



SPŠT

Střední průmyslová škola Třebíč
Manželů Curieových 734, 674 01 Třebíč

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM SPŠ TŘEBÍČ

PRO ŠKOLNÍ ROK 2024/2025

Minimální preventivní program (dále jen MPP) je sestaven na základě Metodického pokynu ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních (č. j. MSMT-21149/2016), aktuální verze Metodického doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních (č. j.: 21291/2010-28), z národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2019-2027.

Jedná se o komplexní systémový prvek, který vychází ze školní preventivní strategie, z koncepce ŠVP a ze školního řádu. Je zaměřený zejména na výchovu a vzdělávání žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a emočně sociální rozvoj a komunikační dovednosti. Zahrnuje realizaci preventivních aktivit proti projevům rizikového chování v SPŠ Třebíč.

Významným úkolem vedení školy a členů ŠPP (školní poradenské pracoviště) je motivovat pedagogické pracovníky školy, aby se podíleli na plnění cílů MPP v maximální možné míře a přispívali tak k vytváření pozitivního klimatu školy.

Charakteristika školy

SPŠ Třebíč je moderní škola, která nabízí vzdělávání v učebních a maturitních oborech zaměřených na strojírenství, elektrotechniku, autoopravářství, uměleckořemeslné zpracování kovů, technické lyceum a výpočetní techniku.

Ve škole se rovněž nachází domov mládeže, školní kuchyně s jídelnou, knihovna, sportovní hala s gymnastickým sálem a prostorná venkovní hřiště.

Naši školu navštěvuje přibližně 1300 žáků denního studia ve více jak 50 třídách. Jde o žáky z Třebíče, jeho okolí, z ostatních částí kraje Vysočina, u některých oborů i z dalších krajů ČR. Vzhledem k této rozmanitosti a šíři původu našich žáků se v průběhu jejich studia setkáváme s celou řadou nežádoucích jevů, které si s sebou přinášejí. Mnohdy mají na tyto skutečnosti zkreslený náhled, případně se s nimi nedokáží srovnat. Všem chceme zprostředkovat bližší poznání, šíření nejnovějších pravdivých informací, osvědčených postupů a doporučení při předcházení a řešení problémů spojených s výskytem sociálně nežádoucích jevů.

Garant programu	Mgr. Erika Fejtová, školní metodik prevence
	Kabinet: číslo 418 (IV. poschodí, budova B)
	E-mail: efejtova@spst.cz
Podpora programu	Vedení školy zastoupené ředitelkou školy Ing. Petrou Hrbáčkovou
Spolupráce ve škole	<p>Školní poradenské pracoviště</p> <p>Školní psycholog: Mgr. Jana Novotná</p> <p>Metodik prevence: Mgr. Erika Fejtová</p> <p>Výchovný poradce: PaedDr. Táňa Veselá</p> <p style="padding-left: 100px;">Ing. František Branč</p> <p style="padding-left: 100px;">Ing. Sabina Musilová</p> <p>Kariérový poradce: Mgr. Zuzana Bobková</p> <ul style="list-style-type: none"> • Třídní učitelé • Učitelé teoretického vyučování • Učitelé odborného výcviku • Nepedagogičtí pracovníci školy

ŠKOLNÍ PREVENTIVNÍ STRATEGIE

Cíle preventivní strategie SPŠT

- vést žáky k dodržování stanovených pravidel (zejména pravidel školního řádu a slušného chování);
- vést žáky ke zdravému životnímu stylu, k ochraně zdraví;
- vést žáky k rozvoji sociálních kompetencí a schopnosti činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí;
- vést žáky k bezpečnému využívání komunikačních a informačních technologií, zdůrazňovat rizika spojená s užíváním PC a internetu;
- vést žáky ke správným hodnotám, k občanské a právní odpovědnosti za sebe a své jednání;
- vést žáky ke vzájemné toleranci (prevence rasismu a xenofobie);
- vést žáky k vzájemné pomoci a ohleduplnosti, minimalizovat výskyt agresivního chování mezi žáky, omezit projevy záškoláctví;
- vést žáky ke smysluplnému trávení volného času.

Metody a prostředky preventivní strategie

K vlastní preventivní práci využívat jednak klasické metody práce ve vyučovací hodině (výklad, rozbor, diskuze), jednak soutěže, prožitkové programy, představení, besedy, exkurze, samostatné či skupinové práce žáků atp.

V případě nutnosti či potřeby cíleně uplatňovat rovněž represivní prostředky, a to zejména při:

- odhalování šikany a pokusů o šikanu (vč. kyberšikany) ve škole, včasné přijímání kázeňských opatření a trestů, nekompromisní postoj k násilí mezi žáky ve škole;
- nulová tolerance k drogám a jakékoliv formě jejich propagace;
- potírání kuřáctví a požívání alkoholu;
- boj proti záškoláctví;
- potírání vandalizmu, řešení krádeží;
- nesmiřitelnost vůči projevům jakéhokoliv extremismu a homofobie.

MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM (MPP)

MPP ukládá řediteli školy

- vytvářet podmínky pro realizaci prevence a úkolů obsažených v Koncepti prevence zneužívání návykových látek a dalších sociálně patologických jevů;
- odpovědnost za plnění MPP;
- podporovat práci školního poradenského pracoviště a vytvářet mu ve škole odpovídající podmínky k práci;
- odpovědnost za soustavné získávání odborné způsobilosti pracovníků ŠPP a vytváření podmínek pro další vzdělávání v této oblasti, umožňuje účast na vzdělávacích kurzech a seminářích;

- vytvářet prostor pro informování pedagogických pracovníků o vhodných a nejnovějších formách prevence a o situaci ve škole z hlediska rizik vzniku a projevů sociálně patologických jevů;
- zajišťovat vybavení školy odbornými a metodickými materiály a dalšími pomůckami pro realizaci MPP;
- zajišťovat spolupráci s rodiči v oblasti prevence;
- sledovat efektivitu jednotlivých preventivních aktivit, zajišťovat pravidelné vyhodnocování MPP;
- zajistit, aby v řádu školy nebo školského zařízení byl uveden zákaz nošení, držení, distribuce a zneužívání návykových látek v areálu školy včetně sankcí, které z porušení tohoto zákazu vyplývají; v řádu školy též uvede potírání projevů rasismu a šikanování;
- odpovědnost za zavádění etické a právní výchovy, výchovy ke zdravému životnímu stylu.

MPP ukládá členům školního poradenského pracoviště

- koordinovat přípravu Minimálního preventivního programu;
- podle aktuálních podmínek a potřeb SPŠ Třebíč inovovat program, podílet se na jeho realizaci a vyhodnocovat jeho účinnost;
- poskytovat učitelům odborné informace z oblasti prevence;
- informovat o preventivních aktivitách pořádaných jinými odbornými zařízeními;
- sledovat ve spolupráci s dalšími pracovníky školy rizika vzniku sociálně patologických jevů;
- navrhnout cílená opatření k včasnému odhalování rizik a problémů;
- spolupracovat s okresním metodikem preventivních aktivit, poradenskými a krizovými centry, účastnit se porad organizovaných těmito pracovníky;
- informovat žáky školy, jejich zákonné zástupce a pracovníky školy o činnosti institucí zajišťujících poradenskou službu a vzdělávání v oblasti prevence;
- zpracovat podklady k vypracování a hodnocení MPP.

