

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

MOŽNOSTI ZEFEKTIVNĚNÍ PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ
PREVENCE

Bakalářská práce

Lenka Hermanová

Katedra pedagogiky

Vedoucí práce: Mgr. Marie Ortová

Studijní program: B7508, Sociální práce

Studijní obor: Sociální a pastorační práce

2008

Anotace:

Poznatky z výzkumů uvádí nutnost začít preventivně působit již od nejnižšího věku jedince. Tuto funkci má mít v dětství nejdříve rodina a nejbližší okolí, poté ji přejímají nejprve předškolní zařízení a následně škola.

Tato práce se týká možností zefektivnění primárně preventivního působení na děti a mládež. Zaměřuje se hlavně na nejvíce využívané primárně preventivní programy ve školách. Kromě tohoto působení jsou velice důležité i další možnosti působení. Je to právě vliv nejbližšího prostředí, tedy hlavně rodiny a vrstevníků, ale také podmínky ve společnosti. Právě v tomto prostředí se vyskytuje celá řada ochranných a rizikových činitelů, které mohou riziko zvyšovat nebo zmenšovat.

Existuje celá řada postupů a kritérií, které by měly primární programy splňovat, aby je bylo možné považovat za co nejvíce efektivní. I v tomto případě platí, že obsah i formy programů se musí lišit podle věku jedince. Obsahem práce jsou tedy specifika primární prevence podle věkových skupin, nejčastěji používané typy programů a metody, jakými je možné preventivně působit, jak v rodině, tak ve škole. Dále jsou uvedeny i konkrétní možnosti a prvky, ze kterých by se měl skládat komplexní a efektivní školní primárně preventivní program.

Klíčová slova:

primární prevence (PP), účinné faktory PP, metody a formy PP, preventivní techniky, školní programy PP, vliv prostředí, cílové skupiny

Summary:

The possibilities in the efectivity of the primary prevention

Knowledges from different researchers showed necessity to begin with primary prevention activities from childhood. This function has primarily family and home – folks, then pre-school education and schools.

This thesis is about possibilities how to make the primary prevention for children and young people more effective. Particular attention is paid on the primary prevention programs in schools. But there are other factors very important beyond these activities. And it is home-folks, primarily family and peers but also terms in the society. There are very important protective and risk factors, which prevention tends to enhance or tries to minimise.

There are a lot of methods and criterias which are very important in these programs to be consider effective. And it is very important to adapt methods and forms of these programs to the age of individual. There are mentioned information about specificity in class of age, various types of programs and methods in this essay. Further information are about the possibilities and approaches, which are indispensable to achive success in the field of primary prevention school programs.

Keywords:

primary prevention, effective factors of PP, methods and forms of PP, preventive techniques, school programs PP, influence of home-folks, target groups

Obsah:

Obsah:	4
Úvod:	5
1. Vývoj preventivních aktivit v ČR.....	6
2. Obecně o programech primární prevence.....	8
2.1 Minimální preventivní program.....	8
2.1.1 Okruhy působení.....	9
2.2 Cíle a formy programů primární prevence	10
3. Specifika primární prevence podle věkových skupin.....	12
3.1 Preventivní programy v zařízeních pro předškolní výchovu.....	12
3.2 Školní programy pro děti ve věku 7 až 12 let.....	13
3.3 Specifika primární prevence od 13 do 22 let.....	13
4. Možnosti preventivních programů.....	15
4.1 Využívané modely působení	15
4.2 Používané techniky.....	16
4.2.1 Psychodrama.....	17
4.2.2 Hraní rolí (sociodrama)	18
4.2.3 Brainstorming	18
4.2.4 Diskuse	19
4.2.5 Reflexe.....	19
5. Formy programů primární prevence.....	22
5.1 Krátkodobé programy.....	22
5.2 Dlouhodobé působení.....	25
5.2.1 Vrstevnické programy	25
5.2.2 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež	26
5.2.3 Selektivní primární prevence.....	27
5.3 Rozdělení programů podle zaměření.....	28
6. Složky a faktory zvyšující účinnost.....	31
7. Vliv prostředí na jednotlivce	35
7.1 Rodinné prostředí	35
7.2 Vrstevnické prostředí.....	36
7.3 Společnost.....	37
7.4 Vliv ochranných a rizikových činitelů.....	38
7.4.1 Rodina.....	38
7.4.2 Vrstevníci.....	39
7.4.3 Společnost.....	39
8. O konkrétním programu při KPPP	41
9. Nedostatky a pozitiva programu při KPPP podle kritérií efektivity.....	44
Závěr:.....	47
Seznam literatury:.....	48
Seznam používaných zkratk:	50

Úvod:

Drogová problematika představuje nejen pro Českou republiku závažné společenské riziko, které negativně ovlivňuje základní hodnoty jednotlivce, rodiny i celé společnosti a následně často vede k dalším sociálně patologickým jevům. Zvláště závažná je tato situace v Praze. Nejvýznamnějšími prostředky k předcházení těmto jevům je výchova dětí v rodinách a ve školách.

Ve snaze zamezit a především předejít sociálně patologickým jevům je nutné si uvědomit, že hlavním prostředkem k předcházení těmto jevům je právě účinná primární prevence. Realizace preventivních strategií, přístupů a metod není pouze záležitostí odborníků, tedy pedagogických pracovníků, psychologů nebo psychiatrů či terapeutů, ale především rodičů a celé veřejnosti.

Toto téma jsem si zvolila na základě mé praxe pro Křesťanskou pedagogicko - psychologickou poradnu, při které tento projekt probíhá. Během dvou let jsem působila na dvou pražských školách – na Arcibiskupském Gymnáziu a Gymnáziu Jana Nerudy s hudebním zaměřením. S mým lektorským partnerem jsme vedli programy celkem v šesti třídách a absolvovali jsme okolo sta hodin přímé práce s dětmi a přibližně osmdesát hodin školení.

Ve své práci se budu zabývat hlavně primárně preventivním působením ve školách, uvedu specifika primární prevence podle věkových skupin. Dále uvedu možnosti preventivních programů a používané techniky práce. Její část bych ale chtěla věnovat také působení nejbližšího okolí, protože to má na jedince velice významný vliv.

Cílem práce je zjistit jaké typy programů a metod působení v této oblasti je možné považovat za nejefektivnější a jaké jednotlivé části by měl komplexní a efektivní primárně preventivní program obsahovat

1. Vývoj preventivních aktivit v ČR

Před rokem 1989 primární prevence drogových závislostí na školách téměř neexistovala. Tato problematika spadala metodicky hlavně pod speciální zařízení ministerstva zdravotnictví – Ústav zdravotní výchovy, který byl garantem vzdělávání a výchovy v oblastech týkajících se ochrany zdraví a prevence. Problematika závislostí dlouho obsahovala pouze alkohol a tabák. Lektory veškerých aktivit ve školách byli často starší lékaři, jejichž působení spočívalo převážně v čtení přednášek, které měly charakter zastrašování, zákazů nebo poučování. V některých případech měli žáci nebo studenti možnost pokládat otázky, forma diskuse se téměř nevyskytovala. Všechny aktivity ve školách byly většinou jednorázové a pořádaly se až ve vyšších ročnících škol.

Stále se zvyšující problémy s drogami tuto tematiku odtabuizovaly již několik let před rokem 1989. Prvními příležitostmi pro seznamování veřejnosti s problematikou drog i začátky preventivních aktivit v tehdejší Československu byly spojeny s vydáním knihy Radka Johna „Memento“. V té době u nás také vyšel překlad knihy „My děti ze stanice Zoo“.

Po roce 1989 začaly vznikat první samostatné preventivní akce zaměřené na prevenci drogových závislostí. Jejich realizátoři pocházeli z tehdejšího jediného zařízení specializovaného na léčbu závislostí – Drop In. V těchto počátcích se stále ještě jednalo o jednorázové besedy na školách, ovšem v naprosto otevřeném stylu a v interakci se žáky a studenty.

Díky různým mezinárodním projektům, které měly za cíl zlepšit formu primárně preventivních programů v České republice přibýlo odborníků a institucí, které se začaly zabývat primární prevencí teoreticky i prakticky.¹ V současné době existuje mnoho organizací, které se zabývají prováděním primární prevence na školách, organizací vzdělávající učitele nebo vychovatele v tom, jak mají na žáky a studenty preventivně působit. Existují i centra, která nabízejí informační setkání pro rodiče, kteří se snaží působit na své potomky.

Na každé základní a střední škole by měla být součástí školní výuky drogová prevence. Na většině škol probíhají systematické programy, jejichž cílem není pouze oblast prevence drog, ale mají daleko širší oblast působení. Důležité je propojení

¹ Kalina. *Drogy a drogové závislost*, s. 305

s prevencí před ostatními rizikovými návyky a rizikovým chováním. Tedy posilování sociálních, komunikačních dovedností a využívání aktivit zaměřených na sebepoznání.

V posledních pěti letech je vyvinuto velké úsilí o systémovou analýzu a vědecké studium všech dostupných dat, zkušeností a nezdarů i efektivních strategií. Podle odborníků je nezbytné hledat nové cesty a možnosti, jak realizovat školní drogovou prevenci. Zejména vyhodnocovat efektivitu těchto programů a následně využívat to, co se jeví jako účinné.

2. Obecně o programech primární prevence

Prevence pochází z řeckého slova *praeventia* a znamená předcházení určitému negativnímu jevu či jevům, nebo zabránění něčemu (lze hovořit o prevenci nemoci, drogové závislosti nebo dalších sociálně patologických jevů). „*Všeobecně tak označujeme veškeré aktivity, které si kladou za cíl potírat výskyt a rozvoj daného jevu u dané populace.*“² Slovo primární znamená první, prvotní nebo základní. Pracuje tedy tam, kde se problém dosud neobjevil a snahou je, aby vůbec nevznikl. Soustřeďuje se tedy na tzv. zdravou populaci.

Důležité je také uvést, co je vlastně efektivní primární prevence. Efektivní primární prevence je odbornou veřejností akceptovaná úroveň poskytovaných služeb, která splňuje zásady efektivní primární prevence a která umožňuje dosažení maximální kvality a efektivity preventivního působení s cílem předcházet problémům a následkům souvisejících se vznikem závislosti a dalších souvisejících problémů.³ Jaké jsou konkrétní možnosti programů, metod a kritéria kvality uvedu v následujících kapitolách.

Ve většině evropských zemí je prevence zařazena do studijních plánů pro všechny dospívající ve věku 11 až 18 let. V některých zemích mají školy zákonnou povinnost provádět specifický program zaměřený na prevenci drog.⁴ Díky tomu, že školy navštěvuje většina mladých lidí, mají v této oblasti unikátní pozici a velmi dobré možnosti.

