

# EFEKTIVNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ A ŠKOLSKÉ PORADENSKÉ PRACOVNÍŠTĚ

Helena Horálek

# Úvod a cíle prezentace

## **Obsah:**

Přehled možností a strategií prevence rizikového chování

Role učitele ve školní prevenci, nejen školským poradenským pracovištěm

**Cíle:** Seznámit s praktickými přístupy, které mohou být začleněny do běžné výuky

## Školské poradenské pracoviště

Školské poradenské pracoviště je odborné zařízení, které poskytuje podporu žákům, rodičům a pedagogickým pracovníkům v oblasti vzdělávání, výchovy a osobnostního rozvoje. Jeho hlavním cílem je pomoci žákům s jejich vzdělávacími a osobnostními potřebami, řešit problémy související s učením, chováním nebo sociálním začleněním.

Celkově školské poradenské pracoviště představuje multidisciplinární tým, který usiluje o podporu žáků ve jejich osobním, sociálním i vzdělávacím rozvoji, a tím přispívá ke kvalitnímu a rovnoměrnému vzdělávání všech žáků.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

# Školské poradenské pracoviště - Kdo co dělá ve školském poradenském pracovišti:

## Školní psycholog

Poskytuje psychologické poradenství a diagnostiku.  
Pomáhá s řešením problémů souvisejících s učením, chováním nebo emocionálním vývojem.  
Doporučuje vhodné postupy pro podporu žáků.

## Školní speciální pedagog

Pomáhá žákům se speciálními vzdělávacími potřebami.  
Navrhuje individuální vzdělávací plány (IVP).  
Podporuje pedagogické pracovníky v práci s těmito žáky.

## Výchovný poradce

Pomáhá žákům s výběrem vhodného vzdělávání nebo povolání.  
Poskytuje informace o možnostech uplatnění na trhu práce.  
Řeší otázky týkající se výchovného a kariérního poradenství.

## Učitelé a poradci

Spolupracují s odborníky na péči o žáky.  
Implementují doporučení a strategie pro podporu žáků.

## Ředitel školy nebo školský metodik

Koordinuje činnost poradenského pracoviště.  
Zajišťuje, že služby jsou dostupné a efektivní.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)

# Školské poradenské pracoviště

je specializované zařízení zřízené při školách nebo ve spolupráci se školami, jehož cílem je podporovat žáky, pedagogy i rodiče v jejich vzdělávacím a osobnostním rozvoji

## Jak poradenské pracoviště funguje?

Poskytuje individuální i skupinové poradenství žákům, rodičům a pedagogům.

Spolupracuje s dalšími odborníky (například speciálními pedagogy, lékaři, sociálními pracovníky).

Provádí diagnostiku a hodnocení žáků s cílem zjistit jejich vzdělávací a osobnostní potřeby.

Vypracovává doporučení a individuální vzdělávací plány (IVP) pro žáky se speciálními potřebami.

Organizuje semináře, workshopy a preventivní programy.

## Kompetence školského poradenského pracoviště

Poskytovat odborné poradenství a podporu žákům, rodičům a pedagogům.

Diagnostikovat vzdělávací, sociální a osobnostní potřeby žáků.

Navrhovat vhodné vzdělávací a výchovné strategie.

Koordinovat spolupráci s dalšími odborníky a institucemi (např. PPP, SPC, sociální služby).

Připravovat a realizovat preventivní a osvětové programy.

Zajišťovat ochranu práv žáků a podporovat jejich začlenění do školního kolektivu.

***Stručně řečeno, školské poradenské pracoviště je klíčovým partnerem při podpoře rozvoje a úspěchu žáků ve školním prostředí, přičemž jeho kompetence zahrnují diagnostiku, poradenství, prevenci a spolupráci s dalšími odborníky.***

# Vzor minimálního preventivního programu

## 1. Úvodní část

Název zařízení: [Název školy/zařízení]

Období platnosti: [například školní rok 2024/2025]

Vypracoval: [jméno a funkce odpovědné osoby]

Cíl programu: Zabezpečit bezpečné a podpůrné prostředí, předcházet rizikovému chování žáků/uživatelů, podporovat zdravý životní styl a rozvoj sociálních dovedností.

## 2. Analýza rizik a aktuální situace

Přehled rizikových jevů v prostředí zařízení (např. šikana, záškoláctví, užívání návykových látek, kyberšikana, agresivní chování apod.)

Shrnutí aktuálního stavu a potřeb.

## 3. Cíle preventivního programu

Snížení výskytu rizikového chování.

Zvýšení informovanosti a dovedností žáků/uživatelů i pedagogů/ zaměstnanců.

Podpora zdravého životního stylu, respektu a tolerance.

## 4. Preventivní aktivity a opatření

### a) Vzdělávání a osvěta

Pravidelné interaktivní programy, přednášky na téma rizikového chování, zdraví, bezpečnosti.

