

Prevence užívání drog v prostředí školy: dobrá praxe

**I. krajská konference prevence kriminality
a rizikového chování
22. a 23. 9. 2010 Sokolov**

Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.

miroslav.charvat@email.cz

Katedra psychologie FF UP v Olomouci
Centrum Adiktologie, 1. LF UK v Praze

Obsah prezentace

- Nastínění možných postojů školy x současný stav užívání návykových látek na školách
- Dobrá praxe zavádění primárně preventivních programů do škol - odkazy
- Příčiny a kontext rizikového chování (včetně užívání drog)
- Konkrétní ukázka metodiky PREVENTURE – rizikové osobnostní faktory
- Konkrétní ukázka metodiky UNPLUGGED – role vrstevníků, zapojení rodiny...
- Další zdroje informací – diskuze...

Výchozí idea I.

- 1) „Na naší škole drog nejsou a pokud se náhodou vyskytnout tak s tím umíme zatočit.“
 - Naivita < ESPAD, alkohol ve společnosti...
 - Pokrytectví < toto není náš problém
 - Vlastní zoufalství < zkušenost s drogami u blízkých
 - Ideologie < politika, dogma
 - Bojovný duch < přemoci silou

Výchozí idea II.

2) „Drogy na naší škole zřejmě nebo jistě jsou ale s tím nejde moc dělat.“

- Není to náš problém < dle MŠMT ano
- Nevíme si rady < vzdělávání
- Raději o tom nemluvíme < posun do 1. stádia
- Je to silnější než my < v jednotě je síla
- Chybí prostředky < personální, finanční priority
- ...

Výchozí idea III.

- 3) „Drogy na naší škole jsou, snažíme se to řešit!“
- Na naší škole máme primárně preventivní programy zaměřené na užívání návykových látek
 - Na naší škole máme definovaná jasná pravidla pro případ odhalení (zjištění) závažných situací
 - Věnujeme tomu pozornost jak po stránce vzdělávání zaměstnanců, tak po stránce finančních prostředků
 - Komunikujeme o tom s žáky i s rodiči

Aktuální situace:

ESPAD – 16tiletí (SŠ) celá ČR

Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) - Výsledky průzkumu v České republice v roce 2007. Csémy, L., Chomynová, P., Sadílek, P. Vydal Úřad vlády České republiky, 2009. ISBN 978-80-87041-94-9.

Studie – Karlovarský kraj (ZŠ i SŠ)

Lepík, F., Dolejš, M., Miovský, M., Vacek, J. (2010). Školní dotazníková studie o návykových látkách, dalších formách rizikového chování a pilotní studie o užívání těkavých látek na základních školách praktických: Karlovarský kraj. Tišnov: SCAN.

Zvyšování efektivity programů primární prevence

- **Faktory, které zvyšují efektivity programů primární prevence na školách:**
 - Interaktivní způsob výuky
 - Informace o drogách se zaměřením na jejich efekty
 - Zaměření na osobní a sociální dovednosti
 - Zaměření se na normativní očekávání dětí a na zdůraznění, že většina adolescentů NL neužívá
 - Strukturovaný nácvik širokého spektra sociálních a životních dovedností (plánování, komunikace)
 - Vyškolení učitele a supervize jeho práce
 - Zapojení rodiny a komunity
 - Zohlednění kultury daného prostředí (Tobler, 2000)

Co v primární prevenci nefunguje

- programy založené pouze na předávání informací
- programy založené na varovných sloganech a odstrašujících příbězích
- jednorázové programy
- krátkodobé a málo intenzivní programy
- programy bez interaktivních prvků založené na pasivním vstřebávání informací a bez návaznosti na rozvoj dovedností, bez výměny zkušeností a zpětné vazby,
- programy, které neodpovídají potřebám cílové skupiny
- programy realizované osobami bez dostatečných zkušeností a schopností program vést nebo osobami, které nejsou cílovou populací respektovány a uznávány,
- kampaně ve sdělovacích prostředcích zaměřené na obecnou populaci (především pokud se jedná o programy a kampaně bez jasného sdělení nebo kampaně podávající neúplné informace)
- spoléhání se na jeden typ preventivních programů,
- setrvačnost v realizaci programu se stále stejným obsahem a způsobem implementace
- školní politika nulové tolerance
- testování drog z moči

Součásti strategie pro školní drogovou prevenci:

- **Vize školy ohledně prevence:** vysvětlení a odůvodnění potřeby provádět prevenci užívání návykových látek,
- **pravidla ohledně užívání drog** pro studenty ale i zaměstnance školy a návštěvníky školních prostor, ve školních vozidlech a na školních akcích mimo budovu školy,
- **zákazy reklamy** na alkohol, léky a tabák ve školních budovách, na školních akcích a ve školních publikacích,
- požadavek, aby si všichni studenti **rozvívěli dovednosti a zvyšovali znalosti**, aby se dokázali vyhnout užívání drog,
- zajištění, aby studenti a veškerý školní personál měli **přístup k programům**, které jim pomohou přestat užívat alkohol, tabák nebo další drogy,
- postupy jak **o strategii informovat** studenty, veškerý školní personál, rodiče nebo rodiny, návštěvníky a komunitu a dohled nad jejím plněním a efektivitou.
- **Existují příručky dobré praxe:**



Prevence užívání návykových látek mezi studenty

*Průvodce úspěšnou implementací osnov
programů vycházejících z komplexního vlivu
sociálního prostředí*



www.eudap.net

**EUROPEAN
HEALTHY
SCHOOL & DRUGS**



Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí

Příručka o efektivní
školní drogové prevenci

ZAOSTŘENO NA DROGY 2



NÁRODNÍ
MONITOROVACÍ
STŘEDISKO
PRO DROGY
A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Systemový přístup v prevenci užívání návykových látek

Co funguje a nefunguje v primární prevenci

- ZAOSTŘENO NA DROGY 2/2007 (ročník pátý)

ZAOSTŘENO NA DROGY 1



NÁRODNÍ
MONITOROVACÍ
STŘEDISKO
PRO DROGY
A DROGOVÉ ZÁVISLOSTI

Primární prevence užívání drog

Základní principy a efektivní programy

- ZAOSTŘENO NA DROGY 1/2006 (ročník čtvrtý)

Ukázka metodiky **PREVENTURE** (indikovaná primární prevence)

Charvát, M., Dolejš, M., Endrödiiová, L.
Centrum Adiktologie 1. LF UK a VFN

Podpořeno grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Finančního mechanismu EHP a Norského finančního mechanismu

„Addictive substance use in children and adolescents from ethnic minorities and socially excluded areas with an emphasis on the transfer of experience on prevention and research methods from Norwegian partners“ A/ CZ0046/1/0006

projekt ESF OP VK CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF „VYNSPI“

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

Co je PREVENTURE?

- Metodika indikované primární prevence užívání drog postavená na krátké intervenci odpovídající specifickým rizikovým osobnostním rysům
- Cílová skupina žáci a studenti cca od 12 do 16 let (tj. cca 8. st. ZŠ až 2. stupeň SŠ)
- **Výzkumem podložená** (př. Conrod, Stewart, Comeau, & Maclean, 2006) 12ti-letý výzkum včetně **Efektivity** těchto intervencí > snížení problémového pití, vyšší procento abstinence po 6 a 12 měsících oproti kontrolní skupině atp.
- Určeno pro školní psychology

Jak PREVENTURE vypadá a funguje?

- Metodický manuál pro lektora (pedagoga),
 - Ilustrované barevné sešity pro studenty (36 stran)
 - Systém školení lektorů (facilitators)
 - Na osobnostní faktory zaměřená intervence
 - Postaveno na specifickém profilu jedince dle screenigové metody SURPS **4 škály <> 4 sešity**
- Přecitlivělost (Anxiety sensitivity)
 - Vyhledávání vzrušení (Sensation seeking)
 - Beznadějnost (Hopelessness)
 - Impulzivita (Impulsivity)

Vyhledávání vzrušení (Sensation seeking)

Bývá jednoznačně spojováno s nadměrným pitím alkoholu a zároveň se zvýšeným rizikem nežádoucích důsledků jeho konzumace (Conrod, Peterson, & Phil, 1997; Schall, Kemeny, & Maltzman, 1992).

