

# **ŠKOLNÍ MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM**

Základní škola, Praha 10, Břečťanová 2919/6, p. o.

Barevná škola pro radost

Školní rok 2022 - 2023

Naše škola zpracovala školní preventivní strategii jako součást ŠVP s názvem Minimální preventivní program, Barevná škola pro radost (dále jen MPP), který vychází z programů předcházejících let. Nicméně v covidové době se muselo spoustu těchto programů přepracovat. Bylo pro nás velmi důležité i v této nepříznivé době programy realizovat. Využili jsme nabídky Linky bezpečí a zorganizovali jsme on-line preventivní programy pod názvem „Co se děje, když jsem on-line“. Dětem v tomto programu bylo vysvětleno, jak se mají bezpečně chovat v on-line prostoru, na co si mají dávat pozor, když jsou na Facebooku nebo na chatu. Jak se mohou před někým, kdo jim vyhrožuje chránit a na koho se v případě potřeby mohou obrátit. Děti se aktivně zapojovaly a získaly potřebné informace, které by mohly v budoucnu využít. Naším záměrem je obohacení našich žáků o vlastní prožití řešení problémů v bezpečném prostředí a rozšíření povědomí o lince bezpečí. Děti zjistily, že je to velice jednoduchá a dostupná forma pomoci, případně poskytnutí rady. Na linku bezpečí si poté mohly samy zkusit zavolat. Díky tomuto projektu, se nám podařilo odhalit na první stupni dva závažné problémy v rodinách.

## **1 Rizikové chování**

Pojem rizikové chování (RCH) zahrnuje rozmanité formy chování, které mají negativní dopady na zdraví, sociální nebo psychologické fungování jedince, nebo ohrožují jeho sociální okolí. Rizikové chování představuje různé typy chování, které se pohybují na škále od extrémních projevů chování „běžného“ (např. provozování adrenalinových sportů) až po projevy chování na hranici patologie (např. nadměrné užívání alkoholu, cigaret, kofeinu či nelegálních drog, násilí). Naše škola má ve svém školním vzdělávacím plánu zahrnuté i informace o těchto jevech i postupy, jak se proti nim vymezit. Pouze dítě zdravé, spokojené a sebevědomé má větší šanci odolat negativním vlivům okolí. Věnujeme zvýšenou pozornost žákům se špatným prospěchem a s méně podnětným zázemím. Například děti ze sociálně slabých rodin. Tady se nám velmi osvědčilo navázat aktivní spolupráci s rodiči těchto dětí a přesvědčit je, že jejich dítě je naším společným zájmem a záleží nám na jeho úspěšném absolvování povinné školní docházky. Naším cílem je, aby i tyto děti zažívaly nejen školní úspěchy, ale aby se cítily potřebnými členy naší společnosti i do budoucna.

## 1.1 Úroveň primární specifické prevence

Základní charakteristikou efektivní primární prevence rizikového chování je dlouhodobá a kontinuální práce s dětmi a mládeží, která je prováděna v menších skupinách a za aktivní účasti cílové skupiny. Specifickou primární prevenci lze rozdělit podle cílové skupiny, intenzity programu, podle prostředků a nástrojů, které program využívá a na jaké úrovni je zapojení cílové skupiny, a to do tří úrovní:

**Všeobecná primární prevence** – se zaměřuje na běžnou populaci dětí a mládeže, zohledňuje pouze věková kritéria. Jedná se většinou o programy pro větší počet účastníků (obvykle třída, skupiny do 30 účastníků).

**Selektivní primární prevence** – se zaměřuje na skupiny osob, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování a jsou většinou více ohrožené než jiné skupiny populace. Pracujeme zde s menšími skupinami, případně i jednotlivci.

**Indikovaná primární prevence** – je zaměřena na jedince, u kterých se již vyskytly projevy RCH. Jedná se o práci s populací s výrazně zvýšeným rizikem výskytu či počínajících projevů RCH. Jedná se o individuální práci s klientem.

