

Minimální preventivní program pro školní rok 2022/2023

Obsah:

1. Úvod	1
2. Základní údaje o škole	2
3. Charakteristika a specifika školy	3
4. Zmapování současné situace ve škole	3
5. Vyhodnocení minimálního preventivního programu pro školní rok 2019/2020	4
6. Konkrétní úkoly a cíle v rámci minimálního preventivního programu	4
7. Primární prevence	5
Příloha č. 1 - Program školy proti šikanování	13
Příloha č. 2 - Kontakty na krizová, poradenská a preventivní zařízení	16
Příloha č. 3 - Jak poznám, že moje dítě užívá alkohol nebo drogy	18
Příloha č. 4 – Doporučení rodičům, jejichž dítě má problém se závislostí	19
Příloha č. 5 - Proč a jak odmítat alkohol a drogy	22

1. Úvod

Minimální preventivní program (dále jen MPP) je konkrétní dokument školy zaměřený na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. Zvyšuje schopnost žáků a studentů činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí.

Minimální preventivní program je součástí rámcového vzdělávacího programu a následně školního vzdělávacího programu a vychází z Metodického pokynu ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže č. j. 20 006/2007-51, zejména pak z aktuální verze Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 21291/2010-28. Dále pak Metodického pokynu ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. j. 37014/2005-25 a vyhlášky č. 72/2005 Sb. O poskytování poradenských služeb ve školách a školských zařízeních ve znění pozdějších změn (vyhláška č. 116/2011 Sb.).

Minimální preventivní program Gymnázia Tišnov:

- je zpracován na jeden školní rok, školním metodikem prevence.
- je zaměřen na prevenci a vzdělávání žáků gymnázia ve věkové kategorii od 12 do 19 let.
- je průběžně realizován vzhledem k současnému stavu a potřebám školy.

Cílem minimálního 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.

MPP pojmenovává problémy z oblasti rizikového chování a definuje dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé cíle. Vychází z omezených časových, personálních a finančních investic a je zaměřen na nejvyšší efektivitu.

MPP je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, různorodosti forem preventivní práce se žáky, zapojení celého pedagogického sboru a spolupráci se zákonnými zástupci žáků. Je naplánován tak, aby mohl být řádně uskutečňován, přizpůsobuje se kulturním, sociálním či politickým okolnostem i struktuře školy či specifické populaci jak v rámci školy, tak v jejím okolí, respektuje rozdíly ve školním prostředí.

Na tvorbě a realizaci MPP se podílejí kromě školního metodika prevence všichni pedagogičtí pracovníci školy, především vedení školy, výchovný poradce a speciální pedagog. Při tvorbě a vyhodnocování MPP školní metodik prevence spolupracuje dle potřeby s metodikem prevence Pedagogicko-psychologické poradny.

MPP je průběžně vyhodnocován v rámci on-line Systému evidence preventivních aktivit (SEPA) a písemné vyhodnocení účinnosti jeho realizace za jeden školní rok je součástí zprávy o činnosti školního metodika prevence a školního poradenského pracoviště školy.

2. Základní údaje o škole

Název školy: Gymnázium Tišnov, příspěvková organizace
Adresa školy: Na Hrádku 20, Tišnov, 666 01
Tel.: 549 410 402
Fax: 549 410 331
Statut: příspěvková organizace
Zřizovatel: Jihomoravský kraj
Forma vzdělávání: osmiletý vzdělávací program, čtyřletý vzdělávací program
Ředitelka školy: PhDr. Barbora Holubová

Školní poradenské pracoviště:

- Mgr. Lucie Pezlarová – vedoucí ŠPP, zástupkyně ředitele, email: pezlarova@gym-tisnov.cz, mobil: 725 886 481, konzultační hodiny: úterý 13:15 – 14:00
- Mgr. Blanka Dračková - výchovná poradkyně, email: drackova@gym-tisnov.cz, mobil: 739 750 936, konzultační hodiny: středa 13:45 – 14:30
- Mgr. Marcela Vašíčková - školní metodička prevence, email: vasickova@gym-tisnov.cz, mobil: 725 886 807, konzultační hodiny: čtvrtek 13:30 – 14:15 a dle domluvy
- Mgr. Jana Rohlínková – koordinátor podnikavosti, email: rohlinkova@gym-tisnov.cz, mobil: 725 886 878, konzultační hodiny: čtvrtek 13:15 – 14:00
- Mgr. Martina Havlátová – výchovná poradkyně pro výběr profese, email: havlatova@gym-tisnov.cz, mobil: 725 886 540, konzultační hodiny: úterý 13:30 – 14:15 a dle domluvy
- Mgr. Soňa Kappelová - školní psycholog, email: kappelova@gym-tisnov.cz, konzultační hodiny: pondělí – úterý 13:30 – 14:30, vždy po domluvě

Všechny členy školního poradenského pracoviště lze kontaktovat přes formulář na webových stránkách gymnázia.

