

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Primární drogová prevence Peer program – školení instruktorů sebezkušenostní formou  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Hana Hajduchová  
Pedagog volného času  
Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová  
Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Hana Hajduchová

Název diplomové práce: Primární drogová prevence Peer program – školení instruktorů sebezkušenostní formou

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Hlavním cílem bakalářské práce je představení Peer programu a školení instruktorů primární drogové prevence sebezkušenostní formou a zjištění přesahu do profesionálního a osobního života účastníků. Pro sběr dat jsem použila metodu polostrukturovaného rozhovoru s třemi absolventy školení z různou délkou praxe Peer programu. Data byla analyzována tvorbou trsů. Z výzkumných zjištění vyplývá důležitost a zásadní význam pro účastníky školení, které jim determinovalo život (zvýšení sebedůvěry, informace, seberealizace, asertivita, zkušenosti). Druhá část obsahuje Výsledkem práce je vytvoření přehledného popisu fungování, významu a systému školení instruktorů Peer programu včetně praktického provedení samotného programu. Z výsledků vyplývá využití získaných dovedností a zkušeností do profesního či osobního života.

Klíčová slova: aktivní trávení volného času, drogová prevence, peer program, instruktor peer programu, polostrukturované interview.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and Surname: Hana Hajduchová

Title of the bachelor thesis: Primary drug prevention Peer Programme and the training of instructors in primary drug prevention in the form of self-experience

Department: Department of Recreationology

Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová

The year of presentation: 2012

Abstract:

The main aim of the bachelor thesis is to present Peer Programme and the training of instructors in primary drug prevention in the form of self-experience and to identify its overlapping into professional and personal lives of participants. The data were collected through a method of semi-structured interview with three people who underwent the training, each of them with different duration of practice in Peer Programme. The data were analyzed by the creation of clusters. Research results show the importance and crucial significance of the training for its participants – it determined their lives (improved their self-confidence, information, self-realization, assertiveness and experience). The result of the work is a well-structured description of the functioning, intent and system of the training of Peer Programme instructors, including a practical implementation of the actual programme.

The second part describes practical implementation of the actual programme. Selected results imply the use of acquired skills and expertise in professional or personal life. Furthermore, the work brings specific research results which document the use of acquired skills and experience in professional or personal life.

Keywords: active leisure time, drug prevention, Peer Program, instructor of Peer Program, semi-structured interview

I agree with lending thesis in library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Hodoníně dne 23. listopadu 2011

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpravování mé diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Heleně Adamusové za spolupráci při realizování školení instruktorů peer programu v rámci PPP Břeclav a všem peer instruktorům, kteří dělají svoji práci.

# Obsah

Obsah .....	6
1 Úvod .....	7
2 Teoretická východiska .....	8
2.1. Aktivní trávení volného času .....	8-9
2.2. Prevence a primární prevence .....	9-10
2.3. Efektivní prevence .....	10-11
2.4. Obecné formy primární prevence .....	11
3 Organizace peer programu .....	12-14
3.1. Příprava budoucích peer spolupracovníků .....	14
3.2. Minimální příprava peer spolupracovníků .....	14-20
4 Výzkumné cíle a otázky .....	21
5 Metodika .....	22
5.1. Metody výzkumu .....	22
5.2. Metody analýzy .....	22-23
5.3. Zkoumaný soubor .....	23
5.4. Etika výzkumu .....	24
6 Výsledky .....	25
6. 1. Projekt školení instruktorů primární drogové prevence Peer program .....	25-27
6. 2. Realizace programu za pomoci peer aktivistů .....	27-28
6. 3. Obsah sebezkušnostního programu Peer .....	28-36
6. 4. Analýza rozhovorů .....	36-38
7 Diskuse .....	39
8 Závěr .....	40
9 Souhrn .....	41
10 Sumarry .....	42
11 Referenční seznam .....	43-44
12 Seznam příloh .....	45
12 Přílohy .....	46-51

## 1 ÚVOD

Problém drogové závislosti se dotýká všech jak pedagogů, rodičů ale také hlavně dětí a mladistvých, žáků i studentů. Neměli bychom být lhostejní k dětem, když něco chtějí či potřebují. Častým odkládáním věcí pro ně důležitých motivujeme děti k hledání pozornosti jinde. A proto jsou ochotny postoupit cokoli. Mezi cokoli patří i braní drog. Udělají to, jen proto aby měli pocit, že někam patří a jejím výkonům, nápadům a citům je věnováno víc pozornosti jak doma od rodičů.

V praxi se mi potvrdilo, že při zvýšení informovanosti a realizaci peer programu na školách se může snížit potencionální počet experimentátorů s drogami a také odhalení šikany. Peer program se snaží, aby žáci mezi sebou lépe komunikovali, poznali se a byli si vědomi, že mají někoho ve svém okolí na koho se můžou spolehnout a poznají v něm přítele. Zjistí, že mají se svými spolužáky mnoho společného – zájmy, koníčky, podobný náhled na trávení volného času. Snaha peer programu je i v ucelení kolektivu ve třídě, ukáže jim jakou formou můžou řešit nejen společný problém, nad jakými věcmi se mají zamyslet při rozhodování a co je vlastně ovlivňuje.

Metody peer programu nebo jejich jednotlivé aktivity jsou zaneseny do osnov občanské výchovy pro základní školy. Při praxi na Základní škole Mírové náměstí v Hodoníně jsem měla možnost být při náslechu výuky metody Květu zdraví. Mohla jsem tak srovnat způsob, kterým pedagog tuto metodu vysvětluje žákům se způsobem provedeným peer instruktorem.

Dnešní studenti středních škol mají spousty kroužků, doučování, tréninky a jiné akce, které vyplňují jejich volný čas. Tito nemají potřebu se angažovat v takovém programu. A pokud ano, tak časem přestanou docházet z důvodu časového presu a dostanou se do situace, že musí rozhodnout, co chtějí dělat a co pro ně má větší význam. Zaujmout studenty a žáky je vcelku dost obtížné a dalo by se říct až umění. Nemají tolik vůle, odhodlání ani potřeby vytvářet a navazovat nové vztahy a komunikovat. Jejich čas vyplní muzika z mobilních telefonů, icq a facebook, a pak vysedávání v parcích. I přesto by nás to nemělo odradit k tomu, abychom tento program dělali a i kdyby se nám podařilo oslovit a pracovat aspoň z 10 studenty, tak je to úspěch. Tahle práce není zbytečná a stále se mi potvrzuje, že peer program je efektivní práce a má smysl.

V první části je popsána teoretická část projektu - stručný popis projektu, jeho cíl a smysl, možné financování. V druhé části práce je praktická část projektu a zahrnuté kritické faktory úspěchu projektu. Výsledky přesahu školení do profesního a osobního života.

## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Principem peer programů je aktivní zapojení předem připravených vrstevníků. Význam anglického slova „peer“ je ovšem širší než jen vrstevník. Je to někdo, s nímž se cílová populace může ztotožnit. Svoji roli tedy hraje nejen věk, ale i např. sociální situace nebo zaměstnání. Jestliže se cílová populace s nositeli preventivního programu ztotožní, poměrně snadno nabyté dovednosti a postoje uplatní v praxi. V životě se totiž dostává do podobných situací jako nositelé programu. Prokázalo se, že znalosti o alkoholu a drogách s chováním ve vztahu k nim nekorelují. Účinné preventivní programy tedy nemohou spoléhat jen na předávání znalostí.

To, že efektivní prevence problémů působených alkoholem a jinými návykovými látkami na školách je možná, dokazuje práce Toblerové (1986). Autorka shrnula výsledky 143 studií týkajících se prevence. Doslova uvádí: „Peer programy ukázaly jasně vyšší účinnost ve všech měřených výsledcích. U nejdůležitějších proměnných, tedy užívání návykových látek, byly výsledky signifikantně lepší nežli kombinované výsledky u všech ostatních intervencí. U peer programů trval pozitivní efekt u alkoholu, měkkých drog, tvrdých drog i cigaret.“ Vyšší účinnost peer programu potvrdila i pozdější studie Bengert-Drownse (1988). Námitkou vůči peer programům je to, že byly vyvinuty v USA a že je lze údajně jen obtížně používat v jiných zemích. Tato námitka neobstojí. Perry a spol. (1989) ukázali ve studii Světové zdravotnické organizace že peer programy byly efektivní v tak rozdílných zemích jako Austrálie, Chile, Norsko a Svazijsko.

### **Definice základních pojmů**

#### **2.1. Aktivní trávení volného času**

Trávení volného času formou pozitivních aktivit představuje významnou roli při socializaci a k formování osobnosti dětí a mládeže. Snížením úrovně péče o volný čas se zvyšují sociálně patologické jevy mezi mládeží. Vytvořením kvalitní nabídky trávení volného času můžeme vyplnit zbývající prostor mezi školským systémem a rodinou. Ta představuje základní a významnou roli k osvojení aktivit pro volný čas. Působí na dítě výchovně i svým každodenním životem.

„Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům.“ (Hodaň, Dohnal, 2005, 53). V době



renesance bylo množství volného času minimalizováno, byla preferována práce a zahálka (volný čas) neměla v tehdejší společnosti svůj význam. Kultura či sport se v dnešní době posunul na úroveň komerce, nástup informačních technologií zaujímá u mládeže významné místo v pasivním trávení volného času. Dále také mládež tráví čas poslechem hudby, v restauracích a žádnou aktivitou.

Aktivní trávení volného času má důležitou roli v osobnostním růstu mladého člověka, v jeho zdravém životním stylu a v prevenci (Bednářová, Pelech, 2003). Napomáhá v jeho začleňování do různých sociálních vztahů. Volnočasové aktivity jsou významné při utváření hodnotové orientace, samostatnosti, týmové spolupráci, zvýšení sebevědomí, zvládnání emocí, seberealizace.

Preventivní programy jsou nedílnou součástí aktivního trávení volného času. Jejich účinnost závisí také na kvalitním fungování školy každý den. Efekt mizí v případě pořádání jednorázových preventivních aktivit během školního roku a pokud učitelé zjednoduší pojem zdravého životního stylu.

## 2.2. Prevence a primární prevence

Slovo „prevence“ je latinského původu a znamená opatření učinění předem, včasnou obranu nebo ochranu. Přibližně od konce 50. let se prevence rozdělila na primární a sekundární. Cílem primární prevence je předcházet nemoci před tím, než vznikne. Sekundární prevence se provádí až po vzniku nemoci, ale ještě před tím, než nemoc způsobila poškození. Od šedesátých let se navíc hovoří o terciální prevenci.

Ta se použije po té, co nemoc způsobila poškození, cílem terciální prevence je předejít dalším škodám. V oblasti prevence problémů působených návykovými látkami. Uvedenou definici lze vztáhnout i na prevenci škod způsobených návykovými látkami. **Primární prevence** pak znamená předcházet problémům s návykovými látkami u těch, kdo je ještě nezačali škodlivě užívat, cílem **sekundární prevence** je poskytnout efektivní pomoc těm, kdo začali návykové látky zneužívat, kde ale stav příliš nepokročil, **terciální prevence** se překrývá s léčbou závislosti na návykových látkách a s mírněním škod.