## 2 Legislativa školní prevence

Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků, studentů ve školách a školských zařízeních č.j. 21291/2010–28

- Metodického pokynu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k řešení šikanování ve školách a školských zařízeních č.j. 22294/2013–1

- Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013–2018

- Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a poradenských zařízeních

- Zákon č. 56/2004Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání

- Zákon č. 94/1963 Sb., zákon o rodině

- Zákon č. 250/2016 Sb., o odpovědnosti za přestupky a řízení o nich

- Zákon č. 251/2016 Sb., o některých přestupcích

- Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí

- Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník
  - §187 pohlavní zneužití osoby mladší 15 let
  - § 198 týrání svěřené osoby
  - § 260 podpora a propagace hnutí směřujících k potlačení práv a svobod člověka
  - § 176 omezování osobní svobody vyznání
  - § 353–354 Zákon č. 40/2009 Sb., (stalking)
  - § 364–368 Zákon č. 40/2009Sb., (oblast násilných činů páchaných na dětech a povinnost pro školská zařízení jejich ohlášení)

### **3 Cíle primární prevence**

Cílem minimální prevence je zvýšit odolnost dětí a mládeže vůči různým projevům rizikového chování. Důraz klademe na informovanost žáků v hodinách výchovy ke zdraví, občanství, chemie, přírodopisu a dalších předmětů a na nabídku volnočasových aktivit. Při realizaci preventivní strategie, chceme žáky vést ke správnému sebehodnocení, ke stanovení si reálných cílů v životě, k poznání sebe sama, ke zvládnání stresů a k dovednostem řešit své problémy bez zneužití návykových látek. Za důležitou považujeme motivaci rodičů a jejich spolupráci v rámci programu. Naším cílem je reakce na aktuální stav prevence rizikového chování, dále pak včasné zachycení všech projevů spojených s psychickou a fyzickou šikanou mezi žáky.

## **4 Specifická a nespecifická primární prevence na škole**

### **4.1 Nespecifická primární prevence**

Do nespecifické školské prevence řadíme aktivity, které nemají přímou souvislost s rizikovým chováním a aktivity, které napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje rizikového chování prostřednictvím lepšího využívání volného času. Naše škola podporuje sportovní a kulturní aktivity pro žáky v době školního vyučování i mimo něj. Zapojujeme aktivně žáky do soutěží a akcí. Škola každým rokem pořádá lyžařský kurz pro žáky sedmého ročníku, podporuje školy v přírodě a děti třetích tříd se zúčastní plaveckého výcviku. Naše škola nabízí mnoho volnočasových aktivit. Zájmové kroužky probíhají na pozemku školy v odpoledních hodinách.

### **4.2 Specifická primární prevence**

Za specifickou primární prevence rizikového chování považujeme takové aktivity a programy, které jsou úzce zaměřeny na některou z konkrétních forem rizikového chování. Snahou je působit cíleně specificky na informovanost a postoje dětí k danému typu rizikového chování.

### **I. stupeň:**

Na prvním stupni se snažíme děti naučit spolu komunikovat nevytváret konfliktní prostředí, umět se dohodnout, požádat o pomoc i umět jí slušně odmítnout. Tyto pravidla nastavují třídní učitelé a děti na prvním stupni je mají většinou umístěné na nástěnkách ve svých třídách. Dále se snažíme děti v hodinách, zejména v hodinách prvouky a přírodovědy, motivovat ke zdravému životnímu stylu. Na toto téma jsme měli i zajímavý projekt „Kola vs. Chipsy“, který byl pro žáky 5. ročníku, kde se dozvěděli, jak se lépe stravovat. Na prvním stupni dále proběhly preventivní programy např. s Linkou bezpečí. Program s názvem „Když chceš být v pohodě“ se dětem snažil přiblížit, jak poznají, když se necítí dobře, na koho se můžou obrátit a kdo jim může s jejich problémy pomoci. Aktivní spolupráci jsme navázali i s Policií ČR. Jedná se o přednášky „Pět a sám venku“ pro druhé třídy „Nebezpečné situace“ pro třetí a čtvrté třídy a „Bezpečné chování v elektronickém světě“ pro páté třídy.

Dále jsme pro první stupeň zavedli nově prožitkové preventivní programy ve formě divadelních představení s názvem „Lidská práva a prevence násilí“. Žáci tímto programem získali povědomí o existenci o Všeobecné deklaraci lidských práv, a to včetně historického a společenského jejího vzniku. Bylo jim vysvětleno, jak si mohou svá práva v každodenním životě obhájit a neporušit práva ostatních. Program proběhl v pátých ročnících ZŠ Břečťanová.

