

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra sociální pedagogiky

## **Primární prevence závislosti na alkoholu na základních školách**

*Bakalářská práce*

Autor: Vít Pospíšil  
Studijní program: B7507 - Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii  
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Kalibová Petra

## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Vít Pospíšil</b>
Studium:	P14K0204
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika se zaměřením na etopedii
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Primární prevence závislosti na alkoholu na základních školách</b>
Název bakalářské práce AJ:	The primary prevention of addiction alcohol at primary schools

### Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem této bakalářské práce je vytvoření nového preventivního programu pro žáky 2. stupně ZŠ, který se týká aktuálního tématu vzrůstající spotřeby alkoholu a vzniku závislosti na této droze u nezletilých. Program bude ověřen v praxi v několika třídách a jeho kvalita bude následně ověřena kvalitativní metodou skupinového interview (focus group) s účastníky programu testovaných tříd.

NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav. 1994. Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat. Praha : Sportpropag, 1994. str. 160. NEŠPOR, Karel, a další. 1996. FIT IN 2001+ příručka pro spolupracovníky programu FIT IN na základních školách. Praha : BESIP, 1996. str. 119. PAVLOVSKÁ, Amalie. 2012. Co v primární prevenci funguje aneb Zásady efektivní prevence. Klinika adiktologie. [Online] 06. 08 2012. <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3706/Co-v-primarni-prevenci-funguje-aneb-Zasady-efektivni-prevence>.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. et Mgr. Petra Kalibová
Oponent:	Mgr. Iva Junová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	6. 11. 2015

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl jsem všechny uvedené prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 20. března 2017

.....  
Vít Pospíšil

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. et Mgr. Petře Kalibové za její čas, poskytování rad a odborné vedení práce. Dále děkuji Mgr. Ivě Školníkové za vstřícnost a spolupráci na základní škole, kde výzkum probíhal.

## **Anotace**

POSPÍŠIL, Vít. *Primární prevence závislosti na alkoholu na základních školách*, Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 56 s., Bakalářská práce.

Cílem této bakalářské práce je vytvoření nového preventivního programu pro žáky 2. stupně ZŠ, který se týká aktuálního tématu vzrůstající spotřeby alkoholu a vzniku závislosti na této droze u nezletilých. Program byl ověřen v praxi v několika třídách a jeho kvalita byla následně ověřena kvalitativní metodou skupinového interview (focus group) s účastníky programu testovaných tříd.

**Klíčová slova:** alkohol, návyková látka, závislost, prevence, děti, mladiství

## **Annotation**

POSPÍŠIL, Vít. *The prevention of addiction alcohol at primary schools*, Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2017. 56 pp. Bachelor Degree Thesis.

The aim of this bachelor degree thesis is to create a new prevention programme for pupils of 6th – 9th grades in elementary schools. It deals with the current issue of increasing alcohol consumption and the development of addiction among juveniles. The programme has been tested in practice in several classes, and its quality was subsequently verified by a qualitative method of group interviews (focus group) with the participants of the tested classes.

**Keywords:** alcohol, drugs, addiction, prevention, children, juvenile

## Obsah

Úvod.....	8
1. Východiska .....	9
1.1 Současná situace užívání alkoholu dětí a mladistvých v ČR.....	9
1.2 Společenské vnímání alkoholu .....	9
1.3 Příčiny a motivace k užívání alkoholu.....	11
1.4 Shrnutí.....	12
2 Vliv alkoholu na člověka.....	14
2.1 Základní pojmy .....	14
2.2 Vývoj závislosti .....	14
2.3 Negativní důsledky užívání alkoholu .....	16
2.4 Specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících .....	18
3 Prevence užívání alkoholu u dětí a mládeže.....	20
3.1 Prevence v rodině.....	20
3.2 Primární prevence ve školním prostředí .....	21
4 Preventivní program „Pít či nepít“ .....	25
4.1 Propozice preventivního programu.....	25
4.2 Struktura preventivního programu.....	28
4.3 Závěrečné hodnocení .....	35
5 Badatelská činnost .....	36
5.1 Hlavní cíl.....	36
5.2 Zacílení ověřování kvality programu.....	36
5.3 Výzkumné a tazatelské otázky.....	36
5.4 Popis průběhu výzkumu.....	38
5.5 Charakteristika respondentů .....	38
5.6 Metoda Focus group .....	38
5.7 Výsledky výzkumného šetření.....	40
5.8 Závěrečné shrnutí badatelské činnosti .....	51
Závěr .....	52
Přílohy	

## Úvod

Téma prevence alkoholu je i v sociální pedagogice známé a relativně prozkoumané téma. Myslím si ale, že máme tendenci jej přehlížet a vnímat jej jako součást běžného dospělého života. Domnívám se, že riziko spočívá v podcenění této problematiky, které bohužel přenášíme na novou generaci. Miovský tvrdí, že *„u nás panuje velmi výrazná podpora prodeje alkoholu a jeho tolerance směrem k mladistvým, která je absolutně nesrovnatelná s jakoukoliv jinou zemí v Evropě“* (2015, s. 5). Z praxe školního metodika prevence vím, že pro děti a mládež je alkohol stále velkým lákadlem a někteří jedinci s ním experimentují i v rámci školních aktivit jako jsou výlety, lyžařské výcviky apod.

Tato bakalářská práce se v teoretické části zabývá základními východisky problematiky alkoholu, které vycházejí z dlouhodobých i aktuálních statistik a ze současného společenského vnímání. Zmiňuji zde také nejčastější příčiny a motivace, které vedou ke zneužívání alkoholu. V kapitole, která popisuje vliv alkoholu na člověka, se blíže podívám na postupný vývoj závislosti, negativní důsledky zneužívání alkoholu a specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících. A v neposlední řadě se věnuji také prevenci, kde částečně zmiňuji klíčovou roli rodiny, ale především se soustředím na prevenci ve školním prostředí, respektive na efektivní primární prevenci a stanovení kvality programů primární prevence.

V další části jsem zpracovával přípravu nového preventivního programu „Pít či nepít?“ včetně metodiky pro učitele či lektory primární prevence, který je pak předmětem zkoumání v praktické části. Program byl ověřen v praxi ve třech osmých třídách jedné středně velké školy v menším městě Královéhradeckého kraje. V rámci badatelské činnosti se pak věnuji ověření kvality přípravy a procesu výše uvedeného programu v praxi pomocí kvalitativní metody focus group (ohniskových skupin). V závěrečném shrnutí pak porovnávám získaná data a vyvozuji závěry pro další vylepšení a použití tohoto programu.



## 1. Východiska

V této kapitole zjišťuji východiska vztahu k alkoholu, která vycházejí z dlouhodobých i aktuálních statistik a ze současného společenského vnímání této problematiky. Budu se také zamýšlet nad příčinami abúzu (nadměrného užívání, zneužívání) této legální drogy.

### 1.1 Současná situace užívání alkoholu dětí a mladistvých v ČR

V metodickém doporučení z roku 2010 (MŠMT, 2010, s. 13), které se opírá o výsledky Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) z roku 2007, se píše, že *„alkohol je droga, s kterou se dítě setká nejdříve – nejčastěji v rodině nebo u vrstevníků. Je to vysoce tolerovaná droga, jejíž užívání může vést k jinému rizikovému chování. Alkohol je snadno dostupný. České děti začínají s konzumací alkoholu nejdříve z EU (přibližně v 11 letech). Česko patří mezi státy s největší spotřebou alkoholu na světě, především piva.“*

Hladík (2009, s. 1) popisuje následující fakta. *„Podle světové zdravotnické organizace je u nás stav alarmující: přibližně 30% patnáctiletých a asi 17% třináctiletých dětí v Čechách pije alkohol pravidelně. Opakované průzkumy vedou k závěru, že ve 4. ročníku základní školy má již opakované zkušenosti s alkoholem asi 35% dětí.“*

V poslední validační zprávě ESPAD se píše o překvapivém poklesu konzumace alkoholu oproti poslední zprávě z roku 2011 a to až na hodnoty z roku 1995. *„Pití nadměrných dávek alkoholu alespoň jednou v posledním měsíci uvedlo v roce 2015 celkem 41,9 % šestnáctiletých (47,4 % chlapců a 36,5 % dívek), opakované časté pití 5 a více sklenic, tj. pití nadměrných dávek alkoholu 3krát a častěji v posledních 30 dnech, pak uvedlo 12,1 % studentů (14,3 % chlapců a 10,1 % dívek)“* (ESPAD, 2016, s. 5). I tak ovšem to nejsou rozhodně uspokojivá data a v porovnání s evropským průměrem se jedná stále o vysoká čísla. V závěrečné části toto potvrzuje i aktuální zpráva ESPAD, která konstatuje, že *„čeští studenti jsou na předních místech v prevalenci kouření cigaret a konzumace alkoholu v posledních 30 dnech a řadí se na přední příčky zejména ve zkušenosti s legálními látkami ve věku do 13 let.“* (ESPAD, 2016, s. 13).

### 1.2 Společenské vnímání alkoholu

*„Alkohol je u nás i na světě nejrozšířenější droga a tím, že alkohol je ve svých účincích na organismus nejvíce prozkoumán a přitom podceňován“* (Heller a Pecinovská, 1996,

s. 13). Jinými slovy, když něco velmi dobře známe a zdá se, že to máme prozkoumáno, máme tendenci si myslet, že to budeme mít lépe pod kontrolou. Nicméně opak je pravdou a co se týče rizik, nás to často spíše může vést k určitému otupění.

Na tuto myšlenku navazuje i Csémy (2006) ve svém článku, s výstižným názvem „*V prevenci alkoholismu je nejdůležitější vzor rodičů*“, kde se odkazuje na statistiku ESPAD z roku 1995. Zde zmiňuje, že „*jen 16% dětí si s rodiči na při společenských příležitostech nikdy nepřipilo alkoholickým nápojem. Asi 20% rodičů podává dětem alkoholický nápoj dokonce jako lék.*“. Dále pak pokračuje a říká, že „*u 80 % dětí nezůstane jen u ochutnání a že asi 25% dětí školního věku již zná pocit lehké opilosti....*“. Na závěr to pak uzavírá tím, že „*sociální tlak okolí pijící společnosti je účinnější než výchova v rodině a ve škole, i než obava o své zdraví. Od 15. do 18. roku věku mladistvých výrazně stoupá spotřeba alkoholických nápojů*“. Nastavení postojů k alkoholu vychází z postojů rodičů nebo obecně nastavení v širší rodině. Opakovaně se zjišťuje, že rodiče mají velmi uvolněný postoj k pití alkoholu svých dětí. Názory s nesprávnou interpretací na škodlivost alkoholu u dětí má více než 70% rodičů (Heller a Pecinová, 1996, s. 49). Jedná se tedy o velmi důležitý faktor a také jedno z případných rizik, které se v průběhu dětství promítá do výchovy každého jedince. Blíže se mu budu věnovat v kapitole Prevence užívání alkoholu u dětí a mládeže.

Dalším důležitým činitelem, který ovlivňuje naše vnímání nebezpečnosti alkoholu, je jistě celospolečenské naladění. Csémy (2006) připomíná „*středoevropskou tradici, která je typická pro ČR, Německo, ale i Velkou Británii – v těchto zemích se pije často a lidé konzumují velké dávky alkoholu. A u nás je navíc výroba a konzumace piva spojena s určitou národní hrdostí. Spotřeba piva dosahuje 160 litrů na osobu ročně, což je nejvíce na světě, a mnoho lidí je na to opravdu pyšných....přičemž trvalá abstinence od alkoholu podle výzkumu ESPAD z roku 1995 je vzácná, uvedla ji méně než 4% dotázaných.*“ V šestnácti letech u nás mladiství pijí nejvíce pivo, a to chlapci i dívky. Právě tento nápoj patří u nás k těm nejrozšířenějším a nejdostupnějším. I když je spotřeba nebezpečně vysoká, musím zmínit, že pivo patřilo mezi běžnou součást života studentů i kantorů od nepaměti (Morkes, 2009).

Co se týče dostupnosti alkoholu dospělým osobám a tím spíše mladistvým, prožívají někteří švédští kolegové šok. Zatímco ve Švédsku mohou dospělí nakoupit alkohol pouze ve specializovaných obchodech, v Čechách je přítomný v každém malém obchůdku (Šťásková, 2014, s. 5). Miovský zmiňuje, že „*u nás panuje velmi výrazná*

*podpora prodeje alkoholu a jeho tolerance směrem k mladistvým, která je absolutně nesrovnatelná s jakoukoliv jinou zemí v Evropě“ (Miovský, 2015, s. 5). Ze šetření ESPAD z roku 2013 vyplývají následující údaje. „Ačkoliv u nás platí zákaz prodeje alkoholu mládeži pod 18 let a děti by se k alkoholu vůbec neměly dostat, situace je zcela opačná...devět z deseti patnácti až šestnáctiletých dětí v ČR uvedlo, že je alkohol pro ně poměrně či velmi snadno dostupný, přičemž polovina přiznala, že v uplynulém měsíci si alkohol zakoupila v obchodě a dvě třetiny je konzumovaly přímo někde v baru, na diskotéce apod.“ (Podaná, 2013, s. 326).*

V tomto kontextu je ale zajímavým rozparem to, že v Itálii mají možnost konzumovat alkohol už od 16ti let, a přesto patří společně se Švédskem k zemím, které mají nejnižší problémy s alkoholem mládeže (Podaná, 2013, s. 326). Domnívám se, že to může to být dáno jinou mentalitou, kulturním zvyklostem i teplejším podnebím. Je to však jen úvaha a musel bych znát další podrobnosti, které by mohly více napovědět, čím je to způsobeno. Je však vidět, že i faktor dostupnosti je pouze jedním ze střípků pomyslné celkové mozaiky přístupu k alkoholu.

### **1.3 Příčiny a motivace k užívání alkoholu**

Je přirozené, že se mnoho lidí zabývá tím, co jsou vlastně hlavní příčiny zneužívání alkoholu. A specificky, proč právě děti a mládež jsou rizikovou skupinou? Co vlastně alkohol danému jedinci přináší a co ho láká, aby to vyzkoušel? Přece to nemůže být tak, že by tato opojná látka pouze člověku přinášela komplikace. Myslím, že pokud porozumíme příčinám vzniku závislostí, budeme schopni také lépe hledat řešení a preventivní opatření, které by ji měly minimalizovat či zabránit jejímu rozvoji.

Heller popisuje, že nelze popřít, že alkohol přináší mnohým a mnohdy úlevu, některým dokonce euforii. Často odstraňuje bolest a nepříjemné tlaky z pracovního či osobního života a navíc přispívá ke sblížení lidí, tzv. rozvazuje jazyk a pomáhá zbourat zábrany v sexuální oblasti. Zůstává však na člověku, zda tyto vlastnosti vezme jako doplnění jeho života, nebo jako potřebu a nutnost, která mu pomáhají obstát ve společnosti a stanou se součástí jeho identity a životního stylu (Heller a Pecinová, 1996, s. 12). Jak dokládá Labáth (2001, s. 41), „u mladistvých jde především o ovlivnění nudy, bezradnosti, nízkého sebevědomí a celkového sebehodnocení, minimalizaci negativních a maximalizaci pozitivních zkušeností“. Filosof a literární historik Michail M. Bachtin popisuje pití jako „dočasné osvobození od panující pravdy a stávajícího řádu, dočasné

*zrušení všech hierarchických vztahů, privilegií, norem a zákazů.*“ (Podaná, 2013). Jedná se dočasný o únik či útěk z reality. Otázkou zůstává, jak často a kolik času v této jiné realitě člověk zůstává, ale především, co se tím snaží řešit či vyřešit.

Jak již bylo zmíněno v předchozích kapitolách, mezi největší činitele patří určitě vliv rodiny, vzor rodičů a to nejen ve smyslu vlastního přístupu k samotnému pití, ale také v nastavení výchovy a přijímání dítěte a lásky k němu. Nešpor (2007) v této souvislosti mluví o souboru mnohaúrovňových interakcí projektivních a rizikových činitelů výchovy. V této souvislosti bychom také neměli zapomenout na vliv dědičnosti ve smyslu přenosu genetické informace z předchozích pokolení, které spoluutvářejí osobnost člověka.

Tradiční pohled bere za příčinu počátku závislosti snahu zapadnout do party a vyrovnat se vrstevníkům. Za další příčiny jsou považovány přísná, nebo naopak svobodomyšlná výchova, porucha osobnosti dědičnost (potomek alkoholiků), těžká životní událost, dostupnost alkoholu, experiment, touha zkusit něco nového, vyrovnat se dospělým aj. Jedná se však možná o jakési spouštěče, nebo akcelerátory, které jedince „nakopnou“ do samotné závislosti. V porovnání s tímto názorem si mi líbí další náhledy, které míří ještě hlouběji do duše člověka a jeho osobnosti.

Zajímavý postřeh přináší Röhr (2015), když zmiňuje, že většinu lidí vedl do závislosti nedostatek lásky k sobě samému. Úplně jiný pohled jsem objevil u Sinelnikova (2015), který tvrdí, že příčiny závislosti jsou vždy stejné, jen se pokaždé jinak transformují. Za kořen závislosti pak považuje kořen pýchy, která má podobu například urážek a nejrůznějších ublížení, pocitů viny, strachu, neklidu, úzkosti, disharmonie mužské a ženské energie, idealizace, sebeklamu, nechuti žít, citové nevázanosti, závisti a chamtivosti, nebo neochoty brát na sebe zodpovědnost. I s těmito motivátory je třeba počítat v primární prevenci a zapracovat je do její metodiky.

