centrum adiktologické prevence

kotva

Kotva v rukou učitele

Metodika adiktologické prevence pro učitele

praktická část pro 2. stupeň

Obsah

Úvod 2
Jak s metodikou pracovat 2
Očekávané výsledky učení podle RVP ZV 2025: 2
Pravidla: 3
První blok programu 4
1. Úvod, seznámení s tématem a pravidly. 4
2. Zjišťování nálady 5
3. Brainstorming ve skupinách 6
4. Den blbec / Den borec 7
5. Zásady zdravé psychohygieny 8
6. Závěrečná reflexe 9
Druhý blok programu 10
1. Úvod, pravidla, nálada pomocí pohybu 10
2. Místa si vymění 11
3. Brainstorming na téma závislost 12
4. Řazení dle nebezpečnosti 13
5. Jak si doplnit energii? 14
6. Závěrečná reflexe 15
Třetí blok programu 16
1. Úvod, pravidla, nálada 16
2. Příčiny užívání 17
3. Scénky odmítání 18
4. Důležití lidé kolem mě 19
5. Závěrečná reflexe 20
Přílohy: 21
Příloha 1: Zásady zdravé psychohygieny 21

Úvod

Do rukou se Vám dostává metodika preventivních aktivit k tématu adiktologie určenou pro žáky 2. stupně běžné základní školy. Cílem této metodiky je poskytnout Vám ucelený sborník aktivit vhodných pro konkrétní věkovou skupinu, se kterou se chystáte pracovat.

Metodika se věnuje tématu závislosti z pohledu duševního zdraví. Věříme, že model prevence věnující se spíše znalosti a pochopení mechanismům závislosti bude více funkční, bez ohledu na to, zda se jedná zrovna užívání návykové látky, digitální prostředí nebo další formy závislostního chování.

Jak s metodikou pracovat

Metodika je sestavena tak, aby s ní mohl pracovat kterýkoliv pedagog, který má zájem sestavit si preventivní program pro třídu.

Metodika je rozdělena do 3 tematických bloků, každý je realizovatelný ve 2 vyučovacích hodinách, které na sebe navazují. Doporučujeme jednotlivé bloky nepřeskakovat. Rozestup mezi jednotlivými bloky by neměl být delší než 2 týdny pro lepší kontinuitu programu.

Během všech setkání doporučujeme mít k dispozici krabičku pro anonymní otázky.

Tato metodika byla vytvořena na základě dlouhodobé zkušenosti Centra adiktologické prevence o.p.s.

Očekávané výsledky učení podle RVP ZV 2025:

CJS-CJS-002-ZV5-010

Posoudí, co nebo kdo na něj má vliv ve fyzickém a digitálním prostředí, v modelové situaci se vymezí vůči nepříjemné nebo rizikové situaci

CJS-CJS-002-ZV5-030

Uplatňuje respektující chování při navazování vztahů a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování, obrátí se na důvěryhodnou osobu či instituci v případě pocitu ohrožení.

CSP-OSV-001-ZV9-002

Uplatňuje strategie zvládání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.

pozn.: Metodika nepracuje přímo s tématem sexuálního chování, ale zaměřuje se na informovanost o tom, na jakou důvěryhodnou osobu či instituci se obrátit obecně v případě pocitu ohrožení.

Pravidla:

Abychom se žáky vytvořili bezpečné prostředí pro program primární prevence, je potřeba se na začátku domluvit na pravidlech komunikace. Pravidla by měla být pojmenována a zopakována při každém setkání.

1. **pravidlo ohleduplnosti** – dáváme si pozor, zda tím, co děláme nebo co říkáme někomu neubližujeme - např. posměch
2. **pravidlo důvěrnosti** – v rámci preventivního programu bychom měli diskuzi držet v obecné rovině, pokud se někdo svěří se svou zkušeností, mělo by vše řečené zůstat ve skupině a nikdo by neměl šířit informaci mimo třídu.
3. **pravidlo stop** – máme právo zastavit/odmítnout aktivitu, odpovídat na otázky, pokud se na to necítím, hlídáme si tím vlastní hranice

Výhodnější je se třídou pracovat v komunitním kruhu.

První blok programu

Cíl: vytvoření bezpečného prostředí, úvod do tématu duševního zdraví.

Aktivity vytváří bezpečné prostředí, ve kterém se žáci mohou otevřeně zapojit do práce s tématy duševního zdraví.

1. Úvod, seznámení s tématem a pravidly.