V severoamerické odborné literatuře se uvádí také následující rozdělení podle Mrazek a Haggerty (1994):

**1. Prevence.** Ta se dále dělí na další tři podskupiny.

**1.A. Všeobecná prevence** je určena celé populaci, např. všem dospívajícím v určité oblasti.

**1.B. Selektivní prevence** má za cílovou populaci děti a dospívající se zvýšenými rizikem, kteří ještě návykové látky neužívají (např. děti s poruchami koncentrace pozornosti, s hyperaktivitou, poruchami chování, děti s chronickým bolestivým onemocněním, s duševními problémy atd.).

**1. C. Indikovaná prevence** je určena těm dětem a dospívajícím, u kterých není možné diagnostikovat škodlivé užívání nebo závislost na návykových látkách, ale kteří vykazují varovné známky užívání návykových látek.

**2. Léčba.** Ta je určena těm, kdo návykové látky škodlivě užívají nebo jsou na nich závislí.

**3. Udržování stavu a prevence recidiv.**

Uvedené severoamerické rozdělení je užitečné. Strategie všeobecné prevence (u celé populace) a selektivní prevence (u zvláště ohrožených) se podstatně liší, i když se jedná v obou případech o primární prevenci.

### **2.3. Efektivní prevence**

Cílem efektivní prevence je zejména:

- Předejít užívání návykových látek včetně alkoholu a tabáku.
- Alespoň posunout setkání s návykovými látkami (v našich podmínkách nejčastěji s tabákem a alkoholem) do pozdějšího věku, když je organismus a psychika dospívajícího relativně vyspělejší a odolnější.
- Snížit nebo zastavit experimentování s návykovými látkami, pokud k němu už dochází, a předejít tak různým zdravotním poškozením včetně závislosti, které by vyžadovaly léčbu.

Stručně řečeno nejdůležitějším ukazatelem efektivity preventivního programu je změna chování. Změna chování může poněkud korelovat se změnou postojů, ale korelace s mírou znalostí je velmi slabá a nespolehlivá. Preventivní programy zaměřené pouze na předávání znalostí proto nebývají efektivní. Uvedené lze doložit na příkladu patrně v podstatě neúčinného programu DARE realizovaného za pomoci policie na mnoha amerických školách. Zmíněný program sice ovlivnil to, že si dospívající lépe uvědomili cenu alkoholu a cigaret a poněkud změnil postoje k drogám a jejich užívání, neměl ale žádný pozitivní efekt na užívání alkoholu, tabáku a dalších návykových látek ani na úmysl tyto látky užívat v budoucnu ( Ringwalt et al., 1991).

Je možné namítnout, že existují i úzce zaměřené programy se specifickými cíli. To se týká např. programů prevence řízení motorového vozidla pod vlivem alkoholu a pro dospívající (např. Farrow, 1989). Celková spotřeba alkoholu nebo jiných návykových látek všem zpravidla koreluje se škodami, které tyto látky působí, snížení celkové spotřeby je proto žádoucí i zde, i když program tohoto typu bude při hodnocení brát v úvahu i jiné ukazatele, zejména výskyt rizikového chování.

## **2. 4. Obecné formy primární prevence**

Minimální preventivní programy (Věštník Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky 2007)

Peer programy

Přednášky, semináře, informace

Volnočasové aktivity, výchova ke zdravotnímu životnímu stylu

Programy aktivního sociálního učení

Zvyšování odborné připravenosti pedagogů

Spolupráce s rodiči

Získávání mládeže k pozitivní seberealizaci

Besedy, kluby, soutěže s žáky

Jiné (většinou speciální programy)

Jednou z nových forem primární prevence jsou nízkoprahové kluby pro děti (např. Prevcentrum Praha) a streetworker – práce s ohroženou cílovou skupinou na „ulici“ (např. klub Coolna Znojmo).

Nejefektivnější z obecných forem primární prevence je Peer program, který má pozitivní vliv na aktivně trávený volný čas instruktorů. Při pravidelných setkáních navazují nové vztahy a zkušenostním učením získávají sebedůvěru, lépe se orientují v problematice, stávají se silnou osobností. Zdokonalují se získanými dovednostmi v komunikaci s druhými i v týmu. Osvojené techniky zvládnutí stresu preventivně působí na jejich psychiku, tedy na jejich zdraví. Z výše jmenovaných forem prevence je Peer program jediný jako celek, který je postaven na konkrétní zkušenosti, osvojení vědomostí a dovedností a následném přenesení výsledků učení na vrstevníky, ale zároveň i využití v profesním i osobním životě.

### **3 ORGANIZACE PEER PROGRAMŮ**

Peer programy se ve světě organizují následujícími způsoby:

1. Pravděpodobně nejpraktičtější možností je, že si školy připravují peer vedoucí samy. Některá škola může ovšem také sloužit jako metodické středisko, kde se peer instruktoři školí pro další zařízení. Ustanovením organizace, jejíž členové působí na své vrstevníky. To se může dít v rámci organizovaného programu na školách, nebo i neformálně. Takto připravení vrstevníci mohou také zvát své spolužáky do klubu, připravovat pro ně programy, výstavy apod. Je také možné školit malé týmy (např. učitel a několik žáků z jeho školy). Tyto malé týmy pak implementují program na své škole. Výhodou je možnost takto poskytovat tréninky i školám ze vzdálenějších oblastí. U nás takto postupoval výcvik peer aktivistů a jejich učitelů.

#### **Peer programy na středních školách – rozdíly proti základním školám**

- Středoškoláci dokáží lépe komunikovat a jejich účast v programu co by spolupracovníků může být kvalitnější a intenzivnější.
- Středoškoláci mají ovšem s návykovými látkami (třeba jen s alkoholem a tabákem) častější osobní zkušenosti. Jejich postoje se již dříve utvářely a ne vždy tím nejlepším a nejzdravějším způsobem.
- Středoškoláci chtějí také více o věcech diskutovat a je důležité jim jednotlivé prvky programu i jeho uspořádání racionálně zdůvodnit.

#### **Spolupráce s profesorským sborem**

Probíhá analogicky jako v případě základních škol. Nejprve se kontaktuje ředitel školy a seznámí se s programem. Následuje stručná asi 15 minutová informace o programu pro profesorský sbor. Úvodní sdělení má poskytnout profesorskému sboru základní informace o programu a jeho smyslu. I zde se zdůrazňuje, že cílem programu je v zásadě soběstačnost školy v primární prevenci, což samozřejmě nevyklučuje spolupráci s jinými institucemi v případě zvláštních problémů. Na této schůzce, pokud to čas dovolí, je dobré nechat prostor na dotazy.

#### **Nábor dobrovolníků z řad studentů**

Na středních školách probíhá nábor tak, že jeden z vedoucích programu navštíví, po předchozí dohodě s vyučujícím, studenty 2. ročníků (v průběhu vyučování), během asi 10 minut jim vysvětlí princip programu - k dispozici dostanou také písemnou verzi. K účasti na

programu se mohou přihlásit na místě, nebo dodatečně u paní profesorky spolupracující na programu (příklad písemné verze: Preventivní program za aktivní účasti připravených vrstevníků (peer program) – střední školy v Břeclavi. Informace pro budoucí spolupracovníky programu).

### **Věcné informace**

Tento projekt bude probíhat po dobu 1 víkendu začátkem školního roku. Bližší časový harmonogram a rozvržení celého víkendu je v praktické části. Program bude zahrnovat 4 hodiny přípravy v prostorách gymnázia, 4 hodiny realizace v kvartách. Bude probíhat během vyučování. Ne každý, kdo dokončí přípravu, se bude nutně podílet na realizaci programu.

### **Podmínky**

Účast v programu je naprosto dobrovolná a je možné ji kdykoliv ukončit. Osvědčení dostanou ti, kdo dokončí kompletní program. Účast v programu znamená automaticky závazek do konce školního roku nekouřit, nadměrně nepít alkoholické nápoje, včetně piva, a samozřejmě se vyhnout drogám. To je nutné s ohledem na věrohodnost spolupracovníků v nižších ročnících. Nedodržení závazku by vedlo k tomu, že účastník by nedostal osvědčení, nebo by o něj přišel. Budoucí spolupracovník nesmí mít čtyřku nebo horší známku z hlavního předmětu. Program zabere čas, který student s problémy potřebuje využít jinak. Podmínkou je také souhlas třídního profesora a souhlas rodičů.

### **Potřeby a vybavení**

Program není nijak náročný na vybavení. Práce se studenty probíhá v prostorách Střediska volného času v Břeclavi. Jednotlivé pomůcky jsou rozepsány v praktické části u jednotlivých bloků.

### **Výhody účasti**

Možnost aktivně se podílet na celostátním projektu. Možnost být prospěšný sobě i druhým. Získání dovedností v komunikaci s druhými, tyto dovednosti jsou užitečné při týmové práci a vedení druhých. Lze je použít prakticky v každé profesi. Získání informací o technikách zvládnání stresu, což je opět užitečné v každém povolání, zejména v těch náročnějších. Osvojení dovedností k ochraně svého zdraví, které jsou velmi potřebné. Systém zdravotní péče se transformuje a nemoc bude čím dále tím dražší.

Výstupem je osvědčení za absolvování přípravy a další osvědčení pro realizaci programu, které vydá Pedagogicko-psychologická poradna. Tato osvědčení slouží i jako doporučení při dalším studiu pomáhajících profesí např. sociální práce, sociologie, psychologie, speciální pedagogika, pedagogika.

### **3.1 Příprava budoucích peer spolupracovníků**

Výcvik předchází práci, kterou od aktivistů očekáváme při realizaci programu. Práci s peer aktivisty rozdělujeme do 4 vyučovacích hodin. Z praktických důvodů (dojíždění na školy) probíhá systémem 2 x 2 vyučovací hodiny. Ideální variantou je patrně výcvik 4 x 1 vyučovací hodina během 4 týdnů, přijatelný kompromis je schéma 2 x 2 vyučovací hodiny, výslovně krajním řešením by byla práce v bloku 4 vyučovacích hodin za sebou.

Je možné, že v průběhu výcviku aktivistů se zjistí, že někdo z přihlášených se na tuto práci výslovně nehodí. Pokud se jde o problém s vyjadřováním, naprosto to nevádí, protože případné nedostatky se vykompenzují spoluprací jiných členů týmu. Zásadním problémem jsou ale studenti, kteří zlehčují či odmítají cíle programu.

### **3.2. Minimální příprava peer spolupracovníků**

Následující text popisuje rámcový průběh přípravy peer aktivistů. Program lze rozšířit o řadu dalších témat.

#### **1. hodina přípravy (motivace)**

Účastníky, kterých bývá mezi 20-30, rozdělíme do 4 skupin. Tyto skupiny pak pracují formou brainstormingu, připravují si za pomoci vedoucího programu odpovědi na písemné anonymní dotazy jiných spolupracovníků, řeší různé problémy atd. O výsledcích práce skupin referují mluvčí, kteří se při výcviku aktivistů střídají. Při realizaci programu bývají mluvčími skupin pokud možno již připravení peer spolupracovníci.

Po brainstormingu mluvčí spočítají, jaké odpovědi má každá skupina. Kritickou fází brainstormingu, tedy výběr vhodných a použitelných odpovědí - nápadů, provádí mluvčí. Za volbou dobrých variant tedy nese odpovědnost on. Mluvčí skupiny, která má nejméně odpovědí, začíná s jejich přednesem. Další mluvčí skupiny přednese jen ty odpovědi, které ještě nezazněly. Poslední, tedy logicky, čte mluvčí, jehož skupina vymyslela nejvíce odpovědí. Výhodou tohoto uspořádání je, že se lépe udrží pozornost většiny aktivistů. Pokud

nějaká odpověď zazní vícekrát, samozřejmě to nevádí. Ostatní skupiny a ovšem také dospělí vedoucí programu se mohou k uvedeným odpovědím vyjadřovat a poskytovat aktivistům pozitivní zpětnou vazbu. U středoškoláků je někdy vhodně kvůli větší pestrosti programu nechávat pracovat současně různé skupiny na různých tématech (např. 2 skupiny na téma výhody nekuřáctví a další 2 na téma výhody toho, kdo nefetuje a nadměrně nepije alkohol).

