

**Dětský domov se školou, SVP a ZŠ, Praha 2, Jana Masaryka 16
Jana Masaryka 16/64, 120 00 Praha 2
tel: 222 520 293
IČ: 65993381
e-mail: dvupraha@seznam.cz**

Preventivní program - systém prevence rizikového chování v DDŠ a ZŠ

Preventivní program je zaměřený na výchovu a vzdělávání dětí a žáků (dále jen dětí) ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a emočně sociální rozvoj a komunikační dovednosti. Preventivní program je založen na podpoře vlastní aktivity dětí, pestrosti forem preventivní práce s dětmi, zapojení celého odborného týmu a spolupráci se zákonnými zástupci dětí. Preventivní program vychází z preventivní strategie školy. Ta je dána typem školy – základní školy při školském zařízení pro výkon ústavní výchovy. **Strategie školy i celého dětského domova se školou směřuje k zapojení dětí do běžného života a jejich přípravu na období po ukončení ústavní výchovy.**

Preventivní program prochází celým výchovně-vzdělávacím procesem DDŠ Praha 2, do preventivních aktivit je zapojeno i další pracoviště - ambulantní oddělení SVP DVOJKA. Jedná se o indikovanou a selektivní primární prevenci, ojedinele vyšší stupně. Sám fakt umístění do DDŠ sehraává značnou preventivní, resp. protektivní úlohu před různými negativními jevy. Smyslem naší práce je formou nabídky životních alternativ, pozitivních vzorů a sebezobnávacích procesů dospět k odmítnutí rizikového chování (aktuálně zejména záměrného sebezobnávání, zneužívání léků, zneužívání návykových látek, nadměrného užívání sociálních sítí a Internetu,...) a přijetí zdravého životního stylu. Dalším cílem tohoto programu je maximálně možná ochrana dětí před rizikovými faktory a vlastním selháním, to vše v mezích daných školskými předpisy a předpisy o sociálně právní ochraně dětí.

Odborní vychovatelé DDŠ vypracovali metodiky prevence nejčastěji se vyskytujícího rizikového chování svěřených dětí. Metodiky jsou pedagogům DDŠ a ZŠ přístupné na intranetu. Podkladem byly metodiky zveřejněné na webu MŠMT v sekci prevence.

Používanými metodami prevence jsou:

Komunitní a skupinové formy práce, hodnocení a sebehodnocení, nácvik sociálních dovedností, poskytování zpětné vazby, posilování zdravé sebedůvěry, zážitkové a zátěžová pedagogika, konkrétně:

- Skupinová sezení rodinných skupin s rozebíráním konkrétních situací a důsledků rizikového chování.
- Komunitní řešení problematiky - názory členů komunity, poskytování zpětné vazby.
- Individuální etopedická a psychologická sezení, navození pocitu důvěry a pomoci.
- Nabídka životních alternativ formou rozmanité zájmové a sportovní činnosti vedoucí k přijetí zdravého životního stylu.
- Sportovní, kulturní a jiné volnočasové aktivity provázené pedagogicko-psychologickým rozbořením situací, prožitků a vztahových záležitostí, možnosti

pozitivně vyniknout - soutěže, olympiády, hudební a výtvarné produkce, využití těchto aktivit při podpoře rozvoje osobnosti a sociálního chování dětí.

- Přednášky odborníků.
- Ukázky literatury, filmů apod. a jiné kulturní akce.

Akce a aktivity obvykle plánované na školní rok:

- Semináře, workshopy a kulturní programy.
- Účast na sportovních akcích a olympiádách školských nebo zájmových zařízení.
- Rozvíjení preventivních volnočasových aktivit - nabídka pestré zájmové činnosti v základním výchovně-vzdělávacím programu DDŠ i mimo něj formou nadstandardních projektových aktivit.
- Realizace prožitkových preventivních programů pedagogickými pracovníky DDŠ i nezávislými odborníky v prostorách zařízení i mimo něj.
- Realizace víkendových a prázdninových turistických pobytů s prvky zážitkové pedagogiky.

