

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Prevence rizikového chování ve školním prostředí

Prevention of risky behavior in school environment

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Lenka Chittussiová

Autor:

Tereza Vopičková, DiS.

Praha 2019

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Lence Chittussiové za pomoc a odborné vedení při zpracování této práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Prevence rizikového chování ve školním prostředí“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne Tereza Vopičková:.....

Anotace

Bakalářská práce „Prevence rizikového chování ve školním prostředí“ předkládá ucelený přehled o tématu prevence rizikového chování ve školním prostředí, jeho projevech, příčinách, diagnostice a v neposlední řadě i preventivních opatření, která by rizikovému chování mohla předcházet. Podrobněji se bakalářská práce věnuje klasifikaci poruch chování a to především tématu agrese a šikany. Největší pozornost je věnována prevenci a jejímu vymezení, dále také vlivu rodiny, školy a dalším institucím, které se podílí na preventivních opatřeních. Poznatky z teoretické části bakalářské práce, jsou prakticky využity pro vytvoření projektu zaměřeného na problematiku prevence sociálně patologického chování dětí a mládeže s využitím projektivních technik.

Klíčová slova

prevence, rizikové chování, škola, žák, učitel, rodina, institucionální pomoc, agrese, šikana, spolupráce, komunikace

Annotation

The bachelor thesis „Prevention of risky behavior in school environment“ proposes comprehensive overview of risky behavior in the school environment, its manifestations, causations, diagnostics and prevention measures, which could go before risky behavior. In more detail, the thesis deals with the classification of behavioral disorders, especially with the topic of aggression and bullying. The bachelor thesis focuses on prevention and its definition, as well as on the impact of the family, school and other institutional assistance. Theoretical part findings are practically used to create a project focused on the prevention of socially pathological behavior of children and youth using projective techniques.

Keywords

prevention, risky behavior, school, pupil, teacher, family, institutional assistance, aggression, bullying, cooperation, communication

Obsah

Úvod.....	7
Teoretická část	9
1. Vymezení rizikového chování.....	9
2. Běžné projevy nekázně	11
2. 1. Nekázeň vůči učitelům (škole)	11
2. 2. Nekázeň vůči (spolu)žákům	12
2. 3. Činy sporné z hlediska kázně ve škole	12
3. Diagnostika	13
3. 1. Diagnostika nekázně.....	14
4. Příčiny vzniku rizikového chování.....	16
4. 1. Příčiny nekázně	17
4. 2. Schéma kázeňských faktorů	18
5. Klasifikace poruch chování.....	18
5. 1. Agrese.....	20
5. 2. Šikana	21
6. Prevence rizikového chování	23
6. 1. Škola jako výchovně vzdělávací instituce	25
6. 2. Rodina.....	26
6. 3. Institucionální pomoc	27
Praktická část	30
7. Cíl.....	30
8. Primárně preventivní program	30
8. 1. Cíle programu	31
8. 2. Plánování programu.....	31
8. 3. Efektivita primárně preventivních programů	33
8. 4. Preventivní pracovník.....	34
9. Návrh primárně preventivního programu.....	35
9. 1. Jak program probíhá?	35
9. 2. Spolupráce se školním metodikem prevence	36
9. 3. Spolupráce s třídním učitelem	37
9. 4. Cíle programu	38
10. Program na téma: Spolupráce, komunikace a zvládání agrese	38

10. 1. Cíle	38
10. 2. Témata	39
10. 3. Doporučení	39
10. 4. Struktura bloku	39
11. Evaluace – zhodnocení celého programu	44
12. Záznamy z průběhu programu	45
12. 1. Třída 3.A.....	45
12. 2. Třída 3.B.....	46
12. 3. Třída 3.D.....	46
12. 4. Třída 5.A.....	47
12. 5. Třída 5.B.....	48
13. Přehled her s využitím aktivačních technik:	48
13. 1. Přesedávaná	48
13. 2. Kompot.....	49
13. 3. Oživlé pexeso	50
13. 4. Obrázky zlosti.....	50
13. 5. Lávka zvířat	51
Závěr	52
Seznam literatury	53

Úvod

Problematika rizikového chování a nekázně na základních školách je stále více diskutovaným tématem, a to nejen v médiích, ale i mezi širokou veřejností. Chování dětí ovlivňují podmínky, ve kterých děti vyrůstají, dále rodina a její výchovné styly, okolí, vrstevníci, média, a v neposlední řadě také škola jako jedna z hlavních výchovně vzdělávacích institucí.

K výběru tématu bakalářské práce s názvem „Prevence rizikového chování ve školním prostředí“, mě vedly především vlastní zkušenosti z praxe a také zájem o tuto problematiku. Nejednou učitel, ředitel, pedagogický pracovník, metodik prevence, výchovný poradce, rodič či žák, se alespoň jednou setkal s takovým chováním, které nebylo přiměřené situaci, mohlo způsobit zdravotní, či psychický problém, nebo dokonce ohrozilo jeho život, nebo život jedince v jeho okolí. Ráda bych jednou své děti vychovávala v takovém prostředí, ve kterém by k podobným situacím nedocházelo. Ale zároveň musím být dostatečně poučena, jak obdobným problémům předcházet, případně jak již vzniklé problémy a situace efektivně řešit.

Cílem bakalářské práce je předložit ucelený přehled o tématu prevence rizikového chování ve školním prostředí, jeho projevech, příčinách, diagnostice a v neposlední řadě i preventivních opatření, která by rizikovému chování mohla předcházet.

Úvod teoretické části je zaměřen na výklad stěžejních pojmů, tj. rizikové chování a jeho vymezení. Dále se práce věnuje projevům a formám nekázně ve školním prostředí, diagnostice a jejich útvarům a také příčinám nekázně a jejím faktorům. Podrobněji se bakalářská práce věnuje klasifikaci poruch chování a to především tématu agrese a šikany. Největší pozornost je věnována prevenci a jejímu vymezení, dále také vlivu rodiny, školy a dalším institucím, které se podílí na preventivních opatřeních. Poznatky z této kapitoly jsou prakticky využity pro vytvoření projektu zaměřeného na problematiku prevence sociálně patologického chování dětí a mládeže s využitím projektivních technik.

Při studiu jsem 3 roky pracovala jako certifikovaná lektorka primární prevence pro organizaci Prev-Centrum, z.ú., která sídlí na Praze 6. V současné době působím jako učitelka na 1. stupni základní školy, kde se pravidelně potýkám s nekázní žáků. Proto jsem se rozhodla, že své zkušenosti z praxe obohacené o poznatky získané při studiu a četbě odborné literatury, využiji v praktické části bakalářské práce. Primární prevenci

jsem po dobu 3 let realizovala celkem na 4 základních školách v Praze 6 a to ve více než 50 třídách prvního a druhého stupně. Dále na 3 středních školách ve více než 20 třídách. A v současné době se podílím na spolupráci s třídními učiteli a školním metodikem prevence při realizaci preventivních programů na základní škole v Praze 5. Zároveň jsem se během své praxe v jednom nejmenovaném nízkoprahovém zařízení Jihočeského kraje, zúčastnila primárně preventivních programů vedených obdobným způsobem, tedy interaktivní formou vyučování. I tato zkušenost pro mě byla obohacující při následné realizaci programů.

Praktická část je zaměřena na téma prevence rizikového chování. Zvolenou metodou je projekt zaměřený na problematiku prevence sociálně patologického chování dětí a mládeže. Tento projekt je nazván „Spolupráce, komunikace a zvládání agrese“. Program byl realizován v 1. pololetí školního roku 2018/2019. Realizace proběhla celkem pětikrát v pěti třídách na dvou základních školách Prahy 6. Programu se účastnili žáci 3. a 5. ročníku, ve věku 9 až 12 let (celkem 127 dětí).

Teoretická část

1. Vymezení rizikového chování

V etopedické oblasti se setkáváme s nejrůznějšími pojmy, které jsou často vymezeny velmi nejednotně. Za *rizikové chování* můžeme pokládat takové chování, které má za důsledek prokazatelný nárůst biopsychosociálních, edukačních a dalších ohrožení, jak pro jedince, tak pro společnost. Pokud se jednotlivé projevy propojují, můžeme hovořit o *problémovém chování*. To může eskalovat v *poruchy chování*, které se vyznačují opakujícím a trvalým vzorcem vzdorovitého, disociálního a často i agresivního chování (trvajícím nejméně šest měsíců).¹

Poruchou chování u dětí a dospívajících mohou být např. níže uvedené projevy:

- zlozvyky;
- lhaní;
- krádeže;
- ničení majetku, zakládání ohňů;
- záškoláctví, útěky, toulání;
- nadměrné rvačky, tyranizování slabších, agresivita a šikanování;
- krutost k lidem a zvířatům;
- patologické závislosti (užívání návykových látek, jako jsou drogy, alkohol, cigarety; gamblerství, netolismus apod.);
- sexuální deviace;
- suicidální jednání atd.

¹ VALENTA, Milan. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6. S. 132.

Termínem *sociální deviace* jsou označovány odchylky od akceptovatelných projevů chování platných v určitém sociálním prostředí.²

Etopedická terminologie dále uvádí pojmy *mravní narušenost*, *delikvence* a *kriminalita*.

Delikvence je „*obecné označení pro činnost, která porušuje zákonné nebo jiné normy chování a způsobující společnosti nebo jednotlivci újmu. Obvykle se tímto pojmem rozumí protispoločenské chování v širším smyslu než kriminalita, tedy i to, které nedosahuje stupně společenské nebezpečnosti trestného činu, nebo závadné chování osob, které nejsou vzhledem ke svému věku ještě plně trestně odpovědné*“.

Nejčastěji se pojmem delikvence označuje trestná činnost mládeže. Jedná se o chování, které zahrnuje také činy, které nejsou tzv. jinak trestné. Patří sem například přešupky a dále také trestná činnost osob mladších patnácti let, kterým nelze trest z důvodu věku uložit. V případě mladistvých se také užívá pojem juvenilní delikvence.³

Cestu k delikventnímu chování otevírá nedostatek vypěstovaných zábran a slabé rozlišování „dobra“ a „zla“. Člověk, který se dopouští trestné činnosti, má vždy narušenou morálku, kterou dnešní psychologie dělí přinejmenším na tři složky, které mají nerovnoměrný vliv na lidské chování.

Jsou to:

- morální názory
- morální postoje (propojené soustavy názorů)
- zvnitřnělé morální usuzování (resp. zvnitřnělé morální normy)

Zvnitřnělé morální usuzování má svou nepostradatelnou emoční složku, která se projevuje jako nedostatečná, resp. intenzivní empatie. „*I v tomto ohledu výsledky výzkumu potvrzují hypotézy: delikventně jednající jedinci mají ve srovnání s nedelikventními osobami nižší schopnost vcítění se, hůře jsou schopni hodnotit situaci očima druhého,*

² SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 137-138.

