

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky



ZÁLUDNÉ MĚSTO

**Didaktická pomůcka pro pedagogy
k prevenci sociálně nežádoucích jevů**

Autor: Mgr. Alena Petriščová

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Eva Šotolová, Ph.D.

Praha 2009

Charles University in Prague

Faculty of Education

Special Education Department



INSIDIOUS CITY

**Educational aid for teachers to help them
in prevention of undesirable social
phenomena**

Author: Mgr. Alena Petriščová

Supervisor: Doc. PaedDr. Eva Šotolová, Ph.D.

Prague 2009

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem celou rigorózní práci vypracovala samostatně pod vedením Doc. PaedDr. Evy Šotolové, Ph.D. a uvedla všechny použité informační zdroje v závěru práce.

Nemám závažný důvod proti užití tohoto školního díla ve smyslu § 60 Zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Souhlasím tedy s dalším využíváním této rigorózní práce.

V Praze dne 29. května

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou vyjádřila svou upřímnou vděčnost všem, kteří mi obětavě pomohli při zpracování rigorózní práce. Díky patří především Doc. PaedDr. Evy Šotolové, Ph.D. za vedení práce, stejně tak i za vstřícnou a laskavou pomoc, dále mé kolegyni Bc. Radce Šmejkalové, se kterou jsme tuto hru v entuziasmu stvořily a Richardu Axellovi, díky němuž vznikla grafická podoba hry Záludné město. Dále děkuji Zdence Čochnářové a Miroslavu Petriščovi za jejich podporu.

A konečně nesmím se svými díky zapomenout na všechny klienty, kteří hru hráli a mohla tak vzniknout konečná podoba hry Záludné město i její metodické části.

ANOTACE:

Petriščová, A.: *Záludné město – Didaktická pomůcka pro pedagogy k prevenci sociálně nežádoucích jevů*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy 2009, 129s. Rigorózní práce.

V rigorózní práci „Záludné město - Didaktická pomůcka pro pedagogy k prevenci sociálně nežádoucích“ jsou shrnuty poznatky o prevenci rizikového chování u dospívajících. Na základě dlouhodobé praxe a šetření autorka vymyslela hru Záludné město a vypracovala metodickou příručku pro pedagogy, kteří chtějí s touto hrou pracovat ve svých třídách v rámci evaluace školního preventivního programu a vytipování rizikových jedinců ve třídě. Cílem této práce je vytvořit pomůcku do škol, které chtějí doplnit preventivní program realizovaný externími organizacemi, popřípadě samostatně realizovat minimální preventivní program.

Celá práce je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola popisuje rozdělení primární prevence a formy rizikového chování. Ve druhé kapitole autorka seznamuje na základě informací z odborné literatury a internetu s výzkumy a trendy v oblasti primární prevence získané v zahraničí a České republiky. Ve třetí a čtvrté kapitoly jsou uvedeny postupy při tvorbě preventivního programu a jakým způsobem se realizuje jeho evaluace. Pátá kapitola se zabývá přípravou vlastní empirické části a výsledky, které vyplynuly ze samotné hry při jejím testování ve dvou třídách dvou základních škol. Stěžejním obsahem práce je šestá kapitola. V šesté kapitole uvádí autorka ucelený metodický materiál práce s hrou Záludné město. Tento soubor vychází z několikaletých zkušeností, které autorka během praxe získala. V závěru se autorka zabývá budoucností a možností primární prevence.

Primární prevence má v České republice již dlouhou tradici. Přesto můžeme sledovat, jak tato oblast prochází v posledních letech poměrně rychlým vývojem. Stále se diskutuje nad pozitivy a negativy zapojení třídních učitelů do programů primární prevence rizikového chování. V České republice snaha o vytvoření hry včetně metodiky/manuálu určených pro pedagogy nejen odborníky v primární prevenci dosud neproběhla, většinou se jedná o vzdělávací program nebo počítačovou hru, ale bez další návazné práce.

Klíčová slova: primární prevence, rizikové chování dospívajícího (záškoláctví, agrese a šikana, závislostní chování, poruchy příjmu potravy, rasismus a xenofobie, sekty, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě), školní preventivní program, evaluace

ANNOTATION:

Petršćová, A.: *Insidious City – Educational aid for teachers to help them in prevention of undesirable social phenomena*. Prague: Faculty of Education, Charles University, 2009, 129 pp. Doctoral thesis.

Doctoral thesis "Insidious City – Educational aid for teachers to help them in prevention of undesirable social phenomena" sums up findings concerning prevention of adolescent risk behaviour. On the basis of long-term experience and research, the author has created a game called "Insidious City" and wrote a methodological guide for teachers who want to utilise the game in the classroom within evaluation of the prevention programme and identification of risk individuals in the class. The goal of this thesis is to create an aid for those schools which want to add complementary means to external providers' prevention programmes, or implement their own minimum-scope prevention programme.

The thesis has six chapters. The first chapter describes the classification of primary prevention and forms of risk behaviour. In the second chapter, the author gives a summary of research and trends in the area of primary prevention, based on the literature and Internet information both in the Czech Republic and abroad. The third and fourth chapters go through the procedures of creating a prevention programme and implementing its evaluation. The fifth chapter deals with the preparation of the empirical part and results as implied by the testing of the game in two classes of two primary schools. The core of the thesis is contained in its sixth chapter, in which the author presents a complete methodological guide for game Insidious City. The guide is based on several years of experience. In the conclusions, the author speaks about the future and options of primary prevention.

Primary prevention has a long tradition in the Czech Republic. Nevertheless, we can view its relatively fast development in the recent years. Pros and cons are widely discussed connected with involvement of class teachers in the primary prevention programmes aimed at preventing risk behaviour. In the Czech Republic, we have not to date seen a game with accompanying methodological guide not only for primary prevention experts but also for teachers. The effort has mostly been focused on educational programmes or computer games, without any related methodology.

Key words: *primary prevention, adolescent risk behaviour (truancy, aggressive behaviour, victimisation, eating disorders, racism and xenophobia, sects, risk sports and risk traffic behaviour), school prevention programme, evaluation*

Slovníček pojmů a zkratk

CPP	= Centrum primární prevence
IPP	= indikovaná primární prevence
LNL	= legální návykové látky
MPP	= minimální preventivní program
MŠMT ČR	= Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR
Návyková látka	= jakákoli na psychiku a tělo působící látka vyvolávající u lidí závislost Rychlost vzniku návyku a jeho síla závisí na typu drogy a na individuáln vnímavosti vůči droze.
NNL	= nelegální návykové látky
NNO	= nestátní neziskové organizace
NZDM	= nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
OPL	= omamné a psychotropní látky
PPP	= poruchy příjmu potravy
Prevence	= opatření, kterým se předchází sociálnímu selhání, kriminálnímu chování.
Rizikové chování	= Jednání, jež může ohrozit život, zdraví dospívajícího, nebo chován zaměřené proti společnosti.
Riziková mládež	= označení pro mládež se zvýšeným rizikem sociálního selhání, ohrožen sociálně nežádoucími vlivy.
SPP	= selektivní primární prevence
VPP	= všeobecná primární prevence

OBSAH

Úvod	11
1. kapitola: definice pojmů primární prevence	13
1.1 Co je to prevence.....	13
1.2 Závislostní chování	16
1.3 Rizikové sexuální chování, onemocnění HIV/AIDS	17
1.4 Záškoláctví	17
1.5 Agrese, šikana a jiné formy násilného chování.....	18
1.6 Rasismus, xenofobie a extremismus	18
1.7 Negativní působení sekt	19
1.8 Poruchy příjmu potravy (PPP)	19
1.9 Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě	20
2. kapitola: Současný pohled na prevenci v zahraničí a v ČR.....	21
2.1 Realizace preventivních programů ve školách.....	21
2.2 Nové směry a inspirace	22
2.3 Ukázky programů u nás a ve světě.....	24
2.4 Vybrané programy v ČR	33
3. kapitola: Komparace přístupů v primární prevenci	36
3.1 Kdy je preventivní program efektivní a jak to poznáme.....	37
3.2 Co musí být hotovo než vznikne školní program primární prevence?.....	42
4. kapitola: Učíme se evaluovat	47
4.1 Evaluace programů primární prevence užívání návykových látek	50
5. kapitola: Evaluace hry Záludné město.....	51
5.1. Cíl.....	51
5.2 Použité metody a techniky	51
5.3 Charakteristika souboru.....	52
5.4 Časový harmonogram	53
5.5 Ověření výsledků.....	55
5.6 Diskuze.....	57
5.7 Další výstupy projektu	57
5.8 Shrnutí	58
6. kapitola: ZÁLUDNÉ MĚSTO Didaktická pomůcka pro pedagogy k prevenci sociálně nežádoucích jevů.....	60

6.1 Úvod.....	60
6.2 Záludné město jako součást preventivního programu ve škole.....	61
6.3 Pravidla, za kterých můžeme hrát a pracovat.....	62
6.4 Pravidla školy mají také svůj význam.....	63
6.5. Zapojení ostatních pedagogů.....	64
6.6 Zapojení rodičů	64
6.7 Tiší a stydliví žáci	65
6.8 Práva žáků/studentů.....	65
6.9 Připomínky pro pedagogy	66
6.10 Hranice a limity hry.....	68
6.11 Výběr karet a práce s nimi; význam jednotlivých karet.....	69
6.12 Základní forma, kterou jsou úkoly pokládány.....	70
6.13 Dvanáctero do života.....	71
6.14 Návod ke hře	71
6.14.1 Legenda.....	71
6.14.2 Obsah balení.....	72
6.14.3 Cílová skupina.....	72
6.14.4 Příprava hry	72
6.14.5 Popis hracích karet	74
6.14.6 Popis míst ve hře	74
6.14.7 Dobré tipy před hrou	76
6.14.8 Popis 1 kola, průběh hry.....	76
6.14.9 Slovo závěrem	78
6.15 Informace o formách rizikového chování	79
6.16 Ukázka otázek a správné odpovědi na otázky.....	88
6.17 Další techniky a hry.....	101
6.18 Testíky na procvičení	109
6.19 Literatura, užitečné odkazy	111
Závěr	114
Summary	116
Summary	117
Seznam použité literatury.....	118
Seznam příloh.....	125

Seznam obrázků

Obrázek č. 1.	Slepá karta
Obrázek č. 2.	Herní plán
Obrázek č. 3.	Karta týmu
Obrázek č. 4.	Téma karty
Obrázek č. 5.	Ukázka rubu karty
Obrázek č. 6.	Lokace – Domov
Obrázek č. 7.	Lokace – Škola
Obrázek č. 8. a 9.	Lokace – Sídliště a Park
Obrázek č. 10. a 11.	Lokace – Klub a Hospoda
Obrázek č. 12.	Lokace – Policie
Obrázek č. 13.	Políčko MHD
Obrázek č. 14.	Otázka - PPP
Obrázek č. 15.	Stabilizovaná poloha
Obrázek č. 16.	Otázka - Gambling
Obrázek č. 17.	Otázka - Nelegální návykové látky
Obrázek č. 18.	Otázka - Sekty
Obrázek č. 19.	Otázka - Záškoláctví
Obrázek č. 20.	Otázka - Partnerské vztahy
Obrázek č. 21.	Otázka - Rasismus a xenofobie

Seznam tabulek

Tabulka č. 1.	Definování oblastí rizikového chování
Tabulka č. 2.	Celkový přehled oslovených studentů a žáků v rámci primární prevence
Tabulka č. 3.	Prevalence užívání drog u žáků v 11, 13 a 15 letech v období 2003 – 2007
Tabulka č. 4.	Charakteristiky programu LST
Tabulka č. 5.	Charakteristiky programu Community Based Prevention – Prostě řekni ne
Tabulka č. 6.	Charakteristiky programu When education goes up in smoke
Tabulka č. 7.	Charakteristiky programu Healthy Bus Project
Tabulka č. 8.	Charakteristiky programu Liquor Week
Tabulka č. 9.	Charakteristiky programu Heart – Treasure Chest
Tabulka č. 10.	Charakteristiky programu Alcohol? Adult may have the influence.
Tabulka č. 11.	Charakteristiky programu Drug Abuse Resistance Education
Tabulka č. 12.	Charakteristiky programu The Healthy School And Druha
Tabulka č. 13.	Charakteristiky programu SHAHRP
Tabulka č. 14.	Charakteristiky programu EUDAP 2
Tabulka č. 15.	Vybrané preventivní aktivity v ČR
Tabulka č. 16.	Témata bloků VPP
Tabulka č. 17.	Evaluační kritéria

ÚVOD

Citát:

Nestačí vědět, vědění se musí použít.

Johann Wolfgang Goethe

Je velmi příjemné sledovat, jakým způsobem se za posledních několik let rozvíjí oblast primární prevence. Veškeré snahy se zaměřují nejen na nabízení a rozšiřování nových typů služeb, ale také na zkvalitňování služeb již existujících, zvyšování odbornosti lektorů preventistů a vytváření standardů kvality služeb propojených s dotacemi. Na druhou stranu nelze s určitostí říct, zda se daří těmito snahami dosáhnout alespoň uspokojivých výsledků.

Primární prevence má nelehký úkol: snaží se ovlivňovat názory dospívajících v oblasti rizikového chování, posilovat jejich dovednosti tak, aby dokázali odolávat tlaku vrstevníků, médií a dalších zdrojů. To vše navíc zábavnou a interaktivní formou, která se více či méně daří. Ze zkušeností víme, že právě tento způsob práce s danou cílovou skupinou se jeví být úspěšný a dospívající ho přijímají kladně, protože jim dovoluje vyjádřit svůj názor a zažít různé pocity.

V oblasti primární prevence pracuji již šest let. Mojí hlavní pracovní náplní v o.s. Prev-Centrum je vedení a vzdělávání lektorů realizující programy všeobecné primární prevence, které také sama lektoruji; dále se věnuji programům selektivní primární prevence, jejichž hlavním cílem je náprava vztahů ve skupině, posilování sociálních dovedností a podpora osobnosti dětí. Kromě této práce se již čtyři roky věnuji výchově a vzdělávání dětí s poruchami chování. Na základě praxe, pozorování, získaných zkušeností a možnosti podílet se na projektu Evaluace komunitního programu primární prevence realizovaného o. s. Prev-Centrem se mi potvrdily určité nedostatky mezi informacemi, které žáci v programech všeobecné primární prevence a v rámci výuky obdrží, a mírou ovlivnění jejich postojů.

Často se setkáváme s jistou bezradností školních metodiků prevence při vytváření minimálních preventivních programů a ze všech stran slyšíme otázky k čemu to slouží a jak se pozná, že je program účinný.

Cílem této rigorózní práce je vytvoření hry s tématy rizikového chování a sestavení vhodných postupů pro intervenci v této oblasti. Pokud vím, v České republice materiálů podobného charakteru je jen velmi málo a spíše se zabývají jednotlivými tématy. Žádný

z těchto materiálů ovšem nemá potenciál evaluovat preventivní program vytvořený školou. Bylo tedy nutné vycházet zejména ze zahraničních zdrojů, které také spíše doplňují výuku na školách, a pokusit se je upravit pro české prostředí.

Za dobu vyváření a zkoušení hry Záludné město a její metodiky jsem se setkala s pozitivními reakcemi mnoha odborníků (školní metodikové prevence, pedagogové, psychologové a speciální pedagogové, odborníci pracující v oblasti primární prevence), kteří by takový ucelený soubor vhodných přístupů velmi ocenili, proto jsem se rozhodla je v rámci této práce připravit a prezentovat.

Na základě poznatků a zkušeností získaných během psaní této práce a samotné praxe autorky vznikla hra Záludné město včetně její metodiky.

1. KAPITOLA: DEFINICE POJMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Následující pojmy, výrazy a termíny jsou jistě všeobecně známy, přesto se setkáme s jejich různým výkladem. Proto se tato kapitola částečně zabývá vysvětlením nejdůležitějších pojmů.

1.1 Co je to prevence

V širším smyslu slova je prevence definována jako intervence nebo soubor opatření určených k zamezení, snížení výskytu a šíření škodlivých účinků vyplývajících z rizikového chování jedince/skupiny. Podle Matouška (2003) prevence předchází sociálnímu selhání, a to zejména těm typům, které ohrožují základní hodnoty společnosti. Patří sem možná zdravotní, sociální a právní poškození a další důsledky plynoucí pro ohroženého jedince a jeho okolí.

Základním principem strategie prevence je výchova dětí a mládeže ke zdravému životnímu stylu, k osvojení si pozitivního sociálního chování, získání dostatku informací, posilování osobní odpovědnosti za kvalitu života, podpora a rozvoj osobnosti.

Striktní rozdělování prevence na primární, sekundární a terciární nebývá vždy funkční a v některých případech není ani možné. V této kapitole, resp. práci se přesto budu tohoto rozdělení držet, se zaměřením na primární prevenci¹.

1.1.1 Primární prevence:

Cílem primární prevence je předcházet nebo alespoň oddálit aktivity vedoucí k rizikovému chování.

- Nespecifickou primární prevencí se rozumí veškeré aktivity, které podporují zdravý životní styl a nijak se přímo nevztahují se ke konkrétní formě rizikového chování, např. užívání návykových látek. Patří sem především sportovní a volnočasové aktivity provozované v rámci rodiny, nabízené školou a další zájmové kroužky. Cílem by měla být snaha o zvýšení jejich dostupnosti a atraktivitu pro co nejvyšší počet dětí a mládeže.
- Programy specifické prevence jsou realizovány na třech úrovních s ohledem na rizikovost cílové skupiny.

¹ Ústav pro lékařství americké akademie věd (Institute of Medicine) v současné době nahrazuje tradiční dělení prevence pouze na všeobecnou, selektivní a indikovanou (in Prevence užívání drog mezi mladými lidmi, 2007).

- 1) Všeobecná primární prevence (VPP) se zaměřuje na běžnou populaci dětí a dospívajících. Snahou VPP je působit tak, aby cílová skupina nezačala užívat např. návykové látky. Tyto programy jsou nejčastěji realizovány nestátními neziskovými organizacemi, PPP, nebo školními metodiky prevence přímo ve školách.
- 2) Selektivní primární prevence (SPP) doplňuje programy VPP. SPP se zaměřuje na specifickou skupinu lidí, u kterých bylo rozpoznáno určité riziko pro vznik závislostního chování a jiných sociálně nežádoucích jevů. Příkladem SPP je program včasné intervence určený pro třídní kolektivy, kde se ve zvýšené míře vyskytuje šikana.
- 3) Indikovaná primární prevence (IPP) je určena pro konkrétní jedince, u kterých se předpokládá zvýšené riziko spojené se vznikem závislosti aj. Tito jedinci jsou více ohroženi než jejich vrstevníci, ale ještě nesplňují kritéria DSM – IV. Práce s nimi probíhá na úrovni individuálního poradenství, odborných konzultací, případně mohou využít služeb NZDM aj.

1.1.2 Sekundární prevence:

Kalina (2001) definuje sekundární prevenci jako soubor aktivit, které předcházejí vzniku, rozvoji a přetrvávání závislosti u osob, které již drogu užívají, nebo se na ní stali závislými². U těchto osob již došlo k sociálnímu selhání, ale nedá se určit jeho přesná míra.

1.1.3 Terciární prevence:

Tato oblast se zabývá jedinci, u kterých dochází k opakovanému sociálnímu selhávání. Cílem terciární prevence je předcházet vážnému nebo trvalému poškození (zdravotnímu, sociálnímu, psychickému) jedince. S terciární prevencí se často užívá pojem Harm Reduction, jehož smyslem je v této souvislosti především snižování zdravotních rizik vyplývajících z nitrožilního užívání drog, ale samotný problém neřeší.

V následujícím textu vás uvedu do problematiky různých oblastí, ve kterých jsou realizovány různé formy prevence.

Jak je uvedeno výše, aktivity všeobecné primární prevence mají zabránit popř. oddálit první experiment. MŠMT v *Metodickém pokynu k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních* (Č. j.: 20 006/2007-51) klasifikovalo několik základních rizikových jevů. Ve snaze vytvořit nové standardy v oblasti primární prevence vytvořil Miovský a Zapletalová poněkud odlišné dělení rizikového chování, které

² Někteří autoři takto definují indikovanou primární prevence.

prezentovali na IV. ročníku konference primární prevence v r. 2006. Podobné členění uvedl taktéž Radimecký v r. 2008.

Tabulka č. 1.: Definování oblastí rizikového chování

MŠMT ³	RMZ ⁴
záškoláctví	záškoláctví
šikana, rasismus, xenofobie, vandalismus	agrese a šikana + rasismus a xenofobie
kriminalita, delikvence	
užívání návykových látek (tabák, alkohol, OPL) a onemocnění HIV/AIDS a dalšími infekčními nemocemi souvisejícími s užíváním návykových látek,	závislostní chování
závislost na politickém a náboženském extremismu	rasismus a xenofobie
netolismus (virtuální drogy) a patologické hráčství (gambling)	negativní působení sekt
domácího násilí	sekty
týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání	sexuální rizikové chování
ohrožování mravní výchovy mládeže	sexuální rizikové chování
poruch příjmu potravy (mentální bulimie, mentální anorexie)	poruchy příjmu potravy
	rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Z praktického použití se mi zdá dělení podle RMZ pro další práci výhodnější. Z výše uvedené tabulky vyplývá, že MŠMT ve svém Metodickém pokynu věnuje zvláštní bod také kriminalitě a delikvenci. Přikláním se k názoru Miovského (2008), který tvrdí, že je kriminalita páchána vždy za nějakým účelem (např. získání prostředků na drogy) nebo motivem (rasistické předsudky). Její páchání vždy nějak souvisí s některým z výše uvedených bodů. Následuje přehled, jehož je dále využito v metodické části této práce.

- Závislostní chování
 - Legální návykové látky
 - Nelegální návykové látky
 - Patologické hráčství (gambling), virtuální drogy (netolismus)
- Rizikové sexuální chování, onemocnění HIV/AIDS

³ Metodický pokyn rozlišuje dvě oblasti působení primární prevence a to předcházení rizikovým jevům v chování žáků a rozpoznání a zajištění včasné intervence (in Metodický pokyn, 2007).

⁴ Jedná se o zkratku příjmení Radimecký, Miovský a Zapletalová.

- Záškoláctví
- Agrese, šikana a jiné formy násilného chování
- Rasismus, xenofobie a extremismus
- Negativní působení sekt
- Poruchy příjmu potravy
- Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

1.2 Závislostní chování

Legální návykové látky (LNL)

Významným faktorem, se kterým je třeba v prevenci pracovat, je to, že alkohol/tabákové výrobky a jejich užívání stále nejsou v běžné populaci vnímány jako rizikové. Společnost odmítá názor, že legální drogy jsou také drogy. K jakémukoli užívání se každý rozhoduje sám a dobrovolně, přesto se závislost považuje za chronické, recidivující onemocnění, které má tři hlavní znaky shodné s psychoaktivními látkami:

- nutkavé vyhledávání a užívání (craving) stojící na systému odměny „mít rád“ (liking) a „chtít to“ (wanting).
- ztráta kontroly nad užíváním
- negativní pocity, které se objeví, pokud si uživatel nemá možnost látku vzít

Právě proto, že jsou legální látky obecně tolerované, mají o jejich rizicích děti a dospívající méně informací než u NNL. Existuje tak vyšší riziko závislosti (v řádu několika měsíců), těžkých otrav (v důsledku nižší tolerance), vážných úrazů (nejčastěji při dopravních nehodách) a úmrtí po jejich užití.

Nelegální návykové látky (NNL)

Velká většina dospívajících experimentuje s novými věcmi a zážitky, sem patří i LNL a NNL. Ignorovat experimentální chování znamená ignorovat samo dospívání. Jednotlivé skupiny psychoaktivních látek mají různé účinky a mohou vyvolávat různý typ závislosti. Prevence na to musí myslet a především reagovat na „novinky“, které se na trhu objevují. Složení těchto „nových“ látek je často známé již řadu let, ale jejich výskyt mohl být na drogové scéně nějakou dobu omezený a začaly se s rostoucím trendem (např. taneční subkultury) opět objevovat.

Prevence musí podávat úplné a pravdivé informace o účincích a rizicích vyplývajících z užívání drog. Dospívající vnímají dění kolem sebe a jsou schopni si vyhledat informace zejména o věcech, které je zajímají, lhaní je pouze utvrdí v tom, že se nemohou spolehnout na to, co dospělí říkají nejen o drogách, ale i v dalších důležitých věcech.

Patologické hráčství (gambling), virtuální drogy (netolismus)

Závislost na alkoholu a ostatních drogách má společné genetické pozadí. Podobně je tomu i u látkových závislostí a dalších psychických poruch – patologické hráčství, mentální anorexie nebo bulimie (viz níže).

Podle statistik trpí 45% až 55% gamblerů současně alkoholismem a 65% až 85% závislostí na nikotinu. Dále se zde čtyři až desetkrát více vyskytují problémy s drogami nebo alkoholem než v běžné populaci. Prevalence patologického hráčství je až desetkrát vyšší u mužů než u žen (u nich se hrání často spojuje s depresí) (in Šerý, Zaostřeno na drogy 3, 2007, str. 5). Podle zákona mohou hrát hazardní hry jen osoby starší 18ti let, ale realita je bohužel trochu jiná. Z výzkumu realizovaného pod vedením Nešpora (in Návykové chování a závislost, Nešpor 2007, str. 29), vyplynulo, že 32% patologických hráčů uvedlo svou první zkušenost s hazardními automaty, kasiny a sportovními sázkami před dovršením 18. roku.

1.3 Rizikové sexuální chování, onemocnění HIV/AIDS

Kultura a tradice dané země ovlivňují způsob, jakým lidé reagují na témata týkající se HIV/AIDS, rizikového sexuálního chování, promiskuity, prostituce (homoprostituce) atd. Každý, kdo se tímto tématem zabývá, by proto měl reakce na daná témata brát v úvahu.

Prevence by kromě základních informací co je HIV a AIDS a další pojmy, měla dále zveřejňovat, jak se bránit, jaké jsou možnosti nákazy a ochrany, možnosti testování a kde hledat pomoc, pokud by se někdo chtěl nechat otestovat (potřeboval řešit svoji situaci). Důležité je propojit rizika injekčního užívání drog a rizikového sexuálního chování.

Můžeme se často setkat až s fobickými reakcemi nebo absolutním nezájmem o dané téma. Tomu napomáhají, podobně jako u jiných témat, některé mýty o přenosu HIV infekce a HIV pozitivních. K jistému uvolnění napětí může pomoci krátký výčet bodů, čím se AIDS a virus HIV nepřenáší nebo jak jednat s lidmi infikovanými HIV či trpícími onemocněním AIDS. Společným cílem všech uvedených témat je především jejich detabuizace a poskytnutí dostatku prostoru a kompetencí mluvit o nich bez předsudků.

1.4 Záškoláctví

V případě záškoláctví je potřeba odlišovat, jaký motiv vedl žáka/studenta, aby šel za školu. Příčin může být hned několik, od pouhého experimentu a touze po dobrodružství, přes strach ze střetu s vysokými nároky školy nebo rodičů a uvědomění si vlastní neúspěšnosti, až po obranu – útěk před šikanou. Samostatnou oblastí mohou být problémy vyplývající ze specifických poruch učení a chování, ADHD/ADD, odlišného/narušeného životního stylu, sociokulturního či zdravotního handicapu.

V rámci prevence záškoláctví je důležité si říct, co dítě dělá v době, kdy má být ve škole. Čas, který tráví mimo školu (i domov) musí nějak naplnit a stává se tím prostorem pro vznik dalších rizikových situací. Žáci, kteří nastupují do první třídy, mají odlišnou startovní čáru. Kromě zvládnutí obsahu osnov dané látky by se měli žáci také učit dovednostem potřebným k rozvíjení sociálních vztahů, odpovědnosti za své chování a uvědomění si důsledků vlastního jednání, dále se učit zvyšovat své komunikační dovednosti, řešit problémy a konflikty.

1.5 Agrese, šikana a jiné formy násilného chování

Jednoduchá definice agrese říká, že se jedná o fyziologicky podmíněnou reakci za účelem přežití (únik a útok), zatímco násilné chování je patologický stav, který si dává za cíl někoho poškodit nebo zabít (Koukolík, 2002).

V souvislosti s agresí se na školách nejčastěji řeší šikana. Reakce na ní bývají různé; bagatelizace a částečné tolerance problému, soucit nebo pohrdání obětí a nepřiměřené represivní opatření v rámci třídy. Ta ve výsledku znamenají další ponižování a pohrdání od skupiny. Z praxe víme, že problém neřeší ani jeho přehlížení – tím se chování pouze utvrzuje, ale ani přidělení nálepky. Samo vyslovení a pojmenování stavu problém neřeší, je pouze někým vysloven nahlas a bohužel může paradoxně zabrzdit práci s celou skupinou.

Obětí se může stát jakékoliv dítě a prevence šikany by proto měla směřovat přes témata respektování ostatních, zdravého prosazování svého názoru a zvyšování sociálního klimatu ve třídě a rozvíjení schopnosti navazovat přátelské vztahy s vrstevníky.

Dalším problémem, který musí školy řešit, je vandalismus. Jedná se o záměrné ničení věcí ve škole, samotné budovy apod. Zejména graffiti jsou nejrozšířenější formou poškozování majetku. Pro mnohé se jedná o čáranice na zdech nebo dveřích, pro dospívající o samostatnou a obecně uznávanou subkulturu⁵.

1.6 Rasismus, xenofobie a extremismus

Všem třem pojmům je společný cíl; tedy sociální vyloučení, popř. likvidace jedince nebo celé skupiny. Podoby vyloučení mohou být různé, ale vždy vedou ke ztrátě plnohodnotného života a vlastní identity. Mezi skupiny ohrožené sociálním vyloučením patří zejména osamělé matky s dětmi, dlouhodobě nemocní a zdravotně postižení a senioři. Největší skupinu tvoří etnické a další menšinové skupiny. V české společnosti jsou sociálním

⁵ Více na www.graffiti.org.

vyločením jednoznačně postižení Romové, ačkoli podle výzkumů většina lidí osobně žádného Roma nezná⁶.

Rasismu, xenofobii a extrémistickému chování předchází předsudky a stigmatizace. Představují přejaté postoje a názory, které znamenají těžko překonatelnou bariéru k pochopení něčeho, co se poněkud vymyká běžnému a dosud známému vidění světa.

Opakem těmto pojmům jsou multikulturní výchova a interkulturalita. Jedná se o aktivní pochopení a podporu vztahů mezi většinovou společností a menšinovými skupinami. Cílem této výchovy je respekt k odlišnostem, vzájemná tolerance a schopnost vyvarovat se předsudkům a stereotypnímu chování.

1.7 Negativní působení sekt

V současnosti narůstá zájem o nová netradiční náboženství. Tato hnutí často protestují proti současnému způsobu života, společnosti a přinášejí novou dosud neznámou a neobvyklou ideu a z ní vyplývající jiné pojetí hodnot. Společnost se této jinakosti může bránit a svůj strach a negativní postoj vyjádřit použitím pejorativního slova „sekta“.

Z výzkumů uvedených Vojtíškem (in Encyklopedie náboženských směrů, 2004, str. 13) vyplývá, že *dvě třetiny obyvatelstva v ČR jsou k otázce víry spíše lhostejní, než by přímo vyjadřovali protináboženský postoj*. Je tedy důležité pečlivě odlišit, v jakých případech se jedná o náboženství, církev, sektu či duchovní společenství. „*Pojem sekta vyjadřuje vztah většinové společnosti k náboženským projevům, které považují za společensky deviantní a je tedy často negativně zabarven.*“ Použití tohoto pojmu může být odůvodněnou obranou, ale *často málo oprávněnou snahou předem odmítnout náboženskou jinakost* (in Vojtíšek, 2004, s. 430). Základním předpokladem zabránění předsudkům a unáhleným reakcím vůči některému z náboženských hnutí je alespoň zběžná znalost jeho historie a tezí.

1.8 Poruchy příjmu potravy (PPP)

Mluvíme-li o PPP (mentální anorexie a bulimie), vždy se jedná o narušený vztah člověka (převážně dívek) k jídlu, resp. PPP vykazují symptomy shodné s jinými závislostmi (craving, potíže se sebeovládáním, ritualizované chování). V souvislosti s rostoucím počtem výskytu PPP a citlivostí tohoto tématu, vzrůstá i význam prevence⁷ (Krch, 1999).

Také zde platí postoj, že předcházet rozvoji nebezpečných stravovacích postojů a návyků je snazší, než je léčit. Pokud hovoříme o PPP, nestačí jen varovat, ale také informovat

⁶ K srovnání viz výzkumy uvedené in Šišková, Výchova k toleranci a rasismu, 1998; in Navrátil, Romové v české společnosti, 2003 a z přednášky Gajdošové na V. ročníku konference primární prevence, 2008.

⁷ Podle Krcha (2005, str. 13) *je možné vysledovat až u 6% dívek příznaky mentální anorexie. Asi u jedné třetiny dívek se z mentální anorexie rozvine mentální bulimie.*

dospívající (v současné době už i děti) o nevhodných stravovacích návycích a kontrole, resp. záměrnému snižování tělesné hmotnosti (diety, nadměrné cvičení, zvracení, projímadla) a jejich krátkodobé účinnosti⁸. Prevence by měla dále informovat o zdravotních rizicích (záněty trávicího traktu, zubní kazy), možnostech zvládnání zátěže, působit proti posměchu a šikaně kvůli (nad)váze a zvyšovat sebevědomí dospívajících nezávisle na vzhledu⁹. Současně by se mělo myslet na rizikové rodiny, kde by mohlo dojít k transgeneračnímu přenosu PPP mezi matkou a dcerou nebo sestrami.

1.9 Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Pokud hovoříme o rizikových sportech, vzniká v současné době nový fenomén tzv. hledačů vzrušení (sensation seekers). Jedná se o mladistvé, mezi jejichž hlavní měřitelnou jednotku kvality života patří adrenalinové zážitky, vzrušení z nebezpečí a hazard s vlastními životy.

Další fenoménem, který má vliv na dospívající, zejména chlapce se týká vzhledu. Jedná se o módní trend body buildingu a jeho přitažlivost je podporována současným kultem těla. Potřeba kladného přijetí okolím a fakt, že zpočátku nejsou negativní důsledky anabolik (steroidů) patrné, jim dává neopominutelné místo, pokud se hovoří o (zne)užívání látek a závislostech. Jedná se o mužské pohlavní hormony nebo látky, které jsou jim složením blízké. Cílem těchto látek není dosažení psychického účinku, ale nárůstu svalové hmoty. Efekt na psychiku je však po dlouhodobém užívání možný¹⁰.

Rizikové chování v dopravě se rovněž týká převážně dospívajících chlapců. Často riskují pod vlivem některé z návykových látek v kombinaci se snahou ukázat se před svými kamarády. Bezpečnostním předpisům nepřikládají téměř žádný význam, protože nejsou důležité ani pro jejich blízké okolí.

⁸ Dívka pravidelným zvracením ztrácí přehled o příjmu potravy a paradoxně to může vést k „nežádoucímu“ přibrání na váze.

⁹ Ve Francii je trestné podněcování k anorexii ve výši 30000 eur nebo 2 roky VTOS nepodmíněně.

¹⁰ Podle posledních výzkumů prováděné MŠMT (in Volný čas u dětí a mládeže, 2002, str. 22) přiznalo přibližně 40% návštěvníků fit center a posiloven užití některé z forem anabolických steroidů.

2. KAPITOLA: SOUČASNÝ POHLED NA PREVENCI V ZAHRANIČÍ A V ČR

Všechny základní a střední školy v České republice mají povinnost na základě Metodického pokynu k primární prevenci 2007 realizovat Minimální preventivní program. Z předchozí kapitoly vyplývá, že by se měl kvalitní preventivní program zabývat i dalšími, nejen drogovými tématy. Řešením není ani pokud se v rámci preventivního programu pedagog/lektor zaměří jen na několik „žhavých“ témat a ostatní oblasti pomine.

Přestože je realizace preventivního programu povinná, stále ještě se setkáváme s postojem, že je jeho zařazení do výuky zbytečné. Preventivní program by měl být všemi přijat jako přirozená a plnohodnotná součást každodenního života školy.

2.1 Realizace preventivních programů ve školách

Jak je uvedeno výše, prevence realizovaná skrze *Minimální preventivní program* (dále MPP) na školách a v dalších školských zařízeních je povinná a podléhá MŠMT, resp. kontrole České školní inspekce.

V rámci programu by se kromě předávání pravdivých a úplných informací formou besed mělo pracovat s celým třídním kolektivem – skupinou, také pomocí různých interaktivních technik, skupinových her, nácviku dovedností, rozvoje osobnosti a zážitkových programů. Podle *Metodického pokynu MŠMT (2007)* zajišťuje realizaci MPP ve škole školní metodik prevence, a to ve spolupráci s dalšími pedagogy. Ze zkušeností získaných v zahraničí i v ČR je důležité, aby program pamatoval na zapojení rodičů (např. formou informačních letáků a besed) a pedagogů (např. další vzdělávání metodiků prevence, tématické semináře). Na realizaci preventivních programů ve školách poskytuje finanční prostředky MŠMT formou dotace jednotlivým krajům, které tyto prostředky dále rozdělují školám a školským zařízením na základě jimi předložených projektů¹¹.

Následující tabulka ukazuje, počet realizovaných preventivních programů nestátními neziskovými organizacemi v období 2005 – 2007.

¹¹ Více informací ve Výroční zprávě o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2007, str. 12; a další období.

Tabulka č. 2.: Celkový přehled oslovených studentů a žáků v rámci primární prevence

rok	MŠ	ZŠ	SŠ	VOŠ/VŠ	celkem	Počet programů ¹²
2005						
osob	1906	98 127	31 211	473	131 717	67/142
škol	46	701	387	16	1150	
2006						
osob	1749	96048	36107	485	134 389	51/152
škol	46	673	313	10	1 042	
2007						
osob	1618	70849	28832	385	101684	45/176
škol	37	540	225	9	811	

Na rozdíl od r. 2005 a r. 2006 byl v roce 2007 zaznamenán nižší počet oslovených škol i výrazně nižší počet oslovených žáků a studentů. Lze to vysvětlit nižším počtem žáků obecně (nejen na ZŠ), ale také vyšší cenou programů nabízených NNO a snahou školních metodiků prevence realizovat tyto programy bez pomoci externích organizací. Na vyšších odborných školách a vysokých školách jsou v každém období téměř vždy realizovány pouze jednorázové přednášky nebo semináře s preventivním obsahem.

2.2 Nové směry a inspirace

ČR se v roce 2007 již po čtvrté zapojila do Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Z výsledků této studie vyplývá, že se zastavil nárůst zkušeností s užíváním drog ve srovnání s 90. lety. Mezi nejčastěji užívané nelegální drogy patří stále konopné látky (situace se v tomto případě stabilizovala). Studie dále ukazuje na určitý pokles prevalence zkušeností u ostatních nelegálních drog, a to i v případě extáze a halucinogenních hub. Do studie ESPAD se zapojilo celkem 351 českých škol¹³.

