

PREVENTIVNÍ PROGRAM

pro školní rok 2025/2026

č.j.: SŠM/69/2025

Vypracovala: Mgr. Gabriela Vicendová, výchovná poradkyně a metodička prevence rizikového chování

Preventivní program je zahrnut do plánu výchovného poradenství.

„CÍLEM PRIMÁRNÍ PREVENCE JE PŘEDEJÍT RIZIKOVÉMU CHOVÁNÍ ŽÁKŮ. PŘEDEVŠÍM VÉST ŽÁKY KE SPRÁVNÝM POSTOJŮM VŮČI ZÁTĚŽÍM A PROBLÉMŮM.“

Základním principem preventivní strategie na Střední škole Montessori Plzeň je osvojování základních kompetencí v oblasti zdravého životního stylu a prevence a rozvoj dovedností, které vedou u žáků a mládeže k odmítání všech druhů sebedestruktivního chování, projevům agresivity a porušování zákona.

Preventivní program v této podobě se zdaleka nedá považovat za ukončený nebo definitivní. Každý další školní rok přináší nové podněty a nápady a na základě zkušeností hledáme pokud možno efektivní cesty vedoucí ke zkvalitnění vlivu na naše žáky.

Za velmi důležitou oblast považujeme prohlubování komunikačních dovedností mezi učitelem, rodiči a žákem, posilování sebevědomí, sebeúcty, vzájemné úcty a tolerance, řešení konfliktů, překonávání překážek, boj proti nudě = smysluplné využívání volného času a odpovědnosti za své chování. Domníváme se, že žádný univerzální recept na tento složitý společenský problém neexistuje, nicméně všechny cesty, které formují psychicky zdravou osobnost a vedou dítě k odmítavému postoji, je třeba zkusit a teprve čas ukáže, jaké přinesou změny.

Obsah

Preventivní program

1. Úvod
 - 1.1. ŠPP
 - 1.2. Řízení a realizace preventivních aktivit
 - 1.3. Vzdělávání a informovanost pedagogických pracovníků
 - 1.4. Spolupráce s odbornými pracovišti
 - 1.5. Podpora vedení školy

2. Primární prevence v rámci jednotlivých předmětů

3. Nadstavbové aktivity v rámci školy

4. Nadstavbové aktivity ve spolupráci s externími subjekty

5. Spolupráce se zákonnými zástupci

6. Prezentace a komunikace ŠPP žákům

7. Kontakty a adresy

8. Přílohy

Úvod

Preventivní program vychází z Národní strategie primární prevence rizikového chování na období 2019 – 2027 a metodických pokynů k prevenci rizikového chování, které zahrnují agrese, šikanu, kyberšikanu a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií, násilí, domácí násilí, krizové situace spojené s násilím, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie, krádeže, loupeže, vydírání, vyhrožování, záškoláctví, závislostní chování, užívání různých typů návykových látek, netolismus, gambling, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, prevence úrazů, spektrum poruch příjmu potravy, negativní působení sekt, sexuální rizikové chování. https://msmt.gov.cz/uploads/narodni_strategie_primarni_prevence_2019_27.pdf

Cílem preventivního programu je ve spolupráci s rodiči formovat takovou osobnost žáka, která je s ohledem na svůj věk schopná orientovat se v dané problematice, zkoumat ji, ptát se, dělat rozhodnutí, která si bude vážit svého zdraví, bude umět nakládat se svým volným časem a zvládat základní sociální dovednosti.

1.1. Součástí týmu Školního poradenského pracoviště (ŠPP) jsou metodička prevence a výchovná poradkyně v jedné osobě. Metodička prevence nepůsobí na naší škole jako samostatná odbornice, ale je součástí širšího týmu, který má vymezenou náplň svých činností a kompetencí a současně se snaží o co největší možnou spolupráci a efektivitu v naplňování preventivních cílů, výchovného poradenství a strategií školy. Preventivní program je sestavován tak, aby byl smysluplně propojen jak s výchovným poradenstvím a péčí o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, které má na starosti výchovná poradkyně.