2.1 Minimální preventivní program

Školy a školská zařízení mají bezesporu prioritní postavení v systému prevence zneužívání návykových látek u dětí a mládeže. Základním nástrojem prevence v resortu školství je *Minimální preventivní program* (MPP). Tento program je zpracován pod názvem „*Škola bez drog*“ a je součástí „*Koncepce prevence zneužívání návykových látek a dalších sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy* (MŠMT). Minimální preventivní program je závazným opatřením pro uplatňování protidrogové politiky ve školách a

² Nešpor. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*, s. 37

³ Kalina, *Drogy a drogové závislosti*, s. 109

⁴ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 10

školských zařízeních. Opírá se o všeobecné zásady efektivní primární prevence, které byly sestaveny na základě zkušeností odborníků u nás i ve světě. V minimálním preventivním programu jsou tyto zásady prezentovány v těchto bodech:

- aplikování preventivních aktivit v dostatečně raném věku
- věkově přiměřené, různorodé a aktivizující metody
- nabízení pozitivních alternativ chování a životních cílů
- využívání peer-prvků
- nácvik sociálně psychologických dovedností včetně odmítání
- aktuálnost a pravdivost poskytovaných informací
- sledování efektivity opatření⁵

MPP vypracovává školní metodik prevence ve spolupráci s pedagogy a vedením školy. Respektuje specifika školského zařízení a regionu, míru problémů, které se zde vyskytují. Součástí MPP je i řád školy, ve kterém je vyjádřen postoj zařízení k návykovým látkám k legálním i nelegálním a následné kroky a opatření při jeho porušení. Další součástí je nabídka volnočasových aktivit, které by měly vycházet z přání žáků či studentů. Hlavní částí MPP je konkrétní a jasná strategie naplňování primární prevence ve výchovně vzdělávacím procesu.

2.1.1 Okruhy působení

Podle metodických pokynů MŠMT pro školy a školská zařízení jsou negativní jevy rozděleny do následujících okruhů:

- drogové závislosti, alkoholismus, kouření;
- kriminalita, delikvence;
- virtuální drogy (počítače, televize, video);
- patologické hráčství (gambling);
- záškoláctví;
- šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování;
- xenofobie, rasismus, intolerance a antisemitismus;⁶

⁵ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 302

⁶ Kubátová. *Primární prevence* 8, s. 28

2.2 Cíle a formy programů primární prevence

Existuje celá řada různých typů preventivních programů a každý z nich má své specifické prvky a přístupy, existuje také mnoho různých organizací, které se jimi zabývají. Hlavní cíl je ale u všech programů stejný, snaží se o prevenci sociálně patologických jevů a snížení škod způsobených návykovými látkami.

V programech primární prevence sociálně patologických jevů se většinou jedná o dlouhodobé komplexní působení nejrůznějších aktivit a činností, kterými je možné kladně ovlivňovat rozvíjení sociálních vztahů a dovedností. Dále se jedná o metody a prostředky navržené speciálně pro předcházení negativním jevům nebo zvyšování odolnosti vůči příčinám těchto jevů. Jde o snahu ovlivnit chování žáka, tedy složku rozumovou, emotivní a volní. Tomu také odpovídají zvolené metody práce. Nejde jen o to, aby jedinec získal potřebné informace a navenek prezentoval „správné chování“, ale důležité je, aby se s tímto chováním ztotožnil a stalo se součástí jeho hodnotové orientace.⁷

Jednou z forem primární prevence jsou tzv. „peer⁸ programy“, kdy jsou pro vedení primárně preventivních programů vyškoleni tzv. „peeri“, tedy vrstevníci, kteří v rámci své vrstevnické skupiny podporují zdravé normy a způsoby chování. Myslím si, že program při křesťanské pedagogicko-psychologické poradně (KPPP) je založen na podobném principu, kdy na školách působí lektori starší, ale věkově blízcí studentům (více o tomto programu v kapitole 9).

Prevence by měla zahrnovat celou šíři problémů, nejen nejčastěji zmiňovanou prevenci drog nebo šikany. Měla by se týkat také vztahů mezi vrstevníky nebo vztahů s rodiči, posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k užívání návykových látek, zvýšení sebevědomí, nácvikem asertivity, schopnosti odmítat a zkvalitnění sociální komunikace. V žádném případě nemůže jednorázová akce nahradit systematickou a soustavnou preventivní práci.

Jedny z hlavních výchovných cílů programů prevence jsou například utváření žádoucích rysů osobnosti, rozvíjení sebevědomí a vytváření společensky žádoucí hodnotové orientace. Studentům by také mělo být umožněno vytvoření si svého vlastního postoje a pomoci jim v tom, aby si nevybrali rizikovou životní kariéru.

⁷ Kubátová. Primární prevence 7, s. 39

⁸ angl. Peer – osoba v souřadném postavení. Význam anglického slova peer je ale mnohem širší. Je to někdo, s kým se může cílová populace ztotožnit.

Primární prevence předpokládá celou řadu spolupracujících složek. Vedle obecně známých prvků systému, jakými jsou rodina, škola a školská zařízení, jsou také velice důležité různé zájmové organizace, občanská sdružení, zdravotnická zařízení, duchovní sdružení, policie nebo různá kulturní střediska. Na protidrogovou prevenci mohou mít také vliv média.⁹

⁹ McGrath. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi, přehled dostupných informací*, s. 18

3. Specifika primární prevence podle věkových skupin

Při vytváření programů je nutné brát v úvahu věk cílové skupiny. Je dobré přizpůsobovat techniky a metody práce, ale i konkrétní informace, které jim budeme předávat.

3.1 Preventivní programy v zařízeních pro předškolní výchovu

V předškolním věku (3-6 let) kromě rodiny také poměrně velkým způsobem působí na vývoj dětí mateřská škola. Tato instituce původně měla jen z nouze nahrazovat rodinnou péči u dětí zaměstnaných matek. Postupně se zjistilo, že může mít daleko větší význam. Děti zde získávají většinou první zkušenost sociálního styku s vrstevníky.¹⁰

Prevence by se měla začít provádět včas, nejlépe již od předškolního věku. Mělo by tomu tak být hlavně proto, že osobnostní orientace, názory a postoje se formují již v nejranějším dětském věku. Jednoznačně se ukazuje, že čím dříve prevence začíná, tím je ve výsledku efektivnější. Formy působení musí být samozřejmě vždy přizpůsobeny věku a možnostem dětí.¹¹

Jako optimální doba, kdy začít s programy pro děti se uvádí věk 5 až 7 let. Je nutné si uvědomit, že preventivní působení je proces velmi dlouhodobý a poznatky a základy formování postojů, kterých se dětem dostane v tomto věku je nutné dále rozvíjet a prohlubovat. Pouze dlouhodobá a různorodá preventivní práce vedená různými formami, metodami a lidmi, může v budoucnosti přinést kladné změny v postojích a chování mladých lidí vůči sociálně patologickým jevům.

V takto útlém věku by primární prevence měla být založena na širším kontextu podpory zdraví. Děti nejprve musí chápat základní pojem zdraví. Od tohoto pojmu se pak odvozuje i chápání nemoci, úrazů, poškození zdraví, a stejně tak jeho podpora a rozvíjení. Proto jsou obsahem předkládané metodiky i témata zcela nespécifická, zdánlivě se nevztahující k problematice sociálně patologických jevů. Preventivní program se zpravidla pořádá v posledních třídách mateřských škol nebo v prvních

¹⁰ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 138

¹¹ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 280

třídách základních škol.¹² Dítě by v tomto věku mělo také vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí a mělo by se učit, jak je možné se jim bránit.

V programech se také využívá různých her. Dítě se ve hře seznamuje s různými společenskými problémy, činnostmi, povoláními a zájmovými činnostmi, se sociálními rolemi a vztahy. V tomto smyslu se dítě hrou v základní podobě připravuje na budoucí činnosti.

Hry kladou různé požadavky na vnímání, paměť, představy i myšlení, na spolupráci i dodržování společenských pravidel. Ve hrách se tedy rozvíjejí tyto různé aspekty osobnosti. Pedagogové již dávno poukazovali na výchovný význam her a hraček. Je nepřiměřené chápat je jen jako zábavu. V současné době se tyto myšlenky rozpracovávají na základě výzkumů a přímo se hledají způsoby, jak využít her k rozvoji různých stránek osobnosti.¹³

3.2 Školní programy pro děti ve věku 7 až 12 let

Dítě tohoto věku se učí mnoha potřebným dovednostem. Učí se vycházet s vrstevníky, zapojit se do skupiny (třída, volnočasové aktivity), duševně pracovat a uspokojovat své tělesné i duševní potřeby. Začíná být schopno rozumově uvažovat. O sobě má tendenci většinou přemýšlet podle očekávání a měřítek druhých.

Informace poskytované dětem v tomto věku by měly být velmi konkrétní. Doporučuje se pokračovat ve zdůrazňování hodnoty zdraví. V tomto věku je dobré začít prevenci více zaměřovat na škodlivé účinky kouření, pití alkoholu a užívání jiných návykových látek.

3.3 Specifika primární prevence od 13 do 22 let

Období dospívání je velice důležitým, ale současně náročným obdobím ve vývoji jedince. Dochází k tělesnému a duševnímu dozrávání a dospívající se postupně odpoutává od rodičů. Tento vývoj bývá provázen kritičností vůči rodičům a autoritám, velkou roli začíná hrát skupina vrstevníků. Právě na této skutečnosti jsou založeny peer programy. Skupina vrstevníků může pomoci vyhnout se rizikovému chování, nebo naopak může představovat pro jedince nebezpečí.

¹² Nováková, s. 7

¹³ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 137

Dospělý může poskytnout různé informace, zároveň by ale měl povzbuzovat k samostatnosti a důvěře. Měl by počítat s tím, že mladí lidé v tomto věku se nespokojí s pouhým přijetím informace, ale budou chtít o problému diskutovat. Prevence v této skupině je zvláště důležitá, protože právě mladí lidé v této věkové skupině bývají nejvíce ohroženi.¹⁴

¹⁴ Nešpor . *Alkohol, drogy a vaše děti*, s. 8,9

4. Možnosti preventivních programů

V primárně preventivních programech se používá několik různých technik. Cílem ale vždy je, aby měly co největší vliv. Vhodné metody a techniky mají v primárně preventivních programech zásadní význam.

4.1 Využívané modely působení

Většina preventivních programů vychází z teoretických poznatků ovlivňování chování. Nejčastěji je brán v úvahu tzv. „KAB model“.¹⁵ Tento model je často zmiňován v anglické literatuře. Podle tohoto modelu by se primární prevence měla zaměřit především na kvalitu postojů a změnu chování jedince. V oblasti primární prevence drogových závislostí a dalších patologických jevů se tak dostáváme k jednomu z hlavních úkolů. Tím jsou možnosti a způsoby, jakými je možné ovlivňovat chování a kvalitu postojů lidí pozitivním směrem. Je obecně známé, že tyto procesy nelze ovlivňovat pouhým předáváním informací, které sice do jisté míry mohou ovlivňovat postoje jedinců, ale nemusí zákonitě znamenat změnu chování.¹⁶

Při práci v nácviku sociálních dovedností u studentů se velmi často naráží na problém, jakým způsobem lze dosáhnout potřebného efektu „získání dovedností“ v omezených podmínkách třídy. Je totiž známo, že dovednosti se utvářejí poměrně velkou měrou v praktické činnosti a ne pouhým přebíráním teoretických informací. *„Proto je velice důležité pro tuto oblast využít různých modelových, hravých a dramatických technik, které jsou pro studenty nejen zajímavé a akční, ale hlavně umožňují co nejpřirozeněji zvládnout nácvik potřebných sociálních rolí a specifických komunikačních dovedností.“*¹⁷ Navíc, pokud si určitou situaci jedinec prožije, daleko autentičtěji prožívá sebe sama a vnímá to, co se v něm samém v daném okamžiku odehrává. Situace se tak daleko více podobá situaci reálné, ale výhodou je v tomto případě to, že probíhá v bezpečném prostředí třídy, kde na rozdíl od životní situace lze znovu opakovat a nacvičit.

