Letokruh - středisko volného času Letovice, příspěvková organizace

Minimální preventivní program

školní rok 2016/2017

Cíl:

Základní strategií prevence v našem středisku je vedení účastníků činnosti (zejména dětí a mládeže) ke **zdravému aktivnímu životnímu stylu**, k osvojování **pozitivního sociálního chování** a k **rozvoji osobnosti.**

Cílem je tedy přispívat k tomu, aby děti navštěvující Letokruh byly zodpovědné za vlastní chování a způsob života v míře přiměřené jejich věku.

Aktivity v Letokruhu vedou děti ke zvládání mezilidské komunikace, která respektuje svébytnost a individualitu; rozvíjí zejména dobré mezilidské vztahy, úctu k životu druhého člověka, humánní a tolerantní jednání, stejně jako jednání v souladu s právními normami. Volnočasovými zájmovými i neformálními činnostmi se snažíme schopnosti i dovednosti dětí a mládeže rozvíjet tak, aby mohli úspěšně procházet situacemi, které život ve společnosti přináší.

Prostředí Letokruhu:

V budově střediska chceme vytvářet příjemné, bezpečné a podnětné prostředí. Prostředí by mělo být inspirativní, vybavené řadou pomůcek, knih, časopisů, her, materiálů, přístrojů, nástrojů apod. tak, aby poskytovalo množství kvalitních podnětů pro organizovaně i spontánně prožitý volný čas a pro osobnostní rozvoj.

V tomto ohledu se nám velmi výrazně od letošního roku zkvalitnily podmínky - přestěhovali jsme se do nové budovy, kde kromě herny pro spontánní činnost "Salónek" vybavujeme také společné prostory - chodby - atrakcemi, aktivitami, které děti zaujmou. Od jara 2017 potom počítáme se zahájením úprav zahrady obklopující budovu, kde chceme obnovit hřiště, zrenovovat pingpongový stůl a zbudovat posezení, ohniště, postupně také lanové herní prvky aj.

Obecné zásady našich aktivit:

- vedení k aktivnímu zdravému životnímu stylu
- vytváření optimálních podmínek pro vzdělávání a sebevzdělávání - Letokruh je vzdělávací otevřenou a všem přístupnou organizací s tvůrčím duchem
- vytváření neformálního a na důvěře založeného vztahu mezi dítětem a pedagogem
- sledování vývojových a individuálních potřeb dětí a snaha přizpůsobovat se jim
- posilování sebeúcty dětí
- podpora dětí v překonávání problémů a zátěžových situací
- rozlišování hierarchie hodnot - zejm. empatie, tolerance, respekt ke druhým i sobě, k přírodě i k okolí obecně, vlastní spoluodpovědnost - smysl nejenom pro svá práva, ale také povinnosti
- vytváření úzkého kontaktu mezi pracovníky Letokruhu a rodiči

Konkrétní aktivity na eliminaci sociálně-patologických jevů:

V oblasti rizikového chování:

Záškoláctví

Sledujeme docházku i přesto, že činnost je na základě zájmu a v podstatě dobrovolná. Žádáme rodiče o omlouvání telefonicky nebo písemně (email). Spolupracujeme s rodiči, je to kontrola i pro ně.

Šikana a projevy agrese

V našich podmínkách je pravděpodobnější výskyt šikany na táborech než v kroužcích a oddílech. Pokud se případ šikany vyskytne, postupujeme citlivě vůči oběti, dle doporučených postupů (viz Příloha 3.). Spolupracujeme s odborníky, popř. i nestátními organizacemi, zabývajícími se prevencí šikanování (kriminalisté pro mládež, sociální kurátor apod.). Problém šikanování je široký – jedinci zrají a vyspívají, socializují se, především prostřednictvím společenských vzorců, se kterými se setkávají dennodenně a které je obklopují. Snažíme se, abychom v Letokruhu a při našich aktivitách vytvářeli vlídné a bezpečné prostředí, které by děti vnímaly jako normu a inspiraci, ve které agresivní chování nemá své místo.

Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě

Ve všech našich činnostech dbáme na bezpečnost, informujeme účastníky o vystavování se nepřiměřenému riziku při sportu, ohrožování nejen sebe sama, ale i dalších osob, svého i cizího majetku.

Rasismus a xenofobie

Netolerujeme jakékoliv náznaky rasismu a antisemitismu. Vysvětlujeme nutnost tolerance pro soužití národů, národnostních menšin a lidí různého náboženského vyznání. Tomu odpovídající společné aktivity popř. projekty. V našich kroužcích, akcích i na táborech vítáme příslušníky menšin.

Sexuální rizikové chování

Motivujeme děti k vytváření zdravých postojů v oblasti informací o sexu, pornografii a násilí. I ke schopnosti kriticky nahlížet tyto informace a dovednosti odmítnout situace, které je ohrožují. Např. přístupem ke vhodné literatuře, diskusemi v rámci kroužků apod.

Závislosti

V průběhu aktivit zmiňujeme problematiku nejenom zakázaných drog, ale i volných drog (alkohol a tabák), zaměřujeme se i na běžně dostupné těkavé látky (lepidla, plyny, aerosoly), pozornost věnujeme i zneužívání léků. Poskytujeme rodičům i dětem základní informace týkající se drog, včetně postojů SVČ a jeho pracovníků k protidrogové problematice. Zajišťujeme v případě potřeby poradenské služby specializovaných poradenských a preventivních zařízení pro studenty, rodiče a pedagogy. Aktuálně obměňujeme informační panel, kde jsou důležité informace zpřístupněny všem návštěvníkům.

Problémy spojené se syndromem týraného, zanedbávané a zneužívaného dítěte

Při rozpoznání daného problému zajistíme včasné intervence zejména v případech: domácího násilí, týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání, ohrožování mravní výchovy mládeže.

V oblasti aktivního zdravého životního stylu:

Snažíme se o formování pozitivních postojů a vytváření pozitivního sociálního prostředí a vazeb. Ke zdravému životnímu stylu patří schopnost komunikace, schopnost vytvářet přátelské vazby, asertivní dovednosti, schopnost tolerance, empatie, solidárnost, nenásilné zvládání konfliktů, zvládání úzkosti, zvládání stresu, schopnost odpočívat. Organizujeme aktivity, které toto podporují a rozvíjejí. Zaměřujeme se na řadu pohybových aktivity, pohyb a pobyt v přírodě. Organizujeme semináře na posílení fyzické i psychické odolnosti dětí i dospělých. Organizujeme aktivity pro děti i mládež, ale neustále rozšiřujeme i nabídku prorodinných aktivit. Zvláště u pohybových aktivit se snažíme o to, aby byl pro děti sport/pohyb zábavou, nebyl tlak na výkon a pouze na výsledky v soutěžích.

Aktivity pro rodiče a veřejnost:

- informace o zdravém aktivním životním stylu, prorodinné aktivity
- informační nástěnka
- informace pro rodiče na webu včetně odkazů na užitečné internetové stránky a literaturu (součást MPP):

1. O drogách. Jak poznám, že moje dítě alkohol nebo drogy bere. (viz příloha č.1)
2. Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami. Čemu se vyhnout? (viz příloha č. 2)
3. O šikaně. Definice pojmu. Varovné signály pro rodiče. Co dělat? (viz příloha č. 3)

Aktivity pro děti a mládež:

- kroužky a kurzy
- akce
- tábory a soustředění
- spontánní činnost („salónek, chodby, zahrada")
- odborná pomoc – zprostředkování
- informační nástěnka
- literatura

Informační nástěnka:

V přízemí budovy je nástěnka věnovaná protidrogové prevenci, kde jsou vyvěšeny informační letáky, články a seznam zařízení věnujících se prevenci i ostatních sociálně patologických jevů. Dále zde máme nástěnky, na kterých se kromě toho věnujeme zdravému životnímu stylu a rozvíjení zájmů dětí – nabídky akcí nejrůznějších organizací, zajímavých míst k navštívení, tipy na dobré knihy či filmy apod.

