

Programy primární prevence v Poradenském centru R-Ego

Eva Raková

Bakalářská práce
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva RAKOVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Programy primární prevence v Poradenském centru R-Ego**

Zásady pro vypracování:

Volba a formulování tématu, cíle práce.

Zpracování teoretické části prostřednictvím odborné literatury.

Sběr, zpracování a vyhodnocení dat.

Shrnutí výsledků výzkumu a vyslovení závěru.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

CANFIELD, J. ; SICCONI, F. Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře. Praha :
Portál, 1998. ISBN 80-7178-194-0.

PETTY, G. Moderní vyučování. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-978-X.

POKORNÝ, V. ; TELCOVÁ, J. ; TOMKO, A. Prevence sociálně patologických jevů : manuál
praxe. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s. , 2003. ISBN
80-86568-04-0.

SMĚKAL, V. Pozvání do psychologie osobnosti : člověk v zrcadle vědomí a jednání. Brno
: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Radana Nováková

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

13. února 2009

Termín odevzdání bakalářské práce:

15. května 2009

Ve Zlíně dne 13. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan

L.S.

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně 5.5.2009

Raková

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užití či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše, přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Hlavním tématem této bakalářské práce je prevence v oblasti sociálně patologických jevů, určená pro děti a mládež na Slavičínsku a přilehlém okolí. V teoretické části jsou popsány poznatky, které se týkají prevence sociálně patologických jevů a neziskové organizace Občanského sdružení R-Ego se sídlem ve Slavičíně zabývající se programy specifické primární prevence.

Praktická část popisuje tvorbu nového programu primární prevence „Já a můj sebeobraz“ a jeho následné ověření v praxi. Metodou tohoto výzkumu je experiment, který pomocí standardizovaného dotazníku zkoumá a hodnotí získaná data od experimentální a kontrolní skupiny. Závěrečná kapitola nabízí ohlédnutí za uskutečněným výzkumem a jeho zhodnocením. Přílohy obsahují samotný program „Já a můj sebeobraz“ a článek z tisku, který pojednává o tomto uskutečněném programu.

Klíčová slova: Prevence, sociálně patologické jevy, Poradenské centrum R-ego, specifické programy primární prevence, preventivní program „Já a můj sebeobraz“, sebevědomí.

ABSTRACT

The main subject of this bachelor work is a prevention of social pathological phenomena intended for children and young people in Slavičín and vicinity. A prevention of social pathological phenomena and non-profit organization called Civic association R-Ego in Slavičín (dealing with a programme of specified primary prevention) are described in the theoretical part.

The practical part depicts a formation of a new programme „I and my self-image“ and its subsequent verification in practise. A chosen method of research is an experiment base on a standard questionnaire in a target group. Final section provides information about the realised research. The programme „I and my self-image“ is enclosed in the appendix.

Keywords: Prevention, social pathological phenomena, Civic association R-Ego, programme of specified primary prevention, prevention programme „I and my self-image“, self-confidence.

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Mgr. Radaně Novákové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady během tvorby mé práce. Dále bych chtěla poděkovat realizátorce projektu Občanského sdružení R-Ego s názvem „Činnost Poradenského centra R-Ego“, Mgr. Daně Kozubíkové za možnost vytvořit program primární prevence a následně si jej pod názvem tohoto zařízení ověřit v praxi. V neposlední řadě děkuji také vedení obou školských zařízení (Gymnázium J. P., ZŠ Vlára Slavičín) za možnost provedení výzkumu.

„Jediný člověk, před kterým se neschováme, jsme my sami. Proto stojí za to se trochu poznat.“ (autor neznámý)

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍHO POJMOSLOVÍ	12
1.1 PRIMÁRNÍ PREVENCE (PP)	12
1.1.1 Specifická primární prevence (SPP)	12
1.1.2 Nespecifická primární prevence (NPP).....	12
1.2 PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ (PSPJ)	13
1.2.1 Přehled sociálně patologických jevů	13
1.2.2 Základní oblasti realizace opatření PSPJ	13
2 OBČANSKÉ SDRUŽENÍ R-EGO	14
2.1 SLUŽBY	14
2.2 PŘEHLED PROGRAMŮ PRIMÁRNÍ PREVENCE	15
2.2.1 Příběhy Bárky a Klárky	15
2.2.2 Zdravé sebepojetí	16
2.2.3 Já a lidé okolo mě.....	16
2.2.4 Zdravý životní styl.....	16
2.2.5 Můj život bez drog	16
2.2.6 Umět říct svůj názor	16
2.2.7 Závislost – vývoj a její formy.....	16
2.2.8 Jak komunikujeme	17
2.2.9 Jak zvládnout šikanu	17
2.2.10 Vývoj a léčba drogových závislostí.....	17
2.2.11 Menšiny v ČR, mýty a předsudky	17
2.2.12 Stres a jeho zvládnání.....	17
2.2.13 Poruchy příjmu potravy.....	17
2.2.14 Sociálně psychologický výcvik	18
2.2.15 Vztahy, vztahová síť.....	18
II PRAKTICKÁ ČÁST	19
3 VÝZKUM	20
3.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	20
3.1.1 Definice pojmů.....	20
3.2 CÍLE	21
3.3 PLÁN VÝZKUMU	22
3.3.1 Definice proměnných	22
3.3.2 Hypotézy	22
3.4 VÝZKUMNÉ METODY	22
3.5 DRUH VÝZKUMU	22
3.6 METODA VÝZKUMU	22
3.7 METODA SBĚRU DAT	23
3.7.1 Dotazník	24

4	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH VZORKŮ	25
4.1	DRUH VÝBĚRU.....	25
4.2	CHARAKTERISTIKA EXPERIMENTÁLNÍ SKUPINY	25
4.3	CHARAKTERISTIKA KONTROLNÍ SKUPINY	26
5	PRŮBĚH VÝZKUMU	27
5.1	TVORBA PROGRAMU.....	27
5.1.1	Metodika nového programu „Já a můj sebeobraz	27
5.2	PŘÍPRAVA NA EXPERIMENT.....	29
5.2.1	Příprava v experimentální skupině.....	30
5.2.2	Příprava v kontrolní skupině	30
5.3	PRŮBĚH EXPERIMENTU	30
5.4	ZPRACOVÁNÍ DAT.....	32
5.4.1	Data získaná před programem.....	33
5.4.2	Data získaná po programu.....	35
6	VÝSLEDKY VÝZKUMU	37
6.1	VYHODNOCENÍ EXPERIMENTU	37
6.1.1	Aritmetický průměr	37
6.1.2	Studentův t-test.....	39
6.1.2.1	Konečný výsledek	39
6.2	VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	39
6.3	HODNOCENÍ ŽÁKŮ FORMOU „SEBEREFLEXNÍCH LISTŮ“	40
	ZÁVĚR	41
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	42
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	44
	SEZNAM OBRÁZKŮ	45
	SEZNAM TABULEK	46
	SEZNAM PŘÍLOH	47

ÚVOD

Myslím si, že uspěchaná doba dospěla do fáze, kdy rodiče nemají čas na své děti a výchovu nejčastěji přenechávají institucím (škola, DDM, atd.). Je pravda, že škola má především vzdělávat a vychovávat. Neberou však rodiče tuto definici příliš doslova?

Občanského sdružení R-Ego ve Slavičíně věnující se dětem a mládeži do 18 let se zabývá hlavně programy specifické primární prevence. Má vypracovaný ucelený plán těchto programů pro školy a školská zařízení, které pravidelně navštěvuje. Programy jsou specifické svou strukturou a návazností na sebe. Jejich forma a obsah vede děti přímo do dění problému, což je mnohem záživnější a důležité pro sociální adaptaci.

Téma Programy primární prevence jsem si zvolila proto, že v tomto zařízení pracuji a jsem celkově seznámena s pravidly, organizací, dokumenty a během zařízení. Zkušenosti, které z Poradenského centra R-Ego mám, mě ovšem překvapují. Není výjimkou, že žáci první třídy vědí, jak se zapaluje a šlukuje cigareta, jak chutnají jednotlivé druhy alkoholu, co je šikana, a to raději nezmiňují jejich zkušenosti a manipulaci s dnešním fenoménem marihuany. Dle mého názoru je to jen špička ledovce a proto nemůžeme být nečinní a musíme proto zajistit určitá opatření, kterým je bezesporu PREVENCE.

Dosavadní praxe v této oblasti mě dovedla k myšlence vytvořit vlastní preventivní program, který věnuji Občanskému sdružení R-Ego, a to konkrétně žákům ve věku do 14 let, tedy žákům 7. a 8. tříd základní školy či žákům gymnázií.

Cílem mého programu „Já a můj sebeobraz“ je vést žáky k sebeuvědomování, sebepřijetí a k získání zdravého sebevědomí ve skupině (v tomto případě ve třídě). Důležité je, aby si uvědomili odpovědnost svého chování mezi vrstevníky a celkově v interakci s lidmi. Danými metodami a postupy, které v průběhu aplikuji, zjistím, zda je žáky kladně přijímán. Cílem výzkumu bakalářské práce bylo vytvořit nový preventivní program, ověřit jeho funkčnost (zjistit, zda ovlivňuje sebevědomí žáků ve skupině), minimalizovat možné problémy týkající se mládeže a ukázat jim, jak tyto problémy lépe řešit (v souvislosti sociálně patologických jevů).

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYSVĚTLENÍ ZÁKLADNÍHO POJMOSLOVÍ

Ústředním tématem mé práce je PREVENCE v souvislosti se sociálně patologickými jevy. Pro objasnění této problematiky proto definuji pojmy specifická a nespecifická prevence, a pojem sociálně patologický jev.

1.1 Primární prevence (PP)

„Primární prevencí lze v nejširším pojetí nazvat všechny aktivity a činy, které mají za cíl změnit názory, postoje a chování lidí tak, aby u nich nedošlo ke vzniku daného nežádoucího jevu (vzniku závislosti na návykových látkách, kriminálního chování, rasismu, atd.).“

(Nezval, 2007a, s. 15)

1.1.1 Specifická primární prevence (SPP)

„Aktivity a programy, které jsou zaměřeny specificky na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování žáků. Jedná se o:

- a) všeobecnou prevenci, která je zaměřena na širší populaci, aniž by byl dříve zjišťován rozsah problému nebo rizika,*
- b) selektivní prevenci, která je zaměřena na žáky, u nichž lze předpokládat zvýšenou hrozbu rizikového chování,*
- c) indikovanou prevenci, která je zaměřena na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů v oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky.“* (Nezval, 2007b, s. 2)

1.1.2 Nespecifická primární prevence (NPP)

„Nespecifická primární prevence představuje základ a nosný prvek celého systému prevence, jde o volnočasové aktivity určené nejširším vrstvám dětí a mládeže, umožňující harmonický rozvoj osobnosti jednotlivce. Existovaly by i za absence sociálně patologických jevů.“ (Nezval, 2007c, s. 1)

1.2 Prevence sociálně patologických jevů (PSPJ)

Vymezení pojmu „Primární prevence sociálně patologických“ (PPSPJ) jevů provedli V. Pokorný, J. Telcová a A. Tomko (2003, s. 14) následovně: „ *Primární prevencí sociálně patologických jevů rozumíme koncepční, komplexní, cílený, plánovitý, flexibilní a efektivní soubor opatření, odborných činností a nabídek, zaměřený na posilování a rozvoj společensky žádoucích postojů, hodnot, zájmů, forem zdravého životního stylu, chování a jednání jednotlivců i skupin.* “

1.2.1 Přehled sociálně patologických jevů

Mezi vybrané oblasti patří **mezilidské vztahy** (šikana), **návyky** (drogové závislost, alkohol, kouření,...), **agresivita** (útoky proti okolí, proti sobě samému,...), kriminalita (krádeže), **hráčství** (gamblerství,...), **sex** (hypersexualita,...), **rasová problematika** (rasismus,...), **sekty, kultury a jiná společenská uskupení**.

„ *Sociálně patologickým jevem se obecně rozumí takové chování jedince, které je charakteristické především nezdravým životním stylem, nedodržováním nebo porušováním sociálních norem, zákonů, předpisů a etických hodnot, chování a jednání, které vede k poškozování zdraví jedince, prostředí, ve kterém žije a pracuje, a ve svém důsledku pak k individuálním, skupinovým či celospolečenským poruchám a deformacím.* “ (V. Pokorný, J. Telcová a A. Tomko, 2003, s. 9)

1.2.2 Základní oblasti realizace opatření PSPJ

Podle V. Pokorný, J. Telcová a A. Tomko (2003) je PSPJ nejčastěji aplikována:

- ve výzkumu,
- v odborných službách,
- v kultuře, sportu, aktivitách pro volný čas,
- ve výchově a vzdělání.

2 OBČANSKÉ SDRUŽENÍ R-EGO

Občanské sdružení R- Ego vzniklo z iniciativy společnosti REGION z důvodu rozšíření systému protidrogové prevence v jihovýchodní části Zlínského kraje. Projektem Občanského sdružení R-Ego je „Činnost Poradenského centra R-Ego“. O. s. má sídlo ve Slavičíně a vzniklo registrací na Ministerstvu vnitra a následně evidencí na Českém statistickém úřadě. Nejbližší organizace zabývající se prevencí sociálně patologických jevů se nachází až ve vzdáleném krajském městě ve Zlíně. To byl jeden z důvodů pro založení tohoto zařízení ve Slavičíně. Projekt pod názvem „Činnost Poradenského centra R-Ego“ je orientován na dvě hlavní služby a to: specifické programy primární prevence a provoz nízkoprahového zařízení pro děti a mládež. (D. Kozubíková, 2007)

Toto zařízení je od roku 2003 držitelem Pověření pro výkon sociálně-právní ochrany dětí, v roce 2007 jako jediné zařízení Zlínského kraje získalo Certifikát odborné způsobilosti na programy specifické primární prevence poskytované v rámci školní docházky a na základě rozhodnutí Krajského úřadu Zlínského kraje, odboru sociálních věcí a zdravotnictví se v r. 2007 stalo Registrovanou sociální službou. Podporovatele zařízení jsou MPSV ČR, MŠMT ČR, RV KPP (Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky), Zlínský kraj, Město Slavičín, Služby Města Slavičín s.r.o. a Nadace Děti-kultura-sport Uherské Hradiště.