Výukové materiály a informační plakáty.

### b) Vytváření bezpečného prostředí

Tvorba a dodržování etického kodexu, pravidel chování.

Řešení konfliktů a podpůrná opatření.

### c) Spolupráce s rodiči a komunitou

Informování rodičů o preventivních aktivitách.

Spolupráce s místními institucemi (policie, sociální služby).

### d) Podpora zdravého životního stylu

Podpora sportovních a volnočasových aktivit.

Programy na podporu duševního zdraví.

## 5. Organizace a odpovědnost

Určení odpovědných osob (například výchovný poradce, třídní učitel, školní metodik prevence).

Harmonogram aktivit.

## 6. Vyhodnocení a aktualizace programu

Pravidelné sledování efektivity preventivních opatření.

Úpravy a doplnění na základě zpětné vazby.

## 7. Přílohy

Seznam používaných materiálů.

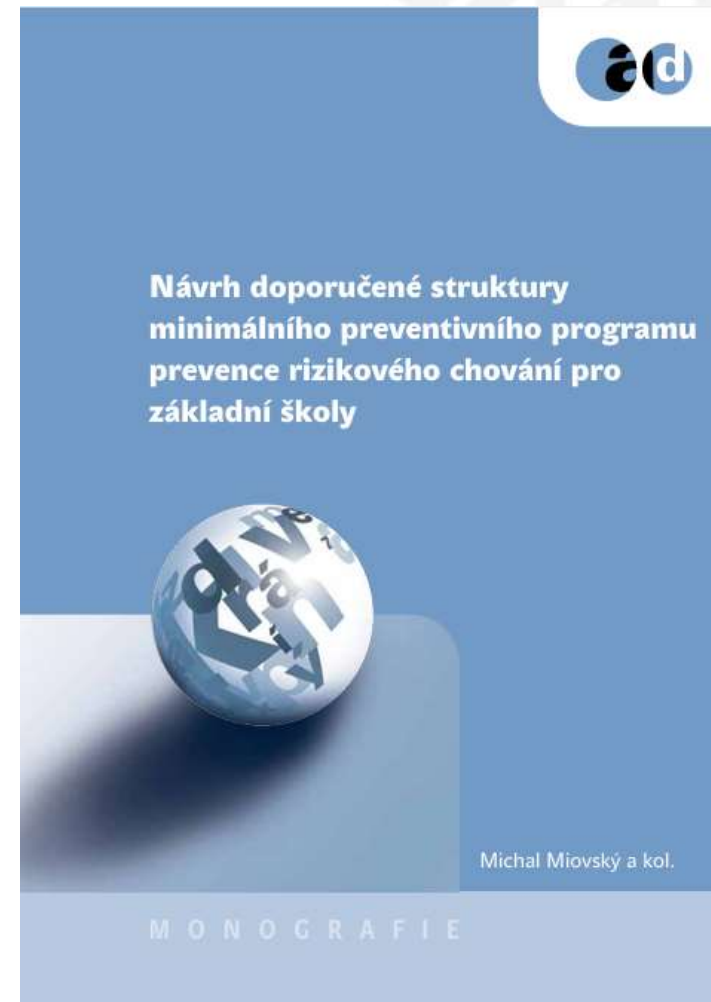
Kontakty na spolupracující instituce.

Podpis a potvrzení

Datum: \_\_\_\_\_

Podpis ředitele/ky: \_\_\_\_\_

Tento vzor slouží jako základní šablona, kterou je třeba upravit dle konkrétních podmínek a potřeb vašeho zařízení. Doporučuji také konzultovat aktuální metodické pokyny a právní předpisy týkající se preventivní práce ve vzdělávacím či jiném zařízení.



# Minimální preventivní program

## 1. Cíl programu:

Předcházet vzniku problémů souvisejících s (např. drogovou závislostí, kyberšikanou, rizikovým chováním apod.) a podporovat zdravé a bezpečné prostředí.

## 2. Základní oblasti a opatření:

### a) Vzdělávání a osvěta

Pravidelné interaktivní programy/třídnické hodiny

Pravidelné informační kampaně zaměřené na rizika a důsledky nežádoucích jevů.

Vzdělávací semináře a workshopy pro žáky, studenty, zaměstnance či rodiče.

Distribuce informačních materiálů (letáky, plakáty).

### b) Vznik a podpora důvěryhodného prostředí

Vytvoření otevřeného prostoru pro sdílení problémů a dotazů.

Školení pedagogů, zaměstnanců či vedoucích v oblasti rozpoznávání rizikového chování a komunikace.

### c) Pravidelný monitoring a hodnocení

Anonymní dotazníky k identifikaci problémů.

Pravidelné vyhodnocování efektivity preventivních aktivit.

### d) Spolupráce s odborníky

Navázání kontaktu s odbornými poradenskými službami, zdravotníky, psychology.

Případné zajištění krizové intervence.