Tento rys je charakterizován touhou po intenzivních a nových prožitcích (Zuckerman, 1994). Projevuje se zvýšenou mírou riskování či lehkomyšlným chováním, např. nebezpečným řízením motorových vozidel, krádežemi v obchodech, nechráněným sexem a užíváním alkoholu a jiných drog (Arnett, 1994).

Konzumace alkoholu je motivována **intenzifikací pozitivních emocí** (enhancement-motivated drinking) (Cooper et al., 1995).

Není prokázáno, že by osoby, které vykazují vysokou míru potřeby vyhledávat vzrušení, byly nutně zároveň impulzivní (Conrod, Phil, Stewart, & Dongier, 2000), byť tyto dva rysy se mohou objevovat současně.

Beznadějnost – NM (Hopelessness)

Bylo prokázáno, že mladí lidé zažívající pocit beznaděje, mají sklon k týmž negativním automatickým myšlenkám, které se vyskytují při depresi. Mají tendenci své negativní zážitky paušálně projektovat do situací různé povahy a vztahovat na sebe vinu za vznik nepříznivých situací.

Tito lidé své pocity beznaděje často řeší uzavíráním se před světem (vyhýbají se situacím obnášejícím sociální interakci), závislostí (cítí se lépe, jsou-li závislí na druhých) nebo užíváním alkoholu anebo jiných drog, případně kombinací těchto projevů.

K pocitům beznaděje či negativnímu myšlení mimo jiné patří pocit neschopnosti, pesimismus, introverze a plachost. I když smutek a negativní myšlení jsou do určité míry normální, pro mnohé dospívající je pesimismus a pocit neschopnosti všudypřítomným prvkem jejich života. Uvádějí, že se velmi často cítí zbyteční a mnoho času tráví o samotě.

Impulzivita (Impulsivity)

Je osobnostní faktor, jenž se vyznačuje tím, že člověk jedná dříve, než stačí domyslet důsledky svého jednání. Je spojována se zvýšeným rizikem raného nástupu problémů s alkoholem a drogami (Pulkkinen & Pitkänen, 1994).

Působí jako samostatný nositel rizika alkoholismu v rodině (Sher, 1993).

Impulzivita je charakterizována nedostatečnou schopností oddálení behaviorální reakce v konfrontaci s možností okamžitého „posílení“ (Spoont, 1992). Z důvodu deficitu autoregulace představuje tato veličina individuálního rozdílu rizikový faktor z hlediska zneužívání drog, které jsou zdrojem okamžitého posílení (Pihl & Peterson, 1995).

Použijeme-li Cooperovu (1994) klasifikaci motivů k pití alkoholu, pak je konzumace u mladých impulsivních lidí motivována **intenzifikací pozitivních emocí** (enhancement-motivated drinking) (Conrod, Stewart, Pihl, Cote, Fontaine & Dongier, 2000).

Přecitlivělost (Anxiety sensitivity)

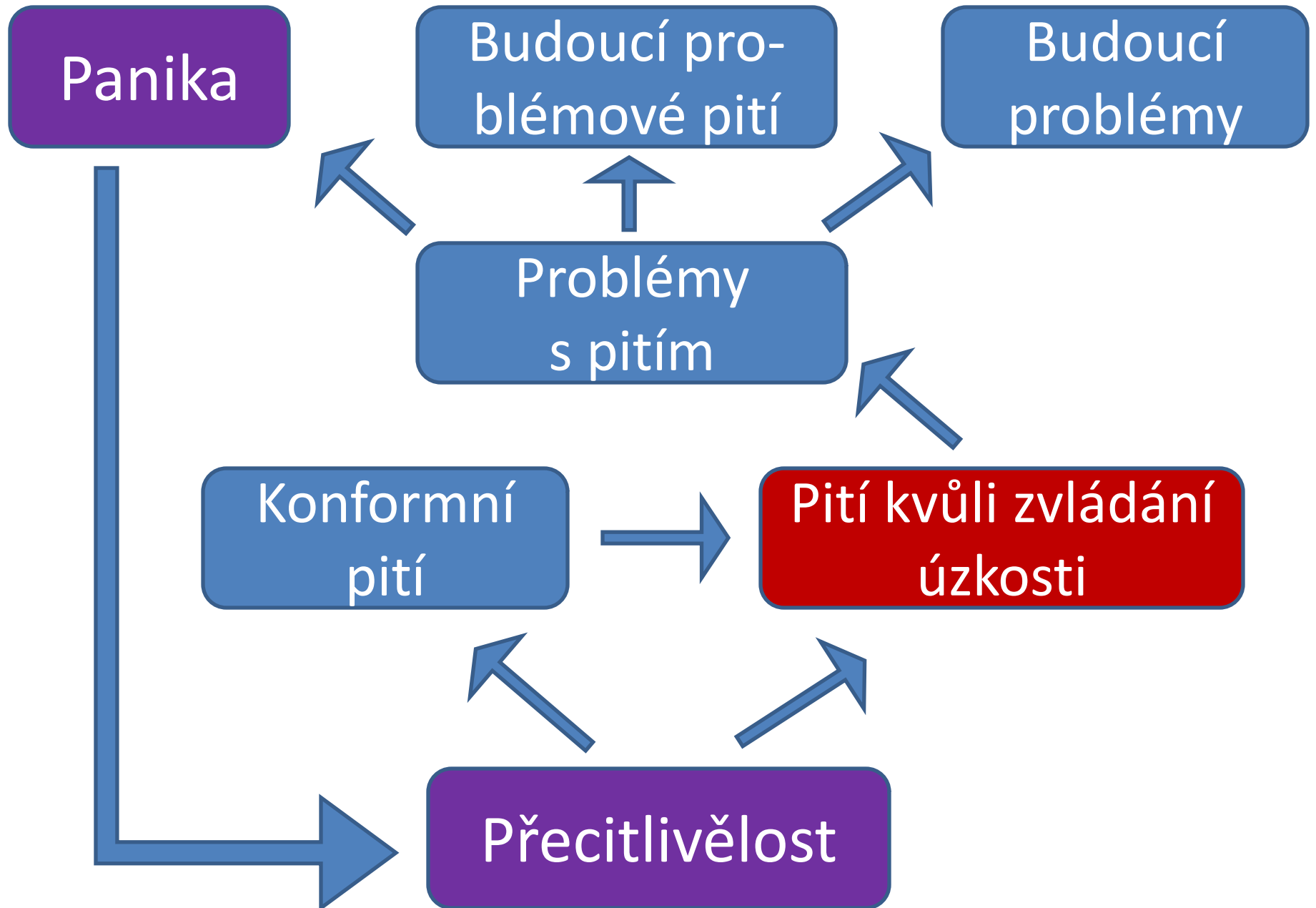
Osobnostní rys, který bývá spojován se zvýšenou mírou konzumace alkoholu (Stewart, Peterson, & Pihl 1995; Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2001a, Conrod, Pihl, & Vassileva, 1998)

Specifický strach z tělesných vjemů, úzkost a katastrofické scénáře v podobě somatického onemocnění, ztrapnění se ve společnosti nebo ztráty duševní kontroly (Reiss, Peterson, Gursky, & McNally, 1986).

Motivy k pití alkoholu (Cooper, 1994):

- **zvládnutí krizových situací** (coping-motivated drinking) (Stewart, Samoluk, & MacDonald, 1999)
- **přizpůsobení se okolí** (conformity-motivated drinking) (Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2001b).

Přecitlivělost a motivy k pití alkoholu



1. ČÁST O VÁS



Cíle

A large empty rectangular box with a pink border, intended for writing goals.

Činnost

A large empty rectangular box with a yellow border, intended for writing activities.

