

## Minimální preventivní program (MPP)

**Škola:** Gymnázium, Polička, nábřeží Svobody 306

**Školní rok:** 2015/ 2016

**Školní metodička prevence:** RNDr. Marta Najbertová

### Cíle:

- umožnit žákům sebezpoznání, posílení pozitivních vlastností a sebedůvěry, poznání druhých a respektování individuality svých vrstevníků
- vést žáky k odpovědnosti za vlastní chování a způsob života v míře, která je přiměřená jejich věku
- zvyšovat odolnost vůči sociálně nežádoucím jevům
- zajistit podnětné sociální klima ve škole, pozitivní prostředí vzájemné komunikace mezi žáky a učiteli
- předcházet vzniku jakékoliv formy rizikového chování
- nabídnout žákům seberealizaci ve volnočasových aktivitách školy
- vést žáky ke zdravému životnímu stylu, formování a upevňování odpovědného postoje žáků za své zdraví

**Cílová skupina:** všichni žáci, pedagogičtí pracovníci, rodiče

### Formy a metody:

- **vrstevnické (peer) programy (VP)** – diskusní bloky, zážitkové hry, kooperativní hry
- **interaktivní programy** - zážitkové hry na sebeuvědomění, sebeovládání, komunikaci
- **vytváření pozitivního klimatu ve třídě** – adaptační programy, pobytové akce
- **poskytnutí informací o problému** – besedy a přednášky s diskuzí, exkurze, výuka
- **poradenská služba** - individuální konzultace, odkazy na informační zdroje, půjčování literatury
- **vytváření podmínek pro smysluplné využití volného času** – kroužky, pobytové programy

Na naší škole již od roku 1997 úspěšně uskutečňujeme **vrstevnický čili peer** program. O co jde? Především o praktické využití myšlenky, že pubescentní a adolescentní mládež daleko ochotněji naslouchá svým vrstevníkům, než jakýmkoli starším „autoritám“. Program je dlouhodobý, několikaletý, a má tzv. pyramidový efekt: odborně vyškolená skupina studentů působí na své vrstevníky a ti zase na další děti. Středem zájmu je především drogová problematika. Program je založen na aktivním psychosociálním učení, jehož hlavní formou jsou zážitkové psychohry. Veškeré aktivity směřují k vytváření zdravého životního stylu a k upevnění zdravého postoje ve vztahu k návykovým látkám. Jednotlivé činnosti přispívají

k upevnění osobnosti účastníků, ke zvládnání zátěžových situací a odpovědnému chování vzhledem ke svému zdraví.

Kromě prevence zaměřené na závislostní chování se zaměřujeme i na prevenci zejména šikany, xenofobie a rasismu. Významnou úlohu přikládáme vytváření a upevňování zdravých vztahů mezi spolužáky ve třídě i v rámci celé školy.

## **I. Programy zaměřené na specifickou prevenci**

*Specifická prevence* – cílená na určitý problém, nemusela by se dělat, kdyby ten problém nebyl

### **1. Vrstevnické programy (prevence návykového chování)**

#### **a) vyškolení skupiny lektorů**

Skupinový psychosociální výcvik v rozsahu 30 hodin vedený psycholožkou PPP Svitavy, probíhá ve dvou stupních:

- **I. stupeň** – víkendové soustředění, 6 bloků vedených částečně lektory VP z řad studentů a částečně psycholožkou. Obsah bloků je následující:
  - Seznamování, komunikace
  - Sebepoznání
  - Drogy
  - Odpovědi na otázky účastníků, autentické výpovědi o zkušenostech s drogou
  - Pomoc
  - Odmítání
  
- **II. stupeň** - víkendové soustředění pod vedením psycholožky, 8 bloků s následující náplní:
  - jak mluvit při besedách s vrstevníky o návykových látkách, jak odpovídat na nejčastěji kladené otázky
  - rozhodování - rozhodovací diagram, jak se odpovědně rozhodnout
  - dohadování - jak trvat na svém a nezneprátenit si oponenta, komunikační strategie V. Satirové
  - otevřená hra v komunikaci, jak se jí naučit - negativní a pozitivní komunikační strategie
  - pokračování - techniky odmítání, formulace "já vzkazů", přeznačkování
  - projekty účastníků, příprava jejich vlastní práce s vrstevníky, metodické rady (2 bloky)
  - reflexe kursu

**Prostředky k dosažení cíle** - informativní bloky a zážitkové formy (psychohry, hraní rolí, sebepoznávání, komunikační a oddychové hry)

Absolventi 1. a 2. stupně obdrží osvědčení, které vydá PPP Ústí nad Orlicí. Mohou poté působit samostatně jako lektori vrstevnických programů na ZŠ a SŠ.

