

Zkušenosti s realizací vrstevnických programů v primární prevenci

Program Přátelé realizovaný na PPP Litoměřice

Program Pomáhejme si na základní škole

Ve svém článku vám představím své zkušenosti s realizací vrstevnických programů v primární prevenci jak na základní škole, tak v rámci působnosti PPP Litoměřice. Seznámím vás s hlavní myšlenkou těchto programů, výcvikem peer-aktivistů i následnou realizací programů u cílové skupiny. Dále zaměřím vaši pozornost na úskalí a přínosy spojené s uskutečňováním těchto programů.

Smyslem vrstevnických programů je zajistit předávání relevantních informací v oblasti primární prevence prostřednictvím vrstevníků (stejně starých či jen o něco málo starších spolužáků, studentů), kteří budou pro žáky nejen zdrojem informací, ale také akceptovatelným vzorem pozitivně ovlivňujícím názory, postoje a chování. Je dokázáno, že vrstevnické působení může být účinnější, než předávání stejných informací od dospělých.

Vrstevnický program **odpovídá kritériím efektivity primární prevence** (dle publikace Drogy a drogové závislosti, Kalina, K. a kol.): Program

- je realizován vždy v jedné třídě, nejedná se o hromadnou akci, za jejímž účelem by byly spojovány třídy,
- je interaktivní, tzn., že realizátoři využívají interaktivní techniky: skupinová práce, diskuse, interaktivní hry, nácvik komunikace a asertivních technik,
- je soustavný a dlouhodobý, je koncipován jako několik setkání v jedné třídě v průběhu školního roku; nejde tedy o jednorázové setkání, nebo nahodilé působení na žáky,
- je součástí systému primární prevence dané školy a navazuje na preventivní aktivity realizované pedagogy daných škol,
- využívá pozitivní modely - nikoliv nedosažitelné idoly ze světa hudby nebo sportu, ale o něco starší vrstevníky (středoškoláky), se kterými se mohou žáci základních škol ztotožnit,
- vychází z předpokladu efektivity sociálního učení, tzn. učení nápodobou vzorů, které jsou pro žáky 5. tříd přijatelné,
- zahrnuje získávání relevantních sociálních dovedností,
- bere v úvahu místní specifika.

Program Pomáhejme si na ZŠ Havlíčkova, Litoměřice

Před svým nástupem do Pedagogicko-psychologické poradny Ústeckého kraje, pracoviště Litoměřice, jsem působila na základní škole Litoměřice jako učitelka 2. stupně a školní metodička prevence.

Ve školním roce 2001/2002 jsem s pomocí Mgr. Masopustové, tehdejší metodičky prevence na PPP Litoměřice, započala realizaci programu Pomáhejme si. Program probíhal 7 let (do školního roku 2007/2008). Finanční prostředky na jeho zabezpečení jsem získávala z dotací KÚ ÚK na primární prevenci.

Realizátorem programu byla základní škola a samotný program byl určen jejím žákům.

V roli peer-aktivistů působili proškolení žáci 7.- 9. ročníků ZŠ. Cílovou skupinou se staly děti ve 2. až 4. třídě.

Příprava a průběh programu

Výběr budoucích peer-aktivistů – jako ŠMP jsem si vytipovala vhodné žáky na druhém stupni, kteří měli zájem o problematiku zdraví a primární prevence, neměli žádné závažné výukové nebo kázeňské problémy, byli komunikativní a chtěli pracovat s menšími dětmi.

Výcvik – na počátku byla pravidelná setkání ve škole mimo vyučování (besedy na téma rizikového chování), kde se budoucí peeri hlouběji seznamovali s preventivní tematikou. Důležitou součástí výcviku byl **dvoudenní výjezdní seminář**, jehož hlavní náplní byly hry, praktický nácvik aktivit, tipy pro práci se třídou, stmelení týmů, seznámení s programem pro děti na 1. stupni.

Po skončení výcviku, na kterém vznikly také budoucí vrstevnické týmy, byly týmům **přiděleny třídy**, kde budou působit, a vytvořen předběžný harmonogram realizace programu na 1. stupni.

Následovala práce ve třídách s průběžným vedením týmů. Na konci školního roku byl program vyhodnocen, aby mohly být uskutečněny úpravy pro další školní rok.

Témata realizovaná peer-aktivisty ve 2. třídě:

1. **Soužití s ostatními: Budme kamarádi!** Jak se chová dobrý kamarád? Co dělat, aby nám bylo ve třídě spolu dobře?
2. **Motivace: Zdraví jako hodnota.** Proč je dobré být zdravý? Jak si můžeme udržet dobré zdraví?
3. **Proč je výhodné nekouřit a nepít alkohol.** Jak nám může uškodit tabák? Jak nám může ublížit alkohol?

