



# SBORNÍK PŘÍKLADŮ DOBŘE PRAXE IV

ODBORNÁ SPOLEČNOST PRO PREVENCI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ, z.s.

Realizace byla podpořena MŠMT  
v rámci Výzvy pro podávání žádostí na aktivity v oblasti PPRCH  
a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2025

# OBSAH

<i>Úvod</i> .....	3
<i>Koordinace, komunikace a spolupráce jako pilíře efektivní prevence ve školách;</i> <i>Andrea Matějková a Hana Prejdová</i> .....	4
<i>Podpora rodičů: Digitální řešení digitálního problému;</i> <i>Roman Gabrhelík</i> .....	6
<i>Metodika programů všeobecné primární prevence – „Jsme na jedné lodi“ a „Společně na měsíc“;</i> <i>Anna Aujezká a Lenka Macková</i> .....	10
<i>Bezpečná třída: základní principy a postupy efektivní spolupráce;</i> <i>Jana Ferdová a Michaela Řihanková</i> .....	16
<i>Doporučený postup pro školu: ŠIKANOVÁNÍ / JINÉ UBLIŽUJÍCÍ CHOVÁNÍ;</i> <i>Kristina Kalabisová, Věra Neusar, Hana Prejdová</i> .....	19
<i>Individuální krizový plán – evidence a doporučené postupy;</i> <i>Hana Prejdová</i> .....	24
<i>Kristýna</i> <i>Kalabisová</i> .....	5
<i>Příloha sborníku: Legislativa pro školní metodiky prevence aktualizovaná k 29. prosinci 2025;</i> <i>Luděk Cuták</i> .....	34

OSPRCH, z.s., ed. Macková Lenka, prosinec 2025

# Úvod

Ve sborníku, který vám předkládáme jsou prezentovány **příklady dobré praxe z oblasti školské primární prevence**, v tématech, která jsou pro aktuální společenskou situaci potřebná a využívaná. Předkládané příklady dobré praxe, metodické materiály a pracovní listy **jsou určeny pro pedagogy, školní metodiky prevence, třídní učitele i odborníky v oblasti PPRCH** k využití v praxi s **cílovou skupinou žáků 1. i 2. stupně ZŠ a žáků SŠ**.

## Tématické okruhy Sborníku příkladů dobré praxe IV:

- Koordinace a podpora primární prevence rizikového chování ve školách.
- Posilování kompetencí v tématech primární prevence rizikového chování - metodické materiály a texty pro pedagogy, školní metodiky prevence a odborníky v tématech:
  - podpory životních dovedností, komunikačních dovedností, zvládání emocí a duševního zdraví žáků,
  - dobrá praxe programů primární prevence pro třídní kolektivy na úrovni všeobecné, selektivní a indikované prevence,
  - zvládání náročných situací ve školním prostředí a využití krizových plánů.
- Příloha sborníku – přehled aktuální legislativy pro školní metodiky prevence.

# Koordinace, komunikace a spolupráce jako pilíře efektivní prevence ve školách

Mgr. Andrea Matějková a Mgr. Hana Prejdová

Příklad dobré praxe z Moravskoslezského a Olomouckého kraje

## Abstrakt

Článek představuje příklad dobré praxe v oblasti koordinace a podpory primární prevence rizikového chování ve školách. Zaměřuje se na systémové nastavení spolupráce mezi krajskou úrovní, pedagogicko-psychologickými poradnami a školami, s důrazem na cílenou podporu školních metodiků prevence a školních poradenských pracovišť (poradenských služeb ve škole).

## Úvod

Primární prevence rizikového chování ve školním prostředí je dlouhodobý proces, který vyžaduje jasnou strategii, kvalitní koordinaci, dobrou znalost konkrétních potřeb dané lokality a školy a funkční spolupráci všech aktérů – komunitní spolupráci. Zkušenosti z praxe ukazují, že bez provázanosti krajské, lokální poradenské a školní úrovně zůstávají preventivní aktivity roztržité a málo udržitelné. Předkládaný příklad dobré praxe ukazuje, jak lze tyto výzvy systematicky uchopit.

## Systémová koordinace jako základ

Základem funkční prevence je vědomí společného cíle, znalost cílových skupin a porozumění jejich potřebám, stejně jako vědomí vlastní role jednotlivých aktérů v systému. Neméně důležitá je znalost systému podpory, který může škola v případě potřeby oslovit, a jasná orientace v možnostech spolupráce napříč poradenskými, školskými i dalšími navazujícími službami. Koordinace zde neznamená pouze administrativní řízení, ale aktivní práci s terénem – mapování potřeb škol, reagování na aktuální výzvy a vytváření prostoru pro sdílení zkušeností. Důležitým aspektem je také ochota překonávat administrativní bariéry a využívat dostupné lidské zdroje v rámci vertikální i horizontální spolupráce.

## Diferencovaná podpora cílových skupin

Dobrá praxe se vyznačuje cílenou podporou jednotlivých skupin, dle úrovně zkušeností:

- **Noví školní metodici prevence** získávají základní orientaci, metodickou podporu a možnost bezpečně vstoupit do role/funkce.
- **Zkušení školní metodici prevence** jsou dále rozvíjeni prostřednictvím specializovaných kurzů, stáží a setkávání zaměřených na sdílení praxe.
- **Pedagogové a třídní učitelé** jsou podporováni v oblasti práce se třídou, čtení skupinové dynamiky a zvládání konfliktní komunikace, včetně podpory při řešení náročných situací ve škole.
- **Vedení škol** je systematicky informováno a zapojováno do diskuse o strategickém směřování prevence a motivováno k podpoře preventivních aktivit ve své škole.

## **Vzdělávání jako nástroj změny**

Významnou roli hraje dlouhodobé a provázané vzdělávání – krajské konference, intenzivní vzdělávací programy, okresní semináře, letní školy i návazné kurzy krizové intervence. Důraz je kladen na propojení teorie s praxí, reflexi konkrétních situací ze škol a posilování kompetencí účastníků.

## **Spolupráce a udržitelnost**

Spolupráce mezi institucemi umožňuje efektivní a smysluplné využívání vlastních i externích zdrojů, a to nejen finančních, ale také personálních, odborných a metodických. V praxi je přitom nutné reflektovat nejistotu financování a proměnlivou míru podpory ze strany vnějších i vnitřních struktur.

Tyto skutečnosti mohou ohrožovat kontinuitu prevence, pokud není dostatečně ukotvena v každodenním fungování školy a v navazujících odborných službách.

Funkční profesní komunita umožňuje pružně reagovat na měnící se potřeby škol, předávat zkušenosti, hledat společná řešení a udržet kontinuitu preventivních aktivit i v období personálních nebo systémových změn.

## **Závěr**

Představený příklad dobré praxe ukazuje, že funkční prevence stojí na lidech, jejich kompetencích a ochotě spolupracovat. Role krajských koordinátorů a metodiků prevence v PPP spočívá především v provázení, motivaci a vytváření bezpečného prostoru pro sdílení. Právě tento přístup umožňuje školám lépe reagovat na potřeby žáků, pedagogů i rodičů a posiluje kvalitu preventivního působení ve školách.

## **Odkazy a zdroje:**

<https://pppaspc-ok.cz/pobocky-ppp/ppp-olomouc/>

<https://www.ppp-ostava.cz/metodik-prevence-zajimave-odkazy-a-literatura/>

# Podpora rodičů: Digitální řešení digitálního problému

prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D.  
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN, Praha

Rodiče dětí předškolního věku až po dospívání dnes čelí situacím, kdy digitální technologie výrazně vstupují do každodenního života rodin. Praxe ukazuje, že potíže spojené s nadměrným používáním obrazovek, hraním digitálních her, sociálními sítěmi nebo online obsahem se zřídka týkají jen technologií samotných. Velmi často souvisejí s vývojovou fází dítěte, rodinnou situací, kvalitou vztahů, komunikací v rodině nebo s dalšími psychosociálními faktory.

Od rodičů se očekává odpovědnost za nastavování pravidel, prevenci rizik i řešení vznikajících problémů. Problém ale spočívá v tom, že nemají dostatek informací, jistoty nebo podpory.

Je také pravdou, že ani odborníci nejsou v této oblasti bez obtíží. Často mají omezený čas na systematickou edukaci rodičů a zároveň čelí rychle se proměňujícím tématům digitálního světa, která není snadné průběžně sledovat do hloubky. Potřebují proto oporu nejen v odborných informacích, ale i v tom, jak s rodiči o digitálních tématech srozumitelně komunikovat. Navržené nástroje jsou koncipovány tak, aby na ně bylo možné rodiče jednoduše odkazovat a využívat je jako prodlouženou ruku odborné práce. Zároveň mohou sloužit i samotným odborníkům k doplnění, aktualizaci nebo potvrzení znalostí v oblastech, které se dynamicky vyvíjejí.

Proto vznikl ucelený systém nástrojů, který propojuje:

- dostupné informace pro rodiče,
- praktickou podporu v každodenní výchově,
- a oporu pro odborníky, kteří s rodinami pracují.