Kromě celonárodní studie ESPAD probíhal v Praze projekt Evaluace komunitního programu primární prevence realizovaného o. s. Prev-Centrem. Do šetření byli zahrnuti žáci ze ZŠ na Praze 6 a okrajových částí této lokality. Cílem výzkumu bylo sledovat v průběhu pěti let vývoj postojů a zkušeností žáků vybraných základních škol s užíváním tabáku, alkoholu a některých nelegálních drog.

V r. 2003 byli sledováni žáci 5. tříd ZŠ (celkem 1 178 dětí), dále pak v r. 2005 jako žáci 7. tříd ZŠ (celkem 1 142 dětí) a naposledy v r. 2007 jako žáci 9. tříd (celkem 1 077 dětí); do projektu se zapojilo celkem 25 škol. Soubor byl rozdělen na dvě podskupiny – soubor A (experimentální) zahrnoval třídy, které byly zapojeny do pětiletého preventivního

¹² Jedná se o programy vždy z celkového počtu všech programů, kterým byla prostřednictvím dotačního řízení RVKPP poskytnuta dotace ze státního rozpočtu.

¹³ Více viz www.drogy-info.cz Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v ČR 2007.

programu realizovaného o. s. Prev-Centrem na Praze 6, soubory B a C tvořily kontrolní skupinu, tj. jednalo se o třídy, které do programu zapojeny nebyly.

Tabulka č. 3.: Prevalence užívání drog u žáku v 11, 13 a 15 letech v období 2003 – 2007

	soubor A						soubor B + C					
	2003		2005		2007		2003		2005		2007	
	abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%	abs.	%
Alkohol (celoživotní)	407	67,2	550	91,8	507	97,5	359	65,9	475	91,2	531	96,9
Alkohol v posledních 30 dnech	92	16,1	275	46,3	362	69,3	95	18,2	214	41,6	373	67,9
Opilost (celoživotní)	21	3,5	232	38,5	339	65,3	42	8,0	218	41,5	404	72,9
Opilost v posledních 30 dnech	3	0,5	59	9,9	141	27,3	14	2,7	53	10,2	190	34,6
Tabák (celoživotní)	139	22,6	366	60,3	374	71,4	141	25,4	333	63,2	437	78,3
Tabák v posledních 30 dnech	17	2,8	105	17,3	173	33,0	25	4,5	105	19,8	206	36,9
Konopné látky (celoživotní)	10	1,6	81	13,3	189	36,1	19	3,4	75	14,2	201	36,0
Konopné látky v posledních 30 dnech	0	0,0	17	2,8	73	14,1	4	0,7	27	5,2	92	16,5
Extáze (celoživotní)	2	0,3	3	0,5	7	1,3	5	0,9	3	1,3	14	2,5
Těkavé látky (celoživotní)	17	2,8	41	6,7	41	7,8	14	2,5	45	8,5	40	7,1
Pervitin (celoživotní)	1	0,2	3	0,5	6	1,1	4	0,7	4	0,8	13	2,3
Heroin (celoživotní)	0	0,0	2	0,3	7	1,3	3	0,5	2	0,4	6	1,1

V rámci výzkumu lze dále vysledovat překvapivé informace. Lze prokázat vysokou efektivitu testovaného komunitního programu o.s. Prev-Centrum v oblasti vlivu na užívání návykových látek (především alkoholu) u ohrožených dětí (zejména u dětí z neúplných rodin a dětí majících alespoň s jedním z rodičů vztahové a komunikační problémy). *Během testování byly u experimentálního souboru dokonce zjištěny mírné známky zlepšení, zatímco u kontrolního souboru k velmi výraznému zhoršení*¹⁴. (in Závěrečná zpráva evaluační studie, Miovský 2008, Miovská, str. 28).

Evaluační studie jednoznačně prokázala, že efekt hodnoceného programu je u vybraných skupin s vyšší mírou psychosociálního rizika výrazně vyšší, než tomu bylo u obecné populace reprezentované celým souborem dětí ve studii. Pro tyto skupiny (neúplná rodina, špatné vztahy s rodiči a starší sourozenci užívající návykové látky) jej lze tedy považovat za mimořádně úspěšný.

Porovnání obou studií nám ukazuje, že rizikem experimentování s návykovými látkami jsou nejvíce ohroženi žáci v období mezi osmou a devátou třídou. V tomto období dochází rovněž k rychlému nástupu zneužívání návykových látek (zejména cigarety, alkohol a marihuana).

¹⁴ Pro více informací na www.prevcentrum.cz. Nebo www.info-drogy.cz.

Jak uvádí výzkum realizovaný Miovským (2008, str. 29): „Zkušenost s alkoholem učinily téměř 2/3 respondentů do 12 let věku a 90 % respondentů udělalo tuto zkušenost do 14 let věku. Při plánování preventivních aktivit je tedy nutné brát zřetel právě na tento nízký věk prvních zkušeností s alkoholem (před 12. rokem) a také na fakt, že děti alkohol nejčastěji poprvé vyzkoušejí doma za přítomnosti rodičů.“ Z výzkumu vyplývá, že za nejběžněji a nejčastěji konzumovaný alkohol ve 14letech je pivo, dále pak víno. Nejmenší oblíbenosti dosahují destiláty.

Nezávislý souhrnný průzkum týkající se testování na drogy ve školách provedlo australské výzkumné centrum The National Centre for Education and Training on Addiction (NCETA; Národní centrum pro vzdělávání a výcvik zaměřený na závislosti), ve kterém se potvrdilo, že testování na drogy ve školním prostředí je neúčinný zastrášovací prostředek. Centrum dále uvedlo, že většina testů není dostatečně spolehlivá, náklady jsou velmi vysoké a mohou znamenat značnou finanční zátěž pro školu. Pokud se potvrdí intoxikace návykovou látkou, jedná se v drtivé většině (podobně je tomu i v ČR) o marihuanu. Přístup nulové tolerance vede často k dalším rizikům, kterými jsou vyloučení ze školy, záznam v trestním rejstříku, společenské stigma.

2.3 Ukázky programů u nás a ve světě

Následující část kapitoly se zabývá popisem několika vybraných programů ze zahraničí, kterých se (nebo jejich obměn) užívá i v ČR. Pro větší přehlednost je na začátku každého programu uvedena tabulka a pod ní text k bližšímu seznámení s programem a jeho fungováním. Bohužel se u každého programu nezdařilo zjistit více informací, ale autorce textu se zdálo přínosné uvést i způsoby práce, ke kterým se v oblasti primární prevence v zahraničí také přistupuje.

Poslední kolonka „účinnost“ je odvozena podle kritérií efektivity primární prevence¹⁵. Dělení programů je třístupňové a to: *účinné, spíše účinné a spíše neúčinné*. Hodnocení *neúčinné* nebylo použito, protože v rámci jednotlivých skupin mohou panovat natolik výrazné rozdíly a proto nelze s určitostí říct, že provedená intervence nebyla u někoho alespoň částečně úspěšná.

Méně efektivní programy mají také svůj význam, protože nám ukazují slepou cestu a upozorňují, kterým formám práce v prevenci je lepší se vyhnout.

¹⁵ Pro srovnání Standardy MŠMT (2005) na webových stránkách www.adiktologie.cz/articles nebo Nešpor a Csemy, Skácelová.

Tabulka č. 4.: Charakteristiky programu LST

Název programu:	Life Skills Training Program (LST)
Místo původu:	USA
Rok vzniku:	1995
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	využívá KAB modelu
Cílová skupina:	dospívající a dospělí
Téma programu	Závislostní chování
Učinnost:	Učinné

V upravené formě využívá program *Dovednosti pro život v prevenci a léčbě návykových nemocí* Nešpor při psychoterapii u lidí s problémy vyplývající ze závislostí. LST vychází z tréninku kognitivně-behaviorálních dovedností (program se neorientuje pouze na předání informací, ale především změny postojů a výsledného chování). „Dovednosti pro život“ lze rozdělit do dvou skupin na dovednosti sociální (schopnost empatie, komunikační dovednosti, schopnost budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů) a schopnost ovlivňovat vlastní chování (schopnost odepřít si nebo oddálit potěšení kvůli výhodě v budoucnu, chránit a posilovat zdravé sebevědomí, práce s časem a energií)

Tabulka č. 5.: Charakteristiky programu Community Based Prevention – Prostě řekni ne

Název programu:	Community Based Prevention – Prostě řekni ne
Místo původu:	USA
Rok vzniku:	80. léta
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Koordinace a spolupráce jednotlivých složek Zastrašování, zavrhování experimentování, podávání informace pouze s negativní konotací
Cílová skupina:	Žáci ZŠ a studenti SŠ
Téma programu:	Nelegální návykové látky, později legální návykové látky (alkohol)
Učinnost:	Spíše neúčinné

V USA jsou stále časté programy prevence založené na společnosti. Jedná se o programy v místě bydliště, kdy spolupracuje hned několik složek (rodina, školy, zájmové organizace, občanská sdružení, duchovní, poradny policie apod.). Fungování programu takového rozsahu vyžaduje vysokou míru angažovanosti všech složek a v podmínkách naší republiky se zdá být spíše neúčinný. Ve spojených státech stále ještě převažuje přístup založený na hesle „Prostě řekni ne“. Programy v podobném duchu stírají rozdíl mezi experimentací, užíváním a zneužíváním. Výsledkem tohoto hesla je zvýšené riziko, že studenti spíše začnou experimentovat nebo se rizikově chovat. Zaměřili-li se všechny informace pouze na abstinenci, zastrašování, citové vydírání a studenti obdrží zavádějící nebo chybné informace o účincích a rizicích drog, mají obavy se ptát, nevědí, jak se případně v rizikových situacích zachovat a zkreslené informace je mohou navíc ohrozit na životě. Snahou v prevenci je změnit s přísunem relevantních informací výše uvedené heslo na „Prostě řekni vím svoje“

a „Bezpečnost především“¹⁶. Na podobných principech je vypracován holandský manuál „Making schools a healthier place“ (Vytváření škol jako zdravějšího prostředí).

Současně s vypracováním manuálu „Making schools a healthier place“ vznikl v rámci projektu „Evropská zdravá škola“ model SMART¹⁷, který ukazuje, jaké mají být cíle školního preventivního programu. Název tohoto projektového plánování je zkratkou pěti anglických slov, která v překladu znamenají specifický, měřitelný, přijatelný, dosažitelný a časově vymezený. Skládá se z kombinace informací o účinných preventivních opatřeních ve škole a praktického know-how, jak je realizovat (z publikace „Making schools a healthier place“, Trimbos Institut Utrecht 2002).

Tabulka č. 6.: Charakteristiky programu When education goes up in smoke

Název programu:	When education goes up in smoke
Země původu:	Dánsko
Rok vzniku:	Na počátku 90. let
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Vytváření pravidel na školách, diskuze
Cílová skupina:	Žáci 1. a 2. stupně ZŠ
Téma programu:	Kouření – tabákové výrobky
Účinnost:	Spíše neúčinný

Kampaň se zaměřila na kontrolu kouření na všech primárních a nižších sekundárních školách. V rámci krátkodobého cíle se snaží vyvolat „diskuzní fóra“ o zvycích týkajících se kouření nejen žáků, ale i učitelů. K dlouhodobým cílům patří, aby školy přijaly nová pravidla o zákazu kouření žáků v prostorách školy a přiměly školy, aby zřídily kuřácké místnosti pro její pracovníky.

Tabulka č. 7.: Charakteristiky programu Healthy Bus Project

Název programu:	Healthy Bus Project
Místo původu:	Kodaň
Rok vzniku:	Na přelomu let 1991 a 1992
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Interaktivní forma práce
Cílová skupina:	Žáci 2. stupně ZŠ, studenti SŠ
Téma programu	Alkohol, později další témata
Účinnost:	Spíše neúčinný

V rámci programu - Kodaňské centrum služeb pro zdraví v rámci svého programu vyčlenilo dva autobusy pro studenty, kteří zde mohli zhlédnout, popř. sami předvést, divadelní představení a videonahrávky. Tento program se v Kodani (na rozdíl od ČR) ukázal jak vysoce úspěšný. Mnoho spolupracujících škol uvedlo, že tento přístup pozitivně ovlivnil chování jejich studentů. Program měl větší a dlouhodobější účinek na ukotvení postojů žáků

¹⁶ Projekt vypracovaný Aliancí pro drogovou politiku, více in Rosenbaum 2007, Bezpečnost především.

¹⁷ Specific, Measurable, Acceptable, Realistic, Time-bound

proti alkoholu. Studentům se dále zvýšilo jejich sebevědomí, sebehodnocení a sebedůvěra, celkově se zlepšily vztahy ve třídách, což sekundárně vedlo ke snížení spotřeby alkoholu mezi studenty v dané lokalitě.

Po ověření účinnosti tohoto programu vznikl v následujících třech letech podobný autobus, který byl přístupný pro studenty v rekreačních centrech a klubech v období letních prázdnin. Kromě alkoholu se rozšířil preventivní program o další témata (kouření, užívání drog, vztahy ve třídě).

Na území České republiky byl před nedávnem odstartován podobný poněkud netradiční projekt, který se stal na poli primární prevence kontroverzním tématem. Jedná se o projekt *Revoluční vlak (Revolution train)* zahájený v roce 2005, který pokračoval i v roce 2007. Tento projekt si podle jeho realizátora Martina Laina klade za cíl „*informovat děti a mladé lidi o drogovém nebezpečí*“ prostřednictvím speciálně upraveného vlaku (dosud je upraven pouze jeden vagon), kde účastníci (žáci 2. stupně ZŠ) mohou „*všemi smysly prožívat drogové pokušení, ale především jeho tragické následky*“. Obecně se tomuto projektu vytýkají především zavádějící informace a to, že se staví na neúčinném principu zastrašování¹⁸.

Tabulka č. 8.: Charakteristiky programu Liquor Week

Název programu:	Liquor Week
Místo původu:	Finsko
Rok vzniku:	90. léta
Využití v ČR/obdoba:	Ne
Metody/Principy práce:	Prezentace informací, letáků apod., diskuze, workshopy
Cílová skupina:	Široká veřejnost
Téma programu	Alkohol a další návykové látky
Účinnost:	Spíše neúčinný

Realizátoři programu, vedení škol, knihoven a kliniky ambulantní péče vytvořili ve městě Lahti program nazvaný „Liquor Week“. V prostorách hlavní veřejné knihovny byly vystaveny knihy, letáky a brožury týkající se užívání alkoholu a drog. Dále zde byly k dispozici materiály zabývající se tematikou užívání alkoholu, zdraví, počítačových her a vlivu masmédií. Zájemci se mohli zúčastnit tematicky zaměřených workshopů. Cílem programu bylo využít existující materiál a prezentovat veřejnosti zajímavým způsobem informace týkající se alkoholu a drog. Podle výzkumů jsou knihovny ve Finsku uznávaným institutem. Téměř 70% obyvatel Finska navštěvuje knihovny a účastní se programů, které se v rámci knihoven organizují. Těchto forem vzdělávání využívají zejména základní školy.

¹⁸ Více na <http://www.adiktologie.cz/articles>.

Tabulka č. 9.: Charakteristiky programu Heart – Treasure Chest

Název programu:	Heart – Treasure Chest
Místo původu:	Maďarsko
Rok vzniku:	Není uvedeno
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Komunikace s dětmi, hry, hraní divadla
Cílová skupina:	Děti v MŠ
Téma programu	Legální návykové látky
Účinnost:	Spíše účinný

Podtitulem tohoto programu je heslo: „Adventure in the land of Fragrances“ (Dobrodružství v zemi vůní). V rámci tohoto programu se rozvíjí psychické dovednosti dětí předškolního věku, které jsou důležité k odolání tlaku vrstevnické skupiny v době dospívání. Tyto programy upozorňují na nebezpečí legálních drog (zejména kouření) v kontextu podporování péče o zdraví a zdravého životního stylu. Program převážně využívá komunikaci a hry jako hlavního nástroje k zvyšování informovanosti mezi dětmi. Podobné programy v mateřských školách jsou realizovány rovněž ve Slovinsku.

Tabulka č. 10.: Charakteristiky programu Alcohol? Adult may have the influence.

Název programu:	Alcohol? Adult may have the influence.
Místo původu:	Slovinsko
Rok vzniku:	2003/2004
Využití v ČR/obdoba:	Částečně ano
Metody/Principy práce:	Není přesně uvedeno
Cílová skupina:	Primární cílová skupina – dospívající
Téma programu	Alkohol a další návykové látky
Účinnost:	Spíše účinný

Školní preventivní program zacílený na problematiku s alkoholem mezi dospívajícími je pilotním programem v Ljublaně a dalších dvou oblastech této země. Metodika programu vychází z výsledků pretestu a je zaměřena na všechny cílové skupiny (rodiče, učitelé, žáci). Základem programu je praktický nácvik dovednosti k odmítání a odolání tlaku vrstevníků. Příkladem podobné plošné prevence v rámci ČR může být program zahájený v roce 2007 SANANIMem, který se nazývá „Nebojte se zeptat“. Kromě tradiční cílové skupiny dětí a dospívajících se snaží oslovit zejména rodiče a pedagogy a podpořit je v tom, aby se nebáli hovořit se svými dětmi (žáky) o drogách a dalších formách rizikového chování.

Tabulka č. 11.: Charakteristiky programu Drug Abuse Resistance Education

Název programu:	Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.)
Místo původu:	Los Angeles (USA)
Rok vzniku:	1983
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Soubor třídnických hodin vedených policejními důstojníky
Cílová skupina:	Děti od předškolního věku po SS
Téma programu	Návykové látky, skupinové násilí
Účinnost:	Spíše neúčinný

Příkladem programu primární protidrogové prevence, který se postupem času ukázal jako méně úspěšný je D.A.R.E.¹⁹. Po dvacet let, kdy byl D.A.R.E. na školách masivně prováděn, evaluační studie konzistentně prokazovaly, že nemá žádný signifikantní efekt na užívání drog mezi studenty. Studie prokázaly, že několik let po jeho zavedení se u studentů, po ukončení školy, objevilo vyšší procento uživatelů drog než ve skupinách, kteří tímto programem neprošli. Také v České republice se objevily a bohužel stále objevují programy postavené na principu D.A.R.E. honosící se slogany „Škola bez drog“ a „Ne drogám“. Jejich realizátoři – lektori nárazově přednáší na hromadných „protidrogových“ akcích (viz přednášky v kině Blaník), nechávají žáky kreslit „protidrogové“ výkresy apod. Extrémní příklad představuje již v úvodu zmíněné provádění chemických testů „na stopy drog na školních lavicích, v dětské moči nebo potu“, náhodné kontroly žákovských tašek policejními psy, popř. nainstalování kamer na chodby škol. Po zaplacení velmi nákladného „programu“ si může škola vyvěsit mosaznou tabulku s nápisem ŠKOLA BEZ DROG.

Poměrně smutným, ale o to víc pikantním příkladem nepovedeného protidrogového preventivního programu je Nový Zéland. Zde se odborníci dozvěděli o problémech s čicháním organických rozpouštědel u dětí ve Velké Británii. Odborníci – výsadkáři „seskočili“ mezi členy komunity a realizovaly několik přednášek o těkavých látkách. Nechtěným výsledkem bylo vzbuzení zájmu o těkavé látky a vznik specifické skupiny uživatelů, se kterou neměla tamější zařízení zkušenosti.

Tabulka č. 12.: Charakteristiky programu The Healthy School And Drugs

Název programu:	The Healthy School And Drugs
Místo původu:	Nizozemí
Rok vzniku:	1990
Využití v ČR/obdoba:	Částečně ano
Metody/Principy práce:	Ucelené interaktivní hodiny s pomocí výukového materiálu
Cílová skupina:	2. stupeň základních škol a 1 a 2. ročník středních škol
Téma programu	Závislostní chování
Účinnost:	Účinný

Projekt byl založen pod záštitou Oddělení prevence v Trimbos institutu. Tento institut vytvořil soubor pracovních sešitů pro žáky všeobecného sekundárního vzdělávání. Každý pracovní sešit je rozdělen do tří hlavních kapitol:

- 1) Víš, jaké má látka účinky?
- 2) Víš, proč chceš látku užívat?
- 3) Víš, co děláš?

¹⁹ V roce 2001 zařadil vedoucí lékař amerického Ministerstva zdravotnictví program D.A.R.E. do kategorie „Neúčinné programy.“ Více na www.dare.com nebo www.drogy-info.cz.

V pracovním sešitě jsou zachyceny postoje abstinentů, experimentátorů, uživatelů, závislých i těch, co se začali léčit. Dále jsou zde podrobně popsány její slangové výrazy (př. pro marihuanu - hemp, pot, weed) včetně těch, které jsou s užíváním dané látky spojovány²⁰, historie dané látky, její účinky, v jaké podobě se s nimi může žák/student setkat, možnosti jejich užití, popsání stavu intoxikace a předávkování, rizika spojená s užíváním a informace, kde mohou hledat pomoc se závislostí. Studenti zde mohou získat přehled o statistickém zastoupení uživatelů. U každé kapitoly je vždy několik úkolů k vypracování (diskuze, modelové situace, slohové vypracování tématu atd.). Pracovní sešity působí uceleně a jsou pro cílovou skupinu zajímavé. Každá oblast (téma) je rozpracována samostatně a studenti se jí věnují celý rok:

1. What you can expect of smoking; alcohol; cannabis; gambling; XTC (Co můžeš očekávat od kouření, alkoholu, konopí, gamblingu a extáze)
2. Manuál pro učitele k výše vyjmenovaným pracovním sešitům
3. brožury, videa a prezentace pro rodiče, učitele a studenty; další doplňující materiál k výuce

Kromě výukového materiálu je součástí tohoto projektu vzdělávání pracovníků, podpora a pomoc při vytváření funkčního školního řádu, péče při rozpoznávání a poradenství ohrožených žáků a spolupráce s rodiči, koordinace a vzdělávání pracovních skupin v lektorské činnosti, spolupráce jednotlivých odvětví a návaznost služeb, zapojení žáků, pedagogů, odborníků a rodičů do projektu. Kromě drogových témat vypracovává metodiku pro další témata např. sexualitu a šikanu.

Cílem projektu je prevence rizikového chování a prevence rizikového experimentování s drogami, a to jak s nelegálními, ale také s legálními (v případě Nizozemí se jedná o experimentování s marihuanou). Program vychází z několika východisek:

- 1) Dospívající jsou odpovědní za své chování.
- 2) Veškeré aktivity v projektu „Zdravá škola a drogy“ na sebe vzájemně navazují a jsou propojené.
- 3) Materiál týkající se drogových témat je žákům prezentován až v době, kdy se o něj začnou sami zajímat
- 4) V rozvoji a posilování schopností rozhodování u dospívajících jsou zmiňovány jak pozitivní, tak negativní účinky drog. Možnost abstinence je uváděna také jako jedna z možností jak přistupovat k drogám (závislostem obecně).

²⁰ Například u marihuany get stoned = vyuhnout, flipping out = stíha, space cake = koláčky atd.

Tabulka č. 13.: Charakteristiky programu SHAHRP

Název programu:	The School Health and Alcohol Harm Reduction Project (SHAHRP)
Místo původu:	Austrálie
Rok vzniku:	2000
Využití v ČR/obdoba:	Částečně ano
Metody/Principy práce:	Ucelené interaktivní hodiny s pomocí výukového materiálu
Cílová skupina:	2. stupeň základních škol, zejména žáci ve věku 13 let
Téma programu	Závislostní chování - alkohol
Učinnost:	Učinný

SHAHRP využívá různých interaktivních technik, skupinovou a individuální práci, diskuze, přehrávání scének. Každý pedagog, který se chce do programu zapojit, musí nejprve projít dvěma vzdělávacími semináři. První seminář je před samotným zahájením programu. Zde se pedagog seznamuje se s cíli a východisky programu, učí se pracovat s manuálem a vést modelové bloky. Na druhém semináři si pedagogové vzájemně vyměňují informace o výsledcích své práce a předávají si zpětnou vazbu. Dále zde mají možnost vyzkoušet si sami techniky a úkoly pro žáky, seznámit se s jejich obsahem, cílem a výstupy. Každý pedagog obdrží manuál, který pomáhá učiteli vést hodinu. Manuál obsahuje detailně popsany a strukturovaný plán každé lekce (60 minut v první části a 50 minut ve druhé části), na jejímž konci jsou jednoduché otázky, které pomáhají otevřít diskusi a žáci si mohou lépe zapamatovat hlavní výstupy z dané lekce.

Cílem tohoto projektu je zvyšování informovanosti žáků o užívání alkoholu, snižování následků škod způsobených pod vlivem alkoholu, snižování užívání alkoholu mezi žáky a studenty, omezení rizikových vzorů chování v kontextu užívání alkoholu.

Program SHAHRP se skládá ze 3 fází. První fáze se dělí na 8 navazujících lekcí, druhá do 5 lekcí a ve třetí fázi jsou 4 lekce. V první a druhé fázi jsou žákům k dispozici pracovní sešity. Součástí programu (ve druhé a třetí fázi) je také video nahrávka s názvem „Lets Look At“, „How Will You Feel Tomorrow“ a „Bush Telegraph“. Video ukazuje scénáře, v jakých situacích mohou dospívající začít experimentovat s alkoholem, jaká to obnáší rizika, možnosti minimalizace rizik, předcházení a případně zvládnání rizik spojených s užíváním alkoholu, nehody pod vlivem alkoholu a jak preventivně působit na lidi, aby neřídili pod vlivem.

Tabulka č. 14.: Charakteristiky programu EUDAP2

Název programu:	European Drug Addiction Prevention Trial (EUDAP2)
Místo původu:	Na vzniku se podílelo 7 zemí
Rok vzniku:	2002
Využití v ČR/obdoba:	Ano
Metody/Principy práce:	Interaktivní skupinová práce, využití pracovních sešitů a metodicky strukturovaných lekcí
Cílová skupina:	žáci na druhém stupni: primárně žáci 6. tříd
Téma programu	Legální a nelegální návykové látky
Učinnost:	Učinné

Následující program byl představen na V.ročníku konference Primární prevence rizikového chování a jmenuje se UNPLUGGED²¹.

V Čechách je v současné době pilotně uveden nový mezinárodní projekt EUDAP2. Na tomto projektu se podílelo 7 zemí, jsou jimi: Itálie, Švédsko, Německo, Řecko, Španělsko, Rakousko, Belgie. V rámci české verze tohoto projektu, zaměřeného na primární drogovou prevenci, byla vytvořena metodika Unplugged pro žáky 6. tříd. Kromě metodiky pro učitele je součástí programu UNPLUGGED pracovní sešit pro žáky a sada třiačtyřiceti hracích karet²².

Každý pedagog, který se chce do tohoto projektu zapojit, by měl absolvovat jednodenní interaktivní školení, na kterém má možnost lépe poznat východiska a strukturu každé z 12 lekcí. Pedagogové se dále seznámí s postoji a metodologií potřebnou pro práci s tématy v metodice.

Metodika je rozdělena do pokynů k lekcím, podrobnému popisu struktury jednotlivých lekcí a příloh v podobě dotazníků, pracovních listů apod.

Cílovou skupinou programu jsou žáci ve věku 12 až 14 let. Náplň programu se zaměřuje na snižování počtu dětí začínajících užívat návykové látky a nebo oddalování přechodu od experimentování s drogami k pravidelnému užívání. Lekce jsou zaměřeny na konopné látky a další nelegální drogy, ale také na tabák a alkohol.

Jednotlivé hodiny se zaměřují na tři komponenty:

- I. informace a postoje*
- II. interpersonální dovednosti*
- III. intrapersonální dovednosti*

Do programu jsou také zařazeny tři lekce pro rodiče (in Program Projektů eu-DaP UNPLUGGED, Miovský 2008, str. 14).

²¹ Slangově znamená výraz plugg odprásknout nebo udeřit pěstí.

²² Více informací včetně materiálů ke stažení na webové adrese www.adiktologie.cz.

2.4 Vybrané programy v ČR

Všechna zařízení²³ uvedená v následující tabulce zajišťují komplexní služby v oblasti primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování. Kromě toho nabízí i další služby, které doplňují aktivity v primární prevenci. Cílem těchto aktivit je předcházení problémům spojených s užíváním návykových látek u osob (zejména žáků na druhém stupni ZŠ), které dosud nejsou s drogou v kontaktu.

Hlavním tématem dlouhodobých programů všeobecné primární prevence není pouze problematika užívání návykových látek, ale programy se také zaměřují na další projevy rizikového chování (intolerance, rasismus, agresivita, šikana, problematika sexu a mezilidských vztahů apod.), rozvíjení komunikačních dovedností, schopnosti umět se samostatně rozhodovat, posilování sebevědomí a zodpovědnosti za své jednání.

Témata bloků jsou rámcově uspořádána, zařazena a přizpůsobena věku žáků a studentů, dále aktuální situaci a potřebám třídy, s možností flexibilního přesouvání dle potřeb a zakázky základní školy.

Mezi hlavní metody přímé práce s dětmi patří diskuse, výtvarné, dramatické, aktivační a pohybové techniky. Program také využívá skupinovou dynamiku, vrstevnickou interakci a aktivní sociální učení.

Cílem primární prevence není děti a dospívající ochránit od kontaktu s drogou, ale podpořit je v dovednostech a schopnostech tak, aby nebyli zaskočeni situací, kdy se setkají se světem závislostí, a uměly si s možnými riziky poradit.

Programy se snaží vést ke zdravému životnímu stylu, rozvoji osobnosti a hodnotovému žebříčku bez návykových látek.

²³ Podrobnější informace je možno nalézt na webových stránkách příslušných zařízení.

Tabulka č. 15.: Vybrané preventivní aktivity v ČR

NAZEV ZAŘÍZENÍ	CILOVA SKUPINA	NAVÍC NABÍZÍ	LOKALITA
Centrum primární prevence Semiramis o.s.	<ul style="list-style-type: none"> • 2. stupeň ZŠ (žáci 6. – 9. tříd) • SOU, SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • Exkurze do K-centra • Besedy pro laickou a odbornou veřejnost • Poradenství školám a školským zařízením ohledně rizikového chování dětí a mládeže • Poradenství a asistence při tvorbě Minimálního preventivního programu školy • Poradenství ohledně získávání finančních prostředků • Setkávání školních metodiků prevence • Tvorba sociální sítě 	Mladá Boleslav
ŽIVOT BEZ ZÁVISLOSTÍ o. s.	<ul style="list-style-type: none"> • 3. – 9. třída základní školy • 1. a 2. ročník SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • metodický časopis Prevence • Realizujeme vzdělávací programy krátkodobého charakteru pro psychology a pedagogy • KVP- Komplexní výcvik preventistů (dvouletý a pětiletý cyklus) • Poradna metodika prevence • Komunikační a diskusní semináře vhodné pro Minimální preventivní programy základních škol. • Individuální psychoterapie 	Prahy 2, 3, 4,7,8,11
o. s. PROSPE	<ul style="list-style-type: none"> • Od 5. – 9. tříd • studenti SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • přednášky pro učitele a rodiče 	Praha
Centrum primární prevence Sdružení Podané ruce	<ul style="list-style-type: none"> • 2. stupeň ZŠ • studenti SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • nabídka volnočasových aktivit 	jižní Morava (Brno)
P-centrum	<ul style="list-style-type: none"> • žáci 6. – 9. tříd 	<ul style="list-style-type: none"> • ambulantní léčbu a poradenství lidem s problémem drog a jejich blízkým. Poradenské služby (i telefonické a emailem) jsou bezplatné a anonymní. • doléčovací program včetně chráněného bydlení. • Dětské denní centrum pro ohrožené děti • P-centrum provozuje galerii U MLOKA 	Plzeň
Centrum primární prevence Renarkon	<ul style="list-style-type: none"> • pro 1.-5. tř ZŠ • 2. stupeň ZŠ • SOU, SŠ, VOŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • program včasné intervence • proškolení pracovníků ve školství v oblasti drogové problematiky • akreditované vzdělávací akce • besedy pro rodiče 	Ostrava
Proxima Sociale, o.s.	<ul style="list-style-type: none"> • pro 5. - 9. třídy základních škol 	<ul style="list-style-type: none"> • neorganizované děti a mládež • mladiství pachatelé trestné činnosti • matky s dětmi • občané potřebující sociálně právní poradenství 	Praha 11, 12, 16
o s. FILIA NOVA	<ul style="list-style-type: none"> • pro děti MŠ • pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ • studenti SOU, SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • rozvoj metodik preventivní práce pro mateřské školy a 1. stupeň základních škol. • Trénink drogové prevence pro pedagogy v MŠ a na 1. stupni ZŠ • Základní kurz a trénink v drogové prevenci • Besedy s rodiči, žáky, pedagogy • Specializovaný trénink drogové prevence • odbornou, metodickou a informační pomoc pracovníkům a institucím v oblasti drogové prevence a vzdělávání 	Praha
o.s. Prev-Centrum Centrum primární prevence	<ul style="list-style-type: none"> • pro žáky 6. až 9. tříd • studenti SŠ 	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktivní semináře pro studenty SŠ • Selektivní primární prevence – „Spokojená třída“ (pro žáky od 3. tříd ZŠ – SŠ) • Nizkoprahový klub SUTERÉN • Vzdělávací kurzy pro pedagogy, školní metodiky prevence • Kurz pro realizátory programů primární prevence • Kurz pro lektory programů primární prevence užívání návykových látek a dalších sociálně nežádoucích jevů • Otevřené mezioborové seminář • Pravidelná setkání se školními metodiky prevence • Služby v rámci programu CPMR a CKA 	Praha a její okolí

Co programy poskytují?

- 4) Zajišťují bezpečné prostředí k vyjádření svého názoru.
- 5) Umožňují svobodný projev každého jedince ve skupině.
- 6) Poskytují úplné a pravdivé informace.
- 7) Vytvářejí podmínky pro možnost volby.
- 8) Přijímají žáky/studenty jako rovnocenné partnery při diskuzích.

V návaznosti na programy primární prevence zajišťuje většina zařízení další aktivity, které se přímo nebo nepřímo soustředí na osoby, které mohou snadněji přijít do kontaktu s drogou a jsou tedy potenciálními uživateli drog. Jedná se o rizikové jedince a skupiny dětí a mládeže, které jsou ohroženy vznikem sociálně nežádoucích jevů více než ostatní populace.

3. KAPITOLA: KOMPARACE PŘÍSTUPŮ V PRIMÁRNÍ PREVENCI

Než se začnu více zabývat zásadami efektivní primární prevence, je potřeba se zastavit u významu pojmu „*efektivnost*“, který vyvolává rozporuplné představy a jeho význam se může zdát nejednoznačný. Bez jeho přesného popisu by se za efektivní program primární prevence dalo považovat téměř cokoli. Pro někoho to znamená oddalování začátku experimentování popř. užívání drog, pro jiného snižování míry jejich výskytu nebo výskyt jiných forem rizikového chování (viz 1. kapitola), případně úplná eliminace problému ve společnosti.

Ani dobře míněné akce, v některých případech se jedná o počin impulzivní a zoufalý, nemají vždy kýžený efekt. Patří mezi ně např. nákup chemikálií pro detekci výskytu drog na školních lavicích či masivní užívání rychlotestů s pochybnou mírou spolehlivosti pro zjišťování stop drog v moči. Podobné akce jsou spíše ideálním podhoubím pro vytváření nezdravého prostředí ve škole a rozvoj rizikových forem chování žáků a studentů. Například přednáška pro dospívající někdy naopak vzbudí jejich zájem a touhu po experimentu.

Obecně lze říci, že efektivní program plní jasně definované dlouhodobé a krátkodobé cíle stanovené jeho realizátorem. Za nejefektivnější se považuje ten, který těchto cílů dosáhne s nejnižšími časovými, personálními a finančními náklady. Pokud chceme být konkrétnější, tak pod pojmem „účinný školní program primární prevence“ rozumíme programy, které:

- a) *oddalují nebo brání začátku užívání drog a dalších forem rizikového chování*
- b) *snižují sociální a zdravotní rizika způsobené rizikovým chováním*
- c) *zvyšují schopnosti studentů činit informovaná a odpovědná rozhodnutí ohledně toho, zda a jak se budou rizikově chovat (např. užívat drogy)*
- d) *mají dlouhotrvající výsledky²⁴.*

Tato kapitola se stručně zaměřuje na silné a slabé stránky v oblasti primární prevence. Východiskem pro tuto kapitolu je několik různých přístupů, teorií a modelů²⁵.

²⁴ In Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí 2005, str. 21.

²⁵ Pro srovnání viz Botvin 1999 a 2000, Janíková 2006, Nešpor 1996a, 1996b, 2000 a 2007, nebo in Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí 2005 a Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku 1998, Trimbos Institute 2002, Zaostřeno na drogy 2, 2007.

3.1 Kdy je preventivní program efektivní a jak to poznáme

Následující přehled dvanácti bodů vychází z dlouhodobě ověřených zkušeností, které mezi prvními popsal Nešpor ve svých publikacích. Právě k tomuto ověření efektivních postupů mnohdy napomohly i méně úspěšné programy²⁶.

1. dlouhodobá a kontinuální práce se žáky/studenty
2. práce v malých skupinách a aktivní účast cílové populace
3. odpovídá věku
4. zahrnuje získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život
5. reaguje na aktuální potřeby cílové populace
6. zahrnuje legální i nelegální návykové látky
7. je komplexní a využívá více strategií (jasný a strukturovaný program)
8. využívá nabídku pozitivních alternativ (pozitivní modely)
9. klade důraz na kontext programu
10. je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně
11. zahrnuje i snižování dostupnosti návykových rizik
12. počítá s komplikacemi a nabízí řešení k jejich zvládnutí.

1. dlouhodobá a kontinuální práce se žáky/studenty

Pracovníci v takovém programu znají konkrétní skupinu (popř. jednotlivce), s kterou pracují, a může se tak postupně vytvářet otevřená atmosféra. Jednotlivé bloky v rámci preventivního programu na sebe musí navazovat a vzájemně se doplňovat. Program by měl zahrnovat podstatnou část žáků v dané třídě, tzn. nesoustřeďuje se pouze na rizikové jedince. Jednorázové aktivity jsou v tomto kontextu vhodné jako doplněk ucelených komplexních preventivních programů. Jako samostatné preventivní aktivity velký význam nemají.

Neosvědčilo se²⁷

Z výše uvedeného jasně vyplývá, že „nefungují“ jednorázové přednášky a besedy bez návaznosti na školní osnovy a další aktivity v oblasti primární prevence

2. práce v malých skupinách a aktivní účast cílové populace

Maximální počet takové skupiny je jeden třídní kolektiv. Práce s malou skupinou umožňuje žákům jejich aktivní zapojení a umožňuje jim vyjádřit svůj názor k danému tématu. V takovémto počtu mohou lektori pracovat se skupinou interaktivně a přitom reagovat na individuální potřeby jednotlivců. Program má být schopen nejen zaujmout, ale především

²⁶ Podrobněji viz II. kapitola.

²⁷ Podrobněji viz Morgan 2001, Hawks et al. 2002.

udržet pozornost žáků po celou dobu jeho trvání, případně se přizpůsobit aktuálnímu naladění skupiny.

Jednorázové aktivity jsou často pořádány pro celou školu a uskutečňují se ve velkých přednáškových sálech, divadlech nebo kinech. Prostor, množství účastníků a frontální rozsazení žáků jakoukoli interaktivitu značně snižuje.