Cíle Minimálního preventivního programu

- působit na zdravý životní styl (napomáhat žákům, aby žili zdravě, aby si uvědomili svou vlastní zodpovědnost vůči svému zdraví);
- podporovat rozvoj sociálních kompetencí (napomáhat rozvíjet sociální dovednosti žáků, aby se dokázali efektivně orientovat v sociálních vztazích, aby cítili odpovědnost za své chování, a i v náročnějších situacích si uvědomovali možné důsledky svého jednání);
- pomáhat rozvíjet komunikační dovednosti (zvyšovat schopnost mladých lidí řešit problémy a konflikty a vyrovnávat se s nimi, umět požádat jasně a vhodně o pomoc, adekvátně reagovat na nejrůznější podněty);
- redukovat nedostatky v psychické regulaci chování (zvyšovat schopnost žáků efektivně ovládat své emoce, umět reagovat na stres a účinně se bránit všem formám sebeustruktury, učit je, aby porozuměli svým emocím a zvládali jejich extrémní podoby, např. prudké návaly hněvu nebo výbuchy vzteku);
- vytvářet pozitivní sociální klima (nabídnout žákům důvěryhodné a bezpečné prostředí, které bude rozvíjet a zvyšovat jejich sebevědomí a posilovat jejich schopnost umět se vyrovnat s neúspěchem);

- napomáhat mládeži formovat postoje vztahující se k významu společensky obecně přijímaných hodnot (budování úcty k zákonu, posilování právního vědomí, zdravé postoje ke konvencím apod.);
- působit na žáky pomocí využití pozitivní motivace a vzoru.

Materiální zajištění v oblasti prevence

- knihovna (Ve školní knihovně mají možnost zapůjčit si literaturu pedagogičtí pracovníci i žáci. Pro výuku se používají též videokazety s tematikou životního prostředí, drogovou problematikou, kazety pro občanskou nauku, dějepis, a především pro odborné předměty.);
- nástěnky;
- schránka důvěry;
- sportovní hřiště, tělocvična a posilovna;
- zóna klidu pro příjemné trávení volných hodin;
- počítačová učebna;
- multimediální učebna;
- jazyková učebna.

Hlavní aktivity školy

- systematické vzdělávání školní metodičky prevence a dalších pedagogických pracovníků v metodikách preventivní výchovy, v netradičních technikách preventivní práce s dětmi a mládeží, v řešení problémových situací souvisejících s výskytem sociálně nežádoucích jevů;
- systémové zavádění etické a právní výchovy, výchovy ke zdravému životnímu stylu a jiných oblastí preventivní výchovy do výuky jednotlivých předmětů;
- uplatňování různých forem a metod působení na jednotlivce a skupiny dětí a mládeže, (především žáků 1. ročníku) zaměřeného na podporu rozvoje jejich osobnosti a sociálního chování;
- vytváření podmínek pro smysluplné využití volného času;
- spolupráce s rodiči v oblasti prevence problémů ve vývoji a výchově dětí a mládeže;
- průběžné sledování konkrétních podmínek a situace z hlediska rizik výskytu sociálně patologických jevů ve škole a uplatňování různých forem a metod umožňujících včasné zachycení ohrožených dětí a mladistvých;
- poskytování a zajišťování poradenských služeb žákům, rodičům i pedagogickým pracovníkům;
- pravidelné hodnocení MPP a dalších aktivit školy minimálně 1x ročně ve výroční zprávě.

Školní poradenské pracoviště (ŠPP)

V SPŠ Třebíč již řadu let pracuje tým ŠPP, který tvoří tři výchovní poradci, školní metodička prevence, školní psycholožka a kariérová poradkyně. Všichni členové spolu úzce spolupracují nejen při řešení problémů, ale i při jejich prevenci. Dle povahy problému spolupracují také s rodiči, vedením školy a dalšími organizacemi, které se zabývají prevencí a péčí o mládež. V případě výskytu závažného problému třídní učitel informuje členy poradenského pracoviště a vedení.

Hlavní cíle ŠPP vycházejí ze snahy o komplexní preventivní působení ve škole a zlepšení systému komunikace mezi jednotlivými subjekty školy. Vzhledem k počtu žáků a velikosti školy je hlavním cílem předcházení a řešení sociálně nežádoucích jevů, jako je šikana a kyberšikana, extremismus, záškoláctví, závislosti na IT a návykových látkách. Cílovou skupinou jsou především jednotlivé třídní kolektivy či žáci náchylní k sociálně nežádoucím jevům. Cílem je vytváření pozitivního klimatu školy a jednotlivých tříd.

Školní poradenské pracoviště nabízí

- a) dlouhodobou a preventivní činnost s třídními kolektivy;
- b) předcházení výukovým a prospěchovým problémům žáků a jejich řešení;
- c) pozitivní ovlivňování sociálního klimatu školy a domova mládeže;
- d) předcházení sociálně nežádoucím jevům – šikana a kyberšikana, záškoláctví, závislosti, rasismus a jejich řešení s širší odbornou pomocí;
- e) poradenské konzultace žákům, rodičům a pedagogům;
- f) kariérové poradenství;
- g) krizovou intervenci;
- h) pořádání a zprostředkování přednášek a besed;
- i) podporu studentských aktivit (školní senát, spolupráce se Studentským parlamentem města).

Způsoby naplnění cílů ŠPP

- a) individuální poradenství;
- b) dotazníková šetření, ankety;
- c) intervenční programy;
- d) adaptační programy;
- e) krizová intervence;
- f) přednášky a besedy;
- g) exkurze;
- h) práce s třídním kolektivem;
- i) práce s vybranými skupinami;
- j) sociometrie.

Kontakty na pracovníky ŠPP

Mgr. Jana Novotná školní psychologka

Tel.: 607 506 165, 568 832 226
E-mail: jnovotna@spst.cz
Pracoviště: budova A, kabinet č. 313

Pondělí 8:00–14:00 hod.
Úterý 8:00–16:30 hod.
Středa 8:00–14:00 hod.
Čtvrtek 8:00–14:30 hod.
Pátek 8:00–14:00 hod.

Mgr. Zuzana Bobková kariérová poradkyně

Tel.: 568 832 204
E-mail: zbobkova@spst.cz
Pracoviště: budova A, kabinet č. 129

Ing. Sabina Musilová výchovní poradkyně

Tel. 568 832 259
E-mail: smusilova@spst.cz
Pracoviště: budova B, kabinet B322

PaedDr. Táňa Veselá výchovní poradkyně

Tel.: 568 832 229
E-mail: tvesela@spst.cz
Pracoviště: budova A, kabinet č. 325

Ing. František Branč výchovní poradce

Tel.: 568 832 207
E-mail: fbranc@spst.cz
Pracoviště: budova B, kabinet č. 220

Mgr. Erika Fejtová metodička prevence

Tel.: 568 832 217, 605 259 286
E-mail: efejtova@spst.cz
Pracoviště: budova B, kabinet č. 418

Konzultační hodiny je možno individuálně domluvit telefonicky, e-mailem, příp. osobně.