1.2. Řízení a realizace preventivních aktivit

Za realizaci Preventivního programu odpovídá školní metodička prevence, která koordinuje práci jednotlivých učitelů a externích spolupracovníků. Analýza současného stavu, řešení jednotlivých problémů, průběh naplňování Preventivního programu (PP) jsou diskutovány na pravidelných setkáních ŠPP a učitelů, které se konají ve středu ve 7:30h. Ve vzájemné spolupráci jsou plánovány změny PP a další realizační kroky. Jednou z důležitých aktivit celého týmu je vyhledávání žáků s riziky selhávání ve vzdělávání. Je naší maximální snahou pomoci problémovým žákům, a to především včasným jednáním s rodiči za účasti poradenského týmu, pedagoga, případně dalších odborníků.

1.3. Vzdělávání a informovanost pedagogických pracovníků

Hlavní podíl na dalším rozvoji znalostí a dovedností souvisejících s prevencí rizikového chování žáků spočívá v samostudiu všech učitelů školy, a především školní metodičky prevence. Pro pedagogy podílející se na realizaci preventivního programu je metodickým pomocníkem školní metodička prevence, která pro ně vyhledává nové informace a podněty. S preventivním programem a metodickými postupy jsou pedagogičtí pracovníci seznamováni na poradách školy a kopie je umístěna ve sborovně. Aktuální informace jsou umísťovány na nástěnku ve sborovně, popřípadě jsou osobně sdělovány třídním učitelům.

1.4. Spolupráce s odbornými pracovišti

Školní poradenské pracoviště se aktivně podílí na spolupráci se Střediskem výchovné péče (SVP), Policií ČR a Odborem sociálně – právní ochrany dětí a mládeže (OSPOD). Spolupracuje také s pedagogicko-psychologickou poradnou (PPP) a Speciálně pedagogickým centrem (SPC). Současně také domlouvá spolupráci s dalšími organizacemi zabývajícími se prevencí sociálně patologických jevů a prevencí obecně.

1.5. Podpora vedení školy

Vedení školy v průběhu školního roku vytváří podmínky pro naplňování cílů preventivního programu, umožňuje odborné vzdělávání školní metodičky prevence, výchovné poradkyně i ostatních pedagogických pracovníků. V rámci pedagogických porad vytváří prostor pro informování učitelů. Zajišťuje vybavení školy materiály pro realizaci PP. Spolupracuje s celým poradenským týmem při řešení problémových situací.

2. Primární prevence v rámci jednotlivých vyučovacích předmětů

Práce s primární prevencí na střední škole je velmi náročná na koordinaci, tak aby byla probрана všechna témata, ale nedocházelo k jejich překrývání a přesycení žáků informacemi. S tématy z oblasti prevence se pracuje ve téměř ve všech předmětech. K práci s tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, projektového vyučování, skupinové práce, hraní rolí, práce s materiálem, besed, přednášek. Do výuky jsou jednou týdně zařazovány komunitní kruhy. Na tématech a obsahu hodin spolupracují třídní učitelé s MP. Dále se budou domlouvat další preventivní programy ve spolupráci s externími pracovišti v oboru prevence.

Prevence = základ předcházení problémům

A. Úkoly a činnosti učitelů a jiných pedagogických pracovníků

- posílení úlohy učitelů v oblasti tvorby pozitivního sociálního klimatu, včasná diagnostika a intervence při riziku vzniku sociálně patologických jevů a kooperace s odborníky při jejich řešení. Zejména spolupráce s třídní učitelkou a výchovnou poradkyní
- věnování pozornosti problematickým skupinám žáků nebo jednotlivcům, odhalování projevů asociálního chování mezi žáky – soustředit se zejména na problematiku šikany
- v rámci prevence kouření vytvoření dostatečné informovanosti
- sledovat často opakující se krátkodobé absence žáků – prevence záškoláctví. Spolupráce s rodiči žáků s tendencemi vyhýbat se školní docházce. V problematických případech možnost vyžadování lékařského potvrzení
- sebevzdělávání učitelů v metodikách preventivní výchovy a ve výchově ke zdravému životnímu stylu
- shromažďování a zpřístupňování materiálů pro pedagogický sbor
- nově příchozím vyučujícím nabídnout všestrannou kolegiální pomoc