Od 90. let začaly programy na školách využívat „peer“ lektorů. Jednalo se o aktivní účast vybraných předem připravených vrstevníků. Názory se účinnost takto realizovaných programů různí (více in Prevence užívání drog Cuijpers 2007, str. 40 a Janíková 2006).

Pozitivní účinek takto vedeného preventivního programu se jeví spíše jako doplňkový v rámci širšího programu a jeho efekt je relativně krátkodobý.

Neosvědčilo se

Programy bez interaktivních prvků založené na pasivním vstřebávání informací a bez návaznosti na rozvoj dovedností a bez výměny zkušeností a zpětné vazby.

3. odpovídá věku

Preventivní aktivity by měly ideálně začít již v předškolním věku. S mladšími žáky je prevence méně specifická a s tématy se pracuje více na obecné rovině. Naopak u starších žáků je potřeba vzít v úvahu jejich zkušenosti, zájem o dané téma a program by měl být proto zaměřen specifičtěji. Na základě předchozí kapitoly lze říct, že školní programy se nejvíce zaměřují (a podle výzkumů jsou nejefektivnější), pokud se realizují pro žáky ve věku od 11 do 14 let.

Programy účinné u žáků nižších ročníků, mohou mít právě opačný efekt u starších žáků.

Neosvědčilo se

Programy, které neodpovídají potřebám cílové skupiny – jsou pro danou populaci příliš obecné, přicházejí pozdě nebo příliš brzy vzhledem k věku. Programy nemají vzhledem ke skupině reálné cíle, nevzbuzují zájem a tudíž nemají vliv na výsledné chování

4. zahrnuje získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život

Program by měl vycházet z „KAB“ modelu, tzn. neměl by se orientovat pouze na úroveň informací, ale především kvalitu postojů a změnu chování. Cílem prevence je získání takových sociálních dovedností, které pomohou např. posílit schopnost dospívajících čelit tlaku vrstevnické skupiny, zvýšit sebevědomí, obstát v kolektivu a řešit problémy sociálně přijatelným způsobem.

Například v Británii k tomu, aby mohly školy provádět program, který není založen na sociálních dovednostech, musí jasně zdůvodnit, proč jej chtějí provádět (in Jak ve škole

vytvořit zdravější prostředí 2005).

Neosvědčilo se

Programy založené pouze na předávání informací – zvyšují informovanost o drogách, jejich účincích a rizicích, ale nemají vliv na změnu chování a postoje.

5. reakce na aktuální potřeby cílové populace

Program je schopen pracovat s očekáváním a potřebami cílové skupiny a informacemi, které o daném tématu již má. Pokud mají lektori pocit, že jsou žáci o tématu dostatečně informovaní např. z vyučovacích hodin nebo jiných přednášek, mohou se více zaměřit na vlastní postoje žáků a jejich názory.

Neosvědčilo se

Kampaně ve sdělovacích prostředcích zaměřené na obecnou populaci (především pokud se jedná o programy a kampaně bez jasného sdělení nebo kampaně podávající neúplné informace)

6. zahrnuje legální i nelegální návykové látky

Tabák a alkohol patří do skupiny nejrozšířenějších návykových látek. Legální návykové látky (LNL) nejsou cílovou skupinou vnímány jako problém, přestože mechanismy, které se uplatňují při vzniku závislosti na alkoholu nebo jiné závislosti (př. gambling), jsou podobné, proto může prevence závislosti na LNL pozitivně přispět k prevenci nelegálních návykových látek (NNL), naopak to však neplatí. V programu je důležité myslet na skutečnost, že společnost rozdílně vnímá, jestli mladiství experimentují s alkoholem nebo např. s konopím.

Při tvorbě programu je třeba vzít v úvahu, že děti z rodin, kde se vyskytuje u jednoho z rodičů závislost na alkoholu, jsou samy více ohroženy závislostí na návykových látkách v porovnání s dětmi, kde se tento problém v rodině nevyskytuje²⁸. Do preventivních programů by se měly zařadit i informace o zdravotních poškozeních a rizicích způsobených nejen NNL, ale také LNL.

Určitým rizikem může být neopatrné zacházení s teorií vstupní drogy. Jedná se o formu varování před ošidností užívání drog, které má dospívající odradit od experimentování s jakýmkoli typem drogy. Podle této teorie užívání jedné drogy (často zmiňováno zejména v souvislosti s marihuanou), vede k užívání další a rizikovější návykové látky (amfetaminy nebo opiáty). Tato teorie nikdy nebyla přímo vědecky prokázána.

Neosvědčilo se

Setrvačnost v realizaci programu se stále stejným obsahem, i když se ukáže, že program nemá očekávané výsledky.

²⁸ Viz výzkum realizovaný o.s. Prev-Centrum ve II. kapitole.

7. je komplexní a využívá více strategií (jasný a strukturovaný program)

Program má zpracovanou koncepci a metodiku, podle které se lektoři řídí. Každé setkání je časově ohraničeno a má jasnou strukturu, se kterou jsou žáci/studenti předem seznámeni (průběh bloku, práva klientů, možnosti podání stížnosti apod.)

Program by měl zahrnovat spolupráci s pedagogy, rodiči v podobě kurzů, seminářů, besed apod.

Neosvědčilo se

Krátkodobé a málo intenzivní programy – nepravidelné aktivity bez uceleného rámce, realizované v průběhu krátkého období nemají vliv na aktuální úroveň užívání návykových látek ani na změnu chování v delším časovém horizontu

8. využívá nabídku pozitivních alternativ (pozitivní modely)

Program podporuje a nabízí pozitivní aktivity vedoucí ke zdravému způsobu života, které jsou pro cílovou skupinu atraktivní. *Obsahem není pouze problematika užívání návykových látek, ale program se zaměřuje také na rozvíjení komunikačních dovedností, schopnosti autonomního rozhodování, posilování sebevědomí, řešení problémů a přebírání zodpovědnosti v situacích svého každodenního života* (in Zaostřeno na drogy 2, 2007).

Využití školních „hvězd“ jako pozitivního modelu se ze zahraničních zkušeností ukázalo jako značně problematické, zvláště, když tento idol z nějakého důvodu selhal.

Neosvědčilo se

Programy založené na varovných sloganech a odstrašujících příbězích – nemají vliv na změnu chování, pouze vyvolávají obranné reakce typu „mě se to stát nemůže“

9. důraz na kontext programu

Program by měl zohledňovat demografické umístění školy a potřeby dané lokality. Každý školní program prevence je vždy nutno přizpůsobit kulturním, sociálním či politickým okolnostem i struktuře školy a jejím specifikům (složení třídního kolektivu, sociální okolí cílové skupiny).

Efektivnost externího programu závisí mimo jiné na aktivní spolupráci se školou a zájem instituce (nejen ten formální) o daný program.

Neosvědčilo se

Spoléhání na jeden typ preventivních programů, např. minimální školní preventivní program, bez zapojení dalších komunitních aktivit jako jsou programy zahrnující rodinné intervence

10. je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně

Pracovníci, kteří realizují preventivní program, jsou dostatečně připraveni po teoretické (vzdělání v některé z pomáhajících profesí, kurz/výcvik pro lektory primární prevence, metodické vedení, hospitace a supervize) i praktické stránce. Způsob, jakým je program veden a prezentován, má značný vliv na jeho výslednou efektivitu, proto by postoje lektora měly být jasně protidrogové.

Kromě zajištění vzdělávání lektorů se vyplácí pokud projdou i třídní učitelé kurzem nebo seminářem před samotným zahájením programu. Na těchto setkáních obdrží pedagogové základní informace o cílech a struktuře programu a lépe se zorientují v tématech, na které se program zaměřuje.

Neosvědčilo se

Programy realizované osobami bez dostatečných zkušeností a schopností program vést nebo osobami, které nejsou cílovou populací respektovány a uznávány, a to jak v případě dospělých lektorů, tak i prostřednictvím vrstevníků v tzv. peer – programech. Pokud poskytované informace nejsou důvěryhodné nebo jsou v rozporu se zkušenostmi mladých lidí, mohou mít zcela opačný účinek.

11. zahrnuje snižování dostupnosti návykových rizik

Škola může podpořit program i změnou, resp. jasnějším formulováním školního řádu. Součástí školního řádu by měl být prosazovaný zákaz alkoholu a jiných návykových látek ve škole a na akcích, které škola pořádá. Efektivita postihu za porušení zákazu souvisí s důsledností, nikoli tvrdostí. To by mohlo naopak paradoxně vést ke zhoršení celé situace.

Neosvědčilo se

Školní politika nulové tolerance – tj. vyloučení ze školy nebo jiné tresty v případě zjištění užívání drog u studentů. Testování drog v moči (nejedná se o preventivní aktivitu jako takovou)

12. počítá s komplikacemi, nabízí možnost jak je zvládat

Program by měl nabízet informace, kde hledat pomoc, pokud se některý ze žáků dostane do rizikové situace. Efektivitu programu také zvyšuje nabídka poradenství, popř. existence návazné péče v podobě individuálních odborných konzultací, telefonické poradenství doplňující programy selektivní prevence či programy indikované primární prevence.

V rámci programu se vyplácí počítat s nestandardními situacemi a těm program přizpůsobit, například vypracováním a zařazením krizového plánu do metodiky, aby mohli lektori reagovat na situaci, kdy se setkají s nespolupracující třídou nebo se jim nedaří z nějakého důvodu třídu motivovat na program. Cílem těchto krizových plánů není vyřešit problém ve třídě, ale zmapovat nastalou situaci (např. podezření ze šikany) a předat informace

o možnostech zapojení do selektivní primární prevence.

Výhodou programu jsou vypracované podmínky, za jakých se program nebude realizovat, formulář mimořádných situací, postup při předávání stížností, předávání informací o podezření ze závislostního chování žáků (poruchy příjmu potravy, užívání drog, sebepoškozování apod.), popř. jasně definované a všem zúčastněným stranám zřejmé, kdo za co přebírá zodpovědnost.

Neosvědčilo se

Vyloučení možnosti existence rizikových jedinců obecně

Spoléhání na „všemocnost“ programu a ignorování tzv. tvrdých dat vyplývajících z výzkumů zabývajících se efektivitou programů v primární prevenci.

Zkušenosti jedné školy nelze beze zbytku vzít a přenést jinam. Škola by měla být schopna vytvářet vlastní program v souladu s *Metodickým pokynem k primární prevenci 2007* a *Minimálního preventivního pokynu*, který je pro všechny školy povinný, nebo si alespoň z programů nabízených externími organizacemi vybrat takový, který by nejlépe odpovídal reálným potřebám a možnostem dané školy, vycházel z daných podmínek místní komunity a odpovídal její aktuální situaci.

3.2 Co musí být hotovo než vznikne školní program primární prevence?²⁹

Rozdíl mezi jednorázovým počinem nadšeného a pro věc zapáleného pedagoga a skutečně seriózně vybudovaným programem stojícím na pevných základech, je právě jeho příprava, organizace a struktura. Prevence je oblastí či trhem, na kterém se snaží prosadit rozmanité programy. Jak je uvedeno v první kapitole, cíle i cílová skupina může být v rámci primární prevence různá, proto je třeba přemýšlet a plánovat na základě dlouhodobé strategie. Při rozhodování ohledně výběru, případně tvorby vlastního programu, by se mělo přihlídnout právě k následujícím bodům:

1. název programu
2. zhodnocení potřeb/východisek
3. stanovení cílů
4. cílová skupina
5. vlastní příprava
6. implementace – realizace programu
7. evaluace (více viz další kapitola)

²⁹ Pro srovnání in Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku 1998, in Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí 2005.

Jako modelový příklad může sloužit program všeobecné primární prevence realizovaný o.s. Prev-Centrum³⁰.

1. název programu – Program všeobecné primární prevence

Název programu se musí vztahovat k připravovanému programu. V ideálním případě napovídá, jakými tématy se program zabývá. Název programu by měl cílovou skupinu zaujmout, oslovit a především by si jej měla snadno zapamatovat.

2. zhodnocení potřeb/východiska

Důvodem, proč chce škola vytvářet školní program prevence je především snaha o zajištění kvalitního a ničím nerušeného vzdělávacího procesu žáků/studentů. Většinou se tak děje na základě výskytu některých situací, které školu přimějí zavést program primární prevence (např. výskyt závislostního chování mezi žáky, rodiče mají obavy ohledně užívání drog, studenti chtějí získat více informací, škola dostane úkol od příslušných orgánů, škola sama považuje poskytování takového programu za dobrý nápad).

Filozofická východiska preventivního programu vychází z předpokladu, že každý jev (v našem případě závislostní chování) je důsledkem interakce různých systémů. Jedná se především o systém a) intrapersonální (psychický a somatický stav jedince), b) interpersonální (rodina, škola, vrstevníci), c) sociální (společnost, sociální klima). Na úrovni těchto tří systémů lze definovat rizikové a protektivní faktory pro vznik závislostního chování.

3. stanovení cílů

Cíle školního programu primární prevence lze stanovit různými způsoby. Jedním z modelů, který může pomoci při utváření dlouhodobých a krátkodobých cílů je model SMART (viz II. kapitola). Cíle školního preventivního programu by se měly shodovat se školním kurikulem. Důležitým kritériem úspěšnosti programu jsou realistické, jasně formulované cíle (všechny problémy se nedají zavedením programu vyřešit).

- předcházet problémům spojeným s užíváním návykových látek u osob, které dosud nejsou s drogou v kontaktu
- předat cílové skupině znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl
- podporovat cílovou skupinu v tom, aby získané znalosti, dovednosti a postoje dokázala uplatnit ve svém chování nejen v době realizace programu, ale i ve volném čase a především v budoucnosti, kdy se s podobnými rizikovými situacemi setká
- vytvářet povědomí a informovanost o návykových látkách a jiných sociálně nežádoucích jevech a nepříznivých důsledcích s nimi spojených

³⁰ In Koncepce všeobecné primární prevence 2008.

- podporovat protidrogové postoje a normy
- rozvíjet sociální dovednosti - navazování zdravých vztahů, schopnost čelit sociálnímu tlaku, dovednost rozhodovat se samostatně, efektivně řešit konflikty apod.
- podporovat a nabízet zdravé alternativy trávení volného času
- seznámit s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému spojených s rizikovým chováním (např. užíváním návykových látek)

4. cílová skupina

Pro realizaci programu a jeho účinnost je důležité si předem ujasnit, komu je daný program určený, resp. zda odpovídá potřebám a zájmům cílové skupině. I dobře připravený program, který se míjí s potřebami cílové skupiny, může navzdory všem snahám spíše uškodit.

Programy všeobecné primární prevence se zaměřují na běžnou populaci dětí a mládeže základních a středních škol. V případě základních škol jsou cílovou skupinou většinou žáci ze 6. až 9. tříd (ve věku 11 až 15 let).

5. příprava

Před vytvořením a zahájením vlastního programu je potřeba ustanovit pracovní skupinu a jejího koordinátora. Pracovní skupina před samotným spuštěním programu musí vyřešit následující dílčí úkoly.

- Zajistit shodu dlouhodobých a krátkodobých cílů
- Sladit školní kurikulum s cíli a plány preventivního programu
- Zajistit zdroje a finanční prostředky
- Připravit způsoby informování pedagogů (odpovědnost personálu), rodičů, žáků a širšího okolí

Posláním primární prevence užívání návykových látek a dalších forem rizikového chování zahrnuje veškeré aktivity realizované s cílem předejít problémům spojeným s užíváním návykových látek a dalších sociálně nežádoucích jevů, se kterými se mohou žáci a studenti setkat, případně oddálit první kontakt s drogou.

6. realizace programu

Samotná realizace preventivního programu může mít různou podobu. Uvádím zde způsob a postupy práce, které využíváme v Centru primární prevence o.s. Prev-Centrum.

- Časový rámec a podmínky poskytování dlouhodobého programu všeobecné primární prevence (dále VPP³¹)

Program VPP je koncipován jako dlouhodobý, komplexní čtyřletý program pro žáky 6. až 9. tříd základních škol. Žáci se bloků VPP účastní v rámci školní docházky, jednotlivé bloky

³¹ Podrobnější informace viz I. kapitola.

jsou součástí školní výuky a probíhají v prostorách školy. Bloku se účastní vždy jen jedna třída, stejně jako v běžné výuce.

Každá škola má přidělenou jednu dvojici lektorů, která zajišťuje realizaci programu ve všech třídách, pro které je program určen. Třída vstupuje do programu v šestém ročníku a její účast v něm končí s ukončením povinné školní docházky, tj. s odchodem třídy ze základní školy. V každém ročníku se třída zúčastní dvou bloků programu VPP, celkem tedy osmi bloky programu za čtyři roky. Každý blok trvá tři vyučovací hodiny, tedy 3 x 45 minut a respektuje školní přestávky. Jednotlivé bloky programu na sebe tématicky navazují.

- **Metody práce**

Podrobný a konkrétní popis metod práce, včetně cílů, témat a popisu používaných technik je zpracován v dokumentu „Metodika programu všeobecné primární prevence“. Metodika slouží jako závazný dokument pro lektory realizující tento program

- **Základní struktura bloku VPP**

Každé setkání VPP má předem jasně danou strukturu, která je upravována pouze na základě aktuální potřeby konkrétní třídy.

Struktura bloku VPP

1) *Zahájení bloku*

- úvodní „kolečko“, v němž se každý z žáků představí/připomíná své křestní jméno
- představení tématu a cíle setkání
- představení organizace o.s. Prev-Centrum (na prvním setkání), připomenutí organizace
- účel a použití „krabičky na anonymní dotazy“

2) *Hlavní část bloku*

- interaktivní techniky a diskuse, jimiž se zpracovává dané téma
- aktivační techniky zaměřené zejména na rozvoj spolupráce a komunikace ve třídě, které ale souvisejí s tématem bloku.

3) *Dotazy žáků*

- v průběhu prvních dvou hodin bloku mají žáci možnost vhodit své dotazy týkající se tématu (nebo jiné) do krabičky na anonymní dotazy. Na závěr každého setkání se externí lektori věnují těmto dotazům. Lektori odpovídají žákům na jejich dotazy a vedou s nimi na dané téma diskuzi.

4) *Závěr bloku*

- zhodnocení bloku a reflexe žáky i lektory
- seznámení žáků s tématem příštího bloku programu

- **Témata programu VPP**

Témata bloků jsou přizpůsobena nejen věku dětí, ale také aktuální situaci a potřebám třídy. Lektori mají k dispozici metodiku programu všeobecné primární prevence užívání návykových látek a dalších sociálně nežádoucích jevů, kde je přesně stanovena náplň jednotlivých bloků. Podle ní lektori připravují obsah bloků, který v případě potřeby přizpůsobují jednotlivým skupinám i aktuální situaci při práci přímo ve třídě. Mezi hlavní metody přímé práce s dětmi patří diskuse, výtvarné, dramatické, aktivační a pohybové techniky.

Tabulka č. 16: Témata bloků VPP

Ročník	Témata bloků dlouhodobého programu všeobecné primární prevence
6. třída	Seznámení žáků s lektory, vytvoření pravidel pro další setkání, práva žáků týkající se programu VPP, spolupráce a komunikace ve třídě, legální návykové látky (zejm. alkohol, tabák), jejich účinky a rizika, důvody užívání, vliv vrstevnické skupiny na užívání legálních návykových látek, samostatné rozhodování, možnosti odmítnutí
7. třída	Nelegální návykové látky (NL), druhy, jejich účinky a rizika, důvody užívání NL, vliv vrstevnické skupiny na užívání NL, samostatné rozhodování, možnosti odmítnutí, postoj k NL, konflikty, řešení problematické situace jinak než prostřednictvím NL, organizace poskytující pomoc při řešení situací souvisejícími s NL
8. třída	Komunikace mezi lidmi, dospívání, emoce, mezilidské vztahy, přátelství, partnerské vztahy, sexualita, rizikové sexuální chování
9. třída	Téma z oblasti rizikového chování dle potřeb konkrétní třídy (prevence užívání NL, rizikového sexuálního chování, rasismu, poruch příjmu potravy atd.), hodnoty ve společnosti, přechod ze ZŠ na SŠ, možnosti zvládnutí obtížných životních situací, síť sociálních služeb.

7. evaluace

V této fázi pracovní skupina vyhodnocuje, zda preventivní program probíhá podle předem stanoveného plánu a daří se jí dosáhnout požadovaných cílů. Další otázkou je vztah mezi náklady a přínosy. Na základě výsledků evaluace se rozhoduje o pokračování a úpravách programu. Procesu provádění evaluace se podrobněji věnuje další kapitola.

4. KAPITOLA: UČÍME SE EVALUOVAT

Tato kapitola je věnována tématu evaluace a tím, jak by se při vyhodnocování mělo postupovat. *Evaluace je proces systematického zjišťování přínosu rozvojové intervence (projektu, programu nebo politiky). Cílem evaluace je určit, zda byly splněny cíle rozvojové intervence, zda byly cíle relevantní, jaký byl její celkový dopad, zda byla rozvojová intervence realizována efektivně a zda jsou její pozitivní přínosy dlouhodobé* (in <http://cs.wikipedia.org/wiki/Evaluace>). Evaluace má umožnit využití získaných výsledků pro další práci a přinést odpověď na následující otázky (tzv. evaluační kritéria):

Tabulka č. 17: Evaluační kritéria

Dopad	Jaký je dopad rozvojové intervence? (Co se stalo jako výsledek projektu?)
Relevantnost	Je rozvojový projekt stále relevantní vzhledem k problému, který měl řešit?
Efektivita	Do jaké míry dosáhla rozvojová intervence svých cílů? Co napomohlo dosažení výsledků a co jejich dosažení naopak bránilo?
Udržitelnost	Do jaké míry budou pozitivní přínosy rozvojové intervence pokračovat poté, co bude zastaveno financování ze strany dárce?
Další využitelnost	Do jaké míry mohou být přístupy, metody nebo obsah projektu využitelné pro jiné rozvojové aktivity?

Evaluace má zásadní význam pro to, aby se dalo určit, zda připravené aktivity fungují, jak by měly, a zda se na nich dá něco zlepšit. Vyhodnocování školních intervencí znamená systematický sběr, analýzu a interpretování informací o tom, jak funguje daná intervence a jaké by mohla přinést výsledky (In Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí, EMCDDA, 1998, str. 133).

Ve spojitosti s pojmem evaluace se často setkáváme s dalšími termíny např.:

- střednědobé hodnocení (mid-term evaluation)
- předběžné hodnocení (ex-ante evaluation)
- ad hoc evaluace a analýzy aj.

Proto se pro naši práci zabýváme evaluací ve smyslu efektivity. Výsledky nám autorům či tvůrcům dále napovídají, jestli je vhodné v programu v aktuálním stavu a podobě pokračovat, nebo některé z jeho části změnit (In Příprava projektů - základní příručka., Praha, MMR, 2000).

Zhodnotit účinnost programu není tak snadné. Hlavním problémem je rozdílnost školního prostředí, odlišná struktura škol, způsobu vedení preventivního programu a studentů, kteří do školy docházejí.

Hodnocení se zaměřuje na analýzu silných a slabých stránek projektu, relevanci zvolených cílů, vnitřní konzistenci programu a respektování zvolených témat, reálnost kvantifikovaných cílů a očekávaných sociálně-ekonomických dopadů programu na cílové skupiny.

I když se stále více autorů přiklání k názoru, že evaluace je součástí programu, je významné argumentovat potřebu procesu hodnocení³²:

- Nabízí možnost zjistit, zda aktivity přinášejí požadované výsledky.
- Poskytuje možnost reagovat na probíhajících aktivity.
- Nabízí informace nezbytné k přizpůsobování, zdokonalování a inovování intervenčního programu.
- Poskytuje zpětnou vazbu zainteresovaným a má význam pro jejich motivaci.
- Seriózní zhodnocení projektu mu propůjčuje důvěryhodnost a zvyšuje jeho statut v komunitě.

Co všechno lze evaluovat?

- Evaluace výchozího stavu (před samotným zahájením preventivního programu).
- Evaluace procesu, v rámci toho je možné zjistit míru spokojenosti zúčastněných osob.
- Nejčastěji se využívá evaluace výstupů, tj. efektivity daného programu a zda skutečně oslovil cílovou skupinu.

Jak je uvedeno výše, evaluace poskytuje informace o výsledcích např. preventivního programu primární prevence.

Před spuštěním samotného vyhodnocovacího procesu je potřeba určit výběr technik, které závisí na tom, co je cílem šetření, a možnostech a omezeních dané techniky (ne každý jev je možné evaluovat). Jako jednu z alternativ evaluačních nástrojů je možné použít hru Záludné město (viz další kapitola).

³² In CHVALOVSKÝ, V. Řízení projektů aneb překážkový běh na dlouhou trať, 2005, a in Skupina POMPIDOU, Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku., 1998, str. 156.

V příručce Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí (str. 37 – 56) a Příručce prevence alkoholu, drog a tabáku (str. 141 – 158) jsou uvedeny následující kroky k provedení evaluace:

1. *Vytvoření designu evaluace. S ním souvisí:*

- vyjasnění motivace pro evaluaci
- jaké finanční a materiální prostředky jsou k vyhodnocování potřeba
- co by měla evaluace hodnotit a jak často

2. *Práce s daty:*

- *V případě evaluace programu primární prevence je potřeba mít na paměti fakt, že se můžeme dozvědět informace, které by nám žáci/studenti běžně nesdělili, proto je nutné si předem ujasnit, jak se s těmito informacemi bude zacházet a dohodnuté postupy sdělit i všem zainteresovaným; stručně nezapomínejme na etické otázky a práva klientů.*
- Mít připravený časový rozvrh pro sběr a analýzu dat.

3. *Analýza dat*

Změny, ke kterým došlo v průběhu času, lze porovnávat s výsledky měření před a po zavedení programu nebo aktivity. Při porovnávání výsledků měření z různých období je třeba myslet i na fakt, že mohly být výsledky ovlivněny vývojovými změnami třídy, samotné školy, komunity v bezprostřední blízkosti „školy“.

4. *Prezentování výsledků*

- o programu a jeho výsledcích by měli být podrobně informováni rodiče/žáci a učitelé ve škole
- program by měl být ve shodě s filozofií dané školy

5. *Provádění změn, které jsou zapotřebí ke zlepšení aktivit*

- využití výsledků tak, aby mohly změnit či vylepšit připravované aktivity
- je vhodné si připravit strategii, jak zpracovat negativní (resp. nepředpokládané) vedlejší účinky a jak je dostat.

4.1 Evaluace programů primární prevence užívání návykových látek

Jak uvádí článek v odborném časopise Adiktologie 3/2004, prošlo hodnocení kvality a efektivity programů primární prevence složitým vývojem. Jedním ze zásadním vlivů byla zejména nesystémově připravená koncepce primární prevence MŠMT ŠR pro období 1998 – 2000. *Díky ní přestalo být rozlišováno mezi programy pro volný čas dětí a mládeže a specifickými preventivními programy. Ke zlepšení situace došlo až v letech 2002-2004, kdy na základě výsledků projektu Phare Twinning Project: Drug Policy“ mezi Českou republikou a Rakouskem začala existovat společná meziresortní pracovní skupina pro primární prevenci. V současné době je dokončen návrh standardů primárně preventivních programů a je připravován manuál dobré praxe (<http://www.adiktologie.cz/info/cz/15/Casopis-Adiktologie.html>). Příklad dobré praxe v oblasti evaluace programu primární prevence lze nalézt ve druhé kapitole této práce.*

5. KAPITOLA: EVALUACE HRY ZÁLUDNÉ MĚSTO

5.1. Cíl

Jak už bylo řečeno v předchozích kapitolách, primární prevence se člení do osmi různých forem rizikového chování.

Cílem této rigorózní práce je vytvoření hry jako metodické pomůcky pro pedagogy a další pracovníky školských zařízení, která bude sloužit nejen k realizování prevence. Lze na ní také zhodnotit úroveň znalostí, které žáci během preventivních aktivit získali, respektive evaluovat školní preventivní program a na základě jeho výsledků udělat žádoucí změny.

Hra Záludné město je zaměřena na změnu názorů dětí v oblasti rizikového chování. Hra přispívá k vytváření takových dovedností, které napomáhají žákům odolávat tlaku vrstevnických skupin, rozvíjí u nich schopnosti tvořivého řešení problémů, zodpovědnosti za své chování a jednání v různých situacích.

Hra škole umožňuje samostatně si definovat, co v oblasti prevence rizikového chování konkrétně potřebuje, co potřebují jednotlivé třídy a co jednotliví žáci. Hra je zároveň jednoduchým nástrojem, který může využívat každý pracovník bez nutných znalostí práce v oblasti specifické primární prevence rizikového chování. Výstupy hry ukazují, jakým tématům je potřeba se dále věnovat ve vzdělávání a výchově žáků/studentů.

Při sestavování metodického materiálu se autorka zaměřila na vypracování okruhů informačních a postojových úkolů a otázek jednotlivých forem rizikového chování, přičemž se inspirovala jak zahraničními zdroji, tak programy v České republice, které jsou v oblasti primární prevence ozkoušeny a realizovány.

5.2 Použité metody a techniky

Ověření možností hry Záludné město a případné zachycení některých nejasností bylo možné pouze metodou experimentu ve skupině žáků odpovídající cílové skupině, pro které byla hra vytvořena, tj. ve věku 13 – 16 (17) let. Při této formě zkoumání lze sledovat interakci v rámci skupiny a interakci mezi žáky a pedagogem, který hru vede.

Dále bylo třeba zjistit, jakým způsobem pedagogové s metodikou, hrou a jejími výstupy pracují.

V první části realizace projektu byl nejdříve dokončen návrh modelu hry Záludné město. První vlna testování proběhla s ročním odstupem na každoroční akci s názvem „Ladronka“, kde se prezentují organizace sídlící na Praze 6.

Ve druhé části byl kvaziexperiment použit ve třídním kolektivu. Testování projektu proběhlo v období leden – květen a to díky souhlasu rodičů žáků, se kterými byla hra realizována. V obou třídách byly srovnávány informace a postoje, které žáci získali prostřednictvím minimálních preventivních programů a preventivních aktivit realizovaných školou, tedy bez pomoci programu realizovaného externí organizací.

Technika měla za úkol zjistit, zda je žákům srozumitelný kontext celé hry, její výstupy a jednotlivé otázky. V rámci každého testu bylo použito 20 – 30 otázek (informační, postojevé, dovednostní a několik otázek pro aktivaci žáků).

Jedná se o následující oblasti rizikového chování:

- 1) záškoláctví
- 2) agrese a šikana
- 3) rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- 4) poruchy příjmu potravy
- 5) rasismus a xenofobie
- 6) negativní působení sekt
- 7) rizikové sexuální chování
- 8) závislostní chování (gambling, legální a nelegální návykové látky)

Celkem proběhly 4 experimenty ve dvou třídách na 2 základních školách v různých částech Prahy. To znamená, že si každá třída zahrála hru dvakrát. V každém z obou experimentů byly použity nové baterie otázek.

První i druhé šetření probíhalo tak, že průběh hry i její výstupy hodnotil pedagog, autorka textu a pomocí krátkých otázek odpovídali i sami žáci. V rámci šetření podepisovali rodiče informovaný souhlas se zapojením dítěte do projektu.

5.3 Charakteristika souboru

Soubor není reprezentativní, výsledky jsou platné pouze pro tento soubor, při zkoumání většího souboru (což je v plánu v další vlně testování), dojde patrně k odlišným výsledkům. Šetření probíhalo ve dvou třídách u žáků 6. ročníku, a to na běžné ZŠ v Praze 4 a ve Speciální základní škole pro žáky se specifickými poruchami chování v Praze 5. Žádná z těchto škol není zapojena do primárně preventivního programu realizovaného externí organizací. Do projektu se zapojilo celkem 34 žáků, z toho 13 dívek a 2 pedagogové.

ZŠ pro žáky se SPCH

V této třídě je celkem 9 žáků, z toho 1 dívka. Průměrný věk žáků se pohybuje mezi 12. – 14. rokem. Čtyři chlapci opakují nebo již někdy opakovali ročník, všichni žáci měli odklad školní docházky. U všech žáků této školy je diagnostikována porucha chování. Další

převažující diagnózou pro zařazení do školy jsou poruchy pozornosti spojené s hyperaktivitou, impulzivitou, poruchy sociální interakce, adaptace a komunikace.

Lze říci, že žáci v důsledku poruchy chování selhávají v navazování a udržování vztahů s vrstevníky, vyskytují se časté konflikty s autoritami. Okolí hodnotí jejich chování jako problémové nebo nepřijatelné.

V klientele žáků SZŠ se vyskytuje cca v 80% syndrom ADHD s impulzivitou. U 50% žáků je diagnostikována SPCH v kombinaci s SPU. Některé projevy poruch chování (odmítavost, slovní agrese, nechut' ke škole, nízká frustrační úroveň) vznikají jako sekundární projevy SPU, zvláště u dětí, kde byla diagnostikována v pozdějším školním věku nebo chyběla náprava SPU úplně.

ZŠ na Praze 4

Ve třídě je celkem 25 žáků, z toho 12 dívek. Sedm y nich mělo odklad školní docházky, u 10 žáků jsou diagnostikovány lehčí či středně těžké formy SPU a ADHD.

5.4 Časový harmonogram

1. fáze: období 6/2006 – 7/2007

V této fázi jsme s kolegyní studovaly vhodnou literaturu, sbíraly dostupné materiály, věnovaly se možnosti grafického zpracování projektu. Mezitím docházelo ke změnám obsahu Metodiky všeobecné primární prevence v o.s. Prev-Centru. Během práce s třídními kolektivy se začala ukazovat potřeba vytvoření podobného projektu.

V dubnu 2007 jsem měla možnost se seznámit s metodikou POLITEA, jejíž myšlenkou je vzdělání a výchova demokratického občana.

V tomto období vznikaly rovněž Koncepce všeobecné primární prevence a Koncepce selektivní primární prevence Centra primární prevence o.s. Prev-Centra. V době jejich vzniku a zároveň se sběrem materiálu se začala rýsovat první podoba projektu.

2. fáze: období 8/2007 – 9/2007

Vzhledem k tomu, že se mělo naše zařízení účastnit celodenní akce „Ladronka“ pořádanou Prahou 6, připravili jsme mimo pracovní dobu hru Záludné město. Dále jsme zkontaktovali grafika, který navrhl první podobu hry. Poté jsme měli možnost na „Ladronce“ ozkoušet a na základě prvních výsledků došlo k následujícím úpravám:

- zúžení cílové skupiny, resp. zvýšení věkové hranice z 10 na 13 let
- úprava formulace otázek
- vypuštění některých technik a úkolů, které se běžně používají v programech všeobecné primární prevence

- návrhy ke změně herního plánu
 - a. přikreslení míst, kde se plní úkoly
 - b. doplnění návrhu o nabídku „MHD“
 - c. rozvržení trasy na herním plánu do kruhového uspořádání – zvýšila se tím přehlednost hry a děti se v herním plánu neztrácely, hra získala na jasnosti a strukturovanosti
- potřeba vypracování podrobného návodu ke hře

3. fáze: období 10/2007 – 8/2008

Na základě vzniku výše uvedených bodů jsme s kolegyní pracovaly na úpravách hry Záludné město. V této fázi jsme měly možnost se seznámit s dalšími metodickými materiály k realizaci primární prevence v zahraničí i v České republice.

Výsledkem bylo vypracování a úprava 670 tématicky zaměřených otázek, jejich testování mezi kolegy odborníky a jednotlivci ve věku cílové skupiny. Vzhledem k tomu, že hra Záludné město má sloužit i pro pedagogy základních škol a dalších školských zařízení, kteří se v problematice rizikového chování nemusí tolik orientovat, napadlo nás připravit jim pomůcku v podobě souboru se správnými odpověďmi na otázky zjišťující informace v dané problematice.

4. fáze: období 8/2008 – 9/2008

V této fázi došlo k druhému testování hry Záludné město v rámci akce „Ladronka“. Zde jsme mapovaly možnou poptávku ze strany pedagogů, zájem dospívajících o hru a sbíraly návrhy k jejímu zlepšení.

Hlavním výstupem bylo zjištění, že pedagogové by se cítili jistější a hra pro ně byla uživatelsky výhodnější, pokud by k ní byl vypracován manuál/metodika, s cíli a výstupy, co by měli žáci umět.

Dospívající by ocenili, kdyby měla hra vlastní figurky.

5. fáze: období 9/2008 – 1/2009

Návrhy obou skupin byly zapracovány a dále rozšířeny.

Vznikly tak figurky vytvořené speciálně ke hře Záludné město včetně kartiček, kam mohou žáci pokládat žetony za správně splněný úkol. Tím se mohou i pedagogové lépe orientovat, jak je konkrétní tým úspěšný a snižuje se tím riziko podvodů.

Návrh pedagogů vypracovat metodiku byl dále rozšířen o:

- nabídku technik k další práci s třídními kolektivy; techniky se zaměřují na konkrétní rizikové chování nebo jde o techniky podporující spolupráci a komunikaci ve třídě

- postup práce se třídou v případě, že se ve skupině objeví prvky některé formy rizikového chování, případně jedinec se zdá pedagogovi ohrožený
- vypracování základních informací o jednotlivých formách rizikového chování včetně nabídky odborné literatury, literatury s dalšími technikami navazující na téma rizikového chování a odkazy na organizace zaměřující se na klienty se specifickými problémy
- vytvoření informačních letáků o hře Záludné město

Dále jsem kontaktovala několik škol, kde bych mohla s některou z jejich tříd realizovat experiment v podobě testování hry.

6. fáze: období 1/2008 – 5/2009

Samotné testování hry a sběr dat. Při práci s touto cílovou skupinou je třeba si neustále uvědomovat, že hra musí aktivovat jejich zájem a především se u ní musí bavit a zažívat pozitivní pocity. Veselí se ovšem mohlo pro pedagogy zdát jako projev nekázně a nepozornosti při hře. Bylo potřeba zasadit hru do kontextu pravidel interaktivních seminářů, vytvořit pravidla, za kterých je možné spolupracovat a informovat žáky o jejich právech.

Pro možnost získání zpětné vazby od žáků byly vypracovány krátké ankety.

Podle dosud získaných výsledků je potřeba vypracovat baterii testů k vytipování rizikových jedinců, zjištění, v jakých oblastech dítě selhává, a jaké dovednosti je proto třeba rozvíjet. Pedagogové by dále přivítali možnost krátkého proškolení v podobě jednodenního až dvoudenního semináře, kde by si sami mohli hru ozkoušet, naučit se s ní pracovat, umět výstupy hry prezentovat vedení školy. Dále by uvítali možnost druhého setkání, kde by si pedagogové zapojení do tohoto projektu mohli vzájemně sdílet své zkušenosti a vyměňovat praktické rady.

5.5 Ověření výsledků

První testování (test) bylo provedeno u žáků 6. tříd ZŠ v lednu 2009. Předpokládali jsme, že děti budou mít v tomto věku přibližně stejné znalosti o užívání návykových látek a dalších formách rizikového chování. Z výsledků tohoto prvního testování vyplynulo, že mezi skupinami žáků na ZŠ se SPCH a běžné ZŠ jsou výrazné rozdíly co do znalostí právě ve skupině návykových látek. Žáci se SPCH mají větší zkušenosti s experimenty s návykovými látkami legálními i některými látkami nelegálními. Jejich postoje k experimentování s návykovými látkami jsou spíše prodrogové, častěji se u nich objevují

rizikové formy chování, mají tendence k podléhání tlaku vrstevnických skupin, chybí jim některé základní informace v oblastech účinků a rizik návykových látek, informace z oblasti rasismu a xenofobie, výrazně častěji se setkali se šikanou v různých formách.

