

Minimální preventivní program na školní rok 2024 - 2025

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. 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 popsání rizika, zde ale 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.

Jedna výchovná skupina je zařazena v pronajatém bytě v běžné zástavbě na sídlišti ve Vysokém Mýtě. Byt využívá skupina dívek, které úspěšněji zvládají plnění běžných denních povinností, školní přípravu a celkové zodpovědné chování. Mají zde podmínky pro intenzivnější přípravu pro odchod z ústavní výchovy. To je pro dívky silným motivačním faktorem. Byt mohou využívat i dívky zletilé, které studují a v ústavu jsou na dohodu o pobytu v ústavu po dosažení plnoletosti. Byt je plně obsazen vždy od září do června, než dívky odjedou na prázdniny domů. Rizikem zde může být problém 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.

Cíle MPP na rok 2024- 2025

V loňském roce se ukázalo, že mnoho dívek má nezdravé stravovací návyky a špatnou životosprávu. Některé dívky jsou na hranici poruchy příjmu potravy. Dívky neznají základy racionální výživy, nerozumí tomu, že v jídelníčku je důležitá pestrost potravin, které živiny jsou pro lidské tělo a vývoj organismu důležité. Zaměříme se tedy více na zdravou skladbu jídelníčku, rozmanitost pokrmů, vhodně zvolené potraviny již při plánování a nákupu na vaření. Zařadíme více zeleniny a bílkovin do stravy dívek, tak, aby výsledný jídelníček byl pro dívky zajímavý a chutný.

Pokusíme se oslovit a pozvat odborníky na zdravou výživu a zdravý životní styl, výživové poradce. Dále vyhledáme Peer therapy, kteří mají zkušenosti s poruchami příjmu potravy a sami si něčím podobným prošli.

Důležitými oblastmi, na které se budeme stále bedlivě soustředit, zůstávají problematika návykových látek a dále problematika sebepoškození. Aktivity budou zaměřeny na život bez drog, posilování sebevědomí a pevného duševního a fyzického zdraví.



Cílem dále zůstává předcházet šikaně. Jsou zde dívky z různých sociokulturních prostředí a mají za sebou různé těžké životní zkušenosti. Mezi dívkami mohou nastat různé stresové situace a být vyvolány tlaky na psychiku a pro některá děvčata by to mohlo být impulsem pro budování si lepšího postavení před druhými, nebo i obrana před vlastními problémy. Je třeba pečlivě hlídat klima v kolektivu, snažit se o stmelování skupiny. Dívky jsou proškoleny, jsou s nimi vedeny pohovory. Problematika šikany je intenzivně řešena i v rámci psychoterapeutických skupin, kdy je využíváno skupinové dynamiky a pomocí terapeutických aktivit, her a komunitních sezení se řeší aktuální problémy.

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 zvládání 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 aktivity:

- Jednodenní zátěžové programy v průběhu celého roku – rafty, turistika (zaměření na spolupráci, kooperaci, zodpovědnost, vedení skupiny ad.)
- Promítání filmu s vhodnou tematikou, následná debata.
- Pokračování ve spolupráci se členy para hokejového týmu Mustang Pardubice. Beseda, návštěvy hokejových zápasů.
- Podzimní seznamovací a jarní preventivně výchovný pobyt na chatě v přírodě – Budislav, Krkonoše, Vysočina (3-denní) zaměřený na soudržnost, spolupráci, komunikaci. Práce ve skupině, terapeutické činnosti, zážitkové skupinové prvky, program v přírodě.
- Zimní víkendový pobyt se zátěžovým programem na chatě v Janovičkách u Broumova. Pobyt v přírodě, turistika, zimní sporty, kulturně vzdělávací program – návštěva a prohlídka kulturní památky. Zaměřeno na samostatnost, sebeobsahu, pomoc druhému, empatii, vztahy k druhým, psychohygienu.
- Pravidelné terapeutické skupiny od října do května (pro rozvoj sociálních a emočních dovedností a kompetencí, zvládání konfliktů a zátěžových situací, rozvoj zdravého sebevědomí a sebehodnocení, zvládání úzkosti ad.)
- Občasné sobotní programy s etopedem případně psychologem (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 resilience v zátěžových situacích ad. Ve skupině bude vždy max. 8 – 10 dětí z důvodu individuální práce s dětmi.