## **1.4 Shrnutí**

Výše uvedené informace ukazují znepokojující statistické údaje. Téměř polovina chlapců a více jak třetina dívek ve věku šestnácti let konzumují alespoň jednou v měsíci v nadměrné míře alkohol. Jedná se stále o závažné riziko zneužívání alkoholu. Podle Mlčocha (2009) v ČR umíralo v roce 2009 ročně v důsledku nemocí způsobených alkoholem 4000 mužů a 2000 žen. Výzvou tedy zůstává, abychom i v oblasti primární prevence pokusili ovlivnit tento alarmující stav.

Co se týče oblasti společenského nastavení, viděli jsme, že se jedná o důležitý faktor. Dostupnost alkoholu a porušování zákazu prodeje alkoholu nezletilým osobám je nepřehlédnutelným aspektem. Říci však jednoznačně, zda ve společnosti nastavit represivní nebo volnější styl, nebude asi nikdy možné. Celkové řešení problému prevence alkoholu je nutné hledat unikátně a konkrétně pro každou zemi a kulturu. Kromě tradičních příčin závislosti jsem také nacházel další pohledy, které vnímají problém člověka v jeho sebepřijetí či naopak pýše, která se navenek ukazuje mnoha tvářemi.

## 2 Vliv alkoholu na člověka

V této kapitole se budu zabývat vlivem alkoholu na člověka. Podívám se blíže na postupný vývoj závislosti, negativní důsledky abúzu alkoholu a specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících. Nejprve je třeba ujasnit si základní pojmy, se kterými dále v textu pracujeme - co je to alkohol a alkoholismus.

### 2.1 Základní pojmy

**Alkohol** je zvláštní psychoaktivní chemická látka, která je označována u biochemiků jako „hloupá molekula“ s poměrně jednoduchou strukturou složenou ze dvou atomů uhlíku, ke které se pojí pět atomů vodíku a hydroxylová skupina (kyslík – vodík) (Edwards, 2004, s. 8-9).

Zajímavý pohled na alkohol přináší Sinel'nikov. Říká, že „čistý alkohol dostal název *alkuhol*, což arabsky znamená něco nejlepšího. Avšak rozdělíme-li slovo na *alko-HOL-ismus*, kořem *HOL* může být základem slova *holý*, zbavený všeho. Dá se tedy říci, že *alkohol* (něco nejlepšího) může člověka zbavit všeho“ (Sinel'nikov, 2015, s. 104). Tato definice se mi líbí, jelikož spojuje příjemné počáteční pocity s konečnou zrádností této látky. Bútora (1989, s. 131) pak definuje **alkoholismus** jako „*každé užívanie alkoholických nápojov, ktoré spôsobuje nějakú škodu jedincovi, nebo spoločnosti*“.

### 2.2 Vývoj závislosti

Často je mezi studenty a žáky, kteří již mají první zkušenosti s alkoholem, slyšet: „To se mi nemůže stát.“ nebo „Mám to pod kontrolou.“. Kde je tedy hranice mezi běžným konzumentem a alkoholikem? Touto otázkou se budeme zabývat v následující kapitole.

Co se vlastně děje, když se alkoholová molekula setká s naším mozkiem? V tu chvíli „začne psychoaktivní látka působit na jeho buňky a systémy způsobem, který může vyvolat nebo usnadnit nástup příjemných změn nálady“ (Edwards, 2004, s. 15). Důležité je to, že se jedná o látku, která mění naši psychiku a naše vnímání. V první chvíli může dojít k příjemnému uvolnění až euforii, které člověku způsobuje určitou slast. Konzument bude většinou více uvolněný, upovídaný, snadněji překonává sociální bariéry apod. Zároveň probíhají po fyziologické stránce projevy jako např. zrychlení pulsu, zvýšený krevní tlak, zvýšená tvorba moči apod. V závislosti na množství požitého alkoholu, začnou po nějaké době vstupovat do tohoto procesu také negativní účinky. Euforii může vystřídat deprese. Po fyzické stránce člověk cítí nevolnost,

dochází ke zpomaleným reakcím, zhoršení koordinace a rovnováhy, zvýšenému pocení aj. (Edwards, 2004, s. 15).

Když se jedná o jednorázovou záležitost a dospělý člověk se napije alkoholu v přiměřeném množství někdy na oslavě, nemusí to asi považovat v souvislosti se závislostí za nic zásadního. Pokud ovšem člověk chce zapomenout na starosti, nepříjemné pocity nebo chce zapadnout do party apod. (viz kapitola Příčiny a motivace k užívání alkoholu) a svůj problém vědomě i nevědomě řeší alkoholem, tak nachází v **iniciální neboli počáteční fáze**, kde alkohol má povzbuzující účinky a zatím „dává, aniž by bral“.

Další stádium nese název **prodromální neboli varovné** a projevuje se stoupající tolerancí alkoholu, vyšší frekvencí jeho spotřeby, záměrnému navození stavů opilosti a přechodu k více koncentrovaným lihovinám.

Ve třetí fázi, tzv. **kruciálním** stádiu, začínají problémy, které si ale člověk nepřipouští. Dochází ke ztrátě kontroly nad svým životem a častému nezřízenému nekontrolovanému pití alkoholu.

Poslední čtvrtá fáze se výstižně jmenuje stadium **terminální neboli konečné**. Zde se snižuje tolerance alkoholu, dochází k pravidelné opilosti a člověk začíná pít od rána a v průběhu dne si udržuje svou hladinu alkoholu. „*Bez alkoholu to nejde, ale s ním také ne*“. Jedinec ztrácí poslední zbytky kontroly, alkohol zcela ovládá jeho život; bez odborné pomoci psychiatra nebo protialkoholní léčebny před závislostí neunikne (Heller a Pecinová, 1996, s. 16-19). Urban (1913, s. 9-10) už z počátku dvacátého století popisuje tento stav tak, že „*člověk takový zapomíná i na rodinu, zapomíná na přátele, obec, čest. Jakmile omamné páry alkoholu vstoupili v mozek, sídlo všech duševních pochodů, otupí se sebecki, cit pro čest, potlačí se hlas svědomí i pocit studu a člověk stává se okolí nebezpečný zvířecí surovostí*“.

Jedním z klíčových bodů pro přechod od konzumenta k vytvoření závislosti bývá považováno to, že **účinky alkoholu přispívají** k vybudování **návyku**, který se v určitém stádiu posiluje snahou **ulevit si od abstinčních příznaků** (Edwards, 2004, s. 67).

Nešpor říká, že definitivní diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže jednoho roku došlo ke třem nebo více následujících jevů (Nešpor, 2007, s. 12-15):

- a) *„Silná fyzická i psychická touha nebo pocit puzení užívat látku (bažení=carving)“*
- b) *„Potíže v sebeovládání při užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení nebo o množství látky.“* Stručně řečeno bažení je příznakem spíše subjektivním, kdežto zhoršené sebeovládání se jasně týká chování.
- c) *„Tělesný odvykací stav. Látka je užívána s úmyslem zmenšit příznaky vyvolané předchozím užíváním této látky, případně dochází k odvykacímu stavu, který je typický pro tu kterou látku. K mírnění odvykacího stavu se také někdy používá příbuzná látka s podobnými účinky.“*
- d) *„Průkaz tolerance k účinku látky jako vyžadování vyšších dávek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolanému nižšími dávkami.“* Jasně příklady lze nalézt u jedinců závislých na alkoholu nebo opiátech, kteří mohou brát denně takové množství látky, které by zneschopnilo, nebo usmrtilo uživatele bez tolerance.
- e) *„Postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky, nebo zotavení se z jejího účinku.“* Namísto vztahu k partnerovi, rodině, práci nebo zálibám, je na prvním místě droga.
- f) *„Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků: poškození jater nadměrným pitím, depresivní stavy vyplývající z nadměrného užívání látek nebo toxické poškození myšlení.“*

Z výše uvedeného popisu vidím, že jednotlivé fáze alkoholismu postupují jako zhoubná nemoc, která se nezastaví před žádnou překážkou. Jedná se o začarovaný kruh, ze kterého se téměř nedá vystoupit. Počáteční uvolnění a dočasné vyřešení problémů vystřídají negativní emoce a rozpad hodnot a toho dobrého, co člověk měl. Nešpor (2007, s. 77) popisuje, že závislost v podstatě ničí celou rodinu, jeho jednotlivé členy a přináší mnoho obětí. Od této skutečnosti se pak odvíjí i destrukce společenských struktur a celých populací.

### **2.3 Negativní důsledky užívání alkoholu**

Co hrozí člověku, který je závislý alkoholu? Komplikací může nastat opravdu celá řada. Nejedná se pouze o rizika v oblasti tělesného a duševního zdraví včetně chátřání zevnějšku člověka, ale také o vztahy v rodině, přáteli, na pracovišti, a v neposlední řadě je v ohrožení i finanční zabezpečení daného jedince (Mlčoch, 2009). Csémy (2006)



konstatuje, že „drogy jsou v podvědomí lidí spojené s většími společenskými i zdravotními riziky než alkohol, ačkoliv to ve skutečnosti není pravda...“.

Mezi nejčastější *somatické komplikace* závislosti patří onemocnění jater (akutní alkoholická hepatitida, jaterní cirhóza,...), slinivky břišní, trávicího ústrojí (vředy,...), ledvin, srdce i krevního oběhu (mnichovské srdce, hypertenze...). Dochází také k poruchám hormonální regulace a sexualita, kde klesá apetence, potence a sebekontrola. Mohou se vyskytnout také kožní projevy či problémy se skeletem jedince.

Do *neurologických onemocnění* řadíme pak epilepsii, alkoholickou polyneuropatii, atrofii mozku a mozečku a další. Do spektra *psychiatrických diagnóz* vstupují psychózy, alkoholická halucinóza, Korsakovova psychóza delirium tremens, alkoholická demence a další (Heller a Pecinová, 1996, s. 46).

Nemůžu se nezmínit také o nepřímých důsledcích alkoholu v životě člověka a to především v dopravě. Jak říká Nešpor a Csémy (1996, s. 26), „*následky požití alkoholu, mohou být rizikovější i v menších dávkách než samotná krátkodobá opilost a její vliv na organismus jedince*“. Nejedná se pouze o řízení motorových vozidel či jiných dopravních prostředků, ale patřily by sem i úrazy spojené s opilostí nebo jednaní, které jsou v rozporu se zákonem (vandalismus apod.). Bohužel tyto věci vůbec ještě nemusí souviset s dlouhodobou závislostí, ale jsou nebezpečné i u jednorázového požití alkoholu, a to nejen u vlastního života, ale i života ostatních (autonehody apod.).

Pokud se podívám na negativní důsledky z větší perspektivy, vnímám, že se jedná o obrovský problém z hlediska ovlivnění a odkazu další generace, tedy generaci dětí, které vyrůstají v rodině alkoholiků. „*Odedávna je tradován fakt, že děti rodičů závislých na alkoholu se stávají ve svém pozdějším životě závislými na alkoholu častěji. Je otázkou, zda je to dáno dědičností, genetickým zatížením, nebo vlivy sociálními - výchovou a společenským prostředím*“ (Heller a Pecinová, 1996, s. 79). Obecně je známo, že u těhotných žen, které požívají alkohol, je velká pravděpodobnost, že porodí defektní dítě. Jedná se především o poškození nervové, které může vést k debilitě či imbecilitě, nebo u kterých se projeví fetální alkoholový syndrom (FAS) (Heller a Pecinová, 1996, s. 80). Nejedná se ovšem o deformaci pouze ve fyzické oblasti, ale víme, že v rodinách závislých rodičů se již od dětství vyskytují různé formy duševních poruch a odchylek v psychickém vývoji. Heller konstatuje, že „*v rodinách, kde je závislý otec v intoxikaci agresivní, objevují se psychické poruchy až u 40% dětí.*

*V dětských psychiatrických léčebnách je hospitalizováno až 25% dětí z rodin s alespoň jedním závislým rodičem. “ Takové děti „mívají horší prospěch ve škole, jsou častěji nemocné, mají méně koníčků a volného času, hůře se uplatňují v pracovním i společenském životě.“ Z hlediska budování zdravé nové generace se jedná o veliký problém, jelikož u těchto dětí je porušeno jejich sebepřijetí a vnímání sebehodnoty, dále jsou pokřivené rodičovské vzory, čímž je ohrožen psychosexuální vývoj dětí a jejich zdravé formování rodičovských postojů (Heller a Pecinovská, 1996, s. 81).*

## **2.4 Specifika působení návykových látek u dětí a dospívajících**

Podle Hellera se člověk nenarodí se schopností rozkládat alkohol. Základní výbavu, která se postupně rozvíjí, získává asi v pěti letech ve formě enzymu dehydrogenázy. To znamená, že do věku pěti let je pro dítě jakákoliv intoxikace alkoholem velkou a často i životu nebezpečnou situací (Heller a Pecinovská, 1996, s. 46). Csémy (2013, s. 380-384) zmiňuje, že obecně je *„mozek dospívajících je ve vztahu k alkoholu mnohem zranitelnější než v pozdějších letech“*. Zvláště nárazové pití ve velkých dávkách (tzv. pití v tazích, binge drinking) představuje pro mozek mládeže, jejich vzdělání a uplatnění ve společnosti velké riziko. *Zneklidňující je skutečnost, že naprostá většina dospívajících pije alkohol pravidelně, ačkoliv je to v rozporu se zákonem.*“

Nešpor (2007, s. 15) říká, že *„rychlost vypěstování závislosti je závislá na dispozicích jedince, věku při začátku pití a způsobu zneužití alkoholu. Čím větší dispozice člověk má a čím mladší začne pravidelně pít, tím dříve začne alkohol užívat jako drogu.“* Jak už bylo zmíněno v kapitole Východiska, mladiství zneužívají drogu pro doplnění chybějících schopností přirozené imaginace, fascinace a extáze. Droga dodává pocit jít za hranice svých možností i tvorby, což může postupně naplnit celý jejich život, (volný čas, zájmy, aktivity apod.). Heller však upozorňuje, že *„u mladých je však nebezpečná zejména rychlost, s jakou droga jejich život naplní“* (Heller a Pecinovská, 1996, s. 12). Co dospělému trvá často i roky nebo desítky let, stihne dospívající i řádově během měsíců (Nešpor, 2007, s. 53).

Nešpor (2007, s. 53) uvádí ucelený přehled dalších specifík abúzu alkoholu dospívajících, ze kterého vybírám ty, které považuji za nejzásadnější z hlediska prevence. Vzhledem k nižší toleranci je u mladistvých větší riziko těžkých otrav. Mezi nejčastější příčiny smrti u dětí patří úrazy způsobené požitím drogy, nejčastěji alkoholu. U těchto dospívajících bývá zřetelné zaostávání v psychosociálním vývoji

(oblast vzdělávání, citového vyzrávání, sebekontroly, sociálních dovedností atd.). I jednorázové experimentování bývá často spojeno s většími problémy v různých oblastech života (rodina, škola, trestná činnost atd.). Vyskytuje se u nich častější tendence zneužívat širší spektrum návykových látek a přecházet od jedné k druhé nebo více látek současně.

Csémy (2006) zdůrazňuje, že *„působení alkoholu na vyvíjející se organismus je jednoznačně škodlivé. Navíc platí, že když se s pitím alkoholu začne brzy, člověk jej rychle začne konzumovat pravidelně a udělá z něj samozřejmě součást svého života“*. A dále pokračuje, že *„z hlediska poškození mozku alkoholem v mladém věku můžeme za rizikovou pokládat téměř čtvrtinu dospívajících.“* Jedná se tedy o problematiku, která přímo souvisí s primární prevencí, které se budu věnovat v následující kapitole.

### 3 Prevence užívání alkoholu u dětí a mládeže

Vyplatí se vůbec do primární prevence investovat? Nebo je lepší řešit důsledky a doufat, že do závislosti nepadne mnoho lidí a nebude to tak drahé? „Výdaje VZP za léčení poruch způsobených alkoholem nebo drogami u lidí mladších osmnácti let v roce 2012 přes 15,2 miliónů, 2013 15,6 miliónů“ (Šťátková, 2014). I když se jedná o složitou problematiku, překvapuje mě, jak jednoduše mluví statistická čísla. Například v USA za jeden dolar vydělaný na daních za alkohol a kouření jsou vydány dva dolary na léčbu způsobenou těmito drogami (Šťátková, 2014). Ve Francii rozběhli svůj úspěšný národní protialkoholní program, když zjistili, že dokonce 60-70% celkových výdajů na zdravotnictví nějakým způsobem souvisí se sanováním škod vzniklých enormní spotřebou alkoholu v zemi (Heller a Pecinová, 1996, s. 72). I když tento přehled není úplný, je z něj patrné, že se do primární prevence vyplatí i dlouhodobého finančního hlediska investovat.

Podobně jako je vícero faktorů, které ovlivňují riziko závislosti na návykových látkách včetně alkoholu, tak je více vlivů, které působí v oblasti prevence, tak aby byla co nejvíce komplexní. Mezi ty nejvýznamnější určitě patří rodina, škola, zdravotnické organizace, organizace pro volný čas, místní samosprávy, sdělovací prostředky...zákaz reklamy (Nešpor a Csémy, 1996, s. 25). Ve své práci se zmíním částečně o rodině, která je většinou tím nejdůležitějším faktorem a dále se budu věnovat především primární prevenci ve škole, která přímo souvisí s mým tématem.

#### 3.1 Prevence v rodině

Jak říká Heller „při formování životního stylu a vůbec celkové prosperity dítěte hraje nespornou a prvořadou úlohu rodina“ (Heller a Pecinová, 1996, s. 42). Vzor rodičů se pochopitelně přenáší na děti, které se učí napodobováním. Zejména v mladším školním věku děti velmi silně vnímají, co a jak se dělají rodiče, a to je pro ně směrodatné a správné. „Odhaduje se, že u nás dvě až tři procenta dospělé populace splňují kritéria pro závislost na alkoholu a 15% pije alkohol nadměrně. Z toho vyplývá, že asi šestina dětí je vystavena negativnímu vzoru, pokud jde o alkohol, přímo ve vlastní rodině.“ (Csémy, 2006).