Níže jsou představeny tři hlavní komponenty, které lze využívat samostatně, ale největší smysl dávají jako propojený celek.

## DigiRozhledna

Umístění: <https://digirozhledna.cz/>

DigiRozhledna je webová platforma určená rodičům dětí v celém vývojovém spektru (0–18 či až 24 let). Slouží jako první orientační bod ve chvíli, kdy si rodič začne všimnout změn v chování dítěte, cítí nejistotu nebo hledá odpovědi na otázky spojené s digitálními médii.

Obsah je strukturován podle témat i věku dítěte a nabízí:

- srozumitelný popis jednotlivých rizik (např. problémové užívání technologií, online agrese, hraní her, pornografie),
- vysvětlení vývojových souvislostí,
- praktická doporučení, jak o tématech s dítětem mluvit,
- návrhy preventivních kroků, které lze dělat doma,
- jednoduché sebehodnoticí nástroje pro rodiče.



DigiRozhledna pomáhá rodičům získat základní orientaci, uklidnit situaci a rozhodnout se, zda je možné problém zvládnout v rámci rodiny, nebo zda je vhodné hledat další pomoc.

### **DigiNavigator**

Umístění: <https://diginavigator.cz/>

DigiNavigator je mobilní aplikace pro rodiče, která vhodným způsobem doplňuje informační rovinu, kterou nabízí DigiRozhledna, a pomáhá převádět doporučení do každodenní praxe. Je určena rodičům dětí různého věku, ale zejména dobře bude sloužit rodičům předškolních a mladších školních dětí.

Aplikace podporuje rodiče v tom, aby:

- nastavovali přiměřená pravidla pro používání technologií,
- lépe komunikovali s dětmi o digitálním obsahu,
- všímali si varovných signálů i pozitivních změn,
- reflektovali vlastní přístup k technologiím v rodině.



Součástí jsou krátké návody, tipy, doporučení podle věku dítěte, jednoduchý nástroj pro hodnocení digitálních her a průvodce (chatbot), který rodiče provází rozhodovacími situacemi. DigiNavigator je vhodný jako podpůrný nástroj i v jako doplňková aktivita v rámci poradenské práce s rodinami.

Umístění: <https://irodic.cz/>

Dostupné na: Google Play i na App Store.



## iRodič

Umístění: <https://irodic.cz/>

iRodič je webová platforma určená odborníkům z řad pedagogů, školních metodiků prevence, psychologů, praktických lékařů pro děti a dorost, adiktologů, sociálních pracovníků a dalších profesím, které se setkávají s rodinami řešícími digitální témata.

Smyslem platformy je podporovat odbornou práci:

- nabídnout přehledně strukturované informace o digitálních rizicích,
- poskytnout screeningové a orientační nástroje,
- představit metodické materiály a doporučení pro práci s rodiči,
- podpořit komunikaci s rodiči o citlivých tématech digitální výchovy.



Odborníci z oblasti školství, zdravotnictví, prevence a sociálních služeb hrají v podpoře rodin v digitální době nezastupitelnou roli. Jsou často prvními, kdo si všimnou varovných signálů, a zároveň těmi, na které se rodiče obracejí ve chvílích nejistoty nebo selhání vlastních strategií. Aby však mohli poskytovat účinnou pomoc, potřebují mít k dispozici aktuální, odborně podložené a zároveň prakticky využitelné informace, které reflektují jak technologické aspekty digitálních rizik, tak jejich vývojové, psychosociální a rodinné souvislosti. Propojený systém nástrojů jim umožňuje nejen lépe porozumět situaci dítěte a rodiny, ale také strukturovat vlastní intervenci, efektivně komunikovat s rodiči a zvyšovat kvalitu podpory napříč jednotlivými profesemi. Více informací najdete na [www.diagnostikaonline.eu](http://www.diagnostikaonline.eu)

Součástí je také popis systému péče a orientace v tom, kdy je na místě preventivní práce, kdy poradenský přístup a kdy již specializovaná odborná péče. iRodič může sloužit jako zázemí pro pracovníky, kteří nejsou specialisty na digitální problematiku, ale potřebují se v ní bezpečně a snadno orientovat.

### **Jak s materiály pracovat a šířit je v praxi**

Uvedené zdroje jsou určeny k aktivnímu používání v každodenní praxi. Doporučujeme je sdílet s rodiči při individuálních konzultacích, třídních schůzkách, během preventivních programů, v poradnách i ve školách – ať už v digitální podobě, nebo jako tištěné letáky a přehledy, které lze vyvěsit na nástěnkách, distribuovat rodičům nebo přiložit k dalším informačním materiálům.

Web **DigiRozhledna.cz** slouží rodičům jako první orientační bod, **DigiNavigator** jim nabízí praktickou podporu v každodenním nastavování digitálních návyků a web **iRodič.cz** je určen odborníkům jako opora při práci s rodinami. Vzájemným propojením těchto nástrojů lze rodiče citlivě nasměrovat k informacím, které odpovídají jejich aktuální situaci – a zároveň odborníkům usnadnit komunikaci o digitálních tématech.

Sdílení těchto materiálů nevyžaduje složité zavádění ani další kapacity – často stačí je pouze předat dál. I drobný krok ze strany odborníka může rodičům otevřít cestu k informacím a nástrojům, které jim dlouhodobě usnadní zvládnání digitální výchovy.

Přehled materiálů a možností jejich využití v komunikaci s rodiči je k dispozici zde:

<https://irodic.cz/komunikace-s-rodici/>

### **Shrnutí přínosu pro praxi**

Popisovaný systém umožňuje reagovat na digitální témata v různých fázích problému – od prvního znepokojení rodičů, přes preventivní práci, až po zapojení odborníků. Klíčovou výhodou je provázanost jednotlivých nástrojů a jejich zaměření na reálné potřeby rodin i profesionálů v terénu.

Z pohledu praxe nejde o jednorázovou intervenci, ale o dlouhodobou podporu zdravého fungování rodin v digitálním prostředí.

### **Odkazy a zdroje:**

Jazyková úprava článku a kontrola pravopisu: ChatGPT 5.2

<https://digirozhledna.cz/>

<https://diginavigator.cz/>

<https://irodic.cz/komunikace-s-rodici/>

# Metodika programů všeobecné primární prevence – „Jsme na jedné lodi“ a „Společně na Měsíc“

Mgr. Anna Aujezká a Mgr. Lenka Macková,  
PPP Brno, p.o. Zachova 1, pracoviště Poradenské centrum, Sládkova 45, Brno

Představujeme zde programy všeobecné primární prevence, které je možné využít na podporu navazování vztahů v nově vzniklých kolektivech, na podporu koheze, zdravého sociálního klimatu, zlepšení vzájemné komunikace a spolupráce žáků školních tříd. Programy lze realizovat každý samostatně nebo jako návazné pro jeden třídní kolektiv. Jejich realizace je možná v rámci školního prostředí ve školní třídě, v klubovně nebo i jako součást programu adaptačního kurzu.

## STRUKTURA A PODROBNÝ POPIS PROGRAMŮ VŠEOBECNÉ PRIMÁRNÍ PREVENCE

### A.

**Název programu – Jsme na jedné lodi**

**Typ programu** – specifická všeobecná primární prevence

**Forma práce** - prožitková, interaktivní

**Cílová skupina** – žáci ZŠ a SŠ, jedna školní třída

**Cíl programu** - seznámení v nově vzniklém kolektivu, navození atmosféry spolupráce, uvolnění napětí, sblížení se, nácvik komunikace, podpora zdravého sociálního klimatu třídy atd.

**Časová dotace** – 90 -120 minut

**Místo konání** – místnost, kde lze nerušeně po dobu programu pracovat, možnost sezení do kruhu a dostatek prostoru pro pohybové aktivity

**Pomůcky** - prádelní šňůra, kartičky s obrázky dopravních prostředků, židle (dle počtu účastníků), kartičky s uměleckými žánry pro zpracování pohádky, triangu, hudba pro podkres uměleckých žánrů, audiopřehrávač.

### Metodický postup

#### Úvod

- Téma programu a jeho cíl - seznamování, komunikace, spolupráce.
- Pravidla spolupráce, organizace setkání - vzájemná tolerance, spolupráce, spontaneita, hravost je výhodou. Program je bez přestávky, individuální potřeba pauzy po dohodě.

- **Úvodní rozcvičovací aktivita**

**Dopravní prostředky** – lektoři vyprávějí úvodní legendu, která prostupuje celým programem: *třída se vydává na dalekou výpravu, na neprobádaný tichomořský ostrov. Doprava na ostrov bude zajištěna 4 dopravními prostředky, třída se tedy přepraví ve 4 náhodně vytvořených skupinách* (rozpočítáním). Každá skupina si vylosuje kartičku s názvem (nebo obrázkem) dopravního prostředku – např. vrtulník, obojživelný tank, balón, letadlo, kabinková lanovka, létající koberec.... Důležitá instrukce je, aby to, jakým dopravním prostředkem pojedou na ostrov, neprozradili ostatním skupinám. Čas na přípravu cca 10 minut – dopravní prostředek skupina vytváří z těl všech členů skupiny (pokud jsou prostorové možnosti, mohou si pohyb dopravního prostředku i vyzkoušet, máme však zkušenost, že zcela stačí

domluva, jejíž realizaci poprvé skupina vyzkouší až při prezentaci). Důležité je žákům připomenout, aby znázornění vymysleli tak, aby byl dopravní prostředek schopný pohybu (tzv. "živé sousoší"). Po skončení přípravy skupiny postupně prezentují, ostatní hádají, o jaký dopravní prostředek se jedná. Prezentaci je možné podbarvit dynamickou hudbou.

