro analýzu se získávají od účastníků preventivního programu, zákonných zástupců žáků, školního metodika prevence, výchovného poradce či školního psychologa. Informace mohou pocházet i od OSPODu a PČR. Při shromažďování dat je nutné dbát na GDPR. (Miovský et al., 2010)

Poslední bod určuje, na koho bude program zaměřen, jaké aktivity se v programu použijí, kdo bude pořadatelem programu a kdo bude za program zodpovědný, kdy a kde se bude konat. (Miovský et al., 2010)

Obr. 1: Pomůcka při přípravě a tvorbě minimálního preventivního programu



Zdroj: Miovský, M. et al., Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi. Druhé přepracované a doplněné vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie, 2015. ISBN 978-80-7422-394-5 s. 24

2.1.2. Návod na vytvoření programu podle zážitkového učení

V předchozí kapitole jsme se zaměřili na tvorbu programu pomocí návodných otázek. Nyní se podíváme z pohledu zážitkové pedagogiky, která má v preventivních programech své nezastupitelné místo.

Zážitková pedagogika nazývá vytváření programu dramaturgií. Dramaturgie vychází z holistického modelu. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007). Zrod programu začíná u nápadu, který se přetváří do konkrétní realizovatelné podoby. Existuje několik výchozích bodů, na kterém může být nápad založen. Počátečním bodem může být téma, cílová skupina, syžet, vize či místo, na kterém by se měl program odehrávat. Od toho se odvíjí další koncepce programu. (Haková et al., 2021)

Pořadatelé si musí ujasnit záměr kurzu, jeho témata (podtémata) a cíle programu. Ale nesmí zapomenout ani na potřebné vybavení, finanční náročnost, personální osazení, termín programu a místo konání. Také se nesmí zapomenout na cílovou skupinu. Měl by být určen počet a věk účastníků, atd. (Haková et al., 2021)

Dramaturgie probíhá v pěti bodech. Prvním bodem je určení tématu. Téma by nemělo být příliš konkrétní. Pouze naznačuje, na co se bude program orientovat. Druhým bodem je přesný rozvrh činností. Zásadní je rozvržení jednotlivých činností do časového harmonogramu. Program může být naplánovaný na několik hodin, ale i dnů. Dále je třeba naplánovat jednotlivé tematické úseky, které se budou vztahovat k hlavnímu tématu programu. Jde pouze o návrh, ten je možné v průběhu realizovaného programu měnit dle okolností. Třetí bod je zařazení konkrétních aktivit, které vedou k dosažení stanovených cílů. Čtvrtý bod se zaměřuje na praktické záležitosti – finanční náročnost, pomůcky, ubytování a strava (pokud jde o vícedenní programy), zásady her atd. V této fázi by se měla zkontrolovat dynamika činností. S dynamikou souvisí tzv. dramaturgická vlna. Je to křivka, která má své vrcholy a dna. Přičemž zážitkové programy by se měli skládat z několika vln – sociální, fyzické, kreativní a emoční vlny. Pátý bod se vztahuje ke změnám, které je nutné provést během programu. Tyto změny mohou mít mnoho příčin – větší časová náročnost aktivit, počasí, nečekané události,.... Úpravu programu udělají lektori, kteří neustále sledují vývoj. K tomu je třeba, aby lektori měli dostatečné zkušenosti s vedením takovýchto programů. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007)

2.1.3. Dokumenty související s minimálním preventivním programem

Součástí práce školního metodika prevence je zaznamenávání údajů souvisejících s minimálním preventivním programem. Odborníci, kteří se zabývají prevencí na školách, doporučují školním metodikům prevence, aby si vedli podrobné záznamy o jejich práci. Měli by si zřídit nějaký elektronický dokument nebo sešit, do kterého si budou zaznamenávat všechny problémy, které musel řešit. (Miovský et al., 2015)

K minimálnímu preventivnímu programu musí být vytvořen tzv. krizový plán. Ten se zabývá postupy, které by škola uplatnila při výskytu problémového chování u žáků. Podrobně by měly být zaznamenány veškeré činnosti pro žáky, které mají preventivní charakter. Školní metodik by měl shromažďovat minimální preventivní

programy a jejich hodnocení z minulých let. Pro potřeby pedagogů by každá škola měla mít seznam literatury a internetových zdrojů, které jsou vhodné do preventivních programů. Metodik prevence by měl mít přehled i o tom, s kým má možnost spolupracovat. Škola v mnoha případech navazuje spolupráci s nestátními neziskovými organizacemi, Policií České republiky, psychology a psychiatry, ... (Miovský et al., 2015)

2.2. Koncepce efektivního preventivního programu

Když se posuzuje účinnost preventivního programu, odborníci se zaměřují na tyto aspekty: Jedním z nich je úplnost. Tedy jestli jsou propojovány různé formy prevence a instituce zabývající prevencí. Dále zkoumají, jestli je plánování prevence rizikového chování návazná. Záleží i na tom, jestli jsou informace a aktivity přizpůsobovány cílovým skupinám. V rámci programů by měli být prezentovány postoje, které nepodporují rizikové chování. Dobré je nabídnout lepší variantu využití volného času. Lektoři by měli přispívat ke zdravému životnímu stylu. (Pavlas Martanová et al., 2012)

Zapojení účastníků do programu je velmi efektivní prvek. Pouhé předávání informací je neúčinné. I zapojení vrstevníků má svůj účel. Ale nejdůležitější je začít zavčas. To znamená, než se vůbec stačí žák s rizikovým chováním setkat. (Pavlas Martanová et al., 2012)

Je několik doporučení, která radí, jak vytvořit efektivní program primární prevence. Tato doporučení jsou podložena vědecky. Velmi často se výzkumy zaměřovaly na protidrogovou prevenci. Ale i tyto poznatky je možné využít v programech, které se zaměřují na jiná témata, protože jsou velmi univerzální. Maurice Galla se svými kolegy prostudoval jednotlivé výzkumy a sepsal účinné i méně účinné složky, které by měl účinný preventivní program zaměřený na protidrogovou prevenci obsahovat. Účinnost programu zajišťuje užívání interaktivních metod. Interaktivní metody spočívají v tom, že žáci jsou zapojeni do děje v programu. Nejde o pouhé předávání vědomostí. Interaktivnost zajišťuje především diskuse. Zároveň si účastníci kvalitněji osvojí dovednosti, které jim program nabízí. Ve sféře návykových látek to bývá jejich odmítání. (Galla, 2005) K nácviku odmítání návykových látek se velmi často využívá metoda dramatizace. Nacvičují se tyto odmítání: „odmítnutí vyhnutím se“, „nevidím, neslyším“, „řeč beze slov“, „prostě řekni NE“, „nabídnutí lepší

možnosti“, „převedení řeči jinam“, „odmítnutí s odložením“, „odmítnutím protiútokem“, „odmítnutí jednou provždy“, „odmítnutí jako pomoc“. Dramatizace funguje tak, že žáci si vylosují popis odmítací metody. Žáci si vytvoří skupiny, nacvičí si scénku a ostatní žáci hádají, o kterou odmítací metodu představují. Hraní těchto scének bývá velmi oblíbené.

Také je velmi efektivní využívat tzv. „model vlivu společnosti“. Model spočívá v tom, že lektori chtějí přivést účastníky k tomu, aby nepodléhali nátlaku společnosti. S tím souvisí i zacílení na společenské normy (např.: odmítání drogově závislých). Žáci se odmítnutí ze strany rodiny přátel a rodiny velmi obávají. To je vede k tomu, že návykové látky nezačnou užívat. Ve vyučovacích hodinách mohou učitelé s žáky nacvičit techniky, které podporují kladné sebehodnocení. (Galla, 2005) S tím souvisí i pojem denormalizace se vyjadřuje k rizikovému chování jako k nepříznivému jevu ve společnosti. (Miovský et al., 2010)

Dalším efektivním aspektem jsou „peer“ programy. „Peer“ programy využívají vrstevníků, kteří vedou program (Galla, 2005) Vrstevníci často formují postoje a mínění účastníků programu více než dospělí lidé. Mezi vrstevníky funguje spontánní komunikace. (Miovský et al., 2010) Z vlastních zkušeností vím, že „peer“ programy opravdu účastníky programů ovlivňují, pokud je mezi nimi a lektory důvěra. Důvěra zajišťuje otevřenou komunikaci. Žáci se nebojí lektorům svěřit, když cítí pocit bezpečí. Proto je lepší, když se programu neúčastní pedagog. Samozřejmě záleží na typu preventivního programu. Například u adaptačních kurzů je přítomnost třídního učitele důležitá, protože se navzájem třídní učitel s žáky poznává a vzniká mezi nimi vztah.

Nejvěrohodnější hodnocení efektivity nám dá výzkum, který zhodnotí úspěšnost daného programu. (Galla, 2005) Existuje velké množství preventivních programů, které si škola může vytvořit sama nebo si je objednat u NNO. Ale všechny programy nemusí být natolik úspěšné, aby oddálili či úplně potlačili rizikové chování u žáků. Ověřené preventivní programy je možné nalézt na internetových stránkách MŠMT. Zveřejněné programy mají od ministerstva udělenou certifikaci pro konání.

2.3. Dělení preventivních programů podle zaměření

Preventivní programy je možné rozdělit na jedenáct typů. Toto dělení je pro preventivní programy na návykové látky. Ale je to rozdělení, které lze využít i u dalších preventivních programů. Je to dělení podle náplně programu. Galla v knize „Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí“ (Dolejš, 2010) rozděluje programy na:

- **Informativní programy**

Informační programy jsou založené na předávání různých znalostí účastníkům programu za pomoci různých metod. Převažují metody monologické (přednáška, výklad) a dialogické (diskuze, beseda). V rámci informačních programů lze využít promítání dokumentů a dalších pořadů souvisejících s programem. (Galla, 2005)

- **Programy zaměřené na rozhodovací schopnosti**

Programy mají pomoci žákům získat způsobilost k zvolení správné možnosti. Žáci získají přehled o různých postupech v problémových situacích. To znamená najít východisko z problému nebo vybrat správnou variantu z nabízených možností. Jako v předchozím případě se k dosažení cíle využívá přednášky a diskuse. Pro větší zapojení žáků lze využít hraní rolí či zadávání rozmanitých úloh. (Galla, 2005)

- **Programy spojené se složením přísahy**

Už název napovídá, že žáci skládají slib. Žáci si dají závazek, že se nedopustí nějakého typu rizikového chování. Závazek je daný písemně. Vytváří se úmluvy či petice. (Galla, 2005)

- **Programy zaměřené na uvědomování si hodnot**

Velkou roli u těchto programů je uvědomění si svých vlastních přesvědčení. Pokud přesvědčení jsou proti braní návykových látek či jiným formám rizikového chování, je velká pravděpodobnost, že se člověk rizikovému chování vyhne. (Galla, 2005)

- **Programy zaměřené na stanovování cílů**
Účastníci programu jsou vedeni k tomu, aby si uměli stanovit cíle a dosáhnout jich. Rizikové chování je podáváno jako jev, které brání dosažení cíle. K dosažení cíle je třeba motivace. (Galla, 2005)
- **Programy zaměřené na zvládnání stresu**
Programy pracují se stresem. Lektoři představují strategie a metody pracující se stresem v náročných situacích. Předváděnou technikou může být například relaxace. Dále se může pracovat s pracovními listy či otázkami. Když člověk umí pracovat se stresovými situacemi, nemá potřebu uchýlovat se k rizikovému chování. (Galla, 2005)
- **Programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení**
Kladné sebehodnocení má zapříčinit, že člověk nemá potřebu uchýlovat se k rizikovému chování. Právě špatné smýšlení o sobě samém vede člověka k jednání, jako je užívání návykových látek. Proto lektoři ukazují techniky k podpoře sebehodnocení. (Galla, 2005)
- **Programy zaměřené na nácvik dovednosti odolávat tlaku**
Program pomáhá ubránit se tlaku z vnějšího prostředí – lidí z blízkého okolí a multimédií – a rozpoznat ho. Základem je asertivní chování. (Galla, 2005) To je takové chování, kterým prosazujeme své názory bez náznaku agrese (Kolektiv autorů Encyklopedický dům, 2006). To je možné nacvičit hraním rolí. Rozpoznat nátlak se účastníci učí poznávat na videích. (Galla, 2005)
- **Programy zaměřené na nácvik sociálních dovedností**
Programy jsou zaměřeny na problémy v mezilidských vztazích. Komunikační dovednosti hrají velkou roli. Proto vhodnou metodou pro nácvik sociálních dovedností je hraní rolí. Ale je možné uplatnit i diskuse a přednášky. (Galla, 2005)
- **Programy zaměřené na stanovení norem**
Programy představují údaje, které souvisí s rizikovým chováním. Seznamují účastníky s různými výzkumnými zprávami nebo průzkumy. Dále je využívána diskuse nad normami ve společnosti. Při diskusi by si účastníci měli uvědomit, co společnost toleruje a co již ne. Velmi často jsou do programů zaměřených na stanovování norem zapojeni vrstevníci. (Galla, 2005)

- **Programy pomoci**

Programy pomoci jsou zaměřeny na osoby, které mohou být v ohrožení. Záměrně jsou do programu zapojeni vrstevníci, kteří podněcují diskusi a radit jim v důležitých otázkách ohledně rizikového chování. Rady se mohou týkat například léčby. Vrstevníci musejí být řádně proškoleni. (Galla, 2005)

Některé programy jsou v některých ohledech podobné. Používají podobné metody a techniky. Toto rozdělení je velmi obecné. V praxi si preventivní program vytyčí téma, na které se chce zaměřit a poté kombinuje zmíněné typy. Různorodost je pro žáky atraktivnější, než kdyby program využíval pouze jeden typ. Ve většině preventivních programů se tak i děje.

2.4. Standardy odborné způsobilosti programů primární prevence

Programy školské primární prevence by měly splňovat určité normy, které jsou specifikovány pro všechny typy primární prevence. Pro všeobecnou primární prevenci platí, že by organizátoři měli uznávat pravidla vzdělávacího zařízení a brát v úvahu prostředí, ve kterém se program odehrává. Také by měla být organizace schopna splnit cíle, ke kterým se poskytovatel zavázal. Obecně cíle bývají definovány jako předcházení rizikového chování a podpora zdravého životního stylu. Účastníci programu dosahují cílů interaktivními aktivitami. V rámci programu by měly být poskytnuty veškeré informace k problematice daného chování. (Pavlas Martanová et al., 2012)

Program všeobecné primární prevence zajišťují vyškolení pracovníci. V čele lektorské skupiny stojí člověk, který má 3. stupeň vzdělání v primární prevenci. Lektorům stačí 1. stupeň vzdělání. (Pavlas Martanová et al., 2012) První stupeň vzdělání spočívá v tom, že se člověk účastní školení v délce trvání 40 hodin a 8 hodin praxe. Tohoto školení se mohou účastnit lidé s u zavřené středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou a již začal studovat nebo už má vystudovaný obor na VOŠ či VŠ orientovanou na práci s lidmi. V této kategorii vzdělání lze realizovat pouze všeobecnou prevenci. (Charvát, Jurystová a Miovský, 2012)

Typickými pozicemi ve třetím stupni vzdělání jsou školní metodici prevence, školní výchovní poradci, školní psychologové a další. Ve formálním vzdělávání tito lidé musí mít magisterský titul na VŠ v oboru, kde se pracuje s lidmi. Dále je nutné podstoupit školení, které navazuje na první a druhý stupeň kvalifikace v prevenci.

Školení obsahuje 120 hodin teorie a 40 hodin praxe. A k tomu je ještě nutné mít alespoň 2 roky zkušeností s primární prevencí. Poté je absolvent školení odpovědný za pracovníky s nižší úrovní v primární prevenci. Také může pracovat ve všeobecné, selektivní i indikované prevenci. (Charvát, Jurystová a Miovský, 2012)

Důležité je, aby lektoři programu měli dostatečné informace, které se týkají problematiky rizikového chování. Také je třeba znát metody práce v preventivních programech, základy efektivní komunikace a základy psychologie. Pokaždé je nutné uzpůsobit práci schopnostem a dovednostem dětí. (Pavlas Martanová et al., 2012)

U programů selektivní a indikované primární prevence se nároky rozšiřují. Požadavky jsou vyšší především v množství znalostí a kvalifikačními požadavky. Všechny požadavky na programy školské primární prevence jsou uveřejněny ve „Standardech odborné způsobilosti poskytovatelů primární prevence“ (Pavlas Martanová et al., 2012).

3. Pořadatelé preventivních programů

V České republice existuje řada pořadatelů, které se zabývají primární prevencí pro školy. Kompetence poskytovatelů hodnotí MŠMT. Pokud se MŠMT rozhodne, že organizátor preventivních programů poskytuje kvalitní náplň programu, obdrží certifikaci. Certifikace se uděluje na základě žádosti, kterou si podá na MŠMT. Lze požádat o certifikaci více programů, ale rozlišují se programy všeobecné, selektivní a indikované primární prevence (Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2014). Organizace žádající o udělení certifikace musí uhradit finanční částku, aby mohlo začít certifikační řízení. Částka je závislá od počtu programů žádající o certifikaci. Nyní (v roce 2022) základní částka činí 25 000,- Kč. S každou další žádostí o registraci se zvyšuje cena o 10% z ceny. (Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2014) Při nedodržení podmínek smlouvy ze strany žadatele hrozí poměrně vysoké sankce. Už samotná žádost o zahájení řízení stojí dost peněz. Dále je žadatel povinen poskytnout podklady k preventivnímu programu (Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2014).

Vlastní šetření provádí Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. Odborníci z těchto organizací posuzují kompetence preventivního programu. Na základě šetření je buď udělena certifikace, nebo je zamítnuta. Odborníci se přijedou podívat na místo konání preventivního programu, který žádá o certifikaci. Do průběhu preventivního programu odborníci nijak nezasahují. Jsou pouze tichými pozorovateli. Další eventualitou je zaslání videozáznamu programu. V závěru šetření je žadatel o certifikaci informován o výsledcích šetření. (Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2014)

Všichni certifikovaní poskytovatelé jsou zveřejněny na internetových stránkách MŠMT a Národní ústav pro vzdělávání (NÚV). V současnosti je zveřejněno 94 organizací zabývajících se primární prevencí. Poskytovatelem bývá občanské sdružení, školské poradenské zařízení, obecně prospěšná společnost nebo jiné organizace specializující se na prevenci. Vždy je pod jejich názvem uvedeno, na jakou prevenci se zaměřují (všeobecná, selektivní, indikovaná). Preventivní program může být realizován pro děti od předškolního věku až po vysokoškolské studenty. Pro předškolní děti pořádají prevenci 14 organizací, pro 1. stupeň ZŠ je to 78 a pro 2. stupeň ZŠ 92 organizací. Pro SŠ je 75 pořadatelů preventivních programů a pro VŠ pouhých 5.¹

Všechny certifikované organizace vycházejí z rozdělení typů rizikového chování podle MŠMT. Proto při hledání preventivního programu na internetových stránkách NÚV se vychází z těchto oblastí:

- „Záškoláctví,
- Šikana, agrese, kyberšikana,
- Rizikové sporty,
- Rizikové chování v dopravě,
- Rasismus a xenofobie,
- Negativní působení sekt,
- Sexuální rizikové chování,
- Prevence v adiktologii – kouření, alkohol, nelegální drogy, hráčství,

¹ Organizací zabývajících se preventivními programy je o trochu méně, protože některé organizace jsou do seznamu započítávány dvakrát. Je to proto, že mají certifikaci pro více druhů prevence (všeobecná, selektivní, indikovaná).

- Spektrum poruch příjmu potravy,
- Okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zneužívaného a zanedbávaného dítěte,
- Prekriminální a kriminální chování,
- Právní vědomí,
- Vzorce bezpečného chování.“ (Martanová, 2014)

3.1. Organizace zabývající se preventivními programy pro žáky druhého stupně základních škol ve Východních Čechách

Pro Východní Čechy existuje několik organizací, které se zabývají preventivními programy pro 2. stupně ZŠ. Věnují se ve většině případů všem typům primární prevence. Jednotlivé organizace jsou popsány, čemu se věnují a jaké mají ohlasy od účastníků kurzů.

ACET ČR z.s.

Organizace ACET ČR se zaměřuje na všeobecnou prevenci.² Název ACET je zkratka z počátečních slov AIDS Care Education Training.³ Působí v Pardubickém kraji a v kraji Vysočina. ACET ČR se specializuje na šikanu agresi a kyberšikanu. Dále se zaměřují na negativní působení sekt, sexuální rizikové chování a spektrum poruch příjmu potravy. Hlavní sídlo organizace je v Chrudimi.⁴ Organizace se snaží o minimalizaci rizikového chování. Další aktivitou, která souvisí s prevencí, je tvorba pracovních listů a metodik pro žáky a metodiky prevence. Také mají snahu o dlouhodobou součinnost se vzdělávacími zařízeními. ACET objíždí školy

² *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

³ *Preventivní programy: Proč právě preventivní programy na školách?* [online]. Chrudim: Acet, [c 2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.acet.cz/prevence>

⁴ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

s přednáškovým cyklem „Zvol si život“, který se skládá z 16 samostatných přednášek.⁵

Organizace se nezabývá pouze preventivními programy pro 2. stupeň. Nabízí také preventivní aktivity pro 1. stupeň ZŠ, ale také pro 1. ročníky SŠ. Další činností, kterou se ACET zabývá je rozvojová pomoc. Lidé mohou přispět na koupi jídla, zvířat či jiných důležitých věcí potřebných pro život v rozvojových zemích. Dárce obdrží diplom, že pomohl nějaké rozvojové zemi.⁶

Besedy s lektory ACETu mají velmi kladné hodnocení od žáků i pedagogů. Je zdůrazňována zábavnost besed, ale zároveň jsou podávány velmi důležité informace, které mohou žáky do velké míry ovlivnit. Také jsou zmiňovány různé metody, které jsou během programu využity – videa, fotografie, diskuse a další. Není to pouhé předávání informací a to žáci velice oceňují. Často beseda bývá užitečná i pro pedagogy, kteří si ujasní informace, které již k tématu měly.

Agentura Wenku s.r.o.

Agentura Wenku se zabývá všeobecnou prevencí. Spádovou oblastí pro pořádání preventivních programů nejsou pouze Východní Čechy, ale také Hlavní město Praha, Středočeský, Jihočeský, Plzeňský, Karlovarský, Ústecký, Liberecký kraj a kraj Vysočina.⁷

Agentura je schopna zajistit jednorázovou, krátkodobou i dlouhodobou spolupráci se vzdělávacími zařízeními na téma šikany, agrese a kyberšikany. Kromě toho agentura Wenku zajišťuje adaptační kurzy, které jsou plně v jejich režii. Se školou si domluví, co by měl adaptační kurz obsahovat. Na základě obsahu je vypočítána cena kurzu. Dále se specializují na výlety pro školy a sportovní kurzy, které jsou součástí školní

⁵ *Preventivní programy: Proč právě preventivní programy na školách?* [online]. Chrudim: Acet, [c 2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.acet.cz/prevence>

⁶ Tamtéž

⁷ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

docházky. Ohlasy na práci agentury jsou velmi pozitivní na všechny jejich aktivity. Chválí si je jak pedagogové, tak i žáci.⁸

CENTRUM PREVENCE RIZIKOVÉ VIRTUÁLNÍ KOMUNIKACE UPOL

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace UPOL je známé pod názvem E-bezpečí. Působí po celé České republice v rámci všeobecné prevence. Dělají přednášky na téma sexuálního rizikového chování, prevenci v adiktologii – kouření, alkohol, nelegální drogy, hráčství; prekriminální a kriminální chování, právní vědomí a vzorce bezpečného chování.⁹

Do svých programů zahrnují fenomény, které souvisí s nebezpečím na internetu jako je kybergrooming a další jevy související s kyberprostorem. Na internetových stránkách E-bezpečí (www.e-bezpeci.cz) mají různé materiály, které mohou využívat i učitelé ve svých vyučovacích hodinách. Také na stránkách nalezneme různá témata týkající se tématu. Dále jsou zveřejňovány výzkumné zprávy.

DO SVĚTA

Občanské sdružení DO SVĚTA se zabývá všeobecnou primární prevencí ve všech krajích České republiky. Má i široký záběr témat týkajících se rizikového chování. Zaměřuje se na šikanu, agresi a kyberšikanu; rasismus a xenofobii; na negativní působení sekt, sexuální rizikové chování, prevenci v adiktologii, spektrum poruch příjmu potravy a vzorce bezpečného chování. Programy jsou dlouhodobou prevencí. Každý program má délku trvání 4 hodiny.¹⁰ Tuto činnost mají certifikovanou od MŠMT.

Zároveň se toto občanské sdružení se věnuje také selektivní primární prevencí a adaptačními kurzy. Selektivní primární prevence je rozdělena na 3 bloky po 2-3

⁸ *Primární prevence a certifikace* [online]. Praha: Agentura Wenku, c 2021 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://vzdelavani-wenku.cz/certifikace/page>

⁹ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

¹⁰ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

hodinách. Bloky mají mezi konáním časový rozestup. Nejčastěji se selektivní prevence zabývá vztahy v rámci třídy. Pro efektivní řešení problémů je nezbytná kooperace s třídním učitelem a dalšími zaměstnanci školy zabývající se prevencí a rizikovým chováním.¹¹

Adaptační kurzy jsou pořádány pro 6. třídy ZŠ nebo 1. ročníky SŠ/SOU. Lektori novým třídním kolektivům pomáhají s lehčím vstupem do nového prostředí a spřátelit se s novým kolektivem a navázat partnerské vztahy s učiteli. Adaptační kurzy jsou pro financování velmi náročné. Částka se pohybuje od 22 000,- Kč výše. Záleží na počtu uskutečněných dní.¹²

Hope4kids, z.s.

Spolek se věnuje všeobecné prevenci v šesti krajích České republiky, mezi nimiž je i Královehradecký kraj. Orientuje se jako v předchozím případě občanské sdružení DO SVĚTA na šikanu, agresi, kyberšikanu; rasismus a xenofobii, sexuální rizikové chování, kouření, alkohol, nelegální návykové látky, gambling, na spektrum poruch příjmu potravy a vzorce bezpečného chování.¹³ Všechny programy jsou založeny na vzájemné komunikaci mezi lektory a žáky. Za efektivitou programů stojí i různorodost použitých metod. Žáci mohou v rámci programů využít svojí tvořivost.¹⁴

JULES A JIM, O.S.

Sdružení poskytuje své služby c rámci všeobecné a selektivní prevence. Zahrnuje téměř celé spektrum rizikového chování, na které se doporučuje zaměřit MŠMT a NÚV (viz kapitola pořadatelé preventivních programů). Pouze ve svých programech nezahrnuje okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a

¹¹ *Prevence a adaptační kurzy* [online]. Strakonice: dosveta, [c 2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.dosveta.org/prevence-a-adapta%C4%8Dn%C3%AD-kurzy>

¹² Tamtéž

¹³ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

¹⁴ *Co děláme* [online]. Praha: Hope4kids, c 2020 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.hope4kids.cz/co-delame/>

zneužívaného a zanedbávaného dítěte, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě. Je možné se se spolkem domluvit na různě dlouhé spolupráci.¹⁵

Některé programy je možné uskutečnit i v online podobě. Jsou to programy související s prevencí v adiktologii, šikanou, kyberšikanou, agresí a programy zaměřené na komunikaci a psychohygienu.¹⁶

P-CENTRUM

P-Centrum se zaměřuje na dlouhodobou indikovanou prevenci v krajích Pardubickém, Jihomoravském, Olomouckém, Moravskoslezském a Zlínském.¹⁷ Zároveň se také zaměřují na všeobecnou a selektivní primární prevenci. Zaměření programů se vztahuje na vztahy mezi jedinci, návykové látky, šikanu a kyberšikanu. To platí pro všechny oblasti prevence. V nabídce nalezneme také adaptační pobyty. Na internetových stránkách P-centra jsou k nalezení publikace týkající se prevence. V době pandemie Covid-19 P-centrum vytvořilo prezentaci k odlišným typům rizikového chování.¹⁸ Tu mohou využít učitelé ve svých preventivních činnostech. V ní mohli učitelé nasbírat mnoho inspirace pro další aktivity zaměřující se na prevenci. V prezentaci je mnoho materiálů, se kterými může učitel pracovat podle vlastních potřeb.

PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÁ PORADNA ÚSTÍ NAD ORLICÍ

PPP Ústí nad Orlicí se zabývá preventivní činností pro Pardubický kraj. Zaměřuje se na všeobecnou a selektivní primární prevenci.¹⁹ S mnoha školami v Pardubickém

¹⁵ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

¹⁶ *Práce se třídou* [online]. Praha: Jules a Jim, c 2010 - 2019 [cit. 2022-12-17]. Dostupné z: https://julesajim.cz/prace_se_tridou/

¹⁷ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

¹⁸ *Centrum primární prevence: Primární prevence a vzdělávání online* [online]. Olomouc: P-centrum, c 2018 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <http://www.p-centrum.cz/elearning/>

¹⁹ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z:

kraji PPP Ústí nad Orlicí spolupracuje dlouhodobě. Tato poradna má svou pobočku ve Svitavách. PPP je zajišťuje Krajské centrum primární prevence Pardubického kraje²⁰

Po mnoho let pomáhala psychologicko-pedagogická poradna Ústí nad Orlicí vychovávat lektory Gymnáziu Polička. Gymnázium si vytvářelo vlastní preventivní programy. Zaměřeny byly na adaptaci a návykové látky. Žáci gymnázia si mohli udělat sociálně-psychologický výcvik pod vedením psycholožky z PPP a žáků, kteří již výcvik absolvovali. Na základě osvědčení se žáci mohli stát lektory na preventivních programech.

PREVALIS, z.s.

Prevalis je organizace, která se zabývá všeobecnou prevencí v Praze, Středočeském kraji, Pardubickém a Moravskoslezském kraji. Specializuje se na velké množství rizikového chování.²¹ Akreditaci od MŠMT má Prevalis pouze na všeobecnou prevenci, ale zabývají se i prevencí selektivní a indikovanou. Jedná se o dlouhodobé programy. Na druhém stupni se hodinová dotace pohybuje mezi 180-270 minutami. Tento časový úsek je rozdělen do 2 či 3 oddílů. Témata se zabývají především na „zdravé“ vnímání své osoby, komunikaci a hodnoty člověka. Prevalis má podporu hlavního města Prahy.²²

PROJEKT ODYSSEA

Projekt Odyssea se věnuje všeobecné a selektivní prevenci po celém území České republiky. V rámci selektivní prevence zaměřují pozornost na šikanu, agresi, kyberšikanu a vzorce bezpečného chování. U všeobecné prevence tato témata rozšířili o rasismus a xenofobii, rizikové sexuální chování, návykové látky,

http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

²⁰ *Činnosti PPP a další poskytované služby* [online]. Ústí nad Orlicí: pppuo, c [2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: [Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí \(pppuo.cz\)](http://www.pppuo.cz)

²¹ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

²² *Programy prevence* [online]. Polička: Prevalis, c 2010-2020 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <http://www.prevalis.org/programy-prevence>

prekriminální a kriminální chování a právní vědomí.²³ Odyssea se věnuje osobnostní a sociální výchově (OSV). Na internetových stránkách poskytují metodiky pro práci s OSV, texty, přípravy do vyučovacích hodin.²⁴

PROPREV

Proprev je občanské sdružení zabývající se všeobecnou prevencí v Praze, Středočeském a Plzeňském kraji a Východních Čechách. Ve svých přednáškách dokáže obsáhnout většinu rizikového chování.²⁵ Název občanského sdružení vznikl z prvních písmen slov program prevence. Jednotlivé přednášky jsou přizpůsobeny účastníkům programu. Pro šesté ročníky jsou pořádány adaptační kurzy. Dále jsou programy zaměřené na vztahy a životní styl. V sedmém ročníku se opět zaměřují na vztahy. Poté se do programu zařazují návykové látky a poruchy příjmu potravy. V osmém ročníku se seznamují žáci s tématy týkajícími se sexuality a právního vědomí a v posledním ročníku ZŠ se na právní vědomí navazuje a jsou tam zahrnuty i hodnoty.²⁶ Témata jsou přizpůsobena tématům probírajícím se ve škole. Sice každá škola témata nemá uspořádána stejně, ale převážně se shodují.

PROSTOR PRO

Obecně prospěšná společnost PROSTOR PRO se zabývá prevencí. Sídlo má v Hradci Králové. Společnost se zabývá prevencí na školách. Pomoc nabízí učitelům, školákům i jejich zákonným zástupcům a dalším členům domácnosti. V rámci preventivních programů jsou používány metody zážitkové pedagogiky. Preventivní

²³ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

²⁴ KOUTECKÝ, Michal. *Kurzy pro žáky* [online]. Praha: Projekt Odyssea, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://www.odyssea.cz/kurzy-pro-zaky>

²⁵ *Certifikovaní poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

²⁶ PROPREV. *Program primární prevence* [online]. Praha: webnode, c 2014 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://proprev.webnode.cz/program-primarni-prevence/>

programy nalezneme pod názvem SPIRÁLA. Programy jsou přizpůsobeny na míru po domluvě se školou.²⁷

PROSTOR PRO byl nucen přizpůsobit se pandemii Covid-19. V této době vytvářeli náměty pro učitele, jak se mohou vypořádat s prevencí ve složitě době online výuky. Převážně šlo o aktivity, které zpestřovaly výuku. Velkou pomocí pro učitele mohly být aplikace pro vytváření interaktivního obsahu do hodin. PROSTOR PRO také zveřejňoval pracovní listy, které souvisely s prevencí v tomto období. Nedílnou součástí byly i videa a odkazy na ně. Týkaly se rizikového chování a prevence.²⁸

SEMIRAMIS

SEMIRAMIS má několikaleté zkušenosti v oboru prevence. Centrum primární prevence zřizují pro Středočeský, Královehradecký a Pardubický kraj. Pracují na základních školách a nižších stupních gymnázií v dlouhodobých programech všeobecné a selektivní primární prevence. Zaměříme-li se na druhý stupeň ZŠ a nižší gymnázia tak programy prevence fungují tak, že v prvních dvou ročnících má SEMIRAMIS jasně určenou osnovu programu a v dalších dvou letech jsou témata vybírána školou. Programy bývají realizovány jednou za půl roku. Setkání obvykle trvají 3 hodiny.²⁹

Stejně jako některé z předchozích organizací nabízejí online setkání. Čas vyhrazený na setkání na rozdíl od prezenční podoby je zkrácen o 1 hodinu, kvůli horší koncentraci žáků. SEMIRAMIS k těmto setkáním využívají různé komunikační prostředky (ZOOM, MS Teams, Google Meets).³⁰ Je dobré, že se SEMIRAMIS neomezuje na jednu komunikační platformu. Každá škola využívá jiných online prostředků. Pro žáky je dobré, když budou pracovat v platformě, kterou znají.

²⁷ PROSTORPRO. *Preventivní programy Spirála* [online]. Hradec Králové: PANKREA, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://www.prostorpro.cz/programy-a-aktivity/preventivni-programy-spirala>

²⁸ PROSTORPRO. *Prevence v karanténě* [online]. Hradec Králové: PANKREA, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: *Prevence v karanténě - PROSTOR PRO*, o.p.s.

²⁹ *Programy dlouhodobé primární prevence* [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: *PROGRAMY DLOUHODOBÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE - SEMIRAMIS z.ú.* (os-semiramis.cz)

³⁰ *Preventivní program ON-LINE* [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: *Preventivní setkání Programu všeobecné dlouhodobé primární prevence ON-LINE - SEMIRAMIS z.ú.* (os-semiramis.cz)

Témata jsou uzpůsobena rizikovému chování, které se objevovalo v distanční výuce. Proto se schůzky zaměřují především na vztahy s lidmi a emoce³¹.

SION – NOVÁ GENERACE

Sion – nová generace je projekt specifické primární prevence Královehradecké školy Sion. Projekt probíhal v letech 2015-2016 pod vedením metodika prevence ZŠ Sion. Šlo o 30 hodin preventivních aktivit. Prevence nebyla omezena pouze na tuto školu. Byla možnost vyslat preventistu do jiných škol.³² Certifikaci MŠMT Sion – Nová generace získala pro všeobecnou prevenci. Program se specializuje na šikanu, agresi, kyberšikanu; sexuální rizikové chování, prevenci v adiktologii, právní vědomí a na vzorce bezpečného chování.³³

SPOLEČNĚ K BEZPEČÍ

Společně k bezpečí se zaměřuje na všeobecnou a selektivní primární prevenci. Je dobrá dlouhodobá spolupráce s organizací, ale lze navázat i jednorázovou spoluprací. Preventivní činností se v organizaci zabývají 2 lektorky. Škola si zadá konkrétní požadavky, co by chtěla do programu zařadit a na jejich základě je sestaven obsah besedy.³⁴

Všechny NNO mají propracované a léty praxe ověřené programy primární prevence s vysokým počtem spokojených zákazníků z řad učitelů, žáků a metodiků prevence. Některé programy mají udělenou certifikaci od MŠMT. Bohužel si tyto programy nemohou všechny školy z finančních důvodů dovolit. Ceny se pohybují od 500,- Kč výše. Záleží i o jaký typ primární prevence se jedná.

³¹ *Preventivní program ON-LINE* [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: Preventivní setkání Programu všeobecné dlouhodobé primární prevence ON-LINE - SEMIRAMIS z.ú. (os-semiramis.cz)

³² *Školní projekty 2015: Podpora primární prevence na ZŠ Sion – Projekt „Začít včas!“* [online]. Hradec Králové: effecto, [2015] [cit. 2022-04-17]. Dostupné z: <https://www.sion.cz/zssioncz/skolni-projekty/skolni-projekty-2015/>

³³ *Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií* [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

³⁴ *SKB pro školy* [online]. Orlík nad Vltavou: Společně k bezpečí, c [2021] [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://spolecnekbezpeci.cz/pro-skoly/#prevence>

Preventivní programy nemusí organizovat pouze neziskové organizace. Mohou je mít na starosti školní metodici prevence ve spolupráci s pedagogy, výchovnými poradci a psychology. Do škol si mohou metodici prevence pozvat i další odborníky. Těmi mohou například být koordinátoři prevence, policisté, sociální pracovníci atd. Také přednášku mohou vést lidé, kteří mají zkušenosti se závislostí nebo vyškolení vrstevníci.

Policisté mají projekty zaměřené na děti a mládež. Přednášky se specializují na návykové látky, šikanu, bezpečí v kyberprostoru a na pocit bezpečí dětí. Záleží na nabídce přednášek krajských ředitelství policie. Přednášky nechtějí za své přednášky honorář.³⁵

Přednášejícími mohou být bývalí uživatelé návykových látek, mohou sloužit jako odstrašující příklad žákům. Ale může se stát, že tento přednášející může přivést žáky k užívání návykových látek. (Galla, 2005) Možnost setkat se s bývalým uživatelem drog přináší sociální podnik Pragulic. Se svým příběhem se dělí bývalá narkomanka Zuzka, která zná prostředí spojené s drogami, provede zájemce těmito místy v Praze. Nemusí jít jen o drogovou scénu. Pragulic nabízí setkání s bezdomovci, prostitutkami, ale také nás mohou zavést do pražského podsvětí.³⁶ Tato setkání jsou velkým zážitkem jak pro děti tak pro dospělé. V člověku to zanechá hluboké dojmy a začne přemýšlet nad věcmi, které ho dosud nenapadly. Všichni průvodci jsou milí. Nemusí se jezdit ani do Prahy, setkání je možné zprostředkovat v online formě. To se ale zájemci ochudí o procházku Prahou.

Peer aktivisté mají možnost ovlivnit své vrstevníky nejen v preventivních programech, ale mohou je ovlivňovat i při setkávání v soukromí. Vrstevníci si mohou předávat svá přesvědčení v různých oblastech. Účastníci programu mají pocit, že vrstevníci o ně mají větší zájem než dospělí. Je dokázáno, že tyto programy jsou účinné. (Skácelová a Macková, 2012) Mezi peer aktivisty a jejich vrstevníky mohou vznikat dlouhodobá přátelství. Mohou si pomáhat i v dalších záležitostech týkajících se školy. Peer aktivisté také mohou vrstevníky inspirovat k tomu, aby prošli školením v této oblasti a mohli pracovat sami s dalšími generacemi.

³⁵ *Akce a projekty* [online]. Praha: Policie ČR, c 2021 [cit. 2022-01-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/akce-a-projekty-655004.aspx>

³⁶ *Group Tour*. [online]. Praha: Pragulic, c 2012-2021 [cit. 2022-01-26]. Dostupné z: <https://pragulic.cz/group-tours/>

4. Prevence na základních školách z pohledu České školní inspekce

Prevenci na školách sleduje i Česká školní inspekce. Mezi lety 2015 a 2016 Česká školní inspekce (ČŠI) provedla dotazníkové šetření od předškolního po středoškolské vzdělávání, které se týkalo prevence a řešení rizikového chování. Co se týče základního vzdělávání, tak ČŠI získala ucelený pohled na prevenci ve školství. Nejvíce se zabývala šikanou. (ČŠI, 2016) Základní školy ČŠI brala jako celek a nerozdělovala to na první a druhý stupeň. Ale i tak tematická zpráva může poskytnout pohled na prevenci na druhých stupních ZŠ. Největší zájem inspekce kladla na šikanu. ČŠI zajímalo, ji v jakém množství se objevuje šikana na školách a jak je řešena. V období, kdy se provádělo šetření, se ukázalo, že 45,3% ZŠ setkala s šikanou mezi žáky. (ČŠI, 2016) Nyní je v České republice podle webu „Seznam škol.eu“ cca 4114 ZŠ³⁷.

Je alarmující, že se 45,3% ZŠ setkala se šikanou za období 3 let (2012-2015). Přitom školy se prevenci šikany věnují nejvíce ze všech rizikových chování. Minimální preventivní program k šikaně mělo vytvořeno 94,2% ZŠ, kde byla prováděna inspekční činnost. To vyplývá i z navazování externí spolupráce, kdy bylo ze strany externích poradců zajištěno 85% programů na ZŠ orientovaných na šikanu. Na dalších místech se objevily: agrese ve škole, závislostní chování, sexuálně rizikové chování a překračování školních pravidel. Tyto programy nechávalo organizovat více jak 40%.

Ještě ČŠI zajímalo, jak ZŠ poskytují informace svým žákům v rámci prevence. Nejčastěji se objevoval výklad učitele, besedy, třídnické hodiny, prožitkové a situační učení, přednášky a multimediální programy a videa. (ČŠI, 2016) To jsou obecně velmi často využívané prostředky v preventivních programech.

³⁷ *Seznam škol.eu* [online]. Havlíčkův Brod: just4web [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <http://www.seznamskol.eu/typ/zakladni-skola/>

5. Formy a metody využívané u preventivních programů v prezenční i online podobě

Ať se jedná o prezenční či online podobu preventivních programů, jsou používány stejné nebo podobné formy a metody práce s dětmi. Preventivní programy využívají neformální a zážitkové vzdělávání. Největším rozdílem mezi online a prezenční formou je v přípravě programu. S příchodem pandemie Covid-19 se organizátoři kurzu museli naučit pracovat v online prostoru tak, aby účastníky program bavil. Pro všechny to byla nová situace, se kterou se ještě nesetkali. Někteří se s programem v online prostoru vypořádali lépe a někteří hůře.

V preventivních programech lektori střídají řadu metod. Každá metoda má svůj účel. Neslouží pouze pro zábavnost. Lektori využívají metody pro dosažení konkrétních cílů. Příkladem může být beseda, hra, diskuse, rozhovor, výklad, výtvarné aktivity, scénky atd. (Čech a Zvoníčková, 2017). Další metody budou popsány v dalších kapitolách. Co se týče forem, je využívána frontální výuka, práce ve dvojicích a skupinová práce.

Jitka Skopalová a Kamil Janiš ml. se zabývali, jak jsou připraveni na střet s rizikovým chováním a jak mu mohou předcházet. Z průzkumu vyplynulo, že školy k prevenci využívají nejčastěji „adaptační kurzy, besedy, přednášky, rozhovory, diskuse, skupinové aktivity, kooperativní výuku, interaktivní techniky, hry, komunitní kruh, modelové situace, nácvik dovedností, každodenní setkávání s pravidly, zážitková pedagogika a dlouhodobé projekty, kroužky, koncert, videa, informační materiály a třídnické hodiny“. (Skopalová a Janiš ml., 2017, s. 60)

5.1. Neformální vzdělávání

Neformální vzdělávání je forma učení, které poskytuje „rozvoj životních zkušeností, dovedností a postojů založených na uceleném systému hodnot“ (Havličková, 2015, s. 17) Účastníci nejsou do učení nijak nuceni. S neformálním vzděláváním se můžeme setkat v různých oblastech. Setkáváme se s ním ve školství, NNO nebo v zaměstnání např. na teambuildingu. (Havličková, 2015)

Je nutné říci, že na rozdíl od formálního vzdělávání není možné získat nějakou odbornou kvalifikaci. Je to dáno tím, že neformální vzdělávání stojí vně oficiálního školského systému. Už existuje snaha o subvenci ze strany EU, aby bylo neformální

vzdělávání plně akceptováno jako plnohodnotné vzdělání. Podpora existuje i u řady institucí v České republice. Příkladem může být Národní institut pro další vzdělávání.³⁸

Rozhodnutí neformálně se vzdělávat, činí člověk zcela svobodně ve volném čase³⁹. Programy postavené na neformálním vzdělávání se učí pod vedením instruktorů. Instruktoři i účastníci kurzu mají rovnocenný vztah. K učení dochází za pomoci různých aktivit. Aktivitu hodnotí sám aktér. Poznatky může získat i ze zkušeností druhých účastníků programu. Lze pracovat i s chybou, která může vést k osobnímu růstu. (Pešek et al., 2019)

5.1.1. Metody neformálního vzdělávání

Asociace neformálního vzdělávání (dále jen ANEV) rozdělila metody do dvou základních skupin. Skupiny nazývá jako metody na podporu dynamiky skupiny a ostatní metody. Do metod na podporu dynamiky jsou zařazeny pouze dvě metody a to tzv. energizery a icebreakery. Jinými slovy lze říci, že icebreakery jsou seznamovací aktivity. Do ostatních metod ANEV zařazuje brainstorming, diskuse, skupinová práce, cvičení, přednáška, případová studie, rolová hra, simulace, reflexe a studijní návštěva. (Pešek et al., 2019)

Energizéry podněcují účastníky k aktivnímu zapojení. Navozují příjemné prostředí k další práci. Většinou se umisťují do programu při zahájení nových bloků. Některé energizery se mohou zařadit po přestávce. Není nutné, aby se vztahovaly k danému tématu. Mohou sloužit pouze k uvolnění nebo navození koncentrace. (Pešek et al.,

³⁸ *Neformální vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, c 2013-2022 [cit. 2022-02-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1>

³⁹ *Neformální vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT, c 2013-2022 [cit. 2022-02-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1>; *Neformální vzdělávání, volný čas a rozvoj kompetencí. HR New* [online]. Plzeň: IVITERA, 2015, 29. 5. 2015 [cit. 2022-02-09]. Dostupné z: <https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/rozvoj-id-2698897/neformalni-vzdelavani-volny-cas-a-rozvoj-kompetenci-id-2468638>

2019) Proto někdy psychologové používají název uvolňovací aktivity. Mezi ně se dá zařadit mnoho aktivit. Příkladem mohou být aktivity, kde účastníci vyjadřují náladu. Icebreakery mají i svůj český název – ledolamky. Slouží k vzájemnému představení jednotlivých účastníků, kteří se před začátkem programu neznali. Díky tomu, že účastníci získají představu o sympatiích k jednotlivým účastníkům, může být vytvořen bezpečný prostor a dobré klima a to hlavně v případě, kdy by se měli účastníci svěřovat s osobními informacemi. (Pešek et al., 2019)

Podle Maňáka a Švece diskuse patří mezi aktivizující metody, které vedou k osobnostnímu růstu jedince. Mají přitáhnout pozornost k představovanému tématu. Účastníci využívají svou kreativitu k dosažení určitých cílů. Konkrétně diskuse je založena na výměně názorů. Pro produktivní diskusi je důležité zvolit poutavé téma. Další zásadní věcí je mít diskusi dobře řízenou, aby se účastníci poslouchali a nepřekřikovali se. (Maňák a Švec, 2003)

Brainstorming je též znám pod názvy „bouře nápadů“ či „bouře mozku“. Metoda je založena na principu, že je navržen nějaký problém, na který se hledá originální řešení. (Maňák a Švec, 2003) Kdybychom se zaměřili na prevenci, problém by mohl znít: Jak přesvědčit kuřáky, aby přestali kouřit. Účastníci programu by představovali jejich nápady. Zásadní pravidlo pro brainstorming zní, že při předkládání návrhů se nápady nehodnotí (Maňák a Švec, 2003). Na to slouží až další část, kdy se všichni zamýšlí, jestli je např. uskutečnitelný, vhodný atd. (Maňák a Švec, 2003) Stává se, že někdy je navržena hloupost, protože se účastníci snaží doporučit velké množství nápadů. Vnímají to jako soutěž.

Při skupinové práci spolupracují menší skupiny na nějakém úkolu. Účastníci si vyměňují své postřehy. Na zadání se podílí celá skupina žáků. (Maňák a Švec, 2003) Úkol je zadán na určitý časový úsek, za který by ho měla skupina splnit. (Pešek et al., 2019) Pokud chce lektor znát, do jaké míry se účastníci podíleli, je dobré se ptát účastníků, co kdo dělal. Tím si ověří práci členů skupiny. Tuto metodu mají ověřenou učitelé. Žáci vždy řeknou, že se nějaký člen na práci vůbec nepodílel.

Přednáška předkládá znalosti o daném tématu jako o celku. Přednášející má předem sestavenou stavbu, aby předal vědomosti v logicky navazující posloupnosti. Velkou roli hraje projev přednášejícího. Jistě posluchače nezaujme monotónní projev. Důležitá je i posturika lektora. (Maňák a Švec, 2003) Pokud bude přednášející zajímavě hovořit, pracovat s hlasem a se svým tělem, je pravděpodobné, že si

účastníci odnesou z programu mnoho znalostí. Přednášejícím nemusí být pouze lektor, ale i odborník ve svém oboru (Pešek et al., 2019).

Cvičení verifikují, jestli účastníci pochopili představovanou problematiku. Mohou následovat právě po přednášce. Předností je, že cvičení nezaberou mnoho času. Za cvičení se mohou považovat test nebo výběr správných odpovědí. (Pešek et al., 2019) Ve sféře preventivních programů se cvičení tolik neuplatňují. Účastníci mají možnost klást dotazy, ale nikdo jejich znalosti netestuje.

Případová studie (kazuistika) pracuje s reálnými příklady. Příklady mohou být podávány různými formami. Může to být tištěný text nebo video záznam. Úkolem účastníků je danou situaci rozebrat. Je určeno, na co je třeba se v kazuistice zaměřit. Zásadní je, aby se účastníci zamysleli, jak by postupovali v popisované situaci. (Pešek et al., 2019)

U rolové hry účastníci dostanou popis osoby v nějaké situaci. Metoda je založena na tom, že se má účastník vcítit do popisované osoby a zažít jeho pocity v situaci ve, které se nachází. Může jít o velmi náročné životní situace, a proto je důležité, aby se po aktivitě účastníci vrátili do reality. (Pešek et al., 2019) Toho se dá docílit například dupnutím. Tím se účastník „vrací do svého těla“. Simulace modelu nějakou situaci, ve které účastník programu má splnit stanovené zadání. Účastník si může vyzkoušet, jak bude reagovat v daných situacích. Účastníci předem vědí, čeho se bude simulace týkat. Po skončení simulace může porovnat, jestli se choval stejně, jak když si situaci pouze představoval. Simulace mohou probíhat v délce několika hodin, ale i dnů. Je důležité, aby bylo zhodnoceno, co se v simulaci odehrálo, aby v účastnících nezůstaly traumatizující zážitky. Tato metoda je náročná na přípravu. (Pešek et al., 2019) Je třeba najít vhodné prostředí a mít všechny potřebné pomůcky. Zásadní je mít lektora, který má dostatečné zkušenosti se simulací (Pešek et al., 2019). Dobré je, když vedoucí je psycholog. Protože má bohaté zkušenosti s různými emocemi, které v simulaci každý účastník jistě zažije.

Reflexe „je proces, který napomáhá hlubšímu porozumění toho, co se děje, proč se to děje, jak se to děje a co to pro nás znamená.“ (Pešek et al., 2019, s. 111) Odpovědi na otázky naleznou účastníci během aktivit. (Haková et al., 2021) Do reflexe se zahrnují naše postoje k tématu, schopnosti, dovednosti, program, kterého se účastníme, pocity, průběh činnosti atd. (Pešek et al., 2019). Reflexe souvisí s cílem, který byl stanoven pro aktivity v programu. (Haková et al., 2021)

Studijní návštěva je založena na principu, že s účastníky kurzu navštívíme nějakou organizaci, která souvisí s tématem programu. Jde o reálnou ukázkou. Někdy bývá možnost, že si sami účastníci mohou představovanou činnost vyzkoušet. Záleží na tom, čím se organizace zabývá. Úspěšnost návštěvy je do velké míry dána zaměstnancem, který provází organizaci. (Pešek et al., 2019)

5.2. Zážiteková pedagogika

Zážiteková pedagogika je založena na principu, kde účastníci se zapojují do různých aktivit, ve kterých mohou poznat sami sebe. Poznávání může probíhat i ve složitějších podmínkách, které působí na psychiku účastníků, čímž se učí. (Haková et al., 2021) K učení dochází v takovém případě, kdy člověk opustí svojí komfortní zónu (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007). Zkušenost může jedince obohatit natolik, že změní své dosavadní chování nebo dospěje k poznatkům, které ho rozvíjejí. (Čech, 2008). Dalším cílem je nalézt společné úsilí v pracovní skupině, aby společně dosahovala, co nejlepších výsledků. V rámci zážitekové pedagogiky se střídají aktivity pohybové a duševní. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007)

Pohybové aktivity mohou být pro některé jedince náročné. Ve fyzických i duševních aktivitách účastník může nalézt mnoho různorodých emocí. Například může začít o sobě pochybovat. Ale zároveň lze získat i řadu pozitivních emocí. Ty můžeme spatřovat v tom, že člověk překoná sám sebe. Přitom si myslel, že nějakou činnost nemůže zvládnout. Po žádné psychicky náročné aktivitě by neměla chybět zpětná vazba účastníků. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007) Důležitá je z toho důvodu, že prožitek v člověku může zanechat velmi silné negativní emoce. Od těchto pocitů je třeba se odtrhnout a vrátit se do psychického rozpoložení, které měl účastník před hrou. V „Praktické učebnice zážitekové pedagogiky“⁴⁰ nazývají vyvětrání emocí. (Haková et al., 2021) Zážitekové aktivity se pořádají převážně ve venkovním prostředí. (Čech, 2008)

Základní metodou zážitekového učení je hra, která umožňuje člověku stát se na okamžik někým jiným. Beztrestně může změnit své vystupování. Hra může inscenovat reálné i nereálné situace. Díky těmto hrám má člověk možnost vyzkoušet,

⁴⁰ HAKOVÁ, Jana, Milan HANUŠ, Miroslav HANUŠ, Radek HANUŠ, Martin KLUSÁČEK a Aleš POKORNÝ. *Praktická učebnice zážitekové pedagogiky: instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitekové pedagogiky*. Praha: Nadace Pangea, 2021, 371 s. Gymnasion. ISBN 978-80-270-9208-6

jak by se v jednotlivých situacích choval a jaké pocity to v něm vyvolává. Také lze sledovat reakce ostatních účastníků hry. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007)

Franc se Sobkovou Zounkovou a Martinem (2007) rozděluje hru podle různých faktorů. Toto dělení je poměrně známé. Hry se dělí na hry: inscenační, týmové, simulační, iniciativní, hry v rolích, psychologické hry a sociodrama (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007). Ještě do výčtu her zařazují hry předkurzovní. Toto označení her je logické. Vychází z toho, že se začíná odehrávat před počátkem kurzu. Má podněcovat k vytvoření dobré atmosféry. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007)

Dále Franc se Sobkovou Zounkovou a Martinem (2007) dělí hry podle toho, kde se hra odehrává nebo podle toho, jak přísně jsou u hry nastavena pravidla nebo podle toho, jaké cíle od hry očekáváme.