CHARAKTERISTIKY IMPULZIVNÍHO ČLOVĚKA

1. Umanutý, snadno propadá pocitu rozčarování.
2. Občas se dostává do situací, kterých později lituje.
3. Není schopen odolat nutkání.
4. Jedná nebo mluví, aniž by přemýšlel o tom, co se může stát.
5. Občas má pocit, že se k němu druzí chovají nespravedlivě.
6. Může se rozzlobit nebo být agresivní.





OTA

Otův otec je majitelem hospody. Ota mu pomáhá nosit přepravky s lahvemi z uličky za domem do suterénu. Jeho kapesné je podmíněno splněním této povinnosti. Je to namáhavá, navíc i nudná práce. Protože je to taková nuda, Ota má sto chutí toho nechat. Ví, že jeho kamarádi dnes večer společně vyrážejí ven. Kamarádi za ním přijdou a zvou ho, aby se s nimi šel někam napít.



Jak se projevuje Impulzivita u vás?

OTA

Ota našťvaně kopne do bedny, protože ho ta práce už unavuje a nebaví. Když je zrovna venku v uličce, jdou kolem jeho kamarádi a řeknou mu, aby přestal pracovat a šel s nimi ven. Aniž by o tom moc přemýšlel, nechá práce a připojí se ke svým kamarádům.

2. ČÁST

DOPAD IMPULZIVITY NA NAŠE CHOVÁNÍ A DLOUHODOBÉ CÍLE

Jaké problémy vám impulzivita
způsobuje?



RIZIKOVÉ ZPŮSOBY BOJE S IMPULZIVITOU

ALKOHOL A JINÉ DROGY

Impulzivní lidé uvádějí, že pití a užívání drog jim někdy pomáhá „obrousit hrany“ jejich pocitu rozčarování a podrážděnosti. Alkohol a drogy vám někdy sice pomohou zapomenout na vaše starosti, ale také vás zbavují zábran a pod jejich vlivem tak můžete ve vzteku udělat věci, které byste jinak neudělali. Alkohol a drogy ve skutečnosti zvyšují vaši náchylnost k nespokojenosti a agresivitě.

Podstatným rysem impulzivity je „nedomyšlenost“, tzn. že člověk jedná na základě určitého podnětu nebo puzení, aniž by přemýšlel o důsledcích svého jednání. Právě nedomyšlení důsledků určitého jednání je rizikovým jevem z hlediska užívání drog.

HNĚV A TVRDOŤÁTVÍ

U některých lidí může rozčarování vést k agresivnímu jednání. Své skutečné pocity někdy můžeme skrývat za drsným zevnějškem.

Můžeme mít pocit, že sami sebe chráníme, ale přitom se vystavujeme ještě většímu nebezpečí a hrozí, že si proti sobě popudíme další lidi.

VYHÝBÁNÍ SE PROBLÉMU

Některým nepříjemným situacím a věcem, které jsou pro nás zdrojem rozčarování nebo zklamání, někdy čelíme tak, že se vyhýbáme určitým místům nebo společnostem určitých osob.

Když se něčemu vyhýbáme, můžeme tím dočasně snížit napětí a podrážděnost, ale z dlouhodobého hlediska nám to zřejmě nepomůže dosáhnout našich cílů.

ROZHODNUTÍ VE VLASTNÍ PROSPĚCH



Jedním ze způsobů, jak se naučit správně rozhodovat ve svůj prospěch a mít jistotu, že taková rozhodnutí odpovídají našim cílům, je zvážit klady a zápory a současně dlouhodobé a krátkodobé důsledky konkrétního chování.



V rozhodovací tabulce máte čtyři pole. Většinou se spíše soustředíme na to, co se v danou chvíli jeví jako pozitivní výsledek. Zamyslete se nad obsahem dalších tří polí.

	Krátkodobě	Dlouhodobě
Pozitivní důsledky		
Nedativní důsledky		

3. ČÁST

ROZPOZNÁVÁNÍ SVÝCH „HORKÝCH MYŠLENEK“

Impulzivita se často lépe zvládá, když jsme schopni rozpoznat její jednotlivé součásti.

Tělesné vjemy

nával adrenalinu
zrychlený tep
zrudnutí v obličeji
napětí
povrchní dýchání
brnění v rukou a nohou
třes
zaťaté pěsti

Formy jednání

agresivní
impulzivní
spontánní
podezřívavě
nekontrolované
hrubé



Myšlenky

„Jsem naštvaný.“
„Mám vztek.“
„To není fér.“
„Vy nemáte rádi mě, já nemám rád vás.“
„Dostanu tě...“
„Každou chvíli vybuchnu.“

OTA

Ota má pocit, že není fér, aby musel pracovat, když se všichni ostatní jdou někam bavit. „Táta nechce, abych měl kamarády a abych byl šťastný. Chce mě trestat,“ říká si Ota sám pro sebe. Když jdou jeho kamarádi. Říkají mu, aby šel s nimi.

Ota cítí, jak se mu zvedá adrenalin a vykřikne: „Mám toho dost! Za všechno může táta. Nechce, abych se bavil a tak mi pořád dává nějakou práci!“ Naštve se a kopne do bedny. Zapálí si a začne chodit sem a tam.





MYŠLENKY

**Určité
myšlenky v nás
mohou vyvolat určité
pocity a vyprovokovat nás
k určitému jednání.**

Tělesné vjemy

Vnímání

NEGATIVNÍ SPIRÁLA



POZITIVNÍ SPIRÁLA



OTĀ PŘEHODNOCUJE SVOU „HORŤKOU“ MYŠLENKU

UKVAPENÉ ZÁVĚRY

4. ČÁST PŘEHODNOCOVÁNÍ

Ukvapené závěry člověk činí tehdy, když jedná spíše na základě svých momentálních pocitů než objektivních skutečností. Jinými slovy můžete se domnívat, že se s vámi zachází nespravedlivě nebo že druzí proti vám něco mají, ale tento dojem nemusí vycházet z objektivní skutečnosti. Takové uvažování často vede k tomu, že se zaměříte na prvního člověka, který podle vás za vše může. Můžete se sami sebe zeptat: „Nedělám ukvapené závěry? Jak to je ve skutečnosti?“

Zvláštní pozornost můžete věnovat alternativním způsobům myšlení. Vaše myšlenky jsou propojeny s vaším jednáním. Pro Otů je dlouhodobým cílem koupit si počítačovou hru. Vidina této odměny Otů motivuje k tomu, aby nešel s kamarády a dodělal svou práci. Tím, že si Ota připomněl odměnu, získal jeho dlouhodobý cíl konkrétnější podobu.

„Dlouhodobý cíl“

Dostávám za to zaplacení. Táto mi vlastně pomáhá dosáhnout mého cíle.

odměna = peníze
na počítačovou hru



„Jít s nima = mnohem větší zábava“

Tátovi se nikdo z mých kamarádů nikdy nelíbí. Jít s nima na pivo by byla mnohem větší zábava.“

