

## Minimální preventivní program na školní rok 2021 - 2022

### 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 (přízemí a I. patro) a další 2. patra jsou obsazena středoškoláky v rámci týdenního internátu. V rámci tohoto uspořádání je možné zvýšené riziko jen obtížně kontrolovatelných kontaktů mezi dětmi z ústavu a dětmi z internátu, přestože jsme zatím nezaznamenali vážnější problémy. O prázdninách a víkendech je také jedno patro pronajímáno jako ubytovna pro sportovce, hudebníky a další zájemce o ubytování. Kromě popsaného rizika, zde dochází k přirozené integraci dívek do běžného prostředí. Budova se nachází poblíž centra města a u průtahu hlavní silnice R35 městem. Dalším možným rizikovým faktorem je několik sociálně vyloučených lokalit ve městě.

I výchovná skupina je umístěna v pronajatém bytě v běžné sídlištní zástavbě. V loňském roce byl tento byt využíván k umístění dětí mimo zdravotní izolaci, od září letošního roku je opět využíván jako motivační faktor v podobě tréninkového bytu, což je jeho původní záměr. Zde se jako riziko může ukázat začlenění dětí z Výchovného ústavu do běžného bytu, konkrétně přímé sousedské vztahy.

Kapacita zařízení je 24 dívek. Zařízení je tzv. otevřeného typu, tzn., že dívky nedochází do školy v zařízení, ale využívají běžné nabídky základního a středoškolského vzdělávání v blízkém okolí, ale i v rámci Pardubického a Královéhradeckého kraje. Do škol docházejí, nebo dojíždějí hromadnou městskou dopravou.

S ohledem na předešlou epidemiologickou situaci a vzniklou situací následně spolu s covidovou pandemií, budou letošní preventivní aktivity více směřovány k podpoře zdravého životního stylu, podpoře duševního i fyzického zdraví a projevů solidarity, spolupráce a zájmu o druhé.

V uplynulém loňském roce, s ohledem na vzniklou epidemii, byla děvčata v intenzívním blízkém kontaktu. Bylo třeba řešit mnoho vztahových situací v soužití, někdy i rasového charakteru. Proto se v letošním roce také více zaměříme na prevenci projevů rasismu a multikulturní výchovu.

### Prevence rizikového chování dětí

Primární prevence rizikového chování u dětí se zaměřuje prioritně na předcházení rozvoje rizik, které směřují zejména k následujícím rizikovým projevům v chování žáků:



- a) agrese, šikana, kyberšikana a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimedií, násilí, vandalismus, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie
- b) záškoláctví,
- c) závislostní chování, užívání všech návykových látek, netolismus, gambling
- d) rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, prevence úrazů
- e) spektrum poruch příjmu potravy,
- f) negativní působení sekt,
- g) sexuální rizikové chování,
- h) sebepoškozování
- i) ostatní – vandalismus, příslušnost k subkulturám, hazardní hraní, domácí násilí, prevence přenosných chorob (viz aktuální epidemiologická situace – Covid 19)

Ústav celoročně provozuje aktivity, které podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného využívání a organizace volného času, například zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání. Tento typ prevence je významný v kontextu aplikace různých efektivních a vyhodnitelných specifických programů.

### **Efektivní primární prevence v zařízení ústavní výchovy:**

- interaktivní programy v menších skupinách
- vytváření dobrého klimatu v zařízení
- pomoc dětem odolávat sociálnímu tlaku zaměřená na zkvalitnění komunikace
- osvojování a rozvoj sociálně emočních dovedností a kompetencí, konstruktivní zvládání konfliktů a zátěžových situací
- odmítání legálních a nelegálních návykových látek-postoj patrný od všech dospělých zaměstnanců)
- zvyšování zdravého sebevědomí a sebehodnocení, posilování odvahy, stanovování realistických cílů, zvládání úzkosti a stresu ad.

### **Konkrétní aktivity zaměřené na prevenci rizikového chování dětí:**

#### **Ad a). Agrese, šikana a kyberšikana**

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 zvládnání 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 sebevědomý.