2.1 Služby

O. s. R-Ego poskytuje 2 hlavní služby:

- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

Cílem zařízení je zvýšit kvalitu trávení volného času dětí a mládeže ve Slavičíně a blízkém okolí, zmírnit rizikové chování mládeže v oblasti sociálně nežádoucích jevů, pomoci při řešení problémů dětí a mládeže. (D. Kozubíková, 2008)

- Programy specifické primární prevence

Podle Kozubíkové (2002) jsou specifické programy primární prevence určeny pro žáky základních škol, studenty středních škol a středních odborných učilišť. Každý program je určen pro jinou věkovou skupinu a tím na sebe navzájem navazují (od prvních tříd až po studenty středních škol). Programy jsou popsány v „Nabídkovém katalogu programů pri-

mární prevence pro školská zařízení“, který každoročně obdrží školní metodici prevence. Na základě objednávky se pak realizují zážitková sezení (zpravidla 2x během školního roku) bez ohledu na věk, pohlaví, rasy či jakékoliv diskriminace. Podmínkou je spolupráce s třídním učitelem, školním metodikem prevence, popř. výchovným poradcem dané školy. Cílem těchto programů je posilovat sebevědomí, probouzet v dětech zodpovědnost, upevňovat názory, hodnoty a postoje, rozvíjet komunikaci, atd., aby se sociálně patologickým jevům předcházelo, nebo alespoň minimalizovalo riziko jejich vznik.

Občanské sdružení R-Ego ve své práci uvádím proto, že jsem zde dlouhodobě vykonávala praxi a od ledna 2009 zde pracuji na Dohodu o pracovní činnosti. V rámci programů SPPP navštěvuji řadu škol, kde přednáším SPPP, nejčastěji na prvním stupni ZŠ. Tématy pro tuto věkovou skupinu jsou např. zdravá výživa, cizí lidé, nebezpečí léků, kouření, šikana, kamarádství, atd. Obsah programu vychází ze školského vzdělávacího programu, aby byla účinnost ještě větší a navazovala tak na probrané učivo. Vedení Občanského sdružení R-Ego průběžně inovuje, doplňuje a vytváří nové SPPP. Rozhodla jsem se proto sestavit nový program primární prevence, který je předmětem praktické části, kde zkoumám jeho účinnost.

2.2 Přehled programů primární prevence

Programy jsou zaměřeny na rizikové skupiny dětí, mládeže a třídní kolektivy. Jsou poskytovány na základě vzájemné spolupráce a požadavků školského zařízení žákům 1. - 9. třídy základních škol a studentům středních škol. Pobíhají zpravidla ve dvou setkáních během školního roku a podmínkou je spolupráce s třídním učitelem, školním metodikem prevence, popř. výchovným poradcem dané školy. (D. Kozubíková, 2002)

2.2.1 Příběhy Bárky a Klárky

Děti jsou vtaženy do představení, jehož hlavními herci jsou maňásci Bárka a Klárka. Tyto dvě postavy formou hraní určitých situací dětem ukazují co je správné a co ne. Obsahem programů jsou témata vztahující se ke zdravé výživě, k nebezpečí nad užíváním léků, ke kamarádským vztahům, k nebezpečí šikany, tabákových výrobků, alkoholu aj. Programy jsou určeny dětem 1. až 4. tříd.

2.2.2 Zdravé sebepojetí

Program pro děti 4. a 5. tříd. Cílem je vést děti k sebepřijetí a správnému hodnocení sebe sama, uvědomění si vlastní hodnoty. Obsahem je „seznamovací hra“, „kresba“ (vlastní erb) a tzv. „silné hry“.

2.2.3 Já a lidé okolo mě

Tento program se týká mezilidských vztahů, zejména vztahů vrstevnických mezi kamarády a spolužáky. Vede děti k vzájemné toleranci a posiluje pozitivní vztahy ve třídě. Obsahem jsou aktivity na spolupráci ve skupinách, techniky na zvýšení tolerance a atmosférotvorné hry. Je určen žákům 5. tříd.

2.2.4 Zdravý životní styl

Cílem je vést žáky 6. tříd k uplatnění zdravého životního stylu ve vlastním životě formou zážitkových programů, diskusí, skupinových her a individuálního tvoření. Obsahem je „uvědomění si vlastních citů“, „co patří a nepatří ke zdravému životnímu stylu“ a „techniky posílení empatie“.

2.2.5 Můj život bez drog

Obsahem je „mapování znalosti drogové problematiky žáků“, „pozitivní sebepřijetí“ uskutečňované vhodnými technikami, diskuse a „návčik odmítání drog“. Program určený pro 7. třídy je zaměřen na hledání vlastní odpovědnosti za své zdraví, své činy a svůj život.

2.2.6 Umět říct svůj názor

Účastníci si v modelových situacích zkusí obhajovat své názory. Učí se jednat sami za sebe a být kritický k názorům přicházející z vnějšku. Tématem jsou „komunikační dovednosti“, „návčik obhajoby svého názoru“ a „otázky“, na které nelze odpovědět špatně. Program je určen žákům 8. a 9. tříd.

2.2.7 Závislost – vývoj a její formy

Program se zabývá mapováním znalostí studentů v problematice závislosti. Předmětem je diskuse o osobních zkušenostech, nebo zkušenostech svých známých se závislostí, popis „syndromu závislosti“ a informace, jak pomoci závislým lidem.

2.2.8 Jak komunikujeme

Setkání je zaměřeno na uvědomění si svých komunikačních možností a nácvik správných komunikačních vzorců. Pro efekt a zpětnou vazbu je použita videokamera. Tématem je „jak spolu lidé komunikují“, „základy zdravé komunikace“, „verbální a nonverbální složka komunikace“, „nácvik komunikačních dovedností“ a „skupinová práce“.

2.2.9 Jak zvládnout šikanu

Žáci a studenti se mají možnost seznámit s tím, co je a co není šikana, kdo je agresor a kdo je oběť a jak se mohou sami proti šikaně bránit. Obsahem je definování základních pojmů a hlubší proniknutí do této problematiky. Součástí jsou opět nejrůznější hry a techniky.

2.2.10 Vývoj a léčba drogových závislostí

Obsahem programu je mapování znalostí o této problematice, popis „syndromu závislosti“, terminologie základních pojmů týkající se drogových závislostí, možnosti pomoci při závislosti a každý žák má možnost projít si testem závislosti.

2.2.11 Menšiny v ČR, mýty a předsudky

Obsahem je přednáška, diskuse a zážitkové techniky zaměřené na téma multikulturní výchovy. Podnětem pro diskusi je např. osobní či jiná zkušenost s příslušníky jiných etnických skupin, soužití s těmito příslušníky, etnické klima v ČR, problematika rasismu, atd. Cílem je plně převzít odpovědnost za sebe a svůj život.

2.2.12 Stres a jeho zvládnání

Diskuse o tom, co pomáhá při stresu, rady pro tvořivé řešení problému. Tématem je „zdravá důvěra a sebevědomí“, různé techniky (vystavení stresu) a relaxační cvičení. Cílem je plně převzít odpovědnost za sebe a svůj život.

2.2.13 Poruchy příjmu potravy

Cílem je zlepšení informovanosti o poruchách příjmu potravy, zlepšení sebeakceptace a přijetí druhých po stránce psychické i fyzické. Obsahem je problematika anorexie, bulimie a možnosti léčby.

2.2.14 Sociálně psychologický výcvik

Formou zážitkových technik je u žáků rozvíjena správná komunikace. Obsahem je „roze-
hřívací technika“, relaxační cvičení, kresby, skupinové práce a „sebereflexe“.

2.2.15 Vztahy, vztahová síť

Účastníci probírají otázku vztahů, funkcí rodiny, stylů výchovy, pravidel v rodině a hodno-
tového systému. Jde zde o téma lidského vztahu jako těžiště výchovy.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 VÝZKUM

3.1 Výzkumný problém

Problematika sociálně patologických jevů je ve společnosti stále aktuálním tématem. Je třeba vytvářet vhodná opatření, aby se výskyt těchto jevů alespoň minimalizoval. Proto jsem vytvořila nový program specifické primární prevence, který ověřuji v praxi.

Výzkumný problém práce je: **Vliv programu „Já a můj sebeobraz“ na sebevědomí žáků ve skupině (třídě).**

Na základě metod, které popisuji, v následující kapitole zkoumám, zda a jak můj program „Já a můj sebeobraz“ ovlivňuje sebevědomí žáků ve třídě. Nejprve definuji důležité pojmy vztahující se k problematice výzkumu, vytyčím cíle a plán výzkumu.

3.1.1 Definice pojmů

Pro objasnění terminologie vztahující se k výzkumu, uvádím následující definice.

Primární prevence

„Primární prevencí rozumíme veškeré konkrétní aktivity realizované s cílem předejít problémům a následkům sociálně patologických jevů, případně minimalizovat jejich negativní dopad, včetně dalšího šíření.“ (Nezval, 2007, s. 15)

Sociálně patologické jevy

„Sociálně patologickým jevem se obecně rozumí takové chování jedince, které je charakteristické především nezdravým životním stylem, nedodržováním nebo porušováním sociálních norem, zákonů, předpisů a etických hodnot, chování a jednání, které vede k poškozování zdraví jedince, prostředí, ve kterém žije a pracuje, a ve svém důsledku pak k individuálním, skupinovým či celospolečenským poruchám a deformacím.“ (V. Pokorný, J. Telcová a A. Tomko, 2003, s. 9)

Specifický program primární prevence

„Snaha o předcházení sociálně patologických jevů, jako jsou např. šikana, drogová problematika, atd., formou besed a zážitkových setkání ve školách a školských zařízeních.“ (D. Kozubíková, 2005-2009, s. 3.)

Specifický program primární prevence „Já a můj sebeobraz“ (viz příloha č. I)

Program primární prevence, jehož cílem je posilovat zdravé sebevědomí žáků a tím předcházet sociálně patologickým jevům vyskytující se v dnešní společnosti.

Sebevědomí

„Sebedůvěra, vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů.“ (P. Hartl, H. Hartlová, 2000, s. 525)

Sebeuvědomování

„Je uvědomování si obsahů svého vědomí a charakteristik i výsledků jednání na pozadí, resp. v konfrontaci s morálními normami nebo aspoň obrazy ideálního já“ (Smékal, 2002, s. 354)

Sebepřijetí

„Přijímání sebe sama, realistický pohled na vlastní schopnosti, celkovou hodnotu, stejně tak jako na svá omezení a schopnost přiměřeně obojí prožívat.“ (P. Hartl, H. Hartlová, 2000, s. 524)

3.2 Cíle

Prevence sociálně patologických jevů je dynamický proces, který zkoumá užitečnost preventivních a represivních opatření. Je potřeba, aby se metody zaměřené na prevenci obnovaly a měnily s ohledem na vývoj společnosti. S touto potřebou koresponduje také cíl mé praktické části práce. **Vytvořit nový preventivní program primární prevence s názvem „Já a můj sebeobraz“, následně jej ověřit v praxi a zjistit, zda ovlivňuje sebevědomí žáků ve skupině (třídě).** Program je určen žákům ve věku do 14 let, tedy žákům 7. a 8. tříd základní školy či studentům víceletých gymnázií.

Cílem programu je vést žáky k sebevědomí, sebepřijetí, k posílení zdravého sebevědomí ve skupině (třídě), k uvědomění si odpovědnosti za své chování mezi vrstevníky a celkově v interakci s lidmi. Minimalizovat možné problémy týkající mládeže s ukázkou jejich lepšího řešení. (v souvislosti vzniku sociálně patologických jevů).

3.3 Plán výzkumu

Před realizací výzkumu je důležité zvolit tzv. proměnné, tj. podle J. Maňáka a V. Švece (2004) empiricky definované znaky jevu a jeho projevy. Proměnné se dále dělí na nezávisle proměnnou (je dána) a závisle proměnnou (je výsledkem působení nezávisle proměnné). Na základě vztahů mezi proměnnými mohu dále stanovit hypotézy.

3.3.1 Definice proměnných

V mém případě rozlišuji proměnné takto:

Nezávisle proměnná: **Specifický program primární prevence „Já a můj sebeobraz“**

Závisle proměnná: **Sebevědomí žáků**

3.3.2 Hypotézy

Pro ověřitelnost hypotéz je nutné vytyčit nulovou a alternativní hypotézu:

H_0 : Program „Já a můj sebeobraz“ **nemá** vliv na sebevědomí žáků

H_A : Program „Já a můj sebeobraz“ **má** vliv na sebevědomí žáků.

3.4 Výzkumné metody

Na základě stanovených proměnných a hypotéz jsem zvolila vhodné metody pro sběr dat od respondentů.

3.5 Druh výzkumu

Přistoupila jsem k typu **kvantitativního výzkumu**, který mi nejlépe umožní zkoumat výzkumný problém (Vliv programu „Já a můj sebeobraz“ na sebevědomí žáků ve skupině). Podle S. Kašpárkové (2009) je pro tuto metodu charakteristická objektivnost, zaměřenost na produkt a výsledek určité činnosti.

3.6 Metoda výzkumu

Jako metodu výzkumu jsem zvolila **experiment**. Dle M. Chráska (2007) jde obecně o ověřování vztahů mezi proměnnými. Tímto ověřováním je zabezpečována kontrola nad působením nezávisle proměnné, podle které se rozlišuje technika jedné skupiny, technika para-

lelních skupin a technika rotace faktorů. Mého experimentu se týká **technika paralelních skupin**, kde se současně pracuje se dvěma nebo více skupinami. Zvolila jsem si dvě skupiny, se kterými budu pracovat. Skupina, kde se experiment provádí, se nazývá **experimentální** a ta, kde se neprovádí, se označuje jako **kontrolní**.

3.7 Metoda sběru dat

Aby byl experiment kompletní, je nutné si zvolit kontrolu nad působením nezávisle proměnné („Já a můj sebeobran“) na závisle proměnnou (sebevědomí). Kontrolu provedu formou vstupního a výstupního dotazníku. Dotazník je obecně písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí (S. Kašpárková, 2009). Pomocí anonymního **dotazníku (zaměřeného na sebevědomí žáků)**, který jsem předložila na začátku a na konci programu experimentální skupině zjistím, zda je můj program účinný a zda ovlivňuje sebevědomí žáků. Stejný dotazník předložím jiné skupině (kontrolní skupině), která program nepodstoupí. Nejprve v době zahájení experimentu (v experimentální skupině), a poté po jeho ukončení. Respondenti obou skupin by měli být stejného věku. Na základě získaných výsledků pak porovnáám sebevědomí obou skupin **před** zahájením programu **a po** jeho ukončení.

