

PREVENCE

Úvod

V listopadu 2010 vyvolala zděšení zpráva z Ostravy. Dva mladíci pobodali tři malé děti, nejmenšímu bylo 9 let. Zranění byla vážná a útok svou agresivitou zaskočil místní obyvatele i policii. Již nějaký čas před tímto útokem vyjadřovali mladíci nespokojenost se svými životy v písničkách, které umisťovali na internet. Některé písně jsou otevřeně agresivní, došlo v nich i na vyhrožování násilím. V jedné písni se však objevuje verš: „*Jediná věc je láska, kterou stále postrádám*“.

Celou tvorbu těchto dvou mladíků lze brát jako volání o pomoc, jako vyjádření touhy po jiném životě – životě, ve kterém nechybí láska a spokojenost. Ti dva lásku nenašli, nebo láska nenašla je. Hroznému činu, o kterém zpívali, se nevyhnuli. Kde se stala chyba, kdo mohl zasáhnout včas? Kdo mohl, případně měl zajistit odpovídající prevenci? A bylo vůbec možné zabránit takovému činu?



Jistě byste sami vymysleli spoustu podobných případů, kdy se mladí lidé dopouštějí hrůzných činů, z různých důvodů. Mnohdy víme, že se mládež okolo nás chová rizikově, proto zaměřte pozornost na následující téma, které by vám mělo pomoci do této problematiky trochu více nahlédnout. Jste to právě vy, kdo může pozitivně působit na účastníky svých aktivit a provádět prevenci.

Oblast prevence rizikového chování dětí je mimořádně závažnou oblastí, nelze ji podceňovat. Je pozdě si vyčítat slepotu vůči volání o pomoc u dětí vám svěřených. Mějte oči otevřené, uši nastražené a mysl čilou, ať vidíte skryté problémy dětí, které vedete a pro něž jste vzorem. Nastane-li situace, můžete toho opravdu hodně zachránit, a to stojí za to!

Prevence

Prevence můžeme nahradit slovem **předcházení**. Předcházíme nežádoucím jevům, nehodám, úrazům, nemocem, ale hlavně rizikovému chování, což je ústřední pojem prevence jako takové. Víte, co je vlastně to rizikové chování?

Rizikové chování

Je to takové chování, které prokazatelně **pustoší jednotlivce nebo společnost**. Pro hledání správné a účinné prevence je vhodné zauvažovat o dopadech rizikového chování. Některé vzorce rizikového chování devastují především samotného člověka, jiné potom mají výrazný dopad na skupinu osob v blízkosti rizikově až patologicky se chovajícího člověka. Každopádně se různé způsoby rizikového chování a jeho negativní dopady prolínají, navazují na sebe a působí i jako spouštěč dalšího patologického jevu či rizikového chování. Toto rozdělení tudíž není zcela přesné, ale má svoje opodstatnění.

1. Oblast pustošení sebe sama (dítě nebo mladý člověk ubližuje především sám sobě):

- kouření cigaret
- konzumací alkoholu
- braním dalších drog a návykových látek
- závislostí na sociálních sítích
- gamblerstvím
- záškoláctvím



2. Oblast pustošení druhých (patologické chování osoby má silný dopad i na druhé):

- šikana
- agresivní chování
- krádeže

Dělení prevence:

1. Primární

- předcházení ohrožujícím situacím v celé populaci:
 - a) **nespecifická** – podporuje žádoucí formy chování obecně,
 - b) **specifická** – zaměřená proti konkrétnímu rizikovému chování (např. předcházení prvnímu kontaktu s drogou).

2. Sekundární

- zaměřuje se přímo na rizikovou skupinu ohroženou negativním jevem, tedy rizikovým chováním, např. pomoc jedincům, kteří již pravidelněji nebo pravidelně drogy užívají, najít cestu zpět do života bez drog.

3. Terciární

- je zaměřená na jedince, u nichž se už rizikové chování plně projevilo. Je snahou zmírnit následky rizikového chování, tj. např. minimalizovat poškození drogami u osob, které v současnosti drogy užívají a nemají motivaci k tomu, aby užívání zanechaly.