Techniky nebo hry nabízejí celé spektrum nejrůznějších modelových situací, které se tak mohou stát průpravou pro skutečný život. Tyto hry jsou tedy více než jen prostředkem relaxace nebo zábavy. Techniky jsou založeny na autentickém osobním

¹⁵ Tento pojem pochází z angličtiny. Zkratka znamená Knowledge, Attitude, Behavior, tedy vědomosti, postoje, chování

¹⁶ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 289

¹⁷ Kubátová. *Primární prevence 8*, s. 33

prožitku a s ním spojených emocích, tím umocňují zkušenosti získané v průběhu techniky. Důležité jsou hlavně vnitřní pocity, které vyvolávají, nejrůznější emoce, s těmito emocemi se potom dále může pracovat. Jednotlivé techniky také navíc napomáhají k rozvoji složek osobnosti, rozvíjejí individuální dovednosti a vlastnosti. Stávají se prostředkem nábídky sociálních dovedností a schopností komunikace, asertivity, schopnosti naslouchat a diskutovat, pracovat v týmu. Kromě toho všeho také napomáhají k lepšímu poznání sebe sama a ovlivňují psychickou odolnost, sebevědomí a sebedůvěru. Tyto techniky jsou postaveny tak, aby byly účinným prostředkem vzdělávání a výchovy.

Dalším modelem, který se v primární prevenci využívá je model tzv. vnitřních determinant ovlivňujících chování. Tento model zahrnuje specifické znalosti, vnímání rizik, vnímání sociálních norem, chápání důsledků a sebeporozumění. Těmito faktory se vždy alespoň částečně zabývají různé primární preventivní programy.¹⁸

4.2 Používané techniky

V programech se nejvíce využívají techniky, jejichž cílem je praktické zdokonalování sociálních dovedností k formování postojů a rysů osobnosti. Jedná se hlavně o techniky, kde se využívá hraní rolí, techniky s prvky psychodramatu a sociodramatu nebo diskuse. Po většině technik následuje reflexe, která má napomoci k lepšímu uvědomění si významu techniky a jejího využití ve skutečném životě.

Dále se naskýtá otázka, jakými způsoby je nejlepší působit, aby si jedinec z programu co nejvíce zapamatoval. Pokud člověk něco vyslechne, pamatuje si většinou jen málo. Pokud něco vidí a slyší zároveň, pamatuje si obvykle mnohem více. Nejvíce si ale pamatuje, pokud se sám na něčem podílí nebo na něco sám přijde. Proto jsou jako nejúčinnější techniky uváděny právě takové techniky, které zahrnují aktivní účast.¹⁹

Žáci nebo studenti mnoho technik považují spíše za hru. Hra je činnost, přinášející uspokojení, změnu, odpočinek a zábavu. Dochází při ní k uvolnění, usnadnění projevu názorů a emocí, což je důležitá podmínka pro sociální učení a lepší sebepoznání. Nejde o vážnou životní situaci, není tedy nutné se obávat chyb ve styku s druhými,

¹⁸ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 300

¹⁹ Nešpor. *Příručka pro život ve 21. století*, s. 36

činnost probíhá v situaci „psychologického bezpečí“. To umožňuje, aby se jedinec zbavil zábran a vyzkoušel si nové formy chování, jiné, než jsou ty, kterým je dosud navyklí. Jedinec si může ve výcvikové skupině opakovaně vyzkoušet různé způsoby chování a naučit se těm, které jsou žádoucí.²⁰

4.2.1 Psychodrama

Psychodrama se využívá hlavně v psychoterapii, ale i u výcvikových skupin. Je to jakási dramatická improvizace zaměřená k terapeutickým účelům, kdy protagonista, v tomto případě student dramatizuje své vlastní zážitky, příběhy nebo postoje. Psychodrama pracuje s jakýmsi modelem reálné skutečnosti, tedy skutečného příběhu prožívaného touto osobou a pomáhá aktérovi pochopit vlastní reakce. Při psychodramatu pracujeme s příběhem nebo jakousi kazuistikou. Tento příběh může mít lektor buď předem připraven nebo může použít příběh, se kterým přijdou samotní studenti. První případ se používá spíše pro nácvik specifických situací a dovedností používaných v programu, jako je například odmítnutí cigarety, zamezení násilí na některém ze spolužáků a podobně. Je dobré mít připraven jakýsi „modelový příběh“, základní scénář příběhu a v některých případech také základní charakteristiky rolí. V praxi se nám osvědčilo spíše využití příběhu na situaci, kterou studenti mohou znát z reálného života díky tomu nácvik berou více vážně i následná diskuse je více plodná a hlubší.

Druhý případ, tedy práce s příběhem nebo konkrétní prožitou situací je samozřejmě daleko autentičtější, ale znamená to tuto situaci tzv. „mít k dispozici“. *„Tato varianta také vyžaduje daleko citlivější a empatičtější přístup. To znamená mít důvěru žáka, aby byl ochotný se o zážitek podělit s ostatními, být ochoten ho dramatizovat a přehrát a věřit, že tento proces pomůže v jeho dalším řešení a náhledu.“*²¹ Pro lektora to znamená odhadnout možný vývoj situace, umět pracovat s emocemi a konfliktem a také umět pro třídu vytvořit bezpečné prostředí. Právě z těchto důvodů se vlastní příběhy příliš nepoužívají a pokud ano, týkají se spíše běžných nezávažných situací. Myslím si, že je to pro studenty rozhodně bezpečnější, a to z několika důvodů. Nikdy nelze odhadnout, jaká bude reakce zbytku třídy a je zde také možnost, že se u studenta otevře něco, co v programu nedokážete sami dostatečně

²⁰ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 293

²¹ Kubátová. *Primární prevence* 8, s.34

ošetřit, je nutné si uvědomit, že lektor není odborníkem pro psychologické metody a k tomu, aby se jimi zabýval není patřičně vyškolen.

4.2.2 Hraní rolí (sociodrama)

Přehrávání modelových situací ze života a nácvik jejich řešení je známé pod názvem hraní rolí. Od psychodramatu se liší tím, že je spíše zaměřeno na hraní rolí v sociální skupině, v situacích dotýkajících se vztahů mezi jejími členy, interpersonálních konfliktů a nácviku rozličných problémových situací, jejichž výsledkem je několik způsobů řešení situace. Skupině se zadá problém v podobě nedokončeného příběhu, v němž je zahrnut určitý nevyřešený problém (například konflikt mezi jedincem a vrstevníky, mezi normami dospělých a vrstevníků). Studenti po přehraní příběhu v následné diskusi určí, jaká jsou možná řešení situace, které chování v situaci fungovalo a bylo by tedy možné je využít v běžném životě.²²

Tento druh technik silně upoutává pozornost a motivaci účastníků, přináší lepší poznání sebe, umožňuje lepší pochopení obecných morálních principů na konkrétních příkladech a v praktických souvislostech. Umožňuje poznání i důležitou emoční zkušenost, ovlivňuje postoje, motivy, sociální dovednosti, rysy osobnosti. Hraní rolí také využívá vlivu skupiny na změnu postojů u jedince.²³

4.2.3 Brainstorming

Velice často se v programech používá tzv. brainstorming, jedná se o anglický pojem a volně by bylo možné jej přeložit jako „bouře nápadů“. Jedná se o skupinovou techniku, jejímž hlavním cílem je, aby skupina vymyslela co nejvíce nových a odvozených myšlenek. Základním pravidlem této techniky je nekritizovat ostatní, ale sám se snažit vymyslet co nejvíce návrhů. Lektor oznámí téma, například „Proč lidé začínají brát drogy“ a studenti poté říkají, všechny důvody, které je napadnou. Pracuje se poměrně v krátkém časovém úseku a čím více nápadů zazní, tím lépe. Návrhy většinou lektor rovnou sepisuje a v další fázi se z nich vybírají ty, které jsou nejlepší. Je také možné, aby brainstorming probíhal ve skupinách, liší se to pouze tím, že lektor brainstorming nevede, a studenti sepisují své nápady sami. Poté mluví každé

²² Primární prevence 8, s.31

²³ Čáp, s. 322

skupinky ostatním sdělí, jaké nápady měli. V případě, že se některá ze skupinek nechce nad problémem zamýšlet nebo vymýšlí spíše nesmyslné návrhy, je vhodné, aby si k nim jeden z lektorů přisedl a přiměl je do práce, případně jim pomohl.

Studenti mají v této technice naprostou volnost vyslovit cokoliv, co je právě napadne, a to bez zábran a strachu z případné kritiky. Brainstorming je také dobrým nástrojem pro zapojení co nejvíce studentů nebo pro navození diskuse. Tato technika může pomoci k nalezení různých možností řešení.

4.2.4 Diskuse

Diskuse začíná v okamžiku, kdy kladou otázky žáci a jeden žák reaguje na výrok svého spolužáka. „*Hlavním důvodem pro diskusi je snaha poskytnout příležitost rozvíjet a vyjádřit své myšlenky.*“²⁴ Je dobré zvážit, do jaké míry bude chtít lektor diskusi řídit, mít v ní vůdčí roli a tím ovlivňovat její průběh a vývoj. Aby diskuse mohla přinést dobré výsledky, je dobré předem říci, proč se koná, jak dlouho bude trvat. Na konec je také dobré shrnout, jaké závěry je možné z ní udělat. Během diskuse si tedy studenti vyměňují své názory na určitý problém nebo situaci a snaží se si svůj názor obhájit. Diskuse má zpravidla vést k vyjasnění nebo vyřešení problému.

„*Během diskuse je důležité rozvíjet příspěvky a neposuzovat je z úzkého hlediska správnosti nebo nesprávnosti. Tedy v tom smyslu, zda obsahovaly informace, které jsme chtěli slyšet. Studenti by potom mohli usoudit, že jejich myšlenky a nápady mají malou hodnotu a význam, s výjimkou těch, které ohodnotíme jako správné.*“²⁵ Tento přístup by mohl snížit ochotu přicházet s vlastními nápady a zapojovat se do diskuse. Role lektora je pouze diskusi usměrňovat tak, aby se týkala problému a vedla k jeho vyřešení, podporovat studenty do zapojení a dohlížet, aby měl každý možnost se do ní zapojit, aby se tedy nestala pouze výměnou názorů mezi dvěma jedinci.

4.2.5 Reflexe

Provádění reflexe patří k obtížným dovednostem, je ale velice důležitou částí programu, proto se dále pokusím tuto techniku více popsat. Reflexe (někdy nazývána také review nebo zpětná vazba) je důležitou součástí programu a program díky ní dostává důležitou výchovnou a vzdělávací dimenzi. Reflexe je proto pevnou součástí technik. Jde o řízený proces hodnocení techniky, který využívá zpětnovazebných

²⁴ Kyriacou. *Klíčové dovednosti učitele*, s. 53

²⁵ Kyriacou. *Klíčové dovednosti učitele*, s. 88

informací k hledání širších souvislostí a hlubšího významu techniky. Bývá zařazována zpravidla po náročných hrách (jak fyzicky, tak psychicky), po hrách zaměřených na týmovou spolupráci nebo po emotivních hrách. Reflexe učí vidět jednání studentů a jeho působení prostřednictvím prožitku a zkušeností, snaží se vést k tomu, aby se student naučil z techniky co nejvíce. Je také příležitostí jak si vyměnit názory si lidmi, kteří mají obdobné prožitky z programu.²⁶ Reflexe následuje po každé klíčové technice, a snaží se pomocí ní odkrýt prožitky a emoce, které technika vyvolala a také je srovnat se zkušenostmi jiných členů skupiny.