³ KAPR, Jaroslav. *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 2., upr. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994. Sociologické pojmosloví. ISBN isbn80-85850-03-6. S. 80.

snadněji se cítí ohroženi, nedostatečně vnímají, jak se cítí ohrožený druhý, špatně si vykládají záměry druhých, jejich vlastní akce jsou podnikány bez respektu k druhým lidem.“⁴

2. Běžné projevy nekázně

Nekázeň žáků se stává stále častějším problémem v současném školství. Její formy se proměňují s dobou. Pokroky v oblasti vědy a techniky mají za důsledek vznik negativních typů chování, jakým je například *kyberšikana*. Dalším častým typem počítačové kriminality je *hacking* (tj. vstup na cizí servery, či pronikání k cizím datům bez vědomí majitele).

Rozšířeným typem kriminality je také patologické hráčství, dětská prostituce a pornografie, drogová kriminalita, vznik extremistických skupin a vytváření delikventních part.

Postupujícím časem dochází k eliminaci některých dřívějších projevů nekázně (rouhání se, projevy bezbožnosti).⁵

Projevy nekázně žáků na základních školách můžeme rozdělit do dvou základních kategorií:

- nekázeň vůči učitelům (škole)
- nekázeň vůči spolužákům

2. 1. Nekázeň vůči učitelům (škole)

Běžným projevem nekázně, se kterými se učitelé na základních školách setkávají je např. drzost. Žáci odmítají jít k tabuli, po opakovaném vyzvání učitelem, mění si místa, která jim učitel určil. Během hodiny zvedají popsané papírky s nevhodnými výrazy. Dalším projevem je vulgárnost, vandalismus, šikana (učitel je v roli oběti a žák/žáci v roli agresora), krádeže, poškozování věcí učitelů (poškrábaný automobil, propíchnuté pneumatiky). Žáci opakovaně učitelům lžou, pomlouvají je, nebo během hodiny po uči-

⁴ KOUDELKOVÁ, Anna. *Psychologické otázky delikvence*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-7187-022-6. S. 31.

⁵ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 41-42.

teli hází houbou či papírky, neplní požadavky učitele, zapomínají domácí úkoly a pomůcky, jsou nepozorní, vykřikují při hodině, odbývají zadanou práci a provokují opakovaným vyrušováním. Během hodiny používají mobilní telefony, posílají si zprávy, fotí učitele, pořizují video záznamy a zvukové záznamy.

Projevem nekázně vůči škole je také záškoláctví, pozdní příchody, plivání a jízda po zábradlí, nepřezouvání se a vyhýbání se škole různými formami sebepoškození.⁶

2. 2. Nekázeň vůči (spolu)žákům

Běžným projevem nekázně vůči spolužákům je vulgárnost. Žáci se slovně napadají a často užívají vulgární výrazy. Vulgárně se vyjadřují chlapci i dívky. Dále si vzájemně ničí školní pomůcky a osobní věci například hází do koše, či shazují z lavice. Běžně dochází k rvačkám, krádežím a také k šikaně fyzické i psychické.

Žáci se pomlouvají, odmítají vzájemnou spolupráci a pomoc, svádějí věci na druhé, provokují se a vyrušují během vyučovací hodiny. Na sociálních sítích často šíří nepravdivé a soukromé informace či fotografie, které bývají pořízeny a sdíleny bez vědomí poškozeného.

2. 3. Činy sporné z hlediska kázně ve škole

V některých případech je těžké rozhodnout, zdali daný projev chování můžeme považovat za nekázeň, či nikoli. Většinou o takových případech rozhoduje školní řád, ale ne vždy lze danou věc rozhodnout zcela jednoznačně. Školní řád nesmí být v rozporu s právním řádem daného státu. V České republice nad školním řádem stojí například Úmluva o právech dítěte.

Typickým příkladem jsou piercingy, vhodné oblečení, úprava vlasů, objímání a líbání o přestávkách či sexuálně vyzývavé chování žáků a žákyň vůči učitelům.⁷

⁶ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 43.

⁷ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 43-45.

Lidská podstata je prakticky neměnná, ale v průběhu historie se postupně mění úroveň poznání, vědy a techniky, technologie a možnosti člověka. Zároveň se mění chování a vztahy s bližními.

Přestože jde technologicky vývoj lidstva rychle nahoru, v určitých oblastech lidského chování zaznamenáváme posuny k horšímu. Slušnost se stává deviací. Ten, kdo se chová slušně, se odchyľuje od normy. Mladé generace neznají žádná tabu. Nekázeň ve školách je společností přijímána jako její součást, tedy něco, co ke škole patří.

Pro učitele je nekázeň běžnou součástí školy a tím se stává normou. Její objem a intenzita se negativně promítá do postojů učitelů. To postupně vede k uchovávaní stejné míry nekázně, nebo k jejímu zvyšování. Tento jev se označuje jako „*habitualizace nekázně*“.⁸

3. Diagnostika

Diagnostikou rozumíme „*specifické postupy používané kvalifikovanými profesionály se zaměřením na dítě, které je důvodem včasné intervence*“. Cílem diagnostiky je identifikace specifických potřeb rodinného prostředí, zdrojů, priorit a zájmů týkajících se vývoje dítěte, s využitím teoretických znalostí a praktických zkušeností. Diagnostika stanovuje rozsah služeb a postup včasné intervence nezbytných k uskutečnění stanovených cílů.⁹

Stále častěji vzájemně spolupracují nejen např. speciální pedagogové a učitelé, ale i rodina a nejbližší okolí konkrétního jedince. Součástí diagnostiky je poznávání, posuzování a hodnocení. Jedná se tedy o „komplexní proces“. Není nutné vždy pevně stanovit diagnózu. Důležité je, aby byla vždy orientována pozitivně, proto by měla vyhledávat schopnosti, dovednosti a kompetence.¹⁰

⁸ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 47-48.

⁹ VALENTA, Milan. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6. S. 258.

¹⁰ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 52-53.

3. 1. Diagnostika nekázně

Odhalení, zjištění intenzity a závažnosti nekázně je základní předpoklad prevence a následné nápravy nekázně. V některých případech lze nekázeň odhalit velmi těžko. Pokud se jedná například o šikanu nebo kyberšikanu, oběť i agresor jsou často mimo dohled učitelského dozoru. Často se stává, že se agresor k šikaně nepřiznává. V případě, že je agresor „přistižen při činu“, jen velmi obtížně lze zhodnotit, zdali se jedná o šikanu, nebo o nevinné škádlení oběti.¹¹

Metody, které se obvykle využívají pro odhalení nekázně:

- pozorování
- škálování
- dotazník
- analýza školní dokumentace
- projektivní techniky
- rozhovor

Pozorování

Pozorování je hlavním nástrojem detekování nekázně. Pro cílevědomé a objektivní pozorování je nutné:

- stanovit si jasné cíle a vymežit objekt pozorování;
- klasifikovat pozorovatelné jevy;
- vést záznam;
- provést analýzu získaných dat.

Pozorování je možné použít jak na celou školu, tak i v jednotlivých třídách. Pro větší efektivitu a přesnost je možné zapojit více pozorovatelů.¹²

¹¹ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 49.

¹² BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 50-51.

Dotazník

Dotazník je nejčastěji využívanou metodou pedagogického výzkumu. Využívá se především pro hromadné získání údajů. Pokud chceme realizovat efektivní dotazník, je nutné:

- formulovat konkrétní cíl;
- strukturovat základní problém (otázku) do podproblémů (okruhů).

Dotazník by měl obsahovat tzv. hlavičku (název, adresa instituce, atd.), cíl dotazníku, vlastní otázky (uzavřené, polouzavřené nebo otevřené) a poděkování.

Příklady otevřených otázek (položek):

K jakým závažným kázeňským přestupkům dochází na této škole?

Charakterizuj úroveň ukázněnosti žáků této školy.

Dotazník může být adresován nejen žákům, ale i zaměstnancům školy a rodičům.¹³

Projektivní techniky

Projektivní techniky umožňují pedagogickým pracovníkům proniknout hlouběji do nitra zkoumané osoby. Zkoumané osoby promítají své postoje, názory, emoce a potřeby do výsledku vlastní činnosti. Významné projektivní techniky jsou zejména:

- slovní asociační experimenty;
- testy nedokončených vět nebo příběhů.

Příklady nedokončených vět:

Největší radost ve škole mám, když ...

Nejvíce mě ve škole trápí ...

Byl bych šťastný, kdyby ...

Experimenty se provádí pouze individuálně. Nejsou vhodné pro hromadný výzkum.¹⁴

¹³ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 54-58.

Rozhovor

Pro metodu rozhovoru je charakteristické přímé dotazování ústní komunikací výzkumníka a respondenta. Nevýhodou rozhovoru je časová náročnost, na rozdíl od dotazníku. Naopak výhodou je prakticky neomezený výběr respondentů (např. malé děti, které neumí psát a číst, nebo osoby se specifickými poruchami učení).

Rozlišujeme rozhovory podle počtu osob:

- individuální;
- skupinové.

Podle struktury otázek:

- strukturovaný rozhovor;
- nestrukturovaný rozhovor;
- polostrukturovaný rozhovor.

Je důležité, aby byl rozhovor tematicky organizován. Měli bychom se vyvarovat sugestivních a zavádějících otázek. V neposlední řadě je třeba zaměřit se na způsob zaznamenávání dat (písemně - v průběhu rozhovoru, nebo technickým záznamem - magnetofon, diktafon, video).

Doplňkovou výzkumnou technikou rozhovoru je beseda.¹⁵

4. Příčiny vzniku rizikového chování

Zjišťování příčin vzniku rizikového chování nám umožňuje hledat a aplikovat vhodné formy prevence a preventivních opatření, navrhnout účelnou terapii a nápravu a také predikovat další vývoj jedince.

¹⁴ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 58-61.

¹⁵ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 63-65.

V současné době není možné vždy určit jasnou příčinu vzniku nežádoucího chování, přestože disponujeme moderními a vyspělými prostředky. Mnohokrát se jedná o *multi-faktoriální* příčinu, tedy takovou, která je způsobena kombinací více příčinných spojení.¹⁶

4. 1. Příčiny nekázně

Příčinou nekázně je kombinace vnitřních (biologických), vnějších (výchova, prostředí) a situačních faktorů. Kázeňské metody a prostředky volíme v souvislosti s příčinami daného chování. Pokud zvolíme nevhodnou metodu nebo prostředek, může dojít k opačnému účinku a zhoršení celé situace. Je tedy důležité správně diagnostikovat příčiny školní nekázně.