**Cíl** - odregování napětí z očekávání, uvolnění atmosféry, podpora vzájemné komunikace a spolupráce v náhodně zvolených skupinách, zábava.

**Třídní učitel se aktivně účastní.**

- **Hlavní aktivity**

**Přechod přes lávku** – lektori pokračují ve vyprávění legendy: „Dopravili jste se na ostrov a vydáváte se na jeho průzkum. Cesta od pobřeží vede strmým kopcem, po chvíli se již prodíráte divokou přírodou, pralesem, dostanete se k místu, které se nedá přejít jinak, než po provazové lávce. A jelikož provazová lávka je velmi vratká a propast pod ní hluboká, je důležité, abyste si navzájem pomohli, přidrželi jste se, podávali si ruce apod.. Zároveň je potřeba chovat se maximálně tiše, protože v okolí žijí domorodí obyvatelé a pokud je vyrušíte, budou střílet hořící šípy a tak lávku pod vašimi nohama ničit“. Účastníci jsou vyzváni, aby si stoupli každý na jednu židli; židle symbolizují lávku, po které se nyní budou pohybovat nad propastí – za určitých pravidel a podle daného kritéria. **Pravidla** – pohyb po lávce bez verbální komunikace a zvuků, komunikace možná pouze neverbálně. **Kritérium** - seřadit se (za dodržení pravidel) na lávce podle 1. data narození (den a měsíc) 2. podle odstínu barvy očí.

Za porušování pravidel - vydávané zvuky - lektori berou židle, zastupují tak v příběhu hořící šípy domorodců, které jejich hluk ruší. Pokud je lávka místy poničená, musí účastníci stát na jedné židli ve více lidech, v takto ztížených podmínkách účastníci plní svůj úkol, tj. řadí se podle daného kritéria. Po seřazení podle data narození proběhne „kontrola“ tak, že každý v řadě postupně sdělí svůj datum narození. Kromě toho, zda se podařilo vytvořit správně posloupnost (pokud ne, neopravujeme, vhodnější je přejít to vtípem), se také žáci dozví, kdo má kdy narozeniny, lze povzbudit i domluvu o tom, jak budou v rámci třídy své narozeniny slavit. „Kontrola“ řazení podle druhého kritéria – barva očí – probíhá za pomoci třídního učitele, který může bezpečně sestoupit z lávky a jde po jednotlivých žácích, jak jsou seřazení, dívá se každému do očí a řekne, jaký odstín barvy očí vidí. Doporučujeme lektorům v této části být pedagogovi nápomocní, vést ho k tomu, aby se opravdu každému žákovi podíval do očí a krátce popsal barvu očí (na tuto aktivitu lze pedagoga připravit i před programem, aby si předem promyslel dostatek pojmů pro odstíny barev očí, či jejich synonym).

Po provedení každého úkolu – seřazení dle kritéria - je důležité nechat prostor na ventilaci emocí a sdělení dojmů účastníků.

**Cíl** - důraz na spolupráci bez verbální komunikace, stěžejní je vzájemná pomoc, fyzická blízkost, dotyk, prožitek sblížení při společně plněném úkolu, blízký kontakt – pohled do očí - také s třídním učitelem.

**Třídní učitel se aktivně účastní.**

**Divadlo** – další část legendy vyprávěné žákům je o tom, že ...po přechodu lávky dál putujete divokou přírodou, až dojdete do místa, kde se krajina otevírá do údolí, v němž vidíte město, poměrně, moderní, jsou zde obchody, restaurace, můžete se občerstvit a odpočinout si; v rozhovoru s místními se dozvídáte, že ve městě se právě koná divadelní festival, místní vyjádří přání, aby se vaše výprava/skupina na tomto festivalu vystoupila, předvedla něco z naší kultury na téma národní mýty, pověsti, pohádky .

Nejprve, pro naladění se na téma pohádek požádáme skupinu, aby společně **po kruhu vyprávěli pohádku** O Šípkové Růžence – „slovo“ jde postupně po kruhu, úkolem je vyprávět děj pohádky tak, aby

se každý z účastníků zapojil, takže první začne např. „Žili, byli v jednom království.....“ a poslední v kruhu ukončí „a jestli nezemřeli, žijí tam dodnes“. Ostatní musí rozložit děj pohádky tak, aby každý vložil do vyprávění jeho malou část, aby každý svým dílem přispěl.

**Cílem** je naladit se na sebe navzájem, ale i připomenout si děj pohádky, kterou budou v další části aktivity zpracovávat ve skupinách. Pozn. Doporučujeme využít tuto pohádku, dle našich zkušeností je pro další zpracování vhodná z hlediska počtu postav i dějových zápletek.

Poté se účastníci rozdělí do 4 náhodně zvolených skupin (rozpočítáním nebo jakkoliv jinak, dle zvyklostí lektorů) a připraví **zpracování pohádky ve 4 různých žánrových adaptacích**. Žánr si každá skupina vylosuje z předem připravených lístečků (např. balet, akční, muzikál, detektivní, romantický/telenovela, horor, reklama, zpravodajství...). Skupina má na přípravu 20 - 30 minut, pokud je to možné nabídneme využití rekvizit. Je také vhodné, aby se každý člen skupiny nějakým způsobem do výstupu zapojil. Vylosovaný žánr skupina drží v tajnosti, aby jej mohly ostatní skupiny po prezentaci hádat. Lektoři mezitím uspořádají místnost tak, aby připomínala sál s jevištěm a hledištěm. Po ukončení příprav skupin, pozvou lektoři (v roli moderátorů slavnostního galavečera na festivalu) žáky do hlediště. Po úvodní řeči moderátorů, ve které je seznámí s tím, jak bude prezentace jednotlivých skupin probíhat (na jevišti, podkres žánrovou hudbou, na závěr úklona a potlesk diváků); jednotlivé skupiny postupně prezentují svá pojetí pohádky a ostatní „hádají“ v jakém žánru je pohádka upravena. Po všech výstupech je možné ještě vyhlásit nominace na zvláštní ceny – za scénář, za režii, za herecký výkon, za taneční výkon atd. – žáci volně sdělují, koho by ocenili, jmenovaný vždy vstane a ostatní mu zatleskají. Tato závěrečná aktivita většinou probíhá za všeobecného veselí, žáci nominují a oceňují potleskem spolužáky zcela spontánně.

**Cíl** - podpoření vzájemné kooperace a komunikace při tvořivé práci ve skupinách a také podpora sebedůvěry jednotlivce vystoupit, projevit se před ostatními.

**Třídní učitel se aktivně účastní.**

- **Závěrečná aktivita**

**Odlet domů** – lektoři zakončí příběh/legendu – *...po galavečeru jste se ještě dlouho do noci veselili s místními, ráno po probuzení se dozvídáte, že tímto vaše výprava končí, domů cestujete tentokrát společným dopravním prostředkem – letadlem. Simulace letu je zároveň vaším posledním týmovým úkolem.* Účastníci si stoupnou do těsného kruhu, levým bokem do středu, lektor je uvnitř kruhu (kapitán letadla) a dává instrukci o tom, že za chvíli se všichni posadí do sedadel, což jsou stehna člověka, stojícího za nimi, pokud tak učiní celá skupina v jeden okamžik a spolehnou se na ostatní, celková váha se rozloží po kruhu, všichni budou pohodlně sedět a mohou tak pomyslně odletět domů – pokud tvar drží dostatečně pevně, je možné na odpočítání kapitána v takovém kruhu i vyvíjet pohyb (udělat krok – *na třetí udělejte krok pravou nohou – první – druhá – třetí/krok*).

**Cíl** - spolupráce při plnění společného úkolu, sdílení blízkosti, podpoření pocitu důvěry v ostatní.

**Třídní učitel může mít po zacvičení roli kapitána** – vymění se po chvíli s lektorem. **Nebo zůstává vně kruhu a pomáhá žákům provést bezpečně společný sed** (což většinou výrazně zvýší pravděpodobnost, že se společný sed podaří napoprvé).

**Závěr programu a zpětná vazba** – než se účastníci výpravy pomyslně rozloučí po přistání na místním letišti, vyzveme je, aby ještě chvíli poseděli a popovídali si o tom, **co prožili a co se jim na společném výletě líbilo, co se jim podařilo, co se dozvěděli o své třídě, co je překvapilo, co by udělali jinak, kam by rádi jeli příště – i reálné možnosti**. Tuto společnou diskusi strukturovaně vedou lektoři programu.