Hodina zahrnuje:

Vysvětlení smyslu programu, motivace, její význam a vytváření.

Brainstorming :

- Výhody zdraví (zdůrazňují se tedy výhody, nikoliv rizika alkoholu, tabáku a drog)
- Proč je dobré nekouřit
- Proč je dobré nadměrně nepít alkohol a nefetovat
- Jak pomáhá zdravý způsob života při dosahování životních cílů

Postupně klademe větší důraz na formální stránku projevu mluvčích.

Frekventanti se zde seznámí s tím, že je účinnější, jestliže:

- se dívají na ostatní
- mluví zřetelně a přiměřeně hlasitě
- si uvědomují intonaci (když něco tvrdí, je na místě poklesnutí hlasem a ne hovoří se stoupající intonací tázací věty)
- v mluveném projevu nepoužívají příliš dlouhé věty
- použijí vhodný příklad nebo srovnání
- usmívají se a chovají se přátelsky
- vyhýbají se parazitním slovům a zvukům jako „hm“ apod.
- mají připraveno v bodech, co chtějí říci
- dokáží dobře argumentovat (argumenty dělíme na odvolání se na autoritu, založené na příčině a následku, na dedukci a na analogii)
- jsou přiměřeně sebejistí
- používají srozumitelné výrazy
- sledují reakci posluchačů
- mluví o věcech, které se posluchačů týkají
- posluchače překvapí
- na závěr klesnou hlasem a poděkují za pozornost

Je samozřejmé, že větší důraz na formu i obsah projevu je možný u zdatnějších aktivistů a tam, kde se pracuje s relativně malým počtem účastníků. Nároky na aktivisty by rozhodně neměly přesáhnout jejich možnosti.

Některý student může také spočítat, kolik utratí za 10 let kuřák, když vykouří krabičku cigaret denně. Podobně lze počítat výdaje za 10 let při spotřebě např. 4 piv denně za den nebo jiné podobné příklady. Začátek a konec jednotlivých úkolů je možné oznámit pomocí nějakého zvukového signálu, nejvíce se osvědčil triangl pro svůj jemný a přitom pronikavý zvuk.

Na závěr pracuje každá skupina jako „poradci“. Ti odpovídají na dotazy ostatních aktivistů. Dotazy píší na začátku hodiny aktivisté individuálně a anonymně. Z nich může vedoucí programu vybrat ty, které považuje za zvláště cenné. Před odpovědí mají aktivisté možnost se poradit navzájem nebo s dospělými vedoucími programu. Jestliže nejsou dotazy, může je poradcům klást vedoucí programu.

## **2. hodina přípravy (lepší možnosti)**

Analogicky jako v první hodině se pracuje ve skupinách s úkoly:

Vyjmenujte co nejvíce lepších možností, než je kouření. Vyjmenujte co nejvíce věcí lepších než alkohol a drogy.

Program zpestří, jestliže první téma zpracovávají dvě skupiny a druhé také dvě, přičemž skupiny, které s daným tématem nepracovaly mohou doplňovat.

Následuje brainstorming:

Vyjmenujte co nejvíce dobrých způsobů, jak zahnat nudu. Případně, pokud by uvedené téma působilo příliš triviálně, „Jak by měl trávit volný čas člověk, který měl problém s návykovou látkou?“

Co může člověk udělat, když má trápení. I zde je možné kvůli úspoře času nechat na těchto tématech skupiny pracovat paralelně.

U posledního tématu by se studenti neměli spokojit s výčtem různých možností, ale před tím, než o nich budou hovořit, by je měli kriticky posoudit z hlediska vhodnosti.

Do této části hodiny můžeme zařadit nácvik dovedností, jak konkrétně poradit spolužákovi, aby vyhledal pomoc a o jakou pomoc by mělo jít. Aktivista může hovořit k prázdné židli nebo na ni posadit někoho ze spolužáků. O krizi hovoříme jako o důležité zkušenosti a příležitosti k vnitřnímu růstu, ne jako o zdrcující katastrofě.



Do druhé poloviny hodiny je vhodně vložit kratší cvičení, relaxaci nebo jinou formu odreagování. Tím se od teorie zdravého způsobu života přechází k jeho praktikování. Smysl cvičení nebo relaxace je ovšem správně předem vysvětlit. Delší relaxace (např. více než 15 minut) byla studenty velmi dobře přijímána na rozdíl od mladších žáků, kde se ukázala vhodnější krátká a jednoduchá relaxace (např. 5 minut). Při referování mluvčích skupin je dobré postupně zvyšovat nároky na formální stránku projevu. To bude pro peer aktivisty zvláště důležité při realizaci programu v nižších ročnících.

V závěru opět zodpovídají aktivisté za případné pomoci dospělého vedoucího programu na předem vybrané anonymní písemné dotazy spolužáků.

### **3. hodina přípravy (sociální dovednosti, odmítání)**

Hodina se týká způsobů, jak odmítat alkohol, tabák a drogy. Necháme si písemnou anonymní formou popsat, kdy studentům někdo nabízel alkohol, cigaretu nebo drogy a jak odmítli. Na to při nácviku navazujeme nebo takto získané příklady použijeme jako ilustraci pro demonstrování jednotlivých způsobů odmítání.

Způsoby odmítání zasadíme do širšího rámce. Např. k odmítnutí gestem byla přiřazena informace o neverbální komunikaci. Dospělý vedoucí programu by měl být opatrný, aby netrval na předem připravených způsobech odmítání v situacích, kde by je dospívající nepoužil. Proto je vhodné nespokojit se s tím, že se studenti mechanicky naučí příslušné způsoby odmítání. Je správné se ptát, v jaké situaci by ten který způsob odmítání použili. Peer aktivista je tedy v tomto případě i v jiných situacích rovnocenným spolupracovníkem v prevenci, bez něhož by ztratil program mnoho ze své účinnosti.

V úvodu je vhodné zdůraznit, že umět odmítnout je dobré i v jiných situacích než jen v souvislosti s alkoholem nebo drogami. Více způsobů odmítání existuje proto, abychom mohli vybírat vhodné odmítnutí podle okolností. Často zde používáme analogii s různým oblékáním pro různé příležitosti (do divadla, na procházku, do sklepa). Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje se tak jejich zapamatování a rozhodování, kdy který způsob použít. V úvodu hodiny napíší účastníci, za jakých okolností jim byly nabízeny tabák, alkohol nebo drogy a jakým způsobem odmítli. Smyslem je zorientovat se v situacích, v nichž budou frekventanti dovednosti odmítání potřebovat. Kromě toho se tak mohou utvrdit v již spontánně použité způsoby odmítání, jak je peer aktivisté a účastníci programu popsali.

**Odmítnutí vyhnutím se** spojujeme s moderním životním stylem.

Ten zahrnuje pestrou ale ne nadměrnou stravu, méně živočišných tuků, hodně potravin obsahující vlákninu (celozrnné výroby, zelenina, luštěniny), dostatek tělesného pohybu, kvalitní zájmy a záliby, dobrou organizaci času, kvalitní síť sociálních vztahů.

**Rychlé způsoby.** Je dobré, když nácvičku rychlých způsobů předchází kratší výklad o neverbální komunikaci.

**Ignorování.** Drogy se často nabízejí nenápadným způsobem a tomu odpovídá i způsob odmítnutí. Ideální u dealerů nebo u jiných lidí, s nimiž nechce mít člověk nic společného. Předvedeme s aktivisty, případně lze položit otázku, kdy by tento způsob odmítání použili.

**Odmítnutí gestem.** Předvedeme s aktivisty, případně lze položit otázku, kdy by tento způsob odmítnutí použili. Celé skupiny mohou takto odmítat vůči sobě navzájem.

**Jasně NE!** I zde se situace rychle ukončuje. Je dobré vědět, že k základním asertivním právům člověka patří určité věci odmítnout a že není nutné to vysvětlovat. Je dobře, jestliže „ne“ se používá kongruentně: tedy je případně spojeno se zavrtěním hlavy a s klesající hlasovou intonací.

Předvedeme s aktivisty, případně lze položit otázku, kdy by tento způsob odmítnutí použili. Celé skupiny mohou takto odmítat vůči sobě navzájem. Časté je rozšíření „ne“ na „nechci“.

**Zdvořilé způsoby.** Spojujeme s tématem „umění konverzace“.

Konverzaci usnadňují široké zájmy, dostatek přátel, schopnost pozorovat svět kolem, dobrá paměť na to, co člověk viděl nebo slyšel zajímavého. Lze si cvičně zapisovat příběhy, které chceme později vyprávět. Dobrá neverbální komunikace a schopnost ji rozumět také usnadňuje vzájemnou komunikaci, podobně jako široká slovní zásoba. Konverzaci prospívá srozumitelnost. Především krátké věty jsou srozumitelné, ale občas vložení delší věty činí projev zajímavější. Přirovnání oživují, příběhy poutají. Není dobré se rozptylovat podrobnostmi.

Při navazování kontaktu je dobré zjistit zájmy nového známého a najít zájmy společné, nedotknout se druhého, přátelsky vystupovat (i neverbálně), nevyvyšovat se, mít zájem o druhé a schopnost naslouchat (věnovat druhému pozornost, povzbuzovat slovy i tónem hlasu, vyjádřit totéž vlastními slovy, osobní tón hlasu, zdůrazňování shody, zájem,

pamatovat si věci týkající se druhých, schopnost projevit respekt). Vhodné jsou doplňovací spíše než zjišťovací otázky.

Ve skupině je lepší hovořit o věcech, které zajímají více lidí. Kritiku použít raději mezi čtyřma očima a kritizovat chování ne osobnost, pokud lze, nepřímo.

### **Odmítnutí s vysvětlením**

Brainstorming paralelně s nabídnutím lepší možnosti.

### **Nabídnutí lepší možnosti**

Tento způsob používáme tam, kde na nabízejícím záleží. Nabízíme mu proto nějakou lepší možnost.

Brainstorming – dobré příklady, některé vhodné pak společně předvést.

### **Převedení řeči jinam**

Nabídku přeslechneme a předvedeme hovor na jiné téma. Předvedeme s aktivisty.

### **Odmítnutí odložením**

O tomto způsobu informujeme, ale nepředvádíme ho ani neprocvičujeme.

### **Důrazná odmítnutí spojíme s asertivitou**

### **Porouchaná gramofonová deska**

Vedoucí programu bude přemlouvát např. tím, že bude vyvolávat pocity viny, lichotit, apod., aktivista odmítá. K tomu je dobré si vybrat někoho sociálně zdatného.

### **Odmítnutí protiútokem**

Např. aktivista předvede vůči někomu nepřítomnému, o kom ví, že by mu mohl nabízet.

### **Královské způsoby**

### **Odmítnutí jednou provždy**

Např. 2 skupiny za pomoci brainstormingu vymyslí příklady, nejvhodnější se předvedou.

### **Odmítnutí jako pomoc**

Např. další 2 skupiny si za pomoci brainstormingu připraví příklady paralelně s předchozí úlohou, nejvhodnější se předvedou.