### **II. stupeň:**

Na druhém stupni se snažíme se školní psycholožkou o preventivní programy, které v daný okamžik daná třída potřebuje. Na druhém stupni zařazujeme prevenci do předmětů výchova ke zdraví, výchova k občanství, k přírodopisu a tělesné výchovy. Velmi se nám osvědčil nákup preventivních filmů. Filmy, které pomáhají, které zařazujeme do běžné výuky. Při těchto aktivitách dbáme na to, aby film nebyl puštěn bez zpětné vazby od pedagogů. Výborně nám k tomu slouží materiály, které lze ke každému filmu stáhnout. Vždy se na dané téma snažíme se žáky vést diskuzi a téma uzavřít. Od žáků máme na tyto preventivní filmy pozitivní ohlasy. I na druhém stupni probíhají pravidelné třídnické hodiny.

### 4.3 Specifická primární prevence vs Covid

Po návratu dětí do školních lavic po dlouhé distanční výuce, bylo pro nás velmi důležité zachovat dětem tzv. aklimatizační období, ve kterém jsme se s nimi společně s třídními učiteli a školní psycholožkou bavili o problémech, které je v době distanční výuky trápily. Zejména bylo nutné přesvědčit i mnoho učitelů, aby dali dětem čas a prostor se aklimatizovat a netlačili příliš na výkon, což se ne vždy povedlo. Bylo důležité obnovit klima třídy. V této době byla prováděna diagnostika vztahů ve třídě pomocí sociometrie.

## 5 Vzdělávání pedagogů

Odborné vzdělávání ŠMP a dalších pedagogů v oblasti primární a sekundární prevence je realizováno dle aktuální nabídky vzdělávacích institucí a finančních možností školy. Pozornost škola věnuje legislativě v oblasti rizikového chování. Dále společně se školní psycholožkou pořádáme před třídnickými hodinami společné setkání s učiteli, kterým nabízíme rady a názorné ukázky, jak tyto hodiny vést.

### 5.1 Pravidla našich třídnických hodiny

- nevynášet (vytvořit bezpečné místo), ale neslibovat, může nastat situace, kterou budu muset řešit, vysvětlovat dětem
- respektovat názor druhého, pokusit se nehodnotit a nesoudit, každý má právo na svůj názor, můžu říct vše vhodnou formou, jako dospělý můžu nesouhlasit, ale nebudu dítě válcovat z pozice síly, můžeme se dohodnout, že se nedohodneme, i to je dohoda
- partnerit (záleží na věku dětí), nejsme nepřátelé ani kamarádi, pozor na komunikaci – ano, ale..., všichni lépe reagujeme na pozitivní podněty
- neskákat si do řeči, nechat se domluvit, snažit se mluvit s respektem (oslovování jménem, pan/paní učitelka, slušná forma, nezesměšňovat, neponižovat, pozor na pranýřování dítěte/děti/učitele/vedení...)
- snažit se nemluvit o lidech, kteří nejsou ve třídě, ale můžu obecně mluvit např. o chování, které mi vadí
- není ohrožující, když děti mluví o tom, co jim vadí na škole (učivu, vyučujících), záleží na formě, pokusit se nebrat osobně, nespojovat se proti kolegům, mluvit věcně, akceptovat názor dítěte i když s ním nesouhlasím
- každý má právo říct **STOP** (špatný den, citlivé téma atp.), i já jako vyučující mám právo říct, že v určitém tématu dnes nebudeme pokračovat (ochrana má, ochrana dětí)

- **hlídat si vlastní hranice, respektovat hranice dětí!!!**
- **příklady táhnou!!!**

### **Cíl hodiny/ přínos:**

- mám téma, které potřebuji se třídou probrat (mé osobní zadání, zadání dětí, zadání kolegů, zadání vedení školy, rodičů) – řešení aktuálních problémů třídy
- obecně, aby nám bylo ve třídě spolu dobře
- rozvíjet vzájemné vztahy mezi žáka
- lépe se poznat (co mě baví/nebaví, mé názory a postoje, zájmy a koníčky, obavy a strachy, co mě trápí atp.)
- rozvíjet respekt, empatii a spolupráci
- rozvíjet komunikační dovednost, vedení k vyjadřování vlastních názorů, budování vědomí, že mohu konstruktivně ovlivňovat své okolí
- **vedení žáků k samostatnosti při řešení problémů a k přijetí zodpovědnosti za toto řešení (ke svobodě patří zodpovědnost, práva a povinnosti)**
- rozvoj osobnosti a sociálních dovedností
- práce s pravidly třídy (jejich sestavení i řešení jejich porušování)
- odhalit patologické chování a vztahy ve třídě
- eliminovat nevhodné chování žáků i celých třídních kolektivů

### **Struktura hodiny (potřeba respektovat věk žáků, počet a prostorové možnosti (jako dospělý se vždy do hry zapojují!))**