Aktivity pro žáky a pedagogické pracovníky

Některé aktivity a programy probíhají v naší škole již tradičně. Další budou zařazeny v průběhu školního roku podle nabídky programů externích dodavatelů, zájmu a potřeb žáků a pedagogických pracovníků v souladu s cíli ŠVP a ŠPP.

Chystané akce:

- program zaměřený na podporu bezpečnosti žáků při řízení motorových vozidel (zodpovídá Mgr. J. Novotná, Mgr. Fejtová);
- Bijásek – film s preventivní tematikou (zodpovídá PaedDr. Veselá);
- Přednáška na téma právní vědomí pro žáky 2. ročníků (zodpovídá Mgr. J. Novotná a Mgr. Fejtová);
- program záchranné služby pro 2. ročníky (zodpovídá Mgr. J. Novotná).

Plánované akce:

Září

- adaptační pobyty pro 1. ročníky:
 - 4. až 6. 9. 2024 pro třídy: ITB1, AME1, MSK1, TIT 1
 - 9. až 11. 9. 2024 pro třídy: ENA1, ENB1, TLA1, TLB1
 - 11. až 13. 9. 2024 pro třídy: ITA1, OZS 1, OKU1, STR1
 - 16. až 18. 9. 2024 pro třídy: PAU1, AUT 1, ELE 1, MEL1(zodpovídá realizační tým AP);
- efektivní učení – přednáška pro 1. ročníky (zodpovídá Mgr. J. Novotná).

Říjen

- dotazníková šetření - 1. část – mapování vývoje vztahů v třídních kolektivech 1. ročníků (srovnání s adaptačními pobyty), mapování pocitů žáků stran obtížnosti výuky, problémů s adaptací na novou školu, vztahů k učitelům, výskytu sociálně nežádoucích jevů (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- kariérové poradenství pro 3. ročníky: možnosti dalšího studia, administrativní kroky, konkrétní setkání se zástupci vysokých škol (zodpovídá Mgr. Bobková);
- charitativní akce Bílá pastelka (zodpovídá Mgr. Bobková).

Listopad

- dotazníkové šetření v DM a jeho vyhodnocení – adaptace žáků 1. ročníků a nových žáků z vyšších ročníků ubytovaných v DM (zodpovídá vedoucí DM, informace předává vedení školy a školní psycholožce);
- dotazník Klima domova mládeže (zodpovídá vedoucí DM);
- schůzka zástupců tříd s ředitelkou školy (zodpovídá Mgr. Fejtová);
- soutěž ENERSOL (Ing. Široký);
- dotazníková šetření – dokončení - mapování vývoje vztahů v třídních kolektivech 1. ročníků (srovnání s adaptačními pobyty), mapování pocitů žáků stran obtížnosti výuky, problémů s adaptací na novou školu, vztahů k učitelům, výskytu sociálně nežádoucích jevů (zodpovídá Mgr. Novotná);
- spolupráce s Fondem Sidus v rámci vybraných charitativních projektů (zodpovídá Mgr. Bobková).

Prosinec

- divadelní představení „Memento“ – dramatizace románu Radka Johna, program pro žáky 1. ročníků – realizace: umělecká agentura RAJCHA (zodpovídá PaedDr. Veselá).

Leden

- kariérové poradenství pro 3. ročníky: možnosti dalšího studia, administrativní kroky, konkrétní setkání se zástupci vysokých škol (zodpovídá Mgr. Bobková);
- dotazník „Nikdo nemá právo ubližovat druhému“ – dotazníkové šetření v domově mládeže (zodpovídá a vyhodnocuje vedoucí DM, informace předává vedení školy a školní psycholožce).

Únor

- Hodiny se školní psycholožkou v končících ročnících (zodpovídá Mgr. J. Novotná).

Březen

- dotazník prevence drogových závislostí – dotazníkové šetření v DM (zodpovídá vedoucí DM);
- dotazníkové šetření ve 2. ročnících – 1. část - mapování vývoje vztahů v třídních kolektivech, obtížnost výuky, vztahy k učitelům, výskyt nežádoucích jevů, srovnání s 1. ročníkem (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- beseda s pracovníky Úřadu práce Třebíč pro všechny končící ročníky na téma kariérové poradenství (zodpovídá Mgr. Bobková, Mgr. Cahová).

Duben

- dotazníkové šetření ve 2. ročnících – dokončení – mapování vývoje vztahů v třídních kolektivech, obtížnost výuky, vztahy k učitelům, výskyt nežádoucích jevů, srovnání s 1. ročníkem (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- Čistá Vysočina – akce senátu SPŠT (zodpovídá Mgr. Fejtová, senát SPŠT)

Květen

- podpora žáků v době konání maturitních zkoušek a závěrečných učňovských zkoušek (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- kariérové poradenství pro 3. ročníky: inteligenční a osobnostní testy dle zájmu jednotlivců (zodpovídá Mgr. J. Novotná).

Červen

- preventivní program „Cesta do pekel“ o HIV a AIDS – pro 1. ročníky – realizace: umělecká agentura RAJCHA (zodpovídá PaedDr. Veselá a Mgr. J. Novotná);
- podpora žáků, rodičů a pedagogů při zvládnání zátěžových situací v souvislosti s koncem školního roku (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- exkurze (třídní učitelé).

Celoroční aktivity:

- intervenční programy – pro vybranou třídu, v případě potřeby na vyžádání třídního učitele – realizace: ŠPP, DDM;
- nabídka pro maturanty – kariérové poradenství, zaměření na styly učení, relaxace, psychohygiena (zodpovídá Mgr. J. Novotná);
- práce se žáky s výukovými problémy, pomoc se zvládnutím stresových situací (zodpovídá ŠPP);
- vedení a podpora žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (zodpovídá Mgr. Jana Novotná);
- schůzky školního senátu cca 2x měsíčně (zodpovídá Mgr. Fejtová);
- řešení šikany a kyberšikany – důraz na práci s třídním kolektivem, individuální práce s jednotlivcem (zodpovídá ŠPP);
- ve spolupráci s vyučujícími řešení studijních a výchovných problémů s důrazem na poskytování individuálních konzultací žákům a jejich zákonným zástupcům při řešení výchovných a výukových problémů (zodpovídá ŠPP);
- vedení dokumentace o žácích s výchovnými a výukovými problémy, spolupráce s třídními učiteli, s ostatními pedagogickými pracovníky, návrhy na odborné vyšetření, seznámení s výsledky vyšetření v PPP Třebíč, realizace doporučených opatření (zodpovídá ŠPP);
- spolupráce s MěÚ Třebíč, Úřadem práce Třebíč, Policií ČR, PMS ČR, lékaři, SŠ a VŠ, se zájmovými a sportovními organizacemi;
- průběžné sledování nabídky vzdělávacích programů pro pedagogické pracovníky, účast na vhodných programech dalšího vzdělávání;
- spolupráce s rodičovskou veřejností, poskytování informací o výchovném poradenství, nabídka odborných služeb v oblasti pedagogiky, psychologie a prevence;
- vedení informačních nástěnek (aktualizovat informační materiály – seznam organizací, institucí, linek důvěry, které mohou žáci využít při výskytu problému nebo pocitu ohrožení, dále nabídky volnočasových aktivit organizovaných v Třebíči apod. (zodpovídá Mgr. J. Novotná, Mgr. Fejtová);
- věnování zvýšené pozornosti handicapovaným žákům a žákům, u nichž jsou zjištěny aktuální problémy v chování nebo prospěchu (zodpovídají všichni pedagogičtí pracovníci);
- třídnické hodiny 1x měsíc (zodpovídají třídní učitelé);
- kariérové poradenství: realizace exkurzí a přednášek odborníků z praxe, možnosti dalšího studia, změny studia, administrativní kroky aj. (zodpovídá Mgr. Bobková ve spolupráci s dalšími pedagogy).

