

# Metodika prevence ve školním prostředí

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.

## Obsah

Úvod.....	2
<b>Původní český peer program.....</b>	<b>2</b>
Metodika programu pro základní školy.....	2
Východiska peer programů .....	3
Organizace peer programů .....	3
Zkušenosti z tréninku peer aktivistů v rámci klubu .....	3
Peer programy na školách .....	3
Nábor dobrovolníků z řad žáků.....	4
Potřeby a vybavení .....	4
Výcvik budoucích peer aktivistů .....	4
Realizace programu za pomoci peer aktivistů.....	7
Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu .....	10
Spolupráce s rodiči.....	11
Možné rozšíření programu .....	11
Některé problémy a jak je zvládat.....	11
Metodika programu pro střední školy.....	12
Spolupráce s pedagogickým sborem .....	12
Nábor dobrovolníků z řad studentů.....	12
Příprava budoucích peer spolupracovníků .....	13
Minimální příprava peer spolupracovníků .....	13
Realizace programu za pomoci peer aktivistů .....	17
Možné rozšíření programu .....	18
Některé problémy a jak je zvládat.....	18
Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu .....	18
Prevence a rodina.....	18
Prevence podle věku dítěte.....	18
Obecné zásady prevence v rodině .....	18
Jak reagovat na problémy s návykovými látkami ve škole.....	19
Komplexní preventivní program.....	19
První pomoc při otravě alkoholem nebo drogami .....	19
<b>Program založený na dovednostech pro život (Life skills training program G. J. Botvina) .....</b>	<b>20</b>
Dovednosti potřebné pro život .....	21
Popis programu .....	21
Formát programu a metodika .....	21
Témata v 1. roce programu (15 hodin).....	22
Témata v 2. roce programu (10 hodin).....	33
Témata v 3. roce programu (8 hodin).....	35
<b>Project Northland.....</b>	<b>37</b>
Popis programu .....	37
<b>Lions quest program .....</b>	<b>38</b>
Popis programu .....	38
<b>Metodika prevence na vaší škole .....</b>	<b>38</b>

## Úvod

V úvodu je třeba se zeptat, co cílem prevence není. Není to rozhodně samoúčelné poskytování informací o návykových látkách. Prevence naopak má:

- Předcházet tomu, aby žáci zneužívali návykové látky včetně alkoholu a tabáku.
- Jestliže to není možné, posunout setkání s návykovými látkami včetně tabáku a alkoholu do pozdějších let, kdy se poněkud zvýší odolnost a sníží rizika.
- Omezit experimentování s návykovými látkami, jestliže k němu dochází.
- Předcházet zdravotním poškozením působeným návykovými látkami včetně závislosti.

Efektivní preventivní programy ovlivňují postoje žáků a především jejich chování. To je podstatně obtížnější, než zvýšit pouhou informovanost. O tom, že taková efektivní prevence je možná, svědčí rozsáhlý a metodologicky kvalitní výzkum.

Dále popíšeme původní český program za účasti připravených vrstevníků (peer program) i některé preventivní programy zahraniční. Pedagog dostává do rukou materiál, který, jak věřím, bude tvořivě využívat při své práci.

## Původní český peer program

Tento program vznikl ve spolupráci s PhDr. Ladislavem Csémym, PaedDr. H. Pernicovou a učitel základních a středních škol v první polovině 90. let. V oponentním řízení byla schválena metodika pro základní školy v roce 1994 a pro střední školy v roce 1995. Tento program má, posuzováno s časovým odstupem, jisté přednosti i jisté nevýhody.

### Přednosti a nevýhody preventivního programu autorů Nešpor, Csémy, Pernicová.

#### Přednosti

- Je interaktivní.
- Soustavně využívá vrstevnický prvek.
- Je dobře integrován do školního prostředí.
- Snaží se zapojit i rodiče.
- Zahrnuje nácvik sociálních dovedností a dalších dovedností potřebných pro život (life skills), jako zvládání stresu, nácvik relaxace, řešení problémů.
- Je dobře lokalizován, tj. vychází z poměrů v České republice.

#### Nevýhody

- Je málo intenzivní. Práce publikované po vzniku zmíněného programu svědčí o tom, že minimální intenzita programu nutná k dosažení statisticky prokazatelných pozitivních výsledků činí alespoň 10 hodin v prvním roce a 5 hodin ve druhém roce<sup>1</sup>.
- Program zahrnoval hodnocení procesu, ne však hodnocení dlouhodobého efektu. Dlouhodobé hodnocení efektu preventivního programu na chování žáků ve vztahu k návykovým látkám a porovnání s kontrolní skupinou, pokud vím, dosud neproběhlo v České republice u žádného preventivního programu.
- Vrstevnický prvek je v prevenci užitečný, není však nezbytnou podmínkou, jak jsme se domnívali v době vzniku programu na základě údajů z literatury<sup>2</sup>.

Z uvedeného vyplývá, že program by se měl rozšířit nebo některé jeho prvky opakovat s odstupem času, např. v dalším ročníku. Náměty k rozšíření programu uvádíme dále. Je také možné program používat, aniž by pedagog pracoval s předem připravenými aktivisty z řad vrstevníků. V tom případě bude se metodika programu bude blížit přípravě aktivistů, jak je popsána dále.

## Metodika programu pro základní školy

Tuto metodiku doplňují další materiály, které jsou volně dostupné na Internetu (adresy: [www.plbohnice.cz/nesor](http://www.plbohnice.cz/nesor) nebo [www.mujweb.cz/veda/nesor](http://www.mujweb.cz/veda/nesor)).

- Relevantní informace o návykových látkách viz materiál „Příručka pro život ve 21. století“.

Dusenbury, L., Falco, M., Lake, A.: A review of the evaluation of 47 drug abuse prevention curricula available nationally. *J Sch Health*, 67, 1997, 4, s. 127-132.

<sup>2</sup> Tobler, N. S.: Meta-analýza 143 preventivních programů pro dospívající: kvantitativní výsledky u účastníků programu v porovnání s kontrolní skupinou. (Meta-analysis of 143 adolescent drug prevention programs: quantitative outcome results of program participants compared to a control of comparison group.) *Journal of Drug Issues*, 16, 1986, 4, s. 537-567.

- Informace o tom, jak reagovat na problémy s návykovými látkami viz Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí. Časná a krátká intervence.
- Nešpor, K.: Příručka pro život ve 21. století. Tento materiál je určen dospívajícím.

### Východiska peer programů

Principem peer programů je aktivní zapojení předem připravených vrstevníků. Význam anglického slova „peer“ je ovšem širší nežli jen vrstevník. Je to někdo, s nímž se cílová populace může ztotožnit. Svoji roli tedy hraje nejen věk, ale i např. sociální situace nebo zaměstnání. Existuje např. práce o prevenci problémů působených alkoholem u námořníků obchodního loďstva za pomoci jiných předem připravených námořníků. Jestliže se cílová populace s nositeli preventivního programu ztotožní, poměrně snadno nabyté dovednosti a postoje uplatní v praxi. V životě se totiž dostává do podobných situací jako nositelé programu.

Je známo, že znalosti o alkoholu a drogách a chování ve vztahu k nim nekorelují. Účinné preventivní programy tedy nemohou spoléhat jen na předávání znalostí. To, že efektivní prevence problémů působených alkoholem a jinými návykovými látkami na školách je možná, dokazuje práce Toblerové (1986). Autorka shrnula výsledky 143 studií týkajících se prevence. Doslova uvádí: „Peer programy ukázaly jasně vyšší účinnost ve všech měřených výsledcích. U nejdůležitějších proměnných, tedy užívání návykových látek, byly výsledky signifikantně lepší nežli kombinované výsledky u všech ostatních intervencí. U peer programů trval pozitivní efekt u alkoholu, měkkých drog, tvrdých drog i cigaret.“ Vyšší účinnost peer programu potvrdily i pozdější studie. Námitkou vůči peer programům je to, že byly vyvinuty v USA a že je lze údajně jen obtížně používat v jiných zemích. Tato námitka neobstojí. Perry a spol. ukázali ve studii Světové zdravotnické organizace že peer programy byly efektivní v tak rozdílných zemích jako Austrálie, Chile, Norsko a Svazijsko<sup>3</sup>.

### Organizace peer programů

Prakticky lze peer programy realizovat následujícími způsoby:

1. Ustavení organizace, jejíž členové působí na své vrstevníky. To se může dít v rámci organizovaného programu na školách nebo i neformálně. Takto připravení vrstevníci mohou také zvat své spolužáky do klubu, připravovat pro ně programy, výstavy apod. Tento způsob používá např. organizace IOGT International.
2. Další pravděpodobně nejpraktičtější možností je, že si školy vychovávají své peer vedoucí samy. Případně některá škola může sloužit jako metodické středisko, kde se peer instruktoři školí i pro další zařazení. Tuto metodu s úspěchem již léta používají např. v Roselle Park's Peer Leadership Program v New Jersey.
3. Je také možné školit malé týmy (např. učitel a několik žáků z jeho školy). Tyto malé týmy pak implementují program na své škole. Tuto možnost využívá organizace Boys and Girls of America. Výhodou je možnost takto poskytovat trénink i školám ze vzdálenějších oblastí. U nás takto postupoval Dr. Profous a spolupracovníci, kteří např. zorganizovali pobytový výcvik peer aktivistů a jejich učitelů.

### Zkušenosti z tréninku peer aktivistů v rámci klubu

Tuto možnost jsme v roce 1993 nabídli školám na obvodě Prahy 8. Klubové schůzky se konaly v areálu Psychiatrické léčebny v Praze 8. Kromě odborného programu jsme dětem nabízelí podle jejich volby i program doplňkový. Jako doplňkové aktivity se osvědčily: trénink tvořivosti, návštěva statku léčebny (koně a další zvířata), základy sebeobrany a cestopisná témata. Relativně starší děti, které s námi spolupracovaly, také dobře přijímaly relaxační techniky. Naproti tomu účastníci prakticky neměli zájem o různé společenské hry. Tato fáze nám pomohla vypracovat základní metodiku, kterou jsme potom s určitými modifikacemi použili v další práci. Vytvořili jsme také skripta „FIT 2001- Klub pro 3. tisíciletí“, která jsme později nabízelí peer vedoucím na školách a jejich učitelům. Novější verze tohoto materiálu je pod názvem „Příručka pro život ve 21. století“ k dispozici na [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor) nebo [www.muweb.cz/veda/nespor](http://www.muweb.cz/veda/nespor). Uvedený materiál přesahuje rozsahem potřeby základního programu na školách právě proto, že počítáme i s jeho využíváním v organizacích pro děti a mladé lidi. V současnosti je k dispozici rozšířená verze použitelná i u středoškoláků, která vznikla v souvislosti s peer programy ve školním prostředí a která je vhodná i pro kluby dospívajících.

### Peer programy na školách

Nejprve jsme kontaktovali ředitele školy, seznámili ho s programem a zjišťovali, jaký má zájem o spolupráci. Tato fáze proběhla bez problémů, situaci jsme měli usnadněnu tím, že dvě z uvedených škol s námi spolupracovaly v předchozí epidemiologické studii.

Následovala stručná informace o programu pro učitelský sbor, výběr spolupracovníků z řad učitelů. Na větších školách proběhla tato 15 - 20 minutová informace v rámci provozních schůzí. Je samozřejmé, že úvodní sdělení

<sup>3</sup> Perry, Ch., L., Grant, M., Ernberg, G. a spol.: WHO kolaborativní studie o výchově týkající se alkoholu u mladých lidí: výsledky pilotní studie ve čtyřech zemích. (WHO collaborative study on alcohol education and young people: outcomes of a four-country pilot study.)

mělo učitele motivovat ke spolupráci a poskytnout jim základní informace o programu. Nezapomněli jsme zdůraznit, že cílem programu je v zásadě soběstačnost školy v primární prevenci, což nevyklučuje spolupráci s jinými institucemi v případě zvláštních problémů.

### **Nábor dobrovolníků z řad žáků**

V této fázi jsme zaznamenali mezi jednotlivými školami rozdíly. Na jedné škole jsme svolali 7. ročníky, vysvětlili jim princip programu a požádali zájemce, aby se přihlásili u paní učitelky, která s námi spolupracuje. Jinde provedli nábor samotní učitelé, takže úvodní informace o programu proběhla až při prvním setkání s budoucími peer aktivisty. Na další škole jsme navštívili běžné hodiny v 7. ročnících, stručně během 5 až 10 minut vysvětlili žákům, o čem jde, a požádali je, aby se zájemci předběžně přihlásili. Z provozního hlediska je první způsob, tedy svolávání všech tříd, asi nejméně praktický, možná ale může poněkud zvýšit atraktivnost programu.

Jako základní kritérium pro budoucí peer aktivisty jsme stanovili, že nebudou kouřit, pít alkoholické nápoje, ani přijímat návykové látky do konce příslušného školního roku. Neměli mít také čtyřku nebo horší známku z některého z hlavních předmětů. I při splnění těchto kritérií měl učitel, který s námi spolupracoval, právo toho kterého zájemce nezařadit, jestliže nepovažoval jeho účast za vhodnou.

Motivace k účasti se děla zejména následujícím způsobem:

- Zdůrazňovali jsme, že v programu lze získat dovednosti v mezilidských vztazích a při práci s lidmi, což se bude hodit v kterémkoliv budoucím povolání.
- Slíbili jsme budoucím aktivistům publikace „Tajná zpráva z Planety X-III“ a publikaci pro aktivisty (obě publikace jsou zdarma k dispozici na [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor) nebo [www.muweb.cz/veda/nespor](http://www.muweb.cz/veda/nespor)).
- Slíbili jsme těm, kdo program dokončí, osvědčení o jeho absolvování.
- Skutečnost, že program bude probíhat během vyučování, ne po něm, nemusí být pro motivaci zcela nepodstatná.
- Apelovali jsme ovšem také na vyšší city a zdůrazňovali užitečnost programu.

Celkově lze říci, že jsme o zájemce neměli nouzi. Např. na první škole, kde jsme pracovali, se ze tří tříd 7. ročníku přihlásilo kolem 30 žáků. Ze všech čtyř základních škol dokončilo výcvik 93 peer aktivistů. Program jsme pak realizovali u jejich 184 mladších spolužáků.

### **Potřeby a vybavení**

Program není nijak náročný na vybavení. Postačovaly volné listy papíru, tužky nebo jiné psací potřeby k výrobě plakátů, větší čtvrtka nebo arch papíru, fixy nebo křídly. Užitečná byla i tabule, ta patří k běžnému vybavení tříd. Triangl nebo jiný podobný nástroj není sice nutný, je však. Budoucí peer aktivisté dostali výše zmíněné studijní materiály. Žákům, u nichž aktivisté program realizovali, jsme poskytovali již zmíněný text „Tajná zpráva z Planety X-III“.

Práce s dětmi probíhala většinou v běžných třídách a nepůsobil to žádné problémy. Měli jsme také možnost pracovat v kreslárně nebo v místnosti družiny s kobercem a bez obvyklého školního nábytku. To bylo ještě o něco výhodnější, protože lavice nejsou nutné, nejvýš jedna pro každou skupinu, případně lze kreslit i na zemi.

### **Výcvik budoucích peer aktivistů**

Výcvik do značné míry předjímal práci, kterou od aktivistů očekáváme. Rozdělili jsme ho do 4 vyučovacích hodin. Z praktických důvodů (dojíždění na školy) probíhal systémem 2 x 2 vyučovací hodiny. Pro školy bude ale patrně výhodnější uspořádat 4 x 1 vyučovací hodinu. Při tomto uspořádání 4 x 1 hodina týdně se také lépe udrží pozornost žáků. Zkušenost ukázala, že zájem a soustředění bývaly zpravidla větší v první hodině dvouhodinovek. Je možné, že v průběhu výcviku aktivistů se zjistí, že někdo z přihlášených se na tuto práci vysloveně nehodí. Pokud se jedná o malou komunikativnost, vyjadřovací problémy apod., naprosto to nevádí. Je totiž možné aktivistu nevybrat k práci s mladšími dětmi. A i kdyby vybrán byl, jeho možné nedostatky se vykompenzují aktivitou týmu peer aktivistů, málo komunikativní peer aktivista může zapisovat, provádět výpočty apod. Závažnějším problémem jsou děti, které odmítají cíle programu. U nich lze uvažovat o diskretním způsobu, jak je z výcviku vyřadit ještě před jeho ukončením. Udělali jsme to pouze jednou.

#### **1. hodina přípravy - motivace**

V úvodu jsme stručně hovořili o významu programu a opakovali výhody, které z účasti na programu plynou pro jeho účastníky. Těžiště této hodiny spočívá v motivaci ke zdravému způsobu života a odmítání návykových látek. Zdůrazňovaly se tedy výhody zdrženlivosti, nikoliv rizika alkoholu tabáku a drog, k čemuž mívají děti tendenci sklouzávat. Lze doporučit např. formulaci „kdo nebere drogy má naději, že se dožije vyššího věku“ namísto „kdo fetuje, dřív umře“.

Aktivisty jsme rozdělili do 3 - 4 skupin se 4 - 8 členy. Každá skupina měla pořadové číslo nebo jméno. Může být

užitečné ho napsat na tabuli a připisovat k němu např. počet nápadů. Číslo nebo jméno skupiny je také možné napsat na jmenovku, která se položí na lavici v místě, kde skupina pracuje.

Každá ze skupin si stanovila mluvčího, který byl zároveň zapisovatelem (jinak hrozí riziko, že mluvčí nebude schopen přečíst, co mu zapisovatel připravil). Je také možné nechat skupinu pracovat na větší společný papír, a pak jí dát čas, aby dala jednotlivé nápady dohromady. Úloha mluvčího se po jednotlivých úkolech mění, aby si ji vyzkoušelo více aktivistů.

Následují úkoly pro skupiny: Během 2 minut zapsat co nejvíce důvodů:

- Proč je výhodné být zdrav?
- Proč je dobré nekouřit?
- Proč je dobré nadměrně nepít alkohol a nebrat drogy?

Postup práce v této části hodiny připomíná brainstorming (překládáme „bouře dobrých nápadů“), kdy účastníci přinášejí co nejvíce nápadů, aniž by o nich diskutovali nebo je kritizovali. Je užitečné aktivisty informovat o tom, že tento postup se běžně používá k řešení problému ve vědě i v podnikání. Po té mluvčí spočítají, kolik důvodů má ta která skupina. Mluvčí skupiny, která má nejméně důvodů, je přečte. Další mluvčí přečte jen ty důvody, které ještě nezazněly. Poslední tedy logicky čte mluvčí, jehož skupina vymyslela nejvíce důvodů. Výhodou tohoto uspořádání je, že se lépe udrží pozornost. Pokud nějaký důvod zazní vícekrát, samozřejmě to příliš nevádí. Ostatní skupiny a ovšem také i dospělí vedoucí programu se mohou k uvedeným důvodům vyjadřovat a poskytovat zejména pozitivní zpětnou vazbu.

Postupně a opatrně klademe větší důraz na formální stránku projevu mluvčích. Skupinový úkol se později definuje jako příprava krátkého projevu k ostatním. Frekventanti se zde seznámí s tím, že je účinnější, jestliže se při „projevu“ dívají na ostatní, že je dobré na závěr klesnout hlasem a poděkovat za pozornost. Doporučujeme vyhýbat se parazitním slovům a zvukům jako „hm“ apod. Výzvu k poskytování zpětné vazby formulujeme tak, aby ostatní skupiny nejprve řekly, co se jim líbilo (ať po stránce formální nebo obsahové), a teprve pak, co by vylepšily. Je samozřejmé, že větší důraz na formu i obsah projevu je možný u bystřejších žáků a tam, kde pracujeme s relativně malým počtem aktivistů. Nároky na aktivisty by rozhodně neměly přesáhnout jejich možnosti. Začátek a konec jednotlivých úkolů je možné oznámit pomocí nějakého zvukového signálu, nejvíce se osvědčil triangl pro svůj jemný a přitom pronikavý zvuk.

Hodinu je vhodné zpestřit tím, že některý z aktivistů spočítá, kolik utratí za 10 let kuřák, když vykouří krabičku cigaret denně. Podobně lze počítat výdaje za 10 let při spotřebě např. 4 piv denně za den nebo jiné podobné příklady.

Na závěr deleguje každá skupina 1 - 2 „poradce“. Ti odpovídají na dotazy ostatních aktivistů. Před odpovědí mají ovšem možnost se poradit navzájem nebo s dospělými vedoucími programu. Jestliže dotazy nepadnou, může je poradcům klást dospělý. K vhodným dotazům, které by měly zaznít, patří např. proč jsou alkohol, tabák a drogy nebezpečnější pro děti a mládež (může rychleji vzniknout návyk, větší nebezpečí otrav, nevyzrálá funkce jater apod.). Dospělí mohou, je-li to třeba, poradce doplňovat.

Na závěr této hodiny jsme rozdali aktivistům studijní zmíněné materiály.

## 2. hodina přípravy - lepší možnosti

Analogicky jako v první hodině se pracuje ve skupinách s úkoly:

- Vyjmenujte co nejvíce lepších možností, než je kouření.
- Vyjmenujte co nejvíce věcí lepších než alkohol a drogy.
- Vyjmenujte co nejvíce dobrých způsobů, jak zahnat nudu.
- Co může člověk udělat, když má trápení.

Zejména u posledního tématu by se žáci ve skupinách neměli spokojit s výčtem různých možností, ale před tím, než o nich budou hovořit, by je měl kriticky posoudit z hlediska vhodnosti.