ČLÁNKY VŠECHY

ČLÁNKY VŠECHY



ČLÁNKY VŠECHY

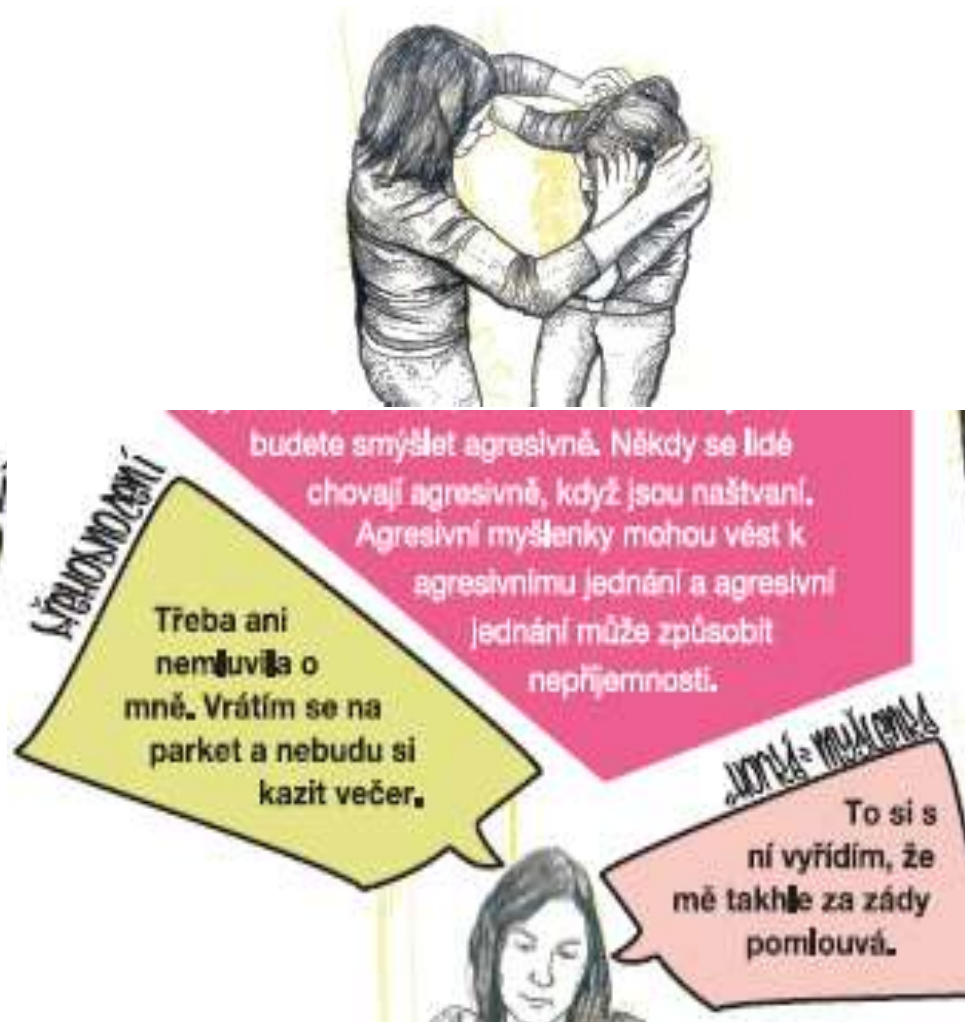
★ ★ ★ ★ ★
ODMĚNAT

„KDYŽ SE VĚCI NEDOMYSLÍ“



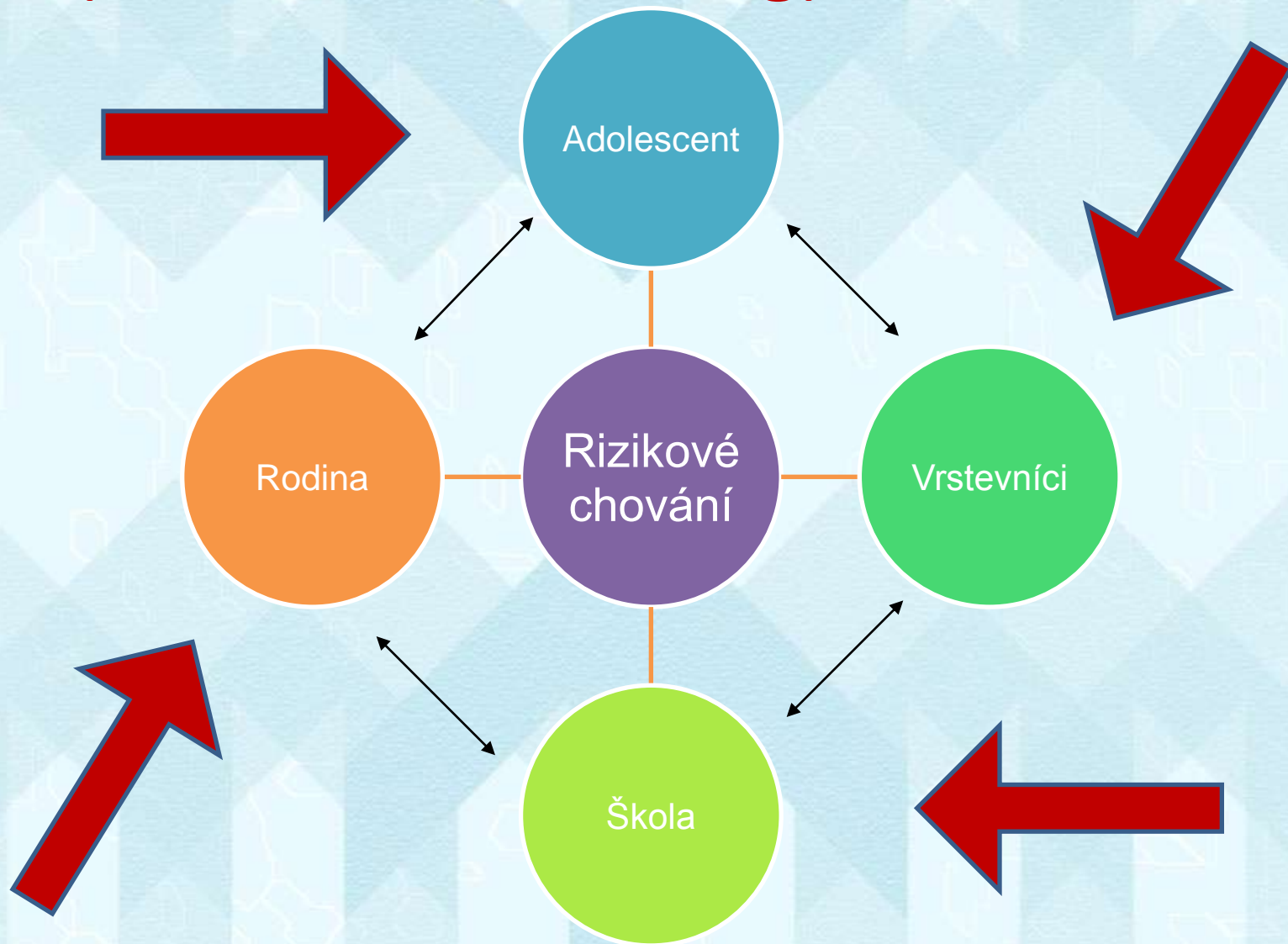
odměna = volnost

„AGRESIVNÍ MYŠLENÍ“



odměna = zábava

Příčiny rizikového chování (včetně užívání drog) v kontextu



Program primární prevence
užívání návykových látek
Unplugged

Autoři prezentace: Charvát, M., Jurystová, L.,
Gabrhelík, R., Šťastná, L., Miovský, M., Daněčková, T.

Hlavní charakteristiky UNPLUGGED

- UNPLUGGED je původním projektem vycházejícím z dobré praxe ověřených tj. účinných programů primární prevence rizikového chování v Evropě.
- Integruje v sobě jak všeobecné jádro metod a technik používaných v prevenci rizikového chování obecně, tak také lekce zaměřené specificky na prevenci užívání návykových látek.
- Program v současné podobě tedy nepředstavuje komplexní program všeobecné primární prevence avšak ideálně může být začleněn do širšího rámce preventivních programů na ZŠ.
- V budoucnu je plánováno rozšíření specifické části pro další oblasti (agrese, šikana, sex rizikové chování atd.)