B. Aktivity pro žáky

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, rasismu, násilí, komerčního sexuálního zneužívání, netolismu, gamblingu, negativní působení sekt
- aktivity zaměřené na rizikové chování v dopravě, rizikové sporty
- dovednost volby správné životosprávy - poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie
- akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu a xenofobie
- zvyšování příznivého klimatu ve třídních kolektivech formou organizování výletů, exkurzí, ŠVP, lyžařského výcvikového kurzu atd.
- organizování akcí směřujících k oživení klimatu ve škole a zábavnou formou zpříjemnění školního prostředí (tematické dny, sportovní akce, víkendové výjezdy atd.)
- široká nabídka volnočasových aktivit
- účast ve sportovních a jiných soutěžích

- nedílnou součástí prevence školy je působení pedagogů v jednotlivých oblastech (viz. ŠVP školy)
- ve spolupráci s výchovnou poradkyní: intervenční programy zaměřené na problémy ve třídě, šikanu, diagnostika třídního kolektivu, aktivity a programy zaměřené na zdravé klima ve třídách, spolupracující a přátelskou atmosféru, důvěru, otevřené diskuse

C. Aktivity pro zákonné zástupce a veřejnost

- seznámení zákonných zástupců s MPP a poradenskou koncepcí školy v rámci informativních a třídních schůzek prostřednictvím třídních učitelů
- seznámení zák. zástupců s postupem školy v případě problémů žáků s drogami (viz příloha č. 1)
- informování zákonných zástupců o preventivních aktivitách a akcích školy na webových stránkách školy
 - Doporučené materiály pro zákonné zástupce: O drogách. Jak poznám, že moje dítě bere alkohol nebo drogy?
 - Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami. Čemu se vyhnout? (viz příloha č. 2)
 - O šikaně. Definice pojmu. Varovné signály pro zák. zástupce. Co tedy dělat? (viz příloha č. 3)

Cíl

Žáci by měli znát a umět:

- pojmenovat návykové látky
- znát jejich účinky na lidský organizmus
- orientovat se v problematice závislosti
- znát základní právní normy
- vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku
- posilovat své sebevědomí
- správně se rozhodovat, odmítat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc
- zvládat základní sociální dovednosti
- rozumět pojmu šikana, vědět, jak se zachovat v případě šikany na jiných či na nás samých
- chápat pojem kyberšikana, znát rizika užívání internetu a sociálních sítí
- zorientovat se v problematice poruch příjmu potravy a sebepoškozování

3. Nadstavbové aktivity v rámci školy

Školní parlament

Plánujeme pravidelné setkávání zástupců tříd pod vedením metodičky prevence. Žáci zde prezentují zájmy tříd, nové nápady a návrhy, ale i kritické připomínky. Zamýšlí se nad školou, jejím fungováním, nad potřebami žáků a možnostmi změn. Samostatně a tvořivě realizují aktivity pro žáky a spolupracují s vedením školy. Těmito aktivitami se učí formulovat svoje myšlenky, vyjadřovat svoje názory a naslouchat druhým, diskutovat o problémech. Jsou vedeni k přijetí základních demokratických principů. Podílí se na podpoře zdravého klimatu ve třídě a včasně informují o případných

problémech. Svoji aktivitou působí nejenom na škole, ale i mimo ni a snaží se o rozvoj komunity. Plnohodnotné působení počítáme dosáhnout během dalších pěti let.

Slavnosti pro žáky a rodiče

Každoročně jsou pořádány vánoční jarmark a zahradní slavnost.

Zážitkový program pro žáky. K příležitosti vánočních svátků se koná slavnostní rozsvícení vánočního stroměčku, besídka a vyrábění a následný jarmark - zodpovídají třídní učitelé.

Výjezdové aktivity školy

Adaptační kurz, lyžařský kurz pro přihlášené žáky, rekreačně sportovní pobyt, školní výlety, vodácký víkend. Výjezdové aktivity školy mají své primární cíle (seznámení nových kolektivů, zvládnutí základů sjezdového lyžování atd.), ale zároveň neméně důležité cíle sekundární, které naplňují také koncepci prevence naší školy. Jsou to zejména rozvoj přátelských vztahů a týmové spolupráce, prohloubení návyků zdravého životního stylu, samostatnost, prohloubení sebepoznání a sebepřijetí, rozvoj sociálních dovedností, posilování třídní koheze a vytváření funkčního vztahu mezi pedagogem a žáky.