V rámci vyučovacích předmětů:

- V předmětu český jazyk u učebních oborů se zaměříme na důsledky požívání návykových látek pro společnost. Umožníme žákům vlastní vyjádření se k této problematice formou mluvního cvičení, např. referátu (zodpovídají vyučující českého jazyka).
- V předmětu český jazyk u studijních oborů zpracují žáci referát nebo úvahu na téma drogové závislosti. V literární oblasti se zaměřit na autory a díla a také filmové adaptace a kritiku, zabývající se problematikou mladých lidí a drog – vést žáky k vyslovení vlastního názoru na tato díla. Upozornit na další oblasti kultury (hudba, výtvarné umění, divadlo), kde se s problematikou drog setkáváme (zodpovídají vyučující českého jazyka).
- V předmětu občanská nauka proběhne projekce videopořadů s problematikou návykových látek s následnou besedou, usměrnění názorů žáků, řešení otázek rozvoje osobnosti, boj s průměrností a lhostejností (zodpovídají vyučující OBN).

- V 1. ročníku v občanské nauce věnovat pozornost zdravému životnímu stylu (zodpovídají vyučující občanské nauky).
- V předmětu OBN (psychologie) zařadit téma toxikomanie, zaměřit se též na léčbu závislosti (zodpovídají učitelé OBN).
- V předmětu základy přírodních věd, chemie a ekologie vypracují žáci plakáty s tematikou ochrany životního prostředí, boje proti návykovým látkám (zodpovídá vyučující ZPV, CAE).
- V předmětu základy přírodních věd, chemie, chemie a ekologie zařadit do učiva veškeré poznatky o základních skupinách zneužívaných návykových látek. Seznámit též s fyzickými a psychickými důsledky na lidský organismus (zodpovídají vyučující ZPV, CHE, CAE).
- V odborných předmětech (např. řízení motorových vozidel, automobily, zemědělské stroje) zdůrazňovat nebezpečnost užívání návykových látek v souvislosti s vykonáváním odborných činností (zodpovídají učitelé odborných předmětů).
- Organizovat předváděcí akce žáků oborů umělecký kovář a pasíř (zodpovídají učitelé odborného výcviku).

KRIZOVÉ PLÁNY ŠKOLY

I. Řešení šikany a kyberšikany

Šikana je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Při zhodnocování projevů násilí vždy posuďte, zda jsou přítomny znaky šikanování: **záměrnost, opakování, samoučelnost agrese a nepoměr sil.**

Šikanování zahrnuje:

- a) fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí druhé osobě;
- b) slovní útoky v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování;
- c) sexuální obtěžování až zneužívání;
- d) v nepřímé podobě i nápadné přehlížení a ignorování.

Společný postup při řešení šikany:

- a) při podezření na šikanu informuji vedení školy (ředitel, zástupce ředitele);
- b) ŠPP (školní psycholog, výchovný poradce, metodik prevence) zajistí šetření, všichni respektují doporučení vedení školy;
Všechna vyšetřování by měla probíhat v utajení. Celé vyšetřování musí být písemně zdokumentováno – dokumentace je významná v případě stížností rodičů agresorů a slouží jako materiál v dalším postupu. Měla by obsahovat seznam agresorů s tím, kdo, kdy, kde, jak a komu co dělal, vše s poznámkou, kdo to řekl.
- c) vedení školy seznamuje rodiče agresora a oběti s výsledky šetření a navrhuje řešení;
- d) vedení školy seznamuje třídu se situací ve třídě a potrestání viníků;
- e) vedení školy v nejbližší době informuje celý pedagogický sbor;
- f) informace směrem k veřejnosti poskytuje pouze vedení školy;
- g) se třídou se nadále pracuje ve spolupráci se školní psycholožkou.

Vývojová stadia šikany:

1. Ostrakismus – okrajový člen třídy je neuznávaný, ostatní ho odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, dělají na jeho účet drobné legrácky.
2. Fyzická agrese a psychická manipulace – přidává se první fyzická agrese, stupňuje se psychická manipulace.
3. Vytvoření jádra – vytvoří se skupina agresorů, kteří začínají systematicky šikanovat nejslabší, agrese se stupňuje.
4. Většina žáků ve třídě přijímá normy agresorů.
5. Totalita – nastolení totalitní ideologie šikanování.

Fáze vyšetřování: (závisí na stadiu šikany)

1. – 3. stadium – scénář č. 1
 - a) rozhovor s informátory a oběťmi;
 - b) nalezení vhodných svědků;
 - c) individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky;

NEKONFRONTOVAT OBĚŤ A AGRESORA A SVĚDKY S AGRESORY!

- d) zajistit ochranu obětem;
- e) rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

4. – 5. stadium – scénář č. 2

- a) přizvání odborníka (např. ze Střediska výchovné péče);
- b) nedělat zásadní kroky ve vyšetřování bez odborné pomoci;
- c) nahlásit na Policii ČR;
- d) ostatní kroky jsou shodné s 1. - 3. stadiem.

Pro řešení 1. – 2. stadia šikany + začátek 3. stadia lze provádět ve třídách vrstevnický program za účasti třídního učitele – realizace: školní psycholožka, výchovný poradce.

Učitel jako přímý svědek šikany:

- a) Zvládnout vlastní šok a zastavit násilí – pedagog musí zvládnout svůj vlastní šok zvláště u brutální šikany a zastavit násilí.
- b) Přivolat pomoc – učitel by měl zalarmovat své kolegy, ale neměl by nechat třídu bez dozoru, může vyslat pro kolegu třeba žáka, který nebyl do šikanování zapojen.
- c) Postarat se o oběť – poskytnout jí nejnutnější pomoc a ochranu, v případě, že postižený žák je zraněný, je třeba zavolat lékaře a informovat rodiče.
- d) Zabránit domluvě – zabránit tomu, aby došlo k domluvě zainteresovaných žáků (agresorů a příp. svědků) před zahájením vyšetřování, např. zajištěním pedagogického dozoru.
- e) Začít rychle, nejlépe ten samý den vlastní vyšetřování – vyslechnout jednotlivě účastníky a jejich výpovědi dát postupně dohromady.
- f) Nahlásit celou věc policii – v případě závažnější šikany, došlo-li např. k fyzickému napadení, ublížení na zdraví či škodě.