Hlavní charakteristiky UNPLUGGED

- Unplugged je nejvhodnější pro žáky ve věku 12-14 let, tj. pro žáky 6. či 7. tříd.
- Skládá se z 12 lekcí po 45 minutách
- Lekce jsou rozloženy na celý školní rok (interval mezi lekcemi je 14 dní - 3 týdny)
- Orientace nikoliv jen na úroveň informací, ale především na kvalitu postojů a změnu chování
- Cílem je oddálit první zkušenosti s drogami a zabránit přechodu od experimentálního užívání k užívání pravidelnému

System odborného dohledu v ČR

**EUDAP
Faculty**

**Centrum
Adiktologie**
(odborný dohled -
master trenéři)

Regionální centra prevence
(kurzy vedou certifikovaní trenéři)

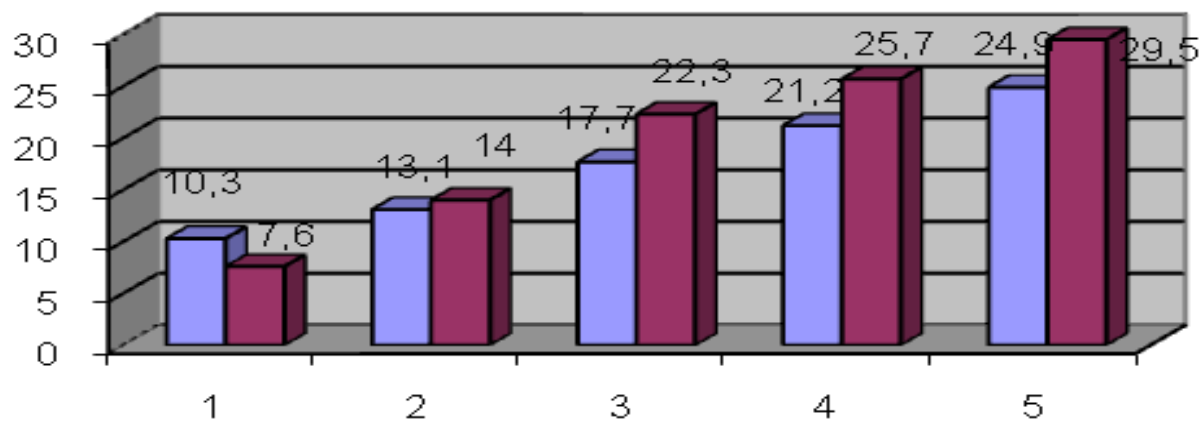
Realizace programu ve školách
(proškolení pedagogičtí pracovníci)

Efektivita programu UNPLUGGED v ČR

- ČR se zapojilo do druhé vlny EUDAP-2 kde již bylo zapojeno 9 zemí EU
- Koordinátor pro ČR je Centrum adiktologie PK 1. LF UK , v Praze, které projekt realizuje spolu s partnery v zapojených regionech
- Projekt byl zahájen na podzim 2006 a dosud trvá sběr dat. Hlavní část proběhla ve školním roce 2006/2007.
- **Výzkumný projekt** byl realizován na 4 souborech škol s koordinačními centry ve Valašském Meziříčí, Brně, Tišnově a Benešově (výsledky uvedeme dále v prezentaci)
- Celkem zapojeno **76 škol a téměř 2000 žáků** (kontrolní a experimentální skupina)
- Dotazníková studie – retesty žáků v pravidelných intervalech - **celkem 5 testování:** (před intervencí, ihned po intervenci, 3 měsíce, 12 měsíců a 15 měsíců po ukončení intervence)

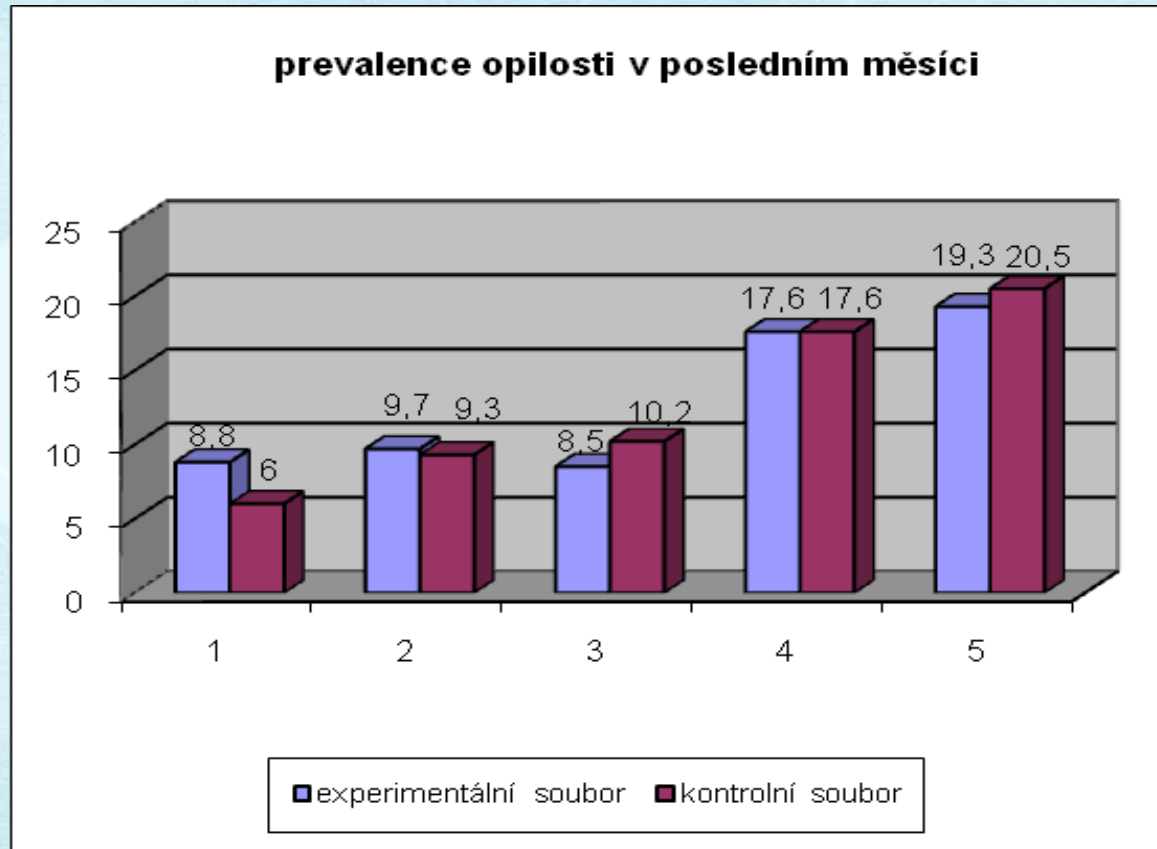
CIGARETY – poslední měsíc

prevalence užívání cigaret za posledních 30 dní



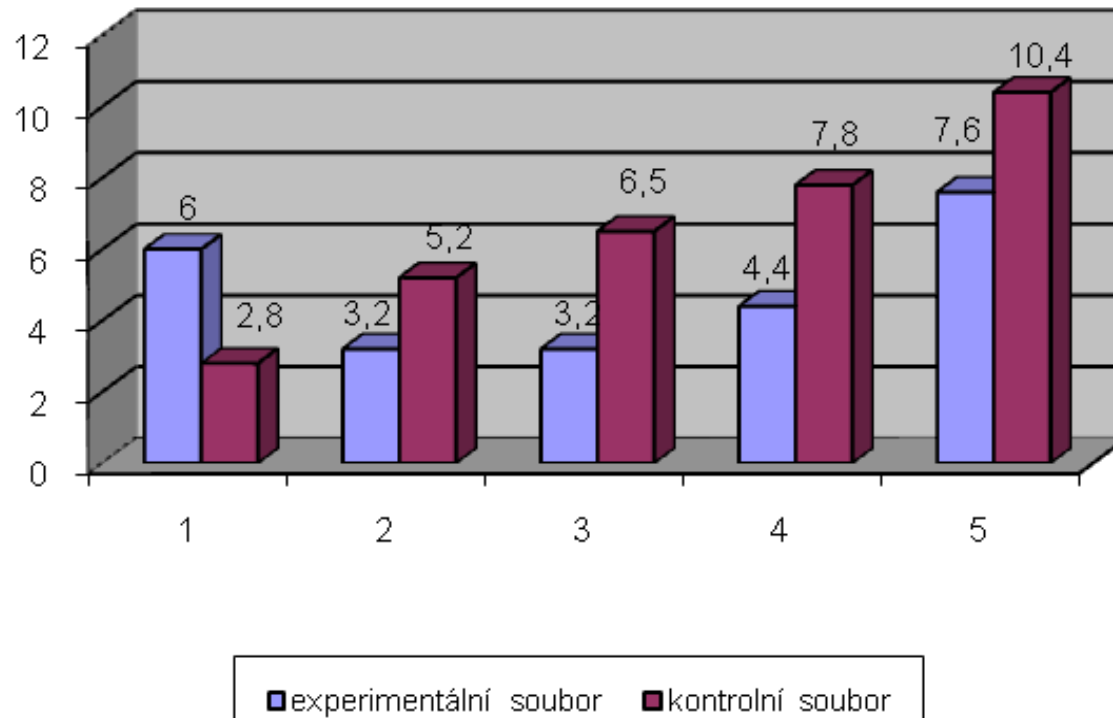
■ experimentální soubor
■ kontrolní soubor

OPILOST – poslední měsíc



MARIHUANA – poslední měsíc

prevalence užívání marihuany v posledním měsíci



EVALUACE EFEKTIVITY

– experimentální vs. kontrolní skupina

- program je efektivní u:
 - užití tabáku **v posledním měsíci**,
 - nárazovém pití (binge drinking),
 - opilosti **v posledním roce**,
 - **celoživotní prevalenci** užití konopných drog,
 - užití konopných drog **v posledním roce**,
 - užití konopných drog **v posledním měsíci**,
 - zkušenosti s těkavými látkami **v posledním měsíci**,
 - **celoživotní zkušenosti** s barbituráty,
 - **celoživotní prevalence** užití alkoholu spolu s konopnými drogami.