Do druhé poloviny hodiny je vhodné vložit kratší cvičení, relaxaci nebo jinou formu odreagování (seznam relaxačních a jiných cvičení s jejich popisem je uveden v na Internetu volně dostupné publikaci „Příručka pro život ve 21. století“). Tím se od teorie zdravého způsobu života přechází k jeho praktikování. Smysl cvičení nebo relaxace a jeho správné provádění je vhodné předem vysvětlit.

Při referování mluvčích skupin je dobré postupně zvyšovat nároky na formální stránku projevu, jak jsme se o tom již zmínili. To bude pro aktivisty zvláště důležité při realizaci programu v nižších ročnících.

Pokud zbude čas, je možné předběžně zmínit způsoby odmítání, o nichž se bude hovořit v další hodině.

## 3. hodina přípravy - sociální dovednosti, odmítání

Tato hodina se týká způsobů, jak odmítat alkohol, tabák a drogy.

Způsoby odmítání spolu s příklady jsou uvedeny v příručce pro aktivisty, zde je jen heslovitě vyjmenováváme:

- Odmítnutí vyhnutím se.

Rychlé způsoby

- Nevidím - neslyším.

- Odmítnutí gestem.
- Jasně „ne“ nebo „nechci“.

Zdvořilé způsoby

- Odmítnutí s vysvětlením.
- Nabídnutí lepší možnosti.
- Převedení řeči jinam.
- Odmítnutí s odložením.

Důrazné způsoby

- Porouchaná gramofonová deska.
- Odmítnutí protiútokem.

Královské způsoby odmítnutí

- Odmítnutí jednou provždy
- Odmítnutí jako pomoc.

V úvodu je dobré zdůraznit, že umět odmítnout je dobré i v jiných situacích, nežli kdyby šlo o alkohol nebo drogy. Více způsobů odmítání existuje proto, abychom mohli vybírat vhodné odmítnutí podle okolností. Často zde používáme analogii, že jinak se člověk oblékne, když jde do divadla, a jinak, když jde uklízet do sklepa. Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje se tak jejich zapamatování a rozhodování se, kdy který způsob použít.

I v této hodině je možné zachovat rozdělení aktivistů do skupin. Při nácvičce pak může skupina odmítat jako celek, ostatní je hodnotí. Nevhodné je nechat skupiny pracovat samostatně. V takovém případě se totiž rozpoutá značný hluk a obtížně se udržuje pozornost. Vedoucí by také těžko korigoval případná nedorozumění. U komplikovanějších způsobů odmítání se mohou skupiny např. během půl minuty nebo minuty poradit o vhodném příkladu.

**1. způsob odmítnutí vyhnutím se** (tedy vyhnout se situaci, kdy by mi někdo něco takového nabízel) lze zpracovávat ve skupinách obvyklým způsobem (jaké situaci nebo jaké společnosti se raději vyhnu nebo, ještě lépe, kde mi nikdo nabízet návykové látky nebude).

**2., 3. a 4. způsob jsou rychlé způsoby odmítnutí**, kdy situaci rychle ukončíme. Může to být dospělý vedoucí programu, kdo nabízí (může se před tím zeptat, jestli žákům už někdo nabízel a jakou formou), nebo si nabízejí aktivisté navzájem. V tom případě by ale měl sociálně obratnější odmítat jako první. Delegovaní zástupci skupin pak jednotlivé způsoby demonstrují ostatním. Způsob odmítnutí „nevidím - neslyším“ (tedy ignorování) je vhodné demonstrovat, ale není nutné ho nacvičovat. Odmítnutí gestem je vhodné nechat po skupinách předvést ostatním, ti případně mohou navrhnout vylepšení. Před odmítnutím za pomoci jasného a důrazného „ne“ se obvykle ptáme, jak se říká „ne“ v různých světových jazycích (většinou je podobné). Demonstrujeme tím, jak důležité je to slovo.

**5., 6., 7. a 8. způsob odmítnutí jsou zdvořilé.** Na rozdíl od rychlých způsobů, které je vhodnější nacvičovat vstoje nebo za chůze, se zdvořilé způsoby dají nacvičovat vsedě.

Odmítnutí s vysvětlením, nabídnutí lepší možnosti a převedení řeči jinam procvičujeme analogicky jako v předchozích případech. O odmítnutí s odložením informujeme jako o vhodném v pozdějších letech (např. „někdy jindy“, „dnes řídím“), nprocvičujeme ho.

**9. a 10. způsob odmítnutí nazýváme důrazné.** Patří sem „porouchaná gramofonová deska“ (dokola opakovat odmítací formulí, např. „já nechci“ bez ohledu na to, co říká protějšek), způsob použijeme hlavně tam, kde se nechceme s druhým bavit, ale situace se nedá rychle skončit. Odmítnutí protiútokem se používá tehdy, jestliže nabízející útočí na sebevědomí dítěte. Spočívá v tom, že si dítě vybere něco, co se mu na chování nabízejícího nelíbí a řekne mu to. Oba způsoby demonstrujeme s aktivisty, druhý většinou nprocvičujeme a upozorníme na jeho omezení (není např. dobrý tehdy, hrozí-li ze strany nabízejícího fyzická agrese).

**11. a 12. způsob nazýváme královskými.** Odmítnutí „jednou pro vždy“ je důležité hlavně u lidí, se kterými se setkáváme opakovaně (spolužáci, sousedé apod.). Jestliže jim odmítající řekne, že ze zásady nekouří, že nikdy nepije nebo že nemá zájem fetovat, ušetří si možná další odmítání v budoucnu. „Odmítnutí jako pomoc“ chrání nejen zdraví odmítajícího, ale snaží se pomoci i tomu, kdo nabízí („Já nekouřím a ty s tím taky radši přestaň.“). Oba způsoby demonstrujeme a společně procvičíme.

Mezi způsoby odmítání nejsou nepřekročitelné hranice. Např. i rychlé odmítnutí pomocí „ne“ lze zjemnit slůvkem „děkuji“, takže se blíží zdvořilým odmítnutím, podobně může působit i tón hlasu.

Jestliže zbude čas, je možné opět delegovat poradce a ve spolupráci s nimi odpovídat na dotazy ostatních. Je také vhodné se aktivistů ptát, v jaké situaci (např. nějaký příbuzný ti nabízí alkohol, neznámý člověk nabízí drogu, spolužák cigaretu apod.) by použili ten či onen způsob odmítání.

#### 4. hodina přípravy - utvrzení

Náplň hodiny zahrnuje:

- V čem je na tom lépe společnost, kde většina lidí nadměrně nepije, nekouří a nebere drogy?
- Rozbor reklam na alkohol nebo tabák - v čem jsou nepravdivé.
- Reklama na zdravý způsob života. Společná kresba ve skupinách a její předvádění ostatním skupinám.
- Jedna skupina odpovídá, ostatní se ptají, pak se role vymění.
- Předání potvrzení o účasti.
- Pokud zbude čas, cvičení na rozvoj tvořivosti (např. vymyslete co nejvíce způsobů k čemu použít cihlu, vajíčko, míč...), relaxace, tělesná cvičení, diskuse o tom, čeho chtějí aktivisté v životě dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života.

Podobně jako v první hodině i zde se zaměřujeme na výhody zdravého způsobu života, jenže nyní pro společnost jako celek, nejen pro jednotlivce. Lze např. použít Masarykova výroku „Budoucnost patří střizlivým“ (myslí se národům) a během dvou minut nechat skupiny pracovat na téma „v čem je na tom společnost, kde většina lidí návykové látky odmítá, lépe“. I v tomto případě je akcent na výhodách, nikoliv na nevýhodách (tedy např. „je tam bezpečněji“ nikoliv „kde hodně pijí, je vysoká zločinnost“). Alternativou, která se aktivistům a pak i žákům většinou líbí, je nechat toto téma skupinu zpracovat na větší papír formou společné kresby. Jiným vhodným tématem skupinových kreseb je „reklama na zdravý způsob života“. V tom případě kromě zadání všem skupinám udělá dospělý dobře, když v průběhu práce ještě obejde skupiny a zdůrazní, že tématem je reklama na zdravý způsob života. Předejde tak vzniků výtvorů, na nichž by dominovaly přeškrtané injekční stříkačky a zkřížené hnáty, k čemuž mívají žáci sklon. Chodit během práce mezi skupinami a přesvědčit se, že aktivisté správně pochopili zadání, je vhodné i při jiných úlohách.

Dalším úkolem je rozbor reklamy na alkohol nebo tabák. Např. je možné se zeptat, co tvrdí reklama s kovbojem přímo a co nepřímo (kouřit je mužné, nějak to souvisí s přírodou a čistým vzduchem) a jaká je skutečnost. Rozbor reklamy je poměrně obtížný úkol a vyžaduje většinou účast dospělého (během výcviku aktivistů i během realizace programu v nižším ročníku). S výhodou lze využít „seznam triků“ reklamního průmyslu z příručky pro aktivisty. Formou společné kresby ve skupinách pak mohou aktivisté vytvořit reklamu na zdravý způsob života. Kresby si skupiny navzájem ukáží a vysvětlí.

V závěru je vhodné svěřit jedné skupině aktivistů roli poradců, jichž se další aktivisté ptají, pak se role vymění. Poradci si mohou vyžádat konzultaci dospělého. Jestliže nemají dotazy aktivisté, měl by je klást dospělý. K tomu lze použít seznam nejčastějších dotazů, který tvoří přílohu tohoto materiálu, nebo dotazy, o nichž dospělý z vlastní zkušenosti ví, že jsou frekventované.

Na závěr této hodiny je možné slavnostně předat potvrzení o účasti na programu. Výběr aktivistů, kteří se budou podílet na realizaci programu v nižším ročníku by se měl dít diskretně, aby ti, co nebyli vybráni, necítili křivdu. Nejvhodnější jsou pochopitelně aktivisté, kteří přijali cíle programu a mají dobrou schopnost komunikovat. Je ideální, když mezi aktivisty jsou zastoupeni chlapci i dívky.

### **Rozšíření přípravy peer aktivistů**

- Může zahrnovat nácvik práce aktivistů v nižším ročníku (větší část aktivistů hraje žáky, menší část pracuje jako aktivisté, kteří ve třídě ve spolupráci s dospělými program realizují).
- Vhodným prvkem je např. soutěž o nejlepší slogan vybízející ke zdravému způsobu života dotovaná nějakou cenou (např. nějakou pěknou propisovací tužkou). Aktivisté si mohou slogany připravit doma do příštího dne nebo týdne.
- Rozšíření přípravy peer aktivistů může také vycházet z předpokládaného rozšíření programu (bezpečnost v dopravě, prevence AIDS, prevence šikanování a kriminality zdravá výživa, komunikační dovednosti, relaxační techniky a jóga). Rozšíření programu může být i ovlivněno ze zájmy účastníků a vedoucího programu (např. ochrana životního prostředí, skauting, umělecké nebo technické zájmy apod.).

### **Realizace programu za pomoci peer aktivistů**

Zajímavou otázkou je, jaký je optimální věkový rozdíl mezi aktivisty a žáky, s nimiž budou pracovat. Za optimální považujeme situaci, kdy aktivisté jsou o jeden nebo o dva roky starší. V tom případě jim totiž jejich o málo vyšší věk dává určitou převahu, zároveň se ale s nimi může cílová populace snadno ztotožnit.

Při realizaci programu za pomoci peer aktivistů platí zásada, že dospělý by neměl dělat práci, kterou zvládnou aktivisté. Je vhodné skupinku aktivistů paralelně zaměstnávat v době, kdy pracují žáci nižších ročníků. Aktivisté mimo jiné stopují čas vymezený na jednotlivé úkoly a dávají signál na jejich začátku a konci. Optimální počet aktivistů při realizaci v jedné třídě je kolem 8 - 10, minimum je 1, větší počet může mít sice určité výhody (např. rezerva pro nepředvídané výpadky), ale také může být problém všechny aktivisty dostatečně zaměstnat a udržet jejich pozornost. Pokud někdo z aktivistů zjistí, že mu práce v programu nevyhovuje, měl by mít možnost bez jakýchkoliv problémů spolupráci ukončit.

Jestliže je čas, bývá užitečné se s aktivisty krátce sejit před hodinou a informovat je o následujícím programu. Povzbuzení a informace, že se nebude dít nic, co by přesahovalo jejich možnosti, předejde zbytečné trémě.

Krátká schůzka po hodině může zase ubezpečit aktivisty, že odvedli dobrou práci. To je zvláště důležité tam, kde jejich mladší spolužáci byli živější nebo obtížněji spolupracovali.

Citlivou otázkou je práce s chybou. Řekněme, že např. aktivisté měli předvést určitý způsob odmítání a předvedli jiný. Vedoucí programu by měl brát v úvahu, že aktivisty s autoritou nutně potřebuje a že i to, když odmítli jinak, je dobré (i když ne tím přesně správným způsobem). Měl by ocenit to, co bylo na předvedeném způsobu odmítnutí dobrého a říci, kdy by se dal lépe použít. Opravu by měl prezentovat jako doplnění nebo vylepšení, ne jako popření předchozího. Na druhé straně ale nelze tolerovat zásadní nesouhlas s programem nebo jeho zlehčování. Takový aktivista se k realizaci programu nehodí. Pro přehlednost shrnujeme některé úkoly, kterými je možné pověřovat aktivisty během realizace v nižším ročníku:

- Pomáhat skupinám, zapisovat jejich nápady, případně o nich i referovat.
- Z nápadů vytvářet seznam a z něj plakát, který se pověsí v příslušné nižší třídě, takže žáci mají výsledky předchozí práce na očích delší čas.
- Měřit čas určený k úkolům a dávat zvukový signál, který úkoly ukončuje.
- Provádět výpočty týkající se úspor za alkohol a tabák.
- Zapojovat aktivisty jako pozitivní modely. Ptát se jich během programu, jaké mají záliby, jestli sami nekouří, nepijí a nefetují, čeho chtějí dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života.
- Odpovídat na dotazy žáků, zpravidla v závěru hodin.
- Hodnotit práce skupin.
- Rozdávat preventivní materiály.
- Případně předvíchat, jestliže cvičení dobře zvládli.
- Vystoupit s krátkým sdělením, kdy aktivista, který k tomu má předpoklady, řekne několika větami např., že kouřit a nadměrně pít je nmoderní, že chce žít zdravě a že ostatním doporučuje totéž. To bývá mimořádně působivé. Samotné nás překvapilo, že na jedné škole vyvolal tento prvek programu spontánní a upřímný potlesk mladších žáků.

### 1. hodina realizace - motivace

Struktura 1. hodiny realizace se podobá 1. hodině výcviku aktivistů, to znamená, že pracujeme popsaným způsobem s tématy:

- Proč je dobré být zdravý?
- Proč je dobré nekouřit?
- Proč je dobré nadměrně nepít alkohol a nebrat drogy?
- Čím chci být a jak mi v tom pomůže zdravý způsob života?

Jsou však zde i určité rozdíly:

V úvodu představí učitel aktivisty třídy. Následuje rozdělení žáků do 4 skupin. Lze použít rozpočítávání na 1., 2., 3., 4., nebo žáky rozdělit na čtyři skupiny podle toho, kde sedí. Vzniklé skupiny lze označit pořadovým číslem, nebo poetičtěji je vyzvat, aby se dohodli např. na nějakém zvířeti, podle kterého se chtějí jmenovat (na jedné škole vznikly skupiny Koala, Slepice, Gepard a Pes). Poněkud méně vhodně se pojmenovaly skupiny na další škole (Ropáci, Potkani, Šakali), názvy skupin jsme nekritizovali, ale v tomto případě jsme je nepoužívali.

Vhodnou možností je také, když vedoucí programu nechá každou skupinu si připravit více názvů a vybere z nich nejvhodnější.

Úkolem skupin je opět vymyslet během krátké doby, např. 2 minut, co nejvíce důvodů, proč je dobré být zdravý atd.

Při plnění úkolů žáky zadává dospělý také úkoly aktivistům. Zkoušeli jsme nechat pracovat aktivisty spolu se skupinami žáků, nebo je nechat pracovat v samostatné skupině tvořené výlučně aktivisty. Nejvhodnější je patrně kombinovaný přístup. Aktivisté odcházejí do skupin, pomáhají jim anebo referují o zajímavých a užitečných myšlenkách, které tam zazněly. Mezi tím pracují jako zvláštní skupina, odpovídají na dotazy, hodnotí práci skupin apod. Některý aktivista může provádět výpočty, týkající se úspor za alkohol nebo tabák. Může se také předem připravit na to, že bude hovořit o důvodech, proč nepije, nekouří a nebere drogy. Je dost možné, že se někdo z žáků bude ptát, jestli aktivisté sami kouří, pijí nebo zkoušeli drogy. Tuto otázku může také položit dospělý. Je pochopitelné v zájmu věci, aby aktivisté byli pro žáky pozitivními modely, na což se pamatovalo už při jejich výběru.

Někdo z aktivistů dělá z nápadů skupin seznam. Aktivisté většinou nestihnou při běžné řeči jednotlivé nápady zaznamenat. Mohou si je ovšem dodatečně opsat. Je to lepší, než, kdyby skupiny nápady pomalu aktivistům diktovaly. Snížila by se tak totiž dynamika a zajímavost hodiny. Aktivisté pak vytvoří z námětů, proč je dobré být zdravý, nekouřit a nefetovat plakáty, které vyvěsí ve třídě svých mladších spolužáků. Při hodnocení toho, co přinášejí mluvčí skupin, se klade důraz na věcný obsah sdělení, formální stránka projevu, jež byla důležitá při tréninku aktivistů, zde ustupuje do pozadí, aby se neoslabovala autorita aktivistů.

Aktivisté hodnotí nebo doplňují práci skupin a tvoří tým „poradců“, který odpovídá na dotazy. Je dobré počítat s



tím, že zejména zpočátku nemusí dotazy padat a vyplatí se pro poradce otázky připravit. Ty jim pokládá dospělý a oni na ně odpovídají. V tomto případě se osvědčilo posadit se mezi žáky, takže poradci odpovídají sice dospělému, ale zároveň hovoří k žákům. Výhodné je požádat žáky, aby napsali dotazy na začátku hodiny. Aktivisté pak mají možnost vybrat vhodné dotazy, odpovědi si připravit a případně je konzultovat s dospělým. Na konci první hodiny (nebo dvouhodinovky) rozdávají aktivisté preventivní materiály („Tajná zpráva z Planety X-III“). Na konci proto, aby si během programu žáci nelistovali v materiálech a neprohlíželi si jejich ilustrace. To, že má vedoucí programu k dispozici připravené a vyzkoušené aktivisty, ocení zejména v případě komplikací. Např. jeden z žáků 6. ročníku na otázku, co je lepší než kouření, odpověděl, že drogy. Namísto, aby na to reagoval vedoucí programu, zeptal se aktivistů, co si o tom myslí. Aktivisté nesouhlasili. Ti, kteří by souhlasili nebo váhali, by se na tuto práci nehodili.

## **2. hodina realizace - lepší možnosti**

Probíhá jako již popsaná 2. hodina výcviku aktivistů. Pracujeme tedy obvyklým způsobem s tématy:

- Vyjmenujte co nejvíce lepších možností, než je kouření.
- Vyjmenujte co nejvíce lepších věcí než, je alkohol a drogy.
- Vyjmenujte co nejvíce dobrých způsobů, jak zahnat nudu.
- Co může člověk udělat, když má trápení?

Do druhé hodiny také zařazujeme relaxační a jiná vhodná cvičení (viz materiál „Příručka pro život ve 21. století“).

Aktivisty využíváme v programu, jak bylo popsáno u předchozí hodiny. Vzhledem k tématu je možné je požádat, aby vyjmenovali vlastní dobré zájmy a záliby (pokud někdo tvrdí, že žádné nemá, je vhodné trochu pátrat, jestli se nestará o nějaké domácí zvíře nebo o rostliny, jestli nesportuje apod.). Aktivisté mohou také hodnotit zájmy a záliby žáků nižší třídy „známkami“ od 1 do 5, které ukazují na prstech. Je na dospělých, aby hodnocení dle potřeby usměrnili, např. aby se nenadhodnocovaly počítačové hry.

Aktivisty je možné požádat, aby všechny dobré způsoby, jak trávit volný čas, zapsali. Takto vzniklý plakát je pak možné vyvěsit ve třídě.

Pokud zbude čas, je možné za pomoci aktivistů demonstrovat způsoby odmítání, které se budou nacvičovat v další hodině.

Končí se opět dotazy, na které odpovídají aktivisté za pomoci dospělých (jestliže je pomoc potřebná).

## **3. hodina realizace - sociální dovednosti, odmítání**

Je analogická s 3. hodinou výcviku aktivistů.

Pro lepší přehlednost uvádíme jednotlivé způsoby odmítání a obvyklý způsob nácvičku:

- Odmítnutí vyhnutím se - najít příklady.

### **Rychlé způsoby**

- Nevidím - neslyším - předvedou aktivisté.
- Odmítnutí gestem - předvedou aktivisté a žáci postupně po skupinách.
- Jasně „ne“ nebo „nechci“. Předvedou aktivisté a žáci po skupinách

### **Zdvořilé způsoby**

- Odmítnutí s vysvětlením - předvedou aktivisté a skupiny vymyslí vhodné příklady.
- Nabídnutí lepší možnosti - předvedou aktivisté a skupiny vymyslí vhodné příklady.
- Odmítnutí s odložením - Pouze informace o tomto způsobu, který je vhodný až v pozdějších letech.
- Převedení řeči jinam - předvedou aktivisté.

