



Masarykovo gymnázium
Střední zdravotnická škola
Vyšší odborná škola zdravotnická Vsetín



Preventivní program - přílohy MGV, SZŠ a VOŠ zdravotnická Vsetín

školní rok 2016 – 2017

Školní metodik prevence: Mgr. Kateřina Haganová



OBSAH:

I. Přílohy

1. Řešení přestupků.
2. Kontaktní adresy.
3. Jak poznám, že moje dítě užívá alkohol nebo drogy.
4. Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami.
5. Proč a jak odmítat alkohol a drogy.



1. Řešení přestupků

V případě podezření na užívání, zjištění užívání a distribuci OPL, zjištění krádeží a vandalizmu ve škole, bude řešení probíhat podle Metodického pokynu MŠMT (č. j. 20 006/2007-51) příloha č. 1.

V případě řešení šikanování mezi žáky bude postupováno dle Školního programu proti šikanování pro MG, SZŠ a VOŠ zdravotnická Vsetín, vypracovaného na základě Metodického pokynu MŠMT k řešení šikanování ve školách a školských zařízení (č. j. 22294/2013-1).

V případě záškoláctví (neomluvené absence) bude řešení probíhat podle Metodického pokynu MŠMT k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví (č. j. 10194/2002-14).

O všech řešeních bude veden písemný záznam.

2. Kontaktní a internetové adresy

Zařízení	Adresa	Telefon, email
Pedagogicko-psychologická poradna	Vodní ul., Val. Meziříčí	571 621 643
	Hrbová 1561, Vsetín	571 411 426
Městský úřad Vsetín – odděl. sociálně právní ochrany dětí	Svárov 1080, Vsetín	571 491 635
Centrum Klíč, kontaktní centrum pro drogově závislé	Ohrada 1879, Vsetín	571 436 900, 737 451 757 kc-klic@seznam.cz
Centrum poradenství pro rodinné a partnerské vztahy	Nemocniční 945 (poliklinika), Vsetín	571 818 515, 608 885 027 poradna.vsetin@centrum-poradenstvi.cz
Anonymní poradna AIDS	4. května 287, Vsetín (budova KHS Zlínského kraje, územní pracoviště Vsetín)	571 498 022, 777 239 821
Azylový dům pro ženy a matky s dětmi	Hrbová 1561, Vsetín	739 633 345, 739 633 346 azylovydum@azylovydum.cz
Krizová linka k šikaně pro učitele, žáky a rodiče		286 881 059
Linka bezpečí (pro děti a mládež)		800 155 555 (zdarma) 800 155 155 (zdarma)
Linka vzkaz domů		800 111 113 (zdarma)
Policie ČR, skupina tisku a prevence	Hlásenka 1516, Vsetín	974 680 111, 974 680 208
Městská policie Vsetín	Svárov 1080, Vsetín	156 (tísňová linka), 571 491 214, 571 420 546, 731 637 773

<http://www.msmt.cz/socialni-programy>

<http://www.drogovaporadna.cz>

<http://www.dropin.cz>

<http://www.sananim.cz>

<http://www.prevence-info.cz>

<http://www.drogy-info.cz>

<http://www.sikana.cz>

<http://www.sikana.org>

<http://www.minimalizacesikany.cz>

<http://www.e-bezpeci.cz>

3. Jak poznám, že moje dítě užívá alkohol nebo drogy

- 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 sám ve svém pokoji?
- Ztratil zájem o školu, případně další aktivity např. sport, koníčky, kamarády?
- Zhoršil se jeho prospěch? Je méně soustředěný?
- Reaguje nepřiměřeně, lže nebo podvádí, zhoršil se jeho vztah k členům rodiny?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácejí peníze nebo věci?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, zdá se Vám nemocné unavené, změnil se jeho styl oblečení?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání (rozšířené, zúžené zornice, nejasné vyjadřování, změny myšlení?

4. Doporučení rodičům, jejichž děti mají problémy s návykovými látkami

(zpracováno dle metodiky prim. MUDr. Karla Nešpora, Csc.)

Co dělat?