## B.

### Název programu – Společně na Měsíc

**Typ programu** – specifická všeobecná primární prevence

**Forma práce** - prožitková, interaktivní

**Cílová skupina** – žáci ZŠ a SŠ, jedna školní třída

**Cíl programu** - podpora spolupráce v třídním kolektivu, koheze, komunikace, podpora zdravého sociálního klimatu třídy atd.

**Časová dotace** – 90 -120 minut

**Místo konání** – místnost, kde lze nerušeně po dobu programu pracovat, možnost sezení do kruhu a dostatek prostoru pro pohybové aktivity

**Pomůcky** - židle (dle počtu účastníků), kartičky na pasy, koberečky, kartičky s názvy emocí, triangl, korálky/barevné kuličky/minerály

### Metodický postup

#### Úvod

- Téma programu a jeho cíl - podpora spolupráce a komunikace, případně možnost pro třídu ověřit si, jak umí spolupracovat
- Pravidla spolupráce, organizace setkání - vzájemná tolerance, spolupráce, spontaneita, hravost je výhodou. Program bez přestávky, individuální potřeba pauzy po dohodě.

#### • Úvodní aktivity

**Teploměr** – jak odhadují svoji schopnost týmové spolupráce? – rukou nastaví „teplotu“ podle toho, jak si myslí, že se jim bude dařit spolupracovat, jakou mají v tomto už zkušenost (co už společně zvládli?) a jak odhadují dnešní stav? U podlahy je pomyslný bod mrazu – spolupráce se vůbec nebude dařit, nedomluvíme se naprosto na ničem x u stropu nejvyšší teplota – spolupráce bude dokonalá, čteme si myšlenky, domluva běží telepaticky. Každý žák nastaví ruku/teploměr, podle svého očekávání. Je možné se žáky domluvit, že nejprve zavřou všichni oči a až budou všechny teploměry nastavené, vyzveme je, aby oči otevřeli a podívali se na nastavení třídy – pokud se nechtějí podívat, nabídneme jako alternativu, že jim sdělíme odhadovanou průměrnou hodnotu my.

**Motivační fantazie** – byli vybráni pro expedici na Měsíc, budou tam plnit speciální úkol na základně, na kterou se musí dostat a cesta na základnu je čeká právě teď.

**Pasy** – potřebují cestovní doklad, každý vytvoří pas pro člověka sedícího po jeho pravé ruce. Pas bude obsahovat minimálně 3 údaje: jméno (tak jak si nechá rád říkat), zvláštní znamení (v čem je jedinečný, odlišný od ostatních) a specializaci (na co je šikovný, co mu jde). Předání pasů proběhne veřejně, postupně po kruhu, vždy autor přečte údaje v pasu a předá majiteli.

**Třídní učitel se aktivně účastní.**

#### • Hlavní aktivity

**Koberce** – rozmístíme po místnosti koberce - veliké tak, aby na jednom bylo skupině 5-6 žáků těsně, koberce dáváme od sebe tak daleko, aby bylo možné přeskočit z jednoho na druhý. Žáci se rozdělí na skupinky tak, aby každá měla jeden koberec. Seznámíme žáky s tím, že *koberce jsou přepravní moduly*,

*jde o vysoce vyspělou technologii. Až na ně nastoupí, povrch kolem nich se rozžhaví, nesmí přešlapovat, jinak by se popálili. Modul se nastartuje tak, že ho otočí a aktivuje se startér o rozžhavenou plochu. V průběhu otáčení modulů na něm však stojí, úkolem je vymyslet způsob, jak to udělat – odstartovat se podaří ve chvíli, kdy otočí moduly všichni = je to úkol pro celou třídu, vzájemná pomoc je výhodná.*

Žáci obvykle zkusí různé způsoby, jak koberce otočit, nesou se na zádech, aby zmenšili plochu, na které stojí apod. Jsou to často složité manévry a stane se, že spadnou – potom je k diskusi s celou třídou, zda chtějí možnost dalších pokusů nebo cestu na Měsíc vzdávají. Obvykle volí možnost dalších pokusů. Nejsnadnější způsob, jak koberce otočit je spolupracovat s ostatními a využít sousední koberce, kam přestoupí někteří žáci a ostatní (nejlépe dva nebo jeden) koberec otočí a ostatní se k němu zase vrátí.

Pokud se třídě nedaří, je možné jim řešení „poradit“, důležitý je prožitek vzájemné spolupráce.

**Cíl** – vzájemná spolupráce, vnímání druhých, sblížení skrze blízký kontakt, uvědomění si, že společně „zvládneme víc“.

**Třídní učitel se aktivně účastní dle vlastního zájmu** – je možné dát mu úlohu pomocníka, který má speciální žaru odolnou obuv a může se pohybovat volně v prostoru.

**Emoce** – pokračujeme s legendou - *přistáli jste pomyslně na Měsíci, ale ještě než vystoupíte na jeho povrch, je potřeba připravit se na setkání s místními obyvateli, ti komunikují ne slovy, ale „telepaticky“ (dokáží z neverbálních projevů vycítit se, co druhý prožívá, potřebuje), na Zemi jsme to také dříve uměli, ale tuto schopnost postupně ztrácíme, teď si ji budete mít příležitost připomenout a procvičit.* Účastníci se rozdělí do dvojic, každá dvojice si vylosuje 2 kartičky s názvem emoce, mají za úkol domluvit se a vymyslet pro každou emoci krátkou scénku, ve které by emoci vystihli v kontextu nějaké typické situace. Často je to tak, že jeden z dvojice je nositel dané emoce a druhý mu „nahrává“. Až mají všichni domluveno, probíhá přehrávání scének. Účastníci sedí v kruhu, uprostřed je dvojice, která postupně přehraje připravené, ostatní hádají, o jakou emoci jde.

Důležité je, aby lektori proces výrazněji facilitovali, podpořili účastníky v „dramatickém“ projevu.

Na závěr volná diskuse - Jak se dařilo? Které emoce šli nejsnadněji rozpoznat? Kdo nejčastěji rozpoznal emoci? Kdo čitelně dokázal předvést? Apod.

**Třídní učitel se aktivně účastní.**

**Kráterové pole** – po splnění předchozího úkolu, pokračují lektori v provázející legendě: *vaše výprava pokračuje dál, směřujete k základně, před vámi je kráterové pole, území se zvláštními fyzikálními podmínkami... dál podle varianty, kterou zvolíte:*

**Varianta A.** – „Akustoidy“ - *úsek, kterým budete procházet je velmi nebezpečný. Podklad tvoří tekuté písky, po kterých nelze chodit normálním způsobem. K pohybu slouží speciální lunární vozítka (židle), po kterých se lze pohybovat. V tomto úseku se však nesmí vyskytovat žádné zvuky, ty by vyprovokovaly písečné červy k pohlcení některého lunárního vozítka (prakticky to znamená, že za zvuk lektori odeberou některou židli). Lunární vozítka mohou mizet také tehdy, když se jich nikdo nedotýká a jsou opuštěná. Na základnu (označenou provazem v rohu místnosti) lze tiše sestoupit pouze z vozítka, které je jednou nohou za hranicí základny (nelze skákat ze vzdáleného vozítka). Pokud někdo spadne, nebo tým utrpí ztrátu příliš velkého počtu vozítek, hra končí (a s ní i celá výprava.)* Převážně moduly přes kráterové pole (židle) dáte blízko vedle sebe do jednoho rohu místnosti, provazem vyznačíte území základny v druhém rohu místnosti, účastníci se postaví na moduly, vysvětlíte jim pravidla a přesun může začít. V případě neúspěchu nabízíme třídě možnost zopakovat pokus, většinou jsou velmi motivovaní, aby druhý pokus

zvládli úspěšně. Po sestoupení posledního člena výpravy z vozítka na základnu třída obvykle spontánně zatleská, mají radost ze splnění relativně obtížného úkolu.

**Třídní učitel je na základně, v rámci pravidel žákům pomáhá.**

**Varianta B.** – „Oslepení“ - úsek, kterým budete procházet je velmi nebezpečný, budete jej muset překonat oslabení, dočasně přijmete o zrak. Váš pohyb po prostoru mohou řídit navigátoři pouze slovními pokyny. Kráterové pole je plné různých nerovností a neznámých objektů, kterých není vhodné se dotýkat, protože jsou toxické – to je úkol pro navigátory, ti se starají o bezpečný průchod skupiny kráterovým polem. Třída se rozdělí na 2 x 2 skupiny, vždy jedna skupina má zavázané oči, a druhá skupina jim postaví překážkovou dráhu a potom je slovně navigují, tak aby bezpečně dráhou prošli na Základnu. Úspěšně územím projdou (úkol splní) jenom jako celá výprava. Neměli by se dotknout překážek ani upadnout. Po průchodu skupiny polem je čas na krátkou zpětnou vazbu navigátorům a nabídku k výměně rolí (z oslepených se stanou navigátoři, upraví dráhu podle svého a navigují „oslepené“ spolužáky).