### **Důrazné způsoby**

- Porouchaná gramofonová deska - předvedou aktivisté.
- Odmítnutí protiútokem - pouze informace o tomto způsobu, případně mohou předvést aktivisté.

### **Královské způsoby odmítnutí:**

- Odmítnutí jednou provždy - předvedou aktivisté, skupiny vymyslí příklady.
- Odmítnutí jako pomoc - předvedou aktivisté, skupiny vymyslí příklady.

Aktivisté demonstrují způsoby odmítání. Žáci si sami nenabízejí, pouze nacvičují způsoby odmítání. Může se tak dít např. v uspořádání, kdy odmítá celá skupina najednou a dívá se přitom na druhou skupinu, pak odmítá druhá skupina a dívá se při tom na další atd.

Aktivisté mohou hodnotit výkony žáků, navrhopvat vylepšení, případně nabízet vlastní pozitivní zkušenosti.

Dospělý se může žáků nebo aktivistů ptát, jaké jsou typické situace, kdy jim někdo nabízel alkohol, tabák nebo drogy, a jaký způsob odmítání by použili.

Skupiny také připravují konkrétní příklady jednotlivých způsobů odmítání. (Např. „Jak byste odmítli s vysvětlením?“) Mluví skupiny nebo aktivista, který se skupinou pracuje, pak předčítá příklady ostatním.

Analogicky s předchozími hodinami je možné nechávat poradce odpovídat na dotazy týkající se odmítání, ptát se

jich, nebo žáků, kdy použít které způsoby odmítání (v tom případě poradci hodnotí, zda žáci odpovídají správně, případně jim mohou dotazy sami klást).

#### 4. hodina realizace - utvrzení

Opět analogická se 4. hodinou výcviku aktivistů:

- V čem je na tom lépe společnost, kde většina lidí nadměrně nepije, nekouří a nebere drogy? Práce ve skupinách.
- Rozbor reklam na alkohol nebo tabák - v čem jsou nepravdivé. (Aktivisté za pomoci dospělého vedoucího programu).
- Reklama na zdravý způsob života. Společná kresba ve skupinách a její předvádění ostatním skupinám.
- Dotazy žáků, odpovídají aktivisté.
- Poděkování aktivistům za jejich spolupráci, případně symbolické odměny.
- Kratší „projev“ (postačuje několik vět) jednoho nebo dvou aktivistů (v tom případě jeden chlapec a jedno děvče) k žákům. Jeho obsahem může být např. to, že je moderní žít zdravě, proč oni sami to mají v úmyslu a že to radí i mladším kamarádům.

Pokud zbude čas zařadit cvičení na rozvoj tvořivosti, relaxační a tělesná cvičení, odpovědi na téma „co chtějí účastníci v životě dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života“ apod.

Aktivisté se mohou při společném kreslení připojit k jednotlivým skupinám, nebo pracovat jako samostatná skupina. Dospělý vedoucí programu by měl trvat na zadání a nepřipustit, aby žáci kreslili v reklamě na zdravý způsob života opilce a injekční stříkačky, byť přeškrтанé. Pokud tuto úlohu dokáží splnit aktivisté, tím lépe. Závěr by měl být slavnostnější s poděkováním aktivistům, s nabídkou žákům, aby se sami stali aktivisty, a s nabídkou pokračovacího kursu pro aktivisty apod. V závěrečné hodině je také možné rozdat anonymní dotazník, který poskytne dospělým zpětnou vazbu o tom, jak byl program přijat, a inspiraci do další práce.

#### Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu

Relaxační a tělesná cvičení snižují úzkosti a deprese a pomáhají spoluvytvářet zdravý životní styl. Jóga kombinuje výhody tělesného cvičení a relaxace, a je tedy v tomto směru ještě užitečnější nežli samotné cvičení. Z tohoto důvodu nacházejí jógová a meditační cvičení uplatnění v prevenci i léčbě problémů působených návykovými látkami. Relaxace, jóga a cvičení jsou pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by k nim někdo sahal kvůli nadměrnému stresu nebo aby unikal nepříjemným duševním stavům. V zajímavé práci shrnují Chang a Hiebert<sup>4</sup> výsledky 72 studií zaměřených na využívání relaxačních techniky u dětí. Většina studií prokazuje nižší úzkost, pokles hyperaktivity a zlepšení prospěchu, jestliže byla použita relaxace. Kromě toho jsou relaxační cvičení a jóga užitečné i z jiných důvodů. Dají se jimi např. mírnit psychosomatické potíže (jako bolesti hlavy), čímž se nahrazují návyková analgetika. Byla dokonce publikována práce o tom, že relaxace může pomoci při výuce psaní. Zlepšuje se i motorika. U nás se dětská neuroložka MUDr. Zemánková zabývala využitím jógy u hyperaktivních dětí s poruchami pozornosti, řada prací na toto téma byla publikována v zahraničí. Z psychologického hlediska je důležité, že na změně duševního stavu se dítě aktivně podílí, což posiluje jeho sebevědomí a sebedůvěru.

Cvičení musí vycházet z reálné situace. Ve standardních třídách nebývá vhodné cvičit vsedě nebo vleže na holé zemi bez podložky a výběr cviků je prostorově omezen. Proto jsem volili cvičení vstoje. Osvědčila se nám jednoduchá cvičení převzatá z jógy, ovšem přizpůsobená věku a myšlení žáků a bez dlouhých výdrží. Názvy cviků zásadně uvádíme v češtině, aby byly žákům bližší.

Nepříznivý stav pohybového ústrojí žáků a studentů je všeobecně znám, poruchy držení těla jsou časté. Z těchto důvodů doporučujeme zejména:

- Plynulé cvičení bez švihů, pohyb v plném rozsahu kontrolovaný, řízený a vědomý.
- Zdůrazňovat spíše vytahování se z nohou a trupu („jako bychom chtěli vyrůst“). Jiný výraz popisující vytahování se je např. „udělat dlouhé břicho.“
- Vyvarovat se extrémních záklonů, předklony provádět prohnutě, vytahovat se při nich a nejit to krajní polohy. Předklony pod úroveň boků vypustit tam, kde má cvičenec problémy s páteří.
- Většinou respektovat, jestliže někdo z žáků cvičit nechce nebo nemůže, zejména tam, kde program vede někdo, kdo žáky a jejich zdravotní stav nezná.

Popisy cvičení, která se nám při práci na základních i na středních školách osvědčila, viz materiál „Příručka pro život ve 21. století“ ([www.muweb.cz/veda/nespor](http://www.muweb.cz/veda/nespor) nebo [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor)).

<sup>4</sup> Chang, J., Hiebert, B.: Relaxation procedures with children: A review. *Medical Psychotherapy: An International Journal*, 2, 1989, 163-176.

## Spolupráce s rodiči

Na jedné škole si vyžádali zvláštním dopisem souhlas rodičů s tím, aby se jejich dítě zúčastnilo výcviku aktivistů. Jinde chápali tento výcvik jako běžnou součást vyučování a souhlas nevyžadovali. Podle možností jsme se pokusili rodičům, jejichž dítě se do programu zapojilo (ať jako aktivista, nebo pasivně), poskytnout knihu „Alkohol, drogy a vaše děti“ (volně dostupná na Internetu - [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor) nebo [www.mujweb.cz/veda/nespor](http://www.mujweb.cz/veda/nespor)). Aktivistům jsme zdůrazňovali, že jsou nenahraditelní při prevenci u svých vrstevníků, ale že nemá velký smysl, aby se pokoušeli ovlivňovat své rodiče. I oni totiž spíše dají na své vrstevníky (pokud vůbec na někoho) nežli na děti. To je důležité, aby nevznikaly v souvislosti s programem zbytečné konflikty s rodiči, kteří např. kouří, a aby se aktivisté necítili frustrováni tím, že dospělí nepřijímají jejich doporučení, ale pochopili tuto situaci.

## Možné rozšíření programu

V předchozím textu jsme popsali program, který považujeme za dostatečný, přitom však ne příliš náročný na organizaci a čas. Je ale možné, že na některé škole budou chtít vycvičené aktivisty použít i jiným způsobem. Nabízí se zde řada možností a velký prostor pro tvořivost pedagogů i žáků. Některé možnosti rozšíření programu do jisté míry předjímá i příručka pro aktivisty, kterou jsme pro ně připravili. Možností je ovšem ještě mnohem více:

- Bezpečnost v dopravě a prevence dopravních úrazů.
- Klubová činnost kombinující preventivní aktivity a kvalitní trávení volného času.
- Prevence AIDS.
- Prevence problémů působených hazardní hrou.
- Prevence násilí na školách.
- Otázky zdravé výživy.
- Návčik efektivní komunikace a zvládání interpersonálních problémů.
- Ochrana životního prostředí.
- Návčik relaxačních dovedností a autoregulačních technik.
- Prevence kriminality, osobní bezpečnost, prevence násilí.
- Rozvoj tvořivosti.
- Umělecké aktivity (např. složit abstinentickou hymnu, výtvarné umění, poezie apod.).

## Některé problémy a jak je zvládat

- Nespolupracující aktivista, který zlehčuje program: Taktně se s ním rozloučit.
- Žáci pokračují v hovoru, i když už práce ve skupině skončila a měli by poslouchat, např. to, co vymyslela jiná skupina: Velmi vhodný je zde triangl, jeho jemný zvuk je dostatečně pronikavý a upoutává pozornost. Kromě prostého cinknutí lze zjednávat ticho opakovaným zazvoněním v různém rytmu. Je vhodné tišit žáky nekonfrontačními způsoby. To, že nedokázali práci ve skupině ukončit, může být i projevem jejich zájmu. Používali jsme práci s hlasem, gesty, psst..., osvědčilo se přijít k hlučící skupině a gestem naznačit, že by měli poslouchat druhé. Pokud se jedná o jednotlivce, může být prospěšný i lehký dotyk. Vedoucí programu udělá dobře, když nezůstane stát nebo sedět u tabule, ale bude mezi jednotlivými skupinami podle potřeby přecházet. To opět zvyšuje pozornost a navíc dospělý ví, co se ve skupinách děje.
- Jedinec, který vysloveně ruší práci celé skupiny, např. tím, že jí bere papír, pošťuchuje ostatní apod.: Opět pokud možno nekonfrontačně, ale pevně trvat na určitých hranicích jednání. V krajním případě je možné posadit žáka na chvíli někam mimo skupinu (udělali jsme to během naší práce pouze jednou).
- Aktivista nám po hodině oznámí, že hodlá ukončit program z jakéhokoliv důvodu (např. chce místo toho jít sportovat, jede na hory, nebaví ho to): Pokud se nám něco takého stalo, což bylo zřídka, vždy jsme vyhověli. Na všech školách jsme připravovali více aktivistů, než kolik jich bylo třeba k realizaci programu, takže jsme s jejich počtem neměli nikdy problémy.
- Malý zájem aktivistů nebo žáků o program: Tyto problémy jsme neměli, patrně proto, že jsme věnovali velkou pozornost pozitivní motivaci (její budování je ostatně nutnou součástí programu - viz nábor aktivistů, první hodina jejich výcviku, první hodina realizace). Zájem je především otázkou přípravy a vhodné motivace účastníků.
- Práce s chybou: Jestliže aktivista nebo žák projeví dobrou vůli, ale nepochopí ten či onen úkol, je dobré ocenit snahu a použít to dobré z jeho odpovědi. Teprve pak jsme ji doplňovali nebo opravili. Zbytečné konfrontace a znejistování žáků či aktivistů by našim záměrům neposloužilo a mohlo by vyvolat přesně opačnou reakci, než je naším cílem. Navíc tak chráníme sebevědomí dětí, jehož důležitost v prevenci škod působených alkoholem a jinými návykovými látkami je nesporná.
- Udržení pozornosti: Pozornost se dařilo udržovat hlavně díky svižnému tempu a rychlému střídání úloh.

Osvědčilo se také, aby skupiny referovaly nikoliv po řadě (tedy 1., 2., 3. a 4.), ale nepravidelně a nepředvídatelně.

## Metodika programu pro střední školy

### Peer programy na středních školách - rozdíly oproti základním školám:

- Středoškoláci dokáží lépe komunikovat a jejich účast v programu coby spolupracovníků může být kvalitnější a intenzivnější.
- Středoškoláci mají ovšem s alkoholem a tabákem i jinými návykovými látkami častější osobní zkušenosti. Jejich postoje se již dříve utvářely a to ne vždy tím nejlepším a nejzdravějším způsobem.
- Středoškoláci chtějí také více o věcech diskutovat a je důležité jim jednotlivé prvky programu i jeho uspořádání racionálně zdůvodnit.

### Spolupráce s pedagogickým sborem

Probíhala analogicky jako v případě základních škol. Nejprve jsme kontaktovali ředitele školy a seznámili ho s programem. Následovala stručná asi 15 minutová informace o programu pro pedagogický sbor. Úvodní sdělení mělo poskytnout pedagogickému sboru základní informace o programu a jeho smyslu. I zde jsme zdůrazňovali, že cílem programu je v zásadě soběstačnost školy v primární prevenci, což samozřejmě nevylučuje spolupráci s jinými institucemi v případě zvláštních problémů. Na této schůzce, pokud to čas dovolí, je dobré nechat prostor na dotazy.

### Nábor dobrovolníků z řad studentů

Na dvou středních školách probíhal tento nábor tak, že jeden z vedoucích programu navštívil po předchozí dohodě s vyučujícím studenty 2. ročníků v běžných vyučovacích hodinách a během asi 10 minut jim vysvětlil princip programu. Dostali také k dispozici psané informace. K účasti na programu se mohli přihlásit na místě, nebo dodatečně u středoškolské učitelky spolupracující na programu. Text jedné z takových informací následuje.

#### Preventivní program za aktivní účasti připravených vrstevníků (peer program) na gymnáziu v ... Informace pro budoucí spolupracovníky programu

##### Výhody účasti

- Možnost aktivně se podílet na projektu Výzkumného ústavu pedagogického v Praze a MŠMT ČR v oblasti prevence.
- Možnost být prospěšný sobě i druhým.
- Získání užitečných dovedností v komunikaci s druhými, tyto dovednosti jsou prospěšné při týmové práci a vedení druhých. Lze je použít prakticky v každé profesi.
- Účastníci dostanou osvědčení po absolvování přípravy a další osvědčení po realizaci programu. To se může hodit při dalším studiu, např. sociální práce, sociologie, psychologie nebo medicíny.
- Získání informací o technikách zvládání stresu, což je opět užitečné v každém povolání, zejména v těch náročnějších.
- Osvojení dovedností k ochraně svého zdraví, které jsou velmi potřebné. Systém zdravotní péče se transformuje a nemoc bude čím dále tím dražší.

##### Věcné informace

Program bude zahrnovat 4 hodiny přípravy v prostorech školy, 4 hodiny realizace v nižším ročníku. Bude probíhat během vyučování. Ne každý, kdo dokončí přípravu, se bude nutně podílet na realizaci programu. Osvědčení budou dávana dvě - jedno po absolvování přípravy, druhé po realizaci programu v nižším ročníku.

##### Podmínky

- Účast v programu je naprosto dobrovolná a je možné ji kdykoliv ukončit.
- Osvědčení dostanou ti, kdo dokončí kompletní první nebo kompletní první a druhou část programu.
- Účast v programu znamená automaticky závazek do konce školního roku nekouřit, nadměrně nepít alkoholické nápoje, včetně piva, a samozřejmě se vyhnout drogám. To je nutné s ohledem na věrohodnost spolupracovníků v nižších ročnících. Nedodržení závazku by vedlo k tomu, že účastník by nedostal osvědčení, nebo by o něj přišel.
- Budoucí spolupracovník nesmí mít čtyřku nebo horší známku z hlavního předmětu. Program zabere čas, který student se studijními problémy potřebuje využít jinak.
- Podmínkou je také souhlas třídního učitele a souhlas rodičů.

Podpisy vedoucích programu

## **Příprava budoucích peer spolupracovníků**

Výcvik předjímal práci, kterou jsme od aktivistů očekávali při realizaci programu. Práci s peer aktivisty jsme rozdělili do 4 vyučovacích hodin. Z praktických důvodů (dojíždění na školy) probíhal systémem 2 x 2 vyučovací hodiny. Ideální variantou je patrně výcvik 4 x 1 vyučovací hodina během 4 týdnů, přijatelný kompromis schéma 2 x 2 vyučovací hodiny, krajním řešením by byla práce v bloku 4 vyučovacích hodin za sebou.

Je možné, že v průběhu výcviku aktivistů se zjistí, že někdo z přihlášených se na tuto práci vysloveně nehodí. Pokud se jedná o malou komunikativnost, vyjadřovací problémy apod. naprosto to nevádí. Případné nedostatky se vykompenzují spoluprací jiných členů týmu peer aktivistů. Zásadním problémem jsou ale studenti, kteří odmítají nebo zlehčují cíle programu. Ti se za peer vedoucí naprosto nehodí a v žádném případě by neměli spolupracovat při pozdější realizaci programu.

## **Minimální příprava peer spolupracovníků**

Následující text popisuje rámcový průběh přípravy peer aktivistů. Program lze samozřejmě rozšířit o řadu dalších témat (viz závěr této části). Řada prvků programu se podobá přípravě aktivistů na základních školách.

Opakujeme je zde i při realizaci programu v nižším ročníku proto, abychom usnadnili vedoucímu programu přípravu na hodinu.

### **1. hodina přípravy - motivace**

Účastníky, kterých bylo mezi 20-30, rozdělíme do 4 skupin. Tyto skupiny pak pracují formou brainstormingu, připravují si za pomoci vedoucího programu odpovědi na písemné anonymní dotazy jiných spolupracovníků nebo při realizaci programu dotazy mladších spolužáků, řeší různé problémy atd. o výsledcích práce skupin referují mluvčí, kteří se při výcviku aktivistů střídají, při realizaci programu bývají mluvčími skupin pokud možno připravení peer spolupracovníci.

Po brainstormingu mluvčí spočítají, kolik důvodů má ta která skupina. Kritickou fází brainstormingu, tedy výběr vhodných a použitelných nápadů, provádí mluvčí. Za volbu dobrých variant tedy nese odpovědnost on. Mluvčí skupiny, která má nejméně důvodů, začíná s jejich přednesem. Další mluvčí přednese jen ty důvody, které ještě nezazněly. Poslední tedy logicky čte mluvčí, jehož skupina vymyslela nejvíce důvodů. Výhodou tohoto uspořádání je, že se lépe udrží pozornost většiny aktivistů. Pokud nějaký důvod zazní vícekrát, samozřejmě to příliš nevádí. Ostatní skupiny a ovšem také dospělí vedoucí programu se mohou k uvedeným důvodům vyjadřovat a poskytovat aktivistům pozitivní zpětnou vazbu.

U středoškoláků je někdy vhodné kvůli větší pestrosti programu nechat pracovat současně různé skupiny na různých tématech (např. dvě skupiny na téma výhody nekuřáctví a další dvě na téma výhody toho, kdo nebere drogy a nadměrně nepije alkohol).

Témata hodiny zahrnují:

- Vysvětlení smyslu programu.
- Motivace, její význam a vytváření.
- Brainstorming na téma „výhody zdraví“ (zdůrazňují se tedy výhody, nikoliv rizika alkoholu tabáku a drog).
- Brainstorming na téma „proč je dobré nekouřit“.
- Brainstorming na téma „proč je dobré nadměrně nepít alkohol a nebrat drogy“.
- Brainstorming na téma „jak pomáhá zdravý způsob života při dosahování životních cílů“.

Postupně klademe větší důraz na formální stránku projevu mluvčích.

Frekventanti se zde seznámí s tím, že je účinnější, jestliže:

- se dívají na ostatní,
- mluví zřetelně a přiměřeně hlasitě,
- si uvědomují intonaci (když něco tvrdí, je na místě poklesnutí hlasem, ne hovořit se stoupající intonací tázací věty),
- nepoužívají v mluveném projevu příliš dlouhé věty,
- použijí vhodný příklad nebo srovnání,
- usmívají se a chovají se přátelsky,
- vyhýbají se parazitním slovům a zvukům jako „hm“ apod.,
- mají připraveno v bodech, co chtějí říci,
- dokáží dobře argumentovat (argumenty dělíme na odvolání se na autoritu, argumenty založené na příčině a následku, založené na dedukci a založené na analogii),
- jsou přiměřeně sebejistí,
- používají srozumitelné výrazy,
- sledují reakci posluchačů,
- mluví o věcech, které se posluchačů týkají,
- posluchače překvapí,

- na závěr projevu klesnou hlasem a poděkují za pozornost.

Je samozřejmé, že větší důraz na formu i obsah projevu je možný u zdatnějších aktivistů a tam, kde pracujeme s relativně malým počtem účastníků. Nároky na aktivisty by rozhodně neměly přesáhnout jejich možnosti. Některý student může také spočítat, kolik utratí za 10 let kuřák, když vykouří krabičku cigaret denně. Podobně lze počítat výdaje za 10 let při spotřebě např. 4 piv denně nebo jiné podobné příklady. Začátek a konec jednotlivých úkolů je možné oznámit pomocí nějakého zvukového signálu, nejvíce se osvědčil triangel pro svůj jemný a přítom pronikavý zvuk.

Na závěr pracuje každá skupina jako „poradci“. Ti odpovídají na dotazy ostatních aktivistů. Dotazy píší na začátku hodiny aktivisté individuálně a anonymně. Z nich může vedoucí programu vybrat ty, které považuje za zvláště cenné. Před odpovědí mají aktivisté možnost se poradit navzájem nebo s dospělými vedoucími programu. Jestliže nejsou dotazy, může je poradcům klást vedoucí programu.