Témata realizovaná peer-aktivisty ve 3. a 4. třídě:

1. **Prevence šikany.** Jak se pozná dobrý kamarád? Jak se bránit proti násilí? Jak řešit konflikty s kamarády?
2. **Co přispívá k udržení zdraví člověka.** Setkání s drogou – jak škodí návykové látky našemu zdraví? Jak se návykovým látkám vyhýbat?
3. **Právo rozhodovat o sobě: Odmítání návykových látek.** Způsoby odmítání. Rozvoj asertivního chování a komunikace.
4. **Vliv reklamy.** Jak ovlivňuje reklama na alkohol a tabák postoje lidí? Jak umí reklama lhát? Reklama na zdravý způsob života.
5. **Osobní bezpečí.** Kdo mi může ublížit? Osvědčení opatrnosti – jak se vyhnout nebezpečí.
6. **Být sám sebou: Upevnění volby zdravého životního stylu.** Hry na rozvoj osobnosti a komunikace (životní hodnoty a kamarádské vztahy). Závěrečná beseda a zhodnocení.

Peer-aktivisté pracovali ve třídách přibližně 4x do roka, někdy i vícekrát. Mezi schůzkami mohli za dětmi ze „své“ třídy zajít o přestávce, občas se stalo, že byli přizváni třeba na školní výlet. Na závěr každého roku děti na 1. stupni obdržely certifikáty – osvědčení o absolvování programu.

Úskalí vrstevnického programu uvnitř ZŠ:

- Jsou to stále děti – jsou méně samostatné, je nezbytné je více vést, pomáhat jim připravovat hodiny, reflektovat jejich práci, počítat také s tím, že zapomenou a nejsou stoprocentně spolehlivé.
- Malá časová flexibilita ŠMP – učitel na plný úvazek. Vše, co v tomto programu metodik dělá, je nad rámec jeho náplně a je třeba značný kus nadšení. ŠMP také v tomto ohledu potřebuje značnou podporu vedení školy.
- Program stojí a padá s osobou metodika prevence. Po mém odchodu ze školy program již nepokračuje.

Přínosy vrstevnického programu uvnitř ZŠ:

- ŠMP má možnost kvalifikovanějšího výběru budoucích peer-aktivistů, má pravidelný kontakt s peer-aktivisty v průběhu programu a může tak reagovat na aktuální situaci.
- Vzhledem ke znalosti prostředí, pedagogů, režimu školy může snadněji organizovat jednotlivé lekce programu.
- Peer-aktivisté a cílová skupina („jejich třída“) může mít častý, soustavný a někdy i zcela spontánní kontakt i mimo určené lekce programu, což vede k pozitivnímu ovlivnění klimatu ve škole. Žáci se spolu setkávají o přestávkách, v jídelně a při dalších příležitostech v rámci života školy.
- Kontinuita programu, předávání zkušeností: někteří peer-aktivisté na druhém stupni pracovali až 3 roky (v 7., 8. a 9. třídě) a při proškolení nové skupiny již předávali své zkušenosti a v týmu byli vždy velkou oporou. Úžasným bonusem po několikaletém fungování programu bylo to, že z některých dětí na 1. stupni se postupně rekrutovali noví nadšení peer-aktivisté.

Ukázka certifikátu s logem programu.



Program Přátel realizovaný na PPP Litoměřice

Od roku 2008 pracuji v Pedagogicko-psychologické poradně Ústeckého kraje, na pracovišti Litoměřice, jako speciální pedagog a metodik prevence. Již dávno před mým nástupem metodici prevence v PPP Litoměřice nabízeli školám vrstevnický program Přátel. Program je zaměřen na vybrané jevy rizikového chování. Po svém nástupu jsem se rozhodla na své předchůdce navázat a v Přátelích pokračovat. Finanční prostředky jsem zpočátku získávala z dotačních programů MŠMT. Poslední dva výcviky proběhly s finančním zajištěním od Města Litoměřice. Tím se také částečně změnila organizace programu.

Realizátorem programu je Pedagogicko-psychologická poradna Litoměřice a program je aktuálně určen cílové skupině žáků 5. tříd litoměřických základních škol.

V roli peer-aktivistů působí **proškolení studenti SŠ pedagogické, hotelnictví a služeb Litoměřice** (z oborů pedagogické lyceum, sociální činnost, předškolní a mimoškolní výchova).

Historie Přátel na Litoměřicku

- Program vznikl ve druhé polovině 90. let 20. st. v PPP Litoměřice.
- Je modifikovanou verzí preventivního programu FIT IN, jehož realizaci v českých školách odborně zaštil MUDr. Karel Nešpor.
- Za dobu své existence se program stal pevnou součástí preventivních aktivit škol na Litoměřicku a přizpůsoboval se novým požadavkům a podmínkám.



Výběr a výcvik středoškolských peer-aktivistů

Na počátku je vždy vedle **získání finanční podpory** také nastavení **spolupráce se SŠPHS** v Litoměřicích, a to jak při náboru zájemců, tak při výcviku samotném.

Studenty 1. a 2. ročníků oslovujeme prostřednictvím ŠMP na střední škole (poskytuje letáky a základní informace). Poté probíhá **schůzka se zájemci**, kde se dozvedí podrobnosti a podmínky vstupu do programu. Mezi základní požadavky na budoucího peer-aktivistu patří:

- abstinence drog (legálních i nelegálních) a jiných forem závislostí po celou dobu účasti v programu,
- dobrý prospěch, bez vážnějších kázeňských problémů,
- komunikativnost, chuť pracovat s dětmi,
- zodpovědnost, spolehlivost, poctivý přístup, férové jednání,
- spolupráce a schopnost pracovat v týmu,
- ochota dalšího vzdělávání (i ve svém volném čase).

