

Minimální preventivní program

Umění vážit si

Adéla Kylarová



OBSAH

1	UMĚNÍ VÁŽIT SI.....	3
1.1	CÍLE PROGRAMU.....	3
1.2	PRACOVNÍCI PODÍLEJÍCÍ SE NA PROGRAMU	4
1.3	POTŘEBY K REALIZACI	4
1.4	ČASOVÝ HARMONOGRAM.....	5
2	POPIS JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ PROGRAMU	6
2.1	1. FÁZE – JÁ	6
2.2	2. FÁZE – JÁ A TY	7
2.3	3. FÁZE – JÁ A MY	8

1 UMĚNÍ VÁŽIT SI

Umění vážit si je minimální preventivní program, který se zaměřuje jak na osobnost jedince, tak i na kolektiv a práci ve skupině. Cílem programu je vytvořit příjemné a bezpečné prostředí pro žáky, rozvíjet vztah mezi samotnými žáky a žákem a pedagogem. Do tohoto programu jsou významně zapojeni také rodiče či zákonní zástupci žáků.

Cílovou skupinou jsou žáci 8. a 9. třídy základní školy, a to z důvodu náročnosti tématu a vyspělosti žáků. Žáci v tomto věku přemýšlí nad jejich vlastní budoucností, jakou cestou se vydají po základní škole, řeší situace ve své vrstevnické skupině a spory typické pro období puberty. Tento program se zaměřuje na témata: Moje osobnost, láska, přátelství, komunikace, respekt, tolerance, důvěra a další.

Tento program je členěn na 3 fáze. Žáci se v rámci první fáze programu, nazvané **Já**, učí nejprve rozvíjet a přijmout sebe sama, svou osobnost, poznat nové stránky své osobnosti, uvědomit si, co je pro ně důležité, čeho si váží na sobě a svých blízkých. Druhá fáze programu se nazývá **Já a Ty** a v této fázi se žáci učí komunikovat s druhou osobou, přijímají charakter a vlastnosti druhého. Třetí, poslední fáze programu, je pojmenována **Já a My**. Program se zde zaměřuje zejména na komunikaci v kolektivu, dovednost vyjádřit vlastní názor, přijmout názor druhých osob a umění společně dojít ke kompromisu. Každá z těchto fází rozvíjí osobnost jedince i vztah celého třídního kolektivu.

1.1 Cíle programu

Níže jsou uvedeny krátkodobé a dlouhodobé cíle vytyčeny pro tento minimální preventivní program.

Krátkodobé cíle

- Předat žákům informace a nové poznatky k problematice komunikace (důvěra, empatie, tolerance, respekt...)
- Rozvíjet vlastní poznání osobnosti žáka
- Vést žáky k přijetí sebe sama a přijetí druhých
- Naučit žáky vážit si toho, co v životě mají
- Objasnit základní vzorce komunikace, vhodné a nevhodné chování
- Rozvíjet v žácích důvěru k blízkým osobám

Dlouhodobé cíle

- Vštípit žákům správné komunikační schopnosti a dovednosti v osobním i kariérním životě
- předcházet vzniku konfliktních situací
- vést žáky ke vzájemné empatii a toleranci
- zajistit žákům příjemné prostředí ve třídním kolektivu.

1.2 Pracovníci podílející se na programu

Pedagog volného času je jedním z nejdůležitějších pracovníků podílejících se na programu, je hlavním aktérem vytváření a realizování aktivit společně s ostatními pracovníky.

Dále se v programu objeví činnost **školního metodika prevence, výchovného poradce a školního psychologa**, kteří napomáhají při realizaci samotného programu, přispívají svými teoretickými i praktickými znalostmi a soustředí se na vedlejší účinky programu.

Do programu by bylo možné pozvat **vztahového poradce**, který by zdůraznil důležitost komunikace pro vzájemné vztahy (např. přednáška, diskuze).

Třídní učitel se programu účastní z důvodu posílení vztahu s žáky, může také přispět vlastními zkušenostmi. Do jaké míry se třídní učitel do programu zapojí, záleží na něm samotném. Dále bude do programu zapojen i **učitel výtvarné výchovy**, který bude dohlížet na aktivitu první fáze programu, kdy si každý žák vyrobí sádrový odlitek svého obličeje a následně jej pomaluje barvami.

V poslední řadě se programu účastní **rodiče** (zákonní zástupci) žáků. Jejich role zde bude výrazná, zejména ve druhé fázi programu, kdy napíší svým dětem osobní dopisy.

