



SPORTCENTRUM – dům dětí a mládeže **PROSTĚJOV**

Olympijská 4228/4, 796 01 Prostějov, tel.: +420 730 805 143, +420 730 805 144 (Vápenice)
e-mail: podatelna@sportcentrumddm.cz, web: www.sportcentrumddm.cz



MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM SPORTCENTRA – DDM

2022/2023

SC-DDM jsou volnočasovým zařízením pro zájmové vzdělávání dětí, mládeže i dospělých. Základním principem naší činnosti je tedy dobrovolnost a osobní angažovanost klientů, kteří navštěvují činnosti a aktivity SC-DDM především ve svém volném čase a z vlastního zájmu. To je základním předpokladem pozitivního klimatu, které je cílem i podmínkou naší práce.

Nabídka naší činnosti je zaměřena na nejširší škálu klientů – od rodičů s dětmi v kojeneckém věku, přes předškoláky, žáky základních a středních škol, studenty po dospělé a seniory. Proto je pozitivní klima, dobré mezigenerační vztahy a prevence rizikového chování důležitou součástí všech aktivit a činností, které v SC-DDM probíhají.

Důraz na pozitivní mezilidské vztahy, rozvoj osobnosti a podporu sociálních dovedností je v rovnováze s odborným zaměřením zájmového vzdělávání.

Současný stav

V předchozích letech jsme se setkávali s projevy rizikového chování v aktivitách SC-DDM jen sporadicky. Nutné nebylo ani systematictější mapování jejich výskytu. Ojediněle se objevují drobné krádeže a projevy šikany, a to především v době letních prázdnin, kdy se aktivit účastní velké množství dětí, které jsou novými klienty a nemají doposud zkušenost s našimi hodnotami a pravidly.

Pedagogové řeší tyto projevy na základě svých pedagogických zkušeností prostřednictvím komunikace s rodiči nezletilých klientů, ale také prostřednictvím pravidelných pedagogických porad a za pomoci svého dalšího vzdělávání.

Ve školním roce 2021/2022 byla naše činnost ještě částečně celosvětovou pandemií Covid-19, která způsobila omezení přímého kontaktu s našimi klienty, omezení naší činnosti a přenos celé řady činností do on-line prostoru. Způsobila také vznik nového fenoménu – sociálního odloučení dětí i dospělých, dlouhodobé frustrace z uzavření škol i kroužků a následky dlouhodobého stresu.

Co chceme a proč

Ve školním roce 2022/2023 patří mezi hlavní cíle prevence rizikového chování tyto oblasti:

- ❖ nastavení bezpečného prostoru pro on-line setkávání – dodržování zásad bezpečného chování na internetu, volba vhodných platforem pro setkávání, komunikace s účastníky
- ❖ příprava na obnovení běžné činnosti ve změněných podmínkách daných celostátními opatřeními – nastavení pravidel setkávání ve skupinách dětí i dospělých, monitorování jejich sociálních potřeb, vytvoření bezpečného prostředí
- ❖ ošetření následků dlouhodobého stresu a sociálního odloučení dětí i dospělých – péče o bezpečné a podporující klima ve skupině, naslouchání individuálním potřebám dětí, nabídka vhodných aktivit, směřujících do oblasti osobnostní a sociální výchovy.

I nadále budeme sledovat nežádoucí projevy jednání v těchto oblastech a aktivně jim předcházet:

- ❖ agrese, šikana, kyberšikana a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií, násilí, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie
- ❖ závislostní chování, užívání všech návykových látek

- ❖ spektrum poruch příjmu potravy
- ❖ negativní působení sekt
- ❖ sexuální rizikové chování
- ❖ krádeže

Další cíle:

- ❖ Vytvoření dostatečného zázemí k aktivnímu trávení volného času v prostorách SC-DDM a jeho okolí.
- ❖ Systematická výuka a výchova klientů ke zdravému životnímu stylu a pozitivním hodnotám.
- ❖ Podpora vlastních aktivit klientů a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností.
- ❖ Začleňování méně průbojných dětí do kolektivu, odstranění nevhodného chování mezi účastníky kroužků, táborů a dalších aktivit.
- ❖ Aktivní začleňování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami do činnosti.
- ❖ Aktivní spolupráce s rodiči dětí, partnerský přístup ke klientům a jejich zapojení do tvorby činnosti.
- ❖ Zapojení všech pedagogů do systému prevence a jejich další vzdělávání v této oblasti.
- ❖ Sdílení zkušeností mezi pedagogy SC-DDM.
- ❖ Otevřenost vůči veřejnosti.