Trvání aktivity: 10 minut

Pomůcky: projektor, tabule, vytištěná pravidla

Průběh aktivity:

1. představíme žákům téma, kterému se budeme společně věnovat, sdělíme jim frekvenci a počet setkání.
2. vysvětlíme žákům, že se následující setkání budeme věnovat tématu závislostí hlavně z pohledu duševního zdraví
3. promítneme žákům pravidla na tabuli, případně můžeme mít vytištěné, zeptáme se žáků, co si pod jednotlivými pravidly představují

2. Zjišťování nálady

Trvání aktivity: 10 minut

Pomůcky: klubko provázku

Průběh aktivity:

1. Žáci sedí v kruhu a postupně sdělí svou aktuální náladu a co jim přináší radost/ štěstí – předávají slovo spolužákovi, o kterém se domnívají, že to má stejně a hodí mu klubíčko (vznikne síť)

Reflexe:

Co jsme se dozvěděli o spolužácích?

Jaká energie/nálada tady převládá?

Čeho jsme si všimli?

Žákům předáváme informace o tom, proč je důležité věnovat pozornost své náladě, tomu, co nám přináší radost, a jak naše nálada může souviset se vznikem závislosti a jak je důležité mít v zásobě činnosti, které mi přinášejí radost.

3. Brainstorming ve skupinách

Trvání aktivity: 20 minut

Pomůcky: tabule

Průběh aktivity:

1. Žáky rozdělíme do 4 skupin, mají za úkol vymyslet co nejvíce náročných situacích, se kterými se žáci v jejich věku mohou setkat.
2. Následně skupiny sdílí nápady v kruhu, které zapisujeme na tabuli (pokud nezmíní sami žáci, můžeme např. u 9. ročníku doplnit – konec základní školní docházky, přijímačky, nástup na novou školu, nový kolektiv apod.).
3. Doplňujeme informací, že všechny tyto situace mají vliv na naše duševní zdraví.
4. Na tabuli zakroužkujeme situace, které se nejčastěji opakují (+ zásadní situace, se kterými si žáci většinou nemohou poradit sami).
5. Ve skupinkách poté žáci rozhodují, se kterými situacemi si mohou poradit a se kterými ne. Své rozdělení sdílí v kruhu, doptáváme se – jak si poradíte sami? Na koho se můžete obrátit?

Reflexe:

Do diskuze zapojíme vliv náročných situací na riziko užití návykové látky (viz Teoretická část Kotva v rukou učitele – kapitola 1.2 Copingové strategie).

Diskuzi bychom měli vést k porozumění důležitosti péče o duševní zdraví. Žáci by měli od vyučujícího slyšet, že říci si o pomoc není slabost, ale naopak velmi důležitá dovednost a že pomoc potřebuje v různých situacích každý z nás.

4. Den blbec / Den borec

Trvání aktivity: 25 minut

Pomůcky: čtvrtka A4, psací potřeby

Průběh aktivity:

1. Žáci dostanou čtvrtku, posadí se s ní na místo, kde se cítí dobře a kde mohou v klidu a samostatně pracovat. Čtvrtku rozdělí na tři části. Do první části napíší **Den blbec** a nakreslí sebe, jak v takový den vypadají, napíší, co cítí, kde to cítí, jaké myšlenky jim běží hlavou.

2. Do třetí části napíší **Den borec** a nakreslí sebe, jak v takový den vypadají, napíší, co cítí, kde to cítí, jaké myšlenky jim běží hlavou.

3. Do prostřední části napíší, co jim pomáhá, aby se ze **Dne blbce** stal **Den borec**.

4. Následně se žáci rozdělí do skupin po 3 členech podle svého rozhodnutí; žádoucí je, aby byli se spolužáky, se kterými se cítí dobře a kterým důvěřují. Ve skupinách si mohou ukázat své obrázky, vzájemně si představit svůj **Den blbec** a **Den borec** a přečtou své strategie. Žáci si mohou na svůj papír doplnit nápady spolužáků.

Ve skupině zkusí vybrat několik strategií, které mají stejné či podobné – ty následně sdělí v kruhu ostatním skupinám při reflexi.

5. Zásady zdravé psychohygieny

Trvání aktivity: 15 minut

Pomůcky: Příloha 1: Zásady zdravé psychohygieny

Průběh aktivity:

1. Ptáme se, co patří do psychohygieny, žáky doplňujeme, vysvětlíme, proč je pro nás důležitá.

2. Žákům přečteme 7 zásad zdravé psychohygieny.

3. Vyzveme žáky, aby ke každé zásadě vymysleli co nejvíce konkrétních aktivit či kroků.

4. Žáci sdílejí, jak se oni starají o svou psychohygienu, co dělají konkrétně oni, aby se cítili dobře.

6. Závěrečná reflexe

Trvání aktivity: 10 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Žáci v kruhu sdílejí, jak a čím pro ně bylo setkání přínosné, jaké nové informace se dozvěděli.