Možnosti potrestání agresora:

- a) výchovná opatření: napomenutí, důtka třídního učitele, důtka ředitele školy, podmíněčné vyloučení, vyloučení;
- b) snížení známky z chování;
- c) krátkodobý dobrovolný pobyt v dětském diagnostickém ústavu či SVP (Středisko výchovné péče);
- g) umístění do diagnostického ústavu na předběžné opatření a následné nařízení ústavní výchovy;
- d) při odmítání spolupráce rodičů nahlásit na OSPOD (Orgán sociálně právní ochrany dětí).

Rozhovor s rodiči: (bez přítomnosti agresora, vždy jednotlivě)

- a) seznámení rodičů s problémem;
- b) postupné vyjádření všech pedagogů;
- c) vyjádření rodičů;
- d) rozhodování komise za zavřenými dveřmi;
- e) seznámení rodičů i žáků se závěrem komise (rodiče podepíší, že s opatřením souhlasí);
- f) domluvit se na časovém horizontu nápravy chování, zpětná kontrola (zda se situace zklidnila);
- g) nezapomenout upozornit rodiče na další opatření, pokud tato přijatá nepomohou.

Otázky, na které musíme znát odpověď: (bez toho se nepouštět do řešení s rodiči)

- a) kdo je obětí, popřípadě kolik je obětí;
- b) kdo je agresorem, popřípadě kolik je agresorů;
- c) kdo z agresorů je iniciátorem, kdo je aktivní účastník šikanování;
- d) kdo je agresorem i obětí;
- e) co, kdy, kde a jak dělali agresori konkrétním obětem;
- f) k jak závažným agresivním a manipulativním projevům došlo.

Kyberšikana – (též kybernetická šikana, počítačová šikana, cyberbullying) je druh šikany, který využívá elektronické prostředky, jako jsou mobilní telefony, e-maily, pagery, internet, blogy a podobně. Řada jejích projevů může spadat do oblasti kriminálních činů.

Projevy kyberšikany:

Zasílání obtěžujících, urážejících či útočných mailů a SMS, vytváření stránek a blogů dehonestujících ostatní, popřípadě může sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji prostřednictvím nahrávání scény na mobilní telefon a jejího následného rozesílání známým dotyčného, popřípadě vystavení na internetu. Zejména poslední varianta šikany může být extrémně nebezpečná – pokud se spojí s nějakou velmi ponižující situací, takovéto zveřejnění ponižujících materiálů pro obrovské množství lidí (které nelze vzít zpět) mnohonásobně zvyšuje utrpení a trauma oběti, což na ni může mít extrémně neblahý dopad. S kyberšikanou úzce souvisí i tzv. kybergrooming. Tímto termínem je označováno chování internetových uživatelů, které má v nezletilých vyvolat falešnou důvěru a připravit je na schůzku v reálném světě, jejímž cílem je oběť pohlavně zneužít. Groomer s obětí komunikuje přes internet i řadu měsíců, pokud se jí nedaří ke schůzce přesvědčit, přichází na řadu různá forma nátlaku, například vyhrožování zveřejněním choulostivých fotografií, které se podařilo z oběti vylákat. I zde se jedná o kyberšikanu.

Charakteristické rysy:

- a) nezávislost na místě a čase;
- b) proměna agresora i oběti;
- c) pro pobavení kohokoli;
- d) obtížná kontrola;

Hlavní zásady řešení kyberšikany ve škole:

Šetření kyberšikany se nijak neodlišuje od řešení „klasické“ šikany.

- a) důkladné vyšetření, určení agresora a oběti – spolupráce ŠPP, vedení školy;
- b) zabavení, stažení, uchování důkazního materiálu;
- c) zajištění podpory a pomoci externího pracovníka – PMS;
- d) u závažných případů nahlásit Policii ČR;
- e) informovat zákonné zástupce.

Šikana zaměřená na učitele ze strany žáků

Šikana zaměřená na učitele ze strany žáků musí být chápána jako celostní a multidimenzionální problém, který se týká všech členů školy. Není pouze výsledkem osobnostních charakteristik učitele nebo jeho sociálních či pedagogických kompetencí, jak bývá někdy interpretována. Neměla by být proto v žádném případě považována za individuální záležitost konkrétního pedagoga, kterou by si měl vyřešit sám. Odpovědnost za prevenci a řešení šikany nese vedení školy, potažmo také zřizovatel.

Šikana zaměřená na učitele je specifická tím, že dojde k narušení jasně definovaných rolí (učitel × žák) a žák/student se dostane do pozice větší moci než pedagog, bez ohledu na formálně vyšší moc a autoritu učitele. Tato forma šikany je tedy charakteristická tím, že strana s nižším statutem a nižší mírou formálně přidělené moci ubližuje straně s vyšším statutem a formální autoritou.

Šikana zaměřená na učitele se nejčastěji odehrává ve škole – ve třídách a na chodbách, nicméně může se odehrávat také mimo školu ve veřejných prostorách, v místě bydliště pedagoga nebo v kyberprostoru.

Je zapotřebí mít na paměti, že šikanou může trpět i vysoce zkušený a kompetentní pedagog, který dobře zná svůj předmět, ovládá třídní management a má dobré pedagogické schopnosti.

Ani takový pedagog nemusí disponovat kapacitou zamezit některým šikanujícím projevům vůči sobě.

Pedagog může vnímat situaci, kdy je šikanován žáky, jako stigma a pociťuje stud a selhání, což mu zároveň často brání vyhledat pomoc u kolegů, vedení školy nebo ve svém okolí. V řešení situace pak pedagoga také oslabuje obecně zažitý mylný názor, že kompetentní pedagogové problém s udržováním kontroly ve třídě nemají. Učitelé se tak mohou ocitnout v paradoxní situaci, ve které jsou činěni zodpovědnými za násilí, které je namířeno proti nim samotným. Je zapotřebí, aby škola vytvořila bezpečné prostředí a atmosféru důvěry, ve kterém bude tento druh rizika – šikana učitele – uznán a budou nastaveny mechanismy a postupy k ochraně pedagogů a k účinné prevenci a řešení takového chování.

Prevence řešení šikany žáka vůči učiteli

Pro prevenci šikany zaměřené na učitele platí doporučení pro vytváření a udržování bezpečné školy, vedení školy vyjadřuje pedagogům podporu, oceňuje jejich práci, vytváří atmosféru důvěry, podporuje spolupráci v pedagogickém sboru a zastává nekonfliktní způsob řešení problémů.

Pedagog nastavuje a uplatňuje jasná pravidla ve třídě; na konflikt nebo nerespektování reaguje včas, pracuje s pravidly v chování a používá stanovené důsledky jejich nerespektování konzistentně; vyhýbá se řešení konfliktu a konfrontací ze strany žáka před celou třídou, usměrňuje řešení na individuální konzultaci; vyhýbá se konfrontačnímu tónu. Posiluje zapojení žáků/studentů do výuky, dává jim na výběr, činí úkoly a výuku pro žáky/studenty zajímavými, propojuje výuku s běžným životem a potřebami žáků; jeho výklad a očekávání jsou pro žáky srozumitelné, odpovídají obtížnosti, kterou mohou zvládnout apod. Očekává úspěch u všech žáků a podporuje je, dává žákům zpětnou vazbu k tomu, co udělali dobře, staví na silných stránkách žáků. Nezpůsobuje ponížení nebo zesměšnění žáka před třídou; při hodnocení žáka zachovává jeho důstojnost. Všimá si změn v náladě, emocích a v chování žáků a včas na ně reaguje. Problémy neřeší sám, ale ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm, případně s vedením školy. Všimá si prosociálního a kooperativního chování žáků a oceňuje je; podporuje kooperaci mezi žáky a prostředím, kde se každý žák/student cítí přijatý.