Web: www.gym-tisnov.cz

Email:	skola@gym-tisnov.cz
Počet učitelů:	47
Počet tříd:	16 (8 tříd osmiletého cyklu + 8 tříd čtyřletého cyklu)
Počet žáků:	485 (září 2022)

3. Charakteristika a specifika školy

Tišnov je město v okrese Brno-venkov v Jihomoravském kraji s přibližně 10 tisíci obyvateli. Leží v podhůří Českomoravské vrchoviny v údolí řeky Svatky. Tišnovsko je region s malým průmyslem, většina ekonomicky aktivních obyvatel za prací dojíždí.

Gymnázium Tišnov je střední všeobecně vzdělávací školou, která připravuje žáky především ke studiu na vysokých školách. Na realizaci školního vzdělávacího programu Gymnázia Tišnov se podílí 48 pedagogických pracovníků. Ve škole je celkem 16 tříd, z toho na nižším gymnáziu 4 a na vyšším gymnáziu 12, s celkovým počtem žáků 484.

Gymnázium se nachází v rušné části města nedaleko náměstí a v blízkosti frekventovaných komunikací. V současné době (do října 2022) je uzavřena pro veškerou dopravu ulice Riegrova, kde se nachází budova nižšího gymnázia. Gymnázium nabízí čtyřletý a osmiletý studijní program, zřizovatelem je Jihomoravský kraj.

Školu navštěvují žáci z městského sídliště a rodinné zástavby v Tišnově, část žáků dojíždí z okolních měst, městysů a vesnic. Ve třídách jsou integrováni žáci s poruchami učení, žáci se zdravotním postižením a žáci jiných národností. Ve škole existují prostory, kde je možno předpokládat výskyt rizikového chování u žáků, především v přízemí II. budovy u šaten, na toaletách, v parčíku za hlavní budovou školy a v okolí II. budovy gymnázia.

4. Zmapování současné situace ve škole

4.1 Informace od pedagogů

- Ve škole funguje monitorovací systém rizikového chování žáků. Spočívá v odhalování nežádoucích projevů chování žáků. Je založen na spolupráci školní metodičky prevence se školní psychologkou a výchovnou poradkyní, třídními učiteli, ostatními pedagogickými i nepedagogickými pracovníky školy. Cílem tohoto systému je podchycení rizikového chování jednotlivých žáků a následná odborná intervence při řešení rizikového chování žáků tak, aby nedocházelo k vyhocení konfliktních situací a k narušování optimálního sociálního klimatu ve třídě či škole.
- Učitelé informují školního metodika prevence o výchovných problémech žáků. Školní metodik prevence vede evidenci výskytu rizikového chování žáků ve škole a při aktivitách pořádaných školou. Podle závažnosti jednotlivých případů řeší rizikové chování žáků, přičemž postupuje dle krizových scénářů (viz Krizové plány Gymnázia Tišnov, Program proti šikanování), doporučených metodických pokynů MŠMT, školního řádu, úzce spolupracuje s vedením školy. Závažnější případy konzultuje s okresním metodikem prevence či dalšími odborníky z organizací zabývajících se problematikou primární prevence rizikového chování a z organizací poskytujících odbornou pomoc.
- Učitelé konzultují se školní metodičkou prevence jednotlivé případy rizikového chování žáků a hledají společně s třídním učitelem žáka nejlepší způsob řešení daného problému.
- Nejzávažnější případy rizikového chování žáků jsou projednávány výchovnou komisí nebo pedagogickou radou. Méně závažná opakovaná porušování školního řádu

projednává školní metodička prevence s třídními učiteli, žáky a jejich zákonnými zástupci.

- Různé informace o žácích získávají učitelé z dotazníkových šetření, anket, slohových prací, esejí, rozhovorů se žáky a pozorováním jejich činnosti při různých aktivitách.

5. Vyhodnocení minimálního preventivního programu pro školní rok 2020/2021

Ve školním roce 2020/2021 nebylo možné realizovat část preventivních programů a dalších aktivit. Důvodem byla mimořádná opatření vlády a přechod na distanční výuku, která trvala skoro celý školní rok. Některé programy byly převedeny to tohoto školního roku, ale jejich realizace je nejistá.

6. Konkrétní úkoly a cíle v rámci minimálního preventivního programu

Za realizaci Minimálního preventivního programu zodpovídá školní metodik prevence.

Úkolem metodika je průběžně spolupracovat s členy Školního poradenského pracoviště a informovat pedagogické pracovníky o všem podstatném z dané oblasti. Ve spolupráci s ostatními zaměstnanci školy řešit konkrétní problémy žáků a vést příslušnou dokumentaci.

Díky dobré spolupráci všech pracovníků školy je pedagogický sbor průběžně informován o individuálních potřebách jednotlivých žáků. Výchovné a vzdělávací problémy jsou průběžně řešeny tak, aby byly optimalizovány vztahy mezi žáky a pedagogickými pracovníky.

Ve školním řádu gymnázia jsou vymezena přiměřená pravidla, jako je zákaz držení, nošení, rozšiřování a používání návykových látek a zákaz manipulace s nebezpečnými předměty ve škole a při akcích pořádaných školou. Stejně tak obsahuje zákaz držení a nošení zbraní a jiných nebezpečných látek.