Dle zájmu studentů a možností školy v tomto školním roce bude vyškolen asi 15 studentů.

#### **b) nadstavbový psychosociální výcvik lektorů VP**

- víkendové soustředění pro zájemce vedené odborníky z oboru psychologie - projektivní techniky sebepoznávání, nonverbální komunikace, typologie, drogy a zdraví, poruchy chování, psychologická péče v ČR drogově závislým
  
- jednodenní soustředění pro zájemce z řad lektorů - koheze kolektivu, videotrenink interakcí – spolupráce s PPP Ústí nad Orlicí

### c) působení lektorů na vrstevníky a děti o málo mladší

Formy:

- **Víkendové psychohrátky** - psychosociální výcvik zaměřený na prevenci sociálně patologických jevů pro mládež ve věku 12-15 let (žáci gymnázia). Program je zaměřen na formování a upevnění postoje účastníků ve vztahu k návykovým látkám, poskytnutí objektivních informací o návykových látkách a o nebezpečí s nimi spojeném, upevnění osobnosti účastníků, jejich sebepoznání, sebereflexe, schopnost odpovědně se rozhodnout (realizace závisí na získání potřebných finančních prostředků)
- **Sebeobrana proti šikaně** - psychosociální výcvik zaměřený na prevenci sociálně patologických jevů pro mládež ve věku 12 - 15 let (žáci gymnázia). Program je zaměřen na formování a upevnění postoje účastníků ke svým vrstevníkům, posílení přátelských vztahů. Upevnění osobnosti účastníků, jejich sebepoznání, sebereflexe, schopnost komunikace
- **činnost lektorů na ZŠ a ostatních zařízeních v regionu**  
vedení skupin dětí 13-15letých - aplikace osvojených metod psychosociálního výcviku: ZŠ Polička popř. jiná ZŠ v okolí, Gymnázium Svitavy a jiné SŠ v regionu
- **činnost lektorů na Gymnáziu v Poličce**  
vedení první části psychosociálního výcviku nové skupiny lektorů z nižších ročníků, psychohry pro žáky nižších ročníků v rámci akce „Noc na gymnáziu“ - průběžně pro třídy nižšího gymnázia  
besedy v hodinách ZSV- interaktivní preventivní program (metody rozhodování, sebepoznání, komunikace, empatie)

### 2. Diskusní besedy s odborníky

- **„Nebezpečí stresu a jeho zvládání“ (prevence psychosomatických poruch)**  
- prima, I. ročník
- **„Čas proměn“, „S tebou o tobě“ (prevence pohlavních chorob)**  
- prima, 1. A, kvinta
- **„Volný čas a poruchy chování“ (prevence záškoláctví aj.)**  
- sekunda
- **„Poruchy výživy“ (prevence psychosomatických chorob)**  
- tercie, 3. A, SP
- **„Rodinná a sexuální výchova“ (prevence sexuálně přenosných chorob, plánované rodičovství)**  
- tercie, 1. A, kvinta
- **„Nebezpečí závislosti – gamblerství a jiné“ (prevence závislosti)**  
- kvarta
- **„My a Ti jiní mezi námi“ (prevence násilí, rasismu, xenofobie)**  
- 3. ročník, septima
- **„Řekni drogám NE!“ - pořad Drop In (protidrogová prevence)**  
- 1. – 3. a paralelní ročníky
- **„Jeden svět“ - festival dok.filmů o lidských právech, diskuse s tvůrci**  
- 1. A - 3. A, KV – SP
- **„Trestní právo“, „Právo a drogová problematika v rámci okresu Svitavy“ (prevence kriminality)**  
- 3. ročník, septima