Zásady řešení šikany žáka vůči učiteli

Při řešení postupujeme podobně jako při řešení šikany vůči žákovi. Máme však na paměti jistá specifika.

Pedagog, který čelí šikaně ze strany žáků, je v dané situaci v pozici oběti, která by neměla zůstat v situaci sama, ale měla by vyhledat pomoc ostatních. Nelze očekávat, že situaci, kterou lze klasifikovat jako šikanu, vyřeší pedagog v pozici oběti sám. Proto je zapotřebí, aby tuto skutečnost škola neočekávala a nevyžadovala. Naopak je zapotřebí, aby podporovala své pedagogy k vyhledání pomoci, zajistila bezpečí pro pedagoga a řešila vzniklou situaci, se žáky, rodiči a ostatními pedagogy.

V případě bezprostředního ohrožení pedagoga žákem/žákou zajistí si pedagog pro sebe bezpečí (odejde ze třídy, přivolá si pomoc apod.) a požádá o spolupráci jiného kolegu nebo vedení školy pro zajištění dohledu ve třídě, případně izolaci agresora a zajištění bezpečí pro ostatní žáky ve třídě vyžaduje-li to situace.

Je zapotřebí, aby pedagog sám, jeho kolegové i vedení školy porozuměli tomu, že pedagog byl vystaven traumatickému zážitku. Tento zážitek může být bolestným i pro svědky (kolegy nebo žáky ve třídě). Je proto zapotřebí dovolit si čas na zpracování šoku, neobviňovat se, vyhledat si pro sebe sociální podporu od kolegů, přátel, rodiny, monitorovat u sebe znaky stresu, které se mohou objevit i později (např. problémy se spánkem, pozorností, úzkostí, zvýšená citlivost, nechuť k jídlu nebo naopak) a případně vyhledat pro sebe odbornou pomoc.

Šikana pedagoga bývá často spojena s šikanou mezi žáky. Škola zajistí posouzení sociálních vztahů ve třídě a na základě výsledků nastaví odpovídající řešení.

Pro třídu, ve které se šikana odehrávala, zajistí škola intervenční program k řešení šikany za účelem znovunastolení bezpečí ve třídě (jedná se o program selektivní nebo indikované primární prevence, nikoli všeobecné prevence).

V případě, že je pedagog nespokojený s řešením situace ze strany vedení školy, může se obrátit na příslušný inspektorát práce.

II. Řešení nejobvyklejších případů výskytu návykových látek ve škole

1. Žáci kouří (píjí alkohol) v prostorách školy a školského zařízení nebo v době školního vyučování.

Školním řádem je zakázáno užívat nebo nosit do zařízení jakékoliv návykové látky. Sankčním řádem, který je součástí školního řádu, vymezte sankce, které následují při zjištěném porušení řádu. Výchovná opatření uložená školou kombinujte s oznámením záležitosti zákonným zástupcům (dle § 7 odst. 1, zákona č. 359/1999 Sb.) a oznámením orgánům sociálně-právní ochrany (dle § 10 odst. 4, zákona č. 359/1999 Sb.).

Řešení užívání návykových látek žáky školy mimo dobu školního vyučování nebo prostory školy nepřísluší škole, ale rodičům a obci. Užívání návykových látek není trestné, ale neexistuje žádná legální cesta, jak by si osoba mladší 18 let mohla nějakou takovou látku opatřit. Musel tedy nutně někdo pochybit – ten, kdo ji dítěti dal, předal nebo prodal. V takovém případě se dopustil přestupku proti zákonu, v případě prodeje nebo podávání alkoholu i trestného činu a je třeba porušení zákona oznámit orgánům obce nebo Policii ČR.

2. Žák se dostaví do školy pod vlivem alkoholu nebo nějaké omamné psychotropní látky

Nejprve zajistěte jeho bezpečí a zjistěte co nejpřesněji zdravotní stav. Je-li ve stavu akutní intoxikace, volejte záchranku. Současně vyrozumíte zákonného zástupce a orgán sociálněprávní ochrany.

Vyhodnotíte-li situaci tak, že lékaře není nutné volat, volejte zákonného zástupce a trvejte na tom, aby si dítě převzali. V dané situaci nedokážete dostatečně zajistit dohled a je třeba, aby se ho ujali rodiče. Jestliže se rodiče nedostaví, zajistěte povinný dohled po dobu školního vyučování a kontaktujte orgán sociálně-právní ochrany dětí.

3. Zachytíte u žáka alkohol nebo tabákové výrobky a chcete je někomu vrátit

O zachycení věci sepište záznam, který **obsahuje datum, čas, popis předmětů**, komu patří, za jakých okolností byly zachyceny a kým. Osobám mladším 18 let žádnou takovou látku vracet nemůžete, neboť byste je tím v konzumaci podporovali, a to vám zákon zakazuje. Z nálezu vyvodte kázeňské důsledky ve smyslu řádu školy nebo zařízení. Zachycené předměty vraťte **zákonným zástupcům** na základě protokolu. Při předání věcí jim opětovně vysvětlíte, že nosit návykové látky do školy není dovolené a že jste v případě jejich užívání osobou **mladší 18 let povinni informovat orgán sociálně-právní ochrany**.

4. Ve škole objevíte uživatele omamných nebo psychotropních látek

Jestliže jste uživatele objevili, je velká pravděpodobnost, že objeven být chtěl. Jestliže s vámi chce hovořit, potom se rozhovoru nevyhýbejte. V žádném případě mu ale neslibujte, že nebudete nikoho informovat. Informovat budete muset zákonného zástupce a orgán sociálněprávní ochrany dětí. Situaci není třeba dramatizovat, ale ani bagatelizovat. Nevyhýbejte se podání informace orgánu sociálně-právní ochrany, neboť zákonní zástupci mnohdy nevědí, jak situaci řešit. Škola, na rozdíl od orgánu sociálně-právní ochrany dětí nemá možnosti, jak je k řešení přimět. Role školy a školského zařízení je pouze preventivní a poradenská.

5. Zachytíte látku, o které se domníváte, že je omamná nebo psychotropní

Objevenou látku vložíte tak, jak je, do velké obálky a tu zapečetíte a uložíte do trezoru. S látkou ani s obalem nijak nemanipulujte, nic **nerozbalujte a neochutnávejte**. O nálezu sepišete písemný záznam, ve kterém přesně uvedete, jak látka vypadá, kdo ji objevil, kde, za jakých okolností a u koho. Protokol podepíše ředitel nebo zástupce, ten, u koho byla látka objevena, a třetí (dospělá) osoba. Jestliže ten, u koho byla látka objevena (nebo ten, který látku odevzdal) odmítne záznam podepsat, uveďte do kolonky pro jeho podpis – odmítl podepsat. Celou dobu jste nemanipulovali s omamně psychotropní látkou, ale s látkou pro vás neznámou a podezřelou. O skutečném obsahu nálezu rozhodne laboratoř, což také sdělíte tomu, u koho byla nalezena. Nález předáte Policii ČR.