Jak by tedy měla vypadat optimální výchova vzhledem k předcházení rizik závislostí? Vybírám stručný výtah ze zásad prevence od Nešpora a Csémy (1996, s. 22). Na prvním místě je potřeba získávat důvěru dítěte, což je dlouhodobý proces v rámci rodinných

vztahů, a umět mu naslouchat. Dále je důležité se naučit s dítětem o návykových látkách hovořit. Zajistit mu dostatečný rozvoj v jeho nadáních, čímž se zároveň předejde nudě. Pomáhat dítěti přijmout hodnoty, které mu usnadní návykové látky odmítat. V rodině vytvořit zdravá pravidla a posilovat sebevědomí dítěte. A v neposlední řadě pomoci dítěti bránit se nevhodné společnosti. Obecně lze říci, že „*pro prevenci je nejvýhodnější vřelá a středně omezující výchova, kde rodič má zájem, stará se, snaží se porozumět, prosazuje však také rozumná pravidla, na jejichž dodržování trvá*“ (Nešpor a Csémy, 1996, s. 22).

### 3.2 Primární prevence ve školním prostředí

Csémy (2013) popisuje, že „*ve školním prostředí se za efektivní považují soustavné a interaktivní programy zaměřené na nácvik relevantních dovedností*“. Jak to ale udělat, aby se jednalo opravdu o efektivní programy?

Touto otázkou se zabývá dlouhodobě i Klinika adiktologie v Praze, která v roce 2015 přinesla čtyři pilíře pro zefektivnění primární prevence v českém prostředí. Podílelo se na nich více než dvě desítky domácích autorů, reprezentujících různé instituce a tematické oblasti primární prevence. Tato tetralogie „*zobrazuje vývoj a prozatímní výsledek postupné tvorby jednotného rámce školské prevence, zahájené v roce 2000. Jedná se o unikátní návrh celonárodního systému mezioborově a mezisektorově koncipované školské prevence, který postupně prochází širší diskusí a je rozvíjen na různých úrovních*“ (Šejvl, 2015). První díl **Prevence rizikového chování ve školství** se zabývá historií, dlouhodobým vývojem prevence v České republice, doporučeními pro efektivní tvorbu preventivních programů v oblasti primární prevence a vyhodnocováním jejich kvality. Další díl **Výkladový slovník školské prevence rizikového chování** vnáší do oblasti prevence pořádek v termínech a názvosloví. Třetí díl **Programy a intervence školské prevence rizikového chování v praxi** přináší příklady dobré praxe a příklady toho, jak co by měl obsahovat minimální preventivní program na základní škole. Poslední díl **Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících** obsahuje standardy certifikace odborné způsobilosti, evaluaci a efektivitu v konkrétních příkladech preventivních programů (Miovský, 2015).

V prevenci rizikového chování můžeme kvalitu odvozovat z několika vrstev pomyslného „dortu“ prevence. Jedná se o vrstvu **kvality programů** (metod), **kvalitu procedur**, tedy způsobu, jakým je daný program realizován, **kvalitu poskytovatelů**,

**kvalitu pracovníků**, tj. kvalita odvozená od kvalifikace a odborné způsobilosti člověka, který danou intervenci doručuje cílové skupině, **kvalitu etických standardů** či pravidel a **kvalitu cílových skupin**, jejich charakteristik a potřeb. (Miovský a kol., 2015, s. 15). Dále se budu v praktické části pilotovaného preventivního programu věnovat ověření kvality programu pouze z hlediska prvních dvou vrstev (kvalita programů a procedur).

Cílem prevence je ovlivnit chování dětí a mládeže. Program tedy nemůže být orientován pouze na úroveň informací, ale především **na kvalitu postojů a změnu chování**. Preventivní program by měl být zaměřen na získávání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život např. posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k různým typům výrazně rizikového chování zvýšeným sebevědomím, nácvikem asertivity a schopností odmítat, zkvalitněním sociální komunikace a schopnosti obstát v kolektivu a řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem (Miovský a kol., 2015, s. 59). *Právě tyto „dovednosti potřebné pro život“ (tzv. life skills) se v posledních letech zdůrazňují hlavně v souvislosti s prevencí problémů působených alkoholem a jinými návykovými látkami u dětí a dospívajících* (Nešpor, 2007, s. 69).

Zde je přehled zásad efektivní primární prevence Nešpora aj. (2012):

- *Program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku cílové skupiny*
- *Program je soustavný a dlouhodobý*
- *Program je interaktivní a určený pro menší počet žáků*
- *Program podporuje aktivní účast cílové skupiny*
- *Program je založený na „KAB“ modelu (knowledge, attitudes, behaviour = znalosti, postoje, dovednosti)*
- *Program bere v úvahu místní specifika*
- *Program využívá pozitivní modely*
- *Program reaguje na aktuální potřeby cílové skupiny*
- *Praktická a teoretická připravenost odborníků*

V této části dále rozvíjím pouze ta pravidla, které přímo souvisejí s ověřováním kvality vzhledem k mojí badatelské činnosti. Celkový přehled všech zásad a jejich splnění vyhodnocuji potom v kapitole *Závěrečné shrnutí badatelské činnosti*.

***Program je interaktivní a určený pro menší počet žáků.*** *Programy pro menší počet žáků (skupina max. 30 účastníků, tj. 1. třída), které jsou interaktivní, jsou efektivnější*

*než programy pro velké počty a zaměřené pouze na vzdělávání. Skupina by měla být uzavřená – umožňuje navázání bližšího kontaktu s dětmi, jejich aktivaci a možnost vedení dialogu, využívá se komunitního kruhu či skupinového uspořádání práce.*

**Program podporuje aktivní účast cílové skupiny.** *Využití různých forem práce a strategií – diskuze, výtvarné, neverbální, dramatické, aktivační a pohybové techniky, zpětná vazba, po všech aktivitách obvykle následuje reflexe. Aktivní účast cílové skupiny spojená s prožitkem vede k lepšímu zapamatování předávaných informací.*

Za podstatný, kromě Nešporových zásad, považuji důraz Nastasiho (1994, s. 98-129) na **facilitátorské vedení programů** (doprovázející a napomáhající, nikoliv direktivní). Důležité je zde kladení otázek, práce ve skupinách, kde má každý svoji roli, používání příběhů, psaní deníků nebo volného psaní na danou otázku či problémovou situaci, role play (hraní rolí, výměna rolí – např. učitel x student apod.).

Miovský (2015, s. 59) navíc zmiňuje, že program má být **pozitivně orientován s podporou zdravého životního stylu**, využívání pozitivních modelů a nabídky pozitivních alternativ.

Na kvalitu programů se můžeme podívat i z jiné perspektivy, například z pohledu, co v praxi nepřinášelo výsledky nebo dokonce ve smyslu prevence škodlivé. „*Jako neúčinné se prokázalo pouhé poskytování zdravotních či jiných typů informací o daném typu rizikového chování. Jako velmi málo účinné nebo dokonce zcela neúčinné se výzkumně prokázaly programy postavené na odstrašování, zastrasování (včetně např. testování či psů ve školách), zakazování, přehánění následků užívání, moralizování a v neposlední řadě i afektivní výchova, postavená pouze na emocích a pocitech*“ (Miovský a kol., 2015, s. 60). Mezi další preventivní strategie, které nejsou efektivní, patří jednorázové programy bez návaznosti na školní osnovy a bez diskuze a reflexe, pouhé přednášky, sledování filmu, nezapojení dětí do aktivit a nerespektování jejich názorů, neatraktivní programy neodpovídající potřebám cílové skupiny (příliš obecné), testování drog z moči, kampaně ve sdělovacích prostředcích (mohou zaujmout, ale nemají vliv na změnu chování). Nešpor aj. (2012) ovšem doplňuje, že u „*těchto příkladů je patrné, že nejsou efektivní pouze tehdy, stojí-li samy o sobě. Pokud bude např. přednáška doplněná bohatou diskuzí s možností pokládat otázky, pak by neměl program mít negativní dopad na cílovou skupinu.*“ To znamená, že některé z těchto aktivit je možné

použít, pokud je vsadíme do vhodného rámce a doplníme je především možnou zpětnou vazbou žáků, tak aby to pro ně bylo přínosné.

Miovský tvrdí (2015, s. 166), že „*téma kvality a efektivity primární prevence je velice náročné. Pod pojem efekt nebo také dopad na cílovou skupinu se totiž významově zařazuje množství fenoménů, jako jsou například znalosti, dovednosti, názory a postoje nebo různé behaviorální projevy (určité typy chování či vzorce chování)*“. Ovšem efekt prevence lze z vědeckého hlediska ověřovat a měřit. Evaluaci (tj. vyhodnocení) je možné rozdělit na tři části – evaluaci přípravy, procesu a výsledku. Do evaluace přípravy patří sledování kvality plánování, dokumentace a veškerých přípravných kroků. V části evaluace procesu je kladen důraz na to, jak se podařily naplnit jednotlivé kroky z přípravné fáze v realitě a vyhodnocuje se jejich kvalita. V poslední části se evaluuje výsledek intervence, tedy dopad u cílové skupiny (Miovský a kol., 2015 s. 170-171).

Na závěr předkládám zajímavé vyhodnocení efektivity a kvality preventivních programů z amerického školního prostředí. Zde Nastasi (1994, s. 97) sděluje, že pravděpodobnost přínosu vyplývající ze skupin, které jsou založené na programu růstu osobnostně sociálních kompetencí, je vysoká - až 90% osvojených cílových dovedností v některých programech. Ovšem v reálném životě například pouze 50% účastníků používá dovednosti mimo intervenční obsah. Taková omezení naznačují, že musíme vytvořit prostředí, které podporují a posilují formativní hodnoty a chování v souladu s programovými cíli, a to zejména pro dospívající, kteří jsou nejvíce vzájemně ovlivňováni chováním vrstevníků.

Vytvořit kvalitní preventivní program a zejména zjistit a zajistit jeho dopad není tedy jednoduché. Je to neustálé hledání cesty, jak předcházet rizikovému chování a minimalizovat jeho důsledky. V následující části představím nový program na téma prevence alkoholu, kde jsem se snažil uplatnit zásady efektivní primární prevence.



## 4 Preventivní program „Pít či nepít“

### 4.1 Propozice preventivního programu

#### Hlavní myšlenka:

Problémy a krize v životě nelze řešit alkoholem. Je třeba už nyní hledat ty skutečné životní hodnoty, které ti těžké chvíle pomohou překonat.

#### Východiska:

Alkohol je nejtolerovanější drogou u nás, proto i mnozí „náctiletí“ mají k alkoholu pozitivní vztah a začínají s pitím velmi brzy. Více jsou východiska popsána v kapitole 1.

#### Časová náročnost:

Jedná se o PP koncipovaný na 2-3 vyučovací hodiny.

#### Cíle:

##### *Obecné*

- Přemýšlet nad příčinami experimentování s alkoholem a dalšími drogami
- Předat informace o zrádnosti kruhu závislosti
- Ukázat na rizika spojená s pitím alkoholu z hlediska tělesného vývoje, ale i zdravotních a sociálních důsledků
- Podpořit zdravé sebevědomí dospívajících
- Zaměřit se na změnu postojů vůči alkoholu jako nebezpečné návykové látky, kterou je možné požívat s mírou až v dospělosti
- Podpořit myšlenku, že ve vyspělé společnosti je moderní nepít alkohol

##### *Specifické – zaměřeno na získání kompetencí*

- Děti mají najít odpovědi, co alkohol bere a co může dát
- Seznámit žáky s příběhy lidí, kteří se stali závislými na alkoholu, aby lépe pochopili, jak závislost postupuje
- V rámci diskuze žáci mají najít řešení typických problémových situací dospívajících
- Trénink odmítání alkoholu v různých situacích a různými způsoby

## **Získané kompetence**

- Žáci naleznou odpovědi, co alkohol bere a co může dát
- Žáci pochopí princip závislosti nejen na základě prezentace, ale také na příběžích lidí, kteří se postupně stali závislými na alkoholu
- Žáci v rámci pracovních skupin najdou řešení typických problémových situací dospívajících
- Žáci se naučí asertivnímu odmítání alkoholu v různých situacích a různými způsoby

## **Organizace místa ve třídě**

Již od začátku je dobré přestavět třídu tak, aby děti seděly na židličkách sestavených do kruhu. Děti si sesednou do sobě-rovného postavení, kde na sebe všichni vidí a mohou komunikovat. Zboří se tím také tradiční uspořádání lavic, za které se často žáci schovávají. Připraví nám to také vhodný prostor pro metodu práce nazývanou *komunitní kruh*.

## **Použité metody práce a typy aktivit**

V tomto preventivním programu (dále jen PP) je použito několik metod práce s kolektivem. Cílem je, aby tyto metody vedly, co nejefektivněji k naplnění hlavních i specifických cílů PP, a také proto, aby PP byl interaktivní a zapojoval cíleně žáky jako aktivní účastníky PP.

- *Seznamovací hra* - cílem navození příjemné atmosféry a budování vzájemné důvěry
- *Komunitní kruh* (Nováčková, 2005) – jedna z klíčových metod pro vedení efektivní a řízené komunikace ve třídě, která je pro žáky bezpečná. Více o této metodě, jejích pravidlech i rizicích najdete v příloze B.
- *Prezentace* – dobrá pomůcka pro udržení pozornosti, držení tématu a možnost shrnujících závěrů
- *Videa* – nástroj, kterým se můžeme rychle přesunout do tématu a navodit vhodnou atmosféru; důležité je i emocionální zapojení účastníků
- *Práce ve skupinách* – jeden z dalších důležitých nástrojů, v kterém žáci přemýšlí nad odpověďmi společně, spolupracují, doplňují se, jsou aktivní,

třídí si svoje názory a konfrontují svoje postoje. Tato metoda má také mnoho rizik, jejichž popis ale přesuje rámec této práce.

- *Příběhy lidí* – na životních příbězích se ukazují těžké situace a vyrovnání s nimi průběh počátků i dalšího průběhu alkoholové závislosti; pro žáky se jedná o plastické ztvárnění daného tématu a také si příběhy nejvíce pamatují
- *Zpětnovazební dotazník* – umožní sesbírat rychlou zpětnou vazbu a názory účastníků programu; je také důležitý pro vylepšování programu či osobním růstu lektora
- *Dramatizace, scénky* – trénink odmítání návykové látky simuluje reálné situace ze života, na které je dobré se připravit, aby nás nepřekvapily

### **Rizika programu a řešení nejčastějších situací**

Při provázení PP je třeba být připraven, kromě pravidel vyplývajících z obecných zásad primární prevence (viz výše), řešit níže uvedené situace a být si vědom následujících rizik:

- Nastavit na začátku jasná pravidla v průběhu PP
- Být domluven s metodikem prevence i daným učitelem, jak řešit případné nezapojení žáků nebo výrazné porušení jejich kázně
- Zvládat techniku komunitního kruhu
- Umět dobře vysvětlit a organizovat práci skupin i rozdělení do nich. Zvláště tam, kde žáci nejsou zvyklí ve skupinách pracovat
- Citlivě mluvit o rodičích zvláště tam, kde je podezření, že rodiče jsou závislí na alkoholu

## 4.2 Struktura preventivního programu

### Přehledná tabulka aktivit programu

Název lekce:	„Pít či nepít“		
Typ prevence:	všeobecná specifická	Časová náročnost:	2-3 vyučovací hodiny
Organizace místa ve třídě:	komunitní kruh	Metody práce a typy aktivit	Seznamovací hra, komunitní kruh, prezentace (dataprojektor), videa (ukázky z filmů), práce ve skupinách, reflexe, zpětnovazební dotazník, dramatizace (scénky)
<b>Struktura programu:</b>			
Časová dotace (min)	Části programu (1 hodina)	Časová dotace (min)	Části programu (2 hodina)
10	1. Představení a seznámení se skupinou, nastavení pravidel	3	Návrat do děje - Trailer z filmu Labyrint - Útěk nebo Příběh o hadovi
	<b>Evokace</b>	7	6. Příběhy alkoholiků (skupinová práce) - 2. část (prezentace)
5	2. Úvod do problematiky - pravda nebo lež	4	7. Bod zlomu aneb máš to pod kontrolou?
8	3. Diagnostika vztahu k návykovým látkám - aktivita „flaška“	7	8. Co alkohol bere? Hra osud
7	4. Písnička – Pijte vodu a nepijte rum	4	9. Videoukázka z filmu „Poznáš, až to přijde“
5	5. Příběh na pokračování?	8	10. Vakcína proti závislosti
	<b>Učení</b>		<b>Reflexe</b>
10	6. Příběhy alkoholiků (skupinová práce) - 1. část (rozdělení do skupinek a čtení, sdílení)	5	11. Trénink odmítnutí alkoholu - dotazník
		7	12. Závěrečné hodnocení v kruhu
45		45	

### Představení a seznámení se skupinou, nastavení pravidel

*Časový odhad: 10 min*

Na začátku je samozřejmě **představit sebe i organizaci**, za kterou lektor přichází, také *téma*, o kterém budeme hovořit. Pro navázání lepšího kontaktu s posluchači, je přínosné, pokud se lektor představí nejen formálně, ale nějak originálně. Osobně k tomu používám jednoduchou aktivitu, kdy kreslím nějaké jednoduché obrázky – symboly,

kteře mají vystihnout to, co je pro mě důležité a co mám rád (např. sport, jízda autem apod.). Žáci se pak snaží uhodnout, o jakou charakteristiku mé osoby se bude jednat.

**Nastavení pravidel** je velmi důležité pro vytýčení pomyslného hřiště, ve kterém se lektor bude s žáky pohybovat a co se stane, pokud se nějaké pravidlo poruší.