## 2. hodina přípravy - lepší možnosti

Analogicky jako v první hodině se pracuje ve skupinách s úkoly:

- Vyjmenujte co nejvíce lepších možností, než je kouření.
- Vyjmenujte co nejvíce věcí lepších než alkohol a drogy.
- Program zpestří, jestliže první téma zpracovávají dvě skupiny a druhé téma také dvě. Skupiny, které s pracovaly s jiným tématem, mohou doplňovat.
- Vyjmenujte co nejvíce dobrých způsobů, jak zahnat nudu. Případně, pokud by uvedené téma působilo příliš triviálně, „jak by měl trávit volný čas člověk, který měl problém s návykovou látkou?“
- Co může člověk udělat, když má trápení.

I zde je možné kvůli úspoře času nechat na těchto tématech skupiny pracovat paralelně.

U posledního tématu by se studenti neměli spokojit s výčtem různých možností, ale před tím, než o nich budou hovořit, by je měli kriticky posoudit z hlediska vhodnosti.

Do této části hodiny můžeme zařadit nácvik dovedností, jak konkrétně poradit spolužákovi, aby vyhledal pomoc a o jakou pomoc by se mělo jednat pro ten který problém (např. nešťastná láska, problém ve škole, problém s rodiči, obava z AIDS, problém s návykovou látkou nebo hazardní hrou). Aktivista může hovořit k prázdné židli nebo na ni posadit někoho ze spolužáků. O krizi hovoříme jako o důležité zkušenosti a příležitosti k vnitřnímu růstu, ne jako o zdrcující katastrofě.

Do druhé poloviny hodiny je vhodné vložit kratší cvičení, relaxaci nebo jinou formu odreagování (viz kapitola „Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu“). Tím se od teorie zdravého způsobu života přechází k jeho praktikování. Smysl cvičení nebo relaxace a jeho správné provedení je ovšem vhodné předem vysvětlit. I delší relaxace (např. 5 i více minut) byla studenty velmi dobře přijímána na rozdíl od mladších žáků, kde se ukázala vhodnější krátká a jednoduchá relaxace (např. 1-2 minuty). Při referování mluvčích skupin je dobré postupně zvyšovat nároky na formální stránku projevu, jak jsme se o tom již zmínili. To bude pro peer aktivisty zvláště důležité při realizaci programu v nižších ročnících.

V závěru opět zodpovídají aktivisté za případné pomoci dospělého vedoucího programu na předem vybrané anonymní písemné dotazy spolužáků.

## 3. hodina přípravy - sociální dovednosti, odmítání

Hodina se týká způsobů, jak odmítat alkohol, tabák a drogy. Nechali jsme si písemnou anonymní formou popsat, kdy studentům někdo nabízel alkohol cigaretu nebo drogy a jak odmítli. Na to jsme při nácviku navazovali nebo takto získané příklady použili jako ilustraci pro demonstrování jednotlivých způsobů odmítání.

Způsoby odmítání jsme zasadili do širšího rámce. Např. k odmítnutí gestem byla přiřazena informace o neverbální komunikaci. Dospělý vedoucí programu by měl být opatrný, aby netrval na předem připravených způsobech odmítání v situacích, kde by je dospívající nepoužil. Proto je vhodné nespokojit se s tím, že se studenti mechanicky naučí příslušné způsoby odmítání. Je správné se ptát, v jaké situaci by ten který způsob odmítnutí použili. Peer aktivista je tedy v tomto případě rovnocenným spolupracovníkem v prevenci, který zvyšuje účinnost programu.

V úvodu je vhodné zdůraznit, že umět odmítnout je dobré i v jiných situacích než jen v souvislosti s alkoholem nebo drogami. Více způsobů odmítání existuje proto, abychom mohli vybírat vhodné odmítnutí podle okolností. Často zde používáme analogii s různým oblékáním pro různé příležitosti. (do divadla, na procházku, do sklepa). Rozdělení způsobů odmítání do podskupin má smysl, usnadňuje se tak jejich zapamatování a rozhodování, kdy který způsob použít. V úvodu hodiny napíší účastníci, za jakých okolností jim byly nabízeny tabák, alkohol nebo drogy a jakým způsobem odmítli. Smyslem je zorientovat se v situacích, v nichž budou frekventanti dovednosti odmítání potřebovat. Kromě toho se tak mohou utvrdit v již spontánně vytvořených dovednostech odmítání a jejich příklady lze v hodině použít k ilustraci jednotlivých způsobů. V příloze uvádíme některé spontánně použité způsoby odmítání, jak je peer aktivisté a účastníci programu popsali.

**Odmítnutí vyhnutím se** spojujeme s moderní životním stylem.

Ten zahrnuje pestrou ale ne nadměrnou stravu, méně živočišných tuků, hodně potravin obsahujících vlákninu (celozrné výrobky, zelenina, luštěniny), dostatek tělesného pohybu, kvalitní zájmy a záliby, dobrou organizaci času, kvalitní síť sociálních vztahů, zdravý spánek atd.

**Rychlé způsoby odmítnutí.** Je dobré, když nácvičku rychlých způsobů předchází kratší výklad o neverbální komunikaci.

### **Neverbální komunikace**

*Neverbální (mimoslovní) komunikace znamená dorozumívat se i jinak nežli slovy. Většina lidí neverbálně komunikuje, aniž by si to uvědomovali, a na neverbální komunikaci druhých reaguje automaticky. Vědět o tom, jaké neverbální signály člověk vysílá a jaké přijímá, je velmi užitečné. Význam neverbální komunikace je mnohem větší, než si lidé uvědomují. Právě neverbální složka sdělení totiž někdy určuje skutečný význam sdělení. Představte si např., že by někdo řekl: „To je pěkné“, a tvářil se při tom kysele, zatímco jiný člověk by se při vyslovení stejných slov usmíval. Neverbální složka komunikace tady funguje jako tzv. metakomunikační klíč, tedy návod jak slovům porozumět.*

*Neverbální komunikace se děje více způsoby.*

**Mimika** - výraz tváře, celkový dojem, dynamika (změny) výrazu, oční kontakt. V přiměřené míře zvyšují věrohodnost.

**Gesta** - dělíme je na posilující, které zdůrazňují vyřčené, a popisná (např. ukazující, jak je něco velké). V různých kulturách mají různý význam. Tak v Číně tleskání rukama znamená starosti a nespokojenost, a vypláznutí jazyka překvapení. Napodobením gesta druhého většinou vyjadřujeme podporu. Podobně pokyvování hlavou vybízí druhého, aby v hovoru pokračoval.

**Hlas** - síla, tempo, frázování, pauzy, hloubka, intonace, výslovnost.

- Síla by měla být přiměřená vzdálenosti, na níž hovoříme.
- Při delší řeči je dobré měnit tempo.
- Vhodné pauzy v řeči mohou zvýšit zájem posluchačů.
- Příznivě a uklidňujícím způsobem většinou působí hlubší hlasová poloha.
- Pozor na intonaci. Stoupající intonace v oznamovací větě znamená nejistotu.
- Vyslovujete pokud možno zřetelně. Zřetelná výslovnost je znakem respektu k druhému.

**Postoj a držení těla** - může vyjadřovat sebevědomí, únavu, napětí, uvolnění atd.

**Jazyk předmětů a prostředí** - sem patří oblečení (společenským oblečením někdy dává člověk najevo úctu, uniformou příslušnost k určité skupině), předměty (královské žezlo jako projev majestátu, zbraň jako varování, prsten jako symbol manželského stavu, placka vyjadřující určitý názor apod.). Komunikační význam má i prostředí, ve kterém se druhým člověkem setkáváme.

### **Vzdálenost**

- *Velmi těsná: kolem 15 cm (šepot) - nanejvýš tajné a důvěrné.*
- *Těsná: 20-30 cm (slyšitelný šepot) - velmi důvěrné. Pokud se do ní dostaneme s neznámým člověkem (např. v tramvaji), většinou máme tendenci se na něj nedívat.*
- *Blízká: 30-50 cm (tichý hlas) - pro důvěrné záležitosti.*
- *Neutrální A: 50-90 cm (tichý hlas) - pro osobní věci.*
- *Neutrální B: 1-1,5 m (plný hlas) - pro neosobní informace.*
- *Veřejná: 1,8-2,5 m (mírně hlasitý hlas), pro informace druhým.*
- *Vzdálenost přes celou místnost: 1,8-6 m (silný hlas), např. mluvíme ke skupině.*
- *Velká vzdálenost: 6-7 m v místnosti a i podstatně dále venku, používá se např. při zdravení gestem nebo loučení.*

**Dotyk** - má velký komunikační význam (např. podání rukou).

**Chůze a změny polohy** - souvisejí se změnou vzdálenosti.

**Oční kontakt** - normálně se do očí díváme 30-40 % času, kdy druhý hovoří. Pohled se do očí (nedoslýchaví se dívají na ústa) trvá 1-7 vteřin. Vlastně zjišťujeme, jak na nás druhý reaguje. Zachycení pohledu je často formou navázání kontaktu. Význam mohou mít i takové jemnosti jako směr pohledu (pohled vzhůru může znamenat respekt, pohled dolů převahu) nebo to jestli se na někoho díváme přímo nebo „přes rameno“.

**Kongruentní komunikace** - komunikace, při které je slovní a mimoslovní projev v souladu.

### **Rychlé způsoby odmítání**

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na minimalizaci kontaktu s lidmi, kteří nám nemohou být nijak užiteční, ale naopak nás ohrožují. Jsou také založeny na tom rychle zvětšit vzdálenost od nich. Oční kontakt bývá minimální.

- **Ignorování.** Drogy se často nabízejí nenápadným způsobem a tomu odpovídá i způsob odmítnutí. Ideální u dealerů nebo u jiných lidí, s nimiž nechce mít člověk nic společného. Předvedeme s aktivisty, případně lze

položit otázku, kdy by tento způsob odmítnutí použili.

- **Odmítnutí gestem.** Předvedeme s aktivisty, případně lze položit otázku, kdy by tento způsob odmítnutí použili. Celé skupiny mohou takto odmítat vůči sobě navzájem.
- **Jasně „ne“ nebo nechci.** I zde se situace rychle ukončuje. Je dobré vědět, že k základním asertivním právům člověka patří určité věci odmítnout a že není nutné to vysvětlovat. Je dobře, jestliže „ne“ se používá kongruentně: tedy je případně spojeno se zavrtěním hlavy a s klesající hlasovou intonací. Předvedeme s aktivisty, případně lze položit otázku, kdy by tento způsob odmítnutí použili. Celé skupiny mohou takto odmítat vůči sobě navzájem. Časté je rozšíření „ne“ na „nechci“.

### Zdvořilé způsoby

Spojujeme s tématem „**umění konverzace**“.

*Konverzaci usnadňují široké zájmy, dostatek přátel, schopnost pozorovat svět kolem, dobrá paměť na to, co člověk viděl nebo slyšel zajímavého. Lze si cvičně zapisovat příběhy, které chceme později vyprávět. Dobrá neverbální komunikace a schopnost ji rozumět také usnadňuje vzájemnou komunikaci, podobně jako široká slovní zásoba. Konverzaci prospívá srozumitelnost. Především krátké věty jsou srozumitelné, ale občasné vložení delší věty činí projev zajímavější. Přírovnání oživují, příběhy upoutávají. Není dobré se rozptylovat podrobnostmi. Při navazování kontaktu je dobré zjistit zájmy nového známého a najít zájmy společné, nedotknout se druhého, přátelsky vystupovat (i neverbálně), nevyvyšovat se, mít zájem o druhé a schopnost naslouchat (věnovat druhému pozornost, povzbuzovat slovy i tónem hlasu, vyjádřit totéž vlastními slovy, osobní tón hlasu, zdůrazňování shody, zájem, pamatovat si věci týkající se druhých, schopnost projevit respekt). Vhodné jsou doplňovací spíše než zjišťovací otázky.*

*Ve skupině je lepší hovořit o věcech, které zajímají více lidí. Kritiku použít raději mezi čtyřma očima, kritizovat raději nepřímou a spíše chování než osobnost druhého.*

- **Odmítnutí s vysvětlením:** Brainstorming paralelně s nabídnutím lepší možnosti.
- **Nabídnutí lepší možnosti:** Tento způsob používáme tam, kde nám na nabízejícím záleží. Nabízíme mu proto nějakou lepší možnost. Brainstorming - dobré příklady, některé vhodné pak společně předvést.
- **Převedení řeči jinam:** Nabídku přeslechneme a převedeme hovor na jiné téma. Předvedeme s aktivisty.
- **Odmítnutí s odložením:** O tomto způsobu informujeme, ale nepředvádíme ho ani neprocvičujeme.

**Důrazná odmítnutí** spojíme s asertivitou.

### Asertivita neboli zdravé sebeprosazení

*K asertivitě patří umět odmítat bez pocitů viny, umět vyjádřit své pocity včetně nesouhlasu, uvědomit si, že člověk má právo na svůj názor a má právo ho měnit. Asertivní člověk nepřebírá zodpovědnost za věci, které nemůže ovlivnit. Dokáže se také vyrovnat i s tím, že někomu jeho jednání nevyhovuje. Nedá se vydírat a umí se bránit, jestliže v něm někdo nesmyslně vyvolává pocity viny nebo ho činí odpovědným za své pocity.*

- **Porouchaná gramofonová deska:** Vedoucí programu bude přemlouvat např. tím, že bude vyvolávat pocity viny, lichotit, apod., aktivista stále týmiž slovy odmítá. K tomu je dobré si vybrat někoho sociálně zdatného.
- **Odmítnutí protiútokem:** Např. aktivista předvede vůči někomu nepřítomnému.

### Královské způsoby odmítnutí

- **Odmítnutí jednou provždy:** Např. dvě skupiny za pomoci brainstormingu vymyslí příklady, nejvhodnější se předvedou.
- **Odmítnutí jako pomoc:** Např. další dvě skupiny si za pomoci brainstormingu připraví příklady paralelně s předchozí úlohou, nejvhodnější se předvedou.

Náplň této hodiny někdy neumožní věnovat se dotazům, jejich zodpovězení je možné odložit na další hodinu a mezidobí využít ke konzultacím s aktivisty ohledně správných odpovědí.

## 4. hodina přípravy - utvrzení

Náplň hodiny zahrnuje:

- V čem je na tom lépe společnost, kde většina lidí nadměrně nepije, nekouří a nebere drogy? Podobně jako v první hodině i zde se zaměřujeme na výhody zdravého způsobu života, nyní pro společnost jako celek, nejen pro jednotlivce. Lze např. použít Masarykova výroku „Budoucnost patří střizlivým“ (myslí se národům). I v tomto případě je akcent na výhodách, nikoliv na nevýhodách (tedy např. „je tam bezpečněji“, nikoliv „kde hodně pijí, je vysoká zločinnost“). Brainstorming - dvě skupiny paralelně s následující úlohou. Další dvě skupiny doplní.
- Co můžeme udělat proto, aby těchto problémů u nás bylo co nejméně.
- Rozbor reklam na alkohol nebo tabák - v čem jsou nepravdivé.



- Reklama na zdravý způsob života. Slogan, kresba nebo scénář TV šoty.
- Předání potvrzení o účasti. Poděkování a při té příležitosti improvizovaný krátký projev.
- Plánování realizace programu v nižším ročníku.
- Při únavě apod. cvičení.
- Pokud zbude čas, zařadit např., jak řešit problémy, tělesná cvičení, relaxaci, opakování něčeho, co bylo dobře akceptováno atd.

### **Realizace programu za pomoci peer aktivistů**

I při realizaci programu za pomoci peer aktivistů na středních školách platí zásada, že dospělý by neměl dělat práci, kterou mohou zvládnout aktivisté. I zde je vhodné skupinku aktivistů paralelně zaměstnávat v době, kdy pracují žáci nižších ročníků. Aktivisté mimo jiné také stopují čas vymezený na jednotlivé úkoly a dávají signál na jejich začátku a konci. Optimální počet peer spolupracovníků je kolem 8-10, minimum je 1, větší počet může mít sice určité výhody (např. rezerva pro nepředvídané výpadky), ale také může být problém všechny dostatečně zaměstnat a udržet jejich pozornost. Pokud někdo z aktivistů zjistí, že mu práce v programu nevyhovuje, měl by mít možnost bez jakýchkoliv problémů spolupráci ukončit.

Jestliže je čas, bývá užitečné se s aktivisty krátce sejit před hodinou a informovat je o následujícím programu. Povzbuzení a informace, že se nebude dít nic, co by přesahovalo jejich možnosti, se předejde zbytečné trémě. Krátká schůzka po hodině může zase ubezpečit aktivisty, že odvedli dobrou práci. To je zvláště důležité tam, kde jejich mladší spolužáci byli živější nebo obtížněji spolupracovali.

Citlivou otázkou je práce s chybou. Řekněme, že např. aktivisté měli předvést určitý způsob odmítání a předvedli jiný. Vedoucí programu by měl brát v úvahu, že aktivisty s autoritou nutně potřebuje a že i to, když odmítli jinak, je dobré (i když ne tím přesně správným způsobem). Měl by ocenit to, co bylo na předvedeném způsobu odmítnutí dobrého a kdy by se to dalo použít. Opravu by měl prezentovat jako doplnění nebo vylepšení, ne jako popření předchozího. Na druhé straně ale nelze tolerovat zásadní nesouhlas s programem nebo jeho zlehčování. Takový aktivista se k realizaci programu nehodí. Pro přehlednost shrnujeme některé úkoly, které je vhodné svěřovat peer spolupracovníkům během realizace v nižším ročníku:

- Pomáhají skupinám, zapisují jejich nápady, nejlépe když o nich i referují. Odfiltrují se tak nápady, které nejsou vhodné.
- Měří čas určený k úkolům a zvukovým signálem úkoly ukončují.
- Provádějí výpočty týkající se úspor za alkohol a tabák.
- Slouží jako pozitivní modely. Aktivistů je vhodné se během programu ptát, jaké mají záliby, jestli sami nekouří, nepijí a nefetují, čeho chtějí dosáhnout a jak jim v tom pomůže zdravý způsob života.
- Přípravují si odpovědi na písemné dotazy žáků a odpovídají zpravidla v závěru hodin.
- Někdy hodnotí práci skupin.
- Rozdávají preventivní materiály.
- Případně předvídají, jestliže cvičení dobře zvládli.
- Podle možností poskytují nutný doprovodný výklad k programu.
- Mohou přednést kratší „projev“.

#### **1. hodina realizace - motivace**

Náplň této hodiny odpovídá 1. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

- Představení peer spolupracovníků mladším spolužákům.
- Aktivisté pokud možno působí jako mluvčí skupin. Z brainstormingů vybírají vhodné závěry, které mohou obohatit společnou práci. Některý z aktivistů spočítá, kolik utratí za 10 let kuřák, když vykouří krabičku cigaret denně. Podobně lze počítat výdaje za 10 let při spotřebě např. 4 piv denně nebo jiné podobné příklady.
- Dva aktivisté připravují odpovědi na dotazy žáků a v závěru hodiny na ně odpovídají.

#### **2. hodina realizace - lepší možnosti**

Náplň této hodiny odpovídá 2. hodině přípravy. Aktivisty je možné požádat, aby např. nápady na téma „Co může člověk udělat, když má trápení“ zapsali a připravili z nich plakát. Ten je pak možné vyvěsit ve třídě apod. Končí se opět písemnými dotazy ze začátku první hodiny, na které asi odpovědi připravili aktivisté za pomoci dospělých odpovědi.

#### **3. hodina realizace - sociální dovednosti, odmítání**

Náplň této hodiny odpovídá 3. hodině přípravy. Peer aktivisté, případně s vedoucím programu, demonstrují způsoby odmítnutí a působí jako mluvčí skupin u způsobů odmítnutí, které se zpracovávají formou brainstormingu.

#### 4. hodina realizace - utvrzení

Náplň této hodiny odpovídá 4. hodině přípravy. Rozdíly zahrnují:

- Peer spolupracovníci opět působí jako mluvčí skupin u témat, která se zpracovávají formou brainstormingu, analýzy reklam, vytváření sloganů apod..
- Předání potvrzení o účasti na realizaci peer spolupracovníkům.
- Peer spolupracovníci mohou při té příležitosti říci mladším kolegům „poselství“.
- Případné rozdáni dotazníku studentům, který poskytne vedoucímu programu zpětnou vazbu a umožní mu přizpůsobit další program.
- Krátká schůzka s peer spolupracovníky po skončení programu, plánování další spolupráce či povzbuzení k ní.

#### Možné rozšíření programu

Viz popis programu na základní škole.

#### Některé problémy a jak je zvládat

Viz popis programu na základní škole.

#### Relaxační a tělesná cvičení zařazená do programu

Viz popis programu na základní škole.

#### Prevence a rodina

Obvykle se s rodiči pracuje odděleně od dětí (např. na jednom našem semináři jsme s nimi nacvičovali dovednosti naslouchání, jak zvyšovat sebedůvěru dítěte atd.). Je dobré být informován o možnostech pomoci rodičům v okolí, pokud se ukáže, že mají vážný problém (např. poradny pro manželství, rodinu a mezilidské vztahy, ordinace AT pro problémy s alkoholem a jinými návykovými látkami, linky důvěry apod.). Informovanost rodičů o preventivním programu a to, že ho alespoň tolerují, jsou důležité. Aktivisty, které jsme připravovali v rámci peer programů, jsme varovali, aby své nově nabyté znalosti a dovednosti nezkoušeli na rodičích. Většinou je snazší ovlivnit vrstevníky. Možnost, že zapůsobí na rodiče je nízká, rodiče se dají spíše ovlivnit opět svými vrstevníky, tedy lidmi jejich vlastní generace. Abychom se vyhnuli poukazům na to, že mnoho dospělých kouří, říkali jsme mimo jiné, že návyk na tabák vznikl u rodičů v době, kdy se toho o škodlivosti kouření ještě zdaleka tolik nevědělo jako dnes. Tím jsme se vyhnuli možným problémům s rodiči. Dalším, vyšším stupněm programu je ovšem aktivní spolupráce s rodiči a souběžné pozitivní působení v rodině, ve škole i ze strany vrstevníků.