Je důležité říci, že stejné faktory nepůsobí stejně na všechny žáky. Například žák, který je drzý a neposlušný, může být ovlivněn atmosférou rodiny, atmosférou školy, atmosférou společnosti, zdravotním stavem, nebo individuálními vztahy. Vliv faktoru záleží na momentálním rozpoložení, zkušenostech, zdravotním a psychickém stavu, vlastnostech, náladě, frustrační toleranci, výchově a postojích. Každého jedince mohou tyto faktory ovlivnit zcela odlišně.

Míru působení ovlivňuje také jedinec sám. Jde o princip svobodné vůle.

Chování člověka také ovlivňují kombinované faktory. Ukázněnost člověka je determinována biopsychosociálními, fyzikálními, situačními a jinými faktory. Navíc některé problémy zvyšují riziko nežádoucího chování v další oblasti. Tento jev se označuje jako *kruhová kauzalita*. Jako příklad můžeme uvést partnerskou krizi, která vede k nadměrné konzumaci alkoholu. Nadužívání návykové látky následně prohlubuje partnerskou krizi. Pokud člověk včas nevystoupí z bludného kruhu, situace se může stát neřešitelnou.

Reakce člověka na faktory se vlivem dynamického prostředí mění. Dochází k eliminaci nebo naopak k eskalaci některých vlivů prostředí. Učitel využívá metodu pokusu a omylu. Pokouší se zjistit faktory, které ovlivňují chování žáka a jejich míru

¹⁶ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 47.

vlivu. Následně pokusem a omylem eliminovat (nevhodné) a zesílit (vhodné) vlivy a tím změnit nežádoucí chování žáka. ¹⁷

4. 2. Schéma kázeňských faktorů

V odborné literatuře se setkáváme s rozmanitými kategorizačními schémata kázeňských faktorů, které se v určitých ohledech odlišují.

Kázeňské faktory můžeme dělit na:

- Faktory biologické (genetické a fyziologické: vrozená agresivita, temperament, poruchy chování dědičné povahy: autismus, ADHD)
- Faktory duchovní (absence smyslu života, postoje k zákonům)
- Faktory sociální (vliv rodiny, školy, kamarádů, médií)
- Faktory biologicko-sociální (inteligence obecná a sociální, zdravotní stav)
- Faktory zdravotnicko-hygienické (výživa, pohyb, duševní pohoda, spánek)
- Faktory fyzikální (počasí, barva stěn ve třídě, uspořádání nábytku)
- Faktory situační (okamžitá atmosféra třídy, nudný výklad učitele, hospitace)
- Faktory kombinované (kombinace různých faktorů)
- Faktory neznámé (takové, které nám doposud nejsou známé) ¹⁸

5. Klasifikace poruch chování

Poruchy chování je možné klasifikovat do několika různých skupin, na základě více kritérií.

¹⁷ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 75-79.

¹⁸ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 83.

- **Podle vlivu na socializaci jedince:**
 - *Socializované poruchy* (vztahy jedince s rodinou i okolím jsou postačující)
 - *Nesocializované poruchy* (vztahy s okolím a vrstevníky jsou zhoršené nebo nedostatečné)

- **Podle příčin:**
 - *Psychologicky podmíněné poruchy* (poruchy chování vzniklé na základě psychických poruch a onemocnění)
 - *Sociálně podmíněné poruchy* (anomálie v chování, vzniklé vlivem sociálního prostředí, např. rodina)

- **Podle agresivity:**
 - *Agresivní poruchy*
 - *Neagresivní poruchy*

- **Podle stupně společenské závažnosti:**
 - *Disociální chování* (nevhodné, netaktní a nepřiměřené chování, zvládnutelné obvyklým pedagogickým opatřením, např. vzdorovité chování, lhaní)
 - *Asociální chování* (chování, které překračuje sociální normy, např. chození za školu, útěky z domova, závislostní chování)
 - *Antisociální chování* (chování protispolečenské, protiprávní a nezákonné, chování zaměřené proti společenským normám, druhým lidem a společnosti, např. vandalismus, kriminalita, krádeže, vraždy, agresivita, šikana, sexuální delikty)

- **Podle věku:**

- **Děti (6-15 let)** – dětská delikvence, predelikvence
- **Mladiství (15-18)** – juvenilní delikvence, kriminalita mladistvých
- **Dospělí (nad 18 let)** – kriminalita dospělých ¹⁹

5. 1. Agrese

Dle počátečních psychoanalytických bádání Zigmunda Freuda je agrese pud, který je determinován frustrací. Není-li tento pud uspokojen, dochází k probuzení agresivního pudu. Frustrace je tedy základním spouštěčem agresivního chování.

Psychoanalytičtí teoretikové rozvinuli Freudovu hypotézu o tuto tezi: „*Vždy když je zmařeno úsilí člověka dosáhnout jakéhokoli cíle, dojde k vyvolání agresivního pudu, který motivuje chování směřující k poškození překážky (osoby či objektu), která vyvolává frustraci.*“

Dalším aspektem příčiny agrese je fakt, že agrese je formou energie, která je kontinuální, dokud nedojde k dosažení cíle, a je přirozenou odezvou.

Agresivní chování je do značné míry ovlivňováno zkušeností, sociálním, a naučným vzorcem chování. Teorie sociálního učení říká, že agrese je naučená odpověď. Odmítá tím princip agrese jako pudu, který je podnícen frustrací. Dle dalšího aspektu teorie sociálního učení se lze agresivní chování naučit pozorováním a nápodobou. U četnosti výskytu agrese platí, že „*čím častěji je agrese posilována, tím pravděpodobněji se bude objevovat.*“

Frustrace zapříčiněná nedostatečným naplněním cíle, nebo rozrušením v důsledku určité stresující a napjaté situace, v člověku vyvolává nepříjemnou emoci. Reakce člověka na negativní emoci se odlišuje v důsledku na naučené chování při zvládání stresujících situací. Frustrovaný člověk může reagovat např. rezignací, agresivitou, závislostním chováním, patologickým hráčstvím, či se může pokoušet vyhledat pomoc u druhých

¹⁹ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 140-141.

lidí. Nejčastější reakcí člověka je osvědčené jednání z minulosti, které ho účinně zbavilo frustrace.

Podněcováním agresivního chování dochází k jeho gradaci. Obecně lze říci, že „*Děti vyjadřují agresivní odpovědi častěji, pokud dochází k posilování jejich agresivních projevů, než když jsou za své činy trestány.*“²⁰

5. 2. Šikana

V současné době se šikana stává fenoménem, a to zejména vlivem medializace několika případů. Čím dál více se snižuje věková hranice aktérů šikany ve školním prostředí.

„*Pojem „šikana“ označuje určitý typ agresivního jednání, které probíhá za specifických podmínek.*“²¹

Slovo šikana pochází z francouzského „*chicane*“ a jeho význam může být vyložen například jako zlomyslné obtěžování, týraní, sužování nebo pronásledování.

Projevuje se opakovanou agresivitou agresora vůči oběti a to především následujícími způsoby:

- ***Fyzickou agresí*** (bití, škrcení, svazování, sexuální obtěžování apod.)
- ***Slovní agresí a zastrašováním*** (vyhrožování, zesměšňování, urážení, nadávání)
- ***Krádežemi a ničením věcí*** (ničení majetku oběti, krádeže majetku apod.)
- ***Násilnými a manipulativními příkazy*** (nucení oběti k ponižujícím úkonům)

Stále častěji se šikana objevuje ve virtuálním prostředí (sociální sítě jako je Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp; dále mobilní telefony a e-maily). Největším rizikem tzv. kyberšikany (*cyberbullying*) je její anonymita. Agresor a jeho projevy agresivity

²⁰ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 116-118.

²¹ JANOŠOVÁ, Pavlína, Lenka KOLLEROVÁ, Kateřina ZÁBRODSKÁ, Jiří KRESSA a Mária DĚDOVÁ. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2992-3. S. 25.

vůči oběti mohou být společností zcela skryty. Navíc patřičné důkazy (screenshoty obrazovky, archivované zprávy apod.), které by mohly usvědčit agresora, bývají v mnoha případech vymazány agresorem i obětí a tím se stávají nedohledatelné. Rychlost a rozpětí šíření kyberšikany je oproti šikaně mnohonásobně vyšší a jen těžko jí lze předcházet.²²

Průběh šikany probíhá v několika stádiích:

- **První stádium: Zrod ostrakismu** (vyznačuje se mírnou podobou násilí; oběť se ve skupině necítí příjemně, stává se neoblíbenou a neuznávanou, je odmítána svým okolím, pomlouvána, provokována a opakovaně škádlena).
- **Druhé stádium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace** (dochází k přitvrzování manipulace, začíná se objevovat fyzická i psychická agrese agresora, oběť se stává objektem, na kterém se agresor odreagovává od nepříjemných situací a emocí).
- **Třetí stádium: Vytvoření jádra** (vytváří se jádro skupiny agresorů, kteří spolu systematicky spolupracují a vybírají si nejslabší a nejvhodnější oběti; většinou jde o děti, které jsou nejméně oblíbené, „slabé“ a odlišné).
- **Čtvrté stádium: Většina přijímá normy** (většina přijímá normy agresorů a řídí se jimi, jen těžko se najde někdo, kdo se zachová opačně; i žáci, kteří se chovají ukázněně, se nakonec postaví na stranu agresorů; týrání a ubližování jim přináší uspokojení).
- **Páté stádium: Totalita neboli dokonalá šikana** (násilí se stává pravidlem a zvykem; žáci se rozdělují na dvě skupiny, z nichž jedna je druhou napadána, utlačována a omezována).²³

Hlavním rizikem šikany je její závažnost, intenzita a délka trvání psychických a fyzických následků, které si nesou její oběti. V některých případech může šikana vygradovat ve skupinovou trestnou činnost, nebo ojediněle v organizovaný zločin.

²² SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 143-144.

²³ MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 2., upr. a dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-93-8. S. 206-207.

Obětí šikany se obvykle stává fyzicky slabší osoba, než je její agresor. V některých případech je oběť osobou psychicky nevyrovnanou, přecitlivělou a introvertní, s absencí zdravého sebevědomí.

Agresorem se obvykle stává osoba s nedostatečným a neuspokojeným pocitem lásky, uznání a pozornosti. Často mu chybí životní cíl, směr a hodnoty a v neposlední řadě se vyznačuje neschopností vytvářet a podporovat pozitivní mezilidské vztahy.