### e) Zapojení rodiny a komunity

Informování rodičů či zákonných zástupců.

Organizace společných akcí a setkání.

## 3. Implementace a odpovědnost:

Určení koordinátora preventivního programu.

Vypracování harmonogramu aktivit.

Zajištění potřebných zdrojů a materiálů.

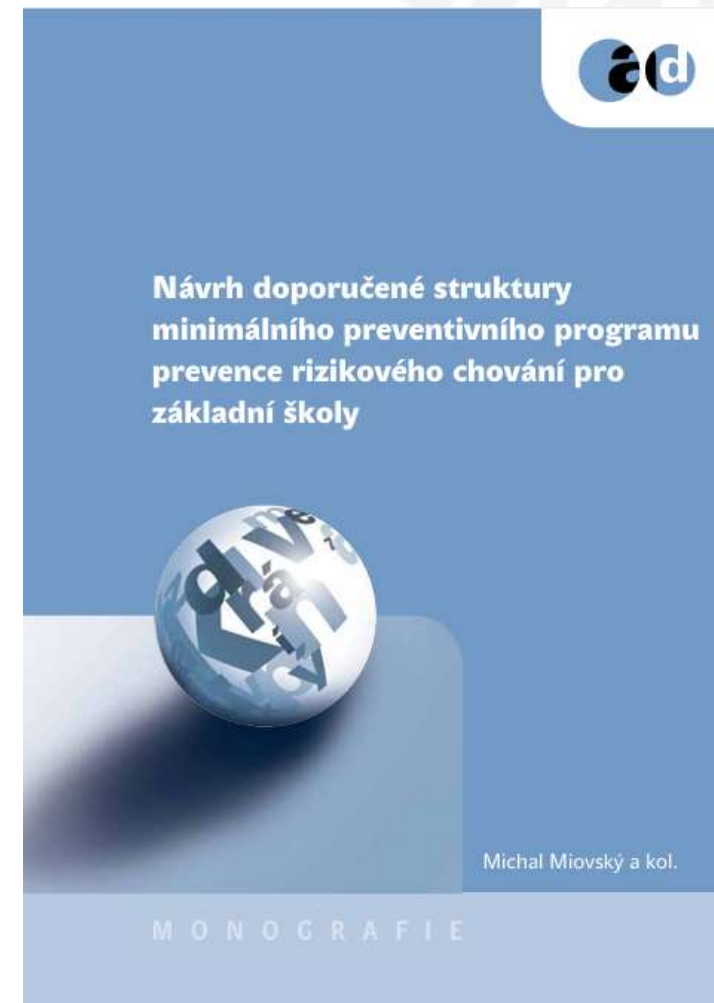
## 4. Doba platnosti a aktualizace:

Program by měl být pravidelně aktualizován na základě zpětné vazby a vývoje situace.

Tento minimální preventivní program je základem pro systémovou prevenci a může být dále rozšířen o specifické opatření dle aktuálních potřeb.

S pozdravem,

[Vaše jméno / pozice]



# Prevence jako součást výuky

Učitel jako preventivní faktor v rámci výuky

## Obsah:

Budování důvěry a vztahu s žáky

Aktivní naslouchání a otevřená komunikace

Integrace preventivních témat do výuky (diskuze, projekty, aktivity)

Rozvoj sociálních dovedností, empatie, sebekontroly



PREVENT

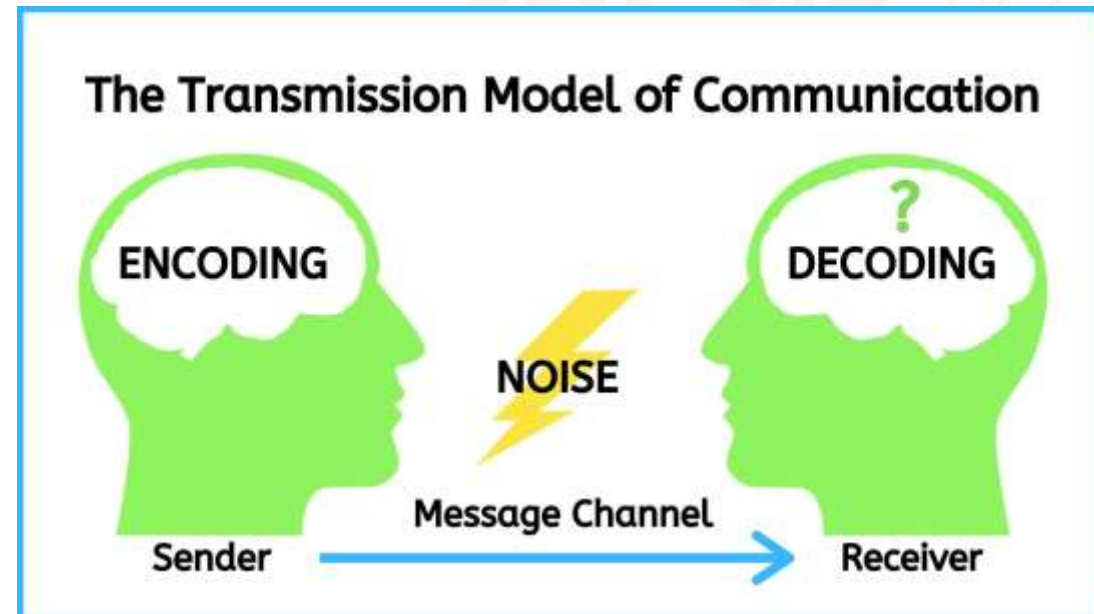
[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA](#)