- **pozdrav** (jak se máte? jaký byl den/tento týden, je něco, o čem byste chtěli mluvit?)
- **rozehřátí** (cca 10 min.), uvolnění napětí – vhodné zařadit pohybovou neverbální aktivitu („štronzo“, dobrý den, řazení dle velikosti, živá čísla, házení míčků, místo vedle mě je volné, doteková tichá pošta, co se změnilo)
- můžu zařadit i aktivitu verbální (např: co mám/nemám rád, co mě v poslední době potěšilo/zklamalo, na co se těším/netěším, čeho se bojím, co bych si přál/a, mé silné/slabe stránky, co bych si přičarovala/odčarovala, pustý ostrov, slovní korálky, koulovaná)
- **hlavní aktivita** (cca 20-30 min.) – sledujeme konkrétní cíl (vzájemné seznámení žáků, podpora vztahů ve třídě atp. - např: společná kresba ve dvojici, kresba domu ve skupině, „čaroděj“, vizitka, povídka ze 4 slov, představování ve dvojici, výlet na jinou planetu, popis emocí, překážková dráha, superman, slavná osobnost, která věta není pravdivá, stroj času, zvíře, lidské bingo, hvězdicoví přátelé)

- **reflexe** (cca 5–10 min.) – nikdy nevynecháváme! klademe otevřené otázky, nehodnotíme, popisujeme, jedná se o diskusi o průběhu, pocitech, zjišťujeme, zda někomu něco vadilo, bylo nepříjemné, co se nám líbilo, podařilo, jak se cítíme
- reflexe může proběhnout i neverbálně, velmi vhodné, pokud potřebujeme děti zklidnit (jednoduchá relaxace – např. kouzelný koberec, můžeme použít jakoukoliv neverbální aktivitu z úvodu hodiny, jen by měla vždy vyznívat pozitivně!)
- -vždy je vhodné mít připraveno více aktivit, být flexibilní, aktivity by měly být pro žáky atraktivní!
- **na závěr třídu jako celek vždy za něco pochválíme!!!**

## 6 Postupy školy při řešení rizikového chování

Škola vytváří podmínky pro předcházení výskytu rizikového chování žáků v prostorách školy v době školního vyučování, včetně všech školních akcí i mimoškolní činnosti.

Zajišťuje bezpečnost a ochranu zdraví v prostorách školy v době školního vyučování, včetně veškerých školních akcí.

Poskytuje žákům a zákonným zástupcům věcné a pravdivé informace formou, která je přiměřená jejich rozumovému a osobnostnímu vývoji.

Působí na žáky v oblasti primární prevence a do veškerých poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví jsou zakotveny informace o nebezpečí užívání návykových látek a zákazu jejich užívání při všech činnostech souvisejících se školními aktivitami.

Poskytuje žákům a jejich zákonným zástupcům informace o pomáhajících institucích a možnostech řešení krizových situací.

## 7 Řešení přestupků u nejzávažnějších projevů rizikové chování

U každého výskytu rizikového chování řeší učitel, třídní učitel, vzniklou situaci s:

- vedením školy (ředitel školy a jeho zástupce, výchovný poradce, školní metodik prevence)
- školním poradenským pracovištěm (školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog)
- obvodní metodik prevence (Praha 10)
- Pedagogicko – psychologickou poradnou pro Prahu 10
- SVP (Střediskem výchovné péče)
- OSPOD (oddělení sociálně právní ochrany dětí)
- Policie ČR

## **8 Analýza SWOT prevence na ZŠ břečťanová**

Zkratka SWOT označuje metodu používanou v marketingu a dalších analýzách, zejména při hledání nových možností růstu. Lze ji tedy vhodně použít i pro situaci škol, zejména v hledání nových příležitostí, jak posunout školu k modernějším metodám prevence a nezůstávat stále na prahu 17.stol s J. A. Komenským.