Metody a formy, jakými budou dílčí cíle naplňovány:

Konkrétní aktivity podporující primární prevenci

- ❖ výukové programy pro žáky mateřských, základních a středních škol v oblastech:
- ❖ výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- ❖ osobnostní a sociální výchova
- ❖ týmová spolupráce
- ❖ zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, rasismu, násilí, komerčního sexuálního zneužívání apod.
- ❖ prevence kouření
- ❖ dovednost volby správné životosprávy – poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie
- ❖ sexuální výchova a prevence před pohlavně přenosnými chorobami
- ❖ akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu
- ❖ projektové dny zaměřené na oblasti enviromentální, polytechnické, osobnostně sociální výchovy a podporující spolupráci a komunikaci
- ❖ adaptační kurzy, školní výlety a školy v přírodě, zaměřené na poznávání kulturních tradic, místních komunit a životního prostředí prostřednictvím zážitkových aktivit, týmové spolupráce a aktivního přístupu
- ❖ zapojení našich pedagogů do pedagogických stáží a výměn s jinými středisky volného času, případně dalšími zařízeními
- ❖ pravidelná nabídka odborných kurzů pro naše interní i externí pedagogy
- ❖ účast našich pedagogů na odborných kurzech a seminářích, pořádaných jinými organizacemi

- ❖ účast na školení, zaměřeném na možnosti inkluze ve školství
- ❖ pravidelné vzdělávání externích pedagogů v kurzech pedagogického minima a dalších odborných kurzech
- ❖ Otevírání a úpravy dětského hřiště JIH
- ❖ Zabezpečení šaten a dalších prostor proti krádežím, nabídka ukládání cenných věcí do zamčených kanceláří

Aktivitty zaměřené na rodiče a veřejnost

- ❖ seznámení rodičů s minimálním preventivním programem prostřednictvím webových stránek
- ❖ nabídka konzultačních hodin vedoucích kroužků, vedoucích letních táborů a dalších pedagogů
- ❖ otevřené dveře pro rodiče i veřejnost v případě jejich potřeby
- ❖ podpora mezigeneračních a komunitních aktivit

Zjišťování a zachycování stavu rizikového chování

Ke zjištění aktuálního stavu sociálně negativních jevů v SC-DDM jsou využívány především rozhovory s klienty i s rodiči dětí, dále zpětné vazby a připomínky dětí i rodičů prostřednictvím evaluačních nástrojů. Zjišťování je průběžné, v případě potřeby probíhá konzultace pedagoga s přímým nadřízeným a zástupkyní ředitele.

Při zjištění rizikového chování u klientů SC-DDM budou provedena tato opatření:

- ❖ popis situace
- ❖ dešifrování projevů a významu situace – co se děje, kdo je tím zasažen, jaké jsou projevy, jaké jsou příčiny a následky rizikového chování
- ❖ provedení opatření k odstranění rizikového chování
- ❖ písemný záznam o dané situaci a jejím řešení
- ❖ provedení preventivních opatření proti možnému opakování dané situace
- ❖ monitorování situace

Tyto úkony provádí vždy konkrétní pedagog, při jehož činnostech k dané situaci došlo, a to s vědomím svého nadřízeného zaměstnance dle organizační struktury SC-DDM a ředitele SC-DDM.

Účinnost minimálního preventivního programu je vyhodnocována vždy na konci konkrétního školního roku formou informace na hodnotící poradě zaměstnanců SC-DDM.