3.7.1 Dotazník

Ke zjištění sebevědomí jsem užila standardizovaný dotazník od Smékala (2002) čítající 32 položek. V dotazníku jsem změnila některá cizí slova, aby žáci bez problémů porozuměli všem otázkám. Úkolem žáků bylo zakroužkovat stupeň souhlasu v každém řádku. (N = nesouhlasím, S = souhlasím)

1. Chtěl bych, aby mi lidé dodávali odvalu	S	N
2. Mám pocit, že mě druzí využívají	0	1 2 3 4
3. Budoucnost vidím černě	0	1 2 3 4
4. Cítím, že mnoha lidem nejsem sympatický	0	1 2 3 4
5. Myslím že nejsem tak čilý a aktivní jako druzí	0	1 2 3 4
6. Domnívám se, že některé moje myšlenky snad nejsou normální	0	1 2 3 4
7. Bojím se, že se zesměšním, ztrapním	0	1 2 3 4
8. Jiní lidé vypadají lépe než já	0	1 2 3 4
9. Dělá mi potíže mluvit před jinými lidmi	0	1 2 3 4
10. Když něco dělám, tak se mi to vždy vydaří	0	1 2 3 4
11. Chtěl bych umět bavit se příjemně s druhými lidmi	0	1 2 3 4
12. Chtěl bych mít více sebevědomí	0	1 2 3 4
13. Přemýšlím, jak získat více uznání	0	1 2 3 4
14. Myslím, že jsem příliš skromný	0	1 2 3 4
15. Myslím, že jsem marnivý, prázdný a bezcenný člověk	0	1 2 3 4
16. Domnívám se, že mne lidé správně nehodnotí	0	1 2 3 4
17. Chybí mi někdo, s kým bych si mohl otevřeně popovídat o svých osobních problémech	0	1 2 3 4
18. Příliš mnoho ode mne lidé očekávají	0	1 2 3 4
19. Lidé se zajímají o mou práci	0	1 2 3 4
20. Každý mne lehko oklame	0	1 2 3 4
21. Mám pocit, že mne většina lidí nechápe	0	1 2 3 4
22. Dělán si často zbytečné starosti	0	1 2 3 4
23. Je mi dobře mezi lidmi	0	1 2 3 4
24. Mám stísněný pocit v místnosti, kde je hodně lidí	0	1 2 3 4
25. Myslím, že o mně lidé za zády mluví	0	1 2 3 4
26. Rád bych byl někým jiným	0	1 2 3 4
27. Jsem přesvědčen, že jiným lidem všechno snáze projde	0	1 2 3 4
28. Mám divný pocit, že se mi stane něco nepříjemného	0	1 2 3 4
29. Hodně přemýšlím o tom, jak se ke mně chovají jiní lidé	0	1 2 3 4
30. Rád bych uměl lehce navazovat kontakty s jinými lidmi	0	1 2 3 4
31. Do diskuse se hlásím, jen když jsem pevně přesvědčený že je důležité, co říkám	0	1 2 3 4
32. Často přemýšlím, zda je důležité, co ode mne okolí očekává	0	1 2 3 4

(Smékal, 2002, s. 356)

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÝCH VZORKŮ

Výzkumnými vzorky se staly dvě 7. třídy ze školských zařízení ve Slavičíně. První třídou byly žáci sekundy z Gymnázia Jana Pivečky (experimentální skupina) a druhou třídou žáci 7. C ze Základní školy Vlára Slavičín (kontrolní skupina).

4.1 Druh výběru

O. s. R-Ego má uzavřené smlouvy mezi školami a školskými zařízeními týkající se realizace programů specifické primární prevence. Vzhledem tomu, že v o. s. R-Egu pracuji a realizuji SPPP na smluvených školách, mám přehled o tom, které konkrétní třídní kolektivy programy podstoupily. Z dokumentů R-Ega jsem zjistila, že pro žáky sekundy **Gymnázia Jana Pivečky ve Slavičíně** je program zařazen v harmonogramu plánu. Zvolila jsem tedy způsob **záměrného výběru**.

Záměrný výběr jsem použila také při výběru **7. C ze Základní Školy Vlára Slavičín**. Jelikož jsem potřebovala kontrolní skupinu vrstevníků (se sekundou), zvolila jsem první sedmou třídu, kterou mi škola přidělila.

4.2 Charakteristika experimentální skupiny

Kolektiv sekundy (gymnázium Jana Pivečky Slavičín) byl utvořen, když žáci před 2 lety úspěšně složili přijímací zkoušku na 8-leté studium této školy a ve školním roce 2007/2008 nastoupili jako žáci primy. Třídu navštěvuje 29 žáků. Z toho 20 děvčat a 9 chlapců. Skupina je výjimečná tím, že zde dochází chlapec, který má diagnózu autista.

Podle Thorové K. (2007) je autismus jednou z nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje. Duševní vývoj dítěte je díky tomuto handicapu narušen hlavně v oblasti **komunikace** (nereaguje na své jméno, na pokyny, neříká co chce) **sociální interakce** (je raději o samotě, nezajímá se o ostatní děti,...) a **chování** (záchvaty vzteku, zabývá se určitými věcmi stále dokola...)

Tento chlapec se projevoval dle výše uvedených reakcí. Za svoji nejoblíbenější činnost považoval zeměpis (atlasy, mapy...). Dle učitele dokáže kreslit mapy celé dny stále dokola. Ve třídě s žádným spolužákem nekomunikoval a o přestávce vždy odcházel za učitelem do kabinetu. Ačkoliv je chlapec velmi chytrý, učitelé tvrdí, že je s ním velmi obtížné pracovat,

kvůli jeho změnám v chování. Celkově je třídní kolektiv temperamentní, hlučnější a živější.

4.3 Charakteristika kontrolní skupiny

Třídu 7. C (ZŠ Vlára Slavičín), jsem použila jako skupinu kontrolní (před zahájením programu v sekundě a pak po jeho ukončení). Strávila jsem zde pouze čas nutný pro vyplnění kontrolního dotazníku. Obecně třídu navštěvuje 20 žáků. Z toho 11 dívek a 9 chlapců. ZŠ Vlára je jedinou školou ve Slavičíně, která má druhý stupeň (6. - 9. třídu). Kolektiv byl tedy utvořen před 2 lety z žáků, kteří sem přišli z okolních škol a ve školním roce 2006/2007 nastoupili jako žáci 5. C.

5 PRŮBĚH VÝZKUMU

Práci na výzkumu jsem si rozčlenila podle toho, jak následovaly jednotlivé kroky za sebou. Nejprve jsem vytvořila nový preventivní program „Já a můj sebeobraz“, následně jsem si vybrala skupiny, kde byl výzkum uskutečněn, poté popisuji průběh experimentu a nakonec zpracovávám získaná data.

5.1 Tvorba programu

O. s. R-ego má pro každou třídu (1. - 9.) vypracované preventivní programy. Zařízení průběžně programy doplňuje, dotvárí a inovuje, a proto jsem se rozhodla vytvořit nový preventivní program. Na doporučení vedoucí zařízení jsem si vybrala jako cílovou skupinu žáky 7. Tříd, konkrétně žáky sekundy Gymnázia Jana Pivečky, kde byl v harmonogramu plánu 4-hodinový program.

Aby bylo možné můj program „Já a můj sebeobraz“ vědecky zkoumat, bylo nutné, aby trval alespoň 10- hodin. Po domluvě s vedoucí projektu o. s. R-Ego a školního metodika prevence Gymnázia J. P. jsem získala dalších 6 vyučujících hodin a to byl další podnět program sestavit.

Při sestavování programu jsem vycházela z Metodického pokynu MŠMT k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízení, který začleňuje prevenci do školního vzdělávacího programu. Dále to byl školský vzdělávací program (ŠVP), který se dělí do několika oblastí. Pro můj program je výchozí oblast sociální patologie, která se zabývá postojem společnosti k sociálně patologickým jevům. Vycházela jsem také z etického kodexu poskytovatelů programů primární prevence.

5.1.1 Metodika nového programu „Já a můj sebeobraz

Každý správný vyučovací proces by měl být lektorem předem připraven. Ke svému programu jsem vypracovala **metodiku obsahující cíle, formu a zásady** (Chudý, Kašpárková, 2004) a podle stávajících SPPP v o. s. R-Ego jsem popsala další náležitosti jako **typ prevence, účastníky, obsah, místo konání a pomůcky**. Nově jsem dodala **motivaci a reflexi**.

Cíl:

- posílit zdravé sebevědomí žáků
- vést žáky k uvědomění si vlastní odpovědnost za své chování mezi vrstevníky

Typ prevence: Prevence šikany, protidrogová prevence.

Účastníci: Žáci druhého stupně ZŠ a studenti středních škol

Forma: Zážitekový program zahrnující:

- diskuse,
- nejrůznější cvičení, techniky a hry k tématu,
- individuální i skupinové práce.

Motivace:

Motivace provází celý program. Na začátku programu si každý žák vytvoří cedulku se svým jménem. Během her a cvičení budu na jmenovky tisknout razítka za aktivitu. Zvítězí ten, kdo bude mít na konci programu nejvíce razítek. Pro 3 nejlepší bude připravena malá odměna.

Obsah:**I. Zahájení programu, seznámení****II. Motivace****III. Vlastní program**

1. Co je zdravé sebevědomí?
2. Utváření příjemného prostředí naší třídy
3. „JÁ“ – Poznání sebe sama
4. Akceptování vlastního těla
5. Vztahy mezi námi

IV. Reflexe, ukončení programu

Zásady:

Příjemné prostředí při práci (uklizené lavice, vyvětraná třída, mobilní telefony vypnuté v batohu).

Když chci něco říct k tématu, přihlásím se. Neskáčíme si do řeči. Učíme se naslouchat druhému. V hodině se chci vyhnout vyvolávání žáků (to ovšem neplatí, když se sami hlásí). Zvolím předmět (plyšák nebo míček), který si budou žáci sami libovolně předávat. Ten, kdo drží „míček“ hovoří, pro ostatní to znamená mlčet a poslouchat.

Reflexe:

Žáci po každé hodině písemně zhodnotí jednotlivé techniky a hry na tzv. „**Sebereflexní list**“. Tímto způsobem si zaznamenávají to, co se o sobě dozvěděli. Např. podle Canfielda a Wellse (1995) formou doplňování vět: Naučil jsem se, že... Znovu jsem si připomněl, že... Opět jsem se přesvědčil, že... Překvapilo mě, že... Líbilo se mi... Nelíbilo se mi.

Tyto výroky budou na konci programu odevzdány. Vedení „Sebereflexního listu“ je vhodná metoda pro moji zpětnou vazbu, ale i pro žáky samotné.

Místo konání:

- ve třídách základních a středních škol během vyučování v rámci minimálního preventivního programu,
- víkendové pobyty konané školským zařízením.

Pomůcky: Arch papírů, psací potřeby, výkresy, pastelky (jiné barevné potřeby), krabice, míček, izolepa, výkres A3, nakopírované dotazníky, obrázek (např. nakopírovaná fotka třídy)

5.2 Příprava na experiment

Při sestavování nového programu „Já a můj sebeobraz“ (viz. Příloha č. I) jsem vycházela z literatury obsahující hlavně techniky na zvyšování sebevědomí a k posilování vlastní odpovědnosti za své chování mezi vrstevníky. V programu dávám přednost před přednáškou diskusi s dětmi pomocí otázek a různých cvičení k zamyšlení. Mým záměrem bylo, aby si

žáci uvědomili, že mohou nahlas vyslovovat své názory a pocity. Po dokončení celého programu následovala domluva realizace experimentu ve školském zařízení ve Slavičíně, které definuji níže.

5.2.1 Příprava v experimentální skupině

Komunikace s Gymnáziem J. P. probíhala přes školního metodika prevence Mgr. Pavla Mikulčíka. Osobně jsme se dohodli na termínech uskutečnění 10-hodinového programu v sekundě. Bylo nutné jej rozdělit na 3, 3, 2, a 2 hodinové bloky do dvou týdnů tak, aby nebylo zasáhnuto do hlavních vyučovacích předmětů (Český jazyk, matematika, atd.). Experiment jsem vykonávala v předmětech občanská nauka, tělesná, výtvarná či hudební výuka.

Před realizací jsem musela výchovnému poradci předložit metodiku k programu „Já a můj sebeobraz“, aby měl o programu základní informace.

Vlastní příprava obnášela zajistit všechny pomůcky (arch papírů, krabici, izolepu, míček, vzor dotazníku na sebevědomí, další vzory různých cvičení a doplňovaček). Předpokládala jsem, že psací potřeby, pastelky a jiné barevné potřeby žáci budou mít. Jelikož jsou SPPP o. s. R-Ega poskytovány bezplatně, škola zajistí pouze kopie k jednotlivému cvičení a úkolům, které jsem si připravila jako vzory.

5.2.2 Příprava v kontrolní skupině

Pro možnost předložení dotazníku na sebevědomí v třídě 7. C, jsem musela mít souhlas ředitele školy. Vysvětlila jsem mu, že je třída pouze kontrolní skupinou a vyplňování dotazníku výrazně neovlivní vyučovací proces. Jelikož bylo nutné předložit stejný dotazník 2x (nejdříve v době zahájení programu v sekundě a pak po jeho ukončení), dohodli jsme se na dvou termínech. Do tříd jsem docházela vždy na začátku vyučovací hodiny, konkrétně do předmětu občanská výchova.

5.3 Průběh experimentu

Vycházela jsem z metodiky „Já a můj sebeobraz“, konkrétně z **obsahu** celého programu. Nejprve jsem se formou hry seznámila se všemi žáky. Dále jsem žákům stručně popsala, čím se následujících 10 hodin budeme zabývat, vysvětlila jsem cíle, zásady a žáky motivo-

vala. Po úvodním slovu jsem rozdala klíčový dotazník výzkumu (dotazník na sebevědomí). Poté následovalo probrání jednotlivých bloků.

Pro lepší proniknutí do problematiky bylo prvním tématem „**Co je zdravé sebevědomí?**“, kterému jsme se věnovali nejdéle, a to 5 vyučovacími hodinami. Pomocí „Prstencového modelu duše“ (P. Lauster, 1993, s. 9) jsem žáků vysvětlila, co je zdravé sebevědomí a jak je možné si jej utvářet. Vhodnými technikami si dále žáci posilovali své sebevědomí. Nejvíce se jim líbila hra „pozitivní vlastnosti, kdy měli na zádech připevněný list papíru a navzájem si na něj psali jen samé kladné vlastnosti. Nejčastěji se na těchto listech objevovalo: jsi dobrý kamarád, jsi laskavý, dokážeš pomoci, hezky zpíváš, jsi pořádný, máš hezké známky ve škole, jsi spolehlivý, atd.