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 aktivity:*

- Jednodenní zátěžové programy v průběhu celého roku – rafty, turistika (zaměření na spolupráci, kooperaci, zodpovědnost, vedení skupiny ad.)
- Promítání filmu dle aktuální situace a nabídky s vhodnou tematikou
- Exkurze v DSS Žampach
- Přednáška od členů para hokejového týmu Mustang Pardubice – beseda, návštěva hokejového zápasu





- Podzimní a jarní preventivně výchovný pobyt v Krkonoších (3-denní) zaměřený na soudržnost, spolupráci, komunikaci formou skupinové činnosti, terapeutických a zážitkových prvků v programu.
- Zimní prodloužený víkend se zátěžovým programem v Janovičkách u Broumova – turistika, zimní sporty, kulturně vzdělávací program – návštěva a prohlídka kulturní památky. Zaměřeno na empatii, vztahy k druhým, psychohygienu, sebeobslužnost, týmovost.
- Pravidelné terapeutické skupiny od října do května (rozvoj sociálních a emočních dovedností a kompetencí, zvládání konfliktů a zátěžových situací, rozvoj zdravého sebevědomí a sebehodnocení, zvládání úzkosti ad.
- Do programu jsou zařazeny nepravidelné sobotní odpoledne s psychologem a etopedem (interval 1x za 2 měsíce), kdy jde o řízenou činnost konkrétně zaměřenou na danou oblast MPP. Součástí programu jsou hry, edukační část, fyzická zátěž, komunitní sdílení času, komunitní zpětné vazby, posilování residence v zátěžových situacích ad. Ve skupině bude vždy max. 8 – 10 dětí z důvodu individuální práce s dětmi.

#### **Ad b). Záškoláctví**

Vedoucí vychovatelka a klíčoví vychovatelé kontaktují na začátku školního roku příslušnou střední školu a domluví si jasná pravidla komunikace mezi školou a výchovným ústavem.

- Pokud dítě nedojede do školy bude škola ihned výchovné zařízení kontaktovat.
- V případě vážnějších problémů přijede do školy zástupce ústavu a bude nastalou situací řešit
- Úzká spolupráce mezi ústavem a školním metodikem prevence a výchovným poradcem
- Důležité jsou osobní vztahy a důvěra mezi institucemi
- Absenci omlouvá pouze výchovný ústav

#### *Konkrétní aktivity:*

- Pravidelný kontakt s vyučujícími ve školách, metodiky prevence a výchovnými poradci i online
- Pravidelné návštěvy třídních schůzek, případně on-line
- Průběžná kontrola docházky, práce v hodinách a přípravy do školy
- Motivační rozhovory zaměřené na důležitost vzdělávání a rozvoj představ o budoucnosti
- Nabídka pomoci při vzdělávání a plánech na pracovní uplatnění v budoucnosti



## Ad c). Závislostní chování

### Návykové látky můžeme rozdělit takto:

**Tabák: Závislost na tabáku** je nejčastější ve formě cigaret, v poslední době vodních dýmek. Méně časté jsou u nás dýmky a doutníky či jiné exotické formy. Návykovou drogou je nikotin. Jedná se o **samostatnou nemoc**, poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku. **Jedinou návykovou látkou v tabáku je nikotin**, je to droga dokonce návykovější než například heroin. To je jeden z důvodů, proč si naprostá většina nedospělých kuřáků myslí, že až bude chtít, prostě kouřit přestane a proč to bohužel u většiny z nich nebude pravda: 7 z 10 dospělých kuřáků by raději nekouřilo, kdyby si ovšem ještě mohli vybrat. Ačkoli se výrobci cigaret snaží vzbudit dojem, že kouření je dospělá aktivita, pravý opak je pravdou: je to dětská nemoc, průměrný věk první cigarety je u nás kolem 10 let a kolem 90 % kuřáků si zapálí první cigaretu dříve, než jim je 18 let.

To je někdy důležité dětem vysvětlit: **dospělí s kouřením prakticky nezačínají**, výrobci cigaret si musejí své zákazníky zajistit dříve, než oni dostanou rozum, dospělé už by do závislosti tak snadno nedostali.

#### *Konkrétní aktivity:*

- Každodenní rozporování smyslu kouření s důrazem na jeho škodlivost
- Snaha o „omezení“ kouření u všech dětí ze zařízení (zamezování možnosti kouřit v prostorách ústavu i na společných akcích) - se zvláštním důrazem na těhotné (zdůraznění škodlivosti zejména pro plod a vyžadování tvrdé abstinence)
- Nabízení volnočasových aktivit – společenské hry, zpěv, výtvarné činnosti
- Podpora sportovních aktivit – míčové hry, plavání, bruslení a další zimní sporty, jízda na kole, turistika, běh, posilovna,

**Alkohol:** je v Evropě nejrozšířenější návykovou látkou. Rozšířenost pití alkoholu má hluboké společenské a kulturní kořeny. Alkohol je legální drogou, přičemž její dostupnost je v různých zemích upravena odlišně. V České republice je podle zákona možné podávat a prodávat alkohol zletilým osobám, tj. od 18 let věku.