Náplň této hodiny někdy neumožní věnovat se dotazům, jejich zodpovězení je možné odložit na další hodinu a mezidobí využít ke konzultacím s aktivisty ohledně správných odpovědí.

### **4. hodina přípravy (utvrzení)**

Náplň hodiny zahrnuje:

- V čem je na tom lépe společnost, kde většina lidí nadměrně nepije, nekouří a kde se nefetuje? Podobně jako v první hodině i zde se zaměříme na výhody zdravého způsobu života, nyní pro společnost jako celek, nejen pro jednotlivce. Lze např. použít Masarykova výroku „Budoucnost patří střizlivým“ (myslí se národům). I v tomto případě je akcent na výhodách, nikoliv na nevýhodách. (tedy např. „je tam bezpečněji“, nikoliv „kde hodně pijí, je vysoká zločinnost“). Brainstorming – 2 skupiny paralelně s následující úlohou. Další 2 skupiny doplní.
- Co můžeme udělat proto, aby těchto problémů u nás bylo co nejméně.
- Rozbor reklam na alkohol nebo tabák – v čem jsou pravdivé
- Reklama na zdravý způsob života. Slogan nebo scénář TV šoty
- Předání potvrzení o účasti. Poděkování a při té příležitosti improvizovaný krátký projev
- Plánování realizace programu v nižším ročníku
- Při únavě cvičení, relaxace
- Zbytek času využijeme např. jak řešit problémy, jak relaxovat, zopakování toho, co bylo dobře akceptováno

## **4 VÝZKUMNÉ CÍLE A OTÁZKY**

### **Výzkumné cíle**

Hlavním cílem práce je zjistit:

- Přesah školení Peer programu do profesního a osobního života účastníků

Dílčí cíle:

- Shromáždit teoretické poznatky o typech prevence
- Vytvořit příručku, vodítko pro školení dalších peer instruktorů
- Presentaci Peer programu

### **Výzkumné otázky**

Výzkumnou otázku jsem si stanovila v této podobě:

Jakým způsobem přesahují znalosti a dovednosti, které jste si osvojili při školení Peer programu, do profesního a osobního života?

## **5 METODIKA**

V této kapitole přibližuji metodiku kvalitativního přístupu, kterou jsem si zvolila pro získání odpovědi na výzkumnou otázku. Vytvořila jsem dílčí otázky pro doplnění a zkonkretizování výsledku. Uvádím postup výběru komunikačních partnerů a místa výzkumu, to vše v rámci etických norem spojených s objektivitou výzkumu.

### **5.1. Metody výzkumu**

#### **Polostrukturované interview**

Na výzkumu jsem pracovala s menším počtem oslovených, zvolila jsem techniku polostrukturovaného rozhovoru. Podle Hendla (2005) je polostrukturované dotazování definované určitou osnovou, která je pružná v celém procesu rozhovoru. Podle Miovského (2006) je kompromisem mezi strukturovaným a zcela nestrukturovaným rozhovorem a dokáže úspěšně řešit mnoho jejich nevýhod.

Vytvořila jsem jádro interview, které jsem konkretizovala otevřenými otázkami, které doplňují základní výzkumnou otázku. Můžu tak lépe proniknout do motivů a postojů respondentů. A také pružně reagovat na nové situace a přizpůsobit doplňující otázky a měnit jejich pořadí. První technikou přípravy dat pro analýzu, kterou jsem provedla, bylo barvení textu. Miovský (2006) tuto metodu doporučuje, neboť takto připravený text usnadňuje orientaci v něm a tedy i urychluje analýzu. Pro každé z hlavních okruhů témat jsem zvolila jinou barvu, a v textu zadržovala informace, které s jednotlivými tématy souvisí.

#### **5.2. Metody analýzy**

K samotné analýze rozhovorů jsem poté využila metody zachycení vzorců. Princip této metody spočívá v tom, že vyhledáváme určité obecnější vzorce nebo témata, a původní jevy nahrazujeme nově vytvořenými obecnějšími kategoriemi na základě vzájemných podobností. Rozhovory přepsané do textové podoby jsem několikrát důkladně přečetla a poté jsem přistoupila ke kódování dat. Přepis záznamu byl dlouhý v průměru stránku a půl.

Miovský (2006) doporučuje mezi transkripcí textu a jeho kódováním ještě provést redukci prvního řádu, která spočívá v odstranění vět, které nenesou žádnou informaci, osamocených slov nebo nedokončených vět, za účelem získání přehlednějšího a plynulejšího textu. Po této redukci jsem vyhledala určité opakující se vzorce odpovídající změně osobnostního růstu a přesahu do profesního života. Snahou je přiblížit jak školení instruktorů probíhá a jaký má vliv na jejich osobnost. Stěžejní jsou data o konkrétní změně a reakci

instruktorů na tuto změnu. Průběžně hledám údaje podporující, doplňující konstruovaný příběh, ale také pracuji s možností neplatnosti příběhu. Zda obecně školení zážitkovou formou mají vliv na osobnostní růst účastníků, nebo zda jde o konkrétní účastníky, kteří jsou již nějak ovlivněni jiným prostředím.

### **Okruhy otázek k polostrukturovanému interview**

Na výzkumnou otázku není jednoznačná odpověď, a proto jsem si připravila dílčí otázky, které by upřesnili odpovědi a konečný výsledek.

1. Jak ses dostal/a k Peer programu?
2. Jak dlouho děláš Peer program, tvoje první a poslední zkušenost ve třídě?
3. Pociťuješ nějaké změny po proškolení?
4. Kde a co z toho co ses „ naučil a používáš?“
5. Co je to Peer program tvými slovy?

### **5.3. Zkoumaný soubor**

Pro svůj výzkum jsem si zvolila Výzkumný soubor vytvořili tři instruktoři Peer programu z různého sociálního prostředí. Zvolila jsem si instruktory podle těchto kritérií: délka praxe Peer programu, věk, zda pracují nebo studují (Tabulka 1). Považuji tyto kritéria za stěžejní pro výzkum a stanovený cíl. Doba od absolvování školení je různorodá, v rozpětí 2 -15 let. Respondenty jsem označila písmenem R a číslem. v tabulce viz. níže.

Tabulka 1. Demografické údaje

Respondent	Pohlaví	Věk	Zaměstnání / škola
R1	žena	31 let	pracuje v sociální oblasti v Břeclavi, studuje dálkově VŠ v Olomouci
R2	muž	18 let	studuje gymnázium v Břeclavi
R3	žena	19 let	studuje VŠ v Brně

Těmito rozhovory jsem ověřovala účinnost celého projektu, programu Peer.

### **Místo výzkumu**

Výzkum jsem realizovala v rychlém občerstvení Výhodovy lahůdky v Břeclavi. Rozhovory s respondenty jsem prováděla v relativně klidném prostředí jídelny. Z důvodů

vytíženosti všech respondentů jsem vybrala místo blízko vlakového nádraží. Každý rozhovor trval cca 40 minut, setkání trvalo hodinu.

#### **5. 4. Etika výzkumu**

Základní podmínkou a povinností pro získávání údajů prostřednictvím rozhovorů bylo neohrozit a nepoškodit účastníky výzkumu. Obecné pravidlo, které nelze jakkoli obcházet je, že výzkum musí být proveden pouze s osobami, které k účasti na něm udělili tzv. informovaný souhlas. Respondenti byli na začátku rozhovoru seznámeni se všemi pravidly a základními informacemi o výzkumu, svých právech a možnosti odmítnou nahrávání.

K nahraným záznamům nemá nikdo přístup a po přepsání do textové podoby byly vymazány. Tyto přepisy jsou uloženy bezpečně u tazatele, byla zachována anonymita. K poslechu záznamů jsem použila sluchátka, jednotlivé přepisy byly zařazeny do složek pojmenovaných písmenem R a konkrétním číslem. Toto číslo bylo respondentům přiděleno podle pořadí domluvených schůzek.



## **6 VÝSLEDKY**

### **6.1 Projekt školení instruktorů primární drogové prevence Peer program**

#### **Časový harmonogram projektu**

Tento projekt bude probíhat po dobu 1 víkendu a to v konkrétním termínu, který bude účastníkům zaslán i s podrobnými informacemi a přihláškou. Bližší časové rozvržení celého víkendu je v kapitole Harmonogram.

#### **Předpokládané náklady a (možné) zdroje financování**

Předpokládané náklady jsou 200,- na osobu. V ceně je zahrnuto ubytování, strava, lektoři a popř. drobný materiál na přípravu akce, pozvánka a přihláška. V přihlášce je zvlášť seznam potřebných věcí pro účastníky. Díky dlouhodobé spolupráci se Střediskem volného času se dala tato cena snížit na relativně akceptovatelnou cenu pro zájemce. Je zde i kuchyňka, kde budeme pro účastníky vařit čaj a popř. svačiny.

#### **Způsob, forma, prostředky realizace**

Projekt se bude realizovat ve formě víkendu. Prostředek k realizaci je metoda peer programu - seznamovací hry, komunikace, získání důvěry, sebevědomí, respektu, toleranci. Program bude probíhat v prostorách Střediska volného času Duhovka Břeclav a jeho okolí. Tato akce se během roku opakuje ještě jednou a také se pravidelně scházíme v prostorách Pedagogicko-psychologické poradně v Břeclavi ( jen účastníci z Břeclavi a okolí ).

#### **Příprava**

Tři měsíce předem hrubý návrh programu, přihlášky, schůzka s realizačním týmem – rozbor hlavního cíle projektu + návrhy na samotný průběh projektu a možnosti jeho realizace, tzn. co všechno je zapotřebí, zajištění prostoru – domluvený termín na Středisku volného času – 12h. Dva měsíce předem téma víkendové akce, procházení archivu a vyhledávání vhodných aktivit i pro aktivity venku. Modifikace her podle potřeb, prostoru a času – 40h. Měsíc předem rozeslání přihlášky a návratky pro účastníky víkendové akce. Schůzka s lektory a vzájemná konfrontace pohledu na realizaci samotného projektu – tzv. vychytávání much. Zajištění aparatury + hudby, drobného materiálu (fixy, papíry, izolepy, barvy, apod.), domluva na konkrétním průběhu každé hodiny a procházení her spojených s doprovodným programem - příprava materiálů na hry – 49h. Týden před víkendovou akcí

schůzka s realizátory, lektory a vedoucí Střediska volného času. Poslední úpravy, nácvik přichystaných her plus domluva na přesný čas příchodu před akcí se samotnou přípravou na průběh první hry – 4h, samotný program víkendové akce - 21h. Většina programu je v budově a hry venku jsou vhodné i na „mokrou variantu“.