## Příklad: Zlepšení komunikačních schopností prostřednictvím skupinových diskuzí

Martin se chce zlepšit ve své schopnosti komunikovat s ostatními a lépe se vyjadřovat. Rozhodne se proto pravidelně účastnit skupinových diskuzí při svém kurzu nebo v rámci volnočasových aktivit.

Postupně si všímá, že:

- Aktivně naslouchá ostatním a dává najevo zájem o jejich názory.
- Přidává své vlastní myšlenky jasně a srozumitelně.
- Učí se klást otevřené otázky a podpůrné komentáře.
- Zvládá lépe řešit konflikty a vyjadřovat své pocity.



Tento pravidelný trénink mu pomáhá rozvíjet empatii, asertivitu a schopnost týmové spolupráce, což jsou klíčové sociální dovednosti.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

## Příklad: Integrace témat zdravého životního stylu do výuky občanské nauky

**Téma:** Zdraví a zdravý životní styl

**Cíl:** Žáci si osvojí znalosti o důležitosti zdravé výživy, pohybu a prevence nemocí a zároveň rozvíjí schopnosti kritického myšlení a rozhodování.

**Aktivita:**

**Diskuse a brainstorming:** Žáci diskutují o významu zdravého životního stylu, sdílejí své zkušenosti a názory.

**Výukový projekt:** Žáci vytvoří prezentaci nebo plakát na téma „Jak předcházet nejčastějším civilizačním onemocněním“ (např. obezité, cukrovce, srdečním onemocněním).

**Praktické ukázky:** Umožnění návštěvy fitness centra nebo ukázky zdravého vaření, které žákům přiblíží praktické aspekty prevence.

**Reflexe a diskuse:** Žáci reflektují, jak mohou ve svém životě uplatnit preventivní opatření a jak je důležité informovaně rozhodovat o svém zdraví.

**Výsledek:** Žáci nejen získají vědomosti o prevenci, ale také si uvědomí vlastní odpovědnost za zdravý životní styl, což je klíčové preventivní téma.

Tento přístup lze snadno upravit do různých předmětů a témat, jako je například prevence šikany v rámci sociální výchovy, bezpečnost silničního provozu v dopravní výchově nebo environmentální výchově s důrazem na ochranu přírody a udržitelnost.

## Jedním z konkrétních příkladů prevence šikany

- v rámci sociální výchovy je realizace projektu „Všechny barvy tolerance“
- zaměřuje se na podporu empatie, respektu a mezilidských vztahů mezi žáky

**Téma a diskuse** – V rámci sociální výchovy se vede rozhovor o tom, co je šikana, jaké formy může mít, a proč je důležité ji předcházet.

**Interaktivní aktivity** – Žáci se účastní her a aktivit zaměřených na rozvoj empatie, například „role-play“ scénářů, kde si vyzkouší, jak se cítí oběť šikany nebo svědek.

**Vytvoření pravidel** – Společně se žáky se stanoví pravidla chování, která podporují respekt a toleranci, a žáci se zavážou je dodržovat.

**Podpora otevřenosti** – Učitelé a školní poradci podporují žáky, aby se nebáli hlásit šikanu a ukazují, že škola je bezpečné prostředí, kde se o problémech dá mluvit.

**Zapojení rodičů** – Připraví se informační schůzky s rodiči, kde se diskutuje o prevenci šikany a o tom, jak mohou doma podporovat respekt a empatii.

Tento projekt je dlouhodobý a jeho cílem je vytvářet prostředí, ve kterém se žáci cítí bezpečně, jsou si vědomi důležitosti respektu k druhým a umí řešit konflikty nenásilnou cestou.

# „Role-play“ scénáře

jsou situační cvičení, při nichž se účastníci předstírají, že jsou v určitém prostředí nebo roli, aby si procvičili dovednosti, řešení konfliktů nebo komunikaci

## **Hovor se zákazníkem v obchodě**

Role: Prodavač a zákazník

Scénář: Zákazník má problém s výrobkem a chce jej vrátit. Prodavač musí vyřešit situaci tak, aby byl zákazník spokojený, dodržel firemní politiku a zachoval profesionální přístup.