„Šikana totálně paralyzuje výchovnou funkci skupiny a proměňuje její působení v destruktivní.“²⁴

6. Prevence rizikového chování

Pojem prevence znamená předcházení určitého nežádoucího chování jedince, které by mohlo vzniknout za předpokladu specifických vnitřních a vnějších podmínek. Obecně lze tvrdit, že *„Lehčí je předcházet problémům, než je léčit a řešit.“²⁵*

Jen obtížně lze prevenci diferenciovat od pojmu výchova. Pojmem výchova, ve vztahu k prevenci, se stále častěji rozumí výchova ke zdraví, nebo výchova ke zdravému životnímu stylu.

V minulosti se prvotně rozvíjela *prevence kriminality*, která se rozlišovala na následující tři objekty:

- *kriminogenní faktory* (příčiny, podmínky, motivace, sociálně patologické prostředí),
- *potenciální či skuteční pachatelé trestné činnosti*,
- *potenciální či skutečné oběti trestných činů*.

²⁴ MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 2., upr. a dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-93-8. S. 207-208.

²⁵ SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0. S. 9.

Sociální prevence

Sociální prevence se zaměřuje na proces socializace a sociální integrace jedince. Zároveň představuje určité činnosti, které podporují a podněcují aktivitu pro změnu takových společenských a ekonomických podmínek, které nejsou pro konkrétního jedince příznivé. Specifickým druhem sociální prevence je mimo jiné *pedagogická prevence*.

Situační prevence

Situační prevence se snaží o omezení a korigování určitých druhů kriminality, které se vyskytují na specifických místech, za určitých okolností a v určitém čase. Efektivním prostředkem situační prevence ve školním prostředí je například instalace kamer a jasně stanovený školní řád. Díky tomu se daří účinně snižovat majetkovou trestnou činnost.

Sociální a situační pojetí se vzájemně propojuje v rámci primární, sekundární a terciální prevence.

Primární prevence

Primární prevence zahrnuje konkrétní činnosti uskutečněné se záměrem předejít rizikovému chování. Usiluje o snižování a eliminování následků a dopadů spojených s nežádoucím chováním. Zaměřuje se na výchovné, edukační, volnočasové a poradenské činnosti. Pozitivně působí na aktivity dětí a mládeže a podporuje zdraví prospěšné využití volného času.

Sekundární prevence

Sekundární prevence se zaměřuje na kriminálně rizikové jedince nebo na skupiny osob, u kterých se předpokládá, že se dopustí protiprávního jednání nebo trestné činnosti. Cílí na určité sociálně patologické jevy (závislost na legálních a nelegálních návykových látkách, gamblerství, vandalismus, kriminalita).

Terciální prevence

Terciální prevence se zabývá resocializací a opakovaným začleněním jedince do společnosti. Jedná se o jedince, kteří se dopustili trestné činnosti a mají za sebou kriminální

minulost. Příkladem jsou osoby po výkonu trestů, které se pokouší uplatnit na trhu práce (rekvalifikace, sociální a karierní poradenství). Účelem je dlouhodobé udržení dosažených výsledků.²⁶

Preventivní působení je více efektivní, je-li zohledněn věk dětí a mladistvých a jejich aktuální vnímání sociálního prostředí. Preventivní opatření by měla být zaměřena především na rizikové faktory, které se podílejí na vzniku sociálně patologických jevů.

V nejužším pojetí lze do základních typů rizikového chování zahrnout:

- a) *záškoláctví,*
- b) *šikanu a extrémní projevy agrese,*
- c) *extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě,*
- d) *rasismus a xenofobii,*
- e) *negativní působení sekt,*
- f) *rizikové sexuální chování,*
- g) *závislostní chování.*²⁷

6. 1. Škola jako výchovně vzdělávací instituce

Škola a učitelé mají velký vliv na výchovu dítěte. Je důležité, aby učitel během výchovného působení kladl důraz na porozumění dítěte a na jeho individualitu. Žák by měl během vzdělávacího procesu zažívat pocity přijetí a ocenění. Škola i učitelé by měli žáky zapojovat do společných aktivit (hry, umělecké, sportovní, venkovní činnosti apod.) a posléze společně činnost reflektovat a zhodnotit. Skupinová evaluace podporu-

²⁶ MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 2., upr. a dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-93-8. S. 186-189.

²⁷ BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7. S. 24.

je pozitivní atmosféru uvnitř skupiny. Sdílení dojmů, pocitů a názorů umožňuje jednotlivcům poznat odlišné pohledy.²⁸

Především rizikovému chování ve školním prostředí je možné za předpokladu zajištění určitých podmínek a to nejen žákům, ale i učitelům. Jedním z aspektů je umístění školy, její architektura, variabilita učeben, vhodně situovaná tělocvična, školní jídelna, venkovní hřiště, školní knihovna, hrací místnost, výmalba školy, výzdoba na chodbách a ve třídách, nepoškozený a vhodně rozmístěný nábytek a absence „temných“ zákoutí. Dále je důležité vhodně umístit osvětlení, zajistit hygienicky čisté prostředí, přiměřené vytápění a eliminovat rušivé elementy z okolního prostředí.

Dalším prostředkem, který může předcházet rizikovému chování v prostředí školy, je výchova, která by rozvíjela žákovy mravní city a návyky. Tato výchova by měla být zařazena do kurikula a podporovat tak utváření postojů a společenských hodnot.

V neposlední řadě je důležité, aby škola spolupracovala s více subjekty, které mohou škole poskytnout speciálně poradenské služby, případně mohou umístit problémové žáky do výchovných a speciálních školských zařízení. Podstatná je také spolupráce s rodiči a zákonnými zástupci žáků.²⁹

6. 2. Rodina

Rodina je považována v životě člověka za nejdůležitější sociální skupinu, jejímž hlavním úkolem je uspokojování jeho fyzických, psychických a sociálních potřeb. Rodina poskytuje zázemí potřebné ke společenské seberealizaci, je zdrojem zkušeností a vzorců chování, které nelze získat v jiném prostředí. Každá rodina si vytváří specifický systém hodnot a jejich preferencí, které významně ovlivňují chování všech jejích členů. Rodina je nejdůležitějším faktorem, který zásadně ovlivňuje a utváří jedince v průběhu jeho vývoje. Rodina vytváří pro dítě základní životní prostředí.

²⁸ HELUS, Zdeněk, JEDLIČKA, Richard, ed. *Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy*. V Praze: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2412-9. S. 136-137.

²⁹ BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5. S. 244-246.

Tradičně je považována za hlavního činitele, jenž svým selháváním dětem umožňuje kriminální chování.

„Rodina jednak dítě obklopuje, ale také se do něho promítá – odráží se v jeho vlastnostech a vtiskuje mu svou pečeť jeho jednání.“³⁰

Za primární funkce současné rodiny lze považovat následující funkce:

- *Ekonomicko-zabezpečovací*
- *Biologicko-reprodukční*
- *Výchovnou (nebo socializačně výchovnou)*
- *Emocionální*
- *Relaxační a regenerační³¹*

6. 3. Institucionální pomoc

V oblasti prevence je nejdůležitější předcházet vniku rizikového chování již v dětství a později v období dospívání. V tomto období si člověk utváří, přesněji řečeno zpřítomňuje individuální soustavu hodnot a jemu vlastní mechanické modely chování. V případě, že výchovná funkce rodiny selhává, zastoupit ji může škola, popřípadě jiné instituce a organizace, které se školou kooperují.

Jsou jimi například:

- ***pedagogicko-psychologické poradny*** (poskytují psychologické a speciálně-pedagogické poradenství, nejen pro děti, ale i pro jejich rodiče zákonné zástupce);

³⁰ HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3. S. 135.

³¹ MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 2., upr. a dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-93-8. S. 101.

- ***střediska výchovné péče*** (nabízejí komplexní diagnostiku a poradenství, ambulantní léčbu a služby pobytové terapeutické péče);
- ***krizová a kontaktní centra (K-centra), nízkoprahová zařízení a kluby pro děti a mládež*** (poskytují především preventivní volnočasové aktivity, poradenství, krizovou intervenci a prevenci zaměřenou na závislostní chování – užívání návykových látek, gamblerství).

Na základě soudního rozhodnutí či na žádost rodiny může dítě nebo mladiství skončit v zařízeních pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy.³² V České republice se jedná o následující zařízení:

- ***diagnostický ústav*** (internátní výchovné zařízení, které komplexně diagnostikuje děti a mladistvé a následně je přemísťuje do kompetentních dětských domovů, internátních škol nebo zpět do běžné základní školy, pobyt v diagnostickém ústavu může být dobrovolný, nebo může být nařízen soudem);
- ***výchovný ústav*** (internátní výchovné zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy obtížně vychovatelných dětí starších 12 let a mladistvých, je rozdělen dle věku, pohlaví a stupně obtížnosti výchovy, umístění probíhá na základě soudního rozsudku nebo soudního usnesení o předběžném umístění v ústavu, nebo po dohodě s rodiči či zákonným zástupcem);
- ***dětský domov***;
- ***dětský domov se školou.***³³

³² SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 141-142.

³³ BENDL, Stanislav. *Neukázněný žák: cesta institucionální pomoci.* Praha: ISV, 2004. Pedagogika (ISV). ISBN 80-86642-36-4. S. 53-56.

V případě méně závažných trestních činů se v současnosti opakovaně implementují novodobé přístupy, zejména alternativní tresty, probace a mediace. Je žádoucí vyhledávat efektivní metody postpenitenciární péče pro osoby po ukončeném výkonu trestů. Zároveň je nutné aktivně reagovat na poptávku preventivních a terapeutických aktivit pro děti a mladistvé a v neposlední řadě jim nadále poskytovat služby terénní sociální péče (peer-programy, streetwork).

Účinně předcházet rizikovému chování není snadné a je zapotřebí značného úsilí pro vytvoření fungujícího systému.³⁴

³⁴ SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8. S. 142.

Praktická část

7. Cíl

Cílem praktické části bakalářské práce je vytvoření primárně preventivního programu pomocí projektu zaměřeného na problematiku prevence sociálně patologického chování dětí a mládeže. Zároveň i zformulování vhodných hodnotících nástrojů, které poskytují efektivní evaluaci realizovaného programu.

Vytvoření primárně preventivního programu by mohlo podpořit pedagogické pracovníky, výchovné poradce, metodiky prevence a budoucí lektory, kteří se podílí na aktivitách v oblastech prevence a při realizaci programů všeobecné primární prevence. Primárně preventivní program je doplněn o mé vlastní zkušenosti z praxe. Jsou jimi například situace, se kterými se budoucí realizátoři programu mohou setkat a díky tomu mohou být na tyto situace dopředu připraveni. V neposlední řadě může plán sloužit jako podklad, který mohou třídní učitelé, metodici prevence, výchovní poradci či ředitelé škol využít pro informování rodičů dětí, kteří se primárně preventivního programu účastnili nebo v budoucnu účastní.