Na to, jaký je cíl a význam techniky a jak lze získané zkušenosti využít v dalším jednání jednotlivce nebo skupiny se snaží přijít studenti sami za pomoci vedení lektora. To, že prožitky ze hry vyjadřují nahlas, má pro studenty, pro skupinu i pro lektory velký význam.

Zapojení se do reflexe je většinou dobrovolné a je nutné ke sdělování osobních prožitků přistupovat co nejvíce citlivě, také protože většinou probíhá v celém třídním kolektivu. Lektor by se měl snažit podporovat zapojení a ochotu vyjadřování názoru a povzbuzovat studenty ve vyměňování názorů, zároveň respektovat právo každého se diskuse neúčastnit.

Při reflexích by mělo být dodržováno několik důležitých zásad:

- Reflexe by měla proběhnout bezprostředně po proběhlé činnosti.
- Délka i způsob vedení se řídí s ohledem na cíle, věk účastníků, významem techniky.
- Nejlepší rozmístění žáků nebo studentů je takové, aby na sebe všichni dobře viděli, tedy kruh.
- Pokud nemá lektor dostatek zkušeností s vedením reflexí, měl by mít pro začátek připraveny i okruhy otázek.
- Je nutné po celou dobu pozorně pozorovat průběh a všimnout si toho, co bylo i nebylo řečeno.²⁷

Vhodný výběr otázek je pro reflexi klíčový. Lektor by měl raději volit otevřené otázky a vyvarovat se otázek, na které lze odpovědět pouze ano či ne. Diskusní formy

²⁶ Krauter. *KOMPAS pro instruktory GO !*, s. 69

²⁷ Krauter. *KOMPAS pro instruktory GO !*, s. 72

reflexe mohou někdy nahradit také další druhy zpětných vazeb, například škály hodnocení s mnoha variacemi, kterými jdou vyjádřit pocity, výraz tváře, pohyb končetin nebo nakreslení obrázku.

Lektor se při reflexi snaží zjistit následující informace:

- Co bylo? Rekapitulace toho, jak hra probíhala.
- Co je teď? Jaké mají účastníci pocity.
- Co dál? Využití v běžném životě, co by šlo udělat jinak.

Častými typy otázek, které lektor používá jsou:

- Proč si myslíte, že byla hra zařazena?
- Získali jste nějaké nové dovednosti? Jaké?
- Myslíte si, že získané zkušenosti můžete uplatnit i někde jinde?
- Jak jste se při hře cítili?
- Jak hodnotíte spolupráci ve skupině?²⁸

²⁸ Krauter. KOMPAS pro instruktory, GO,! s. 56

5. Formy programů primární prevence

Programy je možné dělit podle několika kategorií. V této kapitole uvedu nejčastěji uváděné dělení, tedy programy krátkodobé a dlouhodobé.

5. 1 Krátkodobé programy

1. Informativní programy:

Informativní programy mohou být různě tematicky zaměřeny. Mohou se týkat například návykových látek nebo šikany. Obsahově se lektori většinou snaží o jakýsi stručný přehled všech podstatných faktorů. V případě tématu závislosti na návykových látkách se většinou zaměřují na předávání znalostí o důsledcích užívání drog a rozvíjení vědomí mladých lidí o užívání drog jako rizikovém chování. Poskytují informace o drogách, užívání a zneužívání drog, snaží se najít důvody, proč lidé začínají brát drogy a jaká jsou jiná řešení situace, zaměřují se na životní hodnoty dospívajících a jejich proměny v důsledku braní drog, nacvičují schopnost odmítnout drogy apod. Často se zaměřují na biologické, chemické, historické a právní souvislosti. Pozornost se dále věnuje pozitivním i negativním účinkům na zdraví, sociálnímu prostředí daného jedince a jeho duševnímu zdraví.

Je nutné si uvědomit, že pokud je obsahem programu pouze přednáška, při které dítě nebo dospívající pouze pasivně přijímá informace, vliv na jedince je pouze velice malý. Hlavním důvodem je, že jedinec se stane pouhým příjemcem informací a tento způsob pouze minimálně aktivizuje duševní činnost.

V těchto programech může být kromě přednášek využívána řada jiných forem a aktivit. Může se jednat o projekce filmů a videopořadů, diskuse a besedy. Cílem informativních programů je ovlivnit znalosti o drogách a následcích jejich užívání, zvyšovat vědomí, že drogy jsou škodlivé, a snižovat pocit, že jejich užívání má pozitivní účinky.

Jako velice důležité se ukázalo poskytování objektivních informací, které jsou přizpůsobené individuálním potřebám. Místo zastrašování a uvádění nepravdivých informací je nutné poukazovat na skutečná rizika a možnosti, které užívání drog doprovázejí. Programy, které ve snaze odradit mladé od drog využívají zastrašovací taktiky a uvádějí předpojaté informace nebo fakticky nesprávné informace, jsou odsouzeny k neúspěchu. Poskytované informace o návykových látkách by neměly být

jednostranné a zastrašující, ale objektivní a pravdivé.²⁹ Věcné a pravdivé informace jsou nejlepší obranou před různými pověrami a předsudky, které tato témata obestírají.

Jak jsem již uvedla, hlavními z forem informativních programů jsou přednášky a besedy. Jedná se většinou o jednorázové akce ve školách nebo masové akce určené pro větší skupinu posluchačů. Ještě před nedávnou dobou byl tento typ programu téměř jediným preventivním působením na školní mládež. Řada škol je preferovala, protože nejsou příliš časově náročné. Efektivita těchto aktivit bez propojení s dlouhodobým působením je ale poměrně nízká. Hlavním problémem těchto akcí je nárazovost a konání pro velký počet posluchačů. Ukázalo se, že samotný koncept přednáškových akcí v rámci prevence, kdy se očekává, že přenos informací bude mít vliv na změnu chování, může ovlivnit pouze malou část populace.

Při těchto programech můžeme nejčastěji nalézt následující přístupy:

- Lektor přichází jako „expert“. Přednese přednášku a poté nechá prostor k otázkám a diskusi.

- Lektoři se snaží o aktivní zapojení studentů během celého programu pomocí různých technik zaměřených na sebezpoznání, empatii, nácvik chování v ohrožujících situacích. Tyto techniky ale nacházejí daleko lepší uplatnění v dlouhodobých programech, protože čas určený pro jednorázovou akci je omezující.

V případě, že je některá kvalitní nárazová akce (např. beseda s odborníkem) součástí systematického a dlouhodobého programu, může být relativně velkým přínosem. Mladí lidé mají příležitost vyslechnout různá fakta nejen od učitelů a mají také možnost porovnávat a korigovat své postoje. Důležité je i to, že se setkají s někým, jehož názory mohou být ochotni přijmout, což v případě samotného působení pedagogů nemusí vždy platit. Tito externí lektoři mohou být z různých oblastí například psychologové, policisté, vrstevníci, o něco starší vyškolení studenti nebo i bývalí uživatelé.

Právě účast bývalých uživatelů, tedy ex-userů bývá velmi diskutovanou. Diskuse s bývalými uživateli drog mají jediný cíl a to ukázat, jak by mohli dopadnout studenti,

²⁹ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 13

pokud by se stali uživateli drog. Tyto programy jsou často prezentovány bez odpovídajícího kontextu. Ačkoli se studenti dozví o mnoha negativních následcích užívání drog, je paradoxem, že žáci mohou považovat vlastní zkušenost bývalého uživatele za zajímavou a přínosnou a někdy v nich může spíše vyvolat zvědavost („Když nám tady přednáší, tak asi není tak těžké se z drog dostat...“) a mohou se u nich objevit spíše identifikační tendence.

Opačné názory říkají, že právě vlastní zkušenost dodává váhu varování před experimentem s drogou („Víš, o čem mluví, tak má určitě pravdu...“). Pokud beseda s uživatelem bude jediným setkáním s touto problematikou, je možné, že to bude mít spíše škodlivý vliv. Pokud bude součástí dlouhodobých preventivních aktivit, její vliv bude spíše přínosem. Myslím si, že vliv bývalých uživatelů může být spíše velmi dobře využit u svépomocných iniciativ nebo pokud jsou tito lidé členy týmů poradenských, léčebných nebo resocializačních pracovišť.³⁰

2. Komponované pořady

Kromě mluveného slova přednášejících a diskuse tyto programy využívají také promítání filmů, dramatických nebo hudebních vstupů a her diváků.

Tyto pořady lze dále rozdělit do následujících skupin:

- a) Promítání filmu, ten může být jak naučný, tak více publicistický. Po promítání následuje beseda nebo odpovědi na dotazy.
- b) Průběh probíhá stejně, jako v předchozím případě, program je ale podložen hudebním vystoupením známého interpreta nebo účastí známé osobnosti z jiné oblasti, například sportu.
- c) Promítání filmu, případné dotazy studentů, následuje přehrávání různých situací a jejich řešení.

Výchozí idea využití odborných témat na videokazetách je ovlivněna tím, jakým způsobem je tato velice názorná metodická pomůcka prezentována a následně zpracována. Je-li kazeta využita jako součást nějakého širšího programu s možností doplnění komentářem, besedou nebo jako podklad k dalšímu tvořivému vyjádření, je

³⁰ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 39

zesílen informativní i formativní charakter. Je-li využita zcela izolovaně, je její preventivní působení málo výrazné.

Komponované pořady se dělají pro všechny věkové kategorie od 1. stupně základních škol až po střední školy. Realizace těchto jednorázových programů je často kritizována, protože nesplňují základní kritérium dlouhodobosti a všestrannosti.

5.2 Dlouhodobé působení

5.2.1 Vrstevnické programy

Velký význam pro prevenci se přikládá mladým lidem jen o málo starším než je cílová skupina nebo přímo vrstevníkům. Pro děti a dospívající jsou vrstevníci často významnější autoritou než rodiče a učitelé. Pedagog již zpravidla není pro dospívajícího vzorovou autoritou, od které by přijímal daný problém za osobně významný. Vrstevníci mají významný vliv na utváření jejich postojů a názorů a mohou je tedy významně pozitivně ovlivnit. Tyto programy jsou některými odborníky považovány za jedny z nejúčinnějších.

„Principem peer programů je aktivní zapojení předem připravených vrstevníků pro formování postojů mladých lidí, s možností účinně ovlivnit jejich rizikové chování.“³¹ Tento princip byl přejet z USA, kde se ve velké míře využíval. První metodiku peer programů u nás vypracoval v roce 1995 Karel Nešpor. Program byl přijat několika organizacemi i samotnými pedagogy, kteří je postupně začali zavádět do svých programů ve školách.

Je známo, že vzájemný vliv vrstevníků je v určitém věku velký. Často je vnímán spíše vliv negativní. V tomto případě se tohoto vzájemného vlivu využívá v pozitivním smyslu. Využitím tzv. peerů se účinky preventivních programů mohou posílit, pokud je to tedy možné, měli by v těchto programech působit právě oni nebo v kombinaci s dospělými. Na podobném principu je možné také využít studentů, kteří jsou věkově starší než je cílová skupina. Především se jedná o speciálně vyškolené studenty humanitních oborů vysokých škol, kteří s cílovou skupinou pracují až po několik let.

Příprava a realizace těchto programů je bohužel poměrně náročná na trénink aktivistů, kdy se jedná o dlouhodobou intenzivní práci s nimi. Problémový je i způsob

³¹ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 308

jejich výběru. Mělo by se jednat o osoby, které jsou pro cílovou skupinu podnětní a zajímaví, měli by mít osobnostní předpoklady, komunikační dovednosti. Důležitá je samozřejmě jejich příprava a supervize jejich činnosti.

