

## DOPORUČENÍ PRAŽSKÉHO CENTRA PRIMÁRNÍ PREVENCE K PREVENTIVNÍM PROGRAMŮM ŠKOL

V minulém a tomto školním roce zažíváme bezprecedentní změnu situace, která zajisté bude mít dopad i na rizikové chování dětí a mladistvých v dalších letech. V současné chvíli se nejen ve školském prostředí stále potýkáme s řešením aktuálních těžkostí, které pandemie a nezbytná protipandemická opatření přinášejí. Již však nastává čas připravit se na návrat do běžnějšího režimu výuky v příštím školním roce.

Centrum sociálních služeb Praha oddělení Pražské centrum primární prevence od roku 2016 realizuje každoročně šetření rizikového chování u žáků pražských škol (žáci 6. ročníku ZŠ až 4. ročníku SŠ). Na základě dat z prosince 2020 a jejich porovnání z předchozími roky přinášíme několik doporučení k tvorbě či úpravě preventivního programu školy na školní rok 2021/2022.

### Oblast látkových závislostí

Ze srovnání výsledků za 5 let (2016 až 2020) vyplývá **klesající podíl dětí a mladých, kteří opakovaně pili alkohol**. V posledním šetření, realizovaném již v období protipandemických opatření, poklesl i podíl pravidelných konzumentů, který jinak osciloval kolem 11 %. Zde je pravděpodobný vliv omezených možností nákupu a společné konzumace. Trend nižšího počtu experimentátorů a občasných uživatelů se zdá být **dlouhodobější** a lze jej považovat i za **příznivě ovlivněný preventivními aktivitami**. Zdá se, že podíl uživatelů alkoholu klesá v průběhu času napříč celou sledovanou populací.

**Obdobná situace** je také u tabáku, marihuany a **dalších návykových látek**. Podíl experimentátorů a občasných uživatelů klesá, opatření měla vliv i na podíl pravidelnějších uživatelů, který v posledním roce rovněž poklesl.

Doporučení:

**Pokračovat v nastavených preventivních aktivitách v oblasti látkových závislostí s přihlédnutím ke konkrétní situaci školy.**

Odkazy:

Vyhledat certifikované poskytovatele preventivních programů můžete na odkazu:  
[http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id\\_catalog=15](http://www.nuv.cz/modules/catalog/index.php?h=product&a=index&id_catalog=15)

## Nelátkové závislosti a rizika kyberprostoru

Zhoršující se situaci naopak můžeme sledovat v oblasti rizik **kyberprostoru** a to jak v rovině závislostí, tak v rovině rizikového chování v podobě **agresivního chování** či **rizikového sexuálního chování**. **Narostl podíl žáků, kteří mají problémy kvůli času strávenému na technologiích**, na sociálních sítích a sledováním videí (častěji dívky) nebo hraním her (častěji chlapci). 20 % žáků utratilo v loňském roce na internetu více peněz, než si mohli dovolit. 39 % žáků v roce 2020 zažilo, že je na internetu někdo pomluvil, nadával jim či ubližoval, **což je nejvíce za všechny sledované období od r. 2016**. 29 % žáků uvedlo, že je v roce 2020 někdo cizí kontaktoval s nevyžádanou erotickou nabídkou na internetu (nevyžádaným chatováním/hovorem o sexu, nabídkou peněz za intimní fotografie atd.).

### Doporučení:

**Zvýšit důraz na preventivní aktivity zabývající se rizikovým chováním v kyberprostoru a rizikovým chováním vyskytujícím se v souvislosti s používáním technologií.**

**V oblasti adiktologie doporučujeme preferovat programy zaměřující se také na prevenci nelátkových závislostí.**

**Dále doporučujeme aktualizovat mapu pomoci v případě potřeby intervence v oblasti nelátkových závislostí a v oblasti kyberbezpečí.**

### Odkazy:

Riziky kyberprostoru se zabývá projekt E-bezpečí [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)

Rozcestník Dětské a dorostové adiktologie SNN ČLS JEP <http://dada-info.cz/>

Adiktologická ambulance Prev-Centrum <https://www.prevcentrum.cz/nase-sluzby/poradenske-sluzby-a-skupinove-aktivity-pro-deti-a-mladez/adiktologicka-ambulance-pro-deti-a-dospivajici/>