V programu jsem zařadil následující pravidla:

- **„Pravidlo STOP“** (pokud žákovi je něco nepříjemné, nebo se nechce dané aktivity účastnit, tak nemusí; v tom případě v klidu sedí a nerušivým způsobem sleduje, co se ve třídě děje)
- **Tichý mobil** – schované mobily s vypnutým zvoněním
- **O slovo se hlásíme** – neskáčeme si do řeči (ať už hovoří lektor nebo žáci)
- **Respektujeme se** – znamená, že si projevujeme základní úctu, nikoho neponižujeme ani se nad nikým nepovyšujeme
- **Doplňující pravidlo???** – lektor dává prostor, aby si děti doplnili nějaké pravidlo, tak aby jim bylo při preventivním programu příjemně a bezpečně

V rámci lepší komunikace je vhodné, aby lektor **oslovoval žáky křestními jmény**.

V případě, že na to žáci přistoupí, nabídne jim, aby si nalepili z praktických důvodů na horní část těla (kromě hlavy) samolepku, kam si napíšou svoje jméno.

Po tomto úvodu je vhodné zařadit nějakou **ledolamku („icebreak“ hru)**, při které se žáci uvolní a zbourají se bariéry mezi třídou a lektorem. Žáci reagují většinou spontánně, i když mají podle počátečních instrukcí svobodu se do programu nezapojovali. Je to také dobrá příležitost sledovat, jak daný kolektiv reaguje a jaké jsou mezi nimi vztahy. Pokud se podaří, aby vyústění hry vedlo zároveň uvedení daného tématu, tak je to optimální.

*Pomůcky: prezentace lektora a pravidel, dataprojektor a pc, samolepky na jména, fixy*

## Úvod do problematiky

*Časový odhad: 5 min*

Do tématu problematiky konzumace alkoholu se lektor dostane pomocí aktivity **„Pravda nebo lež“**, kde mají žáci určit nebo odhadnout správnost tvrzení. Následující věty evokují, co už o tématu vědí, v čem si nejsou jistí a co je pro ně opravdu neznámé:

- *Kouření vadí jen ženám a dětem.*
- *Nezralý člověk je mnohem náchylnější ke vzniku závislosti.*

- *V prvním stádiu člověk pije kvůli příjemným účinkům, které alkohol na organismus má.*
- *Návyk na alkohol vzniká několik let, na tvrdé drogy již po několika dávkách.*
- *Nejrozšířenější drogou je alkohol.*
- *Ve veřejných budovách neplatí zákaz kouření.*
- *Vyléčený alkoholik se může občas napít.*
- *Léky a alkohol můžou být používány současně.*

Na konci této aktivity si společně vyhodnocujeme tvrzení, které si děti napsaly na lístečky. Pro celkové zhodnocení se pak žáci hlásí, kolik měli správných odpovědí („Kdo měl více jak 5 správných odpovědí?“ apod.).

*Pomůcky: papírky, tužky*

### **Diagnostika vztahu k návykovým látkám - aktivita „flaška“**

*Časový odhad: 8 min*

Pomocí této aktivity lektor může zjistit vztah k různým návykovým látkám. Doprostřed komunitního kruhu se umístí jakákoliv láhev (nejlépe PET láhev). Lektor potom vyhlašuje různé množství návykových látek (např. *tabulka čokolády k svačince, plechovka energetického nápoje o přestávce, sklenice vína, půllitr piva po obědě, štamprle slivovice, joint s kámošem, cigaretka na párty, heráč do žíly* atd.), na které žáci reagují podle míry toho, jak je to láká. Když je to pro ně velmi přitažlivé, tak se přiblíží co nejvíce k lahvi a naopak. Na konec je třeba udělat reflexi a závěrečné hodnocení. Můžeme použít následující otázky: *Co vás jako skupinu nejvíce lákalo? U čeho nejvíce lidí zase odstoupilo? U jaké látky stálo blízko pouze pár lidí?(dle situace je možné použít i otázku, jak se daní žáci cítili, když jich bylo málo?) Kdy byly nejbližší spíše kluci a kdy holky? apod.*

*Pomůcky: PET láhev*

### **Písnička – Pijte vodu a nepijte rum (Jaroslav Nohavica)**

*Časový odhad: 7 min*

Žáci mají v písničce od J. Nohavici vysledovat, jaké události se lidem mohou stát v důsledku požití nadměrného množství alkoholu a jak alkohol působí. Mezi klíčová slova patří nehoda, játra, páteř, vězení, špatná parta, nevolnost. Po písničce lektor napíše na tabuli všechno, co si děti zapamatovaly.

*Pomůcky: písnička (formát mp3), ozvučení ve třídě*

## **Příběh na pokračování?**

*Časový odhad: 5 min*

V následujícím příběhu se žáci dozvědí o chlapci, který ve svojí nelichotivé situaci si začal zahrávat s alkoholem. Text čte lektor s tím, že se po jednotlivých odstavcích zastaví a snaží se vyzvědět od dětí, jak by příběh mohl pokračovat.

*Jenda otevřel alkohol ještě předtím, než mu bylo 10 let. Doma nacházel otevřené láhve s pivem i jinými alkoholickými nápoji a opatrně z nich upíjel, aby se nic nepoznalo. Kromě nezvyklé chuti si zapamatoval i zvláštní omámení a mírné točení hlavy. Když mu táta na Silvestra nalil k přípitku víno, nebyla to pro něj žádná novinka. Bral to spíše jako potvrzení, že když mohou pít dospělí, tak on může také.*

*Na večírku, který si zorganizovaly děti na závěr základní školy, se už aktivně podílel na tom, aby tam byly alkoholické nápoje. Nikdo z dospělých, kteří na večírek přišli, nebyl dost energický, a tak se několik dětí, mezi nimi i Jenda opilo. Rodiče nad tím mávli rukou – pro jednou se svět nezboří.*

*Po základní škole se šel Jenda učit. Po škole a někdy i místo ní zašel se spolužáky a později i se staršími řemeslníky do hospody. Na to, jestli mu je nebo není osmnáct, se ho nikdo neptal. Prospěch se zhoršil. Jenda chodí domů pozdě, někdy i opilý. K rodičům se začíná chovat neurvale, přibývá hádek, ztrácejí se peníze (Nešpor a Csémy, 1994).*

Na konci této aktivity lektor pokládá otázku v rámci komunitního kruhu: „**Znáte někoho, kdo již zkouší pít alkohol jako tento chlapec z příběhu?**“. Podle reakcí dětí pak tuto aktivitu vhodně shrneme.

## **Příběhy alkoholiků (skupinová práce)**

*Časový odhad: 10 + 7 min*

Do již vytvořených skupinek lektor rozdává čtyři rozdílné příběhy lidí, kteří se postupně stali alkoholiky. Žáci se je mají ve skupince přečíst a vypracovat následující úkoly:

- Shrnutí – zvolte jednoho, kdo v pěti větách převypráví přečtený příběh
- Proč si myslíte, že dotyčný propadl alkoholu?
- **Kdy nastal zlom mezi občasným pitím a nutností pít – závislostí na alkoholu?**
- Zaujalo vás ještě něco?

Po té co jednotlivé skupinky splní výše uvedený úkol, lektor vede rozhovor tak, aby zástupci odpovídali postupně na jednotlivé úkoly či otázky. Cílem je seznámit se s příběhy lidí i průběhem závislosti na alkoholu a zároveň hledat odpověď na to, kdy **zlom mezi občasným pitím a nutností pít.**

### **Reflexe:**

V rámci reflexe se lektor snaží aplikovat závěry do reality dospívajících otázkami, jako jsou: *Jaké nejčastější problémy dospívající teenageři řeší? Znáš někoho ve svém blízkém okolí, kdo se nachází v nelehké situaci, o kterých jsme mluvili? Co bys poradil kamarádovi, kdyby se dostal do podobného problému?* Žáci dávají odpovědi společně, v rámci skupinky, ve kterých pracovali v předchozí aktivitě.

*Pomůcky: příběhy alkoholiků*

### **Trailer z filmu Labyrint – Útěk**

*Časový odhad: 3 min*

Ukázka z filmu Labyrint - Útěk (The Maze Runner, 2014) je vhodné použít na zpozornění třídy po přestávce na začátku druhé hodiny. S největší pravděpodobností bude ještě nedokončená předchozí aktivita. Lektor zde může ukázat na bezvýchodnost situace, kdy se člověk dostane do labyrintu závislosti.

*Pomůcky: videotechnika, stažená ukázka z filmu*

### **Příběh o hadovi**

*Časový odhad: 3 min*

Tento příběh je vhodné použít jako úvod pro další aktivitu nebo na začátku druhé hodiny. *„Mladý muž kráčel po zasněžené pláni. Zahlédl hada. Had ležel zkřehlý a prosil ho: „Zachraň mě! Vezmi mě k sobě a zahřej mě, jinak zahynu.“ „Nemůžu,“ bránil se muž. „Jsi nebezpečný. Kdybys mě uštkl, zemřu.“ „Neublížím ti,“ šeptal had. „Jen mě vezmi k sobě. Zahřej mě pod košili. Odměním se ti.“ Mladík váhal. Potom ale vzal hada a přitiskl ho na své tělo. Dlouho se had nehýbal. Ale postupně se mu vracely síla a život. Když ušli kus cesty, hadovi se vrátila jeho síla. Ovinul se muži kolem hrudi a uštkl ho. Mladý muž ještě stačil zašeptat: „Slíbil jsi, že mi neublížíš, a teď kvůli tobě umírám.“ Had zasyčel: „Věděl jsi, kdo jsem. Věděl jsi, že zabijím. Tvoje chyba, neměl sis se mnou zahrávat.“ (starý indiánský příběh) (Ginterová, 2014, s. 153).*



**Reflexe:**

- O čem to bylo? Proč si muž vzal hada, i když byl nebezpečný? Jaký z toho plyne ponaučení/ závěr?

**Bod zlomu aneb máš to pod kontrolou?**

*Časový odhad: 4 min*

Lektor vypráví smyšlený příběh o mladém chlapci, výborném sportovci, který uměl skvěle skákat z vysokého můstku. *Jednoho letního rána se domluví s partou svých kamarádů, že jim ukáže své umění. Když vyleze na skokánek zjistí, že se nad vodou vznáší opar mlhy. Zvažuje, jestli má skočit protože, aby mohl dobře spočítat svůj skok, potřebuje vidět dobře na hladinu. Oči všech mladých, včetně zamilovaných pohledů dívek jsou upřeny na něj. Skočí? Skočili byste vy?*

Bod zlomu nikdo neumí přesně vystopovat, je to jako vstoupit do autobusu a doufat, že na další zastávce vystoupím. Co když ale dveře nepůjdou otevřít a autobus mě doveze na konečnou? Je to jako si vzít bílý prášek, o kterém nevím, zda omamující látka, která nás uklidní, nebo jed, který nás zabije.

**Co alkohol bere? Hra osud**

*Časový odhad: 7 min*

Lektor žákům rozdává čísla od jedné do konečného počtu hráčích a požádá je, aby si na lísteček napsali tři nejdůležitější věci v jejich životě (rodina, počítač, domácí mazlíček, kamarádi, atd.). Pak losujeme a „osud“ (lektor, nebo jiný dobrovolník) vytáhne z klobouku čísla, která „tento rok“ přišla o nějakou z těch věcí. Takto se postupuje například 5 „let“ a děti škrtnou věci, o které mají přijít. Následuje reflexe, kde se lektor doptává, jaké to bylo, jaké věci tam měly napsané a jaké věci si chtěli nechat až nakonec. Tato aktivita má dát odpověď na otázku „**Co alkohol bere?**“.

*Pomůcky: lístečky s čísly*

**Videokázka z filmu „Poznáš, až to přijde“**

*Časový odhad: 4 min*

Lektor pustí videokázku z filmu „Poznáš, až to přijde“ (How do you know, 2010, 31-34 min), kde probíhá rozhovor dvou mladých lidí na rande, z nichž mladý muž prožívá životní krizi a rád by si na obědě objednal alkohol. Zazní tam hláška od mladé ženy,

kteřá řiká, že jí její otec vřdy řikal: „Pij (alkohol) jen tehdy, kdyř je ti dobře“, protože jen v tomto řipadě mřžeš mít tu nejlepří kontrolu nad mírou konzumace alkoholu.

*Pomůcky: videotechnika, stařená ukázka z filmu*

### **Vakcína proti závislosti**

*Časový odhad: 8 min*

*V průběhu své historie lidé často potřebovali vakcíny (očkovací látky) proti různým nebezpečným chorobám. Nebezpečnou chorobou současnosti je závislost. Vytvořte společně vakcínu, která bude lékem pro všechny, kteří bloudí v labyrintu závislosti. Na malý kousek papíru napiř poselství. Mřže to být návrh nebo nápad na řešení problému, soukromé přání, nabídka pomoci konkrétní osobě, kontakt na příslušnou instituci nebo třeba povzbuzující citát či obrázek (Ginterová, 2014, s. 72).*

Žáci zapířší na lístečky odpovědi na následující otázky, aby tak namíchali vakcínu proti závislosti: *Co by měl člověk dělat, aby se do závislosti nikdy nedostal? Co bys poradil svému kamarádovi? Jaké jsou kromě pití alkoholu jiné alternativy a možnosti, jak řít život naplnit? Kdo anebo co ti pomáhá, kdyř se ti nedaří nebo zaříváš nějaké trápení nebo těžkosti?* Nakonec mají možnost v komunitním kruhu svřj návrh přečíst a vhodit do nádoby uprostřed. Jedná se o silný moment, kdy to co vymysleli, také prezentují přede všemi. Mnohdy se jedná o výborné nápady, které nezazní od lektora, ale přímo od vrstevníků, což má daleko větší vliv.

*Pomůcky: lístečky, tuřky, nádoba (sklenice apod.)*

### **Trénink odmítnutí alkoholu - dotazník**

*Časový odhad: 5 min*

Velmi podstatnou částí PP je také trénink odmítnutí alkoholu. Pro děti a dospívající je velmi důležité si nejen o těchto situacích povídat, ale zkusit si je i zdramatizovat v rámci jednoduchých scének. Pokud program trvá pouze dvě vyučovací hodiny, je možné tuto část kompenzovat pouze formou dotazníku, kde si řáci mají vybrat danou situaci a napsat, jakým způsobem by zareagovali, aby alkohol odmítli.

Zde jsou možné situace:

- O polední pauze, kdy musejí jít děti ze školy, jeden z kamarádů navrhne jít domř a ochutnat oslavě tatínkových narozenin nějaký alkohol, který tam zbyl

- Na oslavě babičky ti tvůj strejda nalije trochu šampaňského se slovy „Vždyť už jsi velký kluk/ holka“
- Na přespávání u kamarádky v partě někdo vytáhne lahev s alkoholem s tím, že se jde hrát hra „flaška“ a každý kdo nesplní úkol, se musí napít z té lahve alkoholu
- Na oslavě narozenin tvého kamaráda, kdy jeho rodiče nejsou doma, ti starší kamarád oslavence nabízí panáka na kuráž

### 4.3 Závěrečné hodnocení

*Časový odhad: 7 min*

Z druhé strany dotazníku (viz výše) měly ještě děti odpovědět na evaluační otázky shrnující celý preventivní program, který zažily. Jednalo se o následující otázky: *Co se mi honí hlavou? Co mi zní v uších? Čeho mám plné zuby? Na čem si pevně stojím?*

Závěrečné hodnocení pak probíhá v rámci komunitního kruhu a lektor zde může zařadit následující dotazy: *Co vás na proběhnuté besedě zaujalo, přišlo vám zajímavé? Změnil se nějaké pohled na alkohol, případně v čem? Lektor oceňuje příspěvky dětí, reaguje na ně, případně je upřesňuje. Na konci tohoto bloku dává také prostor pro dotazy žáků. Závěrem pak žáky informuje o kontaktech, organizacích a institucích, na které je možné se obrátit v případě vlastní nouze, či pomoci druhým*

## 5 Badatelská činnost

### 5.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mojí badatelské činnosti je ověření kvality přípravy a procesu vytvořeného preventivního programu „Pít či nepít?“. Kvalitu realizace programu, která probíhala ve třech osmých třídách jedné základní školy, jsem vyhodnocoval pomocí kvalitativní vědecké metody focus group (ohniskové skupiny). V závěrečném shrnutí jsem podrobil přípravu (viz kapitola Propozice a struktura preventivního programu), výsledky badatelské činnosti a další parametry programu měřítkům zásad efektivní prevence od Nešpora aj. (2012), které jsou popsány v kapitole Primární prevence ve školním prostředí.

### 5.2 Zacílení ověřování kvality programu

Teoretické shrnutí evaluace kvality programu je zpracováno v kapitole Primární prevence ve školním prostředí. Jelikož se jedná o široké téma, které přesahuje rámec i možnosti bakalářské práce, soustředil jsem se na ověření kvality v následujících parametrech. Budu hodnotit pouze **kvalitu programu** (ve smyslu metodiky a splnění zásad efektivní primární prevence) a **kvalitu procedur** (tj. způsobu, jak je program realizován). Ostatní kvality, které jsou popsány v teoretickém základu (kvalita poskytovatelů, pracovníků atd.), nesouvisí přímo s mým tématem, proto se o nich zmíním v závěru jen okrajově. Ve výzkumu se zaměřím se pouze na **přípravnou a procesní část evaluace programu**, protože celkový dopad programu na upevnění či změnu postojů není možné jednoznačně prokázat bez dostatečného časového odstupu.