#### Prevence podle věku dítěte

- U velmi malých dětí do 3 let je důležité přiměřeně uspokojovat potřeby dítěte, včetně potřeb citových. Tím s zvyšuje všeobecná odolnost dítěte i odolnost vůči vzniku závislosti na návykových látkách.
- Již v předškolním věku zhruba od 3 do 6 let je správné dítěti vštěpovat, že zdraví je důležitá hodnota, kterou je třeba chránit a podporovat. Dítě by si mělo začínat uvědomovat i nebezpečí, která vnější svět skrývá, a být schopno se jim vyhnout. To se samozřejmě netýká pouze alkoholu nebo léků v domácí lékárničce.
- Ve věku od 7 do 12 či 13 let je třeba nabízet spíše konkrétní dovednosti a informace nežli abstraktní koncepce. Je třeba pokračovat ve zdůrazňování zdraví jako zásadní životní hodnoty. V tomto období by již měla začínat cílená prevence zaměřená na odmítání tabáku, alkoholu a jiných drog.
- Následující období od 13 let je náročné pro všechny zúčastněné. Na významu nabývá skupina vrstevníků, proto mají programy za aktivní účasti vrstevníků takový význam. Mladý člověk tohoto věku často nebývá ochoten doporučení prostě přijímat, často chce diskutovat, testuje hranice možností. Dospívající jsou návykovými látkami zvláště ohroženi, prevence v této věkové kategorii je mimořádně důležitá.

#### Obecné zásady prevence v rodině

Jaký styl výchovy dítěte je nejlepší? Podle zahraničních zkušeností je to vřelý a laskavý, ale zároveň alespoň středně omezující styl. Dítě se v takové rodině cítí přijímáno a respektováno, ale zároveň jasně ví, kde jsou hranice toho, co ještě smí.

Následují některá další doporučení:

- Získat důvěru dítěte a umět mu naslouchat.
- Dokázat s dítětem o alkoholu a drogách otevřeně hovořit, když je k tomu vhodná příležitost. To samozřejmě předpokládá, že si dospělý opatří dostatečně spolehlivé informace (např. z knihy „Alkohol, drogy a vaše děti“, která je volně na adresách [www.plbohnice.cz/nespor](http://www.plbohnice.cz/nespor) nebo [www.mujiweb.cz/veda/nespor](http://www.mujiweb.cz/veda/nespor)).

- [www.geocities.com/dr\\_nespor](http://www.geocities.com/dr_nespor)).
- Důležité je také předcházet nudě. Můžete buď posílit vazbu dítěte na rodinu, nebo mu najít vhodné zájmy a dobrou společnost mimo rodinu.
- Jak už víme, jasná a prosazovaná pravidla v rodině pomáhají problémům s návykovými látkami předcházet.
- Rodič, který je pro dítě svým chováním ve vztahu k návykovými látkám vzorem, je ve výhodě. Některé hodnoty předávané rodiči mohou být v prevenci velmi prospěšné.
- Chránit dítě před nevhodnou společností. Sem patří řada činností. Mimo jiné i dovednosti odmítání, o kterých podrobněji v části o peer programech (3. hodina). Dobrou ochranou před nevhodnou společností je logicky vhodná společnost.
- Chránit a posilovat sebevědomí dítěte.
- Spolupracovat v rámci vlastní rodiny, spolupracovat s dalšími rodiči vrstevníků i se školou a jinými dospělými. V zahraničí jsou velmi aktivní a užitečné organizace rodičů.

## Jak reagovat na problémy s návykovými látkami ve škole

Viz materiál Nešpor, K., Csémy, L., Pernicová, H.: Problémy s návykovými látkami ve školním prostředí. Časná a krátká intervence.

## Komplexní preventivní program

Je v zájmu žáků nebo studentů, pedagogů, rodičů i společnosti, aby v bylo v budoucnu co nejvíce lidí zdravých a co nejméně problémů působených návykovými látkami. K tomu může přispět i vaše škola. Pedagogická profese je nenahraditelná i v oblasti prevence problémů působených návykovými látkami. Bylo by nebezpečné očekávat, že prevenci na škole za zajistí jinak kvalifikovaní externisté, kteří neznají situaci ani žáky nebo studenty. Je jistě správné spolupracovat s dalšími odborníky, ale hlavní odpovědnost a hlavní tíhu práce nese i v této oblasti pedagogický sbor.

### Důležité prvky kvalitních preventivních programů

- Návčík sociálních a dovedností potřebných pro život.
- Program odpovídá věku. U mladších dětí je obecnější a týká se širší oblasti ochrany zdraví. U starších dospívajících je správné do programu zahrnout specifická reálná rizika, s nimiž se mohou setkat včetně ilegálních drog.
- Aktivní účastí předem připravených vrstevníků (peer prvek)
- Pomoc dětem a dospívajícím se zvýšeným rizikem
- Spolupráce s rodinou
- Přiměřená a prosazovaná pravidla týkající se návykových látek
- Hledání spojenců. Možní spojenci škol při prevenci jsou, řazeno abecedně: církve, další školy, dětský nebo dorostový lékař či psychiatr, linky důvěry, místní správa, zařízení pro léčbu návykových nemocí, organizace mládeže, organizace národnostních menšin, jestliže jsou ve školní populaci výrazněji zastoupeny, pedagogicko-psychologické poradny, pedagogický tým školy, policie, regionální školské a zdravotnické orgány, rodiče, sdělovací prostředky na místní úrovni, soukromý sektor, zájmové a sportovní organizace, žáci nebo studenti žijící relativně zdravě.

## První pomoc při otravě alkoholem nebo drogami

### Okamžitě zavolat lékaře!

Zneužívání návykových látek není u nás trestné. Odkládat přivolání pomoci by mohlo člověka vážně ohrozit na zdraví nebo i na životě. Důvodem k okamžitému lékařskému zákroku je i pouhé podezření na otravu. Jestliže došlo k otravě vdechováním škodlivých látek, zajistěte dostatek čerstvého vzduchu. Nepodávejte alkohol, černou kávu ani mléko.

### Než přijde lékař:

Postižený je při vědomí a došlo k otravě ústy

Podat větší množství vody (případně s živočišným uhlím, jestliže je po ruce). Pak vyvolat stlačením kořene jazyka zvracení. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochlazení. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu.

### Při vědomí a došlo k otravě nitrožilní cestou nebo vdechnutím

Zvracení nemá smysl vyvolávat. Ošetřete možná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochlazení. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá, a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu.

### V bezvědomí

Nikdy nepodávejte nic ústy se nesnažte se vyvolat zvracení, protože je nebezpečí vdechnutí zvratků. Položte na postiženého na do stabilizované polohy na bok, aby nezapadl jazyk. Ošetřete případná zranění a zajistěte nepřetržitý dohled. Zabraňte prochlazení. Pokud možno opatřete informace o látce, které byla požitá a předejte je přivolanému lékaři. Usnadněte tím další léčbu. Sledujte dýchání. Při zástavě dechu uvolněte dýchací cesty (záklonem hlavy, odstraněním zvratků nebo cizího tělesa tím, že sáhnete do úst). Pak zahajte dýchání z úst do úst.

### **Zvláštnosti otrav u jednotlivých drog**

#### **Alkohol**

Otravy u dětí nastávají už po relativně malých dávkách. U těžších otrav je nebezpečí vdechnutí zvratků nebo zástavy dechové centra. Nikdy nepodceňujte těžší opilost a volejte lékaře. Nebezpečná je kombinace opilosti a úrazu hlavy v tom, že opilost může maskovat známky nitrolebního krvácení.

#### **Léky proti bolestem a na spaní**

Jejich účinky se podobají těžké opilosti, mají i podobná rizika jako alkohol. Lékařská pomoc po požití vyšších dávek je nutná naléhavě.

#### **Marihuana a hašiš**

Poměrně časté jsou úzkostné stavy. Je třeba zajistit dohled, aby osoba pod vlivem drogy neublížila sobě nebo někomu jinému. Lékařskou pomoc je třeba zajistit také v případě, že po odeznění účinků drogy přetrvávají duševní problémy.

#### **Pervitin a halucinogeny (tripy)**

Zajistit nepřetržitý dohled více osobami (pod vlivem drogy mohou postižení jednat nesmyslně a nebezpečně). Poměrně časté jsou úzkostné stavy a pocity pronásledování.

#### **Těkavé látky**

Zajistit dostatek čerstvého vzduchu a dohled.

#### **Opiáty**

Předávkování jsou poměrně častá, protože se mění odolnost vůči droze i u téhož člověka. Navíc drogy mohou být různě koncentrované. Mají tlumivý účinek na dýchání. Lékařská pomoc je potřebná.

#### **Otrava více látkami současně (např. alkohol a jiná droga)**

Nebezpečí kombinací drog vzrůstá, volat lékaře!

## **Program založený na dovednostech pro život (Life skills training program G. J. Botvina)**

Jedná se o program, o jehož efektivitě v současnosti existují nejpřesvědčivější doklady<sup>5</sup>. Ve skupině žáků, která prošla programem, bylo v porovnání s kontrolním souborem o 44 % méně uživatelů ilegálních návykových látek a o 66 % méně dospívajících, kteří užívali více návykových látek (např. alkohol, tabák a marihuanu). Dospívající v experimentální skupině také signifikantně méně často kouřili tabák a docházelo u nich méně často k pravidelnému, těžkému nebo problémovému pití alkoholických nápojů. Některé z informací o programu jsou dostupné na internetové adrese [www.lifeskillstraining.com](http://www.lifeskillstraining.com). Tento program používá podle odborné práce publikované v roce 2002 kolem 12 % veřejných škol v USA. Je možné se ptát, zda je to hodně nebo málo. Podle mého názoru je to poměrně dost, uvážíme-li, že program vyžaduje více času a tvořivosti než jiné neúčinné postupy vydávané za protidrogovou prevenci. Zásadně důležité je, aby se program realizoval interaktivně, tzn. aby žáci byli aktivně zapojeni do cvičení, úkolů a řešení modelových problémů.

Co se mání dovednostmi potřebnými pro život viz následující přehled, který jsem připravil na základě údajů z literatury.

<sup>5</sup> Např. Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M.: Dlouhodobé výsledky výzkumu prevence zneužívání drog u bělošské populace střední třídy. (Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population.) JAMA, 273, 1995, s. 1106-1112.

## Dovednosti potřebné pro život

Dovednosti potřebné pro život („life skills“)	
Dovednosti sebeovlivnění	Sociální dovednosti
Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.	Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky)
Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.	Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení)
Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.	Schopnost empatie a porozumění životním situacím
Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl	Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisu apod.
Dovednosti při zvládnání rizikových duševních stavů (sem patří zejména bažení, ale i úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda).	Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání
Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.	Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů
Další schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).	Mediální gramotnost. Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí
	Schopnost racionálně hospodařit s penězi
	Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm
	Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace
	V pozdějších letech i rodičovské dovednosti

U Life skills training programu se zastavíme podrobněji, protože se jedná o jeden z nejlepších preventivních programů a navíc je poměrně snadno přizpůsobitelný pro naše poměry. Za povšimnutí stojí, že materiály určené žákům jsou bohatě ilustrovány postavami zdravých, usměvavých a spokojených dospívajících. Není tam ani stopy po injekčních jehlách, nedopitých láhvích nebo marihuaně. Autor tím jakoby dospívajícím říká: „Když se naučíte to, co se vám zde nabízí, budete spokojenější a úspěšnější.“

## Popis programu

### Formát programu a metodika

Program „Life skills training“ zahrnuje v 7. ročníku 15 hodin výuky a 3 volitelně) v 8. ročníku 10 hodin výuky a 2 volitelně, v 9. ročníku 5 hodin výuky a 4 volitelně.<sup>6</sup> Program je ale možné realizovat i dříve, tj. v 6., 7. a 8. ročníku nebo i později. Témata v dalších ročnících se spíše opakují než prohlubují, což má patrně za cíl zafixovat naučené pozitivní vzorce chování. Program je jasný a srozumitelný. Realizuje se způsobem jedné hodiny týdně nebo formou kursu v po sobě následujících dnech. Obě formy jsou účinné, druhá patrně o něco více. Struktura programu je následující:

#### Struktura programu Life skills training

	7. ročník	8. ročník	9. ročník
1. hodina	Obraz sama sebe a sebezdokonalování	Zneužívání návykových látek...	Zneužívání návykových látek...*
2. hodina	Umět se rozhodnout	Dovednosti rozhodování	Dovednosti rozhodování
3. hodina	Umět se rozhodnout	Vliv médií	Vliv médií *
4. hodina	Kouření - mýty a skutečnost	Zvládnání úzkosti	Zvládnání úzkosti
5. hodina	Kouření - pokračování	Zvládnání úzkosti	Zvládnání hněvu *
6. hodina	Alkohol - mýty a skutečnost	Zvládnání hněvu *	Sociální dovednosti
7. hodina	Marihuana - mýty a skutečnost	Dovednosti komunikace	Asertivita
8. hodina	Reklama	Sociální dovednosti	Zvládnání konfliktů *
9. hodina	Násilí a sdělovací prostředky *	Asertivita	Jak čelit tlaku vrstevníků

<sup>6</sup> V různých pramenech se lze setkat i s mírně odlišným, počtem hodin, což je patrně dáno tím, že se program vyvíjel.

10. hodina	Zvládání úzkosti	Zvládání konfliktů *	
11. hodina	Zvládání úzkosti	Jak čelit tlaku vrstevníků	
12. hodina	Zvládání hněvu *	Jak čelit tlaku vrstevníků	
13. hodina	Dovednosti komunikace		
14. hodina	Sociální dovednosti		
15. hodina	Sociální dovednosti		
16. hodina	Asertivita		
17. hodina	Asertivita		
18. hodina	Zvládání konfliktů *		

\* Tato témata jsou volitelná.

### Metodika programu

Úkolem učitele podněcovat diskusi žáků o podstatných tématech na napomáhat osvojování si dovedností potřebných pro život. V programu se používají pedagogické obvyklé postupy jako instruktáž, kladení otázek, demonstrace, praktikování pochvala, domácí úkol týkající se příslušných témat a dovedností v mimoškolním prostředí. Podle autora by měl učitel:

- Udržovat pořádek a dbát na dodržování tzv. **základních pravidel**, která zahrnují následující: Všichni účastníci sedí v kruhu a mluví zásadně pouze jeden. Nikdo není nucen, k tomu, aby hovořil. Žáci mohou otevřeně sdělovat své názory, aniž by se vystavovali kritice nebo dokonce trestu. Předpokládá se také, že žáci nebudou o tom, co slyšeli od jiných při společné práci, mluvit mimo program. Tato zásadní pravidla je možné přizpůsobit situaci a podle okolností modifikovat.
- Podněcovat diskusi a aktivní zapojení žáků.
- Dbát na to, aby se pokryla náplň příslušné hodiny a korigovaly možné omyly žáků.
- Vhodně používat povzbuzení, chválu a podporu.
- Kdykoliv je to možné, doporučuje se zabývat otázkami a problémy žáků.
- Dbát na to, aby byli žáci co nejvíce aktivně zapojeni.

### Témata v 1. roce programu (15 hodin)

#### 1. hodina: Obraz sama sebe a sebezdokonalování

V úvodu se vysvětlí pojem „dovednosti potřebné pro život“ a nastíní průběh společné práce. Účastníkům se slibuje lepší sebedvědomí, schopnost řešit problémy, komunikační dovednosti, zvládání úzkosti, získání nových přátel, lepší schopnost obhájit svá práva, zvládnutí dovedností odmítání, schopnost čelit reklamě a nabízení návykových látek. Během této jednotky se také účastníci se známi s výše uvedenými základními pravidly. K nim, jestliže si to účastníci přejí, je možné přidat i pravidla další nebo je přizpůsobit.

Pak následuje vlastní téma jednotky. To, jak sami sebe vnímáme, je dáno naší dřívější zkušeností (úspěchy a neúspěchy). Je to také ovlivněno tím, co nám o nás říkají druzí lidé (učitelé, rodiče, vrstevníci). Dobrý obraz sebe nás činí spokojenějšími, úspěšnějšími a oblíbenějšími. Člověk s dobrým obrazem sebe sama se také spíše vyhne alkoholu, tabáku, drogám a jiným nebezpečím. Obraz sebe sama se často mění podle okolností, někdo se např. vnímá jako úspěšný sportovec, ale ne už jako úspěšný žák. Autor doporučuje se nepodceňovat kvůli náhodnému neúspěchu, lépe poznat své slabiny i silné stránky a zlepšit se tam, kde je to třeba. K tomu je možné použít následující formuláře.

Jak se vidím

Jak se vidím nyní	Jaký bych chtěl být
S přáteli	
1.	
2.	
3.	
Ve škole	
1.	
2.	
3.	
Doma	
1.	
2.	
2.	

Celkově	
1.	
2.	
3.	

## Inventura

Silné stránky	Slabé stránky
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Učitel se může ptát, co vedlo k tomu, že se žáci vnímají právě takovým způsobem a vyzvat je, aby popsali zážitky, které jejich podstatně ovlivnily to, co vůči sobě cítí (úspěchy nebo neúspěchy ve škole, sportu či jinde, nemoc, úraz apod.). Vhodným tématem je také otázka, jak to, co děláme, ovlivňuje naše sebevědomí. Lze také uvažovat o sebevědomí v různých situacích.

V další části hodiny se přechází k tomu, jak své sebevědomí zlepšit, např. uvědomit si své minulé úspěchy. Autor dále doporučuje následující zásady:

- Nedělat si o sobě špatný úsudek na základě jednoho nebo dvou neúspěchů.
- Vnímat své silné i slabé stránky realisticky.
- Slabé stránky změnit a nedostatky napravovat.

K tomu je možné použít formulář:

Co chci změnit a jak je to pro mě důležité

1. .... Hodně Středně Málo
2. .... Hodně Středně Málo
3. .... Hodně Středně Málo
4. .... Hodně Středně Málo
5. .... Hodně Středně Málo

Dalším tématem této hodiny je dosahování dobrých cílů. Cíl, který si zde žák stanovuje, by měl být realistický, měl by se dát rozložit do dílčích cílů, měl by být měřitelný a smysluplný. Autor zdůrazňuje optimismus, nebát se případných chyb a neúspěchů, chválit se když se něco podaří, pochlubit se nebo se odměnit. Je také možné využívat představivost a „vidět“ se, jak dosahujeme zmíněného cíle. Podobně jako v předchozí části, i zde je možné použít formulář.

Pokroky při dosahování cíle

Cíl:		
Datum	Dílčí cíl	Dosažení dílčího cíle
		Ano - Ne
		Ano - Ne
		Ano - Ne
		Ano - Ne
		Ano - Ne
		Ano - Ne

Při dosahování cílů by měli žáci uvažovat pozitivně, nebát se případných chyb a neúspěchů, protože i ty napomáhají učení, chválit se za pokroky, rozpoznávat oblasti, které je třeba zlepšit a pracovat na tom, při dosahování cílů využívat i představivost (představit si jak žák ten či onen cíl dosáhl.

**Domácím úkolem** je vyplnění formuláře „Vlivy při rozhodování“ z následující lekce.

## 2. a 3. hodina: Umět se rozhodnout

Rozhodování se týká např. toho, co si obléknout, jak moc se učit nebo kdy přijít domů. Některá rozhodnutí děláme automaticky, o jiných přemýšlíme. Při rozhodování na nás působí různé vlivy. Abychom se správně rozhodovali, je třeba si tyto vlivy uvědomovat. U těch vlivů, které při rozhodování se na žáka působí, si má udělat křížek.

## Vlivy při rozhodování

Rozhodnutí doma					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
Rozhodnutí ve škole					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
Rozhodnutí mezi kamarády					
1.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
2.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky
3.	Mé vlastní rozhodnutí	Rodiče	Kamarádi	Učitelé	Sdělovací prostředky

O záznamech žáků se nejprve hovoří, pak přecházíme k tématu obtížných rozhodnutí. Žáci by měli popsat, kdy museli v nedávné době udělat takové rozhodnutí, co je při tom ovlivňovalo a jak se rozhodovat co nejlépe. Následuje jednoduchý návod, jak řešit problémy. Postup, který popisuje Botvin, sestává ze tří kroků:

1. Ujasni si, o čem máš rozhodnout
2. Uvědom si, co můžeš udělat a jaké máš možnosti. Uvažuj o co nejvíce možnostech. Opatři si k tomu potřebné informace. Domysli následky každého rozhodnutí.
3. Vyber si nejlepší možnost a u své volby setrvej.

I s tímto tento postupem je možné pracovat ve formulářích:

## Třístupňové řešení problému

Problém:	
Možná řešení	Možné následky
1.	
2.	
3.	
4.	
Rozhodnutí:	

Tento postup má blízko k technice „Semafor“, kterou popisujeme v příručce pro dospívající „Jak být fit ve 21. století“. Pro srovnání technika „Semafor“ z našich materiálů:

## Semafor

	Stadia semaforu	Pomůcka k zapamatování
<input type="radio"/>	Červená: Stop, zastavit, uvažovat.	Červená říká stůj, zastav se, vzpamatuj!
<input type="radio"/>	Oranžová: Jaké možnosti se nabízejí a jaké mají tyto možnosti i dlouhodobé následky? *) Výběr nejvýhodnější možnosti.	Žlutá říká vybírej, následky domýšlej!
<input type="radio"/>	Zelená: Vybranou možnost uskutečnit a výsledek vyhodnotit.	Zelená říká: Jednej tak, aby ses pak mohl smát!