- „Občanské právo“ – (prevence kriminality)  
- 4. r., OK
- „Sportem proti drogám“ (tvorba zdravého životního stylu)  
- beseda s významným sportovcem, hokejballem proti drogám  
- zájemci
- Den zdraví – (prevence obezity, poruchy příjmu potravy...)  
- 3. A, SP

### 3. Interaktivní programy

- „Prevence násilí a šikany. Kyberšikana.“  
- sekunda, tercie
- „HIV a AIDS“  
- akce organizovaná Centrem plánovaného rodičovství v Praze popř. Dům světla  
- tercie, 3. r., septima
- „Psychoaktivní látky a duševní choroby“  
- spolupráce s Charitou Polička  
- Bipr. 4. A, OK, SVSpr 4. A + OK
- „Člověk a zdraví“  
- racionální výživa, měření tělesného tuku, stanovení BMI  
- 3. r., septima
- „Život zrakově hendikepovaných osob-Tyfloservis“  
- pochopení toho, jak žijí lidé se zdravotním postižením či nemocí  
- 3. r., septima
- Finanční gramotnost – Te, KR, KV, SX, 1. A, 2. A

## II. Programy nespecifické prevence

*Nespecifická prevence*-zahrnuje volnočasové aktivity zaměřené na zdravý životní styl

### 1. Adaptační kurzy pro studenty 1. ročníku a primy (atmosféra ve třídě, koheze skupiny)

- víkendové kurzy

### 2. „Ve zdravém těle zdravý duch“ (zdravý životní styl, způsob trávení volného času, koheze, spolupráce)

- aktivity zaměřené na sportovní a turistickou činnost, doplněno kooperativními hrami a zábavnou a relaxační činností

- soustředění pro zájemce od tercie

### 3. „Jak se mám učit?“ (duševní a pracovní hygiena žáků)

přednáška s interaktivními prvky pro žáky, metodika efektivního učení, denní režim

- prima, 1. ročník

### 4. Interaktivní programy

- „Noc na gymnáziu“ (volnočasové aktivity)  
- převážně nižší ročníky, popřípadě společný pobyt mladších i starších studentů (mezitřídní vztahy)
- „Noc s Andersenem“ (sociální klima)  
- spolupráce ročníků nižšího a vyššího gymnázia

- „**Sportuj s rozumem**“ – interaktivní program pro zájemce, zásady zvládání tréninkové zátěže, psychohygieny, vhodné sportovní aktivity

### **5. Spolupráce s Ústavem sociální péče („Domov na zámku“) v Bystrém**

- účast na programu „Život je jen náhoda“
- 2. A, sexta a zájemci z řad studentů

### **6. Charitativní a osvětová činnost**

- sbírky např., „Červená stužka“, „Srdíčkový den“, „Bílá pastelka“, ale i organizované samotnými studenty, dobrovolníci z řad studentů
- **adopce na dálku** – třídní kolektivy – septima, sexta

## **III. Doplnkové aktivity**

### **1. Návštěva speciálních zařízení-Dům světla, Temná kavárna**

- zájemci

### **3. Zájmové kroužky a nepovinné předměty na gymnáziu**

- Sportovní hry
- Seminář z hudební výchovy
- Seminář z výtvarné výchovy
- Náboženství

Studenti mají možnost využít ve volném čase počítačovou učebnu, školní knihovnu, klubovnu a studovnu.

### **4. Informativní nástěnky prevence nežádoucích jevů**

- umístěny na chodbě v přízemí

### **4. Protidrogová knihovnička a videotéka**

- umístěna v kabinetě biologie

### **5. Schránka důvěry**

- umístěna na chodbě v přízemí, kontrola spadá pod kompetenci komise kriminality

### **6. Spolupráce s výchovným poradcem gymnázia**

- záchyt a pozornost žáků s problémovým chováním, dle potřeby jsou prováděny sociogramy vybraných tříd

## **IV. Preventivní akce pro pedagogické pracovníky**

- „**Poruchy učení a chování**“ – metodické konzultace pro učitele s psychologkou PPP, průběžně dle potřeby
- **Další vzdělávání pedagogů v oblasti prevence**  
- účast na seminářích dle vlastního uvážení