### 5.3 Výzkumné a tazatelské otázky

Vzhledem k výzkumu měření kvality procedur a programu primární prevence byla formulována následující **hlavní výzkumná otázka: JAK SPLŇUJE NOVĚ VYTVOŘENÝ PREVENTIVNÍ PROGRAM „PÍT ČI NEPÍT?“ KVALITU DLE ZÁSAD EFEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE?**

Dále jsem definoval dílčí výzkumné otázky, které směřovaly k podrobnější charakteristice kvality preventivního programu. Příslušné tazatelské otázky mi potom pomáhaly k vyřešení odpovědí na jednotlivé dílčí výzkumné otázky.

### **Dílčí výzkumné otázky**

#### **1. Jak se dařila v jednotlivých částech programu získávat zpětná vazba od žáků?**

##### **Tazatelské otázky:**

- *Kde se s alkoholem děti a dospívající nejčastěji můžou setkat a kde nejčastěji dojde k prvnímu ochutnání alkoholu?*
- *Proč to chtějí děti a dospívající zkusit?*
- *Co se může jevit na ochutnání či pití alkoholu nejlákavějšího?*

#### **2. Jak program podporuje aktivní účast žáků?**

##### **Tazatelské otázky:**

- *Jak to, že se člověk dostane do závislosti na alkoholu?*
- *Kdy obvykle nastává zlom mezi občasným pitím a nutností pít – závislostí na alkoholu?*
- *Jaké nejčastější problémy dospívající teenageři řeší?*
- *Proč se mohou dostat do závislosti jejich vrstevníci?*
- *Znáš někoho ve svém blízkém okolí, kdo se nachází v nelehké situaci, o kterých jsme mluvili?*
- *Co bys poradil kamarádovi, kdyby se dostal do podobného problému?*
- *Co bys na jejich místě dělal ty? Jak řešíš problémy ty? Co pomáhá tobě, když se dostaneš do nelehké situace? Kdo anebo co ti pomáhá, když se ti nedaří nebo zažíváš nějaké trápení nebo těžkosti?*

#### **3. Jak byli žáci schopni získané nové poznatky aplikovat v problémových situacích?**

##### **Tazatelské otázky:**

- *Jaké strategie odmítání alkoholu by zvolili žáci 2. stupně v různých situacích?*

#### **4. Jak se změnily postoje žáků 2. stupně vůči alkoholu jako nebezpečné návykové látky, kterou je možné požívat s mírou až v dospělosti?**

##### **Tazatelské otázky:**

- *Změnil se nějaké pohled na alkohol, případně v čem?*
- *Co vás na proběhnuté besedě zaujalo, přišlo vám zajímavé?*
- *Na čem si pevně stojím?*

## 5.4 Popis průběhu výzkumu

Na začátku jsem vycházel ze svojí zkušenosti, kterou mám z praxe v primární prevenci, a plánoval jsem vyhodnocení programu na základě zpětnovazebních dotazníků. Nově jsem se rozhodl vyzkoušet metodu focus group, kterou budu popisovat níže. Uvažoval jsem také, že program primární prevence proběhne ve dvou vyučovacích hodinách a třetí hodina bude soustředěnou celkovou reflexí a vyzkoušením si práce ohniskové skupiny. Z časových důvodů školy však jsem musel změnit svůj záměr na standardní dvě vyučovací hodiny a zmiňovanou kvalitativní metodu implementovat do jednotlivých úseků programu. Přínosem bylo nakonec i to, že jsem pracoval se třemi třídami místo dvou, což bylo z hlediska sběru dat významnější.

## 5.5 Charakteristika respondentů

Výzkum proběhl ve třech osmých třídách středně velké základní školy (cca 550 žáků) menšího města v klidně lokalitě Královéhradeckého kraje (cca 20 km od Hradce Králové). Jednalo se o smíšené kolektivy 13-14ti letých chlapců a dívek. Třídy měly cca okolo 20-25 žáků. Ve skupinách byli standardně integrováni žáci s běžnými speciálně vzdělávacími potřebami. Programy probíhaly za dozoru jednoho pedagogického pracovníka.

## 5.6 Metoda Focus group

Metoda Focus group – ohniskových skupin patří do oblasti kvalitativního výzkumu. Jedná se o techniku, „jež shromažďuje údaje prostřednictvím skupinové interakce vzniklé v debatě na téma určené badatelem.“ Tomuto tématu říkáme ohnisko, přičemž „samy údaje se shromažďují prostřednictvím skupinové interakce“ (Morgan, 2001, s. 17). Švaříček (2007, s. 185) doplňuje, že výzkumník se musí skupině dobře představit a že „ohnisko bývá obvykle definováno volněji, aby se skupinová debata mohla rozvíjet ve více směrech“.

Dále Morgan (2001, s. 13) popisuje, že „ohniskové skupiny jsou především skupinovým rozhovorem – nikoliv ve smyslu výměny otázek badatele a odpovědí respondenta. Namísto toho se v tomto typu výzkumu spoléhá na interakci uvnitř skupiny, jež je vyvolávána tématy, která jsou předkládána badatelem a obvykle i moderátorem v jedné osobě“. Právě skupinová interakce je nosným hybatelem, bez kterého by některé údaje a vhledy, které získáváme v této metodě, byly jen velmi těžko přístupné.

Morgan (2001, s. 21) dále říká, že při srovnání s metodou zúčastněného pozorování hlavní výhodou ohniskových skupin je *„pozorovat v omezeném časovém úseku velké množství interakcí týkajících se předmětu výzkumu při schopnosti badatele sestavit a řídit sezení ohniskové skupiny“*. Jedná se tedy o techniku, kterou je možné udělat *„snadno a rychle“*. Při diskusi dochází k synergii, kterou Morgan (2001, s. 36) vyzdvihuje a říká, že *„sdílení a srovnávání mezi účastníky je také jedním z nejcennějších aspektů samostatných ohniskových skupin“*. Švaříček (2007, s. 191) zmiňuje, že *„ohniskové skupiny mohou být oproti klasickým rozhovorům zábavnější pro respondenty“* a že lze *„rychle vyhodnotit rozmanitost jednotlivých názorů“*. *„Ohniskové skupiny nabízejí něco jako kompromis mezi přednostmi zúčastněného pozorování a individuálních rozhovorů“* (Morgan, 2001, s. 30).

Mezi nedostatky patří určitě to, že v rámci skupinové debaty nemáme tak přesné údaje jako při řízeném rozhovoru a že *„účastníci vyslovují extrémnější názory, když jsou ve skupině, než když jsou v soukromí“* (Morgan, 2001, s. 28). Rizikové se jeví i složení a naladění dané skupiny, volba tématu a míra vlastního ohrožení jedinců v rámci skupiny, kdy mohou někteří lidé mlčet, nebo se nezapojují do diskuse tak často (Švaříček, 2007, s. 191).

Tato metoda klade velké nároky na moderátora, tedy badatele, který by neměl ve skupině dominovat, a mezi jeho dovednosti by mělo určitě patřit kladení otázek, vedení diskuse i skupinové reflexe, vhodné uvedení do tématu a „zahřátí“ skupiny (ice-break) i uzavření setkání (Morgan, 2001, s. 69-71). Švaříček (2007, s. 187) píše, *„že moderátor hraje klíčovou roli a že „je zodpovědný za průběh a řízení diskuse. Jeho úkolem je účastníky podněcovat, podporovat v zapojení do diskuse a pomáhat jim ve vyjádření jejich názorů, postojů a pocitů“*. Skutil (2011, s. 89) doplňuje, že *„pokládat otázky a získávat odpovědi je mnohem těžší úkol, než se na první pohled zdá. Mluvené nebo psané slovo je nejednoznačné ve vztahu k příjemci. S tímto vědomím je tedy třeba s touto výzkumnou metodou pracovat“*.

Jak už bylo zmíněno samotné složení a počet lidí ve skupině sehrává svoji roli v úspěšnosti této metody. Morgan (2001, s. 59) říká, že optimum je *„6-10 lidí, pokud se jedná o neznámé účastníky, ale že není problém počet 15-20 členů u přirozených skupin“*. Dodává dále, že *„projekt se má sestávat z 3-6 skupin“*, tak aby bylo dosaženo kvalitních dat. Důležitý aspekt tvoří také příjemné prostředí, rozvržení místa v dané místnosti a nastavení pravidel diskuse. Mezi známá pravidla patří například to že, diskuse se účastní všichni přítomní účastníci, každý má právo říci svůj názor, hovoří

vždy pouze jedna osoba, každý má právo odmítnout odpověď atd. (Švaříček, 2007, s. 189).

Co se týče vedení a analýzy ohniskových skupin, Morgan (2001, s. 63) říká, že je důležité se při vedení zaměřit na „*pokrytí maximální škály relevantních otázek a podporu interakcí, které prohlubují pocity účastníků*“. Pro analýzu považuje „*správné poskytnout co nejspecifičtější data a brát v úvahu osobní kontext účastníků*“. Při kódování dat upozorňuje na názory jedinců, které nesmí být pokládány za vyjádření celé skupiny (Morgan, 2001, s. 77). Při interpretaci dále zmiňuje, že je rozdíl mezi tím, co bylo zajímavé a co bylo pro skupinu důležité (Morgan, 2001, s. 79). Závěry je nutné vytvářet na základě vyhodnocení, jako jsou, kolik skupin téma zmínilo, kolik lidí ve skupině to zmínilo, kolik energie a entusiasmů to mezi účastníky vyvolalo apod. (Morgan, 2001, s. 80). Celkovému analyzování dat také pomáhá audio nebo videozáznam setkání, pro který je nutné mít samozřejmě souhlas všech účastníků.

Pokud výzkumník váhá, jestli je tato metoda pro něj využitelná, tak Morgan (2001, s. 30) dává jednoduchou následující odpověď: „*Nejjednodušším testem toho, zda jsou ohniskové skupiny pro daný výzkumný projekt vhodné, je otázat se, jak aktivně a lehce budou účastníci diskutovat o předmětu zájmu.*“

## **5.7 Výsledky výzkumného šetření**

Všechny kolektivy žáků se dají zařadit mezi přirozené skupiny, a proto jsem si mohl dovolit využít metodu focus group pro větší počet lidí. Děti jsou ve stejném období jejich vývoje, kde se dalo očekávat, že i přes běžné odlišnosti budou až na výjimky reagovat na téma (ohnisko) se zájmem a podobným způsobem. Základní předpoklady pro uplatnění této kvalitativní metody byly tedy splněny. Se svolením školy se uskutečnily dvouhodinové bloky programu primární prevence alkoholu ve třech osmých třídách a díky souhlasu účastníků také s audio nahrávkou, která byla zaznamenána pomocí diktafonu. Částečný přepis záznamu je obsažen ve vyhodnocení dílčích výzkumných otázek, úplný záznam je součástí práce a je uložený elektronicky na CD v souborech typu mp3 (viz příloha A).

Mezi rizika programu jsem považoval určitou *stydlivost* nebo u některých jedinců naopak v extrémě *veřejnou propagaci alkoholu*. Pro lepší otevřenost žáků a celkového uvolnění kolektivu se standardně zařazují „ledolamky“ (ice-break aktivity). V mém případě, kdy programy probíhaly v rámci bakalářské práce, jsem ledolamky z časových důvodů nezařazoval, jelikož jsem již třídy znal z dřívější praxe, a věděl jsem také, že



mám připraveno mnoho dalších aktivit, které pomohou k naladění skupiny. Mezi ně patřily na úvod aktivity „Pravda nebo lež“ či písnička „Pijme vodu, pijme pitnou vodu“. Hra „Flaška“ patří mezi diagnostické nástroje a pomohla hned na začátku odhalit základní nastavení třídy i některé děti, které jsou nějakým způsobem výstřední nebo naopak uzavřené.

Na začátku programu byly také stanoveny *pravidla* a celý program probíhal v učebně, která měla uspořádání pro podmínky práce v *komunitním kruhu*. Kombinace těchto nastavení mi pomohla vytvořit ve skupinách dětí příjemné prostředí. Více k rizikům a pravidlům programu i komunitnímu kruhu je napsáno v kapitole, která se věnuje propozicím preventivního programu.

Musím konstatovat, že každá skupina reagovala na téma *alkohol* v obecných rysech se zájmem, nicméně v každé třídě byla rozdílná úroveň atmosféry, komunikačních schopností žáků i otevřenosti o věcech mluvit, takže jsem musel program i jednotlivé aktivity upravovat, aby co nejlépe zapadly do potřeb dané skupiny.

## **Vyhodnocení dílčích výzkumných otázek**

### **1. Dílčí výzkumná otázka: Jak se dařila v jednotlivých částech programu získávat zpětná vazba od žáků?**

V této části vyhodnocuji nejprve diagnostickou aktivitu „flaška“, která předcházela mým tazatelským otázkám a lépe děti připravila na následující zpětnou vazbu. Výzkumná otázka směřuje nejen na to, jakým způsobem probíhala zpětná vazba, jak se jí dařilo mezi dětmi aplikovat, ale také na obsahovou (výpovědní) stránku, tedy co děti odpovídaly na kladené otázky vedené metodou focus group.

#### **• Vyhodnocení aktivity „flaška“**

V této diagnostické hře, jejíž popis je obsažen ve struktuře programu, nejvíce děti pozitivně zareagovalo na uváděné látky v tomto pořadí: pizza, čokoláda (nejvíce) → sklenice piva → štamprle tvrdého alkoholu → energetické nápoje → cigareta → joint → heroin (intravenózně) byl nejodpudivější. U každého jedince to může být samozřejmě jinak; ale pokud bychom se na to dívali obecněji, tak třídní kolektivy nebezpečných drog nejvíce lákal „měkký“ alkohol (pivo, víno, šampaňské...). Speciálně kluci měli pozitivní zpětnou vazbu také na „tvrdý“ alkohol (destiláty apod.). Na kouření moc děti nereagovaly, jak jeden z žáků prohlásil „*to může poškodit dlouhodobě, alkohol jednorázově*“. Genderově byla u dívek větší preference čokolády a chlapci preferovali více energetické nápoje.

Na následující tazatelské otázky pak žáci reagovali uvolněně a bez ostychu.

- ***Kde se s alkoholem děti a dospívající nejčastěji můžou setkat a kde nejčastěji dojde k prvnímu ochutnání alkoholu?***

Odpověď, která zazněla od většiny žáků, byla, že *doma*. A první osoba, která jim většinou alkohol nabídne je jeden z rodičů nebo prarodičů, *nejčastěji otec či dědeček*. Tyto informace jsem získal jednoduchým hlasováním a ve všech třídách se přihlásili více jak dvě třetiny žáků ke kategorii **rodina**.

- ***Proč to chtějí děti a dospívající zkusit?***

Mezi nejčastější odpovědi na tuto otázku patřily věty jako: „*Chtějí vypadat dospělejší*“, „*Mají nějaký problém*“, „*Experiment*“, „*Hledání sebe sama*“ apod. Domnívám se, že všechny tyto výroky spadají do samostatných kategorií. V této části zareagovalo na otázku pouze několik osob, ostatní zřejmě již neměli, co dále dodat.

- ***Co se může jevit na ochutnání či pití alkoholu nejlákavějšího?***

Žáci odpovídali většinou jednoslovně - „*uvolnění, lepší nálada, otevřenější komunikace*“. Zároveň s tím někteří zmiňovali i svoje obavy, že „*ochutnat alkohol nemají problém, ale že se bojí negativních důsledků jako je zvracení, bolest hlavy apod.*“.

**Závěr:** Zpětná vazba v této části programu probíhala na základě aktivity „*flaška*“, do které se žáci velmi snadno a hravě zapojili a kde došlo k následné skupinové reflexi. Ve všech skupinách došlo k uvolnění a snadněji se pak zapojili ve skupinové diskusi. Zde, na základě jednotlivých shrnutí tazatelských otázek, mohu konstatovat, že žáci mají k alkoholu největší toleranci a zároveň nejmenší respekt ze všech aktuálních nebezpečných drog. To dokazuje i to, že k prvnímu kontaktu s alkoholem dochází nejčastěji v rodině, tzn. od těch nejbližších, kterým důvěřují a které jsou pro ně vzorem. Co se týče motivace dospívajících, potvrzovala tato rychlá zpětná vazba i teoretická východiska, že se jedná nejčastěji o útěk z reality, doplnění svých schopností či pouhý experiment.

## **2. Dílčí výzkumná otázka: Jak program podporuje aktivní účast žáků?**

Tato dílčí výzkumná otázka hledá odpovědi, jak program podporuje aktivitu žáků v oblasti přemýšlení, citového zapojení, volného pohybu, interaktivity, skupinové práce apod. Na tazatelské otázky je odpovídáno jak v rámci aktivit programu a jejich reflexí, tak v rámci skupinové diskuze.

- ***Jak to, že se člověk dostane do závislosti na alkoholu?***

V rámci příběhu o hadovi (více viz struktura programu „Pít, či nepít?“) jsme s jednotlivými skupinami přemýšleli nad zrádností hada a zjišťovali jsme, v čem je jeho úlisnost nejmaskovanější. Žáci zmiňovali to, že „*hraje na city*“, „*dostal ho, protože ho chtěl zachránit*“, „*had šel na to přes emoce (prosil ho, jinak by umřel)*“, „*vzbuzoval soucit*“, „*přece ho nenechá zemřít...*“, což podněcovalo k záchraně. Přestože muž věděl o nebezpečnosti a zrádnosti hada a přes všechny pochybnosti v sobě, jej stejně vzal; což se mu stalo osudným.

V další části děti v náhodně vylosovaných skupinách pročetly, analyzovaly a vyhodnocovaly reálné příběhy lidí (více viz aktivita Příběhy alkoholiků). Hledaly příčiny toho, jak člověk spadne do pití alkoholu natolik, že se stane závislým a nemůže se z bludného kruhu závislosti jednoduše dostat. Zjistily, že v těchto příbězích byly kořeny nejčastěji v **rodině** (ve špatném vzoru rodičů (alkoholiků) či sourozenců), ve špatné **partě**, samotě a ztrátě blízkého či v jiné **osobnostní krizi**, která nakonec vedla k závislosti.