I současné studie poukazují na fakt, že dospívající jsou v přijímání informací o drogách výrazně ovlivněni tím, kdo jim je podává. Pro dospívající jsou velice důležité právě názory vrstevníků, jejich postoje a chování. Jejich prostřednictvím si mladý člověk vyjasňuje svůj vlastní přístup k problémům a situacím, s nimiž se musí vyrovnávat. Pro dospívajícího je srozumitelnější a přijatelnější jejich jazyk i to, jakým způsobem jim jsou informace podávány. Není sice nutné tento fakt přeceňovat, protože postoje a chování se vyvíjejí dlouhodobě a zejména pod vlivem rodinného prostředí. Nicméně, období dospívání se jeví jako velice problematické a důležité ve vývoji jedince.

5.2.2 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Poměrně novou formou primární prevence jsou nízkoprahové kluby (odborně Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež NZDM). Nízkoprahové kluby jsou určeny dětem a mládeži, která tráví svůj volný čas touláním na ulici, v partě či jinak neorganizovaně. Nejčastěji jsou pro děti a mladé lidi ve věku od 12 až 22 let. Dá se říci, že tyto kluby mohou navštěvovat všichni a jsou v podstatě volnočasovou alternativou k různým zájmovým kroužkům a jiným organizovaným aktivitám. Kromě toho navíc poskytují poradenství a sociální servis. Přístup do nízkoprahových klubů není omezen financemi, zájmem, časem odchodu či příchodu. Návštěvníci mají svobodu volby, a to jak v pohybu v prostoru, tak ve volbě vykonávaných činností. Tyto kluby nabízejí mladým mnoho pro ně populárních programů. Mohou zde poslouchat vlastní hudbu, promítají se zde různé filmy na přání, mohou si zahrát stolní fotbal, stolní tenis, kulečnick nebo jiné hry, mají k dispozici lezeckou stěnu, zkušebnu pro mladé začínající kapely apod. Vybavení nízkoprahových klubů se ale samozřejmě může lišit.

Zásadní význam klubů je v tom, že mladí lidé netráví svůj čas na ulici, tráví ho aktivněji a pod „dozorem“ zkušených a pro tento účel vyškolených pracovníků. Jejich hlavní význam je ale v jejich poradenské a preventivní činnosti. Umožňují dětem a mládeži popovídat si nebo se svěřit pracovníkům se svými problémy. V každém klubu

rovněž platí přísná pravidla, která mimo jiné zakazují užívání alkoholických nápojů, drog, násilí nebo šikanu.³²

5.2.3 Selektivní primární prevence

Ve školním prostředí kromě programů všeobecné prevence je nutné využívat specifických programů prevence selektivní. Ta počítá s výskytem velmi rizikových žáků, kdy pedagog musí zohlednit tuto skutečnost a ve svém působení využívat specifické formy a metody. Hlavními faktory zvýšeného rizika u dětí a dospívajících jsou:

- závislost na alkoholu nebo zneužívání návykových látek u některého z rodičů, sourozenců nebo blízkých přátel
- poruchy chování
- hyperaktivita a poruchy pozornosti
- zanedbávání nebo týrání
- vysoce rizikové sociální prostředí
- problémy se školním prospěchem a chováním
- studijní a učební obory se zvýšeným rizikem

Při práci s rizikovými jedinci je nutné dodržovat obecné zásady PP a respektovat další podmínky:

- U těchto jedinců je dobré spolupracovat s jinými organizacemi, například s pedagogicko-psychologickými poradnami nebo jinými organizacemi poskytujícími odbornou pomoc
- Dobré je navázat včas spolupráci s rodiči problémového dítěte, včasné navázání spolupráce s rodiči zvyšuje úspěšnost při řešení problému. Často je bohužel spolupráce s rodiči těch nejproblémovějších žáků nebo studentů neobtížnější
- Pedagog by se měl snažit o integraci problémového žáka – hledat možnosti, jak ho lépe integrovat v kolektivu třídy nebo jak zvládnout jeho problémový vztah s učitelem či vrstevníky

³² Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 95

5.3 Rozdělení programů podle zaměření

a) Programy zaměřené na uvědomování si hodnot

Cílem těchto programů je pomáhat mladým lidem uvědomovat si jejich osobní hodnoty a následky jejich chování. Užívání drog je demonstrováno jako neslučitelné s těmito osobními hodnotami. Tyto programy mohou zahrnovat aktivity, které jednotlivcům pomohou rozeznávat již existující hodnoty a preferovat ty hodnoty, které jsou pozitivní. V tomto typu programů se nejvíce využívají skupinové diskuse. Cílem by mělo být ovlivňovat důležitá životní rozhodnutí kladením důrazu na individuální hodnoty dané osoby a rozvoj jejího přesvědčení.

b) Programy zaměřené na zvládnání stresu

Cílem těchto programů je naučit studenty, jakým způsobem je možné se vypořádat se stresem a jak zvládat obtížné situace (jakými jsou například konflikty ve vztazích, rodinné problémy atd.). Tyto programy většinou zahrnují diskusní strategie a techniky zaměřené na fyzické zvládnání stresu (relaxace). Cílem těchto programů je nácvik dovedností a strategií, jak se vypořádat s životními obtížemi a problémovými situacemi.

c) Programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení (self-esteem)

Cílem je rozvíjet u studentů pozitivní sebehodnocení a sebeúctu. Studenti se učí, jakým způsobem je možné přijímat neúspěchy a vyrovnávat se s nimi. Snahou je podporovat zvýšené oceňování vlastní jedinečnosti. Techniky zahrnují aktivity zaměřené na zvyšování pozitivního sebehodnocení a sebeuvědomění. Jedná se hlavně o diskuse a hraní rolí.

d) Programy zaměřené na nácvik odolávat tlaku

Tyto programy učí studenty, jak rozpoznávat vnější tlak (ze strany vrstevníků, sourozenců...) a jak mu asertivně odolávat. Tyto techniky zahrnují různé aktivity a formy. Může se jednat například o filmy nebo diskuse. Zároveň do nich patří nácvik schopnosti odmítat, s využitím diskusí a hraní rolí. Cílem je zvýšení schopnosti odmítat a odolat negativnímu tlaku okolí.

Umět v některých situacích odmítnout není pouze otázkou prostého nácviku, ale také vyjasnění si důvodů, proč vůbec jedinec chce odmítnout. Důležité jsou i okolnosti

rozhodování. Odmítnutí drogy nebo čehokoli jiného může být spojeno i s pocitem odmítnutí někoho známého, jindy může hrozit riziko podlehnutí kvůli tlaku vrstevníků apod. Dříve jednoznačný (odmítavý) postoj se rázem mění v sociálně psychologický vztahový problém.³³ Je dobré, aby studenti pochopili, jak velký může být tlak vrstevníků na jejich vlastní rozhodnutí a jakým způsobem je v takové situaci možné jednat.

V programech většinou probíhá nácvik odmítání, kdy si studenti přehrávají různé scény. Následně probíhá diskuse, ve které popisují jejich pocity, jaké je to být v roli toho, kdo odmítá, zda bylo těžké odmítnout, co pomáhalo, jak by šla situace řešit jinak. Pokud v diskusi nezazní různé možnosti odmítání, lektor je i s příklady doplní.

e) Programy zaměřené na nácvik sociálních dovedností

Snahou těchto programů je zlepšit u studentů sociální dovednosti, včetně komunikačních a mezilidských dovedností a schopností řešit mezilidské konflikty. Tento přístup zahrnuje nácvik dovedností s širšími možnostmi uplatnění. Formami programu mohou být přednášky, diskuse nebo hraní rolí. Programy zaměřené na budování sociálních dovedností se mohou věnovat celé řadě dovedností a jsou zpravidla založené na dovednostech psychologických. Ty by měli mladým lidem umožnit zabývat se požadavky a výzvami života. V rámci programů by si děti a dospívající měli vytvářet schopnosti, které jim umožňují rozhodovat se o vlastním životě a řešit každodenní problémy, kreativně přemýšlet. Zároveň se učí komunikovat, rozvíjet dovednosti mezilidských vztahů. Sociální dovednosti se procvičují v kontextu konkrétních každodenních situací i v kontextu problémových nebo rizikových situací odpovídající věkové skupině.³⁴

Charakteristickým rysem většiny školních programů je kombinace náplně programů uvedených výše. Dá se říci, že se jedná o programy komplexní, které zahrnují většinu složek. Obsahují informace, nácvik schopnosti odmítat, nácvik sociálních dovedností apod. Výzkumem účinnosti programů se ukázalo, že největší vliv na studenty mají právě programy komplexní. Myslím si, že u nás se v současné době právě programy komplexní využívají nejvíce.³⁵

³³ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 76

³⁴ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 42

³⁵ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 25

Způsob práce je ve většině těchto programů orientován na takové činnosti, které aktivizují vlastní vyjádření a vedou k přemýšlení o tématu v osobní rovině (např. pomocí zástupných rolí) nebo formou diskuse. Jednotlivé činnosti zasahují nejen oblast rozumovou, ale i citové prožívání. Tím se významně podílí na upevnění určitého postoje.³⁶

³⁶ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 23

6. Složky a faktory zvyšující účinnost

Existuje několik složek a prvků, které by měli být součástí programů, protože právě u těchto prvků se ukázalo, že mohou významně ovlivnit jejich účinnost. Program se považuje za účinný, pokud jsou splněny jeho cíle. Zhodnotit účinnost není snadné, preventivní programy se nikdy neprovádějí stejně, liší se i prostředí, kultura a způsob vedení těchto programů. Studenti jsou mimo školu konfrontováni s celou řadou dalších informací, zkušeností i problémů. Vliv těchto externích faktorů nelze změřit. Stejný problém je i u kontrolních skupin, ve kterých se preventivní program neprovádí. Otázka efektivity školních programů se i přesto stala námětem značné řady výzkumů, které většinou proběhly ve Spojených státech amerických. Vzhledem k odlišnosti kultury i atmosféry ve školních zařízeních by se dalo předpokládat, že některé výsledky z jiných zemí u nás nemusí zcela platit. Nicméně na základě výzkumů odborníků, zaměřujících se na programy primární prevence v České republice bylo zjištěno, že základní kritéria, která se jeví jako efektivní a účinná jsou stejná.

Podle těchto výzkumů je účinný, vědecky podložený preventivní program takový, jehož prováděním dojde k (malým, ale) vědecky významným změnám v chování a postojích studentů. Jedním z hlavních faktorů pro určení účinnosti primárně preventivních programů je kvalitní obsah, dobré naplánování a řádné provedení.³⁷

Dá se říci, že obsah programů se může lišit, vždy by měl ale splňovat následující požadavky:

1. Intenzivnost

Efektivní drogový preventivní program by měl být intenzivní, průběžně prováděný a měl by kombinovat věcné informace a individuální přístup. Odborné průzkumy prokázaly, že nejefektivnější jsou intenzivní dlouhodobější programy zaměřené na rozvoj sociálních dovedností, osobní rozvoj a objektivní informace. Dále se prokázalo, že jiné projekty, které nesplňují tyto požadavky bývají méně úspěšné, neefektivní a v některých případech dokonce kontraproduktivní.