Školní metodik prevence shromažďuje materiály a dokumenty k dané problematice, zajišťuje jejich distribuci mezi studenty, pedagogy i zákonnými zástupci. Ve spolupráci s vedením školy zajišťuje pro žáky výchovné programy k dané tématice, ve spolupráci s ostatními pedagogy vytváří projekty, které mají vést ke zvýšení odolnosti studentů vůči sociálně patologickým jevům.

Školní metodik prevence shromažďuje dostupné informace o institucích, organizacích a odbornících, kteří působí v oblasti prevence v okrese. Důležitá telefonní čísla jsou sdělena učitelům a vhodným způsobem i žákům a jejich zákonným zástupcům. Důležité informace jsou žákům sdělovány na nástěnkách umístěných ve všech budovách školy, na stránkách školy, prostřednictvím školního informačního systému Edookit, školního časopisu TiGy nebo školního rozhlasu.

Konkrétní cíle:

- dlouhodobé
 - žáci/studenti: snižování absence, zlepšení komunikace, zvyšování názorové tolerance, zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči rizikovému chování, budování pozitivních vztahů mezi žáky (prevence konfliktů, tolerance k jinakosti, solidarita se slabšími, zvyšování schopnosti empatie, spolupráce s ostatními atd.)

- rodiče: zvýšení spolupráce a zapojení do školních akcí (třídní schůzky, využívání konzultací s vyučujícími a školním poradenským pracovištěm)
- pedagogové: podpora vzdělávání.
- střednědobé: tematicky zaměřené třídnické hodiny, spolupráce s Policií ČR, spolupráce vedení školy se školním parlamentem a třídními samosprávami.
- krátkodobé: Dle aktuálních potřeb a možností spolupráce s odborníky (metodička prevence, pedagogicko-psychologická poradna, lékaři, policie atp.). Pokračování ve spolupráci s místními organizacemi (městský úřad, ZUŠ). Programy v rámci jednotlivých předmětů (biologie, chemie, základy společenských věd apod.).

Navržený způsob realizace

- monitoring rizikového chování
- kontakt se studenty, případně rodiči studentů
- informační systém (Edookit, nástěnky)
- preventivní akce, osvěta
- spolupráce s ostatními subjekty zainteresovanými v problematice rizikového chování
- vzdělávání pedagogických pracovníků
- celoškolské akce

7. Primární prevence

7.1 Primární prevence rizikového chování u dětí a mládeže v působnosti naší školy je zaměřena na:

a) předcházení zejména následujícím rizikovým jevům v chování žáků:

- záškoláctví,
- šikana, kyberšikana, vandalismus, další formy násilného chování,
- kriminalita, delikvence,
- rasismus, xenofobie, užívání návykových látek (tabák, alkohol, omamné a psychotropní látky) a onemocnění HIV/AIDS a dalšími infekčními nemocemi souvisejícími s užíváním návykových látek,
- závislost na politickém a náboženském extremismu,
- patologické hráčství (gambling),
- rizika výživových experimentů.

b) rozpoznání a zajištění včasné intervence zejména v případech:

- domácího násilí,
- šikany a kyberšikany,
- poruch příjmu potravy.

Prostředky primární prevence:

- Adaptační pobyty pro žáky 1. ročníků a Primy
- Třídnické hodiny
- Sociometrie – na žádost třídních učitelů, rodičů a dle potřeby
- Dotazníková šetření (např. klima školy, spokojenost atp.)
- Vyškolení „animátorů“ (žáci, kteří mají zájem spolupracovat při realizaci adaptačních pobytů)
- Projekt Kvarta pro tercii
- Spolupráce se školním parlamentem

- Charitativní akce/projekty
- Besedy a přednášky
- Den otevřených dveří
- Informační nástěnka

Adaptační pobyty jsou organizovány pro žáky 1.A, 1.B a primy. Tyto pobyty probíhají mimo školu, plánuje je a realizuje tým pod vedením školního metodika prevence. Součástí realizačního týmu je školní metodik prevence, třídní učitel/ka, školní psycholog a animátoři, vyškolení pro tento projekt. Animátoři jsou žáci z vyšších ročníků. Adaptační pobyt je prostředkem primární prevence a přispívá k vytváření pozitivního třídního klimatu a působí preventivně proti výskytu rizikového chování. Cílem adaptačních pobytů je vytvoření základu fungujícího třídního kolektivu, slouží také ke stmelení skupiny nových žáků.

Třídnické hodiny jsou prvkem primární prevence rizikového chování žáků. Třídnické hodiny jsou realizovány pravidelně třídními učiteli. Dobu konání třídnických hodin stanovuje třídní učitel po dohodě s třídou. Témata pro třídnické hodiny si připravují třídní učitelé sami nebo s pomocí školního poradenského pracoviště. Realizované třídní hodiny jsou evidovány v on-line školním informačním systému Edookit, kde jsou také uvedeny termíny třídnických hodin pro jednotlivé třídy.