## HARMONOGRAM

### Pátek

16:30 h	příjezd, přesun k ubytování
17:15	organizační záležitosti ( prostory, kde se bude spát, záchody, sprchy )
18:00	<i>hra „Ahoj“</i> seznamování, představení programu, <i>hra čokoláda</i>
18:30 – 19:30	večeře, pauza
19:30 – 21:30	<i>hra Kresba obličejů, Místo po mé pravici, Myslím si</i>
21:30 – 22:00	závěrečné shrnutí dne

### 1.den Sobota

8:00	rozcvička + snídaně
9:00 – 9:50	<i>hra Jak se Ti daří, Květ zdraví</i>
10:00 – 12:30	<i>hra Co by bylo kdyby, Na autička</i>
12:30 – 13:30	oběd,pauza
14:00 – 14:50	<i>hra Kreslení domečku, Reklama</i>
15:00 – 15:50	Mapa rozhodování
16:00 – 18:00	exkurze na K-centru
18:30 – 19:30	večeře,pauza
19:30 – 21:30	<i>hra inspektor Clouseau</i>
21:30 – 22:00	závěrečné shrnutí dne

### 2.den Neděle

8:00	snídaně + rozcvička
9:00 – 9:50	<i>hra Ucho,nos, Diskuse o drogách</i>
10:00 – 10:50	Dotazy,
11:00 – 12:30	<i>hra Ventilkový bál, Odmítání</i>
12:30 – 13:30	oběd,pauza
14:00 – 14:45	vyplnění dotazníků, shrnutí celé víkendovky

Hry použité při víkendovém pobytu:

Hra: „*Ahoj*“ – všichni jsou společně v kruhu, drží se za ruce a říkají postupně svá jména a za každým, který řekne své jméno celá skupina mu na jeho pozdrav odpoví. Např. Verča a všichni Verčo áhoj. Je to propojeno s pohybem rukou. Když všichni zdraví, tak se dávají ruce nahoru a pak s nimi uklání.

Inspektor Clouseau

Účastníci jsou rozdělení do 3 skupin. Každý je v jiné místnosti s 10 předměty a jejich úkolem je vymyslet místo činu a jeho příběh. Po splnění tohoto úkolu se skupiny posunou a musí dle indicií, co nejpřesněji říci příběh činu.

## **6. 2. Realizace programu za pomoci peer aktivistů**

Při realizaci programu za pomoci peer aktivistů platí zásada, že dospělý by neměl dělat práci, kterou mohou zvládnout aktivisté. Je také vhodné skupinku aktivistů paralelně zaměstnávat v době, kdy pracují žáci nižších ročníků. Aktivisté mimo jiné také stopují čas vymezený na jednotlivé úkoly a dávají signál na jejich začátku a konci. Optimální počet peer spolupracovníků je kolem 8-10, minimum je 1, větší počet může mít sice určité výhody (např. rezerva pro nepředvídané výpadky), ale také může být problém všechny dostatečně zaměstnat a udržet jejich pozornost. Pokud někdo z aktivistů zjistí, že mu práce v programu nevyhovuje, měl by mít možnost bez jakýchkoliv problémů spolupráci ukončit.

Jestliže je čas, bývá užitečné se s aktivisty krátce sejit před hodinou a informovat je o následujícím programu. Povzbuzení a informace, že se nebude dít něco, co by přesahovalo jejich možnosti, předchází zbytečné trémě. Krátká schůzka po hodině může zase zabezpečit aktivisty, že odvedli dobrou práci. To je zvláště důležité tam, kde jejich mladší spolužáci byli živější nebo obtížněji spolupracovali.

Citlivou otázkou je práce s chybou. Řekněme, že např. aktivisté měli předvést určitý způsob odmítání a předvedli jiný. Vedoucí programu by měl brát v úvahu, že aktivisty s autoritou nutně potřebuje a že i to, když odmítli jinak, je dobré (i když ne tím přesně správným způsobem). Měl by ocenit to, co bylo na předvedeném způsobu odmítnutí dobrého a kdy by se to dalo použít. Opravu by měl prezentovat jako doplnění nebo vylepšení, ne jako popření předchozího. Na druhé straně ale nelze tolerovat zásadní nesouhlas s programem nebo jeho zlehčování.

Takový aktivista se k realizaci programu nehodí. Pro přehlednost shrnujeme některé úkoly, které je vhodné svěřovat peer spolupracovníkům během realizace v nižším ročníku:

- Pomáhají skupinám, zapisují jejich nápady, nejlépe když o nich i referují. Odfiltrují se tak nápady, které nejsou vhodné.
- Měří čas určený k úkolům a dávají zvukový signál, který úkoly ukončují.
- Provádějí výpočty týkající se úspor za alkohol a tabák.
- Slouží jako pozitivní modely. Aktivistů je vhodné se během programu ptát, jaké mají záliby, jestli sami nekouří, nepijí a nefetují, čeho chtějí dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života.
- Připravují si odpovědi na písemné dotazy žáků a odpovídají zpravidla v závěru hodiny.
- Učí se hodnotit práci skupin.
- Rozdávají preventivní materiály.
- Případně předvčívají, jestliže cvičení dobře zvládlí.
- Podle možností poskytují nutný doprovodný výklad k programu.

### **6. 3. Obsah sebezkušenostního programu peer**

#### **I. Sezení (motivace)**

Náplň této hodiny odpovídá 1. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

Představení peer spolupracovníků mladším spolužákům. Aktivisté pokud možno působí jako mluvčí skupin. Z brainstormingu vybírají vhodné závěry, které mohou obohatit společnou práci. Některý z aktivistů spočítá, kolik utratí za 10 let kuřák, když vykouří krabičku cigaret denně. Podobně lze počítat výdaje za 10 let při spotřebě např. 4 piv denně za den nebo jiné podobné příklady. Dva aktivisté připravují odpovědi na dotazy žáků a v závěru hodiny na ně odpovídají.

#### **A. Představení programu**

- Jména instruktorů
- Proč jsme sem přišli
- Co je to primární prevence
- Jaké drogy znáte ( jejich rozdělení, 3 skupiny )
- Co si myslíte o jejich užívání ( jsou zdravé? )
- Proč je tedy lidé berou?

- Všechno, co si tady řekneme, bude jen mezi námi
- Kdo z vás už zkoušel kouřit cigaretu, pít alkohol?
  - komu chutnala první cigareta?
  - komu chutnala první sklenka alkoholu?
- Hra: čokoláda ( tak jako čokoláda se může pro někoho stát neodolatelná i droga a později z toho vyplyne i závislost, vysvětlení )

Zhodnocení:

Vše probíhá formou brainstormingu, kdy zapisujeme odpovědi na tabuli. Všechny odpovědi a informace získáváme otázkami od účastníků.

B. Dotazy

- účastníci napíší na lístečky dotazy, které je zajímají v souvislosti s problematikou drog
- upozornit, že dotazy budou zodpovězeny v posledním sezení
- neví-li, jaké psát i-y, píše se měkké, neboť se šetří tuha a papír, pokud nemá dotaz, nechá prázdný papír- nevadí

C. Kresba obličejů

Kresba

- oči: co krásného v poslední době viděli
- uši: co krásného v poslední době slyšeli, jaké zvuky nejraději poslouchají
- nos: co jim nejvíce voní
- ústa: vaše nejoblíbenější slovo nebo které nejčastěji říkáte
- nakreslete pokrývku hlavy ( nebo motýlka ): napsat své křestní jméno nebo přezdívkou

Zhodnocení:

Zeptáme se:

- kdo měl ostych kreslit
- pro koho bylo nejtěžší napsat ....
- koho napadlo, že neumí kreslit

Po těchto dotazech rozebrat, co si o tom všem myslí a zdůraznit jim:

- to, co jste nakreslili je jediný originál na světě. Tak jako i vy a ostatní jsou jedineční a chodící originály po světě.
- vylepení na zeď

D. Místo po mé pravici

Hra: snažit se, aby účastníci řikali: po své pravé ruce bych chtěl mít „X“, protože ... (vlastnost) Proč bych si vybral právě „X“, by měli říkat jemu do očí

Zhodnocení:

V této hře se s žáky zamýšlíme nad sympatiemi druhého člověka.

Rozbor:

Komu bylo příjemné, že si jej někdo vybral?

Komu bylo nepříjemné, že si jej někdo vybral?

Koho překvapilo, že si jej někdo vybral?

E. Myslím si

Hra:

Myslím si, že všichni...

Myslím si, že já jediný...

Myslím si, že nikdo z nás...

Zhodnocení

V této hře stojí účastníci včetně „peera“ v kruhu. Když na někoho přijde řada, pronese formulku a vstoupí dovnitř kruhu. Ti, kteří s ním souhlasí, vstoupí taky. Jde o to, aby si žáci uvědomili, co všechno umí, znají, ví a aby řekli svůj názor nahlas. Také poznají, kdo všechno má podobný názor na tu určitou věc.

F. Závěrečná motivace

Jak se dnešní sezení líbilo? Co nejvíce a proč? Jak jste se ve třídě cítili? Rozloučení a poděkování za skvělou práci.

Pomůcky: lístečky na dotazy, pytlík na dotazy, papíry A4, fixy, průhledná izolepa

## II. sezení (lepší možnosti)

Náplň této hodiny odpovídá 2. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

Aktivisty je možné požádat, aby např. nápady na téma „Co může člověk udělat, když má trápení“ zapsali a připravili z nich plakát. Ten je pak možné vyvěsit ve třídě apod.

Končí se opět písemnými dotazy ze začátku první hodiny, na které si odpovědi připravili aktivisté za pomoci dospělých.

### A. Jak se ti daří

Krátkou relaxací uvedeme do klidu a vyrovnanosti. Tak, aby se mohli soustředit na svůj dech a uvědomili si, jak se vlastně cítí a jak se jim daří.

Hra: použití plakátu viz příloha č. 1

- Podepiš se pod obličej, podle toho jak se cítíš.
- Ti co se podepisovali pod „šťastný obličej“, říkají: „Jsem šťastný, protože ...“
- Ti co se podepsali pod „něco mezi obličej“, říkají: „Cítil bych se lépe, kdyby ... „
- Ti co se podepsali pod „nešťastný obličej“, mohou:
  - a) sdělit, proč jsou nešťastní
  - b) napsat svůj problém na papír a pak se k němu vrátit o samotě

### B. Květ zdraví

Zeptáme se, co si představí pod pojmem zdraví. Řekneme jim, že my si zdraví představujeme jako květinu, která má 6 okvětních lístků. Každý z nich představuje jiný druh zdraví, který spolu s nimi si vysvětlíme viz příloha č. 2

1. fyzické zdraví
2. mentální (rozumové) zdraví
3. emocionální zdraví (city)
4. sociální zdraví (vztahy)
5. osobní zdraví
6. duchovní zdraví

### Tvorba květu

- rozpočítáme do 6 skupin
- přidělenému kruhu z papíru, přidělíme jedno zdraví
- žáci malují, co je pro jejich zdraví důležité
- prezentace lístků
- vylepení na zeď společně s třídou

### C: Co by bylo, kdyby...

Hra: Každý si představí věc, kterou často používá. Postupně mluví každý v kruhu za daný předmět, co si myslí, když jej používám.

### D: Na autíčka

Hra. Utvoří se dvojice – autíčko a řidič. Autíčko má zavřené oči a řidič řídí jednou rukou. (řidič stojí za autíčkem). Po určité době se role vymění a hra se opakuje.

### Rozbor:

Jak jste se cítili jako autíčka?

Jak jste se cítili jako řidič?

V jaké roli jste se cítili nejlépe?

Zdůrazníme žákům souvislost s odpovědností za sebe se zdravím.

### E: Závěrečná motivace

Jak se vám dnešní sezení líbilo, co nejvíce a proč?

Co bylo stejné, lepší nebo horší než minule?

Rozloučení a poděkování za skvělou práci.

### Pomůcky:

- balící papír s obličejí, 6x balící papír kulatý, 6x malé okvětní lístky, izolepa, fixy, pastelky, přehrávač + relaxační hudba.