### **Silné stránky:**

- Začlenění třídnických hodin do běžné výuky
- Cílené preventivní programy
- Využívání asistentů pedagoga ve třídách
- Tandemová výuka v prvních třídách
- Výborná spolupráce se školním psychologem
- Podpora vedení školy – okamžité řešení vzniklých problémů, včetně přijetí opatření
- Snaha o aktivní spolupráci s rodiči

### **Slabé stránky:**

- Vysoký počet žáků v prvních třídách
- Navyšování počtu žáků ve třídách (dle pokynu školství do výše 34 dětí)
- Vysoký počet žáků s OMJ a špatná komunikace s jejich zákonnými zástupci
- Inkluze, která neúměrně zatěžuje pedagogy

### **Příležitosti:**

- Důsledná realizace a koncepce preventivních programů
- Péče o dobré klima školy
- Rekonstrukce a modernizace školy
- Spolupráce s rodiči sociálně slabých rodin

### **Hrozby:**

- Nedostatečná kapacita školy
- Velký příliv a následná integrace uprchlických žáků do běžné výuky
- Minimální spolupráce OSPODu

## **9 Sociálně nežádoucí jevy – definice hlavních typů rizikových chování, na které se ve školské prevenci zaměřujeme**

Při realizaci primárně preventivních aktivit musíme vždy zohledňovat, zdali se jedná o rizikové nebo nevhodné chování.

### **Nevhodné chování**

Postoje učitelů a dětí k ukázněnému chování jsou různé. Jsou učitelé, kteří při samostatné práci trvají na naprostém tichu a jsou jiní, kterým polohlasný hovor, při té samé činnosti není na překážku. Vztah mezi učiteli a dětmi, je založený na vzájemné úctě a má významný vliv na chování žáků.

### **Rizikové chování**

Pod pojmem rizikové chování rozumíme takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.

Pod pojmem rizikové chování rozumíme takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost. Tento pojem nahrazuje dříve používaný termín sociálně patologické jevy. Pod pojmem rizikové chování rozumíme takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost. Tento pojem nahrazuje dříve používaný termín sociálně patologické jevy. Termín sociálně patologické jevy je jednak stigmatizující, normativně laděný a klade příliš velký důraz na skupinovou/společenskou normu. Vzorce rizikového chování považujeme za soubor fenoménů, jejichž existenci a důsledky je možné podrobit vědeckému zkoumání a které lze ovlivňovat preventivními a léčebnými intervencemi.

## **9.1 Projevy rizikového chování**

### **9.1.1 Užití návykových látek**

Návykovou látkou se rozumí alkohol, omamné látky, psychotropní látky způsobilé nepříznivě ovlivnit psychiku člověka nebo jeho ovládací nebo rozpoznávací schopnosti nebo sociální chování. (§ 130. z. č. 40/2009 Sb., trestní zákoník).

Zakázána je výroba, distribuce, přechovávání, šíření i propagace omamných a psychotropních látek, a to bez ohledu na věk žáka a prostředí, ve kterém by k tomu docházelo. Je zakázáno rovněž navádění k užívání těchto látek

Školním řádem škola stanoví zákaz užívání návykových látek (dále jen NL), jejich distribuci, přechovávání a další formy nakládání. Současně stanoví zákaz vstupu do školy pod jejich vlivem. Školním řádem stanoví rovněž sankci za porušení zákazu. Při používání sankcí je nutný individuální přístup podle vážnosti jednotlivých případů.

### 9.1.2 Záškoláctví

Za záškoláctví („chození za školu“) je považována **neomluvená absence žáka**. Absenci žáka **omlouvá pedagog, nikoliv rodič**, a to na základě písemné žádosti zákonného zástupce vždy v souladu s pravidly školy o omlouvání absence ve škole. Neomluvenou absencí se jedná o přestupek, kterým žák úmyslně zanedbává školní docházku. Je chápáno jako porušení školního řádu (pravidel stanovených školou), současně jde o porušení školského zákona, který vymezuje povinnou školní docházku.

Postih za záškoláctví se řídí školním řádem.

### 9.1.3 Šikana

Šikana je takové chování, kdy **jeden žák, nebo více žáků opakovaně ubližuje někomu, kdo se neumí, nebo nemůže bránit**.

- Žákům školy je umožněno nahlásit šikanu anonymně na vytvořenou emailovou adresu učiteli, ke kterému má důvěru, nebo do Schránky důvěry.
- Učitelé se nesnaží bagatelizovat, ale i nezveličovat žádný nahlášený, či sledovaný případ možné šikany.
- Ve třídách je nutné vysvětlit, co je považováno za šikanu a co je pošťuchování (vše přiměřeně věku žáků).
- Učitelé dbají na to, aby děti poznaly, je-li někdo šikanován a aby se takového jednání, pokud možno nedopouštěly.
- Naučit děti jasně a srozumitelně říkat, že se jim nějaké chování nelíbí, tak aby to ostatní pochopili.

#### **Rodiče žáků by si měli všimnout především těchto možných signálů šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávil volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.