Postup při podezření na šikanu:

1. Konzultace s ostatními kolegy
2. Oznámení vedení a konzultace dalšího postupu
3. Vyslechnutí případných svědků společně s dalším kolegou
4. Vyslechnutí oběti šikany – diskretnost, citlivost zaručení bezpečí a důvěrnosti
5. Zajistit ochranu oběti
6. Vyslechnutí agresorů společně s dalším kolegou, případná konfrontace, snaha přivést je k přiznání
7. Svolání komunity a zjišťování situace společně s ostatními dětmi
8. Řešení situace na pedagogické radě, zvolení dalšího postupu
9. Informování kurátorů a zákonných zástupců



10. V případě, že je podezření na naplnění skutkové podstaty trestného činu, kontaktování Policie ČR.

11. Informování zřizovatele a státního zástupce o mimořádné situaci

Ad b). Záškoláctví

Zástupkyně ředitele a klíčoví vychovatelé kontaktují na začátku školního roku příslušnou střední školu do kterých docházejí dívky a domluví si jasná pravidla komunikace mezi školou a výchovným ústavem.

- Pokud dítě nedojede do školy bude škola výchovné zařízení neprodleně kontaktovat.
- V případě vážnějších problémů přijede do školy zástupce ústavu a bude nastalou situaci 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, nikoliv dívky samy, nebo jejich rodiny.

Konkrétní aktivity:

- Pravidelný kontakt s vyučujícími ve školách, metodiky prevence a výchovnými poradci – telefonicky, osobně nebo 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.

Je důležité dětem vysvětlit, že **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.

Více se objevilo u dívek užívání vapo elektronických cigaret, mají dojem, že kouření elektronické cigarety není škodlivé. Navíc tyto elektronky bývají ochuceny různými ovocnými příchutěmi, které dívkám chutnají. Navozuje to potom pocit zcela neškodného užití, dobře chutnající věci. Budeme hovořit o vysoké škodlivosti a zákeřnosti právě u těchto tabákových výrobků.

Rizikovým faktorem u dívek je, že do zařízení přicházejí z rodin kuřáků a samy mnohdy začínají kouřit v útlém věku. Při příchodu jsou některé tedy již silně závislé kuřačky.

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: V Evropě je 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 – následná 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, úklid v přírodě)
- Spolupráce se Skauty na ekologických aktivitách
- 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 závislosti, 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
- 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 a aktivitách zařízení.

Konkrétní aktivity:

- Proškolení bezpečnosti všech dívek výchovného ústavu s ohledem na bezpečnost pohybu po balkonech. A to jak bydlících v prostorách internátu, tak na bytě.
- 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, která se nachází v těsné blízkosti 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.

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 nutričně vyvážených potravin
- Stravování v restauraci jako zážitková aktivita
- Vlastní vaření a vzájemná inspirace
- Zvyšování zdravého sebevědomí, sebeoceňování a sebehodnoty
- Motivační a individuální pohovory
- Besedy s odborníky na zdravou výživu a zdravý životní styl



- Beseda s Peer terapeuty, kteří mají zkušenosti s poruchami příjmu potravy a sami si něčím podobným prošli.

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.

Vzhledem k tomu, že do ústavu jsou umisťovány dívky různých národností, stává se, že mají potřebu řešit rasovou otázku, příslušnost k určité kultuře a podobně. Stále budeme důrazně dbát na prevenci projevů rasismu a xenofobie, aktivity budou směřovány tak, aby se dívky formou přirozené integrace co nejvíce zapojovaly do běžného života, bude u nich podporována sounáležitost, empatie a projevy ochoty pomoci druhým. Některé dívky řeší záležitosti ohledně přijetí identity a sexuality a cítí se být v tomto ohledu diskriminovány. Budeme dávat prostor k debatám a individuálním pohovorům v této oblasti.

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, případně Muzea romské kultury v Brně
- Spolupráce s organizací Don Bosco – účast na akci Den pro dětské domovy
- Možnost návštěvy dívek u sexuologa
- Návštěva pevnosti Terezín
- Spolupráce na aktivitách s dobrovolnickou organizací Choceň

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 zvědavosti, 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 sebepoškození.**

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.**
- Přednáška od gynekoložky, následná diskuze, beseda
- 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, obvykle na sebe
- mají sklon potlačovat zlost
- mívají intenzivní agresivní pocity, které výrazně odsuzují a často potlačují nebo obrazejí 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 sebepoškozování 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 potřeby návaznosti řešení.