Učitel může zadat konkrétní problémy (např. napsání domácího úkolu versus sledování televize nebo pití piva s kamarády přes nesouhlas rodičů). Žáci si také mohou zvolit reálný problém, který musí řešit. Úkolem žáků je navrhnout nejméně 3 řešení a za pomoci popsané metody z nich vybrat to nejvhodnější. Podobně lze pracovat s problémy, které žáky čekají v blízké budoucnosti. Pokud učitel nabízí modelové problémy, měl by volit ty, které nevyžadují dodatečné informace. Tématem této lekce je také to, jak rozhodování ovlivňuje tlak skupiny.

**Domácím úkolem** je výčet důvodů, proč nekouřit.

## 4. hodina: Kouření - mýty a skutečnost

Žákům se zdůrazňuje, že kouření je méně časté než lidé předpokládají (v České republice připadá na jednoho kuřáka nejméně pět nekuřáků). Pak se diskutuje o důvodech, proč lidé kouří, a o zdánlivých výhodách kouření a jeho skutečných nevýhodách.



Příklady tabákových mýtů zahrnují (upraveno):

#### Kouření - mýty a skutečnost

Mýtus	Skutečnost
Kouření neškodí a když už, tak za dlouho.	Kouření je u nás nejčastější příčinou smrti, které lze předejít. K řadě zdravotních škod dochází i po krátké době kouření (např. zhoršená tělesná výkonnost, zhoršený čich a chuť, nebo častější infekce dýchacích cest). Zanedbatelné nejsou ani značné finanční výdaje (u nás např. přes 1000 Kč měsíčně).
Přestat kouřit je snadné.	Mnoha lidem se to nepodaří. Odhaduje se, že nejméně polovina kuřáků se o to nejméně jednou neúspěšně pokoušela.
Kouří každý.	To neodpovídá skutečnosti. Kuřáků je ve společnosti menšina.
Kouření je moderní.	Opak je pravdou, na řadě míst je kouření zakázáno, někteří zaměstnavatelé dávají přednost nekuřákům.
Kouření snižuje stres.	Kouření naopak stres zvyšuje, roste např. tepová frekvence a kouření v noci nebo před spaním zhoršuje spánek.

Diskutuje se o škodách, které tabák působí. Kromě známých škod, jako rakovina, rozedma plic a srdeční onemocnění, zmiňují autoři skutečnosti méně známé, ale pro motivaci žáků k nekuřáctví důležité. K nim patří zhoršení sluchu a zraku u kuřáků, poruchy čichu a chuti, kašel, zápach z úst, infekce, nepříznivé kosmetické a kožní změny a zhoršená výkonnost. Autor uvádí, že každá vykouřená cigareta zkracuje život o 6 minut. Žáci mohou příslušné škody zakreslit do kresby lidského těla. Podobně jako ve výše popsaném peer programu se také počítají náklady na cigarety u silného kuřáka např. během 10 let.

Hovoří se také o tom, jak se člověk stává na tabáku závislým (experimentování - příležitostné kouření - zvyšování frekvence - každodenní kouření např. celé krabičky). Lze také diskutovat o tom, nakolik je snadné (či spíše nesnadné) závislost na tabáku překonat, o sociálních vlivech, které kouření ovlivňují, o právech nekuřáků. V závěru se je možné vrátit k důvodům, proč je pro žáky vhodné nekouřit (zdraví, zápach, obava ze závislosti, peníze, problémy s okolím, tělesná výkonnost atd.).

#### 5. hodina: Kouření - pokračování

V této jednotce se žáci dozví, že rozvoj plicní rakoviny u kuřáka trvá zhruba 20-30 let. Některé změny ovšem nastanou okamžitě, např. zvýšení tepové frekvence. Autoři zde vybízejí, aby se vhodnému kuřákovi změřil tep před vykouřením cigarety a po něm, což ilustruje skutečnost, že cigarety stres nemírní, ale naopak zvyšují. Tato úloha mi připadá poněkud ošidná. Změna tepové frekvence je způsobena tím, že nikotin působí na sekreci hormonů nadledvin. Navíc se v krvi objeví kyslíčnick uhelnatý, který omezuje schopnost krve vázat kyslík, což se vyrovnává zrychlením tepu. K okamžitým změnám, k nimž dochází po kouření, patří dále pokles teploty a třes rukou (respektive ruka není tak pevná). Nepříznivý vliv tabáku na tělesnou výkonnost je kromě výše uvedeného působen i zestupem laktátu v krvi a rizikem astmatického záchvatu u některých lidí.

V závěru této jednotky by měli žáci z výše uvedeného vyvodit závěry pro sebe. Autoři také nabízejí o následcích kouření kvíz, aby probírané téma oživilo.

**Domácí úkol:** Výše zmíněný kvíz a téma „Mé důvody proč nepít alkohol“.

#### 6. hodina: Alkohol - mýty a skutečnost

V úvodu se diskutuje o tom, co je alkohol, zda je návykový a jak působí. Alkohol rychle vstřebává. V malých množstvích alkohol oslabuje schopnost jasně uvažovat a správně se rozhodovat a zvyšuje sklon k riskování, hádkám a násilnému chování. Po větších dávkách dochází k celkovému útlumu, poruchám rovnováhy, zhoršené pohybové souhře, zpomalení reakčního času (postřehu), spavosti, případně i ke smrtelné otravě. Pak se uvádějí některé epidemiologické údaje z USA z populace dospívajících, které svědčí o tom, že pravidelné každodenní pití alkoholu je u dospívajících vzácné.

Dále autor nabízí důvody, proč někteří lidé alkohol nepijí vůbec nebo jen zřídka a střídavě. V USA se jedná o celých 30 % populace.

#### Důvody proč lidé nepijí alkohol (upraveno):

- Nechutná jim.
- Nechtějí být opilí.
- Nechtějí tloustnout.
- Nechtějí mít problémy v rodině.
- Z náboženských důvodů.

- Protože to zákon zakazuje (např. do 18 let nebo při řízení)
- Protože by to zhoršilo jejich tělesnou výkonnost.
- Nechtějí dělat hlouposti, zesměšnit se, být trapný, poprat se.
- Chtějí se dobře ovládat a rozhodovat o sobě.
- Chtějí jasně uvažovat.
- Protože alkohol zhoršuje řadu nemocí a nesnáší se s mnoha i běžnými léky.

Kromě abstinence se ještě hovoří o rituálním, společenském a návykovým či problémovém pití. Diskutuje se také o tom, jak je člověk, který problémově pije, vnímán okolím, a o tom, že alkohol neudělá z dítěte dospělého, ale naopak může jeho vývoj zpomalit.

#### Alkohol - mýty a skutečnost (upraveno)

Mýtus	Skutečnost
Alkohol a drogy mohou navodit dobrou náladu.	V alkoholové kocovině a drogových „dojezdech“ člověk naopak zbytečně trpí depresí, úzkostmi apod. Náladu je možné si udělat cvičením, tancem, hudbou, uměním, duchovními cvičeními, přátelstvím atd.
Pít je mužné.	Růst tolerance (odolnosti) vůči alkoholu není projevem mužnosti, ale může být předzvěstí závislosti na něm.
Když nebudu pít, budou se na mě někteří dívat skrz prsty.	Jiní si ale zase budou člověka o to více vážit. Navíc, ve společnosti, kde se pije alkohol, si lidé většinou příliš nevšímají, jak druhý pije nebo nepije.
Piju jenom pivo	Půl litru piva obsahuje stejně alkoholu jako 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu.
Alkohol zlepšuje spánek	Pod vlivem alkoholu lidé skutečně usínají, ale tento spánek je nekvalitní (podobně jako po některých lécích). Člověk se pak probouzí unavený, podrážděný a nervózní.

Autora také zdůrazňuje dvoufázové působení alkoholu (po zlepšení nálady dojde často k jejímu pronikavému zhoršení), účincích alkoholu na mozek (alkohol postihuje nejprve vývojově nejdříve část mozku jako kůru čelního laloku), odlišnost účinku alkoholu u různých lidí, růst tolerance atd.

Také na závěr této jednotky diskutují žáci nad seznamy svých důvodů proč nepít alkohol.

**Domácí úkol:** „Mé důvody proč nekouřit marihuanu“.

#### 7. hodina: Marihuana - mýty a skutečnost

Podobně jako u předchozích témat klade autor důraz na bezprostřední účinky této drogy. K nim patří vyšší tepová frekvence a krevní tlak, zarudnutí očí, sucho v ústech, třes prstů, mírný pokles teploty, neklid, ospalost, vyšší riziko úrazu a dopravní nehody, zhoršená pozornost, oslabená schopnost učení a výbavnost, někdy úzkost, zejména při vyšších dávkách i poruchy vnímání včetně halucinací a zmatenost, někdy deprese. Pak se zmiňují některá dlouhodobá rizika (jako rakovina, zhoršení srdečních a duševních nemocí, oslabení imunity, poškození mužského i ženského pohlavního ústrojí<sup>7</sup>).

Opět se nabízejí epidemiologická data dokládající, že většina dospívajících marihuanu pravidelně nekouří (to platí i v České republice). Zmiňují se i právní aspekty a možné souvislosti mezi marihuanou a jinými návykovými látkami.

Učitel může na tabuli zapisovat do jednoho sloupce výhody kouření marihuany a do druhého nevýhody. Tento výčet sestavený z názorů žáků pak doplní dodatečnými informacemi.

Stejně jako v předchozí jednotce diskutují žáci o seznámech svých důvodů proč nekouřit marihuanu.

**Domácí úkol:** Vyplnit formulář „Zkoumání reklamy“ pro konkrétní reklamu na alkohol nebo tabák.

#### 8. hodina: Reklama

Autor zde rozebírá běžné reklamní techniky jako využívání zaplacených známých osobností nebo odborníků, odvolávání se na domnělé vědecké důkazy, předvádění produkt v nejlepší světlo, tvrzení, že je to moderní, sexuální a erotické motivy, poukazy na zábavnost, legraci či odpočinek, nabízení určitého zboží jako jedinečné příležitosti (výprodej, likvidace prodejny atd.). Některé reklamy jsou navíc vysloveně lživé. Cílem reklamy je prodej produktu nebo služby, ne nabízení pravdivých informací. Typicky je reklama zaměřena na určitou skupinu obyvatelstva (cílová skupina, např. kosmetika na ženy, sportovní potřeby pro sportovce apod.).

<sup>7</sup> Autor uvádí nižší produkci testosteronu u mužů a u žen nepravidelnost menstruačního cyklu.

Žáci diskutují o různých formách reklamy (elektronická a tištěná média, skrytá reklama), jejich cílových skupinách a technikách, které se používají. Zvláštní pozornost se věnuje reklamám na alkohol a tabákové výrobky a jejich lživost (kouření a pití alkoholu není cestou ke štěstí, úspěchu ani dospělosti, a nejsou rozhodně čisté ani zdravé).

V této jednotce se žáci učí zkoumat běžné reklamy i reklamy na alkohol a tabák. K tomu lze použít následující formulář:

### Zkoumání reklamy

Název výrobku:
Stručný popis reklamy:
Cílová skupina (komu je reklama určena):
Co tvrdí reklama zjevně:
Co tvrdí reklama skrytě:
Jaké triky reklama využívá:

Pro srovnání uvádíme pasáž o reklamě z naší publikace „Jak být fit ve 21. století“.

### Některé reklamní triky

Nabízíme přehled triků, které reklamní průmysl často používá. Kdo je zná a dokáže je rozpoznávat, je ve výhodě.

**"Budeš správný chlapík":** Jistá firma používá k propagaci cigaret chlapsky vypadajících kovbojů. Informace, kterou její velkoplošné reklamy vnucují, je, že kouření je mužné. Je to lež. U mužů středního věku je cigareta jednou z nejčastějších příčin impotence, kuřák se snaže zadýchá při tělesné práci nebo sportu, může si poškodit plíce, žaludek, srdce i další orgány. Mužné je tedy naopak nekouřit. Mimochodem člověk, který se reklamě na jistý druh cigaret propůjčil, zemřel na rakovinu plic. To už reklama neříká. Tak to udělali zdravotníci. Státní zdravotní ústav vydal před časem reklamu, na níž říká jeden kovboj druhému: „Bobe, mám rakovinu.,“

**"Tradice":** Zejména reklama na pivo se často odvolává na tradici. Faktem ale je, že za první republiky byla spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele asi třetinová v porovnání s dnešním stavem.

**"Dělají to všichni":** Jiná firma použila k reklamě cigaret heslo "Ty jedou a cena jde". Zase lež. Spotřeba cigaret ve Spojených státech a v jiných vyspělých zemích klesá. To je také důvodem, proč si výrobci hledají nové trhy na východě a v rozvojových zemích.

**"Nabídnutí úplně nepodstatné informace":** Jistá reklama na whisky zdůrazňuje, že zraje v dubových sudech. Neříká však, že whisky obsahuje zhruba 40 % stejné chemikálie (etylalkoholu) jako ten nejobyčejnější líh. Neříká také, že může poškodit dítě ještě před narozením, zabít posádku auta, způsobit těžkou otravu. Výrobci jde i v tomto případě o zisk ne o pravdu.

**"Lepší lidi":** Reklamy v tomto případě ukazují elegantní, přitažlivé, případně bohaté lidi a nepřímou tím říkají, že to nějak souvisí s alkoholem a kouřením. Při tom je známo, že kouření škodí pleti i zdraví. O přitažlivosti člověka, který je opilý, ví asi každý své. Kouření a alkohol také stojí hodně peněz, které by se daly investovat mnohem výhodněji.

**"Boj za svobodu":** V nedávné době se u nás hodně mluvilo o tom, jestli dovolit prodej drog nebo ne. Ti, kdo tuto debatu rozvířili, si možná neuvědomovali, že závislost na drogách je ta nejhorší forma nesvobody, kterou si můžeme představit. Možná šlo ale šlo o reklamu drog. Zájem na tom, aby se drogy prodávaly bez omezení, mohou mít i někteří majitelé některých nočních podniků. Legalizace drog by vedla k tomu, že by obchodníci s nimi hrdě stanuli po boku tabákového a alkoholového průmyslu a dělali drogám stejnou reklamu, jaká se dělá alkoholu a tabáku.

**"Nejdřív zadarmo, pak za drahé peníze":** Velmi nebezpečný trik, jaký obchodníci s drogami používají, je nabízení drog zdarma nebo za nízkou cenu. Když se vytvoří u "zákazníka" návyk, cenu si diktují. Někdy ho tak přinutí, aby si na drogy vydělával tím, že je sám prodává nebo krade. I alkoholické nápoje a tabákové výrobky dávají výrobci občas zdarma, aby navnadili budoucí zákazníky.

**"Světovost":** Např. jedna reklama na cigarety hrdě hlásá: "Tak chutná Amerika". Že spotřeba cigaret ve vyspělých zemích většinou klesá, se z ní nikdo nedozví. A že procento kuřáků v USA je podstatně nižší než v České republice, také ne. Skutečně světové je nekouřit, nepít, nefetovat.

**"Pozlátko":** Alkoholické nápoje i tabákové výrobky hýří barevně potištěnými obaly a etiketami. Ale ani ten nejnápaditější obal neudělá z jedovatého produktu něco méně jedovatého.

**"Péče o veřejné blaho":** Někdo rád zdůrazňuje, že z reklamy za cigarety nebo alkohol se přispívá na sport nebo jiné účely. To je ovšem naprosto zanedbatelné v porovnání s nižší produktivitou práce lidí, kteří se alkoholem a tabákem poškodili. Tím je společnost chudší a má méně na sport, na školství, na sociální účely.

**"Ušetříte":** Obvyklý trik, kdy se obchodník snaží své zboží prodat jako levné a vyvolat dojem, že se jedná o mimořádnou příležitost. Jenže i kdyby alkoholické nápoje včetně piva a cigarety stály pouhý desetihaléř, je to za výrobek, který škodí, příliš mnoho.

**"Zneužívání osobnosti":** Jistá firma propagovala sladkosti pomocí fotografie olympionika a sloganem "síla v ruce". Olympiáda se nedá vyhrát pomocí sladkostí, ale je třeba trénovat a mít hodně vytrvalosti a sebekázně. U tyčinek taková reklama snad nevádí, ale je velmi smutné, když se nějaký známý člověk dá zneužívat k přímé nebo nepřímé reklamě tabáku, alkoholu nebo drog. Následuje zajímavost ze sportu. Kapitán norského národního mužstva Rune Braseth a jeho spoluhráč Fjortoft odmítli reprezentovat Norsko na mistrovství světa ve fotbale v USA v roce 1994. Důvod? Vedení mužstva uzavřelo sponzorskou smlouvu s pivovarem. Sportovci se nechtěli dát zneužít k reklamě alkoholu. Vedení reprezentace ustoupilo a sponzorskou smlouvu zrušilo.

**"Krásná příroda":** Každý ví, že tabákový kouř ničí životní prostředí - stačí se podívat na záclony v bytě, kde žije silný kuřák. Spojovat kouření nebo alkohol a přírodu nedává žádný logický smysl. Je to zase jen trik.

**"Legrace":** Jedna zahraniční firma si k reklamě svých cigaret vymyslela legrační loutku. Reklama byla zajímavá hlavně pro děti - firmě šlo o to "vychovat" si co nejvíce kuřáků. Bohužel alkohol, tabák ani drogy nejsou žádná legrace.

**"Naprosté lži":** Příkladem je reklama na likér, která říká "Kvíti pítí, zdravý býti". Likér neobsahuje samozřejmě žádné kvítí, ale především alkohol ve vysoké koncentraci. Pokud mají rostlinné výtažky v likéru nějaký účinek, je při vyšší dávce naprosto zanedbatelný v porovnání se škodlivým působením alkoholu. Tento reklamní slogan by se ale docela dobře hodil na bylinkové čaje.

**"Partnerství":** Alkohol nebo tabák se v tomto případě spojuje se šťastnou dvojicí. Je to samozřejmě opět lež. Partnerství posilují úplně jiné věci, návykové látky, hlavně alkohol nebo drogy, už hodně dobrých vztahů rozbily.

**"Skandál":** Jeho podstatou je co nejvíce lidí naštvat a vyprovokovat, aby se o určité reklamě co nejvíce hovořilo. Je to bezohledné a často nevkusné.

**Nepřímá reklama:** Nepřímá nebo skrytá reklama může vypadat např. tak, že podplacený pracovník sdělovacích prostředků zařadí pítí určitého alkoholického nápoje, kouření cigaret nebo zneužívání drog do svého článku či programu. Příkladem skryté reklamy alkoholu byla existence "politické" strany, která má v názvu pivo. Každému musí být jasné, že skutečným cílem této strany nebylo zřídit "pivní vládu", ale zvyšovat zisky pivovarníků, kteří stranu financovali.

Poznámka: Téma, jak čelit reklamě na návykové látky, je u nás velmi aktuální. V prospektu jedné sítě obchodních domů působících v České republice z května 2003 jsem napočítal 23 obrazových reklam na alkoholické nápoje, jen 1 reklamu na mléko a 3 reklamy na nealkoholické nápoje.

**Domácí úkol:** Vyplnit formulář „Sledování televize“ pro konkrétní program.

### 9. hodina: Násilí a sdělovací prostředky

Americká psychologická asociace považuje násilí v médiích za faktor zvyšující zejména u dospívajících kriminalitu a agresivitu. Navíc média mají tendenci ukazovat svět horší než je. Násilí na amerických školách je ještě větším problémem než u nás, není tedy divu, že autor věnuje tomuto tématu pozornost.

Podobně jako v předchozích lekcích koriguje učitel zkreslení představy žáků. I v relativně násilné americké společnosti činí vraždy jen 1 % všech úmrtí a jen k 15 % vražd dojde mezi lidmi, kteří se neznali. V této lekci je možné diskutovat o vlivu filmových hrdinů i o tom, jak by jim jejich násilné nebo jinak nebezpečné chování působilo problémy v jejich životě. Žáci mohou uvažovat o tom, čím je nebezpečné násilí ve sdělovacích prostředcích a při počítačových hrách (z násilí se dělá zábava, bolest a smrt může připadat bezvýznamná, násilí je přijímáno jako samozřejmost nebo je glorifikováno, svět je zobrazován horší než je, strašení diváků, podněcuje sklon k agresi, utvrzuje agresivní lidi v jejich postojích, může mít návodný charakter apod.).

Žáci mohou i zde použít formuláře a zaznamenávat do něj příslušné chování prezentované v televizi.

Sledování televize

Název programu	Kouření	Pítí alkoholu	Drogy	Násilí

Podobně mohou žáci počítat akty násilí, k nimž v průběhu určitého programu dochází. Zde považuji za sporné, zda v rámci domácího úkolu ještě dospívající povzbuzovat k dívání se na násilné televizní programy. Užitečný je však následující formulář:

#### Co je skutečnost? Zkoumání konkrétního televizního programu.

- Stává se to i ve skutečném životě?
- Souhlasím s tím?
- Je k takovému násilí důvod nebo jen chtějí vyvolat v divákovi vzrušení?
- Jaké by mělo podobné násilí ve skutečném životě následky?
- Jsou zde tyto následky uvedeny?
- Není náhodou hrdina v právu, ať už dělá co chce?
- Dostane hrdina to, co zasluhuje, i když si počíná nezákonně?
- Je to nejlepší způsob, jak vyřešit konflikt?
- Jak by se takový konflikt dal vyřešit lépe?