Žáci z běžné ZŠ mají zkušenosti pouze s legálními návykovými látkami, a to jen v ojedinělých případech. Jako žáci z první školy selhávali v otázkách informačních. Výrazně lepších výsledků dosahovali v postojeových otázkách, lépe formulovali své odpovědi, ochotněji se zapojovali do pantomimických vyjádření. U dívek byly patrné rizikové postoje v oblasti vnímání a hodnocení vlastního těla, přístupu k dietám a rozlišení „zdravého“ a „nezdravého“ jídla. Obecně mají obě třídy shodně nevhodné návyky co se týče kultury stolování, resp. rituálu společného jídla.

Druhé testování bylo provedeno v květnu téhož roku u stejného souboru žáků. Soubor žáků s SPCH a soubor žáků z běžné ZŠ se lišil zejména v otázkách týkajících se závislostního chování, agrese a rizikových sportů. Tyto rozdíly lze seskupit do 3 oblastí:

- **Užívání alkoholu:** jedná se o nejvýznamnější oblast, zde se podařilo prokázat účinnost hry zejména u skupiny žáků s SPCH. Nelze určit, zda se snížila jeho konzumace, ale žáci byli schopni popsat rizika vyplývající z užívání alkoholu, zejména ve vztahu k nim samým. Ve druhém testu obě skupiny dokázaly určit a měly znalosti o návykových látkách a dopadu jejich užívání: pro žáky s SPCH šlo oproti prvnímu testování o významný rozdíl, skupiny vykazovaly lepší znalosti o návykových látkách, rizicích, účincích a schopnost začlenit je do kontextu v rámci modelových situací. Děti také dokázaly lépe diferencovat mezi rizikem spojeným s různými látkami. Žáci s SPCH byli navíc ve svých hodnoceních více realističtí.
- **Agrese a šikana:** obě skupiny začaly vykazovat vyšší toleranci ke svým spolužákům. Alespoň dočasně se zlepšilo klima v obou třídách. Žáci dokázali jasně definovat pojem šikana a její formy. Obecně se žáci stali k sobě ohleduplnějšími. Ve třídě u žáků s SPCH šlo opravdu pouze o několikadenní změnu, a to vzhledem k jejich poruchám. Třída z běžné ZŠ si začala více všimnout chování svých spolužáků. Jeden ze žáků informoval o podezření na šikanu ve třídě svého mladšího sourozence.
- **Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě:** Zde nedošlo k tak významným rozdílům jako u dvou předchozích oblastí. U žáků s SPCH došlo k posunu v tom směru, že si začali uvědomovat možná rizika, která z jejich chování vyplývají, ale stále jsou přesvědčeni, že se jim nic nemůže stát, tj. nezměnili svůj postoj ani chování. Žáci

v běžné škole (především dívky) začali více dodržovat pravidla, která se jich týkají (jízda na kole, chování chodce v silniční dopravě)

5.6 Diskuze

Vycházím-li z poznatků z předchozí kapitoly, tedy analýzy dat, došla jsem k těmto závěrům:

Hlavní pozitivní dopad programu se projevil následovně:

- **V obou školách**, resp. třídách se pedagogové zabývali rozvíjením a podporou sociálních dovedností. Do výuky byly zařazeny informace o jednotlivých formách rizikového chování, zejména účinky a rizika týkající se návykových látek
- **Náprava vztahů ve třídě alespoň dočasně v obou třídách**: objevil se až překvapivě velký rozdíl mezi chováním žáků před prvním testem a obdobím po druhém testu hry. K výraznějším změnám došlo u žáků z běžné ZŠ. Přisuzujeme tento posun nejen hrou, ale i výraznějšímu zájmu pedagogů o třídu
- **Užívání návykových látek**: uvědomění si rizik vyplývajících z experimentálního chování dospívajících. V případě skupiny žáků se SPCH už jde v některých případech o užívání návykových látek (tabákové výrobky, častější experimenty s alkoholem a ve třech případech s konopnými drogami).

5.7 Další výstupy projektu

V rámci realizace projektu byly také připraveny samostatné internetové stránky věnované projektu. Plánuje se další ozkoušení hry Záludné město s větším množstvím tříd ze ZŠ bez realizovaných dlouhodobých programů primární prevence některou z externích organizací a škol, které jsou do takových programů zapojeny. V další fázi plánujeme možnost vzdělávání pedagogů, kteří se budou chtít do projektu zapojit a to formou dvou dvoudenních seminářů.

Pro autorku textu je dále významné, že děti kladně hodnotily vzhled a atraktivitu hry. Dále se zmiňovaly o zábavnosti, střídání činností, jednoduchosti pravidel a nehodnotícím prvku celé hry.

Děti, které se zúčastnily hry Záludné město:

- **Vykazovaly nižší míru vzájemné agresivity v třídním kolektivu a také častěji vyjadřovaly negativní postoj k užívání alkoholu.**
- **Měly lepší znalosti o návykových látkách, dokázaly lépe diferencovat mezi rizikem spojeným s různými látkami.**

- Vykazovaly zdravější postoj k sobě, ke svým možnostem a k životu obecně.

5.8 Shrnutí

Význam primární prevence ve výchově a vzdělávání na školách má svůj velký a nesporný význam. Jak je uvedeno v předchozích kapitolách, oblast primární prevence se stala předmětem mnoha výzkumů, které se zaměřují na hodnocení efektivity veškerých intervencí konaných v rámci programů primární prevence.

Nejpřírodnějším způsobem práce se dosud zdá dlouhodobá práce s třídním kolektivem, kde jsou děti a mládež ve vzájemné interakci, učí se od sebe nápodobou, komunikují, pomáhají si, nebo se naopak učí zdravě soupeřit.

Naplňovat cíle primární prevence a potřeby, včetně různých očekávání dospívajících, není lehký úkol. Dospívající chtějí diskutovat, bavit se a především hledají odpovědi na své otázky. Školní metodik prevence nebo pedagog musí navíc veškeré své aktivity obhájit a vykázat nějakou efektivitu daného konání.

Pokud se kroky některého z pedagogů a jiných odborníků ubírají tímto směrem, lze využít právě hry Záludné město, včetně její metodiky, která ukazuje další možnosti, jak s třídním kolektivem pracovat s ohledem na jeho specifika a individuální potřeby členů skupiny.

V České republice již byly podobné aktivity zaznamenány a pravděpodobně by stálo za to se podrobněji těmto možnostem doplnění, evaluace, popř. samotné realizace preventivních aktivit věnovat, a dále je rozšiřovat.



6. KAPITOLA: ZÁLUDNÉ MĚSTO

Didaktická pomůcka pro pedagogy k prevenci sociálně nežádoucích jevů

6.1 Úvod

Vážení pedagogové,

předkládáme vám metodickou pomůcku, která slouží nejen k protidrogové prevenci, ale ukáže vám možnost, jak aktivně zapojovat a propojovat obsah hry s výukou a tím, co již žáci z preventivních aktivit vědí.

Materiál, který dostáváte do rukou, je rozdělen do několika částí; obsahuje hru Záludné město, metodiku a popis možností další práce s třídním kolektivem. Díky jeho možnostem a výstupům si lze stanovit další cíle při vytváření, případně úpravách preventivního programu na vaší škole.

Hra Záludné město je zaměřena na ovlivňování názoru dětí v oblasti rizikového chování. Hra se zaměřuje nejen na drogovou problematiku, ale také na problematiku gamblingu, onemocnění AIDS, náboženských sekt, na rozvíjení komunikačních dovedností, posilování zdravého sebevědomí a sebejistoty. Chceme přispět k vytváření takových dovedností, které by napomáhaly žákům odolávat tlaku vrstevnických skupin, rozvíjely se u nich schopnosti tvořivého řešení problémů, zodpovědnosti za své chování a jednání v různých situacích.

Celá hra je realizována zábavnou formou. Podle zkušeností, které jsme během praxe s kolegy získaly, víme, že možnost vyjadřovat pocity a názory žáků mezi sebou jim srozumitelným jazykem, je pro dospívající významná a výstupy přijímají spíše, než kdyby je sděloval pedagog. Je totiž známo, že informace jsou nejefektivnější tehdy, když je děti mohou začlenit do každodenního života a probírat je s vrstevníky.

Skupinový charakter práce dále aktivizuje i ty žáky, kteří se běžně do činnosti ve třídě nezapojují, ať je to z důvodu jejich bázlivosti, nebo horšího postavení v třídním kolektivu.

Cílem metodického materiálu, který je nedílnou součástí hry Záludné město, je napomoci zhodnocení preventivních aktivit realizovaných na základních a středních školách (a v dalších školských zařízeních).

Chceme vlastně jen upozornit na témata, o která se dospívající aktuálně zajímají, ale zároveň je ohrožují, a dokázat, že si přitom můžou „hrát“ a bavit se.

Než začnete realizovat samotnou hru, přečtěte si, z čeho se skládá a jaké jsou její možnosti.

Najdete zde i praktické tipy, které vám pomohou s její přípravou.

Hodně štěstí při vyučovacích hodinách a úspěšné zvládnutí nástrah Záludného města.

Autorky

6.2 Záludné město jako součást preventivního programu ve škole

Každá základní škola má povinnost realizovat Minimální preventivní program. Pro jeho realizaci vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy *Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízení* (2007), který obecně upravuje funkci školního metodika prevence a jeho povinnosti.

Kromě toho ve školách a školských zařízení tráví dospívající většinu svého času. Jsou proto vhodným prostředím pro realizaci preventivních aktivit.

Prevence rizikového chování se stává běžnou součástí výchovy a vzdělávání, v níž je role základní (střední) školy nezastupitelná. Odpovědnost za realizaci preventivních programů pozvolna přechází od externích organizací přímo na základní školy, které se s touto náročnou úlohou musejí často potýkat naprosto samostatně, ať už z nedostupnosti odborných služeb v daném regionu, nedostatku finančních prostředků apod.

Školy většinou témata prevence rizikového chování začlení do výuky, nebo rozvíjejí jiný systém preventivního působení. Hodnotit efektivitu a míru ovlivnění žáků však není často snadné. Záludné město přichází jako cílená pomoc školám právě v oblasti zajištění primární prevence vlastními silami a při hodnocení výsledků preventivních opatření. Hra škole umožňuje samostatně si definovat, co v oblasti prevence rizikového chování konkrétně potřebuje, co potřebují jednotlivé třídy a co jednotliví žáci. Hra je zároveň jednoduchým nástrojem, který může využívat každý pracovník bez nutných znalostí práce a oblasti specifické primární prevence rizikového chování. Výstupy hry ukazují, jakým tématům je potřeba se dále ve výuce věnovat.

Hra přináší otevření prostoru pro práci se třídou v oblasti prevence rizikového chování, depistáž rizikových dětí a skupin a rozvíjí schopnost žáků přemýšlet o tématech a formulovat vlastní názory a postoje. Je proto přizpůsobena potřebám a zájmům cílové skupiny, dotýká se všech typů rizikového chování a témat. Otázky jsou formulovány tak, aby je bylo možné využít i v budoucnu, nezaměřují se jen na aktuální témata. Hru je možné používat opakovaně i se stejnou skupinou žáků.

Ideálním postupem, jak hru Záludné město začlenit do preventivního působení školy, je nejprve použít hru ve všech třídách v 7. - 9. ročnících dané školy, zpracovat v jednotlivých

třídách výstupy (jak jsou žáci schopni formulovat své postoje, jak používat relevantní argumenty, jak spolupracovat ve skupinách, jaké znalosti a postoje mají v jednotlivých tématech rizikového chování atd.). Následně pak přizpůsobit rámcový vzdělávací plán a minimální preventivní program školy těmto výstupům a po čase znovu ověřit pokroky tříd a rozvoj dovedností žáků.

6.3 Pravidla, za kterých můžeme hrát a pracovat

Pokud chceme dosáhnout bezpečného prostoru pro všechny žáky a tím umožnit dobrou atmosféru a místo pro diskuzi, je potřeba dohodnout společná a pro všechny stejně platná pravidla.

Kromě námi navrhovaných devíti pravidel je možné připojit i ta, která jsou již ve třídě zavedena, popř. přidat některá další, která vám pomohou při práci s vaší třídou (př. při programu mám vypnutý mobil). Lze sem připsat i ta, která napadnou některého z žáků. V tuto chvíli jen vy sami nejlépe víte, co vaše třída potřebuje.

Pravidla lze samostatně vytisknout nebo přepsat na flipchartový papír. Je důležité, aby je podepsali všichni žáci i učitel (asistent a další osoby, které se hry účastní). Poté je doporučujeme umístit na dobře viditelné místo, kde budou viset po dobu trvání celého programu.

Dodržování pravidel budete muset zpočátku hlídat sami z pozice pedagoga (vedoucího hry), postupně zkuste nechat odpovědnost na třídě a samotných žácích.

Jak je uvedeno výše, hru lze hrát několikrát, tudíž je vhodné po jejím dohrání pravidla nevyhazovat a při dalším opakování se k pravidlům vrátit, případně je upravit nebo doplnit.

Pravidla pro práci ve skupině:

1. Mluví jenom jeden.
2. Když někdo mluví, poslouchám, co říká.
3. Mluvím sám za sebe a o svých činech.
4. Každý má právo mít svůj názor.
5. Respektuji právo ostatních na odlišný názor.
6. Neposmívám se ostatním.
7. Neroznáším mimo třídu to, o čem mluvili spolužáci při hodině.
8. Uznávám a dodržuji dohodnutá pravidla.
9. Chci se naučit něco nového.

Každé z těchto pravidel má svůj význam. Zaručují se jimi stejná práva pro všechny (i méně výrazné) žáky. Umožňuje to třídě, aby se žáci vzájemně slyšeli a mohli se tedy učit od sebe navzájem a ne jen od vás jako pedagoga.

6.4 Pravidla školy mají také svůj význam

Pokud se ptáme, jaká je úspěšnost této hry, musíme nejprve připomenout, že otázka využitelnosti Záludného města mnohdy souvisí s tím, kdo a jak bude prevenci provádět a nakolik se stane hra součástí běžného školského systému a ne jen nutným a formálně dodržovaným zlem.

Jak je uvedeno výše, hra je primárně vytvořená s cílem nabídnout školám metodický nástroj k evaluaci získaných vědomostí jejich žáků, ale může se stát, že půjde o první podobnou aktivitu na vaší škole. S tím by ruku v ruce měla být upravena i pravidla ve školním řádu.

Zamyslete se, zda nechtěně nepodporujete některou z forem rizikového chování např. vylepováním reklam na alkohol, léky a tabák, automaty na kávu, nebo jaká dosud existují pravidla a sankce za užívání návykových látek studenty, zákaz užívání návykových látek pedagogy nebo vymezení určitého prostoru pro kuřáky (ať už pouze pro pedagogy a návštěvy nebo i studenty na SŠ).

Společně vytvořená, dodržovaná a všemi podporovaná pravidla jsou obecně účinnou prevencí rizikového chování nejen závislostí, ale také šikany atd. Vedlejší efektem takto definovaných a dodržovaných pravidel je eliminace těch tzv. „nepsaných“, kterých má každé společenství dost.

Pravidel nemusí být mnoho, ale jejich dodržování by mělo platit pro všechny; pedagogy, žáky/studenty, ostatní zaměstnance škol a nebo pouze návštěvníky. Dospívající pečlivě evidují každé porušení dospělými, zda náhodou neplatí dvojí výklad pravidel.

- Doporučujeme přesnou formulaci znění všech pravidel. Ověřte si u svých žáků, zda skutečně rozumí tomu, co po nich požadujete.
- Jejich srozumitelnost a splnitelnost zohledněte s ohledem na specifika dané školy.
- Jsou-li pravidla formulována pozitivně, nejen žáci je spíše přijímají. Zákazy a příkazy v leckom z nás, vyvolávají spíše opačné tendence.
- Opakování je matka moudrosti. Nestačí proto pouze jednorázové seznámení s pravidly na začátku školního roku, ale připomínejte žákům tato pravidla, pojmenovávejte situace, kdy se jim daří pravidla plnit a především jim umožněte poznat, že jejich dodržování se jim vyplatí (např. formou odměn v určitém období – jednou za měsíc, čtvrtletí...).
- Dovolte žákům, aby se na jejich vytváření mohli podílet. Žáci pravidla spíše přijmou za své, budou-li mít pocit, že se s nimi počítá a jejich názor má svůj význam.

Součástí zavádění nových pravidel je vymýšlení strategie informování žáků/studentů, veškerého personálu na škole a rodičů a také zveřejnění postup dohlížení nad jejich plněním včetně předem dohodnutých sankcí za jejich porušování.

6.5. Zapojení ostatních pedagogů

Před zahájením vlastní hry dohodněte schůzku se všemi pedagogy vaší školy. Pokuste se s vedením školy domluvit termín a takovou časovou dotaci, abyste měli možnost dostatečně seznámit své kolegy se Záludným městem a ještě vám zbyl prostor pro jejich dotazy, případně samo vyzkoušení.

Cílem této schůzky není získat kolegy na svou stranu a motivovat je pro hru, ale zmapovat případné nejasnosti, pochybnosti ke hře, očekávání a především poskytnout ostatním dostatek informací, aby se omezil prostor pro vznik různých fantazií a mýtů k čemu hra slouží a jak bude nakládáno s jejími výsledky.

Pokud zjistíte, že je některý z vašich kolegů nemotivovaný pro spolupráci, zkuste zjistit důvody, které ho k takovému postoji vedou a především se dohodněte za jakých podmínek, jakým způsobem a zda vůbec se do programu zapojí, například:

- Pedagog se účastní programu, ale pouze v roli nestranného pozorovatele; do programu se nebude aktivně zapojovat, kromě úvodní domluvy pravidel a závěrečného hodnocení.
- Pedagog se programu neúčastní, ale souhlasí s aktivním zapojením jeho třídy (dohodněte se svým kolegou, aby svými pochybnostmi a negativním hodnocením programu neovlivňoval žáky).
- Pedagog se programu neúčastní a přeje si vyloučit třídu z této aktivity. V tomto bodě doporučujeme informovat žáky o důvodech, proč nebudou do této aktivity zapojeni.

6.6 Zapojení rodičů

Vztah mezi rodinou a školou lze často v lepším případě hodnotit jako nevyvážený. Sami rodiče mnohdy přistupují ke škole jako k nutnému zlu, které se musí nějak přetrpět. Doporučujeme proto, abyste jejich vliv na žáky ve vaší třídě nepodceňovali.

Přijetí hry žáky závisí mimo jiné také na tom, nakolik budou o této činnosti informovány a zapojeny rodiny žáků. Velmi ztěžka se vám podaří motivovat žáky ke spolupráci, pokud z domova obdrží informace, že je to nějaké „testování“, k „ničemu to není“, „vymývá to dětem mozek“. Před jakýmkoli zahájením projektu nejen hry Záludné město, si udělejte na rodiče čas, dohodněte společné setkání (třídní schůzku) a vysvětlete jim, co pro žáky chystáte, k čemu to slouží a co je vaším cílem. V ideálním případě jim hru představte

a budou-li rodiče přístupní, ukažte jim několik modelových příkladů. Kromě prezentace hry se můžete dotknout témat, která časem řeší všichni rodiče, např. Jak obstát a vyrovnat se s obdobím dospívání vašich dětí; Jak řešit konflikty s pubescentem; Proč dospívající experimentují s drogami; Co dělat, když mám podezření, že se mé dítě chová rizikově apod. Pokud není využita příležitost k získání si rodičů, není snadné později navázat vzájemnou komunikaci.

6.7 Tiší a stydliví žáci

Stává se, že se ve třídě vyskytují žáci, kteří mají problémy verbálně, nebo pantomimicky vyjádřit svůj názor. Při hře se příliš neprojeví, stydí se mluvit nahlas, nebo se výrazněji zapojit do hry. Neznamená to ovšem, že nevnímají dění kolem sebe. Skupinové řešení různých úkolů jim umožňuje překonávat jejich obavy a zvolit si míru svého zapojení. Dejte těmto žákům čas a prostor, aby si na tento styl práce zvykli a mohli si k ní najít cestu. Násilné nucení do hry v dospívajícím vyvolá opačné pocity a spolehlivě to zablokuje jakékoli jeho další snahy se otevřít.

6.8 Práva žáků/studentů

Žáci účastníci se hry by měli znát svá práva v průběhu úvodu hry nebo před jejím zahájením.

Míra zapojení žáků do hry se může ve větší či menší míře lišit od výuky na vaší škole. Žáci/studenti jsou zde více „sami za sebe“, témata, se kterými pracují, se jejich často osobně dotýkají a může se stát, že pro ně bude momentálně nepřijatelné jakkoli se do hry zapojit. Dejte jim možnost, aby si mohli hru „ohmatat“ a sami si určit nakolik se ostatním otevřou.

Základní práva žáků/studentů

- 1) Každý má právo na rovný přístup.
- 2) Každý má právo na respektování jeho lidské důstojnosti, bezpečí a nedotknutelnosti.
- 3) Každý má právo na zajištění bezpečného prostředí při hře.
- 4) Každý má právo získat všechny informace o hře a její návazné práci.
- 5) Každý má právo na to, aby byly brány ohledy na jeho soukromí, přítomnost dalších osob při realizaci programu musí být klientem předem schválena.
- 6) Každý má právo na ochranu osobních informací, pokud by jejich ochranou nebylo ohroženo zdraví či život dospívajícího. O nutnosti zveřejnit osobní informace dospívajícího v případě ohrožení jeho života či zdraví má dospívajícího právo být předem informován.
- 7) Každý má právo na podrobné a jemu srozumitelné informování o svých právech.
- 8) Každý má právo neúčastnit se technik realizovaných v kontextu hry v případě, že jsou mu osobně nepřijemné, případně právo neúčastnit se samotné hry.

6.9 Připomínky pro pedagogy

Realizace hry ve třídě může někdy vést k odkrytí závažných faktů anebo situací (např. rizikové chování dospívajícího účastníčího se programu, podezření na výskyt šikany ve třídě, podezření na sexuální zneužívání apod.).

Předem se připravte, že tyto situace mohou nastat. Zkuste si pro sebe formulovat, jak se k dané problematice vyjádříte a buďte k sobě co nejvíc upřímní. Zvažte svoji reakci na postoj dospívajícího, který vyjadřuje názory podporující některé z forem rizikového chování (např. pozitivní postoj k užívání návykových látek, rasistické a xenofobní smýšlení, náznaky poruch příjmu potravy). Sami z vlastní zkušenosti nejlépe víte jak záludné a občas i zlomyslné mohou být otázky dětí, zvláště když tuší, že vás tím dostanou do rozpaků. Dospívající chtějí vědět, co si myslíte a chtějí s vámi diskutovat (třeba i formou nepříjemných konfrontací), proto svůj názor prezentujte jen jako jednu z možností, nikoli jako dogma.

Máte-li pocit, že je na místě poskytnutí kontaktu, kde může jedinec/skupina hledat pomoc, mělo by jít vždy o formu nabídky, na kterou nemusí nikdo hned reagovat.

V případě, že se během hry prokáže šikana v některém z jejích stádií, zastavte hru. V této atmosféře nelze vytvořit bezpečné prostředí pro další spolupráci a pro samotnou třídu je podobný způsob práce těžko splnitelný. Jak je uvedeno dále, tato hra má svoje limity a jedním z nich je, že není nástrojem k léčbě narušených vztahů ve třídě. V rámci hry by se vám pravděpodobně ani nepodařilo ošetřit a napravit vztahy ve skupině. Skutečně se jedná o složitý systém, který potřebuje dostatek času, prostoru a energie k nápravě.

Pokud ovšem máte pocit, že se jedná pouze o počínající narušené vztahy ve třídě, zkuste si v průběhu hry více všimnout vzájemné komunikace a spolupráce mezi žáky/skupinkami. Když si všimnete, že dochází k ponižování, výsměchu či zesměšňování, vždy na to reagujte a vyjádřete se k tomu, co slyšíte nebo vidíte. Dáváte tím žákům jasnou hranici toho, co si skupina ještě smí dovolit a v čem porušují dohodnutá pravidla, která nejsou pouhou formalitou, ale mají své důležité místo.

Informace o nebezpečnosti jakéhokoli z rizikových forem chování jsou dospívajícími lépe přijímány, pokud o nich mohou diskutovat ve skupině a především si na řešení „přijít“ sami. Pokud si mají ze hry něco odnést, musí sami žáci/studenti pochopit, souvislost mezi získanými informacemi a sebou samým. Jinak mají pocit, že slyšeli další neúčinnou poučku.

V případě podávání informací se zaměřte na odbourání mýtů a předsudků, které ve společnosti a zejména mezi dospívajícím v souvislosti s drogami přežívají, mohou být totiž zdrojem přímého ohrožení dospívajících. Dávejte si pozor jakým způsobem mluvíte o drogách, můžete tím spíše vzbudit jejich zvědavost. Při poskytování informací o návykových látkách je třeba vyvarovat se dvěma polohám; přehnané zdůrazňování nebezpečí, které v důsledku vede ke ztrátě důvěry této skupiny, a zaměřením se na účinky, což vede k myšlence, že drogy bere každý a do našeho života patří.

Nemusíte se obávat, že tolerance a pochopení některého postoje znamená přijetí rizikového chování. Pouze tím dáváte najevo, že respektujete něčí postoj, byť s ním nesouhlasíte. Umožňujete tím dospívajícímu vidět a slyšet názor i z jiného úhlu pohledu a vyhnete se tím nikam nevedoucí konfrontaci.

I v této hře je možné se opřít o zdravé postoje některých žáků ve třídě a dále s nimi pracovat.

Žáky/studenty, které pochválíte za jejich názory, aktivitu, motivujete k další práci a postupně získají větší sebejistotu. Skupina tím dostane zprávu, že si jich ceníte a zajímáte se o ně.

Ze zkušenosti máme vysledováno, že se atmosféra ve skupině často proměňuje. Určuje to samo téma, které žák zodpovídá, jaký úkol právě řeší apod. Může se proto stát, že se během hry může měnit celkové naladění třídy od veselí a zábavy až k méně příjemné atmosféře. Reflektujte tyto změny pomocí komentářů a návodných otázek (např. „*Co si myslíte, že se teď stalo?*“ „*Vidím, že jste teď všichni vážní.*“) Pokud se diskuze ve třídě nedaří, zkuste se dále ptát a např. sami poukázat na shodné rysy, názory. Zopakováním nebo přeformulováním myšlenky pomůžete ostatním (někdy i samotnému mluvčímu) ujasnit si a pochopit, co chtěl jejich spolužák říct.

Čemu se vyvarovat:

- ironii
- zesměšňování
- hodnocení

Názory žáků, i když vám připadají „mimo“ neztracujte, můžete tak zničit další snahu dospívajícího o vyjádření svého názoru. Spíše se snažte říct informaci znova jiným způsobem.

Ironii nepoužívejte, pouze tím komplikujete komunikaci, a sami na ni nereagujte. Pokud už teď víte o někom z vaší třídy, kdo často hovoří ironicky, zkuste malý experiment. Upozorněte dospívajícího na nejasnost jeho výpovědi. Než něco odpovíte, reagujte pouze na

obsah sdělení, nikoli jeho formu. Možná sami po čase s překvapením zjistíte, že slyšíte méně ironie a dospívající mluví víc otevřeně.

Co naopak podporovat:

- menší vzájemnou kreativní rivalitu
- empatii
- kladení otázek

Pokud žákům umožníte zdravé soupeření, umožňujete jim učit se od ostatních, mohou vidět různé alternativy řešení problémů, stávají se více kreativními a flexibilními ve svém rozhodování a přístupu k životu.

V současné době se vytrácí schopnost vcítit se do pocitů jiného člověka. Pochopit druhého člověka je samo prevencí před šikanou, rasismem a netolerancí vůči druhým, kteří se od nás nějakým způsobem odlišují.

Aktivujte žáky otázkami, ptejte se na jejich pocity, nápady a zkušenosti. Učíte je tím formulovat svoje myšlenky, hledat řešení úkolů a podporujete v nich schopnost vytvořit si vlastní postoje a samostatně rozhodovat o svém životě.

6.10 Hranice a limity hry

Hra sama o sobě neslouží jako preventivní program na škole, ať už si jej realizuje škola sama nebo prostřednictvím externí organizace. Jak je uvedeno výše, pomocí hry Záludné město můžete zhodnotit efektivitu preventivního programu a získaných informací, dovedností a postojů, které by vaši žáci/studenti měli po absolvování celého programu mít. Rovněž můžete výstupů hry použít k samotné úpravě preventivního programu. Informace, které žáci obdrží, lze využít v dalším vzdělávání.

Na základě výstupů ze Záludného města dokážete určit rizikové jedince ve vaší třídě. Jedná se o takové dospívající, kteří vykazují potencionální známky rizika v jednotlivých formách nežádoucího chování.

Ovšem problémy jedince ani celé skupiny tato hra skutečně neřeší. Zde nastupuje návazná péče, kterou by vaše škola měla zajistit svěřením dítěte do péče školního psychologa, doporučením dalších externích pracovníků majících zkušenosti s jednotlivými oblastmi rizikového chování, ale především soustavnou spoluprací a kontaktem s rodiči.

Co hra umožňuje:

- Hra umožňuje žákům přemýšlet o rizikových situacích v bezpečném prostředí s možností uvědomění a korekce svého postoje.
- Přípravuje škole prostor pro další práci s problematikou rizikového chování.
- Podporuje žáky ve schopnosti formulovat a obhájit vlastní názor.
- Učí žáky vzájemné spolupráci a komunikaci ve skupině.
- Umožňuje učitelům rozvíjet diskusi se žáky.
- Seznamuje žáky s psychosociální sítí v oblasti prevence rizikového chování.
- Podporuje žáky ve schopnosti respektovat a naslouchat názorům spolužáků i pedagoga.
- Podporuje žáky ve schopnosti přijímat odpovědnost za své chování.

6.11 Výběr karet a práce s nimi; význam jednotlivých karet

Jak je uvedeno v návodu hry (viz níže), hra obsahuje 670 úkolových karet. Před samotným spuštěním hry věnujte pozornost otázkám a úkolům uvedeným na kartách.

Celkově lze karty rozdělit do několika oblastí:

- **podle oblasti rizikového chování**, na které se zaměřuje (např. záškoláctví, poruchy příjmu potravy, agrese a šikana, závislostní chování)
- **k místu, na které se váží** (škola, hospoda atd.)
- **úroveň otázek, kterou zasahují oblast**
 - informační
 - postojovou
 - dovednostní
 - (zábavu)

Cílem této hry není poskytnout kompletní a veškeré informace o návykových látkách a dalších formách rizikového chování, spíše se jedná o schopnost umět informace hledat, propojovat s těmi, co již mají mít v daném tématu získaný jistý přehled oproštěný od různých mýtů a předsudků. Chceme touto cestou žáky upozornit na sociální důsledky jejich chování a to jak v krátkodobé, tak i v dlouhodobé časové perspektivě.

Prostřednictvím otázek si mohou žáci ujasnit vlastní postoje k rizikovému chování, vyzkoušet si reakce na modelové situace, slyšet názory svých spolužáků a přemýšlet nad tématy, která možná budou muset řešit nebo již řeší.

Některé problémové otázky zaměřené na postoje žáků nemají a ani nemohou mít jednotný způsob řešení. Pouze vybízejí k vlastnímu vyjádření a možnosti sdělit svůj názor. Jelikož se jedná o něčí postoj, jsou všechna řešení reálná. Některé z těchto postojů ovšem ukazují na vyšší rizikovost než ostatní a zde nastupuje vaše úloha a možnost ukázat i jiné alternativní a méně rizikové způsoby chování.

- S ohledem na věkovou skupinu a podle vaší volby lze s otázkami pracovat na rovině konkrétní, abstraktní nebo otázky týkající se emocí a dojmů. Záleží na vyspělosti žáků, jejich zkušenostech s podobným typem práce a orientace v dané tématice.
- Jednotlivé otázky ve svém obsahu i formě zasahují nejen oblast rozumovou, ale i oblast prožívání. Obě složky se podílí na upevňování určitých postojů.
- Pokud máte dojem, že by některé informace spíše podnítily riziko experimentování s některými z návykových látek, otázky z balíčku vyjměte a následně mluvejte pouze o těch drogách, které jsou pro vaše žáky známé.
- Ve výsledku je na vás, jakým způsobem budete s otázkami pracovat. Zde vám pouze ukážeme alternativy, které hra nabízí. Jsme si vědomy, že můžete přijít na další varianty, které se vám osvědčí.

Práce a výběr hracích karet

1. Zvolte si, zda chcete pracovat s každým tématem rizikového chování zvlášť, nebo kombinací několika, popř. všech témat.
2. Máte možnost pracovat pouze s otázkami zaměřenými na informace a postupně přidávat otázky postojové a dovednostní.

6.12 Základní forma, kterou jsou úkoly pokládány

Pantomima – slouží k aktivizaci žáků, zábavnou a hravou formou mohou žáci/studenti předvést, do jaké míry u nich došlo k propojení jednotlivých informací. Na základě jejich projevů chování pedagog snadno rozpozná, zda mají zkušenost např. s účinky konopných látek. Pantomima zároveň prakticky ukazuje získané dovednosti a posiluje schopnost dospívajících v realitě odolat tlaku vrstevníků. Tento způsob vyjadřování je oblíben zejména u dospívajících kolem 13. roku.

Kreslení – jedná se o další oblíbenou techniku vyjadřování, a to zejména u žáků, kteří mají obtíže s mluvením před větším počtem posluchačů. Dává dospívajícím prostor k rozvinutí jejich fantazie.

Diskuze – tato technika je významná především tím, že dospívající mezi sebou formulují svoje názory, postoje, vlastní zkušenosti a znalosti k řešení úkolů jim srozumitelným jazykem. Pokud to není ryze vulgární, nechte je ať si to mezi sebou vyříkají.

6.13 Dvanáctero do života

- Nic nezkusit znamená nic neriskovat.
- Vyhni se všemu, co zásadně omezuje tvůj současný život a pokud se pro to rozhodneš, mělo by to být jen pro krátkou dobu.
- Respektuj práva ostatních i těch, kteří jsou jiní nebo mají jiný názor než ty.
- Pokud už se rozhodneš něco zkusit (drogy, adrenalinový sport, dieta apod.), sežeň si co nejvíce informací od různých nezávislých zdrojů.
- Nikdy nic nezkoušej o samotě. Experimentuj pouze s lidmi, kterým můžeš věřit. Zajisti si, aby o tobě někdo další věděl a měl si na něj spojení.
- Věrnost není jen hodnota, ale chrání tě před pohlavně přenosnými nemocemi. Pokud chceš střídat sexuální partnery, zjisti si, jací jsou, než se s nimi vyspíš. Používej kondom.
- Neber současně více drog. Pokud se rozhodneš experimentovat s drogou, vyhni se stříkačce a když už si chceš píchnout, používej sterilní jehlu a stříkačku. Pokud si můžeš otestovat složení drogy, udělej to, chráníš především sám sebe.
- Nepij a neužívej další návykové látky při řízení auta, plavání ani manipulaci s nějakým zařízením.
- Nauč se rozpoznávat varovné příznaky tvého těla (zvracení, kolaps, strach, vztek). Umět si říct o pomoc, když mi je špatně/bojím se, není ostuda.
- Udržuj kontakt s lidmi, kteří vedou zdravý způsob života.
- Nauč se/ulož si kontakt na organizaci, která by ti mohla pomoci s tvým problémem, zapamatuj si, kde takový kontakt najít.
- Pokud budeš u toho, že se někdo zranil/předávkoval/bylo mu ublíženo, okamžitě zavolej pomoc. Dneska už je policie trochu vstřícnější.

6.14 Návod ke hře

Záludné město je interaktivní desková hra, ve které se hráči setkávají s problematikou rizikového chování v kontextu jednotlivých modelových situací. Skupina hráčů prostřednictvím hrací figurky prochází Záludným městem (herním plánem) a na vyznačených místech plní úkoly z hracích karet.

6.14.1 Legenda

Jednotlivé týmy hráčů se ocitají ve městě, které se v mnohém podobá tisícům jemu podobných. Stejně jako v životě odcházejí ráno týmy hráčů z domova a tráví svůj čas v jeho různých částech (dopoledne jsou ve škole, odpoledne chodí do parku nebo se potkávají s přáteli na sídlišti, v klubech a na dalších místech), aby se zase večer vrátily domů.

A jako každý z nás se hráči ve městě potkávají s různými situacemi a nástrahami, které musí zvládnout. Tyto situace a nástrahy zastupují úkoly na hracích kartách.

Situaci v naší hře mají jednodušší tým, že na jednotlivé úkoly a nástrahy města nejsou sami, ale vždy vedle sebe mají někoho, s kým se mohou poradit a domluvit se, jak situaci společně vyřeší.

Cílem hry je obstát ve všech místech Záludného města, získat žetony a vrátit se domů jako první.

6.14.2 Obsah balení

- 1 herní plán
- 6 hracích kostek
- 6 figurek (náhradní vylamovací figurky v aršících)
- 6 karet týmů pro umístování žetonů (náhradní v arších)
- kartačka se symbolem města
- 1 přesýpací hodiny
- 6 x 6 žetonů (+ 1 náhradní vylamovací aršík)
- 670 hracích karet s úkoly + 20 volných slepých karet

Obrázek č. 1: Slepá karta



6.14.3 Cílová skupina

Záludné město je interaktivní desková hra zaměřená na prevenci rizikového chování určená pedagogickým pracovníkům (nejen) základních škol celé České republiky. Je metodickým nástrojem k ověření znalostí získaných v rámci realizovaného preventivního programu na základní škole. Primárně je určena pro 7. - 9. ročníky, tedy pro práci se žáky ve věkové kategorii 13 - 16 (17) let. Hru je možné využít i na nižších stupních víceletých gymnázií, středních školách (zejména první a druhé ročníky) a v jiných typech zařízení, kde se soustavně pracuje s výše zmíněnou cílovou skupinou (SVP, DDM, NZDM apod.)

Počet hráčů: min. 4 – max. 1 školní třída

Předpokládaná délka herní partie: podle velikosti třídy 1 až 2 vyučovací hodiny (á 45 minut)

V zásadě je možné podle možností školy, třídy a zájmu žáků o hru, prodloužit délku herní partie i na více vyučovacích hodin nebo je rozdělit do několika lekcí navazující na sebe v krátkém časovém intervalu.

6.14.4 Příprava hry

Prvním a nejdůležitějším úkolem vedoucího hry je rozdělit všechny hráče do herních týmů. Z důvodu zážitku spolupráce a podpory kontaktů ve třídě doporučujeme, aby se hráči do skupin nerozdělovali sami, ale aby složení týmů určil vedoucí hry. Ideální je rozpočítat hráče do skupin, nebo provést rozdělení např. losováním. Pro pohybové a aktivační naladění žáků lze použít např. techniku „tečky“, „ovocný salát“ nebo „zvířecí druhy“ (apod. viz techniky a podněty pro další práci).