2. Dlouhodobost

³⁷ Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí*, s. 21

Dlouhodobé programy se zdají být daleko účinnější než programy krátkodobé nebo nahodilé či jednorázové akce. Podle zahraničních pramenů je účinnost prevence nejvyšší, pokud začíná 2 až 3 roky před prvním kontaktem s návykovou látkou, a jestliže průběžně pokračuje mnoho let.³⁸

3. Využívání interaktivních metod

V programech by se měly využívat spíše interaktivní metody provádění programu než neinteraktivní. Interaktivní programy studentům nabízejí příležitost k tomu, aby byli mezi sebou v kontaktu, komunikovali a vyměnili si nápady. Lépe se učí komunikačním dovednostem, mají možnost získat zpětnou vazbu. Prakticky si mohou vyzkoušet nově získané schopnosti, jejich nácvik ale probíhá v bezpečném prostředí. Skupinový charakter práce, který je v programech preferován vychází z obecných zásad sociálního učení, v němž se prostřednictvím komunikace a vzájemných interakcí jedinec učí od druhých lidí. Pro téma programů je tato skutečnost významná především tím, že dospívající žáci si mezi sebou formulují své názory, postoje, vlastní zkušenosti vhodné k řešení úkolům jim srozumitelným jazykem, přičemž navzájem je přijímají jako osobně významnější podnět k přemýšlení, než kdyby je sděloval pouze lektor. Navíc je téma zveřejněno a viděno pod úhlem mnoha pohledů i odborného vyjádření lektora, a nestává se tedy předmětem pouze utajovaných hovorů, v nichž se různé polopravdy a mýty často mohou šířit.

Skupinový charakter práce také aktivizuje žáky, kteří se jinak do činnosti téměř nezapojují, přitom nemusí nutně spolupracovat přímo, ale mnohdy stačí, pokud jen naslouchají a jsou přítomni.³⁹

Využití interakčních her k rozvoji sociálně – psychologických dovedností a sebepoznání je považováno jako významný preventivní faktor.

Preventivní působení musí zahrnovat i takové způsoby práce, které dospívající motivují k určitému jednání, zvyšují jejich porozumění sociálním procesům a vztahům, v nichž se určité chování odvíjí a které vedou k rozvoji sociálně psychologických dovedností a schopnosti čelit negativnímu tlaku okolí. Sociální dovednosti a lepší orientaci v sociálním prostředí lze rozvíjet například právě formou interakčních her. Modelové situace v interakčních hrách podněcují sociální učení, žáci

³⁸ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 292

³⁹ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 27

se stávají přímými aktéry dění a probíhá mezi nimi interakce v řadě rovin smyslového vnímání a citového prožívání. Mohou konfrontovat chování a způsoby řešení různých úkolů s ostatními a současně se setkávají s přímou odezvou na jejich jednání. Význam interakčních her je mimo jiné i v porozumění a v nutnosti přijmout odpovědnost za své vlastní rozhodnutí. Interakčních her existuje celá řada, nejvíce se jedná o techniky rozvíjející sebepoznání a vlastní identitu dětí, techniky nabízející rozvoj komunikace, způsoby řešení stresových a problémových situací a porozumění druhým.

4. Přiměřenost

Jedná se o přiměřenost nároků z pohledu obsahu sdělení preventivního programu a věku cílové skupiny. Čím nižší je věk žáka, tím méně by měla být prevence specifická, ale především více orientovaná na podporu zdravého životního stylu a ochranu zdraví. Je důležité, aby obsah, forma a metody primárního programu respektovaly věk, míru rizikovitosti, úroveň vědomostí a postoje dané skupiny.⁴⁰

5. Soustavnost:

System témat by měl být sestaven tak, aby na sebe v průběhu školní docházky vzájemně navazovala. Současně platí, že by se stejná témata měla v průběhu výchovně vzdělávacího procesu opakovat na vyšší úrovni.

6. Princip aktivity:

Výzkumy ukázaly, že interaktivní programy jsou účinnější než programy zaměřené jen na předávání informací o problému. Princip aktivity vyžaduje následující požadavky:

- opřít se v PP o samostatnou činnost jedince (práce v malých skupinách),
- aktivizovat poznávací, citové a volní procesy (viz KAB model)
- stavět na zájmu a očekávání žáků a stimulovat je vhodnou motivací. To také předpokládá kvalifikovanost a důvěryhodnost lektora.

V rámci těchto programů je velký důraz kladen na přímé zapojení všech žáků do činnosti, ve které mohou vyjádřit své názory na určité skutečnosti a vyjasnit si tak svůj názor na problém.

⁴⁰ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 292

Obecně platí, že si člověk více zapamatuje, pokud sám musí o věci přemýšlet, pokud se snaží hledat souvislosti, pokud se ho obsah řešeného problému citově dotkl nebo jej sděluje pro něj významný člověk.⁴¹ Z hlediska těchto faktorů jsou tedy nejvhodnějšími formami práce dramatizace, skupinové řešení úkolů, diskuse, brainstorming a hraní rolí.

7. Princip uvědomělosti:

Základním požadavkem v PP je, aby mladí lidé pochopili úlohu a význam získaných vědomostí a dovedností a uměli je uplatnit v každodenním životě. To předpokládá vyloučit pouhé předkládání informací bez hlubšího porozumění. Z toho důvodu je dobré, pokud se za jednotlivé techniky zařazují reflexe. Žák nebo student díky reflexi lépe porozumí, tomu, co v technice probíhalo, z jakého důvodu byla zařazena právě tato technika nebo v jakých podobných situacích v běžném životě je možné poznatky využít.

Na závěr ještě uvedu obecný požadavek jednotnosti a komplexnosti. Jedná se o jednotné působení a vzájemnou propojenost všech činitelů výchovně vzdělávacího procesu v oblasti všeobecné PP (pozitivní vzory a jejich vliv na mládež, tedy hlavně vliv pedagogů, rodičů a ostatních dospělých).⁴²

V rámci školní práce jde především o sblížení vlivů jednotlivých učitelů, o spolupráci školy a rodiny i spolupráci školy s dalšími institucemi a organizacemi, které se na prevenci sociálně patologických jevů podílejí.

⁴¹ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 24

⁴² Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 293

7. Vliv prostředí na jednotlivce

Každý žák nebo student se liší od svých spolužáků některými specifickými zkušenostmi a vlastnostmi. Je individualitou, ale zároveň je členem několika skupin. Rodina a nejbližší okolí má na jedince velký vliv.

7.1 Rodinné prostředí

Výchova se tradičně chápe jako záměrné a k určitému cíli směřující působení dospělých na děti s využitím určitých výchovných prostředků a metod (např. přesvědčování, odměny a tresty). Jedná se tedy o vnější podmínky, které formují vývoj osobnosti, vedle vlivu ostatních podmínek, zejména dědičnosti. Vlivy zvenčí mohou vývoj podporovat, pozměňovat nebo narušovat.

Rodina je prvním prostředím člověka, které umožňuje, aby se později dobře orientoval v jiných společenstvích. Rodina patří k hlavním činitelům vývoje dětí do šesti let. Nejen, že pečuje o jeho tělesný vývoj a zdravý, ale je zároveň první sociální skupinou, v níž dítě žije a získává zkušenosti lidského soužití, pomoci, konfliktů a jejich řešení, kladení společenských požadavků a norem (neboť morální, právní, estetické a jiné normy společnosti se v tomto stadiu kladou na dítě převážně až výlučně prostřednictvím rodiny) a kontroly jejich plnění. V ní se vytváří základní hodnotový systém, postoje, názory, způsoby reakcí a chování člověka. Tyto postoje a názory se ještě dále v průběhu interakcí s jiným prostředím, zejména prostřednictvím mezilidských vztahů dále mění, zpevňují nebo jinak transformují.

Celý životní způsob rodiny, rodinné prostředí a vztahy do značné míry určují, na kolik významné budou pro děti hodnoty jako dobré zdraví, mezilidské vztahy, sebedůvěra a další. Na základě toho se odvíjí, jaký bude mít jedinec k těmto hodnotám postoj.⁴³ Pro celkový vývoj jedince je velice důležitá atmosféra rodiny, míra lásky a péče, výchovný styl, rodinný systém norem a hodnot, vztah rodiny k návykovým látkám.⁴⁴

Mnoho rodičů a učitelů se snaží vychovávat především svým příkladem. Děti napodobují jejich chování a jednání, způsob života, řešení náročných životních situací, vztahy k druhým lidem. Děti si vybírají svůj vzor nejprve právě mezi nejbližšími

⁴³ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 92

⁴⁴ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 274

lidmi. „*Napodobování a identifikace s modelem zajišťují formování osobnosti často účinněji než odměny a tresty nebo přesvědčování.*“⁴⁵

7.2 Vrstevnické prostředí

Dospívání je zásadní období pro vývoj jedince. Současně je právě toto období velice citlivé pro rozvoj rizikového nebo problémového chování (páchání trestné činnosti, agrese, šikana, sexuálně rizikové chování, poruchy příjmu potravy a v neposlední řadě užívání drog včetně alkoholu a kouření). Vliv skupiny na jednotlivce je většinou vnímán spíše v negativním smyslu. Tento vliv může být jak negativní, ale také pozitivní. Pokud má skupina negativní vztah k drogám, už samotné členství v ní je dobrou prevencí. V opačném případě je poměrně velká pravděpodobnost, že jedinec bude ostatní členy v užívání, ať již legálních či nelegálních látek následovat. „*Je proto důležité, aby se jedinec naučil v některých situacích odmítat a byl schopen postavit se proti tlaku vrstevníků, a to ve smyslu prosazení vlastní individuality.*“⁴⁶

Kamarádi, parta, spolužáci, toto tzv. referenční prostředí je pro dítě a dospívajícího mladého člověka velmi důležité. Záleží na hodnotách dané skupiny, převládající módě a životním stylu. Orientace na skupinové normy je velice významným faktorem. Právě vlivu vrstevnické skupiny se využívá v tzv. peer programech. Dalším prostorem pro prevenci je vytváření a podpora sociálně přijatelných aktivit jako alternativní nabídka k využití volného času a osobního rozvoje.⁴⁷

Primární prevenci můžeme chápat ve stylu využívání pozitivních modelů (schopnost napodobování je charakteristická pro obecně označovanou rizikovou skupinu mládeže). Z tohoto důvodu je nutné, aby lektor znal vzory a idoly té skupiny, ve které působí. V prevenci využíváme hlavně pozitivní modely, s nimiž se může cílová populace ztotožnit a jejichž způsoby reagování může uplatnit v situacích každodenního života. Především by to měl být samotný lektor primárně preventivních aktivit a jeho spolupracovníci, dále jsou to vrstevníci a kvality jejich životního stylu. „*Je vhodné upozornit, že máme především na mysli pozitivní živé modely. Používání didaktických či výukových filmů pokládáme téměř za nevyhovující, lze je akceptovat*

⁴⁵ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 322

⁴⁶ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 308

⁴⁷ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 274

pouze jako doplněk živého interaktivního programu nebo spíše jako prostředek k navození např. diskuse na dané téma.“⁴⁸

S vlivem vrstevníků a nejbližšího okolí na jedince souvisí pojmy interiorizace a exteriorizace. Pojem interiorizace znamená zvnitřnění. Přejít od něčeho vnějšího k vnitřnímu. V psychologii se termín používá nejčastěji k vyjádření morálního vývoje dítěte, formování jeho svědomí. Dítě zpočátku dodržuje společenské normy a jednání pod nátlakem zvenčí, postupně dochází k tomu, že přejímá tyto normy za své, ty se stávají zvnitřněným regulátorem chování a jednání.