- ***Kdy nastal zlom mezi občasným pitím a nutností pít – závislostí na alkoholu?***

Na základě čtyřech zmíněných příběhů, žáci dále objevili, že *bod zlomu* nastává ve chvílích, kdy si „*člověk si začíná lhát sám sobě*“; „*je sám*“, „*nechce, aby ho u pití někdo viděl*“; „*stydí se za to*“, „*nepřizná si problém*“. U jednoho z příběhů nešlo bod zlomu přesně identifikovat. Nejedná se rozhodně o přesný popis *bodu zlomu*, nicméně tyto závěry se shodují s teoretickými předpoklady a především se jedná o závěry dětí, nikoliv předanou informací od lektora, což je mnohem cennější.

- ***Jaké nejčastější problémy dospívající teenageři řeší?***

Na tuto otázku žáci moc nereagovali, ozvalo se pouze několik jedinců, kteří konstatovali, že vrstevníci „*chtějí zapomenout na svoje problémy*“, nebo že volí „*únik*“. Mnohem zajímavější byly ovšem odpovědi z následující otázky.

- ***Proč se tam mohou dostat do závislosti jejich vrstevníci?***

Zde byly již děti velice konkrétní a živě přinášeli svoje podněty. Mezi nejčastější odpovědi patřily: *šikana, školní prospěch, rodinné problémy, vztahy s rodiči, parta; kamarádské nebo partnerské vztahy, něco člověku chybí*. Tyto pojmy můžeme zařadit do kategorií **vztahy** (kamarádské, s rodiči, parta), **škola** (školní prospěch) a **osobnost** (něco člověku chybí). Jako lektor jsem to dával ještě do souvislosti s potřebou *někam patřit, přirozeného osamostatnění a nezávislosti na rodičích, uvědomění si toho, kým*

*člověk je a chce doopravdy být.* Všechny tyto věci jsou zároveň přirozené a souvisí s vývojem člověka v období dospívání.

- ***Znáš někoho ve svém blízkém okolí, kdo se nachází v nelehké situaci, o kterých jsme mluvili?***

Účastníci skupiny souhlasně pokyvovali a v jedné třídě se několik z nich vyjádřilo, že znají svoje vrstevníky z party, kteří se nacházejí v problematické situaci a řeší ji alkoholem a jinými návykovými látkami.

- ***Co bys poradil kamarádovi, kdyby se dostal do podobného problému?***

Žáci velmi rychle dali dohromady to, že v problémech se musí obrátit lidé na *podporu v rodině a u přátel*. V další diskusi jsme ale zjistili, že právě tito lidé velmi často rodinu ani opravdové přátele nemají, což je vede k bezvýchodné situaci, kterou řeší například alkoholem. Převyprávěl jsem jim také příběh o velmi nadaném klukovi, který byl úspěšným fotbalistou, ale po úraze musel tento sport, pro který žil, ukončit na vrcholové úrovni, což ho vedlo k obrovské frustraci. Děti našly řešení v tom, že by se měl daný chlapec *začít se věnovat něčemu jinému a hledat u sebe další obdarování, které určitě má*. Za sebe jsem doplnil, že každý z nich se může snažit svoji situaci pozitivně ovlivnit tím, že se *obklopí lidmi, kteří ho posunou dále a mají na něj dobrý vliv*. Z ukázky filmu „Poznáš, až to přijde“ si žáci odnesli radu „*Nepij, když je ti špatně*“, která vystihuje skutečnost, že kdo řeší svoje problémy alkoholem, velmi si zahrává se závislostí na něm.

- ***Co bys na jejich místě dělal ty? Jak řešíš problémy ty? Co pomáhá tobě, když se dostaneš do nelehké situace? Kdo anebo co ti pomáhá, když se ti nedaří nebo zažíváš nějaké trápení nebo těžkosti?***

Na tuto otázku odpovídaly děti velmi jednoduše hesly *sport, hry na počítači, přátelé (živě i na facebooku), rodina, televizní pořad, sledování sport či fandění na zápase; jít s někým ven, sex (smích) apod.* Tyto výroky jsem rozčlenil do dvou kategorií ***odreagování*** (*sport, hry na počítači, sex, televizní pořad, sledování sport či fandění na zápase*) a ***komunikace*** (*přátelé (živě i na facebooku), rodina, jít s někým ven*).

**Závěr:** Děti zjišťovaly, že podobně jak je to s příběhem o hadovi, tak se stejná zrádnost a nebezpečnost projevuje u všech závislostí, včetně té alkoholové. Mezi časté spouštěče patří nevyhovující rodinná situace, špatná parta či krize v osobním životě nebo ztráta blízkého. V oblasti toho, jak řeší či kompenzují svoje současné menší problémy, volily nejčastěji různé formy odreagování a či komunikace v rodině či s přáteli. Žáci mluvili

ze své zkušenosti, což bylo obohacující i pro jejich vrstevníky a mělo to i pozitivní efekt ve vzájemném poznávání členů skupiny.

Při hledání výše uvedených odpovědí pracovali žáci ve skupinkách a měli vždy čas se poradit, shodnout se a vybrat tři nejdůležitější tvrzení. Pak odpovídal vždy jeden zástupce za celou skupinu pouze jeden výrok, který se nesměl opakovat, a skupiny se postupně střídali až do vyčerpání všech odpovědí. Tento způsob komunikace v rámci metody focus group se mi zdál velmi efektivní, protože zde probíhala diskuse ve skupinkách, ale přitom na závěr zde byla i možnost reagovat na všechny podněty v rámci celé třídy.

Myslím si, že v rámci této části programu probíhalo velmi mnoho interakcí mezi žáky a to především ve skupinové práci, kde většina z nich byla aktivními účastníky. Děti se mohly také vžít do čtených příběhů a ve slovních prezentacích na sebe reagovat. Dále společně i jednotlivě přemýšlely nad danými otázkami a učily se dělat závěry, které se nakonec shodovaly s předávanými tématy preventivního programu. Nejcennější na tomto procesu bylo právě to, že se nejednalo o předanou informaci od lektora, ale o jejich vlastní závěry v rámci vrstevnické skupiny.

### **3. Dílčí výzkumná otázka: Jak byli žáci schopni získané nové poznatky aplikovat v problémových situacích?**

Tato část výzkumu je zacílena na ověření jedné zásady prevence, která prověřuje *znalosti, postoje, dovednosti* v modelu KAB, respektive to, k jakým pozitivním posunům došlo v těchto oblastech. Tuto dílčí otázku jsem z časových důvodů řešil pomocí písemné zpětné vazby, kde jsem zjišťoval, jaké strategie odmítání alkoholu by zvolili žáci 2. stupně v různých situacích. Odpovědi jsem zaznamenal k jednotlivým situacím, z nichž si žáci jednu vybrali a volně svými slovy odpovídali, jak by aktuálně zareagovali. Výroky jsem také rozdělil do několika kategorií tak, aby bylo možné je lépe rozčlenit.

- ***O polední pauze, kdy musejí jít děti ze školy, jeden z kamarádů navrhne jít domů a ochutnat po oslavě tatínkových narozenin nějaký alkohol, který tam zbyl.***

**Spěch a plný program:** „*Ne, nechci přijít pozdě do školy.*“, „*Promiň, ale opravdu nechci přijít, spěchám domů.*“, „*Ne, já jdu domů, jako obvykle.*“, „*Ne děkuji, spěchám domů...nemám čas.*“, „*Vymyslela bych si, že už mám něco v plánu.*“, „*Řeknu, že musím jít domů a udělat čtenářák na zítřek.*“

**Nechci problémy:** „Ne, děkuji, ale nechci problémy.“, „Ne díky, nechci mít problém“ „Zdenička by mě seřvala ještě víc než normálně a do ředitelny nechci.“, „Ne, děkuji, jsem ještě mladá.“

**Zdraví, chuť:** „...že se mi z toho dělá špatně, nechci potom skončit v léčebně.“, „Díky, ne. Alkohol poškozuje zdraví.“

**Prostě NE! :**

„Odmítnu, že cizí alkohol rozhodně pít nebudu a že ho nikdy ani nebudu pít.“, „Jednoduše řeknu, že na to nemám chuť a hlavně věk. Navíc musím jít o polední pauze domů, takže bych stejně nikam nemohla jít.“, „Promiň, ale já nepiju!!“

• **Na oslavě babičky ti tvůj strejda nalije trochu šampaňského se slovy „Vždyť už jsi velký kluk/ holka“**

**Věk:** „Je mi 10...myslíš, že jsem velká?“, „Ne, nechci! Alkohol je hnus a navíc je až od 18ti.“

**Zdraví, chuť:** „Ne, děkuji. Nedělá mi to dobře.“, „Ne díky, nemám na to chuť.“, „Ne, mě alkohol nechutná“, „Řeknu, že mi to nevoní a že nechci.“, „Řeknu mu, že vážně nechci, že mi po tom blbě.“, „Ne, děkuji, nechci, bolí mě hlava.“, „Nechci, nemám rád šampaňské.“,

**Prostě NE! :** „Ne díky, nechci.“, „Ne, nemám zájem, nepiju.“, „Strejdo, já vím, ale já nepiju.“, „Taky si myslím. Možná jindy.“

• **Na přespávání u kamarádky v partě někdo vytáhne lahev s alkoholem s tím, že se jde hrát hra „flaška“ a každý kdo nesplní úkol, se musí napít z té lahve alkoholu**

**Prostě NE! :** „Promiň, nejdu hrát.“, „No jasně...opijeme se a budeme šplhat po značkách, že? Zapomeň.“, „V žádným případě se nehodlám svlíkat! A pít!“

• **Na oslavě narozenin tvého kamaráda, kdy jeho rodiče nejsou doma, ti starší kamarád oslavence nabízí panáka na kuráž**

**Strach:** „Řekla bych, že to není správný a navíc by nás mohli načapat rodiče.“,

**Zdraví, chuť:** „Ne, děkuji. Nebudu si ničit život.“; „Ne, díky. Nechutná mi to.“;

**Prostě NE! :** „Já nepiju“; „Řeknu, že ne a když mi to budou nutit hodně, tak odejdu.“; „Řeknu, že kuráže mám dost a nepotřebuji se na to opít.“

**Závěr:** V tomto bloku, který už patřil do závěru programu, mě velmi překvapilo, že žáci odpovídali velmi konkrétně a jasně. Nejvíce si vybírali první situaci. Nejčastěji zmiňovaná kategorie je „PROSTĚ NE!“, dále „SPĚCH a PLNÝ PROGRAM“, pak

„ZDRAVÍ, CHUŤ“ a také „NECHCI PROBLÉMY“. To samo o sobě považuji za úspěch preventivního programu, protože to mohou být právě ty situace, kterým budou v brzké době čelit. Můžeme samozřejmě pochybovat, zda ve skutečnosti takto doopravdy odpoví. Myslím si ale, že je velmi užitečné, pokud budou chtít alkohol odmítnout, aby byli na tuto situaci předem připraveni a měli již předem naformulovanou odpověď. Děti se nebály jít na hraniční výroky, což mě považuji za správné, protože lidé nabízející alkohol jsou dost často neodbytní, a proto se hodí radikální a jasná odpověď, namísto váhavé.

Na základě této zpětné vazby se domnívám, že došlo k pozitivnímu posunu v oblasti *dovednosti* v nácviu odmítání alkoholu ve formě vlastní formulace. Dále zde žáci prokázali, že se umí zorientovat v uměle vytvořené situaci a na základě nových *vědomostí* vhodně, ale adekvátně zareagovat. V tomto ohledu došlo také k upevnění zdravého *postoje* k alkoholu.

#### **4. Dílčí výzkumná otázka: V čem se upevnily postoje žáků 2. stupně vůči alkoholu jako nebezpečné návykové látky, kterou je možné požívat s mírou až v dospělosti?**

Dílčí otázka zkoumá celkový dopad preventivního programu na celkovou osobnost žáka a jeho reakci a hodnocení na celkový průběh programu. Tato činnost probíhala dvoukolově v závěrečné části, kdy žáci nejprve vyplnili zpětnou vazbu k programu, kde mimo jiné odpovídali na otázku „*Na čem si pevně stojím?*“. Po té, co dopsali, měli možnost v rámci skupinové reflexe v komunitním kruhu ohodnotit, „*co vás na proběhnuté besedě zaujalo, přišlo vám zajímavé?*“ nebo říci závěrečnou formulaci z písemné zpětné vazby. Při analýze dat jsem rozdělil související výroky žáků do několika kategorií.

##### ***Co vás na proběhnuté besedě zaujalo, přišlo vám zajímavé?***

**Hlubší pohnutky:** „*Alkohol není sranda...se to zdá, že je to maličkost, ale není....*“, „*Potvrdili se mi tady informace...že není o co stát.*“, „*Dělám si názor, až přijdu domů, ale když se nad tím mám zamyslet teď, tak to byly příběhy a to že se nad tím normálně nezamyslíme jako tady*“

**Upevnění informací:** „*Bylo dobrý si to všechno osvěžit.*“, „*Libilo se mi, že jsme měli informace, že jsme si to zpestřili.*“, „*Příběhy byly ponaučující.*“

**Co mě nejvíce zaujalo?:** „*Ty příběhy.*“, „*Bylo to dobrý, ale nejvíce se mi líbilo hrani ty flašky.*“, „*Překvapilo mě, že se to v Itálii může už od 16-ti (smích).*“, „*Libily se mě*

hlavně ty příběhy, že bych nevěděl, jak do toho ty lidi spadli.“; „Libila se mi ta písnička a flaška.“; „Bylo to zajímavý, ale alkohol mě netáhne.“

**Trochu alkoholu neuškodí:** „Bylo to dobrý, ale podle mě, není na tom nic špatného si dát trochu a občas alkoholu.“; „Myslím, že je to špatný, ale stejně se jednou všichni napijou.“

**Na čem si pevně stojím?**

**Jasně NE! – radikální postoj:** „Nechci být závislá – nikdy.“; „Že se nechci napít“; „Tahle přednáška by měla být pro každou třídu 8. Ročníku.“; „Nechci se dostat k drogám.“; „Nechci kouřit, ani nic jiného.“; „Že bych se nikdy nechtěl stát závislým“, „Mám deprese ze školy, úkolů atd., ale alkoholem to řešit nebudu.“; „Že nikdy nebudu pít alkohol“, „Nekouřit a ne být závislá“.

**Patří to k životu - vyrovnaný postoj:** „Že alkohol v menší míře není špatný.“; „Že se nebudu snažit napít do 18.“; „Možná sklenička na Silvestra neuškodí, ale jinak PÍT NE.“; „Stojím si za tím, že k životu alkohol nepotřebuji, i když zase neříkám, že se nikdy nenapiji.“; „Že se nesmí pít moc.“

**Není to zas tak špatné – otevřený k alkoholu:** „Podle mě není pití alkoholu zas tak strašné“, „Podle mě není na tom občas se napít nic hrozného“, „Nebudu silný alkoholik...možná jen trošku“

**Závěr:** Z reflexe z komunitního kruhu vyplývá, že u mnohých žáků došlo k upevnění stávajících informací, někteří byli zasaženi velmi a u jiných zůstává otevřený postoj ke konzumaci alkoholu, i když těchto jedinců byla menšina. Nejvíce zaujala účastníky programu aktivita „flaška“ a zapůsobily na ně především příběhy lidí, které řešili v rámci skupinové práce.

## **Vyhodnocení zásad programu primární prevence**

V závěru jsem přípravu, realizaci a další oblasti preventivního programu podrobil parametrům kvality podle Nešpora aj. (2012), které jsou popsány v kapitole *Primární prevence ve školním prostředí*.

### **1) Program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku cílové skupiny + program je soustavný a dlouhodobý**

Vzhledem k tomu, že české děti začínají s konzumací alkoholu přibližně v 11 letech (viz kapitola *Východiska*), měli bychom přemýšlet o startu preventivních programů již od 3. třídy, jelikož „účinnost prevence je nejvyšší, začne-li 2-3 roky před prvním kontaktem s návykovou látkou“ (Nešpor aj., 2012).



Na základní škole, kde výzkum probíhal, jsem navazoval na jejich Minimální preventivní plán. Zde se tomuto tématu věnují učitelé v rámci prvouky do páté třídy a dále pak na druhém stupni ve specializovaných předmětech jako je Výchova ke zdraví, Chemie, Biologie člověka apod. Mnou vytvořený program doplňuje tuto mozaiku primární prevence a je určený pro žáky 7. - 9. tříd.

## **2) Program je interaktivní a určený pro menší počet žáků**

Nejúčinnější programy primární prevence probíhají samozřejmě v menší skupině. Ve školní skupině se bude jednat o jednu školní třídu do 30 žáků. Proto není vhodné, ani v rámci časové úspornosti, třídy spojovat.

Při realizaci preventivního programu jsem na toto pravidlo kladl důraz a program vždy proběhl pouze s jedním třídním kolektivem. Jak již bylo řečeno v rámci *závěru z první dílčí výzkumné otázky*, došlo ve všech skupinách k uvolnění atmosféry a žáci se snadněji zapojili do skupinové diskuse, která byla spojená s aktivní zpětnou vazbou.

## **3) Program podporuje aktivní účast cílové skupiny**

Pokud by preventivní program probíhal tradičním způsobem frontální výuky, kdy jsou žáci pouhými konzumenty informací a zůstávají pasivní, pak by účinek byl pouze minimální. Navíc mnoho informací, které se k problematice závislosti na alkoholu mohou dozvědět, si dnes najdou přes dostupná media, nejčastěji internet. Proto jsou v programu zařazeny různé formy práce s žáky, které děti vedou k větší aktivitě, upevnění informací a osobní i skupinové reflexi. Jedná se především o práci ve skupinách, diskuzi, neverbální, dramatické, aktivační a pohybové techniky, zpětnou vazbu apod.