Autor doporučuje žákům méně sledovat televizi a dávat přednost jiným aktivitám, vhodné hudbě apod. a uvažovat o následcích násilí v reálném životě. Lze také diskutovat o tom, jak ovlivňují média vnímání sebe sama. Případně lze také rozebírat filmové triky, které se používají k zobrazování násilí.

**Domácí úkol:** Jakými tělesnými a duševními příznaky se u žáků projevuje úzkost a v jaké konkrétní situaci.

#### 10. - 11. hodina: Zvládání úzkosti

Nejprve žáci hovoří o situacích, které vyvolávají úzkost a o jejich příznacích (svírání žaludku, zrychlený tep, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpcené ruce, sucho v ústech, třes rukou, nesoustředěnost).

Autor zde nabízí jednoduché techniky včetně relaxačních.

K lepšímu uvědomování si úzkosti a situací, které ji vyvolávají, používá autor následující formuláře:

#### Situace vyvolávající úzkost

Popis 1. situace:

Projevy (označte): Svírání žaludku, bušení srdce, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpcené ruce, sucho v ústech, neklidné ruce, nesoustředěnost.

Popis 2. situace:

Projevy (označte): Svírání žaludku, bušení srdce, třesoucí se hlas, svalové napětí, zpcené ruce, sucho v ústech, neklidné ruce, nesoustředěnost.

Jakou úzkost cítím?

Situace	Velká úzkost	Střední úzkost	Malá úzkost
Zkoušení nebo písemka.			
Říkat něco před celou třídou			
Říkat něco skupině lidí.			
Setkání s neznámými lidmi.			
Začít konverzaci s někým do té doby neznámým.			
Někoho pochválit.			
Projevit sympatii.			
Pozvat někoho na schůzku.			
Požádat někoho o pomoc.			
Sportovní závody.			
Zpívat nebo hrát na nástroj před lidmi.			
Učinit důležité rozhodnutí.			
Odmítnout cigaretu.			
Odmítnout pivo.			
Odmítnout destilát.			
Odmítnout marihuanu.			
Říci v obchodě, že nevrátili peníze správně.			
Vrátit nefungující výrobek v obchodě.			

Lidi, kteří trpí úzkostí se, mohou přejídat, kouřit apod. Úzkost lze mírnit bezpečnými a vhodnými prostředky, k

nimž patří hudba, hluboké dýchání, relaxace, cvičení, meditace.

### Relaxační cvičení (trvá asi minut)

- Pohodlně se posaďte
- Postupně uvolněte všechny svaly těla počínaje prsty u nohou nahoru až ke krku a hlavě
- Pak si co nejzřetelněji představte, že se nacházíte na nějakém klidném a pohodovém místě.

Pro srovnání uvádím relaxační techniku použitou v našem preventivním programu:

### Důkladná relaxace

Pohodlně se položte na záda, nohy mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, hlava v ose těla a oči zavřené. Jestliže není možné praktikovat vleže, lze se místo toho pohodlně posadit. Můžete se ještě pohnout a najít si v rámci základní polohy co nejhodnější pozici. Pak byste měli zůstat nehybní.

Nejprve si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy.

Uvědomte si všechna tato místa současně. Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké... Uvědomujte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Uvědomujte si dotyk levé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Dotyk pravé ruky... a dotyk levé ruky... Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, nechávejte je uvolnit...

Uvolňuje se i oblast bederní... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechávejte uvolňovat břicho, s výdechem hrudník... Nechávejte uvolnit šíji, krk včetně hlasivek... Uvolňuje se čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo, kůže pod vlasy... Uvědomujete si celé tělo, nechávejte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá ruka, celý trup, krk, hlava a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přenášíte pozornost k dechu, uvědomujte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose, vnímáte svůj přirozený dech. Nechávejte ho spontánně plynout, pouze si uvědomujete každý nádech a výdech. Spojíte s počítáním: Nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítáte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstáváte pokud možno bdělí a pozorní, i když uvolnění. Pokud by se objevovaly nesouvislé myšlenky, nechávejte je přicházet a odcházet a trpělivě, laskavě se vracíte k uvědomování si dechu. Na závěr se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku, otevírejte oči. Relaxace končí.

Jako další postupy mírnící úzkost doporučuje autor ještě **nácvik ve fantazii** (např. si v duchu opakovaně nacvičit pozvání někoho na schůzku)<sup>8</sup>. Úzkost také mírní **hluboké dýchání** do břicha a do hrudníku, autor doporučuje poměr nádech 4 doby, zádrž 4, doby výdech 4 doby.

Domnívám se, že místo zádrže by bylo lépe prodloužit výdech, jako je to v následujícím cvičení:

### Plný jógový dech

Dýchání ovlivňuje řadu tělesných funkcí i psychiku. Dechový proces lze zhruba rozdělit na dýchání brániční (břišní) a dýchání hrudní (žeberní). Při bráničním dýchání se bránice (plochý sval oddělující břišní a hrudní dutinu) pohybuje během nádechu jako píst dolů. Tím se do plic nasává vzduch a břišní stěna se vyklenuje. Při výdechu se naopak břišní svaly stahují a vytlačují bránici nahoru, čímž se vzduch z plic vypuzuje.

**Nácvik bráničního dýchání:** Výchozí polohou je leh na zádech, nohy jsou pokrčené v koleny a opřené chodidly o zem. Jedna ruka se volně dotýká horní části břicha, druhá hrudníku, lokty spočívají na podložce. V této poloze si nejprve uvědomte přirozený dech. Horní část břicha se s nádechem nadzdvihuje, s výdechem klesá. Pak vnešte do dýchání vědomé řízení. Hrudník nechte pokud možno nehybný. S nádechem břišní stěnu vyklenujte o něco víc než obvykle, s výdechem nechte břicho dlouze, úplně a plynule klesat. Dýchání se tak prohloubí a hlavně ve výdechové fázi zvolní. Břišní dýchání spíše zklidňuje. Opakujte 8-12x i vícekrát.

**Nácvik hrudního dýchání:** Pohyby žebere při dýchání připomínají rozpínání křídel ptáků nebo méně poetický pohyb držadla kbelíku. Podobně jako toto držadlo je i většina žebere zakotvena na dvou místech - na páteři a na hrudní kosti. Ve stejné poloze jako u předchozího cviku s nádechem rozšiřujete hrudník do stran a rozpínáte ho i ve směru předozadním. Výdech je spíše pasivní, prodloužený a úplný. Břišní stěna se pokud možno nepohybuje. Hrudní dýchání působí víc aktivačně.

**Nácvik plného jógového dechu:** Ve stejné poloze vleže na zádech s pokrčenými koleny zahajte úplným výdechem. Následuje nádech do břicha (břišní stěna se nadzdvihuje) a dechová vlna přechází plynule v hrudní nádech. Teprve pak následuje dlouhý, úplný a plynulý výdech. Výdech je zakončen stažením svalů v horní části břicha, čímž se z plic vypudí ještě něco vzduchu. Dýchání je plynulé a bez trhavých pohybů. Dech je podstatně hlubší v nádechu a pomalejší ve výdechu než při běžném dýchání. Pokročilejší cvičenci si mohou v duchu odpočítávat délku nádechu a výdechu a prodloužovat výdech na dvojnásobek nádechu.

<sup>8</sup> To je vhodné spojovat s relaxací, což zde autor neuvádí.

Plný jógový dech je vhodné později praktikovat vsedě. Může jít o některý z jógových sedů nebo o sed na židli. Důležitější nežli poloha nohou je vzpřímená poloha trupu. Bylo zjištěno, že nádech působí na svaly i psychiku aktivačně, výdech uvolňuje. Proto se v józe často výdech prodlužuje na dvojnásobek nádechu. Už prosté uvědomování si dechu vede k jeho bezděčnému zklidnění, to má i účinky na duševno. Břišní si dech můžete cvičit v jakékoliv poloze i v situacích každodenního života. Zvláště se doporučuje uvědomovat si dechové pohyby v oblasti břicha, protože tuto oblast lidé často nevědomky napínají. Uvědomování si dechu v oblasti břicha nebo i plný jógový dech je možné praktikovat i během normálních denních činností, aniž by byl člověk nápadný nebo na sebe nějak upozorňoval. Zkušenější dokáží dýchat plným jógovým dechem např. i za chůze.

Užitečným postupem je v některých případech postupné nacvičování si zvládání obtížné situace (ve stavu uvolnění ve fantazii nebo i v reálném životě).

## 12. hodina: Zvládání hněvu

Autor doporučuje nejprve uměle hněv vyvolat, např. falešnou informací, že místo polední přestávky bude další hodina vyučování. (To považují za poněkud riskantní.) Opět je možné popisovat situace, v nichž hněv vzniká (zesměšnění, žárlivost, urážka vlastní osoby nebo blízkých lidí, dlouhé čekání, okradení nebo ztráta něčeho cenného, pomluva apod.), a tělesné projevy hněvu.

Žáci pak mohou hovořit o tom, jak se s hněvem vyrovnávají.

Pak učitel nabízí následující postupy:

- Rozsvícení varovného světla v hlavě, kdykoliv se člověk rozhněvá.
- Zhluboka se nadechnout a pomalu počítat do deseti, ale tak, aby to druzí nepoznali a nebrali úkorně.
- Zklidňující autosugesce, např. „zvládnut to“, „dokáží zůstat klidný“, „líbí se mi být klidný a ovládat se“.
- Změna vztahového rámce. Žák se např. může sám sebe zeptat „stojí mi zato se rozčilovat?“ „skutečně se mě chtěl ten člověk dotknout?“ „nedalo by se toho, co chci, dosáhnout jinak?“

Dodávám, že výborným cvičením ke zvládání hněvu je technika Semafor“ popsaná výše.

K mapování rizikových situací je možné použít formulář:

Co mě rozčiluje?

Situace	Mírný vztek	Střední vztek	Velký vztek
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

**Domácí úkol:** Popsat nějaká nedorozumění v mezilidských vztazích, jak k nim došlo a jak by se jim dalo předejít.

## 13. hodina: Dovednosti komunikace

V úvodu se zdůrazňuje důležitost komunikace. Díky ní se daří vytvářet a udržovat dobré mezilidské vztahy. Naopak špatná komunikace vede k nedorozuměním a problémům. Efektivní komunikace znamená, že příjemce chápe informaci stejně jako ten, kdo informaci vyslal, což v životě často nenastává. Autor se také krátce zmiňuje o neverbální (mimoslovní) komunikaci. V běžném životě probíhá na mimoslovní úrovni asi 65-80 % veškeré komunikace. K nácvičení porozumění neverbální komunikaci lze použít obrázky obličejů (veselých, rozhněvaných apod.) případně mohou žáci určitě pocity neverbálně vyjadřovat a ostatní hádají, co tím sdělují. Příklady toho, kdy si žáci povšimli nedorozumění v důsledku špatné komunikace se pak rozebírají. Nacvičují se následující komunikační dovednosti.

1. Soulad mezi slovní a mimoslovní složkou komunikace (např. výraz tváře).
  2. Hovořit jasně a konkrétně. Např. když se chceme v sobotu s někým sejít neříkáme „v sobotu odpoledne“, ale „v sobotu ve tři.“
  3. Když něčemu nerozumíme, zeptáme se, co tím dotyčný myslel. Např. „přijď domů včas“ se dá chápat různě a je proto lépe se zeptat, kdy přesně znamená „včas“.
  4. Zopakujeme to, co druhý řekl, vlastními slovy. Tím se ujistíme, že jsme to správně pochopili<sup>9</sup>.
- V závěru jednotky se žákům nabízejí situace, kdy došlo k nějakému nedorozuměním (např. při schůzce čeká druhý u nesprávného kina). Žáci mají rozhodnout, která z výše uvedených komunikačních dovedností by

<sup>9</sup> Navíc tak dáváme druhému najevo zájem a snahu mu porozumět.

nedorozumění přešla.

**Domácí úkol:** Připravit si písemně „scénář“, jak někoho pochválit, jak zahájit konverzaci a jak v ní pokračovat.

#### 14. - 15. hodina: Sociální dovednosti

Lekci lze zahájit otázkou, kolik žáků se považuje za plaché, kolik cítí ostych ve společenských situacích a co by s tím šlo dělat. Plachost lze překonat cvikem, což dokládají případy známých osobností.

Autor nejprve nabízí některé možnosti, jak překonat ostych:

- Naučit se sociálními dovednostem.
- Začínat jednoduchými úlohami a postupně přecházet k obtížnějším.
- Být dobře připraven, zvládnutí určité situace si předem nacvičit.
- Být při překonávání úzkosti vytrvalý.
- K mírnění úzkosti u plachých lidí lze použít postupy popsané výše.

Tato lekce poskytuje řadu možností k nácviku. Např. jak reagovat v situacích, kdy žák volá kamarádovi nebo kamarádce a ozve se někdo z jeho rodičů, jak požádat o radu nebo jak se v obchodě zeptat na nějaký výrobek. Nacvičuje se také zdvořilá pochvala druhého člověka, její přijetí a případné opětování, např.:

„Máš pěkný svetr“

„Dík, jsem ráda, že se ti líbí.“

K sociálními dovednostem patří i pozdrav. Žákům se doporučuje používat co nejčastěji různé pozdravy podle okolností („dobrý den“, „ahoj“, „hezký den“, pozdrav gestem nebo úsměvem apod.).

Autor dále nabízí některé možnosti, jak začít konverzaci např. ve frontě na lístky do kina, v knihkupectví, při nákupu nebo v souvislosti se sportem. Doporučuje používat pochvalných sdělení, ať už se týkají vzhledu, oblečení, vlastností, nějakého konkrétního činu nebo něčeho jiného.

#### Některé tipy jak zahájit konverzaci

- Vybrat si někoho, o němž lze předpokládat, že s námi bude ochoten mluvit.
- Vhodně se představit (např. „ahoj, já jsem...“) a říci něco o sobě.
- Něco pochválit a na něco se zeptat.
- Požádat o pomoc nebo ji nabídnout.
- V nejhorsím hovořit o počasí, odkud kdo je nebo do jaké školy chodí.

#### Některé tipy jak udržet konverzaci

- Klást otázky.
- Vyprávět o sobě.
- Nechat druhého, aby hovořil o sobě.
- Dát druhému najevo, že nás to, co říká, zajímá.
- Být příjemný.
- Aktivně naslouchat, povzbuzovat druhého k hovoru slovíčky jako „aha“, „vážně?“, „hm“ a na druhého se dívat, být k němu natočen, být v přiměřené vzdálenosti, přiměřeně používat oční kontakt a občas pokývat hlavou.

#### Některé tipy jak zakončit konverzaci

- Co možná nejpřirozeněji.
- „Neuseknout“ druhého uprostřed věty.
- Úmysl ukončit konverzaci je možné dát najevo mimoslovně, např. omezením očního kontaktu, pohybem, úsměvem nebo potřesením ruky.
- Druhý by měl vědět, že rozhovor končíte, že jste si s ním rádi povídali a že se s ním případně rádi znovu setkáte.

I v tomto případě lze používat formuláře a vymýšlet příklady na vhodné sociální aktivity apod.

**Domácí úkol na další lekci na stejné téma:** Písemně popsat osobu, s níž by se chtěl žák přátelit, popsat společenské aktivity, které by žák rád dělal, a popsat, jak by žák pozval někoho na schůzku.

V další lekci se rozebírá to, proč je někdo pro někoho přitažlivý po tělesné nebo duševní stránce. Ukazuje se, že důvodů je tělesné přitažlivosti je mnoho a značně se liší u různých lidí. Inteligence, různá nadání, smysl pro humor apod. jsou pro přitažlivost nejméně tak důležité jako vzhled. Třída může v malých skupinách po 5-6 žácích formou brainstormingu uvažovat o dobrých místech a prostředích, kde je možné se seznámit s přitažlivými lidmi (2 minuty) a dobrých aktivitách, které je možné dělat s ostatními (2 minuty). Výsledky brainstormingu se napíší na tabuli.

Lze také nacvičovat pozvání na schůzku. Takové pozvání by mělo být konkrétní co se týče místa i času, vhodné je také nabídnout alternativy. Podobně lze nacvičovat i odpověď na pozvání, ať přímo nebo formou telefonátu.

**Domácí úkol:** Připravit si písemně seznam obtížných situací, kdy se má žák problémy s přáteli, popsat důvody



proč nedal najevo své pocity, popsat, kdy žákovi někdo nabízel cigaretu a jak v takové situaci odmítl nebo mohl odmítnout.

### **16. - 17. hodina: Asertivita (zdravé sebeprosazení)**

Pasivní člověk se trpně podvoluje, agresivní projevuje nepřátelství, kdežto asertivní přiměřeně prosazuje svá práva. Lekci je možné začít uvažováním o tom, proč se lidé vždy nechovají asertivně a výčtem výhod asertivity (pocit uspokojení, lepší uspokojování potřeb, sebedůvěra, otevřenost, menší úzkost, schopnost prosadit svá práva a nedat se zneužívat, respekt okolí). Žáky je možné požádat, ať popíší situace, kdy měli v tomto směru problémy a proč. Účastníci také nabízejí příklady toho, jak odmítli nabízenou cigaretu nebo jinou návykovou látku. K asertivitě řadí autor především dovednosti odmítání, schopnost druhé o něco požádat, schopnost projevit své pocity a schopnost hájit svá práva. Člověk by při tom měl být konkrétní, tedy říci přesně, co si přeje změnit. Asertivní by měla být i mimoslovní komunikace (dostatečně silný a hlavně zřetelný hlas, oční kontakt, výraz tváře, přiměřená vzdálenost).

Výše uvedené se nacvičuje v malých skupinách po 4-5 žácích. Vhodné příklady je vhodné pochválit a povzbuzovat k používání asertivních dovedností v běžném životě.

Ze způsobů odmítání se zde uvádí odmítnutí vyhnutím se, ignorování, prosté ne, odmítnutí s vysvětlením a s převedením řeči jinam a porouchaná deska (podrobněji viz 3 hodina našeho výše popsaného preventivního programu).

Žáci pak mohou nabízet asertivní řešení modelových situací (např. někdo si od vás něco půjčil a dlouho to nevrací, odmítnout marihuanu apod.). Je také možné plánovat asertivní jednání dle specifických potřeb žáků.

### **18. hodina: Zvládání konfliktů**

Je třeba varovat před eskalujícími (stupňujícími se) konflikty. Diskutuje se tom, jak si lidé v konfliktních situacích počínají (typicky agrese, podvolení se, odchod) a uvažovat o lepších kompromisních způsobech. Ke kompromisu je třeba dospět vyjednáváním a ovládnout hněv.

Uvedeme zde zásady, které autor doporučuje (někdy stačí použít i jen jeden z nich):

#### **Jak zvládat konflikty?**

- Zachovejte klid, dýchejte zhluboka, případně počítejte do deseti, řekněte si např. „mám ze sebe dobrý pocit, když se dokáži ovládat.“
- Namísto „já“ nebo „ty“ bývá někdy vhodné používat slovo „my“.
- Uklidněte svůj protějšek. Můžete např. konstatovat: „To nestojí zato, abychom se kvůli tomu prali nebo hádali.“ Pokud vás někdo urazí, můžete na to reagovat např. otázkou „co tím chceš říci?“ Konfliktu může předejít i vhodně použitý humor.
- Naslouchejte druhému. Můžete např. říci „chápu, jak to myslíš“ a ubezpečit se, že jste správně porozuměli.
- K druhému se ale příliš nepřibližujte a nezvyšujte hlas.
- Řekněte, jak na věc pohlížíte a co cítíte, zdůvodněte to, stůjte a hovořte sebevědomě.
- Projevte vůči druhému respekt. Zbytečně ho nekritizujte, dejte najevo, že jeho stanovisko chápete (i když ho vždy nesdílíte), když to jde, projevte souhlas, pokud jste udělali chybu, omluvte se.
- Vyřešte problém. Navrhněte kompromis nebo o návrh kompromisu požádejte druhého, uvažujte o dalších řešeních, ptejte se např. proč? proč ne? co kdyby? Domýšlejte následky různých řešení.

Zvládání konfliktů se opět nacvičuje ve dvojicích, případně v malých skupinách kdy diváci mohou aktéry uklidňovat a navrhopvat jim dobrá řešení.

## **Témata v 2. roce programu (10 hodin)**

Ve druhém roce se klade větší důraz na opakování, minimum je 10 hodin, materiál některých lekcí je možné podle potřeby rozložit do více hodin. Oproti předchozímu ročníku se klade ještě větší důraz na demonstrování, procvičování a nácvik.