Význam exteriorizace je opačný proces, kdy se jedná o přechod od něčeho vnitřního k vnějšímu, co se zformovalo uvnitř. Jedinec podle toho realizuje svou činnost, své působení na prostředí. Snaží se chovat podle přijaté normy a zároveň požaduje od druhých, aby se podle ní chovali také. Někdy se může dostávat do konfliktu s vrstevníky nebo dospělými, ale tím interiorizovanou normu v sobě upevňuje a navíc ovlivňuje i nejbližší prostředí v souladu s normou – právě toho se využívá při výchovném působení skupiny na její členy.⁴⁹

7.3 Společnost

Jedním z přístupů ke vzniku sociálně patologických jevů je teorie sociálního vlivu. Ta vychází z předpokladu, že jejich původcem jsou přímé či nepřímé vlivy, které na jedince působí v nejbližším okolí. Proto je velice důležité, jaké je jeho bezprostřední prostředí a jakým způsobem se snaží společnost preventivně působit.

Účinnost prevence vzrůstá, pokud je dítě nebo dospívající cíleně ovlivňován z více stran a jestliže je toto působení ve vzájemném souladu. Takovému komplexnímu působení se také říká „prevence založená ve společnosti“ („community based prevention“). Pokud budeme považovat za cílovou populaci mládež, bude taková prevence zahrnovat působení využívající rodinu, učitele, připravené vrstevníky, pedagogicko-psychologické poradny, linky důvěry, média a sdělovací prostředky, církve, zájmové a sportovní organizace... Programy tohoto typu na místních úrovních úspěšně fungují v mnoha částech světa (severské země, USA aj.)⁵⁰ Všechny tyto

⁴⁸ Kalina. *Drogy a drogové závislosti*, s. 292

⁴⁹ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 115

⁵⁰ Nešpor. *Alkohol, drogy a vaše děti*, s. 25

složky společnosti mohou mít velký vliv. Je tedy nutné, aby se jednotlivé složky celého systému ve společnosti snažily v oblasti primární prevence spolupracovat.

Důležitým pojmem utváření jedince je pojem sociální učení. V rámci sociálního učení si jedinec ve styku s druhými nebo se sociální skupinou osvojuje dovednosti, návyky a postoje potřebné k sociálnímu styku, přejímá za své sociální role, morální, estetické a jiné normy společnosti. Tím se formují jeho motivy a rysy.⁵¹ Z tohoto důvodu má společnost na člověka velký vliv.

7.4 Vliv ochranných a rizikových činitelů

Jak pro samotnou léčbu závislostí, tak pro prevenci všech sociálně patologických jevů platí, že nemají pouze jedinou příčinu. Takové chování nebo jednání vzniká v důsledku vzájemného působení mnoha vlivů. Každý jedinec je vystaven vlivu ochranných i rizikových činitelů ve výše uvedených oblastech svého života. Dále uvedu, jaké jsou hlavní ochranné a rizikové činitele, kterým může být dítě nebo dospívající vystaven.

7.4.1 Rodina

Hlavními činiteli zvyšujícími riziko sociálně patologických jevů na úrovni rodiny jsou:

- nejasná pravidla, nedostatek času, malá péče a nedostatečný dohled
- soustavná a přehnaná přísnost, nedostatečné citové vazby, konflikty mezi

rodiči

- schvalování pití alkoholu nebo braní drog v rodině
- malá očekávání od dítěte a jeho podceňování
- sexuální zneužívání dítěte v rodině
- život mimo rodinu a bez domova

Hlavními preventivními činiteli v rodině jsou:

- jasná rodinná pravidla
- přiměřená péče a dostatek času
- pevné citové vazby

⁵¹ Čáp. *Psychologie výchovy a vyučování*, s. 111

- styl výchovy je vřelý a středně omezující (tedy ani nadměrně přísný ani zcela volný)
- v rodině převládá zdravý způsob života a odmítání návykových látek
- očekávání od dítěte jsou přiměřená a v rodině je mezi členy vzájemná úcta
- rodiče pomáhají dítěti nacházet kvalitní zájmy a záliby⁵²

7.4.2 Vrstevníci

Ve vrstevnickém prostředí zvyšují riziko hlavně:

- pokud vrstevníci mají problémy s autoritami a bouří se proti nim
- party zabývající se nelegálními aktivitami
- k alkoholu nebo drogám se staví pozitivně
- šikanování ze strany vrstevníků

Jedince může toto prostředí chránit pokud:

- vrstevníci respektují dobré dospělé autority
- mají vazbu na některou volnočasovou organizaci
- mají přátele, kteří žijí zdravým způsobem života⁵³

7.4.3 Společnost

Rizikovými faktory na úrovni společnosti jsou hlavně:

- chudoba, nedostatek příležitostí, náhlé sociální a politické změny, nestabilita
 - nedostatek příležitostí k pracovnímu i jinému uplatnění
 - společnost nenabízí dobré možnosti, jak trávit volný čas
 - nedostatečná zdravotní péče, sociální zajištění, sociální péče a vzdělávání,
- chudoba, špatné bytové podmínky
- společenské normy a zákony
 - velký pohyb obyvatel vedoucí k nestabilitě vztahů
 - rasová nebo jiná diskriminace, jazyková bariéra, vysoká kriminalita
 - velkoměstské prostředí a vysoká koncentrace obyvatelstva

⁵² Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 26

⁵³ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 29

Chrání:

- přiměřené materiální podmínky, dostatek příležitostí k uplatnění při studiu nebo v zaměstnání a sociální stabilita

- společnost nabízí dobré možnosti, jak trávit volný čas

- poskytování dobré zdravotní a sociální péče

- odpovědný postoj ke zdraví ve společnosti

- spolupracující sdělovací prostředky orientované k posilování a ochraně zdraví a prevenci a trestné činnosti

- malá migrace obyvatel a stabilita vztahů

- rasová i náboženská tolerance, nízká kriminalita

- rodičovské a další organizace, které jsou aktivní v prevenci⁵⁴

⁵⁴ Nešpor. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*, s. 30

8. O konkrétním programu při KPPP

V této kapitole popíši konkrétní program, ve kterém jsem dva roky působila. Uvedu jeho specifika, cíle a metody působení.

Oficiální název tohoto projektu primární prevence společensky nežádoucích jevů pro Křesťanskou pedagogicko psychologickou poradnu⁵⁵ (KPPP) je „*Posilování pozitivních hodnot a postojů u dětí a mládeže.*“ Projekt zasáhne celkem okolo 3500 dětí.⁵⁶ Celý obsah projektu je orientován tak, aby posiloval a upevňoval pozitivní hodnoty, zdravé vztahy v kolektivu, zdravé sebevědomí a pozitivní vztah k sobě samému, charakter a zdravý životní styl.⁵⁷ KPPP reaguje svým projektem na požadavek MŠMT o povinnosti realizace Minimálního preventivního programu ve školách. KPPP realizuje tyto dlouhodobé programy již od roku 1997.

Hlavními cíli programu jsou:

- Upevnit a posílit pozitivní hodnoty a postoje u dětí a mládeže, posílit negativní postoje vůči drogám, závislostem a dalším sociálně negativním jevům.
- Rozšířit kompetence a schopnosti učitelů v primární prevenci sociálně patologických jevů
- Posílit a upevnit u rizikových osob sociální kompetence a volní dovednosti
- Zvýšit informovanost rodičů o sociálně negativních jevech, možnostech prevence a případných možnostech řešení krizových situací.⁵⁸

Projekt je postaven na vzájemné spolupráci mezi poradnou, školou a lektory. Lektori se musí kromě jiného také účastnit povinných vzdělávacích školeních pořádaných KPPP a pravidelných intervizních a supervizních setkání. Dvojice studentů vysokých nebo vyšších odborných škol pedagogických ve spolupráci s KPPP

⁵⁵ Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) jsou centra, která nabízejí pomoc žákům a jejich rodinám. Probíhá zde diagnostika některých specifických poruch učení nebo chování apod. Kromě jiného zajišťují také odbornou pomoc rodičům nebo školám při řešení výukových a výchovných problémů se žáky, individuální vyšetření. Poskytují konzultace, odborné informace pedagogickým pracovníkům škol a školských zařízení při výchově a vzdělávání dětí a mládeže, jejichž psychický vývoj, sociální vývoj, výchova nebo vzdělávání vyžadují zvláštní pozornost.

⁵⁶ Počet dětí udává působení během 1 bloku programu, tedy dvou let

⁵⁷ <http://www.kppp.cz/prevence/lektori.html>

⁵⁸ <http://www.kppp.cz/prevence/lektori.html>

připraví harmonogram programu v souladu s cíli plánovaného bloku, který zkonzultují s koordinátorem preventivních aktivit. Poté realizují čtyřhodinový blok ve formě besedy, nácviku sociálních dovedností nebo psychologických her. Cílovými skupinami jsou hlavně žáci 2. stupně základních škol, studenti prvních a druhých ročníků středních škol a studenti nižších tříd víceletých gymnázií. Jedná se tedy o děti a mládež ve věku od 11 do 16 let.

Na každé škole bývají vyškoleni metodici prevence, se kterými lektori spolupracují a vyměňují si některé informace.

Během dvou let se žáci postupně seznámí s těmito tématy:

- První setkání je zaměřeno na seznámení s lektory, posilování kladného sebepřijetí, sebeprezentace, sebepoznání
- Ve druhém setkání lektori mapují vztahy ve třídním kolektivu pomocí sociometrického dotazníku
- Třetí program je vyhotoven podle výsledků sociometrie podle potřeb konkrétní třídy. Tématem je prevence šikanování, posilování vztahů v třídním kolektivu, posilování komunikačních dovedností
- Tématem dalšího programu je prevence zneužívání návykových látek (legálních i nelegálních) a metody jejich odmítání
- Poslední program je zaměřen na posilování pozitivní hodnotové orientace, prevence rizikového sexuálního chování, prevence rasistických a xenofobních postojů, partnerské vztahy a vztahy s rodiči⁵⁹

Do tříd přichází dvojice lektorů během dvou let čtyřikrát na čtyřhodinový blok a jednou na dvouhodinový blok. Během dvou let chodí vždy do stejných tříd. V prvním bloku přichází lektorská dvojice s programem, jehož cílem je kromě jiného také navození důvěry mezi lektory a studenty. Po prvním setkání následuje dvouhodinový blok, během nějž třída vyplňuje sociometrický dotazník. Tento dotazník se v KPPP vyhodnotí a na základě jeho výsledků se připraví třetí program zaměřený na vztahy ve třídě. Tento program přesně odpovídá zakázce konkrétní třídy. V následujícím školním roce se program ještě dvakrát opakuje. Dalším tématem jsou hlavně závislosti, a v tomto programu jde hlavně o to, aby si studenti uvědomily závažnost této

⁵⁹ KPPP. Čtyřletý primárně preventivní program, s. 2

problematiky a lektoři mohli zmapovat jejich postoje. Posledním programem v dvouletém bloku je program zaměřený na hodnotový žebříček, partnerské vztahy nebo vztahy s rodiči. V tomto případě je možné dát studentům vzhledem k jejich věku, na výběr, kterému tématu by se spíše chtěli věnovat. Zda jsou pro ně spíše aktuálnější partnerské vztahy nebo vztahy s rodiči.