#### *Konkrétní aktivity:*

- Důrazná kontrola a nulová tolerance
- Promítání filmu s vhodnou tematikou (Rok d'ábla. Zrodila se hvězda, Edith Piaf, Mallory – diskuze)
- Identifikace dominujících problémů u dívek a hledání možností řešení, vycházející z rozpoznání životního příběhu – rozhovory, cílená terapie



- Spolupráce se specializovanými zařízeními, komunitními centry a pobytovými zařízeními, specializovanými na řešení závislostí, s psychiatrickými lékaři
- Výtvarné činnosti - malba, kresba, abstrakce
- Možnost docházení na biblický kroužek

### **Drogy (THC, pervitin a ostatní):**

**Experimentální užití drog** – jednorázová zkušenost, nejvýše 2-3 zkušenosti v životě.

**Rekreační** – příležitostné/pravidelné užívání drog je zakomponované do životního stylu zejména mladých lidí, nepůsobí vážné zdravotní, sociální a ekonomické problémy.

**Problémové užívání drog** je dlouhodobé perorální, intravenózní a jiné užívání návykových látek. Problémové užívání většinou způsobuje zdravotní a sociální i ekonomické problémy.

#### *Konkrétní aktivity:*

- Podpora zdravého životního stylu (posilovna, plavání, sauna, chůze, jízda na kole)
- Environmentální výchova - programy zaměřené na ekologii a ochranu životního prostředí (Čistíme Česko, edukace zaměřená na třídění odpadu, návštěva elektrárny Dukovany)
- Diskuze na skupině i na komunitách
- Účast na kulturním životě města Vysoké Mýto (koncerty, slavnosti, dožínky, advent, velikonoce atd).
- Zpracovaný postup při indikaci návykových látek v zařízení ve vnitřním řádu
- Zpěv s kytarou, relaxace s prvky muzikoterapie, poslech hudby
- Pracovní činnosti – výroba keramiky, floristika, ruční práce
- Návčik sebereflexe u dívek
- Spolupráce se specializovanými zařízeními, komunitními centry a pobytovými zařízeními, specializovanými na řešení závislostí, psychiatrickými lékaři

**Netolismus:** Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména:

- počítačové hry,
- sociální sítě,
- internetové služby (různé formy chatu),
- virální videa,



- mobilní telefony,
- televize aj.

*Konkrétní aktivity:*

- Sobotní společné programy- výlety, turistika, rafty, cyklistika
- Hry, programy a zaměstnání off-line – nácvik trávení času bez telefonů a připojení na síť
- Navázání spolupráce s útulkem pro opuštěná zvířata, venčení psů
- Diskuze ve skupinách, na komunitách, úzce spolupracujeme s Policií ČR.

**Ad d). Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě**

Zabezpečení bezpečnosti v prostorách internátu, bytu, při vycházkách, aktivitách zařízení.

*Konkrétní aktivity:*

- 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.
- Proškolení dívek o chování v dopravních prostředcích, při jízdě autem jako spolujezdec (používání bezpečnostních pásů, nevyklánět se z okének, nevyhazovat odpadky, nerozptylovat řidiče...)
- Striktní zákaz autostopu
- 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.
- Proškolení bezpečnosti při turistice, sportu a výletech do přírody
- Školení první pomoci.
- Exkurze – HZS Pardubického Kraje – přesunuto z loňského roku



- Přežití v přírodě – víkendový zátěžový přechod obtížným terénem, turistika, noční pochod, přespání pod širákem, bojová hra

### Ad e). Poruchy příjmu potravy

**Mentální anorexie a bulimie** představují ve svých projevech mezní polohy jídelního chování od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené se zvracením nebo jinou nevhodnou kompenzací energetického příjmu. Pro obě poruchy je příznačný nadměrný strach z tloušťky, nespokojenost s tělem a nadměrná snaha o dosažení štíhlosti a její udržení. Další psychické a zdravotní problémy většinou souvisí s mírou podvýživy a s intenzitou užívaných „metod“ na zhubnutí.

