

PRIMÁRNÍ PREVENCE

Důležitá telefonní čísla :

- **LINKA BEZPEČÍ :** **116 111** (NONSTOP)
- **LINKA –VZKAZ DOMŮ:** **800 111 113**
724 727 777 – zaměřena na děti na útěku z domova či ústavního zařízení (bezplatné volání z pevné sítě)
- **RODIČOVSKÁ LINKA :** 840 111 234 – v provozu každý všední den odpoledne (pro všechny, kteří se ve svém okolí s týráním dětí – i emocionálním – setkávají)

K-centrum v Děčíně má novou adresu: Kontaktní a poradenské centrum pro drogově závislé, poradna pro rodiče sídlí na Teplické ul. 31/45 v Děčíně IV, tel.: 412 531 415 (naproti Domu dětí a mládeže).

www.linkabezpeci.cz

www.internethelpline.cz

www.odrogach.cz

www.dropin.cz

www.drogy-info.cz

www.detskaprava.cz

www.saferinternet.cz

www.e-bezpeci.cz

CO JE PRIMÁRNÍ PREVENCE ?

Primární prevence rizikového chování u žáků v působnosti MŠMT je zaměřena na :

- a) předcházení zejména následujícím rizikovým jevům v chování žáků :

- záškoláctví,
- šikana, rasismus, xenofobie, vandalismus,
- kriminalita, delikvence,
- užívání návykových látek (tabák, alkohol, omamné a psychotropní látky – dále jen „OPL“) a onemocnění HIV /AIDS a dalšími infekčními nemocemi souvisejícími s užíváním návykových látek,
- závislost na politickém a náboženském extremismu,
- netolismus (virtuální drogy) a patologické hráčství (gambling)
- kyberšikaně
- proti úrazům

b) rozpoznání a zajištění včasné intervence zejména v případech :

- domácího násilí,
- týrání a zneužívání dětí, včetně komerčního sexuálního zneužívání,
- ohrožování mravní výchovy mládeže,
- poruch příjmu potravy (mentální bulimie, mentální anorexie).

Program primární PREVENCE

působí na 1. st. cíleně na **předcházení** páchání kriminality a snižování obav z ní, prevenci projevů rizikového chování, neboť zahrnuje komplexní přístup k dětem v rámci vzdělávacího procesu, mimoškolních aktivit, podporu rodinných vztahů, vytváření zdravých kamarádkých vztahů, informovanost.

Kriminogenním faktorům (soc. prostředí, příčiny a podmínky kriminality) je nutno předcházet – i patnáctiletý delikvent, potencionální delikvent, i oběť prošli obdobím „školovým“ i „prvostupňovým“.

DESATERO PRO RODIČE

Deset aktivit, kterými můžu přispět ke snížení rizika, že mé dítě začne brát drogy

Vypracovala: PhDr. Helena Vrbková, Život bez závislostí, Lupáčova 14, 130 00 Praha 3,

1. POHOVOŘÍM SI S DÍTĚTEM

řeknu svému dítěti, jaký mám postoj k drogám a co si o nich myslím

řeknu svému dítěti, co udělám, když zjistím, že drogy užívá (zkouší)

poradím mu, jak se zachovat až mu bude některý z jeho kamarádů drogy nabízet

2. PRAVIDELNĚ BUDU HOVOŘIT SE SVÝM DÍTĚTEM O TOM, CO HO V SOUČASNOSTI TRÁPÍ, NEBO O ČEM NEJVÍCE PŘEMÝŠLÍ

zeptám se, co mé dítě nejvíce trápí

pozorně ho vyslechnu – nebudu to hodnotit ani mu unáhleně radit, přikazovat či zakazovat

řeknu mu, jak to na mě působí a co si o tom myslím

sdělím mu, co bych dělal/a na jeho místě já

3. PRAVIDELNĚ BUDU PŮSOBIT NA SEBEVĚDOMÍ SVÉHO DÍTĚTE

aspoň třikrát denně si najdu důvod k jeho pochvale, nebo k projevu uznání

pokud se mi vyskytne příležitost kladně zhodnotím své dítě třetí osobě (v rodině, u přátel...)

v jeho přítomnosti

v případě jeho neúspěchů ho povzbudím a projevím víru, že to příště dokáže

4. BUDU SVÉ DÍTĚ VYCHOVÁVAT K ZODPOVĚDNOSTI ZA JEHO CHOVÁNÍ

pokud mé dítě překročí výchovná pravidla v rodině, umožním mu, aby si za to neslo následky

pokud mé dítě překročí pravidla školy, nebudu mu usnadňovat nesení následků, ani ho omlouvat

budu vždy dítěti připomínat, že za každé chování si sami neseme následky a jsme za ně odpovědni

5. BUDU SVÉ DÍTĚ BEZPODMÍNEČNĚ PŘIJÍMAT A MÍT HO RÁD

(Bezpodmínečné přijetí znamená, že mám své dítě rád bez jakýchkoliv podmínek, že ho mám stejně rád/a ať je hodné nebo zlobí, že svou lásku ničím nepodmiňuji)

pokud se budu na své dítě zlobit, řeknu mu, že se na něj zlobím za jeho nevhodné chování, ale že to nic nemění na tom, že ho mám rád/a

pokud bude dítě zlobit, nebo se nevhodně chovat, budu vždy hodnotit chování a jednání, nikoliv je nehodnotím stylem „ty jsi nešika, ty jsi hloupý...“, ale „to se ti nepovedlo, tohle jsi udělal nešikovně, příště to zkus takhle...a třeba se to podaří“