Preventivní program ve spolupráci s MP Plzeň

Ve spolupráci s městskou policií bude na naší škole realizován preventivní program zaměřený na dopravní bezpečnost, setkání s cizím člověkem, zábavná pyrotechnika atd.

Přednášky na preventivně – odborná témata

Dle potřeby budou do jednotlivých tříd zařazovány preventivní programy v závislosti na výskytu rizikového chování.

Slavnosti pro žáky a rodiče

Každoročně jsou pořádány vánoční jarmark a zahradní slavnost.

4. Nadstavbové aktivity ve spolupráci s externími subjekty

Aktivity, které nesouvisí s výukou, ale jsou nabízeny školou nebo partnerskými subjekty. Mohou je využívat žáci školy a napomáhají k formování zdravého životního stylu (např. šachový kroužek, čtenářský klub, tvořivé psaní, kroužek deskových her, kroužek 3D tisku, plavání ...)

5. Spolupráce se zákonnými zástupci

Stále hledáme nové cesty, jak navázat užší kontakt se zák. zástupci, jak vzbudit jejich hlubší zájem o problémy svých dětí a získávání poznatků především v oblasti komunikace a výchovného působení. Často se stává, že zák. zástupci hledají pomoc až v okamžiku, kdy jsou zcela bezradní - kdy si potomek dělá, co chce, a to se cesty k nápravě hledají velmi těžko.

Rodiče jsou o dění informováni především těmito způsoby:

- třídní schůzky
- individuální setkávání
- konzultační hodiny
- internetové stránky školy
- Facebooková stránka školy
- Instagram
- informační nástěnky
- den otevřených dveří
- informační e-maily – týdenní přehled

Den otevřených dveří slouží především k prezentaci práce školy, ale dává zároveň možnost seznámit zák. zástupce budoucích prváků a ostatních zájemců s koncepcí školy a prací v ní. Na jeho průběhu se podílejí i žáci, kteří se tímto učí prezentovat svou práci a výsledky a zároveň posilují svůj vztah ke škole, školnímu kolektivu.

6. Prezentace a komunikace ŠPP žákům

Aktivity jsou žákům prezentovány formou nástěnek. U sborovny školy se nachází schránka důvěry, kterou mohou žáci využít v případě, že mají obavy z osobní komunikace.

7. Kontakty

Pedagogicko psychologická poradna Plzeň
Mgr. Martina Vlčková
metodička primární prevence PPP Plzeň – město tel.: 733 745 841
email: vlckova.zip@gmail.com

Plzeň, Adiktologická a preventivní ambulance -21 Centrum protidrogové prevence a terapie, o. p. s.
Primární prevence
Plachého 6, Plzeň, 301 00
Tel.: 377 220 325, 731 183 394
služby pro děti, mladé lidi a jejich blízké
Mgr. Jana Bučilová Kadlecová
www: <https://www.cppt.cz/nase-zarizeni/p-centrum/pro-dospivajici-a-rodiny>

Plzeň, AIDS Centrum při Infekční klinice Fakultní nemocnice Plzeň
AIDS centrum
Edvarda Beneše 13, Plzeň, 305 99
Tel.: 377402264
Doc. MUDr. Dalibor Sedláček, CSc.
www: <http://www.fnplzen.cz>

Plzeň, Ambulance pro léčbu závislostí při Psychiatrické klinice Fakultní nemocnice Plzeň
Hazardní hráčství
Alej Svobody 80, Plzeň, 304 60
Tel.: 377 103 157
MUDr. Milan Beniš
www: <http://psych.fnplzen.cz/cs/node/560>

Plzeň, Ambulance pro nelátkové závislosti Centrum protidrogové prevence a terapie, o. p. s.
Hazardní hráčství
Tylova 20, Plzeň, 301 00
Tel.: 724 384 461
poradenské služby pro patologické hráče a jejich blízké
Bc. Lucie Peschiková
www: <https://www.cppt.cz/nase-zarizeni/ambulance-pro-nelatkove-zavislosti>

Plzeň, Krajský školský koordinátor prevence Krajský úřad Plzeňského kraje
Primární prevence
Škroupova 18, Plzeň, 306 13
Tel.: 377195320
Kroftová Irena
www: <http://www.plzensky-kraj.cz>

