

Minimální preventivní program 2017/2018

Vypracoval:	Mgr. Milan Jirout, etoped
Schválil:	Mgr. Soňa Křížová, Ph.D.
Směrnice nabývá účinnosti dne	1.9.2017

Minimální preventivní program pro školní rok 2017/2018

Úvod

Charakteristika zařízení: Výchovný ústav Brandýs nad Orlicí, t.č. ve Vysokém Mýtě je školské zařízení vykonávající obligatorní výchovu pro dívky ve věku 15 – 18 let s poruchami chování. Aktuálně ústav sídlí v pronajaté budově internátu (I. patro) a další 2. patra jsou obsazena středoškoláky v rámci týdenního internátu. V rámci tohoto uspořádání je zvýšené riziko jen obtížně kontrolovatelných kontaktů mezi dětmi z ústavu a dětmi z internátu.

Budova se nachází poblíž centra města a u průtahu hlavní silnice R36 městem. Dalším možným rizikovým faktorem je několik sociálně vyloučených lokalit ve městě.

Zařízení je tzv. otevřeného typu, tzn. že dívky nedochází do školy v zařízení, ale využívají přirozené nabídky středoškolského vzdělávání v blízkém okolí, ale i v rámci Pardubického a Královéhradeckého kraje. Kapacita zařízení 24 dívek.

- ✓ Soubor pravidel pro zvýšení bezpečnosti dětí v ústavu a při ústavních akcích mimo zařízení. Příloha č.1
- ✓ Programy zaměřené na rozvoj dovedností pro život- life skills.
- ✓ Programy zvláště zaměřené na rozvoj sociálních dovedností pro život – social skills a dovednosti sebeovlivnění – self managment.
- ✓ Formy rizikového chování.
- ✓ Příloha č. 2– konkrétní aktivity ve školním roce 2017/2018.

Soubor pravidel pro zvýšení bezpečnosti dětí v ústavu

Problematika řešena v rámci přílohy č.1

2. Programy zaměřené na rozvoj dovedností pro život

Dovednosti pro život (Life-skills) : které definujeme jako schopnosti usnadňující adaptivní chování jedince a pomáhající ve zvládnutí každodenních problémů. Jsou to schopnosti, které umožňují dětem a dospívajícím chovat se zdravým způsobem, vzhledem k jejich přáním a potřebám.

Při nábivku životních dovedností se děti tzv. učí „co dělat a jak to udělat“. Životní dovednosti významně souvisí s úrovní znalostí, osobními postoji a hodnotami jedince. Jejich osvojení se následně promítne v chování – zejména ve vztahu k vlastnímu zdraví a k prevenci rizikového chování či dalších fyzických i psychických zdravotních problémů.

Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.

Schopnost čelit sociálnímu tlaku.

Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.

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 zvládnutí rizikových duševních stavů (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.

Rodičovské dovednosti.

Mezi klíčová témata programů životních dovednosti u dětí a dospívajících patří prevence užívání alkoholu a návykových látek, plánování těhotenství, podpora duševní pohody a schopnost kooperativního učení.

3.a) Dovednosti sebeovlivnění (self-management skills): Schopnost efektivně používat strategie sebeovlivnění je dovednost, která je klíčová pro školní úspěch dítěte i profesní kariéru v dospělosti.

Mezi jednotlivé dovednosti sebeovlivnění patří:

- **Kritické myšlení** můžeme definovat jako schopnost analyzovat a objektivně posoudit informace a zkušenosti. Kritické myšlení pomáhá rozpoznat rizikové faktory, které ovlivňují naše postoje, chování a hodnoty a uvědomit si tlak ze strany médií či vrstevnické skupiny.
- **Kreativní myšlení** umožňuje člověku, aby si prozkoumal a zhodnotil různé alternativy a následky svých činů. Přispívá tak jednak k rozhodování, ale i k samotnému řešení problémů
- **Řešení problémů** je důležitá dovednost ve vztahu k duševnímu zdraví a psychické pohodě (well-being). Jedná se o schopnost konstruktivně se vypořádávat s každodenními problémy a konflikty v běžném životě
- **Rozhodování** napomáhá konstruktivně se rozhodovat o důležitých oblastech našeho života.

•b) Dovednosti pro život (Life-skills):

Dovednost stanovování cílů.

Schopnost sebemotivace.

Reflexe sebe sama

Sebeuvědomění

Sebehodnocení

Sebeocenení

Zvládání emocí, stresu

Organizování času

Sociální dovednosti (social skills): Sociální dovednosti lze definovat jako schopnosti adaptivního, naučeného a společensky akceptovatelného chování, které umožňují efektivně se vypořádat s požadavky a výzvami každodenního života.