„Prevence chrání naše zdraví před zásahy lékařů.“

Milan Kenda

INFORMACE PRO RODIČE

Jak poznám, že moje dítě alkohol nebo drogy bere

- ❖ Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- ❖ Má časté výkyvy nálad?
- ❖ Straní se Vás?
- ❖ Je zlostný nebo depresivní?
- ❖ Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- ❖ Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- ❖ Zhoršil se jeho prospěch?
- ❖ Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí?
- ❖ Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- ❖ Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol/drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
- ❖ Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- ❖ Lže nebo podvádí?
- ❖ Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- ❖ Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- ❖ Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- ❖ Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- ❖ Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- ❖ Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- ❖ Zdá se být méně soustředěný?

Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami Co dělat:

- ❖ Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Používání drog není trestné a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- ❖ Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
- ❖ Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.

- ❖ Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.
- ❖ Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
- ❖ Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
- ❖ Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně)
- ❖ Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času. Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- ❖ Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i o změně prostředí.
- ❖ Posilujte sebevědomí dítěte. Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
- ❖ Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- ❖ Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokážou se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- ❖ Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- ❖ Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládáním problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.

- ❖ Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

Čemu se vyhnout:

- ❖ Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
- ❖ Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
- ❖ Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- ❖ Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
- ❖ Nezanedbávejte sourozence dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
- ❖ Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.
- ❖ Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci – totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- ❖ Nedejte se vydírat. Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- ❖ Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.
- ❖ Vyhněte se fyzickému násilí. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- ❖ Nejednejte chaoticky a impulzivně.
- ❖ Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- ❖ Donekonečna neustupujte. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
- ❖ Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.

- ❖ Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- ❖ Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

Varovné signály šikany pro rodiče:

- ❖ Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, ...
- ❖ Nechuť jít ráno do školy. Dítě odkládá odchod z domova, je vystrašené.
- ❖ Ztráta chuti k jídlu.
- ❖ Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty.
- ❖ Dítě chodí domů ze školy hladové, s potrhaným oblečením, s poškozenými nebo znečištěnými věcmi, školními pomůckami.
- ❖ Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. „Nechte mě!“
- ❖ Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- ❖ Objevují se výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- ❖ Dítě žádá o peníze, nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- ❖ Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům.
- ❖ Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, ráno zvrací, bolesti může i simulovat.
- ❖ Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- ❖ Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Ideální stav nastane, když se vám dítě svěří (toho ale není lehké docílit). Pochvalte ho, povzbudte, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci, a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Konkrétní kroky:

- ❖ Především ujistěte své dítě, že jste zcela na jeho straně, má vaši plnou podporu a může se spolehnout na vaši ochranu.
- ❖ Zjistěte o útoku na vaše dítě co nejvíce informací.
- ❖ Požádejte o pomoc ostatní členy rodiny.
- ❖ V případě vážného fyzického napadení nechte své dítě odborně ošetřit a neposílejte ho následující dny do přímého kontaktu s předpokládanými útočníky.

- ❖ Obratě se na školu, nebojte se o šikaně promluvit otevřeně, např. na třídní schůzce, možná nebudete sami.
- ❖ Máte-li na ni podezření, spojte se s ředitelem školy nebo s třídním učitelem. Pokud podáváte písemnou žádost nebo stížnost, mějte schovanou kopii dopisu.
- ❖ Trvejte na osobní schůzce a neřešte celou záležitost pouze telefonicky.
- ❖ Nebojte se požádat ředitele o přeložení dítěte do jiné třídy, případně školy. Zkuste si ověřit poměry, které vládnu na jiné škole.
- ❖ Pokud s vedením školy nenajdete společné řešení, nevzdávejte to, obraťte se na příslušný školský úřad nebo na školní inspekci.
- ❖ Nechtějte po svých dětech, aby byly statečné a vrátily to, co se jim stalo. Nemají na to sílu a řešení to není. Jednejte bez prodlení sami.
- ❖ Pomozte svému dítěti zvládnout psychickou zátěž a informujte ho, jak se vyhnout nebezpečným situacím (např. co odpovědět, jak reagovat na provokace a jak zvládnout situaci v případě ohrožení).
- ❖ V případě důvodného podezření na páchaní trestné činnosti na vašem dítěti informujte neprodleně Policii ČR.