Plzeň, Místní protidrogový koordinátor Magistrát města Plzně, Odbor bezpečnosti a prevence
kriminality
Protidrogový koordinátor
náměstí Republiky 16, Plzeň, 326 00
Tel.: 378032254
Mgr. Bc. Zdeňka Dolejší
www: <http://www.plzen-city.cz>

Plzeň, P-Centrum Centrum protidrogové prevence a terapie, o. p. s.
Primární prevence
Plachého 6, Plzeň, 301 00
Tel.: 377 220 325, 731 183 394
Mgr. Jana Bučilová Kadlecová
www: <http://www.cppt.cz>

8. Přílohy

Příloha č. 1

Při selhání preventivních opatření školy

1. V případě podezření na zneužívání návykových látek: provést diskrétní šetření a pohovor se žákem.
2. Při důvodném podezření: okamžité kontaktování rodičů event. zákonných zástupců žáka při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor.
3. Při průkazném zjištění zneužívání návykových látek ve škole nebo v případě, že žák je prokazatelně ovlivněn drogou (i alkoholem) v době vyučování, ředitel školy nebo pověřený pracovník školy kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí rodiče, popř. zákonné zástupce.
4. V případě dealerství nebo podezření z dealerství, ohrožení mravní výchovy dítěte nebo zanedbání povinné péče: uvědomí oddělení péče o dítě, odd. sociální prevence sociálního odboru OÚ, oznámí věc Policii ČR.

Příloha č. 2

JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ POŽÍVÁ ALKOHOL NEBO BERE DROGY?

- 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 a 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 ZÁK. ZÁSTUPCŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

A. 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 si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i 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 spojenectví 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 zák. zástupce žáků s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Budte 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 zvládnutím 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.

B. 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 spojení.
- Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým zák. zástupcem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojení proti druhému zák. zástupci.
- Nezanedbávejte sourozence žáka 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 zák. zástupci pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují. · Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.
- Vyhnete se fyzickému násilí. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útěkům.
- 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.
- Do nekonečna 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.
- Nezapomínejte 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.

Příloha č. 3

Šikana

Definice pojmu: Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin. Dominantní znak šikany – bezmocnost oběti. Neoddělitelnou součástí problému je skupinová dynamika.

Varovné signály šikany pro zák. zástupce

- dítě nemá kamaráda
- nechce jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
- ztráta zájmu o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřenininy, modřiny, popáleniny)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

Co tedy dělat?

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určitě podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbudte, rozptýlte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu 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

- Zjistěte přesně – pozor – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
- Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
- Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
- Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
- Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“
- Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.

Příloha č. 4

Kyberšikana

Definice pojmu: **zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrožit, ublížit mu.**

Podobně jako u šikany tváří v tvář se jedná o úmyslné chování, kdy je oběť napadána útočníkem nebo útočníky. Povaha a provedení útoku pak určuje její závažnost. **Předpona kyber** - značí prostředí, ve kterém se šikana odehrává, tedy kybernetický svět počítačů, internetu a mobilních telefonů.

Zvláštnosti kyberšikany oproti tradiční nepřímé (psychické) šikaně: Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti. Pokud je oběť šikanována ve třídě, svědky pomluv, nadávek, posmívání a ztrapňování je max. několik desítek lidí. V prostředí internetu je svědkem (ale i útočníkem) stejného chování klidně i několik desítek tisíc lidí.

Typy kyberšikany:

1. Přímá kyberšikana: útočník → oběť
2. Kyberšikana v zastoupení: útočník → třetí osoba → oběť

Nejčastější motivy kyberagresora (řazeny od nejzávažnějšího po nejméně závažný typ)

- Snaží se ovládat druhé prostřednictvím strachu, touží po moci. Obvykle potřebují pro svou činnost publikum.
- Znuděný, hledá zábavu, narcistický... Kyberšikana je obvykle páchána ve skupině, nebo je ve skupině alespoň plánována.
- Bere právo do svých rukou (zlonapravující, uděluje lekci,...). Pracují většinou sami, ale mohou své aktivity a motivy sdílet se svými nejbližšími přáteli.
- Má tendenci odpovídat ve vzteku nebo frustraci – pomsta, kompenzace. (někdy může být obětí klasické šikany)
- Má sklon vystupovat na internetu jako někdo jiný. Zneužívat ICT technologie, bez vědomí závažnosti tohoto jednání. Motivem jsou dva hlavní důvody: a) Můžu b) Je to legrace.