- Nechut' jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno i pozorovat strach.
- Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad.
- Zmínky o možné sebevraždě.
- Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma.
- Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.).
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma více, než mělo ve zvyku.
- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- Při přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.

- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

Přímé znaky šikany např.:

- posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo „legrací“ zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, pronášené zejména nepřátelským až nenávistným či pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné, nebo peněžní dary šikanujícímu, nebo za něj zaplatil
- Příkazy dostává žák od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, příkazům se podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonání nemorálních až trestných činů či spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout

Metody vyšetřování šikany pedagogickým pracovníkem:

- Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi
- Nalezení vhodných svědků
- Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů)
- Zajištění ochrany obětem
- Rozhovor s agresory, případně konfrontace s nimi
- Hledání pomoci pro oběti i agresory

### **Výchovná opatření v případě dokázané šikany**

Pro potrestání agresorů jsou připravena následující výchovná opatření:

- Napomenutí, důtka třídního učitele, důtka ředitele
- Snížení známky z chování
- Převedení do jiné třídy, školy
- Pro nápravu situace ve skupině je potřeba pracovat s celým třídním kolektivem. Je nezbytné vypořádat se s traumaty těch, kteří přihlíželi, ale nezasáhli (mlčící většina).

V mimořádných případech se užijí další opatření

- Ředitel školy doporučí rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místě příslušném diagnostickém ústavu
- Ředitel školy podá návrh orgánu v sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.

### **Spolupráce školy se zákonnými zástupci**

Pokud rodiče informují školu o podezření na šikanování, je za odborné vyšetření záležitosti odpovědný ředitel školy. Při nápravě šikanování je potřebná spolupráce vedení školy nebo školského zařízení školního metodika prevence a dalších pedagogických pracovníků, jako s rodinou oběti, tak i s rodinou agresora. Při jednání s rodiči dbají pedagogičtí pracovníci na taktní přístup a zejména na zachování důvěrnosti informací.

Je nutné předem informovat rodiče o tom, co dělat v případě, když se dozví o šikanování. Nezastupitelnou roli v této situaci sehrávají třídní učitelé. (Kolář, 2011)

#### **9.1.4 Kyberšikana**

Kyberšikanu definujeme jako zneužití ICT (informačních komunikačních technologií), zejména pak mobilních telefonů a internetu, k takovým činnostem, které mají někoho záměrně ohrozit, ublížit mu. Oproti šikaně tváří v tvář má kyberšikana ze své podstaty mnohem větší dosah, čímž ještě více zhoršuje prožívání oběti.

Kyberšikana bývá u dětí školního věku často doplňkem klasické přímé a nepřímé šikany. Je tedy důležité při řešení prověřit případné souvislosti s klasickou šikanou. Tedy pokud probíhá klasická šikana (př. nadávky, ponižování...), je nutné zjistit situaci oběti v kyberprostoru (mobil, profil, chat...) a naopak.

Škola má ve školním řádu zanesena pravidla používání ITC, intranetu, mobilních telefonů a pravidel fotografování. Postup rizikového chování kyberšikany řeší škola jako při šikaně.

#### **9.1.5 Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (CAN)**

Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte (CAN – Child Abuse and Neglect). Jde o jakoukoliv formu týrání, zneužívání a zanedbávání dětí, která je pro naši společnost nepřijatelná.

Zákon č. 40/2009 Sb., Trestní zákoník v paragrafech 364 až 368 stanovuje povinnosti, které má každá fyzická osoba v případě podněcování, schvalování, nadřování, nepřekažení a neoznámení trestného činu. Paragrafy se vztahují na celou škálu trestných činů, oblast násilných činů páchaných na dětech a na týrání dítěte nevyjímaje.

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí chrání učitele při jeho postupu na ochranu práv dítěte. Je zde přímo vyzýván k tomu, aby v případě podezření na týrání žáka kontaktoval odborníky. Učitelé by se tedy neměli obávat, že udělají kroky, které budou mimo jejich kompetenci. To, aby se pokusili týranému dítěti co nejúčinněji pomoci, se tak stává nejen součástí zákonné povinnosti, ale i jejich profesionality. Tento zákon navíc výslovně určuje jako povinnost různým institucím, mimo jiné i škole a školskému zařízení, nahlásit případ ohrožení zdraví nebo života dítěte, a to i tehdy, když se objeví pouze podezření na trestný čin. (U fyzických osob je tento postup formulován jako právo, nikoliv jako povinnost.) Zatímco tedy u trestního zákona je potřeba vycházet z hodnověrného, tedy doloženého předpokladu, v případě zákona § 359 stačí mít jen podezření.