Sociometrie je způsob zkoumání sociálních vztahů a vnitřní struktury sociálních skupin (např. třídy). Slouží k zjišťování, popisu a analýze směru a intenzity preference v mezilidských vztazích mezi žáky. Realizuje se ve spolupráci s metodikem prevence z Pedagogicko-psychologické poradny. Šetření týkající se vztahů a atmosféry ve třídě může také provádět školní psycholog.

Dotazníková šetření probíhají dle potřeby v průběhu školního roku. Mohou probíhat v elektronické nebo papírové formě.

Projekt Kvarta pro tercii je organizován žáky kvarty pro žáky tercie. Jedná se o dvoudenní projekt, kde žáci kvarty vymyslí, naplánují a připraví aktivity pro žáky tercie a vymyslí příběh, který se prolíná všemi aktivitami. Při aktivitách žáci tercie ověřují své nabyté vědomosti a dovednosti v praxi.

Den otevřených dveří slouží především k prezentaci práce školy, zároveň dává možnost seznámit rodiče budoucích i současných žáků 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. Žáci se podílejí na prezentacích, ale také pomáhají jako průvodci zájemců o studium na gymnáziu.

Školní parlament spolupracuje s vedením školy, pedagogickými pracovníky a třídní samosprávou jednotlivých tříd.

Informační nástěnka: Nástěnky školního poradenského pracoviště jsou na několika místech ve škole, např. v přízemí školy je umístěna nástěnka sloužící pro předávání informací z oblasti výchovného poradenství a prevence. Další je umístěna na chodbě NG (budova Riegrova).

Organizace volnočasových aktivit pro žáky

- návštěva divadelních představení v brněnských divadlech,
- kroužky: sportovní hry (i ve spolupráci s Inspirem), školní sbor,
- škola se aktivně podílí na přípravě a organizaci sportovních utkání v malé kopané, odbíjené, košíkové, stolním tenise atd.
- sportovní soutěže ke Dni dětí a studentstva,

- divadelní představení, které hrají studenti všech ročníků NG pro rodiče i MŠ v Tišnově (jednou za dva roky),
- vánoční koncert studentů pro zaměstnance školy.

7.2 Primární prevence v rámci jednotlivých vyučovacích předmětů

Výuka je nejdůležitějším prostředkem dosažení cílů MPP. Školní vzdělávací program obsahuje témata primární prevence a je tedy zajištěno, že je žáci absolvují v rámci výuky a dalších pravidelných školních aktivit, kterými jsou na příklad:

- projektové dny,
- exkurze,
- besedy,
- výstavy prací žáků,
- příprava a realizace divadelních představení,
- návštěva veřejných institucí (místní knihovna, Moravská zemská knihovna, muzea)
- účast žáků v soutěžích a olympiádách a další.

Některá témata se prolínají více předměty, žáci tak mají možnost se seznámit s problematikou z různých úhlů pohledu a v různých souvislostech. Dochází tak k upevnění získaných kompetencí a dovedností.

S tématy z oblasti prevence se pracuje v předmětech:

7.2.1 Český jazyk a literatura

- spisovný x nespisovný jazyk, obecná čeština, nářečí;
- stylistika (slohové práce s danou tematikou);
- osobní a úřední dopis (vhodná forma sdělení, zásady sdělení, manipulativní sdělení);
- monolog a dialog, řízená diskuse (zásady správné komunikace a kultivovaného vyjadřování, pravidla dialogu);
- publicistika a zpravodajství (orientace v hromadných sdělovacích prostředcích; publicistika na internetu);
- vývoj literatury jako reflexe společnosti, sociálně patologické jevy v literatuře;
- projekty: Exkurze do Moravské zemské knihovny, dvoudenní exkurze do Prahy, workshop na téma copyright a plagiátorství.

7.2.2 Cizí jazyky

- rodina, životní styl, volný čas, mezilidské vztahy;
- zdraví a nemoci, nehody, poškozování zdraví, výživa;
- osobnost, tolerance odlišnosti, sebepoznání;
- životní prostředí;
- rasismus, terorismus, světové konflikty v minulosti a současnosti;
- významné osobnosti;
- zločin, trest, odpovědnost;
- projekty: jazykové dny, exkurze do zahraničí.

7.2.3 Matematika

- matematická a finanční gramotnost;
- statistika a její význam v životě.

7.2.4 Informační a komunikační technologie

- metody a nástroje vyhledávání na internetu - práce s informacemi;
- bezpečné chování v kyberprostoru;
- autorský zákon a autorské právo.

7.2.5 Dějepis

- řešení politických, sociálních a národnostních problémů a konfliktů v průběhu dějin;
- politické proudy;
- kulturní rozdíly a kulturní různorodost doby;
- fašismus, nacismus, komunismus;
- hospodářská krize;
- studená válka a rozdělení světa;
- globalizace.

7.2.6 Biologie

- biologie člověka;
- genetika;
- vývoj člověka;
- zdravý životní styl;
- poruchy příjmu potravy;
- problematika drogové závislosti;
- sexuální výchova;
- AIDS.