V dalším tématu „**Utváření příjemné prostředí naší třídy**“ bylo podstatou žákům objasnit, co znamená pojem prostředí, které je velmi důležitým prvkem při práci. Například, že se jedná o místo, kde se stýkají, tvoří vztahy, komunikují spolu, a kde budují vzájemnou důvěru. Zde bych vyzdvihla techniku „sdílení hodnot“. Žáci si při této hře uvědomili hodnoty, které uznávají, dozvěděli se o hodnotách, které uznávají jejich spolužáci. Hra je natolik bavila, že jsme nakonec z jednotlivých prací každého žáka vytvořili seznam hodnot celé třídy, který si pak vyvěsili na nástěnku. Z celkového počtu 18 hodnot se prvními 3 staly: VESELÝ, ZDVOŘILÝ A SCHOPNÝ.

Třetí blok s názvem „**JÁ**“ – **Poznání sebe sama**“, vedl žáky k hlubšímu seznámení se sebou samým. Aby mohl člověk budovat zdravé sebevědomí, musí nejprve poznat vlastní identitu. Vhodnou technikou sebepoznání byl „Dopis do ciziny“, kde podle vlastního uvážení doplňovali předtištěné věty dopisu imaginárnímu příteli. Nejčastěji to byl domácí mazlíček či známé osobnosti. Pro stanovení osobních cílů si žáci formou hry „plánování budoucnosti“ uvědomili, kam chtějí v budoucnu směřovat. Každý sebejistý člověk totiž musí vědět, čeho chce dosáhnout. Na ose života žáci doplňovali například: chci vystudovat VŠ, najít si dobrou práci, založit rodinu, cestovat po světě, naučit se jazyky, začít podnikat, atd.

„**Akceptování vlastního těla**“ je dalším tématem programu. Vycházím z teorie, že většina lidí není spokojena se svým tělem a trpí komplexem méněcennosti. Cílem tohoto okruhu bylo, aby žáci viděli své tělo v lepším světle a uvědomili si jeho důležitost. Formulář „Mo-

je tělo“ byl pro to vhodnou metodou. Další hry byly spíše pohybové, aby se žáci naučili i neverbálního projevování se bez jakéhokoliv ostychu.

Poslední blok pod názvem „**Vztahy mezi námi**“ je zaměřený na posilování sebedůvěry ve skupině (třídě). V předchozích tématech žáci pracovali na utváření vlastní sebejistoty. V tomto tématu jsme se zabývali problematikou vztahů v kolektivu a posilováním sebevědomí třídy jako celku, protože např. vztahy k rodině, přátelům a vrstevníkům jsou důležitým prvkem pro zdravý vývoj člověka, tedy i zdravého sebevědomí. Ve hře „Na výsluní výkonů“ si žáci uvědomili, co spolu dokázali jako třída (společně strávili výlet i lyžařský kurz, starají se o společné zvíře- králík, vymysleli program na majáles, atd.)

Všechna témata obsahují hry, techniky a nejrůznější aktivity zaměřující se na hledání většího sebevědomí. Na konci programu žáci odevzdali vypracované „Sebereflexí listy“ a na úplný závěr jsem jim znovu předložila dotazník na sebevědomí, jehož získané výsledky zpracovávám a hodnotím v následujících kapitolách.

Ačkoliv jsem před programem dostala informace, že je třída temperamentnější, v hodinách se projevovali klidně, spolupracovali a plnili předložené úkoly. Dokonce se do některých aktivit zapojoval i zmíněný „autista“. Z počátku jsem měla obavy, že mu má přítomnost naruší jeho stereotyp a bude to mít za následek náhlou změnu v jeho chování, ale opak byl pravdou. Jeho aktivita mě velmi těšila.

Po celou dobu programu mě nedoprovázel žádný z vyučujících učitelů.

5.4 Zpracování dat

Pomocí dotazníku na sebevědomí jsem získala 2 soubory dat: počáteční data - **před začátkem** experimentu (ze sekundy a 7.C) a výstupní - **po skončení** experimentu (taktéž od těchto dvou tříd). Získané výsledky jsem zpracovala do tabulek, které jsem rozdělila na 4 sloupce. První sloupec obsahuje číslo žáka, druhý počet bodů získaných v dotazníku, třetí sloupec obsahuje rozdíl mezi aritmetickým průměrem μ (vypočítaný z počtu bodů celé třídy) a počtem bodů jednotlivce ($x_{1i} - \mu$). Poslední sloupec uvádí mocninu získaného rozdílu ($x_{1i} - \mu$)². Tabulku jsem si tak rozdělila a připravila proto, že získaná data jsem dále statisticky zpracovávala pomocí Studentova t-testu. Podle M. Chráska (2007) Studentův t-

test je jeden z nejznámějších statistických testů významnosti. Jeho pomocí rozhodnu, zda 2 soubory dat získaných od dvou různých skupin (experimentální a kontrolní skupiny, tj. sekundy a 7. C před a po experimentu) mají stejný aritmetický průměr.

5.4.1 Data získaná PŘED experimentem

Tab. I. - Data získaná před experimentem od experimentální skupiny (sekundy)

Č. žáka	Počet bodů x_{li}	$x_{li} - \mu$	$(x_{li} - \mu)^2$
1.	72	1,72	2,96
2.	128	54,28	2946,32
3.	52	- 21,72	471,76
4.	31	- 42,72	1825
5.	83	9,28	86,12
6.	59	-14,72	216,68
7.	97	23,28	541,96
8.	73	-0,72	0,52
9.	91	17,28	298,60
10.	65	-8,72	76,04
11.	89	15,28	233,48
12.	68	-5,72	32,72
13.	65	-8,72	76,04
14.	60	-13,72	188,24
15.	85	11,28	127,24
16.	86	12,28	150,80
17.	70	-3,72	13,84
18.	67	-6,72	45,16
19.	76	2,28	5,2
20.	51	-22,72	516,20
21.	92	18,28	334,16
22.	55	-18,72	350,44
23.	84	10,28	105,68
24.	76	2,28	5,2
25.	75	1,28	1,64
26.	128	54,28	2946,32
27.	60	-13,72	188,24
28.	67	-6,72	45,16
29.	33	-40,72	1658,12
$n_1 = 29$	$\mu = 73,72$		$\sum 13489,84$

Tab. II. - Data získaná před experimentem od kontrolní skupiny (7.A)

č. žáka	počet bodů x_{2i}	$x_{2i} - \mu$	$(x_{2i} - \mu)^2$
1.	67	-5,55	30,80
2.	99	26,45	699,60
3.	59	-13,55	183,60
4.	63	-9,55	91,20
5.	83	10,45	109,20
6.	69	-3,55	12,60
7.	62	-10,55	111,30
8.	73	0,45	0,20
9.	68	-4,55	20,70
10.	67	-5,55	30,80
11.	69	-3,55	12,60
12.	59	-13,55	183,60
13.	68	-4,55	20,70
14.	81	8,45	71,40
15.	95	22,45	504
16.	86	13,45	180,90
17.	75	2,45	6
18.	94	21,45	460,1
19.	65	-7,55	57
20.	49	-23,55	554,60
$n_2 = 20$	$\mu = 72,55$		$\sum 3340,9$

5.4.2 Data získaná PO experimentu

Tab. III.- Data získaná po experimentu od experimentální skupiny (sekundy)

Č. žáka	Počet bodů x_{1i}	$x_{1i} - \mu$	$(x_{1i} - \mu)^2$
1	58	3,62	13,1
2	47	-7,38	54,46
3	49	-5,38	28,94
4	47	-7,38	54,46
5	45	-9,38	87,98
6	52	-2,38	5,66
7	75	20,60	425,18
8	34	-20,38	415,34
9	72	17,62	310,46
10	44	-10,38	107,74
11	54	-0,38	0,14
12	82	27,62	762,86
13	42	-12,38	153,26
14	56	1,62	2,62
15	55	0,62	0,38
16	54	-0,38	0,14
17	82	27,62	762,86
18	64	9,62	92,54
19	50	-4,38	19,18
20	79	24,62	606,14
21	44	-10,38	107,74
22	51	-3,38	11,42
23	30	-24,38	594,38
24	54	-0,38	0,14
25	92	37,62	1415,26
26	33	-21,38	457,10
27	31	-23,38	546,62
28	47	-7,38	54,46
29	54	-0,38	0,14
$n_1 = 29$	$\mu = 54,38$		$\sum 7090,7$

Tab. IV.- Data získaná po experimentu kontrolní skupiny (7.A)

Č. žáka	Počet bodů x_{2i}	$x_{2i} - \mu$	$(x_{2i} - \mu)^2$
1	94	24,8	615,04
2.	79	9,8	96,04
3.	72	2,8	7,84
4.	76	6,8	46,24
5.	88	18,8	353,44
6.	60	-9,9	98,01
7.	71	1,8	3,24
8.	72	2,8	7,84
9.	66	-3,2	10,24
10.	65	-4,2	17,64
11.	66	-3,2	10,24
12.	62	-7,2	51,84
13.	77	7,8	60,84
14.	59	-10,2	104,04
15.	96	26,8	718,24
16.	73	3,8	14,44
17.	65	-4,2	17,64
18.	63	-6,2	38,44
19.	50	-19,2	368,64
20.	30	-39,2	1536,64
$n_2 = 20$	$\mu = 69,2$		$\Sigma 4176,57$

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Každý žák mohl získat v dotazníku jistý počet bodů od 0 do 128. Počet získaných bodů odpovídá jisté míře **sebevědomí**:

VELMI VELKÉ 0-8 bodů,

VELKÉ 9-17 bodů,

HORNÍ PRŮMĚR (ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ) 18-33 bodů,

DOLNÍ PRŮMĚR 34-54 bodů,

MALÉ 55-128 bodů.

(Smékal, 2003, s 358)

6.1 Vyhodnocení experimentu

Výsledky experimentu znázorňují pomocí aritmetického průměru a dle Studentova t-testu

6.1.1 Aritmetický průměr

Podle aritmetických průměrů skupin je na první pohled zřejmý rozdíl mezi skupinami (viz. Tabulka č. V a VI)

Tab. V – Aritmetické průměry **PŘED** experimentem

Aritmetický průměr experimentální skupiny (sekunda)	Aritmetický průměr kontrolní skupiny (7.C)
71,63 bodů	73,72 bodů

Podle stupnice sebevědomí z tabulky vyplývá, že žáci obou tříd mají **malé sebevědomí**.

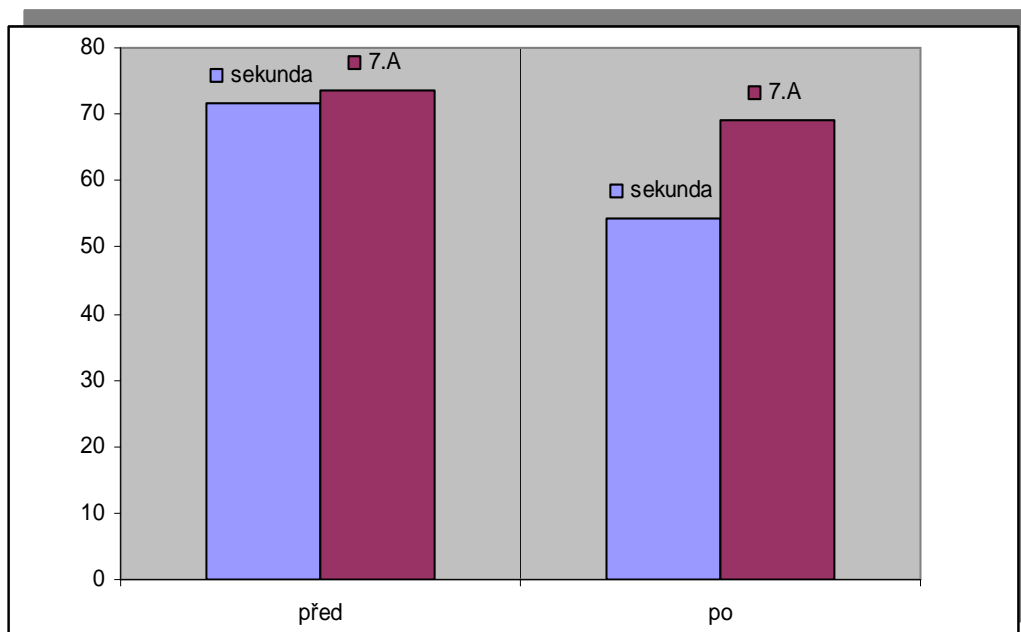
Tab. VI – Aritmetické průměry PO experimentu

Aritmetický průměr experimentální skupiny(sekunda)	Aritmetický průměr kontrolní skupiny (7.C)
54,38 bodů	69,2 bodů

Podle stupnice sebevědomí z tabulky vyplývá, že sekundě zvedlo sebevědomí na **dolní průměr**, zatímco 7. C má stále **malé** sebevědomí.

Pro přehlednější znázornění výsledků aritmetických průměrů PŘED a PO experimentu uvádím graf I.

Graf I. Výsledek experimentu



6.1.2 Studentův t-test

Ačkoliv dle aritmetického průměru je zřejmý výsledek experimentu, je ve vědeckém zkoumání důležité mít statisticky ověřená data. V mém výzkumu na základě výpočtu Studentova t-testu získám **statistické t**, které porovnám s **t kritickým**. Na tomto základě potvrdím nebo vyvrátím nulovou hypotézu (H_0 : Program „ Já a můj sebeobraz“ **nemá** vliv na sebevědomí žáků). Výsledek jsem opět znázornila pomocí tabulky.

6.1.2.1 Konečný výsledek

Tab. VII. – Výsledek experimentu

t statistické	t kritické
27,46	2,014

Z tabulky vyplývá, že **kritické t** $t_{(0,05)} < \text{statistické t}$. To znamená, že mezi stupněm sebevědomí žáků obou tříd je statisticky významný rozdíl. **Program tedy má vliv na sebevědomí žáků.**

6.2 Vyhodnocení hypotéz

Tab. VIII. – Vyhodnocení hypotéz

H_0	Program „ Já a můj sebeobraz“ nemá vliv na sebevědomí žáků.
H_A	Program „ Já a můj sebeobraz“ má vliv na sebevědomí žáků.
Výsledek	$t_{(0,05)} < t = H_A$ přijímána

6.3 Hodnocení žáků formou „Sebereflexních listů“

„Sebereflexní listy“ jsem do programu zařadila pro doplnění poznatků o programu ze strany žáků. Žáci pomocí předem stanovaných vět doplňovali, co se během mých hodin naučily, co se jim líbilo, co si uvědomili, atd. Z anonymních „sebereflexních listů“ jsem se dočetla:

„ Naučila jsem se více vycházet se spolužáky...