6. Preventivních programy v prezenční formě

Preventivní programy se mohou konat v budově školy, ale v mnoha případech se odehrávají v neutrálním prostředí. Za neutrální prostředí lze považovat prostory neziskové organizace. Tyto organizace mají veškeré vybavení pro průběh programu. Kromě neziskových organizací lze do této kategorie prevence zařadit jednorázové kampaně pro velký počet žáků. Odehrávají se například v prostorách kina (Miovský et al., 2015) Mezi ně bychom mohli zařadit „Jeden svět na školách“ (dále jen JSNS), který se věnuje současným problémům. Trendem několika posledních let jsou výjezdy žáků do přírody, kde se konají různé typy preventivních programů. Nejčastěji to bývají adaptační kurzy.

Instruktoři musí pečlivě zvážit, jaké aktivity do programu zařadí. Velkou roli hraje stáří účastníků a cíl programu. (Čech a Zvoníčková, 2017) Někdy je nutné aktivity změnit nebo uzpůsobit v průběhu programu. Bývá to v případech, kdy instruktorský tým sestavuje program pouze na základě poptávky, aniž by znal třídní kolektiv. (Franc, Sobková Zounková a Martin, 2007) Když organizuje preventivní program metodik prevence, může si potřebné informace o třídním kolektivu a jejich pracovní výkonnosti zjistit od třídních učitelů. Ať je hlavní téma jakékoli, měli by instruktoři myslet na stmelování vztahů ve třídě. Dobré klima ve třídě přispívá k předcházení rizikového chování.

Každý pořadatel si své programy organizuje podle svých potřeb, ale i potřeb žáků. Uspořádání mívá svá pravidla. Většinou bývá program rozdělen na úvod, vlastní průběh a zakončení. Na začátku by se měli účastníci kurzu seznámit s instruktory. Dalším krokem bývá sestavení popřípadě představení pravidel, kterými se budou všichni řídit. Když říkáme všichni, myslíme účastníky i instruktory, eventuálně učitele, kteří se preventivního programu účastní. Někdy je účast učitelů spíše na škodu. Žáci se před učiteli někdy bojí hovořit. V další části probíhají aktivity zaměřené na určité téma. A po konci aktivit dochází k reflexi. Jak zmiňuje Jana Haková, reflexi není nutné provádět za každou aktivitou, protože může ztratit smysl, který má (Haková et al., 2021). Na konci programu by měla proběhnout celková reflexe. Tento postup je popisován v mnoha příručkách, které se zabývají zážitkovou pedagogikou.

7. Preventivní programy v online podobě

V březnu roku 2020, z důvodu rozšíření nemoci Covid-19, byly školy nuceny uzavřít své budovy a přejít na distanční výuku. Do této doby se školy s distanční výukou neselekaly. Bylo to pro ně zcela něco nového. V té době se školy snažily zajistit plnohodnotnou výuku žákům. Ale na nějakou dobu se upozadila primární prevence. Samozřejmě organizace na tuto situaci zareagovaly a převedly do online podoby. Přehled organizací poskytujících online preventivní programy zveřejnilo MŠMT v listopadu 2020. Seznam obsahoval 16 organizací. Jmenovitě šlo o P-centrum, Semiramis, Centrum primární prevence SPEKTRUM, Prev-centrum, P-centrum CPPT, Světlo Kadaň, Magdaléna, Primární prevence Litoměřice, Oblastní charita Třebíč, Oblastní charita Žďár nad Sázavou, Centrum primární prevence Advaita, Renarkon, Metha, WHITE LIGHT, Společnost Podané ruce a Krajské centrum primární prevence Pardubického kraje (Pohořelý, 2020).

Organizace zabývající se preventivními programy zvolili různé formy prevence. Šlo o převedení prezenční formy programu do online podoby. Programy probíhaly na různých platformách, nejčastěji na Zoomu nebo Google Meets. Souběžně s těmito platformami používaly další aplikace, jako jsou online tabule a aplikace, ve kterých se dají tvořit různé aktivity. Dále organizace natáčely videa, která umísťovala na sociální síť. Nejvíce využíván byl YouTube. Méně využívanou formou prevence byly pracovní listy.

Témata preventivních programů byla více zaměřena na témata spojená se životem v karanténě a s tím spojenými rizikovými prvky. Především šlo o rizika spojená s kyberprostorem (kyberšikana, sociální sítě, trávení volného času na internetu,...), vztahy a práci se stresem. Příirozeně se objevovala i témata obvyklá (návykové látky, šikana a agrese, sexuální rizikové chování, ...).

Zajímavou formu organizace online programu zvolilo P-centru. Na začátku proběhla domluva s pedagogem, na jaké téma se bude program konat. Poté P-centrum posílá žákům informace o programu ve formě videí. Zároveň s nimi žáci obdrželi Google formulář. Úkolem žáků bylo do formuláře napsat otázky, které je k vybranému tématu zajímají. Na otázky dostanou odpovědi v závěru online programu. (P-centrum, 2021) Taková forma byla mezi organizátory online programů ojedinělá. Lektori online programu předem věděli, o čem budou mluvit na závěr. Mohli si tyto odpovědi připravit, popřípadě si vyhledat zajímavé informace. Sami organizátoři zmiňovali, že by se otázky měli týkat zvoleného tématu, ale když je čas odpovídají i na jiné otázky.

Jinou neotřelou formu prevence zvolila organizace Semiramis, která umisťovala videa na YouTube. Video měla podobu výzev. (SEMIRAMIS, 2020) Výzvy jsou mezi mladou generací velmi oblíbené. Video cílila na děti a rodiče, ale autoři zmiňovali, že se výzvy dají plnit i ve škole (SEMIRAMIS, 2020). Organizace Semiramis zveřejnila celkově 6 výzev. Výzvy se zaměřovaly na komunikaci, poznej svůj svět, smějeme se (prožívání emocí), ocenění, rituály a pomoc. (SEMIRAMIS, 2020) V jednotlivých výzvách najdeme prvky kreativní, pohybové a diskusní. Zároveň je třeba se nad tématy zamyslet. V době, kdy byla žákům vládou nařízena karanténa, to mohlo působit jako rozptýlení od všedních starostí.

Mnohé organizace v období uzavření škol v rámci preventivních programů pracovali pro ně obvyklým způsobem, jen s tím rozdílem, že každý účastník se nacházel u sebe doma. Diskusní aktivity mohly probíhat ve standartním režimu. Složitější bylo uzpůsobit pohybové aktivity nebo aktivity náročnější na prostorové zázemí. Činnosti, které se provádí ve skupinách, není v online prostoru problém provádět, protože ve většině komunikačních aplikací lze rozdělit účastníky do skupin, ve kterých mohou nerušeně pracovat. Některé organizace zapojili do programů zcela nové aktivity.

7.1. Na jaké problémy měly preventivní programy v době pandemie covid-19 reagovat

V září roku 2021 proběhl výzkum, který si dal za cíl zjistit, jaké dopady měla pandemie Covidu-19 na žáky. Především se výzkumníci zaměřovali na well-being žáků ZŠ. Na otázky odpovídali žáci a jejich zákonní zástupci. Celkový počet respondentů byl 2243 dotazovaných. Z výzkumu vyplynulo, že žákům více vyhovuje prezenční forma výuky. V rámci duševního zdraví se nejčastěji objevovaly špatné nálady, za kterými stál spěch, který byl na žáky vyvíjen, aby se zvládlo probrat učivo v ŠVP. (Bicanová et al., 2021)

Žáci uváděli, že mezilidské vztahy zůstávali v době pandemie na stejné úrovni jako před ní. Zákonní zástupci se setkali s častějšími konflikty mezi nimi a jejich dětmi v období, kdy distanční výuka trvala delší časový úsek. Číselný údaj odpovídá 30-40% dotazovaných. (Bicanová et al., 2021)

Poslední sledovaná složka výzkumu byly ambice žáků ve vzdělání. V populaci je přibližně stejné zastoupení žáků, které chce vystudovat VŠ. Pouze se změnilo zastoupení v rámci pohlaví. Větší ambice mají dívky (75%:40%). Maturitní obory chce vystudovat 30% žáků a 1/10 by chtěla získat výuční list. Nízké ambice na vzdělání mají sociálně slabší jedinci, ale to je tendence již z doby před pandemií. (Bicanová et al., 2021)

„Zpravodaj prevence rizikového chování pro školy a školská zařízení⁴¹“ se ve vydání z ledna roku 2022 zabývalo také duševním zdravím školáků a učitelů. Protože je tento zpravodaj vydáván Královehradeckým krajem, je i téma zaměřené na toto území. Bylo zjištěno, že pouze 16,07% škol se v rámci prevence zabývaly duševním zdravím⁴². „Hlavní problémy z oblasti duševního zdraví, se kterými se žáci a pedagogové potýkali: izolovanost žáků, deprese, problémy se socializací žáků, vztahy mezi žáky ve třídách, účast a fungování na on-line výuce, s tím spojená frustrace žáků, obavy, strach, psychické problémy, deprese dětí z izolovanosti, samoty (chyběli jim kamarádi), spousta problémů v rodinách, motivace ke studiu, komunikace s žáky a rodiči, školní neúspěšnost, problémy se životospřávou a

⁴¹ Zpravodaj prevence rizikového chování pro školy a školská zařízení: Leden 2022 [online]. 2022. Hradec Králové, 2022 [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: https://www.sipkhhk.cz/infoportal/prevence-rizikoveho-chovani/zpravodaj-prevence-rizikoveho-chovani?sub2_body=zpravodaj-prevence-rizikoveho-chovani&page=1

⁴² Tamtéž

vhodným nastavením denního režimu s dostatkem pohybu, zhoršení vztahů mezi žáky a učiteli, nevhodné chování na sociálních sítích, osamocení žáků, začlenění do kolektivu.“ (Krajský úřad Královehradeckého kraje, 2022, s. 2) Na podporu duševního zdraví vydalo MŠMT příručku „Distanční výuka a duševnímu zdraví. Metodické doporučení pro školy (MŠMT, 2021).“ Podpora je určena žákům, pracovníkům škol i rodičům. Jedna z kapitol je určena uskutečňování preventivních programů. Příručka je doplněna přínosnými internetovými odkazy.

8. Rozdíly preventivních programů v online a kontaktní podobě

Při procházení jednotlivých programů od různých organizací vyplynuly rozdíly v online a kontaktní podobě preventivního programu (viz tabulka). V tabulce je zmíněno 5 základních rozdílů, které jsou velmi podstatné v pořádání programů v rozdílných prostředích. Je to místo konání programu, rozdílné využití aktivity, téma, na které se program zaměřuje a potřebné pomůcky, které jsou v preventivním programu využívány.

Tab. č. 2: Základní rozdíly v kontaktní a bezkontaktní formě preventivního programu

	Kontaktní forma	Bezkontaktní forma
Místo konání	Prostory školy nebo NNO	Online prostor
Aktivity	Více pohybových aktivit	Více diskusních aktivit
Časová dotace	Delší než online programy	Kratší než prezenční program
Zaměřenost	Všechny formy rizikového chování	Převážně emoce, komunikace
Pomůcky	Papíry, tužky, fixy, pracovní listy	Online aplikace

9. Jak se může člověk stát lektorem preventivních programů.

Pokud se chce někdo stát lektorem preventivního programu, musí absolvovat školení, na kterém získá osvědčení. Poté může pracovat s dětmi v oblasti prevence. Je několik možností, jak se lektorem stát. Jak již bylo zmíněno v kapitole „Standardy odborné způsobilosti programů primární prevence“ je nutné získat první stupeň kvalifikace v rámci prevence. Podmínky získání této úrovně již byly také zmíněny tamtéž.

Kvalifikaci první úrovně nabízejí NNO zabývající se primární prevencí. Jednou z organizací, která se zaškolováním lektorů zabývá, je již několikrát zmiňovaný SEMIRAMIS. Tato organizace před započítím působení lektora požaduje absolvování školení v délce 104 hodin a 3 hodiny hospitací v programech (Semiramis, 2022). V průběhu zaškolování se zájemci o pozici lektora seznámí s prací SEMIRAMISu, přesněji řečeno s využívanými metodami, způsoby práce a důležité jsou i znalosti o různých typech rizikového chování. Jediné, co může zkomplikovat dráhu lektora, to je nedostatečný věk a stupeň vzdělání. Organizace totiž požaduje minimální věk 20 let a studium na VŠ v oboru zaměřeném na práci s lidmi. (Semiramis, 2022) To je široká oblast oborů, mezi které můžeme zahrnout pedagogiku, psychologii, lékařství atd. (Charvát, Jurystová a Miovský, 2012) Poté absolventi tohoto školení mohou preventivně působit na ZŠ (Semiramis, 2022).

Existují i další možnosti, kterým je školení pro peer dobrovolníky. Taková školení pořádají například PPP Brno, Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti či PPP Ústí nad Orlicí. PPP Brno je v tomto směru uváděna jako příklad dobré praxe v primární prevenci. Pro peer dobrovolníky je absolvování těchto kurzů velice užitečné, protože mohou do svého života získat mnoho zajímavých zkušeností a dovedností, které mohou využít v dalším životě. Může to být inspirace do studia humanitních oborů na vysoké škole. Záleží na každém, jak toho využije.

Pedagogicko-psychologická poradna Brno, Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti nabízí možnost udělat si kurz dospívajícím lidem ve věku 15 až 18 let, díky kterému budou moci pracovat v peer preventivních programech⁴³. Školení se odehrává v průběhu školního roku ve dvou setkáních. Každé setkání trvá sedm dní.

⁴³ Peer preventivní programy = vrstevnické preventivní programy

Což je celkem 130 hodin. Jde o všestrannou přípravu, to znamená, že je orientována na teoretické i praktické schopnosti. (Skácelová a Macková, 2012)

V rámci kurzu zájemci, kteří se chtějí stát vrstevnickými aktivisty, získají přehled v metodách a aktivitách používaných v rámci programů. Zacieleny jsou na sebezpoznání, toleranci, komunikaci a na činnosti s kolektivem. Nechybí ani předání znalostí pracovníků centra ohledně návykových látek účastníkům kurzu. Pro dokončení kurzu není nutná 100% docházka. Ale je třeba, aby byl účastník přítomen alespoň 104 hodin. (Skácelová a Macková, 2012) Je přínosné být na všech přednáškách a seminářích, protože se mohou naučit spoustě nových věcí, které se naučí pouze od psychologů PPP a pracovníků působících v adiktologii. Ti jsou na kurzu přítomni.

Po dokončení kurzu získají účastníci osvědčení o tom, že mohou pracovat jako peer aktivisté na ZŠ, SŠ a SOU. Bývá obvyklé, že peer dobrovolníci preventivně působí na školách, kde sami studují. Po domluvě s metodikem prevence peer dobrovolníci pořádají preventivní programy a ve volném čase přirozeně působí na své vrstevní díky svým postojům k rizikovému chování. Popřípadě jsou schopni vrstevníkům poradit s různými problémy, které jsou zahrnuty v primární prevenci. Všechny aktivity, které pořádají peer dobrovolníci, jsou diskutovány s PPP Brno, Poradenským centrem pro drogové a jiné závislosti. I po dokončení kurzu jsou peer aktivistům na schůzkách s PPP nabízeny další metodické návrhy. (Skácelová a Macková, 2012)

Podobnou možnost udělat si lektorský kurz nabízí Gymnázium Polička. Výchova lektorů má na škole dlouholetou tradici. Kurz se koná přes 20 let. Lektori jsou zaškolení psychologem PPP Ústí nad Orlicí a absolventy tohoto kurzu. (Jiroušová, 2020) Zájem účastnit se kurzu bývá každý rok vysoký. Motivaci žáci získávají na akcích, kterých se účastní lektori. Těmito akcemi jsou myšleny adaptační kurzy, „Psychohrátky“, programy zaměřené na šikanu atd. (Jiroušová, 2020)

„Psychohrátky“ je program zaměřený na návykové látky, kdy lektori, metodik prevence a pedagogický dozor vyjíždí na víkendový pobyt. Tam lektori předávají znalosti svým vrstevníkům z tzv. nižšího gymnázia a vymýšlejí jim různé aktivity k tématu nebo na odreagování. Jde především o smysluplně strávený čas, ve kterém se mohou učit nové věci i lektori, i žáci účastníci se programu. Tato víkendová akce je kladně hodnocena ze všech stran.

Kromě působení na gymnáziu lektori i na dalších ZŠ a SŠ v okrese. (Jiroušová, 2020) Nejčastěji navazují spolupráci s Gymnáziem Svitavy. Jde především o adaptační kurzy. Dále probíhá spolupráce se Základními školami v Poličce, Pomezí a Jedlové. Zde bývá program zaměřen na návykové látky a sebepoznávání. I tuto spolupráci si školy chválí. Tyto spolupráce jsou osvědčené. Škola se nebrání součinnosti s dalšími školami.

Školení nových lektorů probíhá ve dvou etapách. Obě etapy jsou pojaty jako víkendový kemp, kde jsou probírána různá témata spojená s prevencí. Celý kurz je sestaven ze 14 celků, což je 30 tréninkových hodin. V první etapě jsou účastníci zaškolení v oblasti seznamování, komunikace, sebepoznání, návykové látky, pomoc a odmítání. V druhé etapě se účastníci soustředí na efektivitu programu a prohlubování znalostí z první etapy. (Jiroušová, 2020)

Když srovnáme jednotlivé způsoby, mnoho se neliší. Především jde o rozsah hodin. Témata prevence jsou velmi podobná. A zkušenosti předávají odborníci ve svém oboru. Jediné, co nemůžeme porovnat, jsou aktivity, které jsou využívány v preventivních programech. Je velmi pravděpodobné, že budou využívat podobné aktivity, protože existuje řada publikací, které se tímto odvětvím zabývají a jsou zmiňovány téměř stejné aktivity.

10. Shrnutí teoretické části

Na závěr teoretické části shrneme hlavní poznatky týkající se preventivních programů, které by měly být součástí výuky na každé škole. Všeobecnou primární prevence je vhodné zařadit, protože je lepší rizikovému chování předcházet, než řešit jeho závažné případy, které by mohly mít závažné následky.

Témata preventivních programů se odvíjí od vývoje forem rizikového chování. Miovský pohlíží na formy rizikového chování z širšího a užšího pohledu. Úkolem prevence je předcházet nebo oddálit rizikové chování. Záleží na typu prevence. Typ prevence také určuje, s kým bude preventista pracovat. (Miovský et al., 2015)

Ve školních zařízeních se nejčastěji setkáváme se všeobecnou primární prevencí. Školní metodici prevence vytvářejí minimální preventivní programy. Jejich tvorba má své zákonitosti. Také musí splňovat určité náležitosti. Ty jsou uvedené ve standardech odborné způsobilosti programů primární prevence. Všechny preventivní aktivity ve školských zařízeních jsou pod dohledem ČŠI.

Na preventivních programech se podílí celá řada lidí. Všichni mají odbornou způsobilost vedení těchto programů. Mezi ně se řadí metodici prevence, psychologové, odborníci v daném oboru (policisté, lékaři, adiktologové,...). Dále se mezi pořadatele preventivních programů řadí NNO, které mají vyškolené lektory. Nesmíme zapomínat ani na peer pracovníky, kteří právě mohou pracovat pro NNO nebo to jsou vyškolení žáci dané školy. Lektorem se je možné stát různými způsoby. Preventivní programy by měly být sestaveny tak, aby přinášely co největší efektivitu. Efektivita programu záleží na celé řadě aspektů. Záleží na formě předávání informací, použitých formách a metodách, vedoucích programu, náladě účastníků atd. O posouzení efektivity mohou pořadatelé preventivních programů požádat na stránkách MŠMT. Pokud jsou programy efektivní, získají certifikaci. Certifikování pořadatelé jsou zveřejněny na internetových stránkách MŠMT a NÚV. V každém kraji své služby poskytuje certifikovaná NNO. Ale efektivní preventivní programy si umí vytvořit i samotné školy.

S preventivními programy se můžeme setkat ve dvou formách – prezenční a online. Rozšířenější jsou prezenční programy, ale s příchodem pandemie Covid-19 se organizátoři programů museli přizpůsobit netradičním podmínkám, se kterými se

dosud společnost nesetkala. V online formě organizátoři využívají moderní technologie. K preventivním podobám programů ještě nepřešli všichni organizátoři. Když srovnáme dobu před Covidem-19 a po něm, zjišťujeme, že pandemie měla především vliv na duševní zdraví žáků. Do pozadí ustupovala šikana a kyberšikana a další typické projevy rizikového chování v době před pandemií.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

11. Preventivní program v online podobě

Preventivní program bude realizován v online podobě. Je to reakce na období, kdy žáci nemohli být v osobní přítomnosti ve školách z důvodu vyhlášení nouzového stavu, zapříčiněný pandemií Covidu-19. Sestavený program bude určen pro 2. stupeň ZŠ, konkrétně pro 6. třídu. Program bude koncipován na 6 vyučovacích hodin. Hlavními tématy bude komunikace a spolupráce. Toto téma jsem zvolila, protože v období online výuky měli žáci nedostatek kontaktu se svými spolužáky. Na základě výběru tématu se bude preventivní program jmenovat „Komunikace-základ všeho“. Žáci 6. tříd to měli složité ještě v tom smyslu, že některé třídy byly na začátku školního roku sestavovány z dětí, které se navzájem neznaly.

Aktivita zahrnuté do programu budou vycházet z aktivit, které jsou využívány v rámci prezenčních preventivních programů běžně. Samozřejmě se některé aktivity budou muset upravit, aby se daly využít v online podobě. Budou využity zahraniční i tuzemští autoři psychosociálních her. Také budu vycházet se svých zkušeností lektora adaptačních kurzů a preventivních programů zaměřených na návykové látky. Program by měl splňovat standardy preventivních programů.

U preventivního programu nebude přítomen třídní učitel, protože se stává, že se žáci otevrou jen do jisté míry. V učitelích žáci vidí potencionální hrozbu. V lektorech takovou hrozbu nespátřují, protože na začátku jsou účastníci ujištěni, že se nikdo mimo skupinu nedozví, o čem hovořili. Lektoři požadují, aby toto pravidlo dodržovali i žáci. Třídní učitelé jsou pouze informováni, jestli shledali v jejich třídě náznaky rizikového chování, popřípadě jim dají doporučení, jak s třídou pracovat, aby bylo nebezpečí propuknutí rizikového chování zažehnáno.

11.1. Prostředí preventivního programu a jeho specifika

Preventivní program se bude odehrávat na online platformě, zejména na MS Teams, Google Meet nebo Zoom. Záleželo by na zadavateli preventivního programu. Tento výběr by byl možný z jednoho důvodu. Školy využívají buď Microsoft nebo Google. Mají na tyto organizace navázány další aplikace, jako jsou elektronické třídní knihy atd.

Tyto aplikace byly nejvíce využívány i v době pandemie, kdy žáci nemohli být přítomni ve školách. Je velice pravděpodobné, že žáci alespoň s jednou aplikací budou umět pracovat, protože s nimi pracovali ve škole v době distanční výuky a lektoři nebudou muset ztrácet čas s vysvětlováním, jak se s aplikací pracuje. Je důležité, aby lektor měl dostatečné digitální kompetence a dokázal vyřešit různé nástrahy těchto technologií.

U online preventivních programů nalezneme mnoho specifík. Největším specifikem práce v online prostředí je komunikace. Všichni účastníci musí přizpůsobit svůj projev. Nejdůležitější je přizpůsobit tempo a hlasitost řeči. Tyto rady se objevují i v metodikách, které se zabývají online výukou. Je třeba vědět, že přímý přenos má prodlevu. Je tedy možné, že nedostaneme ihned odpověď. Naopak výhodou online komunikace může být výhodou pro introverty, kteří se nechtějí vyjadřovat před lidmi, ale za monitorem obrazovky s tím nemají problém (P-centrum, 2021). Za další výhodou můžeme považovat to, že se výše zmiňované platformy dají propojit s dalšími online aplikacemi. K online preventivnímu programu se dá připojit prakticky odkudkoli, kde je internetové připojení.

Online prostředí má i své nevýhody. Největší nevýhodou pro online programy je to, že se těžce zařazují pohybové aktivity. Žáci nemusí mít v domácím prostředí dostatek prostoru na pohybové aktivity. Zároveň je z pohledu lektora těžké průběh aktivity kontrolovat. Nesmíme zapomínat ani na bezpečnost žáků. V průběhu hry by se mohl stát žákovi úraz. Žák může být doma v průběhu programu doma sám a nemusela by tam nastat dostatečně rychlá první pomoc. Lektor by okamžitě nemusel zjistit, že se něco stalo a ještě by rychle musel zjišťovat adresu žáka a až poté by mohla být zavolána rychlá záchranná služba. Další nevýhodou můžeme spatřovat v nedostatečném technickém zázemí žáků. Samozřejmě mohou nastat i technické potíže, které se nemusí podařit rychle odstranit. Také se musíme spoléhat na to, že žáci budou mít ve svém prostředí všechny pomůcky, které budou zapotřebí. Na to je třeba myslet i při sestavování programu.

11.1.1. Aplikace, které jsou využívány v online preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“

V této kapitole se zaměříme na aplikace, které jsou využívány v programu „Komunikace-základ všeho?“. U každé aplikace bude zmíněn popis, výhody a nevýhody aplikace a možné alternativy popisovaných aplikací, které by bylo možné využít. Ale některé aplikace jsou natolik specifické, že se složitě nahrazují.

Komunikační aplikace (Google Meet, MS Teams, Zoom) Komunikační aplikace slouží k vytváření video konference, aby program mohl probíhat v reálném čase. Všechny tyto komunikační aplikace jsou založeny na podobném principu. Hlavním požadavkem aplikací je přístup k internetovému připojení, bez kterého by aplikace nefungovaly. V každé z těchto aplikací je možné vytvořit: videokonference, skupiny, sdílet obrazovky, chat,... K aplikacím se lze připojit z různých zařízení (počítač, tablet, mobilní telefon). Každá z aplikací má své výhody i nevýhody. Na ty se zaměříme u jednotlivých aplikací

- **Google Meet** je aplikace vytvořená společností Google. Je zdarma pro všechny uživatele, kteří mají založený Google účet. Společnost Google se stará o to, aby byly videokonference zabezpečeny a nedostal se do nich nepovolaný člověk. K videokonferenci se může připojit až 250 uživatelů, kteří mají odkaz na schůzku. Odkaz vytváří pořadatel, ten ho pak musí roz distribuovat účastníkům programu např.: přes email. Dále ještě musí pořadatel odsouhlasit účastníky, kteří se chtějí připojit. Dokud to pořadatel videokonference neudělá, účastník musí vyčkat v tzv. čekací místnosti. Google Meet lze propojit s jinými aplikacemi, ať jsou od Google nebo jiné společnosti.