Pokud chcete rozdělit žáky sami, je třeba rozdělit skupiny rovnoměrně, vezměte v úvahu nejen znalosti jednotlivých žáků, ale také jejich verbální schopnosti, postavení žáků ve třídě a přibližně rovnoměrný podíl chlapců a dívek (pokud je to s ohledem na složení vaší třídy možné).

Máte-li pocit, že je ve vaší třídě účelné, aby se žáci rozdělili sami nebo jim to chcete umožnit, je nutné počítat se sociometrickým rozdělením ve skupině: vyšší oblíbenost některých žáků, naopak potencionální outsideri skupiny, rivalita mezi určitými skupinkami apod.

Dle časových možností je vhodné, aby si týmy mohly zvolit svá jména.
Pokud hrají pouze čtyři hráči, vytvoří dva týmy po 2 hráčích.

Herní plán položte na zem, aby se kolem něj všichni vešli a byl pro ně snadno dostupný.

Obrázek č. 2: Herní plán



Každé místo hracího plánu (města) má vyznačený prostor pro karty s jednotlivými úkoly. Jak které karty rozdělit, poznáte podle jejich vzhledu.

Každý tým dostane 1 hrací kostku a 1 figurku, kterou umístí na políčko domov. Dále obdrží **Kartu týmu**, kam bude ukládat získané žetony.

Obrázek č. 3: Karta týmu



Vedoucí hry si ponechává tabulku správných odpovědí a žetony, které přiděluje týmům za správné splnění úkolu. Týmu, který začíná, předá kartu s panoramatem města.

6.14.5 Popis hracích karet

Hrací karty jsou rozděleny podle čtyř základních kritérií:

- 1) **Téma**, ke kterému karta náleží, je označeno ikonou v jejím rohu (viz obrázek č. 3).

Obrázek č. 4: Téma karty



- 2) **Vzhled rubu karty odpovídá místu**, ke kterému karta patří (viz obrázek č. 4).

Obrázek č. 5: Ukázka rubu karty



- 3) **Každý úkol začíná pokynem**, který ukazuje na typ práce s otázkou (např. *Řekni, Vyjmenuj, Vysvětli, Popiš, Pantomimicky předved', Nakresli...*)
- 4) Úkoly se správnými odpověďmi jsou označeny otazníkem. Správné odpovědi na tyto úkoly naleznete v následující části této metodiky.

6.14.6 Popis míst ve hře

Herní plán zachycuje situace a místa, s jakými se dospívající v běžném městě setkávají, nebo je sami aktivně vyhledávají. Všechna znázorněná místa mají svá specifika a nástrahy, které jsou pro hráče připraveny. Jedná se o sídliště, školu, park, klub, hospodu a policii, která symbolizuje odpovědnost, povinnosti náležející dospívajícím a možnost represe a sankcí za jejich porušování.

Týmy začínají společně v místě označeném jako „domov“.

Obrázek č. 6: Lokace - Domov



V průběhu hry shromažďují získané žetony na kartu týmu a během hry (stejně jako během dne) prochází městem. Je pouze na týmech a schopnosti jednotlivých žáků se domluvit, jakou zvolí strategii při procházení městem.

Obrázek č. 7: Lokace - Škola



Ve škole musí hráči reagovat na příchod nových spolužáků, učit se navazovat přátelské vztahy, ale také se vyrovnávat se zátěží způsobenou nároky školy a někdy i vlastním neúspěchem. A podobně jako v životě, pokud při plnění úkolu neuspějí („propadnou“), musí se pokusit získat žetonek novým pokusem.

Obrázek č. 8 a 9: Lokace – Sídliště a Park



Na sídlišti a v parku se potkávají s kamarády, učí se rozhodovat sami za sebe a odolávat názorům a případnému tlaku ze strany vrstevníků.

Obrázek č. 10 a 11: Lokace – Klub a Hospoda



V klubu nebo v hospodě mají možnost si uvědomit a rozvíjet své schopnosti, rozlišovat rizika návykových látek, rizika spojená s partnerskými vztahy a prostřednictvím jednotlivých úkolů si osvojují dovednost zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí a chování.

Obrázek č. 12: Lokace – Policie



Na policii se učí propojovat konkrétní zážitky a situace s naší právní úpravou, důsledky a povinnosti z toho vyplývající. Seznamují se s legislativou a trestně – právní odpovědností a učí se lépe orientovat v možnostech, jak řešit problémy a kam se případně obrátit pro pomoc.

6.14.7 Dobré tipy před hrou

- 1) *Doporučujeme si předem projít popř. vybrat karty s otázkami, které chcete použít. Výběr karet zohledněte na základě zkušeností dětí ve vaší třídě a jejich vyzrálosti.*
- 2) *Týmy by měly mít připraven dostatek prázdných papírů, tužky a pastelky.*
- 3) *Vytvořte si dostatek prostoru k pantomimickému předvádění jednotlivých týmů.*
- 4) *Prostor třídy je vždy lépe připravit tak, aby žáci seděli v kruhu, mohou se tak lépe vidět a slyšet a vy máte především větší přehled o skupině.*
- 5) *Zajistěte si takový prostor (třídu), abyste nebyli nikým rušeni nebo se alespoň nemuseli v průběhu hry nikam přesouvat.*
- 6) **3 kroky k efektivnímu řešení úkolů**

Při testování hry se osvědčilo žáky nejprve seznámit s plánem pro řešení problémů. Jedná se o tři základní pravidla, která učí žáky konstruktivně přistupovat k úkolu a pomáhá vytvořit systém k jeho splnění.

Seznamte žáky s tímto modelem a pokud máte pocit, že jim je vzdálený, vyzkoušejte jej na několika modelových situacích. Je lepší pokud využijete nápady a situace, které přinesou sami žáci. Společně s celou skupinou proberte jejich řešení a diskutujte o nich.

Krok 1: Uvědomte si jaký máte úkol; jedná se o informace, postoje nebo kreativní (tvořivé) vyjádření?

Krok 2: Kdo z vaší skupiny má zajímavé nápady k nejlepšímu zpracování? Zkuste se společně dohodnout, jaké varianty se vám nabízejí. Dejte si všichni vzájemně dostatek prostoru pro své nápady a připomínky. Nezatrácujte nápady druhého, i když není zrovna váš kamarád.

Krok 3: Rozhodněte se pro jedno řešení a začněte na něm pracovat. S touto variantou by měla souhlasit většina ve skupině. Konečné slovo ve skupině má hráč s kartou Záludného města. Nezapomeňte sledovat čas. Dosáhli jste plánovaného výsledku?

6.14.8 Popis 1 kola, průběh hry

Začátek hry:

Pokud se skupiny nemohou dohodnout, chcete předejít hádkám nebo užít dalšího aktivačního prvku můžete si pomoci následující technikou. Jednotlivé týmy vyzvěte, aby se, v co nejkratším čase, seřadily bez mluvení podle velikosti (začátečních písmen křestních jmen). Tým, kterému se to povede nejrychleji, hází kostkou a vychází z domečku jako první. Týmy dále pokračují podle směru hodinových ručiček.

Popis 1 kola:

a. *Hra jde po směru hodinových ručiček.*

b. *Hod kostkou:*

Členové týmu se v hodu kostkou a tedy i plnění úkolů střídají. Na začátku se domluví, kdo z nich začne a jakým směrem se budou střídát. Ten, který je na řadě, má před sebou kartičku s panoramatem města. Ta mu dává právo obracet kartu se zadáním úkolu a právo konečného rozhodnutí při plnění úkolu, na kterém se má tým domluvit.

Po šestce se znovu nehází.

c. *Pohyb figurkou podle hodu kostkou:*

Pokud se tým hodem kostkou dostane na místo vyznačené pro plnění úkolu (např. park), pokračuje ve hře dál. Pokud ne, hází kostkou další tým hráčů.

- 2) Pokud hráč na kostce přehodí počet potřebných políček, které zbývají k místu pro plnění úkolu, má tým dvě možnosti:
 - Mohou zůstat stát na stejném políčku a příští kolo zkusit hod znovu.
 - Nebo mohou jít dál a k místu se následně vrátit.
- 3) Figurky se ve hře nevyhazují, více figurek může stát na stejném políčku.

d. *Obrácení vrchní karty v místě určeném pro plnění úkolu:*

- 4) Kartu obrací hráč, který házel kostkou a je tudíž na řadě.
- 5) Hráč si přečte znění úkolu.
- 6) Zadání úkolu přečte ostatním členům skupiny, s výjimkou těch úkolů, u kterých ostatní členové týmu hádají správné řešení.
- 7) Poté předá kartu s úkolem vedoucímu (učiteli) hry.
- 8) Vedoucí hry začne měřit čas pro plnění úkolu.
- 9) Na plnění informačních a postojových úkolů se musí domluvit všichni členové týmu, konečné slovo má hráč s kartou panorama města.

e. *Splnění úkolu:*

- 10) Za splnění úkolu se považuje správné zodpovězení otázky, vyjádření názoru (v počtu stanovených argumentů), rozpoznání slova nebo významu členy týmu, to vše v časovém limitu 1,5 min (čas přesýpacích hodin).
- 11) Vedoucí hry za každý správně splněný úkol předá týmu žeton. Hráči umístí žeton na příslušné políčko na kartě týmu. V každém místě mohou hráči získat pouze jeden žeton. Pokud již z daného místa obdržely žeton a procházejí jím znovu, už zde úkol neplní.

f. *V každém kole hraje tým pouze jednou.*

g. *Ostatní:*

Na ulici jsou další 4 políčka označená jako **MHD**.

Obrázek č. 13: Políčko MHD



Pokud na ně hráči vstoupí, mohou si bez hodu kostkou vybrat, do jakého místa k plnění úkolu se přesunou. Úkol v místě plní ihned. Před těmito políčky nemohou čekat na správné číslo hodu.

Konec hry:

Vyhrává ten tým hráčů, kterému se podaří nejrychleji získat všechny žetony a vrátí se jako první zpět do místa herního plánu označeného jako domov (pro všechny týmy hráčů stejný).

Herní varianty:

Úkoly se standardně dotýkají všech témat rizikového chování, tj. závislostní chování (legální a nelegální návykové látky, gambling), agrese a šikana, záškoláctví, poruchy příjmu potravy, negativní působení sekt, rasismus a xenofobie, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě a rizikové sexuální chování.

Karty s úkoly k jednotlivým tématům jsou odlišeny ikonou, lze tedy využít pouze karty k vybranému tématu.

Dvěma hlavními tématy hry jsou závislostní chování (legální a nelegální návykové látky, gambling) a rizikové sexuální chování.

Pro vedoucího hry je k dispozici dalších 20 karet, na které je možné doplnit vlastní otázky.

6.14.9 Slovo závěrem

Vedoucí hry mají možnost prostřednictvím této hry ověřit znalosti a poznat postoje jednotlivců i celé skupiny k tématům rizikového chování. Hra může sloužit také jako prostředek pro zjištění případných rizikových způsobů chování u vybraných jedinců.

Vedoucí (pedagog) může dále zhodnotit, jak jsou hráči schopni své názory vyjádřit pomocí relevantních argumentů a diskutovat mezi sebou. Ukazuje, kterým informacím a tématům je potřeba se dále věnovat. Hra otevírá prostor pro diskuzi o tématech, názorech a postojích jednotlivých žáků.

Další informace o hře a problematice primární prevence rizikového chování je možné v budoucnu získat na www.zaludnemesto.cz.

6.15 Informace o formách rizikového chování

Následující text by měl sloužit jako zdroj základních informací o jednotlivých formách rizikového chování. Jedná se o stručný popis, cílem tedy není poskytnutí všech dostupných informací o dané oblasti. Pokud vás budou zajímat podrobnosti, máte možnost je dohledat na webových stránkách či odborné literatuře, ze které jsme čerpaly a na které odkazuje další část metodiky.

V souvislosti s návykovými látkami je potřeba rozlišit následující pojmy:

- **Droga** (návyková látka) – je to jakákoli přírodní nebo syntetická látka, která nějakým způsobem ovlivňuje psychiku a prožívání člověka a existuje u ní určitá pravděpodobnost vzniku závislosti.
- **Rizika obecně**
U této skupiny produktu si zákazník nemůže být jistý, co si skutečně kupuje, tj. složení drogy nemusí odpovídat tomu, co by měla „správně“ konkrétní droga obsahovat. Účinky drogy se mohou lišit podle výchozího psychického stavu jedince a každý má také jinou míru tolerance.
- **Experiment s drogou** – jednorázové pokusné užití návykové látky
- **Užívání drogy** – člověk se už naučil, že mu droga může za určitých okolností pomoci. Návyk zatím nemá, a tak ji neužívá pravidelně. V této fázi konzument většinou tají, že drogu aplikuje.
- **Zneužívání drogy** – nadměrné užívání drog nebo užívání v nevhodnou dobu
- **Drogová závislost** – duševní a fyzický stav jedince, kde jde o vytvoření vazby na specifické vlastnosti návykové látky. Projevuje se: nezvladatelnou touhou po opakovaném braní, tendencí ke zvyšování dávek (tolerance), fyzickou nebo psychickou závislostí nebo jejich kombinací, zanedbáváním jiných potěšení a zájmů, pokračováním v užívání přes jasný důkaz škodlivých následků.
- **Abstinenční syndrom** – soubor příznaků, které jsou důsledkem toho, že si tělo na původně novou látku zvyká (pocení, nechutenství, nervozita, poruchy spánku, apatie, halucinace a bludy, deliria, deprese a sebevražedné sklony atd.)

1. Nelegální návykové látky

Konopné látky

Prohlubují stávající emoce, vyvolávají pocity radosti, výbuchy smíchu, výřečnost, zvýšené smyslové vnímání (mohou vyvolat zrakové, sluchové nebo taktilní iluze a halucinace). Dochází k prodlužování reakčního času (zhoršuje se postřeh), někdy se dostavuje nevolnost, úzkost a závratě. Dochází k poruše prostorového vnímání.

Rizikem je vznik psychické závislosti, možný rozvoj duševního onemocnění, úrazy nebo dopravní nehody v době intoxikace. Dlouhodobé užívání vyvolává lhostejnost, apatii, sníženou schopnost soustředění, učení a koordinace, neochotu přebírat zodpovědnost, nechut' řešit problémy, změny nálad, zpomalení životního rytmu, zhoršení paměti na nedávné události. Je oslabena obranyschopnost organismu, poruchy menstruačního cyklu, riziko neplodnosti u mužů, poškození plodu u těhotných žen, chronické záněty dýchacích cest, zvyšuje se riziko vzniku rakoviny.

Patří sem: marihuana, hašiš

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- užívá se často v partách jako společenský rituál
- lze je poměrně dlouhou dobu užívat jen příležitostně
- někdy se konzumuje v jídle, je riziko, že některý člen party o tom není informován
- marihuana je někdy konzumována společně s alkoholem a jejich účinky na tělo a psychiku se sčítají
- navozuje pocity pohody
- někdy se používá před pohlavním stykem ke zvýšení vnímavosti

Slang: marihuana (tráva, marijánka, mery, travka, máňa, mařena, THC, skank, ganja, joint, brko), hašiš (haš, shit, čokoláda, plastik)

Stimulační drogy

Látky ovlivňující člověka tak, že ho aktivují, povzbuzují, nebo zvyšují jeho tempo a bdělost.

Hlavním účinkem je „zlepšení nálady“, potlačení únavy a hladu.

Rizikem užívání je psychická závislost, vznik duševních poruch (deprese, paranoidní syndrom, halucinace), změny chování, postojů a nálad (agresivita), únava organismu, nadměrné hubnutí. Při injekčním užívání se zvyšuje riziko přenosu hepatitid a HIV.

Řadíme sem: pervitin, extáze (někdy může způsobovat halucinace), kokain, crack, amfetamin, efedrin, speed

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající

- je spojeno se zábavou a užívá se ve společnosti – párty, diskotéky, večírky, v klubech.
- způsobuje hubnutí, odstraňuje zábrany, zvyšuje sebevědomí a schopnost navazovat vztahy s ostatními
- tyto drogy je možné poměrně dlouhou dobu užívat jen příležitostně (pátky, soboty)

Slangy: pervitin (perník, piko, peří, péčko, ice), extáze (éčko, koule, MDMA), kokain (koks, sníh, kokeš, kokos)

Opiáty

Navozují příjemný pocit uvolnění, útlumu, otupělosti k problémům, omezení funkce pozornosti, paměti a úsudku. Únik od reality může vést do stavu, kdy pocity hladu, chladu a bolesti nehrají žádnou roli.

Riziky užívání opiátů jsou: vznik silné fyzické a psychické závislosti, při jednorázové aplikaci hrozí riziko předávkování (dochází k zástavě srdeční činnosti a dýchání), ztráta potence u mužů a poruchy menstruačního cyklu u žen, velké poškození organismu, sociální dopady (ztráta zájmu o vše kromě drogy). Často jsou užívány nitrožilně, hrozí riziko přenosu hepatitid a HIV.

Patří sem: braun, heroin, kodein, morfium, opium

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- umožňuje únik od problémů, relaxaci, nevnímání bolesti

Slangové výrazy: heroin (háčko, ejč, herák, héro), kodein (káčko), braun (běčko)

Halucinogeny

Způsobují halucinace, tedy poruchy vnímání, nejčastěji zrakové, vzbuzují pocity odosobnění, úniku do fantazie.

Rizikem je rozvoj duševního onemocnění, možnost sebepoškození s následkem smrti, předávkování. Poruchy soudnosti a zhoršeného sebeovládání zvyšují tendenci k impulzivnímu jednání, které může mít negativní důsledky. Mohou převládat pocity

pronásledování. U lidí, kteří užívali delší dobu halucinogeny, se mohou po určité době abstinence objevit tzv. flashbacky (stav jako po užití drogy, i když nebyla aplikována).

Patří sem: LSD, lysohlávky, meskalin, durman, PCP

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- umožňuje únik z reality, objevování nevšedních zážitků, dobrodružství
- užívá se často v partách jako společný zážitek

Slang: LSD (kyselina, papír, kostka, trip), lysohlávky (psilocybin, houbičky, houby), PCP (andělský prach)

Těkavé látky (organická rozpouštědla)

Způsobují euforii, apatii, ospalost, spánek spojený s barevnými sny, uvolnění, až ztrátu vědomí, poruchy artikulace, vrávorání, nepřiměřené emoční reakce.

Rizikem je značné poškození zdraví (zejména nervové soustavy) s trvalými následky a možné úmrtí. Se spánkem se vytrácí schopnost kontroly dávkování drogy a člověk se může udusit dalším vdechováním. Závislost je psychického charakteru. Přináší s sebou zhoršení pozornosti, paměti i myšlení. Čičači mají mezi ostatními toxikomany velmi nízký status.

Patří sem: toluen, aceton, benzín, trichlorethylen, rajský plyn, lepidla, ředidla, plyny do zapalovačů

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- levné, snadná dostupnost
- únik od reality, od problémů

Slang: toluen (téčko, techo)

Psychofarmaka

Mezi účinky patří útlum, uklidnění, zpomalení celkové reaktivity, snížené vnímání bolesti. Často se kombinují s jinými látkami nebo je nahrazují při nedostatku jiných drog.

Rizikem jsou vedlejší účinky, zhoršení pozornosti a paměti, výkyvy emočního ladění, hrozí úrazy, nehody. Mohou vyvolat duševní poruchy, bolesti hlavy, svalové křeče, nespavost, noční můry. Způsobují silnou fyzickou i psychickou závislost.

Patří sem: Diazepam, Rohypnol, Noxyron, Veronal, Apaurin další sedativa, hypnotika a analgetika. Většinou jsou ve formě tablet, ampulí, čípků.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- snadná dostupnost, např. v domácí lékárnice
- společností nevnímané jako nebezpečné, často i podporované (na většinu negativních stavů máme léky)
- závislost se rozvíjí zpravidla dlouho
- může souviset s užíváním léků v rodině
- ve společnosti se často kombinují s alkoholem

Slang: diazepam (diáč, diák), apaurin (apač), rohypnol (roháč), jedno balení léků (bedna, plato)

2. Legální návykové látky

Alkohol

Mezi účinky patří snížení úzkosti, uvolnění psychického napětí, snižování zábran, zlepšení nálady, zvýšení sebejistoty, v dalších fázích pití pak útlum, ospalost, až stav bezvědomí.

Rizikem je silná fyzická i psychická závislost, poškození zdraví, změny myšlení a chování, zanedbávání jiných zálib a zájmů, velké sociální důsledky. Na rozdíl od závislostí na některých jiných návykových látkách, při kterých existuje možnost substituční léčby,

u závislosti na alkoholu není možno dosáhnout kontrolovaného pití, pro tuto poruchu je charakteristická „nevratná“ ztráta schopnosti kontrolovaně pít alkohol, abstinence je základní podmínkou léčby.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- podporované společností
- součást oslav, významných událostí
- konzumace alkoholu ve skupinách
- vysoká dostupnost, velký výběr, nízká cena
- abstinence je vnímána jako nenormální

Tabákové výrobky

Akutní účinky nejsou tak podstatné, jde o lokální podráždění sliznic, zvracení, nevolnost, bolesti hlavy, průjem, bledost. Někoho mohou od kouření odradit, ale většinou pod sociálním tlakem začínající kuřák tyto problémy rychle překoná, později se již neobjevují – rychle vzniká tolerance.

Rizikem užívání je výskyt zhoubných nádorů, onemocnění dýchacích cest, alergie, astma, srdeční onemocnění, psychická závislost spojená s podrážděností, změnami nálad, smutkem, nesoustředěností, únavou. Abstinenci příznaky se objevují řádově za několik hodin po poslední dávce nikotinu.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- konzumace ve skupinách jako rituál pro přestávku
- kouření vodní dýmky není vnímáno jako nebezpečné, ale jako nevšední společný zážitek
- snadný způsob k seznámení, navázání rozhovoru, soudržnosti skupiny
- mýtus, že kouřením dochází k uklidnění, strategie překonávání životních obtíží
- snižování tělesné váhy
- módní doplněk
- statut dospělého
- snadná dostupnost

3. Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Tato forma rizikového chování souvisí s potřebou dosahování výkonu, soutěživosti a vysokou atraktivitou adrenalinových sportů mezi dospívajícími. Jedná se také o jednu z tolerovaných forem, jak ventilovat agresi.

Rizikové sporty

- běžné sporty, u kterých nejsou dodržovány zásady bezpečnosti (jízda na kole bez helmy, „triky“ na kole, rychlá jízda na nepřehledných úsecích cest, jízda mimo vyznačenou trasu)
- užívání návykových látek (steroidy, anabolika) při sportovních aktivitách
- adrenalinové sporty
- sensation seekers = hledači vzrušení, kteří např. běhají před tramvají, jezdí z kopce v nákupních vozících, skákají z výšek, přebíhají po střechách atd. = jack ass aktivity)

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- dosahování prestiže ve skupině
- touha po výkonu, který nebude hned tak někým překonán
- „prevence“ nudy
- široký výběr možností je omezen pouze fantazií a hranicemi dospívajících
- často realizováno pod nátlakem, resp. „kibicováním“ skupiny
- hrozí úrazy i s trvalými následky, úmrtí
- tato forma rizikového chování se týká spíše chlapců

- zvyšování agrese pod vlivem steroidů, riziko vzniku závislosti, poškození zdraví člověka

Rizikové chování v dopravě

- řízení pod vlivem návykových látek (snížení pozornosti, snížení reakční rychlosti, únava až spánek, riziko halucinací, zúžené vidění)
- agresivní chování při řízení (soutěže v dopravě, maření pokusu o předjíždění, projevy zlosti při řízení – nadávky, fyzické útoky)
- chování v rozporu s oficiálními (zákon – řízení pod 18 let, bez ŘP, při telefonickém hovoru, nedodržování rychlosti, nebezpečné předjíždění, nedodržování pravidel silničního provozu) a neoficiálními pravidly
- nerespektování pravidel v roli chodce (vbíhání do silnice, zkracování cesty přes silnici v důsledku šetření času, dělání naschválů řidičům, nerespektování semaforu)

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- orientace na výkon, předvádění svého řídičského umění
- závodění s časem
- v dopravě ve zvýšené míře hrozí úrazy i s trvalými následky, úmrtí, dopravní nehody
- naše rizikové chování v dopravě ohrožuje veřejnost
- módní trend tuningu auta, což vede opět k jeho zrychlení, a tím vyšší nebezpečnosti
- snížení viditelnosti v důsledku nadměrného osvětlení, snížení schopnosti vnímat vnější sluchové podněty potlačené hlasitou hudbou

4. Záškoláctví

Jde o obecně známý fenomén na školách, který bývá často spojen se školní neúspěšností, nevnímáním vzdělání jako hodnoty, což může vycházet z hodnot, které vyznává rodina dítěte. Může také souviset s problematickým začleněním dítěte do třídního kolektivu, až se šikanou. Někdy má na záškoláctví vliv vrstevnická skupina, se kterou dospívající tráví volný čas.

Rizikem je zhoršení školního prospěchu a školní úspěšnosti, snížení schopnosti dosáhnout vyššího vzdělání, opakování ročníků v případě středních škol i podmíněné nebo nepodmíněné vyloučení studenta. Dochází k obtížím v zapojení se do třídního kolektivu, tím se mohou zhoršovat jeho sociální dovednosti. Dítě se učí neefektivně řešit konflikty a obtížné životní situace.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- dobrodružství, zakázané ovoce
- krátkodobý zisk vyhnutí se obtížím (šikaně, špatným známám apod.), dlouhodobě však přináší další problémy
- vyhnutí se nepříjemným situacím (zkoušky, písemné práce), ziskem je dostatek volného času pro zájmy dospívajícího, dlouhodobě se opět přidávají další problémy
- někdy se na záškoláctví může přijít až po několika měsících
- může souviset s nepřiznáním si školního neúspěchu, vyhýbání se konfrontaci s negativním sebehodnocením, realitou

5. Gambling

Pod gambling se nejčastěji řadí kategorie patologického hráčství (hry pro získání zisku), hraní na počítači a fungování ve virtuálním světě.

Patologické hráčství

Jde o poruchu jednání, která se vyznačuje nutkáním ke hře a nekontrolovaným zaujetím hrou. Nutkání ke hře je spojeno s vnitřním napětím, které se sníží teprve tehdy, když jedinec začne hrát. Porucha je častější u mužů, obvykle se začne projevovat v adolescenci nebo

mladé dospělosti. Při hře pocítuje gambler příjemné vzrušení a uspokojení. Čím větší hazard, tj. čím větší je riziko ztráty, tím větší vzrušení prožívá. Pro hazardní hráčství je typické, že si hráč může koupit výhru, nejde jen o hru jako aktivitu, ale o hru jako předpoklad zisku.

Rizikem jsou problémy v sociálních vztazích (rodinných, pracovních, školních, přátelských). Při hraní se uvolňuje dopamin, tím se podobá chemické závislosti na návykových látkách. Aby závislý docílil žádoucího vzrušení, musí zvyšovat množství peněz vkládaných do hazardní hry. Po ztrátě peněz při hazardní hře se následujícího dne k hraní vrací, aby je vyhrál nazpět. Má negativní vliv na zdraví, to souvisí s nepravidelným denním režimem, stresem, může vést až ke stavu totálního vyčerpání.

Rizikovost, atraktivita pro dospívající:

- iluze o rychlém zbohatnutí, fantazijní představy o dostupnosti výhry
- iluze o zajímavosti hry
- iluze o možnosti výhry prohraných peněz nazpět
- hra jako únik před neřešenými problémy
- je individuální aktivitou, může vést k sociální odloučenosti
- může jít o potřebu sociální prestiže, potřeba osamostatnění, úniku od rodiny
- iluze o vlastní genialitě, když si myslí, že přišel na systém, jak automat obelstít

Hraní na počítači

Přináší uvolnění napětí, agrese, únik od reality, problémů, zaplnění volného času.

Rizikem je narušení mezilidských vztahů, možnost hrát je větší hodnotou než jiné zájmy, může vést k zanedbávání povinnosti včetně např. školní docházky. Učí dítě neefektivně řešit konflikty, unikat z řešení problémů. Dochází k emočnímu oploštění.

Rizikovost, atraktivita pro dospívající:

- hra je předvídatelná, nabízí bezpečnější prostor než vnější svět
- přináší kontrolu, možnost ovlivnit svět, může vést ke zvyšování sebevědomí
- sociální dovednosti se omezují na svět hry
- je snadno dostupné, většina dětí má počítač doma
- jde o hru, tedy zábavnou aktivitu, v níž nejsou na dospívajícího kladeny nároky
- je tématem ke sdílení společných zájmů s vrstevníky

Virtuální svět

Jedná se o sociální sítě, komunikaci s lidmi prostřednictvím internetu. Cílem je navazování vztahů, sdílení zájmů a zážitků, případně vytvoření lepšího (bezpečnějšího) světa, než v realitě. Týká se seznamek, internetových komunit, chatů, komunikačních kanálů (icq, skype, facebook).

Rizikem je sociální odloučení, zanedbávání a neschopnost navazovat a udržovat reálné mezilidské vztahy. Zhoršování sociálních dovedností používaných v běžném kontaktu. Velkým rizikem je zneužitelnost osobních informací, což může vést i k ohrožení života a zdraví dítěte (pronásledování, vydírání). Může být spojeno i s prostitucí a sexuálním zneužíváním dětí.

Rizikovost, atraktivita pro dospívající:

- je atraktivní pro dívky i chlapce
- umožňuje snáze navazovat vztahy, i s upravováním některých informací
- potřeba dát o sobě vědět do světa, být viděn
- je menší riziko selhání a neúspěchu

6. Poruchy příjmu potravy

Potřeba potravy patří mezi základní biologické potřeby. Jídlo může být zdrojem slasti, odměnou za splněný úkol, úspěch, popřípadě naopak může být odnětí potravy i trestem. Funguje jako náhrada za jinou, momentálně nedosažitelnou slast v situaci frustrace či stresu. Jídlo není jen cílem, ale i prostředkem. Motivací je nízká váha, tu si nemocný způsobuje sám, a to odmítáním jídla, provokováním zvracení, užíváním projímadel, držení diet, nadměrným cvičením.

Patří sem: mentální anorexie, mentální bulimie

Anorexií i bulimií trpí nejčastěji dospívající dívky a mladé ženy (13-25 let).

Mentální anorexie

Základním projevem je strach z tloustnutí spojený s odmítáním potravy. Potřeba hubnout má nutkavý charakter, není ovladatelná. Vnímání vlastního těla je narušeno, dívky trpí představou, že jsou tlusté.

Průběh potíží bývá pozvolný, zpočátku může být okolím podporovaný.

Mentální bulimie

Porucha je typická neodolatelnou touhou po jídle, která má za následek opakované záchvaty přejídání. Chorobný strach z tloušťky pak vede k vyprovokování zvracení a používání projímadel a diuretik (močopudné přípravky).

Rizikem je sociální izolace, depresivní nálady, nízká sebedůvěra mnohdy vedoucí k myšlenkám a pokusům o sebevraždu. Narušují se mezilidské vztahy, zejména partnerské. Často jsou onemocnění spojena se sebepoškozováním. K průvodním jevům anorexie a bulimie se mohou objevit i následující zdravotní potíže: únava, poruchy spánku, poruchy koncentrace, podrážděnost, kazivost zubů, vředy na jícnu, narušená imunita, poškození jater, lámání nehtů, padání vlasů apod. Poruchy příjmu potravy patří k psychickým poruchám s vysokým rizikem úmrtí.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- možnost mít kontrolu nad svým tělem, životem
- snaha o zvýšení atraktivity, dostání módním trendům, zvýšení sebehodnocení
- konformita
- ve společnosti je držení diet považováno za normální až žádoucí

7. Sekty

Jedná se o náboženské skupiny fungující na totalitním základě. Skupina má vůdce, který má absolutní autoritu mocenskou i znaleckou. Co vůdce prohlásí za pravdu, členové za pravdu považují. Členové se snaží plnit představy vůdce. Jde o patologii moci. Skupina je striktně hierarchicky organizována a podřízena normám, které vyplývají z jejího učení a jsou neměnné. Typickým rysem je netolerantnost vůči jiným názorům. Sekta bývá sociálně izolována a zároveň manipulována ke strachu z okolního světa. Členství v sektě je reakcí na životní zátěže, frustrace a stresy, nabízí řešení, je únikem od problémů.

Rizika: U členů závislých na sektě převládají vlastnosti jako oddanost a loajalita, preference skupinových zájmů před vlastními potřebami, anonymizace jednotlivých členů, omezuje množství i kvalitu mezilidských vztahů. Při odchodu může vést k pocitům odcizení a dezorientace, pasivitě a neschopnosti samostatného rozhodování, poruchám emočního prožívání, zdravotním potížím.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- potřeba jistoty, řádu (vím jak věci půjdou dál) a přijetí
- ochota přijmout učení, které není omezeno na současnost a materiální hodnoty (základem je potřeba získání něčeho trvalého, jistého a nezpochybnitelného, co by mohlo sloužit jako životní opora).
- Potřeba autority, někoho, kdo by za mě rozhodoval a přijímal odpovědnost
- Skupinová identita
- Emoční přijetí a pocit nadřazenosti (potřeba potvrzení vlastní významnosti)
- Protest, únik ze světa

8. Rizikové sexuální chování

Mezi **rizikové sexuální chování** dospívajících nejčastěji řadíme předčasně zahájený sexuální život, nechráněné sexuální aktivity s rizikem nechtěného otěhotnění a šířením pohlavně přenosných chorob, promiskuitu, pornografii, internetové sexuální aktivity a další rizikové sexuální aktivity.

Rizikové sexuální chování bývá spojováno s chybějícími dovednostmi pro udržování kvalitních partnerských vztahů.

Způsoby ochrany: kondom (tento způsob chrání kromě nechtěného otěhotnění také před pohlavně přenosnými nemocemi), hormonální antikoncepce (pilulky, náplasti, injekce, antikoncepční kroužek), pesar, nitroděložní tělíčko, ženský kondom femidom, přerušovaná soulož, metoda počítání plodných a neplodných dní. Poslední dvě zmiňované metody jsou nespolehlivé.

Pohlavně přenosné nemoci: vir HIV/onemocnění AIDS, hepatitidy (A,B,C), herpes, genitální bradavice, kapavka, chlamydie, syfilis, záněty pochvy, rakovina děložního čípku

Pornografie: Materiály s námětem pornografie jsou v současné době pro dospívající poměrně snadno dostupné. Mohou vést ke zkresleným představám o partnerských a sexuálních vztazích, fyzických parametrech a vedou ke stírání rozdílů mezi milováním s partnerem a sexuálním aktem.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- dospívající jsou ovlivněni normami vrstevníků, které mohou vést k tlaku brzkého zahájení sexuálního života
- kolem tématu existuje mnoho mýtů a fantazií, které jsou dospívajícím vnímány jako fakta a normy společnosti (týká se např. promiskuity a nevěry)
- dospívající vnímají pohlavní styk jako výkon (jak často, jak dlouho, s kolika partnery, kolikrát apod.) a ne akt blízkosti s milovanou osobou
- možnost potvrzení vlastního sebehodnocení, dospělosti
- vnímáno jako prostředek k dosažení a uspokojení svých potřeb, cílů

9. Rasismus a xenofobie

Podle výzkumů veřejného mínění až 85% české populace přiznává negativní postoje vůči jiným národnostem a etnickým menšinám. V dnešní době s trendem globalizace, multikulturality a členství ČR v mezinárodních společenstvích, je nutnost tyto negativní postoje překonávat. Myšlenku vystihuje citát Jana Sokola: „Na rozdíl od tolerance, která naše odlišné sousedy pokládá za nepříjemnost, kterou bychom měli snášet, pluralismus říká, že bychom si jich měli umět vážit.“

První dojem = rychlý proces vytvoření si představy o člověku při prvním kontaktu. Je ovlivněn podobností, neverbálním chováním a předsudky

Předsudky = postoje a stanoviska osvojovaná a fixovaná vlivem prostředí, která jsou zaměřená na určitou společenskou skupinu, většinou jsou negativní nebo nepřátelské

Diskriminace = poškozování, popírání a omezování práv jednotlivců i skupin obyvatelstva na základě jejich odlišnosti

Xenofobie = nedůvěra k odlišnostem a odchýlkám

Rasismus = nabízí jednoduchá řešení komplikovaných sociálních vztahů, je spojena s fenoménem nadvlády a moci a s násilím. Jde o projev xenofobie.

Rizika:

Rizikem těchto postojů je zvyšování napětí ve skupině, společnosti, stereotypní způsoby chování. Podporuje projevy násilí.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- bývá spojena se členstvím v ideologicky zaměřených skupinách
- skupiny ve společnosti a zejména mezi vrstevníky vzbuzují strach, respekt, navozují pocity vlastní moci, síly a neohroženosti (týká se to především chlapců)
- snaha najít si viníka za vlastní neúspěchy, nízký sociální status

10. Agrese a šikana

Na šikanování je možné se dívat ze tří pohledů: jako na nemocné chování skupiny, závislost (agresor a oběť) a poruchu vztahů ve skupině. Je to chování, kdy jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně týrá spolužáka či spolužáky a používá k tomu agresi a manipulaci. Může být motivováno snahou skrýt strach a zároveň využít strachu druhého. Jde o rozdělení žáků na silné a slabé. U oběti může docházet k identifikaci s agresorem, může agresora obdivovat za jeho sílu a považovat ho za kamaráda jelikož se mu věnuje. Jde o onemocnění celé skupiny, děje se v kontextu vztahů ve skupině. Rozlišují se následující fáze:

1. ostrakismus – mírné, převážně psychické formy násilí, které se dějí žákům na okraji skupiny, jedná se o neoblíbené a neuznávané vrstevníky, na jejichž účet se dělají drobné legrácky
2. fyzická agrese a přitvrzování manipulace – ve skupině stoupá napětí, které se ventiluje přes ostrakizované děti (slouží třídě jako hromosvod nálad)
3. vytvoření jádra – vytvoření skupinky agresorů, kteří systematicky šikanují nejvhodnější oběti
4. většina přijímá normy agresorů – vede ke tlaku ke konformitě
5. totalita – dokonalá šikana; normy agresorů jsou přijaty a respektovány všemi, žáci jsou rozdělení na dvě skupiny – otrokáře a otroky.

Je nutné vědět, že existuje zásadní rozdíl ve vyšetřování a pomoci u stádia počátečního (1. – 3. stadium) a u pokročilého. Ve čtvrtém a pátém stadiu oběť nedokáže vypovídat a odmítá svědčit, agresori lžou, ostatní spolužáci lžou nebo nechtějí vypovídat z obav pomsty. Rodiče agresorů žádají potrestání obětí, rodiče obětí prosí o zastavení vyšetřování.

Rizika:

Rizikem těchto postojů je zvyšování napětí ve skupině, vede k naučení nevhodných způsobů chování, zhoršování prospěchu žáků, psychickým obtížím, nedůvěře v mezilidské vztahy, poruchám socializace. Žáci si tento způsob chování přenášejí i do dalších vztahů.