Přesvědčila jsem se o tom, že si věřím...

Myslím si, že mi přednáška zvedla sebevědomí...

Začala jsem si stát za svým rozhodnutím...

Líbilo se mi, že jsme pracovali jako kolektiv...

Zjistila jsem, že mít zdravé sebevědomí je důležité...

Jsem ráda, že jsem měla možnost určit, které vlastnosti a hodnoty jsou pro mě důležité.

Vydrželi jsme být v klidu...

Myslím si, že máme dobrý kolektiv...

Každý člověk je originál...

Líbily se mi hry, které jsme hrály...

Uvědomil jsem si vlastní hodnoty...

Zjistila jsem, že nejsem sama, kdo má problémy a uvědomila jsem si, že se dají řešit...

Zjistila jsem, že mám ve třídě víc kamarádů, než jsem si myslela...atd.“

Nedočetla jsem se žádné kritiky, což považuji za velký úspěch. Myslím, že program byl úspěšný a proto byl nabídnut Poradenskému centru R-Ego, a následně zařazen mezi ostatní specifické programy primární prevence.

V hlubší analýze „Sebereflexních listů“ vidím možné pokračování své práce (diplomové). Kvalitativní hodnocení programu, by umožnilo získat jiné typy závěrů. Program by se v průběhu výzkumu postupně vyvíjel a měnil v závislosti na potřebách lektora i žáků a jeho výsledky by tak poskytly jiné zkušenosti než výzkum kvantitativní.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit nový program primární prevence pro žáky 7. tříd s názvem „Já a můj sebeobraz“ a posoudit, zda má vliv na posilování sebevědomí žáků. Program byl statisticky hodnocen pomocí Studentova t-testu. Doplnkovou metodou výzkumu byly žáky vypracované anonymní „Sebereflexní listy“, které nepřímo označily program za úspěšný. Statisticky zpracovaná data následně účinek potvrdila.

Ačkoliv Experiment trval 10 hodin, jsem si vědoma, že proces zvyšování sebevědomí trvá daleko déle a je třeba na jeho posilování neustále pracovat. Myslím, že by měla fungovat větší spolupráce mezi učiteli a rodiči v návaznosti na programy primární prevence, aby efektivnost těchto programů byla ještě větší.

Východiskem práce byl pojem „prevence“, který jsem v souvislosti se sociálně patologickými jevy popisovala v teoretické části. V návaznosti na prevenci jsem uvedla základní informace o zařízení o. s. R-Ego Slavičín, které se prevencí zabývá a kde také v současné době pracuji. Může se zdát, že pojmy prevence a sebevědomí se sebou na první pohled nijak nespojují. V oblasti sociálně patologických jevů je však zdravé sebevědomí pro jedince velmi důležité v rozhodování, zda jevu podlehne či ne. Proto je třeba v dětech posilovat sebevědomí, které nepřímo slouží jako prevence před sociálně nežádoucími jevy.

Základem práce byl samotný program „Já a můj sebeobraz“. Při jeho tvorbě jsem se nechala inspirovat literaturou zaměřenou na posilování sebejistoty a sebedůvěry. Obsahuje převážně otázky na zamyšlení, na které si děti sami odpovídají a praktické činnosti, které je vedou přímo do dění problematiky. Z výzkumu nakonec vyplynulo, že **program má vliv na sebevědomí žáků**. V sekundě, která byla experimentální skupinou, se sebevědomí z **malého** zvýšilo na **dolní průměr**, zatímco kontrolní skupině zůstalo stále **malé sebevědomí**.

Myslím, že tvorba programů SPPP je velmi důležitá a v budoucnu se chci této práci věnovat. Poradenské centrum R-Ego své programy inovuje a rozšiřuje, takže mám možnost se tvorbou programů zabývat i nadále. Další program, který se mi podařilo sestavit, byl určen pro studenty primy Gymnázia Jana Pivečky ve Slavičíně, zaměřený na strukturu, vztahy a klima ve třídě. Realizace proběhla v měsíci květnu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BENDL, S. *Ukázňená třída aneb Kázeňské minimum pro učitele*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-624-4.
2. CANFIELD, J., WELS, C. W. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6.
3. HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro život I: sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-79-8.
4. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
5. CHUDÝ, Š., KAŠPÁRKOVÁ, S., et al. *Didaktická propedeutika*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2004. ISBN 80-7318-225-4.
6. KAŠPÁRKOVÁ, S. *Pedagogická diagnostika třídy a žáka*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2009. ISBN 978-80-7318-790-3.
7. KOZUBÍKOVÁ, D. *Koncepce programů primární prevence*. Občanské sdružení R-Ego: Slavičín, 2002
8. KOZUBÍKOVÁ, D. *Standardy kvality*. Občanské sdružení R-Ego: Slavičín, 2005-2009
9. KOZUBÍKOVÁ, D. *Výroční zpráva 2007*. Občanské sdružení R-Ego: Slavičín, 2008
10. KOZUBÍKOVÁ, D. *Výroční zpráva 2008*. Občanské sdružení R-Ego: Slavičín, 2009
11. LAUSTERN, P. *Sebevědomí: jak získat zdravé sebevědomí a neztratit cit*. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8.
12. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu: pedagogický výzkum v teorii a v praxi*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.

13. NEZVAL, J. Vybrané termíny primární prevence. In: Dokumenty [online]. Praha: MŠMT 2006a [cit. 2007-10-12]. URL: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/vybrane-terminy-primarni-prevence>>
14. NEZVAL, J. Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže ve školách a školských zařízeních, č.j.: 20 006/2007-51. In: Prevence sociálně patologických jevů [online]. Praha: MŠMT 2006b [cit. 2007-10-16]. URL: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/metodicky-pokyn-k-primarni-prevenci-socialne-patologickych-jevu-u-deti-a-mladeze-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-nabyva-ucinnosti-dnem-zverejneni-ve-vestniku-msmt-cr-sesit-11-2007>
15. NEZVAL, J. Prevence sociálně patologických jevů. In: Prevence sociálně patologických jevů [online]. Praha: MŠMT 2006c [cit. 2007-04-05]. URL: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/prevence-ptj>>
16. POKORNÝ, V., TELCOVÁ, J., TOMKO, A. *Prevence sociálně patologických jevů: manuál praxe*. Vydání třetí, rozšířené. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r. s., 2003. ISBN 80-86568-04-0.
17. PORTMANOVÁ, R. *Hry pro tvořivé myšlení*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-876-7.
18. SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. ISBN 80-85947-81-1.
19. THOROVÁ, K. Dětský autismus. In: Poruchy autistického spektra [online]. Praha: APLA Praha a Střední Čechy o.s. 2007 [cit. 2007-05-21]. URL: <<http://www.autismus.cz/popis-poruch-autistickeho-spektra/detsky-autismus-4.html>>
20. VOPEL, W. K. *Skupinové hry pro život 1*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-286-7.
21. VOPEL, W. K. *Skupinové hry pro život 3*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-398-7.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- NPP Nespecifická primární prevence
- PP Primární prevence
- SPPP Specifické programy primární prevence
- PSPJ Prevence sociálně patologických jevů
- SPP Specifická primární prevence

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf I. Výsledek experimentu.....	35
-----------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tab. I. - Data získaná před experimentem od experimentální skupiny (sekundy)	33
Tab. II. - Data získaná před experimentem kontrolní skupiny (7. A).....	34
Tab. III.- Data získaná po experimentu od experimentální skupiny (sekundy).....	35
Tab. IV.- Data získaná po experimentu kontrolní skupiny (7.A).....	36
Tab. V. – Aritmetické průměry PŘED experimentem.....	37
Tab. VI. – Aritmetické průměry PO experimentu.....	38
Tab. VII.– Výsledek experimentu.....	39
Tab. VIII. – Vyhodnocení hypotéz.....	39

SEZNAM PŘÍLOH

PI Program primární prevence „Já a můj sebeobraz“

P II První blok programu „Co je zdravé sebevědomí“

P III Druhý blok programu „Vytváření příjemného prostředí v naší třídě“

P IV Třetí blok programu: „JÁ“ – poznání sebe sama“

P V Čtvrtý blok programu „Akceptování vlastního těla“

P VI Pátý blok programu „Vztahy mezi námi“

P VII Experimentální skupina (sekunda, Gymnázium J. P.)

PVIII Článek ze Slavičínského zpravodaje

PŘÍLOHA P I: PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE „JÁ A MŮJ SEBEOBRAZ“

Program byl vytvořen proto, že problematika nízkého sebevědomí je mezi dětmi i mládeží velmi aktuální. Je všeobecně známo, že lidé mají spíše malé sebevědomí. Zážitkové sezení je tedy zaměřené na posílení sebevědomí žáků v kolektivu (ve třídě). Program je sestaven z nejrůznějších technik a her, které vedou žáky přímo do dění, a mohou tak nahlas vyslovovat své názory a pocity. Délka programu je 10 vyučovacími hodinami a je rozdělen do 5 bloků („Co je zdravé sebevědomí?“, „Utváření příjemného prostředí naší třídy“, „JÁ“ – Poznání sebe sama“, „Akceptování vlastního těla“, „Vztahy mezi námi“).

Prvním krokem programu je seznámení žáků s náležitostmi, které jsou pro program důležité:

- **SEZNÁMENÍ ŽÁKŮ S CÍLEM PROGRAMU, JEDNOTLIVÝMI ČÁSTMI, JEHO ORGANIZACÍ A TÉMATY**

- **ZÁSADY PŘI PRÁCI**

Příjemné prostředí při práci (uklizené lavice, vyvětraná třída, mobilní telefony vypnuté v batohu, ...)

„Když chceš něco říct k tématu, přihlásíš se. Neskáčeš si do řeči. Učíme se naslouchat druhému.“

Během programu je dobré vyhnout se vyvolávání žáků (to ovšem neplatí, když se hlásí sami). Zvolíme předmět (plyšák nebo míček) který si budou žáci sami libovolně předávat. Ten, kdo drží „míček“ hovoří, pro ostatní to znamená mlčet a poslouchat.

- **VEDENÍ „SEBEREFLEXNÍHO DENÍKU“**

Žáci po každém sezení písemně zhodnotí jednotlivé techniky a hry. Tímto způsobem si zaznamenávají to, co se o sobě dozvěděli. Např. podle Canfielda a

Wellse (1995) formou doplňování vět: Naučil jsem se, že... Znovu jsem si připomněl, že... Opět jsem se přesvědčil, že... Překvapilo mě, že... Líbilo se mi... Nelíbilo se mi... Tyto výroky budou na konci programu odevzdány. Vedení „Sebe-reflexních listů“ je vhodná metoda pro zpětnou vazbu lektora, ale i pro žáky samotné.

○ **SEZNÁMENÍ S ŽÁKY-** „*Hra na jména*“ (Canfield, Wells, 1995, s. 31)

Po řadě se jednotliví žáci představují a k jménu připojují něco, v čem vynikají. Vedoucí programu začíná. Např. Jsem Eva, lyžařka. Pokračuje další. Jsem malíř Pavel a to je lyžařka Eva. To se opakuje, až dojde na posledního žáka, který musí zopakovat všechna jména.

○ **MOTIVAČNÍ JMENOVKY**

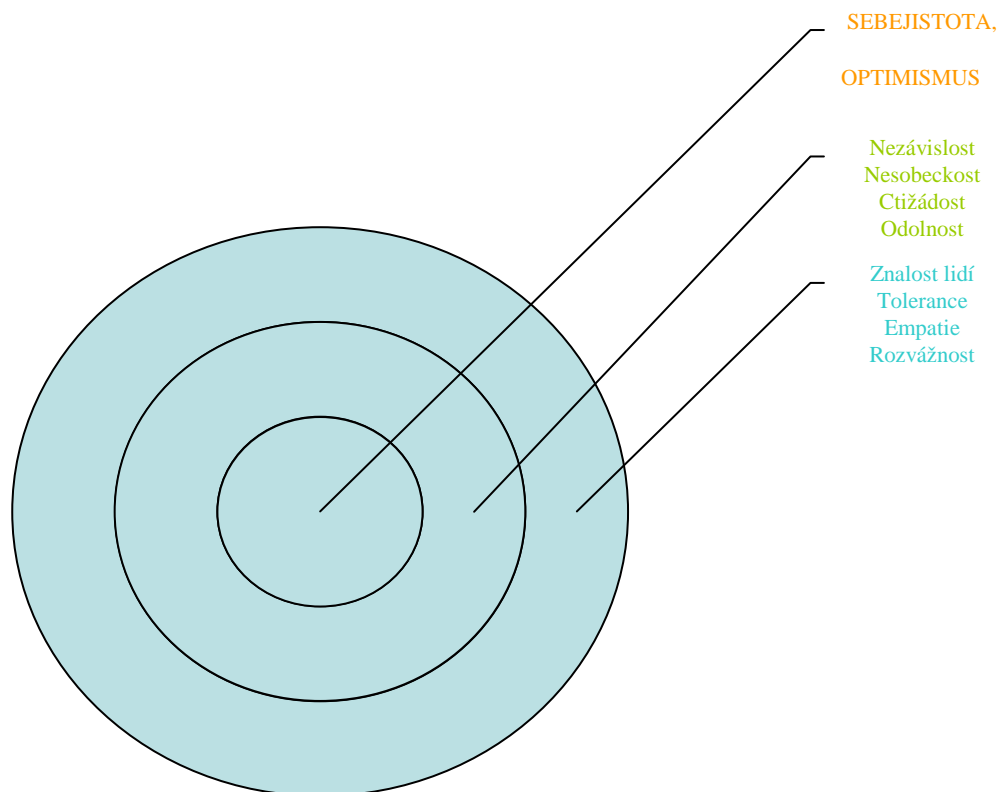
Technika provázející celý program. Na začátku programu si každý žák vytvoří cedulku se svým jménem. Během her a cvičení se budou na jmenovky tisknout razítka za aktivitu. Zvítězí ten, kdo bude mít na konci programu nejvíce razítek. Pro 3 nejlepší bude připravena malá odměna.