Google Meet má i své nevýhody. Využívat aplikaci mohou pouze uživatelé Google účtu. Samozřejmě Google účet si není složité založit a je zdarma. Další nevýhoda je, když se účastník videokonference z nějakého důvodu připojuje později a již pořadatel začal sdílet svou obrazovku např.: s prezentací, pořadatel nevidí, že se chce někdo do konference. V určitých případech může nastat problém s komunikací v reálném čase. Někdy dochází ke zpoždění zvuku a obrazu. To nastává především v případech, když jsou zapnuty kamery všech účastníků, ale v případě, že je maximální počet

účastníků preventivního programu 30, tyto potíže by nemusely nastat. A velmi podstatná výtko této aplikaci je, že se složitě vytvářejí podskupiny. Musí se vytvářet přes Google Kalendář a je to velmi složitá a pracná fáze. Pokud si již podskupiny vytvoříme, poté již sdílíme pouze odkazy. Dobré je si odkazy na schůzky vytvořit na delší časové období, abychom je nemuseli vytvářet na každou schůzku.

- **MS Teams** U této aplikace je velmi podstatné, že školy musí mít předplacený Microsoft 365 zkušební předplatné Microsoft Teams. V MS Teams stačí vytvořit skupinu, ve které se bude odehrávat preventivní program.

Ve spuštěné videokonferenci je možné využívat spoustu nástrojů: sdílení obrazovky, chat, „ručičku“ na hlášení, změnu pozadí, vzhled obrazovky, nahrávání souborů atd. MS Teams umožňuje psát zprávy do chatu buď jedné osobě, nebo všem v teamu. Mezi stálé členy skupiny si je možné pozvat hosta, který navštíví jen určitou schůzku. Dále je možné propojit další aplikace Microsoftu s MS Teams. Příkladem mohou být kalendář, formuláře, cloudové úložiště, tabule atd. Jeden člen skupiny se může přihlásit z více zařízení. To se hodí v případě, kdy se např.: píše na tabuli. Výhoda to je především pro lektora. Velkou výhodou je, že jeden člověk sdílí obrazovku, ale zároveň mu do sdílení mohou zasahovat i ostatní účastníci. Existence skupiny není časově omezená.

Již zmíněnou nevýhodou je nutnost předplatného Microsoft 365 nebo MS Teams. Někdy se aplikace „seká“ nebo se k ní není možné přihlásit. To se stává výjimečně. Je to možné vyřešit opakovaným přihlášením, ale nemusí se to vždy podařit. Občas se i stává, že má zpoždění sdílení obrazovky a účastníci nevidí stejné materiály jako prezentující osoba. V tomto případě stačí zmáčknout klávesu F5 a sdílení by se mělo aktualizovat.

- **Zoom** Aplikace Zoom je zdarma. Setkání se může zúčastnit až 100 osob. Prostředí aplikace si je možné přizpůsobit požadavkům, které od aplikace očekáváme. Stejně jako ostatní aplikace je možné Zoom propojit s dalšími aplikacemi, sdílet obrazovku, využívat chat, vytvářet podskupiny, vyjadřovat emoce pomocí emotikonů atd. Do aplikace se lze přihlásit přes email, účty Apple, Google nebo Facebook. Ti kdo se přihlašují přes odkaz, nemusí se do aplikace ani přihlašovat. Jako každá z předešlých aplikací se někdy „seká“.

Zmíněné komunikační aplikace se nejvíce využívali v online komunikaci v době pandemie Covidu-19. Proto byly vybrány i do tohoto preventivního programu, ale existuje řada dalších aplikací, ve kterých jde vytvářet videokonference. Další možností by mohla být aplikace Messenger od společnosti Meta, WhatsApp nebo Viber.

Email: Obecně slouží email k odesílání textu nebo různorodých příloh (fotografií, textových souborů, videí,...). Do preventivního programu byl email zvolen, aby mohli být odesílány žákům informace a pokyny před uskutečněním preventivního programu. Nejdůležitější místo má během programu, protože přes něj odesílají své fotografie lektorům. Fotografie nejsou odesílány do chatu, protože by účastníci viděli, kdo fotografie poslal a to není žádoucí.

Výhodou je rychlé doručení příjemci. Nevýhodou je, že email nemusí být doručen. Účastníci mohou používat během programu mail od jakéhokoli vydavatele. Zde není určena přesná aplikace na odesílání elektronické pošty.

Fotografie Aplikace fotografie umožňuje ukládat a promítat fotografie. Existuje velké množství podobných aplikací např.: Zoner Photo Studio, Fotky Google, Galerie atd. V preventivním programu je možné využít i PowerPoint. Využitím PowerPointu si práci stěžují, ale je pouze na lektorech v jakém programu budou fotografie prezentovat. Nevýhodou PowerPointu je, že se musí do prezentace fotografie vkládat. U ostatních aplikací stačí, aby si fotografie stáhli, a hned je mohou lektori sdílet s ostatními účastníky. U těchto aplikací nejsou žádné velké výhody a nevýhody.

Whiteboard.fi Whiteboard.fi je vydařená online tabule od finských vývojářů. Tato online tabule se od ostatních liší tím, že každý žák má svůj pracovní prostor. Lektori mohou nasdílet žákům aktivity, které potřebují a zároveň mohou sledovat, jak jednotliví účastníci pracují. V jiných online tabulích všichni pracují v jednom sdíleném prostoru. Tabule je bezplatná. Není třeba se registrovat, když chceme tabuli využívat. Práci, kterou lektori s žáky vytvořili, je vhodné stáhnout. To je dobré udělat při aktivitě „strom nálady“. Existují i placené verze, ale postačí ta bezplatná. V této aplikaci je vhodné pracovat na dotykových zařízeních a při psaní využívat stylus. S tabulí se dá pracovat i na počítačích. Ovládání tabule je snadné. Žáci se s ní nijak zvlášť nemusí seznamovat. Žáci jí dokáží ovládat intuitivně. Aby žáci mohli se sdílenou online tabulí pracovat, musí jim lektor nasdílet odkaz nebo QR code.

Nevýhodou je, že když nejsme registrovaní, může se nám tabule sama vymazat. To se stane, když s tabulí nepracujeme přes 2 hodiny. Také úkony na online tabuli popisovány v anglickém jazyce. To může být pro někoho problém. Ale většina lidí se anglický jazyk učilo a lidé, kteří pracují s počítačem, jednotlivé symboly znají z jiných počítačových programů. Grafické symboly jsou lehce pochopitelné.

Existují i další online tabule, které by bylo možné využít, ale ve všech ostatních tabulích pracují žáci na jednom sdíleném prostoru. Takovými tabulemi jsou Jambord nebo CollBoard. U Jambordu je ještě jedna nevýhoda a to ta, že při používání této tabule musí mít uživatel účet Google.

Nearpod Nearpod je aplikace, ve které je možné vytvářet různé aktivity. Těmi mohou být např.: hlasování, hledání párů, kvízy, kreslení, doplňovačky, atd. Dále lze vytvářet prezentace, spouštět videa a poslechy. Lektor si vytvoří aktivitu, v případě tohoto preventivního programu hlasování. Účastníkům nasdílí kód, který zadají na webové stránce Nearpodu. Žáci odpovědí na otázku a lektor jim nasdílí graf s jejich odpověďmi. Aktivity je možné sdílet v reálném čase nebo je zaslat účastníkům na vypracování v jejich volném čase. Lektori vidí, kolik žáků je připojených k aktivitě, kdo již odpověděl a kdo ne, popřípadě jestli byla odpověď správná (záleží na typu aktivity). Aplikace je zdarma a dá se k ní přihlásit přes Google účet nebo Office 365, školním emailem a přes další aplikace. Žáci se ani registrovat nemusí, jim stačí, jak již bylo zmíněno, zadat na webové stránce kód, který obdrželi od lektorů

Nevýhoda aplikace je, že je dostupná pouze v anglickém jazyce. To pro děti 6. třídy může být poněkud složité, pokud neovládají výborně anglický jazyk. S ovládním aplikace jim pomohou lektori, kteří ji umí dokonale ovládat.

Aplikace podobného charakteru je Mentimetr. V Mentimetru se mohou vytvářet hlasování, kvízy, prezentace, ... Aplikace má několik verzí bezplatnou a placené verze. U bezplatné verze jsou aktivity velmi omezené. Pro preventivní program by bezplatná verze měla postačovat. Přihlásit do aplikace se můžeme přes Google účet, Facebook či emailovou adresu. K vytvořené aktivitě se může přihlásit libovolný počet účastníků.

Google Forms Aplikace je určena pro tvorbu formulářů. Aplikace by byla využita až po skončení preventivního programu. Byl by vytvořen formulář, který by sloužil jako zpětná vazba k programu. Objevovali by se v něm otevřené i uzavřené odpovědi. Výhodou formuláře je, že mohou odpovídat i lidé, kteří nemají Google účet. Formulář dokáže zpracovat odpovědi od respondentů. Uzavřené odpovědi jsou

zpracovávají v koláčových grafech. Výšeče grafů jsou zpracovány i v procentech. Otevřené odpovědi jsou zpracovány také v grafech, ale sloupcových. Nevýhodou u sloupcových grafů je to, že když se neshodují odpovědi, je v grafu hodně sloupců a odpovědi se překrývají. Dále se dají využít Microsoft Forms. Jsou založeny na stejném principu.

11.2. Postup při sestavování preventivního programu

Při sestavování podoby online preventivního programu jsem vycházela z publikací Miovského a ze sestavování podle zážitkové pedagogiky. Miovský vytyčuje pět základních bodů. Protože netvořím minimální preventivní program, ale krátkodobý program všeobecné primární prevence, využiji pouze pátý bod, který se dá implementovat i na preventivní program. Miovský doporučuje, aby si tvůrci programu odpověděli na tyto otázky: „Co chceme?, Proč?, Kde jsme teď?, Co nás těší? Co nabízíme?, Co nás trápí? Kdo?, Komu?, S kým?, Jak?, Kdy? Kde?, Za kolik?, Jak to dopadlo?, Co dál?“ (Miovský, M et al., 2015, s. 24). Ale na poslední dvě otázky není možné odpovědět, protože jsem dříve žádný preventivní program nesestavovala.

Mezi minimálním preventivním programem a programem všeobecné minimální prevence spatřujeme rozdíl. Minimální preventivní program je sestavován pro konkrétní školu na celý školní rok (Miovský, M et al., 2015). Témata, která se týkají rizikového chování, jsou zařazována do vyučovacích předmětů nebo jsou realizována formou víkendových pobytů či projektových dnů. Můj program může být jedním z prvků minimálního preventivního programu. Ale také může být použit jako krátkodobý program, který nabízejí neziskové organizace školám.

Při odpovídání na otázky jsem si ujasnila následující skutečnosti. Cílem mého programu je udržet dobré vztahy mezi žáky i v době online výuky. V některých případech byly vztahy narušeny, protože se žáci neměli možnost setkávat během vyučování. Proto je jedním z hlavních a nejzásadnějších cílů dát žákům možnost mluvit o svých problémech a starostech. Spolužáci jsou zároveň i přáteli, se kterými sdílí právě tyto problémy a starosti. Starosti se většinou týkají rodiny. V kruhu rodinném žáci v době pandemie trávili veškerý nebo skoro všechno čas. Nejčastěji žáci řešili záležitosti spojené s konflikty v rodině, osamělost či chybějící kontakt s příbuznými i přáteli.

Rozhodnutí vytvářet všeobecný program primární prevence, vznikl z toho důvodu, že s příchodem pandemie se pozastavila veškerá prevence na školách. Ve školách byl kladen především důraz na probírání učiva v prioritních předmětech (matematika, český jazyk, anglický jazyk,...). Tato situace s přestávkami trvala 2 roky. Postupně se začaly preventivní programy vracet a to v online podobě, ale i dosud existuje malé množství preventivních programů, které jsou realizovány v tomto prostředí. Práce v online prostředí je poněkud odlišná. Nad rozdíly je třeba přemýšlet, aby byl program sestaven efektivně a při realizaci nenastaly neřešitelné problémy.

Sestavený program bude sestaven z aktivit, které budou zaměřovat na již zmiňovanou komunikaci. Dále žáci budou mít možnost během programu vyjadřovat své pocity a postřehy. Lektoři budou rozvíjet znalosti, vědomosti, dovednosti a kompetence spojené s duševním zdravím a sociálními vztahy. Program bude zaměřen i na subvenci zdravého životního stylu a eventuality osobního volna žáků. To jsou i hlavní cíle programů primární prevence určených ve „Standardech odborné způsobilosti poskytovatelů primární prevence“ (Pavlas Martanová, 2012). Další standard, který by měl program splnit, je podat údaje o zařízeních, která mohou ve složité situaci. Důležité je uvést zdroje, kde mohou žáci najít informace o daném rizikovém chování.

Program bude určen pro žáky 6. tříd ZŠ. Tento program může být využit i ve vyšších ročnících ZŠ. Maximální počet účastníků však bude omezen na 30 žáků. Velký počet žáků by ohrožoval efektivitu programu. Za vedení by byl odpovědný školní psycholog nebo metodik prevence, který by měl pod svým vedením skupinu lektorů, kteří by splňovali standardy preventivních programů. V legislativě je uvedeno, že vedoucím skupiny musí být člověk, který dosáhl 3. úrovně vzdělání, což je právě školní psycholog, metodik prevence nebo výchovný poradce. Lektoři mají vzdělání 1. úrovně. Nejlepší bude zapojení peer pracovníků. Ale lidé s dosaženým 1. stupněm vzdělání musí mít ukončené SŠ vzdělání s maturitou, ale existují i výjimky, které byly zmíněny v teoretické části.

Program bude mít interaktivní podobu, kde se budou střídat různorodé metody. Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, program se bude odehrávat v kyberprostoru. Žáci tedy musí mít v nejlepším případě počítač. Platformy lze využívat na mobilním telefonu či tabletu, ale nemusí být přístupny všechny funkce jako na počítačích. Tím, že se program odehrává v online prostoru, finanční prostředky nejsou vysoké. Do nákladů je zahrnuta finanční odměna pro lektory. Nemusí to být pravidlem. Když

půjdeme do důsledků, do nákladů je možné započítat energie potřebná na provoz počítače či jiného elektronického zařízení. Ale tyto náklady nehradí škola, protože každý žák pracuje v domácím prostředí. Další potřebné pomůcky si také musí obstarat žáci sami. Program bere na zřetel, že žáci nemusejí mít možnost si některé pomůcky obstarat např.: z důvodu karantény či izolace. Proto jsou v programu využívány pomůcky, které mají žáci obvykle doma.

Zážitková pedagogika si odpovídá také na otázky, které mají dát konkrétní podobu programu. Hlavním bodem je téma. Mým tématem je komunikace. K hlavnímu tématu je třeba zvolit další tematické úseky. Lze je také nazývat podtématy. Ale my je budeme nazývat bloky. Do vlastního preventivního programu jsem zvolila 5 bloků – seznamování a komunikace, sebepoznání, duševní zdraví, odpovědi na otázky účastníků a vztahy. A k těmto blokům jsem přiřadila konkrétní aktivity. Všechny aktivity se využívají v prezenční formě, ale je možné je přizpůsobit do online prostředí. Ještě než začne samotný program, žáci si napíší, jak chtějí, aby je lektoři a spolužáci oslovovali. Ve většině aplikací, kde lze vytvářet videokonference, je možné, aby si žáci sami nastavili jméno. Pokud by to nebylo možné, žáci si vytvoří vlastní jmenovky, které si upevní na triko. Poté si skupina vytvoří pravidla práce pro tento preventivní program formou braistormingu. Pravidla jsou tvořena proto, aby se žáci cítili bezpečně.

Do bloku komunikace by patřily tyto aktivity: „Jak se mám“, „Strom nálady“, „Identifikace na základě fotografie“, „Co se změnilo a co zůstalo stejné v izolaci“.

1. **„Strom nálady“**⁴⁴ – Na začátek bloku zařadíme aktivitu „strom nálady“, ke které se vrátíme na konci programu. Žákům se promítne v aplikaci www.whiteboard.fi pracovní list se stromem nálady. Žáci budou mít za úkol označit panáčka, který vystihuje jejich pocity. Lektor jednotlivé stromy promítne ostatním. Jednotlivec objasní, proč daného panáčka označil.

Důležité je na online tabuli stromy nálady nerasmazat, protože, jak již bylo zmíněno, se k této aktivitě budeme vracet. Pracovní list naleznete v příloze 2.

Pomůcky: aplikace www.whiteboard.fi, pracovní list „strom nálady“

2. **„Jak se mám“**⁴⁵ – Účastníci sedí za obrazovkami počítačů. Lektor říká, aby si žáci představili různé situace např.: budeme psát test, jdeme na koncert, jdeme

⁴⁴ Zdroj aktivity: školení PPP Ústí nad Orlicí

⁴⁵ Tamtéž

nakupovat atd. Situace mohou vymýšlet i účastníci. Účastníci mají nonverbálně předvést své pocity. Při této aktivitě je možné sledovat, jaké pocity jednotlivé situace u žáků vzbuzují a jak vyjadřují své pocity beze slov. Tato aktivita je zařazena na začátek programu, protože má navodit příjemnou atmosféru a žáci se při ní uvolní. Aktivita není časově náročná. Maximálně zabere 7 min.

3. **„Identifikace na základě fotografie“** Aktivita je inspirována aktivitou „Identifikace na základě kresby“⁴⁶. Ale do online prostředí ji bylo nutné poněkud upravit. Úkolem každého žáka bude nafotit fotografii s předměty, které je budou charakterizovat. Žáci předmět/y vyfotografují a pošlou je lektorům na emailovou adresu. Ti vytvoří z fotografií prezentaci. Lektori k tomu mohou využít PowerPoint nebo jakoukoli aplikaci, ke které lze promítat fotografie. Žáci nesmí prozradit svým spolužákům, jaké předměty vyfotografovali. Poté lektori budou fotografie promítat a žáci budou hádat, komu fotografie patří. Na nafocení předmětů žáci mají 10 minut. Autor fotografie vysvětlí, proč vyfotografoval právě tyto předměty.

Žáci si v této aktivitě ověří, jak dobře se znají, jak dobře naslouchali svým spolužákům v průběhu programu.

Typ reflexe: verbální (diskuse)

Pomůcky: mobilní telefon s fotoaparátem nebo fotoaparát

4. **„Co se změnilo a co zůstalo stejné v době izolace“** Tato aktivita je zaměřena na to, aby si žáci mohli povídat o tom, jestli u nich za období izolace proběhly nějaké změny. Změny se mohou týkat vztahů, psychického rozpoložení, školy atd. Aktivita bude probíhat formou diskuse ve skupině. Ideální je, aby skupinu tvořili tři členové.

Na základě diskuse budou žáci pracovat s obrázkem stromu. Jejich úkolem bude napsat ke kořenům, co zůstalo stejné a k větvím, co se změnilo. Obrázek stromu naleznete v přílohách (příloha 2). Tam naleznete i vzor, jak může vypracovaný strom vypadat. Práce bude probíhat v online tabuli www.whiteboard.fi. Každá skupina bude mít k dispozici svůj pracovní prostor, a také bude své „větve a kořeny“ prezentovat ostatním spolužákům. Žáci mají možnost sdílet své

⁴⁶ Zdroj aktivity: HERMOCHOVÁ, Soňa. *Metody aplikované sociální psychologie I: interakční programy, interakční hry a tematická interakce*. Praha: Univerzita Karlova, 1989, 160 s.

poznatky a zkušenosti z období izolace. Mohou si porovnat, jestli spolužáci prožívají podobné zážitky.

Typ reflexe: verbální (jedno slovo)

Pomůcky: online tabule www.whiteboard.fi, příloha „větve a kořeny“

Metody v bloku seznamování a komunikace měly sloužit k navození uvolněné atmosféry. Žáci měli získat pocit, že jsou v bezpečném prostředí, nemusejí se bát mluvit a mohou se zeptat lektorů na cokoli, co se nějakým způsobem týká tématu nebo to není nepříjemná otázka, na kterou lektor nechce odpovídat. Pravidla určená na začátku programu platí i pro lektory. Bezpečné prostředí by měla zajistit i práce ve skupinách. Introvertním žákům se lépe pracuje v menších skupinách, protože nemusí mluvit před velkým počtem lidí. Velké množství posluchačů bývá pro introverty stresující. Lektor může do skupin nahlížet a kontrolovat průběh práce, popřípadě poradit žákům, pokud si s něčím nevědí rady.

Druhý blok se bude věnovat psychickým problémům a odpoví na otázku, kde žáci mohou najít pomoc, když mají tyto problémy. Na začátku bude účastníkům puštěno video z filmu „Trosečník“ z roku 2000. Než žáci video zhlédnou, lektoři krátce objasní, o čem film je. Poté bude spuštěna dvouminutová ukázka, kde trosečník mluví s volejbalovým míčem, který vyhodí do moře. Trosečník si uvědomí, co udělal a jde míč zachránit. Když ho vytáhne z vody, slibuje mu, že už to vícekrát neudělá.

S dětmi je ukázka rozebrána. Děti se zamýšlí nad tím, proč se tak trosečník v ukázce chová. Dále děti vymýšlí, co by měl trosečník dělat, aby se na ostrově nezbláznil a kde by měl po návratu do civilizace hledat pomoc. Nato převedeme trosečnickovu situaci na období izolace. Děti hledají mezi situacemi podobnosti. Lektor se ptá, jestli se žáci v souvislosti s izolací, sami setkali s psychickými problémy nebo o nich slyšeli. Dále následuje diskuse na téma, kde by hledali pomoc, když by oni sami nebo jejich blízcí měli problémy s psychickými obtížemi (např. deprese, úzkosti, ...). Pokud by žáci nevěděli, kde by mohli vyhledat pomoc, lektoři jim řeknou, kde ji naleznou.

Lektoři mohou zavést řeč na to, jak by si o pomoc řekli? Žáci často vědí, kde by pomoc hledali, ale neví, jak si o pomoc říct. Žáci se bojí požádat o pomoc, protože si myslí, že je to ponižující. Tato debata se může odehrávat ve skupinkách, aby byla debata konstruktivnější. A pro žáky v menších skupinách může být jednodušší o této problematice hovořit.

Pomůcky: www.whiteboard.fi, video z filmu „Trošečník“⁴⁷ (video je dostupné na YouTube)

Lektoři mohou žákům doporučit, pokud se chtějí dozvědět více o duševním zdraví, aby si přečetli knihu „V hlavě v pohodě“⁴⁸. Knihu napsali Alice James a Louie Stowell. Kniha je napsána pro dospívající jedince. Je zaměřena na různé typy rizikového chování. Pro přiblížení, kniha se zabývá duševním zdravím, vztahy, poruchami příjmu potravy, pocity, osobností, ... Kniha „V hlavě v pohodě“ je psána čtivým a srozumitelným jazykem, kterému porozumí i žáci 6. třídy.

Druhý blok je tedy zaměřen na psychické problémy, se kterými se mohou setkat v době izolace. Situace je přiblížena na příběhu trošečníka, který uvízl sám na pustém ostrově. Trošečník si vytvoří přítele z volejbalového míče, aby neměl pocit osamocení. Tento pocit mohou získat i lidé v izolaci, kteří bydlí sami. A je dobré vědět, kde si mohou tito lidé říci o pomoc.

Typ reflexe: verbální (diskuse)

Další blok aktivit se bude věnovat sebepoznání. Pokud člověk zná sám sebe, ví, jak se v určitých situacích zachová. Do tohoto bloku jsou zařazeny aktivity: „Pochvalte se“, „Co nám říká zrcadlo“, „Jméno a písmeno“ a „Dobré, špatné vlastnosti“

5. **„Pochvalte se“**⁴⁹ Každý žák má vymyslet, proč by se měl v den, kdy probíhá preventivní program, pochválit. Období pochval je možné rozšířit na delší časové období, např.: 2 dny. Pokud žák není schopen vymyslet pochvalu sám, mohou ho pochválit ostatní.

Po pochvalách s žáky uděláme zpětnou vazbu. Jaké bylo chválit sami sebe? Proč se jim špatně/dobře hledali pochvaly? Proč to tak je?

6. **„Jméno a písmeno“**⁵⁰ Úkolem každého žáka je vymyslet si příjmení, které by je vystíhovalo. Jedinou podmínkou, kterou žáci mají, je že fiktivní příjmení musí

⁴⁷ MOVIECLIPS. *Část Away (4/8) Movie CLIP – Never Again, Never Again (2000) HD* In: *You Tube* [online]. San Bruno: YouTube, 2021, 23.11 [cit. 2022-04-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-365iujWk8>

⁴⁸ JAMES, Alice a Louie STOWELL. *V hlavě v pohodě: péče o duševní zdraví pro teenagery*. Přeložila Kateřina BROUK. Praha: Svojtka & Co., 2019, 269 s. ISBN 978-80-256-2535-4

⁴⁹ Zdroj aktivity: školení PPP Ústí nad Orlicí

⁵⁰ Zdroj aktivity: KOMÁRKOVÁ, Ružena, Ivan SLAMĚNÍK a Jozef VÝROST. *Aplikovaná sociální psychologie III: sociálněpsychologický výcvik*. Praha: Grada, 2001, 224 s. Psyché. ISBN 80-247-0180-4.

začínat na počáteční písmeno jejich křestního jména. Poté žáci mohou hodnotit, jestli opravdu fiktivní jméno vystihuje daného člověka. Také je možné s žáky diskutovat, jaký mají vztah ke svému jménu. Tato aktivita je nenáročná jak na přípravu, tak i časově.

7. **„Co nám říká zrcadlo“**⁵¹ je aktivita, kde žáci píší do obrázku zrcadla vzkazy. (Příloha 3) Vzkazy musí být kladné. V původní verzi by žáci měli namalovat do zrcadla sebe, jak se cítí, když čtou sdělení od zrcadla. To je ale v online podobě náročné. To by žáci museli mít k dispozici dotykové mobilní telefony nebo tablety a stylusy, se kterými je možné kreslit. Proto je vhodnější, aby se žáci vyfotografovali tak, aby žáci mimikou nebo postojem vyjádřili své pocity. Tyto fotografie by nahráli do chatu a pak by je lektor promítl na sdílené obrazovce. Následně budou žáci hovořit o tom, proč se právě takto cítí.

Pomůcky: mobilní telefon s fotoaparátem

8. **Dobré a špatné vlastnosti**⁵² Žáci mají vymyslet co nejvíce dobrých a co nejvíce špatných vlastností. Žáci na vymýšlení mají vyhrazeny 3 minuty. Až tento čas uplyne, žáci vlastností čtou nahlas. Pokud nějaký žák se nebude chtít podělit o to, co vymyslel, lektori ho do toho nebudou nutit, protože každý účastník má právo se aktivity neúčastnit, pokud mu to nebude příjemné.

Následovat bude diskuse o tom, jaké vlastnosti se jim vymýšleli lépe či hůře a proč to tak je?

Pomůcky: papír, tužka nebo aplikace www.whiteboard.fi

Whiteboard.fi bychom použili v případě, že žáci raději pracují s moderními technologiemi. Žáci by napsali vlastnosti na tabuli a poté by je mohli lektori sdílet s ostatními účastníky. Papír a tužku využijeme v případě, když zjistíme, že žáci s moderními technologiemi neumí příliš pracovat. Nedoporučovala bych, aby se v jedné skupině kombinovaly obě metody. Bylo by to pro všechny zmatečné.

Typ reflexe pro celý blok: 1. tělesná (pět prstů), 2. prostorová (osa)

Pozn.: reflexe třetího bloku sebepoznání má 2 části.

⁵¹ Zdroj Aktivity: HOPPE, Siegrid, Hartmut HOPPE a Jens KRABEL. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál, 2001, 197 s. ISBN 80-7178-434-6.