Od zájemců požadujeme také vypracování **motivačního dopisu**, ve kterém se nám představí a sdělí důvody, proč chtějí v programu pracovat. Ze zájemců vybíráme skupinu do 24 osob, které jsou se souhlasem rodičů začleněny do výcviku.



Ve **výcviku** začínáme **teoretickými lekcemi**, ve kterých si studenti prohlubují své znalosti z oblasti rizikového chování dětí (témata – legální a nelegální návykové látky, nebezpečí internetu, sociálních sítí, kyberšikany, rizika spojená s hráčstvím, vrstevnické vztahy a prevence šikany). Výcvik vrcholí **praktickou částí na výjezdním semináři**, kde si účastníci nacvičují komunikační dovednosti, základní prvky práce se skupinou, vedení aktivit a her, zvládání zátěžových situací při práci s dětmi. Výcvik je **zakončen testem znalostí a praktickou ukázkou vedení preventivního bloku ve třídě**. Celkový rozsah výcviku je **30 hodin** a obvykle probíhá v jarním období od března do

května. Poté následuje předání osvědčení o absolvování výcviku a rozdělení týmů na školy.

Vlastní realizace programu Přátelé

Proškolení peer-aktivisté realizují program od dalšího školního roku přímo ve třídách na základní škole. Tým peer-aktivistů vede program v 5. třídě a stává se celoročním partnerem těchto dětí. **4 - 5 dvouhodinových bloků** peer-aktivisté realizují v průběhu celého školního roku. Program obsahuje tato **témata**:

- vrstevnické vztahy a prevence šikany,
- rizika legálních návykových látek (tabák, alkohol),
- jak bezpečně používat internet a sociální sítě, ochrana před kyberšikanou, nebezpečí hráčství,
- podpora zdravého životního stylu.

Po celou dobu programu jsou peer-aktivisté v kontaktu s dětmi své třídy a v případě potřeby jim mohou poradit s problémy a usnadnit jim nalézt další cestu k pomoci.

Program probíhá za **průběžné metodické podpory týmu peer-aktivistů** (konzultace s metodičkou prevence PPP nad přípravami, náslechy, intervizní setkání) a ve spolupráci s třídními učitelkami a metodičkami prevence zapojených škol.

Na konci školního roku je program evaluován metodičkou prevence PPP. Průběžné hodnocení provádějí sami peer-aktivisté, zapojení žáci a zainteresovaní pedagogové ze škol. Vzniká závěrečná zpráva z realizace ve škole a peer-aktivisté vyplňují zpětnovazební dotazník, třídní učitelkou a ŠMP pak hodnocení studentů i celého programu.



Úskalí realizace programu *Přátelé prostřednictvím PPP Litoměřice*

- Výběr zájemců – studenty neznáme, konzultujeme sice se SŠ, ale stane se, že někdo výcvik nedokončí, případně po skončeném výcviku nevstoupí do realizace programu.
- Bývá obtížné správně nastavit vhodné rozložení lekcí a termín výjezdu tak, aby studentům různých tříd vyhovoval z hlediska výuky i dalších, např. zájmových činností.
- Realizace výcviku a následné metodické vedení je nadstandardní činností PPP a je časově značně náročná.
- Program je dostupný pouze pro litoměřické základní školy, ačkoli působnost PPP v oblasti prevence má dosah na celý litoměřický a roudnický region.

Přínosy pro cílovou skupinu žáků 1. stupně

- Informace a vzory chování jsou žákům předávány nenásilnou formou prostřednictvím her, aktivit a diskusí se staršími vrstevníky.
- Program posiluje orientaci na zdravý životní styl s využitím interakce a aktivního zapojení žáků.
- Program podporuje vytvoření vlastního postoje k návykovým látkám, především k tabáku a alkoholu.
- Žáci mají možnost porovnat vlastní názory s názory ostatních spolužáků a o něco starších vrstevníků.
- Program posiluje dovednosti chránit sebe i druhé před násilím a uvědoměním si odpovědnosti v mezilidských vztazích.

Přínosy pro cílovou skupinu peer-aktivistů

- Studenti si rozšiřují znalosti o problematice rizikového chování a upevňují si kladný postoj k zdravému životnímu stylu a abstinenci návykových látek.
- Program rozvíjí sociální dovednosti – komunikaci, týmovou práci, kreativitu, samostatné řešení aktuálních situací, předávání informací a vedení aktivit v dětském kolektivu.
- Studenti si v průběhu práce s dětmi často ujasní motivace pro budoucí profesní orientaci.
- Vedlejší přínosem programu je nepřímé ovlivňování spolužáků ve třídě, na střední škole.



Mgr. Kateřina Davídková, speciální pedagog a metodik prevence PPP Litoměřice