Konkrétní preventivní aktivity pro jednotlivé typy rizikového chování – metody formulované a realizované pedagogy DDŠ a ZŠ

Poruchy příjmu potravy

- Podávat dětem informace o zdravém způsobu stravování.
- Poskytnout dětem přiměřené informace o poruchách příjmu potravy.
- Podporovat společné stravování (možný prostor pro sdílení).
- Budovat záchytné sítě (konzultace s vychovateli, lékařem, event. odborníkem na výživu).
- Budovat zdravou sebedůvěru a fyzickou zdatnost vnímáním svého těla sportovními a jinými akcemi (platí i pro sebepoškozování, šikanu).
- Korigovat poznatky, které děti získají na internetu či od kamarádů.
- Studium odborné literatury k tématu.
- Samostatné nakupování, vaření a sestavování jídelníčku i rozpočtu na rodinných skupinách.
- Kontrola tělesné hmotnosti určených dětí jako zdůraznění vážnosti problému.
- Kontrola chování určených dětí po požití jídla.

Finanční gramotnost

- Teoretické znalosti ve škole – praktické na rodinných skupinách.
- Ubytování některých dětí na odloučeném pracovišti – RODINNÁ SKUPINA BYT JEČNÁ. Pod odborným vedením vychovatelů děti zajišťují běžné aktivity společné domácnosti.
- Nechat dětem organizaci a zodpovědnost za víkendové vaření na ostatních rodinných skupinách.
- Dát dětem celé měsíční kapesné, vyhodnotit, jak s ním nakládaly.

- Skupinové úkoly, rolové hry apod. při skupinových formách práce.
- Rozpočet rodinných skupin, skupinový fond a pravidla hospodaření s ním (při ničení vybavení DDŠ je místo vstupenkových akcí využít na opravy a udržování).
- Víkendové vaření, letní a víkendové výjezdy – rozpočet, zajištění.
- Vést děti k šetrnosti (dojídání jídla, šetření drogistickými a kancelářskými potřebami).
- Neschvalovat utrácení vysokých částek z finančních zdrojů dětí (výplaty, brigády, kapesné od rodičů, apod.) za spotřební elektroniku, značkové oblečení apod., učit šetřit a rozpočtovat.

Šikana

- Rozlišovat skutečnou šikanu od běžného provokování a nevhodného žertování.
- Vysvětlit dětem pojem šikana, vést je k pochopení pohnutek agresora a závislé oběti.
- Empatie s případnou obětí, event. odvaha dokázat pomoci (kamarádké vztahy).
- Zapojení spolusprávy dětí.
- Uskutečnit projektový den „Den proti šikaně“.
- Pečovat o zdravé jádro každé skupiny, chválit a pozitivně motivovat osobní odvahu těchto dětí.
- Formou morální, věcné či finanční odměny posilovat pozitivní odvážné činy proti šikaně.
- Budovat klima důvěry mezi dětmi a dospělým.
- Přiměřeně riziku šikany řešit složení dětí na rodinných skupinách.

Sebepoškozování

- Dávat pozor na ostré předměty (nože, holítko apod.).
- Věnovat zvýšenou pozornost dětem, které mají tyto sklony.
- Zprostředkovat kontakt na odborné vyšetření.
- Posilování vztahů a vazeb s rodinou, utvrzování o vlastní hodnotě sebe sama.
- Návčky náročných situací.
- Práce se vztekem, pochopení vlastních spouštěčů.
- Kontrola podávání léků.
- Citlivá kontrola částí těla určitých dětí.

Útěky

- Monitorovat signály na skupině i v chování jednotlivců.
- Při podezření na případný útěk změnit složení dětí na skupinách nebo program.
- Vyhodnocovat důvody útěku, v případě důvodného útěku (např. nemoc v rodině, šikana) přizpůsobit opatření, místo represe hledat možnosti pomoci.
- Budování otevřeného vztahu dospělý - dítě.
- Jasná a srozumitelná pravidla pro propouštění, hodnocení chování, vycházky.
- Některé děti mohou mít oddělené termíny vycházek, aby se nepodporovaly v úmyslu utíkat.
- Návčky zvládání zátěžových situací u jednotlivých dětí, práce s konfliktem.
- Spolupráce s rodinou a kurátory.
- Psychologická a etopedická péče po útěku samotném.