6. Dozvíte se, že některý žák do školy přináší omamné nebo psychotropní látky (dále OPL) a předává je

Taková osoba je distributorem OPL a je zcela jedno, jestli tyto látky někomu dává nebo prodává. Také je docela jedno, o jaké OPL se jedná (jde-li o OPL ve smyslu zákona č. 167/1998 Sb. o návykových látkách). Tato osoba se dopouští závažného trestného činu (§ 187 trestního zákona) a vaší povinností je páchání tohoto trestného činu přerušit (§ 167 trestního zákona). Přerušit trestný čin můžete i tím, že ho oznámíte orgánům činným v trestním řízení. (Viz Příručka pro školní metodiky prevence, Mgr. Ludmila Březinová, Brno 2007, www.poradenskecentrum.cz)

III. Omlouvání žáků a prevence záškoláctví

Obecně se absencí žáků zabývá školní řád (viz příloha E). Tato pravidla slouží k jednotnému postupu při řešení problémů se zvýšenou absencí.

O neomluvené i zvýšené omluvené nepřítomnosti žáka informuje třídní učitel některého ze členů ŠPP (výchovného poradce, metodika prevence, školního psychologa), který údaje vyhodnocuje. Při zvýšené omluvené nepřítomnosti ověřuje třídní učitel její věrohodnost.

Neomluvená nepřítomnost do součtu 10 vyučovacích hodin řeší se zákonným zástupcem žáka nebo zletilým žákem třídní učitel formou pohovoru za přítomnosti některého z členů ŠPP. Na pohovor je zákonný zástupce nebo zletilý žák pozván doporučeným dopisem. Projedná důvod nepřítomnosti žáka a způsob omlouvání jeho nepřítomnosti a upozorní na povinnost stanovenou zákonem. Seznámí zákonného zástupce nebo zletilého žáka s možnými důsledky v případě nárůstu neomluvené nepřítomnosti. Provede zápis z pohovoru (dokument viz Google disk - Záznam o pohovoru o neomluvené nepřítomnosti žáka), do něhož uvede způsob nápravy dohodnutý se zákonným zástupcem nebo zletilým žákem. Zákonný zástupce nebo zletilý žák zápis podepíše a obdrží kopii zápisu. Případné odmítnutí podpisu nebo převzetí zápisu zákonným zástupcem nebo zletilým žákem se do zápisu zaznamená.

Při počtu neomluvených hodin nad 10 hodin svolává ředitel školní výchovnou komisi, které dle závažnosti a charakteru absence žáka účastní: ředitel školy, zákonný zástupce či rodič u zletilého žáka, třídní učitel, výchovný poradce, zástupce orgánu sociálně-právní ochrany dětí (u nezletilých žáků), školní metodik protidrogové prevence a školní psycholog. Zákonní zástupci jsou pozváni doporučeným dopisem, o závěrech jednání se provede zápis, který zúčastněné osoby podepíší (viz Google disk – Zápis z výchovné komise). Případná neúčast nebo odmítnutí podpisu zákonnými zástupci se v zápisu zaznamená. Každý účastník jednání obdrží kopii zápisu.

Dle §10 odst. 4 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, je škola povinna oznamovat orgánu sociálně-právní ochrany dětí skutečnosti nasvědčující tomu, že se v konkrétních případech jedná o zahálčivý nebo nemravný život, zanedbávání školní docházky, neplnění rodičovské zodpovědnosti apod.

Přesáhne-li neomluvená nepřítomnost nezletilého žáka 25 hodin, ředitel školy zašle oznámení o záškoláctví s příslušnou dokumentací orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD) nebo pověřenému obecnímu úřadu (dokument viz Google disk – Přestupková komise).

V případě opakovaného záškoláctví v průběhu jednoho školního roku, a pokud již byli zákonní zástupci pravomocným rozhodnutím správního orgánu postiženi pro přestupek, je informována Policie ČR pro podezření ze spáchání trestného činu ohrožování mravní výchovy mládeže. Kopie hlášení se zasílá na pověřený obecní úřad.

IV. Řešení krizové situace spojené s psychickými potížemi žáka ve škole

U žáků se během pobytu ve škole mohou projevovat různé psychické potíže či poruchy, od potíží se zpracováním různých běžných emocí (strach, úzkost, zlost ...), až po projevy výrazně úzkostné – panické, depresivní, psychotické a další.

Rizikové faktory: stres, dlouhodobější únava, fyzické potíže, pití alkoholu (zejména pravidelné a ve vyšších dávkách) a užívání ostatních návykových látek (marihuana, pervitin, halucinogeny...).

Úzkostné poruchy

Od běžné úzkosti se liší tím, že nepříjemné pocity přetrvávají po většinu dne nebo jsou nepřiměřeně silné a neodpovídají situaci, brání normálnímu fungování v životě a dotyčného jedince omezují.

Psychické projevy:

- nemůžu se soustředit, cítím se podrážděný(á), mám pocit, že nezvládnou situaci, mám strach, že se něco stane
- mám strach, že omdlím, že se zblázním, mám strach ze smrti
- mám strach, že před ostatními zčervenám, mám strach před ostatními mluvit
- mám strach, že se bude úzkost opakovat (již ji očekávám)

Fyzické projevy:

- buší mně srdce, nemohu dýchat nebo se nemohu nadechnout
- mám tlak nebo sevření na hrudi, někdy až bolest
- potím se, mám návaly horka a zimy
- mám sevřený žaludek, je mi na zvracení, mám průjem
- mám brnění nebo mravenčení po těle, pocítuji napětí ve svalech
- v noci špatně spím - mám poruchy spánku

Silná úzkost, při které člověk prožívá velmi nepříjemné tělesné i psychické prožitky, se nazývá panika. **Panická úzkost** je stavem, kdy jedinec zakouší obrovské návaly úzkosti, které jej paralyzují a prakticky znemožňují fungovat běžným způsobem.

Deprese

Psychické projevy:

- jsem smutný(á), skleslý(á), bez nálady, nedokážu se odreagovat (rozveselit)
- je mi často do pláče
- nic mě nebaví, nedokážu se soustředit (na učení, čtení, televizi, ostatní činnosti), nic se mi nechce dělat, nedokážu to překonat vůlí
- je pro mě problém dělat i úplně běžné věci (jít ven, učesat se, doma uklidit...)

- příjemné věci a situace mi nedělají radost
- mám pesimistické myšlenky, jakékoli snažení mi přijde předem beznadějně, mám pocit, že nestojím za nic
- myslím na to, že by bylo lepší, kdybych nežil (a), myslím na sebevraždu

Fyzické projevy:

- cítím se unavený(á), bez energie
- špatně spím (budím se v noci, brzy se probouzím), spím kratší dobu než normálně
- mám menší nebo větší chuť k jídlu (jinou než obvykle), v poslední době jsem zhubl (a) nebo naopak přibral (a)

Psychózy

Psychózy (psychotické poruchy), mezi které patří schizofrenie, jsou onemocnění s řadou různých a různě nápadných příznaků.