## **Řešení konfliktu mezi kolegy**

Role: Manažer a zaměstnanec

Scénář: Zaměstnanec si stěžuje na nedostatek komunikace od kolegy. Manažer musí situaci uklidnit, vyslechnout a navrhnout řešení, které zlepší spolupráci.

## **Telefonický kontakt se zákazníkem**

Role: Zákaznická podpora a zákazník

Scénář: Zákazník má technický problém s produktem a volá na zákaznickou linku. Cílem je efektivně identifikovat problém, nabídnout řešení a udržet pozitivní vztah.

## **Nátlaková situace při vyjednávání**

Role: Vyjednaavač a protistrana

Scénář: Vyjednaavač se snaží získat lepší podmínky ve smlouvě, zatímco druhá strana je neústupná. Cílem je najít kompromis a zachovat dobré vztahy.

## **Představení produktu na obchodní schůzce**

Role: Prezentační a posluchači (potenciální zákazníci)

Scénář: Prezentační představitel představí nový produkt nebo službu, posluchači kladou otázky a vyjadřují obavy. Cílem je přesvědčit posluchače o výhodách nabízeného řešení.

Tyto scénáře pomáhají rozvíjet komunikační dovednosti, empatii, řešení problémů nebo zvládnání stresových situací v bezpečném a kontrolovaném prostředí. Pokud máš zájem o konkrétní typ scénáře nebo více detailů, rád pomohu!

# Integrace preventivních témat do výuky

- je klíčová pro podporu zdravého životního stylu a informovanou volbu studentů
- pokud se zaměříme na téma nikotinových sáčků např:

## Výklad a diskuze o nikotinových sáčcích

Brainstorming: Co jsou nikotinové sáčky, jak se používají.

Zdravotní rizika: Vliv na srdce, cévy, závislost a další zdravotní dopady.

Legislativa a regulace: Co říká zákon o jejich prodeji a užívání.

## Zařazení do tematické výuky

Biologie a zdraví: Jak nikotin ovlivňuje organismus, závislost.

Společenské vědy: Sociální aspekty užívání, marketing a reklama.

Etika a právo: Práva a odpovědnosti, prevence závislosti.

## Interaktivní aktivity

Skupinové diskuze na téma rizik a důvodů užívání.

Vytváření informačních plakátů nebo prezentací.

Simulace rozhodovacích situací: co by studenti dělali v různých scénářích.

## Propagace zdravého životního stylu

Alternativy: sport, zájmové aktivity, zdravé návyky.

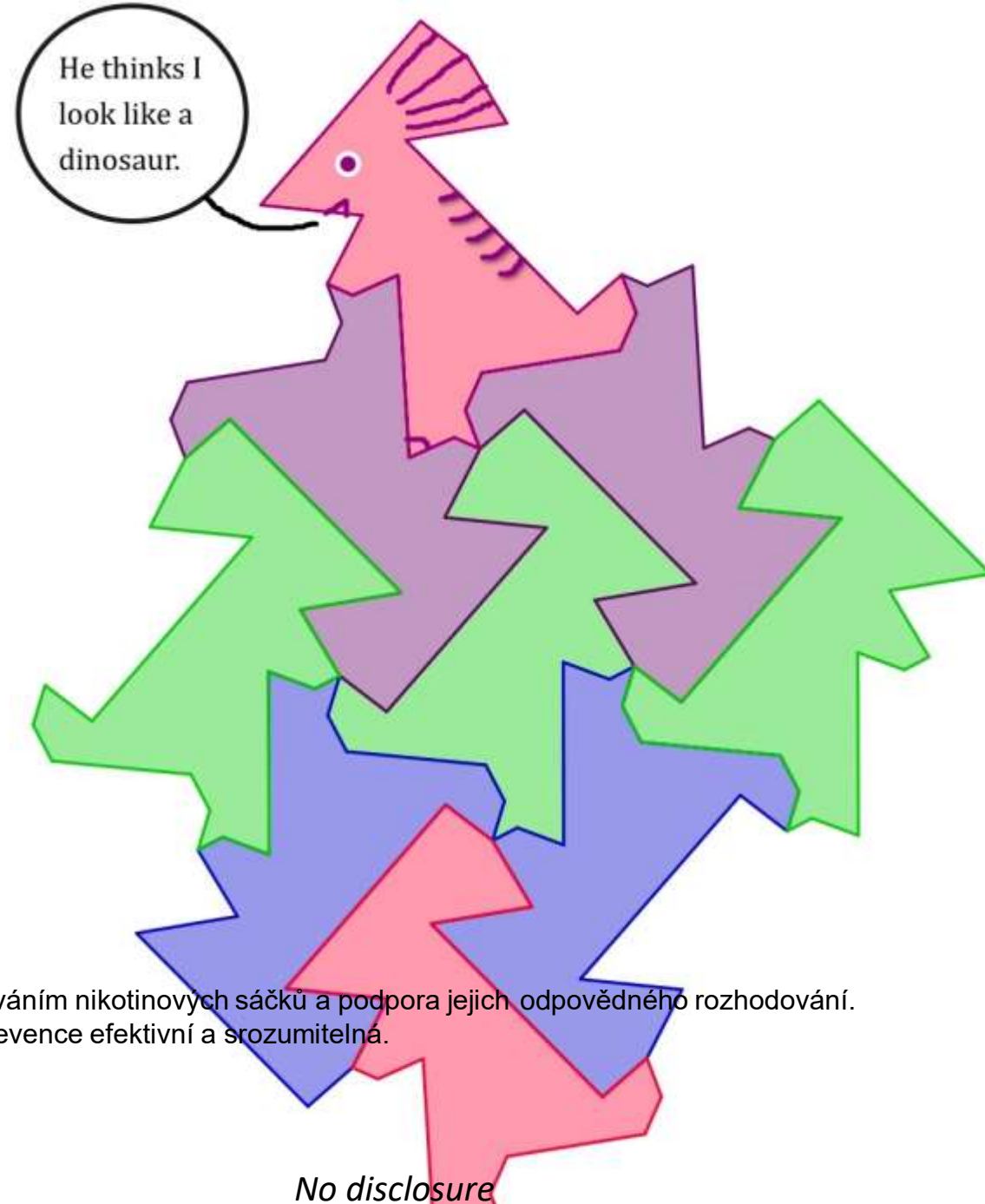
Kritická analýza reklamních kampaní na nikotinové sáčky.