**Třídní učitel se aktivně účastní podle vlastního uvážení.**

- **Závěrečné aktivity**

**Molekuly štěstí** – na základně je schránka se vzácnými minerály. Minerál je možné někomu darovat a to za něco konkrétního - dobrého, pozitivního, laskavého - co vykonal v průběhu výpravy na Měsíc, případně i v jiné situaci v životě třídy. Například mohou dát minerál tomu, kdo mě zachránil před pádem do tekutých písků. Lektoři otevřou schránku s minerály a vyzvou účastníky, aby si rozmysleli, komu by rádi minerál darovali, poté postupně minerál předávají a nahlas před celou skupinou darovanému sdělují, za co minerál dostává. Pokud je **minerál darován upřímně, z opravdového, konkrétního důvodu, je na obdarovaném vidět, že má radost, prožívá pocit štěstí.**

Důležité je, včas schránku zavřít, rozhodně ne každý je obdarován, zvyšuje to cenu pochvaly a ocenění. Tímto je výprava pro tuto chvíli ukončena, nyní mohou odpočívat na základně a nabírat síly pro cestu zpět – ta je však náplní jiného programu ...

**Teploměr** – obdobně jako na začátku programu požádají lektoři účastníky o nastavení hodnot na pomyslném teploměru, tentokrát hodnotí to, jak vnímali svoji spolupráci na programu. V diskusi je možné porovnat s odhadem na začátku programu.

**Zpětné vazby o průběhu programu od účastníků** – volná diskuse nebo řízeně po kruhu – námět na otázky: Co se dařilo? Co by potřebovali víc trénovat? V jakých situacích v běžném životě třídy dochází k procvičování těchto dovedností?

## Odkazy a zdroje:

<http://www.poradenskecentrum.cz/>

# Bezpečná třída: základní principy a postupy efektivní spolupráce

Mgr. Jana Ferdová a Mgr. Michaela Řihánková  
PPP Brno p.o., Zachova 1, pracoviště Poradenské centrum, Sládkova 45, Brno

V rámci poskytovaných služeb nabízí Poradenské centrum **programy všeobecné, selektivní a indikované prevence pro základní a střední školy.**

V následujícím textu se zabýváme **programy indikované prevence zaměřenými na vztahy ve třídě**, postupem a procesem **spolupráce se základními školami**, především pak **s třídními učiteli**, při řešení vztahových obtíží v třídních kolektivech.

Programy indikované prevence (**dále IPP**) jsou určeny **pro třídy základních škol, ve kterých se vyskytují rizikové formy chování v oblasti vztahů** (kážeňské obtíže, různé formy ostrakizace, šikany apod.)

Programy IPP nabízíme především **pro žáky 3.- 8. ročníků ZŠ**. Pro třídní učitele **1.-2. ročníků nabízíme převážně jiné formy péče** (např. metodickou podporu, depistáž ve třídě, supervizi, mentoring apod.)

## Základní principy spolupráce

V naší koncepci vnímáme třídního učitele jako významnou součást celého procesu práce se třídou. Vycházíme ze zkušeností, že právě on významně ovlivňuje klima třídního kolektivu. Jedním z cílů naší spolupráce je tedy **posilování jeho kompetencí**, podpora a rozvíjení potřebných dovedností. Spolupráce s třídním kolektivem je **rozložena do několika kroků a probíhá komplexně a dlouhodobě**.

Pro zajištění efektivy práce se třídou, je ze strany pedagogů nutná **dlouhodobá systematická práce**, ať už se jedná o preventivní působení či snahu o ozdravení narušených vztahů ve třídě. Uvědomujeme si, že se často jedná o velmi náročný proces. Nabízíme proto **dlouhodobou podporu**, kterou mohou pedagogové využívat dle potřeby.

## Navázání spolupráce

Spolupráci obvykle navazuje třídní učitel nebo školní metodik prevence telefonicky. Při objednávání jsou nabídnuty **různé formy spolupráce** – nejčastěji metodické vedení v rámci osobní konzultace. Další variantou je **účast na pravidelné on-line skupině pro pedagogy**, kde mohou účastníci sdílet své zkušenosti a rovněž požádat o pomoc při řešení obtížných situací v rámci své praxe. Pokud má pedagog zájem o **program zaměřený na vztahy ve třídě**, je mu nabídnuta **osobní konzultace** a následná spolupráce s lektory programu.

## Osobní konzultace

Osobní konzultace s třídním učitelem, případně dalšími pedagogickými pracovníky (ŠMP, VP, AP), probíhá v prostorách Poradenského centra. Ke stěžejním cílům konzultace patří především **navázání kontaktu s TU a předání informací o aktuální situaci ve třídě**. TU nás podrobně seznamuje i s **historií třídy, vývojem a s dosavadním postupem** školy při řešení situace. Na základě dostupných informací posuzujeme její závažnost a **volíme vhodný typ programu**, event. se domlouváme na jiné formě spolupráce (viz výše).

Důležitou součástí konzultace je také **vyjasnění si vzájemných očekávání a stanovení reálných a dosažitelných cílů**. TU rovněž podrobně seznamujeme s podmínkami realizace programu a dalšími kroky spolupráce. Pokud je doba mezi osobní konzultací a realizací programu delší, dostává TU také konkrétní doporučení, jak se třídou pracovat do doby jeho konání.

## Realizace programu

Program IPP je realizován v prostorách Poradenského centra nebo na půdě školy. Časová dotace je 180 minut. Programu je po celou dobu přítomen TU, případně další pedagogičtí pracovníci (ŠMP, VP, ŠP, AP), které do programu aktivně zapojujeme.

V rámci práce se třídou se snažíme především o **održování komunikačních pravidel a vytvoření bezpečného prostředí**. Vedeme děti k **otevřené komunikaci, ventilaci emocí i sdílení svých názorů na třídní kolektiv**. Důležitou součástí je rovněž vedení k vzájemnému respektu, prosociálnímu chování, empatii a toleranci k odlišnosti. Cíleně také pracujeme s **konstruktivní zpětnou vazbou**. Snažíme se o posílení angažovanosti části třídy, která nevhodnému chování přihlíží.

Cílem programu je **dosazení náhledu na aktuální situaci** ve třídě a **identifikace nevhodných vzorců chování**. Vedeme děti k **sebereflexi** a přijetí **zodpovědnosti** za své chování. Posilujeme také jejich motivaci na vzájemných vztazích cíleně pracovat.

Po skončení programu probíhá **krátká zpětná vazba s TU** s cílem reflektovat dění na programu. Domlouváme rovněž další kroky vzájemné spolupráce.

## Předání zprávy

V rozmezí 2-3 týdnů si TU přichází na **osobní konzultaci pro písemnou zprávu**. Zpráva obsahuje popis dění na programu, zhodnocení aktuální situace v kolektivu a konkrétní doporučení pro další práci. V rámci konzultace se TU se zprávou seznamuje a podepisuje **formulář o jejím převzetí**. Podrobně se také věnujeme jednotlivým doporučením. Předáváme rovněž odborný text, který obsahuje konkrétní postupy pro práci se třídou (*k dispozici ve Sborníku příkladů dobré praxe I*).

Během konzultace TU informujeme také o tom, jak se zprávou dále zacházet, jak o výstupech **informovat zákonné zástupce dětí**. S TU se zároveň domlouváme na další spolupráci (skupina pro pedagogy, následný program pro třídu). Zpráva je následně datovou schránkou zaslána na vedení školy.

V závažných případech jsou na konzultaci přizváni i zástupci vedení školy nebo ŠPP.

## Skupina pro pedagogy

V mezidobí se TU účastní **skupiny určené pro pedagogy, kteří absolvovali program IPP se svou třídou**. Skupiny se účastní max. 5 pedagogů. K jejím základním cílům patří zejména **výměna zkušeností**, TU nás také informuje o dosud realizovaných opatřeních, které z jeho pohledu přináší pozitivní efekt. Sdílení těchto funkčních postupů může být inspirací pro ostatní pedagogy.

Třídní učitelé mohou s kolegy na skupině **sdílet i úskalí a obtížné situace, se kterými se v rámci práce se třídou potýkají**. Společně se pak zamýšlíme nad možným řešením a TU tak získává další podporu či nástroje pro práci se třídou.

Skupinu vedeme v **příjemné a podporující atmosféře**, cílem je rozvoj kompetencí TU a posílení jeho motivace pro další práci.

## On-line konzultace

Krátce před druhým, následným programem pro třídu, realizujeme on-line konzultaci s TU, kde získáváme **aktuální informace o situaci ve třídě**. Ty pak využíváme při další práci.

## Následný program se třídou

Přibližně 3 měsíce po realizaci prvního programu probíhá následné setkání se třídou. Hlavním cílem je **zhodnocení aktuální situace a posílení započaté změny**. V úvodu děti reflektují uplynulé období, vyjadřují své názory na současnou situaci ve třídě a hodnotí, zda z jejich pohledu došlo ke změně. Vedeme je také k reflexi toho, jak na vztazích ve třídě a zlepšení celkové atmosféry v kolektivu, pracovaly. Cíleně posilujeme a oceňujeme prosociální vzorce chování a snahu dětí o zlepšení vztahů ve třídě.

V rámci programu se zaměřujeme rovněž na **dovednosti třídy v oblasti spolupráce**, komunikace a dodržování pravidel. **Podporujeme kohezi třídy**.