**Rizikové faktory: Specifické:** nevhodné jídelní a stravovací zvyklosti v rodině, diety, obezita v rodině, PPP v rodině, některé sporty a zájmy

**Obecné:** Nedostatek rodič. kontroly, duševní poruchy, alkohol v rodině, přílišné zaměření na sebekontrolu a výkon (nebo naopak absence sebekontroly), přílišný důraz na vzhled. Rodiče jako vzor řešení problémů.

Prezentování nevhodných módních vzorů, diet, jednostranných řešení, nekritické zdůrazňování hédonistických hodnot (užít si“) na jedné straně a sebekontroly na druhé

Užívání diet, nevhodné stravovací a pohybové zvyklosti, skandalizace nadváhy, šikana kvůli nadváze a vzhledu

Úzkostnost, pedanterie u anorexie;

Impulzivita a nezdrženlivost u bulimie.

Nadváha, obezita, nadměrná sebekontrola, černobílý pohled na sebe a svět.

Nízké sebevědomí, důraz na vnějškové hodnoty, orientace na jednoduché řešení, neschopnost akceptovat zpětnou vazbu, následky.

#### *Konkrétní aktivity:*

- Podpora správné životosprávy
- Podpora vhodných stravovacích návyků dodržováním časů na stravu a stolováním.
- Sportovní aktivity v průběhu celého školního roku.
- Spoluúčast na plánování stravování o víkendech a svátcích
- Účast při nákupu a výběru zdravých potravin
- Stravování v restauraci jako zážitková aktivita





- Vlastní vaření a vzájemná inspirace
- Motivační pohovory

#### **Ad f) Extremismus, rasismus, xenofobie, antisemitismus**

**Za extremistické chování** lze považovat takové, které je vědomě konáno ve prospěch politických, náboženských a etnických hnutí a ideologií, která směřují proti základům demokratického ústavního státu. U studentů/žáků se zpravidla jedná pouze o dílčí postoje a formy podpory, které mají často pouze slabý ideologický základ.

**Rasistické chování** je takové, které na základě přisouzení psychických a mentálních schopností a dovedností skupinám definovaným podle biologického, rasového či národnostního původu tyto příslušníky těchto skupin hodnotí a případně (ve formě „tvrdého rasismu“) je i poškozují.

**Xenofobní chování** je takové, které na základě subjektivně stanovených prvků cizosti (jinakosti) vyvolává obavy ze subjektů, které jsou jako cizí pojímány a v krajních případech může vést k jejich poškozování, což vyvolává protireakci.

**Antisemitské jednání** je takové, které poškozují objekt židovského charakteru kvůli tomu, že tomuto objektu přisuzuje určité negativní vlastnosti či symbolický význam na základě subjektivní percepce židovství.

V letošním roce se v zařízení navýšil počet dívek romského původu, dívky hodně řeší rasovou otázku, různé rasistické projevy, příslušnost k určité kultuře a podobně. Také jsme opakovaně zaznamenali, že jsou k nám umísťovány romské dívky z pěstounských péčí, které v určitém ohledu přestaly být efektivní a funkční, vznikly potíže ve výchově, ve vztazích, s přijetím identity a podobně. Mnohá děvčata se cítí být vykořeněná, touží po biologické rodině, hovoří o diskriminaci. Proto se v programu letos více zaměříme na prevenci projevů rasismu a xenofobie. Plánujeme návštěvy ve vyloučených lokalitách, kde dívky budou mít možnost poznat život místních komunit, dále návštěvu Muzea romské kultury v Brně, kde budou mít možnost seznámit se s historií Romů, jejich životem, kulturou a zvyklostmi. V rámci prevence xenofobie plánujeme návštěvu koncentračního tábora v Terezíně, židovských synagog a čtvrtí. Pokud to epidemiologická situace dovolí, naplánujeme na téma vhodnou přednášku. Také se nenásilnou formou prostřednictvím přirozené integrace, snažíme dívky zapojovat do běžného života zde v domově a ve městě.