⁵² Zdroj Aktivity: školení PPP Ústí nad Orlicí

Třetí blok se zaměřoval na sebepoznání. Hlavním cílem bylo, aby si žáci uvědomili jedinečnost své osoby. Každý člověk má své dobré a špatné vlastnosti. Na světě nenajdeme dvě totožné osoby, které by měli stejné vlastnosti, zájmy, fyzické parametry atd. Je třeba, abychom si byli své originalnosti vědomi. Kdyby na světě byli všichni lidé stejní, byl by život nudný.

Poslední blok se bude zabývat vztahy. Na úvod bloku lektori budou diskutovat s žáky: „Jaké typy vztahů znají?“, „Co je na vztazích složitější?“, „Jaké mají vztahy ve třídě?“, „Chtěli by žáci na vztazích ve třídě něco změnit?“. Následně si zkusí dvě aktivity, které souvisí se vztahy.

9. **„Hádka ve třídě“**⁵³ Na obrazovky žákům promítneme text (příloha 4) Text se týká toho, že žákyně řekne učitel, že o přestávce její spolužák Petr uhodil spolužáka Radka. Na základě textu probíhá diskuse. Účastníci programu posuzují, jestli je hádka oprávněná, sledují jednotlivé aktéry příběhu a posuzují jejich chování atd. Na konec se žáci zamyslí, jak řešili tuto hádku oni. (Hoppe, S., H. Hoppe a J. Krabel, 2001).

Na základě této aktivity se lektori mohou zaměřit na interpersonální styly zvládnání konfliktů. Kniha „Aplikovaná sociální psychologie III“⁵⁴ rozlišuje tyto typy: žralok, liška, sova, medvídek a želva (Komárková, R., I. Slaměnik a J. Výrost, 2001). Jednotlivé typy by byly rozebrány a žáci by se přiřadili k danému typu. Přiřazování by probíhalo na tabuli, kdy by měli žáci napsány styly interpersonálních typů konfliktu a k nim by žáci přiřadili své jméno.

10. **„Oceň svého spolužáka“** Žáci sedí za monitory počítačů a jejich úkolem je pochválit za jejich vlastnosti, chování, ... v určitém pořadí. Nikdo nesmí být vynechán. Pomoci může jmenný seznam připojených účastníků, který nalezneme ve všech komunikačních aplikacích. Výhodou této aktivity je, že s ní neztratíme příliš mnoho času.

Typ reflexe pro celý blok: verbální (nedokončené věty)

⁵³ Zdroj aktivity: HOPPE, Siegrid, Hartmut HOPPE a Jens KRABEL. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál, 2001, 197 s. ISBN 80-7178-434-6.

⁵⁴ KOMÁRKOVÁ, Růžena, Ivan SLAMĚNÍK a Jozef VÝROST. *Aplikovaná sociální psychologie III: sociálněpsychologický výcvik*. Praha: Grada, 2001, 224 s. Psyché. ISBN 80-247-0180-4.

Aktivity mají za cíl, aby se žáci zamysleli nad složitostí vztahů. Důležitou složkou je, že by se žáci měli zamyslet nad: oprávněností hádek, udržením dobrých vztahů a vztahy v jejich třídě. Zkušenosti, týkající se vztahů, mohou ovlivnit jedince na celý život. Může to být v dobrém smyslu, ale i v tom špatném.

Na závěr bude provedena celková reflexe programu. Žáci zhodnotí program. Mohou se vyjádřit např. k tomu, co se jim líbilo/nelíbilo, k práci lektorů, jestli by navrhli nějaké změny atd. Reflexe slouží i jako zpětná vazba pro lektory a pořadatele programu. Na zhodnocení využijeme aktivitu „O náladě“ a vrátíme se k aktivitě „strom nálady“.

11. **„O náladě“**⁵⁵ K této aktivitě využijeme aplikaci www.nearpod.com, kde lektori vytvoří hlasování o tom, jak se cítí. Žáci se za pomoci svých mobilních telefonů připojí k této aplikaci. Úkolem žáků bude hlasovat pro pocit, který nejlépe vystihuje jejich momentální pocit z celého programu. Na výběr budou mít z těchto možností: 1. Cítím se velmi dobře. 2. Cítím se dobře. 3. Mám smíšené pocity. 4. Cítím se špatně. Účastníci mohou sdělit, proč své jméno přiřadili k danému popisu, ale nebudeme je k tomu nutit.

Tuto reflektivní aktivitu zařazujeme do grafických reflexí. Podtyp, který bude využit, je graf.

Pomůcky: www.nearpod.com

12. **„Strom nálady“**⁵⁶ Účastníci programu se vrátí ke stromu nálady do aplikace www.whiteboard.fi, kde mají rozpracované stromy nálady. Úkolem žáků bude označit dalšího panáčka, který se v pracovním listě nachází. Označit mohou i stejného panáčka, kterého již označili na začátku preventivního programu. Postup aktivity bude podobný, akorát je zde ten rozdíl, že žáci řeknou, kterého panáčka označili v úvodu. Poté řeknou, jakého panáčka označili nyní, jestli se jejich volby liší a proč.

Tento typ reflexe nemá pojmenování. Ale je možné ji zařadit do grafických reflexí.

Pomůcky: www.whiteboard.fi, pracovní list „strom nálady“

Na úplný závěr bude průběh programu zhodnocen lektory. Lektori dají ještě možnost žákům, aby se také vyjádřili k preventivnímu programu „Komunikace-základ

⁵⁵ Zdroj aktivity: školení PPP Ústí nad Orlicí

⁵⁶ Tamtéž

všeho?“ Lektoři požádají žáky, aby vyplnili online formulář, který bude hodnotit program. Formulář žákům přepošlou učitelé školy. Bude vytvořen v Googlu nebo v Microsoftu. To bude záležet na zvolené platformě, na které se bude odehrávat preventivní program. Je pravděpodobné, že u jednoho provozovatele budou mít žáci účet. Problém by mohl nastat pouze v případě Zoomu.

U jednotlivých aktivit jsou vypsány reflexe, které by měli být po aktivitě či po ukončení bloku použity. Jejich popis naleznete v kapitole zabývající se reflexí (kapitola 10.3.2). Je možné jednu reflexi zaměnit za jinou. Toto rozhodnutí záleží na lektorech.

Jak již bylo zmíněno u otázek, které se týkají minimálního preventivního programu, preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ nezatíží finanční rozpočet školy. Jiná situace by nastala, pokud by měla na starost tento program nestátní nezisková organizace, která se profesionálně zabývá organizací preventivních programů pro školy. Již v praktické části jsme si ukázali, že tyto programy jsou poněkud dražší. Ale když by si škola tento program pořádala sama, tak je možné odměnit lektory, kteří přípravě programu věnovali svůj volný čas. Odměna nemusí být finančního rázu. Pomůcky, které jsou zapotřebí, aby mohl být program uskutečněn, nezajišťuje škola. Musí si je obstarat žáci, protože program probíhá v době distanční výuky, tedy za nepřítomnosti žáků ve škole. Tím pádem jim škola není schopna doručit pomůcky. Preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ využívá pomůcky, které by měli být v každé domácnosti.

Výhodou pro účastníky programu je, když mohou zároveň využívat počítač a mobilní telefon nebo tablet. Žák nemusí neustále „překlikávat“ mezi jednotlivými okny aplikací. Další výhodou je, když mají žáci k dispozici stylusy, se kterými se v některých aplikacích lépe pracuje. Ale tyto pomůcky nejsou nezbytné. Každý žák by měl mít k dispozici tužku a papír. Nesmíme opomíjet již zmíněný počítač, který je základem celého programu. V počítači musí být nainstalovaný komunikační program, ve kterém se bude preventivní program odehrávat. Také musí mít k dispozici kameru a mikrofon. Někdy se stává, že si žáci nedoinstalují komunikační aplikaci a poté jim nejde spustit. Záleží na úrovni počítačové gramotnosti jednotlivých žáků. Také je zapotřebí fotoaparát. Samozřejmě nesmíme zapomínat ani na internetové připojení, které je zásadní.

11.2.1. Časové rozložení aktivit

Preventivní program bude probíhat od první vyučovací hodiny po pátou vyučovací hodinu. To znamená od 8:00-12:35 hodin. Některé školy mají posunutou hodinu o 5 minut dříve, tedy začínají v 7:55 hodin. Čas na program je 265 min. V tomto čase by měly proběhnout připravené aktivity. Program nedodrží časové rozvržení přestávek školního rozvrhu. Přestávky jsou zařazovány po skončení bloků. Ale zařazení přestávky může být přizpůsobeno situaci. Po prvním bloku je zařazena delší přestávka (20 min), protože v té době jsou žáci zvyklí jíst svačinu. Ostatní přestávky trvají 5-10 minut. Čas aktivit a přestávek je pouze orientační.

Je pravda, že se může zdát program dlouhý, ale tento program je koncipován na celý den. Jsou voleny různorodé aktivity, aby se žákům nezdály stereotypní. Je známo, že při delší práci s počítačem žáci ztrácejí pozornost, proto jsou přestávky v programu přizpůsobovány podle situace. Když lektor vidí, že jsou žáci unavení a nekoncentrovaní mohou zařadit krátkou přestávku, aby se žáci zkoncentrovali a mohli pracovat na stejné úrovni jako v dosavadním průběhu programu. Lektor musí být dostatečně vnímavý, aby tuto situaci rozpoznal. V online prostoru je to poněkud složitější.

V tabulce na další straně naleznete orientační časové rozložení aktivit. Šedě označené aktivity značí, že za nimi následuje reflexe. To jsou reflexe za konkrétní aktivitou. Pokud je v tabulce napsáno R, značí to reflexi celého bloku. Reflektivní aktivity pro program „Komunikace-základ všeho?“ jsou popsány přesné aktivity, které slouží k podání zpětné vazby k dosavadnímu průběhu programu.

Tab. č. 3: Časové rozvržení aktivit

Organizační věci	Základní informace (5 min)	Zásady práce ve skupině (15 min)				
1. blok Komunikace	„Strom nálady“ (15 min)	„Jak se mám“ (5 min)	„Identifikace na základě fotografie“ (20 min)	Co se změnilo a co zůstalo stejné v době izolace (15 min)	Přestávka (15 min)	
2. blok Kde hledat pomoc v izolaci?	Video z filmu „Trošečnick“ + diskuse (15 min)	R (10 min)	Přestávka (10 min)			
3. blok Sebepoznání	„Pochvalte se“ (10 min)	„Jméno a písmeno“ (10 min)	„Co nám říká zrcadlo“ (10 min)	„Dobré a špatné vlastnosti“ (10 min)	R (10 min)	Přestávka (10 min)
4. blok Vztahy	Diskuse Vztahy (10 min)	„Hádka ve třídě“ (15 min)	„Interpersonální typy“ (5 min)	„Oceň svého spolužáka“ (10 min)	R (10 min)	Přestávka (5 min)

Celková reflexe	„O náladě“ (5 min)	„Strom nálady“ (20 min)				
------------------------	--------------------	-------------------------	--	--	--	--

Aktivity s přestávkami trvají 265 minut. Vyplňují veškerý čas, který zaplňují pět vyučovacích hodin i čas přestávek. Minutáž aktivit je pouze orientační, ale měly by zabírat přibližně stejný čas. Pokud při realizaci dojde k nepředvídanému programu, musí na tuto situaci zareagovat lektori přímo na místě. Na tuto situaci jsou lektori patřičně vyškoleni. Program lze přizpůsobit několika způsoby. Jedna možnost je zkrácení přestávky. Existují i další možnosti. Je možné přizpůsobit i aktivity. Lze je vyměnit za podobné, zkrátit je či nějakou aktivitu zcela vynechat, aby došlo k úspoře času. Také se může stát, že lektori odhalí nějaké rizikové chování ve třídě. V tento okamžik je třeba na rizikové chování zareagovat. Lektori jsou vyškoleni na různé typy rizikového chování a znají rozmanité metody, které jsou vhodné pro daný typ rizikového chování. O odhaleném rizikovém chování je následně informován třídní učitel. Může nastat mnoho situací, ale vždy se dají zvládnout.

11.3. Reflexe k aktivitám v preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“

Důležitou součástí programu je reflexe k jednotlivým aktivitám. Připomeňme si, co je reflexe. „Reflexe je zpětný pohled na aktivitu s cílem uvědomit si klíčové body učení (Haková et al., 2021, s. 199). Reflexe je prováděna, aby byla získána zkušenost. Není zapotřebí, aby byla reflexe součástí každé aktivity. Je uváděno, že častá reflexe může mít negativní charakter. Ale u některých aktivit jsou zapotřebí. (Haková et al., 2021) Lze rozlišovat různé typy reflexí, se kterými můžeme v programu pracovat. „Praktická učebnice zážitkové pedagogiky“ (Haková, et al., 2021) rozlišuje reflexi aktivity, reflexi dne, reflexi kurzu a reflexi kurzu s delším časovým odstupem (Haková et al., 2021).

Preventivní program „Komunikace- základ všeho?“ využívá tři typy reflexe. Těmi jsou reflexe aktivit, reflexi kurzu a reflexi kurzu s delším časovým odstupem. Reflexi aktivit využijeme ve všech blocích. Někdy bude reflektován celý blok a jindy budou reflektovány jednotlivé aktivity v bloku. Konkrétní aktivity k reflexi budou vypsány i

s cíli v další podkapitole. Toto hodnocení je nejběžnějším typem reflexe. Reflexe kurzu nalezneme na konci programu. Tento typ reflexe nalezneme u stromu nálady, kdy účastníci srovnávají své pocity na začátku programu a na jeho konci. Objasňují, proč se tak cítí. A zároveň hodnotí kurz. Za reflexi kurzu považujeme i dotazník, který je zaslán žákům druhý den po skončení kurzu. Žáci mají za úkol vyplnit tento dotazník do sedmi dnů. I když žáci vyplní dotazník až sedmý den po preventivním programu, je to stále reflexe kurzu. Abychom reflexi mohli nazývat reflexí s delším časovým odstupem, dotazník by se musel vyplnit až po dvou a více týdnech. Poté je dotazník vyhodnocen. A slouží pro vyhodnocení efektivity programu.

Důležité je, aby reflexe nebyla zaměňována rozhovor o způsobu realizace aktivit, rozprava lektora a jedince, který se účastní kurzu, evaluace preventivního programu z hlediska lektora, psychoterapie, poukázání lektora na špatné provedení hry (Haková et al., 2021).

11.3.1. Cíle reflexe u jednotlivých aktivit

Lektor zařazuje aktivitu do programu za určitým cílem, kterého mají účastníci dosáhnout (Haková et al., 2021). Když si lektor určuje cíle, využívá slovní spojení jako žáci si: „uvědomí si, pojmenují, pochopí, stanoví, určí, ujasní, ...“ (Haková et al., 2021, s. 202) V průběhu programu se může cíl reflexe změnit. To se stává v tom případě, když se mezi účastníky objeví závažné téma, které je nutné vyřešit. Na konci se k tomuto tématu účastníci vyjadřují v rámci reflexe.

Z preventivního programu jsem vybrala aktivity, které by měly být reflektovány. U každé reflektované aktivity je napsán cíl reflexe. V prvním bloku se v reflexi zaměříme na „Identifikaci na základě fotografie“ a „Co se změnilo a co zůstalo stejné v izolaci“. Cílem reflexe u aktivity „Identifikace na základě fotografie“ je, že žáci zjistí, jakým zajímavým činnostem se jejich spolužáci věnují. Také si uvědomí, jak si naslouchají při vzájemných rozhovorech. Vyjasní si, jestli by měli lépe naslouchat nebo umí být dobrými posluchači. Popřípadě navrhnou, jak by se mohli v naslouchání zlepšit. V aktivitě „Co se změnilo a co zůstalo stejné v době izolace“ je hlavním cílem reflexe, že si účastníci pojmenují změny, které v jejich životě nastaly. V druhém bloku si žáci uvědomí, že se mohou dostat kdykoli do složité situace a není ostudou si říci o pomoc. Dále si ujasní, kde mohou pomoc vyhledat. Třetí blok bude reflektován celkově. Žáci by měli zhodnotit, jestli se o sobě dozvěděli něco

nového. Žáci by si během bloku měli uvědomit, že každý člověk je jedinečná osobnost. U všech lidí nalezneme kladné i záporné stránky. A ve čtvrtém bloku bude reflexe zaměřena také na celý blok, protože na základě aktivit žáci pochopí, že je lepší udržovat dobré vztahy. Hádky mohou člověku ubližovat. Právě u tohoto tématu může nastat změna cíle v průběhu programu.

Na konci proběhne hodnocení celého programu. Program je hodnocen na základě pocitů účastníků. Své hodnocení mohou účastníci okomentovat. Podrobnější hodnocení v dotazníku, který účastníci obdrží po skončení programu. Reflexe má hodnotu i pro účastníky preventivního programu i pro jeho lektory. Lektori si uvědomí, v čem mohou program zlepšit a účastníci si uvědomí, co jim program dal.

11.3.2. Jaké typy reflexe jsou v programu využívány

Existují různé typy reflexe (grafická, výtvarná, prostorová, předmětná, tělesná, verbální a zvuková) Vyjmenované typy mají své podtypy. (Haková et al., 2021) V programu „Komunikace-základ všeho?“ je používána převážně verbální reflexe. Také se v programu setkáme s reflexí grafickou a tělesnou. Do verbální reflexe je v programu zahrnuta diskuse a nedokončené věty.

Reflektivní diskuse je využita v aktivitě „Identifikace na základě fotografie“. Lektorem bude položena otázka: „Překvapila vás nějaká fotografie? A proč?“ Při reflexi budou děti zmiňovat činnosti, které jejich spolužáci dělají. Dále je tento typ reflexe využit u aktivity „Kde hledat pomoc“. Reflexe je zahrnuta přímo do aktivity, protože je také zahrnuta do diskusních metod. Žáci by měli reflektovat, jaké změny pro ně byly nejzásadnější.

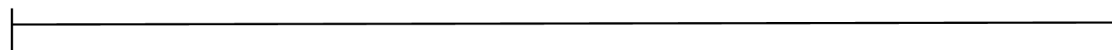
Po aktivitě „Co se změnilo a co zůstalo stejné v izolaci“ lektori použijí reflexi nazvanou jedno slovo. Zadání pro žáky zní: „Které slovo vám běží po této aktivitě hlavou?“ Svou myšlenku mají vyjádřit jedním slovem. Zaznívat mohou různá slova. Lektor se může zeptat, jak to účastník myslel. Účastník své myšlenky objasní.

V bloku sebepoznání jsou hodnoceny všechny aktivity na závěr bloku. Reflexe bude mít dvě části. Nejdříve bude reflektováno, jestli se účastníci dozvěděli něco nového. To bude hodnoceno tělesnou reflexí. Konkrétně nazvanou „5 prstů“. Žáci budou na kameru ukazovat jeden z pěti prstů na ruce. Každý prst má svůj význam. Palec znamená, že se žáci o sobě dozvěděli mnoho nového. Ukazováček znamená, že se žáci něco nového dozvěděli. Prostředníček značí, že by se žáci potřebovali něco více

dozvědět. Prsteníček – většinu žáci již věděl. A malíček znamená, že se žáci nedozvěděli nic nového. Tato reflexe obvykle pracuje s lidskou rukou. Žáci ukazují na svých prstech. Protože by ale mohlo být špatně vidět. Tak si žáci napíší v online tabuli Collboard své jméno k prstu, ke kterému odpovídá jejich odpovědi. V tabuli je nahrána příloha s rukou (příloha 5). V druhé části se vyjadřují k tomu, jak pohlíží na ostatní lidi. K tomu poslouží osa. Lektor zadává účastníkům otázku: „Jsou lidé stejní?“ Každý žák znovu své jméno přiřadí k názoru, za kterým stojí. Pokud si žáci dají svou jmenovku na levou stranu k částici ano, pohlíží na lidi, že jsou stejní. Jestli si přiřadí jmenovku na pravou stranu osy, vidí lidi jako odlišné osobnosti. A pokud si dají svou jmenovku doprostřed, vidí, že jsou v některých ohledech lidé stejní a v jiných se liší.

ANO

NE



Tato reflexe se běžně provádí v místnosti, kde krajní body představují stěny. V online programu by to nešlo takto provádět, protože by nemuselo být vidět, kam si jednotliví žáci stouplí, tak byla aktivita převedena do online prostoru, aby bylo zřejmé, jakou odpověď žáci preferují.

Závěrečná reflexe je koncipována do podoby grafické. V aktivitě „o náladě“ je k reflexi využit graf. Přesněji řečeno graf sloupcový. A u aktivity „strom nálady se označují postavy, se kterými se žáci ztotožňují s postavami rozprostřených na stromě. Na základě pocitů je hodnocen celý preventivní program.

Každá reflexe zabírá jiný časový úsek. Nejvíce času zabírají reflexe verbální. Proto jsou v programu využity i jiné typy, které nezabírají mnoho času. Nejméně času zabírají reflexe prostorové. Mohou probíhat v lineárním nebo 3D prostoru. V tomto programu je využívá lineární prostor, protože je osa vyobrazena na online tabuli. K této ose žáci přiřazují jmenovky. Ty si žáci vytvoří s pomocí ikony „text“. Poté své jméno žáci myší popotáhnou myší počítače na místo na ose, které vyjadřuje jejich názor na otázku, kterou zadal lektor. Takto může být koncipována reflexe ve vytvářeném programu.

Reflexe je pro účastníky důležitá, protože si uvědomí, k čemu aktivita byla. Reflexe by měla mít přesah do reálného života. Nejvíce si žáci zapamatují, když prožijí nějakou emoci – ať už pozitivní či negativní. (Haková et al., 2021) Když tyto

prožitky nejsou zažity, program může být brán ze strany účastníků jako zbytečný nebo ho berou jako odpočinek od školní výuky. Sami by se žáci nad programem nezamýšleli, protože by jim to přišlo zbytečné. Proto je třeba zařadit reflexi přímo do programu.

11.3.3. Reflexe v programu „Komunikace-základ všeho?“

V předešlých kapitolách jsme si řekli, co vlastně reflexe je, že má nějaké cíle. Může se zdát, že na reflexi není nic složitého, ale můžeme se setkat i s obtížemi při reflexi, proto je důležité, aby lektor věděl, jak reflexi správně vést. Nejčastějším problémem je, že účastníci nechtějí reflektovat své emoce. Spoléhají na to, že se vyjádří další účastníci. V online prostoru je přimět účastníky k reflexi ještě složitější. Pro účastníky není problém předstírat technické obtíže. Samozřejmě mohou potíže nastat, aniž by to byla výmluva účastníka. Když lektor ví, jak postupovat při reflexi, nemají strach se vyjádřit ani ti, co by normálně nemluvili.

Lektoři mají určeno, jak se mají chovat během reflexe v preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“. Při první reflexi lektoréi objasňují účastníkům, proč je reflexe prováděna. Poté jim předvedou názornou ukázkou. Při reflexi lektoréi i účastníci mluví v 1. osobě množného čísla, značí to, že všichni účastníci (vč. lektorů) jsou na stejné úrovni a nikdo nemá převahu. Každá reflexe sleduje cíle, které se určily při tvorbě preventivního programu. Haková (2021) říká, že lektor se nemusí bát změnit cíl reflexe, pokud má nový cíl smysl. Když se nový cíl reflexe zdá být neúčinný, měl by lektor účastníky směřovat k původnímu cíli. (Haková et al., 2021). Lektoři se nemohou chovat agresivně a příliš naléhat na účastníky. To by porušovalo zásady bezpečného prostředí. Lektoři následovali doporučení Hakové (2021).

11.4. Komunikace v rámci preventivního programu „Komunikace-základ všeho?“

Jak již bylo zmíněno v teoretické části, lektor nemá důležitou roli jen během programu, ale i před a po programu. Skupina lektorů se stará o veškeré zázemí preventivního programu. Práce lektora začíná již několik týdnů před zahájením online preventivního programu, i když je osnova už předem připravena. Důležité je, aby si lektori zjistili, jestli jsou ve třídě nějaké problematické situace či žáci. Pokud ano, lektori se na problematiku zaměří. Tyto informace lektori zjistí od třídních učitelů, školních psychologů, metodiků prevence či výchovného poradce. S těmito lidmi se lektori spojují před programem, minimálně s třídním učitelem. Také zjišťují, jestli se objevují některé problémové situace v okolí, kterým by se měl program též přizpůsobit.

Součástí práce lektora je připravit si potřebné materiály a pomůcky. V online prostoru není zapotřebí velké množství pomůcek. Obvykle to bývají pracovní listy, které se promítají účastníkům v online prostředí za pomoci různých aplikací. V těch si je nutné vytvořit šablony, které se během preventivního programu využívají. Na vzhladu šablon se lektori společně domlouvají. Pokud už s programem lektori pracují déle, mají šablony připraveny, ale někdy je nutné je upravit. Pokud by tato situace nastala, lektori budou změny v programu konzultovat s odpovědným vedoucím lektorské skupiny.

Od třídního učitele si musejí vyžádat jmenný seznam s emailovými adresami, protože týden před zrealizováním preventivního programu žáci obdrží email, kde je uvedeno, s jakými aplikacemi budou pracovat, popřípadě jak si je mají nainstalovat do svých počítačů nebo mobilních zařízení. Také obdrží seznam pomůcek, které budou účastníci potřebovat.

Během programu je nutné, aby lektori reagovali na veškeré změny nálady, změny v časovém rozvrhu programu,... Na tyto změny musí lektori adekvátně reagovat např.: modifikací aktivit, úpravou času jednotlivých aktivit nebo jejím vynecháním. Hlavním úkolem je sledování chování jednotlivých účastníků, jestli se neobjevují znaky nějakého rizikového chování. Na rozdíl od prezenční podoby preventivních programů musí lektori umět řešit i technické problémy.

Když se zabývají lektori reflektivní aktivity s účastníky, měli by si jejich reflexi ukládat do svého zařízení, aby měl vedoucí lektorů z čeho hodnotit efektivitu preventivního programu. Hlavním zdrojem hodnocení efektivitu je formulář, který je žákům zasílán elektronickou poštou po konci programu. Dalším úkolem po konci programu, je rozhovor s třídním učitelem, jestli zaznamenali rizikové chování v jejich třídě, jak třída pracovala, jestli je nutný absolvovat nějaký návazný preventivní program atd.

11.5. Proč by měl být preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ schopný konkurence?

Preventivní program se snaží obstát v konkurenci ostatních programů prevence. Chce včas zahájit prevenci, aby nedocházelo k rizikovému chování u žáků. Proto je program definován pro 6. třídy. Právě to je období, kdy se vytváří nové třídy z různých tříd prvního stupně a také přichází žáci z jiných škol. Když je nařízena distanční výuka ve školách, žáci nemají možnost poznat se a spřátelit. Tuto možnost by jim měl poskytnout preventivní program „Komunikace základ všeho?“. Také může dojít k odcizení žáků. S tím si program umí též poradit.

Preventivní program využívá různorodé metody a formy práce, aby dokázal zaujmout účastníky. Aktivity jsou přizpůsobeny věku účastníků. V tomto případě dětem ve věku 11-12 let. Program je rozdělen do bloků, které jsou proloženy adekvátně dlouhými přestávkami, které mají zajistit bdělý stav mysli účastníků. Také si účastníci v době přestávek mohou zajistit své osobní potřeby. Přestávky jsou v rozmezí 5-15 minut.

Aktivity jsou prezentovány interaktivní formou. To znamená, že žáci jsou zapojováni do jednotlivých aktivit. Žáci v průběhu programu diskutují, zamýšlí se nad různými otázkami, plní úkoly lektorů atd. Do aktivit jsou zapojováni všichni žáci. Do aktivit nejsou nuceni jen v tom případě, že jim aktivita není zjevně příjemná. Snahou lektorů je vytvořit bezpečné prostředí pro všechny účastníky. Vymáhání činnosti po účastnících by narušilo bezpečné prostředí a žáci by nespolupracovali.