7.2.7 Občanská výchova a základy společenských věd

- rodina (postavení v rodině, role, problémy);
- národnostní menšiny;
- rasismus, xenofobie, diskriminace;
- stát a právo (právní x morální normy);
- člověk jako jedinec (zdravý životní styl, poruchy příjmu potravy, rizika ohrožující zdraví);
- člověk a smysl života (sociální skupiny, motivace, vůle, systém osobních hodnot, sebehodnocení);
- člověk a předpoklady soužití (lidská práva, právní ochrana člověka, protiprávní jednání, Ústava, právní základy státu);
- světová náboženství, nebezpečí náboženských sekt;
- pyramida potřeb;
- stres a náročné životní situace;
- sociální politika státu, sociální problémy (návykové látky, gamblerství, graffiti, kriminalita, zneužívání internetu);
- demokracie;
- politické subjekty (pravice, levice, extrémismus);
- globalizace, globální problémy, migrace, integrace;
- problémy národnostní, náboženské a jiné nesnášenlivosti, důsledky netolerance a extremismu na soužití lidí, uplatňování lidských práv;
- nebezpečí způsobená působení nacionalistických, fundamentalistických a extrémistických ideologií;
- základy psychologie a filosofie;
- projekty: Židovské Brno, Filmový festival Jeden svět, přednáška Monoteistická náboženství.

7.2.8 Zeměpis

- struktura obyvatelstva;
- kulturní rozdíly;
- životní prostředí;
- politická geografie (geopolitické systémy, geografické aspekty bohatství a chudoby);
- globalizace, migrace, život různých kultur;
- původ a výskyt drog.

7.2.9 Fyzika

- bezpečnost a ochrana zdraví při práci (např. s elektrickým proudem a na elektrických zařízeních);
- optika;
- zvuk, hluk a ochrana zdraví;
- problematika jaderné energie;
- obnovitelné a neobnovitelné zdroje energie;
- Exkurze: Elektrárna Dukovany.

7.2.10 Tělesná výchova

- zdravý životní styl;
- zdravá soutěživost;
- bezpečnost při sportu;
- první pomoc;
- projekty: Kurz první pomoci, lyžařský výcvikový kurz, letní výcvikový kurz, sportovní kurz kvarty.

7.2.11 Chemie

- zásady bezpečné práce v laboratoři i v běžném životě;
- první pomoc při zasažení chemikáliemi;
- systém označení nebezpečných látek;
- hoření, hořlaviny, hašení;
- návykové látky a jejich složení;
- léčiva.

7.2.12 Výtvarná výchova

- kresba a malba jako prostředek sebevyjádření;
- zaujímání osobního postoje k dílům;
- kritické hodnocení uměleckého díla;
- užité umění;
- vliv a uplatnění symbolu.

7.2.13 Hudební výchova

- hlasová hygiena;
- sebevědomý vokální projev;
- etnická hudba;
- vlastní tvořivost, hudebně pohybové aktivity;
- motivace k využití volného času.

K práci s tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, projektové vyučování, skupinová práce, hraní rolí, práce s materiálem, besed, přednášek.

7.2.14 Průřezová témata

Průřezová témata jsou součástí základního vzdělávání a jejich rozsah a způsob realizace stanovuje školní vzdělávací program.

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova
- Čtenářská gramotnost

7.3 Studenti by měli znát a umět

- pojmenovat základní návykové látky,
- znát účinky návykových látek na lidský organismus,
- orientovat se v problematice závislosti,
- znát základní právní normy,
- vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku,
- posilovat své sebevědomí,
- správně se rozhodovat,
- zaujímat zdravé životní postoje,
- orientovat se v problematice sexuální výchovy,
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc,
- zvládat základní sociální dovednosti.

7.4 Aktivní spolupráce s rodiči

- Zajištění informačního servisu pro rodiče – seznámení se školním řádem, školním poradenským pracovištěm a minimálním preventivním programem (první seznámení probíhá na úvodních informačních/třídních schůzkách rodičů žáků 1. ročníku a primy), informovanost o školních akcích, distribuce školních materiálů.
- Informovanost prostřednictvím třídních schůzek, školního informačního systému Edookit, osobních setkání, telefonu, emailu a webových stránek gymnázia.
- Společné akce pro žáky a rodiče – Dny otevřených dveří, organizace majálesu a dalších akcích.
- Poradenství poskytované ve škole (školní metodik prevence, školní psycholog výchovný poradce, kariérní poradce, třídní učitel).
- Zprostředkování poradenských služeb ve spolupráci se specializovanými zařízeními a odborníky v problematice.