Zneužívání návykových látek

- Namátkové monitorování věcí vnášených do DDS po vycházkách a víkendech.
- V odůvodněných případech zprostředkování odborné pomoci.
- V rámci nácviků - umění říci „ne“ - jednoduchá věta odmítnutí neagresivní formou.
- Eliminace nežádoucích vzorů (media-výběr filmů a pořadů), které děti sledují.
- Sport, kroužky, náplň volného času.
- Užší spolupráce s rodinou, čas strávený na víkendových a prázdninových propustkách-následná reflexe.
- Možná spolupráce s nízkoprahovými kluby a jejich pracovníky.
- Možnost využití programů SANAMIMU, PREV-CENTRA apod.

Oblast bezpečného užívání Internetu a kyberšikany

- Vhodnými aktivitami jako je sport, kultura, rukodělné práce apod. je u dětí snižován zájem o užívání spotřební elektroniky.
- Je pracováno se skupinovými zážitky, jejich slovním nebo písemným popisem, fotografickým zachycením, včetně skupinových fotoalb a nástěnných prezentací.
- Jsou podporovány osobní formy komunikace (komunitní setkání, práce spolusprávy).
- Dospělí vytváří pro děti pozitivní vzory komunikace (viz užívání mobilů při jednání apod.).
- Není podporován konzumní způsob života.
- Je pracováno s ukázkami ze života lidí, kteří žijí aktivně (sportovci, vědci, umělci.)
- Není podporován sedavý způsob zábavy (hry na PC, zatěžování šijového svalstva při hraní na mobilech.
- V odůvodněných případech jsou děti u PC pod dohledem dospělého (útěky, nevhodní kamarádi, získání drog).

V Praze dne 22. 10. 2019

PhDr. Jan Smolka – ředitel DDS Praha 2

Příloha 1 - Minimální preventivní program pro školní rok 2019/2020

Koordinátor - školní metodik prevence - Mgr. Marek Plachý

Některé děti vytvářejí vlastní „subkulturu“, na niž jsou učitelé a vychovatelé někdy více a někdy méně napojeni, mnohdy mohou být tyto podskupiny zárodkem rizikových part.

Preventivní výchovně vzdělávací působení musí být neoddělitelnou součástí života rodinných skupina a školních tříd. Každodenní život školského zařízení musí mít takovou kvalitu, aby dětem umožňoval osvojit si **kompetence zdravého životního stylu**, které jsou nejúčinnějším preventivním nástrojem.

Základními kompetencemi prevence v rámci podpory zdraví a zdravého životního stylu jsou

- zvyšování sociální kompetence – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání
- posilování komunikačních dovedností – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku
- vytváření pozitivního sociálního klimatu – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon, zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, beze strachu a nejistoty
- formování postojů ke společensky akceptovatelným hodnotám – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistického postoje apod.

K osvojení preventivních ochranných kompetencí je třeba zapracovat konkrétní témata prevence do vzdělávacího procesu, ale zejména dbát na **osobnostní a sociální rozvoj a výcvik v sociálních dovednostech**.

Efektivní primární prevenci tvoří komplexní programy, především ty, které pomáhají žákům čelit sociálnímu tlaku, zaměřené na zkvalitnění komunikace, nenásilné zvládání konfliktů, odmítání návykových látek, **zvyšování zdravého sebevědomí, zvládání stresu, úzkostí apod.**

Preventivní program prostupuje veškerými aktivitami, které jsou součástí denního programu v DDŠ. Cíle tohoto programu dělíme na dlouhodobé a krátkodobé.

Cíle dlouhodobé:

- výchova ke zdravému životnímu stylu
- vytváření pozitivní klidné atmosféry /dítě má svého garanta /
- podpora dovedností dítěte vůči tlaku vrstevnické skupiny

- rozvoj sociálních dovedností /týmová spolupráce, konstruktivní řešení konfliktů, otevřená komunikace/
- pozitivní vnímání sebe sama
- rozvoj osobních kvalit
- přijetí osobní zodpovědnosti k daným právům a zejména povinnostem
- formování dětí ke společensky hodnotám
- zvyšování sociální kompetence dětí
- posilování komunikačních dovedností
- sociální kultura, vztah k jiným kulturám, národnostem

Cíle krátkodobé:

Děti by měly prohloubit následující kompetence:

- pojmenovat návykové látky, znát jejich účinky na organismus
- umět odmítnout /říkat NE /
- znát konkrétní poradenská místa pro problematiku závislostí /weby, odborná pracoviště apod./
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- znát základní právní normy
- zaujímat zdravé životní postoje
- vhodně vyplňovat svůj volný čas