### III. sezení (sociální dovednosti, odmítání)

Náplň této hodiny odpovídá 3. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

Peer spolupracovníci, případně s vedoucím programu, demonstrují způsoby odmítnutí a působí jako mluvčí skupin u způsobů odmítnutí, které se zpracovávají formou brainstormingu

#### A. Kreslení domečků

Hra: ve dvojicích uchopí tužku ukazováčky, nikdo z nich kromě nás nesmí mluvit, mohou se dorozumívat jiným způsobem. Malují společně podle instrukcí domečky ve vzduchu.

#### B: Reklama

Přečteme reklamu a diskutujeme s nimi:

- Co si o tomto sdělení myslíte?
- Co je to za zprávu?
- Myslíte, že se toto děje? (přerušuje pohádky a filmy)
- Co je cílem reklamy?
- Kde se s reklamou setkáváme?
- Co si o ní myslíte?

Reklamní triky – ukážeme několik reklam a diskutujeme:

- „budeš správný chlapík“
- „ušetříš“ (ušetříme, jenom když nekoupíme)
- nabídnutí nepodstatné informace (je tam ještě podstatná informace)
- zneužití osobnosti (slavné, známé, úspěšné)
- „světovost“

#### Tvorba reklamy

- rozdělení do 4 skupin („my si teď u vás objednáme vytvoření reklamy)
- 2 skupiny kreslí reklamu na něco nezdravého (voskovkami)
- 2 skupiny kreslí reklamu na něco zdravého (fixy)
- každá skupina představí svou reklamu (prezentace reklamy, výrobku)
- prezentace, kdy začínáme reklamou nezdravou, abychom skončili zdravou a jejich vylepení na zdi třídy

### C. Mapa rozhodování

Reklama na nás působí ze všech stran. Rozhodujeme se, jestli jí podlehneme.

(kolikrát za den se vlastně rozhodujeme?)

- vysvětlíme, co je to mapa rozhodování viz. příloha č.3
- skupiny jako u reklamy řeší zadané problémy
- zdůrazňujeme, že se žáci musí jako skupiny dohodnout na jednom řešení
- neřešitelnost problému = nedostatek informací
- prezentace a vylepení na zdi třídy

### D. Závěrečná motivace

Co se vám nejvíce líbilo?

Myslíte, že to, co jste se dnes dozvěděli, vám může v něčem pomoci?

Rozloučení a poděkování za dobrou práci

Pomůcky:

Rozhlasová reklama, ukázky reklamních triků na A4, 4 balící papíry na reklamy, 4 mapy rozhodování, balící papír, fixy, voskovky, izolepa, kartičky s problémy.

## **IV. sezení ( utvrzení )**

Náplň této hodiny odpovídá 4. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

- Peer spolupracovníci opět působí jako mluvčí skupin u témat, která se zpracovávají formou brainstormingu, analýzy reklam, vytváření sloganu apod..
- Předání potvrzení o účasti na realizaci peer spolupracovníkům. – Peer spolupracovníci mohou při této příležitosti říci mladším kolegům „poselství“
- Případné rozdání dotazníku studentům, který poskytne vedoucímu programu zpětnou vazbu a umožní mu přizpůsobit program.

Krátká schůzka s peer spolupracovníky po skončení programů, plánování další spolupráce či povzbuzení k ní.

### A. Ucho, nos

Hra: všichni se chytanou pravou rukou za nos a levou rukou za pravé ucho, při výměně tlesknou a ruce se vymění.

1. kolo – zkušební, pak 10x, kdo se splete – vypadne
2. kolo – normálně, stereotypně, kdo se splete – vypadne
3. kolo – zrychlovat, kdo se splete – vypadne

Zdůraznit, že ne všechno, co se zdá být jednoduché, jednoduché také je – stejné je to i s odmítáním.

## B. diskuse o drogách

Diskuse – co je to droga a její definice.

Ptáme se žáků

- legální x nelegální ( jen připomeneme, co jsme si povídali v 1. sezení)
- měkké x tvrdé
- kde se dá s drogou setkat
- kdo nejčastěji drogu nabízí
- druhy závislostí a jejich příznaky
- aplikace a rizika
- základních sexuální výchova

Dotazy – zodpovězení dotazů, které žáci napsali v 1. sezení

## C. Lentilkový balón

Hra: rozdělení do dvojic a každé z dvojic rozdáme 10 lentilek, pro každého 5. Mezi sebou si nabízí drogu a odmítají. Při každém správném odmítnutí dostanou lentilku.

## D. odmítání

Druhy odmítání

- nevidím, neslyším
- převedení řeči jinam
- protiútok
- pokažená gramofonová deska
- NE!!

Zásady odmítání

- oční kontakt
- nesmát se
- pozor na nejisté pohyby
- po „NE!!“ odejít

Nácvik odmítání – rozdělení do dvojic, které mají za úkol zkoušet mezi sebou různé techniky odmítání. Vybereme dobrovolníka, posadíme všechny do kruhu. Úkolem dobrovolníka je dostat se do kruhu, citově vydírá ostatním a slibuje jim.

Vysvětlíme účastníkům, že ne každý má vůli nepomoci kamarádovi, když má nejen drogový problém. Až později pochopí, že jej jen zneužil.

Ke konci ke každému přistoupíme a ptáme se, zda nechce drogu a ten se snaží se všemi zásadami odmítnout. Ptáme se každého, jak se cítil, zpětná vazba.

E. vyplnění dotazníků viz. příloha č. 4

Rozdáme účastníkům dotazníky a požádáme je, aby je vyplnili. Vysvětlíme jim, že je to jenom pro nás jako zpětná vazba, abychom věděli zda to vše děláme správně a oni to pochopili.

F. Rozloučení

#### **6. 4. Analýza rozhovorů**

Otázky zabývající se zkušenosti z Peer programu jsem rozdělila do tří oblastí – školení, dovednosti, přesah do profesního nebo osobní život.

##### **První zkušenost s Peer programem**

Pro většinu respondentů byl důležitý první kontakt a dojem z náboru do Peer programu. Každý z nich má spoustu zálib a koníčků. I přesto byl tento program pro ně atraktivní, jiný. Rádi hovořili o praxi, kterou měli na základních školách ve třídách a o reakcích žáků na ně. Z průběhu rozhovoru vyplývá, že jsou rádi za nabitě zkušenosti a dovednosti získané školením Peer programu.

*R1: „ Na střední škole dělali přednášku a nábor, matně si vybavuju staršího týpka. Dostali jsme pak dotazník, myslím že to byl dotazník a přihlášku. Zaujalo mě to během přednášky, neměla jsem moc kamarádů, byla jsem v prváku na střední, připadala jsem si tam ztraceně.“*

*R2: „ Nábor. Dva bývalí peeři přišli do třídy, kde peer program představili, následně kdo chtěl, dostal přihlášku.“*

## **Dovednosti**

Nejčastější odpovědi byla získaná sebedůvěra, odvaha mluvit před větší skupinou lidí, umění se rozhodnout. Z rozhovorů dále vyplývá vyrovnanost, formulovali odpovědi jasně, dlouho nepřemýšleli.

R1: „ *Naslouchání, odmítání, asertivita, organizování času, umět zaujmout skupinu, rozhodování. Určitě by se objevilo dalších pár věcí, ale teď se nějak nedokážu pořádně soustředit.* “

R2: „ *Rétorika? Schopnost naslouchat a následně efektivně a smysluplně reagovat. Určitě mě posunul k dobrému. Jednak více zkušeností, informací. Naučil jsem se mluvit před cizími. I když je to pořád rozdíl mluvit před dospělými a dětmi. Jiné moudro asi nevyplodím.* “

R3: „ *No tak díky peeru, jsem se naučila mluvit před hodně lidma a nebýt tak nervózní a taky jsem se naučila diskutovat a přednést svoje názory aj ve větší skupině lidí. Což mám z víkendovek. Ty odmítání se hodí, kdykoliv mi někdo nabízí něco co opravdu nechci, třeba, abych šla dělat nějaké finanční poradenství, abych vypracovávala projekty, které nechci, abych šla na nějakou pařbu místo učení, tak jsem se naučila líp odmítat, pokud nejde zrovna o pomoc lidem. Protože před peerem, jsem radši šla, než abych se s člověkem hádala, proč nechci jít nebo to nechci dělat.*

*A u rozhodovací tabulky, to asi není ani žádná dovednost, tu používám jen zřídka kdy, ale podvědomě stejně zhodnocuju všechny pro a proti v nejasných situacích.* “

## **Přesah do profesního nebo osobního života**

Respondenti uvádí, že je školení posunulo a zdokonalilo. Někteří používají získané dovednosti v profesním životě automaticky, jsou pro ně zažitě. V osobním životě také, ale nejde to subjektivně posoudit jak často.

R1: „ *V práci to hodně používám, pracuju s uživateli drog a jejich rodinami a přáteli. Jsme pracovník v sociálních službách. Práce s problémovými klientama, rodiči, ale i širokou veřejností. Určitě v některých situacích doma i k přátelům. Ve škole spíš ne, ale nedokážu teď říct konkrétní situaci.* “

*R2: „Kde, hm. Tak celkově lepší vyjadřování před lidmi. Jinak, konkrétně mě teď asi nic nenapadá.. Není teď až tak moc kde.. Není to takové téma, které by se ve škole přímo rozebíralo. V soukromí určitě ano, ale je to subjektivní. Nefunguje to asi tak, že bych to nějak během řeči vnímal. Mám to už zažité.“*

*R3: „ Tak určitě každý den v běžném životě, v peeru jsem si opravdu prohloubila znalosti o kouření a na základě nich jsem si stanovila, že nikdy kouřit nebudu a ani zkusit to nechci a nikdy jsem si cigaretu opravdu nedala. Pak se mi taky opravdu hodily techniky odmítání, ty byli parádní. A při radikálních rozhodnutích u kterých si opravdu nevím rady vůbec není ke škodě použít rozhodovací tabulku .“*

## 7 DISKUSE

Hlavním cíle práce bylo zjištění přesahu školení Peer programu do profesního a osobního života účastníků. Ve výzkumné části je popsána příprava a organizace samotného programu a jeho realizace. Pomocí polostrukturovaných rozhovorů jsem pracovala s absolventy školení Peer programu a hledala odpověď na otázku, v jakém rozsahu jim ovlivnilo či změnilo život. Pro respondenty jsou získané dovednosti nedílnou součástí jejich profesního i osobního života. Nejčastěji uvádějí důležitost prvního dojmu při náboru a atraktivnosti programu, získání sebedůvěry při vystupování před větší skupinou lidí a navazování nových vztahů, umění se rozhodnout při vážných situacích ve škole i práci. Byla pro ně zásadní zkušenost účastnit se kurzu s vrstevníky, kteří mají společný cíl. Naučit se a přednášet Peer program. Peer program má v ČR určitou tradici. Některé nové programy mají základní prvky a myšlenku peer programu. Avšak mají nevýhodu, že začínají něco nového v této uspěchané době. Je pro ně těžší zaujmout žáka či studenta. Nemusí být pro ně tato aktivita volného času dostatečně atraktivní. Je zajímavé, že volnočasové aktivity nebo nabídky různých organizací zabývající se volným časem, mají jistotou v osvědčených aktivitách. Na druhou stranu je obtížné nadchnout či zaujmout s novými činnostmi. Pokud se tak stane, vyplývá z toho druhá otázka, jak udržet nadšení pro aktivitu, co nejdéle. Peer program je původně z USA, kdy v 30. letech minulého století byl použit v námořnictvu pro neformální vůdce mužstev. V 80. letech byl tento program přizpůsoben na preventivní program pro řešení problémů s drogami a mládeží. V 90. letech jej zavedl do ČR MUDr. Karel Nešpor. Peer program během své historie prošel určitými změnami. Původní obsah programu se skládal ze čtyř sezení, nyní se většinou přednáší tři sezení a čtvrté je tematicky podle poptávky ze strany školy nebo přímo od žáků. Dále se mění obsah jednotlivých sezení a jejich doplňující aktivity. Na tyto změny má vliv garant školení, dotace získané pro Peer program a výměna aktivit, které nejsou momentálně aktuální. Ty se přizpůsobují trendům prevence sociálně patologických jevů – kyberšikana, šikana, sexuální obtěžování. Základní prvky nebo jednotlivá sezení programu jsou také součástí výuky rodinné výchovy a občanské výchovy na základních školách. Nedostatek spatřuji ve vytržení určité části a chybí návaznost, není zde ucelenost. Volný čas bychom měli trávit smysluplně, nesoustředit se jen na fyzický výkon nebo výsledek. Měli bychom umět relaxovat, zamyslet se nad tím, co právě děláme a proč to děláme. Široké spektrum trávení volného času člověku pomůže zdokonalit se v dovednostech, navazování nových vztahů, lepší zdravotní stav, psychická regenerace, rozvíjení fantazie a představivosti, zábava.