PŘI PRÁCI S DĚTMI A MLÁDEŽÍ NESE ZODPOVĚDNOST ZA PREVENCI KAŽDÝ VEDOUCÍ, KAŽDÝ VŮDCE, KAŽDÝ JEDNOTLIVÝ PRACOVNÍK!!!



Pracujeme s dětmi, a ty jsou příliš křehké, než abychom si mohli dovolit luxus nezodpovědnosti a nějakého riskování s jejich životy. Kdo si vážnost zodpovědnosti zatím neuvědomil, má možnost uvědomit si skutečný význam a možný dopad toho, co chce dělat právě dnes.

„BERTE SVOJI PRÁCI S DĚTMI JAKO PŘÍLEŽITOST V OBLASTI PREVENCE, KTERÁ MÁ SMYSL!“

Obecné cíle primární prevence

- ▼ zabránit nebo omezit pravděpodobnost výskytu rizikového chování
- ▼ předávat takové vědomosti a dovednosti, které mladým lidem pomohou překonat aktuální obtíže
- ▼ omezit škody způsobené výskytem rizikového chování mezi dětmi

Obecná pravidla a doporučení pro prevenci rizikového chování

Velmi účinné je o prevenci nejenom s rozmyslem mluvit a k jejímu účinnému provádění využívat celou řadu aktivit, ale je také vhodné dbát doporučení k provádění prevence.

Doporučení k provádění primární prevence:

1. vystupovat vždy **VĚROHODNĚ** – děti a mladí lidé poznají rychle faleš a neupřímnost,
2. působit **SYSTEMATICKY** – do programů a her zařazovat s rozmyslem informace o rizikovém chování,
3. dbát na **VHODNOST A PŘIMĚŘENOST INFORMACÍ** věku dětí a mládeže,
4. dbát na stejnou **DŮLEŽITOST INFORMACÍ** – zbavit i opravdu děsivé věci nádechu výjimečnosti a mimořádnosti (např. informace o legálních a nelegálních drogách),
5. posilovat **SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI** – cvičit komunikaci s vrstevníky i dospělými,
6. **ROZHOVOR** – je-li čas, hledejme a využijeme možnosti krátkého rozhovoru, pár vět stačí – slyšené problémy je dobré si pamatovat, klidně i stručně zapsat a zeptat se brzy znovu,
7. stanovit si **PRAVIDLA CHOVÁNÍ** a ctít je,
8. nabízené **ALTERNATIVY** musí být opravdu **PŘIJATELNÉ**, žádná zbožná přání dospělých.



Můžete být vzděláni, připraveni a bdělí, přesto můžete stát před oříškem, který nerozlousknete. Síla negativního vlivu rodiny je obrovská a genetická výbava je také silná. Rasové kontexty také nejsou zanedbatelné, ale netvoří zásadní danosti, které nelze měnit.

OBLASTI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ A JEJICH PREVENCE

ŠIKANANA

Znaky šikanování – čeho si všimnout:

- osamocenost dítěte a jeho vyhledávání vaší blízkosti,
- při dělení do skupin bývá vybírán jako poslední,
- v komunikaci před skupinou je ostýchavý,
- dítě má poškozené věci, oděv, stále něco ztrácí a nechce sdělit, jak se to stalo.



Tyto znaky nejsou automatickým klíčem k odhalení šikany a našli bychom jich jistě více. Máte-li v oddíle introvertní dítě, které je rádo samo a moc nemluví, ještě nemusí být šikanováno. A naopak i živé a upovídané dítě může být šikanováno. Nenechte se zmást. Máte výhodu, protože vidíte dítě v různých situacích a můžete vidět víc než rodiče či učitel.

Opět připomínáme, že je nejdůležitější, abyste k těmto věcem přistupovali zodpovědně a citlivě!