## **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.

### *Konkrétní aktivity:*

- Podpora soužití všech dětí v zařízení bez rozdílu rasy, náboženství, názorů, sociálního postavení.
- Komunitní způsob práce
- Skupinová psychoterapie (v týdenním časovém cyklu)
- Návštěva sociálně vyloučené lokality v okolí
- Návštěva koncentračního tábora Terezín
- Návštěva židovské synagogy (Praha, Heřmanův Městec...) případně židovské čtvrti v Třebíči
- Návštěva Muzea romské kultury v Brně
- Spolupráce s organizací Don Bosco – účast na akci Den pro dětské domovy



## Ad g). Sexuální rizikové chování

### Dítě může být buď aktivním konatelem rizikového sexuálního chování, nebo jeho obětí.

U dětí a dospívajících mohou na rizikovost upozornit jednak nevhodné sexuální projevy, jakými jsou například nutkavá masturbace nebo atypický sexuální vývoj (je potřeba je odlišit od projevů normální sexuální zvidavosti, experimentace s vlastním tělem i tělem druhých dětí), jednak projevy nesexuální, které se následně mohou rozvinout až do sexuální deviace. **U chlapců může docházet k nárůstu fyzické agrese, u dívek spíše k sebepoškozování.**

Na riziko sexuálního rizikového chování nás může upozornit tzv. „**triáda symptomů**“: noční pomočování i po dvanáctém roce života, krutost ke zvířatům a žhářství.

Okruhy témat pro rozhovory:

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

#### *Konkrétní aktivity:*

- **VZTAH** (mezi dospělými a dětmi)
- Základní strategií zůstává, že **je potřeba brát každé sdělení dítěte vážně.**
- Promítání filmu s vhodnou tematikou, beseda
- Podpora zdravého klimatu v zařízení
- Skupinové aktivity (výjezdy na hory, zážitková pedagogika, rafty)
- Čas na individuální rozhovory (v průběhu roku)
- Podpora **SEBEVĚDOMÍ A VLASTNÍ HODNOTY**
- Účast na projekcích dokumentárních filmů o sexuálním násilí (**Projekt 100, festival Jeden svět**)
- Diskuze nad problematikou tenderu v rámci komunity, skupiny.

#### **Ad. h) Sebepoškozování**

Sebepoškozování je komplexní autoagresivní chování, které na rozdíl od sebevraždy nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako nezralou, maladaptivní odpověď na akutní anebo chronický stres, nezvladatelné emoce či myšlenkové pochody.

Za patologické sebepoškození se obecně nepovažuje poranění, které je v dané kultuře tolerované a jehož primárním cílem je dekorace těla (v naší kultuře typicky piercing a tetováž), sexuální uspokojení, spirituální zážitek v rámci rituálních praktik či začlenění se do skupiny vrstevníků nebo demonstrace vlastní hodnoty mezi nimi (snaha být „cool“ a „in“).

Z psychologického hlediska lidé, kteří se poškozují, často

- trpí chronickou úzkostí
- mají sklon k podrážděnosti
- sami sebe nemají rádi/sami sebe znehodnocují
- jsou přecitlivělí na odmítnutí



- mívají chronický vztek, obyčejně na sebe
- mají sklon potlačovat zlost
- mívají intenzivní agresivní pocity, které výrazně odsuzují a často potlačují nebo obražejí proti sobě
- bývají impulzivnější a mívají oslabenou schopnost kontrolovat impulzy
- mívají sklon jednat v souladu se svou momentální náladou
- mají sklon neplánovat do budoucna
- bývají depresivní a mívají sebevražedné/sebedestruktivní sklony
- nemají flexibilní repertoár dovedností pro zvládnání zátěže
- mají sklon k vyhýbavosti
- cítí se slabí, bezmocní.

*Konkrétní aktivity:*

- Odborná psychologická a terapeutická podpora
- Individuální přístup a znalost dominujících problémů
- Spolupráce s pedopsychiatrem
- Ve skupinové práci trénink uvolňování napětí//relaxace, pohyb, psychoterapie/.
- V případě masivního sebepoškození je nutné volat RZS
- Omezení stigmatizace – rozhovory a diskuze ve skupině
- Možnost docházení na biblický kroužek

**Ad i). Ostatní rizikové chování – hazardní hraní, příslušnost k subkulturám a vandalismus, prevence přenosných chorob** (viz aktuální epidemiologická situace – Covid 19)

Pokud se tato problematika objeví, je řešena individuálně s psychologem, etopedem nebo vychovatelem; ve spolupráci s rodiči nebo kurátorem podle potřebnosti návaznosti řešení. Aktuálně v souvislosti s loňskou zkušeností náhlé epidemiologické situace (onemocnění Covid 19) řešíme velmi časté upozorňování na možnosti prevence a povinnosti související s výskytem onemocnění na komunitách i individuálně.