## 8 ZÁVĚR

Hlavním cílem práce bylo zjistit přesah školení Peer programu do profesního a osobního života účastníků. Z výsledků zjištěných vedením polostrukturovaných rozhovorů vyplývá, že všichni dotázaní používají získané dovednosti v práci, ve škole i osobním životě.

Dílčím cílem bylo shromáždit teoretické poznatky o typech prevence, které jsou přehledně rozděleny a tvoří ucelený obraz o pojmu prevence.

Dalším cílem bylo představení samotného Peer programu, vytyčení důležitých aspektů souvisejících s realizací programu a spolupráce se školami, profesorský sborem. Rozdíl mezi peer programem na základních a středních školách. Popis minimální přípravy instruktorů, kteří by měli zvládat konkrétní dovednosti, mít předpoklady pro úspěšné dokončení programu a co může absolvent školení získat pro sebe.

Ve výzkumné části práce je podrobně rozepsán obsah sebezkušenostního programu Peer, jeho příprava a organizace s časovým harmonogramem. V jednotlivých sezeních jsou použity aktivity pro rozvíjení kreativity, stmelování a začleňování jednotlivců do kolektivu. Základem je však primární drogová prevence, která je v prvním a posledním sezení. Ostatní sezení jsou tematicky zaměřeny pro získání dovednosti odmítat a umět se rozhodnout.

Nejen praxe mi potvrdila, že prevence je důležitá a neměla by se odkládat na později. Tento program a jeho metody mohou žákům pomoci s jejich problémy, které se nemusí týkat drog. Věková hranice experimentování a řešení si problémů braním drog se stále snižuje, ale díky mnoha mladým peer aktivistům se podařilo ukázat žákům i studentům jiný pohled na daný problém a poznání ostatních i sebe sama.



## 9 SOUHRN

Práce se zabývá školením instruktorů primární drogové prevence Peer programu sebezkušenostní metodou a jeho přesahem do profesního a osobního života účastníků akce. V rámci teoretických poznatků byly objasněny základní pojmy a rozdělení prevence, kterých se práce dotýká a význam aktivního trávení volného času. Práce je zaměřena na práci se studenty středních škol, jejich příprava na peer program a samotné představení peer programu. Součástí výzkumné části bylo sestavení praktické podoby školení peer opírající se o sebezkušenostní metodu. Data byla analyzována tvorbou trsů. Výsledky poukazují, že respondenti používají získané dovednosti v každodenním životě. Podle okolností a situací jsou pro ně nedílnou součástí v komunikaci se svým okolím, v práci i ve škole. Z výsledků vyplývá důležitost a zásadní význam pro účastníky školení, které je ovlivnilo a změnilo život (zvýšení sebedůvěry, informace, seberealizace, asertivita, zkušenosti). Tyto pojmy a informace jsou založeny na zkušenostech respondentů se školením Peer programu. Součástí výsledků je představení peer programu, jeho průběh a jednotlivá sezení, seznam materiálu potřebného pro jednotlivá sezení a přílohy. Tato práce je souhrnem poznatků a podkladů pro školení instruktorů a jejich přípravu v rámci peer programu.

## **10 SUMMARY**

The work deals with the training of instructors in primary drug prevention (Peer Programme) in the form of self-experience and its overlapping into professional and personal lives of the participants of the training and the second part highlights the importance of free-time activities. As far as theoretical knowledge is concerned, I explained basic terms and the division of prevention to which the thesis relates. The thesis focuses on work with secondary-school students, their preparation for Peer Programme and the actual presentation of Peer Programme. The research part included the creation of a practical peer training based on the self-experience method. The data were analyzed by the creation of clusters.

In the research part, I searched for an answer to the question of how the training of instructors influences and overlaps to their professional and personal lives. Interviews confirmed that the respondents use the acquired skills in their everyday lives. Depending on specific circumstances and situations, the skills are an integral part of their communication with neighbourhood, at work and at school. To obtain these results, I used a method of semi-structured interview with three people who underwent the training, each of them with different duration of practice in Peer Programme. I selected repeated terms through observing the respondents and recording responses to additional questions into special sheets. Observation during interviews and the method of creating clusters reveal the significance of the training for its participants – it influenced them and changed their lives.

These terms and information are based on the experience of respondents with the Peer Programme training. The results include the presentation of Peer Programme, its course and individual sessions, the list of materials necessary for individual sessions and appendices. This work is the summary of knowledge and information for the training and preparation of Peer Programme instructors.

## 11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bednářová, Z., & Pelech, L. (2003). *Slabikář sociální práce na ulici*. Brno: Doplněk.
- Bangert-Drowns, Robert. (1988). "The Effects of School-Based Substance Abuse Education." *Journal of Education* 18.
- Farrow, J. A. (1989). Personality factors associated with driving while intoxicated: A comparison of adolescent drivers. *Journal of Alcohol and Drug Education* 34.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium pro psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: VUP.
- Goodyer Paula. (2001). *Drogy+teenager*. Praha: Slovanský dvůr.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Mrazek, P. J., & Haggerty, R.J. (Eds.). (1994). *Reducing risk for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington, DC: National Academies Press.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1996). *Léčba a prevence závislostí*. Příručka pro praxi. Praha: Psychiatrické centrum Praha.
- Nešpor, K. (1999). *Problémy s návykovými látkami v praxi praktického lékaře*. Praha: Galén.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1996). *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a na středních školách*. Příručka pro pedagogy. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1997). *Alkohol, drogy a vaše děti*. (4. vyd.). Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., & Müllerová, M. *Jak přestat brát (drogy)*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1998). *Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Provazníková, H. (1999). *Dotazník pro dospívající identifikující rizikové oblasti (volně podle R. E. Tartera)*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Nešpor, K., & Csémy, L. (1999). *Bažení (craving). Společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnutí*. Praha: Sportpropag.
- Nešpor, K., Csémy, L., & Pernicová, H. (1999). *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. Praha: Portál.
- Perry, C.L. (1989). Prevention of alcohol use and abuse in adolescence: Teacher versus peer-led intervention. *Crisis* 10.
- Presl, J. (1995). *Drogová závislost*. Praha: Maxdorf.

Ringwalt, C., Ennett, S. T., & Holt, K. D. (1991). An outcome evaluation of project DARE (Drug Abuse Resistance Education). *Health Education Research* 6.

Tobler, N. (1986). Meta-analysis of 143 adolescent drug prevention programs: Quantitative outcome results of program participants compared to a control or comparison group. *Journal of Drug Issues* 16.

*Věštník Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky* 11. (2007). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

## **12 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 - Jsem šťastný, nešťastný, něco mezi

Příloha č. 2 - Květ zdraví

Příloha č. 3 - Mapa rozhodování

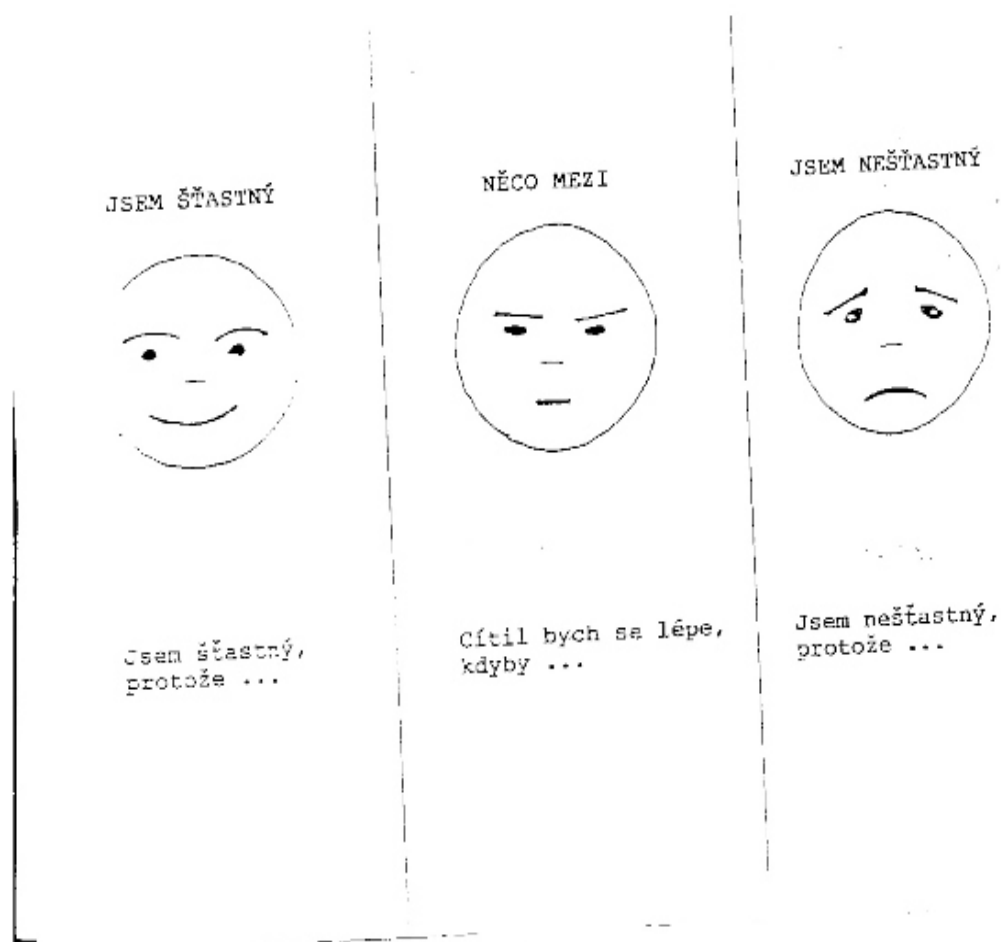
Příloha č. 4 - Dotazník

Příloha č. 5 - Přihláška a návratka

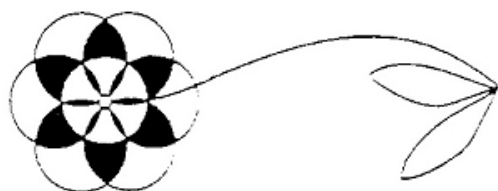
Příloha č. 6 - Osvědčení

## 12 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 – Jak se ti daří



## Příloha č. 2 – Květ zdraví



**Zdraví** by mělo být chápáno jako celek skládající se z částí, které jsou vzájemně na sobě závislé. Cokoliv, co se stane v jedné části, ovlivní všechny ostatní. Každá musí být chápána v kontextu celku. Pro ilustraci pojmu celistvosti používáme květinu. Každý květní lístek představuje jeden aspekt zdraví – **tělesné, mentální, citové, osobní (seberealizační) a duchovní**.