Adiktologická ambulance Kliniky adiktologie <https://www.adiktologie.cz/ambulance-detske-a-dorostove-adiktologie>

## Duševní zdraví a wellbeing

Současná situace také přitahuje pozornost na oblast duševního zdraví, která byla dříve spíše opomíjená. Žáci se podle našeho výzkumu během karantény potýkali zejména se zhoršenou náladou (62 %), nespavostí (34 %), úzkostmi a dalšími depresivními stavy (34 %). Časté byly také problémy související s poruchami příjmu potravy, a to zejména u středoškolských dívek (uvedlo 50 % dívek). Přesto nelze jednoznačně prohlásit, že došlo ke zhoršení duševního zdraví napříč celou sledovanou populací. 63 % žáků je se svým životem spokojeno výborně či spíše dobře a na druhou stranu 9,3 % se svým životem spokojeno není, proti roku 2019 tak nedošlo k posunu.

**Rozvoj wellbeingu ve škole, podpora duševního zdraví a prevence duševních onemocnění je průřezovým tématem také pro oblast prevence rizikového chování**, protože řada projevů rizikového chování má přímé a závažné dopady na duševní zdraví dítěte. Koncept wellbeingu a duševního zdraví by se tedy měl prolínat celým preventivním programem školy. Preventivní aktivity (ať realizované externě či ve výuce) by měly směřovat k podpoře wellbeingu a duševního zdraví. Na úrovni školy se nám jeví jako užitečný koncept životních dovedností. Ty jsou pojímány, jako dovednosti (schopnosti) usnadňující pozitivní přizpůsobení chování, které umožní jednotlivci zvládat efektivně úkoly a výzvy každodenního života (Sokolovská 2008). Jako základní oblasti vnímáme:

1. komunikace a interpersonální dovednosti (verbální a neverbální komunikace, asertivita, empatie, týmová práce),
2. rozhodování a kritické myšlení (ukládání informací, hodnocení řešení a jejich dopadů, analýza vlivu přístupů a hodnot na motivaci a jednání),
3. sebeřízení (stimulování sebeúcty, sebeuvědomování, sebehodnocení, vytyčení vlastních cílů, řízení emocí, zvládání stresu).

V České republice jsou dostupné evaluované metodiky pro práci s různými věkovými skupinami. Jsou realizovány jak externími lektory, tak zaškolenými pedagogy. Oblast duševního zdraví je také jednou z priorit rozvoje prevence v HMP. Programy zaměřující se na tuto problematiku budou dále podporovány.

Doporučení:

**Zvýšit důraz na realizaci programů na úrovni Mental health promotion (podpora duševního zdraví) a prevence duševních onemocnění.**

Odkazy:

Programy rozvoje duševního zdraví u žáků prvního stupně realizuje například E-clinic z. ú. Nabízí kurzy pro pedagogické pracovníky. Proškolený pedagog pracuje se svou třídou pomocí celosvětově evaluované metodiky Zipyho kamarádi (pro žáky 5 - 7 let) nebo Jablíkovi kamarádi (pro žáky 7- 9 let). [www.zipyhokamaradi.cz](http://www.zipyhokamaradi.cz)

Program Blázníš? No a! zaměřený na prevenci duševního onemocnění realizuje Fokus Praha z.ú. a jejích partneři. <https://www.blaznis-no-a.cz/>

Programy v oblasti duševního zdraví pro učitele a středoškoláky nabízí Nevypuť duši z.s.: <https://nevypustdusi.cz/>

Následující období bude pro žáky i pedagogy velmi náročné. Jsme přesvědčení, že právě dostatek kvalitních programů a intervencí na podporu pozitivního třídního klima, podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (aktuálně zejména technologických závislostí) je cesta, jak urychlit a usnadnit adaptaci po návratu do prezenční výuky a zároveň pomoci lépe zvládnout situaci v případě opětovného uzavření škol a výuky distanční. Využijte, prosíme, naše podněty (a podněty vycházející z jiných výzkumů a šetření) k přípravě nových preventivních programů školy tak, aby reflektovaly současný dynamický vývoj.