## Spolupráce s odborníky

Pozvání lékařů, psychologů nebo stážistů z preventivních programů.

Edukační workshopy a besedy.

Výsledkem takové integrace je zvýšení povědomí studentů o rizicích spojených s používáním nikotinových sáčků a podpora jejich odpovědného rozhodování. Důležité je také přizpůsobit obsah věku a potřebám konkrétní skupiny žáků, aby byla prevence efektivní a srozumitelná.



No disclosure

# Příklady simulace rozhodovacích situací

procvičení svých rozhodovacích dovedností:

## Scénář 1: Přítel nabízí nikotinové sáčky

Situace: Tvůj přítel ti nabídne nikotinové sáčky během přestávky ve škole. Ty je nikdy předtím nezkoušel/a a váháš.

### Otázky k zamyšlení:

Jaké jsou možné důvody, proč bys sáčky vyzkoušel/a?

Jaké jsou rizika spojená s užíváním nikotinových sáčků?

Jak bys mohl/a odmítnout nabídku, pokud se necítíš pohodlně?

Co bys udělal/a, kdyby tě přítel přesvědčoval, že je to "neškodné" nebo "jen na vyzkoušení"?



*No disclosure*

## Příklady simulace rozhodovacích situací

### Scénář 2: Přítelkyně ti nabízí sáčky

Situace: Tvůj kamarád/ka ti nabízí nikotinové sáčky, když jste spolu po škole. Ty máš pochybnosti o jejich vlivu na zdraví.

#### Otázky k zamyšlení:

Jaké jsou tvé osobní důvody pro odmítnutí nebo přijetí?

Jaké argumenty bys použil/a, aby ses vyhnul/a užívání?

Co bys řekl/a, pokud by ti někdo řekl, že nikotinové sáčky nejsou tak škodlivé jako jiné formy kouření?

*No disclosure*

## Příklady simulace rozhodovacích situací

### Scénář 3: Návštěva obchodu s nikotinovými výrobky

Situace: Jdeš do obchodu a vidíš, že je na prodej velké množství nikotinových sáčků. Uvědomuješ si jejich možný vliv na zdraví.

#### Otázky k zamyšlení:

Jaké faktory by tě mohly vést k rozhodnutí koupit nebo nekoupit sáčky?

Jak bys mohl/a informovat sebe sama o potenciálních rizicích?

Co bys doporučil/a kamarádovi/kamarádce, který/á uvažuje o koupi?



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

ID 16215376 © Skvoor

## Příklady simulace rozhodovacích situací

### Scénář 4: Učení se o nikotinových sáčkích ve škole

Situace: Tvoje třída má přednášku o rizicích užívání nikotinových výrobků, včetně nikotinových sáčků.

Otázky k zamyšlení:

Co nového ses dozvěděl/a o nikotinových sáčkích?

Jaké jsou hlavní argumenty proti jejich užívání?

Jak bys mohl/a sdílet získané informace s kamarády nebo rodinou?

Tyto scénáře mohou být využity ve výuce k podpoře:

- kritického myšlení
- rozvoji schopnosti odmítnout nabídky
- pochopení rizik spojených s nikotinovými sáčky

Studenti si tak mohou lépe představit různé situace a naučit se vhodným způsobům, jak se v nich rozhodovat.