Kyberšikana bývá u dětí školního věku často doplňkem klasické přímé a nepřímé šikany. Je tedy důležité při řešení prověřit případné souvislosti s klasickou šikanou. Tedy pokud probíhá klasická šikana (př. nadávky, ponižování...), je nutné zjistit situaci oběti v kyberprostoru (mobil, profil, chat,...) a naopak. Oběť klasické šikany se může stát agresorem v kyberšikaně.

Pokud k šikanování došlo v průběhu vyučování, nese plnou odpovědnost škola. Prokáže-li se zanedbání ředitele školy nebo některého pedagoga, může být právně nebo pracovněprávně potrestán. Na školském zařízení lze v oprávněných případech požadovat i náhradu škody vzniklé v důsledku šikany. A to jak náhradu na věcech, tak na zdraví, včetně způsobené psychické újmy. Pokud dítě v důsledku šikany nemohlo např. docházet do školy (vyšší stupeň šikany), nese školské zařízení odpovědnost i škody vzniklé rodičům dítěte v důsledku např. uvolnění ze zaměstnání, zajištění hlídání dítěte, zajištění doprovodu do a ze školy apod.

Co dělat?

1. **Zajistěte ochranu oběti** - Kontaktujte operátora mobilní sítě nebo zřizovatele www stránek, profilu...atd.
2. **Zajistěte dostupné důkazy s podporou IT kolegy**
3. **Důkladně vyšetřete a žádejte odbornou pomoc** - Vyšetřete všechny souvislosti se zjištěným incidentem. Zajistěte si podporu a pomoc externího pracovníka (IT expert, PPP, policie,...). Kontaktujte a spolupracujte s MySpace, Facebookem, nebo jakýmkoli jiným webovým prostředím, kde ke kyberšikaně došlo.
4. **Opatření** - Zvolte takové opatření a řešení, které je odpovídající závažnosti prohřešku a důsledkům, které agresor způsobil.

- 5. Informujte a poučte rodiče** - Informujte rodiče oběti i rodiče kyberagresora. Postup a zásady sdělování informací jsou stejné jako u „klasické šikany“ (např. NE konfrontace oběti a agresora). **Poučte rodiče** o tom, koho mohou (je vhodné) kontaktovat (Policie ČR, OSPOD, PPP, právní zástupce atd.). Některé případy kyberšikany nespádají do kompetence školy.
- 6. Žádejte konečný verdikt a informace** - Při zapojení a následně celém prošetření případu trvejte na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí (PČR...) a dalších subjektů (rodiče).
- 7. Postihy** - Při postizích agresorů postupujte v souladu se Školním řádem.

Oběti je třeba doporučit, aby:

- Neodpovídala
 - Ukládala důkazy (screenshoty)
 - Mluvila o tom, co se jí děje
- 1. Ukončete komunikaci** - Nekomunikujte s útočníkem, nesnažte se ho žádným způsobem odradit od jeho počínání, nevyhrožujte, nemstěte se. Cílem útočníka je vyvolat v oběti reakci, ať už je jakákoli.
 - 2. Blokujte útočníka** - Zamezte útočníkovi přístup k vašemu účtu nebo telefonnímu číslu a je-li to v dané situaci možné, i k nástroji či službě, pomocí které své útoky realizuje (kontaktujte poskytovatele služby).
 - 3. Oznamte útok, poraďte se s někým blízkým, vyhledejte pomoc** - Svěřte se blízké osobě. Pro uchování důkazů oslovte někoho, kdo má vyšší IT gramotnost. Kontaktujte školu a specializované instituce (PPP, policii, SVP, intervenční služby specializující se na řešení kyberšikany, psychology apod.).
 - 4. Uchovejte důkazy** - Uchovejte a vystopujte veškeré důkazy kyberšikany (SMS zprávy, e-mailové zprávy, zprávy z chatu, uložte www stránky apod.). Na základě těchto důkazů může být proti útočníkovi či útočníkům zahájeno vyšetřování. (postup viz příloha).
 - 5. Žádejte konečný verdikt** - Po prošetření celého případu trvejte na konečném stanovisku všech zainteresovaných institucí.