**Osobní zdraví** se vztahuje k tomu, jak pro sebe definujeme úspěch. Každý z nás nachází uspokojení způsobem sobě vlastním. Ten je určován tím, jaké hodnoty uznáváme a čeho hodláme dosáhnout pro sebe i pro ostatní. Například někteří lidé najdou naplnění života v práci nebo v kariéře, jiní ve své rodině a mnozí v práci pro druhé. Sami pro sebe si můžeme stanovit cíle, které nám přinesou osobní spokojenost.

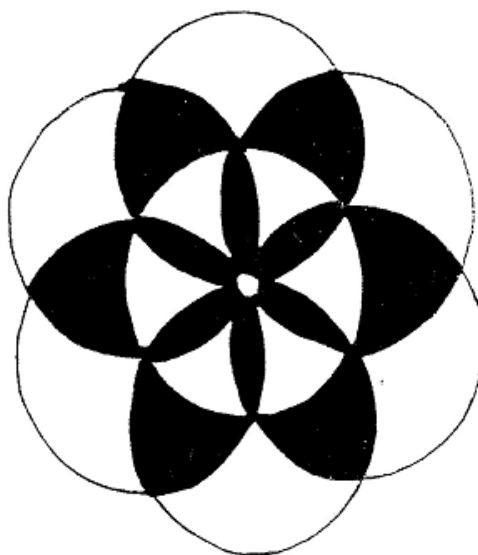
**Duchovní zdraví** je pro naše celkové zdraví životně důležité. Týká se podstaty našeho bytí (toho, čeho si ceníme a co má pro nás doopravdy význam). Je to podstata naší existence, něco, co představuje naši integritu, co nám umožňuje pochopit a dát do souvislosti ostatních pět aspektů zdraví.

**Tělesné zdraví** se týká tělesných funkcí orgánu, orgánových soustav, a tím zdraví celého organismu. Pro nás je důležité pochopit, jak má naše tělo fungovat, abychom mohli určit, kdy jsem zdraví a kdy se necítíme zcela v pořádku.

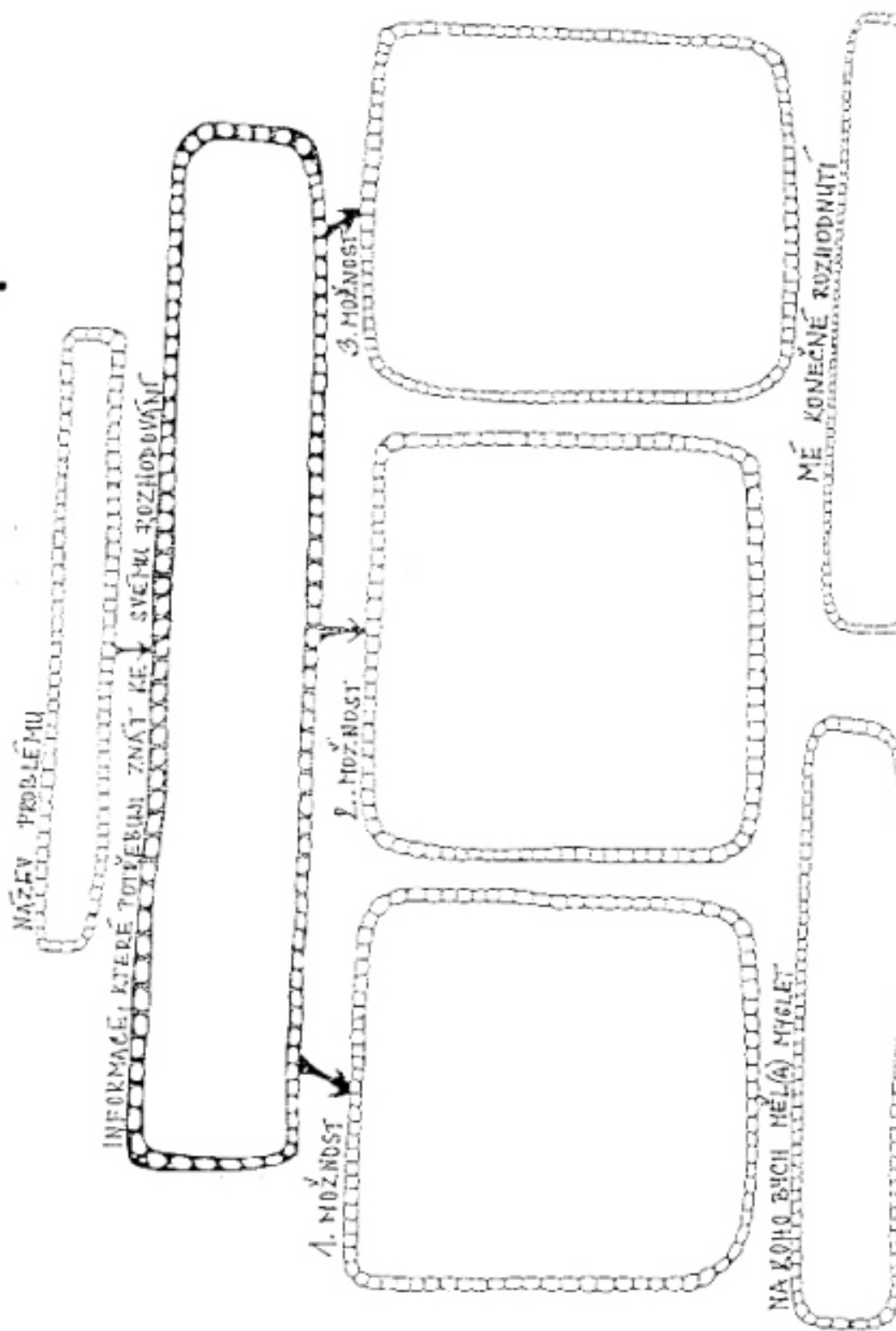
**Mentální zdraví** je stav, který rozhoduje o tom, jak získáváme informace a jak je užíváme, když rozhodujeme o svém těle a o svém konání.

**Citové zdraví** je vnímání vlastních prožitků a získávání vědomostí, jak tyto emoce sdělovat. Známe-li pocity své i pocity jiných lidí, pomáhá nám to v jejich vyjádření, tak aby to druzí pochopili. V celém komplexu emocí je důležité najít pocit spokojenosti a umět jej také tvořivě vyjádřit.

**Sociální zdraví** je spojeno s tím, jak vidíme sebe jako individualitu a jak vycházíme s ostatními lidmi. Potřebujeme pochopit, co je pro nás skutečně důležité ve vztahu k přátelům, k rodině, našim partnerům a k ostatním lidem, s kterými se stýkáme. Měli bychom si vypěstovat potřebné dovednosti, které nás naučí se ve všech těchto vztazích orientovat.



# MÉ ROZHODOVÁNÍ





Příloha č. 4 - dotazník

Věk : ..... Pohlaví : .....  
Třída : ..... Škola : .....  
Datum : .....

---

1. SEZENÍ /seznámení, povídání o drogách, kreslení obličejů, místo po mé pravé ruce je volné, hra „myslím si...“/ se mi:

vůbec nelíbilo      nic moc      něco mezi      líbilo      moc líbilo

Nejvíce se mi na tomto sezení líbilo .....

2. SEZENÍ /šťastné, něco mezi, nešťastné obličejy, květ zdraví, jsem věc, kterou často používám.../ se mi:

vůbec nelíbilo      nic moc      něco mezi      líbilo      moc líbilo

Nejvíce se mi na tomto sezení líbilo .....

3. SEZENÍ /kreslení ve vzduchu, reklama, mapa rozhodování, řešení problémů/ se mi:

vůbec nelíbilo      nic moc      něco mezi      líbilo      moc líbilo

Nejvíce se mi na tomto sezení líbilo .....

4. SEZENÍ /ucho-nos, povídání o drogách, lentilkový bál, způsoby odmítání/ se mi:

vůbec nelíbilo      nic moc      něco mezi      líbilo      moc líbilo

Nejvíce se mi na tomto sezení líbilo .....

---

Tady pokud chceš, nám můžeš cokoli napsat:

Moc děkujeme a přejeme Ti hodně štěstí !!!

Příloha č. 5 - Přihláška a návratka

### POZVÁNKA a PŘIHLÁŠKA

na peerů víkendové soustředění, které se uskuteční ve dnech ..... v Břeclavi na DDM – „Duhovka“ Poskytovatel dotace na této akci je Jihomoravský kraj ( program MŠMT „Preventivní programy realizované školami a školskými zařízeními“ v roce 2008)

Tam i zpět se Znojemáci dopraví vlakem, ODJEZD v pátek .....v 14:55 hod. ze Znojma (v Břeclavi 16:30), Odjezd z Břeclavi v neděli .....15:31 a příjezd do Znojma odpoledne 16:54 hod. (*Před Hlavním nádražím v Břeclavi nastoupíte do autobusu MHD č. 2.,6. nebo 7. a vystoupíte zastávka Valtická*)

Zahájení víkendovky cca 17:00 hod. Ubytování je zabezpečeno opět v domě dětí a mládeže – „Duhovka“ Břeclav, na sídlišti Valtická, kde se budeme částečně i stravovat. Pronájem prostor i jídlo částečně zaplatíme z grantu, který získala DDM Znojmo a PPP Břeclav na výcvik peer aktivistů. Účastnický poplatek: 200,- Kč / osobu / (mimo jízdné), částečně na úhradu stravování. Program bude opět společný pro peery ze Znojma a z Břeclavi. Aktivita budou s různým zaměřením jako vždy a dáme prostor i vám, pokud budete mít zájem sami nějakou aktivitu připravit, budeme jen rádi.

S sebou potřebuješ: vlastní spacák, přezůvky, sportovní a spací oděv, šátek, OP, kartičku zdrav. pojišťovny, hygienické potřeby, náhradní spodní prádlo a vše další, dle vlastního výběru, dobrou náladu, případně, kdo chce i hudební „zbraně!“

Pokud by chtěl někdo z rodičů doplnit či ověřit některé informace, je možné volat do poradny PPP Břeclav - 519 37 39 96 nebo 728 899 454, Mgr. Helena Adamusová – ráda odpovím na dotazy :-)

Vyplněnou a podepsanou návratku odevzdej spolu s účastnickým poplatkem do .....

Těšíme se

Hela Adamusová, a Hany Hajduchová za Břeclaváky a Táňa Lorencová za Znojemáky

---

Závazně sděluji, že se ve dnech ..... zúčastním víkendového soustředění peer aktivistů v Břeclavi. Souhlasím s tím, že pokud se nebudu moci na poslední chvíli akce zúčastnit a neomluvím se minimálně 2 dny předem, nebude mi vrácen poplatek 200,- Kč

Jméno a příjmení: .....

Datum nar.: ..... Číslo OP: .....

Bydliště:..... Zdravotní pojišťovna:.....

Škola: ..... Třída: .....

Telefon, mail:.....

Podpis: ..... U nezletilých podpis rodičů: .....