Doporučení, jak ochránit dítě před šikanou:

1. ÚCTA – ved'te děti k vzájemné úctě:

- ▼ nikdy neshazujte výkon dítěte, byť by byl skutečně špatný,
- ▼ chvalte výkony a také postoje svých dětí.

2. HRDINSTVÍ – ved'te děti k pravému hrdinství:

- ▼ není hrdinství někoho zmlátit, ale někoho ochránit,
- ▼ apelujte – byť třeba skrytě a jemně – na všechny, ale zejména na silné vůdcovské typy a sportovně založené děti.

3. SOUDRŽNOST – ved'te děti ve skupině k soudržnosti:

- ▼ snažte se vést děti ke snadné socializaci a oblibě skupiny, v níž se pohybují,
- ▼ ukazujte na výhody toho nebýt v dnešní společnosti sám,
- ▼ reálně vyzdvihujte hodnoty vaší skupiny a zejména všech jednotlivců v ní,
- ▼ pozor však na sklouznutí k elitářství!

4. PŘÁTELSTVÍ – ved'te děti k přátelství

- ▼ všimněte si, že i v soudržné skupině vznikají užší přátelství dvojic či trojic, což je přirozené,
- ▼ snažte se přispět k utužení přátelství a rozhádané přátele ved'te k usmíření.



Správná intervence v případě zjištěné šikany ve vaší skupině:

- ▼ pomoc musí být rychlá a účinná, ne však zbrklá a nepromyšlená,
- ▼ šikanované dítě potřebuje cítit vaši podporou,
- ▼ udělejte si o situaci co nejúplnější obraz, zaznamenejte věci raději i písemně,
- ▼ informujte další zodpovědné osoby, zejm. rodiče – nic nezatajujte,
- ▼ nikdy nekonfrontujte oběť a agresora!
- ▼ hledání případné cesty k usmíření nechejte na později, buďte prostředníkem,
- ▼ řešte ochranu oběti,
- ▼ zabraňte v pokračování šikany – informujte o zjištění nejlépe rodiče agresora a požádejte je o pomoc,
- ▼ situaci nadále průběžně sledujte, jak jen můžete.

KONZUMACE ALKOHOLU

Východiska, co lze očekávat:

- první zkušenost s alkoholem ve věku mezi 11–13 lety,
- první zkušenost se často se váže k rodinným událostem,
- rizikové chování lze očekávat od 15 let.

Rizika a jak je eliminovat:

1. Rizika související s komunitou vrstevníků:

- alkohol je považován za součást zábavy,
- nevhodné vzory „osobností“,
- pouta na nevhodnou vrstevnickou skupinu,
- skoro vždy začíná kouření a užívání alkoholu ve skupině.

2. Jak lze rizika eliminovat, co mohu ovlivnit jako vedoucí skupiny:

- objeovat, představovat svěřencům a udržovat v myslích pozitivní vzory v komunitě,
- prezentovat úspěchy ve sportu, umění, práci atd. bez vazby na alkohol,
- dobrá vrstevnická skupina s přiměřenými zájmy a aktivitami má výbornou preventivní funkci (zájmové organizace, kroužky, atd.),
- nechlubit se vlastními alkoholickými zkušenostmi – např. popsat bujarý večírek s kamarády a pak to uzavřít větou: „Nikdy to nezkoušejte, nestojí to za to!“

3. Jednotlivec, rizikové faktory a možná podpora:

- tato rizika lze nejlépe zamezit podporou,
- nízké sebehodnocení → CHVÁLIT A VÉST K SAMOSTATNOSTI,
- „vytahování se“ před skupinou → VÉST JEDINCE KE SKUPINOVÉ A DAVOVÉ ODOLNOSTI (např. nepodporovat tupé fanouškovství...).

Co dělat, když narazíte na rizikové chování u svých svěřenců:

- ▼ zachovat diskrétnost,
- ▼ promluvit s každým osobně,
- ▼ nepoužívat příkré hodnotící soudy, zachovat věcnost a objektivnost,
- ▼ informovat rodiče v případě, že je znáte, víte o jejich soudnosti atd.,
- ▼ v případě, že víte, že o rizikovém chování rodiče vědí, bohužel není vhodné rodiče informovat.