Příznaky psychózy se nejčastěji objevují již v mladém věku u dospívajících nebo mladých dospělých. Psychózami trpí 3 - 5% populace. Propuknutí, průběh i vývoj nemoci mohou být negativně ovlivněny mimo jiné užíváním psychoaktivních látek (z drog je riziková marihuana, pervitin nebo halucinogeny).

Psychické projevy:

Pro psychózy jsou typické takzvané pozitivní příznaky, kam patří halucinace a bludy. Halucinace mohou být zrakové, sluchové, čichové..., u psychóz jsou nejčastější sluchové, tzv. hlasy. V tomto případě nemocný člověk slyší různé zvuky nebo hlasy, které ostatní neslyší. Hlasy mu mohou nadávat, říkat, co má a nemá dělat, je velmi těžké je „neposlouchat“ a „nedělat“, co po člověku chtějí. Slyšet hlasy je proto pro nemocného většinou krajně nepříjemnou a vyčerpávající zkušeností. Bludy jsou různá přesvědčení, která se ve skutečnosti nestala, ale nemocný jim věří a prožívá je jako reálné. Člověk je například přesvědčený, že ho někdo sleduje, odposlouchává, pomlouvá nebo mu chce ublížit. Zatímco halucinace postihují oblast vnímání, bludy zasahují myšlení.

Je důležité si uvědomit, že halucinace a bludy jsou pro nemocného realita a nemá cenu mu je vymlouvat! Negování bludných přesvědčení nemocného ještě více uzavře do jeho vlastního světa obav a ohrožení. Není ale potřeba ani souhlasit - vyplácí se sdělit nemocnému, že mu věřím, ale vidím to jinak. Vhodné je sdílet obavy, ale nabízet i jiná vysvětlení.

Nemoc také může připomínat depresi tím, že nemocný postupně přestává komunikovat s ostatními, je raději sám. Přestávají ho bavit a zajímat jeho koníčky. Je oslabena schopnost citového prožívání. Člověk se uzavírá do sebe, je spíše apatický, trpí pocití méněcennosti, beznaděje, skepse.

Mezi další potíže, se kterými se můžeme u žáků ve škole setkat, patří:

- poruchy příjmu potravy
- závislosti na psychoaktivních látkách
- sebepoškozování

Více viz např.: https://www.normalnestuduju.cz/prirucka_jmk.htm

SPOLEČNÝ POSTUP PŘI ŘEŠENÍ

Projevy jsou akutní a hrozí nebezpečí ohrožení žáka či jeho okolí

V situaci, kdy může být žák nebezpečný pro sebe či okolí, je nutné zajistit okamžitou pomoc bez ohledu na to, zda by s tím on sám právě souhlasil nebo ne.

Postup:

1. zajistěte bezpečí sobě a žákům
2. zavolejte číslo rychlé záchranné služby 155
3. kontaktujte sekretariát školy, který informuje nejbližšího zástupce ředitelky školy a školní psycholožku, případně jiného člena ŠPP, kteří si žáka převezmou a vyčkají na příjezd záchranné služby, případně zůstanou se třídou
4. vedení informuje třídního učitele a zákonného zástupce/rodiče žáka, pedagogický sbor, jakmile to bude možné

Projevy, které je nutno řešit akutně, ale bezprostředně neohrožují žáka ani okolí

1. zavolejte školní psycholožku, pokud není k dispozici, tak výchovného poradce či nejbližšího zástupce ředitelky, kteří si žáka převezmou
2. do příchodu je vhodné zkusit žáka zklidnit (viz body na závěr)
3. pracovníci si žáka převezmou, pokračují s ním v technikách na zklidnění a domluví se na dalších krocích
4. pracovník informuje třídního učitele a zákonného zástupce/rodiče žáka

Projevy, které přetrvávají, ale nevyžadují akutní řešení, ale mají vliv na žákovo prožívání, chování, výkony atp.

1. promluvte si o tom s třídním učitelem, školní psycholožkou, se žákem
2. nabídněte žákovi možnost vyventilovat, co ho tíží, případně doporučit, na koho se může obrátit
3. dle závažnosti zvažte, zda informovat rodiče/zákonného zástupce

První pomoc při úzkostné atace

Pro člověka, který prochází akutní úzkostí, můžete udělat následující:

1. **Zastavte se a zhluboka se nadechněte.** Uvědomte si vlastní rozpoložení, všimněte si kontaktu svých chodidel se zemí.
2. **Usad'te úzkostného na zem,** není vhodné, aby zůstal stát. Mluvme jasně, stručně. Např.: „Zastav se, jsi v panice. Sedni si. Opři se. Oběma chodidly se dotýkej země.“
3. **Udržujte kontakt.** Je možné pevně uchopit úzkostného za ramena, za ruce. Dotek může mít stabilizující vliv. Musíme zvážit, zda si dotek můžeme dovolit.
4. **Komunikujte.** Klidným, vlídným a pevným hlasem ho ujistěte, že se nemá čeho bát, že tyto pocity se zmírní či odezní.
5. **Snažte se společně zpravidelnit a zpomalit dýchání.**
Začněte úzkostného provázet zklidňujícím dýcháním. Můžete si položit ruku na břicho a kázat, jak by měl dýchat: zadržte dech na 3 vteřiny, dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin, po krátké pauze se nadechněte do břicha na 3 vteřiny, zadržte dech na 3 vteřiny a dlouze vydechněte po dobu 6 vteřin – snažíme se spíše zpomalit, než zrychlit. Opakujeme cca 10x. (Celé uvedeme např. slovy: „Nyní zkus myslet na svůj dech. Společně dýchání zklidníme.“)
6. **Pokuste se odvést pozornost.**
Zaměřte své smysly na podněty v okolí. Můžete společně vyjmenovávat a popisovat předměty, poslouchat zvuky.

Tip:

Pokud člověku, který prožívá panickou ataku, nepomáhá uzemnění, zkuste pohyb. Může vší silou tlačit do tvrdého povrchu a soustředit se na tlak, který následně pomáhá uvolnit tělo a mysl.

Použité zdroje:

Vodáčková, D. a kol.(2002). Krizová intervence. Portál, Praha.

https://www.normalnestuduju.cz/prirucka_jmk.htm

<https://nevypustdusi.cz/2020/03/18/prvni-pomoc-pri-uzkosti-v-nouzovem-stavu/#gsc.tab=0>

Další metodická doporučení a metodické pokyny v oblasti primární prevence rizikového chování schválená vedením MŠMT je možné nalézt v následujícím odkazu: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny> .

Spolupráce s dalšími institucemi a organizacemi

V případě potřeby bude spolupracováno s níže zmíněnými institucemi a organizacemi:

- Krajská hygienická stanice
- Oddělení péče o dítě a rodinu
- Sociálními kurátory
- Policií ČR – oddělení mládeže
- Pedagogicko – psychologickou poradnou
- Střediskem výchovné péče
- Speciálně pedagogickým centrem
- Krizovým centrem při Lince důvěry
- Krajským (resp. městským) úřadem
- Školským úřadem
- Probační a mediační službou ČR

V Třebíči 28. 8. 2024

Mgr. Erika Fejtová, metodička prevence
Mgr. Jana Novotná, školní psycholožka

Ing. Petra Hrbáčková, ředitelka školy, v. r.