7.5 Akce plánované na školní rok 2022/2023

Srpen	<ul style="list-style-type: none">• Přípravné kurzy na studium na gymnáziu
Září	<ul style="list-style-type: none">• Adaptační pobyty pro žáky 1. ročníku a primy (ŠMP, Mgr.Kappelová, TU)

Říjen	<ul style="list-style-type: none"> • Bílá pastelka- sbírka na pomoc nevidomým a slabozrakým (Mgr.Otáhalíková) • Beseda s gynekoložkou - dívky sekunda (Mgr. Seberová)
Listopad	<ul style="list-style-type: none"> • 1.A, 1.B – Prevence školní neúspěšnosti (Mgr.Dračková)
Prosinec	<ul style="list-style-type: none"> • 1.A, 1.B, Kvinta - Workshop: Rizika výživových experimentů (ve spolupráci s Anabell) – ŠMP
Leden	<ul style="list-style-type: none"> • 1.A, 1.B, Ki – Nedej pokušení šanci (organizuje Policie ČR)
Březen	<ul style="list-style-type: none"> • Sběrka na pomoc dětem „Srdíčekový den" - občanské sdružení Život dětem (Mgr. Otáhalíková) • Prima-Beseda s Policií ČR na téma „Kyberšikana“ (ŠMP) • Sekunda-Beseda s Policií ČR na téma „Kyberšikana“ (ŠMP) • Tercie-Beseda s Policií ČR na téma „Trestní odpovědnost mládeže“ (ŠMP) • Kvarta-Beseda s Policií ČR na téma „Trestní odpovědnost mládeže“ (ŠMP)
Květen	<ul style="list-style-type: none"> • 1.A, 1. B - Beseda s Policií ČR na téma „Trestní odpovědnost mládeže“ a „Kyberšikana“ – ŠMP • Květinový den - Liga proti rakovině (Mgr.Otáhalíková) • Animátorský den (Mgr.Kappelová, ŠMP) • 2.A, 2.B., sexta - Blázníš, no a? (Mgr. Kappelová)
Červen	<ul style="list-style-type: none"> • Projekt Kvarta pro tercii (Mgr. Kurdiovská, Mgr.Kappelová) • Prima, 1.A, 1.B - návštěva klubu Čas v Tišnově

Další akce, přednášky, semináře, programy budou zařazeny dle potřeb jednotlivých tříd.

Akce mohou být přesunuty nebo zrušeny v závislosti na epidemiologické situaci.

Použité zkratky:

- ŠMP – školní metodik prevence
- VP – výchovný poradce
- TU – třídní učitel

Zpracovala: 20. 9. 2022

Mgr. Marcela Vašíčková
školní metodička prevence

Příloha č. 1 - Program školy proti šikanování

1. Co je šikanování:

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrožit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, především prostřednictvím internetu a mobilu, jedná se o tzv. kyberšikanu.

2. Proč věnovat prevenci šikanování pozornost?

Šikanování je mimořádně nebezpečná forma násilí, která ohrožuje základní výchovné a vzdělávací cíle školy. V místech jejího výskytu dochází ke ztrátě pocitu bezpečí žáků. Na rozdíl od jiných druhů násilí je šikana zvláště zákeřná, protože často zůstává dlouho skrytá. I při relativně malé intenzitě šikany může u jejích obětí docházet k závažným psychickým traumatům s dlouhodobými následky a k postupné deformaci vztahů v kolektivu. Vzhledem k tomu, že šikana se v zárodečných fázích vyskytuje v téměř každé škole, je potřeba věnovat tomuto jevu zvláštní pozornost. Důraz je nutné klást na vytváření dobrých vztahů uvnitř třídních kolektivů, zabývat se vztahy v třídních kolektivech ještě před vznikem šikanování.

3. Kdo by se měl na prevenci šikanování podílet?

Na prevenci šikany i při řešení jednotlivých případů by měli spolupracovat pedagogičtí pracovníci podle předem dohodnutých postupů. Mezi členy pedagogického sboru je zajištěn přenos aktuálních informací.

4. Jaké jsou kompetence pedagogů?

Škola či školské zařízení má jednoznačnou odpovědnost za děti a žáky, proto jsou povinny zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit, a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování (sociálně patologických jevů). Z tohoto důvodu musí pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předcházet, jeho projevy neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc. Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení, případně nepřekažení trestného činu.

5. Jaké jsou možnosti pedagogů?

Pedagogičtí pracovníci vedou důsledně a systematicky žáky a studenty k osvojování norem mezilidských vztahů založených na demokratických principech, respektujících identitu a individualitu žáka. Pomáhají rozvíjet pozitivní mezilidské vztahy a úctu k životu druhého člověka. Všichni pedagogičtí pracovníci by měli vnímat vztahy mezi žáky a atmosféru v třídních kolektivech, kde působí, jako nedílnou a velmi důležitou součást své práce. Důležité aktivity školy nelze spojovat jen s určitým vyučovacím předmětem nebo skupinou předmětů. Vztahy a chování pedagogických i nepedagogických pracovníků vůči sobě a vůči žákům, ovlivňují chování žáků. Ve školním řádu jsou jasně stanovena práva a povinnosti žáků a také pravidla chování včetně sankcí za jejich porušení.

Jaké další osoby a instituce je potřeba přizvat do spolupráce?

- Pedagogicko-psychologickou poradnu
- Středisko výchovné péče
- Orgán sociálně právní ochrany dítěte
- Policie ČR

6. Včasná diagnostika šikanování:

6.1 Nepřímé (varovné) znaky šikanování

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

6.2 Přímé znaky šikanování

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávisťným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.

- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

6.6.3 Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. „Nechte mě!“
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

Příloha č. 2 - Kontakty na krizová, poradenská a preventivní zařízení

Krajský úřad JMK, Žerotínovo nám. 3/5, Brno

Oddělení prevence: mozna.lenka@kr-jihomoravsky.cz

Orgán sociálně právní ochrany dětí OSPOD

Městský úřad Tišnov

Školská zařízení preventivně výchovné péče + Střediska výchovné péče SVP

G. Preisové 8, Brno, email: svp.brno@volny.cz

Veslařská 246, Brno, Tel: 543216685, email: svp.veslar@volny.cz

Help me, Bořetická 2, Brno, email: helpme@volny.cz

Psychiatrická léčebna a Detoxikační jednotka

Húskova 2, Brno Černovice, email: sekretariat@plbrno.cz

Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti

Sládkova 45, Brno tel.: 548 526 802, email: poradna@pppbrno.cz, sladkova@pppbrno.cz, web: www.poradenskecentrum.cz

Občanské sdružení a nadace Podané ruce

Francouzská 36, Brno, tel: 545247353, email: info@podaneruce.cz, web: www.podaneruce.cz

K-centrum Drug Azyl

Vídeňská 3, Brno, tel.: 543249343, email: drugazyl@podaneruce.cz

Fakultní nemocnice Brno-Bohunice

Jihlavská 20, Brno, tel.: 547191111, email: lpilarova@fnbrno.cz

Zde též nonstop Krizové centrum, tel.: 532232078

Linka naděje: 547212333

Dětská nemocnice, Černopolní 9, Brno, tel.: 532234111 - klinická psychologie

Národní linka prevence AIDS - zelená linka

Tel.: 800144444

AIDS centrum FN - informační služby

Tel.: 532232276

SPONDEA o.p.s. - ambulantní poradenství v oblasti sociální, individuální a rodinnou terapii

Krizová linka nonstop - Tel.: 541235511, 608118088, email: krizovapomoc@spondea.cz

Bílý kruh bezpečí

Slovinská 41, Brno, Tel.: 541218122, email: bkb.brno@seznam.cz - pomoc obětem a svědkům trestných činů

Fond ohrožených dětí

Francouzská 58, Brno, Tel.: 545215105, web: www.fod.cz

Linka Bezpečí dětí a mládeže - Tel.: 800155555, email: info@linkabezpeci.cz

Rodičovská linka tel.: 283252222

Linka vzkaz domů - Tel.:800111113

Modrá linka - linka důvěry pro děti a mládež Brno, Tel.: 549524114, email: info@modralinka.cz

Linka psychopomoci - Tel.: 225214214, web: www.psychopomo.cz

Středisko sociální pomoci dětem

Hapalova 4, Brno, Tel.: 549272850

Anabell - pro nemocné bulimií a anorexií

Bratislavská 2, Brno, Tel.: 542214014, 602766542, email: posta@anabell.cz

Veřejný ochránce práv občanů - Ombudsman

Údolní 39, Brno, Tel.: 542542888, email: podatelna@ochrance.cz

Klub ČAS Tišnov

Ráboňova, Tišnov 66601, Tel.: 739389198, email: nizkoprah.tisnov@caritas.cz

Odkazy

- drogách - portál primární prevence www.odrogach.cz
- Prev-Centrum www.prevcentrum.cz
- Informační portál o ilegálních a legálních drogách www.drogy-info.cz
- DIS - drogový informační server www.drogy.net
- A.N.O. - Asociace nestátních organizací zabývajících se prevencí a léčbou drogových závislostí www.asociace.org
- Sekce Prevence sociálně patologických jevů na stránkách MŠMT www.msmt.cz/vzdelavani/prevence-ptj (v levé spodní části stránky je podrobné menu)
- Centrum Adiktologie www.adiktologie.cz
- Žák a sociálně patologické jevy v kontextu střední školy www.sos-ub.cz/prevence/index.php

Příloha č. 3 - Jak poznám, že moje dítě užívá alkohol nebo drogy

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný/á nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám/sama?
- Ztratil/a zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho/její prospěch?
- Přestal/a 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 nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali?
- Reaguje nepřiměřeně, když s ní/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 dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu (prášky, lahve)?
- Zhoršil se vztah dítěte ke členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené nebo protivné ráno, po možném užití drog předešlého dne?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho/její styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný/á?

Příloha č. 4 – Doporučení rodičům, jejichž dítě má problém se závislostí

Co dělat

- Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné a dítě žádný soudní postih nečeká. S člověkem pod vlivem drog nemá smysl se hádat, proto vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
- Nespolehejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **neodporovat a neusnadňovat pokračování v braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. Přestože taková strategie nepřináší vždy úspěch okamžitě, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se jednat o příliš velký problém, k jehož vyřešení potřebujete 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 přijímat jeho stanovisko.**
- Naučte se s dítětem o drogách a alkoholu mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si argumenty.**
- Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bává většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže obstarat základní prostředky k životu, v čemž je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste povinni nezletilému 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 postarat se sám o sebe.
- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodné, když se bude chovat přijatelně.
- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se ale netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování (teprve až vážné problémy způsobené návykovými látkami jsou často důsledkem k léčbě a ke změně).
- Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měl byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
- **Pomozte mu odpoutat se 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 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, ale 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 z předchozí doby a na které lze navázat.
- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli na výchově problémového dítěte dokázat dohodnout. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojenectví s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně s

dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo ohlášení krádeže v domácnosti mohou dospívajícího přimět přijmout léčbu.