Pravidlo, které neporušujte: Pokud kouříte cigarety, byť jednu denně, vždy si čas na cigaretu udělejte tak, abyste nekouřili se svými dětskými svěřenci nebo nezletilou mládeží. Nejen, že dětem vydrží déle jejich ideály o vás, ale nebudete také muset nic vysvětlovat samotným dětem příp. rozzlobeným rodičům.

Nejde o nějaké hloupé zatajování skutečnosti, ale jde o prosazení základního prvku prevence, kdy nejlepší prevencí je vzor, tedy to, co děti vidí na vás, a v případě kouření raději když nevidí... Když se ovšem děti ptají, není moudré nejspíše lhát, ale ani vykládat, jak je to skvělé!

NÁSILÍ A AGRESE

Co patří do této oblasti:

- rvačky, fyzické napadání,
- nošení zbraní,
- vyhrožování zbraněmi a zabitím,
- vydírání, loupeže,
- veřejné zostouzení menšin a dalších skupin (homosexuálové, cizinci, Romové, dívky),
- vandalismus.

Doporučení k prevenci:

- ▼ mějte přehled, jaký vztah mají jednotliví členové skupiny ke zbraním, agresi a násilí,
- ▼ mluvte s dětmi, veďte s nimi dialog, ne monolog,
- ▼ nepopouzejte děti k hněvu, nesnižujte důstojnost dětí, nezahánějte je do kouta a nepoužívejte v jednání s nimi přehnaný tlak,
- ▼ využívejte každou příležitost vhodně okomentovat násilný film, či nějakou zprávu o použití zbraní, o kterých děti hovoří,
- ▼ veďte malé i větší děti k tomu, že použití zbraně bolí a násilí je často projevem zbabělosti,
- ▼ agresivní výbuchy a násilí u svých svěřenců netolerujte, zachovejte chladnou hlavu, nejděte do konfliktu, snažte se dítě uklidnit klidnějším hlasem a smířlivými slovy,
- ▼ agresor a násilník není hrdina a nikdy jeho činy nesmí vyznít hrdinsky.

KRÁDEŽE

Doporučení k prevenci:

- ▼ využívejte každou možnost podpořit myšlenku, že krádež je odporná a „normální je nekrást“,
- ▼ v žádném případě nebudujte v dětech nenávist ke zlodějům – to není účinná prevence, nýbrž podněcování k agresivnímu řešení krádeží,
- ▼ zabývejte se příčinou krádeže (nekradl někdo z donucení...?),
- ▼ při zjištěné krádeži odsuzujte čin, ne zloděje,
- ▼ snažte se, aby poškozený dostal od zloděje ukradenou věc zpět, případně odškodnění a také omluvu,
- ▼ snažte se najít usmíření pro obě strany.

Nejlepší prevencí je mít zajištěné věci. Nejčastěji se kradou drobné, cenné a nezajištěné věci. Zároveň když ve vaší skupině nejsou krádeže běžné a skupinu dobře znáte, je pravděpodobné, že se není čeho obávat. Když už se však tento incident stane mezi dětmi, začněte věc důkladně řešit a nebuďte k tomu lhostejní, aby se v kolektivu nerozšířila vzájemná podezíravost a nedůvěra jak mezi nimi, tak k vám samotným.

NETOLISMUS

Netolismus je chorobná závislost na internetu ve všech možných formách. Patří sem i hraní počítačových her, chatování, sledování e-mailů, surfování. Obecně tyto prvky označujeme jako virtuální drogy, kam patří také mobil a televize. Do této skupiny mohou patřit jak teenageři a děti, což je nejrizikovější a nejpočetnější skupina, tak i dospělí, kteří si netolismus přenášejí z dětského věku. Může přerůst až v gamblerství a patologické hráčství.