### Uzavření spolupráce

Po skončení následného setkání je vedení školy datovou schránkou opět **zaslána písemná zpráva a konkrétní doporučení pro další práci se třídou**. Nabídnuta je v případě potřeby možnost další spolupráce v budoucnu (metodické vedení, mentoring, supervize).

### Písemná zpětná vazba na konci školního roku

Na konci školního roku, v němž proběhla spolupráce se třídou, zasíláme TU elektronicky **formulář ke zhodnocení spolupráce s Poradenským centrem**. TU nám zasílá zpětnou vazbu o aktuální situaci ve třídě. Hodnotí také efektivitu realizovaných opatření, přínos realizovaných programů, skupiny pro pedagogy i celkový proces spolupráce.

Zpětné vazby **následně vyhodnocujeme a programy případně upravujeme pro další školní rok**.

### Odkazy a zdroje:

<http://www.poradenskecentrum.cz>

# Doporučený postup pro školu: ŠIKANOVÁNÍ / JINÉ UBLIŽUJÍCÍ CHOVÁNÍ

PhDr. Mgr. Kristina Kalabisová, PhDr. Věra Neusar, PPP Olomouc  
Mgr. Hana Prejďová, PPP Šumperk

Pro prevenci a řešení šikany a jiného ubližujícího chování ve škole je nezbytné uplatňovat jasně stanovené zásady a postupy, které zajišťují ochranu žáků a podporují jejich zdravý a bezpečný vývoj. Škola by měla mít nastavený systém včasné identifikace a účinné reakce na projevy šikany a jiného ubližujícího chování. Tyto postupy by měly vycházet z platných metodických pokynů a doporučení MŠMT ČR a zároveň být přizpůsobeny specifickým podmínkám a potřebám konkrétní školy.

## Než škola zahájí řešení konkrétní situace:

Je nezbytné, aby měla k dispozici a znala relevantní metodické dokumenty a vlastní vnitřní předpisy, které tvoří rámec prevence i intervence:

### Metodické dokumenty MŠMT ČR:

- **Metodický pokyn MŠMT k řešení šikany (č.j. MŠMT-21149/2016)**
- **Metodické doporučení MŠMT k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, příloha č. 6: Šikana (č.j. MŠMT-21291/2010-28)**

### Vnitřní dokumenty školy:

- **Školní řád**
- **Preventivní program školy**
- **Školní plán proti šikanování**
- **Krizový plán školy**

### Dále je nezbytné, aby škola měla:

- **Jasně stanovený postup při podezření na šikanu nebo jiné ubližující chování.**
- **Určené osoby odpovědné za poradenské služby školy a jejich kompetence.**
- **Dostupné a vzájemně provázané vnitřní dokumenty školy (viz výše).**
- **Pedagogy seznámené s tím, na koho se obrátit a jak postupovat při podezření na ohrožení žáka.**

Poradenské služby ve škole (dříve Školní poradenské pracoviště) se podílí na tvorbě, aktualizaci a naplňování uvedených dokumentů a odpovídá za jejich dostupnost a informování pedagogického sboru, případně i rodičů a žáků.

## **Pokud již existuje podezření na šikanu nebo jiné ubližující chování:**

Při prvním podezření na šikanu nebo jiné ubližující chování (podnět od pedagoga, žáka, rodiče nebo spolužáků) mají školní poradenské služby klíčovou koordinační a metodickou roli.

### **Školní poradenské služby zejména:**

- Přijímají, shromažďují a vyhodnocují dostupné informace o situaci.
- Rozliší, zda se jedná o šikanu, konflikt, nevhodné chování nebo jinou formu rizikového chování.
- Navrhují další postup školy v souladu s platnými metodickými pokyny a doporučeními MŠMT ČR a s vnitřními dokumenty školy.
- Spolu s vedením školy posoudí závažnost situace, případně společně zváží zapojení dalších odborných institucí (PPP, SVP, OSPOD, PČR atd.)

V počáteční fázi řešení je důležité vyvarovat se kroků, které by mohly situaci zhoršit nebo ohrozit bezpečí žáků.

### **Co školní poradenské služby v této fázi určitě nedělají:**

- nečiní předčasné závěry o vině a odpovědnosti jednotlivých žáků,
- nebagatelizují sdělení žáka ani jej nezpochybňuje,
- neprovádějí neodborné nebo hromadné konfrontace zúčastněných žáků či rodičů,
- neřeší situaci bez zajištění dostatečného množství informací z více zdrojů,
- neřeší situaci izolovaně bez spolupráce s vedením školy,
- nepřenáší odpovědnost za řešení na oběť nebo její zákonné zástupce.

## **POSTUP ŘEŠENÍ:**

Konkrétní postup řešení podezření na šikanu nebo jiné ubližující chování se skládá ze tří vzájemně provázaných částí:

- **Diferenciální diagnostika**  
Cílem je posoudit charakter situace a rozlišit, zda se jedná o šikanu, škádlení, konflikt, nevhodné chování nebo jinou formu rizikového chování.
- **Mapování ubližování**  
Cílem je získat co nejpřesnější přehled o konkrétní podobě, průběhu, rozsahu a dopadech ubližujícího chování, včetně zapojených osob a vztahových souvislostí.
- **Řešení šikany**  
Cílem je zastavení ubližujícího chování, ochrana všech zúčastněných žáků, práce s aktéry situace a nastavení preventivních opatření do budoucna.

Tyto tři části jsou rozpracovány do konkrétních kroků, které slouží jako praktický návod pro postup školy a školního poradenské služby.

## KONKRÉTNÍ KROKY ŘEŠENÍ:

### 1. Rozhovory s těmi, kteří na šikanování upozornili (pedagog, žák, rodič, spolužáci).

Cíl rozhovorů s informátory: získat prvotní informace o situaci, posoudit její naléhavost a potřebu okamžitých ochranných opatření.

### 2. Posouzení, zda se jedná o šikanování nebo škádlení nebo konflikt nebo jiné nevhodné chování.

#### Definice šikany:

Šikana je agresivní chování ze strany žáka/ů vůči žákovi nebo skupině žáků či učiteli, které se v čase opakuje (nikoli nutně) a je založeno na vědomé, záměrné, úmyslné a obvykle skryté snaze ublížit fyzicky, emocionálně, sociálně a/nebo v případě šikany učitele také profesionálně. Šikana je dále charakteristická nepoměrem sil, bezmocností oběti, nepříjemností útoku pro oběť a samoučelností agrese.

*(Metodický pokyn MŠMT, č.j. MSMT-21149/2016, z čl. 2 odst. 1)*

#### Znaky šikanování:

1. přítomnost fyzického a/nebo psychického ubližování,
2. záměrnost jednání,
3. opakovanost (nebo hrozba opakování),
4. zacílenost ubližování na konkrétní osobu (nebo skupinu osob)
5. nepoměr sil mezi aktéry.

#### Vymezení dalších možných forem chování:

Konflikt je střet názorů, potřeb nebo zájmů mezi zúčastněnými osobami, které jsou v přibližně vyrovnaném postavení. Obě strany se mohou aktivně bránit, vyjadřovat svůj pohled a konflikt pro ně nebývá dlouhodobě ohrožující.

Škádlení je obvykle krátkodobé, oboustranné poštuchování, které není vedeno snahou ublížit.

Jiným nevhodným chováním se rozumí jednání, které porušuje školní pravidla nebo narušuje vztahy ve třídě, avšak nenaplnuje znaky šikany (např. nerespektování hranic, impulzivní projevy atd.). I tyto projevy vyžadují pedagogickou intervenci a další práci se třídou.

### 3. Rozhovory s oběťmi / s vhodnými svědky

Cíl rozhovoru s oběťmi: zjištění potřebných konkrétních informací, podpora a zabezpečení ochrany.

Cílem rozhovorů se svědky: ověření, rozšíření a konkretizování již získaných informací; podpora a posílení jako prevence dalšího ubližování.

Potřebujeme zjistit:

- Kdo? - Kde? - Kdy? - Co konkrétně dělal?
- Jak často? - Jak dlouho? - Jakým způsobem?
- Jaký to má vývoj? - Kdo se zastal? - atd.

ROZŠÍŘENÁ VARIANTA:

#### 4. Individuální rozhovory se všemi žáky třídy (pořadí: oběti/ vhodní svědci, všichni ostatní a nakonec agresori).

Cíl rozhovorů se všemi žáky: získání nejen informací o ubližování, ale i o situaci ve třídě; podpora a posílení žáků (jako prevence dalšího ubližování); podpora při navazování vztahů se žáky; zároveň slouží i jako začátek řešení problémů ve vztazích ve třídě.

### 5. Posouzení závažnosti

Stádia šikany:

- šikana počáteční (1., 2., 3. stádium),
- šikana pokročilá (3., 4., 5. stádium).

Rozlišení stádií pomáhá určit míru rizika, potřebu ochranných opatření a nutnost zapojení dalších odborných či státních institucí.