Některé znaky zanedbávání:

- Trvalý hlad
- Podvýživa
- Chudá slovní zásoba
- Špatná hygiena
- Zkažené zuby a časté záněty dásní
- Dítě není očkováno proti nemocím
- Nevhodné oblečení vzhledem k počasí
- Nedostatek dohledu – dítě je večer doma samo, venku pobývá dlouho do tmy a bez dozoru apod.
- Vyčerpanost, přepracovanost
- S dítětem se nikdo neučí, nezajímá se o jeho školní povinnosti
- Vyhození z domova

Některé projevy zanedbávaného dítěte:

- Má chudé nebo velmi špatné vztahy s rodiči
- Touží po citu a pozornosti jakéhokoliv dospělého (nedělá rozdíly mezi blízkými a cizími lidmi, vrhá se k cizím dospělým, odešlo by s nimi)
- Je neobvykle unavené až apatické, někdy naopak nezvládnutelné

- Všechno jí hltavě a hladově
- Chodí za školu nebo do ní chodí pozdě
- Má potíže s učením
- Zdráhá se odcházet domů
- Houpá se, cucá věci nebo prsty, kýve hlavou
- Žebrá o jídlo, peníze nebo jiné věci

### **Postup školy při podezření na CAN:**

1. Klíčovým je rozhovor se žákem. Třídní učitel, nebo ten, který má žakovu důvěru, zjistí z výpovědi žáka konkrétní skutečnosti. Nevyšetřuje a nepodsouvá své domněnky a názory.
2. Přímý kontakt učitele se zákonným zástupcem žáka. Pokud má rodič zájem problém pozitivně řešit, společně hledají citlivá východiska vzniklé situace.
3. Pokud zákonný zástupce zájem nejeví, vyrozumí škola o situaci oddělení sociálně právní ochrany dětí příslušného obvodu.

### **9.1.6 Poruchy příjmu potravy**

Mentální anorexie a bulimie představují ve svých projevech mezní polohy stravovacího 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.

Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Základním kritériem anorexie je nízká tělesná hmotnost (alespoň o 15 % nižší, než odpovídá věku a výšce) a aktivní snaha hubnout nebo nepřibrat (nemocní někdy popírají snahu hubnout, ale mluví o zdravé výživě a životním stylu). Postupně si zvykají na snížený příjem energie, nadměrnou sebekontrolu v jídle a často i zvýšený energetický výdej, snadno se cítí přejedeni. Bývá rozlišován nebulimický (restriktivní) a bulimický (purgativní) typ mentální anorexie, kdy v jejím průběhu dochází k opakovaným epizodám přejídání nebo zvracení, užívání laxativ nebo diuretik.

Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Rozhodujícím kritériem

přejídání je subjektivní pocit ztráty kontroly nad jídlem. Někdy je rozlišován purgativní (vyskytuje se zvracení, laxativa nebo diuretika) a nepurgativní (ke kontrole hmotnosti jsou využívány přísné diety, hladovky nebo intenzivní cvičení) typ bulimie.

Postup školy při podezření na problém příjmu potravy:

- Škola kontaktuje pediatra, psychologa, popřípadě nabídne možnosti psychologické pomoci.
- Zesílí monitoring a podporu rodiny.

### **9.1.7 Sebepoškozování**

Sebepoškozování je komplexní autoagresivní chování, které nemá fatální následky a které lze nejlépe chápat jako nezralou, odpověď na akutní anebo chronický stres, nezvladatelné emoce či myšlenkové pochody. Přestože člověk neznalý problematiky může sebepoškození lehce vnímat jako pokus o sebevraždu, smrt při sebepoškozujícím aktu na rozdíl od sebevražedného pokusu není v naprosté většině případů motivem a cílem jednání (ač je ve skupině poškozujících se dětí a mladistvých statisticky osmkrát vyšší výskyt sebevražd než v běžné populaci).

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 tetování), 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“).

Nejčastěji pozorovaným sebepoškozujícím chováním je:

- Řezání (žiletkou, střepem atd.)
- Pálení kůže

Jinými formami jsou:

- Škrábání
- Píchání jehlou
- Rozrušování hojících se ran
- Značkování rozpáleným kovem
- Obrušování popálené kůže
- Kousání, údery, nárazy
- Dlouhání, tahání kůže a vlasů/ochlupení

Sebepoškozování typicky začíná ve věku od 12 do 15 let, ale výjimkou není ani první poškození se kolem 7 let nebo i dříve, může trvat týdny, měsíce nebo roky. V mnoha případech má SP spíše cyklický průběh, je praktikováno v určitých obdobích, pak vymizí a po přestávce se opět objevuje. Téměř vždy však poškozující se dítě zažívá – zpochybňování správnosti, odůvodněnosti jeho pocitů a interpretací situací blízkými dospělými.