1.3 Potřeby k realizaci

Pro uskutečnění programu je nutné mít k dispozici učebnu vybavenou lavicemi, židlemi, dataprojektorem, počítačem, tabulí a psacími potřebami. V této učebně se budou odehrávat aktivity spojené s komunikací, psaním, prezentováním apod. Dále je důležitá učebna určena pro výtvarnou výchovu. V rámci aktivity v první fázi programu zde žáci budou potřebovat vazelínu, modelovací sádrový ob vaz, nůžky, barvy, štětce, vodu a matrace či karimatky. Tělocvična nebo venkovní prostor jsou potřeba k realizaci další aktivity ve druhé fázi programu, pro tuto aktivitu je také nutné obstarat šátky pro všechny žáky. Třídní učitel (nebo

jiný pověřený pedagog) před začátkem programu kontaktuje rodiče či zákonné zástupce všech žáků s prosbou o vlastnoručně psaný dopis svému dítěti. Rodiče a dopisy jsou tedy další potřebou nutnou pro uskutečnění naplánované aktivity. V poslední řadě je pro aktivitu v poslední fázi programu nutná školní nebo třídní akce ve 2. pololetí školního roku, a to např. výlet, školní akademie.

1.4 Časový harmonogram

Harmonogram programu je z důvodu časové náročnosti aktivit nastaven vždy na jeden celý vyučovací den v průběhu 1. pololetí školního roku. Den v týdnu každé fáze programu se liší, aby žáci zameškali co nejméně hodin jednotlivých předmětů. V 1. fázi programu jde tedy o pondělí, ve 2. o středu a ve 3. fázi o pátek. Každá jednotlivá fáze bude tedy probíhat jeden vyučovací den. V rámci jednoho dne budou probíhat krátké přestávky a jedna delší obědová pauza.

Po 5.9.2022	8:00 – 15:00	1. FÁZE
St 26.10.2022	8:00 – 15:00	2. FÁZE
Pá 16.12.2022	8:00 – 14:00	3. FÁZE

2 POPIS JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ PROGRAMU

2.1 1. fáze – JÁ

Jako první se uskuteční fáze programu pojmenovaná **Já**. Tato část se zaměřuje na osobnost každého žáka. Jde zde o sebepojetí, poznání sebe sama, poznání vlastních hodnot, silné a slabé stránky osobnosti. Žák se snaží odpovědět na otázky: *Čeho si na sobě vážím? Čeho si vážím na svých blízkých? Jaké jsou mé pozitivní i negativní vlastnosti? Je něco, co bych na sobě chtěl/a změnit, proč?* Žák se v této fázi zamýšlí nad položenými otázkami, uvažuje nad svými osobními hodnotami, důležitými vlastnostmi a svými chybami.

Dále jsou uvedeny aktivity spojené s 1. fází preventivního programu:

1. **Já** – Jedná se o aktivitu, kdy si žáci ve dvojicích vyrábí odlitky svého obličeje pomocí sádrových obvazů, teplé vody a vazelíny. Jeden z žáků ve dvojici si potře celý obličej vrstvou vazelíny, položí se na matraci či karimatku a druhý žák mu pokládá postupně na obličej mokrý sádrový obvaz, a tím vytváří odlitek obličeje. Jakmile sádrový obvaz na obličej zatuhne, žáci se vystřídají a proces opakují. Při této aktivitě se posiluje vztah mezi spolužáky, zejména důvěra. Po řádném zatuhnutí odlitku si žák vezme temperové barvy, štětec a vodu a svůj sádrový obličej těmito barvami pomaluje dle svého pocitu a kreativity.
2. **Čeho si na sobě vážím** – Žáci přemýšlí a odpovídají si na otázky, související s první fází programu. Zamýšlejí se nad vlastní osobností, uvědomují si své silné stránky i chyby, ze kterých se mohou do budoucna poučit nebo je napravit. Žáci také přicházejí na nové pozitivní stránky své osobnosti, vytvářejí si nové hodnoty a očekávání. Žáci mohou zmínit vlastnosti, které by chtěli mít, a naopak, které by mít nechtěli a proč. Své myšlenky a poznámky žáci sepíší na papír a podělí se s nimi se svými spolužáky.
3. **Otevřít se > Svěřit se** – Tato aktivita bude samotným závěrem 1. fáze programu. Žáci se vrátí ke svým sádrovým, barvami pomalovaným obličejům. Žáci společně vytvoří na podlaze kruh a pohodlně se usadí. Jeden z žáků se vždy ujme slova a bude vyprávět o svém sádrovém obličej, co na něj namaloval, jaké použil barvy, a proč. Každý žák se tak zamyslí nad použitými barvami a stylem čar na sádrovém obličej. Žák zde má možnost se otevřít nebo svěřit svým spolužákům.