Nejméně kouří 15letí potomci Vikingů a na Islandu (1,6 %), dále v ČR Kazodě, ve Norsku, ale i v Portugalsku (po 3 %).

Každý den kouří nejvíce děvčátka v a. Austrálii (33 %), ve Bulharsku (23 %) a ve Madarsku (19 %).

3/12

## Sbohem, tabáku. Jsem tady já: vaping!

Jenže doba se mění. Proto se studie HBSC pravidelně zaměřuje na elektronické cigarety, tedy tzv. vaping – jedná se o inhalaci páry a kátek v ní obsažených. Tuto alternativu klasických cigaret vyzkoušelo 19 % dětí ve věku 11–15 let. Je to více než v případě klasických cigaret (1,6 %, viz 1/12). Důležité je zdůraznit, že v mnohých případech vaping zároveň nahradí kouř klasické cigarety. Stejně tak pravidelně (alespoň jednou týdně) vaspuje o něco více školáků, u 15letých je to každý desátý. Každý den si dá vapo zhruba stejně děvčátka, jako kouří klasický tabák (5 %). V případě vaspování je ale polovina rodič mezi chlapci (3,7 %) a dívkami (3,5 %).



Kde se nevaspuje? V Portugalsku (1,9 %), ve Švédsku (2,5 %) a ve Norsku (3,0 %).

Nejvíce teenagerů vaspování u Litvy (22 %), v Polsku a ve Bulharsku (po 18 %).

7/12

## Nové látky na scéně. Ale zatím na okraji zájmu.

Nikotinové sáčky, žvýkací tabák či kratom: V posledním výzkumu jsme se zaměřili také na látky, které mladí lidé objevili nedávno a u nichž není vyloučené, že by se časem mohly stát populárními. Aktuálně to tak ale není, což prokazují zjištěná data: Produkty na bázi zahříváního tabáku týdně užívá 1,6 % chlapců a 3,8 % dívek – podobně jako u e-cigaret je "IQOS a spol." oblíbenější u dívek. U ostatních substancí pak dominují chlapci, ať už se jedná o nikotinové sáčky, žvýkací tabák či kratom.



Podíl pravidelných (týdenních) uživatelů se mezi 15letými pohybuje v nízkých jednotkách procent:

- 3,6 % sáčky
- 2,3 % žvýkací tabák
- 0,7 % kratom

"Užívání uvedených látek zatím není příliš rozšířené. Mladí lidé je však často kombinují s 'tradičními' látkami, jakými jsou alkohol nebo tabák. Právě kombinace různých látek může mít v důsledku závažnější dopady než konzumace jednotlivě."



Michal Kalman  
vedoucí výzkumného týmu studie HBSC

## Konkrétní příklad prevence agresivity

implementace programů sociálního a emocionálního rozvoje ve školách

Program "Emoční inteligence a řešení konfliktů" – Tento program spočívá v pravidelných workshopech, kde děti učí, jak rozpoznávat a pojmenovávat své emoce, jak zvládat frustraci a jak řešit konflikty nenásilným způsobem. Součástí je i podpora empatie a respektu vůči ostatním.

### Konkrétní kroky zahrnují:

- Učitelé vedou diskuse o emocích a jejich vlivu na chování.
- Procvičování technik zvládnání hněvu, například hluboké dýchání nebo odchod z konfliktu.
- Vytváření bezpečného prostředí, kde se děti cítí slyšeny a respektovány.
- Zapojení rodičů prostřednictvím informačních schůzek a domácích aktivit podporujících podobné dovednosti.

Tento přístup pomáhá předcházet agresivnímu chování tím, že děti učí zdravým způsobům vyjádření emocí a řešení problémů, čímž se snižuje pravděpodobnost vzniku konfliktů a agresivity.

## Program "Emoční inteligence a řešení konfliktů"

je zaměřen na rozvoj dovedností v oblasti emoční inteligence a efektivního zvládnání konfliktů v osobním i profesním životě

### Hlavní témata programu zahrnují:

- Porozumění emoční inteligenci: co to je, její složky (sebereflexe, empatie, sociální dovednosti)
- Rozvoj sebeuvědomění a sebemastery
- Techniky zvládnání stresu a emocí
- Komunikační dovednosti pro konstruktivní dialog
- Strategie pro identifikaci a řešení konfliktů
- Přístupy k mediaci a vyjednávání

Program může být realizován formou workshopů, seminářů nebo individuálního koučinku. Je vhodný pro manažery, vedoucí pracovníky, učitele, odborníky na lidské zdroje nebo pro kohokoli, kdo chce zlepšit své mezilidské vztahy a zvládnání stresových situací.