Mezi sociální dovednosti patří zejména schopnost čelit sociálnímu tlaku a další dovednosti jako asertivita (zdravé sebeprosazení), empatie, komunikace, řešení problémů a předvídání následků svého jednání, vytváření zdravé sítě sociálních vztahů, mediální gramotnost, včetně schopnosti čelit reklamě na návykové látky, dovednosti týkající se zaměstnání, zvládnutí přechodu do nového prostředí a rodičovské dovednosti.

Formy rizikového chování.

Záškoláctví

Docházka do školy je řešena v rámci rodinných skupin, kdy vždy klíčový pracovník sleduje denně řádné plnění školních povinností „svého“ dítěte, je v kontaktu s pedagogickými pracovníky dané školy, ředitelstvím, kurátorkou a rodiči. Případné selhání se ihned řeší v rámci výchovných pohovorů, na komunitách.

Prevence spočívá jednak v intenzivní komunikaci s dětmi, pracovníky škol, jednak vhodnou volbou střední školy, včetně důrazu na vlastní volbu studia dítětem.

Šikana a extrémní projevy agrese

Rozvoj znalostí a dovedností je zakomponován do celoročního výchovného vedení. Šikanu lze rozdělit na vnitřní (v ústavu) a vnější (ve škole, na ulici). U dětí budou rozvíjeny tyto znalosti a dovednosti:

Zná zásady asertivního jednání.

Ví, proč má význam hledat společná řešení konfliktů.

Rozpozná situace, které jej vyvedou z míry.

Ví, jak se v nich orientovat a zachovat odstup.

Zná možnosti, jak řešit mezilidské spory a konfliktní situace.

Zná techniky, jak zvládat svůj stres a impulzivní jednání.

Ví, co mu pomáhá ve zvládnutí afektů a náhlých změn nálad.

Uplatňuje alternativy a kompromisy v řešení konfliktů.

Umí racionálně zhodnotit své kladné a záporné vlastnosti.

Umí odhadnout, jak by se mohl/a chovat v krizových situacích.

Je přirozeně sebevědomé.

Má kladné sebepojetí.

Používá způsoby, jak zmírnit projevy svého sobectví a egoismu.

Umí pracovat s technikami ke zmírnění stresu a úzkosti.

Realizuje jednoduché relaxační techniky.

Je schopno uplatnit znalosti, schopnost asertivity a sociální dovednosti v jednání a mezilidských interakcích (např. dohodnout se na vzájemném kompromisu, hledat společná řešení, udržet si vlastní identitu v komunikaci se silnějším spolužákem, nechovat se destruktivně k sobě ani k ostatním atd.).

Dokáže se vyrovnat se svou negativní náladou.

Zvládá své afektivní stavy.

Konkrétní programy viz. Příloha.

Rizikové sporty a doprava

Z hlediska sportu jde např. o aktivity jednoznačně a vědomě překračující fyzické síly a možnosti dětí (např. nekvalitně připravené raftové sjezdy divokých řek bez potřebného vybavení a zkušeností), vystavování se nepřiměřenému riziku při sportu (např. snowboarding v lavinových polích či vysoce nebezpečných zónách nebo extrémní sjezdy horských kol v nebezpečném terénu bez ochranných pomůcek atd.).

Rozumí významu důležitých dopravních značek.

Vnímá své zdraví jako hodnotu.

Zná důsledky a trvalé následky úrazů ve sportu a dopravě.

Chápe rizika a zdrav. dopady vrcholového sportu.

Zná svoje limity ve sportování

Ví, jak se má zachovat v nouzové a život ohrožující situaci.

Ví, že je zakázáno jet na kole či motocyklu pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek.

Umí poskytnout první pomoc a vyhledat odbornou lékařskou pomoc v případě potřeby ošetření

Aplikuje osvojené znalosti, postoje a dovednosti ve vztahu ke sportu (tj. vyhýbá se rizikovým sportům, nosí přilbu a ochranné pomůcky, je dostatečně opatrné apod.

Prevence projevů rasismu a xenofobie

Má dostatek informací o různých etnických skupinách žijících v české a evropské společnosti.

Chápe v obecných souvislostech zdroje odlišnosti projevů, chování a jednání lidí z různých etnických skupin či minorit.

Zná principy civilizované a demokratické společnosti.

Zná Listinu základních práv a svobod a Úmluvu o právech dítěte.

Rozumí významu globalizace v moderní společnosti.

Chápe příčiny a důsledky diskriminace, xenofobie a rasismu.