Příznaky závislosti:

- neodtržitelnost od internetu,
- nedodržování pitného a stravovacího režimu,
- ignorování okolí a uzavírání se do sebe,
- nervozita až agresivita při nedostupnosti internetu,
- dává těmto aktivitám přednost před všemi ostatními (sociální skupina, zájmy a kroužky...).

Závislost má negativní dopad:

- na vztahy v rodině a přátelství (převažují virtuální přátelé),
- na zdraví jedince (páteř, zrak...),
- na práci a školní prospěch,
- ztráta koníčků a zájmů mimo PC,
- po delší době se objevují špatné komunikační schopnosti (chudá slovní zásoba, zadržávání...),
- někdy přesahuje do trestně-právní oblasti a další...

Doporučení k prevenci:

- ▼ předcházet nudě – jakákoliv smysluplná společná činnost je výborná prevence (i léčba),
- ▼ posilovat sebevědomí dětí,
- ▼ naslouchat dětem,
- ▼ posilovat sebevědomí dítěte,
- ▼ rozumně korigovat čas strávený u počítače,
- ▼ neodkládat dítě k počítači.



Problém netolismu spočívá především v tom, že je k němu veřejnost tolerantnější, až mnohdy lhostejná oproti jiným formám rizikového chování. Rodiče často chrání své dítě před nástrahami zvenčí, avšak opominají nebezpečí číhající právě ve virtuálním světě. V této době je otázka netolismu velmi aktuální, protože i my sami trávíme na internetu spoustu času.

Mladí dospívající mnohdy neumí odhadnout správnou míru jako vy. Pokud máte ve vlastní aktivitě dítě, o kterém si myslíte, že trpí netolismem, neukvapujte se a pokuste se to s ním šetrně zkonzultovat. Sdělte mu, jaké máte o ně obavy a zjistěte, jak to má mimo vaši aktivitu. Je možné, že dítě prostě nebaví program nebo má problémy v kolektivu, a proto se uzavírá do virtuálního světa. Jednoduché řešení na společné akci může být znepřístupnění připojení k wifi v areálu a tvorba poutavého programu, která dítě naláká více než internet.

Pokud však cítíte, že dítě dosahuje neúnosné míry v trávení času na internetu, kontaktujte rodiče a pokuste se to s nimi zkonzultovat. Opět mějte na paměti, že rodiče mohou na takovou zprávu reagovat různými způsoby. Mohou vám říci, že o tom vědí, a proto dítě posílají do vaší aktivity, nebo naopak budou velmi překvapeni vaším sdělením. Nebuďte sami překvapeni, pokud rodiče nebudou reagovat vstřícně a mile (protože to myslíte dobře), ale budou se snažit obhajovat anebo zpochybňovat váš úsudek. Buďte připraveni na cokoliv.

V tomto dokumentu byla použita následující literatura, která byla rovněž upravena pro potřeby aktivit YMCA a doplněna vlastními komentáři:

Zdroje:

ČERNÝ, M. (2010). Efektivní primární prevence: dostupné z www: http://www.msmt.cz/file/7355_1_2/, online 1. 12. 2010.

Definice pojmů. [online] [cit. 1.12.2010] dostupné na WWW <http://www.prevcentrum.cz/CPMR/Zakladni-Pojmy.aspx>>

FROUYOVÁ, M. (1997). Gambling – Metodická příručka pro prevenci gamblingu, SZÚ.

KYRIACOU, Ch. (2005). Řešení výchovných problémů ve škole. 1. vyd. Praha: Portál.

NEŠPOR, K. (1999). Jak poznat a překonat problém s hazardní hrou. Praha, Sportpropag.

NEŠPOR K. (2010). Csémy L. Alkohol drogy a vaše děti. [online] [cit. 1.12.2010] dostupné na WWW <<http://www.drnespor.eu>>.

Teorie a metodika výchovy, Pojmy3. [online] [cit. 1.12.2010] dostupné na WWW <<http://www.unium.cz/materialy/mu/pedf/pojmy3-m8855-p2.html>>.