Konkrétní aktivity:

- Individuální rozhovory s etopedem a psychologem
- Úzký kontakt mezi dítětem a vychovatelem celoročně, důvěra a vztah
- Komunitní způsob práce
- Motivační rozhovory zaměřené na důležitost vzdělávání a rozvoj představ o budoucnosti
- Debaty na téma zralého rodičovství, plánování rodičovství
- Zátěžové programy (3-denní) i jednodenní
- Sportovní a volnočasové aktivity
- Sobotní řízené programy s psychologem a etopedem



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 2024/2025

Do programu jsou zařazeny pravidelné čtvrtěční programy s etopedem (interval 1x týdně), kdy jde o řízenou činnost konkrétně zaměřenou na danou oblast MPP. Součástí programu mj. jsou hry, edukační část, fyzická zátěž, komunitní sdílení času.

Září – listopad:

- 3-denní úvodní adaptační a zátěžový pobyt na chatě v přírodě
- Pravidelný úklid místní lokality od odpadků
- Návštěva hřbitova/smysl dušiček/
- Rafty
- Pracovní činnosti – výroba keramiky, floristika, podzimní výzdoba
- Návštěva plaveckého bazénu
- Možnost docházení na biblický kroužek
- Účast na akci Den pro dětské domovy – Don Bosco
- Pravidelná čtvrtěční psychosociální skupina
- Pravidelné terapeutické skupiny od října
- Občasná sobotní odpoledne s psychologem a etopedem
- Shlédnutí tematických filmů
- Víkend zdravé stravy – 1 x měsíčně

Prosinec:

- Adventní zamyšlení – (advent, smysl, poselství, sebeuvědomění, prožitek)
- 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
- Připomínání a prožívání vánočních tradic – zpěv koled, rozsvícení vánočního stromu
- Možnost docházení na biblický kroužek
- Pravidelná čtvrtěční psychosociální skupina
- Pravidelné terapeutické skupiny od října
- Občasná sobotní odpoledne s psychologem a etopedem
- Účast na hokejových a parahokejových zápasech
- Víkend zdravé stravy – 1 x měsíčně

Leden – březen:

- Zátěžový víkendový pobyt na horské chatě - zimní sporty, zimní turistika
- Účast na hokejových a parahokejových zápasech
- Kino (festival Jeden svět – dokumenty se sociální tematikou)



- Pravidelná čtvrtěční psychosociální skupina
- Pravidelné terapeutické skupiny od října
- Besedy s odborníky na problematiku poruch příjmu potravy
- Beseda s odborníkem na zdravou výživu
- Návštěva významné kulturní památky, regionální muzeum...
- Pracovní činnosti - výroba velikonoční a jarní výzdoby – výrobky, floristika, práce s papírem
- Bruslení na zimním stadionu
- Možnost docházení na biblický kroužek
- Rafty
- Návštěva plaveckého bazénu
- Víkend zdravé stravy – 1 x měsíčně

Duben – červen:

- Jarní vícedenní preventivně výchovný pobyt na horách, zaměřený na soudržnost, spolupráci, komunikaci formou skupinové činnosti, s použitím terapeutických a zážitkových prvků v programu.
- Beseda s pozvaným hostem s životními zkušenostmi k tématu poruch příjmu potravy
- Rafty
- Návštěva plaveckého bazénu
- Cyklovýlety
- Účast na akci Den pro dětské domovy – Don Bosco
- Návštěva památníku Tereziín
- Možnost docházení na biblický kroužek
- Víkend zdravé stravy – 1 x měsíčně

Červenec/Srpen:

- Sjíždění řeky na více dnů /Sázava, Orlice, Vltava apod./
- Turistické celodenní výlety
- Vícedenní zátěžový pobyt v přírodě
- Koupání
- Cyklovýlety
- Školení první pomoci
- Poznávání kulturních památek
- Návštěva Záchrané stanice Pasička

Spolupracující organizace:

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

NPI ČR – praxe studentů studia pro metodiky prevence s preventivními aktivitami pro děti





Nadace Terezy Maxové – financování pomůcek na rafting a outdoorové aktivity

DPC Žamberk

LAXUS Pardubice

Dobro Choceň – dobrovolnická organizace

Skaut Proseč

Mládež – Baptistická církev



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 2.9.2024

Mgr. Věra Stodolová Šoupalová – metodik prevence

Mgr. et Mgr. et Mgr. Soňa Křížová, Ph.D. – ředitelka VÚ