## **V. Preventivní akce pro rodiče**

1. „**Poruchy učení a chování**“ – metodické konzultace s psychologkou PPP, možné domluvit aktuálně dle potřeb pro zájemce

**2. Osvětová činnost** – informace na <http://novy.gympolicka.cz>, odborné letáky

**3. Individuální konzultace** s metodičkou školní prevence nebo psychologkou, možné dle zájmu rodičů

## **VI. Spolupráce s institucemi a organizacemi**

SRPŠ při Gymnáziu Polička, PPP Ústí nad Orlicí – pobočka Svitavy, SVČ „Mozaika“ Polička, město Polička, komise kriminality města Poličky, Policie města Poličky a Svitav, Charita Polička, SVP Svitavy, OHS Svitavy, Dům světla Praha

- grantové programy, besedy, interaktivní programy
- spolupráce na programech specifické i nespecifické prevence

## **VII. Supervize MPP**

Pravidelná 1-2 měsíční setkání s psychologkou PPP, která vede mimo jiné základní výcvik lektorů vrstevnického programu.

## **VIII. Vedení evidence akcí, evaluace**

- realizuje školní metodička prevence, viz výroční zpráva PSPJ

## **IX. Program proti šikanování – viz přílohy č. 1 a č. 2**

## **X. Kontakty v případě řešení problémů nežádoucího chování**

**školní metodička prevence:** RNDr. Marta Najbertová

konzultace kdykoli po osobní dohodě, kabinet biologie

e-mail: [najbertova@gympolicka.cz](mailto:najbertova@gympolicka.cz)

tel.: 461 722 102

**psycholožka PPP (Ústí nad Orlicí) - supervizorka MPP:**

Mgr. Vlasta Tvrdíková

konzultace možné dohodnout na tel.: 775 575 484

V Poličce dne 1. 9. 2015

RNDr. Marta Najbertová  
školní metodička prevence

## Příloha MPP č. 1: Program proti šikanování

Úkolem programu je co nejdříve detekovat a účinně léčit případnou šikanu. Pro případ řešení výskytu šikany na naší škole je sestaven „**Krizový plán proti šikanování**“.

Metodika **první pomoci** pedagogů při šikaně zahrnuje 4 kroky:

- I. Diagnostiku šikany
- II. Vyšetřování
- III. Nápravu
- IV. Léčbu

Metody vyšetřování, nápravy a léčby jsou voleny dle závažnosti šikanování. Škola řeší šikanu podle předem zvolených postupů buď vlastními silami, nebo spolupracuje s dalšími institucemi. Rozlišujeme dva stupně závažnosti – počáteční a pokročilý, které se odlišují charakteristickými rysy chování, spoluprací, vztahy a celkovou atmosférou ve skupině.

Pro případ výskytu šikany je na škole ustanovena **skupina osob zodpovědná za její řešení**, kterou tvoří školní metodička prevence (ŠMP), výchovný poradce (VP) a třídní učitel. V případě složitějšího řešení se škola obrací na okresní metodičku prevence.

**A. Strategie první pomoci při počáteční šikaně se standardní formou** (první až třetí stupeň vývojové destrukce, kdy normy, hodnoty a postoje vůči šikanování ve skupině nejsou přijaty většinou)

- **Vyšetřování:** probíhá vlastními silami školy:

1. Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.
2. Nalezení vhodných svědků.
3. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů).
4. Zajištění ochrany obětem.
5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

- **Náprava:** je realizována buď

a) metodou usmíření – sleduje se vnitřní proměna vztahů mezi oběťmi a agresory k lepšímu, potrestání se nekoná, použití této metody je ale omezené, lze ji užít pouze u počátečních stadií a dětí mladšího školního věku

nebo

b) metodou vnějšího nátlaku – záměrem je přinutit trestem a strachem viníky k zastavení agresivního chování a k dodržování oficiálních norem

Postup zahrnuje 3 kroky:

- individuální nebo komisionální pohovor s aktéry (agresory, popřípadě s jejich rodiči)
- oznámení o potrestání agresorů před celou třídou. Šikana je posuzována ze strany šikanujícího jako závažné porušení školního řádu a budou z něho vyvozeny přísné sankce. Podle závažnosti porušení bude žákovi uděleno výchovné nebo kázeňské opatření (viz Hlava školního řádu). Cílem je přesvědčit žáky, že škola dokáže zajistit ochranu slabých před silnými.