Příloha P II: První blok programu „Co je zdravé sebevědomí“

Ústředním tématem prvního bloku je definice **sebevědomí** a následující techniky:

- a) Poznej zdravé sebevědomí
- b). „Myslík“
- c) Linka hrdosti
- d) Mluvící předměty
- e) Pozitivní vlastnosti
- f) Poznávání druhého
- g) Program podle jména

Sebevědomí je podle P. Lauster (1993) vlastnost, která je u každého vyvinuta jinak. V praxi se však častěji vyskytují lidé, kteří ho mají velmi málo a touží po větší sebejistotě. Sebejistota patří mezi centrální vlastnosti (viz. Prstencový model duše).



Sebejistota úzce souvisí s optimismem, který se opět rozvíjí od ranného dětství. Ostatní vlastnosti vyvrávají později (např. znalost lidí) a lze si je snadno osvojit, kdežto sebejistota se rozvíjí obtížně (střed prstence).

a) Poznej zdravé sebevědomí

Rozlište, zda jednání Petra svědčí o **pravém či nepravém sebevědomí**. (příběhy na námět podle P. Lausterna, 1993, s 10-14):

1. Petr ráno přichází do školy. Jeho spolužák mu vypraví, že se o něm včera kluci na fotbalovém tréninku bavili. Petr se usmívá. Spolužák se ptá: „Nechceš vědět, co o tobě říkali?“ On odpovídá: „Jestli o mě mluvili dobře, pak by mě to potěšilo. Jestli ale o mně mluvili špatně, zkazilo by mi to náladu. Raději mi nic neříkej.“

Řešení: Petr cítí, že by klepy mohli ovlivnit jeho duševní rovnováhu a proto raději o rozhovoru spolužáků nechce nic vědět. Navíc nevyužívá šance dozvědět se o sobě něco pozitivního, což znamená, že **jeho sebevědomí není příliš velké**.

2. Rozhovor mezi fotbalisty Martinem a kapitánem mužstva Pavlem.

Martin: „Pavle podívej, dostali jsme nové dresy!“

Pavel: „Však už také bylo na čase, už před 2 měsíci jsem u trenéra protlačil návrh pro nové dresy.“

Martin: „Vážně? To jako sám?“

Pavel: „Víš, já můžu mít návrhů kolik chci. Mužstvo se totiž beze mě neobejde. Jsem klíčovým hráčem hry. Trenér ví moc dobře, že bych mohl mít docela jiné možnosti.“

Martin: „Máš kliku, že ses tak vypracoval.“

Pavel: „Bez talentu by to bylo na nic. Jsem rychlý a obratný. Při zápasu přemýšlím a to mi dává náskok. Museli by dlouho hledat, aby mě trumfli.“

Řešení: Pavel na první pohled působí velmi sebevědomě. Toto **sebevědomí** však **není zdravé**. Jeho sebejistota není totiž nic jiného než vytahování. Vypadá jako velký hrdina, ale tím pouze maskuje svoji vnitřní nejistotu. Kdyby Martin jen lehce více pronikl do rozhovoru, zjistil by, že je Pavel nejistý. Martin však také nemá velké sebevědomí. Chová se v rozhovoru zdvořile a nechce vyvolat spor, který by poškodil jeho vlastní sebevědomí.

3. Lenka je pozvána ke svým známým. Vystudovala hereckou školu a rozjela vlastní kariéru. Ostatních devět lidí jsou stále studenti. Jelikož Lenka působí velmi uvolněně, je přijímána s odstupem a nedůvěrou. Celkově se však nevyjadřuje a poslouchá rozhovory druhých. Mezi lidmi je i Saša, která nemá příliš velké sebevědomí a maskuje to velmi dobrým vystupováním. Lenčina mlčenlivost ji znepokojuje a snaží se jí vyprovokovat.

Eva: „ Proč pořád mlčíš, Lenko?

Lenka: „ Poslouchám.“

Eva: „ Jako herečka musíš vydělávat hodně peněz. Pracuješ také pro televizi?“

Lenka: „ Hraji v divadle většinou vedlejší roli“

Eva: „ A jsi také taková bláznivá rebelka jako ostatní umělci?

Lenka: „ Málo moderních umělců jsou v dnešní době bláznivý rebelové. To z nich dělají média (TV, časopisy, atd.).

Eva: „ Podle mě jsou spousta divadelních her nesmysly.“

Lenka: To je tvůj názor a já mám naopak svůj.

Řešení: Už ve chvíli, kdy ji Eva nazvala bláznivou rebelkou by se mohla Lenka urazit. Ale protože **má dostatek sebevědomí**, nevyvedlo jí to z míry. Dokázala bez napětí odvrátit útok, který byl proti ní namířen v okamžiku, když Eva označila divadelní hry za nesmysly. Možná je překvapením, že Lenčiny odpovědi nejsou ani vtipné, ani zvlášť úderné. Pokud tak někdo doufal, svědčí to o jeho vlastní nejistotě, protože nejistý člověk má neustálou potřebu triumfovat a touží po pocitu neustálé převahy. Sebejistý člověk jako Lenka nemusí mít navrch, ale může s ostatními komunikovat a jeho vlastní cena zůstává reakcemi druhých nedotčena.

Je důležité dětem vysvětlit, že získávání zdravé sebevědomí je dlouhodobá záležitost a nelze ho získat pouhou teorií. Každý musí vynaložit vlastní aktivitu. S žáky proto zrealizu-

jeme hry a techniky určené k hledání porozumění sebe, svých bližních a posílení sebevědomí v kolektivu.

b), „Myslík“

Každý dostane tabulku („Myslíka“), kterou si podepíše křestním jménem a pošle sousedovi. U každé osoby zaznačí 3 vlastnosti podle dané škály, které jsou pro ni typické. Pak papír pošle dál a hra pokračuje, dokud se mu nevrátí svůj „Myslík“

Cílem je zjistit postavení a pozici žáků ve třídě. Pomocí „Myslíka“ vytvoříme výstupy pro řešení vztahových problémů mezi dětmi.

c)Linka hrdosti

Žáci pomocí předávání si „míčku“ doplňují větu podle vlastní vůle: „Jsem hrdý na., Jsem hrdý, že.“ (oblasti odpovědí mohou být např. rodiče, kamarádi, učitelé, volný čas,...). Technika má návaznost na předchozí cvičení. Názory dětí nemusejí být vždy pozitivní, a protože má hrdost vztah k sebepojetí, každý vysloví něco, na co je hrdý, což posílí sebevědomí. (J. Canfield, H. Wells, 1995, s. 44)

d)Mluvící předměty

Hra vede k poznávání sebe sama, podněcuje kreativitu a schopnost vcítění se. Děti se přijatelným způsobem dozvědí o různých stránkách své osobnosti.

Žáci si vylosují objekt (zubní pasta, skříň, kolo, domácí zvíře,...) a napíšou větu, kterou by jim předmět asi řekl, kdyby uměl mluvit. Při vyhodnocení pokládáme otázky jako např.: O kom mluvily předměty pozitivně? Povídal něco o slabých stránkách? Čí věta se ti nejvíce líbila a proč? Atd. (K. Vopel, 2007, s. 118)

e)Pozitivní vlastností

Tato technika má velký vliv na posílení sebevědomí. Děti si na záda připevní čistý papír a připraví si barevné psací potřeby. Vstanou a chodí po třídě. Na koho narazí, tomu na záda napíšou něco pozitivního (vlastnost, schopnost, v čem vyniká,...) Hra pokračuje, dokud nemají všichni popsany papír. Poté necháme 2 min., aby si přečetli, co o nich spolužáci napsali. Vyhodnocením je přečtení některých papírů před třídou, popř. doplněním otázkou: Jak se ti hra líbila? Co z tebe může být za pár let, když rozvineš všechny vlastnosti z papíru? (povolání, koníčky, osoba, která něco dokáže, atd.)

(na námět J. Canfielda, H. Wellse, 1995)

f)Poznávání druhého

Na tabuli se napíše seznam otázek:

1. Jak by tě rodiče popsali jako malé dítě?
2. Jaká byla tvoje nejoblíbenější dětská hračka?
3. Jaká je tvá přezdívka a jaký k ní máte vztah?

4. Líbí se ti tvé křestní jméno? Pokud ne, jaké by sis přála?
5. Která z věcí, jež vlastníš, je tvoje nejoblíbenější?
6. Jaká je tvá nejveselejší situace, kterou jsi zažil(a)?
7. Jakou nejstupidnější věc jsi udělal?
8. Jaký je tvůj nejoblíbenější film, či pořad a proč?
9. Jaká je tvá nejoblíbenější kniha a proč?
10. S kterým fiktivním hrdinou nebo hrdinkou se ztotožňuješ?
11. Jsi dobrý přítel a proč? (uved' příklad)
12. Se kterým členem vaší rodiny se nejvíce ztotožňuješ a proč?
13. Kdybys mohl být někým jiným, koho by sis zvolil a proč?
14. Je tvůj nejlepší přítel stejného pohlaví?
15. Co u kamaráda hledáš především?

Při poznávání druhého je jedním z nejdůležitějších aspektů výměna informací. Nedostatek informací o druhých lidech může v mnoha případech vést k nedorozumění mezi lidmi. Žáci by proto měli vědět co nejvíce o lidech ve svém kolektivu.

Děti se rozdělí do skupin po 5 a na základě otázek z tabule sepisují co nejvíce poznatků o svých vrstevnících. Otázky mohou být kladeny členům skupiny libovolně. Na závěr si každý přečte informace, které získal a ty nejzajímavější přednese před třídou. (J. Canfield, H. Wells, 1995, s. 35)

g) Program podle jména

Každý člen skupiny napíše písmena svého křestního jména pod sebe a k nim připojí pojmy, které odpovídají jeho osobnosti, a které na sobě oceňuje. V případě vyučování na gymnáziích je možné tak popsat třídu.

Příklad:

J jasnozřivá	S sympatická	P Prokop
A ambiciózní	E energická	R rád
R rozumná	P pilná	O ostatním
M milá	T tichá	K kdykoliv
I inteligentní	I inteligentní	O ochotně
L laskavá	M muzikální	P pomůže
A atraktivní	A asertivní	

Pro snadnější tvoření asociací společně vytvoříme abecedu s „chytrými“ pojmy a vystavíme na viditelné místo. (R. Portmannová, 2004, s. 23)

h) Posilování sebejistoty

Tato technika je vhodná jako domácí úkol. Nejprve děti zapřemýšlí nad chováním, které svědčí o jejich slabém sebevědomí (situace, které otřáslly jejich sebevědomím). Příklad:

a) Spolužák měl vůči mně ironické poznámky, když jsem ho požádal o půjčení tužky. Všichni se smáli. V tu chvíli jsem neměl slov. Cítil jsem jen, jak jsem se začervenal.

b) Odpoledne jsem se chtěl dívat na televizi, ale sestře přišla kamarádka, tak jsem byl celý den v pokoji. Neměl jsem dost odvahy jim říct, ať jdou do pokoje sami, že mi jde oblíbený seriál.

c) Včera jsem sám mluvil před třídou, bylo mi to nepříjemné a bušilo mi srdce.

d) Minulý týden jsme ve sportovních aktivitách běhali 1500m. Protože nepatřím mezi nejlepší, doběhl jsem mezi posledními. V cíli měl kamarád poznámku, že jsem čím dál pomalejší. To mě znejistilo a pokládal jsem si otázku, jestli dál do kroužku chodit.

Tímto způsobem si všichni napíší problémy, které jim narušilo sebevědomí. Opět se nad nimi ještě jednou zamyslí a napíší seznam toho, co by chtěli příště udělat lépe. Stanoví si cíle. Příklad:

a) Postavit se spolužákovi při jeho příštích připomínkách a zvolit správná slova.

b) Říkat sestře otevřeně svůj názor.

- c) Nechovat se před návštěvou jinak, než jako kdyby tam nebyla.
- d) Postavit se sebevědomě před třídu, vždyť se vlastně všichni známe.
- e) To, že nepatřím mezi nejlepší běžce, nebudu brát tak vážně.

Tento seznam problému seřadíme od nejzávažnější po méně závažná. K budování silnějšího sebevědomí je důležité stanovit si seznam odměn, které budou posilovat silnější chování (odměn bude tolik, kolik je cílů). Odměny:

1. Jít do kina
2. Pozvat kamarády
3. Jít si zaplavat
4. Koupit si něco hezkého
5. Koupit si sladkost, kterou mám rád, ale normálně si ji nekoupím

Cvičení začíná poslední příčkou mých cílů (od nejlehčí po nejtěžší), tedy „nebudu brát vážně, že nejsem nejlepší běžec. Pokud se příště ve sportovních aktivitách budu v podobné situaci cítit sebevědoměji, odměním se poslední příčkou odměn (koupím si sladkost). Tím poskočím na vyšší příčku. Tak cvičení pokračuje, dokud se nedosáhne vrcholu. Někomu bude cesta k vrcholu trvat déle, někomu ne. Na konci programu se děti zeptáme, na které příčce jsou. (P. Lauster, 1993)

Příloha P III: Druhý blok programu „Vytváření příjemného prostředí v naší třídě“

Druhý blok programu zahrnuje následující techniky:

- a) Místo po mé pravici je volné**
- b) Hádanka**
- c) Srdce naší třídy**
- d) Sdílení hodnot třídy**
- e) Co máme společného**

Pro snadnější proniknutí do problematiky zvolím následující otázky:

Jaké je prostředí naší třídy?

Co bych zde změnil? (ve třídě, škole?) Co bych neměnil?...

Máte třídního maskota? Co je jedinečného na vaší třídě?

Podstatou je vysvětlit žákům co znamená pojem prostředí, které je nejdůležitějším prvkem při práci. Nejde jen o místnost, která musí splňovat prvky architektonické, ergonomické, nebo hygienické, ale jde především o klima třídy. Je to místo, kde se stýkají, tvoří vztahy, komunikují spolu a spolupracují. Žáci by měli s vyučujícím otevřeně hovořit o problémech v třídním kolektivu a měli by mezi sebou budovat vzájemnou důvěru. Učitelé by měli podporovat žáka v odpovědnosti při řešení konfliktu, vést k diskusi a k vyjadřování svých názorů, jak uvádí Minimální preventivní program ZŠ Slavičín (2008). Ve škole se žáci musí cítit bezpečně, musejí poznat, že se k nim dostává přátelství a podpory. Podle Bendla (2005, s. 233) má prostředí vliv jak na učení žáků, tak na vztahy mezi nimi.

