

# DOPORUČENÍ PRAŽSKÉHO CENTRA PRIMÁRNÍ PREVENCE K PREVENCI VE ŠKOLÁCH

Tento apel směřujeme k pracovníkům škol, zejména pracovníkům školních poradenských pracovišť a vedení škol. Doporučení reagují na aktuální výzkumná data ze šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků 2. stupně ZŠ a SŠ v Praze. Výzkum realizujeme každoročně již od roku 2016. Jeho cílem je poskytnout školám, Magistrátu HMP i dalším zřizovatelům škol a odborníkům v prevenci datově podložený obraz o stavu duševního zdraví, užívání návykových látek, šikany, rizik spojených s užíváním technologií a dalších forem rizikového chování u žáků pražských škol.

## **1) Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví musí být výchozí perspektivou práce s dětmi v každém věku**

Dnes je se svým životem spokojeno výrazně méně žáků než dříve (před covidovou pandemií). Necelých 27 % žáků v Praze má aktuálně wellbeing (spokojenost se životem) na tak nízké úrovni, pro kterou Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje konzultaci a intervenci odborníka. V prosinci 2022 vykazovalo 29 % žáků příznaky vysoké či střední míry úzkosti a 22 % žáků vykazovalo příznaky těžké či středně těžké deprese. Tito žáci a žákyně (častěji se jedná o dívky) vykazují hodnoty, při kterých je doporučena konzultace odborníka a případně další intervence.

Rozvoj wellbeingu a podpora duševního zdraví je integrální součástí prevence rizikového chování, protože řada projevů rizikového chování má přímou souvislost s duševním zdravím a pohodou žáka. V této oblasti doporučujeme posílit realizace třídnických hodin i specifických programů věnujících se rozvoji sebezpečí, wellbeingu a duševního zdraví, případně zařazení praktických nácviků technik jako jsou pozitivní myšlení, copingové dovednosti, budování zdravých návyků či mindfulness.

### **Fyzická aktivita podporuje duševní zdraví a wellbeing**

Existuje výzkumně ověřená souvislost mezi fyzickým cvičením a dobrým duševním zdravím. Fyzické cvičení snižuje úzkostné a depresivní stavy, posiluje psychickou odolnost (resilienci), snižuje akutně prožívaný stres. Fyzická aktivita by ve škole měla být zařazována i mimo hodiny tělesné výchovy. Pro žáky by měly být dostupné různé pomůcky (např. mačkadla, gumy) snižující stres a neklid použitelné i v průběhu vyučovací hodiny, v průběhu přestávek by měly být děti podpořeny v protažení a proběhnutí. Tělesná výchova samotná by měla být organizována i s vědomím, že jde o podporu duševního zdraví dětí, tedy s cílem motivovat děti ke cvičení a pokusit se vytvořit z cvičení/pohybu pravidelný návyk.

### **Podpora zdravého spánku**

Velmi zanedbanou oblastí, která v českém kontextu preventivního působení ve školách prakticky neexistuje, je podpora a rozvoj kvalitního spánku v dostatečném množství pro zdravý vývoj člověka. Z dostupných výzkumů z ČR i zahraničí vidíme velké zhoršení kvality spánku a zároveň snížení času spánku u dětí a dospívajících (zahraniční výzkumníci mluví až o epidemii poruch spánku).

Kvalitní spánek se prolíná mnoha oblastmi prevence rizikového chování a jeho nedostatek může souviset např. s nelátkovými závislostmi a užíváním technologií, zhoršenými vztahy ve třídě i vztahy

doma a ovlivňovat zvládání stresu a náročných životních situací. Při plánování preventivních aktivit tak může být hledisko spánku dobrým vodítkem komplexnosti preventivního programu školy. V této souvislosti doporučujeme, aby téma zdravých spánkových návyků školy zařadily do portfolia svých programů.

## **2) Podporu potřebují hlavně dívky na středních školách/učilištích**

Nejohroženější skupinou z hlediska duševního zdraví a wellbeingu jsou dívky starší 14 let. V porovnání se stejně starými chlapci mají dívky starší 14 let o čtvrtinu horší wellbeing, trpí příznaky deprese a úzkostí výrazně častěji než ostatní skupiny žáků a jsou 5x ohroženější rizikem rozvinutí poruch příjmu potravy.