To, že byl v této oblasti program úspěšný, dokládají závěry z *druhé dílčí výzkumné otázky*. V programu probíhalo velmi mnoho interakcí mezi žáky a to především ve skupinové práci, kde většina z nich byla aktivními účastníky. Nejceněnější na tomto procesu bylo právě to, že závěry si našli žáci sami a nedostali tuto informaci rovnou od lektora.

## **4) Program je založený na „KAB“ modelu (knowledge, attitudes, behaviour = znalosti, postoje, dovednosti)**

V rámci preventivního programu prevence závislosti na alkoholu se neorientujeme pouze na úroveň informací, ale především na kvalitu postojů a změnu chování. Proto jsou do programu zařazeny aktivity, ve kterých dochází k diskuzi, která více vede k

uvědomění si možných rizik a posunu postojů směrem k zacházení s alkoholem jako návykovou látkou, nad kterou člověk může ztratit kontrolu.

Na základě závěrů z *třetí dílčí výzkumné otázky* se domnívám, že došlo k pozitivnímu posunu v oblasti *dovednosti* v nácviku odmítání alkoholu, kde použili nově získané *vědomosti a naučili se* adekvátně zareagovat alespoň v rámci školní průpravy.

#### **5) Program bere v úvahu místní specifika**

Učitel či lektor, který bude program s dětmi procházet, by měl vždycky brát v úvahu specifika dané skupiny, se kterou bude pracovat. Jedná se především o počet dětí, poměr chlapců a dívek, specifika lokality školy (např. větší procento závislosti na alkoholu u dospělé populace, tj. rodičů dětí ve škole), problémové děti, možné užívání alkoholu ve škole aj.

Riziko práce s dětmi s SPU nebo SPCH jsem řešil před začátkem programu s daným učitelem, kde jsme si sdělili určité opatření a nastavení, jak a co případně řešit, nebo tyto děti měly svého asistenta. Během programů se nevyskytly žádné závažné kázeňské ani jiné mimořádné události.

#### **6) Program využívá pozitivní modely**

Program ukazuje na pozitivní inspirativní osoby nebo vhodné citáty, které děti kladně motivují ke změně myšlení a postojů. Na základě diskuze a zpětné vazby od dětí může lektor vyzdvihnout i vhodné názory žáků, kterou v souladu s cíli programu. Názory vrstevníků patří mnohdy mezi ty nejsilnější.

Program podporuje zpětnou vazbu od žáků v rámci časté reflexe po každém bloku či aktivitě. Také přináší pozitivní modely např. ve formě video ukázky „Poznáš, až to přijde“ (více viz struktura programu) a další.

#### **7) Program reaguje na aktuální potřeby cílové skupiny**

Ještě před zahájení programu jsem zjišťoval od školního metodika prevence (dále jen ŠMP), kterými preventivními aktivitami na toto téma cílová skupina prošla. Dále jsem vytvořil kapitolu Rizika programu a řešení nejčastějších situací, která se zabývá některými situacemi, jež mohou v rámci programu nastat a jak se na ně nejvhodněji reagovat.

#### **8) Praktická a teoretická připravenost odborníků**

Člověk, který bude vést PP, ať už je to učitel nebo vyškolený lektor, by měl splňovat také osobnostní předpoklady, mezi které patří jasné protidrogové postoje, schopnost

sebereflexe, prezentační schopnosti apod. Pokud lektorovi není téma vlastní, nebo s ním vnitřně nesouhlasí, či má nějaké pochybnosti, neměl by programem vůbec provázet, jelikož posluchači jeho postoje vycítí a celý program se tím znehodnotí. Osobně kvalifikaci splňuji díky specializačnímu školení pro ŠMP a mám zcela jasný postoj ke zneužívání alkoholu dětmi a mladistvými.

## 5.8 Závěrečné shrnutí badatelské činnosti

Metoda focus group – ohniskových skupin byla pro mě novou zkušeností v mé krátké badatelské činnosti. Podařilo se mi pomocí ní zjistit mnoho informací, které vedly k ověření kvality preventivního programu „Pít či nepít?“. K získání uceleného souboru dat mi také pomohly i další metody (např. písemná zpětná vazba, práce v komunitním kruhu) a aktivity, které ale směřovaly vždy celkové diskusi v rámci našeho tématu prevence alkoholu. Musím konstatovat, že teprve při podrobné analýze nasbíraných údajů jsem zjišťoval, jaké ještě další způsoby práce a tazatelské otázky bych mohl příště vylepšit, abych dosáhl kvalitnějších informací.

V metodice focus group jsou parametry vyhodnocování např. kolik skupin a kolik lidí ve skupině danou odpověď zmínilo, kolik energie a entusiasmů to mezi účastníky vyvolalo apod. Dívám-li se tedy v mém výzkumu na odezvy účastníků a množství zaznamenaných dat, tak nejvíce skupinových interakcí probíhalo při aktivitě „fľaška“ a dále při skupinové práci s příběhy alkoholiků a v závěrečném komunitním kruhu.

Myslím také, že téma *alkoholu* bylo pro většinu dětí neohrožující a přijatelné tak, aby to bylo zajímavé *ohnisko* k diskusi. Podle mimiky, gest, nasbíraných dat a především závěrečné zpětné vazby je téma bavilo, což je také podstatnou stránkou kvality preventivního programu. Souhlasím také se Švaříčkem (2007, s. 191), že metoda focus group je zábavnější než přesně strukturovaný osobní rozhovor.

Na počátku mojí badatelské činnosti jsem si stanovil hlavní výzkumnou otázku: **JAK SPLŇUJE NOVĚ VYTVOŘENÝ PREVENTIVNÍ PROGRAM „PÍT ČI NEPÍT?“ KVALITU DLE ZÁSAD EFEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE?** Závěry z dílčích výzkumných otázek ověřily, že v rámci preventivního programu probíhaly uvnitř třídních kolektivů důležité ukazatele kvality prevence jako je zpětná vazba podporující jejich aktivní účast v oblasti myšlení, citové angažovanosti i volnějšího pohybu ve třídě. Žáci měli možnost hledat odpovědi, co alkohol bere a co může dát, a pochopili na základě příběhů ve skupinové práci základní principy bludného kruhu závislosti a také příčiny, proč se nejčastěji do této pasti lidé chytí. Pomocí metody focus group také hledali možné cesty při řešení

typických problémových situací dospívajících. V rámci tréninku asertivního odmítání alkoholu si v různých situacích zkoušeli dovednost formulovat vlastní jednoznačnou odpověď. Je samozřejmě diskutabilní u kolika účastníků a do jaké míry došlo upevnění zdravého postoje k alkoholu, ale vzhledem k zvolenému hlavnímu výzkumnému cíli můžu konstatovat, že nově vytvořený program „Pít, či nepít?“ i jeho provedení ve třech osmých třídách základní školy splnilo ve všech důležitých bodech stanovenou kvalitu podle Nešpora aj. (2012) v oblasti primární prevence.

## **Závěr**

Práce se v teoretické části zaměřila na základní východiska problematiky alkoholu, které vycházejí z dlouhodobých i aktuálních statistik a ze současného společenského vnímání. Jsou zde popsány nejčastější příčiny a motivace, vývoj závislosti i negativní důsledky zneužívání alkoholu a jejich specifika u dětí a dospívajících. V kapitole věnované prevenci jsem se soustředil na efektivní primární prevence a stanovení kvality programů primární prevence.

V praktické části jsem připravil nový preventivního programu „Pít či nepít?“ včetně metodiky pro učitele či lektory primární prevence. Tento program jsem následně vyzkoušel v praxi ve třech osmých třídách základní školy. V rámci badatelské činnosti ověřoval kvalitu přípravy a procesu výše uvedeného programu pomocí kvalitativní metody focus group (ohniskových skupin).

Hodnocení kvality preventivních programů je velmi náročné, protože se na něm podílí mnoho faktorů, které lze jen velmi těžko vyhodnotit najednou. Csémy (2006) zmiňuje, že *„když 10-20% žáků vyzkouší díky preventivnímu programu alkohol později nebo vůbec, je to úspěch. Jenže většina lidí očekává, že výsledky budou co nejvíce viditelné, což není reálné“*. Nicméně na základě výzkumného šetření jsem zjistil, že program „Pít, či nepít?“ i jeho provedení ve třech osmých třídách základní školy splnilo ve všech důležitých bodech stanovenou kvalitu podle Nešpora aj. (2012) v oblasti primární prevence. Pro lepší výtěžnost metody focus group bych ovšem navrhoval rozšíření o jednu hodinu preventivního programu, která by proběhla například po jednom týdnu od uskutečnění první části. Bylo pak možné žákům přinést zpracované data z jejich třídy, případně i v porovnání s ostatními kolektivy v ročníku, a bylo by možné s žáky dále diskutovat nad danou problematikou více z jejich hlediska.

Jako lektor a zároveň moderátor v jedné osobě bych uvítal rozšíření o jednoho člověka do týmu, který by nejen mohl řešit technické požadavky v rámci programu (např.

rozdání jmenovek, spouštění videí apod.), nýbrž by byl také pomocí při sledování psychodynamiky kolektivu a mohl doplňovat výzkum nápomocnými otázkami.

Téma prevence alkoholu je i přes jeho obligátnost stále aktuální a je třeba, abychom neustále hledali cesty, jak toto téma v rámci primární prevence přinášet nově a atraktivně. Myslím si, že nově vytvořený program se může zařadit mezi aktuální a kvalitní programy školní primární prevence. Bylo by zajímavé ověřit jeho kvalitu v rámci realizace v dalších základních školách a zkoumat jeho reálný dopad na žáky ve větším měřeném vzorku dat.

Na závěr připojuji nesmrtelný citát:

*„Nepokoušej se utopit smutek v alkoholu, umí plavat...“ francouzské přísloví*

## Seznam použitých zdrojů

- BÚTORA, Martin. 1989.** *Mne sa to nemôže stať: sociologické kapitoly z alkoholizmu.* Martin : Osveta, 1989. str. 334 p. ISBN 80-217-0076-9.
- CSÉMY Ladislav, Nešpor Karel. 2013.** Kolik dospívajících je v Česku ohroženo postižením mozku při zneužívání. *Česko-slovenská pediatrie.* 2013, Sv. 68, 6.
- CSÉMY, Ladislav. 2006.** V prevenci alkoholismu je nejdůležitější vzor rodičů. *Rodina a škola.* 2006, Sv. 53, 1.
- CSÉMY, Ladislav. 2006.** V prevenci alkoholismu je nejdůležitější vzor rodičů. *Rodina a škola.* 2006, Sv. 53, 1, stránky 4-6.
- EDWARDS, Griffith. 2004.** *Záhadná molekula.* Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 2004. str. 209. ISBN 8071066966.
- ESPAD. 2016.** ZAOSTŘENO - Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2015. <http://www.drogy-info.cz>. [Online] 20. 09 2016. [Citace: 01. 03 2017.] [http://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/32196/734/zaostreno\\_2016-05\\_v03.pdf](http://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf). ISSN 2336-8241.
- GINTEROVÁ, Hana a HAJDINOVÁ Světlana. 2014.** *Etická výchova: 8-9.* Praha : Národní institut pro další vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-87449-54-7.
- HELLER, Jiří a PECINOVSKÁ, Olga. 1996.** *Závislost známá neznámá.* Praha : Grada, 1996. ISBN 80-7169-277-8.
- HLADÍK, Michal. 2009.** Alkohol – problém u dětí a mladistvých. *Národní registr výzkumů dětí a mládeži.* [Online] 10 2009. <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1403866205.pdf>.
- LABÁTH, Vladimír. 2001.** *Riziková mládež: možnosti potenciálních zmien.* Praha : Sociologické nakladatelství, 2001. ISBN 80-85850-66-4.
- MIOVSKÝ, Michal. 2015.** Nevhodně zvolená prevence může děti i poškodit. *Učitelské noviny.* 2015, Sv. 118, 31.
- MIOVSKÝ, Michal, a kol. 2015.** *Kvalita a efektivita v prevenci rizikového chování dětí a dospívajících.* Praha : Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-395-2.
- MIOVSKÝ, Michal, SKÁCELOVÁ, Lenka a ZAPLETALOVÁ, Jana. 2015.** *Prevence rizikového chování ve školství.* Praha : Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, 2015. ISBN 978-80-7422-392-1.
- MLČOCH, Zbyněk.** Nevýhody alkoholismu a intenzivního pití alkoholu (abúzu). *Alkoholik.cz.* [Online]

[http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika\\_a\\_telo/nevyhody\\_alkoholismu\\_a\\_intenzivni\\_ho\\_piti\\_alkoholu\\_abuzu.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/nevyhody_alkoholismu_a_intenzivni_ho_piti_alkoholu_abuzu.html).

**MLČOCH, Zbyněk. 2009.** Nevýhody alkoholismu a intenzivního pití alkoholu (abúzu). *Alkoholik.cz*. [Online] 2009. [Citace: 01. 03 2017.] [http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika\\_a\\_telo/nevyhody\\_alkoholismu\\_a\\_intenzivni\\_ho\\_piti\\_alkoholu\\_abuzu.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/psychika_a_telo/nevyhody_alkoholismu_a_intenzivni_ho_piti_alkoholu_abuzu.html).

**MLČOCH, Zbyněk. 2009.** Počet úmrtí na alkoholismus - statistiky. *Alkoholik.cz*. [Online] 6. 10 2009. [Citace: 01. 03 2017.] [http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky\\_a\\_statistiky/pocet\\_umrti\\_na\\_alkoholismus\\_statistiky.html](http://www.alkoholik.cz/zavislost/clanky_a_statistiky/pocet_umrti_na_alkoholismus_statistiky.html).

**MLČOCH, Zbyněk.** Porovnání závislosti na nikotinu (kouření) a alkoholu. *Kuřáková plíče*. [Online] [http://www.kurakovaplice.cz/koureni\\_cigaret/zdravi/nikotin-a-informace-o-nem/109-porovnani-zavislosti-na-nikotinu-koureni-a-alkoholu.html](http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zdravi/nikotin-a-informace-o-nem/109-porovnani-zavislosti-na-nikotinu-koureni-a-alkoholu.html).

**MORGAN, David L. 2001.** *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice : Albert - František Šalé, 2001. ISBN 80-85834-77-4.

**MORKES, František. 2009.** Školy s opojnou vůní alkoholu. *Rodina a škola*. 2009, Sv. 56, 5.

**MŠMT.** Certifikace odborné způsobilosti programů primární prevence. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. [Online] [Citace: 28. 02 2017.] <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/certifikace-programu-primarni-prevence-1>.

**MŠMT. 2010.** Metodické doporučení k prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 21291/2010-28. *MŠMT*. [Online] 2010. [Citace: 01. 03 2017.] <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>.

**NASTASI, Bonnie K. 1994.** *School interventions for children of alcoholics*. New York : Guilford press, 1994. ISBN 0-89862-367-7.

**NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav. 1994.** *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha : Sportpropag, 1994. str. 160.

**NEŠPOR, Karel. 2007.** *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.

**NEŠPOR, Karel a kol. 1996.** *FIT IN 2001+ příručka pro spolupracovníky programu FIT IN na základních školách*. Praha : BESIP, 1996. str. 119.

**NEŠPOR, Karel, CSÉMY Ladislav. 1996.** *Léčba a prevence závislosti: příručka pro praxi*. Praha : Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

- NEŠPOR, Karel, CSÉMY, Ladislav a Pernicová, Hana. 2012.** Co v primární prevenci funguje aneb Zásady efektivní prevence. *Klinika adiktologie*. [Online] 06. 08 2012. <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/377/3706/Co-v-primarni-prevenci-funguje-aneb-Zasady-efektivni-prevence>.
- NOVÁČKOVÁ, Jana. 2005.** Komunitní kruh. *Metodický portál RVP*. [Online] 13. 12 2005. <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/424/komunitni-kruh.html/>.
- PODANÁ, Zuzana. 2013.** Mládež a alkohol. *Vesmír*. 2013, Sv. 92, 6.
- REDAKCE\_ULÉKAŘE.CZ. 2013.** Alkoholismus. *uLekaře.cz*. [Online] 22. 03 2013. <http://www.ulekare.cz/clanek/alkoholismus-1056>.
- RÖHR, Heinz-Peter. 2015.** *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Praha : Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0927-0.
- SINEL'NIKOV, Valerij. 2015.** *Závislosti : jak je překonat*. Bratislava : Eugenika, 2015. ISBN 978-80-8100-436-0.
- SKUTIL, Martin. 2011.** *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha : Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- ŠEJVL, Jaroslav. 2015.** Prevence rizikového chování ve školství. *Klinika adiktologie*. [Online] 15. 09 2015. [Citace: 01. 03 2017.] <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/17/5375/Prevence-rizikoveho-chovani-ve-skolstvi>.
- ŠTÁSTKOVÁ, Zlata. 2014.** Závislost na alkoholu - školy musí zvládnout prevenci, ambulance léčbu. *Týdeník školství*. 2014, Sv. 22, 37.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. 2007.** *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TISKOVÁ\_ZPRÁVA. 2012.** Výsledky Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) v ČR v r. 2011 (tisková zpráva). *Drogy-info.cz - informační portál o legálních a ilegálních drogách*. [Online] 21. 02 2012. [http://www.drogy-info.cz/index.php/drogova\\_situace/press\\_centrum/vysledky\\_evropske\\_skolni\\_studie\\_o\\_alkoholu\\_a\\_jinych\\_drogach\\_espad\\_v\\_cr\\_v\\_r\\_2011\\_tiskova\\_zprava](http://www.drogy-info.cz/index.php/drogova_situace/press_centrum/vysledky_evropske_skolni_studie_o_alkoholu_a_jinych_drogach_espad_v_cr_v_r_2011_tiskova_zprava).
- URBAN, Jaroslav František. 1913.** *Alkohol a jeho škodlivý vliv*. Brno : Vesna, 1913. str. 29 s.
- VRÁNA, Karel. 2007.** ANALÝZA: Vliv alkoholu na úmrtnost v České republice. *Demografie*. [Online] 23. 08 2007. [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=496](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=496).