- ochrana oběti (např. stanovení ochránců oběti, poradit, jak se chovat v případě opakovaní šikany, pomoc najít spojence – kamaráda, zpřísnění dozorů, aby se zabránilo další šikaně).

- **Léčba:**

např. pomocí ZIPu (základní intervenční program) – systematická práce třídního učitele popřípadě ŠMP a VP (průvodci programu) se školní skupinou. Cílem je zastavení sebedestrukce a nastartování sebeozdravného procesu skupiny a vnitřní proměny vztahů ve třídě a posílení imunity proti případnému opakování šikanování).

Pracuje se s agresorem (jeho náhled na vlastní chování, motivy, rodinné prostředí). Zabránění pokračování jednání agresora – snaha o nápravu jeho chování, není - li vstřícný, pak uzavření písemné dohody – co nebude (bude) agresor dělat a stanoví se, co se stane, když dohodu poruší. V případě potřeby se mu zprostředkuje péče pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče nebo jiných odborníků – klinických psychologů atd.

Pomoc vytvoření třídní charty pravidel chování.

**B. Strategie při pokročilé šikaně s neobvyklou formou** – brutální a nestandardní – např. výbuch skupinového násilí vůči oběti, tzv. třídního lynčování (čtvrtý a pátý stupeň šikanování, kdy normy, hodnoty a postoje vůči šikanování byly přijaty většinou či dokonce všemi členy skupiny)

**Škola spolupracuje s dalšími institucemi a orgány**, a to zejména s pedagogicko-psychologickou poradnou (PPP), střediskem výchovné péče, orgánem sociálně právní ochrany dítěte, Policií ČR.

- **Vyšetřování zahrnuje následující kroky:**

1. Překonání šoku pedagogického pracovníka a bezprostřední záchrana oběti.
2. Domluva pedagogických pracovníků na spolupráci a postupu vyšetřování.
3. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.
4. Pokračující pomoc a podpora oběti.
5. Nahlášení policii.
6. Vlastní vyšetřování.

V případě negativních dopadů šikanování na oběť je nutné jí zprostředkovat péči pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče, speciálně pedagogického centra nebo dalších odborníků – klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů.

- **Náprava a léčba** jsou složité, realizují se na základě rady odborníků – především psychologů z PPP.

Je třeba zdůraznit významnou úlohu **spolupráce školy s rodiči obětí**.



## Příloha MPP č. 2: **Preventivní opatření proti šikaně na škole**

Na začátku školního roku jsou seznámeni pedagogičtí pracovníci s informací MŠMT ČR č. j.: 25 884/2003-24 *Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané*. Je zdůrazněn preventivní význam pedagogických dozorů o přestávkách a na všech školních akcích. Významné body ohledně chování žáků a případných sankcí jsou vytyčeny ve vnitřním řádu školy.

Všichni pedagogičtí pracovníci se zaměřují na vytváření dobrých vztahů uvnitř třídních kolektivů, zabývají se vztahy v třídních kolektivech ještě před vznikem šikanování. Rozhodující úlohu má třídní učitel, který pracuje průběžně se třídou, pomáhá vytvořit sociálně zdravý kolektiv, osobně se účastní mimoškolních akcí třídy, pomáhá vytvořit pravidla chování podporující spolupráci a pozitivní komunikaci žáků.

Škola umožňuje další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti problematiky vytváření dobrých vztahů, v práci s dynamikou skupiny, v podpoře a upevňování zdravých třídních norem dětí, žáků a studentů jako prevenci šikanování.

Prevence šikany je jednou z hlavních náplní akcí minimálního preventivního programu školy.

S důležitými body krizového plánu jsou vždy na začátku školního roku seznámeni žáci (přiměřeně jejich věku) i jejich zákonní zástupci.

Podrobnější vysvětlení viz. metodická příručka Michala Koláře **„Bolest šikanování“** nebo **„Skrytý svět šikanování na školách“**.

V Poličce dne 1. 9. 2015

RNDr. Marta Najbertová  
školní metodička prevence