Proto je v programu vhodné dávat přednost před přednáškou diskusi s dětmi navázanou pomocí otázek. Chceme totiž, aby si žáci uvědomili, že mohou nahlas vyslovovat své názory a pocity.

a) Místo po mé pravici je volné

Tzv. cvičení na rozehrání, které rozvíjí vzájemné kontakty. Účastníci sedí v kruhu nebo v lavici. Podmínkou je jedno volné místo navíc. Začnu cvičení s větou: „Místo po mé pravici je volné a chci, aby tam seděl...(Petr), protože... Po vyslovení se na volnou židli posadí vyvolaný žák. Tak hra pokračuje dál. Při hodnocení zvolím otázky typu: Kdo byl zvolen? Kým? Co může znamenat mnoho voleb? Co se mi na hře líbilo? Nelíbilo?

(S. Hermochová, 1994, s. 20)

b) Hádanka

Každé dítě potřebuje, aby se na něj někdo díval a všímal si ho. Tato aktivita je zaměřená na dítě jako střed pozornosti. Žáci vypracují na kousek papíru krátký popis (5-6 vět) své osoby, který zakončí otázkou: „ Kdo jsem?“. Složené popisy osob se dají do krabice, která bude kolovat, aby si každý vytáhl jednu hádanku. Poté se hádanky čtou a ostatní hledají odpovědi. Pro zpětnou vazbu položím otázky: „ Napsal jsi hádanku, která byla těžká? Čí hádanka byla vyluštna rychle? Čí hádanka se nejvíce líbila? (K. Vopel, 2007, s. 126)

c) Srdce naší třídy

Hra vede ke stmelení kolektivu a použité srdce symbolizuje „lásku“ mezi členy třídy. Na začátku si každý žák vylosuje jméno někoho z kolektivu (sebe nemůže). Zapřemýšlí a napíše o této osobě jakoukoliv pozitivní větu (Vojta krásně maluje, Jana má dobré nápady) na předem připravené velké červené srdce. Hotový výtvar se vystaví ve třídě na nástěnku. Závěrem položím otázky: Co se ti na červeném srdci líbí? Bylo snadné říct o spolužákovi něco milého? Jak se ti líbí, co je na srdci napsané o tobě? Atd. (K. Vopel, 2007, s. 128)

d) Sdílení hodnot

Sebeúcta roste tehdy, když si je člověk vědom svých předností a když podle toho jedná. Všem účastníkům se rozdá seznam hodnot, aby je seřadili od 1 (nejvyšší hodnota) do 18 (nejmenší důležitost). Tyto hodnoty pomáhají při dosahování cílů. Poté rozdělím třídu do menších skupin, aby diskutovali o pořadí svých hodnot. V případě zájmu vyberu 2 žáky, kteří hodnoty ještě jednou napíší na tabuli a po ukončení debaty jim budou ostatní žáci postupně hlásit, jaké číslo hodnotám přiřadili. Výsledky se sečtou a tím získáme pořadí hod-

not třídy. Čím méně bude mít hodnota bodů, tím vyšší je hodnocení třídy. Ve zbytku času se hodnoty třídy přepíše a pověsí na nástěnku.

(na námět J. Canfielda, H. Wellse, 1995, s. 41)

e)Co máme společného

Při této technice se ukáže jedinečnost žáka a zároveň to, co ho spojuje s ostatními. Pro dítě je uklidňující, když ví, že není osamocené. Při hře mají možnost si popovídat. Rozdělíme třídu do skupinek po 5. Každá skupinka udělá co nejdelší seznam věcí, které mají společné (každý z nás má sestru, maminka všech pracuje, všichni máme plyšové zvíře). Zvítězí ti, kdo budou mít nejvíce společných věcí. Jako zpětnou vazbu použijeme otázky: Jak se ve vašem týmu spolupracovalo? Je něco, čím se lišíš od ostatních? Líbí se ti být stejná jako tví kamarádi nebo se ráda odlišuješ? Měli by být tví přátelé stejní jako ty nebo jiní?

(K. Vopel, 2007, s. 25)

Příloha P IV: Třetí blok programu: „JÁ“ – poznání sebe sama“

Pro třetí část programu jsou techniky sestaveny následovně:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a) Kdybych byl... | c) Reklama na sebe |
| b) Dopis do ciziny | d) Moje budoucnost |

Na úvod bloku položím otázku: Kdo je osobnost?

Z praxe vím, že žáci budou nejčastěji jmenovat mediálně známé osobnosti, politiky, sportovce, prezidenty, atd. Cílem však je žákům vysvětlit, že osobností je **každý z nás**. V. Pokorný, J. Telcová a A. Tomko (2003, s. 147) uvádějí, že v psychologické literatuře existuje přes 50 různých definic, které mají jen jedno společné. **Každá osoba se vyznačuje svou jedinečností, výlučností a odlišností od všech jiných osobností. Strukturu osobnosti tvoří:**

- **Temperament- dispozice vzrušivosti, nástup, síla a doba odeznívání reakce**
- **schopnosti- dispozice k výkonu**
- **postoje- dispozice k hodnocení, vyjadřování našeho vztahu**
- **motivy- dispozice k zaměřování a energetizaci.**

a)Kdybych byl

Aktivita je vhodná na úvod hodiny pro proniknutí to tématického okruhu. Žáci si uvědomí, kdo jsou a jací jsou. Každý si vymyslí větu, která odpovídá jeho osobě: „ Kdybych byl.....byl bych..... protože (aby).....“

Příklad: Kdybych byl nějakým zvířetem, byl bych psem, protože jsem je věrný a přátelský.

Tak se popořadě vyjádří celá třída. (J. Canfield, H. Wells, 1995, s. 110)

b) Dopis do ciziny

Pro zjednodušení rozdám dětem formulář „Dopisu do ciziny“, který vede k posílení vlastní identity a je zaměřený na hlubší sebepoznání. Třída se rozdělí do skupinek po 4 a každý napíše svůj dopis. Své zápisy si pak vzájemně předčítají a hovoří o nich.

Dopis:

Milý(á).....z.....

Jmenuji se.....a je milet.

Mám.....oči avlasy.

Můj nejlepší kamarád ze třídy se jmenuje.....

Moje oblíbená barva je.....

Je mi smutno když.....

Raduji se když.....

Líbí se mi na mně.....

Můj největší zážitek z poslední doby je.....

Ve škole mám strach když.....

Když se ráno probudím, nejčastěji.....

Než usnu často myslím na.....

Nejlépe ze všeho umím.....

Nemám rád lidi, kteří.....

Důvěřuji lidem, kteří.....

Mám pocit štěstí, když.....

Moji rodiče by měli vědět,že.....

Je smutné, že.....

Mým nesplněným přáním je.....

Až budu starší, přeji si, aby.....

Mám k tobě prosbu.....

Doufám, že.....

Chci ti ještě říci, že.....

Tvůj(Tvá).....

(Soňa Hermochová, 1994).

c)Reklama na sebe

V rámci rozšiřování vlastního sebepojetí si žáci vytvoří reklamu nazvanou „Já“ k propagování sebe sama. O námětu reklamy mohou diskutovat ve dvojicích (více hlav, více nápadů). Na výkres formátu A5 pak pomocí hesel, obrázků, symbolů znázorní to, co rádi dělají nebo to, co vlastní. Poukazují na místa, které navštívili, osobnosti, které obdivují, hudbu, kterou poslouchají, atd. Poté žáci vysvětlují, co jednotlivé části výkresu znázorňují. Na konec se reklamy vyvěsí na nástěnku. Cílem je žákům vysvětlit, že každá reklama je v něčem odlišná, jedinečná, zrovna tak, jak je každý člověk. I když mají lidi s ostatními hodně společného, každý je ve finále jedinečná individualita. Na závěr položím otázku: „ Jaké jsou tvé silné stránky?“ (na námět podle R. Portmannové, 2004, s. 17)

d) Moje budoucnost

Plánování času znamená uskutečnit svá přání a možnosti. Každý sebejistý člověk musí vědět, čeho lze v životě dosáhnout a měl by věřit v uskutečnění svých plánů. Technika souvisí se stanovováním osobních cílů.

Cvičení zahájím otázkami:

Zná někdo člověka, kterému se podařilo v životě uskutečnit všechny plány?

Kdo z vás ví, jaké plány si pro vás vytvořili vaši rodiče?

A jaké plány v životě máte vy sami?

Na papír si všichni nakreslí časovou osu a rozdělí ji na 5letá období. Záleží na každém, kolik let si zvolí (kolik se chce dožít). Pak si viditelně zakreslí svůj věk. V následujících obdobích zakreslují, čeho by chtěli dosáhnout (škola, zaměstnání, manželství, děti, cestování, atd.). Po dokončení děti prezentují, jak si naplánovali svůj život.

Otázky pro vyhodnocení:

O čem jsem musel dlouho přemýšlet?

Jaké jsou nejdůležitější plány v tvé budoucnosti?

Čí životní plány mě zaujali?

(Soňa Hermochová, 1994, s. 108).

Příloha P V: Čtvrtý blok programu „Akceptování vlastního těla“

Techniky toho okruhu jsou:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| a) „Moje tělo“ | d) Žertovný pozdrav |
| b) „Větší a větší“ | e) Opora důvěry |
| c) Vstáváme společně | f) Mrkaná |

Není tajemstvím, že většina lidí je nespokojená se svým tělem a trpí komplexem méněcennosti. Tato nespokojenost nás často provází po celý život. Cílem tohoto okruhu je, aby děti viděli své tělo v lepším světle a uvědomili si jeho důležitost. Pro větší účinnost zvolím spíše pohybová cvičení.

Otázka: „Jak zacházím se svým tělem?“ (ta navazuje na následující cvičení)

a) „Moje tělo“

Formulář „Moje tělo“ slouží jako reflexe k vlastnímu tělu. Zdůvodním důležitost těla, které je nositelem našich citů, myšlenek a našeho chování. Žákům rozdám tyto formuláře a nechám čas na vypracování.

Při prezentaci hotových formulářů použiji vyhodnocovací otázky: Jak mohu lépe vyhovět potřebám svého těla? Které části svého těla zanedbávám nejvíce?

„Moje tělo“

Své tělo považuji za.....

Nejméně si cením své.....

Na mém těle považuji za nedůležitější.....

Pokud jde o mé tělo, mohu se nejvíce spolehnout na.....

Můj otec má na mě nejraději.....

Myslím, že otec na mém těle přehlíží.....

Matka má na mě nejraději.....

Ale nevšímá si.....

Ve škole využívám ze svého těla hlavně.....

Ve volném čase využívám ze svého těla hlavně.....

Doma využívám ze svého těla hlavně.....

Moji spolužáci hodnotí především moje.....

Moje ruce nejraději.....

Moje nohy nejraději.....

Moje oči se nejraději dívají na.....

Kdyby si mé tělo mohlo stěžovat, stížnost by se týkala.....

Co dělám, aby moje tělo zůstalo zdravé?

Čím svému tělu nejvíce škodím?

Jaká byla moje nejtěžší nemoc?

Jaký jsem měl úraz?

V budoucnu budu o své tělo více dbát tím, že.....

(Soňa Hermochová, 1994, s. 98).

Následující techniky jsou vhodné pro práci v prostoru (pohyb). Vybrala jsem 3 techniky, které popisuje K. Vopel (2007) následovně:

b), „Větší a větší“

Pětičlenné skupinky se postaví vedle sebe. Ten, kdo stojí první vlevo začne malým pohybem libovolnou částí těla. Soused tento pohyb zopakuje, ale předvede jej ve větší míře. Další pohyb zopakuje v ještě větším rozsahu. Tak hra pokračuje, dokud se všichni nevystrídají. Všichni se ale stále pohybují a tudíž celá řada dělá zvolený pohyb od nejmenší po největší. Tak se vystřídají všechny skupinky. Hra vede k odbourávání stresu a napětí.

c) Vstáváme společně

Děti utvoří dvojice a otočí se těsně zády k sobě. Společně mají za úkol si pomalu sednout, aniž by se od sebe odtrhly. Poté se ale musí znova postavit, což není tak jednoduché. Během hry zjišťují, jak moc se musí opřít o svého kamaráda, aby měli dostatečnou oporu.

Při cvičení mají možnost pociťovat sami sebe stejně jako jejich partnera (rovnocennost mezi sebou). Dvojice se během hry mění.

Otázky pro vyhodnocení: S kým se ti podařilo nejlépe vstát? S kým bylo vstání nejtěžší?

d) Žertovný pozdrav

Pro zdravý vývoj dítěte je důležité rozmanité dotyky, které umožňují zábavu a umožňují sblížení vrstevníků. V této hře mají příležitost fyzického kontaktu tím, že si potřesou rukou. Mají za úkol vymyslet neobvyklý způsob podání ruky, který bude charakteristickým pozdravem třídy. Pozdrav musí být jednoduchý pro snadné zapamatování a vůbec nebude vadit, když bude legrační.

Hru začnu otázkou:

Jak se zdraví lidé v naší zemi? Viděl někdy někdo nějaký neobvyklý způsob? Jak se zdravíte, když se ráno sejdete ve škole? (ukážte...)

Pak se děti rozdělí do dvojic a vymyslí legrační stisk ruky, který může třída v budoucnu používat. Vytvoří tak znamení, které bude typické jen pro jejich kolektiv, a budou se jím zdravit jen oni navzájem. Po 5 minutách dvojice předvedou, jaký pozdrav vymyslely. Hlasováním se rozhodne o pozdrav třídy.

Vyhodnocení: Jaká je přednost žertovního stisku? Jsi pyšný na svůj kolektiv?

f) Opora důvěry

Je nezbytné a velmi důležité, aby k této hře děti přistupovali velmi zodpovědně a soustředěně. Mají zde možnost si uvědomit, že se na sebe mohou vždy spolehnout. Vytvoří se trojice kdy 2 budou chytači a třetí bude padat. Padající se otočí zády asi půl metru od zbylých dvou, zpevní tělo, ruce roztáhne do stran a zavře oči. Chytači se „pevně“ postaví a ruce drží natažené směrem k padajícímu. Jakmile začne padat, musí jej co nejrychleji zachytit, pád zbrzdit a zvednout ho do výchozí pozice. Platí zde 2 hlavní pravidla. První je pozornost

chytačů a roztažené paže padajících. Když se jim to bude zdát jednoduché, mohou mezi sebou zvětšit vzdálenost. Během hry se chytači a padající vystřídají. Pokud někdo odmítne padat, nic se neděje.