2.2 2. fáze – JÁ a TY

Druhá fáze preventivního programu se nazývá **Já a Ty**. Tato část se zaměřuje na osobnost žáka a osoby, se kterými je žák v kontaktu. Hlavním cílem této fáze je přijetí druhé osoby takové, jaká je. Učit se toleranci a respektu vůči druhé osobě, naslouchání a empatii. Tato fáze programu je vedena otázkami: *Čeho si vážím na svých blízkých? Jak bych chtěl, aby se ke mně druzí chovali, jak se k druhým chovám já? Co očekávám od budoucího partnera/ky? Kým a čím bych chtěl/a pro partnera/ku být?* Žák se v rámci této fáze zamýšlí nad položenými otázkami, vyčleňuje své priority a hodnoty ve vztahu s druhou osobou.

I s druhou fází programu se pojí různé aktivity:

1. **Každý je něčím výjimečný** – Při této aktivitě si žáci pomohou pomocí lepicí pásky nalepit papír velikosti A3 na záda. Jakmile všichni mají svůj papír na zádech, dostanou barevné fixy. Těmito fixy chodí mezi svými spolužáky a píšou jim na papír, co se jim na tom druhém líbí, co na něm oceňují nebo obdivují. Žák se v rámci této aktivity učí pochválit, potěšit, ocenit svého spolužáka. Jakmile každý žák svému spolužákovi napíše něco pěkného na papír na zádech, žáci se pohodlně posadí a vytvoří na podlaze kruh. Sundají si ze zad papíry a postupně si pročítají slova od spolužáků. Žáci své pocity mohou v kolečku sdílet se svými spolužáky. Touto aktivitou se tak posilují pozitivní vazby třídního kolektivu a komunikace mezi spolužáky.
2. **Důvěřuj mi** – Je druhou aktivitou této fáze preventivního programu. Žáci se přemístí do dostatečně prostorné učebny nebo například tělocvičny. Vedoucí programu žákům rozdává šátky, které si žáci zavážou přes oči tak, aby nic neviděli. Při této aktivitě se může do pozadí pustit relaxační hudba. Jakmile budou mít všichni žáci oči zavázané, vedoucí je rozmístí po tělocvičně tak, aby nevěděli, vedle koho stojí. Vedoucí dá následně pokyn žákům, aby si v následujících momentech v tichosti našli poslepu partnera do dvojice. Když už všichni žáci mají svou dvojici, drží se s ní za obě ruce. Následně jim vedoucí aktivity podává pokyny, co dělat: např. pohlad' svého spolužáka po ruce, tváři, obejmí ho apod. Žáci při této aktivitě musí dodržet klid a ticho, aby aktivita měla hlubší význam. V rámci této aktivity se posiluje zejména důvěra v druhého. V tuto chvíli jsou si žáci blíží než kdy jindy a mohou sami zhodnotit, zda pro ně aktivita byla příjemná nebo nepříjemná.
3. **Čeho si vážím na svých blízkých** – Je aktivita, ve které si žák odpovídá na otázky spojené s druhou fází preventivního programu. Žák se zamýšlí a věnuje pozornost ne

sám sobě, ale druhým osobám, které ho v životě obklopují. Žák si vyčleňuje vlastnosti a charakter, které obdivuje a kterých si váží. Například na svých rodičích a jiných rodinných příslušnících, kamarádech a známých. Sepisuje si své myšlenky na papír a následně se o ně podělí s ostatními spolužáky.

4. **Dopisy** – Tato aktivita je považována za nejcitlivější část celého programu. Škola se předem v tajnosti domluví s rodiči žáků, aby napsali osobní dopis pro svého syna či dceru. Aby v dopise napsali např. čeho si na žákovi váží, co se jim na něm líbí, co dokážou ocenit a jak moc ho mají rádi. Žák při aktivitě dopisů bude požádán o to samé, a to napsat své blízké osobě dopis, ve kterém píše a oceňuje vlastnosti a charakter druhé osoby a čeho si na druhé osobě váží. Jakmile žáci svůj dopis dopíší, dostanou obálky, dopisy do nich vloží a obálky zalepí. Bude jim oznámeno, že záleží pouze na jejich rozhodnutí, zda svůj dopis blízké osobě předají nebo si jej nechají pro sebe. Následně vedoucí aktivity přinese a rozdá žákům dopisy od jejich rodin. Žáci dostanou rozchod po škole, aby si mohli dopisy přečíst v soukromí. Bude jim pro to poskytnut dostatečný čas. Po přečtení dopisů se vrátí zpět do učebny, kde mohou zmínit své pocity z aktivity.