V letošním školním roce se zaměříme na několik témat, zejména na prevenci kouření /normální je nekouřit/, prevenci sebepoškozování, **stěžejním tématem bude problematika sociálních sítí /kyberšikana/.**

Metody a postupy

U dětí bude systematicky a opakovaně vytvářeno právní povědomí o nevhodné komunikaci na sociálních sítích. Jedná se o pojmy jako pomluva, vyhrožování, zastrašování apod. Při školní práci bude stěžejní předmět výchova ke zdraví, při mimoškolních činnostech každodenní skupinová sezení a večerní hodnocení. Případy pomluv a zastrašování budou pedagogicky řešeny, avšak s pojmenováním právních důsledků (viz spolupráce s Policií ČR, Městskou policií, v závažných případech se Státním zastupitelstvím pro Prahu 2). Některé děti zašly v minulosti v oblasti kyberšikany za rámec primární prevence, proto je nutné i toto právní pojmenování.

Sám fakt umístění dětí do našeho zařízení sehrává značnou preventivní, ochrannou úlohu před těmito negativními jevy. Přes tento fakt nelze děti zcela izolovat od vnějších vlivů, proto je nutno na ně pozitivně působit a nabízet jim co nejpestřejší program. Smyslem naší práce je nabídkou životních alternativ, pozitivních vzorů a sebepoznávacích procesů postupně přijmout zdravý životní styl.

Stejně jako ve společnosti platí - prevence je účinnější než represe. Celý tento program vyžaduje aktivní zapojení všech členů týmu a dětí.

Plánované aktivity

- **semináře o bezpečnosti při různých aktivitách rodinných skupin (září až říjen 2019)**
- **podzimní turistické víkendy (říjen 2019)**
- **pomoc v Jedličkově ústavu (říjen 2019)**
- **přednáška o kybešikaně (prosinec 2019)**
- **projekt Jarmark (listopad – prosinec 2019)**
- **sportovní lyžařské víkendy (leden až březen 2020)**
- **jarní turistické víkendy (duben až květen 2020)**
- **projekty finanční gramotnosti v ZŠ (duben 2020)**
- **soutěže umělecké tvořivosti (březen až květen 2020)**
- **sportovní soutěže mezi školskými zařízeními (celý školní rok)**
- **pořádání turnaje ve florbalu (duben 2020)**
- **další sportovní projekty – olympijský běh apod. (květen až červen 2020)**

Mgr. Marek Plachý – vedoucí vychovatel a metodik prevence

Příloha 2 – ukázka interní metodiky primární prevence

Kyberšikana – hlavní téma primární prevence pro školní rok 2019/2020

Zpracovala: Bc. Helena Suchá – vychovatelka rodinné skupiny

Obsah

1. Co je to kyberšikana?	8
2. Typy kyberšikany	8
3. Prevence kyberšikany v rámci DDŠ.....	9
4. Pravidla a doporučení pro bezpečné užívání internetu v DDŠ	9
5. Jak se bránit při útocích, rady a doporučení dětem	9
6. Důležité kontakty a odkazy, které vám mohou pomoci v případě kyberšikany	10

1. Co je to kyberšikana?

Kyberšikana je forma agrese, která se uplatňuje vůči jedinci či skupině osob s použitím informačních a komunikačních technologií (počítačů, tabletů, mobilních telefonů apod.). Dochází k ní opakovaně buď ze strany původního agresora, nebo i dalších osob.

Oproti formám klasické šikany má kyberšikana mnohem větší dosah, který zhoršuje prožívání oběti. Agresor může provést útok kdykoliv a kdekoliv. K šikaně pomocí komunikačních technologií není zapotřebí fyzické převahy agresora, ale technologická dovednost.

Mezi nejčastější způsoby kyberšikany patří zasílání urážejících, útočných, zesměšňujících či dokonce zastrašujících emailů, sms; dále tvorba webů a blogů, které oběť urážejí a ponižují a v neposlední řadě fotografování a nahrávání oběti a posílání pořízených záběrů známým dotyčného nebo jejich vkládání na internet.