Druhý blok programu

Cíl: Žáci znají pojem závislost, mají informace o psychoaktivních látkách a o nelátkových závislostech.

Aktivity umožňuje žákům upevnit získané poznatky, pojmenovat osobní přínos programu a podporuje schopnost sdílet zkušenosti a reflektovat vlastní učení

1. Úvod, pravidla, nálada pomocí pohybu

Trvání aktivity: 15 minut

Pomůcky: Projektor, tabule, vytištěná pravidla

Průběh aktivity:

1. Třídě předáme informace o dnešním setkání, co je cílem a co nás čeká.

2. Zopakování pravidel necháváme spíše na žácích.

3. Žáci stojí v kruhu a náladu ukazují pohybem krok do kruhu (např. krok do kruhu udělá ten, kdo se dnes dobře vyspal, kdo je dnes unavený, kdo se dnes na něco těší, kdo má dnes z něčeho strach…

2. Místa si vymění

Trvání aktivity: 10 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Žáci sedí v kruhu, jeden žák uprostřed kruhu doplní větu: Místa si vymění ti, kteří se nedokáží obejít bez (PC, cukr, sport, čokoláda,). Ti, pro které věta platí, si vymění místa.

2. Žáci mohou mít tendenci vtipkovat, zkoušet naše reakce. Je potřeba nevhodné komentáře zastavovat a odkazovat se na pravidlo ohleduplnosti. V klidu dětem vysvětlíme nevhodnost komentáře.

3. Na závěr doplníme souvislost mezi tím, bez čeho se v životě nedokážeme obejít a závislostí (látka nebo určité jednání se v životě člověka se závislostí stává středem dění, ostatní potřeby jdou stranou).

Reflexe:

Co jsme se mohli dozvědět?

Co si pamatujeme?

Měl někdo něco stejně jako já?

Je něco, co nás překvapilo?

3. Brainstorming na téma závislost

Trvání aktivity: 20 minut

Pomůcky: flip chart

Průběh aktivity:

1. Žáky vyzveme, aby na flip chart uprostřed kruhu napsali vše, co je napadne, když se řekne pojem Závislost.

2. Na jednotlivé body se žáků doptáváme, příp. doplňuje informace.

3. Snažíme se zmínit látkovou i nelátkovou závislost.

4. Řazení dle nebezpečnosti

Trvání aktivity: 15 minut

Pomůcky: papíry A5, psací potřeby

Průběh aktivity:

1. Na menší papíry přepíšeme konkrétní látky, které se objevily v brainstormingu; případně můžeme doplnit o další látky (obrazovky, alkohol, nikotin, cukr, kofein, léky, THC, HHC, energetické nápoje). Pro každou skupinu připravíme jednu sadu látek.

2. Žáci se rozdělí do 3–4 skupin.

3. V každé skupině mají za úkol seřadit dané látky od nejméně po nejvíce nebezpečné. Následně každá skupina seřadí papíry s látkami tak, aby na ně celá třída viděla.

4. Doptáváme se jednotlivých skupin – Proč dané látky umístili právě takto? Proč si myslí, že… je nebezpečnější než…? apod. Žebříčky v jednotlivých skupinách porovnáváme.

Reflexe:

Žákům předáváme informace o tom, že není možné látky tímto způsobem seřadit. Nezáleží pouze na látce samotné, ale na uživateli, jeho přístupu k látce, důvodu, způsobu a frekvenci užívání. Žáci jsou seznámeni s definicí závislosti, s kritérii závislosti a druhy závislosti (viz Teoretická část Kotva v rukou učitele – kapitola 1. Závislost).

5. Jak si doplnit energii?

Trvání aktivity: 15 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Na prstech si ukážeme, jak jsme na tom teď na konci programu s energií (na škále od palce nahoru – hodně energie k palci dolů – málo energie)
2. Společně s žáky sbíráme nápady, jakým způsobem si můžeme doplnit energii po tomto náročném programu
3. Nápady můžeme zapisovat na tabuli nebo flip chart.
4. Nápady mohou sbírat žáci nejprve ve skupině a pak sdělovat před celou třídou nebo můžeme zvolit variantu rovnou práce celé třídy.
5. S žáky vybíráme jen ty způsoby, které i z dlouhodobějšího hlediska jsou prospěšné jak fyzickému, tak psychickému zdraví.

Reflexe:

Každý žák může říct, co z nápadu ho zaujalo a mohl by dnes zkusit.

Bylo něco, co nás překvapilo?

Byl nějaký nápad, co je pro mě novinka?

Změnila se nějak moje energie?