Tipy pro rodiče na užitečné webové stránky a literaturu týkající se primární prevence:

www.prevence-info.cz
www.drogy.cz
www.podaneruce.cz

Nešpor, K. – Csémy, L.: Alkohol drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat. Praha 2003
Vágnerová, K.: Minimalizace šikany. Praktické rady pro rodiče. Praha 2009.
Eckertová, L. – Dočekal, D.: Bezpečnost dětí na internetu. Rádce zodpovědného rodiče. Praha 2013.
Nešpor, K.: Sebeovládání. Albatros, Praha 2013.

(Knihy jsou k zapůjčení v Letokruhu.)

Spolupráce:

S vytvořením programu jsou seznámeni všichni externí i interní pedagogičtí pracovníci, a to prostřednictvím pedagogických porad, emailové korespondence a nástěnky věnované protidrogové prevenci. Ostatní pracovníci Letokruhu jsou rovněž s tímto programem seznámeni a v rámci svých možností působí kladným příkladem na děti. Minimální preventivní program je umístěn na nástěnce v budově.

Většina pedagogů i externích pracovníků spolupracuje na realizaci MPP v rámci různých forem trávení volného času, které dle ŠVP v Letokruhu fungují. Spolupráce probíhá na základě informací od pedagogů škol, kteří jsou zároveň externími pracovníky Letokruhu, dále komunikace mezi pracovníky navzájem. Informace se k nám dostávají také na základě důvěry dětí ke svým vedoucím kroužků.

Spolupráce a výměna informací probíhá s rodiči a zákonnými zástupci našich klientů.

Spolupracujeme s městem Letovice, městskou policií.

Přílohy

Příloha č. 1
INFORMACE PRO RODIČE - JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO DROGY BERE?
· Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
· Má časté výkyvy nálad?
· Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
· Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
· Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
· Zhoršil se jeho prospěch?
· Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
· Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?
· Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
· Lže nebo podvádí?
· Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice?
Nejasné vyjadřování a myšlení?
· Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
· Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
· Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
· Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý
den?
· Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
· Zdá se být méně soustředěný?

Příloha č. 2
DOPORUČENÍ RODIČŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI

A. Co dělat:

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.
· Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.
· Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvlášť když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly, a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**
· Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**
· Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že

Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.
· Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.
· **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).
· Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.
· **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.
· **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. Stejně **nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu**. Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.
· **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojenectví s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v
rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže
v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
· Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Umí se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
· Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
· **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládáním problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
· Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

B. Čemu se vyhnout:
Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.
· **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojence.
· **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá,

budoucnost naštěstí často ano.
· Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.
· **Nezanedbávejte sourozence dítěte** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
· **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti,** zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.
· **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníz a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
· **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útěkem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
· **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
· **Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivděnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útěkům.
· **Nejednejte chaoticky** a impulzivně.
· **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou**, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
· **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.
· **Nevytvářejte nátlak**. Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
· **Nezabouchněte dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
· Neztrácejte naději. **Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

Příloha č. 3

Šikana

Definice pojmu

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin. Šikana = nemoc vztahů ve skupině.
Dominantní znak šikany = **bezmocnost oběti**.

Varovné signály šikany pro rodiče mohou být:

· dítě nemá kamaráda, ostatní o něj nejeví zájem, je osamocené
· nechce se mu do školy
· střídá různé cesty do školy a ze školy
· ztrácí chuť k jídlu, neklidně spí

· ztrácí zájem o učení
· má výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
· žádá peníze, často „ztrácí" své věci
· přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými nebo znečištěnými
· věcmi, školními pomůckami
· nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřeniny, modřiny, popáleniny)
· je nečekaně agresivní vůči sourozencům
· trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
· zdržuje se většinou stále doma

Co tedy dělat?
Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určitě podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Ideální stav nastane, když se vám dítě svěří (toho ale není lehké docílit). Pochvalte ho, povzbuďte, rozptylte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

Konkrétní kroky
· Zjistěte přesně – pozor – „nevyslýchejte jako vyšetřovatel" – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
· Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
· Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
· Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
· Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
· Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
· Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.