Umí racionálně zhodnotit a kriticky posoudit kladné a záporné vlastnosti příslušníků určité národnostní menšiny.

Používá kritické myšlení.

Umí si vytvořit objektivní názor a nezávislý postoj.

Realizuje komunikaci se svými vrstevníky a mladými lidmi na bázi vzájemného porozumění, tolerance a otevřeného jednání.

Umí vytvářet přátelské, rovnocenné a důvěrné vztahy.

Respektuje fyzické a psychické odlišnosti lidí z jiných etnik.

Prevence rizik spojených s působením sekt a členství v nich

Má dostatečný přístup k novým informacím a objektivním info. zdrojům.

Chápe v obecné rovině význam dogmat a církevních pouček.

Ví, jaké metody a strategie používají příslušníci sekt k získání nového člena. Zná rizika spojená se vstupem do některé sekty.

Ví, že určité rituály a sexuální praktiky nejsou slučitelné s náboženským přesvědčením.

Zná v obecné rovině projevy a změny chování, které mohou být spojeny se členstvím v sektě.

Prevence sexuálního rizikového chování

Zná rozdíly mezi průběhem dospívání u dívek a u chlapců.

Identifikuje primární a sekundární pohlavní znaky.

Chápe tělesné a duševní charakteristiky/rozdíly příslušníků stejného a opačného pohlaví.

Ví, jak probíhá zdravý menstruační cyklus.

Pozná u sebe problémy s menstruací a pohl. orgány.

Ví, že existuje a jak se projevuje u žen premenstruační syndrom.

Rozumí svým emocím a prudkým změnám nálad.

Chápe, jak probíhá vývoj dítěte uvnitř matky.

Identifikuje, které věci mohou poškodit plod.
Uvědomuje si rizika spojená s interrupcí.
Ví, kdy je člověk zralý pro sexuální styk.
Chápe, že masturbace není škodlivá a zdraví nebezpečná.
Ví, jak se má chovat k osobám opačného pohlaví.
Ví, že je zakázáno (a proč) navštěvovat erotické stránky na internetu a sledovat filmy označené jako nevhodné pro děti a mladší 18 let.
Rozumí tomu, proč je dětem zakázáno číst pornografické časopisy a sledovat porno na PC nebo v televizi.
Chápe, že homosexualita je přirozená a přijatelná alternativa sex.chování.
Zná rozdíl mezi heterosexuální, homosexuální a bisexuální orientací.
Ví, že i heterosexuálně orientovaní lidé mohou za určitých okolností mít homosexuální či bisexuální fantazie a projevy.
Má k dispozici kontakty, kam se obrátit a kde hledat pomoc v případě nejasností se svou sex. orientací a může požádat o radu v oblasti sexuálního chování.

Prevence poruch příjmu potravy

Zná zásady správné životosprávy, psychohygieny a zdravého životního stylu.
Chápe hodnotu vlastního zdraví a tělesné pohody.
Je si vědomo svých předností a nedostatků týkajících se vzhledu.
Ví, jak identifikovat poruchy příjmu potravy – u sebe i druhého člověka.
Zná doporučený poměr mezi energetickým příjmem a výdejem/den.
Zná výživovou pyramidu.
Chápe nevýhody instantních a chem. upravených potravin.
Zná škodlivé dopady časté konzumace jídla z rychlého občerstvení.
Rozumí významu zdravé výživy v prevenci obezity, nemocí zažívacího traktu a nádorových onemocnění.
Zná negativní důsledky poruch příjmu potravy na možnost těhotenství.

Prevence týrání, zneužívání a zanedbávání dětí

Rozumí tomu, jakou péči mu mohou rodiče vzhledem ke svým finančním a časovým možnostem poskytnout.
Zná znaky rodičovského týrání, zanedbávání či sex. zneužívání u sebe i ostatních dětí.
Chápe, jak funguje a projevuje se zdravá sexualita.
Má přehled o jednotlivých sex. poruchách a dysfunkcích.

Ví, že je nutné ohlásit ve škole nebo na policii projevy týrání či sex. zneužívání u sebe či svého spolužáka/ kamaráda.

Zná strategie a techniky, jak se bránit vyhrožování, cit. vydírání, zesměšňování, nátlaku a snaze o manipulaci.

Ví, jak předcházet znásilnění

Ví, že má nárok požádat sociálněprávní orgány o pomoc při ochraně svých práv.

Ví, kam má nahlásit zjištěné týrání a sex. zneužívání.

Prevence v adiktologii

Zná chemické, biologické, zdrav. a sociální účinky drog.

Zná základní motivy, proč lidé experimentují s drogami.