Společným znakem plánovaných aktivit je fakt, že jejich účinnost a pozitivní dopad je nejednoznačný. Pro úspěšné provedení jakékoli cílené aktivity, je důležité přizpůsobit aktivitu konkrétní situaci. Je nutné vědět, které činnosti a způsoby jednání mají žádoucí a pozitivní efekt. Dále je vhodné zvolit účinnou metodu evaluace. Jako efektivní monitorovací nástroj byla zvolena zpětná vazba od žáků po skončení programu, která poskytuje okamžité postřehy a názory žáků, kteří se účastní primárně preventivního programu.

8. Primárně preventivní program

Program primární prevence je dlouhodobým preventivním programem pro školy a školská zařízení. Je součástí školního vzdělávacího programu, který vychází z příslušného rámcového vzdělávacího programu, popř. přílohou dosud platných osnov a učebních plánů. Škola má pro něj samozřejmě pouze omezené časové, personální a finanční možnosti. Proto je důležité, aby realizace programu byla co nejvíce efektivní. Program musí mít jasně definované dlouhodobé a krátkodobé cíle. Dále musí respektovat rozdíly

ve školním prostředí, eliminovat výskyt rizikového chování a zvyšovat schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí. Program primární prevence je komplexní činností, která klade důraz na systematicčnost, vhodné načasování, vytrvalost, důslednost a flexibilitu.

Základní typy rizikového chování:

- a) záškoláctví,
- b) šikana,
- c) agrese,
- d) rasismus a xenofobie,
- e) sekty a jiná náboženská hnutí,
- f) závislostní chování (drogy, alkohol, cigarety, hazardní hry),
- g) virtuální drogy (počítače, televize, sociální sítě)
- h) sexuální rizikové chování, onemocnění HIV/AIDS,
- i) poruchy příjmu potravy.

8. 1. Cíle programu

Programy podporují zdravý životní styl, zaměřují se na osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj sociálně komunikativních dovedností. Podporují vytváření a upevňování pozitivních morálních hodnot a rozvíjí sociální kompetence jedince. Program primární prevence je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce se žáky, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci žáků školy.

8. 2. Plánování programu

Každý program by měl mít písemně zpracované a popsané všechny části potřebné pro úspěšnou realizaci: přípravu a plán projektu (konkrétní cíle, časový plán atd.), pro-

vedení (podrobný popis, jak je program prováděn, kým, kde a za jakých okolností), zhodnocení (jakými nástroji a jakým způsobem je program hodnocen) a návaznost (co programu předchází, jak byly zjišťovány potřeby a problémy cílové skupiny a co a proč po programu bude nebo má následovat).

Vypracování efektivního preventivního programu, vyžaduje spolupráci a odpovědnost pedagogických i nepedagogických pracovníků školy na všech úrovních.

úkoly a role jednotlivých stran, které se podílejí na efektivitě preventivního programu:

- ředitel školy má odpovědnost za podporu, vytváření a realizaci programu,
- školní metodik prevence koordinuje přípravy a realizace programu,
- pedagogičtí pracovníci, tedy jednotliví učitelé, začleňují preventivní témata do výuky svých jednotlivých předmětů,
 - třídní učitelé mají nezastupitelný význam při monitoringu rizikového chování ve své třídě, při realizaci preventivních programů a jejich evaluaci,
 - žáci aktivně participují na přípravě a realizaci preventivního programu,
 - metodik prevence PPP zajišťuje odbornou a metodickou pomoc pro ŠMP a je garantem kvality programů v daném regionu,
 - krajský školský koordinátor koordinuje primární prevenci realizovanou v rámci krajské koncepce PP

Úkoly lektora primární prevence před realizací programu:

- program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku,
- program je malý a interaktivní,
- program zahrnuje podstatnou část žáků,
- program využívá pozitivní modely,
- program zahrnuje legální i nelegální návykové látky,
- program zahrnuje i snižování dostupnosti návykových rizik,
- program je soustavný a dlouhodobý,
- program je prezentován kvalifikovaně a důvěryhodně,

- program je komplexní a využívá více strategií,
- program počítá s komplikacemi a nabízí dobré možnosti, jak je zvládat.

U preventivních programů pro cílovou skupinu žáků příslušné školy je nutné dbát na spoluúčast učitelů při naplňování cílů preventivních programů dle ŠVP (jednotlivé předměty – ročníky, témata).

Každý preventivní program, který je hrazen z veřejných prostředků a probíhá na půdě školy, by měl být ověřen, že je pro danou cílovou skupinu vhodný (např. tím, že způsob podávání informací odpovídá psychosociální úrovni vývoje dané cílové skupiny dětí), že nepůsobí kontraproduktivně (tj. že program nemá spíše negativní dopad) a že splňuje cíle, které si definoval. Čím přesnější je popis cílů, metod a cílových skupin daného programu, tím lépe je možné jeho dopad výzkumně ověřovat.

8. 3. Efektivita primárně preventivních programů

Hodnotit výsledek programů primární prevence je obtížné z několika důvodů. Změna chování plánovaná v důsledku preventivního programu se u cílové skupiny může projevit s delším časovým odstupem, než probíhá samotné hodnocení. Možnou příčinou zkresleného hodnocení programu může být nereálný cíl (např. úplná eliminace vzniku agresivního chování).

Existují děti a mladí lidé, pro které programy primární prevence atraktivní či dostupné z nějakého důvodu nebudou. Mnohé z nich vyžadují specifické podpůrné programy. Pomoc musí být dostatečně specifická a indikovaná, aby byla skutečně účinná (např. programy specifické a indikované primární prevence).

Primární prevence sociálně patologických jevů u žáků v působnosti MŠMT je zaměřena na:

a) předcházení zejména následujícím rizikovým jevům v chování žáků:

- záškoláctví,
- šikana, násilí,
- divácké násilí,
- kriminalita, delikvence, vandalismus,
- závislost na politickém a náboženském extremismu,
- rasismus, xenofobie,
- užívání návykových látek (tabák, alkohol, omamné a psychotropní látky - dále jen „UNL“),
- onemocnění HIV/AIDS a dalšími nemocemi šířícími se krevní cestou,
- poruchy příjmu potravy,
- netolismus (virtuální drogy) a patologické hráčství (gambling),

b) rozpoznání a zajištění včasné intervence zejména v případech:

- domácího násilí,
- týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání,
- ohrožování výchovy mládeže,
- poruch příjmu potravy (mentální bulimie, mentální anorexie).

8. 4. Preventivní pracovník

Preventivní pracovník (dále jen *lektor primární prevence*) je profesionál, který musí znát poměrně velmi náročnou teorii stojící za jednotlivými programy a současně musí disponovat velmi specifickými dovednostmi a praktickými zkušenostmi. Realizovat preventivní programy v praxi mohou zodpovědně a bezpečně pouze lidé mající k tomu

odpovídající vzdělání, praktickou přípravu a trénink. Naopak nedostatečné vzdělání, naivní, nadšenecký přístup a živelnost představují pro děti a dospívající zbytečná rizika.

Jakožto certifikovaná lektorka primární prevence jsem kompetentní k vykonávání lektorské činnosti. Své dovednosti a znalosti jsem využila při realizaci programu na téma „Spolupráce, komunikace a zvládání agrese“.

9. Návrh primárně preventivního programu

Program je určen pro běžné třídní kolektivy, které nevykazují zvýšenou míru výskytu rizikového chování.

- pro žáky na 1. stupni základních škol
- pro žáky na 2. stupni základních škol
- pro studenty gymnázií, středních škol a středních odborných učilišť

9. 1. Jak program probíhá?

Program je realizován přímo ve škole. Každé pololetí školního roku se ve třídě realizuje obvykle jeden blok primární prevence, který trvá 2-4 vyučovací hodiny. Program je veden interaktivní formou, využívá projektivní techniky, psychosociálních hry, věnuje prostor diskuzím, žáci či studenti pracují individuálně i ve skupinách. Pro jednu školu bývá obvykle přiřazena jedna lektorská dvojice (popř. dvě dvojice – jedna pro 1. stupeň a druhá pro 2. stupeň). Pro efektivitu spolupráce a realizace programu je vhodnější, pokud je pro školu přiřazena pouze jedna dvojice. Programy jsou vždy realizovány ve dvou. V případě absence jednoho z lektorů, není možné program uskutečnit. Náplní programu jsou zejména tato témata:

- problematika užívání návykových látek (legální i nelegální návykové látky, účinky, rizika) a jiných forem závislostního chování (př. gambling, závislost na PC hrách)
- rasismus, xenofobie
- agresivita, šikana a další formy násilného chování

- poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie, přejídání, obezita)
- dospívání, partnerské vztahy, sexuální problematika, rizikové sexuální chování
- kyberšikana, bezpečný pohyb ve virtuálním světě
- dospívání, dospělost, přechod na SŠ
- masová média a společnost
- spiritualita, náboženství, sekty
- podpora osobnostního rozvoje (posilování sebejistoty, zvládání konfliktních situací, práce s emocemi, efektivní komunikace, sebepoznání, schopnost čelit sociálnímu tlaku, rozvíjení spolupráce ve třídě)
- podpora zdravého životního stylu (nabídka pozitivních alternativ pro trávení volného času)

Školy si mohou vybírat z široké nabídky témat programů, která jsou uzpůsobena věku žáků a studentů i potřebám jednotlivých třídních kolektivů. Témata jsou průběžně aktualizována. Je vhodné, aby byly témata konzultovány s lektory dané školy, vzhledem k tomu, že se žáci během programu často zmíní o tom, co by je zajímalo. Samotní lektori se většinou při závěrečné reflexi programu žáku ptají, které z nabízených témat je pro ně aktuální. Témata mohou být přizpůsobena situaci ve třídě (je vhodné zařadit téma „Spolupráce a komunikace“ v případě, že se jedná o nový kolektiv, nebo „Přechod na SŠ“ v případě, že se jedná o 9. třídu, zároveň je nežádoucí realizovat program „Vztahy ve třídě a šikana“ v případě, že se v blízké minulosti řešila ve třídě šikana nebo šikana právě probíhá). Při výběru konkrétního tématu je vhodná konzultace metodika prevence a lektorské dvojice a zároveň konzultace třídního učitele a lektorské dvojice (popř. konzultace metodika prevence a třídního učitele).

9. 2. Spolupráce se školním metodikem prevence

Nejprve je nutné naplánovat vhodný termín úvodní konzultace s metodikem prevence a lektorem/lektory. Cílem konzultace je zjištění informací o jednotlivých třídách

(počty žáků, specifika kolektivu, aktuální problémy v kolektivu atd.) a domluvení témat prevence.