- Osvědčuje se, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste mysleli i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete obrátit např. na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnání problémů zvyšuje i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické fráze „tough love“, což v češtině 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 zvládnout, 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 našťastí často ano.
- Nehleďte v dítěti zneužívajícím návykové látky spojence proti druhému rodiči.
- **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné návykové látky. 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 jiných látek jim může být nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil mladší sourozenec.
- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nechala 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 rozvoj 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.** Vyhrůžování útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**

- **Vyhňte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdění, vede k sabotování snah rodičů.
- **Nejednejte chaoticky** a impulzivně.
- **Nevěřte tvrzení, že má dopívající 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 domu/bytu nechodili, je rozumný.
- Nedělejte zbytečně „dusno“. Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě přitažlivější.
- **Nezabouhňte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. **Vaším tichým společníkem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

Příloha č. 5 - Proč a jak odmítat alkohol a drogy

(Vybráno z metodiky prim. MUDr. Karla Nešpora)

Kdo neumí odmítat, není svobodný. Kdo si váží sám sebe, snaží se chemii vyhnout. Proč jsou drogy mladým lidem nabízeny? Důvody: vždy ten, do nabízí drogu, sleduje svůj zisk. Je dobré si vždy položit otázku: „Proč mi to nabízí?“ a také „Je to v mém zájmu?“ Jak se alkohol a drogy nabízejí? Většinou: tvrzení, že se nic nestane, příp. lež „bude to fajn“ (za krátké obloužení se však později platí utrpením), časté je odvolávání se na to, že tak činí všichni.

Odmítnutí vyhnutím se

Je dobré najít zájmy a koníčky, které nejdou s alkoholem a drogami dohromady. Najít si také přátele, kteří se alkoholu a drobám vyhýbají. Tak se člověk nebude často dostávat do situací, kde se musí odmítat.

Nevidím, neslyším aneb Ignorování nabídky

Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete rychle pryč. (Vhodná rychlost chůze je 5 km za hodinu nebo vyšší.)

Odmítnutí gestem

Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte.

Prostě říci NE! (nebo o něco zdvořilejší „Nechci!“)

K základním právům člověka patří určité věci bez vysvětlení odmítnout. „NE“ můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě „nechci“ je to častý způsob odmítání.

Odmítnutí s vysvětlením

Zdvořilé odmítnutí, vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chcete udržet dobré vztahy. Použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáte alkohol/drogy, ale ne jeho osobu. Vaše vysvětlení by mělo být pravdivé, může být ale i dost neurčité. Můžete např. říci: „nechci, mám k tomu závažné důvody.“

Odmítnutí s odložením

Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení („Ne, dneska to nejde, jsem tu autem.“). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve významu zdvořilého ne („Ne, někdy jindy.“).

Porouchaná gramofonová deska

Jedna z techniky asertivity. Porouchaná gramofonová deska opakovala dokola jednu větu. Vůbec při tom nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Skoro nikdo nevydrží po stejném odmítnutí nabízet více než třikrát. Příklad:

„Pojď na jedno.“

„Nechci!“

„Přece by ses nebál ženy?“

„Nechci!“

„Dáme jedno a půjdeme domů.“

„Nechci!“

Odmítnutí protiútokem

Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí nebo mu ušetříme nějakou dobrou radu, např. „Starej se o sebe!“.

Nabídnutí lepší možnosti

Zaleží-li nám na druhém, nabídneme mu lepší možnost a uvidíme, o co mu vlastně jde. Např. se mohu vyhnout oslavě, kde se bude pít alkohol nebo dojde k užívání návykových látek a místo toho pozvat přítelkyni do kina apod.

Odmítnutí jednou provždy

Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít dalšímu nabízení a přemlouvání v budoucnu. Tento způsob je tedy velmi užitečný u lidí, s nimiž přicházíte často do styku. Příklady: „Ne díky, co jsem s pitím přestal, cítím se daleko líp.“ „Nechci, s pitím jsem skončil, nedělalo mi to dobře.“ „Nepiju ze zásady.“

Odmítnutí jako pomoc

Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Příklad: „Já už nepiju, a ty s tím taky přestaň, dokud je čas.“ Odmítnutí jako pomoc se má používat jen tam, kde to má smysl a kde je to vhodné. Osobní příklad může ostatní přimět k zamyšlení, člověk se může stát osobností, se kterou druzí nemanipulují, ale která sama udává tón. Lze nabídnout i skutečnou pomoc, např. místo uklidňujících prášků před písemkou mohou spolužákovi pomoci se naučit obtížnou látku.