Rizikovitost, atraktivita pro dospívající:

- agresorovi to přináší pocit nadřazenosti a moci
- dochází k tvorbě hierarchie, která je všem zúčastněným jasná
- počáteční stádia šikany bývají skupinou vnímány jako legrace a zajišťují jí snadnou zábavu
- někteří žáci/studenti neumí řešit konflikty jiným způsobem než násilím
- může se tato „zábava“ třídy dít poměrně dlouho skrytě před dospělými (oběť spolupracuje z důvodu strachu, studu nebo představy, že říct si o pomoc je stejné jako žalovat a situace by se tím jen zhoršila)

6.16 Ukázka otázek a správné odpovědi na otázky

Z důvodu rozsáhlosti celé práce uvádím pouze výběr některých z otázek a možných správných na otázky k danému tématu. Jak je definováno v úvodu metodiky i první kapitoly rigorózní práce, jedná se o osm oblastí rizikového chování.

Pod každou odpovědí je uvedeno krátké vysvětlení, které odpověď zasazuje do širšího kontextu celé problematiky.

6.16.1 Téma: Poruchy příjmu potravy³³

Obrázek č. 14: Otázka PPP



1.

Důvody, proč chtějí dívky zhubnout mají nejrůznější příčiny, nejčastěji se ovšem uvádí snaha zabránit „tloustnutí“, chorobný strach z tloušťky, snaha zvýšit svoji výkonnost ve sportu, snaha o dokonalou postavu.

Některé dívky se podvědomě obávají dospět. Důvodem mohou být konflikty s rodiči, vrstevníky a partnerem. Soustředění na jídlo a vzhled vede k zakrývání problémů. Touto nemocí jsou ohroženy zvláště dívky, které se snaží potěšit své okolí, záleží jim na kladném hodnocení od ostatních, nepřipouštějí si problémy. Navenek se zdají jako srovnané veselé bytosti, ale uvnitř jsou nejisté, zvýšeně sebekritické a cítí se nezajímavé a bezcenné.

2. Dokončete věty: „Mentální anorexie je, když...“ a „Mentální bulimie je, když...“

Mentální anorexie je, když dívka/kluk odmítá jídlo, drží drastické diety a hubne díky častému vyčerpávajícímu cvičení. K tomu často užívají různá projímadla, močopudné léky a vyvolává si zvracení. Dospívající úmyslně snižuje tělesnou hmotnost, které vede k podvýživě a dalším psychickým obtížím.

Mentální bulimie je, když člověk trpí střídajícími se záchvaty přejídání a zvracení (hubnutí), snahou je zabránění „tloustnutí“ a získání kontroly nad tělesnou hmotností.

Obě nemoci mají obvykle podobný průběh; začíná to drastickými dietami, které se stávají centrem veškerého zájmu dívek a chlapců. Tyto experimenty dávají dospívajícímu pocit, že vše zvládá, má své tělo a tedy i život pod kontrolou. Postupně se snižování váhy zpomaluje, což vede k několikahodinovému cvičení. Poslední fází je bezmoc a nastupující psychické a fyzické problémy (bolesti zubů a dásní, problémy s vlasy, nehty a kůží, ztráta menstruace, zimomřivost, růst chloupků, depresivní nálady, osamocení). Léčba je v tomto případě nezbytná, člověk je ohrožen na životě.

³³ Informace nastudovány in Papežová, Anorexie, Bulimie, 1999 a in Krch, Poruchy příjmu potravy, 2005.

3. Řekněte alespoň 3 příčiny, proč se začne holka/kluk přejídat, ke každé příčině vymyslete jedno méně rizikové řešení.

Příčiny mohou být různé nejčastěji se jedná o reakci na stres (ve škole, situaci v rodině), konflikt s blízkými lidmi, spolužáky, učitelem apod., smutek jako reakce na závažnou životní událost (rozchod s klukem/holkou, ztrátu někoho blízkého, nepovedlo se jim něco, na čem jim hodně záleželo). Možnosti řešení: popovídat si s kamarádem, někým blízkým, jít na procházku, pustit si oblíbenou hudbu, naplánovat výlet pro celou rodinu, zkusit jógu nebo jiná relaxační cvičení.

Mentální anorexie i bulimie stále patří mezi onemocnění s vysokou úmrtností, a to u 2 až 8%. Poruchy příjmu potravy mění kvalitu života nemocného, s dlouhodobým průběhem se zvyšuje riziko závislosti na návykových látkách (alkohol a drogy). Přestože jsou poruchy příjmu potravy běžnější u žen, jsou muži více ohroženi a to už proto, že mají zábrany přiznat problémy typické spíše ženám.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Významným faktorem pro rozvoj poruch příjmu potravy je právě společenský tlak. Mentální anorexie a bulimie může proběhnout jako jediná epizoda, nebo s velmi dlouhodobým průběhem až několik let. Všimněte si během hry a při další práci se třídou jakým způsobem o sobě děti mluví, jak sami sebe a své tělo vidí, jaký význam přiřkládají dietám. Zejména varovným příznakem je pokud mají obvykle dívky nápadně mnoho informací, jak snižovat váhu a stávají se v dietaření „odborníky“. Věnujte čas diskusím o jídelních návycích vrstevníků, významu společného jídla v rodině, negativnímu vlivu reklamy, které vzbuzují představu, že lze změnit vzhled a proporce svého těla stejně snadno jako barvu vlasů. Zařazujte techniky na posilování osobnostního rozvoje, podpory sebevědomí a sebehodnocení.

6.16.2 Téma: Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě³⁴

4. Vymyslete aspoň 4 věci, co byste si měli vzít s sebou, když chcete jezdit na kole.

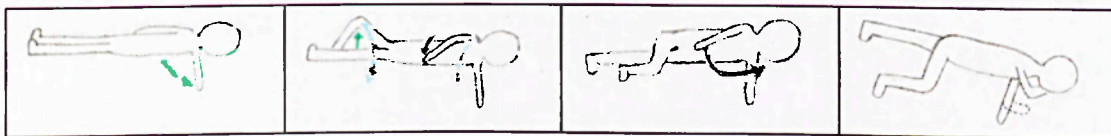
Helmu, chrániče na lokty a kolena, rukavice, odrazky, diodové svítilny (v mlze a ve tmě), láhev s pitím

V případě, že někdo uvede lékárničku (popř. něco z ní), uznejte to jako správnou odpověď. Ze zákona je helma při jízdě na kole pro děti do 15 let povinná.

5. Položte jednoho z vás do stabilizované polohy.

Stabilizovaná poloha je určena pro pacienty v bezvědomí, kteří dostatečně dýchají a mají zachovalou srdeční činnost (toto se každou minutu musí kontrolovat).

Obrázek č. 15: Stabilizovaná poloha



Stranu, na kterou postiženého převalíme, zvolíme podle druhu zranění. Snažíme se tedy zraněného položit na nepoškozenou polovinu těla. Na jedné straně smí člověk ležet maximálně 30 minut. Pokud

³⁴ Informace nastudovány in Nešpor, Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách, 1996; in V. ročník Konference primární prevence rizikového chování 2008 a in <http://www.prvni-pomoc.com/view.php?navezclanku=stabilizovana-poloha>; <http://www.nakole.cz/clankz/488-povinna-vzbava-jizdniho-kola.html>; http://www.kpo.cy/dokument/povinna_vybava.html

máme podezření na vážnější zranění s vnitřním krvácením nebo se obáváme zlomeniny páteře postiženého do stabilizované polohy vůbec neukládáme, pouze zajistíme dýchací cesty. Ve stabilizované poloze se snažíme základní životní funkce kontrolovat v krátkých časových intervalech, aby se případné vypadnutí odhalilo co nejdříve a ihned se začalo s resuscitací.

6. Vymyslete jaká mohou být rizika, když si někdo vezme před jízdou na kole (motorce) prášek proti bolesti nebo na spaní?

Všechny drogy, to znamená i nevhodné užívání léků (zejména bez vědomí lékaře), mají hned několik negativních účinků na tělo i myšlení řidiče (kola, motorky, automobilu). Léky snižují schopnost rychle reagovat. Řidič pomaleji zpracovává a vyhodnocuje situaci na silnici. Drogy zhoršují odhad vzdálenosti a velikosti, zhoršuje se vidění (špatné rozpoznávání barev, zúžení zorného pole), nastupuje jistá utlumenost a zvyšuje se riziko mikrospánku. V okamžiku nehody se řidič pod vlivem omamných a psychotropních látek méně chrání. Proto také následkem těchto faktorů častěji utrpí vážná zranění a následkem toho může i zemřít.

V pokusech na trenážerech při pilotování letadla zhoršila jediná marihuanová cigareta výkon na 24 hodin. I nízké koncentrace alkoholu v krvi kolem 0,2 promile zvyšují riziko dopravní nehody asi 2x. Je při nich větší tendence riskovat a horší odhad vzdálenosti, např. při předjíždění, řízení se zavřenýma očima, bez držení volantů apod. dalším nebezpečným fenoménem začíná být rovněž řízení s používáním mobilních telefonů.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Pokud zaznamenáte tendence (zejména mezi chlapci) riskovat při řízení vozidla, provozovat spíše než adrenalinové sporty hazardování se životem, věnujte se v diskusích důsledkům takového chování. Podobné akce jsou motivovány náhlým impulzem a také tlakem ze strany vrstevníků, podporujte ve svých žácích schopnost odolávat tlaku vrstevníků, ptejte se po jiných možnostech, jak dosáhnout výjimečných zážitků jinou a bezpečnější cestou.

6.16.3 Téma: Závislostní chování

- Gambling³⁵

7. Popište, jak poznáte, že je někdo závislý na hracích automatech nebo počítačových hrách.

Snažte se, aby skupina uvedla co nejvíce ukazatelů. Hráč tráví hrou veškerý volný čas, postupně kvůli hře začne zanedbávat svoje povinnosti. Hrou stráví více času než původně plánoval. Hráč si často půjčuje peníze od rodiny a přátel, svoje dluhy nevrací, vymýšlí různé důvody, proč nemůže peníze vrátit. Často začne prodávat svoje věci. Hráč má potíže se spaním, začíná zanedbávat svůj vzhled, hádá se s rodinou, lže rodině o množství času strávených hraním, množství prohraných peněz, důvodech, proč teď nemůže přestat. Takový člověk se přestává stýkat s kamarády, uzavírá se do sebe, pokud má přátelé, jedná se o lidi se stejným „koničkem“.

Gambling se stal oblastí, kde se také můžeme setkat s nezletilými patologickými hráči. Průběh závislosti se v mnohém shoduje se závislostí na návykových látkách a stejně jako u nich, i zde jsou dospívající mnohem více ohroženi. Dráha závislosti na hře se rozděluje do tříd stádií (stádium výher, stádium prohrávání a stádium zoufalství) a ty mnohou trvat různě dlouho, někdy stačí již několik týdnů nebo měsíců.

³⁵ Informace nastudovány in Nešpor, Jak překonat problém s hazardní hrou, 1996.

Obrázek č. 16: Otázka Gambling



8. (kdo čte kartu kreslí, zbytek skupiny hádá)

Není důležité, zda bude výkres karikaturou nebo kreslíř téma zlehčí jiným způsobem. Úkol je splněn, pokud kromě postavy nakreslí i atributy, které závislost na automatech provázejí. Žáci by měli vědět, že závislost na hře ohrožuje jejich vztahy s rodinou a přáteli, studium/zaměstnání.

9. Vymyslete, co může člověk dělat místo 5 hodin hraní na automatech nebo hraní na počítači. Není příliš důležité jaké konkrétní aktivity skupina vymyslí, spíše jde o samo porovnání jaké zisky může člověku „nehraní“ dát (např. domácí pohoda, sebeúcta, člověk má peníze i na jiné aktivity, víc času na přátelé, sport, cestování apod.). Samozřejmě dbejte, aby nešlo o jiný způsob rizikového chování.

Lidé, kteří žijí hrou, přesvědčují ostatní o důvodech, proč musí hrát. Patologičtí hráči věří, že mají šanci rychle zbohatnout. Každá další výhra mezi stovkami proher pouze závislost zhoršuje. Ještě více nebezpečná je ovšem představa, že by mohl člověk výhrou získat peníze zpátky. Dále vás budou přesvědčovat o zajímavosti hry, přestože je to ve výsledku jednotvárná aktivita. Neexistuje ani osvědčená taktika, jak počítač porazit nebo jak si naklonit štěstěnu. Gambling se v mnohém shoduje se závislostí na návykových látkách. Kromě jiného způsobuje mnoho problémů i blízkým lidem, kteří na nich závislí nejsou.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

V současné době se zvyšuje popularita počítačových her. Jejich rizikovost pro děti je evidentní. Dospívající při nich tráví většinu svého volného času, zanedbávají školu, zaostávají v sociálních dovednostech, zvyšuje se riziko nesprávného vývoje pohybového růstu, v důsledku her se zvyšuje agresivita. Věnujte se významu trávení volného času i jiným způsobem než je počítačová hra, možným rizikům, které přináší komunikace s cizími lidmi přes počítač. V jejich důsledku dospívající často zanedbává své reálné vztahy pro povrchní kontakty na internetu. Zařazujte techniky na podporu spolupráce a komunikace ve skupině, techniky k lepšímu poznávání mezi spolužáky.

- Legální návykové látky³⁶

10. Vysvětlete, co znamená slovo „abstinent“.

Je to člověk, který nepije alkohol nebo neužívá jiné návykové látky.

Abstinence je jednání, které vede ke zdržení se užívání alkoholu nebo jiné drogy z důvodů zdravotních, osobních, sociálních, morálních apod. O abstinování od něčeho lze hovořit, pokud dotyčný neužívá alkohol nebo jiné návykové látky po dobu nejméně několika měsíců. Pojem abstinence se často zákům plete s pojmem abstinenční syndrom = odvykací syndrom, kdy hovoříme

³⁶ Informace nastudovány in Nešpor, Léčba a prevence závislostí, 1996; Návykové chování a závislost, 2007; in Matoušek, Slovník sociální práce, 2003; in Kalina, Mezioborový glosář pojmů, 2001; in Miovský, Program Projektu eu-DaP UNPLUGGED, 2008.

o souboru příznaků, které se objevují po vysazení nebo snížení dávek návykové látky, která byla opakovaně a dlouhodobě užívána.

11. Řekněte 3 důvody, proč je dobré nekouřit.

- cigarety obsahují kromě nikotinu přibližně 3700 škodlivých chemických látek, z nichž 40 vyvolává rakovinu (např. čpavek, arzen, dehet, kyanovodík, oxid uhelnatý)
- zhoršuje to moje sportovní výkony, zhoršuje se mi tím plet', nechci smrdět, nechci být nemocný
- nechci utrácet, za něco co mi nechutná
- nechci si vytvořit závislost

Kouření způsobuje, že v naší zemi zemře přibližně 18 tisíc lidí ročně. Většina kuřáků začne kouřit před dosažením 18 let. Nikotin je vysoce toxická látka a v čisté podobě by zabilo dospělého člověka požití 0,05 gramů nikotinu. Kuřáci často uvádějí, že jim kouření pomáhá ke snížení stresu a uvolnění. Nikotin ovšem sám o sobě uvolnění nevyvolává, jedná se o následek snížení abstinčních příznaků.

12. Vyberte pravdivé výroky:

- **Kouření je naučené chování, které si kuřák fixuje většinou mnoho let.**
- Kouření vodní dýmky není zdraví škodlivé.
- **Kouření tabáku škodí zdraví člověku.**
- Když mladý člověk pije alkohol, ostatní ho považují za dospělého.
- Přestat kouřit je snadné.
- Kouření v dospívání je stejně nebezpečné jako kouření v dospělosti.
- S kuřáky může kamarádit jen kuřák.
- Kdo nezkusí pít alkohol, přijde o důležitou zkušenost.
- **Každý má právo se sám rozhodnout, zda zkusí nebo nezkusí kouřit.**
- **Pivo je droga.**
- Člověk, který se pravidelně opíjí s kamarády, není alkoholik.
- **Dobrý kamarád by neměl kamaráda nutit, aby zkusil kouřit, pokud ví, že kouřit nechce.**
- Každý významná událost se má pořádně zapít alkoholem.

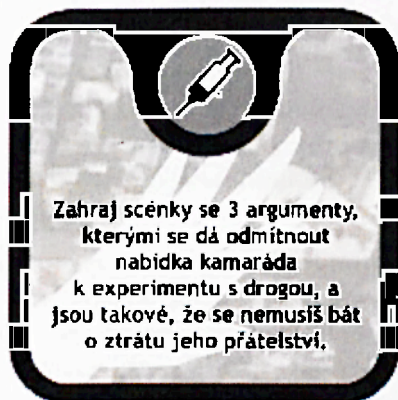
Je možné, že vám některá z dalších odpovědí bude připadat také pravdivá, ale jen označené výroky jsou nesporné.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Nejčastěji se setkáte s postojem, že alkohol a tabák nejsou drogy. Dospívající mají ve zvýšené míře potřebu patřit do nějaké skupině a často podlehnou tlaku vrstevníků kouřit cigarety nebo pít alkohol nebo užívat jinou drogu. Vysvětlíte žákům jak se mohou před takovým tlakem chránit, a co je naopak může znevýhodnit, např. stres, osamělost nebo fakt, že ženský organismus hůře odbourává alkohol. Mluvte s žáky o důvodech, proč někdo s užíváním těchto látek začíná, a hledejte s nimi jiné možnosti. Podporujte v žácích, že neužívání je také volba jak reagovat na nabídku experimentu. V české společnosti je tolerance k alkoholu a tabáku velká. Společnost ovšem netoleruje závislost a uživatel je odmítán a tvrdě sankcionován. Závislost přináší stigma, které se přenáší i na rodinu a uživatel se ho jen těžce zbavuje.

- Nelegální návykové látky³⁷

Obrázek č. 17: Otázka Nelegální návykové látky



13.

Zde je pouze nabídka argumentů, které mohou zaznít. Zkuste využít zejména nápady žáků, pokud si nebudou vědět rady, pomozte si následujícím přehledem.

- chci mít pod kontrolou, co dělám
- dneska se necítím dobře
- nechci si vytvořit závislost, nechci mít problémy
- umím se bavit i bez toho
- mám zítra důležitou zkoušku, trénink

Mladí lidé jsou obecně více ohroženi užíváním drog. K jejich vyzkoušení můžou mít dospívající mnoho důvodů. Důležité je důležité diskutovat o zdůraznit, že ochota riskovat a stavět se proti řádu společnosti, je obdivována jen po krátkou dobu. Dále je důležité diskutovat o tom, zda stojí za to být součástí party, která vyznává hodnoty vedoucí k riziku závislosti. Diskutujte s nimi o možnostech jak jinak se prosadit ve skupině. Přestože jde pouze o hraní, mohou vám reakce herců a diváků napovědět, zda právě teď neřeší podobný problém a nehledají pomoc.

14. Vyjmenujte 3 organizace, které závislému člověku nebo jeho blízkým pomohou s problémy s drogami.

1. Ambulantní péče - poradny (Poradna pro prevenci drogových závislostí, Prev-Centrum), ordinace klinického psychologa 2. kontaktní centrum (např. SANANIM Drop-In), krizové centrum 3. ústavní léčba - psychiatrické léčebna 4. terapeutická komunita 5. linka důvěry např. RIAPS

Pro žáky je důležité, aby dokázali rozlišit mezi zařízeními, které poskytují péči krátkodobou, střednědobou nebo dlouhodobou, pro jednotlivce nebo rodiny. Dále by měli znát, jaké služby dané zařízení uživatelům a jejich blízkým nabízí.

Ambulantní péče – poradenství, individuální x skupinové terapie, abstinentsní kluby

Kontaktní centrum – kontaktování uživatelů, výměnný program, základní zdravotní a hygienický servis, testování, poradenství

Ústavní léčba – intenzivnější než ambulantní péče

Terapeutické komunity – délka od 10 měsíců až dva roky, život závislého s ostatními abstinujícími uživateli na odloučeném místě

15. Přiřaďte ke skupinám (opiáty, stimulační drogy, halucinogeny, konopné látky) jednotlivé návykové látky: LSD, THC, pervitin, heroin, kokain, hašiš, opium, extáze, lysohlávky, durman.

Opiáty: heroin, opium

Stimulační drogy: pervitin, kokain, extáze (někdy se řadí i k látkám s halucinogenními účinky)

Halucinogeny: LSD, lysohlávky, durman

Konopné látky: THC, hašiš

³⁷ Informace nastudovány in Nešpor, Léčba a prevence závislostí, 1996; Návykové chování a závislost, 2007; in Matoušek, Slovník sociální práce, 2003; in Kalina, Mezioborový glosář pojmů, 2001; in Miovský, Program Projektu eu-DaP UNPLUGGED, 2008; in Šotolová, Speciálněpedagogická čítanka, 2003, in Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, 1999, in Prev-Centrum, Jsou ohroženy naše děti?, 1998.

Opiáty: opiáty navozují pocit klidu a blaha, uvolnění a lhostejnost k problémům. Uživatel uniká od reality, projevuje se také necitlivostí k bolesti, chladu hladu apod.

Stimulační drogy: tělesná i duševní stimulace, pocit překonání únavy, pocit radosti, síly, zvýšená empatie, neklid, nespavost.

Halucinogeny: užití drogy vede k intenzivnějšímu smyslovému vnímání, objevují se různé halucinace, zvýšené fantazírování.

Konopné látky: účinky se liší v závislosti na množství a typu produktu, osobnosti uživatele a výchozí náladě. Většinou vyvolává pocity lehkosti, radosti, zvýšenou společenskost, výbuchy smíchu, výřečnost, zvýšené smyslové vnímání. V některých případech se dostávají závratě, úzkost, nevolnost, bludy a panika.

16. Nakreslete do siluety postavy, které orgány v lidském těle drogy poškozují.

Závislost na drogách může výrazně poškodit zdraví jedince, ať už změnou stylu života, nebo nerespektováním hygieny při nitrožilním užívání. Obecně jsou nejvíce poškozeny centrální nervová soustava – mozek, játra, ledviny, zažívací trakt – žaludek, cévy. U uživatele se zvyšuje riziko nákazy žloutenkou a dalších nemocí např. HIV. Mění se celkový vzhled uživatele – výrazný úbytek na váze, zánětlivé abscesy, jaterní skvrny v obličejí, přestává o sebe dbát.

Kromě psychických a fyzických následků způsobuje závislost na návykových látkách i změny v oblasti prožívání (poruchy pozornosti, paměti, narušené citové reakce – labilita, zvýšená dráždivost, narušený hodnotový žebříček člověka, změna životního stylu) a mění jeho vztahy s lidmi, včetně změny vlastního sebehodnocení.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

V naší společnosti se příliš nerozlišuje mezi člověkem, který experimentuje, a uživatelem. Dospívající snadno získá nálepku „feťáka“ a jsou mu připisovány i další negativní vlastnosti (krade, prostituje, je zkažený, určitě prodává drogy...). Dospívající chtějí vybočovat mimo normu a vyhnout se stereotypu, ale v rámci tohoto chování se snaží být vysoce konformní se svou skupinou a jsou velmi citliví na jakoukoli kritiku vůči sobě. Pokud zjistíte ve třídě spíše prodrogové postoje, snažte se s žáky diskutovat o ziscích a ztrátách vyplývajících z možného užívání a hledat méně rizikové cesty k získání nevšedních zážitků. Diskutujte s nimi o mýtech, který svět drog provází. Umožněte jim nahlédnout, že největším stereotypem je právě užívání návykových látek.

6.16.4 Téma: Sekty³⁸

Obrázek č. 18: Otázka Sekty



17. Úkol je splněný, pokud žáci vyjmenují alespoň 3 z následujících znaků.

³⁸ Informace nastudovány in Vojtišek, Náboženství a sekty v ČR, 1998; in Encyklopedie náboženských směrů, 2004, in Rejman, Slovník cizích slov, 1966.

- V sektě není povoleno vlastní myšlení a samostatné rozhodování.
- Člověk patřící do sekty působí svým chováním a mluvením jakoby „naprogramovaný“.
- V sektě má veškerou moc v rukou jediná žijící autorita – vůdce, toho musí všichni poslouchat. Jeho slovo je nezpochybnitelné a na všechny otázky zná „jednoduchou“ odpověď; pro sektu je typické černobílé vidění světa.
- Všichni nově přichozí členové sekty jsou zpočátku bombardováni láskou, kterou si později musí zasloužit různými službami, prací a splněním nejrůznějších úkolů od vůdce. Společnost vzbuzuje ve svých členech pocit výjimečnosti a nadřazenosti. Proto se velmi obtížně ze sekty odchází.
- Členům sekty není dovolen kontakt s vnějším okolím, nedoporučuje se sledování televize a dalších médií, četba tisku a knih, které neprošly schválením vůdce.

Podobné znaky může vykazovat i parta, extrémistické hnutí (skinheads) nebo rodina. Máte-li podezření, že některý žák/student do takové skupiny patří, popř. zvažuje vstup, pokuste se s žáky diskutovat o ziscích a ztrátách v takové skupině, nabídněte všem (nikoli danému jedinci) možnost si s vámi nebo někým dalším komu důvěřují, popovídat. Pokud za vámi dospívající přijde, nekritizujte, neodsuzujte, jen byste tak potvrzovali tvrzení skupiny. V tomto bodě naslouchejte a ptejte se na jeho pocity a projevujte o dospívajícího zájem.

18. Vyjmenujte 3 světová náboženství.

judaismus, křesťanství, islám, buddhismus, hinduismus, taoismus

Judaismus, křesťanství a islám jsou monoteistická náboženství (víra v jednoho Boha). Buddhismus, hinduismus a taoismus jsou polyteistická. Těchto 6 náboženství je nejvíce zastoupeno ve světě.

judaismus – učení sepsáno v Tóře, ta se skládá z 5 knih Mojžíšových (obsah Starého zákona), věřící se nazývají Židé.

křesťanství – základní myšlenky jsou popsány v Novém zákoně, vychází ze zákona Starého, tj. z judaismu, věří v osobu Ježíše Krista, v historii křesťanství vzniklo mnoho směrů: katolicismus, pravoslavné křesťanství, protestantismus, ekumenické hnutí, atd.

islám – základní knihou je Korán, bůh se označuje jako Alláh a prorokem je Mohammed, víra vychází také z judaismu, věřící se nazývají Muslimové

buddhismus – vychází z učení Siddhárty Gautamy, který sám sebe nazval Buddhou, tj. probuzeným.

Hinduismus – pojem hinduismus je neindickým označením pro souhrn náboženských směrů vzešlých z tradice Véd a Upanišad. Pro Indý je náboženství natolik součástí jejich života, že pro něj nemají žádnou instituci ani název.

taoismus – Tao vychází z učení mistra Lao-c', je zaměřené na přírodu a vnitřní duchovní život. Z taoistického pohledu na svět vychází mnoho dalších oborů, které tuto náboženskou filozofii aplikují na běžný život.

V ČR má podle Základní listiny práv a svobod každý člověk právo na svobodu náboženského vyznání. Je možné, že se v některé z odpovědí objeví názvy církví, což může být např. evangelická církev, římskokatolická církev, Svědci Jehovovi atd., jde ale o názvy církví, ne o náboženské směry. Tyto odpovědi tedy nejsou správné.

19. Vysvětlete, co nám přináší členství v nějaké skupině.

- Skupina mi dává pocit, že někam patřím; přátelství s lidmi, s kterými mám něco společného; podporu; pocit bezpečí a naopak sám skupině něčím přispívám a obohacuji ji.
- Skupina lidí nám dodá odvalu k věcem/činům, na které bychom si sami netroufli, ale zároveň nám umožňuje se svobodně vyjadřovat a projevovat a stýkat i s jinými lidmi než jsou oni sami. Tato skupina je otevřená novým nápadům.
- Členství v sektě nás nutí přerušit kontakty s lidmi mimo sektu (rodinou, kamarády), musím dávat důkazy oddanosti sektě (majetkové, finanční, ale i vykonávání služeb pro sektu), očekává se ode mě konformita a naplnění představ vůdců sekty.

Je důležité umět rozlišit členství ve skupině, kde jsem sám/sama sebou a jsem ve svém myšlení a jednání svobodný/svobodná a členství ve skupině (např. sektě), která s sebou přináší příkazy a omezení. Toto lze vztáhnout i na členství ve skupině – partě dospívajících, která je založena na normách, vůči kterým se nemůže jedinec vymezit, aniž by byl sankcionován.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Dospívající mají ve zvýšené míře touhu někam patřit, najít odpovědi na své otázky, vědět, co je dobré a špatné. Stávají se proto rizikovou skupinou pro různá společenství (nejen sekty). V rámci hry se můžete setkat s postoji, kdy se některý dospívající obává samostatně vyjádřit, obhájit svůj názor a formulovat rozdíl mezi náboženským vyznáním a sektou. V tuto chvíli je potřeba rozlišovat, zda se jedná o nedostatek informací, nebo obavy vyjádřit (mít) svůj názor, nebo o nedostatečné vnímání rizikovosti sekt.

1. nedostatek informací – doporučujeme do výuky začlenit informace o náboženských směrech a zejména o rozdílech mezi náboženským vyznáním a členstvím v sektě, podporovat toleranci k odlišnostem
2. bojí se vyjádřit – je potřeba dále pracovat na podpoře osobnosti a možnosti mít svůj vlastní (třeba odlišný) názor; umění ho formulovat a obhájit.
3. nevnímá riziko členství ve skupině, která ho omezuje – rozvíjení sociálních dovedností, umět stát sám za sebou a svými zájmy, názory atd.

6.16.5 Téma: Záškoláctví³⁹

Obrázek č. 19: Otázka Záškoláctví



20.

Správná odpověď by měla zdůvodnit argument, jaká rizika s sebou nese záškoláctví (např. zhoršená známka z chování, podmíněné vyloučení, problémy a tresty od rodičů, ohlášení záškoláctví na orgán sociálně právní ochrany dětí, zameškání učiva, nepochopení látky, zhoršený prospěch).

21. Vysvětlete, proč je povinná docházka na základní školu.

Pokud úspěšně splníš docházku na základní školu, otevírá to možnost k dalšímu vzdělání a tedy výhodám: např. s ukončeným vzděláním se snáze hledá zaměstnání, dostaneš se na školu, kterou chceš; budeš moc dělat práci, která má smysl, ostatní lidi s si tě budou vážit, obdivovat, budeš vydělávat víc peněz.

V odpovědi by žáci/studenti měli být schopni říct, v čem je vzdělání pro život člověka užitečné.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Vnímání hodnoty vzdělání dospívajícími je silně spjato s tím, jaká hodnota je vzdělání v rodině dospívajících přisuzována. Pokud se setkáte s negativním nastavením dítěte vůči

³⁹ Informace nastudovány in Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, 1999; in Školní poradenská psychologie pro pedagogy, 2005.

škole, je vhodné hledat, čím by škola mohla dítě zaujmout, podporovat v něm cílevědomost, a také hledat v čem by dítě mohlo ve škole obstát a mít s ní tudíž pozitivní zkušenost. V tomto bodě se osvědčuje vliv vrstevníků, kteří mají ke škole a vzdělání pozitivní postoj. Pokud se setkáte s dítětem, které nebude umět na otázky odpovědět, je možné vést se třídou na toto téma diskuzi a umožnit tak dětem slyšet i jiné postoje než znají z domova a svého okolí. Podporujte jednotlivce ve schopnosti vidět, co se jim daří, v čem jsou úspěšní a co je možné dál rozvíjet.

Tyto postoje se nemusí promítnout do samotného prospěchu, jedná se o docílení pozitivního vnímání školy a vzdělání jako hodnoty do budoucna.

6.16.6 Téma Rizikové sexuální chování⁴⁰

22. Vyberte z následujících způsobů, jak je možné se nakazit virem HIV:

- Objímáním, stiskem ruky
- **Orálním sexem**
- Polibkem
- Vzduchem při kýchní a kašli
- Společným užíváním nádobí
- **Nechráněným pohlavním stykem**
- V sauně, v bazénu, použitím stejného WC/vany
- **Z matky na plod**

Je možné uznat i možnost „polibkem“ s vysvětlením, že k tomu může dojít pouze pokud jde o líbání, při kterém dojde k přenosu většího množství slin s krví (např. jeden z partnerů má v ústech otevřenou ranku). Jiným způsobem k přenosu viru HIV nedochází.

Obrázek č. 20: Otázka Partnerské vztahy



23. *Zdůrazněte, že mají žáci při svých odpovědích užívat slušné výrazy. Pokud se zaměří pouze na fyzické znaky, pobídněte je i ke jmenování nějakých osobnostních charakteristik.*

24. Nakreslete 3 způsoby ochrany před neplánovaným otěhotněním.

hormonální antikoncepce, kondom, pesar, nitroděložní tělísko, sexuální abstinence, jiné formy vedoucí k uspokojení (mazlení, orální sex atd.)

Pokud se mezi odpověďmi objeví možnosti počítání plodných a neplodných dnů, přerušovaná soulož, lze i tyto odpovědi uznat, ovšem s upozorněním, že se jedná o velice nespolehlivé metody.

⁴⁰ Informace nastudovány in WHO, příručka pro poskytování poradenství u HIV/AIDS, 1995; in Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, 1999.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Téma partnerských vztahů v dospívání často vyvolává u jedinců nejistotu, stud, odpovědi jsou doprovázené smíchem a sklonem vyjadřovat se ve vulgarismech. Povznete se nad tyto projevy a chápejte jejich chování jako přirozenou a vývojově přiměřenou reakci na téma, které je pro dospívající atraktivní, aktuální, ale zároveň na něj nejsou mnohdy dostatečně psychicky připraveni.

U otázek z tématu partnerských vztahů se můžete setkávat se stereotypními postoji ve vnímání rolí mužů a žen (např. představa ideální partnerky jako vyvinuté blondýny, ideálního partnera jako bohatého muže; chlapi nepláčou; žena má poslouchat svého muže; nevěra je u mužů chápána jako potvrzení jejich mužství, ženy stigmatizuje.). Pracujte se skupinou na rozlišování faktů a stereotypních představ společnosti. V tématu sexuality existuje hodně mýtů, na jejichž základě se často dospívající chovají rizikově (dřívější zahájení sexuálního života, nedostatečná ochrana před těhotenstvím a pohlavně přenosnými nemocemi, promiskuita, rizikové a leckdy ponižující sexuální praktiky). Je potřeba myslet na to, že ještě dnes se v některých rodinách o sexu nemluví. a že jediný zdroj informací mají dospívající z pornografie a od svých vrstevníků. V prevenci rizikového sexuálního chování funguje rozvíjení sociálních dovedností. zejména navazovat a udržovat zdravé partnerské vztahy, spolu s rozvíjením a podporou sebevědomí jedince.

6.16.7 Téma Agrese a šikana⁴¹

25. Vyjmenujte 5 situací/způsobů chování, která patří pod projev šikany.

- fyzické násilí: fackování, rány pěstí, škrcení, dušení, kopání, stříhání vlasů
- slovní agrese: vyhrožování, vyhrožování násilím, nadávky, nadávky rodičům obětí, výsměch, ironické poznámky
- krádeže, ničení, manipulace s věcmi – brání peněz, přivlastňování si nerůznějších věcí, trhání a poškozování učebnic, sešitů, oblečení, poplívání svačin a dalších věcí
- násilné a manipulační příkazy – nucení k onanii před ostatními, líbání bot, klečení a prošení o milost, zákaz mluvení s kamarády, opakování ponižujících výroků, nošení ponižujících nápisů

Máme zkušenost, že čím podrobněji žáci/studenti popisují projevy šikany, tím spíše s ní mají zkušenost (a je jedno v jaké roli; zda oběti, agresora nebo pouze přihlížejícího). Všimněte si, zda ve skupině při otázce neprobíhá smích, poznámky, šeptání, poukazování na někoho. Takové chování je pravděpodobně signálem, že skupina takové chování zná a je ohrožena šikanou. Pokud žáci nejsou schopni nic vymyslet, může to znamenat, že patří s takovým chováním nemají zkušenost, nebo může vypovídat o zlehčování popř. nepochopení toho, že nerespekt k druhým a jejich věcem, je také jedním z projevů špatných vztahů ve skupině.

⁴¹ Informace nastudovány in Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, 1999; in Kolář, Bolest šikanování, 2001; in Institut PPP ČR, Prevence šikanování ve školách, 2006.

26. Vyjmenujte alespoň 3 osoby ve škole, na které se může člověk obrátit, když si myslí, že je ve třídě šikana.

V tomto případě není cílem, aby žáci uváděli konkrétní jména. Měli by znát osoby ve svém blízkém i vzdálenějším okolí, na které se mohou obrátit a říct si o pomoc (rodiče, školní metodik prevence, třídní učitel, oblíbený učitel, školní psycholog, výchovný poradce...)

27. Vymyslete, které 3 věci by mohla vaše třída dělat společně, abyste byli dobrý kolektiv.

Ani zde neexistuje přesně správná odpověď. Žáci by měli být schopni přemýšlet, u jakých aktivit se může třída bavit a mít společný pozitivní zážitek aniž by u toho někoho vyčleňovali, ponižovali apod. Může se jednat o společný výlet, návštěvu kina, hraní hry atd.

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

Pokud se vám při hře ukáže možnost výskytu šikany ve skupině, se kterou pracujete, doporučujeme vám hru zastavit. Šikana je závažným onemocněním skupiny a její léčba vyžaduje odborný zásah. Pro školy je závazný pokyn MŠMT k prevenci šikanování, který se zaměřuje pouze na potrestání viníků a ošetření obětí, ale sám o sobě neřeší problém, tj. nemoc třídy. Pro léčbu skupiny je ideální obrátit se na externí odborníky, kteří se problematikou šikany dlouhodobě zabývají.

6.16.8 Téma: Rasismus a xenofobie⁴²

28. Vyjmenujte aspoň 5 národnostních skupin žijících v ČR.

obyvatelé arabských zemí, bulharská, čínská, chorvatská, indická, maďarská, německá, polská, rakouská, romská, rusínská, ruská, řecká, slovenská, srbská, ukrajinská, vietnamská, židovská
Česká republika patří mezi státy, kde národnostní menšiny tvoří kolem 5% obyvatelstva. Po dlouhou dobu byla naše společnost uzavřená ostatním národnostem. Česká společnost se stává multikulturní se všemi svými nevýhodami a těžkostmi jako jsou různá nepochopení, xenofobie, rasismus, diskriminace. Pojmeme národnostní menšina označujeme společenství osob, které mají odlišné kulturní a etnické zvyklosti, jazyk a případně se liší i tělesnými znaky od většinové společnosti tohoto státu.

Obrázek č. 21: Otázka Rasismus a xenofobie



29.

Nejčastěji se objevují předsudky spojené s nějakou národností (např. „všichni Vietnamci prodávají levné zboží“ „Číňané jedí kočky a psi“) nebo se objevují předsudky při střetu přistěhovalců s většinovou společností (např. „přistěhovalci nám berou práci, šíří různá onemocnění“)

⁴² Informace nastudovány in Navrátil, Romové v české společnosti, 2003; in Cílková, Schonerová, Náměty pro multikulturní výchovu, 2007; in Šišková, Výchova k toleranci a proti rasismu, 1998.

Zde se vám otevírá prostor pro podporu tolerance k odlišnostem, vyvracení mýtů o jednotlivých etnických skupinách, pochopení rizikivosti předsudků a diskriminace a uvědomění si přínosu multikulturality, tj. možnost obohatit se o novou kulturu a její zvyklosti.