Lektoři mají volnou ruku při výběru technik k jednotlivým tématům na základě manuálu s technikami,⁶⁰ ze kterého mohou většinu technik čerpat. Je možné i to, aby do programu zařadili některou techniku, kterou znají z jiných zdrojů. Posloupnost témat je ale nezaměnitelná a pevně daná. Vždy je třeba volit techniky vyhovující věkově, ale také je nutné si uvědomit, že každá třída je jiná a třídní kolektiv má jiné potřeby. Po prvním programu je již možné odhadnout, jak budou studenti na některé techniky reagovat a program je tedy možné třídám přizpůsobit.

⁶⁰ Manuál s technikami dostává každý lektor a je to příručka, kde jsou stručně popsány techniky a uvedené přibližné časy jejich trvání

9. Nedostatky a pozitiva programu při KPPP podle kritérií efektivity

V této kapitole stručně uvedu konkrétní formy, metody a techniky působení programu KPPP. A na základě výše uvedených kritérií, která by měly primárně preventivní programy splňovat uvedu, zda je možné tento program považovat za efektivní.

- Jedná se o program interaktivní, dochází v něm tedy ke kontaktu a komunikaci mezi studenty. Tyto programy jsou podle výzkumů účinnější, než programy, které jsou (pouze) vzdělávací.

- Programy, které jsou realizované připravenými vrstevníky se považují za účinnější než programy, které jsou realizovány pouze učiteli. V těchto programech nepůsobí přímo vrstevníci, ale lidé věkově blízcí.

- Nejedná se o jednorázovou či nahodilou akci. Program je soustavný a dlouhodobý (nejméně dva roky), tím vzrůstá jeho efektivita. Systematičnost a dlouhodobost jsou základními požadavky na to, aby byl program co nejvíce efektivní. Tyto možnosti dává právě školní prostředí. Nicméně si myslím, že by setkání měla být častěji, než dvakrát za pololetí, protože dochází k přetrhání vazeb a je těžší vytvořit pocit důvěry.

- Používané metody práce jsou zpravidla prováděny ve formě besedy, nácviku sociálních dovedností nebo psychosociálních technik. Všechny tyto techniky jsou považovány za efektivní.

- Program zahrnuje nácvik sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život. Tato metoda se považuje za metodu prokazatelně účinnou. V programech se nejčastěji uplatňují dovednosti jako odmítání návykových látek a schopnost čelit tlaku ze strany okolí, komunikační dovednosti, asertivní dovednosti a zvyšování zdravého sebevědomí, naučit se týmové spolupráci, lepší vnímání následků určitého jednání. Techniky obsahují tvůrčí postupy, zapojující rozumové i emoční aspekty, tento přístup výrazně zvyšuje šanci na ovlivnění postojů.

- Program je komplexní a snaží se pomocí mnohočetných strategií působit na

cílovou skupinu. Nezaměřuje se pouze na problematiku užívání legálních a nelegálních návykových látek a problematiku sociálně patologických jevů, ale i na rozvoj sociálních dovedností a zdravý životní styl.

- Celý program je orientován pozitivně. To znamená, že posiluje a upevňuje pozitivní hodnoty, zdravé vztahy v kolektivu, zdravé sebevědomí, pozitivní vztah k sobě samému a zdravý životní styl.

- Cílovými skupinami jsou hlavně žáci 2. stupně základních škol a studenti prvních a druhých ročníků středních škol a studenti nižších tříd víceletých gymnázií. Jedná se tedy o děti a mládež ve věku od 11 do 16 let. Věk dětí na druhém stupni škol odborníci považují za nejpozději přijatelný pro zahájení primární prevence.

- KPPP má přímo možnost zasáhnout, pokud je to nutné. Například v případě problémového chování, šikany. Může poskytnout vhodnou pomoc žákovi i jeho rodině. Má kontakty na jiná specializovaná spolupracující pracoviště – např. speciální pracoviště zabývající se drogovou problematikou.

- Program se snaží informace i formy působení přizpůsobit vzhledem k cílové populaci – věk, mentální úroveň a míra rizikovosti, vědomosti a zkušenosti skupiny. Obsah programu se liší jak podle třídy, tak podle typu školy (gymnázia, učiliště...)

- Školní třídu lze považovat spíše za nevhodný prostor. Při nacvičování technik je málo místa, v okolních třídách se učí, je tedy nutné studenty více tišit. Na některých školách kvůli tomu dokonce vyžadují dodržování přestávek. Vzhledem k činnostem, které v programu probíhají to není příliš vhodné. Musí docházet k přerušování technik, myslím si, že v případě diskuse už není možné dobře navázat.

- Důraz je kladen i na navázání kontinuity uvnitř programu. Jednotlivá témata na sebe navazují a vzájemně se doplňují.

- Pro většinu psychosociálních technik se udává jako nejlepší počet účastníků maximálně 15. V tomto případě je většinou počet studentů ve třídách okolo třiceti. Program se tak hůře realizuje, některé techniky jsou díky tomu zdlouhavé, nebo se nemohou vystřídat všichni studenti, někteří se ve velké skupině více stydí projevit

- V rámci těchto programů se vyplňují sociometrické dotazníky. To považuji za velice pozitivní. Díky sociometrii je možné zjistit některé sociálně patologické jevy, např. šikanu, kriminalitu apod. Mimo jiné poskytuje i informace, které mohou pomoci v individuální práci s dítětem nebo dospívajícím.

- Myslím si, že Manuálu technik, který mají lektoři k dispozici jsou nedostatečně zpracované metodické postupy. Některé techniky jsou popsány spíše více obecně. Bylo by dobré vědět, za jakých okolností je možné konkrétní techniku využít a na co by si měl lektor dávat pozor.

- Lektor realizující program má základní teoretické znalosti z oblasti drogové problematiky a sociálně patologických jevů. Tyto informace jsou součástí školení, které lektor absolvuje před programem na téma závislosti.

Myslím si, že i přes některé nedostatky program obsahuje a respektuje hlavní obecné zásady efektivity. Program splňuje kritéria efektivních primárních programů. Těmito kritérii jsou hlavně dlouhodobost, systematičnost, kontinuální návaznost, mnohočetnost metod a pozitivní orientace.

Závěr:

Ve své práci jsem se zabývala v současné době velmi aktuální problematikou primární prevence sociálně patologických jevů. Cílem práce bylo zjistit, jaké typy programů a metod působení v této oblasti je možné považovat za efektivní a jaké jednotlivé části by měl komplexní a efektivní primárně preventivní program obsahovat.

V práci jsem nejprve uvedla základní informace týkající se historie preventivních aktivit v Československu a v ČR. Dále jsem uvedla základní informace týkající se primárně preventivních aktivit obecně a specifika programů podle věkových skupin.

V programech je možné využívat různé techniky a přístupy. Jako nejvíce používaný přístup je možné považovat tzv. KAB model, který je zaměřený na ovlivňování chování jedince. Tohoto přístupu se využívá ve většině technik, pomocí kterých se v programu působí. Těmi hlavními technikami jsou techniky s prvky psychodramatu, techniky, které se zaměřují na hraní rolí, brainstorming, diskuse a reflexe. Jako nejefektivnější programy je možné považovat programy dlouhodobé. Tyto programy obsahují různé techniky působení a mohou zahrnovat i tzv. peer programy. Současně platí, že čím více složek programy zahrnují, tedy čím jsou komplexnější, tím je jejich význam větší.

Velmi významně na jedince působí jeho nejbližší okolí. Ve své práci jsem tedy dále uvedla vliv rodinného a vrstevnického prostředí a vliv společnosti a rizikové a ochranné činitele, které v tomto prostředí působí.

V závěru práce jsem se věnovala konkrétnímu primárně preventivnímu programu ve kterém jsem působila jako lektor.

Myslím si, že existuje poměrně mnoho kritérií kvality účinné školní prevence. Tato kritéria vycházejí z odborného a systematického přezkoumání účinnosti existujících programů a obecně uznávaných poznatků z provádění této prevence. Ale i v těchto případech je nutné ke konkrétní cílové skupině přistupovat co nejvíce individuálně a s ohledem na jejich možnosti a potřeby.

Poznatky z práce by bylo možné využít při tvorbě primárně preventivních programů, jejichž cílem by bylo působit co nejefektivnějším způsobem.

Seznam literatury:

Tištěné zdroje:

Čáp, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1.vyd.Praha:Karolinum, 1993. 415 s. ISBN 80-7066-534-3

Kalina, Kamil a kol. *Drogy a drogové závislosti : mezioborový přístup*. 1. vyd. Praha : Úřad vlády ČR, 2003. 319 s. ISBN 80-86734-05-6

Kolektiv autorů. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí : Příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Přel. J. Bayer. 1. vyd. Praha : Úřad vlády ČR, 2005. s. 156. ISBN 80-86734-38-2

KPPP. *Čtyřletý primárně preventivní program:Manuál pro lektory*.B.v. Praha: KPPP, 2001, 19s.

Kubátová, Dagmar. *Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi : Učební text a workshop pro školní metodiky prevence sociálně patologických jevů 7*. 1.vyd. Ústí nad Labem:Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2004. 60 s. ISBN 80-7044-583-1

Kubátová, Dagmar. *Primární prevence sociálně patologických jevů v pedagogické praxi 8: Učební text a workshop pro školní metodiky prevence sociálně patologických jevů*. 1.vyd. Ústí nad Labem:Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2005. 63 s. ISBN 80-7044-681-1

Kyriacou, Chris. *Klíčové dovednosti učitele*. Přel. D. Dvořák; M. Koldinský. 2.vyd. Praha: Portál. 2004. 158 s. ISBN 80-7178-965-8

McGrath, Yuko; Sumnall, Harry; Mc Veigh, Jim. Et al. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi : přehled dostupných informací : Nejnovější výzkumné poznatky*. 1. vyd. Praha:Úřad vlády ČR, 2007. 70 s. ISBN 978-80-87041-16-1

Nešpor, Karel; Csémy, Ladislav. *Alkohol, drogy a vaše děti : Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat*. 5. vyd. Praha : Sportpropag, 2003. s. 104.

Nešpor, Karel; Dvořák, Václav. *Prevence trestné činnosti související s návykovými látkami*. 1. vyd. Praha:Armex, 1998. 98 s. ISBN 80-902283-9-9

Nešpor, Karel; Pernicová, Hana; Csémy, Ladislav. *Jak zůstat fit a předejít závislostem*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 112 s. ISBN 80-7178-299-8

Nováková, Dagmar. *Zdravý způsob života a prevence závislostí pro mateřské školy a první třídy základních škol : Metodika pro pedagogy*. 1. vyd. Praha : Filia, 1997. 44 s. ISBN 80-901966-40

Elektronické zdroje:

Krauter, Rostislav. *Kompas pro instruktory GO! aneb komunikace : Program komunikativní a týmové spolupráce* [online]. Šumperk : LEONARDO SCHOOL 2001, 2001 [cit. 2008-4-5]. Dostupný z www: <<http://www.hnuti-go.cz/publikace.kompas.html>>

Lektoři [online]. Praha : KPPP, 2007 [cit. 2007-04-03]. Dostupný z www: <<http://kppp.cz/prevence/lektori.html>>

Nešpor, Karel. *Příručka pro život ve 21. století*. [online]. Praha : BESIP, 1994 [cit. 2008-

Seznam používaných zkratk:

KAB - zkratka anglického Knowledge, Attitudes, Behaviour, což v překladu do češtiny znamená poznatky, postoje a chování.

KPPP – Křesťanská pedagogicko psychologická poradna

MPP – Minimální preventivní program

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NZDM – Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

PP – Primární programy

PPP - Pedagogicko-psychologické poradny