2.3 3. fáze – JÁ a MY

Třetí, zároveň poslední, fázi preventivního programu je téma **Já a My**. Tato část se zaměřuje především na spolupráci a komunikaci v kolektivu a na strach, který se v rámci komunikace může objevit. Komunikace je v této části považována za nejdůležitější dovednost, dále se mezi dovednosti zařazuje umění vyjádřit vlastní názor, přijmout názor druhých osob a společně dojít ke kompromisu. Stejně jako u předchozích fází programu, jsou i zde zadány tematické otázky: *Jak vyjádřit vlastní názor v kolektivu? Jak přijmout a tolerovat názor druhých? Jak dojít ke kompromisu?* Žák v této fázi získává základní vědomosti a dovednosti týkající se komunikace v kolektivu. Tato dovednost mu bude přínosem do budoucího života, ať už osobního či karierního. Žák se setká s názory a pohledy ostatních spolužáků, se kterými ne vždy může souhlasit.

Ve třetí fázi programu jsou plánovány tyto aktivity:

1. **Věříš nám?** – Je první aktivitou třetí fáze programu. Žáci se společně setkají v tělocvičně ZŠ, kde se nacházejí potřebné pomůcky pro realizaci aktivity. Podle počtu žáků budou vytvořeny skupiny. Žáci se postaví vedle sebe do dvou řad, tyto dvě řady k sobě budou stát čelem. Žáci tak vidí spolužáka před sebou a propletou si s ním ruce způsobem, jakým jim představí pedagoga volného času nebo jiný pověřený

vedoucí aktivitu. Jeden žák z kolektivu vystoupá na vyvýšenou švédskou bednu, otáčí se zády ke dvou řadám svých spolužáků a padá do spojených rukou. Žáci se postupně vystřídají, aby měl každý možnost vyzkoušet roli padajícího. Touto aktivitou se posiluje vzájemná důvěra v třídním kolektivu.

2. Táhneme za jedno lano – Jedná se o aktivitu, při které žákům bude představena problémová situace. Žáci musí ve skupinách vymyslet možné řešení. Může jít o tematicky problémovou situaci jak na pracovišti, v rodině nebo i v jiném prostředí. Žáci budou při této aktivitě společně komunikovat a podávat své vlastní návrhy k řešení. Žáci se také učí věnovat pozornost, jak návrhům, tak i názorům ostatních členů skupiny. Učí se dát každému jedinci prostor pro vyjádření. Po dokončení řešení problémové situace se všichni žáci sejdou v učebně. Jelikož bude téma problémové situace pro všechny skupiny stejné, každá skupina se se svým řešením podělí s ostatními skupinami a společně tato řešení zhodnotí. Dalším úkolem žáků bude společně, jako jeden kolektiv, dojít k nejlepšímu možnému řešení, na kterém se shodne většina. Mohou použít návrhy své i jiných skupin, nebo také přijít s novými návrhy. Tato aktivita přináší dovednosti komunikace v kolektivu. Žák se učí obhajovat vlastní názor a přijímat názory ostatních. Cílem aktivity je dojít ke kompromisu a závěrečnému řešení problémové situace.

3. Plánování školní/třídní akce – U této aktivity je potřeba, aby třída měla nějakou akci ve druhém pololetí školního roku, které se musí účastnit. Může jít například o naplánování třídního výletu nebo vystoupení školní akademie. Žáci pak společně budou tuto akci domlouvat, dávat návrhy, vymýšlet, jak akci realizovat, co k tomu bude potřeba apod. Tato aktivita navazuje na aktivitu předchozí, kdy se v žácích rozvíjí schopnost komunikace. Své dosavadní zkušenosti pak realizují při plánování školní nebo třídní akce.

Tímto je to vše k jednotlivým fázím programu a příslušným aktivitám. V poslední řadě jsou níže vypsány možné klady a zápory preventivního programu.

Mezi **klady** preventivního programu můžeme zařadit:

- Rozvoj osobnosti žáků, rozvoj třídního kolektivu
- Posílení vztahu mezi žákem a pedagogem
- Praktický přesah MPP v rámci aktivit

- Aktivní zapojení žáků do programu
- Zábavné a zajímavé pojetí problematiky
- Propojení školy a rodin žáků

Zápory:

- Časová náročnost programu
- Odlišnosti jednotlivých rodinných prostředí, ze kterých žáci přicházejí; různé představy o vhodném či nevhodném chování
- Případná neochota žáků zapojit se do aktivit
- Možný problém se zajištěním odborníků a pomůcek
- Finanční rozpočet