Kritéria závažnosti:

- míra otevřenosti v komunikaci mezi žáky a dospělými,
- míra rozdílnosti postojů k ubližujícímu chování v kolektivu,
- četnost a intenzita útoků, včetně jejich vývoje v čase.

### 6. Rozhovory s agresory

Rozhovory s agresory jsou vedeny vždy jednotlivě!

Mluvte klidně a věcně, s jasným vymezením hranic.

Cíl rozhovoru s agresory: ukončení probíhajícího ubližování, zdůraznit nepřijatelnost ubližování, seznámit žáky s dalším postupem školy a možnými výchovnými opatřeními nebo sankcemi, nastavit očekávání dalšího chování a spolupráce.

## 7. Rozhovory s rodiči agresorů / výchovná komise

Cíl rozhovoru s rodiči agresorů: **informovat** zákonné zástupce o chování jejich dítěte, **seznámit je se zjištěními a závěry školy**, zajistit **zastavení ubližujícího chování**, dohodnout **další spolupráci** školy a rodiny, v případě potřeby doporučit odbornou pomoc nebo další podpůrná opatření.

## 8. Rozhovory s rodiči oběti

Cíl rozhovorů s rodiči oběti: uzavření celého procesu - **informovat** o zjištěních a závěrech školy, ujistit je o přijatých opatřeních k ochraně jejich dítěte, **domluvit způsob vzájemné informovanosti a další spolupráce**, v případě potřeby doporučit odbornou podporu nebo další formy pomoci.

## 9. Informování ostatních rodičů

Cíl informování ostatních rodičů: **předat rodičům obecné informace** (bez sdělování citlivých nebo identifikujících údajů o konkrétních žácích) - seznámit se zjištěními a závěry školy, informovat o způsobu práce školy na nápravě vztahů ve třídě, **domluvit se na vzájemné informovanosti a spolupráci**, předejít šíření neúplných nebo zkreslených informací.

## 10. Práce s celým třídním kolektivem

- Sdělení před třídou

Cíl sdělení před třídou: jasně vymezit, že ubližující chování **není ve škole přijatelné** a ujistit žáky, že situace je řešena a škola zajišťuje bezpečí.

- Vlastní práce se třídou

Cíl práce se třídou: **obnovit pocit bezpečí** ve třídě, podpořit zdravé vztahy a respekt mezi žáky, nastavit **základní pravidla dalšího fungování třídy**, **posílit zodpovědnost jednotlivců za klima třídy**, prevence opakování ubližujícího chování.

### Odkazy a zdroje:

*Kolář, Michal. Bolest šikanování: Cesta k zastavení epidemie šikanování ve školách. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 255 s. ISBN 80-7178-513*

*Metodický pokyn MŠMT, č.j. MSMT-21149/2016, z čl. 2 odst. 1)*

*Metodické doporučení MŠMT, č.j. MSMT- 21291/2010-28, příloha 6: příl.1 - Stadia šikanování a náročnost intervence*

# Individuální krizový plán – evidence a doporučené postup

Mgr. Hana Prejdová  
PPP Šumperk

INDIVIDUÁLNÍ KRIZOVÝ PLÁN	
Jméno a příjmení žáka:	
Datum narození:	
Místo trvalého pobytu:	

Zákonný zástupce:			
Telefon:			
Název a adresa školy:			
Třída:		Třídní učitel:	

<b>Popis obtíží žáka:</b> Konkrétní popis náročného chování (NCH). Za jakých okolností, situací a podnětů se toto chování žáka vyskytuje?	
<b>Prevence:</b> Jak lze předejít náročnému chování žáka.	

<p><b>Doporučený postup při řešení:</b>          Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví.</p>	
--	--

**Doporučený postup při řešení:**

**Plán A – ODVEDENÍ ŽÁKA (mírný afekt, střední afekt)**

**Plán B – ODVEDENÍ TŘÍDY (silný afekt)**

**Plán C – SCÉNÁŘ MIMOŠKOLNÍCH AKCÍ**

**Plán D – ŠKOLNÍ DRUŽINA**

<b>Podpisy informovaných osob:</b>
------------------------------------

<b>Zákonný zástupce:</b>	
--------------------------	--

<b>Třídní učitel/ka:</b>	
--------------------------	--

<b>Asistent/ka pedagoga:</b>	
------------------------------	--

<b>Vychovatel/ka:</b>	
-----------------------	--

<b>Ředitel školy:</b>	
-----------------------	--

<b>Zpracoval/a:</b>	
---------------------	--

<b>Datum:</b>	
---------------	--

## Individuální krizový plán pro žáka



Můj plán: JAK ZVLÁDNU SVŮJ VZTEK

Je v pořádku cítit se našťvaně. Ale když jsem rozhněvaný nebo mám vztek, přináší to někdy náročné situace...

Své našťvání někdy vyjadřuju ...doplníme popis konkrétního chování. Ale jsou i jiné, lepší způsoby, jak dokážu ovládnout svůj hněv:

Když se začínám cítit našťvaně, můžu udělat toto, abych se cítil lépe:



Když se cítím našťvaně, můžu udělat toto, abych nevybuchl:



Když už se cítím hodně špatně, nedokážu svůj vztek ovládnout:



Podpisy			
	Paní učitelka	Rodič	Žák

## Záznam o náročném chování pro pedagogy

### Záznam o náročném chování

<b>Jméno a příjmení žáka:</b>	
<b>Popis řešeného chování:</b> Konkrétní popis chování. Co předcházelo?	
<b>Popis řešení:</b> Co vše bylo realizováno? Kdo se na řešení podílel?	
<b>Datum, čas:</b>	
<b>Kdo byl kontaktován, kým, čas:</b>	
<b>Poskytnutá opatření:</b>	
<b>Je třeba aktualizovat KP?</b>	<b>ANO</b> <b>NE</b> <b>Podpis:</b>

## Příklad - inspirace k tvorbě Individuálního krizového plánu:

### POPIS KONKRÉTNÍHO CHOVÁNÍ ŽÁKA

<p><b>Popis obtíží žáka:</b> Popište, o jaké náročné chování se konkrétně jedná. Za jakých okolností, situací a podnětů se toto chování žáka spouští?</p>	<p><i>Nepohodu dává najevo zvýšeným motorickým neklidem (začne se vrtět, poposedává na židli). V obličejí je viditelné zvýšené napětí (zatíná zuby). Poté začne bouchat do lavice pěstí, házet věcmi nebo se začne pohybovat v prostoru. Dále dochází k verbálnímu hlasitému projevu (nadávky; výkřiky, že už nebude pracovat).</i></p> <p><i>Problémová situace nastává při zvýšené únavě či úkolech, které XX neumí splnit nebo jim nerozumí (zejména v M a Aj).</i></p>
---	--

### PREVENCE

Popište konkrétní kroky, jak lze předcházet problémovému chování žáka: např. žádoucí přístup pedagogických pracovníků, spolužáků, uzpůsobení prostředí, společně nastavená pravidla, odměnový systém, zapojení rodičů, pravidelné konzultace u odborníků, předem stanovené postupy při práci s žákem, odvádění pozornosti žáka k jiným činnostem,...

<p><b>Prevence:</b> Jak lze předejít náročnému chování žáka</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Eliminovat náhlé změny. Pokud lze, vždy XX dopředu na změnu připravit.</i></li><li>- <i>Omezit ostré zvuky, velký hluk (ztišovací sluchátka na přestávku).</i></li><li>- <i>Držet se dané struktury dne (předem s XX domluveno).</i></li><li>- <i>V případě únavy či přetížení dát prostor na odpočinek:</i></li><li>- <i>Přesunout se do relaxační místnosti.</i></li><li>- <i>Ventilace napětí – sdílením, práce s dechem, vytřepávání, atd.</i></li><li>- <i>Dát k dispozici malování, oblíbenou knihu.</i></li><li>- <i>Asistent pedagoga (AP) trénuje s XX postupy v KP, dechová cvičení, apod.</i></li></ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pravidelné konzultace u školního psychologa: nácvik sociálních a komunikačních dovedností, vnímání svých emocí.</i></li> <li>- <i>XX se snaží hlídat si narůstající napětí; pokud je třeba, pokusí se soustředit sám na sebe, na svůj dech. Pokud zklidnění nepřichází, požádá AP o možnost jít si odpočinout mimo třídu.</i></li> <li>- <i>Asistent pedagoga (AP) si všímá narůstajícího napětí (vrtí se na židli, zatíná zuby). Pokud si XX sám neřekne, nabízí mu možnost jít si odpočinout mimo třídu.</i></li> </ul>
--	---

## DOPORUČENÝ POSTUP PŘI ŘEŠENÍ

Doporučený postup při výskytu náročného chování:

- Popište **kompetence jednotlivých pracovníků** při řešení problémového chování u žáka.
- Popište **jednotlivé kroky při řešení** problémové situace (postup zainteresovaných osob).
- Popište, za jakých okolností budou **kontaktovány další osoby nebo subjekty** (např. Rychlá zdravotnická pomoc).

**Vždy je nutné informovat** vedení školy, školní poradenské pracoviště, zákonného zástupce.

V případě potřeby kontaktujeme Rychlou zdravotnickou pomoc (RZP).