(při vytýkání nedostatku je důležité poskytnout dítěti alternativu jiného chování a povzbuzení, že to příště dopadne lépe)

6. BUDU SVÉ DÍTĚ UČIT UMĚNÍ ODMÍTNOUT

budu své dítě učit, že odmítnout kamaráda neznamena ztratit ho
dítě by mělo vědět, že je možné odmítnout i dospělého člověka, jestliže se k němu chová způsobem, který je mu divný, ubezpečím dítě, že se na něj nebudu zlobit, jestliže se mi svěří, pokud se mi svěří, vždy ocením jeho důvěru

7. BUDU UČIT SVÉ DÍTĚ SEBEKÁZNI s ohledem na věk budu svému dítěti přidělovat povinnosti a budu trvat na jejich pravidelném plnění
postupně budu vyžadovat, aby své povinnosti pravidelně plnilo bez mého připomínání a kontroly

8. NAUČÍM SVÉ DÍTĚ POZITIVNÍMU VIDĚNÍ SVĚTA budu své dítě učit hledat ve všem také dobré stránky, uvědomovat si, že jen máloco je v životě „černé nebo bílé“
budu projevovat důvěru v jeho síly, které má a které může uplatnit při překonávání obtíží
budu podporovat rozvoj humoru při pohledu na svět (při zachování zodpovědného přístupu k řešení problému)

9. POVEDU SVÉ DÍTĚ K AKTIVNÍMU TRÁVENÍ ČASU budu upřednostňovat takové trávení volného času, kdy dítě musí vyvíjet vlastní aktivitu omezím sledování televize a případně i počítačových her, zajistím dítěti přiměřené množství zájmových činností
budu mít přehled o tom, co dělá v době, kdy není ani ve škole, ani v kroužku, ani v mé přítomnosti (jedná se především o dobu od skončení školy do našeho odpoledního setkání)

10. BUDU SE ZAJÍMAT O TO, S KÝM MÉ DÍTĚ KAMARÁDÍ A JAKÉ JSOU JEHO POSTOJE K NÁVYKOVÝM LÁTKÁM

budu se zajímat o kamarády dítěte, o jeho vztah k nim, o to, jací jsou, jak se chovají, co si o nich mé dítě myslí a jak jsou pro něj důležití

PŮL HODINY DENNĚ PRO MÉ DÍTĚ

Vytvořím pravidelnou chvíli, kdy budu své dítě poslouchat.
Nebudu ho při tom hodnotit, odsuzovat ani kritizovat.

Jinak se dítě uzavře a příště mi nic nesdělí a raději mne odbude slovy, že je vše v pořádku.

Rozdíly mezi šikanováním a škádlením

AUTOR: MICHAL KOLÁŘ

Rozdíly mezi šikanováním a škádlením

Škádlení

Definice: Škádlení patří k rovnocenným, kamarádským nebo partnerským vztahům. Chápáno je jako projev přátelství. Za škádlení se považuje žertování (popichování, zlobení) za účelem dobré nálady a není v něm vítěz ani poražený.

Záměr: Vzájemná legrace, radost a dobrá nálada.

Motiv: Náklonnost, sblížení, seznamování, zájem o druhé. Rozpouštění napětí ve třídě a navozování uvolněné a pohodové atmosféry.

Zvyšování odolnosti, zmužnění.

Postoj: Respekt k druhému a sebeúcta.

Citlivost: Vcítění se do druhých.

Zranitelnost: Dítě není zvýšeně zranitelné a přecitlivělé.

Hranice: Obě strany mají možnost obhájit své osobní teritorium. Vzájemné vnímání a respektování verbálních i neverbálních limitů. Při divočejším škádlení žádný nepoužije své plné síly nebo silnější mírní své akce.

Právo a svoboda: Rovnoprávnost účastníků. Dítě se může bránit a škádlení opřevovat, případně ho může zastavit a vystoupit z něho.

Důstojnost: Zachování důstojnosti. Dítě nemá pocit ponížení. Necítí se trapně a uboze.

Emoční stav: Radost, vzrušení ze hry, lehké naštvání. I nepříjemné! Ale ne bezmoc.

Dopad: Podpora sebehodnoty, pozitivní nálada.

Šikanování

Definice: Šikanování patří do násilných a závislostních vztahů. Za šikanování se považuje, když jeden nebo více žáků úmyslně a opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že dítěti někdo, komu se nemůže ubránit, dělá, co je mu nepříjemné, co ho ponižuje nebo to prostě bolí.

Záměr: Ublížit, zranit a ponížit.

Motiv: Základní tandem – moc a krutost.

Další motivy: překonávání samoty, zablžení nudy, zvedavost à la Mengele, žárlivost, předcházení vlastnímú týrání, vykonání něčeho velkého...

Postoj: Devalvace, znevážení druhého.

Citlivost: Tvrdost a nelítostnost.

Zranitelnost: Bezbrannost, obět se neumí, nemůže či nechce bránit.

Hranice: Prolamování hranic, „znásilňování“ druhého. Silnější strana nebere ohled na slabšího. Obět dává najevo, že je jí to nepříjemné, útočníci pokračují dál. Někdy sadomasochistická interakce.

Právo a svoboda: Bezprávi. Pokud se dítě brání, nebo dokonce „legraci“ oplátí, je tvrdě ztrestáno!

Důstojnost: Ponížení lidské důstojnosti. Dítě je zesměšňováno a ponižováno.

Emoční stav: Bezmoc! Strach, stud, bolest. Nepříjemné a bolestivé prožívání útoku.

Dopad: Pochybnosti o sobě, nedostatek důvěry, úzkost, deprese. Dítě má strach ze školy.