6. Závěrečná reflexe

Aktivita umožňuje žákům upevnit získané poznatky, pojmenovat osobní přínos programu a podporuje schopnost sdílet zkušenosti a reflektovat vlastní učení.

Trvání aktivity: 15 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Žáci v kruhu sdílí, zda pro ně informace byly užitečné, co pro ně bylo obtížné, jak se cítili při sdílení

Třetí blok programu

Cíl: Žáci znají příčiny užívání psychoaktivních látek, vědí, kam se obrátit o pomoc.

Aktivity, které učí žáky funkční řešení různých situací pomocí modelových situací a mají v rukou možnost na koho se obrátit.

1. Úvod, pravidla, nálada

Trvání aktivity: 20 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Žáci zopakují pravidla pro bezpečné prostředí.

2. Žáci se rozdělí do dvojic, každý z nich má minutu na to, aby svému spolužákovi řekl, jak se dneska má a co mu vždycky zlepší náladu; naslouchající se může doptávat, má za úkol si vše zapamatovat.

3. V kruhu žáci všem představí svého spolužáka a řeknou, co se o něm dozvěděli.

Reflexe:

Jaké to pro vás bylo?

Dařilo se vám úspěšně naslouchat?

K čemu je naslouchání dobré?

2. Příčiny užívání

Trvání aktivity: 25 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Žáky rozdělíme do skupin s tím, že mají za úkol vymyslet co nejvíce příčin (důvodů, potřeb, které vedou lidi k užívání psychoaktivních látek nebo nelátkové užívání (obrazovky apod.) – to co vyjmenují spojíme do kategorií fyzické, psychické, sociální příčiny užívání.
2. Následuje společná diskuze.
3. Společně shrnujeme, co jsou protektivní faktory, co je posilující v tom, aby člověk nespadl do závislosti.
4. Společně se žáky vybereme 4 příčiny – rozdělíme se do skupin a zahrajeme scénku na konkrétní příčinu (nuda, experiment, nabídka kamaráda...).

3. Scénky odmítání

Trvání aktivity: 15 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Aktivita navazuje na předchozí 2. Příčiny užívání
2. Žáci zůstanou rozděleni do skupin jako v předchozí aktivitě.
3. Na konkrétní příčiny užívání sehrají naopak scénku s odmítnutím.

Reflexe:

Co bylo těžké?

Jaká byla možnost reakce?

Co v jednotlivých scénkách bylo dobře?

Co by se dalo udělat jinak?

4. Důležití lidé kolem mě

Trvání aktivity: 20 minut

Pomůcky: čtvrtka A4, psací potřeby

Průběh aktivity:

1. Žáci mají za úkol zmapovat lidi ve svém okolí, na které se mohou v případě potřeby obrátit.
2. Každý žák dostane čtvrtku a posadí se na místo, kde se mu bude dobře a bezpečně pracovat.
3. Doprostřed papíru nakreslí malý kruh – do něj napíše nejdůležitějšího člověka v jeho životě, tedy sami sebe; mohou napsat své jméno v takové podobě, jakou mají rádi.
4. Kolem nakreslí větší kruh – do něj napíše své nejbližší osoby, tedy ty, kterým důvěřuje a které dobře zná.
5. Následně nakreslí větší kruh – do něj napíše dobré přátele, se kterými se rád potkává, rád s nimi tráví čas, ale nejsou si tolik blízcí.
6. Do posledního největšího kruhu napíše osoby, které mu nejsou tak blízké, ale u kterých ví, že se na ně v případě potřeby může obrátit; může se jednat o dospělé v jejich okolí, např. třídní učitel, školní psycholog, vzdálená teta, strýc apod.

Reflexe:

Jaké to pro vás bylo?

Který kruh byl pro vás nejjednodušší a který nejtěžší?

Žáci mohou sdílet osoby, které si do kruhů napsali.

Žákům dále vysvětlíme, proč je dobré vědět, na koho se v případě potřeby obrátit; zároveň jim vysvětlíme, že se v životě dostáváme do situací, ve kterých nám ani tito lidé nejsou schopni pomoci a je potřeba se obrátit na organizace, kde pracují odborníci (psychologové, terapeuti, sociální pracovníci).

Žákům předáme kontakty na linky pomoci a organizace v nejbližším okolí – žáci si tyto kontakty mohou zapsat kolem největšího kruhu.

5. Závěrečná reflexe

Trvání aktivity: 10 minut

K této aktivitě nepotřebujete žádné pomůcky.

Průběh aktivity:

1. Závěrečná reflexe celého programu.
2. Žáci v kruhu sdílejí, co z toho, co se dozvěděli pro ně bylo zajímavé, co pro ně bylo náročné.

Přílohy:

Příloha 1: Zásady zdravé psychohygieny