Je důležité, aby byl metodik informován o průběhu programu a jeho výsledcích. V případě, že by nastala nečekaná situace v průběhu programu (například úraz), měl by být metodik neprodleně informován.

Školní metodik má možnost zúčastnit se programu na své škole. Metodikovi prevence by měla být umožněna tato účast pro jeho lepší orientaci v koncepci, náplni a metodách práce programu všeobecné primární prevence, aby tento program mohl efektivněji zapojit do minimálního preventivního programu školy (MPP) a blíže ho představit vedení školy a ostatním pedagogům. Metodik prevence může být do programu všeobecné primární prevence zapojen dle domluvy buď aktivně jako jeden z účastníků programu, nebo pasivně v roli pozorovatele.

9. 3. Spolupráce s třídním učitelem

V ideálním případě by se měl třídní učitel účastnit celého programu. Důvodem pro účast třídních učitelů na programu primární prevence je možnost navázání spolupráce mezi ním a lektory programu a lepší orientace třídního učitele v koncepci, náplni a metodách práce. I třídní učitel je zapojen do programu jako jeden z účastníků.

Lektoři by měli vždy kontaktovat třídního učitele před programem za účelem zjištění aktuální situace ve třídě. Třídní učitel by měl lektorům předat informace o tom, jak jsou žáci schopni spolupracovat a informovat lektory o tom, co se ve třídě aktuálně. Poskytnuté informace mohou napomoci k efektivnějšímu vedení celého programu.

Po skončení programu by měli lektori s třídním učitelem, který byl na programu přítomen, konzultovat jeho průběh a společně reflektovat všechny důležité momenty, které během programu nastaly.

9. 4. Cíle programu

- předání znalostí, dovedností a postojů podporující zdravý životní styl
- podpora cílové skupiny v tom, aby tyto znalosti, dovednosti a postoje dokázala uplatnit ve svém chování nejen v době realizace programu, ale i v budoucnosti
- seznámení s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému
- rozvoj psychosociálních dovedností - navazování zdravých vztahů, schopnost čelit tlaku vrstevníků, dovednost rozhodovat se samostatně, efektivně řešit konflikty apod.
- podporovat a nabízet zdravé alternativy trávení volného času
- v případě, že se jedná o nový kolektiv nebo první program primární prevence, je důležité, aby byla navázána vzájemná důvěra mezi žáky a lektory

10. Program na téma: Spolupráce, komunikace a zvládání agrese

10. 1. Cíle

Cílem programu je seznámit žáky s pojmy spolupráce, komunikace a agrese. Program je zaměřen na komunikaci a spolupráci žáků mezi sebou a na podporu pozitivního klimatu v třídním kolektivu. Nedílnou součástí je vzájemné poznávání žáků pomocí interaktivních technik, hlubší poznání sebe sama, posilování sebevědomí žáků a vzájemné tolerance. Žáci jsou schopni představit své zájmy, koníčky a záliby před třídou, naslouchají si, respektují odlišné zájmy svých spolužáků. Vyzkouší si spolupráci, zažijí pocit sounáležitosti se spolužáky

Žáci si osvojí možné způsoby zvládání agrese a naučí se předcházet konfliktům. Žáci umí vyjádřit negativní pocity, pokud se jim děje něco špatného. Žáci znají možnosti řešení konfliktů jak v prostředí třídy a školy, tak v prostředí svého domova.

10. 2. Témata

- Spolupráce
- Komunikace
- Vzájemné poznávání spolužáků
- Agrese
- Zlost, vztek
- Předcházení konfliktům
- Řešení problémů

10. 3. Doporučení

Je vhodné střídat práci žáků ve dvojicích, malých skupinkách a v celé třídě. Snažit se, aby se žáci ve skupinách střídali a měli tak možnost poznávat se mezi sebou, komunikovat, navazovat nové vztahy. Začleňovat všechny žáky, podpořit ty, kteří jsou ostýchaví, navazování vztahů jim tolik nejde.

Účelná je práce s konkrétními situacemi, příběhy, které mohou žáci zažít. Dále je žádoucí vycházet z jejich osobních zkušeností, které je možné v rámci tématu rozebrat. Ukázat na nich správnost chování. Důležité je, aby žáci věděli, že je normální, že se někdy naštvou, mají vztek, ale že jsou různé způsoby, jak s tím potom naložit.

10. 4. Struktura bloku

Úvod, představení lektorů a programu

- jména lektorů
- seznámit žáky se strukturou programu (jak dlouho bude trvat, dodržování přestávek)

Cílem je navázat kontakt s žáky, nastínit, proč lektoři přišli, seznámit je se strukturou a obsahem programu.

Komunitní kruh

Při práci je vhodné využívat komunitní kruh, při kterém zúčastnění sedí vedle sebe v kruhu a všichni mají stejné postavení. Cílem tohoto uspořádání je rozvíjet mezilidské vztahy, posilovat soudružnost třídy, budovat pocit sounáležitosti mezi spolužáky a vytvářet zdravé klima ve třídě. Umožňuje také žákům bezpečně projevit své názory, pocity, zážitky, učitelé pomáhá mít přehled nad všemi žáky a usnadňuje navázání očního kontaktu.

Úvodní otázka a představování v komunitním kruhu

Úvodní otázka slouží k naladění žáků na program. Je vhodné, když má nějakou souvislost s tématem, které se bude probírat, může tím pomoci k orientaci, jak jsou na tom žáci se znalostmi v daném tématu. Na úvodní otázku by měli odpovědět všichni žáci, i když to může být zdlouhavé, ale nikdo by neměl mít pocit, že nebyl vyslechnut, nebo že na něj bylo zapomenuto.

Představení probíhá v kruhu, každý řekne své křestní jméno a doplní odpověď na zadanou otázku. Cílem je představení žáků tak, aby je mohli lektoři oslovovat jménem. Pro vedení programu je výhodné si jména zapamatovat nebo aspoň si v tuto chvíli pamatovat jména aktivních žáků. Lektor může na základě domluvy s žáky použít nálepek se jménem.

Přivítání a představení

V komunitním kruhu každý žák řekne své jméno a dodá, např. „Kam bys jel/a nejraději se svojí třídou na výlet?“. S představováním začíná jeden z lektorů a druhý kruh zakončuje. Při komunitním kruhu je možné se zeptat také na očekávání žáků od programu. Lektoři představí program bloku.

Cílem je přivítat se s žáky či studenty a navázat s nimi kontakt, připomenout si jejich jména a zmapovat jejich očekávání.

Anonymní krabička na dotazy

Lektoři upozorní na anonymní krabičku, kam mohou žáci psát anonymně dotazy, na které jim v závěru programu odpoví. Zmíní pravidla v dotazování (dotaz musí být anonymní, dotazující nesmí nikoho jmenovat a musí se vyvarovat vulgárních a urážlivých výrazů). Cílem je vysvětlit žákům význam psaní dotazů a podpořit je v dotazování.

Očekávání žáků

Lektoři se následně zeptají žáků:

- Co si myslí, že se bude dít?
- Jaké mají informace o programu od pedagogů?
- Věděli dopředu, že lektoři přijdou?
- Co jim program může přinést?

Žáci mohou mluvit jednotlivě nebo v kolečku při jejich představování. Cílem je zjistit naladění třídy na program a zmapování očekávání žáků od programu, což umožňuje lektorům s těmito očekáváními pracovat.

Představení programu

Pokud se jedná o první setkání, lektoři představí program, sdělí žákům, jak často se budou vídat a co bude cílem setkávání, tj. že při programu se žáci mohou více poznat, mohou se naučit poslouchat se, spolupracovat, komunikovat, dozvědět se něco o zvládnání agrese a také jak řešit konflikty. Zdůrazní, že součástí programu jsou témata týkající se problémů, se kterými se mohou setkat v běžném životě. Dále vysvětlí, jaká témata spadají do rizikového chování.

Cílem je seznámit žáky či studenty se strukturou a cíli programu. Seznámení s pravidly. V úvodu je dobré se s žáky domluvit na pravidlech, která budou oni, lektoři i paní učitelka (pan učitel) během celého programu dodržovat.

Pravidla by měla být srozumitelná, splnitelná, flexibilní, jasně formulovaná, přiměřená, komplexní a univerzální.

Příklady pravidel:

- respektujeme se (každý z nás má právo na svůj názor, a to že se liší od mého, neznamena, že je špatný)
- pozorně nasloucháme druhému (každý z nás má stejný prostor pro vyjádření a všichni ho respektují)
- mluví pouze jeden, ostatní ho poslouchají
- nikdo neodchází volně ze třídy
- informovat žáky, jaké informace budou předávány škole
- domluva na způsobu oslovování (oslovovat se budeme křestním jménem a žákům navrhnout tykání nebo vykání)

Po odsouhlasení pravidel všemi účastníky kruhu se na větší papír pravidla heslovitě napíší a následně se pod ně všichni podepíší a tím stvrdí svůj souhlas s jejich dodržováním po celou dobu programu. Papír s pravidly lektoři vyvěsí na viditelné místo ve třídě. Pravidla jsou velmi důležitá pro vedení programu, drží strukturu a hranice, zajišťují bezpečí žáků i lektorů a umožňují komunikaci s celou skupinou. V případě, že jsou v průběhu programu některá z pravidel porušována, můžou se na ně lektoři vždy odkázat.

Pomůcky: větší papír, fixy

Aktivační technika

Aktivační, tedy tzv. rozechřívací technika pomáhá navodit vhodnou atmosféru ve skupině, získat pozornost žáků a adekvátně je motivovat. Je možné ji zařadit i v průběhu

programu, pokud je zřejmé, že jsou žáci již hodně unavení a ztrácejí pozornost při práci na daném tématu. Žáci se tak mohou odreagovat, zbavit napětí nabrat energii.

Vhodné aktivační techniky: *Přesedávaná, Oživlé pexeso*

Hlavní technika

Hlavní interaktivní technika je těžištěm programu. Je nutně jasně stanovit cíl, připravit pomůcky, a předem promyslet metodický postup. Je jim věnováno nejvíce času. Technika musí být vždy dokončena včetně reflexe a zdůraznění výstupů, tedy toho, co jsme pomocí techniky chtěli žákům předat.

Reflexe, tedy rozbor techniky, ponechává prostor pro doznění hry. Vyzveme žáky k povídání o hře, o tom, co se jim líbilo, co bylo obtížné apod. Tím jim pomůžeme začlenit právě získanou zkušenost. Nejde o hodnocení ve smyslu „ten dobře, ten špatně“, ale jde o důležitou zpětnou vazbu, která připomíná, čím se žáci zabývali, jak se přitom cítili, jaký byl rozdíl ve vnímání hry mezi účastníky (poznání druhých a sebepoznání), jak to může souviset s daným tématem, jak se to může prolínat do reálného života apod.