Při přednášce jsou poskytnuty žákům kontakty na další odborníky a preventivní programy, které souvisejí s duševním zdravím. Tyto kontakty jsou vždy v blízkosti jejich školy a bydliště. Ještě jim je doporučena literatura a internetové zdroje, ve které se mohou dozvědět více o problematice spojené s duševním zdravím. V této

části také lektoři pracují s modelem vlivu společnosti. Předkládají žákům odmítavé postoje k probíranému rizikovému chování, popřípadě jim nabídnou lepší variantu trávení volného času.

Lektor nikdy nevnucuje své postoje, názory, myšlenky, chování. Lektorovým úkolem je žákům předložit různé varianty. Je pouze na žácích, jakou variantu si vyberou. Není dobré říkat, že je něco špatné. Žáci se umí zamyslet a vybrat si pro sebe správnou možnost. Stává se, že když budeme dítěti říkat, jak se má chovat, udělá pravý opak nebo se zeptá, jak to můžeme vědět atd.

Preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ nemůže využívat peer prvek. Slovo peer znamená využití vrstevníků v programu. Peer programy jsou vcelku využívaná forma preventivního programu. Proč to není možné? Z jednoho prostého důvodu. Podle legislativy ČR se lektorem může stát člověk s ukončeným středoškolským vzděláním s maturitou a již zahájil studium na vysoké škole v oboru zaměřeném na práci s lidmi. To znamená, že tento člověk dosahuje věku 19-20let.

V teoretické části jsme hovořili o pedagogicko-psychologických poradnách, které školí lektory mladšího věku. Ale tento věk je v rozmezí 15-18 let. Což odpovídá věku žáků střední školy. Je tedy jasné, že není možné využít žáků základních škol k vedení programu.

Aby byl program efektivní, nemusí program splňovat všechny zmiňované prvky. Efektivita se odvíjí i od osobnosti lektora. Lektor s přirozenou autoritou a extrovertní povahou si dokáže získat větší pozornost než introvertní lektor.

Hodnocení efektivitativy preventivního programu vychází z kontaktní podoby. Pro online podobu nikdo efektivní prvky nezkoumal, ale měly by být stejné nebo alespoň podobné. Určitě tam podoba programu může hrát roli, protože u online podoby nezajistíme úplnou koncentrovanost žáků. To bylo znatelné i u distanční výuky. Abychom si byli jisti efektivitou sestaveného programu, provedeme pilotážní výzkum, který by měl efektivitu potvrdit nebo vyloučit. Výzkum naleznete v kapitole 13.

12. Shrnutí základních údajů o online preventivním programu v tabulce

V této práci bylo zmíněno mnoho informací, které by měl splňovat. Proto v tabulce naleznete krátké shrnutí o preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“ Tyto informace by si měl zjistit každý objednavatel preventivního programu, ne jen tohoto. Název programu nikdy neprozradí vše, co je záměrem programu. Název pouze naznačuje, čeho se preventivní program týká.

V tabulce naleznete tyto údaje: název preventivního programu, téma, časová dotace programu, cílová skupina, počet účastníků, typ prevence, forma práce, použité metody, cíle programu, místo konání, využívané aplikace, personální obsazení, pomůcky, pracovní listy pro účastníky. Celé shrnutí naleznete na další straně.

Tab. č. 4: Shrnující informace o preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“

Název preventivního programu:	Komunikace-základ všeho?
Téma:	Komunikace a spolupráce
Časová dotace programu:	5 vyučovacích hodin
Cílová skupina:	Žáci 6. tříd (11-12 let)
Počet účastníků:	Max. 30
Typ prevence	Všeobecná primární prevence
Forma práce:	Frontální, skupinová
Použité metody:	Brainstorming, diskuse, dramatizace, hlasování, přednáška, práce s textem-čtení s porozuměním, přiřazování, rozhovor, vyprávění

Cíle programu:	Stmelení kolektivu, poznání sebe sama, poznání svých spolužáků, vyjadřování svých pocitů, předání znalostí a dovedností zaměřené na duševní zdraví
Místo konání:	MS Teams, Google Meets, nebo Zoom (záleží na výběru zadavatele)
Další využívané aplikace:	Email, formulář Google nebo Microsoft Forms, Nearpod, Obrázky (PowerPoint), www.whiteboard.fi
Personální obsazení:	Dva vyškolení lektori, vedoucí skupiny – psycholog (psycholog nemusí být přítomen u probíhajícího programu)
Pomůcky:	Počítač/tablet, mobilní telefon s fotoaparát/fotoaparát, tužka, papír
Pracovní listy pro účastníky	„Strom nálady“, „Větve a kořeny“, „Hádka ve třídě“, „co nám říká zrcadlo?“, „Ruka“

Program používá různé formy a metody práce v preventivním programu. Jsou využívány interaktivní prvky. Je to z toho důvodu, aby účastníci byli neustále aktivizováni, měli bdělou mysl a spolupracovali s lektory i ostatními účastníky. Interaktivnost také zaručuje, že edukativní aktivity, které si žáci sami vyzkouší, si zároveň lépe zapamatují. Na tomto stojí základy zážitkové pedagogiky.

Program je záměrně seřazen do bloků, protože sdružují aktivity, vázající se k jednomu podtématu. Všechny bloky jsou zaměřeny na hlavní téma – komunikace a spolupráce. Hlavní téma cílí na složité období pandemie Covid-19, která se začala šířit v roce 2019. Kvůli této pandemii byly zavřené školy a žáci se museli učit v bezkontaktní podobě, to znamená v domácím prostředí. Díky této pandemii vyvstalo mnoho problémů související s rizikovým chováním – špatný wellbeing žáků, zhoršení vztahů v rodině, izolovanost od lidí, zhoršené školní výsledky atd. Na tyto problémy se snaží program zacílit.

Aktivity mají rozdílný charakter. Jde o aktivity uvolňovací, aktivizující, kreativní zaměřené na spolupráci a komunikaci. Soutěžní aktivity jsou zcela vynechány,

protože vztahy ve třídě mohou být již narušené a soutěžní hry mohou rivalitu podpořit. Pohybové hry nelze v bezkontaktní formě realizovat, protože každý účastník nemá stejné prostorové zázemí a mohlo by nastat riziko úrazu, i když by bylo úrazu předcházeno. V osobní nepřítomnosti lektorů by se mohlo stát, že by zraněnému účastníkovi neměl kdo poskytnout první pomoc. A my chceme předcházet veškerým typům rizikového chování.

13. Pilotážní výzkum – evaluace preventivního programu

13.1. Východiska výzkumu

Výzkum proběhl proto, aby byla zjištěna efektivita sestavovaného preventivního programu, který má být aplikován v online prostředí. Nastávají situace, kdy dítě nemůže docházet do školy. Důvody mohou být různé. Tento výzkum byl inspirován pandemií Covid-19. Do této doby se preventivní programy v online prostředí nekonaly. Zjistit, jestli preventivní programy fungují i v online prostředí je užitečné. Odloučení žáků v krizové situaci má vliv na jejich psychické zdraví. Preventivní programy mohou žákům pomoci obtížné situace zvládat.

13.2. Výzkumné cíle a hypotézy

Cílem výzkumu je ověření efektů preventivního programu. Výzkumná otázka tedy zní: „Je preventivní program efektivní?“ Pro tento program byly stanoveny efekty v sociální a intrapsychické oblasti. Byla stanovena nulová hypotéza. H₀: Není rozdíl mezi vnímanými 8 oblastmi sebepojetí u žáků našeho souboru před a po realizaci preventivního programu. Tato hypotéza byla v průběhu výzkumu testována.

13.3. Metoda

Po navržení aktivit proběhla pilotáž preventivní program „Komunikace-základ všeho“. Tato pilotáž byla zaměřena na efekt preventivního programu. Efekt preventivního programu byl zjišťován za pomoci dvou typů dotazníků (dotazník k sebeposouzení a dotazník pro hodnocení dílčích aktivit). Dotazník k sebeposouzení byl aplikován před a po realizaci programu, aby byly vidět posuny žáků. Dotazník pro hodnocení aktivit hodnotil aktivity zařazené v programu. Dotazníky pracují s metodou numerického škálování (Lašek a Vondroušová, 2014) na stupnici 1-5, kdy dotazovaní mají odpovědět, do jaké míry o nich daný výrok platí nebo nakolik

s daným výrokiem souhlasí. Tato metoda slouží k vyjadřování osobních postojů respondenta (Lašek a Vondroušová, 2014).

Pilotážní preventivní program byl aplikován na malé sociální skupině, ve které se nacházelo pouze 13 dětí. Složení dětí bylo z různých škol, protože program byl testován na zájmovém kroužku. Všechny děti se navzájem znaly. Složení skupiny bylo genderově nevyvážené. Byly to samé dívky. K absolvování tohoto programu děti potřebovaly svá mobilní zařízení, aby bylo nasimulováno online prostředí. Přitom celá skupina dětí seděla v jedné místnosti. Všechny aktivity, které jsou zařazeny do programu, děti absolvovaly v pěti vyučovacích hodinách. Protože se programu účastnil menší počet dětí, aktivity zabraly menší časový úsek, než byl předpokládán při tvorbě programu, kde se počítalo s nejvyšším možným počtem účastníků (tedy 30 dětí). Po každé aktivitě následovalo vyplnění hodnotícího dotazníku. Tam kromě škály byly využity otevřené otázky. Na závěr byl znovu vyplněn sebesuzující dotazník. Poté jsem si ještě o programu s dětmi povídala. Daly mi další podněty. Zmiňovaly např.: to, že bylo těžké odpovídat na věty v dotazníku k sebesouzení. Musely nad větami moc přemýšlet, aby odpověděly správně. Je tedy možné, že se v dotazníku objeví chyby z nepozornosti.

Dotazník byl zaměřen na 6 oblastí sebesouzení:

1. Ochota/zábrany ke komunikaci se spolužáky
2. Sebeznání, sebeporozumění + sebpřijetí
3. Vnímání spolužáků
4. Empatie
5. Dovednosti efektivní komunikace
 - a. empatické naslouchání
 - b. sdílení zkušeností, sdílení těžkostí
 - c. řešení problémů
 - d. požádání o pomoc
6. Ochota spolupracovat

13.4. Přehled výsledků

13.4.1. Dotazník k sebesouzení

Dotazník k sebesouzení sloužil k celkovému hodnocení efektu celého preventivního programu „Komunikace-základ všeho“.

Tento dotazník žáci dostali před započítím programu. Důležité bylo, aby děti označily dotazníky tak, aby se při vyhodnocování daly spárovat. Každému dítěti bylo přiřazeno číslo, které uvedly do dotazníku. Děti odpovídaly na tyto otázky:

1. Se spolužáky se bavím rád a tak často, jak to jen jde.
2. Mívám zábrany se bavit s celou třídou.
3. Myslím, že se znám a rozumím tomu, co cítím, dost dobře.
4. Často se v sobě vůbec nevyznám.
5. Mám se moc rád, nedovolím nikomu, aby se ke mně choval špatně.
6. Mívám na sebe vztek za to, co někdy dělám.
7. Zajímá mě, jak žijí a uvažují moji spolužáci.
8. O své spolužáky se nezajímám a nepotřebuji o nich nic vědět.
9. Dokážu soucítit se svými spolužáky a pochopit jejich trápení.
10. Nejsem ten typ, který by soucítit se svými spolužáky.
11. Svým spolužákům (alespoň některým) jsem zvyklý/á se svěřovat se svými těžkostmi.
12. Neodkrývám vlastní potíže před svými spolužáky.
13. Když se dostanu do problémů, často se mi zhroutí svět, uzavírám se do sebe a nevím jak dál.
14. Když se dostanu do problémů, dokážu je nakonec vždy nějak vyřešit.
15. Na skupinových úkolech ve škole pracuji velmi rád/a.
16. Skupinová práce je pro mě černá můra, nejraději si dělám všechno sám/sama.

Odpovídalo se pomocí škály 1-5. Děti vždy označily odpověď, která o nich platí. Jednotlivé číslice znamenaly tyto odpovědi: 1 - nikdy o mně neplatí; 2 - téměř nikdy; 3 - platí o mně jak kdy; 4 - téměř vždy; 5 - vždycky o mně platí.

V dotaznících se objevovaly různé odpovědi. Některé odpovědi byly velmi pozitivní už před začátkem preventivního programu. Když se srovnaly dotazníky, které byly vyplňovány před začátkem preventivního programu a na jeho konci, byl tam vidět

posun. Změna byla nejčastěji o jeden stupeň na škále lepším směrem. Otázka, ve které se velká změna nenastala, byla otázka, jestli žáci odkrývají své potíže před spolužáky. Před zahájením programu se vyskytovaly odpovědi: 76,9% označilo odpověď, že se svým spolužákům svěřují jak kdy a 23,1% dětí je téměř vždy zvyklé svěřovat se. I po průběhu programu byla odpověď „jak kdy“ označena 38,5% dotazovaných. Ostatní děti označily odpověď 1 nebo 2, což znamenalo, že jsou převážně zvyklí se svěřovat nebo se vždy svěřují. Na tuto problematiku by se mělo v programu věnovat více pozornosti. V ostatních otázkách se odpověď 3 - „jak kdy“ se vyskytovala minimálně. Nečekaná odpověď se objevila v otázce č. 14 „Když se dostanu do problémů, dokážu je nakonec vždy nějak vyřešit.“ se objevila odpověď téměř nikdy. To pravděpodobně bude chyba, protože v dotazníku před začátkem programu byla označena odpověď téměř vždy.

Na první pohled výsledky dotazníků ukazují, že by mohl být preventivní program „Komunikace-základ všeho?“ efektivní. Při posuzování jednotlivých dotazníků vyplynulo, že se mínění dětí zlepšilo minimálně o jeden stupeň na škále, s výjimkou otázky č. 14, kdy některé odpovědi zůstaly stejné. Je důležité, aby se děti nebáli svěřovat se a těm co se žáci svěřují, aby byli empatičtí. V této oblasti je třeba ještě preventivní program zdokonalit.

Podrobnější analýza se především zaměřila na hodnocení vnímaného celkového efektu z hlediska 8 kritérií ochota/zábrany ke komunikaci se spolužáky, sebepoznání, sebepřijetí (včetně sebeporozumění), zájem spolupracovat, empatie, sdílení zkušeností/těžkostí, řešení problémů a spolupráce) a na evaluaci vnímaného efektu jednotlivých aktivit. Byla stanovena nulová hypotéza (H₀): Není rozdíl mezi vnímanými 8 oblastmi sebepojetí u žáků našeho souboru před a po realizaci intervence (preventivního programu). Data byla analyzována párovým t-testem v aplikaci SPSS. Tento test vedl k zamítnutí nulové hypotézy. Ve všech 8 výše popsaných oblastech existuje statisticky významný rozdíl v sebehodnocení žáků před a po realizaci intervence. Veškeré rozdíly jsou ve směru zlepšení sebehodnocení žáků. Podrobné výsledky naleznete v tabulkách č. 5 a č. 6.

Tab. č. 5: Popisné charakteristiky porovnávaných proměnných

		Průměr	N	Std. odchylka	Std. průměrná chyba
Pair 1	OCHOTA	3,7692	13	,63296	,17555
	T2_OCHOTA	4,6154	13	,46340	,12853
Pair 2	SEBEPOZ	3,5385	13	,51887	,14391
	T2_SEBEPOZ	4,6154	13	,41603	,11538
Pair 3	SEBEPŘI	3,5000	13	,76376	,21183
	T2_SEBEPŘI	4,4615	13	,43116	,11958
Pair 4	ZAJEMSPOL	4,1154	13	,71163	,19737
	T2_ZAJEMSPOL	4,6923	13	,38397	,10650
Pair 5	EMPATIE	3,8846	13	,68172	,18908
	T2_EMPATIE	4,5769	13	,44936	,12463
Pair 6	SDILENI	3,2692	13	,56330	,15623
	T2_SDILENI	3,9231	13	,34437	,09551
Pair 7	RESENI	3,6538	13	,96576	,26785
	T2_RESENI	4,3462	13	,71835	,19923
Pair 8	SPOLUPRACE	3,8462	13	,77418	,21472
	T2_SPOLUPRACE	4,5385	13	,47704	,13231

Tab. č. 6: Výsledek t-testu vč. statistické významnosti

	Průměr	Std. odchylka	Std. pr. chyba	t- hodnota	df (stupeň volnosti)	Statistická významnost
Pair 1 OCHOTA - T2_OCHOTA	-,84615	,47367	,13137	-6,441	12	,000
Pair 2 SEBEPOZ - T2_SEBEPOZ	- 1,07692	,40032	,11103	-9,699	12	,000
Pair 3 SEBEPŘI - T2_SEBEPŘI	-,96154	,55758	,15465	-6,218	12	,000
Pair 4 ZAJEMSPOL - T2_ZAJEMSPOL	-,57692	,49355	,13689	-4,215	12	,001
Pair 5 EMPATIE - T2_EMPATIE	-,69231	,38397	,10650	-6,501	12	,000
Pair 6 SDILENI - T2_SDILENI	-,65385	,42743	,11855	-5,516	12	,000
Pair 7 RESENI - T2_RESENI	-,69231	,43486	,12061	-5,740	12	,000
Pair 8 SPOLUPRACE - T2_SPOLUPRACE	-,69231	,38397	,10650	-6,501	12	,000

13.4.2. Evaluace vnímaného efektu jednotlivých aktivit

Každá z použitých aktivit byla samostatně vyhodnocována. Děti odpovídaly na 5 vět u každé aktivity (jak mě bavila, jak přispěla ke konkrétnímu předpokládanému efektu, co bych potřeboval/a jinak, co dalšího mě k této aktivitě napadá?). Předpokládaný efekt byl u každé aktivity jiný (viz příloha 6). Aktivity byly hodnoceny pozitivně. Děti označovaly na škále převážně 4-5. Pouze u aktivity „O náladě“ byla označena na škále 3. Děti tedy nedokázaly posoudit, jestli by si tuto aktivitu znovu zahrály. Aktivita slouží k tomu, aby žáci zhodnotili celý program, jak se jim líbil. Děti by měly zpětně zhodnotit celý program a vybrat jednu z nabízených odpovědí, proto nemusí být pro žáky atraktivní. Děti uvedly, že z 69,2% je aktivita bavila a 30,8% spíše aktivita bavila. Děti k této aktivitě výtky neměly. Sledovaný efekt si v aktivitě uvědomily na 100%.

„Strom nálady“ děti spíše bavil. V procentech to bylo 53,8% : 46,2%. Stejný poměr byl v otázce, jestli by si tuto aktivitu ještě někdy zopakovali. Tato aktivita byla zaměřena na emoce a to si všechny děti velmi správně samy uvědomily. Efekt této aktivity se zaměřoval na vyjadřování pocitů. Když naše pocity sdělíme druhým lidem, může nás opustit strach, který máme z nějaké situace či činnosti. Toto si uvědomilo 10 dětí ze 13. U aktivity se neobjevily žádné výhrady.

Aktivita „Jak se mám“ bavila (61,5%). Zbývající účastníci na otázku odpověděli, že je aktivita spíše bavila. Procento, které by si hru znovu zahrálo, se zvýšilo na 69,2%. Děti si při této aktivitě uvědomovaly emoce své i jejich spolužáků. Dále si uvědomovaly proměnlivost pocitů. Pocity se je možné rozpoznat nebo vyjádřit nonverbálně. Dětem by nevadilo vyjadřovat emoce ve více situacích, protože je to bavilo. Vyjadřovat emoce v této hře nebylo složité pro 61,5%.

„Identifikace na základě fotografie“ byla nejúspěšnější hra z celého programu. Všichni žáci uvedli, že je hra bavila a opět by si ji zahráli. Dozvěděli se, jaké aktivity jejich spolužáci dělají ve svém volném čase. Aktivita je bavila taková, jaká je a nenavrhovali žádné úpravy. Žáci se inspirovali, že se mohou o svých kamarádech a spolužácích i jiným, než jen rozhovory. Žáci se zabaví a ještě se o sobě navzájem něco dozvěděli.

Aktivita „Co se změnilo a co zůstalo stejné v době izolace“ děti bavila (zcela souhlasilo 61,5% dětí a 38,5% spíše souhlasilo). U otázky, jestli by si tuto aktivitu zopakovali, se poměr odpovědí otočil. V rámci hry si účastníci uvědomili, že mají ve

svém okolí lidí, kterým si mohou říct o pomoc. Každý v tomto období řešil jiné problémy. Děti si také uvědomily, jaké změny je potkaly. Ale dokázaly tuto situaci nějak zvládnout. V rámci aktivity si nacvičily, jak mohou uvažovat o změnách ve svém životě. S tímto efektem zcela souhlasilo 76,9% dotazovaných a 23,1% dotazovaných spíše souhlasilo. Zde by účastníci uvítali psát na papír než psát odpovědi na online tabuli nebo by změnili obrázek stromu, ke kterému píší své odpovědi. Objevila se i odpověď, že by si déle povídali ve skupinkách.

„Trosečník“ byla aktivita, která žáky zcela bavila nebo spíše bavila (53,8% : 46,2%). Opět by si určitě zahrálo 38,5% a zbylých 61,5% by si tuto aktivitu spíše zopakovalo. Při hře si žáci uvědomili, že se nemusí bát říci si o pomoc ať je to osoba z jejich okolí nebo odborník. Někteří nevěděli, kde by mohli ve svém okolí najít odborníka. Zároveň pochopili, že se mohou dostat i do horší situace, než být po nějaké období doma a nevidět se s přáteli a rodinou. A také si ujasnili postup, jak si mohou počínat, když nevědí, co mají v některých situacích dělat. To potvrdili i u otázky, co si nacvičili (86,4%). U této aktivity dotazovaní často zmiňovali, že by raději měli česky nadabovanou ukázkou z filmu. I když měli u ukázkou spuštěné titulky, nestíhali je číst. Proto bude lepší využít právě českou ukázkou.

Aktivita „Pochvalte se“ žáky zcela bavila (53,8%) nebo spíše bavila. 61,5% by si určitě tuto hru ještě někdy zahrála. V této aktivitě si žáci uvědomili, že nechválí nebo se ani chválit nechtějí, ale měli by to dělat. Díky aktivitě si žáci uvědomili, že v den kdy probíhal pilotážní preventivní program, vykonali něco prospěšného. Žádnou zásadní chybu na aktivitě nenašli. Celá skupina uznala, že jim aktivita pomohla nacvičit, jak se mohou pochválit.

„Jméno a písmeno“ je kreativní aktivita, která účastníky bavila. Zcela souhlasilo se zábavností 38,5% a spíše aktivita bavila 61,5% účastníků. 30,8% by si tuto hru jistě ještě jednou zahrálo. Žáci si uvědomili, jací jsou. Byla zmíněna i obliba svého jména. Ze 100% účastníků 69,2% usoudilo, že jim aktivita pomohla vyzkoušet si, jak o sobě uvažují. Žáci by příště uvítali, kdyby mohli použít i vlastnosti, které nezačínají shodným písmenem jména a vlastnosti. Na některá písmena bylo pro ně složité vymyslet vlastnost, která by odpovídala jejich charakterovým vlastnostem.

„Co nám říká zrcadlo“ je aktivita, kdy by se žáci měli zamyslet, jaký osobní vzkaz by chtěli slyšet od zrcadla. Tato aktivita děti dovedla k tomu, že jsou rády, když je ostatní lidé vidí dobré vlastnosti a sami by na sobě měly tyto vlastnosti hledat. Převažoval názor, že aktivita je spíše bavila (53,8%) a spíše by tuto aktivitu znovu

absolvovalo 69,2%. Zcela tato aktivita bavila 46,2% a 30,8% by spíše souhlasilo, že by si tuto aktivitu určitě zopakovalo. Celá skupina účastníků uvedla, že si vyzkoušeli, jak o sobě uvažují a pomohlo jim to, aby se více přijímali. Někteří účastníci by raději své odpovědi psali na papír. Jiní by potřebovali více času, aby vymysleli odpovídající odpovědi.

Aktivita „Dobré a špatné vlastnosti“ ukázala, že žáci nejsou schopni vymyslet vlastnosti- jací jsou je pro žáky v 6. třídě těžké vymyslet 10 vlastností za 3 minuty. I když byla tato aktivita pro žáky náročnější, 92,3% účastníků se vyjádřili, že je aktivita spíše bavila a zbylých 7,7% souhlasilo, že by se do této aktivity zcela dobrovolně zapojilo. Doporučení od účastníků znělo, že by potřebovali více času nebo by chtěli vymýšlet méně vlastností.

Aktivita „Hádka ve třídě“ a „Oceň svého spolužáka“ se zaměřují na mezilidské vztahy. „Hádka ve třídě“ zcela bavila z 53,8%. Zbylých 46,2% spíše aktivita bavila. Stejně procentuální rozvrstvení odpovědí u otázky, jestli by si ještě tuto hru zahráli. Z aktivity vyplynulo, že jsou hádky zbytečné. Je možné se hádat kvůli různým záležitostem, ale je dobré hádky vyřešit. Některé děti by ocenily kratší text nebo by text zaměnily za video. A aktivita „Oceň svého spolužáka“ zcela bavila 69,2% účastníků a 30,8% spíše bavila. Dále 53,8% zcela souhlasilo, že by si aktivitu zopakovali a 46,2% by si spíše aktivitu zopakovalo. Díky této aktivitě si účastníci uvědomili, že málo své spolužáky oceňují a chtěli by to napravit. Ocenění jsou rádi chváleni. Účastníci si uvědomili, že mají dobrý kolektiv. A 100% zúčastněných potvrdilo, že aktivita jim pomohla nacvičit, jak ocenit spolužáky. Žádné výhrady k této aktivitě nebyly.

Z těchto dotazníků pro hodnocení aktivit vyplynulo, že účastníky velmi bavila „Identifikace na základě fotografie“. Důležité zjištění bylo, že aktivita je zcela nebo spíše bavila. Výjimka se našla pouze u aktivity „O náladě“, která hodnotila pocity z daného preventivního programu. Tam se objevily 2 odpovědi, že účastníci nedokáží posoudit, jestli by aktivitu chtěli ještě někdy absolvovat. Hlavní změny, které prospějí preventivnímu programu, by se měly odehrát v aktivitě „Dobré a špatné vlastnosti“. Změnit by se měl počet vlastností, které by měli účastníci programu vymýšlet. Čas na aktivitu by zůstal stejný. Další modifikace by nastala v aktivitě „Trošečnick“. Tam by se změnil jazyk ukázky z filmu. Složitější bude stejnou ukázkou najít v českém jazyce. Další možnost je najít film v českém dabingu a najít dané místo. A poslední významnou změnou by byla příprava na aktivitu „Jméno a

písmeno“. Tam bylo dobré nasdílet účastníkům soubor s různými vlastnostmi, které začínají na různá počáteční písmena. Některé vlastnosti by byly vysvětleny, aby žáci znali význam slova a nepoužili ho pouze proto, že vlastnost začíná na stejné písmeno jako jejich křestní jméno.

Z každého bloku preventivního programu jsem vybrala jednu aktivitu, na kterou byla zaměřena větší pozornost (viz tabulka 3). Těmito aktivitami jsou: „Dobré a špatné vlastnosti“, „Oceň svého spolužáka“, „O náladě“, „Strom nálady“ a „Trošečník“. Aktivity byly porovnávány z hlediska zájmu a vnímání užitečnosti. Z výsledků vyplynulo, že nejužitečnějšími aktivitami jsou „Oceň svého spolužáka“ a „O náladě“. Zároveň se aktivita „Oceň svého spolužáka“ stala nejvíce zajímavou aktivitou a společně s ní byla nejzajímavější aktivitou „Strom nálady“. Vnímání užitečnosti mírně převažovalo nad zájmem. Hodnocení u všech aktivit bylo velmi vysoké.