*Konkrétní aktivity:*

- Individuální rozhovory s etopedem a psychologem
- Úzký kontakt mezi dítětem a vychovatelem celoročně
- Komunitní způsob práce





- Důraz na důvěru a vztah
- Zátěžové programy (3-denní) i jednodenní
- Sportovní a volnočasové aktivity
- Sobotní řízené programy s psychologem a etopedem
- S ohledem na situaci související s výskytem Covid 19 a pokračující celosvětovou pandemií, nadále pravidelné informování o aktualitách, připomínání bezpečného a ohleduplného chování, informace o prevenci a možném očkování.



Metodická doporučení a metodické pokyny v oblasti primární prevence rizikového chování schválená vedením MŠMT:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>

### **Příloha č.1 Minimálního preventivního programu na školní rok 2021/2022**

**Do programu jsou zařazeny pravidelné sobotní odpoledne s psychologem a etopedem (interval 1x za 2 měsíce), 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 – 10 dětí z důvodu individuální práce s dětmi.**

Frekvence 1x za 2 měsíce v sobotu odpoledne od 13,00 do 19,00 hodin (maximálně do 20,00 hodin).

Konkrétní data v měsíčních plánech práce.

#### **Září – listopad:**

- **3-denní úvodní adaptační a zátěžový pobyt v Krkonoších, Jičínská bouda**
- Úklid místní lokality od odpadků
- Návštěva hřbitova/smýsl dušiček/
- Rafty
- Pracovní činnosti – výroba keramiky, floristika, podzimní výzdoba
- Návštěva plaveckého bazénu
- Možnost docházení na biblický kroužek
- **Navázání spolupráce s útulkem pro opuštěná zvířata, venčení psů**
- **Účast na akci Den pro dětské domovy – Don Bosco**

#### **Prosinec:**

- **Adventní spirála (advent, smysl, poselství, sebeuvědomění, prožitková aktivita bludiště)**
- Vánoční besídka, předávání dárků
- Bruslení na stadionu
- Návštěva plaveckého bazénu
- Návštěva výstavy betlémů, muzeí, vánočních výstav
- Výtvarné a pracovní činnosti – výroba adventní a vánoční výzdoby
- Výroba a pečení tradičního vánočního cukroví
- Adventní vycházka zaměřená na prožívání ticha a tmy.
- Připomínání a prožívání vánočních tradic – zpěv koled, rozsvícení vánočního stromu,

#### **Leden – březen:**

- **Zátěžový víkendový pobyt na horské chatě - zimní sporty, zimní turistika**
- **Přednáška od členů para hokejového týmu Mustang Pardubice – beseda**
- **Účast na para hokejových zápasech**
- Kino (festival Jeden svět – dokumenty se sociální tematikou)
- Návštěva významné kulturní památky
- Návštěva regionálního muzea – Vysoké Mýto, Litomyšl, Chrudim





- Pracovní činnosti - výroba velikonoční a jarní výzdoby – výrobky, floristika, práce s papírem
- **Venčení psů z útulku pro opuštěná zvířata**
- Bruslení na zimním stadionu
- Možnost docházení na biblický kroužek
- **Návštěva DSS Žampach**
- **Návštěva židovské synagogy (Praha, Heřmanův Městec...) případně židovské čtvrti v Třebíči**
- Rafty
- Návštěva plaveckého bazénu

#### Duben – červen:

- **Jarní vícedenní preventivně výchovný pobyt v Krkonoších, zaměřený na soudržnost, spolupráci, komunikaci formou skupinové činnosti, s použitím terapeutických a zážitkových prvků v programu.**
- **Přežití v přírodě – víkendový zátěžový přechod obtížným terénem, turistika, noční pochod, přespání pod širákem, bojová hra**
- Rafty
- Návštěva plaveckého bazénu
- Cyklovýlety
- **Účast na akci Den pro dětské domovy – Don Bosco**
- **Návštěva Terezína**
- **Návštěva v sociálně vyloučené lokalitě**
- **Exkurze HZS Pardubického Kraje – letiště Pardubice**
- **Návštěva Muzea romské kultury v Brně**
- **Venčení psů z útulku pro opuštěná zvířata**
- Možnost docházení na biblický kroužek