Vhodná hlavní technika: *Obrázky zlosti*

Řízená diskuse

Lektoři povzbudí žáky k reflektování techniky. Vyzvou je, aby se zamysleli nad tím, jak se jim dařila spolupráce, zdali se jim povedlo komunikovat, co se jim nejvíce dařilo a naopak nedařilo, dále se mohou lektoři dotázat, jak pro ně bylo těžké vybavit si situaci, při které byli naštvaní a jak by takovou situaci nyní řešili s klidnou hlavou. Cílem je žákům ukázat, co mohou dělat pro zlepšení spolupráce a komunikace a jak pracovat s občasnou agresí. Podpoříme tak zkvalitnění vztahů ve třídě, vzájemný respekt a eliminaci agresivního chování žáků.

Technika zaměřená na spolupráci

Technika je vhodná na podporu spolupráce a komunikace žáků ve skupině, navazuje na téma kamarádství a vlivu vrstevnické skupiny a skupinového tlaku.

Vhodné techniky na spolupráci: *Lávka zvířat*

Dotazy z krabičky

Lektoři odpovídají na anonymní dotazy, které jim žáci během programu vložili do krabičky k tomu určené.

11. Evaluace – zhodnocení celého programu

Evaluace je důležitou součástí, slouží k zhodnocení a celkové reflexi programu. Na konci programu si necháme prostor, aby mělo každé dítě dostatek času k vyjádření toho, co se jim v programu nejvíce líbilo, co si zapamatovali, co pro ně bylo důležité apod. Evaluace na konci každého programu je důležitá nejen pro samotné žáky, ale zároveň i pro lektory programu. Může jim sloužit jako zpětná vazba, díky které se mohou dozvědět, co se jim v programu povedlo a co naopak ne. Díky zpětné vazbě ze strany žáků se často mohou dozvědět, jaké techniky žáky baví a jaké naopak ne. Lektoři se následně nevyhovující techniky snaží pozměnit nebo je úplně vyřadí z programu.

Děti vyzveme k zhodnocení následujícími otázkami:

- Co se vám podařilo?
- Co se vám nepodařilo a proč?
- Co vás překvapilo nebo zaujalo?
- Co jste si zapamatovali?

Pokud se programu účastní třídní učitel/ka, dostane prostor k vyjádření vždy jako poslední.

Následně lektori provedou stručné zhodnocení programu. Vyjádří se, jak se jim s dětmi pracovalo, ocení žáky, shrnou průběh programu a motivují žáky pro budoucí program. Pokud mají žáci zájem, domluví s nimi lektori téma příštího programu a také jim oznámí, kdy se tento program bude konat.

Konzultace před a po programu: Lektori s metodikem a třídním učitelem diskutují průběh programu.

12. Záznamy z průběhu programu

12. 1. Třída 3.A

Téma programu bylo zvoleno na přání třídní učitelky.

Žáci byli na program velmi pozitivně naladěni. Po celou dobu programu panovala velmi přátelská atmosféra. Všichni respektovali pravidla určená na začátku programu a nebylo třeba na ně znovu upozorňovat, vzhledem k tomu, že si žáci vzájemně naslouchali, nepřekřikovali se a pokaždé, když chtěli něco sdělit, tak se přihlásili. Třídní učitelka se do programu nezapojila, ale po celou dobu působila jako pozorovatel. Se třídou má velmi přátelský vztah a všichni ji respektují.

Žáky velmi zaujala aktivita *Oživlé pexeso*, během které spolu komunikovali a spolupracovali.

Druhá hodina programu byla zaměřena na téma zvládnutí agrese a řešení konfliktů. Žáci si během reflexe této techniky ujasnili, jak je možné zvládat agresi a jak vyřešit konflikty bez hádek. Vzhledem k tomu, že všichni žáci byli velmi aktivní a chtěli před třídou prezentovat svůj obrázek, nebylo možné stihnout vyvolat všechny žáky. Třídní učitelka se ochotně nabídla, že s žáky následující hodinu věnuje prezentování zbývajících obrázků. Bohužel by toto téma potřebovalo více času, protože pro děti je velmi důležité a aktuální.

S programem byli spokojeni jak žáci, tak třídní učitelka a lektorky.

12. 2. Třída 3.B

Před začátkem programu byli lektori upozorněni třídní učitelkou, že se během velké přestávky dva žáci poprali. Lektori se domluvili s třídní učitelkou, že program bude ukončen v případě, že se tito dva žáci budou během programu slovně napadat.

Ze začátku programu byla třída velmi neklidná a nepozorná. Jednalo se o třídu s velkým počtem žáků.

Žáci byli na začátku první hodiny upozorněni, že se nejedná o program, který by řešil konkrétní konflikty v jejich třídě. Také byli upozorněni na to, že každý bude po celou dobu programu mluvit sám za sebe a nebude nikoho jmenovat. Po celou dobu programu žáci toto pravidlo respektovali.

Lektori se na úvod ptali žáků – „Co dělají, když jsou naštvaní?“. Většina žáků si plně uvědomuje, že jsou situace, ve kterých je něco/někdo naštve, nebo se naštvou na sebe samé. Nejčastěji se v těchto situacích snaží počítat do 10, odejít do ústraní nebo odvrátit pozornost např. četbou knihy.

Žáky velmi zaujala hlavní technika *Obrázky zlosti*, během které měli možnost zamyslet se nad situací, která je naštvála nebo rozzlobila. Tuto situaci měli za úkol namalovat. V průběhu druhé hodiny mohl každý z jich svůj obrázek prezentovat před třídou. Žáci jeden po druhém představili svůj obrázek a danou situaci. Následně každý z nich sdělil, jak se v této situaci zachoval, a co by příště udělal jinak. Z reflexe této techniky vyplynulo, že pro žáky bylo zajímavé zamyslet se nad vlastním chováním a také nad tím, jak mohou své chování změnit.

Celkově byl program velmi klidný a plynulý. Žáci byli z průběhu programu a zvolených technik velmi nadšení. Na závěr ocenili lektory hlasitým potleskem.

12. 3. Třída 3.D

Třída byla tvořena větším počtem žáků. Třídní učitelka zůstala po celou dobu programu v roli pozorovatele. Ve třídě byl jeden žák s poruchou autistického spektra. Asistentka tohoto žáka neseděla v kroužku společně s žáky, ale po celou dobu programu byla žákovi k dispozici. Snažila se reagovat na jeho časté výkřiky během programu. Během aktivační techniky Evoluce musela zasáhnout a přidržet ho při menším afektu,

z důvodu, že se mu hra nedařila. Žáci k tomuto žákovi přistupují velmi tolerantně a nijak se nesnaží ho napomínat. Jeho odlišné chování se snaží ignorovat. Bylo zřejmé, že se ho některé z dívek bojí, vzhledem k tomu, že se jich snaží dotýkat. Tuto informaci potvrdila lektorům třídní učitelka.

Ostatní žáci aktivně naslouchali lektorům a respektovali se navzájem. Žáci měli zájem diskutovat o daném tématu. Většina žáků si uvědomuje, že je někdy něco nebo někdo naštvě a občas reagují, tak jak by neměli. Jejich reakce na tyto situace je zpětně mrzí. Z reflexe techniky *Obrázky zlosti* vyplynulo, že se každý z žáků setkal ze situací, ve které byl na někoho nebo na sebe naštvaný. Žáci by do budoucna těmto situacím chtěli předcházet a úplně se vyhnout konfliktům s druhou osobou. Uvědomují si, jak by měli reagovat na situace, ve kterých jsou naštvaní a také, jak reagovat na konflikt s druhou osobou.

Program se žákům i třídní učitelce velmi líbil.

12. 4. Třída 5.A

Třída byla tvořena menším počtem žáků. Většinu tvořila děvčata, která po celou dobu programu respektovala pravidla, která si žáci na začátku programu odsouhlasili. Chlapci, kteří tvořili menší část třídy, na sebe neustále upozorňovali, skákali si do řeči a narušovali tím program. Třídní učitelka zůstala v roli pozorovatele po celou dobu programu.

Na úvod zvolili lektoři otázku „Co děláte, když jste naštvaní?“. Někteří žáci lektorům sdělili, že se občas neudrží a jednají agresivně. S agresí se tyto žáci snaží pracovat, protože je následně jejich agresivní chování mrzí.

Během reflexe hlavní techniky *Obrázky zlosti* si žáci navzájem radili, co by v jaké situaci dělali. Bylo zřejmé, že mají mezi sebou velmi dobré vztahy. Ve třídě byla jedna dívka, která neuměla téměř česky a styděla se proto cokoli říct. Lektoři i žáci tuto dívku respektovali a do ničeho jí nenutili.

I přesto, že se jednalo o hlučnější třídu, tak byli lektoři s průběhem programu spokojeni. Žákům i třídní učitelce se program líbil a téma agrese a konfliktů jim přišlo zajímavé.

12. 5. Třída 5.B

Ve třídě panovala od začátku velmi přátelská a uvolněná atmosféra. Žáci se vzájemně respektovali a také respektovali pravidla, která si na začátku programu společně s lektory připomněli z předchozích programů. Programu se účastnila třídní učitelka, která zůstala v roli pozorovatele.

Žáci se aktivně zapojovali do diskuzí k danému tématu. Během úvodní otázky „Co je naposledy rozzlobilo?“ nejčastěji uvedli, že se naposledy naštváli sami na sebe nebo na někoho blízkého.

Během diskuze k hlavní technice *Obrázky zlosti* si žáci navzájem radili, jak by se měli zachovat v situacích, ve kterých je něco/někdo naštvě, nebo dojde ke konfliktu s jinou osobou nebo se sebou samotnými. Třída se vzájemně respektovala a bylo zřejmé, že mají mezi sebou dobré vztahy. I přesto, že pro některé z žáků byla reflexe hlavní techniky dlouhá, dokázali si po celou dobu reflexe naslouchat a nenarušovali tím průběh hodiny.

Žákům se program líbil. Lektoři byli s průběhem programu velmi spokojeni.

13. Přehled her s využitím aktivačních technik:

13. 1. Přesedávaná

Pomůcky: židle

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 na téma chystaného bloku.

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 školu, byli už někdy naštvaní 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 nevypadává, je stále stejný počet židlí.

Reflexe: Ptáme se: *Překvapilo vás něco? Dozvěděli jste se něco nového na svoje spolužáky? Dařilo se vám dodržovat pravidla hry?*

Vlastní postřehy z techniky: Tato technika je vhodná pro zmapování vztahů ve třídě a tématu agrese a konfliktů. Techniku je vhodné zařadit po úvodu programu, po hlavních technikách, nebo pokud je třída neklidná a z nuděná. S touto technikou mám dobré zkušenosti, protože žáci vždy baví a po jejím skončení jsou žáci více schopni koncentrace pozornosti. Pokud mají lektor (nebo lektorská dvojice) a třídní učitel/ka zájem, mohou se do hry zapojit také. Žáci to vždy ocení.