Budovat dostatečnou resilienci žáků je potřeba už od začátku školní docházky (viz předchozí bod). Zároveň data ukazují, že je nutné věnovat zvýšenou pozornost k projevům možných problémů u dívek ve věkové kategorii 15 až 18 let a nabízet jim okamžité možnosti konzultací včetně odborného poradenství mimo školu. Nápomocné mohou být také možnosti anonymní včasné intervence, cílené programy pro ohrožené žáky, online chaty, poradenství, sebeevaluace a specializované weby či mobilní aplikace (např. [www.opatruj.se](http://www.opatruj.se), <https://nepanikar.eu>).

## **3) Specifickou součástí wellbeingu, na kterou je třeba zaměřit pozornost, je digitální wellbeing**

Zhoršující situaci můžeme sledovat v oblasti rizik kyberprostoru, a to jak v rovině závislosti na technologiích, tak v podobě kyberšikany a kyberagrese. Znaky závislosti na technologiích vykazují 15 % žáků, dalších 49 % se setkala s příznaky nadměrného a nezdravého užívání technologií. Více než 40 % dotazovaných žáků v roce 2022 zažilo pomluvu, nadávání, či ubližování na internetu, což je největší podíl žáků od začátku měření v roce 2016.

Rozvoj digitálního wellbeingu (jak užívat technologie bezpečně s ohledem na svou duševní pohodu) je, vzhledem k životnímu stylu dnešních dětí, jedním z klíčových prvků budování celkového wellbeingu. Je třeba zvýšit důraz na preventivní aktivity zabývající se rizikovým chováním v kyberprostoru a rizikovým chováním vyskytujícím se v souvislosti s používáním technologií. Programy věnující se digitálnímu wellbeingu a doprovodným tématům dnes už nabízí většina poskytovatelů programů primární prevence.

## **4) Rozvoj dovedností pro život (strategií zvládání stresu/copingových strategií atd.)**

Rozvoj dovedností pro život souvisí s prevencí duševní nepohody a onemocnění, ale má širší přesah. Na úrovni prevence realizované ve škole se nám jeví jako nutné usilovat o všestranný rozvoj životních dovedností. Ty jsou pojímány jako dovednosti (schopnosti) usnadňující pozitivní přizpůsobení chování, které umožní jednotlivci zvládat efektivně úkoly a výzvy každodenního života.

Jako základní oblasti vnímáme:

A. komunikaci a interpersonální dovednosti (verbální a neverbální komunikaci, asertivitu, empatii, týmovou práci),

B. rozhodování a kritické myšlení (ukládání informací, hodnocení řešení a jejich dopadů, analýzu vlivu přístupů a hodnot na motivaci a jednání),

C. sebeřízení (stimulování sebeúcty, sebeuvědomování, sebehodnocení, vytyčení vlastních cílů, řízení emocí, zvládání stresu a náročných životních situací).

V České republice je realizováno několik evidence based programů, které se na jednotlivé oblasti zaměřují. Jsou určené pro různé věkové skupiny a nyní již pokrývají téměř celé základní a střední vzdělávání (ostatně evidence based, tj. na vědeckých důkazech založené, programy by měly být páteřními aktivitami prevence na školách).

### **5) Návykové látky**

Konzumace alkoholu u žáků se v roce 2022 vrátila víceméně do „předcovidových“ čísel z roku 2019. Mezi žáky ale roste užívání nových látek, např. kratomu, nikotinových sáčků či kanabidiolů (CBD/HHC). Podle našich aktuálních dat užívá kratom přibližně 5 % žáků, nikotinové sáčky 14 %. Vyšší míra užívání je u starších chlapců. Roste také užívání elektronických cigaret (tzv. "vapování"). Pozornost by měla být ovšem věnována i konzumaci energetických nápojů, které konzumuje 62 % dětí, z toho 6 % denně, a zneužívání léků, případně kombinaci léků s alkoholem. Riziko, že žáci budou užívat nepředepsaná léčiva v kombinaci s alkoholem je mnohem vyšší, než že budou užívat extázi, kokain či pervitin.

Doporučujeme proto nadále realizovat preventivní programy zaměřující se na oblasti látkových závislostí s přihlédnutím ke konkrétní situaci školy a zohlednit při prevenci užívání návykových látek nové typy látek. Přestože apelujeme na posílení prevence v oblasti duševního zdraví a wellbeingu (viz předchozí body) nemělo by se tak stát na úkor adiktologické prevence. Organizace, které poskytují preventivní programy k adiktologickým tématům, mají většinou velmi kvalitně zpracované aktuální informace. Užívání návykových látek a vznik závislostí má společné rysy bez ohledu na konkrétní látku (látky se mění a měnit budou). Kvalitní adiktologická prevence, postavená na změně postojů a budování kompetencí, má vědecky prokázanou účinnosti.