## **Přílohy**

**Příloha A – Záznam z realizace PP**

**Příloha B – Práce v komunitním kruhu**

## **PŘÍLOHA A – ZÁZNAM Z REALIZACE PP**

Úplný záznam diktafonu z realizace preventivního programu je uložený elektronicky v souborech typu mp3 na CD, které je nedílnou součástí bakalářské práce. Záznam sloužil jako zdrojový podklad pro badatelskou činnost.

## PŘÍLOHA B – PRÁCE V KOMUNITNÍM KRUHU

Sedět s žáky v kruhu v průběhu výuky - to je jev, který můžeme vidět na základních školách stále častěji. Pro takové postupy a aktivity se mnohdy používá pojem komunitní kruh. Jak už se u nových pojmů stává, jeho obsah je chápán různě - někdy nepřesně, někdy dokonce nesprávně.

### Není kruh jako kruh

Ne každé sezení v kruhu je komunitním kruhem. Ve škole se v podstatě můžeme setkat s třemi základními typy práce v kruhu.

Prvním typem je **výukový kruh**. Používá se často při výuce jazyků, v hodinách občanské nebo rodinné výchovy, případně i v dalších předmětech, pokud to má smysl (např. v dějepise). Jeho přínosem je lepší komunikace "tváří v tvář", která podněcuje větší zapojení žáků. **Učitel zde má řídicí roli**, uděluje slovo, může žádat o názor či odpověď určitého žáka, vede komunikaci k vzdělávacímu cíli.

Druhým typem je **diskusní kruh**. **Učitel je moderátorem** diskuse (zejména na druhém stupni se však úlohy moderátora či spolumoderátora může ujmout i někdo z žáků), téma nemusí být "výukové" - může se týkat událostí, které se staly ve třídě, ve škole nebo významných událostí v zemi, ve světě... Cílem je tříbit dovednosti diskutovat, reagovat na názory, předkládat argumenty. Je to příležitost hovořit o aktuálních věcech, řešit problémy. Oba typy kruhů jsou tedy **zaměřeny především na rozvoj znalostí a dovedností a přispívají k rozvíjení klíčových kompetencí (kompetence sociální a personální, komunikativní, občanské)**.

Třetím typem práce v kruhu je **komunitní kruh**. Název je od slova **komunita, tedy společenství**. Jeho cílem je rozvoj vztahů, vytváření soudržnosti, pocitu sounáležitosti a přijetí pro každého žáka, rozvoj emocionality, vytváření bezpečného klimatu třídy. To vše **patří do psychosociálních podmínek uskutečňování RVP ZV**. Je to tedy metoda základního významu. Naprosto nutnou podmínkou pro naplňování tohoto cíle je **vytvoření pocitu bezpečí u každého dítěte, které se komunitního kruhu účastní**.

Pro jeho navození má komunitní kruh svá čtyři základní pravidla, která je třeba dodržovat. Jimi se také komunitní kruh odlišuje od ostatních typů kruhů používaných ve výuce.

### Čtyři pravidla komunitního kruhu

#### *1. Pravidlo naslouchání*

Naslouchání je dovednost, která patří mezi základní předpoklady dobrých vztahů. Je výrazem respektu k druhým lidem, podmiňuje úspěšnou komunikaci. Umět naslouchat - to je stále vzácnost i mezi dospělými, natož mezi dětmi. Bez naslouchání nemůže komunitní kruh plnit svou úlohu. Velkou pomocí pro zajištění vzájemného naslouchání je první pravidlo - **právo mluvit má jen ten, kdo má v ruce drobný předmět** (kamínek, kaštan, mušličku...), který je předáván postupně po kruhu z ruky do ruky. Ostatní mu naslouchají, to znamená, že ho nepřerušují, nekladou žádné otázky, ani

žádným způsobem nekomentují, co říká. **Toto pravidlo platí v komunitním kruhu pro všechny stejně, tedy i pro učitele!** Ani on nijak do řeči nevstupuje. Výjimečně se může vyskytnout závažný důvod pro to, aby dospělý (nebo jiný účastník komunitního kruhu z řad žáků) vstoupil do řeči toho, který má v ruce právě předmět. V takové situaci je třeba si předmět vyžádat, říci krátce, co je třeba, a předmět opět vrátit - buď stejnému žákovi nebo dalšímu vedle něj. Jedním z důvodů tohoto zásahu může být porušení některého ze čtyř pravidel komunitního kruhu.

## **2. Právo nemluvit**

Předmět putuje po kruhu z ruky do ruky. **Když se někdo, na koho přišla řada, nechce vyjádřit, předá bez vysvětlování předmět dál.** Toto pravidlo vytváří pocit bezpečí. V žádném případě nikdo - ani žáci, ani dospělý - nesmí naléhat, aby dotyčný "něco taky řekl". I kdyby některý žák nepromluvil v komunitním kruhu třeba celý školní rok, nikdy nesmí zaznít "nevinná" poznámka: "*Tys nám ještě nikdy nic neřekl. Nechceš třeba teď?*"

Už to, že žák předmět přijme a zase předá dál, vyjadřuje jeho zapojení do skupiny, to, že je její součástí. Právo nemluvit má ještě další velký význam - **učí žáky, že mohou odmítnout, učí rozhodovat se sám za sebe.** Dovednost "říci ne" je významnou komunikační dovedností, kterou neovládá řada dospělých. Je součástí dovedností, které mohou pomoci žákovi odolat nátlaku vrstevníků například při nabídce alkoholu, cigaret, drog. Žáci mají velmi málo příležitostí si tuto dovednost trénovat - škola jim k tomu nenabízí téměř žádný prostor, naopak je učí podvolovat se, dělat to, co po nich požadují druzí.

## **3. Pravidlo úcty**

Toto pravidlo znamená, že o nikom nemluvíme nepěkně, nikoho konkrétního nektrizujeme (ani přítomnou, ani nepřítomnou osobu), nikomu se nevysmíváme. Dokonce ani nezpochybňujeme, co kdo v kruhu říkal. Tato zásada se promítá v tom, že **v komunitním kruhu se přímo nereaguje na to, co řekl někdo předtím** (to je naopak základní rys diskusního kruhu), ale řadí se názor vedle názoru. Otázky do komunitního kruhu klademe na obecné úrovni, aniž bychom jmenovali konkrétní osoby, například: jak se cítíme v určitých situacích (*Jak se cítíme, když nás někdo ruší při práci?*), jak vnímáme určité souvislosti (*Co lidem přináší spolupráce?*), jaké vidíme příčiny nějakého chování (*Proč někdo při hodině často vykřikuje?*). **Z tohoto pravidla vyplývá, že komunitní kruh zásadně nepoužíváme k přímému řešení konkrétních konfliktů ve třídě!** Ačkoliv se na seminářích někdy setkáváme s líčením, jak se v komunitním kruhu řešil nějaký problém, a podle referencí učitelek se to podařilo, na řešení konkrétních problémů by se měly používat jiné postupy. Hlavní důvod je ten, že komunitní kruh by měl být ostrovem bezpečí pro všechny, i pro ty, kteří ve svém chování chybují. Komunitní kruh se při porušení tohoto třetího pravidla může snadno změnit na soudní tribunál. (Varovný je příběh jedné žákyně, která nechtěla jít do školy, protože něco zapoměla udělat a mamince se svěřila, že má "velký strach, že ji budou ostatní děti v komunitním kruhu soudit".)

## **4. Pravidlo diskrétnosti, zachování soukromí**

Dodržování posledního pravidla je podstatné pro to, aby se žáci v komunitním kruhu neobávali, že to, co řeknou, bude za chvíli veřejným tajemstvím, a tím pádem

nesdělovali jen nic neříkající klišé. Žáci mohou dalším lidem popisovat dění v kruhu, avšak bez udávání jména osob - s použitím výrazů *jeden kluk/holka z naší třídy říkal/a, v komunitním kruhu jsme si říkali, že...*

Učitel by také měl s žáky hovořit o tom, že někdy můžeme chtít sdělovat soukromé informace o sobě, o svých blízkých třeba i většímu počtu lidí, a jindy si chceme chránit své soukromí. Každý může zvážit, co řekne druhým a co si nechá pro sebe. Současně může učitel nabídnout, že je k dispozici, kdyby si někdo o takových věcech potřeboval promluvit mezi čtyřma očima.

Pokud se dospělý dozví v komunitním kruhu o nějaké trestné činnosti, je třeba o tom mluvit nejprve s žákem, kterého se to týká, nepodnikat kroky bez jeho vědomí.

Když se začíná s komunitním kruhem, je dobré ztvárnit si všechna čtyři pravidla graficky, piktogramy položit do středu kruhu, aby byly neustále všem na očích. Při porušování pak stačí jen beze slov - může to udělat kdokoliv z žáků nebo učitel - ukázat na příslušný piktogram.

## **Způsoby předávání předmětu**

Drobný předmět, který symbolizuje právo mluvit, se má snadno předávat z ruky do ruky. Měl by být příjemný do dlaně, ne však příliš atraktivní - mohl by zbytečně poutat pozornost, která se má zaměřovat na to, co se v komunitním kruhu říká. Předmět by měl zůstat delší dobu stejný a měnit se případně až na popud žáků. Je vlastně určitým rituálním prvkem, který umožňuje beze slov vyjádřit "já sem patřím" i těm žákům, kteří využijí svého práva nemluvit. Nedoporučujeme maňásky nebo hračky, ke kterým by žáci mluvili - komunitní kruh je o vztazích k druhým lidem, ne o monologu k neživé věci.

Základní postup je, že učitel zadá otázku do komunitního kruhu a buď na ni jako první odpoví (to když potřebuje "udat tón", navést žáky určitým směrem) nebo podá předmět žákovi po své pravici či levici a hovoří až jako poslední. Také může předmět podržet na otevřené natažené dlani - nabídnout ho, aby si ho vzal ten, kdo chce odpovídat jako první, a od něho se pak už předmět předává po kruhu. Předávání po kruhu má své velké přednosti - hovoří i žáci, kteří by se sami aktivně nepřihlásili. Rozhodně bychom neměli dovolit, aby žáci vybírali, komu předmět předají! Je to velmi rizikový postup - být mezi posledními, komu se předmět dá, je velmi ohrožující zážitek.

Učitel tedy může odpovídat na položenou otázku také jako první, jako poslední nebo vůbec ne - i pro něj platí právo nemluvit. Na rozdíl do výukového nebo diskusního kruhu se neshruje, co zaznělo, nedělají se závěry, nic se neinterpretuje. Pokud by učitel chtěl říci něco na závěr, může poděkovat a ocenit bohatství námětů a myšlenek. K tématům, která zazněla v komunitním kruhu, se lze samozřejmě vrátit v rámci diskusního či výukového kruhu nebo kooperativní výuky.

Nemluvit, nezasahovat do průběhu kruhu, to bývá pro učitele hodně těžké. Zkušenost však ukazuje, že když dospělý potlačí své nutkání vyžádat si kamínek (toto právo mají samozřejmě i žáci), většinou to, co chtěl sdělit, řekne někdo z žáků, a to je samozřejmě vždy mnohem účinnější.

## Otázky do komunitního kruhu

Většina učitelů využívá jen málo z obrovského potenciálu komunitního kruhu. Často jej zařazuje jen v pondělí a tématem bývají víkendové zážitky. I to má svůj velký význam, žáci se o sobě ledacos dozvědí, také se vypovídají a jsou pak schopni se lépe soustředit na práci.

Komunitní kruh však má daleko větší možnosti. Klíčovou úlohu zde hraje dobře zvolené téma, formulace otázky.

**Aby se dodržela zásada pocitu bezpečí, měly by se otázky formulovat buď v první osobě množného čísla - co my (děláme, domníváme se, cítíme...) nebo ve třetí osobě jednotného i množného čísla - co někdo/co děti /co lidé (dělá/dělají - myslí - cítí).**

Je důležité, aby se žáci do kruhu těšili. Když s kruhem začínáme, mělo by se proto poměrně dlouho mluvit především o hezkých a pozitivních věcech. Například:

- Na co se těšíme...
- Co se nám dnes (tento týden) povedlo...
- Co nás potěšilo...
- Co nového jsme se naučili (dneska, tento týden)...
- Co nám už docela jde...
- Co si představíme, když se řekne ... (zima, pohádková krajina, dobrodružství...)
- Jaké to asi je být... (psem, indiánem, hrdinou, maminkou...)

Teprve, když se mezi žáky vytvoří důvěra, když se komunitní kruh stane součástí života třídy, můžeme začít hovořit o emočně náročnějších otázkách.

Otázky se mohou týkat:

1. **pocitů**
2. **možností jednání**
3. **motivů jednání**
4. **rozpoznání projevů chování**

*Jak poznáme, že... (je někdo náš kamarád, že někoho něco trápí...)?*

*Proč někdo... (nepomůže druhému, pomůže druhému, i když kvůli tomu musí udělat něco nepříjemného, nemluví někdy pravdu, snadno se urazí...)?*

*Co můžeme dělat, když...(někdo předbíhá ve frontě..., ubližuje slabšímu...)?*

*Jak nám (dětem, lidem) je, když... (se máme k něčemu přiznat, když nám někdo neříká pravdu...)?*

Otázky by měly být přiměřené věku, ne stereotypní. Žáci mohou přicházet s náměty na otázky, jejich formulace je však úlohou dospělého.

## Problémy řešit v komunitním kruhu pouze nepřímo!

Pokud se dodržují všechna čtyři pravidla komunitního kruhu, tak vlastně ani není možné v něm přímo řešit konkrétní problémy. Komunitní kruh je však možné **využívat k**

**jejich nepřímému řešení.** Nepřímým řešením máme na mysli zadání otázky související s tím, co se ve třídě odehrává, ale **zásadně na obecné úrovni, právě pomocí formulace otázky v 1. nebo 3. osobě**, a za předpokladu, že se komunitní kruh dělá pravidelně. Když například žáci při vyučování vykřikují, můžou otázky znít: *Jak je někomu, když se potřebuje soustředit a jiný vykřikuje a ruší ho? Proč tak někdo někdy vykřikuje, i když ví, že by se to nemělo?*

Následně pak můžeme dát žáky do dvojic, trojic nebo čtveřic a přidat doplňující otázky: *Co nám může pomoci, abychom nevykřikovali a nerušili ostatní? Co můžeme dělat, když nás někdo ruší? Na čem se můžeme domluvit?* Hovořit o těchto otázkách v menších skupinkách bývá ještě vydatnější než v komunitním kruhu.

Jak často dělat komunitní kruh?

Na prvním stupni nebývá zařazení komunitního kruhu problémem. Začít v pondělí ráno povídáním o víkendu, zakončit pátek reflexí (*Co se nám tento týden povedlo, co zajímavého jsme se naučili?*) považujeme za naprosté minimum. Lze ho zařazovat třeba i každý den (ne však stereotypně), lze ho využít i k emočnímu naladění k určitému výukovému tématu (*Jak je nám, když jsme nemocní... jak na lidi působí hudba...?*).

Na druhém stupni je situace obtížnější. Dobré zkušenosti jsou se zařazováním třídnické hodiny na první vyučovací hodinu v pondělí. Tam je příležitost dělat komunitní kruh. Třídní učitel by měl být koordinátorem práce na sociálních vztazích ve své třídě. Komunitní kruh může používat kterýkoliv učitel, který má k tomuto nástroji dobrý vztah, samozřejmě, že větší možnosti skýtají humanitní předměty.

Když je málo času

Komunitní kruh nemusí trvat dlouho. Jsou určité postupy, které ho mohou urychlit. Například nejdřív si mohou o otázce pohovořit žáci ve dvojicích, pak říct jen to podstatné. Může se domluvit signál (gesto, kterým zkrátíme delší projevy). Můžeme dát jasný časový limit - *na komunitní kruh máme jen 10 minut, budeme se snažit o stručnost.*

## **Závěrem**

Komunitní kruh je jedním z nejlepších nástrojů budování vztahů, rozvoje emoční inteligence. "Vedlejším produktem" je rozvoj slovní zásoby, dovednosti naslouchat, projevit své názory i city před ostatními. Protože zasahuje do citlivých osobních oblastí, je třeba, abychom s ním zacházeli velmi zodpovědně, abychom si byli vědomi jeho rizik. Komunitní kruh je především pro žáky, i když jsou zde samozřejmě nepochybné zisky pro práci učitele - lepší poznání žáků individuálně, lepší vhléd do vztahů a problémů. Komunitní kruh je nástrojem prevence šikany i dalších sociálně patologických jevů, snižuje kázeňské problémy.

Podobných nástrojů je omezené množství. Důsledným dodržováním všech čtyř základních pravidel zabráníme riziku, že bychom o tento nástroj mohli přijít - že například žáci začnou odmítat komunitní kruh nebo ho budou zesměšňovat. Většinou je to signál, že se v něm necítí dostatečně bezpečně. Proto na závěr jedno

doporučení: **Cokoliv budeme v komunitním kruhu probírat, měli bychom otestovat otázkami - Je to pro každého naprosto bezpečné? Nebude se nikdo cítit ohrožen?**

Literatura:

Kopřiva, P.: *Komunitní kruh a škola*. Původně publikováno v časopise RATOLEST, únor 2000. Článek je dostupný na [www.zkola.cz/respektovat](http://www.zkola.cz/respektovat)

Kopřiva, P. - Nováčková, J. - Nevolová, D. - Kopřivová, T.: *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2005.