13. 2. Kompot

Pomůcky: kartičky s druhy ovoce

Cíl: aktivační technika

Postup: Každý žák si vylosuje papírek s nějakým druhem ovoce, které si musí zapamatovat. Žáci sedí v kruhu. Lektoři losují papírky s názvem ovoce. Ten, jehož ovoce vylosují, se posune o jedno místo doleva. Pokud tam někdo sedí (je jiné ovoce) sedne si žák na něho. Může na sobě sedět vždy několik žáků. Posouvá se vždy ten, který je nahore. Technika končí ve chvíli, kdy se žák dostane zpátky na své místo. Hra je vhodná na začátek hodiny. Také může zmapovat vztahy ve třídě.

Vlastní postřehy z techniky: Tato technika je vhodná pro mladší i starší žáky. Není vhodné ji zařazovat, pokud je v třídě žák se zlomenou nohou. Pokud je žákům technika nepříjemná, musí jejich pocit respektovat a technika je následně ukončena. Není vhodné se účastnit techniky společně s žáky, protože jim může být velmi nepříjemný fyzický kontakt s lektorem.

13. 3. Oživlé pexeso

Pomůcky: židličky v řadách za sebou

Cíl: aktivizace dětí, zprostředkování pozitivního kontaktu a prožitku

Postup: Dva až tři (podle toho, zda je celkový počet účastníků sudý či lichý) vybraní účastníci (hadači) jdou za dveře, aby nic neviděli a neslyšeli. Zbytek skupiny se rozdělí do dvojic, každý účastník představuje jednu „kartičku“ pexesa. Je lepší, když se spárují nezávisle na kamarádství (nejlepší kamarádi by byli hned odhaleni). Každá dvojice se dohodne na krátkém úkonu (pohyb, zpěv, říkanka, zvuk, hláška...). Je důležité, aby se úkony neopakovaly a aby obě kartičky udělaly opravdu úplně to stejné. Poté se účastníci zamíchají a rozmístí jako normální pexeso a hadači se vpustí zpět do místnosti. Stříhnou si o to, kdo bude začínat. Postup je stejný jako u normálního pexesa. Každý hadač „otáčí“ (vyvolává) dvě kartičky, otočená kartička po vyvolání předvede dohodnutý úkon. V případě nalezení dvojice stejných kartiček má hadač další tah. Vyhrává ten hadač, který má více uhodnutých dvojic kartiček. Poslední neuhodnutý pár jde jako hadači za dveře a hra může pokračovat znovu s novými páry a úkony.

Alternativy: Podle věku účastníků lze druh předváděného úkonu zúžit například pouze na gesto, popěvek apod., hadači to pak mají těžší. Dvojice lze také rozlosovát pomocí předem připravených lístečků například se jmény pohádkových dvojic apod. Při vyvolání pak kartička říká to, co má na svém lístečku. Lze také využít k předvádění emocí a využít jako úvodní techniku k tématu komunikace a partnerských vztahů.

Reflexe: Ptáme se: *Bylo to lehké/obtížné najít se? Jakou jste volili strategii? O co ve hře šlo? (Vzájemně si naslouchat a nepřekřikovat se.)*

Vlastní postřehy z techniky: Tuto techniku ocení především mladší žáci. Vysvětlování musí být srozumitelné a zřetelné. Ne vždy princip a pravidla hry žáci pochopí napoprvé. Techniku je vhodné zařadit i do vyšších ročníků. Lektor si hru může zahrát společně s žáky a také může požádat o účast třídní učitelku.

13. 4. Obrázky zlosti

Pomůcky: kreslicí potřeby, papíry, fixy

Cíl: uvědomit si, které situace nás rozčilují, a možnosti, jak je můžeme řešit, jak se v danou chvíli zachovat

Postup: Požádáme žáky, aby si vybavili nějakou situaci, kdy pocítovali zlost, vztek, necháme je chvílku přemýšlet a poté jim dáme za úkol namalovat svůj zlostný obrázek, na kterém bude všechno, co je nejvíce rozzlobí, rozčílí. Poté svůj obrázek ukážou ostatním a řeknou, co dosud dělali, aby zlost překonali (např. jezdili na kole, nadávali, křičeli apod.). Pak se zeptáme ostatních žáků, jak by takovou situaci řešili oni. Takto se vystřídají všichni žáci. Během hovoru můžeme postupy žáků psát velkými písmeny na lístečky, tyto lístečky nakonec rozmístíme po podlaze a každý žák si pak najde řešení, které mu nejvíce vyhovuje a přiloží k němu svůj obrázek (varianta pro děti, které již umí číst).

Reflexe: Ptáme se: Bylo pro tebe těžké vzpomenout si na nějakou zlostnou situaci? Byl tady někdo, kdo si jich vybavil hodně?

Vlastní postřehy z techniky: Tato technika je vhodné spíše pro mladší děti na 1. stupni. Je nutné postupně obejít všechny žáky a případně jim pomoci vybavit si zlostnou situaci.

13. 5. Lávka zvířat

Pomůcky: židle

Cíl: aktivační technika, technika na podporu spolupráce

Postup: Každý žák si každý sám pro sebe představí, že je nějaké zvíře. Následně se všichni postaví na židle. Žáci mají za úkol seřadit se na židlích od nejmenšího po největší. Po celou dobu nesmí mluvit. Pohyb je povolen pouze po židlích. Žáci se nesmí dotknout země.

Reflexe: Postupně necháme žáky sdělit, jaké byli zvíře a jak dané zvíře předváděli. Následně se žáků ptáme, jak se jim hra hrála a jak si mezi sebou pomáhali.

Vlastní postřehy z techniky: Tato technika je vhodná pro mladší i starší žáky. Není vhodné ji zařazovat, pokud je v třídě žák se zlomenou nohou.

Závěr

Problémové chování, se kterým se učitelé, pedagogičtí pracovníci, rodiče a žáci téměř denně potýkají, je závažným společenským problémem. I přesto, že se škola, rodiče i jiné výchovně vzdělávací instituce aktivně zapojují do preventivních činností, je stále velmi obtížné včas zabránit vzniku rizikového chování a následně vzniklým problémům, které mají negativní vliv nejen na jedince, ale i na společnost jako takovou.

Bakalářská práce na téma „Prevence rizikového chování ve školním prostředí“ předložila ucelený pohled na tuto problematiku. Formulovala projevy a příčiny, a také způsoby, jakými lze rizikovému chování ve školním prostředí předcházet. Současně byly definovány hlavní rizikové faktory, které mohou být jednou z příčin vzniku a rozvoje rizikového chování.

Praktická část bakalářské práce se věnovala téma prevence rizikového chování. Zvolenou metodou byl projekt zaměřený na problematiku prevence sociálně patologického chování dětí a mládeže. Program byl realizován v 1. pololetí školního roku 2018/2019. Realizace proběhla celkem pětkrát v pěti třídách na dvou základních školách Prahy 6. Programu se účastnili žáci 3. a 5. ročníku, ve věku 9 až 12 let (celkem 127 dětí). Cílem programu bylo vytvořit podklad, který by mohli třídní učitelé, pedagogičtí pracovníci, metodici prevence, výchovní poradci či ředitelé škol využít pro vlastní potřeby a zkvalitnit tak metody a postupy spojené s jejich preventivní činností na území školy, popřípadě v jiných výchovně vzdělávacích institucích.

Závěrem je nutné podotknout, že efektivní prevence se nemůže omezovat pouze na eliminaci sociálně patologických jevů, ale měla by zároveň podporovat společensky pozitivní chování. Jejím cílem je primárně nepřetržité povzbuzování vztahů, vazeb a hodnot jedince a jeho okolí, tak aby přispěla k pozitivní atmosféře celé společnosti.

S rozvojem občanského sektoru se budou rozvíjet i další alternativní formy prevence a postupem času se bude s přibývajícými reflektovanými zkušenostmi zlepšovat i kvalita prevence již prováděné. Věřím, že i já sama svojí prací mohu alespoň trochu přispět k rozvoji této nepostradatelné činnosti v sociálně pedagogické oblasti.

Rizikové chování ve školním prostředí není možné úplně eliminovat, ale je možné alespoň částečně snížit jeho frekvenci. Proto lze v zásadě tvrdit, že jakákoli forma preventivního opatření má smysl, i když její úspěšnost nemůže být nikdy stoprocentní.

Seznam literatury

Monografie

BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

BENDL, Stanislav. *Kázeňské problémy ve škole*. V Praze: Triton, 2004. ISBN 80-7254-453-5.

BENDL, Stanislav, Jaroslava HANUŠOVÁ a Marie LINKOVÁ. *Žák s problémovým chováním: cesta institucionální pomoci*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2016. ISBN 978-80-7387-703-3.

BENDL, Stanislav. *Neukázněný žák: cesta institucionální pomoci*. Praha: ISV, 2004. Pedagogika (ISV). ISBN 80-86642-36-4.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.

HELUS, Zdeněk, JEDLIČKA, Richard, ed. *Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy*. V Praze: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2412-9.

JANOŠOVÁ, Pavlína, Lenka KOLLEROVÁ, Kateřina ZÁBRODSKÁ, Jiří KRESSA a Mária DĚDOVÁ. *Psychologie školní šikany*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2992-3.

KAPR, Jaroslav. *Sociální deviace, sociologie nemoci a medicíny*. 2., upr. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1994. Sociologické pojmosloví. ISBN isbn80-85850-03-6.

KOUDELKOVÁ, Anna. *Psychologické otázky delikvence*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-7187-022-6.

MALACH, Josef. *Teorie metodiky výchovy*. Vyd. 2., upr. a dopl. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-86723-93-8.

MATOUŠEK, Oldřich a Andrea KROFTOVÁ. *Mládež a delikvence: [možné příčiny, současná struktura, programy prevence kriminality mládeže]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-226-2.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika. 2.*, aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0095-8.

SZABOVÁ, Magdaléna. *Preventivní a nápravná cvičení: [pohybové hry pro děti od 6 do 14 let]*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-504-0.

VALENTA, Milan. *Přehled speciální pedagogiky: rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0602-6.

Jiné zdroje

Metodika programu všeobecné primární prevence. Verze 4/2016. Prev-Centrum, z.ú.

Metodika programu všeobecné primární prevence pro 1. stupeň ZŠ. Verze 1/2016. Prev-Centrum, z.ú.