## PLÁN A – ODVEDENÍ ŽÁKA

### A1 – mírný afekt

<p><b>Doporučený postup při řešení:</b>          Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>XX se pokusí se zastavit, soustředit sám na sebe, na svůj dech. Pokud zklidnění nepřichází, požádá AP o možnost jít si odpočinout mimo třídu.</i></li> <li>- <i>Pokud si XX neřekne sám, nabízí mu AP možnost odpočinku a doprovodí ho pak na chodbu nebo do relaxační místnosti.</i></li> <li>- <i>Usadí ho nebo ho nechá procházet se po místnosti.</i></li> <li>- <i>Nabídne možnost odvedení pozornosti (čtením, malováním, pracovní listy).</i></li> <li>- <i>Nabídne možnost zklidnění (vytřepávání, práce s dechem).</i></li> <li>- <i>Po odeznění vzteku nabídne (AP nebo psycholog) možnost sdílení.</i></li> </ul>
---	--

## A2 – střední afekt

<p><b>Doporučený postup při řešení:</b> Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>AP si všímá rychle narůstajícího napětí (zatíná zuby, bouchá propiskou do stolu). XX nabízí možnost odpočinku a doprovodí ho pak na chodbu nebo do relaxační místnosti.</i></li><li>- <i>Pokud je třeba, fyzicky jej omezuje a zabraňuje tak zraněním všech zúčastněných.</i></li><li>- <i>Nedotazuje se XX, nerozebírá situaci, nekřičí. Reguluje svým klidem.</i></li><li>- <i>Nabízí mu možnost zklidnění (chození po chodbě, vytřepávání, práce s dechem).</i></li><li>- <i>Vyčká momentu uklidnění žáka. Pokud se afekt nezvládne do 20 minut, bude telefonicky přivolána matka, aby žáka zklidnila. Následně žáka odvede domů.</i></li><li>- <i>V případě, že se matka nedostaví do 20 minut a afekt stále pokračuje, taky v případě, že afekt povede k ohrožení vlastního zdraví XX, jeho spolužáků či vyučujících a zaměstnanců školy, bude přivolána odborná lékařská pomoc, která bude informována o aktuální situaci a farmakoterapii žáka.</i></li></ul>
--	---

## PLÁN B – ODVEDENÍ TŘÍDY

### Silný afekt

<p><b>Doporučený postup při řešení:</b> Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Pokud není možné XX odvézt, TU zajistí bezpečnost žáků třídy tím, že ostatní žáky odvede mimo třídu. Nad žáky drží po celou dobu dozor.</i></li><li>- <i>Volá školního psychologa.</i></li><li>- <i>AP zůstává s XX. Fyzicky ho omezuje ve třídě a zabraňuje tak zraněním žáka i sebe samotného.</i></li><li>- <i>Nabídne možnost zklidnění (chození po třídě, vytřepávání, práce s dechem).</i></li><li>- <i>Nedotazuje se XX, nerozebírá situaci. Reguluje svým klidem.</i></li><li>- <i>Po odeznění vzteku nabídne (AP nebo psycholog) možnost sdílení.</i></li><li>- <i>Pokud se afekt nezvládne do 20 minut, bude telefonicky přivolána matka, aby žáka zklidnila. Následně žáka odvede domů.</i></li></ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>V případě, že se matka nedostaví do 20 minut a afekt stále pokračuje, taky v případě, že afekt povede k ohrožení vlastního zdraví XX, jeho spolužáků či vyučujících a zaměstnanců školy, bude přivolána odborná lékařská pomoc, která bude informována o aktuální situaci a farmakoterapii žáka.</i></li> </ul>
--	---

## PLÁN C – SCÉNÁŘ MIMOŠKOLNÍCH AKCÍ

<p><b>Prevence:</b> Jak lze předejít náročnému chování žáka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>XX se mimoškolních akcí účastní jen po vzájemné domluvě třídní učitelky a matky s přihlédnutím k aktuálnímu stavu žáka a charakteru akce.</i></li> <li>- <i>Pokud se akce účastní, musí být o jejím času konání, průběhu a náplni dopředu včas informován žák samotný i jeho matka.</i></li> </ul>
---	--

<p><b>Doporučený postup při řešení:</b> Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>AP si všímá narůstajícího napětí.</i></li> <li>- <i>XX nabízí možnost odpočinku a doprovodí ho pak do nejbližšího ústraní (chodník, park, chodba, šatna).</i></li> <li>- <i>Usadí ho nebo ho nechá procházet se.</i></li> <li>- <i>Nabídne možnost zklidnění (chození, vytřepávání, práce s dechem).</i></li> <li>- <i>TU zajišťuje dozor nad ostatními žáky třídy a dbá na jejich bezpečnost.</i></li> <li>- <i>AP vyčká zklidnění žáka a odjede s ním do školy individuálně, případně se telefonicky spojí s matkou.</i></li> <li>- <i>Pokud se zklidnění nedaří, bude přivolána Rychlá zdravotnická pomoc, která bude informována o aktuální situaci a farmakoterapii.</i></li> <li>- <i>Ostatní žáci pokračují v akci a navrací se do školy s TU.</i></li> </ul>
--	--

<p><b>Prevence:</b> Jak lze předejít náročnému chování žáka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vychovatelka školní družiny (ŠD) nezařazuje soutěživé prvky do her, nezařazuje rozdělování do skupin dle preferencí (např. kapitáni si vybírají...), nenutí žáka účastnit se programu ŠD, umožňují mu práci na vlastních aktivitách, které ho uklidňují v nejvyšší možné míře (čtení si, kreslení si) v případě, že je to možné a slučitelné s harmonogramem ŠD.</i></li> <li>- <i>Vyvaruje se pobytu venku mimo areál školy, realizuje ho v nejvyšší možné míře na uzavřeném hřišti školy.</i></li> <li>- <i>Snází se omezit střídání vychovatelek a jednotlivých oddělení ŠD v průběhu dne.</i></li> </ul>
---	--

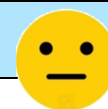
<p><b>Doporučený postup při řešení:</b> Jak postupujeme v případě, že se náročné chování žáka objeví</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Vychovatelka ŠD požádá o pomoc s dozorováním jejího oddělení jinou vychovatelku ŠD, nebo případně zajistí volného pedagoga, aby tento dozor nad žáky v oddělení ŠD vykonával.</i></li> <li>- <i>Dále VŠD postupuje dle plánu A nebo B.</i></li> </ul>
--	---



**Můj plán: JAK ZVLÁDNU SVŮJ VZTEK**

*...Hněv můžu vyjádřit nesprávným, zraňujícím způsobem (třeba když... někoho uhodím, mám záchvat vzteku, nadávám, říkám zlé věci, křičím, rozbíjením nebo házím věcmi, trucuji) ....*

**Když se začínám cítit našťvaně, můžu udělat toto, abych se cítil lépe:**



- *Když dostanu zadanou práci ve škole, nebudu ji odmítat, dokončím ji. Když mi to nepůjde, požádám o pomoc paní asistentku.*
- *Nebudu se hádat s tím, kdo mě našťval, raději půjdu pryč.*
- *Když se cítím našťvaně, řeknu to paní asistentce. Můžu si chvíli odpočinout od práce.*
- *Když se potřebuji zklidnit, ve vyučování můžu: dýchat jako když sfoukávám svíčku, mačkat balonek. O přestávce: chodit po chodbě, cvičit Opičáka.*
- *O přestávce si budu stavět Lego, povídat si nebo si malovat. Nebudu provokovat a rvát se. Když bude hluk, dám si sluchátka.*

### Když se cítím našťvaně, můžu udělat toto, abych nevybouchl:



- *Pokud se zlobím, jsem našťvaný, řeknu paní asistenci, ta mě doprovodí ven ze třídy - na chodbu nebo do relaxační místnosti.*
- *Budu dýchat jako sopka, cvičit Opičáka, chodit po chodbě (abych se uklidnil).*
- *Až to půjde, vrátím se s paní asistentkou zpět do třídy.*

### Když už se cítím hodně špatně, nedokážu svůj vztek ovládnout:



- *Snažím se nevšímat si ostatních, odjedu s asistentkou ze třídy, kam za mnou přijde paní psycholožka.*
- *S paní asistentkou odejdu do relaxační místnosti.*
- *Budu dýchat jako sopka, cvičit Opičáka, chodit po chodbě (abych se uklidnil).*
- *Můžu pak zůstat pracovat v relaxační místnosti, dokud se nebudu cítit klidně.*
- *S paní asistentkou nebo s paní psycholožkou pak v klidu proberu, co se stalo a proč.*

### Odkazy a zdroje:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). (2022). Šablona Krizový plán pro prevenci vzniku problémových situací týkajících se žáka s PAS. [online]. Dostupné z: Šablona Krizový plán pro prevenci vzniku problémových situací týkajících se žáka s PAS - edu.cz [dat. cit. 2. 5. 2023].

# **PŘÍLOHA SBORNÍKU: Legislativa pro školní metodiky prevence**

(aktualizována k 29. 12. 2025, Ing. Bc. Luděk Cuták, plk. v. v.)