Tab. č. 7: Porovnání průměrných hodnot jednotlivých aktivit z hlediska zájmu a vnímání užitečnosti

	VLASTNOSTI		OCENĚNÍ		NÁLADA		STROM		TROSEČNÍK	
	ZÁ- JEM	UŽITEČ- NOST	ZÁ- JEM	UŽITEČ- NOST	ZÁ- JEM	UŽITEČ- NOST	ZÁ- JEM	UŽITEČ- NOST	ZÁ- JEM	UŽITEČ- NOST
N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Ar. průměr	4,15	4,77	4,54	5,00	4,00	5,00	4,46	4,23	4,38	4,85

13.5. Interpretace výsledků a diskuse

Již dříve se výzkumníci zabývali, jaké prvky v intervenci jsou efektivní. Miovský ale upozorňuje na to, že výzkumu efektivity není věnován dostatek prostoru. A je zanedbáván. (Mioviský et al., 2015) Především jsou tyto výzkumy orientovány na problematiku návykových látek. Efektivitu programu zaměřeného na návykové látky se snažila prokázat nezisková organizace Prev-centrum ve spolupráci s Centrem adiktologie, kde sledovali úspěšnost prevence z pohledu toho, kdo je do intervence zapojen (pouze škola s minimálním preventivním programem, nebo také nějaká nezisková organizace zabývající se prevencí) v dlouhodobé prevenci. (Mioviská, L., M. Mioviská B. Václavková) Při zapojení NNO bylo vidět významné zefektivnění. Další výzkumy v tuzemském prostředí jsem nenalezla. (Mioviská, Mioviský a Václavková) V rámci efektivit jsou doporučovány různé prostředky, které by měly

být efektivní. K nalezení jsou v knihách Miovského a v „Národní strategii primární prevence rizikového chování dětí a mládeže“ (MŠMT, 2013) od MŠMT.

V současné době neexistují výzkumy, které by se orientovaly na problematiku efektivity intervence probíhající v online prostředí. Od pandemie Covidu-19 uběhla příliš krátká doba, aby existovaly výzkumy, které by se touto problematikou zabývaly. Je problém najít výzkumy i na efektivitu preventivních programů ve škole. Když se zjišťuje efektivita programu, je doporučováno využít kvalitativní i kvantitativní metody (Miovský et al., 2015). Když by se přešlo z pilotážního výzkumu na plnohodnotný výzkum, bylo by vhodné využít obě tyto metody. Ke zkreslení výsledků mohlo dojít i tím, že vzorek respondentů byl složen ze samých dívek, které mě znaly. Aby bylo prokázání efektivity dostatečně prokázáno, měl by být vzorek respondentů rozsáhlejší. Také by ve vzorku měly být zastoupeny mužská i ženská pohlaví.

13.6. Závěr

Pilotní výzkum naznačuje, že by mohl být preventivní program „Komunikace-základ všeho“ efektivní. Bylo by nutné provést další výzkum, aby se toto prvotní tvrzení potvrdilo nebo vyvrátilo. Prozatím vypadají výsledky slibně. Tyto výsledky není možné srovnat s dalšími výzkumy, protože se prevencí v online prostoru ještě nikdo nezabýval. Existují pouhá doporučení, která by měla zajistit efektivitu intervence. Tyto doporučení se sledují, pokud požádáte o certifikaci. Nejdůvěryhodnější posouzení efektivity zaručí výzkum, založený na kvantitativním i kvalitativním výzkumu na různých výzkumných vzorcích.

Výsledky mnou prováděným pilotážním výzkumu se pohybují ve velmi optimistických číslech. Byly prokázány účinky, že po proběhnutí intervence se zlepšily výsledky v sebeposuzování cca o 1 stupeň na škále. Dobré výsledky se objevovaly i u posuzování zájmu a užitečnosti aktivit ze strany žáků. Neobjevovalo se ani příliš mnoho výtek. Tyto výtky se převážně týkaly aktivity „Trošečník“ a jeho ukázky v anglickém jazyce.

14. Souhrn diplomové práce

Tato diplomová práce se zaměřuje na preventivní programy pro žáky druhého stupně online. Proč právě toto téma? Motivací byl příchod celosvětové pandemie Covid-19 a s ní stávající problémy spojené s rizikovým chováním a upozadění všeobecné primární prevence. V České republice se objevila v roce 2020. Žáci byli nuceni absolvovat výuku v distanční formě. Upřednostňována byla výuka hlavních předmětů (český jazyk, matematika, další cizí jazyk). Dalším důvodem byl malý výběr z nabízených preventivních programů v online formě. Na situaci způsobenou pandemií zareagovali PPP a NNO až v roce 2021 a to jen některé. Proto vznikl nápad vymyslet preventivní program, který by byl zaměřen na duševní zdraví.

Teoretická část se zabývá rizikovým chováním, prevencí a preventivními programy v prezenční i distanční formě. V této části je uvedeno, co je rizikové chování, jeho formy a prevence. U zmiňované prevence se vymezují jednotlivé typy. Největší část je věnována primární prevenci ve školství – tvorba minimálních preventivních programů, efektivní prvky preventivních programů, organizace zabývající se pořádáním preventivních programů na školách ve Východních Čechách, inspirace z neformální a zážitkové pedagogiky. Organizace zabývající se tvorbou preventivních programů z Východních Čech byly zvoleny kvůli umístění UHK a mého bydliště.

Na tuto část navazuje praktická část, ve které je vytvářen preventivní program nazvaný „Komunikace-základ všeho?“. Ten je zaměřen především na komunikaci, která v době izolace byla velmi omezena. Probíhala především v kyberprostoru přes různé platformy. Také byl ovlivněn well-being žáků. Na tuto problematiku se také zmiňovaný preventivní program zaměřil. Tato část byla zaměřena na vyhledávání pomoci, pokud se cítí člověk nekomfortně. Když se člověk cítí nekomfortně, nemusí vyhledávat ihned odbornou pomoc. Někdy stačí, když se jedinec dobře zná a ví, co mu pomůže k lepší náladě. K osobní pohodě napomáhají také vztahy.

Program pracuje s různými formami a metodami práce. Využívány jsou frontální a skupinová práce. Základní metodou programu je diskuse. Dalšími využitými metodami jsou brainstorming, dramatizace, hlasování, přednáška, práce s textem-čtení s porozuměním, přiřazování, rozhovor, vyprávění. Za pomoci těchto forem a metod program dosáhne určeného cíle, kterým je stmelení kolektivu, poznání sebe sama i spolužáků díky aktivitám.

Aktivity jsou ověřeny z praxe. Je možné nalézt je v knihách zabývajících se neformální a zážitkovou pedagogikou a psychosociálním výcvikem. Také tyto metody využívají pedagogicko-psychologické poradny. Původní aktivity jsou upraveny tak, aby je bylo možné využít v online prostředí. V kyberprostoru se práce poněkud liší od běžného kontaktního režimu a to se musí promítnout do aktivit v online programu. Úpravy proběhly především v tom, že pracovní listy, které by žáci dostali v papírové podobě, byly naskenovány a poté promítány žákům za pomoci sdílené obrazovky. Když je nutné s pracovními listy pracovat interaktivně, je nahrán na online tabuli, na které je možné psát rukou, kreslit či doplňovat text za pomoci klávesnice. Dále byly využity moderní technologie, které dotvořily aktivity tak, aby dosáhly stejného účinku, jako kdyby byly využity v prezenční formě. Jsou využívány tyto aplikace: Google Meet/MS Teams/Zoom, email, Google Forms/Microsoft Forms, Nearpod, Obrázky, www.whiteboard.fi.

Z aktivit jsou vyřazeny pohybové činnosti, protože jejich realizace je poněkud složitá. Lektoři nevědí, jaké mají účastníci prostorové možnosti. V prezenční podobě je to mnohem jednodušší, protože jsou k dispozici tělocvičny nebo jiné prostory škol. Také je zde již několikrát zmiňované nebezpečí úrazu. Dále jsou vynechány soutěžní hry, které by mohly podpořit konflikty ve třídním kolektivu. Vynechání těchto aktivit je kompenzováno aktivitami kreativními.

Průběh programu zajišťují dva vyškolení lektoři, na které dohlíží pracovník 3. úrovně v primární prevenci. Tento pracovník není přítomen v průběhu programu. Lektoři s ním konzultují před a po skončení preventivního programu. Pracovník 3. Stupně spolupracuje s dalšími pracovníky prevence. Těmi mohou být např.: koordinátoři prevence. Třídní učitel také není přítomen u preventivního programu, aby se žáci nebáli před ním mluvit.

Úkolem lektorů je zajistit ve skupině bezpečné prostředí. Toho dosáhnou zmiňovaným pravidlem, že nebudou účastníci vynášet informace z jejich skupiny. Také účastníci nejsou nuceni, aby se účastnili všech aktivit, pokud jim to není příjemné. Popřípadě se aktivit mohou účastnit, ale nemusí nahlas říkat, co si myslí nebo na co přišli. Je to jejich svobodná volba.

Tento program by měl obstát v konkurenci jiných online preventivních programů, protože splňuje určené standardy určené legislativním rámcem ČR a řídí se doporučeními, které by měli zajistit efektivitu programu. Efektivní prvky byly podloženy různými výzkumy a sledováními. Také výzkum, který se zabýval

předpokládanými efekty, ukázal, že by mohl být sestavený preventivní program úspěšný. V dotazníku, který sloužil k sebedposouzení se postoje účastníků změnili pozitivním směrem minimálně o jeden stupeň na škále. Dotazník, který hodnotil aktivity, mi dal další podněty k vylepšení. Změny bych udělala v aktivitě „Dobré a špatné vlastnosti“, „Trosečník“ a „Jméno a písmeno“.

U „Dobrych a špatných vlastností“ bych snížila počet vlastností, které mají děti vymyslet z 5 na 3 (3 dobré a 3 špatné vlastnosti). U „Trosečníka“ bych vyměnila anglickou ukázkou za českou. A u „Jména a písmena“ bych napsala do elektronického souboru vlastnosti, které začínají na různá písmena a vysvětlila bych je, aby je žáci nepoužívali nahodile. I tyto změny by mohly zvýšit efektivitu programu.

Seznam zkratek

- ANEV – Asociace neformálního vzdělávání
- ČŠI – Česká školní inspekce
- GDPR – ochrana osobních údajů
- JSNS – Jeden svět na školách
- MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
- NNO – nestátní nezisková organizace
- NÚV – Národní ústav pro vzdělávání
- NPI – Národní pedagogický institut České republiky
- OSPOD – odbor sociální péče
- OSV – osobnostní a sociální výchova
- PČR – Policie České republiky
- PPP – pedagogicko-psychologická poradna
- RVP – rámcový vzdělávací program
- SOU – střední odborné učiliště
- SPC – speciálně pedagogické centrum
- SŠ – střední škola
- ŠVP – školní vzdělávací program
- VOŠ – vyšší odborná škola
- VŠ – vysoké školy
- ZŠ – základní škol

Seznam tabulek

Tab. č. 1: Proporční rozvržení témat jednotlivých devíti oblastí rizikového chování dle zvolených 4 věkových kategorií napříč základní školou

Tab. č. 2: Základní rozdíly v kontaktní a bezkontaktní formě preventivního programu

Tab. č. 3: Časové rozvržení aktivit

Tab. č. 4: Shrnující informace o preventivním programu „Komunikace-základ všeho?“

Tab. č. 5: Popisné charakteristiky porovnávaných proměnných

Tab. č. 6: Výsledek t-testu vč. statistické významnosti

Tab. č. 7: Porovnání průměrných hodnot jednotlivých aktivit z hlediska zájmu a vnímání užitečnosti

Seznam obrázků

Obr. 1: Pomůcka při přípravě a tvorbě minimálního preventivního programu

Zdroje

BICANOVÁ, Jana et al. *Dopady pandemie covid-19 na žáky. Report č. 2 / Dopady na wellbeing žáků* [výzkumná zpráva]. Praha: PAQ Research a Kalibro Projekt, 2021, 18s.

ČAPEK, Robert a Jana PAVLÍKOVÁ. *Neformální vzdělávání a volnočasové aktivity dětí a mládeže: metodické DVD: videosoubory, prezentace a sborník textů z mezinárodního kurzu Setkání 2008* [online]. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008, 1 DVD-ROM [cit. 2022-02-02]. ISBN 978-80-7041-874-1.

ČECH, Ondřej a Nicole ZVONÍČKOVÁ. *Možnosti prevence rizikového chování dětí*. České Budějovice: THEIA - krizové centrum, 2017, 72 s. ISBN 978-80-904854-5-7

DOLEJŠ, Martin. *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2642-6.

FRANC, Daniel, Daniela SOBKOVÁ ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007, vii, 201 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-1701-9.

GALLÀ, Maurice. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Vyd. 1. Praha: Úřad vlády České republiky, 2005, 156 s. Metodika. ISBN 80-86734-38-2.

HAKOVÁ, Jana, Milan HANUŠ, Miroslav HANUŠ, Radek HANUŠ, Martin KLUSÁČEK a Aleš POKORNÝ. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář: metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Praha: Nadace Pangea, 2021, 371 s. Gymnasion. ISBN 978-80-270-9208-6.

HAVLÍČKOVÁ, Daniela (ed.). *Metodika-Kompetence, Kvalita, Kvalifikace,(sebe) Koncepce: pro neformální vzdělávání*. Národní institut pro další vzdělávání, 2015. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=scBCAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=neform%C3%A1ln%C3%AD+vzd%C4%9B%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD&ots=U79tsYG8sH&sig=5CExsAfJUdB69uIjgPIqTp7o8uk&redir_esc=y#v=onepage&q=neform%C3%A1ln%C3%AD%20vzd%C4%9B%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD&f=false

HAYES, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 7. Přeložila Irena ŠTĚPANÍKOVÁ. Praha: Portál, 2013, 166 s. ISBN 978-80-262-0534-0.

HERMOCHOVÁ, Soňa. *Metody aplikované sociální psychologie I: interakční programy, interakční hry a tematická interakce*. Praha: Univerzita Karlova, 1989, 160 s.

HOPPE, Siegrid, Hartmut HOPPE a Jens KRABEL. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál, 2001, 197 s. ISBN 80-7178-434-6.

CHARVÁT, Miroslav, Lucie JURYSTOVÁ, Michal MIOVSKÝ. *Čtyřúhelníkový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování ve školství*. vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze & Togga, 2012. ISBN: 978-80-87258-71-2

JAMES, Alice a Louie STOWELL. *V hlavě v pohodě: péče o duševní zdraví pro teenagery*. Přeložila Kateřina BROUK. Praha: Svojtka & Co., 2019, 269 s. ISBN 978-80-256-2535-4

KOMÁRKOVÁ, Růžena, Ivan SLAMĚNÍK a Jozef VÝROST. *Aplikovaná sociální psychologie III: sociálněpsychologický výcvik*. Praha: Grada, 2001, 224 s. Psyché. ISBN 80-247-0180-4.

LAŠEK, Jan a Jindra VONDROUŠOVÁ. *Aplikovaná metodologie pro učitele I: kvantitativní přístup*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2014, 82 s.

MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. *Výukové metody*. 1. vydání Brno: Paido, 2003. ISBN: 80-7315-039-5

MIOVSKÁ Lenka, Michal Miovský a Barbora Václavková. *Přehled hlavních výsledků kvaziexperimentální evaluační studie komunitního programu primární prevence*. Praha: Centrum adiktologie PK 1. LF UK v Praze a o. s. Prev-centrum Praha, 2008.

MIOVSKÝ, Michal et al. *Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících*. 1. vyd. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice, 2015. ISBN: 978-80-7422-395-2

MIOVSKÝ, Michal et al. *Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Klinika adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice, 2015. ISBN: 978-80-7422-394-5

MIOVSKÝ, Michal et al. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. vyd. první. Praha: Sdružení SCAN a Centrum adiktologie, Psychiatrická klinika, 1. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze & TOGGA, 2010. ISBN: 978-80-87258-47-7

MIOVSKÝ, Michal et al. *Prevence rizikového chování ve školství*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-392-1.
Dostupné z: https://www.pppaspcvysocina.cz/sites/default/files/prilohy/prevence_rizikoveho_chovani_ve_skolstvi.pdf

MIOVSKÝ, Michal et al. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-393-8

PAVLAS MARTANOVÁ, Veronika, et al. *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2012. ISBN: 978-80-87258-75-0.
Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/file/333/standardy-ozpprch-web.pdf>

PEŠEK, Tomáš, Tibor ŠKRABSKÝ, Monika NOVOSÁDOVÁ a Jolana DOČKALOVÁ. *Slabikář neformálního vzdělávání v práci s mládeží*. Praha: Asociace neformálního vzdělávání, 2019. ISBN 978-80-907579-1-2.

SKOPALOVÁ, Jitka a Kamil JANIŠ. *Profesní připravenost učitelů základních škol v oblasti řešení rizikového chování a možnosti jeho prevence v Moravskoslezském kraji: Pedagogické aspekty*. V Opavě: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, 2017, 86 s. ISBN 978-80-7510-235-5.

ŠIRŮČKOVÁ, Michaela, Michal MIOVSKÝ a Lenka SKÁCELOVÁ. *Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování*. Vyd. 1. Praha: Klinika adiktologie, 2012. ISBN 978-80-87258-91-0

VAVRINČÍKOVÁ, Lenka. *Harm reduction a užívání tabáku*. vyd. 2. Praha: Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice, 2012. ISSN: 978-80-7476-009-9

Internetové zdroje

ABZ.cz: slovník cizích slov - online hledání: Výsledky hledání výrazu gamifikace [online]. Česko: scs.abz, c 2005-2022 [cit. 2022-02-16]. Dostupné z: https://slovníkcizichslov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=gamifikace&typ_hledani=prefix

Adiktologie jako obor [online]. Praha: 1. LF UK, 2022 [cit. 2022-01-29]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/adiktologie-jako-obor-1>

Akce a projekty [online]. Praha: Policie ČR, c 2021 [cit. 2022-01-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/akce-a-projekty-655004.aspx>

Centrum primární prevence Královehradeckého kraje: Služby primární prevence rizikového chování a poradenství pro děti, dospívající, jejich rodiče a školy. [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-primarni-prevence-kralovehradeckeho-kraje/>

Centrum primární prevence: Primární prevence a vzdělávání online [online]. Olomouc: P-centrum, c 2018 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <http://www.p-centrum.cz/elearning/>

Certifikování poskytovatelé: Databáze všech certifikovaných poskytovatelů programů primární prevence rizikového chování k vyhledávání podle kritérií [online]. Praha: NÚV - Národní ústav pro vzdělávání, c 2011-2022 [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15

Co děláme [online]. Praha: Hope4kids, c 2020 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.hope4kids.cz/co-delame/>

Česká školní inspekce. *Tematická zpráva. Prevence a řešení šikany a dalších projevů rizikového chování ve školách.* Praha: Česká školní inspekce, 2016. Dostupné z: Česká školní inspekce (csicr.cz)

Činnosti PPP a další poskytované služby [online]. Ústí nad Orlicí: pppuo, c [2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: [Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí \(pppuo.cz\)](http://pedagogicko-psychologicka-poradna-usti-nad-orlici.pppuo.cz)

Distanční výuka a duševnímu zdraví: Metodické doporučení pro školy. *Edu.cz* [online]. Praha: MŠMT, 2021, 15. 3. 2021 [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/methodology/doporuceni-k-distancni-vyuce-a-dusevniimu-zdravi/>

JIROUŠOVÁ, Erika. *Preventivní program 2020-2021* [online]. Polička: Školaloka, 2020 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.gympolicka.cz/prevence/minimalni-preventivni-program/>

KOUTECKÝ, Michal. *Kurzy pro žáky* [online]. Praha: Projekt Odyssea, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://www.odyssea.cz/kurzy-pro-zaky>

Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027 [online]. Praha: MŠMT, 2013 [cit. 2022-01-08]. Dostupné z: https://www.sstzmoh.cz/dokumenty/mpp/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_2027.pdf

MARTANOVÁ, Veronika. *Typologie rizikového chování*. [online]. Praha: NÚV, 2014 [cit. 2020]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/typologie-rizikoveho-chovani>

MOVIECLIPS. *Cast Away (4/8) Movie CLIP – Never Again, Never Again (2000) HD* In: *You Tube* [online]. San Bruno: YouTube, 2021, 23.11 [cit. 2022-04-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=Z-365iujWk8>

Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků. *Žádost a závazná objednávka certifikačního řízení. Žádost o zahájení certifikačního řízení v rámci hodnocení odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování a objednávka na realizaci místního šetření v zařízení v rámci tohoto procesu*. [online]. Praha: NÚV, 2014 [cit. 2022-01-12]. Dostupné z: <http://archiv-nuv.npi.cz/t/pracoviste-pro-certifikace/certifikace-jak-probiha.html>

Neformální vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, c 2013-2022 [cit. 2022-02-09].
Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/neformalni-vzdelavani-1>

Neformální vzdělávání, volný čas a rozvoj kompetencí. *HR New* [online]. Plzeň: IVITERA, 2015, 29. 5. 2015 [cit. 2022-02-09]. Dostupné z: <https://www.hrnews.cz/lidske-zdroje/rozvoj-id-2698897/neformalni-vzdelavani-volny-cas-a-rozvoj-kompetenci-id-2468638>

P-CENTRUM. *ONLINE PREVENCE - Virtuální klobouk, jak to probíhá*. In: *YouTube* [online]. San Bruno: YouTube, 2021, 12. 3. 2021 [cit. 2022-02-07].
Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=u3Eqh5MDh20>

POHOŘELÝ, Svatopluk. *Primární prevence v období uzavření škol*. MŠMT [online]. Praha: MŠMT, 2020, 20. 11. 2020 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54348?highlightWords=prim%C3%A1rn%C3%AD+prevence+dob%C4%9B+uzav%C5%99en%C3%AD+%C5%A1kol>

Práce se třídou [online]. Praha: Jules a Jim, c 2010 - 2019 [cit. 2022-12-17].
Dostupné z: https://julesajim.cz/prace_se_tridou/

Prevence a adaptační kurzy [online]. Strakonice: dosveta, [c 2021] [cit. 2021-12-17].
Dostupné z: <https://www.dosveta.org/prevence-a-adapta%C4%8Dn%C3%AD-kurzy>

Prevence na doma [online]. Ústí nad Orlicí: pppuo, c [2021] [cit. 2021-12-17].
Dostupné z: <https://www.pppuo.cz/prevence-na-doma>

Preventivní programy: Proč právě preventivní programy na školách? [online]. Chrudim: Acet, [c 2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.acet.cz/prevence>

Preventivní program ON-LINE [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: Preventivní setkání Programu všeobecné dlouhodobé primární prevence ON-LINE - SEMIRAMIS z.ú. (os-semiramis.cz)

Primární prevence a certifikace [online]. Praha: Agentura Wenku, c 2021 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://vzdelavani-wenku.cz/certifikace/page>

Programy dlouhodobé primární prevence [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: PROGRAMY DLOUHODOBÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE - SEMIRAMIS z.ú. (os-semiramis.cz)

Programy prevence [online]. Polička: Prevalis, c 2010-2020 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <http://www.prevalis.org/programy-prevence>

Programy pro ZŠ: Všeobecná primární prevence [online]. Olomouc: P-centrum, c 2018 [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <http://www.p-centrum.cz/programy-pro-zs/>

PROPREV. *Program primární prevence* [online]. Praha: webnode, c 2014 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://proprev.webnode.cz/program-primarni-prevence/>

PROSTORPRO. *Prevence v karanténě* [online]. Hradec Králové: PANKREA, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: Prevence v karanténě - PROSTOR PRO, o.p.s.

PROSTORPRO. *Preventivní programy Spirála* [online]. Hradec Králové: PANKREA, c 2021 [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://www.prostorpro.cz/programy-a-aktivity/preventivni-programy-spirala>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017 [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: https://www.nuv.cz/file/4986_1_1/download/

Selektivní primární prevence: Před tabulí za tabulí [online]. Ústí nad Orlicí: pppuo, c [2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: Pedagogicko-psychologická poradna Ústí nad Orlicí (pppuo.cz)

SEMIRAMIS. *#BYTSPOLUJINAK: O co jde?*. In: *YouTube* [online]. San Bruno: YouTube, 2022, 20. 4. 2020 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=wMT9mJvKd5A>

Seznam škol.eu [online]. Havlíčkův Brod: just4web [cit. 2022-01-31]. Dostupné z: <http://www.seznamskol.eu/typ/zakladni-skola/>

SKB pro školy [online]. Orlík nad Vltavou: Společně k bezpečí, c [2021] [cit. 2021-12-18]. Dostupné z: <https://spolecnekbezpeci.cz/pro-skoly/#prevence>

Školní projekty 2015: Podpora primární prevence na ZŠ Sion – Projekt „Začít včas!“ [online]. Hradec Králové: effecto, [2015] [cit. 2022-04-17]. Dostupné z: <https://www.sion.cz/zssioncz/skolni-projekty/skolni-projekty-2015/>

Všeobecná primární prevence: Cesty z cesty [online]. Ústí nad Orlicí: pppuo, c [2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <https://www.pppuo.cz/vseobecna-primarni-prevence>

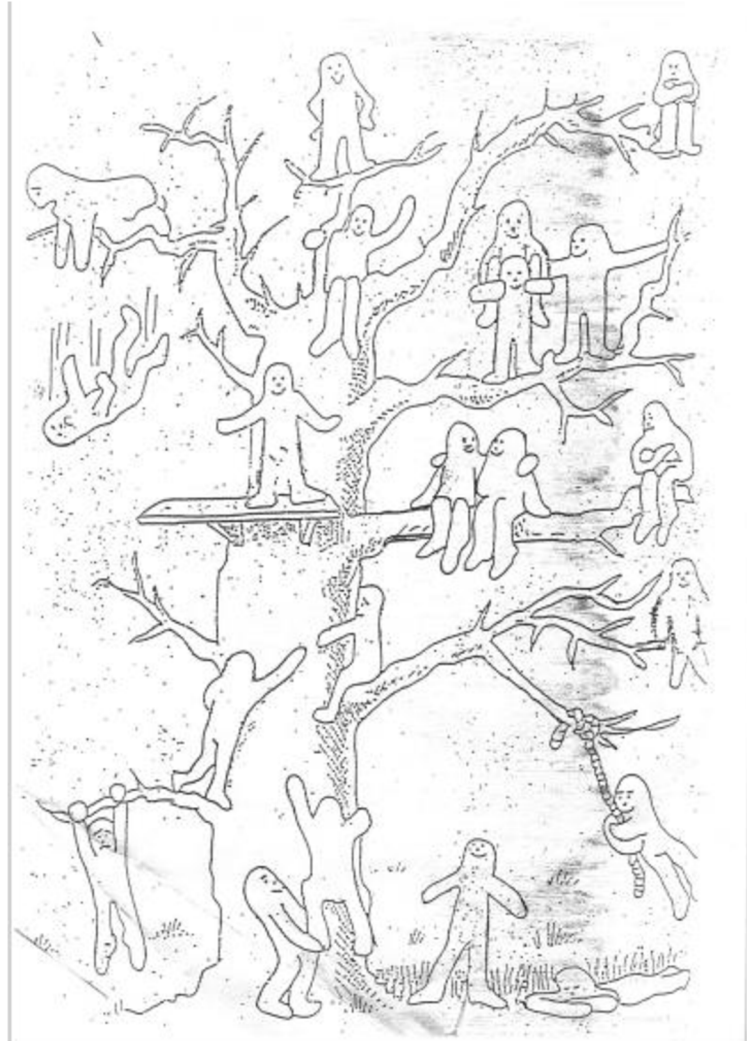
Vzdělávací akce pro žáky 2. stupně a studenty SŠ [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouc, [c 2021] [cit. 2021-12-17]. Dostupné z: <http://vzdelavani.e-bezpeci.cz/?akce=edukace>