### **1. hodina: Zneužívání návykových látek a násilí, příčiny a následky<sup>10</sup>**

Opakují se témata z předchozího roku (lekce týkající se kouření, alkoholu a marihuany), zmiňují se i jiné drogy a popisuje rozvoj závislosti. Autor nejprve zmiňuje některé epidemiologické údaje. Nejvíce lidí zabíjí tabák (v České republice podle některých odhadů asi 60 denně) a alkohol, méně jiné drogy. Autor pak zmiňuje některé příčiny braní drog (známí, kteří berou drogy, neschopnost odmítnout nabízení návykových látek a jejich dostupnost,

<sup>10</sup> K násilnému chování a násilné kriminalitě dochází pod vlivem návykových látek nejčastěji u alkoholu. Z tohoto hlediska nebezpečné jsou i budivé látky (pervitin, kokain), halucinogeny a v období odvykacích obtíží i opiáty a marihuana (odvykací stav po marihuaně bývá jinak poměrně slabý).

snaha dělat dojem, pozitivní postoje k těmto látkám, zvědavost, snaha překonat nepříjemné duševní stavy jako nuda, smutek, samota, úzkost, reklama a nevhodný přístup médií k drogám. Autor pak dále popisuje přechod od experimentování k zneužívání a závislosti. Žáci za pomoci formulářů popisují, jak vypadá člověk po vlivem návykových látek, uvažují o tom, jak reagovat na zneužívání návykových látek v okolí a jak odmítat. Opakuje se také diskutabilní pokus s tepovou frekvencí z předchozího roku. K němu se navíc přidává pozorování zvýšeného třesu po vykouření tabákové cigarety.

Nově je zařazeno téma násilí. To často souvisí s alkoholem i jinými návykovými látkami. Opakuje se teze, že násilí je méně časté, než by se zdálo z médií. Studenti ve malých skupinách formou brainstormingu uvažují o důvodech, proč se nechovat násilně. Výsledky se zapíší na tabuli.

**Domácí úkol:** Opakování „třístupňového řešení problému“ z předchozího roku.

## 2. hodina: Dovednosti rozhodování

Zdůrazňuje se důležitost správného rozhodování s každodenních situacích i zásadních dlouhodobých rozhodnutí. Opakuje se „třístupňové řešení problému“ z předchozího roku, které je možné používat individuálně i skupinově. Procvičují se řešení modelových problémů i reálných problémů, které nabízejí žáci. Autor správně podotýká, že dospívající mají sklon vybírat pouze z omezeného počtu řešení. Proto je třeba trvat na tom, aby před tím, než se rozhodnout, nabídly dostatečně široké spektrum možností (tři nebo více).

**Domácí úkol:** Přinést na příští hodinu nějakou reklamu na alkohol nebo tabák.

## 3. hodina: Vliv médií

Cílem reklamy není pravdivě informovat, ale prodat zboží, proto je ve vztahu k reklamě nutná opatrnost. Úkolem žáků je identifikovat v reálném životě techniky, které reklama používá a které byly popsány v předchozím roce. Analýza se přirozeně týká i reklam na tabák a alkohol. Žák si může, je-li vystavován vlivu reklamy, pokládat otázky typu:

„Když si to koupím, budu skutečně šťastnější?“

„Budu skutečně atraktivnější?“

„Když si to nekoupím, ztratím skutečně přátele a lidé si mě proto nebudou vážit?“

Kromě zmíněných otázek se lze ještě ptát, nakolik je reklama pravdivá a co je jejím cílem. Výsledkem může být třeba zjištění, že určité kalhoty neudělají člověka automaticky atraktivním, určitá zubní pasta neochrání jeho chrup o mnoho více než jiná, pití koka-koly nepovede k zázrakům a cigareta neudělá z chlapce kovboje.

**Domácí úkol:** Písemně zpracovat přehled situací, kdy cítí žák úzkost a o jak silnou úzkost se jedná.

## 4. - 5. hodina: Zvládání úzkosti

Zde se opakuje látka z předchozího ročníku. Autor nabízí příklady typických situací, kdy se úzkost objevuje.

Úzkost je častý stav, který někdy prožívá každý. Obavy, které ta která situace vyvolává, jsou většinou zbytečné nebo přehnané. Žáci opět identifikují životní situace, kdy se objevuje úzkost a strach. Z předchozího ročníku se opakuje nácvik relaxace, důležitost přípravy na situaci, nácvik ve fantazii a dechové cvičení. Navíc autor připojuje pasáž o pozitivním myšlení. Žáci mají za úkol rozpoznávat nenegativní myšlenky (např. „při zkoušení s matiky se hrozně ztrapním“) a nahrazovat je pozitivními („vždycky jsem to nějak zvládl, zvládnou to zase“)<sup>11</sup>.

**Domácí úkol:** Popis dvou situací, kdy se žák a rozhněval včetně toho, jak při tom jednal.

## 6. hodina: Zvládání hněvu

Žáci mají identifikovat situace, kdy se u nich objevil hněv, tentokrát poněkud složitějším způsobem:

### Deník hněvu

Situace č. 1

Datum:

Popis situace:

Lidé kterých se to týkalo:

Proč jsem se rozčílil:

Co jsem cítil:

Co jsem řekl nebo udělal:

Situace č. 2

Datum:

Popis situace:

Lidé kterých se to týkalo:

<sup>11</sup> Podobný postup se používá při léčbě depresí.

Proč jsem se rozčílil:  
 Co jsem cítil:  
 Co jsem řekl nebo udělal:

V další části se opakují se postupy ke zvládnání hněvu popsané v předchozím ročníku.

### 7. hodina: Dovednosti komunikace

Zde se opakuje jen nepatrně prohloubená látka z předchozího ročníku. Necvičují se dovednosti vysílání informace a přijímání včetně dovedností naslouchání. Užitečné cvičené je rozdělit žáky do dvojic a nechat je vyprávět obsah nějaké knihy. Jejich posluchač má pak za úkol dávat v prvním případě najevo zájem, ve druhém nezájem, pak se role vymění a diskutuje se o pocitech při cvičení. O neverbální komunikaci viz podrobněji ve 3. hodině našeho preventivního programu pro střední školy.

**Domácí úkol:** Připravit si scénář zvládnutí obtížné situace.

### 8. hodina: Sociální dovednosti

Opakuje se a procvičuje látka z předchozího ročníku. Zvládnání obtížné situace je možné zpracovat formou „scénáře“, kde jsou popsány osoby, scéna, zápletky a řešení.

Modelové situace, které je možné ve třídě nacvičovat zahrnují např. s někým se seznámit na večírku, seznámit se sousedy po přestěhování, začít si povídat s někým v autobuse, který uvízl v dopravní zácpě, nebo s neznámým žákem ve školní jídelně apod.

**Domácí úkol:** Zadání konkrétních úkolů, např. požádat neznámého člověka o informaci, pozdravit někoho, koho obvykle nezdravíme, někoho pochválit, začít konverzaci, pokračovat v ní a vhodně ji ukončit.

### 9. hodina: Asertivita (zdravé sebeprosazení)

Opakuje a procvičuje se látka z předchozího ročníku včetně projevození vlastních pocitů, vznášení oprávněných požadavků a odmítání. Učitel nabízí modelové situace. Důraz se klade nejen na slovní, ale i na mimoslovní složku.

**Domácí úkol:** Popsat nějaký konflikt (bez uvedení jmen), čeho se týkal, jak dotyční jednali, zda se při tom někdo rozčílil, jak se konflikt vyřešil a zda v něm někdo vyhrál a proč.

### 10. hodina: Zvládnání konfliktů

Opakuje a procvičuje se látka z předchozího ročníku, pracuje se s konflikty s nimiž se žáci setkali, a dalšími modelovými situacemi. Učitel opět nabízí modelové situace nebo se pracuje s konflikty, které popsali žáci.

### 10. - 12. hodina: Jak čelit tlaku vrstevníků.

Zde autor popisuje typické taktiky, které lidé používají, když chtějí druhé přesvědčit:

#### Přesvědčovací taktiky

- Lichocení.
- Logické zdůvodňování.
- Dovolávání se s někoho, kdo má autoritu.
- Příslib, že člověk pak bude oblíbenější.
- Slibování odměny nebo hrozba trestem.
- Opakované a vytrvalé opakování žádosti.
- Vyvolávání pocitů viny

Uvedené přesvědčovací taktiky jsou vyloženy na konkrétních příkladech. Účinnou obranou proti nim jsou způsoby odmítání, které se zde opakují z předchozího ročníku. Žák by se také měl ptát, proč ho přesvědčují, jaký z toho mohou mít prospěch, jaký z toho bude mít prospěch nebo škodu on, jestli je pro něj důležité, co si o něm tyto lidé myslí a jak jsou jejich argumenty důvěryhodné. Opět se nacvičuje zvládnání modelových situací, které nabízí učitel, nebo situací, s nimiž mají žáci zkušenosti, jako je nabízení cigaret.

**Domácí úkol:** Naplánovat si, jak čelit nevhodnému tlaku okolí ve škole, doma a s kamarády.

### Témata v 3. roce programu (8 hodin)

Opět se klade důraz na opakování podstatného z předchozích let a zejména na nácvik.

#### 1. hodina: Zneužívání návykových látek: příčiny a následky

Opakuje se výčet některých typických rizikových faktorů. Žáci uvažují dále o tom, jak se zneužívání drog projevuje, jaká má rizika a jak se rozvíjí. Následuje jednoduchý test, v němž mohou žáci posoudit, jakému riziku jsou vystaveni (riziková známá, nestarající se rodiče, neschopnost odmítnout, podléhání reklamám, vlastní nebezpečné názory na návykové látky apod.). Na závěr hodiny se uvažuje o tom, jak toto riziko snížit (např. nezačínat, nestýkat se s těmi, kdo drogy berou, uvědomovat si rizika, umět odmítnout alkohol, tabák a drogy, umět požádat o pomoc, mít dobré zájmy, naučit se správně rozhodovat).

**Domácí úkol:** Zpracovat písemnou formou „třístupňové řešení problému“ pro své dva problémy.

## 2. hodina: Dovednosti rozhodování

Na konkrétních příkladech se opakuje zejména „třístupňové řešení problému“ z předchozího roku. Autor správně poukazuje na to, že při rozhodování je většinou vhodné ponechat si dost času na rozmyšlenou a nerozhodovat se ukvapeně. Při procvičování „třístupňového řešení problému“ může učitel i spolužáci navrhnout další možnosti, na které by žák sám nepřišel.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, jak žáky ovlivňuje televize, rozhlas a jiné sdělovací prostředky.

## 3. hodina: Vliv médií

Autor doporučuje žákům si být vědom vlivu sdělovacích prostředků (žáci mohou např. referovat o tom, jaký film, program či osobnost ovlivnili jejich život). Je také třeba chápat způsoby, jakým se média snaží diváky a posluchače ovlivnit, a kriticky zkoumat médií zprostředkované informace. To se týká zejména alkoholu a drog. V těchto případech doporučuje autor tyto vlivy rozpoznat, kriticky zhodnotit a reagovat myšlenkou opačného zaměření, která vliv médií vyruší. Varuje také před bezmyšlenkovitým sledováním televize.

Příklady opačných myšlenek

Informace z médií	Reakce na ni
Drogy jsou zajímavé.	Cpát do těla jedy není nic zajímavého.
Nějaká osobnost pije nebo fetuje.	Mnohem více osobností se chová zdravěji. Osobností se člověk nestává kvůli drogám, ale z jiných důvodů.
Populární hudba propagující drogy a drogový způsob života.	Takový život často končí předčasně a v utrpení.
Legrace a veselost pod vlivem alkoholu či drog.	Jenže pak přijde kocovina nebo deprese při „dojezdu“. Závislost není legrace.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, kdy cítí žák strach nebo úzkost a jak silnou.

## 4. hodina: Zvládání úzkosti

Opakují se postupy ke zvládání úzkosti z předchozího roku, navíc se hlouběji vysvětluje působení relaxace jako přirozeného opaku stresu. Jako nový postup se doporučuje soustředit se na své ruce a zvýšit teplotu v nich. Tento postup není jinak právě často používán. Autor naopak kupodivu nezmiňuje tělesné cvičení, které je zde prokazatelně prospěšné.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, kdy cítí žák hněv a jak silný.

## 5. hodina: Zvládání hněvu

Zde se opakují a znovu procvičují postupy z předchozího ročníku.

**Domácí úkol:** Zpracovat písemně, jak žák hodnotí své konkrétní sociální dovednosti.

Dovednost	Výborně	Dobře	Málo
Požádat telefonicky neznámého člověka o informaci			
Pozdravit někoho, s kým obvykle nemluvíme			
Požádat přímo neznámého člověka o informaci			
Chválit			
Začít konverzaci			
Pokračovat v konverzaci			
Vhodně ukončit konverzaci			

## 6. hodina: Sociální dovednosti

Opakují a procvičují se postupy z předchozího ročníku včetně úkolů v modelových situacích, které navrhuje učitel. Nejjednodušší, nejkratší, a proto nejvhodnější pro plaché žáky je pozdrav. Navíc autor popisuje charakteristiky důvěrného rozhovoru, který je osobnější, emotivnější a důležitější než běžná konverzace. Pro

tento typ komunikace je důležité vnímat mimoslovní sdělení druhého (výraz tváře atd.), natočit a přiblížit se k němu, častěji navazovat oční kontakt. Užitečné bývají věty jako „chápu, že je to někdy těžké...“ nebo „někdy mě dost trápí...“ Pokud při tomto typu rozhovoru druhý řekne něco, co nechceme slyšet, zpravidla to ignorujeme. Důležité je také se ubezpečovat, že jsme druhému správně porozuměli.

**Domácí úkol:** Zadáni konkrétních úkolů, např. požádat neznámého člověka o informaci, pozdravit někoho, koho obvykle nezdravíme, někoho pochválit, začít konverzaci, pokračovat v ní a vhodně ji ukončit.

### 7. hodina: Asertivita (zdravé sebeprosazení)

Opakují a procvičují se tématy z předchozího ročníku. Navíc autor zařazuje charakteristiky agresivního, pasivního a asertivního chování na mimoslovní úrovni.

Asertivita na mimoslovní úrovni

	<b>Agresivní</b>	<b>Pasivní</b>	<b>Asertivní</b>
Tón hlasu	Hlasitý	Tichý	Pevný
Oční kontakt	Přímý	Dívá se dolů	Přímý
Vzdálenost	Těsná	Značná	Spíše blízká, přirozená, nepříliš těsná
Výslovnost a rychlost řeči	Mluví rychle, někdy nezřetelně	Nejistá, váhavá, někdy neuspořádaná.	Klidná, zřetelná, bez váhání.
Výraz tváře	Hněvivý, napjatý	Prázdný, bezvýraznost	Uvolněný a otevřený
Tělesná pozice	Napjatá ramena a ruce, nakloněn vpřed	Kulatá ramena, svěšená hlava	Stojí zpříma, má uvolněná ramena v hlava je také zpříma.

Autor v závěru opakuje známou poučku z asertivního tréninku, že k asertivitě také patří se rozhodnout, kdy asertivní chování používat a kdy to není vhodné.

### 8. hodina: Zvládání konfliktů

Opět se opakují témata z předchozího ročníku a řeší se modelové konflikty, s nimiž se žáci setkávají. Nově se zavádí pojem konfrontačního řešení konfliktu (kritizování, skákání do řeči, křik, urážky, sarkasmus, hrozby, odsuzování), vyhýbavého řešení konfliktu (oddalování, omlouvání se, obranný postoj, zapírání, změna tématu, tendence předčasně odejít) a tvořivého řešení konfliktu (naslouchání, dotazy, pokus o formulování stanoviska druhého, vyjádření vlastních pocitů a požadavků). Obvykle se preferuje tvořivé řešení, ale za určitých situací, např. v případě fyzického ohrožení, může být vhodné i vyhýbavé řešení.

### 9. hodina: Tlak ze strany vrstevníků

Opakují se způsoby odmítání z předchozího ročníku. Kromě toho se zde klade důraz na mimoslovní složku komunikace při odmítání (hlas je dostatečně silný, výslovnost zřetelná, oční kontakt přímý, výraz tváře odmítavý, vzdálenost je přiměřená okolnostem). Opět se procvičuje zvládání modelových situací.

**Domácí úkol:** Naplánovat si v jakých situacích a jak budu čelit nevhodnému tlaku vrstevníků.

Pro zajímavost uvádíme, že existují ještě **materiály pro tři ročníky základní školy** (3/4, 4/5 a 5/6). O efektivitě těchto materiálů ale nemáme k dispozici tvrdá výzkumná data. To může být dáno okolností, že zneužívání návykových látek bývá z mladších žáků nízké v každém případě, proto je obtížné zde dosáhnout statisticky významných rozdílů. To ale ještě neznamená, že by taková prevence neměla efekt později.

## Project Northland

Jedná se opět o špičkový program o jehož účinnosti existují přesvědčivé doklady. Vznikl na University of Minnesota v 90. letech v reakci na smrtelné příhody pod vlivem alkoholu u dospívajících. Ukázalo se, že program vedl k poklesu spotřeby alkoholu o 30 % i k poklesu kouření tabáku a marihuany.

### Popis programu

V tomto programu se klade ještě větší důraz na tzv. „community based prevention“, tedy prevenci založenou ve společnosti, při které je dospívající ovlivňován nejen pedagogy, ale i vrstevníky, rodiči i širším okolím. Program je určen žákům 6. až 8. ročníků a zahrnuje v každém roce 8 hodin práce. Jeho strukturu je možné popsat následovně:

**Behaviorální složka:** Výcvik učitelů, připravení učitelé a vrstevníci pak pracují s cílovou populací.

**Vrstevníci:** Příprava vrstevníků a jejich uplatnění v programu.

**Rodiče:** Příprava rodičů, spolupráce s rodiči v rámci školy, pomocí tištěných materiálů, spolupráce rodičů v rámci místních komunit při plánování bezpečných volnočasových aktivit, při snižování dostupnosti alkoholu a jiných návykových látek atd.

**Širší společnost:** Nábor a příprava dobrovolníků v místě kde program probíhá, spolupráce se sdělovacími prostředky, místními podnikateli, jednání s místními úřady, ale i varování prodejcům alkoholu, plánování volnočasových aktivit bez alkoholu a drog.

Pero zajímavost uvádím, že preventivní materiály pro žáky mají comicsovou podobu. Program tohoto typu bude patrně v našich podmínkách obtížnější realizovat, intenzivní spolupráce při prevenci na úrovni místních komunit je u nás méně běžná než v USA.

## Lions quest program

Tento program se týká širokého spektra prevence sociálně patologických jevů včetně např. násilného chování ve školním prostředí. V oblasti prevence problémů působených návykovými látkami neexistuje takové množství dokladů o jeho efektivitě. V materiálech o programu jsem našel pouze jedinou práci z této oblasti. V ní byla u dospívajících, kteří prošli programem zaznamenána nižší spotřeba alkoholu a tabáku.

## Popis programu

Program je určen žákům 6. až 8. tříd. zahrnuje práci ve školním prostředí, spolupráci s rodiči i s místními společenstvími. K pozitivním rysům programu patří interaktivnost, práce se sociálními dovednostmi i to že se snaží zapojit rodiče a že zahrnuje alkohol a tabák (což činí prakticky všechny kvalitnější programy). Intenzita části programu, která se týká návykových rizik, je patrně 15 hodin během dvou let, což se pro efektivní programy považuje v současnosti dolní hranici. Celý program, který zahrnuje řadu dalších témat, je ovšem podstatně rozsáhlejší.

Před časem jsem dostal do rukou pracovní verzi českého překladu uvedeného programu a zdá se, že MŠMT uvažuje o jeho zavedení do škol. Pokud by se tak skutečně stalo, je třeba program lokalizovat, aby reagoval na naše specifika a odpovídal potřebám zdejší populace.

## Metodika prevence na vaší škole

O tom, jaké programy jsou efektivní, svědčí meta-analýza preventivních programů, kterou provedla Toblerová<sup>12</sup>. Ukázalo se, že programy účinné u všech typů návykových látek byly interaktivní, tj. žáci při nich byli zapojeni a pracovalo se zde se sociálními vlivy, využíval se nácvik dovedností potřebných k životu apod. Jako zvláště prospěšné se ukázaly dovednosti odmítání drog (samostatně nebo v rámci nácviku dalších sociálních dovedností), aktivní účast žáků a interakce mezi vrstevníky. Rozsáhlé programy nebyly tak úspěšné, jako programy menší, i když i zde byla superiorita interaktivních programů stále statisticky signifikantní. Důvodem může být okolnost, že u rozsáhlých programů byl oslaben prvek aktivní účasti. Co z toho vyplývá konkrétně a jak by měl vypadat dobrý preventivní program?

### Charakteristiky efektivních programů

- Program je soustavný a dlouhodobý, za naprosté minimum se považuje 15 hodin v průběhu dvou let, ale řada programů nabízí přes 30 hodin během 3 let.
- Program zahrnuje získávání sociálních dovedností.
- Program zahrnuje získávání dalších tzv. dovedností pro život jako nácvik relaxace, zvládání negativních emocí, řešení problémů apod.
- Program zahrnuje legální i nelegální návykové látky,
- Program je komplexní a využívá více strategií (např. práce s žáky, rodiči, vrstevníky apod.)
- Program odpovídá věku
- Program bere v úvahu místní specifika
- Program bere v úvahu i snižování dostupnosti návykových rizik jako jednu z účinných strategií
- Program počítá s tím, že někteří dospívající mají zvláštní problémy a nabízí možnosti, jak tyto problémy

<sup>12</sup> Tobler, N. S.: Interaktivní programy jsou úspěšné: nové nálezy meta-analýz. (Interactive program are successful: a new meta-analysis findings.) 3rd Annual Meeting of the Society for Prevention Research, Scottsdale (Arizona), 15.-17.6.1995, abstrakta s. 18.

zvládat.

- Program nabízí vhodné možnosti časné intervence pro dospívající , kteří už mají s návykovými látkami i problém.

Přeji vám při přípravě vašeho preventivního programu mnoho zdaru. Zakončím citátem:

**Myslíš-li na rok dopředu, zasad' zrno, myslíš-li na pět let dopředu, zasad' strom, myslíš-li na celý život, vychovávej. J. A. Komenský.**