Identifikuje specifické účinky návyk. látek na mozek a psychické procesy a stavy.

Rozpozná krátkodobé a dlouhodobé účinky drog na tělesné a kognitivní funkce.

Má znalosti o školních předpisech týkajících se užívání drog.

Chápe právní důsledky užívání, uchovávání a distribuce drog.

Orientuje se v základní trestní problematice drog.

Zná pozitivní vliv relaxace, duševní hygieny a aktivního odpočinku na zdraví.

Závěr: konkrétní realizace aktivit vedoucí k osvojení si znalostí a dovedností v rámci prevence MPP je vedena jako zvláštní příloha.

V průběhu školního roku bude probíhat spolupráce s nevládními organizacemi SKP-centrum a Pestalozzi centrem v rámci programů pro děti s ústavní výchovou.

Příloha č.1 Minimálního preventivního programu na školní rok 2017/2018

Do programu jsou zařazeny pravidelné sobotní odpoledne s psychologem a etopedem (interval 1x měsíčně), kdy jde o řízenou činnost konkrétně zaměřenou na danou oblast MPP. Součástí programu jsou hry, edukační část, fyzická zátěž, komunitní sdílení času. Ve skupině bude vždy max. 8 dětí z důvodu individuální práce s dětmi.

Frekvence 1x za měsíc v sobotu odpoledne od 13,00 do 19,00 hodin (maximálně do 20,00 hodin).

Konkrétní data v měsíčních plánech práce.

Září – listopad:

-úvodní adaptační pobyt v Krkonoších

-rafty

-návštěva galerie nebo jiných výstavních prostor

-návštěva hřbitova/smysl dušiček/

-přednáška terénních pracovníků K-centra – prevence sociálně patologických jevů

-rafty

-aktivity na trampolínách pod odborným vedením

-existenciální zážitková aktivita – koncentrační tábor, tábor Jáchymov apod.

Pro odborné pracovníky přednáška z oblasti adiktologie.

Prosinec:

adventní spirála (advent, smysl, poselství, prožitková aktivita bludiště)

vánoční besídka

Bruslení

návštěva třebechovického Betléma

vánoční jarmark v MŠ Brandýs nad Orlicí

adventní vycházka zaměřená na prožívání ticha a tmy.

Leden - březen

zátěžový pobyt na horách (zaměřený na zimní sporty); běžky, zimní turistika
 bruslení na zimním stadionu

kino

divadlo

přednáška o šikaně

zimní výstup na Zvičinu

přednáška o arabském světě

návštěva Národní galerie v Praze

velikonoční jarmark ve Vysokém Mýtě

Přednáška pro dospělé – Krizová intervence

Duben – červen:

třídenní zátěžový pobyt v Budislavi

rafty

cyklovýlety

existenciální zážitková aktivita

dobrovolnické aktivity – Čistíme Česko

přednáška o zdravém životním stylu

aktivity na trampolínách

Aktivita pro dospělé – dle aktuálních potřeb zařízení.

Červenec/Srpen:

sjíždění řeky na více dnů /Sázava, Orlice, Ohře apod./

více denní zátěžový pobyt v Adršpachu

týdenní pobyt táborového charakteru

turistické celodenní výlety

koupání v přírodních nádržích

V průběhu školního roku bude probíhat spolupráce s nevládními organizacemi SKP-centrum a Pestalozzi centrem v rámci programů pro děti s ústavní výchovou

Příloha č.2 Minimálního preventivního programu 2017/2018

Zabezpečení bezpečnosti v prostorách internátu

Proškolení bezpečnosti všech dívek výchovného ústavu s ohledem na bezpečnost pohybu po balkonech.

Proškolení všech dívek o pravidlech pohybu cizích osob v prostorách internátu, kde je umístěn výchovný ústav a to ve společných prostorách pro všechny zúčastněné instituce a v prostorách výchovného ústavu.

Sdělení informace o přísném zákazu vniknutí cizích osob přes prostory balkonů a to včetně důsledků z toho plynoucích – přivolání PČR, trestní oznámení, zaplacení případné škody vzniklé poškozením budovy nebo vybavením.

Proškolení o bezpečnosti pohybu přes státní silnici, jejíž těleso je nedaleko výchovného ústavu, včetně upozornění na nutnost používat přechod pro chodce.

Bezpečnostní školení o pravidlech pobytů mimo budovu ústavu např. na horských chatách, v campu, pod stanem apod.

Proškolení bezpečnosti při vodáckých aktivitách.

Školení o šikaně.

Přednáška o škodlivosti drog.

Školení první pomoci.