2. Typy kyberšikany

- Přímý útok** – útočí sám agresor formou zasílání výhružných zpráv, pomluv, zveřejňování choulostivých informací o oběti, krádeží hesel, na webových stránkách zveřejňuje nepravdivé informace či obrázky, videa s nahraným záznamem klasické šikany, rozesílá fotografie, kde je oběť zesměšňována, iniciuje internetové hlasování namířené proti dané osobě.
- Útok v zastoupení** – práci za agresora vykonává jiná osoba, která často neví o tom, že se stala nástrojem útoku. Typickým příkladem je situace, kdy útočník pronikne na účet oběti a prostřednictvím tohoto účtu uráží ostatní uživatele, kteří začnou reagovat a mstít se právě majiteli účtu, ze kterého byly tyto zprávy odeslány.

Kyberšikanu lze dále rozdělit dle toho, zda je do ní aktivně zapojeno publikum nebo zda probíhá v soukromí. Podstatou kyberšikany s přítomností publika, tzv. veřejné je rozšířit co

nejvíce informace o oběti mezi velké množství uživatelů. Kyberšikana bez přítomnosti publika tzv. soukromá znamená, že komunikace probíhá pouze mezi pachatelem a obětí.

3. Prevence kyberšikany v rámci DDŠ

- a) Záměrem preventivních opatření vychovatele DDŠ je předejít útokům a obrana před agresorem. Pedagog by měl žáky seznámit s pravidly používání komunikačních technologií, a tak snížit riziko útoků.
- b) Vymezit jasná pravidla používání internetu, počítačů a ostatních elektronických zařízení.
- c) Při odhalení kyberšikany důkladně vyšetřit všechny incidenty, zvolit takové řešení, které je odpovídající závažnosti prohřešku.
- d) Ponechat všechny důkazy kyberšikany.
- e) V případě nutnosti si zajistit podporu a pomoc externího pracovníka.
- f) Informovat rodiče kyberagresora o tom, že chování jeho dítěte nebude tolerováno.
- g) V případě, kdy se jedná o kyberšikanu prostřednictvím mobilního telefonu, kontaktovat mobilního operátora.
- h) Kontaktovat a spolupracovat s MySpace, Facebookem nebo jakýmkoliv jiným webovým prostředím, kde ke kyberšikaně došlo.

4. Pravidla a doporučení pro bezpečné užívání internetu v DDŠ

- Respektuj ostatní uživatele, nedělej druhým to, co nechceš, aby dělali tobě.
- Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní, nesděluj mu svůj věk.
- Dobře si rozmysli, co posíláš a komu.
- Udržuj hesla k emailu i jinam v tajnosti, nesděluj je kamarádům.
- Nedávej nikomu své osobní údaje.
- Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární emaily a vzkazy.
- Nedomlouvej si schůzku po internetu.
- Svěř se (nejlépe vychovateli), pokud tě stránky vyděsí nebo přivedou do rozpaků.

5. Jak se bránit při útocích, rady a doporučení dětem

1. Ukonči komunikaci.
2. Blokuj útočníka.
3. Oznam útok, porad' se s někým, kdo ti může pomoci.
4. Uchovej důkazy.
5. Nebud' nevšímavý (pro svědky a okolí).

6. Důležité kontakty a odkazy, které vám mohou pomoci v případě kyberšikany

1. Policie ČR – děti i dospělí se mohou obrátit na Policii ČR, kde působí tzv. koordinátoři prevence.
2. Linka bezpečí online Internet help line – bezplatná telefonická linka důvěry, kde mohou děti nebo dospělí ohlásit zneužívání dětí při komunikaci na internetu. Linka funguje 24 hodin denně a poskytuje plnou anonymitu. Telefonní číslo je 800 155 555.
3. www.horkalinka.cz – kontaktní centrum, které přijímá hlášení týkající se nezákonného obsahu na internetu (např. dětská pornografie, rasismus)
4. www.bezpecne-online.cz – stránky pro teenagery, rodiče a učitelé s informacemi o bezpečném užívání internetu, prevenci a řešení kyberšikany
5. www.pomoconline.cz – telefonická krizová intervence, kdy se děti cítí být ohroženy na internetu

POUŽITÉ ZDROJE:

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Dokument MŠMT č.j.: 21291/2010-28), Příloha č. 7 Kyberšikana

Jurková Kristýna, Metodika k prevenci a řešení kyberšikany, Brno 2010

www.msmt.cz

www.sosbites.cz