### **6) Vztahy ve třídních kolektivech**

Ublíživání ve vrstevnických vztazích neubývá, šikana je v českých školách stále přítomná. Stejně tak musí být proto přítomen boj proti ní, ideálně v podobě rozvoje bezpečného klima a kvalitních vztahů mezi žáky. Na 25,5 % žáků v našem výzkumu uvedlo, že za poslední rok opakovaně či pravidelně zažívali slovní napadení ze strany spolužáků a 6,5 % žáků uvedlo, že za poslední rok opakovaně či pravidelně zažívali fyzické napadení ze strany spolužáků. Častěji se jednalo o chlapce než o dívky.

Péči o dobré vztahy ve třídě nestačí zajistit jednorázový program realizovaný externím poskytovatelem. Budování bezpečného klima, které se odráží ve fungování třídních kolektivů, je každodenním úkolem celé školy. Komunitně pojaté třídnické hodiny či jejich alternativy se jeví jako nezbytná součást života třídy. Důležité je diskutovat pravidla/dohody o chování žáků k sobě navzájem a pravidelně reflektovat aktuální situaci ve třídě. Vstup externistů do třídy má případně směřovat k úrovni selektivní či indikované prevence.

### **7) Vztahy mezi žáky a pracovníky školy**

Problémy také registrujeme ve vztazích žáků k dospělým osobám ve škole. Polovina žáků (50 %) uvádí, že nemá ve škole žádného dospělého, komu by se svěřila s problémem. Až 15 % žáků uvedlo, že se za poslední rok opakovaně či pravidelně cítili být poníženi či zesměšněni učitelem.

Budování důvěry v pedagogické pracovníky chápeme jako nezbytnou součást prevence a deeskalace problémů, protože to, že žáci sami přijdou oznámit či konzultovat nějakou náročnou situaci, je často počáteční impuls pro řešení případů. Týká se to zejména žáků na 2. stupni ZŠ a středních školách. Důvěru pomáhá budovat dlouhodobě otevřená a respektující komunikace pracovníků školy směrem k žákům. Také je nezbytné zajistit znalost možností podpory, které škola nabízí, tj. kdo ve škole je kdo, s čím se na něj žáci mohou obrátit, jakou formou, kde ho najít atd. Doporučujeme vyhodnotit, jak

můžete v konkrétních podmínkách vaší školy zvyšovat důvěru žáků v pracovníky školy (včetně např. využití žakovských organizací, online schránek důvěry atd.). Cílem je nastavit prostředí, kde se žáci mohou svěřit či sdílet svoje problémy.

### **Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví učitelů**

Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví učitelů a pracovníků škol patří pochopitelně také mezi klíčová témata podpory kvalitního školství. Práce ve škole je velmi náročná. To potvrzují nejen zkušenosti školských pracovníků, ale dokládají to také výzkumy. Vedle běžných výukových a výchovných činností, které jsou samy o sobě náročné, se dnes apeluje na pracovníky škol, zejména učitele, aby plnili celou řadu dalších rolí. Je proto nezbytné, aby pro pracovníky ve školách byla zároveň dostupná podpora wellbeingu, prevence syndromu vyhoření a zdroje pro okamžitou pomoc při akutním problému. Mezi ně může patřit např. rozvoj kolegiální podpory a systematická podpora od vedení školy, možnosti školního poradenského pracoviště směrem k pedagogům, využívání individuální, případové nebo týmové supervize, relaxační techniky, práce s dechem, mimopracovní odpočinek a rozvoj celoživotního wellbeingu. Pracovníkům škol jsou také dostupné telefonické linky a řada konzultačních míst (odborné poradny, neziskové organizace) na které je možné se obracet v případech profesní nejistoty. Podpora profesního rozvoje, vzdělávání, účast na seminářích, webinářích, konferencích či cílená vzdělávání pro sborovny jsou opět nástrojem, který pomáhá zvyšovat profesní jistotu.

Aktuální doba je pro školství a pracovníky v něm velmi náročná. Využívání kvalitních preventivních programů a intervencí na podporu pozitivního třídního klima, podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (aktuálně zejména technologických závislostí) je výzkumně prokázaná cesta, jak nástrahy dnešní doby lépe zvládat.

kolektiv autorů Pražského centra primární prevence  
[www.prevence-praha.cz](http://www.prevence-praha.cz)