- Požívání drog není trestné, žádný soudní postih dítěti nehrozí. Je-li dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře.**
- S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. **Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.**
- Nespoléhejte na okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující braní drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu.**
- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. **Vyslechnout dítě však neznamená přistupovat na jeho stanovisko.**
- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**
- Uvědomte si své možnosti. Dítě bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je vaše síla.** Dítě by mělo 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 důsledky bude mít jeho jednání.**
- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se netýká situací, kdy je ohrožen život. (Teprve až vážné problémy, které drogy působí, jsou často důvodem ke změně.)
- Předcházejte nudě. **Počítejte s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.**
- **Pomozte mu odpoutat se od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže vám potomek tvrdí, že s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt a popovídat si, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí.
- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte („nelíbí se nám, že bereš drogy“) a respektem vůči jeho osobnosti („vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě“). **Oceňujte i drobné pokroky a změny k lepšímu.**
- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Důležitá je spolupráce mezi oběma rodiči ale i v rámci širší rodiny, spolupráce se školou, léčebnými zařízeními, případně dalšími institucemi.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste **mysleli i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měli své kvalitní zájmy.**
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže ji dítě odmítá.** Pamatujte, že zvládnutím svých problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.

Čemu se vyhnout?

- **Nepopírejte problém.** Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela závislost.
- **Neskrývejte problém.** Někdo se za problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci orientovat a citově a rozumově ji zvládat, měl by si o problému s někým kvalifikovaným pohovořit, najít spojení.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré účty, není vhodná doba.
- **Nezanedbávejte sourozence** dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci jsou ohroženi a problémem trpí.
- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí ve společné domácnosti.** Člověk pod vlivem alkoholu nebo jiných drog může být velmi nebezpečný.
- **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.)
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování braním drog, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým způsobem vydírání rodičů. Všechna tato rizika existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a drogu brzy vysadí. Trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.** Ztráceli byste tím důvěryhodnost.
- **Vyhněte se fyzickému násilí.** Většinou nevede k cíli, ale k pocitu ukřivdění a k útěkům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný. Nedělejte zbytečně dlouho „dusno“. 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. **Vášim tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

5. Proč a jak odmítat alkohol a drogy

Dovednost odmítat se člověku může hodit i v situacích, které se alkoholu nebo drog netýkají. V některých situacích je odmítnutí životně důležité. Kdo neumí odmítat, není svobodný, protože si nemůže vybrat. Kdo si váží sám sebe, snaží se chemii vyhnout. Proč jsou mladým lidem nabízeny drogy? Důvod je vždy jeden. Ten kdo nabízí, chce mít z toho nějaký prospěch.

JAK ODMÍTAT

1. Odmítnutí vyhnutím se.

Souvisí s životním stylem. Do situace kdy by vám někdo nabízel se většinou ani nedostanete, protože máte přátele zájmy a koníčky, které nejdou s alkoholem a drogami dohromady.

2. Nevidím, neslyším.

Nabídku ignorovat, situaci rychle ukončit a odejít.

3. Odmítnutí gestem.

Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, odmítavý pohyb rukou, rychle situaci ukončit, jít pryč.

4. Prostě říci NE!

Rázné a energické „NE!“ doplněné odmítavým výrazem tváře a tónem hlasu.

5. Odmítnutí s vysvětlením.

Použijí tehdy, když neodmítám toho, kdo nabízí, ale to, co nabízí.

„Pojď na pivo.“

„Ne, slíbil jsem, že budu do šesti doma, naši něco potřebují.“

6. Nabídnutí lepší možnosti.

Pokud nám na někom záleží, nabídneme mu lepší možnost a uvidíme, o co mu jde, např. místo hospody - kino.



7. Převedení řeči jinam.

Nabídku prostě přeslechněš a začneš se bavit o něčem jiném. Např. „Nechci. Nevíš, co hraje dneska v kině?“

8. Porouchaná gramofonová deska.

Opakování stále jedné věty nebo slova dokola. Nic se nevysvětluje, nevede se dialog. Opakuji např. „nechci“.

9. Odmítnutí protiútokem.

Nabízející se někdy snaží snižovat tvoje sebevědomí a vzbuzovat pocit méněcennosti. Např. „Napij se a nedělej ze sebe kdovíco.“ Místo omlouvání se a vysvětlování lze přejít do protiútku, např. „Nechci, podívej se na sebe, jak vypadáš.“

10. Odmítnutí jednou provždy.

Použiješ ho hlavně tam, kde chceš předejít, aby ti druhý nabízel i v budoucnu. Vhodné u lidí, s kterými přicházíš často do styku (soused, spolužák, příbuzný). Např. „Neberu ze zásady“ či „Dík, já nekouřím.“

11. Odmítnutí jako pomoc.

Tímto odmítnutím chrání člověk svoje zdraví i zdraví nabízejícího. Osobní příklad může vést k tomu, že se nabízející nad sebou zamyslí. Nebude to hned, ale třeba za nějaký čas pochopí a vzpomene si na tvoje slova.