Pro rodiče

- **Zajistěte, aby dítě vědělo**, že všechna pravidla chování při kontaktu s ostatními lidmi jsou stejná jako v reálném životě.
- **Ujistěte se**, že vaše škola má vhodný vzdělávací program o bezpečnosti na internetu.
- **Učte své děti vhodnému chování** na internetu. Seznamte je s pravidly používání internetu či mobilního telefonu.
- **Buďte vzorem** vhodného užívání moderních technologií.
- **Sledujte aktivity** svých dětí, když jsou online. Zajímejte se o to, k čemu vaše dítě mobilní telefon či internet používá.
- **Používejte filtrační a blokační software**
- **Všímejte si varovných znaků** toho, že se děje něco neobvyklého. Jak se dítě při elektronické komunikaci chová, včetně reakcí dítěte na vaši přítomnost.

Kultivujte a udržujte se svými dětmi otevřenou a upřímnou linii komunikace. Dejte dítěti najevo, že za vámi může přijít s problémem.

Pokud má učitel jistotu, že byl spáchán trestný čin, má ze zákona povinnost obrátit se na orgány činné v trestním řízení, pokud má podezření, zákon určuje školskému zařízení za povinnost nahlásit tuto skutečnost obecnímu úřadu, tedy sociálnímu pracovníkovi z orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). V případě, že se rodiče odmítají spolupracovat se školou a odmítají se zúčastňovat výchovných komisí, je škola opět oprávněna vyrozumět OSPOD.

Týká se kyberšikana žák mé školy (ať už v pozici oběti či útočníka)?

→ **Ne:** Jak jsem se informaci dozvěděl?

→ Nahlásil mi to můj žák: Pokud k vám mají děti důvěru, mohou se vám svěřovat i s problémy např. svých kamarádů z jiných škol. Měli byste žáka vyslechnout a dát mu praktické rady, kam se

jeho kamarád může obrátit pro pomoc, jak má zajistit důkazy apod. Zeptejte se po pár dnech svého žáka, který vám věc nahlásil, jak vše pokračuje. Leckdy může znamenat „kamarádovi se stalo“ naopak „mně se děje, ale ještě nemám odvahu o tom mluvit“.

→ **Ano:** Děje se kyberšikana během vyučování?

→ **Ne:** Škola nemůže udělovat kázeňské tresty, popř. snížené známky z chování za činnost, která se nestala během vyučování. To ovšem neznamená, že by škola neměla kyberšikanu řešit alespoň v následujících základních bodech:

- Zjistěte informace o tom, jakých všech tříd se případ kyberšikany týká. Ve všech zasažených třídách pak proveďte sociometrii – z 80% je kyberšikana pouze doplňkem šikany tváří v tvář, a proto je velice pravděpodobné, že šikana ve vaší škole probíhá.
- Doporučte rodičům oběti, aby se v případě kyberšikany svého dítěte obrátili na Policii ČR, popř. podali žalobu k soudu.
- Informujte (se souhlasem zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka nezletilého) zasažené žáky o postupu při řešení kyberšikany. Sdělte jim, že škola trestat v tomto případě nemůže, a proto byl případ předán policii/soudu. Děti potřebují vědět, že za každé nepřiměřené chování přijde trest.

→ **Ano:**

- Škola pomůže oběti zajistit důkazy.
- V závažnějších případech kyberšikany (kyberšikana naplňuje skutkovou podstatu trestného činu) škola kontaktuje Policii ČR a Orgán sociálně-právní ochrany dětí.
- Škola informuje zasažené žáky o výsledcích šetření ve škole a udělených trestech.

Tento Preventivní program je konzultován s vedením školy a výchovnou poradkyní. Probíhající aktivity zahrnuje pouze rámcově, v průběhu školního roku bude doplňován a aktualizován. Dále bude reagovat na situaci ve škole a její problémy.

Mgr. Gabriela Vicendová školní metodička prevence rizikového chování žáků

V Plzni dne 29. 08. 2025

Mgr. Gabriela Vicendová
Metodička prevence