#### Červenec/Srpen:

- Sjíždění řeky na více dnů /Sázava, Orlice, Vltava apod./
- Turistické celodenní výlety
- Vícedenní zátěžový pobyt v přírodě
- Koupání
- Cyklovýlet
- Školení první pomoci
- Návštěva Zoo
- Poznávání kulturních památek
- Venčení psů z útulku pro opuštěná zvířata
- Návštěva Záchrané stanice Pasíčka

#### Spolupracující organizace:

CEDR – společné aktivity s lidmi s duševním onemocněním

Šance pro Tebe Chrudim – aktivity pro děti z místní romské komunity

Don Bosco – programy přípravy na zletilost, doprovázení, víkendové pobyty







SKP Centrum – spolupráce v projektu přípravy na přechod z ústavního zařízení do Domu na půl cesty

Nadace J.J. Pestalozzi - programy přípravy na zletilost, doprovázení, víkendové pobyty

Národní pedagogický institut Pardubice – praxe studentů s preventivními aktivitami pro děti

Nadace Terezy Maxové – financování pomůcek na rafting a outdoorové aktivity

## **Příloha č.2 Minimálního preventivního programu**

### **Zabezpečení bezpečnosti v prostorách internátu**

1. Proškolení bezpečnosti všech dívek výchovného ústavu s ohledem na bezpečnost pohybu po balkonech, bezpečnost práce s elektrickými spotřebiči
2. 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.
3. 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.
4. Proškolení o bezpečnosti pohybu přes státní silnici, jejíž těleso je nedaleko výchovného ústavu, včetně upozornění na nutnost používat přechod pro chodce.
5. Bezpečnostní školení o pravidlech pobytů mimo budovu ústavu např. na horských chatách, v campu, pod stanem apod.
6. Proškolení bezpečnosti při vodáckých aktivitách.
7. Školení o šikaně.
8. Školení k první pomoci





## **Příloha č. 3 Minimálního preventivního programu**

### **Řešení šikany**

#### **První pomoc při počáteční šikaně – počáteční šikanu nepovažujeme za mimořádnou událost, proto nepodléhá hlášení**

1. vychovatelé, etoped nebo psycholog odhadnou závažnost a formu šikany v zařízení
2. odborný pracovník provede rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s obětí (oběťmi)
3. najde vhodné svědky
4. odborný pracovník provede individuální rozhovory se svědky; v žádném případě není možné společné vyšetřování oběti a agresorů nebo konfrontace oběti s agresorem
5. odborný pracovník zajistí bezpodmínečnou ochranu oběti šikany
6. odborný pracovník předběžně vyhodnotí situaci a zvolí vhodnou formu rozhovoru:
  - a) rozhovor s obětí a rozhovor s agresorem (metoda usmíření)
  - b) rozhovor s agresory (metoda vnějšího nátlaku)
7. realizace vhodné metody
8. komunita – a) efekt metody usmíření; b) oznámení potrestání agresorů (ředitelka zařízení)
9. práce s celou komunitou
10. práce s menší skupinou





**Krizový scénář při skupinovém násilí či pokročilé šikaně – tento druh šikany považujeme za mimořádnou událost, proto podléhá hlášení MŠMT, státní zástupkyni, případně Policii ČR – vždy zodpovídá vedoucí pracovník**

### **A: První kroky pomoci**

1. zvládnutí vlastního šoku – bleskový odhad situace, závažnost, forma šikany
2. bezprostřední záchrana oběti; okamžité zastavení skupinového násilí (intenzivní pomoc z odborného týmu a týmu vychovatelů).

### **B: Příprava podmínek pro vyšetřování**

3. zalarmování vychovatelů ve službě a informování vedení ústavu
4. zabránění domluvě mezi dětmi na křivé skupinové výpovědi
5. pokračující pomoc oběti (např. přivolání lékaře, přivolání policie ČR)
6. oznámení na policii, informování rodičů, informování odboru speciálního školství na MŠMT
7. přivolání ředitele zařízení, etopeda, psychologa a vedoucího vychovatele

### **C: Vyšetřování**

8. rozhovor s obětí a informátory
9. nalezení nejslabších článků; nespolupracujících svědků
10. individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky
11. rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi agresory; nikdy nekontaktovat agresora s obětí.

### **D: Náprava**

12. metoda vnějšího nátlaku ze strany odborných pracovníků a vedení ústavu a změna konstelace skupiny.

Ve Vysokém Mýtě 1.9.2021

Mgr. et Mgr. et Mgr. Soňa Křížová, Ph.D.

ředitelka

Mgr. Věta Stodolová Šoupalová

metodik prevence