U části dětí je poškozování součástí procesu hledání vlastní životní filozofie a stylu, snahy o nonkonformitu, resp. vymezení své identity ve světě – typickými představiteli této skupiny jsou příslušníci subkultur emo a gotik. Sebepoškozování těchto dětí vykazuje několik zásadních rozdílů proti typickému sebepoškozování popsanému výše – děti se neizolují, svá zranění často netají, naopak považují SP za společné téma, včetně často až hororových fotografií, sdílených přes internet.

Ač rodiče a učitelé často vnímají SP jako manipulaci, primární a vědomá snaha dosáhnout výhod, trestat okolí nebo mu způsobit výčitky svědomí nebývá tak častá.

Přímým spouštěčem SP bývá nejčastěji pocit ztráty a opuštění, pocit studu, kritika. Emocemi, které jsou nejčastěji přítomny před SP (ale i po něm), jsou zlost na sebe a smutek. Aktu sebepoškození téměř vždy předchází izolace, někdy se však děti poškozují v přítomnosti kamaráda či ve skupině.

Nespecifická primární prevence:

- Posilovat schopnosti zvládat zátěž (schopnost zvládat zátěž obecně v populaci klesá) – součást univerzálních i cílených preventivních přístupů (např. umožnit mladým lidem v rámci školních a mimoškolních aktivit poznat a vyzkoušet různé metody zvládání stresu a negativních emocí).
- Rozeznávat a rozvíjet své existující pozitivní silné stránky a rozvíjet je.
- Naučit obracet se na druhé a navazovat s nimi vztahy autentickým a smysluplným způsobem a účastnit se aktivit, při kterých mohou pociťovat smysluplnou vazbu a sounáležitost.

Specifická primární prevence:

- Nevysvětlené popáleniny, řezné rány, jizvy a jiné šluky stop na kůži, běžným místem sebepoškození bývají paže, zápěstí a předloktí nedominantní horní končetiny, ale stopy sebepoškozování se mohou vyskytnout prakticky na kterékoliv části těla.

- Ročnímu období nepřiměřené oblečení (dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty v létě), potítka a jiné krytí zápěstí, vyhýbání se aktivitám, které vyžadují odhalení těla (plavání, tělocvična), obvazy a náplasti.
- Netypické osobní věci (žiletky a jiné pomůcky, použitelné k řezání či úderům).
- Nárůst známek deprese či úzkosti.
- Neuvěřitelné nebo neúplné historky jako odpověď na cílené dotazy.

Postup školy při podezření na sebepoškozování žáka:

- Posuzuje aktuální riziko závažného sebepoškození a odešle dítě, při zvlášť závažných případech i proti vůli rodičů, do spádového psychiatrického zařízení.
- Kontaktuje rodinu, systematicky s ní dlouhodobě spolupracuje.
- Předá dítě školnímu psychologovi.
- Motivuje dítě a rodinu k návštěvě specialisty, psychologická/psychiatrická ambulance.
- Stanovuje jasně hranice a pravidla na půdě školy.

### **9.1.8 Homofobie**

Homofobie v nejširším slova smyslu zahrnuje postoje a chování vyjadřující nepřátelství vůči lidem s menšinovou sexuální orientací či pohlavní identitou, respektive vůči lidem, kteří vybočují z běžných genderových norem.

Projevy homofobie škola řeší jako přečin šikany

### **Závěry a doporučení na školní rok 2022/2023**

Pokračovat v úzké spolupráci s vedením školy, výchovným poradcem, školním psychologem, obvodním metodikem prevence v PPP Prahy 10 a dalšími organizacemi, se kterými škola spolupracuje.

Zaměřit se na vztahy ve třídách na 1. a 2. stupni s cílem zamezit nevhodnému chování již v počátcích.

Na začátku školního roku 2022/2023 pomoci žákům, kteří budou mít problémy s adaptací a to zejména žákům s OMJ.

V příštím školním roce 2022/2023 bude škola i nadále postupovat podle Školního minimálního preventivního programu. Dále budou v celé škole probíhat pravidelné třídnické hodiny.