30. Vysvětlíte, co je to „rasismus“.

Ideologie (soustava názorů), která obhajuje nadřazenost jedné rasy nad jinou; tzn. Jedna rasa je lépe geneticky vybavena než druhá. Etnickým menšinám jsou připisovány převážně negativní vlastnosti. *Ve společnosti se projevuje rasová diskriminace v různé míře, od ignorování, podceňování, pomlouvání, zesměšňování, omezování, vylučování, přes slovní a fyzické napadání, až po snahu o totální likvidaci.*

Rizikové postoje a jak s nimi pracovat

V případě postojů zastávajících rasistické a xenofobní myšlení, doporučujeme pracovat s tématy multikulturní výchovy, na pochopení pojmů diskriminace, předsudků a prvního dojmu (viz techniky v této metodice nebo literatura zabývající se danou problematikou). Všimněte si, jakým způsobem se skupina vztahuje ke spolužákům, kteří jsou příslušníky nějaké menšiny, ať už národnostní, nebo kteří mají nějaký handicap. Pokud někoho takového ve skupině máte a objeví se rasistické tendence cílené proti spolužákovi, dejte jasnou hranici o nevhodnosti takového chování.

U tématu rasismu a xenofobie se vám pravděpodobně stane, že se setkáte s výroky, se kterými nemůžete souhlasit, ale které splní zadání úkolu. Tím, že názor v danou chvíli respektujete, učíte třídu úctě k odlišnostem a názorům druhých. V další práci se třídou podporujeme přinést vlastní pohled a podpořit zdravé postoje ostatních dětí/studentů a pracovat na změně rasistických a xenofobních názorů.

6.17 Další techniky a hry

Postupy a techniky⁴³, které jsou zde uvedeny, představují nejrůznější aktivační hry, techniky k podpoře komunikace a spolupráce ve třídě. Nabízí možnosti ujasnění a korekci získaných informací, slouží k vytvoření prostoru k vyjádření vlastních postojů a názorů a navazují na samotnou hru Záludné město. Techniky nemají žádné psychoterapeutické účely.

Pedagog zde vytváří prostor k vlastní činnosti žáků a směřuje jejich pozornost určitým směrem. Dále tak reaguje na aktuální otázky žáků a sám pomocí otázek otevírá prostor pro téma, o které se žáci zajímají nebo si během hry všiml, že je potřeba toto téma doplnit o některé informace a umístit je do širšího kontextu. Popřípadě ze hry vyplynulo, že skupina (jedinci) k některému z rizikového chování inklinují.

Balónky a kotvy

Téma: dospívání, prevence rizikového chování, podpora osobnostního rozvoje

Pomůcky: papíry, tužky, pastelky

Cíl: Cílem techniky je umožnit dětem zamyslet se nad svými hodnotami, cíli a možnostmi jejich realizace. Uvědomit si, jaké věci jsou pro mne důležité a o co se mohu při jejich naplňování opřít.

Doporučení: Individuální technika pro každého žáka. Nedoporučujeme se pouštět do osobní roviny. Žáci pak mohou mluvit o problémech v rodině, traumatických zážitcích, což není cílem techniky.

Postup:

- 1) Každý žák dostane papír, na který má nakreslit 5 balónků a 5 kotev. Do balónků žáci zapisují věci, které jim pomáhají, když se necítí šťastní. Co jim způsobuje radost. Jedná se o věci, situace, které nás povznášejí do výše, pomáhají nám překonávat překážky a problémy.
- 2) V druhé části má každý za úkol naopak vymyslet příklady toho, co mu pomáhá udržet se u povinností, které ho tolik nebaví a ubírají mu sílu. Udrží ho, aby tyto povinnosti byl schopen splnit. Jedná se o věci/situace, které mu pomáhají se udržet u něčeho, co vnímá spíše negativně, méně radostně.
- 3) Následuje prezentace obrázků a diskuse nad tím, které naše kotvy nám pomáhají dosáhnout vytyčeného cíle (př. dostat se na vysokou školu) a které balónky jsou pro nás nejdůležitější. Popř. které bychom si přáli ještě získat a co pro to můžeme udělat.
- 4) Výstupy z techniky: Žáci by měli pochopit, že každý může nalézt věci či situace, které mu způsobují radost, pokud se necítí šťastně, a také ty, které mu pomohou zůstat u povinností, jež momentálně cítí jako nepříjemné a omezující.

Bargoti a Roteři

Téma: rasismus a xenofobie

Pomůcky: papíry, tužky, pastelky, pracovní listy Bargoti a Roteři

Cíl: Cílem techniky je vést žáky k životu bez předsudků. Uvědomění si, čím nás mohou předsudky omezovat. Vysvětlit, co předsudky jsou, jak vznikají a jak nás mohou ovlivnit.

Doporučení: Tato činnost je často zábavná, stává se, že se žáci při ukazování svých kreseb smějí a je to v pořádku. Důležitá je následná diskuze.

Postup:

⁴³ Jedná se o ukázkou technik, kterými lze navázat na výstupy ze hry. Sama metodika hry Záludného města obsahuje více podobných aktivit. Snahou autorky je zde přiblížit koncepci celé práce.

- 1) Žáci dostanou pastelky, tužku a pracovní list Bargoti a Roteři. Vysvětlí se žákům, že teď mají před sebou informace o dvou skupinách lidí – Bargotech a Roterech. Na tabuli (flipchart) se napíší názvy zemí a jejich obyvatel, a to: Bargocie, Bargoti, Rotrie a Roteři
- 2) Všichni si společně přečtou pracovní list a lektor jim vysvětlí, že autorem tohoto textu je obyvatel Bargocie.
- 3) Žáci mají za úkol pastelkami na levou stranu papíru nakreslit, jak si představují typického Bargota a na pravou stranu papíru typického obyvatele Rotrie. Kreslení by mělo zabrat maximálně 20 minut. Žáci se posadí zpět do kruhu a ukáží si svoje obrázky. Následuje diskuze.
- 4) Otázky k diskuzi: Jací lidé jsou podle vás Roteři? Myslíte si, že jsou všichni Roteři takoví? Jací jsou podle vás obyvatelé Bargocie? Myslíte si, že jsou všichni takoví? Proč jste nakreslili svého Bargota/Rotera tímto způsobem? Co myslíte, jak by se lišily popisy skupin, kdyby každá napsala svůj vlastní portrét? Jak se projevuje předsudek proti určité skupině lidí ve vašich kresbách a názorech? Jak se projevuje ve společnosti?
- 5) Výstupy z techniky: Žáci budou schopni definovat předsudek, jeho vznik a vývoj. Jakým způsobem se rozvíjí v diskriminaci a ovlivňuje naše chování. Žáci budou umět popsat, jaký je to pocit mít předsudky a komunikovat s druhým člověkem pod vlivem jeho předsudků. Uvědomění si významu prvního dojmu a možného rizika zkreslení. Uvědomění si, že každý má stejná práva, že jsou lidé různí a proto je třeba je tolerovat, dokonce i jejich postoj, který se nám nemusí úplně líbit. Zvýšit toleranci k odlišnostem, národnostem a menšinám.
- 6) Pracovní list: na papíru bude napsané následující vyprávění. *Bargoti žijí v zemi nazvané Bargocie. Tato země se nachází na druhém konci světa a rozprostírá se mezi dvěma ostrovy – Zeter a Trebonia. Lidé z Bargocie jsou úžasní. Žáci se jen málokdy perou a dospělí pracují v klidu a bez hádek. Hlavním jídlem je rýže, ale talíře v Bargocii nikdy nejsou prázdné. Počasí v Bargocii se po celý rok nemění – mírný vánek a vždy teplo a slunečno. Roteři pocházejí ze země Rotrie. Nachází se také na druhém konci světa a rozprostírá se mezi ostrovy Bilbo a Treblin. Lidé z Rotrie jsou velmi nepříjemní. Žáci na sebe pořád křičí a dospělí často jeden druhého pomlouvají. Při práci jsou nedůslední, nic nedotáhnou do konce, protože místo práce buď spí, nebo se hádají. Dny v Rotrii jsou velmi chladné, větrné a deštivé.*

Pracovní list:

Jak vypadají?

Typický Bargot

Typický Roter

Cesta informací

Téma: prevence rizikového chování, podpora osobnostního rozvoje, lze tématicky zaměřit

Pomůcky: krátký zajímavý článek zaměřený tématicky na návykové látky, multikulturní výchovu nebo partnerské vztahy

Cíl: Technika ověřuje, kolik informací žáci během programu obdrželi, zda jsou informace pravdivé, utříděné a zda všemu rozuměli.

Postup:

- 1) Technika pro celou třídu, při které žákům sdělíme informace o návykových látkách a poukážeme na snadné zkreslování těchto informací. Při technice se vybere několik dobrovolníků (např. 5), z nichž jeden zůstane ve třídě a ostatní odejdou za dveře na chodbu. Lektor mezitím přečte žákům ve třídě článek týkající se návykových látek. Vybraný dobrovolník si má z úryvku zapamatovat co nejvíce informací, které pak tlumočí dalšímu dobrovolníkovi, který se vrátil z chodby do třídy. Ten získané informace následně tlumočí dalšímu dobrovolníkovi. Poslední dobrovolník informace zopakuje celé třídě. Obvykle však z celého úryvku sdělí pouze minimální množství informací.
- 2) Otázky k diskuzi: Jak se měnila informace? Co zůstalo z původní informace nezměněné a co se vytratilo? Čím to může být? Nalezneme zde nějakou podobnost s reálným životem? Je možné nějak pomluvám a nepřesným informacím zabránit? Jakým způsobem?
- 3) Výstupy z techniky: Ukázat, jak vznikají mýty, předsudky a pomluvy. Uvědomit si význam komunikace a předávání informací.

Co nám škola dala a vzala**Téma:** záškoláctví, podpora osobnostního rozvoje**Pomůcky:** papíry, tužky, pastelky**Cíl:** Technika slouží k zamyšlení se nad časem stráveným ve škole a otevírá téma mého očekávání od nové školy.**Postup:**

- Každý žák dostane papír a na něj si obkreslí svoji dlaň. Jeho úkolem je do prstů na ruce napsat všechno pozitivní, dobré, co mu přinesla docházka na ZŠ. Mezi prsty napíše vše, co mu během školní docházky protéklo mezi prsty (považuje za negativní). Žáci mohou vytvořit malé skupinky a diskutovat mezi sebou o svých nápadech. Případně po (dobrovolné) prezentaci jednotlivých žáků následuje společná diskuse celé třídy.
- Výstupy z techniky: Reflexe docházky na ZŠ, uvědomění, čím škola žáky obohatila a jak toho mohou využít při příchodu na SŠ

Empatická hvězda**Téma:** agrese a šikana, podpora osobnostního rozvoje**Pomůcky:** papíry, tužky**Cíl:** Vzájemné poznávání žáků mezi sebou, uvědomění, jak se žáci mezi sebou znají.**Doporučení:** Otázky mohou být zaměřeny velmi obecně, např. nejoblíbenější barva, den v týdnu, roční období, jídlo atd. nebo se mohou týkat konkrétních témat, např. nejoblíbenější jídlo, nejčastěji užívaná návyková látka atd.**Postup:**

1. Nejdříve se lektor zeptá, zda a jak žáci rozumí termínu empatie a termín společně ujasní.
2. Žáci odpovídají na otázky a své odpovědi zapisují na papír. Úkolem žáků je odpovídat tak, jak si myslí, že odpoví většina jejich spolužáků, tzn. ne podle sebe.
3. Na závěr lektor znovu přečte každou otázku a žáci říkají, jak odpověděli. Každá odpověď je bodově ohodnocena (počet stejných odpovědí = počet bodů). Žáci body za otázky sčítají a kdo jich má nejvíce se stává „empatickou hvězdou“ třídy. Následuje reflexe techniky.

Mart'ané a Venušanky**Téma:** rizikové sexuální chování, partnerské vztahy, poruchy příjmu potravy**Pomůcky:** tužky, pastelky, papíry, flipcharty, fixy**Cíl:** Cílem techniky je uvědomit si svá očekávání od partnerského vztahu, překonat mýty související s problematikou navazování vztahů a rolmi mužů a žen. Podporovat schopnost svobodně se rozhodovat a posilovat schopnost odolat tlaku.**Postup:**

1. Třída se rozdělí na chlapce a dívky. Lektor vypráví třídě legendu o rozdělení lidstva na dvě kosmické skupiny. Jedna skupina odletěla na Mars a založila tam prastarou civilizaci lidí zvaných muži. Druhá skupina odletěla na Venuši. Druh člověka, který se zde vyvinul a žije zde dlouhá staletí, se jmenuje ženy. Obě civilizace dospěly do takového stadia vývoje, kdy jsou schopny navštívit se na svých mateřských planetách. Chtějí se na setkání dobře připravit. Proto si předem vyměňují důležitá poselství. Společná meziplanetární rada se usnesla, že muži a ženy by si měli před vlastním setkáním vyměnit poselství s těmito sděleními.
2. Úkolem každé skupiny je napsat:
 3. 10 přívlastků, které charakterizují, jaké jsme my ženy (my muži).
 4. Napsat 10 věcí, které jsou pro nás ženy (muže) velmi důležité.
 5. Napsat několik věcí, které my muži očekáváme od žen a které my ženy očekáváme od mužů.
 6. Každá skupina nakreslí na papír cca formátu A3 dva obrázky (jak si představuje typického obyvatele sousední planety a jak vypadá typický představitel jejich planety)
7. Zástupci každé skupiny vytvoří radu pro každé pohlaví. Z výsledků obou skupin vytvoří rada reprezentativní vzorek každé ze zadaných otázek.

8. Otázky k diskuzi: Jaké typické znaky jsou společné ženám i mužům? Je nutné, aby každý z nás všechny požadavky, přívlastky, charakteristiky splňoval? Chceme, aby ostatní splnili naše očekávání? Děláme to sami? Je možné splnit očekávání druhého člověka? Jak se pozná, že spolu dva lidé chodí? Kdy je člověk připravený navázat vztah? Kdy je připravený začít ve vztahu sexuálně žít? Má možnost rozhodnout se sám?
9. Výstupy z diskuze: Chápat a respektovat odlišnosti u obou pohlaví. Schopnost definovat svoji představu o příslušnicích vlastního pohlaví a o příslušnicích opačného pohlaví, dokázat jmenovat klíčové charakteristiky příslušníků vlastního pohlaví. Učit se formulovat svá očekávání od příslušníků opačného pohlaví.

Místo po mé pravici

Téma: agrese a šikana, podpora osobnostního rozvoje

Pomůcky: připravit o 1 židli víc než je počet žáků

Cíl: Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky a předání pozitivní zpětné vazby.

Doporučení: techniky je možné využít jako závěrečného rituálu před koncem hodiny.

Postup:

Žáci sedí v kruhu a začíná ten, která má po pravé straně volnou židli. Říká: „*Místo po mé pravici je volné pro..., protože...* (př. mi pomáhá při testech, vždy mě vyslechne, dokáže mě rozesmát). Je důležité, aby žáci vždy zdůvodnili výběr spolužáka. Poté hra pokračuje stejným způsobem dále.

Náladoměr

Cíl: Neverbálně zhodnotit jakou mám teď náladu, jak se mi líbila aktivita. Reflexe k vyjádření spokojenosti nebo nespokojenosti žáků.

Doporučení: Lze využít i na začátku práce se třídou.

Postup:

Na škále od země (špatná nálada) až po nejvyšší bod, kam dosáhne rukou (skvělá nálada) může každý z přítomných ukázat, kde se právě jeho nálada nachází, jak se cítí.

Papírová válka

Pomůcky: dlouhý provázek nebo křída, papíry (noviny), tužky

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na práci, podporuje spolupráci ve třídě, vybízí žáky k aktivnímu zapojení do programu. Žáci se mohou o spolužácích dozvědět něco nového.

Postup:

1. Každý dostane papír, na který má zodpovědět několik otázek lektora, na základě kterých by bylo možné poznat, kdo je pisatelem.
2. Po dokončení každý zmačká svůj papír a vytvoří z něj kouli. Rozdělíme skupinu na dvě poloviny a třídu rozdělíme provázkem. Každý stojí na své polovině třídy v ruce má svou papírovou kouli. Na lektorovo znamení začnou žáci házet koule na protihráčovu stranu. Vítězí ta skupina, která má na konci hry méně koulí na své straně.
3. Po ukončení hry se vrátí všichni zpět do kruhu s libovolnou koulí v ruce. Postupně všichni čtou, co je na papíru napsáno a odhadují, kdo je pisatelem odpovědí.

Pokušitelé a váhavci

Téma: závislostní chování

Pomůcky: papíry, tužky, popř. připravená tvrzení

Cíl: Cílem techniky je ujasnit si postoj k návykovým látkám. Jaké jsou důvody vedoucí k užívání NL. Uvědomit si význam vrstevnické skupiny a jejího tlaku při rozhodování se o experimentu a užívání NL. Posílit schopnost odolat skupinovému tlaku, posílit schopnost samostatně se rozhodovat. Motivovat žáky k protidrogovým postojům, hovořit s nimi o možnostech řešení problematických situací.

Postup:

- 1) Žáci se rozdělí do 3 skupin a každá si připraví řadu argumentů, proč je dobré brát drogy a naopak, proč drogy nebrat.
- 2) Každá skupina si vylosuje jeden ze tří lístečků s rolemi: váhavců, pokašitelů a svědomí. Dále si vyberou svého mluvčího, který se posadí do středu kruhu před svou skupinu.

Zástupce pokušitelů má za úkol přesvědčit svou argumentací zástupce váhavců, aby „začal brát drogy“. Naopak mluvčí svědomí má váhavce od braní drog odradit. V průběhu celé hry se mohou zástupci radit s ostatními členy své skupiny.

- 3) V závěru se členové skupiny váhavců rozhodnou, jestli se přidají na stranu pokušitelů nebo svědomí, podle toho, čí argumenty je více přesvědčily.
- 4) Jako poslední se musí rozhodnout i zástupce váhavců, která skupina ho přesvědčila.
- 5) Výstupy z techniky: Žáci mají základní vědomosti o důvodech užívání NL a jejich rizicích. Pochopili význam vrstevnické skupiny v souvislosti s experimentem a užíváním NL. Dokáží jmenovat možnosti řešení problematických situací jinak než drogou.

Polemika – jak zlepšit svět

Téma: prevence kriminality a delikvence, agresivní chování

Pomůcky: papíry, tužky, popř. připravená tvrzení

Cíl: Cílem techniky je zamyšlení nad vlastními hodnotami a uvědomění si složitosti činit opatření prospěšné pro společnost. Posílit schopnost přijímat odpovědnost za vlastní rozhodnutí a chování. Uvědomit si, do jaké míry nás ovlivňuje morálka naší společnosti.

Doporučení: Techniku lze více zaměřit na drogovou problematiku nebo na téma prevence a represe kriminality a dalších sociálně nežádoucích jevů.

Postup:

- IV. Úvodní instrukce: *Představy o tom, jak zlepšit svět, jsou velmi rozšířené, patrně se jimi zabývala většina z nás. Vzpomeňte, kolik různých hnutí, organizací, filozofií, vyznání, ideologií apod. vzniklo a nabízelo takový program a jak mnoho lidí v zářné zítřky uvěřilo. Poslechněte si, co napsal jeden člověk o tom, jak by zlepšil svět, pokud měl takovou moc. „Zařídil bych podstatné zvýšení trestů za úmyslné trestné činy, zejména opakované, u dospělých jedinců. Neúmyslné trestné činy, k nimž by došlo spíše nedbalostí, stejně jako trestné činy spáchané z mladické nerozváženosti bych ponechal na současné úrovni. Nezbytnou podmínkou pro zavedení přísných trestů by byla dostatečná osvěta a informovanost občanů o tom, co je čeká. Jinými slovy, vysvětlování v tisku, v televizi v duchu: Napáchejte trestné činy – čeká vás přísný trest. Nebo opačně: Nechcete takový přísný trest – nebojte se, takový rozsudek vás nestihne – ovšem za podmínky, že se vyhnete páchání trestné činnosti. Tresty by měly být velmi nepříjemné – razítko do OP ZLODĚJ, NÁSILNÍK, při opakování této činnosti vypálit nápis na čelo. Vězení – malé betonové kobky 2 x 1 metr, teplota přijatelná, dostatek obyčejného jídla (chléb, řepa, zelí, mrkev...), jinak nic jiného. Žádná práce, pouze totální izolace odpadu lidské společnosti. Příklad trestu: pro kapsářku 5 let vězení, pro násilníka 10 – 20 let, pro vraha nebo obchodníka s tvrdými drogami doživotí, ale opravdové doživotí! Už na dálku cítím, jak se zastáncům lidských práv (zejména těm falešným) pění krev v žilách nad nelidskostí takových návrhů. Má odpověď zní: Vážení, a co moje práva nemít vloupání do bytu, nebýt zraněn nebo zabit, právo, aby mé děti nebyly zmanipulovány k drogové závislosti. Nikdo nemusí být takto tvrdě trestán, ovšem za hrozné podmínky – nepáchat takovou trestnou činnost. Nemám, co bych dodal.“*
- V. Otázky k diskusi: Jak to na vás působí – co si o tom myslíte? Souhlasíte s takovým návrhem? Myslíte, že by to bylo účinné? Máte jiné nápady, jak zlepšit svět? Je možné zlepšit svět globálně? Lze při trestu něco zohlednit (věk, recidiva)? Jaký význam bude mít snížení věkové hranice trestně právní odpovědnosti? Mění se tím něco pro vás? Co? Je možné chápat tu změnu k lepšímu nebo horšímu? Dotýká se vás ta změna nějak? Bylo by možné hranici trestně právní odpovědnosti ještě snížit? Pokud ano, proč? V kterých případech? Co vede člověka ke spáchání trestné činnosti, v případě mladistvých provinění? Lze trestný čin něčím ospravedlnit? Jaké návrhy by bylo možné v naší společnosti uplatnit? Myslíte si, že jsou všechny účinné? Zohledňují nějakou skupinu nebo ji naopak diskriminují? Zaměřili jste se na všechny skupiny (děleno podle věku, rasy, socioekonomické hledisko)?
- VI. Výstupy z diskuse: Ujasnit si postoje a možnosti řešení drogové problematiky (legalizace měkkých drog, dealerství) a dalších sociálně nežádoucích jevů. Možnosti prevence a represe, jejich důležitost a jejich omezení. Koho trestat a jakým způsobem. Chápat svoji roli ve vztahu k zákonu a pravidlům. Jaká práva a povinnosti se vztahují k hranici 15 let.

Žáci umí vysvětlit pojem morálka, morální dilema a jakým způsobem může zasáhnout do rozhodnutí o výši trestu viníka. Žáci dokáží definovat jaké jsou jejich hodnoty, hodnoty společnosti. Chápat, že moje práva končí tam, kde začínají práva druhého člověka.

Poradna

Téma: lze tématicky zaměřit na danou oblast rizikového chování, nejčastěji rizikové sexuální chování a partnerské vztahy

Pomůcky: papíry, tužky, připravené dotazy (příběhy) do poradny (vystřížené z časopisů)

Cíl: Cílem je vést žáky k uvědomění odpovědnosti za své chování. Informovat o rizicích spojených se sexuálním životem. Vést žáky k životním postojům bez předsudků, odpovědět jim na dotazy týkající se zamilovanosti a vztahů.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do smíšených skupinek zhruba po 4 – 5 a stane se z nich odborný poradní tým. Vylosují si z předem připravených obálek dotaz konkrétního dítěte zhruba v jejich věku. U kolem každé skupiny je napsat odpověď, jakou by asi napsal odborník. Posléze zástupci jednotlivých skupinek přečtou dotaz a svoji odpověď ostatním. Následuje diskuse o tématu.
2. Je možné využít i varianty, kdy sami žáci napíší dotazy, které by se mohly v poradně objevit. Následně si na dotazy od lektora losují a odpovídají na ně.
3. **Výstupy z techniky:** Žáci získají informace přiměřené jejich věku. Odpovědi na otázky, které aktuálně řeší. Mají ujasněné informace související se sexuální problematikou. Získali znalosti jaká rizika se sexuálním životem souvisejí.

Přesedávaná

Téma: lze tématicky zaměřit na danou oblast rizikového chování

Cíl: Technika podporuje aktivitu žáků, společný zážitek. Technika by také měla podpořit spontánnost a otevřenost, umožňuje lektorům lépe poznat žáky a žákům lépe se poznat mezi sebou.

Doporučení: Přesedávanou lze zařadit jako aktivační techniku s otázkami zaměřenými tak, aby se konkrétně vztahovaly k vámi zvolenému tématu (NL, šikana, rizikové sporty)

Postup:

Do kruhu se postaví židle sedátky dovnitř a použije se o jednu židli méně, než je hráčů. Hráči se posadí, jeden zůstane stát a říká formulku: „*Místa si vymění všichni ti, kteří*“ (např. mají rádi čokoládu, se těší na víkend atd.). Platí pravidlo, že se vyměňujeme na základě něčeho, co není na první pohled vidět a výrok platí i na toho, co stojí uprostřed. O kom daný výrok platí, ten musí vstát ze židle a sednout si na jinou uvolněnou židli. Hráč, který stál uprostřed, se snaží posadit. Na koho nezbude místo, zůstane stát a řekne další výrok. Žáci, kteří se již zvedli ze židle, si nemohou sednout zpět na stejné místo. Při hře nikdo nevyvádá, je stále stejný počet židlí.

Soustředné kruhy

Téma: lze tématicky zaměřit na danou oblast rizikového chování

Pomůcky: lektor si připraví tématicky zaměřené otázky, výroky, které budou mít vzestupnou tendenci (od nejjednodušší po nejtěžší otázky)

Cíl: Cílem techniky je umožnit žákům slyšet názory ostatních žáků, být v kontaktu se žáky, s nimiž běžně nemluví, podporuje spolupráci, rozvíjí komunikaci ve třídě, podporuje schopnost vyjádřit vlastní názor. Žáci mají možnost slyšet názory ostatních.

Postup:

Třída se rozdělí do dvou skupin – kruhů tak, aby každý z vnitřního kruhu měl dvojici z kruhu vnějšího. Žáci si mají za úkol na dané téma (otázku) lektora povídat cca 1 minutu. Po skončení časového limitu se vnitřní kruh posune o krok doprava, tím dojde ke změně komunikačního partnera. Cílem je komunikace sama, navíc lze, aby žáci samostatně, nebo v malých skupinách shrnuli, co je zaujalo, co bylo v rozhovorech společné.

Stejná strana cesty

Téma: lze tématicky zaměřit na danou oblast rizikového chování

Pomůcky: provázek, připravené otázky, dostatek prostoru, vhodné k tématu multikulturní výchova

Cíl: Technika vybízí žáky k uvědomění si rozdílu mezi lidmi, ukazuje jejich podobnosti a jejich rozdíly. Na základě této techniky pomáhá rozvíjet schopnost rozeznávat stereotypy a omezit jejich použití.

Postup:

- Žáci se postaví do středu místnosti. Středem místnosti vede cesta (provázek), po které se všichni vydají. Lektori budou jmenovat různé vlastnosti. V případě, že žák má danou vlastnost, postaví se na pravou stranu cesty, pokud ji nemá, postaví se na levou stranu. Tato pravidla je možné napsat na tabuli, aby nevznikl zbytečný zmatek. Úkolem každého žáka je, aby se přemístil na tu stranu, která na něj platí. Po každém tvrzení dá lektor žákům čas, aby se mohli podívat, kdo s nimi na jedné nebo na druhé straně cesty stojí.
- Na pravou stranu přejde ten, kdo: (návrhy otázek)
 - má víc jak dva zubní kazy, má mladšího bratra či sestru, má domácí zvíře
 - má ruce v kapse, má velmi rád své rodiče, jezdí na kole, rád zpívá
 - chodí do stejné školy, hraje dobře fotbal, nejméně dvakrát týdně cvičí
 - bydlí nejdál dva boky od školy, se lehce našťve, nosí brýle, má rád zmrzlinu
 - rád brzo vstává, rád je dlouho do noci vzhůru, nosí hodinky, nosí hodinky na pravé ruce, čistí si zuby alespoň dvakrát denně, rád obědvá
- Po ukončení techniky se žáci posadí zpět do kruhu. Následuje diskuse.
- Otázky k diskusi: Nechali jste se ovlivnit počtem žáků na nějaké ze stran? Nebo rozhodnutím konkrétních osob? Byli na určité straně vždy ti samí lidé? Proč ne? V čem se ve třídě všichni podobáte? V čem si jsou obyvatelé naší republiky podobní? V čem si jsou rovni lidé na celém světě? Čím se jeden od druhého ve třídě odlišujete? V čem se každý občan odlišuje od ostatních? V čem se navzájem liší lidé na celém světě? Co je špatně na tvrzení, že určití lidé jsou horší (méně dobří) než jiní? Co dělá lidi rozdílnými?
- Výstupy z techniky: chápat jakým způsobem ovlivňují stereotypy naše myšlení. Posílit schopnost žáků omezit jejich použití. Ukázat jakým způsobem může naše názory ovlivnit vrstevnická skupina, kamarádi.

Tečky

Cíl: Aktivační technika je zaměřena na uvolnění žáků a aktivaci jejich pozornosti pro možnost pokračovat v programu. Technika nám pomůže rozdělit žáky do skupinek tak, aby nebyli se stále stejnými lidmi.

Doporučení: Na tuto hru se může navázat technikou, při které chceme, aby pracovala třída v menších skupinkách.

Postup:

Technika je zaměřená na neverbální komunikaci a spolupráci. Žáci stojí zády do kruhu a mají zavřené oči. Lektor je obejde a přilepí jim na čelo samolepku – puntík červené, modré, zelené nebo žluté barvy (popř. nějaké obrázky). Když má každý žák samolepku nalepenou, mohou všichni otevřít oči a bez mluvení se pokusit najít ostatní s puntíkem stejné barvy. Je důležité, aby žáci dodrželi podmínku nemluvit. Pokud se hra podaří, žáci vytvoří skupinky se stejnými symboly. Následuje reflexe techniky.

Vlakem po Evropě

Téma: rasismus a xenofobie

Pomůcky: kopie scénářů (18 charakteristik), papíry a tužky, flipchart a fixy

Cíl: objasnění pojmu předsudky, stereotypy, uvědomit si limity naší tolerance. Cílem je napomoci žákům vnímat osobní i skupinové předsudky k ostatním lidem a minoritám. Uvědomit si, jak „první dojem“ nebo negativní zkušenost poznamenává naše budoucí chování.

Doporučení: Předem si ujasnit, do jaké třídy chce lektor tuto techniku použít. Zvážit zda se hodí do konkrétní třídy, jak na ni budou případní žáci jiné národnosti reagovat.

Postup:

1. Lektor rozdává žákům kopii scénářů. Každý žák si samostatně vybere tři cestující, se kterými má zájem cestovat, a tři, kterým by přednost rozhodně nedal.
2. V okamžiku, kdy se každý účastník samostatně rozhodne, vytvoří žáci menší skupiny o maximálně šesti lidech. V těchto skupinách si navzájem sdělí své osobní volby a zdůvodní

kritéria, podle kterých spolucestující upřednostňovali. Skupina pak vytvoří nový společný list cestujících, na kterém se všichni členové shodnou.

3. Po ukončení práce se žáci vrátí zpět do kruhu a zástupci skupin prezentují svoji práci. Následuje hodnocení techniky. Skupina společně porovná práci jednotlivých skupinek. Je důležité všimnout si uplatněných kritérií výběru, společných znaků i těch, na kterých se účastníci nemohli dohodnout.
4. Otázky k diskusi: Jaká jste uplatnili kritéria pro své osobní rozhodnutí? Změnili jste je při práci ve skupině? Jak se vám podařilo se ve skupině dohodnout? Co vám pomáhalo a co vaši dohodě bránilo? Jaké jste hledali argumenty k přesvědčení druhého? Byl někdo, kdo se nenechal přesvědčit? Proč? Hledali jste nějaký kompromis? Jaké stereotypy k možným spolucestujícím se objevovaly? Jak podle vašeho názoru takovéto stereotypy vznikají?
5. Výstupy ze hry: Při hodnocení by měl být vyzdvižen fakt, že na posouzení každého cestujícího nebyl dostatek potřebných informací, které bychom pravděpodobně získali při delším rozhovoru. Přirovnáme to k prvnímu dojmu, stručné informace z televize, novin.
6. Scénář: Nasedli jste do rychlíku „Tuzemsko“ a vydali se na týdenní cestu z Lisabonu do Znojma. Kupé, ve kterém cestujete, musíte sdílet spolu se třemi dalšími cestujícími. Kterým z níže uvedených cestujících byste dali přednost?

- 1) Srbský voják z Bosny
- 2) Obézní švýcarský makléř
- 3) Italský diskžokej, který má zřejmě spoustu dolarů
- 4) Afričanka, která prodává kožené zboží
- 5) HIV – pozitivní mladý umělec
- 6) Rom cestující na Slovensko
- 7) Baskický nacionalista, který pravidelně jezdí do Ruska
- 8) Německý rapper, který vede nezávislý způsob života
- 9) Slepý muzikant z Rakouska, který neustále hraje na tahací harmoniku
- 10) Ukrajinský dělník, který se nechce vrátit domů
- 11) Rumunka ve středních letech, která je bez víza a s ročním dítětem v náručí
- 12) Holandská svérázná feministka
- 13) Skinhead ze Švédska, který je zřejmě pod vlivem alkoholu
- 14) Fotbalový fanoušek z Belfastu, očividně jedoucí na fotbalové utkání
- 15) Polská prostitutka z Berlína
- 16) Francouzský farmář jedoucí s košíkem plným pořádně uleželého zapáchajícího sýra
- 17) Kurdecký uprchlík žijící v Německu, který je na cestě do Libye
- 18) Český emigrant, kterého právě propustili z portugalského vězení

Každý si sám vyberte tři cestující, se kterými byste cestovali nejraději, a tři, se kterými by se vám cestovat nechtělo vůbec.

Zrcadlo

Pomůcky: sudý počet žáků

Cíl: Technika slouží k uvolnění, podporuje spolupráci a komunikaci ve třídě. Dalším cílem je uvedení do tématu komunikace a spolupráce, umožňuje společný zážitek.

Postup:

Žáci se rozdělí do dvojice. Jeden ze dvojice se stává člověkem stojícím před zrcadlem a druhý jeho odrazem. Odraz má opakovat veškeré pohyby dotyčného, tak aby byly co nejvíce shodné a plynulé. Po určité době si žáci jednotlivé role prohodí. Následuje diskuse o technice

Zvedání ve dvojici

Cíl: Technika zaměřená na aktivaci a naladění žáků na program, na rozvoj spolupráce, uvádí téma vzájemného ovlivňování ve vrstevnické skupině nebo mezi kamarády.

Postup:

Dva žáci se zády k sobě chytanou za lokty a snaží se sednout si a následně se pak zvednout.

6.18 Testíky na procvičení

Následující díl metodiky je určen pro ty, kteří si chtějí konkrétněji ověřit a potvrdit správnost informací, které měli žáci během programu primární prevence získat a touto hrou si utřídit.

Přesto že se jedná o testy, zkuste žáky/studenty za jejich výkony neznámkovat. Smyslem hry má být zábava, nikoli obavy z neúspěchu a špatné známky. Můžete s testy pracovat i tak, že připravíte pro třídu pracovní listy s informacemi, kde mohou žáci/studenti najít odpovědi na konkrétní rizikové chování. V rámci této práce stanovte časový limit pro vyplnění odpovědí a následně společně hledejte správné odpovědi. Žák/student s nejlepším skóre může být nějak odměněn.

Do jednoho testu nemusíte použít všechny navržené otázky, ale různě je prohazovat, případně doplňovat o vlastní nápady. Upozorněte žáky, že u některých otázek existuje více správných řešení.

- | | |
|---|--|
| Kolik látek v cigaretách může způsobit rakovinu? | Více než 80% kuřáků začne kouřit před dosažením: |
| a) žádná | a) 18 let |
| b) přibližně 10 | b) 21 let |
| c) přibližně 40 | c) 25 let |
| Vysvětli rozdíl mezi <i>mentální anorexií</i> a <i>bulimií</i> | Vysvětli, co znamená slovo <i>abstinence</i> |
| Zařízení, které poskytne uživatelům výměnu sterilních stříkaček za použité se jmenuje: | Jaké orgány dítěte poškozuje alkohol, když ho pije matka v době těhotenství? |
| a) psychiatrická léčebna | - pouze mozek |
| b) ordinace obvodního lékaře | - snižuje tím váhu dítěte a zpomaluje růst |
| c) kontaktní centrum | - dojde k narušení všech důležitých orgánů |
| Vysvětli, v čem může být nebezpečný první dojem? | Co znamená zkratka BMI a v jaké souvislosti se s ní setkáme? |
| Jaký dokument nám zajišťuje naše práva? | Vypiš pohlavně přenosné nemoci. |
| Popiš, co bys dělal, kdybys našel někde ležet použitou stříkačku. | Vyjmenuj 5 trestných činů, které může někdo šikanou spáchat |
| Vyjmenuj 4 základní složky, které obsahuje cigareta. | Přiřaď ke každé skupině drog 1 zástupce (stimulační, halucinogeny, opiáty, těkavé látky) |
| Jaké druhy diskriminace znáte? | Co je to diskriminace? |
| Vysvětli, co znamenají pojmy legální a nelegální návyková látka. | Napiš 4 důvody, proč je dobré nebrat drogy. |
| Do kolika let je přílba na kolo povinná? | Jakým způsobem se můžeš nakazit od někoho virem HIV? |
| a) 18 let | a) použitím společného WC |
| b) nezáleží na věku | b) použitím nakažené stříkačky |
| c) 15 let | c) nechráněným pohlavním stykem |
| d) není povinná pokud jedu s rodiči | Vypiš 3 hlavní znaky sekty. |
| Napiš telefonní číslo dětské krizové linky. | Jaká hlavní rizika s sebou přináší gambling? |
| V jakém náboženství se setkáme s pojmem Tóra? | Vypiš alespoň 2 monotéistická náboženství. |
| Napiš, proč lidé chtějí patřit do nějaké skupiny. | Jaký je rozdíl mezi HIV a AIDS? |
| Jak lze zjistit přítomnost viru HIV v lidském těle? | Napiš, jakým způsobem (3) si lze udržet zdravou váhu, aniž bys musel/a držet dietu. |
| Napiš alespoň 3 organizace, kde může hledat pomoc člověk závislý na návykových látkách. | |

Napište, jakou znáte antikoncepci. Která chrání před pohlavně přenosnými chorobami?

Jmenuj 3 důvody, proč mají lidé ze sekty strach.

Vymysli a napiš vlastní definici, co je to šikana. Popiš jak se jí může člověk bránit.

Kdo je to gambler?

V jakých (4) situacích si lidé zapálí cigaretu? A jakým jiným způsobem je mohou řešit?

Co znamená, když si člověk vytvořil toleranci na alkohol?

Vysvětli jak rozumíš heslu: Ve zdravém těle, zdravý duch.“

Napiš tělesné (3) a duševní (2) příznaky, podle kterých lze soudit, že má člověk anorexii nebo bulimii.