VÝSLEDKY EVALUACE PROCESU

- manuál velmi ulehčuje přípravu hodin – struktura hodin, úvod, cíl, shrnutí, časování... „kuchařka“
- Pracovní sešit pro žáky – velký úspěch u žáků, barevný, zůstává v jejich vlastnictví
- časový limit může být problém - v současné době můžete volněji rozdělit lekce dle možností pedagoga/školy
- styl práce při programu, vztah učitel - žák (partnerský přístup, možnost projevit názory, prožitek dětí, osobní příklad, netradičnost hodin, komunitní kruh)
- přínos pro celý třídní kolektiv i pro další práci pedagoga
- materiální a technické zázemí – na dobré úrovni, funkční

Další důležité konsekvence vzešlé z výzkumu

- **Význam a nutnost vstupního školení** před zahájením implementace programu do školy
 - nácvik technik využívaných při programu, osobní prožitek pedagoga
- **Význam a nutnost intervizních setkávání** s regionálními koordinátory (trenéry) v průběhu realizace programu ve třídě
 - Sdílení a reflexe zkušeností, podpora v obtížných situacích
- **Význam a nutnost podpory managementu školy**
 - Program v rámci běžné výuky, musí mít místo v rozvrhu
 - Komunikace s kolegy pedagogy, tzn. že celá škola ví o programu
 - Komunikace s rodiči (chybějící komunikace s rodiči může narušit výsledky práce, protože žák se doma začne chovat jinak)

Teoretická východiska projektu UNPLUGGED

Model KAB: Znalosti - postoje - chování
(Knowledge - Attitude - Behavior)

- Jde o orientaci nikoliv pouze na úroveň informací, ale především na kvalitu postojů a změnu chování.
- Kvalita postojů a změna chování často nemusí s rozsáhlostí a hloubkou poznatků příliš souviset.
- Cílem prevence je ovlivnit chování: součástí programů je proto získání relevantních sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život, např. posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k užívání návykových látek zvýšeným sebevědomím, nácvikem asertivity a schopností odmítat, zkvalitněním sociální komunikace a schopnosti obstát v kolektivu a řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem.

Teoretická východiska projektu UNPLUGGED

Model **CSI**: komplexního vlivu sociálního prostředí (Comprehensive Social Influence)

- a) představují a procvičují se různé typy chování, aby byly posíleny postoje a dovednosti, které pomáhají odolávat tlakům např. vrstevnickému tlaku užívat drogy.
- b) Výhledovým cílem tohoto přístupu je vybavit dospívající konkrétními dovednostmi a nástroji, aby dokázali odolávat vlivům sociálního prostředí.
- c) Dalším cílem je podporovat žáky, aby se dozvěděli o drogách i zdravotních následcích jejich užívání pravdivé informace.
- d) Vliv sociálního prostředí je v programech primární prevence ale zároveň chápán jako protektivní faktor (dobrý vliv party).
- e) Interaktivní metody používané v těchto programech se zaměřují na zvyšování kompetencí začlenit do postojů k drogám a jejich užívání i vztahy a silnou sociální síť.

Hlavní koncepty na nichž program UNPLUGGED staví:

Kritické myšlení: schopnost objektivně analyzovat informace a zkušenosti.

Rozhodování: konstruktivně se rozhodnout o v otázkách našeho života.

Řešení problémů: konstruktivně se vypořádávat s problémy v životě.

Sebeuvědomění: poznání sebe sama, našeho charakteru (povahy), silných i slabých stránek a toho, co se nám líbí nebo nelíbí.

Empatie: představit si, co zažívá jiný člověk v pro nás neznámé situaci.

Zvládání emocí: schopnost rozpoznat emoce u ostatních i nás samotných, uvědomit si, jak ovlivňují chování, a schopnost adekvátně na ně reagovat.

Normativní přesvědčení: jedná se o proces, kdy se vaše přesvědčení nebo víra v něco stane normou pro vaše chování.

Kreativní myšlení: umožňuje, aby si člověk prozkoumal různé alternativy a následky svých činů, a tak přispívá jak k rozhodování, tak k řešení problémů.

Efektivní komunikace: schopnost vyjádřit se verbálně i neverbálně způsoby adekvátními pro danou kulturu a situaci.

Vztahové dovednosti: schopnost navazovat pozitivní vztahy s ostatními.

Unplugged

PRACOVNÍ SEŠIT
prevence na škole



unplugged

KA PRO UČITELE
nce na škole



Struktura lekcí Unplugged

Jednotlivé hodiny se zaměřují na tři hlavní komponenty:

1. **Informace a postoje (4 lekce)**,
předávání informací (např. informace o faktorech ovlivňujících užívání drog)
2. **Interpersonální dovednosti (4 lekce)**
získávání a rozvoj interpersonální dovednosti (např. adekvátní komunikování emocí, rozlišování mezi verbální a neverbální komunikací)
3. **Intrapersonální dovednosti (4 lekce)**
získávání a rozvoj intrapersonální dovednosti (např. skupinové vlivy, pěstování kritického vyhodnocování informací).

LEKCE	NÁZEV	AKTIVITY	VÝHLEDOVÉ CÍLE	ZAMĚŘENÍ
1	Zahájení programu UNPLUGGED	Prezentace, skupinová práce, příprava smlouvy se třídou, domácí úkoly	<i>Úvod do programu, stanovení pravidel pro vyučovací hodiny, reflektování znalostí o drogách</i>	Info
2	Chceš patřit do skupiny?	Hraní rolí, plenární diskuze, hra	<i>Vyjasnění skupinových vlivů a očekávání</i>	Intra
3	Poznej mýty a fakta o alkoholu	Skupinová práce, koláž, hra	<i>Informace o různých faktorech, které ovlivňují užívání drog</i>	Info
4	Je to, čemu věříš, podloženo fakty?	Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce, hra	<i>Pěstování kritického vyhodnocování (evalua-ce) informací, reflexe rozdílů mezi vlastními názory a skutečnými daty, korekce norem</i>	Intra
5	Poznej mýty a fakta o kouření	Kvíz, plenární diskuze, zpětná vazba, hra	<i>Informace o účincích kouření, diferenciaci očekávaných a skutečných účinků a krátkodobých a dlouhodobých účinků</i>	Info
6	Neboj se projevit!	Hra, plenární diskuze, skupinová práce	<i>Adekvátní komunikování emocí, rozlišování mezi verbální a neverbální komunikací</i>	Inter