Otázky pro vyhodnocení:

Jak ses cítil v roli chytače?

Spolupracovalo se ti dobře s jiným chytačem? Byl sis jistý, že vždy zachytíš padající dítě?

Jak ses cítil při padání? Věřil si chytačům? Kdybychom hru opakovali, koho by sis vybral za chytače? (K. Vopel, 2008, s. 82)

g)Mrkaná

Hra přináší uvolnění, dobrou náladu a názornou ukázkou jak lze mezi sebou komunikovat beze slov. Umožňuje odbourat nepřátelský postoj mezi členy kolektivu a realizovat vzájemné kontakty a interakci. Skupina se rozdělí na dvě poloviny. Jedna polovina si sedne na židle, s kterých je utvořený kruh. Druhá polovina se za ně postaví a nesmí ze spolužáka před sebou spustit oči. Jeden stojící však musí mít u sebe prázdnou židli a začíná. Vybere si jednoho ze sedících a mrknutím se ho snaží přivolat. Ten musí rychle vystartovat ze své židle, aniž by se ho stojící za ním stihl dotknout. To by znamenalo, že musí zůstat a mrkající si musí vybrat někoho jiného. Po chvíli se skupiny vymění.

Otázky pro vyhodnocení:

Co se mi na hře líbilo?

Bylo pro tebe lepší mrkat nebo chytat?

Čeho sis všiml na druhých?

(Soňa Hermochová, 1994, s. 21).

Příloha P VI: Pátý blok programu „Vztahy mezi námi“

V posledním bloku programu jsou techniky uspořádány následovně:

- a) **Dárky**
- b) **Na pokračování**
- c) **Na výsluní výkonů**
- d) **Společný výtvar**
- e) **„Děkuji“**

Po splnění předchozích okruhů, které byly zaměřeny spíše na uvědomování si sebe sama, zaměříme na vztahy v kolektivu. Základem fungování skupiny je její organizace = systém vztahů. V každé skupině se však objevuje jistá nerovnováha názorů mezi členy, která vzniká např. v odlišných individuálních zájmech, hierarchii hodnot, emocionalitě, představách, atd. Tuto nerovnováhu se pokusím alespoň zmírnit. Je velmi důležité, aby si žáci uvědomili, že fungují jako kolektiv a ještě několik let fungovat budou. Je tudíž zbytečné, aby si školní léta znepríjemňovali, protože bez ostatních žádná „já“ neexistuje. Vztahy k rodině, přátelům a vrstevníkům jsou nedůležitějším prvkem pro vývoj člověka.

Úvodní otázka: Co můžu udělat proto, abychom spolu ve třídě lépe vycházeli?

a)Dárky

Cílem je upozornit, že dávání a dostávání dárků je složitý proces a zdůraznit, že dárky vyjadřují vztah a postoj dárce k obdarovanému.

Každý si vylosuje jméno spolužáka a na kousek papíru napíše dárek, kterým by ho chtěl obdarovat. Potom si navzájem dárky rozdají.

Otázky pro vyhodnocení:

Bylo zajímavější dárky dávat nebo rozdávat?

Jak se člověk cítí, když dostane dárek?

Jaké je to nedostat dárek?

Jaký dárek mi doposud udělal největší radost?

Jaký dárek by mně opravdu potěšil?

Kdy mi naposledy skutečně někdo něco dal?

(Soňa Hermochová, 1994, s. 102)

b)Na pokračování

Vede k nácviiku komunikace mezi sebou, naslouchání a přijetí spolužáka. Jde o vyprávění příběhu, kdy jeden začne, a další účastníci po větách navazují. Je nutné vysvětlit, že věty na sebe musí souvisle navazovat a mít souvislost. Pokud někoho opravdu nic nenapadne tak řekne jen „němá ryba“ a tím předává slovo sousedovi. Příběh pokračuje, dokud se všichni nevystřídají. Začátky povídek mohou být jakékoliv, např. „ Pojedeme spolu na dlouhou cestu“. Atd.

Otázky pro vyhodnocení:

Líbil se ti náš společný příběh?

Čí nápady se mi obzvlášť líbily?

Jsme dobrý tým pro spolupráci?

(R. Portmannová, 2004, s. 57)

c)Na výsluní výkonů

Při této technice si členové uvědomují, co doposud dokázali jako třída a co bylo obzvlášť důležité. Rozdělí se na skupinky po 4 a na papír namalují slunce. Ke každému paprsku napíšou úspěch, který dokázali jako třída. Slunce tedy bude mít tolik paprsků, kolik bude třídních úspěchů (např. uklízeli jsme před školou, dobře spolu vycházíme, ve zdraví jsme strávili lyžařský kurs,...). Pak každá skupina prezentuje své slunce. (R. Portmannová, 2004, s. 21)

d)Společný výtvar

Práce na společném výtvaru dává pocit sounáležitosti a pospolitosti ve třídě. K této technice je potřeba nějaký hotový obrázek (pohled, okopírovaná barevná fotka třídy,...), který se zostřihá na tolik kousků, kolik je dětí. Každý obdrží jeden kousek a jejich úkolem je přesně přemalovat tento kousek na formát A5. Hotové malé výtvary se pak spojí podle původního obrázku a vyvěsí na nástěnku. Cílem je dětem vysvětlit, že:

- Jsme všichni spojeni,
- dokážeme společně vytvořit krásné věci,
- že všichni jsou důležití, protože kdyby jeden kousek výtvoru chyběl, výtvor by byl neúplný (tak jako ve třídě chybí jeden žák, tak je třída neúplná)
- společná práce je mnohdy radostnější, než práce jednotlivce

e)Děkuji

Jde o cvičení, které zakončí celý program. Skupina stojí v kruhu a jeden je uprostřed. Vybere si jednoho spolužáka, přistoupí k němu, stiskne mu ruku a řekne „děkuji“. Pak se chytne za ruce a společně vyberou třetího. Oba k němu přistoupí, druhý mu stiskne ruku a řekne „děkuji“. Tak hra pokračuje, dokud se všichni nedrží za ruce. Poté následuje potlesk.

(K. Vopel, 2007, s. 100)

Na konci programu se vyberou vypracované „Sebereflexí listy“. Vedoucí pochválí žáky, kteří mají nejvíce razítek, tzn. aktivity a předám jim malou odměnu.

Příloha VII: Experimentální skupina (sekunda, Gymnázium J. P.)

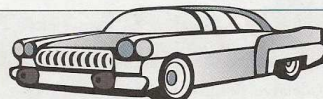


Stojíme, kde se dá, aneb Vážení řidiči!

Možná jste zaznamenali v poslední době poněkud širší diskuzi na městském webu ohledně parkování vozidel. Zpočátku jsme řešili jen ulici Obchodní, pak se přidala Ševcovská a myslím, že lze přidat další místa. Na Bílou sobotu jsem projížděl před obchodním domem na Mladotickém nábřeží. Auta stála i u nábřežní zdi, a to tak, že z obousměrné komunikace zbyl pruh široký přesně na projetí jednoho

automobilu, a to ještě raději se sklopenými zrcátky. V neděli byl fotbal a návštěvník stadionu zjišťuje, že někteří by nejraději parkovali přímo v brance, aby měli góly jaksi z první ruky.

Jistě, normální řidič se chová slušně a nikdy by tak nestál. Jenže objevují se takoví „nenormální“, kteří se na Vás mnohdy ještě oboří, když je na porušení předpisů upozorníte.



Takže nechtě jsme upozornili na problematická místa Policii ČR a sem se také zaměří pozornost městské policie. Komu nebude stačit toto upozornění, setká se s pokutou a bodovým hodnocením svého řidičského chování.

Nevím, zda se s neukázněnými řidiči shodneme, ale jistě to bude po právu.

Ing. Jaroslav Končícký, starosta



Poradenské centrum R-Ego

V lednovém čísle Slavičinského zpravodaje jsme psali o aktivitách v našem zařízení za II. pololetí kalendářního roku 2008. Nyní v dalším časovém úseku bychom Vás rádi informovali o činnosti za I. čtvrtletí roku 2009.

Zařízení pracuje **devátým rokem**, je známo jako realizátor těchto aktivit:

1. Programy specifické primární prevence pro školy a školská zařízení

Jsmo jako jediné zařízení ve Zlínském kraji držitelem Certifikátu odborné způsobilosti k těmto programům. Cílem realizace programů specifické primární prevence je vést děti k tomu, aby si samy odpovídaly na nejrůznější otázky týkající se sociální adaptace a komunikace.

Prevenčí se snažíme ovlivňovat zdravé sebevědomí, postoje dětí tak, aby se vyhnuly násilnému a nesociálnímu chování, manipulaci a jinému nežádoucímu chování (šikanování, užívání drog, rizikové chování apod.). Jednotlivé programy na sebe navazují, začínáme-li v 1. třídě ZŠ, postupně se sjednotlivými třídami kolektivně setkáváme po dobu celé školní docházky.

Tato dopolední činnost je ideálním propojením a navazuje tak na odpolední činnost (tzv. nízkoprahové zařízení) a tedy individuálnější práci s dětmi.

Programy, které proběhly od ledna 2009:

ZŠ Slavičín-Vlára

- 4. ročníky - Zdravé sebepečení
- 5. ročníky - Návštěva zařízení s programem Já a lidé okolo mě

ZŠ Slavičín-Malé Pole

- 1. ročník - Příběhy Bárky a Klárky I. díl
- 2., 3., 4. ročníky - Příběhy Bárky a Klárky II. díl - Země zdraví
- 5. ročníky - Já a lidé okolo mě

Gymnázium Jana Pivečky ve Slavičíně

sekunda - Já a můj sebeobraz

Programy byly také uskutečněny na dalších školách v regionu, a to pro studenty na Gymnázium ve Valašských Kloboukách, také pro žáky Základní školy praktické a speciální při Dětském domově ve Vizovicích, ve Smolině a Návojně, Základní školy ve Vlachovicích, v Újezdě, Nedašově, Dolní a Horní Lhotě a v Sehradicích.

2. Provoz nízkoprahového zařízení pro děti a mládež

Uděleno rozhodnutí Zlínského kraje o registraci sociální služby.

Projekt nízkoprahového zařízení určený především neorganizovaným dětem a mládeži ve věku od 7 do 18 let, s převažující cílovou skupinou do 15 let. Poskytujeme prostor dětem pro smysluplné trávení volného času, pro jejich seberealizaci. Nabízíme možnost si popovídat, či se svěřit se svými problémy, které děti mohou s pracovníky rozebrat a řešit.

Snažíme se tak dosáhnout pozitivních změn ve způsobu jejich životního stylu a příspěk k rozvoji osobnosti každého z nich. Poskytované služby v zařízení: individuální a skupinová práce, otevřené klubové aktivity, turnaje, hry, soutěže, tvůrčí aktivity, doučování dětí se školními obtížemi, výchovnými problémy apod.

Děti přicházejí po škole nebo v průběhu odpoledne. Dny a délka návštěvy je individuální podle zájmu, potřeb, času a je bezplatná.

S jednotlivými zájemci uzavíráme tzv. dohody a navzájem se domlouváme na cíli (proč sem chci chodit, co chci změnit, čeho chci dosáhnout apod.), který si každý zvolí a kterého se snaží v určitém časovém úseku dosáhnout a také zhodnotit jeho naplnění. Porovnáme-li pracovní úvahy a počty dětí (na pracovníka), je návštěvnost a kapacita využití zařízení maximální.

Každoročně zůstává prioritou zařízení zajistit dostatečné množství finančních prostředků pro činnost zařízení. Naše poděkování patří tímto Radě vlády pro koordinaci protidrogové politiky, Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy, Ministerstvu práce a sociálních věcí, Zlínskému kraji, městu Slavičín, BTH, s. r. o., Slavičín a SMS, s. r. o., Slavičín.

Sponzorský příspěvek Nadace Děti-kultura-sport v Uherském Hradišti umožnil, abychom pro děti dovybavili zařízení kompletní sestavou PC a multifunkčním zařízením.

Mgr. Dana Kozubíková, ved. zařízení

Tel./fax: 577 341 446,

mobil: 732 713 014,

e-mail: pc.r-ego@tiscali.cz

U nás se pořád něco děje

V rámci programů specifické primární prevence Poradenského centra R-Ego proběhl v měsíci březnu a dubnu 6hodinový blok pro studenty sekundy Gymnázia Jana Pivečky. Tento program pod názvem „Já a můj sebeobraz“ probíhal ve 2 cyklech po 3 hodinách a jeho cílem bylo vést žáky ke zdravému sebevědomí ve třídě. Se studenty bylo probíráno několik témat a to: „Co je zdravé sebevědomí“, „Utváření příjemného prostředí v naší třídě“, „Poznání sebe sama“, „Akceptování vlastního těla“ a „Vztahy mezi námi“. V zážitkovém sezení studenti odpověděli na otázky k tématům, plnili nejrůznější cvičení a techniky zaměřené na pozitivní vlastnosti a hodnoty každého člena třídy. Na konci celého bloku měli studenti za úkol vypracovat „Sebereflexní listy“, kde hodnotili to, co se naučili, co se jim líbilo, co si z hodin odnesli atd. Můžeme konstatovat, že studenti v rámci výstupů hodnotili program jako zdařilý.

V nízkoprahového zařízení probíhalo v měsíci dubnu zajímavé akce. Nejprve to bylo druhé kolo Karaoke show. Soutěž ve zpěvu, kdy hraje hudba a na obrazovce běží text, který děti zpívají do mikrofonu. Následně jsme využili velikonočního období a uspořádali „Velikonoční turnaj“ vestolním tenise. Ve druhé polovině dubna proběhl vědomostní kvíz „Všeználek“, zahrnující otázky z nejrůznějších oborů. No a ještě to byla soutěž „O krále piškvorek“.

V neposlední řadě blahopřejeme rekordmanům společenské hry „Věž“, a to **Martínu Vašíčkovi** z 8. třídy a **Dušanu Mňáčkovi** z 5. třídy za sestavených 42 pater. Průběžně se do hry zapojují i ostatní zájemci a za téměř roční pokusy je tento nejvyšší. Možná nemusí být? Může to být výzva pro případné další pokusy o překonání.

Eva Raková, sociální pracovník

OZNÁMENÍ

Upozorňujeme čtenáře, že farní knihovna byla z důvodu rekonstrukce fary přestěhována do budovy Podnikatelského centra v areálu Prabos Slavičín. Půjčovní doba je každou středu od 9.00 - 16.30 hodin.