V čem může být seznamování a komunikace s lidmi přes internet nebezpečné (3) a jaké to může mít výhody (3)?

Řidič, který si vezme před jízdou (alkohol, prášky, drogy):

- je nepozorný a nereaguje tak rychle
- může zavinit nehodu
- ohrožuje pouze svůj život

Do projevů šikany patří:

- brání věci (učebnice, tužky, jídlo)
- ironické poznámky a dělání si srandy na něčí účet
- pomalování propiskou
- fyzické napadání

Napiš 3 důvody, proč se někdo začne přejídat a navrhní jiná zdravější řešení.

Na koho se můžeš obrátit, když:

- si nevíš rady s úkolem
- tě něco trápí nebo štve
- chceš se pochlubit
- se děje ve třídě něco, co připomíná šikanu

Napiš 3 způsoby, jak se dá odmítnout nabídka k experimentu s drogou.

Napiš 1 důvod proč může někdo vstoupit do sekty.

Jak poznáte na člověku, že je opilý? (3 znaky)

Vypiš jaká práva a povinnosti má člověk od 15 – 18 let?

Jak se projevuje člověk, který je agresivní?

Napiš 3 důvody, proč může chtít někdo odejít ze země, kde žije.

Proč začne kluk brát anabolika nebo steroidy, jaké to může mít následky?

Jak se vzhledem odlišuje dlouhodobý kuřák od nekuřáka?

Vymysli 3 důvody, proč si lidé rádi hrají a jak se tyto důvody mohou změnit v riziko závislosti na hře.

Jaké orgány jsou nejčastěji poškozené u člověka závislého na alkoholu a jak se tato poškození projevují?

Člověk, který pije často alkohol

- poškozuje pouze své zdraví
- jeho pití ovlivňuje vztahy v rodině
- doдрžuje pitný režim nařazený lékařem
- není alkoholik, pokud nepije sám

Poruchy příjmu potravy:

- hrozí pouze holkám, kterým záleží na tom jak vypadají
- pouze moc obézním holkám
- holkám i klukům
- všem holkám v době dospívání

Napiš, jak rozumíš následujícím pojmům: experiment s drogou a drogová závislost.

Patologický hráč:

- věří, že má šanci rychle zbohatnout
- vám ochotně půjčí peníze
- má zdravotní problémy
- věří, že se o jeho prohrách nikdo nedozví

Vysvětli rozdíl mezi adrenalinovým sportem a riskováním života.

6.19 Literatura, užitečné odkazy

1. Téma Závislostní chování

a. Gambling

- NEŠPOR, K.: *Patologické hráčství aneb hra jako nemoc, Alkohol a drogy*, č. 3, NCPZ, Praha 1993
- NEŠPOR, K.: *Hazardní hra jako nemoc*, Ostrava, Alena Krtilová 1994
- NEŠPOR, K.: *Jak překonat problém s hazardní hrou*, Sportpropag, Praha 1996
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- <http://www.drogy.net/portal/ostatni/gambling-2/>
- <http://www.psychoporadna.cz/>
- www.adiktologie.cz
- PhDr. Zdeňka Košatecká; 420 222 515 880 – soukromá praxe - alkohol a jiné závislosti

b. Legální a nelegální návykové látky

- DVOŘÁK, D.: *Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS*. Praha : Filia, 1995
- GOODYER, P.: *Drogy + teenager. Vaše dítě také bere drogy...* Praha : Slovanský dům, 2001.
- ILLES, T.: *Děti a drogy. Fakta, informace, prevence*. Praha : ISV, 2002.
- KALINA, K. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha : Filia nova, 2001
- Miovský, M.; Miovská, L. at kol.: *Program projektu eu-DaP UNPLUGGED – Metodika pro učitele prevence užívání návykových látek*. Praha : EU-Dap, 2008.
- NEŠPOR, K.; CSÉMY, L.: *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. Praha : Sportpropag, 1996.
- NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí*. Praha : Psychiatrické centrum, 1996.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007
- NEŠPOR, K.: *Prevence problémů působených alkoholem a drogami u mládeže*, Praha : Sportpropag, 1992.
- Nešpor, K.: *Příručka pro rodiče; Deset kroků jak pomoci svému dítěti říci „Ne“ alkoholu a jiným návykovým látkám*. Praha : Sportpropag, 1994
- NEŠPOR, K.; PROVAZNÍKOVÁ, H. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha : FORTUNA, 1999.
- NEŠPOR, K.: *Vaše děti a návykové látky*. Praha : Portál, 2001.
- o.s. Prev-Centrum: *Drogy. Mohou být ohroženy naše děti?* Praha : Prev-Centrum, 1998.
- PRESL, J. *Drogy (mýty a realita)*. Praha : MEDEA KULTUR, 2007.
- PPRESL, J.: *Drogová závislost. Může být ohroženo i Vaše dítě?* Praha : MEDICA, 1994.
- RAYENEROVÁ, C.: *Nenič své chytré tělo*, Praha : SONUS, 1997
- SKÁLA, J.: ... *Až na dno?* Praha : Avicenum, 1988
- SKÁLA, J. a kol.: *Závislost na alkoholu a jiných drogách*, Praha : Avicenum, 1989
- www.prevcentrum.cz
- www.adiktologie.cz
- www.zivot-bez-zavislosti.cz
- www.sananim.cz
- www.dropin.cz

- www.anima-os.cz
- www.drogy-info.cz
- www.odrogach.cz
- <http://www.drogy.net>

2. Téma Záškoláctví

- BENDL, S.: *Ukážněná třída aneb Kázeňské minimum pro učitele*. Praha : TRITON, 2005
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha : Karolinum, 1997.
- VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha : Karolinum, 2005.
- Vágnerová, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- WARD, P.; ADAMS, S.; LEVERMORE, J.: *Jak se připravovat na práci s mládeží*. Praha : Portál, 1997.
- <http://www.ippp.cz/>
- <http://rejskol.msmt.cz>
- www.msmt.cz
- www.klicov.cz
- Téma Poruchy příjmu potravy
- MALONEY, M. KRANZ, R. *O poruchách příjmu potravy*. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1997.
- KRCH, D. F. *Poruchy příjmu potravy. 2. aktualizované a doplněné vydání*. Praha : GRADA 2005.
- PAPEŽOVÁ, H.: *Anorexie. Bulimie*. Praha : MOST, 1999.
- SLADKÁ, J.: *Z deníku bulimičky*. Praha : Portál, 2003.
- Vágnerová, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- <http://www.anabell.cz>
- http://www.idealni.cz/kontakt_list.asp
- <http://martin.hajny.net/>
- <http://www.fnmotol.cz/detska-psychiatricka-klinika-uk-2-1f.html?pracoviste=10>
- <http://psychiatrie.lfl.cuni.cz/>

3. Téma Kriminalita a delikvence, Agrese a šikana

- ANTIER, E.: *Agresivita dětí*. Praha : Portál, 2004
- Barevný svět dětí: *Metodická příručka - Pomáháme dětem vkročit do života*. Praha : Barevný svět dětí, 2006.
- HOLUB, D.: *Právní rádce pro holky i kluky, zákony k narozeninám*. Praha : Albatros, 2005.
- Institut PPP ČR: *Sborník příspěvků – Prevence šikanování ve školách*. Praha : IPPP ČR, 2006
- KOLÁŘ, M.: *Bolest šikanování*. Praha : Portál, 2001.
- MATOUŠEK, O.; KROFTOVÁ, A.; *Mládež a delikvence*. Praha : Portál, 2003.
- ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi (Jak dát dětem ve škole pocit bezpečí)*. Praha : Portál, 1995.
- ŠIMANOVSKÝ, Z.: *Hry pro zvládnutí agresivity a neklidu*. Praha : Portál, 2002.
- ÚŘAD VLÁDY ČR: *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí (Příručka o efektivní školní drogové prevenci)*. Praha : ÚV ČR, 2005.
- Vágnerová, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- <http://pmscr.cz/scripts/index.php>
- <http://www.sikana.org/>
- <http://prevcentrum.cz/>
- <http://www.sikana.cz/>

- <http://www.minimalizacesikany.cz/>

4. Téma Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

- www.adiktologie.cz
- <http://www.adiktologie.cz/articles/cz/70/1353/Drogy-a-rizeni-myty-a-polopravdy.html>
- <http://www.mppraha.cz/>
- <http://www.ibesip.cz/>
- <http://www.policie.cz/clanek/doprava-doprava.aspx>

5. Téma Sekty

- MATOUŠEK, O.; KROFTOVÁ, A.: *Mládež a delikvence*. Praha : Portál, 2003.
- PORTEFIELDOVÁ, K.: *O sektách*. Praha : 1997.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- VOJTÍŠEK, Z.: *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha : Portál, 2004.
- VOJTÍŠEK, Z.: *Náboženství a sekty v České republice*. Praha : Příloha časopisu Policista 8/1998
- <http://www.sekty.cz/www/index.php>

6. Téma Rizikové sexuální chování

- DVOŘÁK, D.: *Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS*. Praha : Filia, 1995
- CHMELÍK, J.: *Mravnost, pornografie a mravnostní kriminalita*. Praha : Portál, 2003.
- JOYEUH, H. *City, sexualita, AIDS*. Praha : Portál, 1994.
- SIELERT, U. *Sexuální výchova*. Praha : Trizona, 1993.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- o.s. Rozkoš bez rizika: *Ahoj u nás! (informační brožurka pro prostitutky)*. Praha
- http://www.aids-pomoc.cz/kj_ds.htm
- <http://www.sance.info/index.php>
- <http://rozkosbezrizika.cz/>
- <http://cevap.cz/index.php?id=prevence-hiv-aids>

7. Téma Rasismus a xenofobie

- CÍLKOVÁ, E.; SCHÖNEROVÁ, P.: *Náměty pro multikulturní výchovu*. Praha : Portál, 2007.
- ČERNÝ, V.: *Rasismus, jeho základy a vývoj*. Praha : 1996.
- NAVRÁTIL, P. *Romové v české společnosti*. Praha : Portál, 2003.
- ŠÍŠKOVÁ, T. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. Praha : Portál, 1998.
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 1999.
- <http://www.amcr.cz/mediace/akreditovani-mediatori/tsi.php>
- http://cpsims.fss.muni.cz/cesko_abc.php
- <http://www.czechkid.cz/si.html>
- <http://www.vlada.cz/cz/pracovni-a-poradni-organy-vlady/zalezitosti-romske-komunity/odkazy-na-internetove-stranky-s-romskou-problematikou-20216/>
- <http://www.vlada.cz/cz/pracovni-a-poradni-organy-vlady/rnm/odkazy/odkazy-na-nektere-narodnostne-mensinove-organizace-16169/>

ZÁVĚR

Kam kráčí (š) primární prevence?

Využila jsem názvu poslední konference primární prevence, která se zabývala novými trendy a možnostmi, které se nám v primární prevenci rizikového chování nabízí.

V oblasti primární prevence pracuji přes šest let. Během této doby jsem se měla možnost seznámit s mnoha třídními kolektivy ve věkovém rozmezí 13 – 17 let. Jedná se o období, kdy si dospívající vytváří vlastní názor, vymezují se vůči svému okolí, mají spousty otázek a hledají na ně odpovědi. Dospívající jsou jedineční svou spontánností a energií, se kterou se vrhají do experimentování se životem a sebou samými. Baví mě na nich jejich suverenita, jistá dávka drzosti a zároveň upřímnosti, s jakou s ostatními komunikují a snaží se vůči nim vymezit.

Problémy u této cílové skupiny se začnou objevovat ve chvíli, kdy jim chybí dovednosti k odolávání tlaku vrstevnických skupin, nemají dostatek úplných a pravdivých informací a nikdo s nimi není ochoten diskutovat jim srozumitelným jazykem.

Cílem primární prevence má být podle známých definic zamezení, snížení výskytu a šíření škodlivých účinků vyplývajících z rizikového chování jedince nebo skupiny.

Prevence rizikového chování se stává běžnou součástí výchovy a vzdělávání, v níž je role základní (střední) školy nezastupitelná. Odpovědnost za realizaci preventivních programů pozvolna přechází od externích organizací přímo na základní školy, které se s touto náročnou úlohou musejí často potýkat naprosto samostatně, ať už z nedostupnosti odborných služeb v daném regionu, nedostatku finančních prostředků apod.

Škola se většinou snaží témata prevence rizikového chování včlenit do výuky různých předmětů, chybí zde ovšem prvek, který by dával informace do kontextu a především se pro žáky staly nástrojem, který mohou kdykoli použít v každodenním životě.

Na základě dlouholetých zkušeností s vedením třídních kolektivů, inervenční práce v problémových třídách a vlastní pedagogické činnosti vynikla hra Záludné město, která má sloužit jako cílená pomoc školám právě v oblasti zajištění primární prevence vlastními silami. Hra se zaměřuje nejen na drogovou problematiku, ale také na problematiku gamblingu, onemocnění AIDS, rizika náboženských sekt, na rozvíjení komunikačních dovedností, posilování zdravého sebevědomí a sebejistoty.

Pomocí hry a uceleného metodického souboru umožňují pedagogům efektivně pracovat v oblasti prevence rizikového chování. Výstupy hry ukazují, jakým tématům je potřeba se

ve výuce věnovat, pomáhá zhodnocení preventivních aktivit realizovaných na škole a vytipování rizikových jedinců.

Chci tímto způsobem upozornit na témata, o která se dospívající aktuálně zajímají, ale zároveň je ohrožují, a dokázat, že si přitom můžou „hrát“ a bavit se svým učitelem.

Společně tak může skupina řešit nejrůznější úkoly a učit se formulovat vlastní názory a postoje. Skupinový charakter práce dále aktivizuje i ty žáky, kteří se běžně do činnosti ve třídě nezapojují, ať je to z důvodu jejich bázlivosti nebo horšího postavení v třídním kolektivu.

Závěrem mohu říci, že tato práce je svým zaměřením a rozsahem v České republice ojedinělá a uvedené návrhy vhodné intervence by mohly přispět k rozšíření poznatků o dané problematice.

Především by pomohly mnoha školním metodikům prevence a pedagogům, kteří se chodí do našeho zařízení ptát a musí se s těmito tématy vypořádat pomocí různě efektivních způsobů. Musíme si uvědomit, že kvalitně vedená prevence klade vysoké nároky na vzdělání, je velmi časově náročná na vlastní přípravu i její realizaci, vyžaduje od člověka jasné definování svých možností a hranic.

Budoucnost primární prevence vidím v šanci poučit se z méně povedených kroků v minulosti. Služby se nemusí pouze donekonečna rozvíjet, až tam, kde člověk ztrácí přehled, kde primární prevence končí a začíná, ale je důležité především zkvalitňování služeb a jejich důsledná kontrola. Udržení kvality primární prevence souvisí také s bojem a ochranou před nahodilými populistickými trendy, které pod pláštíkem prevence rizikového chování páchají více škody a zla než užitku.

SUMMARY

Předkládaná rigorózní práce řeší problematiku metodického vedení se třídními kolektivy na základních a středních školách v oblasti primární prevence rizikového chování pomocí hry Záludné město.

Významným faktorem, se kterým je třeba v prevenci pracovat, je to, že některé formy rizikové chování stále nejsou v běžné populaci vnímány jako rizikové. Tyto postoje můžeme vnímat zejména v konzumaci legálních návykových látek, některých způsobů chování v dopravě, v partnerských vztazích, způsobech zacházení s vlastním tělem a hodnocení sebe samého. Společnost odmítá názor, že se k jakékoli formě rizikového chování rozhoduje každý sám a dobrovolně. Prevence pouze může poskytnout pouze dostatek informací a ukázat cestu, že lze řešit problémy i jiným zdravějším způsobem.

Nejvíce rizikovou skupinou jsou dospívající ve věku 13 – 16 (17) let a právě těm, resp. jejich pedagogům, školním metodikům prevence a dalším odborníkům v oblasti primární prevence je určena hra Záludné město. Její užívání by mohlo pomoci ke zhodnocení preventivních aktivit realizovaných danou školou a umožnit k takovým úpravám preventivního programu, aby co nejvíce odpovídal potřebám dané školy i specifikám samotných žáků.

V dnešní době pracují na školách mnohem více osvědčení a těmto aktivitám otevření pedagogové, kteří vědí, že se žáci do života nejvíce naučí, pokud mohou pracovat na společných úkolech a vzájemně naslouchat názory svých vrstevníků.

Hra sama o sobě neslouží jako preventivní program na škole, ať už si jej realizuje škola sama nebo prostřednictvím externí organizace. Jak je uvedeno výše, pomocí hry Záludné město můžete zhodnotit efektivitu programu a získaných informací, dovedností a postojů, které by vaši žáci/studenti měli po absolvování celého programu mít. Chceme touto cestou žáky upozornit na sociální důsledky jejich chování a to jak na krátkodobé, tak i v dlouhodobé časové perspektivě.

SUMMARY

This doctoral thesis solves the issues of methodological guidance for class collectives at primary and secondary schools in the area of primary prevention of risk behaviour based on game *Insidious City*.

A significant factor to keep in mind in prevention is the fact that certain forms of the risk behaviour are not viewed as such in the population. Such views can be seen mainly in the use of legal addictive substances, behaviour in traffic, in partner relationships, types of body modification, and self-evaluation. The society as a whole refuses an opinion stating that each individual by himself/herself and voluntarily makes a decision to adopt a form of risk behaviour. Prevention is only able to provide sufficient information and show that problems can be solved in a healthier way..

The highest-risk group is that of adolescents at the age of 13 – 16. Game *Insidious City* is aimed at this target group, or rather their teachers and educators, as well as methodological workers and other experts in the area of prevention. Utilisation of the game might facilitate evaluation of the prevention programmes implemented in the respective school and identification of such adjustments of the programmes which best correspond to the needs of the school and its students.

Nowadays, educators are much more open to such activities and realise that their students learn the most if they can cooperate on joint tasks and listen to their peers' views.

The game itself is not a prevention programme in any given school, whether implemented by the school itself or via an external provider. As already mentioned above, using game *Insidious City* you can evaluate efficiency of a particular programme and the knowledge, skills and attitudes the students should have after completing the entire programme. In this way, it is pointed out to students what social consequences their behaviour has, both on the short- and long-term basis.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ANDERSON, K. *Young people and alcohol, drugs and tobacco*. Finland : Who Regional Publications European Series No. 66. ISBN 92-890-1230-3.
2. o.s. Barevný svět dětí. *Pomáháme dětem vkročit do života. Metodická příručka*. Praha : Barevný svět dětí, 2006.
3. BETKA, V. *Trendy v prevenci drogových závislostí ve Švýcarsku*. Praha, 2008. 70 s. Diplomová práce. Pedagogická fakulta UK v Praze. Vedoucí práce E. Šotolová
4. CÍLKOVÁ, E.; SCHÖNEROVÁ, P. *Náměty pro multikulturní výchovu (Poznáváme jiné národy)*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-238-6.
5. CSÉMY, L.; NEŠPOR, K.; SOVINOVÁ, H. *Kolik je v České republice alkoholiků?* [online]. [cit. 2009-03-29] Dostupné na WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>
6. CSÉMY, L.; LEJČKOVÁ, P.; SADÍLEK, P.; SOVINOVÁ, H. *Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD)*. Výsledky průzkumu v České republice v roce 2003. ISBN 80-86734-94-3. [online]. [cit. 2009-03-29] Dostupné na WWW: <<http://www.drogy-info.cz>
7. DALEN, VAN W.; DUPONT, H.; GORP VAN K. *The use of alcohol, tobacco, drugs and medicine in The Netherlands: opinions, facts and dangers*. Utrecht : The National Institute for the Enhancement of Health and Prevention if Illness, 2002.
8. DVOŘÁK, D. *Metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS*. Praha : Filia, 1995. ISBN 80-901966-2-4.
9. ERAZÍMOVÁ, L.; KABELOVÁ, K.; KUTÁLKOVÁ, P.; LAVIČKOVÁ, C.; ŠTĚPÁNKOVÁ, M. „Z ústavu do života“ *Podpora rozvoje sociálních a komunikačních dovedností dětí*. Praha : Člověk v tísni, 2005. ISBN 80-903510-4-2.
10. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. *The state of the drugs problem in the acceding and candidate countries to the European Union, Annual Report 2003*. Belgium : European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2003. ISBN 92-9168-167-9.
11. FILÍPKOVÁ, Z. *Prevence vybraných sociálně patologických jevů u mladistvých se zaměřením na nízkoprahová zařízení pro děti a mládež*. Praha, 2004. 113 s. Absolventská práce. Vyšší odborná škola sociálně právní v Praze. Vedoucí práce M. Jeklová.
12. FILÍPKOVÁ, Z. *Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež*. Praha, 2006. 164 s. Diplomová práce. Pedagogická fakulta UK v Praze. Vedoucí práce Z. Hadj-Moussová.
13. GOLDIN, N. *I'll be your mirror*. Praha : Galerie Rudolfinum, 1998.
14. GOODYER, P. *Drogy + teenager. Vaše dítě také bere drogy...* Praha : NSV, 2001. ISBN 80-86421-44-9.
15. GRINSPOON, L.; BAKALAR, B. J. *Marihuana, the forbidden medicine*. London : Yale University. ISBN 0-300-05435-1.

16. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-1778-308-X.
17. HEINZOVÁ, K.. *Communicating in the Business World*. Karviná : SU OPF, 1996, ISBN: 80-85879-51-4.
18. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
19. HOTOVÝ, F. a kol. *POLITEA – Výukové a metodické materiály k projektu*. Praha : o.s. GEMINI, 2007.
20. HYNDRÁK, K., KALIŠ, J., TESAŘ, V. *Project. Kompletní průvodce pro verze 2003*. Praha : Computer Press, 2004. ISBN: 80-251-0074-X.
21. http://www.prvni_pomoc.com/view.php?navezclanku=stabilizovanapoloha&cislocclanku=2007080007
22. <http://www.nakole.cz/clanky/488-povinna-vybava-jizdniho-kola.html>
23. http://www.kpo.cz/dokument/povinna_vybava.htm
24. CHVALOVSKÝ, V. *Řízení projektů aneb překážkový běh na dlouhou trať*. Praha : Aspi, 2005. ISBN: 80-7357-085-8
25. ILLES, T. *Děti a drogy. Fakta, informace, prevence*. Praha : ISV, 2002. ISBN 80-85866-50-1.
26. Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR. *Sborník příspěvků – Prevence šikanování ve školách*. Praha : IPPP ČR, 2006. ISBN 80-86856-25-9.
27. JANÍKOVÁ, B. *Zásady efektivní primární prevence užívání návykových látek*. [online]. Posl. úpravy 28.2.2006 [cit. 2009-03-02]. Dostupné na WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>
28. JANOUŠKOVÁ, J. *Finanční a ekonomická analýza projektu*. Ostrava : Ostravská univerzita, 2006.
29. The National Drug Commission of the Government of the Czech Republic. *Impact Analysis Project of New Drugs Legislation – Summary Final Report*. Praha : Regleta, 2001.
30. KALINA, K. *Mezioborový glosář pojmů z oblasti drog a drogových závislostí*. Praha : Filia nova, 2001. ISBN 80-238-8014-4.
31. KOLÁŘ, M. *Bolest šikanování (Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách)*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-513-X.
32. KOUKOLÍK, F. *Lidský mozek (Funkční systémy, norma a poruchy)*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-632-2.
33. KRCH, D. F. *Mentální anorexie*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-598-9.
34. KRCH, D. F. *Poruchy příjmu potravy*. Praha : GRAD, 1999. ISBN 80-7169-627-7.
35. KRCH, D. F. *Poruchy příjmu potravy*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha : GRADA 2005. ISBN 80-247-0840-X.
36. MATOUŠEK, O.; KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-X.
37. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-549-0.

38. Miovský, M., Kubů, P., & Miovská, L. (2004a). *Evaluace programů primární prevence užívání návykových látek ČR: základní východiska a aplikační možnosti*. Adiktologie, 288-305.
39. Miovský, M., Miovská, L., & Trapková, B. (2004b). *Projekt evaluace primárně-preventivního komunitního programu*. Adiktologie, 236-255.
40. Miovský, M.; Miovská, L.; Václavková, B. *Přehled hlavních výsledků kvaziexperimentální evaluační studie komunitního programu primární prevence*. Centrum adiktologie PK 1. LF UK. Praha: 2008.
41. Miovský, M.; Miovská, L. a kol.: *Program projektu eu-DaP UNPLUGGED – Metodika pro učitele prevence užívání návykových látek*. Praha : EU-Dap, 2008.
42. MŠMT ČR. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha : ČIHÁK TISK, 2002.
43. MŠMT ČR. *Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení*. Praha : MŠMT, 2001.
44. MŠMT ČR. *Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních Č. j.: 20 006/2007-51*. Praha : MŠMT, 2007
45. MŠMT ČR. *Metodický pokyn k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance*. Č.j.: 14 423/99-22. Praha : MŠMT, 1999.
46. MŠMT ČR. *Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy*. Praha : MŠMT, 2008.
47. MŠMT ČR. *Příprava projektů - základní příručka*. Praha : MMR, 2000
48. NAVRÁTIL, P. a kol. *Romové v české společnosti*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-741-8.
49. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2003*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2004. ISBN 80-86734-25-0.
50. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2004*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2005. ISBN 80-86734-59-5.
51. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2005*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2006. ISBN 80-86734-99-4.
52. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2006*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2007. ISBN 80-87041-22-2.
53. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Prevence užívání drog mezi mladými lidmi: Přehled dostupných informací, nejnovější výzkumné poznatky*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2007. ISBN 978-80-87041-16-1.

54. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Výroční zpráva o stavu ve věcech drog v České republice v roce 2008*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2006. ISBN 978-80-87041-46-8
55. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí. Příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Praha : Úřad vlády České republiky, 2005. ISBN 80-86734-38-2.
56. National Drug Research Institute. *The School Health and Alcohol Harm Reduction Project (SHAHRP)*. [online]. Posl. úpravy 5.2. 2009 [cit. 2009-03-15] WWW: <<http://www.curtin.edu.au/curtin/centre/ndri/shahrp/>
57. NAVRÁTIL, P. *Romové v české společnosti*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-741-8.
58. NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. Praha : Sportpropag, 1996.
59. NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-70178-515-6.
60. NEŠPOR, K.; CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí*. Praha : Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.
61. NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-267-6.
62. NEŠPOR, K. *Příručka pro rodiče. Deset kroků jak pomoci svému dítěti říct „Ne“ alkoholu a jiným návykovým látkám*. Praha : Sportpropag. MB 20852.
63. NEŠPOR, K.; PROVAZNÍKOVÁ, H. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha : FORTUNA, 1999. ISBN 80-7071-123-X.
64. NEŠPOR, K.; SCHEANSOVÁ, A. *Dovednosti pro život v prevenci a léčbě návykových nemocí*. [online]. Posl. úpravy 7.2. 2009 [cit. 2009-04-02] WWW: <<http://www.drnespor.eu>
65. NEŠPOR, K.; SCHEANSOVÁ, A. *Názory patologických hráčů na legislativu týkající se hazardních her a jejich zkušenosti s jejím dodržováním*. [online]. Posl. úpravy 19.2.2009 [cit. 2009-04-02] WWW: <<http://www.drnespor.eu>
66. Netherlands Institute for mental health and addiction Department of Prevention. *What to expect from using CANNABIS*. Utrecht : Trimbos Institute, 2000.
67. Netherlands Institute for mental health and addiction Department of Prevention. *Handbook – The healthy school and drugs*. Utrecht : Trimbos Institute, 2000.
68. NOVÁKOVÁ, D. *Metodika protidrogové prevence pro pedagogy*. Praha : Národní centrum podpory zdraví, 1993. ISBN 80-7071-006-3.
69. PAPEŽOVÁ, H. a kol. *Anorexie. Bulimie*. Praha : MOST, 1999.
70. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.
71. PETRIŠČOVÁ, A. *Alternativní trestání mladistvých*. Praha, 2003. 89s. [6]s. příl. Absolventská práce. Vyšší odborná škola pedagogická a sociální v Praze. Vedoucí práce J. Leontovyčová.

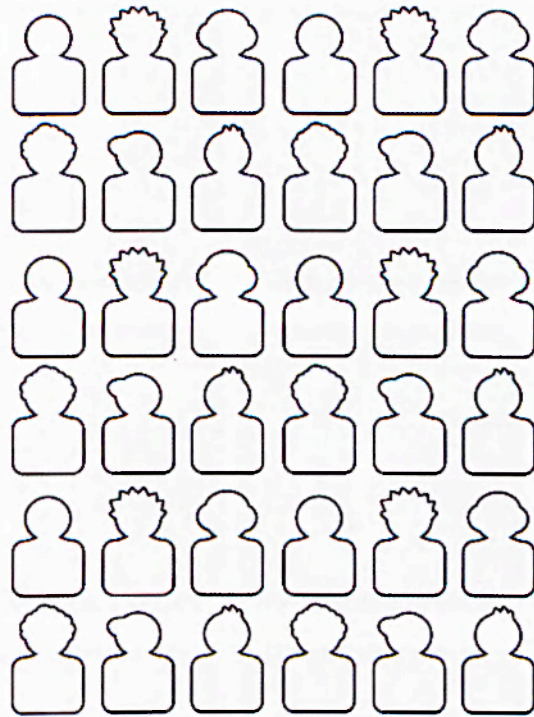
72. PETRIŠČOVÁ, A. *Mladiství ve výkonu trestního opatření odnětí svobody*. Praha, 2006. 158s. Diplomová práce. Pedagogická fakulta UK v Praze. Vedoucí práce L. Bajcura
73. PETRIŠČOVÁ, A.; ŠMEJKALOVÁ, R. *Metodika programu všeobecné primární prevence*. Praha : o.s. Prev-Centrum, 2007.
74. PETRIŠČOVÁ, A.; ŠMEJKALOVÁ, R.; ŠKVAREKOVÁ, S. *Koncepce všeobecné primární prevence*. Centrum primární prevence. Praha : o.s. Prev-Centrum, 2008.
75. PETRIŠČOVÁ, A.; ŠMEJKALOVÁ, R.; ŠKVAREKOVÁ, S. *Koncepce selektivní primární prevence*. Centrum primární prevence. Praha : o.s. Prev-Centrum, 2008.
76. PRESL, J. *Drogy (mýty a realita)*. Praha : MEDEA KULTUR, 2007
77. PRESL, J. *Drogová závislost. Může být ohroženo i Vaše dítě?* Praha : MEDICA, 1994. ISBN 80-85800-18-7.
78. Úřad vlády ČR, odbor pro koordinaci protidrogové politiky. *Protidrogová strategie EU na období 2005-2012*. Praha : Úřad vlády ČR , 2005. ISBN 80-86734-64-1.
79. POLDAUF, I. *Anglicko-český, Česko-anglický slovník*. Čelákovice : WD Publications, 2001. ISBN 80-238-2215-2.
80. REJMAN, L. *Slovník cizích slov*. Praha : SPN, 1966. ISBN 14-190-71
81. ROCHE A.; et al. *Drug testing in schools evidence, impacts and alternatives*. Australian National Council Drugs, 2007. [cit. 2009-03 -28] WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>
82. ROSENBAUM, M. *Bezpečnost především...realistický přístup k dospívajícím a drogám*. Praha : Centrum adiktologie, 2007.
83. ŘÍČAN, P. *Agresivita a šikana mezi dětmi (Jak dát dětem ve škole pocit bezpečí)*. Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-049-9.
84. SKÁCELOVÁ, D. *Kritéria účinnosti primární prevence*. [online]. Posl. úpravy 7.2. 2009 [cit. 2009-03 -02] WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>
85. SKALÍK, I.; BERANOVÁ, L.; POČAROVSKÝ, O.; TRAPKOVÁ, B. *Průzkum zaměřený na zneužívání návykových látek mezi dětmi na ZŠ Prahy 2*. Praha : o.s. Prev-Centrum, 1999.
86. SKALÍK, I.; KUDA, A.; POČAROVSKÝ, O. *Drogy – Mohou být ohroženy naše děti?* Praha : o.s. Prev-Centrum, 1998.
87. Skupina POMPIDOU Rada Evropy a Jellinek Consultancy: *Příručka prevence alkoholu, drog a tabáku. Jak usnadnit život pracovníkům primární prevence*. Praha : Colofon, 1998. ISBN 90-74037-08-9.
88. ŠMEJKALOVÁ, R. *Systém péče o rizikovou mládež z hlediska prevence rizikového chování*. Praha, 2007. 117s. *Bakalářská práce*. Filozofická fakulta UK v Praze. Vedoucí práce D. Vodáčková.
89. ZÁBRANSKÝ, T. *Kolem Čech uhání vlak*. [online]. Posl. úpravy 19.12.2007 [cit. 2009-03 -05] WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>

90. Světová zdravotnická organizace. *Příručka pro poskytování poradenství u HIV/AIDS*. Praha : Státní zdravotní ústav 1999.
91. SVOBODA, M.; KREJČÍŘOVÁ, D.; VÁGNEROVÁ, M. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-545-8.
92. ŠIŠKOVÁ, T. *Výchova k toleranci a proti rasismu*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-285-8.
93. ŠOTOLOVÁ, E. *Speciálně pedagogická čítanka*. Praha : UK – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-109-5.
94. TITZL, B. *Postižený člověk ve společnosti*. Praha : PedF UK, 2000. ISBN 80-86039-90-0.
95. Trimbos Institut. „Making schools a healthier place“. Trimbos Institut, Utrecht 2002 [online]. [cit. 2009-03 -05] WWW: <<http://www.adiktologie.cz/articles>
96. Úřad vlády ČR: *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí (Příručka o efektivní školní drogové prevenci)*. Praha : ÚV ČR, 2005. ISBN 80-86734-38-2.
97. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha : Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-488-8.
98. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
99. VÁGNEROVÁ, M. *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1074-7
100. VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence (Krizy v životě člověka, formy krizové pomoci a služeb)*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
101. VOJTÍŠEK, Z. *Encyklopedie náboženských směrů v České republice*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-798-1.
102. VOJTÍŠEK, Z. *Náboženství a sekty v České republice*. Praha : Příloha časopisu Policista 8/1998.
103. www.drogy-info.cz
104. www.evaluaceppp.cz
105. www.institutfilia.cz
106. www.cpprenarkon.cz
107. www.odrogach.cz
108. www.msmt.cz
109. www.pcentrum.cz
110. www.podaneruce.cz
111. www.prevcentrum.cz
112. www.prospe.cz
113. www.proximasociale.cz
114. www.semiramis.cz

-
115. Zaostřeno na drogy 1. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Primární prevence užívání drog. Základní principy a efektivní programy*, Úřad vlády ČR, ročník čtvrtý. ISSN 1214-1089 vyšlo 15.2.2005, str. 8
116. Zaostřeno na drogy 5. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Situace ve věcech drog v České republice v roce 2005*, Úřad vlády ČR, ročník čtvrtý. ISSN 1214-1089 vyšlo 8.11.2006, str. 12
117. Zaostřeno na drogy 2, Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti, *Systémový přístup v prevenci užívání návykových látek (Co funguje a nefunguje v primární prevenci)*. ročník pátý. ISSN 1214-1089 1.3.2007, str. 12
118. Zaostřeno na drogy 3. *Dědičnost látkových závislostí. Podíl genetické výbavy na vzniku závislosti*. Úřad vlády ČR, ročník pátý. ISSN 1214-1089 vyšlo 8.6.2007, str. 8
119. Zaostřeno na drogy 5: Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Situace ve věcech drog v České republice v roce 2006*, Úřad vlády ČR, ročník čtvrtý. ISSN 1214-1089 vyšlo 29.10.2007, str. 12
120. Zaostřeno na drogy 5. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti. *Situace ve věcech drog v České republice v roce 2007. Souhrn výroční zprávy*. Úřad vlády ČR, ročník šestý. ISSN 1214-1089 vyšlo 18.11.2008, str. 16

SEZNAM PŘÍLOH

- | | |
|---------------|-------------------------------|
| Příloha č. 1. | Hrací figurky |
| Příloha č. 2. | Desktop |
| Příloha č. 3. | Ukázky úkolových karet |
| Příloha č. 4. | Informační leták pro žáky |
| Příloha č. 5. | Informační leták pro pedagogy |



Ukázky úkolových karet

					
 <p>Zahraj scénky se 3 argumenty, kterými se dá odmítnout nabídka kamaráda k experimentu s drogou, a jsou takové, že se nemusíš bát o ztrátu jeho přátelství.</p>	 <p>Řekněte 3 důvody, proč je dobré nepít alkohol.</p>	 <p>Nakresli „gamblera“</p>	 <p>Vymysli nejčastější důvody, proč chtějí holky zhubnout</p>	 <p>Popiš ideální/ho partnera/rku, uveďte alespoň 5 vlastnosti.</p>	 <p>Nakresli povinnou výbavu na kolo.</p>
 <p>Vyjádři postojem následující výrazy: bráním se, chráním někoho, útočím na někoho</p>	 <p>Vysvětli, jaké jsou hlavní rozdíly mezi sektou a náboženstvím.</p>	 <p>Vyjmenuj, jaké argumenty použiješ, aby nešel tvůj spolužák za školu.</p>		 <p>Vymyslete alespoň 3 předsudky, které se nejčastěji objevují v souvislosti s přistěhovalci.</p>	

Informační letáky pro žáky a pedagogy



The image shows the top half of a board game box for 'Záludné město'. The box art features a dark cityscape with various landmarks labeled in Czech: 'Park', 'Klub', 'Hospoda', 'Střední škola', 'Městská správa', and 'Městská policie'. A yellow and black diagonal hazard stripe runs across the top. The title 'Záludné město' is written in a stylized, blocky font with a city skyline silhouette above it.

Co to je?

Záludné město je desková hra, ve které každý hráč prochází herním plánem vizualizujícím město a jak o každé z nás se ve městě potkávají s různými situacemi a nástroji, které musí zvládnout.

O čem to je?

- Můžeš být na věci svůj nábor a něco nového se dozvědět
- Můžeš si povídat s ostatními a společně si něco zažít
- Můžeš být ve škole a přitom se bavit

Pro koho to je?

Zkusit to můžeš, jestli se nebojíš hrát si anebo mluvit o tom, jak to na světě je a jak to se světem máš.



The image shows the bottom half of the 'Záludné město' board game box. It features the same cityscape artwork as the top half, but with a different perspective. A yellow and black diagonal hazard stripe runs across the top. The title 'Záludné město' is written in the same stylized font. Below the artwork, there is a block of text in Czech, followed by the website address 'www.zaludnemesto.cz'.

Záludné město je interaktivní desková hra, která přináší otevřený prostor pro práci se třídou v oblasti prevence rizikového chování a rozvíjí schopnosti žáků přemýšlet o tématech a formovat vlastní názory a postoje. Hra je metodicky a nástrojem k evaluaci získaných vědomostí a další samostatné realizaci preventivního programu.

Hra je určena pro práci s dospívajícími ve věku 13-16 let. Díky metodice ji může užívat každý, kolik oví práce s třídní skupinou a nezávisle se otázkou dospívajících.

Každá skupina hraje prochází herním plánem a na vybraných místech při ukoly z hracích karet a hledá řešení modelových situací z problematiky na konkrétní problém (například chování, agresivita, poruchy příjmu potravy, užívání alkoholu, kouření, atd.).

www.zaludnemesto.cz