7	Uč se hájit své názory	Plenární diskuze, skupinová práce, hraní rolí	<i>Pěstování asertivity a respektu k ostatním</i>	Intra
8	Hvězda večírku	Hraní rolí, hra, plenární diskuze	<i>Rozpoznání a uznání pozitivních vlastností, přijímání pozitivní zpětné vazby, nacvičování a reflexe navazování kontaktů s ostatními</i>	Intra
9	Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách	Skupinová práce, kvíz	<i>Informace o pozitivních a negativních účincích užívání drog</i>	Info
10	Dovednosti pro zvládnání obtížných situací	Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce	<i>Vyjadřování negativních pocitů, vypořádávání se se slabými stránkami</i>	Inter
11	Rozhodování a řešení problémů	Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce, domácí úkoly	<i>Strukturované řešení problémů, pěstování kreativního myšlení a sebekontroly</i>	Inter
12	Drž se svého cíle	Hra, skupinová práce, plenární diskuze	<i>Rozlišování mezi dlouhodobými a krátkodobými cíli, zpětná vazba ohledně programu a procesu v průběhu programu</i>	Inter

Metodika pro učitele

Každá lekce má svoji strukturu podle které se metodik orientuje:

- Název lekce
- Několik slov o této lekci
- Konkrétní cíle
- Co potřebujete
- Tipy pro lekci
- Zahájení lekce
- Hlavní aktivita
- Ukončení lekce
- V kostce

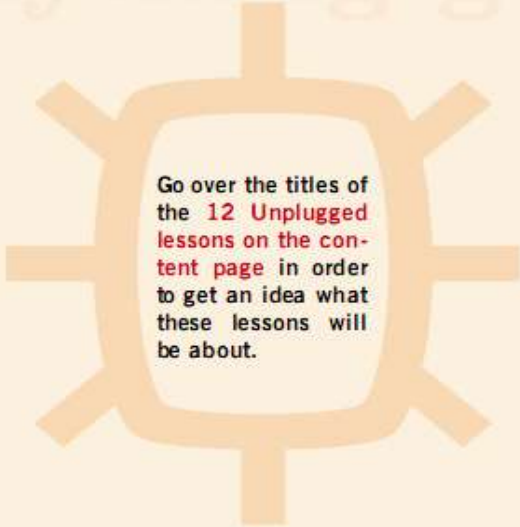
Pracovní sešit pro žáky

- 12 lekcí stejně jako metodika
- Barevné atraktivní provedení
- Obsahuje otázky navíc pro žáky, aby o sobě přemýšlely, dá de vpisovat
- Jedná se o osobní sešit každého žák, nicméně učitel si ho několikrát za tu dobu vybere, proto připomeňte dětem, aby do něj nepsaly něco příliš osobního

Lesson 1

Opening Unplugged

As you grow older, you will have to make healthy choices concerning alcohol, tobacco, certain medicines, cannabis and other drugs in the future. The Unplugged lessons help you to prepare for these decisions. Unplugged is a prevention programme: acting before anything goes wrong.



Go over the titles of the 12 Unplugged lessons on the content page in order to get an idea what these lessons will be about.

RULES THAT HELP THE GROUP PROCESS

1. I listen when somebody talks
2. I do not laugh at others in class
3. I don't gossip about what fellow students say
4. I respect others' right to have a different opinion
5. I respect the right to have a different opinion
6. I am trying to be as honest as I can
7. I respect the procedure
8. I feel responsible for keeping the rules in the class
9. I respect the need for privacy
10. I am open to learn new things


Thinking about the Unplugged lessons...complete these sentences

Something I want to learn about alcohol, tobacco and other drugs is

.....

.....

.....



Something I would like to achieve in these lessons is



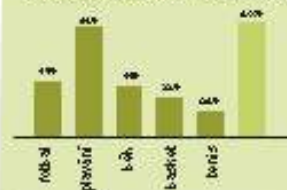
Lekce 4

Je to, čemu věříš, podloženo fakty?

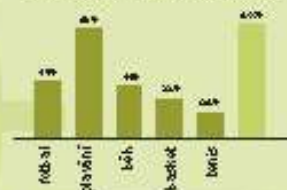
Jana začala držet dietu, protože si myslí, že všechny její kamarádky drží dietu, a ona chce být jako ony. Michal se rozhodl zkusit cigaretu, jelikož se domnívá, že všichni v jeho okolí to už zkusili. Často jsme přesvědčení, že všichni ostatní lidé se chovají určitým způsobem, ale nemáme pro to žádné důkazy. V této hodině si povíme o tom, jak takové přesvědčení ovlivňují naše vlastní chování. Zvláštní pozornost budeme věnovat užívání alkoholu, cigaret a dalších drog.

Jednoduchší lekce o zastatkých
Rozumíš rozdílu mezi výrokem
„někdy v životě“, „za rok“,
„za měsíc“ a „každý den“?

SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA ŽIVOT



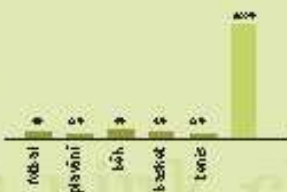
SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA ROK



SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA MĚSÍC



SPORTOVNÍ AKTIVITY KAŽDÝ DEN



Lekce 8

Hvězda večírku

Jsou situace, kdy chceš působit co nejlépe, ale přitom být sám sebou. A to třeba tehdy, když chceš navázat kontakt s někým, koho skoro vůbec neznáš. V této hodině si procvičíme dovednosti pro navazování mezilidských vztahů.

SITUACE VE ŠKOLE



Role 1:

Ve škole se potkáš s někým, s kým bys rád/a navázal/a kontakt. Chceš, abyta spolu šli do kina.
Co můžeš udělat? Co můžeš říct? Ne co dalšího musíš myslet, když spolu mluvíte (udržovat oční kontakt, mluvit dostatečně, ale zase ne příliš nahlas atd.).

Role 2:

Někdo ve škole se ti doosla líbí. O přetáče se s tebou přejde pozvě do kina.
Jak zareaguješ? Jak ses při tom cítil/a? Co si myslíš/a o jeho či jejím chování? Podle čeho se rozhodneš, zůstat s ním nebo s ní přejdeš?

OTÁZKY PRO HERCE AKTIVNÍ ROLE:

- S čím jste byli spokojeni ve svých hraních?
- S čím jste měli potíže, když jste měli oslovit druhého herce?
- Co byste přišlo udělat jinak?

OTÁZKY PRO HERCE PASIVNÍ ROLE:

- Co se vám líbilo na tom, jak jste byli osloveni?
- Ne zdálo se vám, že jste si přehodně všiml, že druhý herce byl nervózní?
- Jak byste mohli ovlivnit nastavení druhého herce?

OTÁZKY PRO DVÁKY VETŘIDĚ:

- Čeho jste si všiml?
- Měly vaše role, gesty nebo chování herce ovlivnit role jeho partnera?
- Co byste udělali, kdyby se chtěl seznámit s ostatními chlapci a děvčaty?
- Čeho jste si všiml, pokud jste o hře, oční kontakt s nim/ni?



SITUACE NA VEČÍRKU

Role 1:

Jsi na oslavě narozenin. Nikoho tam neznáš. Chceš s někým začít mluvit.
Co můžeš udělat? Co můžeš říct? Ne co ještě musíš myslet, když spolu budete mluvit (udržovat oční kontakt, mluvit dostatečně, ale zase ne příliš nahlas atd.).

Role 2:

Jsi na oslavě narozenin nějakého kamaráda Kluknebo holky, kterého/ou neznáš, k tobě přjde a chce si s tebou začít povídat.
Jak zareaguješ? Co si myslíš o jeho či jejím chování? Co ti bylo příjemné a co ne?



Dovednosti pro zvládání obtížných situací

Jsou dny, kdy se cítíš šťastně a sebejistě, protože všechno perfektně vyjde. To jsou skvělé dny. Jindy se ale cítíš smutně nebo nejisté, i když to takhle prožívá každý, těžko se ti o tom s ostatními mluví. Takové dny nemůžeš změnit, a proto si musíš najít způsob, jak se s nimi vypořádat. Buď mluvením, nebo jinými způsoby.



http://jakub.web.blog.com

00

Jakubův blog



JAKUBŮV PŘÍBĚH

Jakub žije ve starém domě na dlouhé, klidné ulici. Vždycky, než jde ráno do školy, dřív se několik minut ze svého dne v první poschodí. Dívá se na zastávku tramvaje naproti a zaměňuje soustavu, který jde venčit svého psa do parku. Jakub si užívá každou chvíli, kdy se takhle může dívat z okna. Dnes to není tak záživné jako včera. Dnesní minuty v okně jsou nejmenutnější, co si pamatuje. Je úžasný a zastil dny objde v jeho životě ke známě, které se už teď obává. Přemýšlí si v hlavě všechna možná řešení. Dávno nepsal o svém problému na populární internetovou stránku pro mladé a duševní, že mu někdo poradí nebo přijde s nějakým nápadem.