Zaměstnání a praxe [online]. Nymburk: SEMIRAMIS, c 2022 [cit. 2022-02-13]. Dostupné z: <http://www.os-semiramis.cz/os-site/o-nas/zamestnani-a-praxe/>

Zpravodaj prevence rizikového chování pro školy a školská zařízení: Leden 2022 [online]. 2022. Hradec Králové, 2022 [cit. 2022-03-14]. Dostupné z: file:///C:/Users/Admin/Downloads/zpravodaj-prevence-rizikoveho-chovani-01_2022-1623-6836-1.pdf

Přílohy

Příloha 1: „Strom nálady“



Příloha 2: „větvě a kořeny“





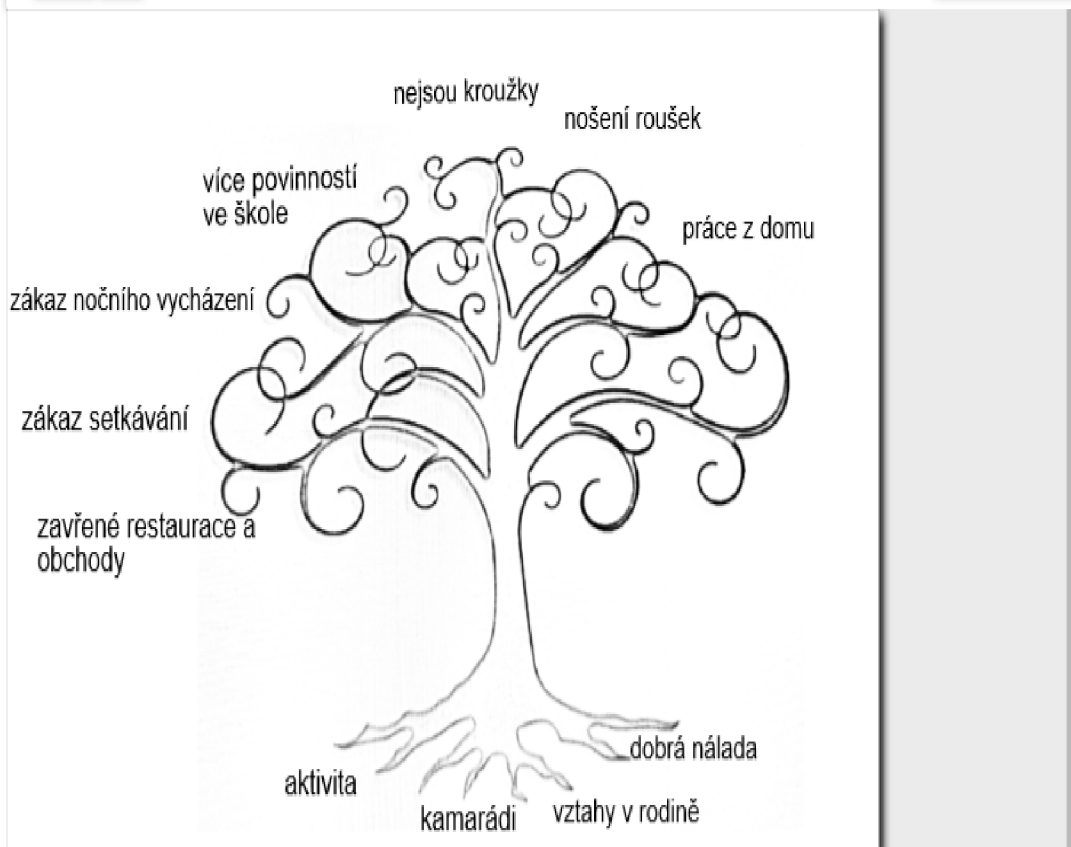
You are using the free version of Whiteboard.fi. [Upgrade to unlock all features!](#)



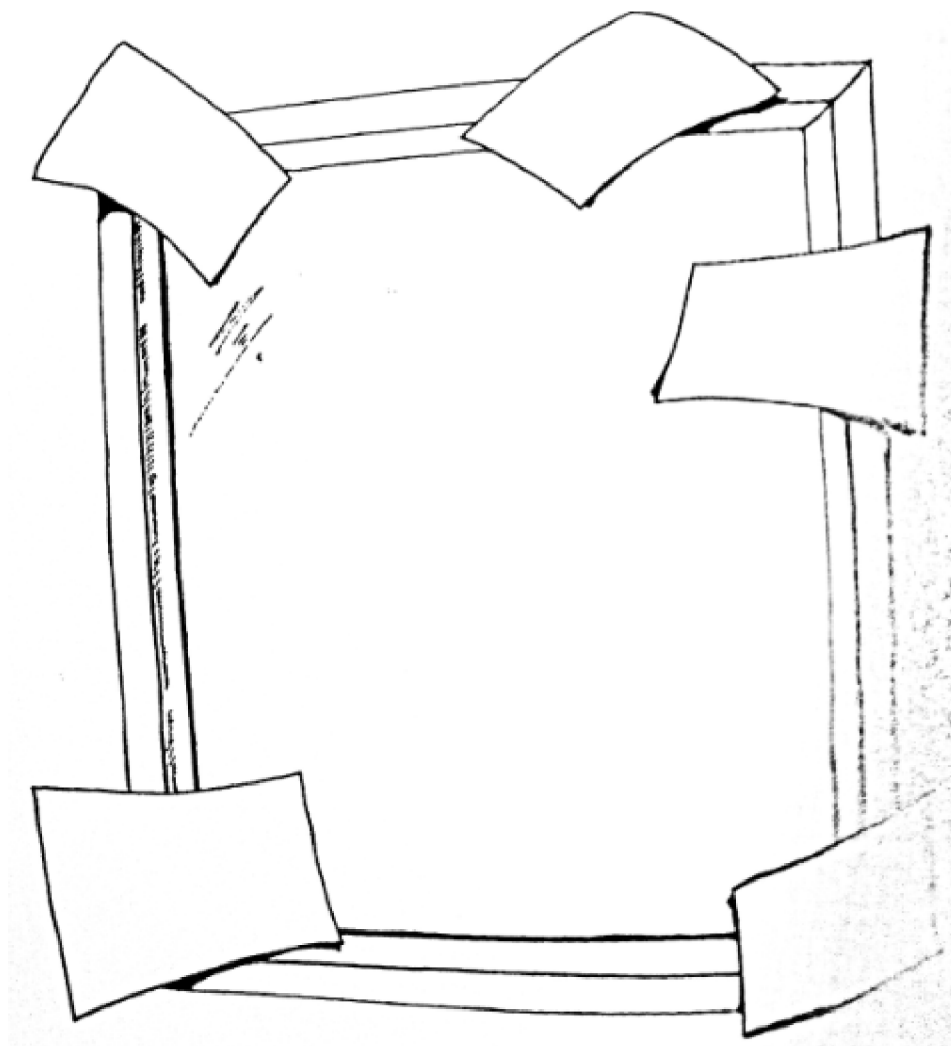
TOGGLE MY WHITEBOARD



PUSH / ASSIGN



Příloha 3: „Co nám říká zrcadlo“



HOPPE, Siegrid, Hartmut HOPPE a Jens KRABEL. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál, 2001, s. 128. ISBN 80-7178-434-6.

Příloha 4: „Hádka ve třídě“

Úkol

Přečtěte si text a odpovězte na následující otázky.

Učitel Procházka vchází do třídy. Už na cestě ke svému stolu zpozoruje neklid, který ve třídě panuje. Podrážděně práskne svou aktovkou o stůl. Eva má od chvíle, kdy vešel, ruku nahoře.

Pan Procházka (s pohledem na Evu): „Co kdybychom se nejdřív pozdravili? Tak tedy: „Dobré ráno!““

Třída: „Dobré ráno!“ (Eva se stále ještě hlásí.)

Pan Procházka: „Co se zas děje důležitého, Evo?“

Eva: „Petr o přestávce hrozně praštil Mírka do břicha, i když mu nic nedělal.“

Petr: „Ženské nemají ani páru o tom, jestli to bylo hrozně, nebo ne. Ostatně co se do toho pleteš, ty žalobníčku!“

Pan Procházka: „No no, Petře, na to mám úplně jiný názor. Myslím, že je úplně v pořádku, když se někdo plete do něčeho, co podle něj není v pořádku. A já teď udělám zápis do třídnice, protože jsi bil spolužáka.“

Radek: „To není úplně fér, pane učiteli, třeba Mírek Petra provokoval.“

Pan Procházka: „Hezky se starej o sebe, milý Radku.“

Olda: „Kromě toho Petr takové věci dělá pořád. Včera taky opsal domácí úkol.“

Petr: „To vůbec není pravda!“

Olda: „Ale je, Zuzana to viděla!“

Pan Procházka: „Už toho nechte. Máme matematiku.“

Marie: „Mně to ale připadá nespravedlivé, když Petr dostane známku a nemůže se ani bránit. Co kdyby Mírek i Petr řekli, jak to začalo.“

Zuzana: „Dnes jsme ale chtěli mluvit o třídní diskotéce. Takhle se k tomu zase nedostaneme...“

Vláša: „Mně se zrovna teď zdá důležitější ujasnit si, jaké problémy mají Mírek a Petr, protože se to přece týká celé třídy, když se někteří z nás neustále hádají.“

Marie: „kromě toho si myslím, že by se Petr měl omluvit Evě za to, že jí říkal ženská

Pan Procházka: „Teď už ale definitivní konec dohadování. Nejsme tu ve školce. Petr se o dalších přestávkách bude věnovat úklidu, nebude mít aspoň čas mlátit spolužáky. A teď si laskavě konečně otevřete učebnice a sešity. V poslední hodině jsme probírali...“

Otázky:

1. Je tato hádka smysluplná? Změní se po ní nějak situace?
2. Zaujměte stanovisko k chování jednotlivých osob.
3. Dosáhne se toho, aby někdo změnil svůj názor?
4. Stará se někdo o to, aby se místo hádání diskutovalo?
5. Promyslete si vlastní návrhy řešení!

HOPPE, Siegrid, Hartmut HOPPE a Jens KRABEL. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál, 2001, s. 123-124. ISBN 80-7178-434-6.

Příloha 5: Ruka



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/photos/prsty-ruka-obrys-tvar-silueta-1239320/>

Příloha 6: Předpokládané efekty preventivních programů

„Podpora získání adekvátních znalostí a vědomostí, dovedností a kompetencí, zejména v sociální a intrapsychické oblasti“⁵⁷ (např. sebezpoznání, vzájemné poznání s žáky ve třídě, sebpřijetí, dovednosti efektivní komunikace (vzájemné naslouchání, empatie, já-výroky), snižování zábran ke komunikaci s ostatními, řešení složitých situací, spolupráce)

Oblasti sebesouzení:

1. Ochota/zábrany ke komunikaci se spolužáky
2. Sebezpoznání, sebestopozumění + sebpřijetí
3. Vnímání spolužáků
4. Empatie
5. Dovednosti efektivní komunikace
 - a. empatické naslouchání
 - b. sdílení zkušeností, sdílení těžkostí
 - c. řešení problémů
 - d. požádání o pomoc
6. Ochota spolupracovat

Typy hodnocení

1. Hodnocení efektu celého „kurzu“ – před a na konci – viz oblasti. Použit Sebesouzející dotazník PŘED A PO „KURZU“.
2. Hodnocení efektu jednotlivých aktivit (jak mě bavila, jak přispěla ke konkrétnímu předpokládanému efektu, co bych potřeboval/a jinak, co dalšího mě k této aktivitě napadá?)

Ad. 1 – všechna kritéria

Ad. 2 – motivace (zábavnost, zahrál bych si ji příště? Jak mi pomohla s.....? Co bych potřeboval jinak? A proč? Co mě pomohla si uvědomit? Co mi pomohla si vyzkoušet/nacvičit?)

⁵⁷ PAVLAS MARTANOVÁ, V., et al. *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga, 2012, s.76. ISBN: 978-80-87258-75-0.

Dotazník k sebeposouzení

Každou větu ohodnoťte číslicí 1-5 podle toho, nakolik o vás platí. To, co o vás platí, označte křížkem.

Nikdy o mně neplatí	Téměř nikdy	Platí o mně jak kdy	Téměř vždy	Vždycky o mně platí
1	2	3	4	5

1. Se spolužáky se bavím rád a tak často, jak to jen jde. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
2. Mívám zábrany se bavit s celou třídou. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
3. Myslím, že se znám a rozumím tomu, co cítím, dost dobře. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
4. Často se v sobě vůbec nevyznám. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
5. Mám se moc rád nedovolím nikomu, aby se ke mně choval špatně. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
6. Mívám na sebe vztek za to, co někdy dělám. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
7. Zajímá mě, jak žijí a uvažují moji spolužáci. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
8. O své spolužáky se nezajímám a nepotřebuji o nich nic vědět. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
9. Dokážu soucítit se svými spolužáky a pochopit jejich trápení. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
10. Nejsem ten typ, který by soucítit se svými spolužáky. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
11. Svým spolužákům (alespoň některým) jsem zvyklý/á se svěřovat se svými těžkostmi. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
12. Neodkrývám vlastní potíže před svými spolužáky. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
13. Když se dostanu do problémů, často se mi zhroutí svět, uzavírám se do sebe a nevím jak dál. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
14. Když se dostanu do problémů, dokážu je nakonec vždy nějak vyřešit. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
15. Na skupinových úkolech ve škole pracuji velmi rád/a. 1 – 2 – 3 – 4 – 5
16. Skupinová práce je pro mě černá můra, nejraději si dělám všechno sám/sama. 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Hodnocení aktivity

Každou větu ohodnoťte číslicí 1-5 podle toho, nakolik s ní souhlasíte. Nejvhodnější odpověď označte křížkem.

Vůbec nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nedokážu říci	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
1	2	3	4	5

1. Tato aktivita mě bavila. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
2. Tuto aktivitu bych si ráda ještě někdy zahrál/a. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
3. Tato aktivita mi pomohla si uvědomit (doplňte)...

4. Kdybych měl/a tuto aktivitu ještě někdy hrát, co potřeboval/a bych jinak:

- Doplňte.

5. Tato aktivita mi pomohla si vyzkoušet/nacvičit...⁵⁸ **1 – 2 – 3 – 4 – 5**

1. Aktivita „Strom nálady“ mi pomohla nacvičit vyjadřování pocitů, které mohou odstranit obavy z nějaké činnosti či situace. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
2. Aktivita „Jak se mám“ mi pomohla si vyzkoušet si, že vyjadřování pocitů není složité. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
3. Aktivita „Identifikace na základě fotografie“ mi pomohla si nacvičit, jak se dozvědět více o svých spolužácích. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**

⁵⁸ Každá aktivita je zaměřená na něco jiného

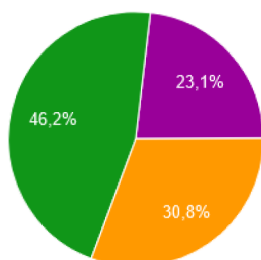
4. Aktivita „Co se změnilo v době izolace“ mi pomohla nacvičit, jak mohu uvažovat o změnách v mém životě. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
5. Aktivita „Trošečník“ mi pomohla nacvičit, jak postupovat, když se dostanu do složité situace. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
6. Aktivita „Pochvalte se“ mi pomohla nacvičit, jak se mohu pochválit. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
7. Aktivita „Jméno a písmeno“ mi pomohla vyzkoušet, jak uvažuji o sobě. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
8. Aktivita „Co nám říká zrcadlo“ mi pomohla vyzkoušet, jak uvažovat o sobě a více se přijímat. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
9. Aktivita „Dobré a špatné vlastnosti“ mi pomohla vyzkoušet, jak uvažuji o sobě. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
10. Aktivita „Hádka ve třídě“ mi pomohla nacvičit, jak řešit hádku a zamyslet se nad její smysluplností. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
11. Aktivita „Oceň svého spolužáka“ mi pomohla nacvičit si, jak říkat spolužákům věci, které si na nich vážím. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**
12. Aktivita „O náladě“ mi pomohla si vyzkoušet si, vyjádřit své pocity, které mám po absolvování programu. **1 – 2 – 3 – 4 – 5**

Příloha 7: Dotazník k sebeposouzení PŘED

1. Se spolužáky se bavím rád a tak často, jak to jen jde.

 Kopírovat

13 odpovědí

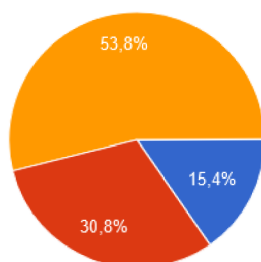


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

2. Mívám zábrany se bavit s celou třídou.

 Kopírovat

13 odpovědí

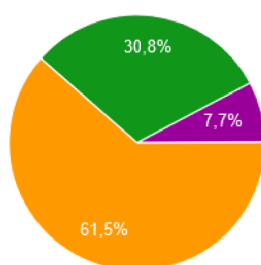


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

3. Myslím, že se znám a rozumím tomu, co cítím, dost dobře.

 Kopírovat

13 odpovědí

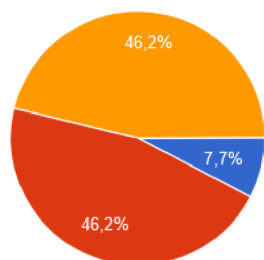


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

4. Často se v sobě vůbec nevyznám.

 Kopírovat

13 odpovědí

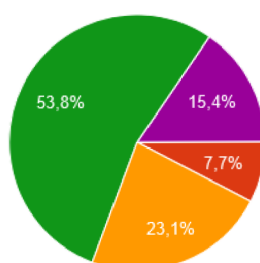


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

5. Mám se moc rád, nedovolím nikomu, aby se ke mně choval špatně.

 Kopírovat

13 odpovědí

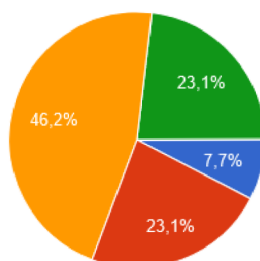


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

6. Mívám na sebe vztek za to, co někdy dělám.

 Kopírovat

13 odpovědí

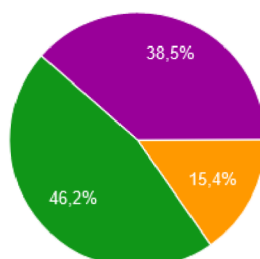


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

7. Zajímá mě, jak žijí a uvažují moji spolužáci.

 Kopírovat

13 odpovědí

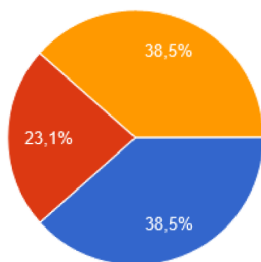


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

8. O své spolužáky se nezajímám a nepotřebuji o nich nic vědět.

 Kopírovat

13 odpovědí

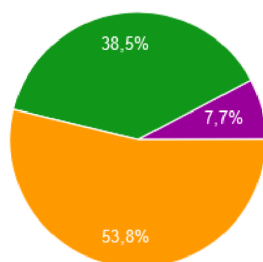


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

9. Dokážu soucitit se svými spolužáky a pochopit jejich trápení.

 Kopírovat

13 odpovědí

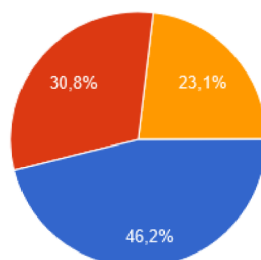


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

10. Nejsem ten typ, který by soucitil se svými spolužáky.

 Kopírovat

13 odpovědí

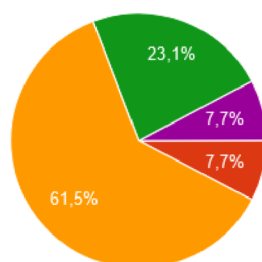


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

11. Svým spolužákům (alespoň některým) jsem zvyklý/á se svěřovat se svými těžkostmi.


 Kopírovat

13 odpovědí

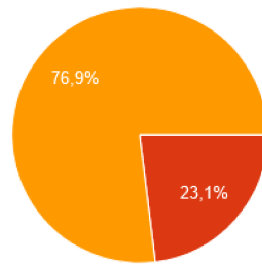


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

12. Neodkrývám vlastní potíže před svými spolužáky.

 Kopírovat

13 odpovědí

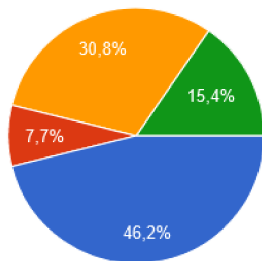


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

13. Když se dostanu do problémů, často se mi zhroutí svět, uzavírám se do sebe a nevím jak dál.


 Kopírovat

13 odpovědí

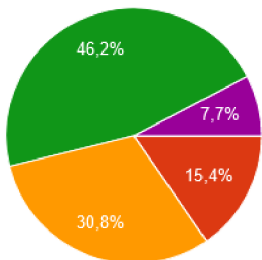


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

14. Když se dostanu do problémů, dokážu je nakonec vždy nějak vyřešit.

 Kopírovat

13 odpovědí

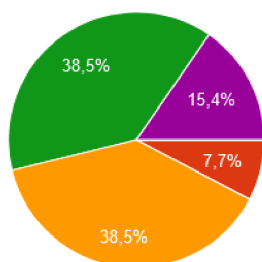


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

15. Na skupinových úkolech ve škole pracuji velmi rád/a.

 Kopírovat

13 odpovědí

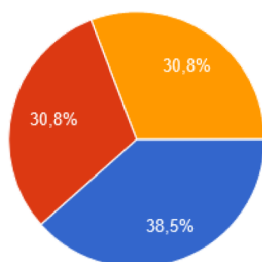


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

16. Skupinová práce je pro mě černá můra, nejraději si dělám všechno sám/sama.

 Kopírovat

13 odpovědí



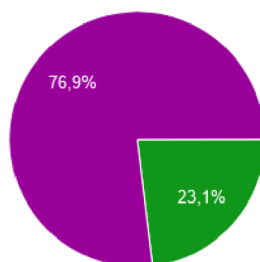
- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

Příloha 8: Dotazník k sebeposouzení PO

1. Se spolužáky se bavím rád a tak často, jak to jen jde.

 Kopírovat

13 odpovědí

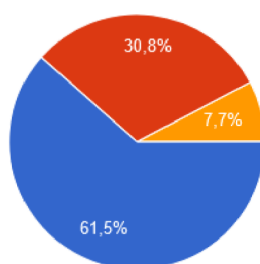


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

2. Mívám zábrany se bavit s celou třídou.

 Kopírovat

13 odpovědí

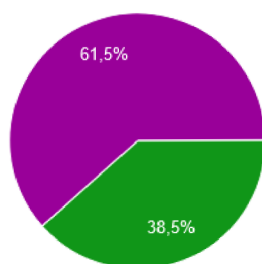


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

3. Myslím, že se znám a rozumím tomu, co cítím, dost dobře.

 Kopírovat

13 odpovědí

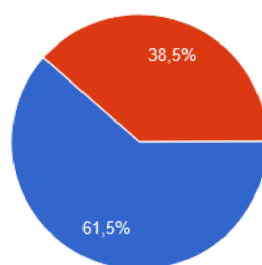


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

4. Často se v sobě vůbec nevyznám.


 Kopírovat

13 odpovědí

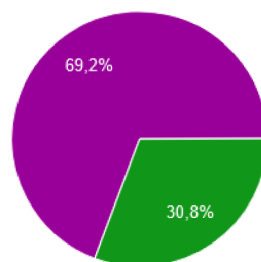


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

5. Mám se moc rád, nedovolím nikomu, aby se ke mně choval špatně.


 Kopírovat

13 odpovědí

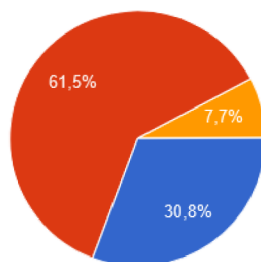


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

6. Mívám na sebe vztek za to, co někdy dělám.

 Kopírovat

13 odpovědí

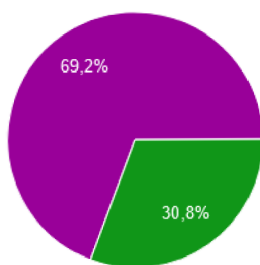


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

7. Zajímá mě, jak žijí a uvažují moji spolužáci.

 Kopírovat

13 odpovědí

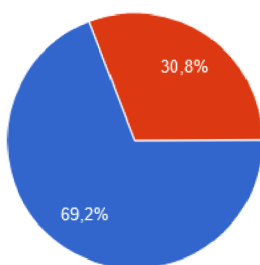


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

8. O své spolužáky se nezajímám a nepotřebuji o nich nic vědět.

 Kopírovat

13 odpovědí

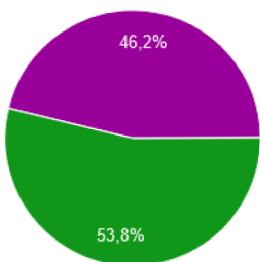


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

9. Dokážu soucitit se svými spolužáky a pochopit jejich trápení.

 Kopírovat

13 odpovědí

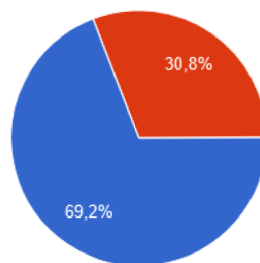


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

10. Nejsem ten typ, který by soucitil se svými spolužáky.


 Kopírovat

13 odpovědí

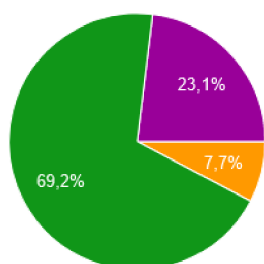


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

11. Svým spolužákům (alespoň některým) jsem zvyklý/á se svěřovat se svými těžkostmi.

 Kopírovat

13 odpovědí

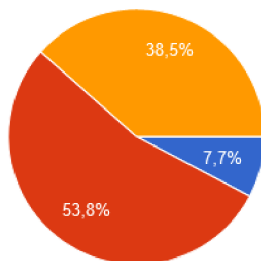


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

12. Neodkrývám vlastní potíže před svými spolužáky.

 Kopírovat

13 odpovědí

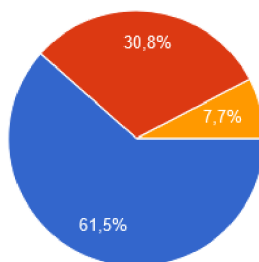


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

13. Když se dostanu do problémů, často se mi zhroutí svět, uzavírám se do sebe a nevím jak dál.

 Kopírovat

13 odpovědí

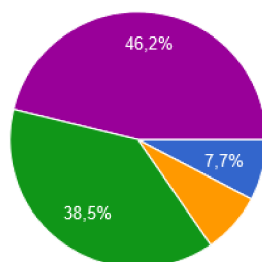


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

14. Když se dostanu do problémů, dokážu je nakonec vždy nějak vyřešit.

 Kopírovat

13 odpovědí

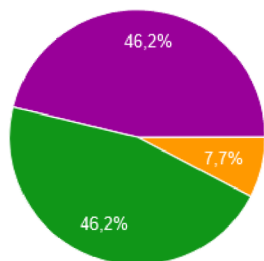


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

15. Na skupinových úkolech ve škole pracuji velmi rád/a.

 [Kopírovat](#)

13 odpovědí

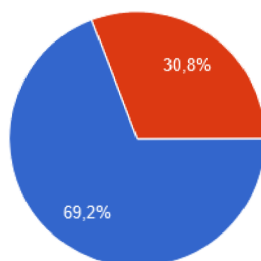


- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí

16. Skupinová práce je pro mě černá můra, nejraději si dělám všechno sám/sama.

 [Kopírovat](#)

13 odpovědí



- 1 - Nikdy o mně neplatí
- 2 - Téměř nikdy
- 3 - Platí o mně jak kdy
- 4 - Téměř vždy
- 5 - Vždycky o mně platí