Ahojte, píšu si o pomoc. Mám velké dilema!

Pro celém domě máme krabice a z okna už jsou vandaně záclony, takřka tomu, co se stane, už nejde zabránit. Sěřím něčímto dnu se a mámou, táto u sestrou oděhujeme do našeho domu v novém městě. Ještě pořádně neoblégu proč, ale má to něco společného s táto uo ženčou. Sěřujeme se se o pěstování šalvěře. Už jsme se tam byli podívat - na nový dům, šálu a park. Všechno v pořádku. Dům je úplně nový a hezčí než ten, kde bydlíme teď. Překážka mě už trápi, že se mi tam neobráde už tak jako tamdy. Teď se cítím špatně, ale se tam na to šumavěly? A jak to bude vypadat a šlukovka v (okna)? Mělo by být o šlukovky své šumavěly. Aho a uo šálu.

Trápi mě to. Cítím se šuku vto pěstování, ale teď na tom zřetelně cítoho šlukovk něčo oděhová? Co můžu udělat, když se přes to neobráde přeměnit?

Poradíte mi, prosím?

Jakub

Doplněk - Lekce pro rodiče

1. Porozumět lépe teenagerům - Informace o psychologických a sociálních charakteristikách adolescence - informace o drogách - užívání návykových látek jako součást experimentální rizikového chování teenagerů - vliv a role rodiny, fungování v této fázi
2. Vychovávat teenagera – znamená vyrůstat spolu
Autonomie a identita u teenagerů, generační konflikt a nezbytný rozvoj rodiny – rodičovská asertivita
3. Mít dobrý vztah se svým dítětem také znamená, stanovit pravidla a limity - Autorita, bez autoritářství, kontrola bez represí, stanovení jasných limitů
v rodině o užívání návykových látek

Momentálně v překladu (!)

Vhodné pro školního psychologa

Tři setkání s rodiči po cca 3 hodinách

Podoba kurzu UNPLUGGED

- Akreditováno MŠMT !
- Vlastní kurz - 16 hodin, tj. dvoudenní
(nejlépe na jaře > možnost lépe začlenit Unplugged do MPP či
rámcových programů)
- Navazují 4 cca dvouhodinová intervizní
podpůrná setkání
(nejlépe až v průběhu vlastní realizace, např. vždy po třech
zrealizovaných lekcích)
- Interaktivní, vedený proškolenými lektory
- Potřeba trenéra (lektora) z Karlovarského kraje!

Cíle kurzu:

- seznámit účastníky se základními informacemi o programu a jeho struktuře, s východisky a metodologií, která je zapotřebí pro práci se sociálními dovednostmi a modelem komplexního vlivu sociálního prostředí,
- zaměřit se na postoje učitelů k návykovým látkám a prevenci jejich užívání, včetně odbourávání mýtů v této oblasti a prezentaci aktuálního vědeckého poznání.
- probrat s účastníky úskalí metodiky, nacvičit obtížná místa jednotlivých lekcí a zodpovědět jim důležité otázky spojené se stylem práce v Unplugged,
- umožnit účastníkům procvičit si jednotlivé lekce a aktivity používané v programu Unplugged. Dalo by se říci, že během těchto cvičení se učitelé často ocitnou v žakovských rolích a pocítí interaktivitu programu.

Podmínky pro realizátory - pedagogy

Unplugged je postaven na interaktivní práci se třídou, takže ho mohou po absolvování kurzu dle současné akreditace MŠMT provádět pedagogičtí pracovníci splňující tyto podmínky:

- absolvované specializační studium školní metodik prevence v rozsahu 250 hodin (nemusí být ve funkci MP),
- anebo pedagog s 5 lety praxe v roli metodika či lektora preventivních programů a souhrnně alespoň 60 hodin kurzů s tematikou z oblasti primární prevence rizikového chování či práce se skupinou,
- anebo výchovný poradce se specializací, školní psycholog, etoped, oblastní metodik prevence v rámci PPP s alespoň 1 rokem praxe.

Materiály Unplugged online

- Po vyplnění krátkého dotazníku na www.eudap.net obdržíte přihlašovací údaje na svůj email. Po jejich zadání vám bude umožněn download. Stažené dokumenty slouží pedagogům zejména pro studijní účely.
- Důrazně nedoporučujeme amatérský tisk či kopírování materiálů Unplugged, které tím mimo jiné ztrácejí atraktivitu pro žáky, navíc i ekonomická nákladnost (toner, papíry, vazba) může být dokonce mnohem vyšší.
- Též důrazně nedoporučujeme ani používání těchto materiálů bez absolvování kurzu, což by mohlo vést k nesprávnému používání metodiky a ztrátě efektivity.
- Kurz i následná podpora od lektora (trenéra) bude ve vašem regionu v případě dostatečného zájmu včas a profesionálně zrealizován.



EUropean Drug Addiction Prevention trial



EU-Dap Menu

- [Home Page](#)
- [Research Area](#)
 - [About EU-DAP](#)
 - [Publications](#)
 - [Presentations](#)
 - [Study Details](#)
 - [Study Instruments](#)
- [Unplugged Area](#)
- [Dissemination Area](#)
 - [Dissemination Guide](#)
 - [Mentor Unplugged](#)
 - [Study Instruments](#)
 - [UNODC/Mentor Arb](#)
 - [Study Instruments](#)
- [Faculty Area](#)
- [Links](#)
- [Contacts](#)
- [Reserved Area](#)
- [Data Entry Area](#)
- [Search](#)



European Drug addiction prevention trial



CZECK REPUBLIC

Stahování dokumentu EUDAP - DOTAZNÍK

Po vyplnění dotazníku Vám budou zpřístupněny požadované dokumenty:

Jméno: *

Príjmení: *

E-mail: *

Organizace: *

Povolání: *

(z nabídky vyberte jednu možnost)

Důvod požadavku: *

(vyberte jednu možnost)

Kde jste se dovedel/a
o Eu-Dapu?

www.eudap.net

Objednávání tištěných materiálů

Distributor : **Sdružení SCAN, Hanákova 710, 666 03 Tišnov**

- V případě zájmu o tištěné materiály UNPLUGGED prosíme o vyplnění objednávkového formuláře a zaslání na e-mail knihy@scan-os.cz Během 15 prac. dní budou materiály doručeny poštou společně s fakturou a údaji pro platbu.
- Prodej tištěných materiálů Unplugged a jejich užívání je vázáno na absolvování tréninkového kurzu k této metodě!

Unplugged set pro třídu (1x manuál, 1x karty, 25x pracovní sešity)	1250,- Kč
Unplugged manuál pro učitele (1ks)	137,- Kč
Unplugged karty (1 sada karet)	47,- Kč
Unplugged pracovní sešit pro žáka (1ks)	44,- Kč

Konference PPRCH 2010:

VII. ročník konference Primární prevence rizikového chování, letos na téma: „Vzdělávání a profesionalita v primární prevenci“.

Termín konání je ve dnech 8. – 9. 11. 2010 v prostorách Magistrátu hlavního města Prahy, Mariánské nám. 2/2, Praha 1.

Bližší informace o konferenci a přihlášky, jak pro posluchače tak pro přednášející, naleznete zde: www.pprch.cz. Dotazy: info@pprch.cz

Projekt:

Šíření a vývoj metodiky Unplugged v ČR probíhá v rámci projektu: „Tvorba systému vzdělávání v oblasti prevence rizikového chování pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni“

CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



Diskuze a dotazy...

Děkuji za pozornost!

**Kontakt: Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.
miroslav.charvat@email.cz**