Cílem je pomoci účastníkům lépe porozumět sobě i ostatním, zvýšit jejich empatii a schopnost konstruktivně řešit konflikty, což přispívá ke zdravějším vztahům a efektivnější spolupráci v různých prostředích.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC](#)



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)

*No disclosure*

# Konkrétní techniky, které mohou pomoci rozvíjet sebeuvědomění a sebemastery

**Denní sebereflexe (journaling):** Každý den si věnujte pár minut na psaní o svých pocitech, myšlenkách a akcích. To vám pomůže lépe pochopit své vzorce chování a reakce.

**Meditace a všímavost (mindfulness):** Pravidelná meditace nebo techniky všímavosti vám umožní být přítomni v okamžiku, sledovat své myšlenky a emoce bez souzení. To zvyšuje sebeuvědomění.

**Stanovení cílů a sledování pokroku:** Definujte si jasné cíle v oblastech, které chcete zlepšit, a pravidelně hodnotíte svůj pokrok. Pomáhá to rozvíjet disciplínu a sebemotivaci.

**Práce s hodnotami:** Identifikujte své základní hodnoty a žijte v souladu s nimi. To posiluje vaši autenticitu a sebedůvěru.

**Technika „Zrcadlo“:** Denně si najděte čas na konverzaci se svým odrazem v zrcadle. Přemýšlejte o svých silných stránkách, slabostech a cílech. Pomáhá to posilovat sebevědomí.

**Používání afirmací:** Opakujte si pozitivní afirmace, které podporují vaše sebevědomí a sebedůvěru, například „Jsem dostatečný/á takový/á, jaký/á jsem.“

**Práce s emocemi:** Naučte se identifikovat a pojmenovávat své emoce. Techniky jako emocionální deník nebo práce s emocemi vám pomohou lepší kontrolu nad svými reakcemi.

**Vyzývání komfortní zóny:** Pravidelně si nastavujte výzvy, které vás posunou mimo komfortní zónu, čímž rozvíjíte odolnost a sebedůvěru.

**Mentoring nebo koučink:** Vyhledání podpory od mentora nebo kouče může poskytnout zpětnou vazbu a vedení při rozvoji sebeuvědomění a sebemastery.

**Praktikování vděčnosti:** Denně si zapisujte věci, za které jste vděční. Tato technika zlepšuje náladu a pomáhá lépe vnímat své hodnoty.

Pokud budete tyto techniky pravidelně praktikovat, postupně si zvýšíte své sebeuvědomění a budete lépe schopni ovládat své reakce a chování.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY](#)

# Techniky zvládání stresu a emocí

jsou důležité nástroje, které pomáhají udržet duševní pohodu a lépe se vyrovnávat s náročnými situacemi. Níže uvádím některé osvědčené metody:

## Hluboké dýchání

- Pomáhá snížit napětí a uklidnit mysl.
- Praktikujte pomalé, hluboké nádechy nosem a pomalé výdechy ústy.

## Mindfulness a meditace

- Zaměřte se na přítomný okamžik, přijímejte své pocity bez souzení.
- Krátké denní meditace nebo vědomá pozornost ke všem smyslům pomáhají snížit stres.

## Fyzická aktivita

- Pravidelný pohyb, například chůze, běh nebo jóga, uvolňuje endorfiny, které zlepšují náladu
- I krátká procházka může pomoci zmírnit napětí.

## Progresivní svalová relaxace

- Postupné napínání a uvolňování svalů pomáhá uvolnit tělo i mysl.
- Provádí se v klidném prostředí, nejlépe vleže.

## Vědomé přerušení a přehodnocení situace

- Přemýšlejte o situaci z různých úhlů, snažte se najít řešení nebo přijmout, co nemůžete změnit.
- Vyvarujte se katastrofických myšlenek.

## Denní rutiny a plánování

- Organizace času a stanovení priorit snižují pocit chaosu a stresu.
- Přestávky a odpočinek jsou klíčové.

## Podpora od okolí

- Sdílení pocitů s blízkými nebo odborníky pomáhá uvolnit emoce.
- Nezůstávejte ve stresu sami.

## Pozitivní myšlení a sebekvěta

- Zaměřte se na úspěchy a pozitivní aspekty života.
- Dbejte na dostatek spánku, zdravou stravu a relaxaci.

Každá technika může fungovat jinak na různé osoby, je proto dobré vyzkoušet několik metod a zjistit, které jsou pro vás nejučinnější. Pokud stres přerůstá vaše možnosti, je vhodné vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo terapeuta.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

# Existuje mnoho **technik zaměřených na práci s emocemi**, a výběr závisí na konkrétním cíli a situaci.

Níže uvádím několik efektivních technik:

## ***Dechová cvičení***

Pomáhají uklidnit mysl a snížit stres či úzkost. Například hluboké pomalé nádechy a výdechy nebo technika 4-7-8 (nádech na 4 sekundy, zadržení dechu na 7 sekund, výdech na 8 sekund).

## ***Vědomá pozornost (Mindfulness)***

Zaměřte se na přítomný okamžik bez souzení. Pozorujte své emoce a tělesné pocity, což pomáhá je lépe pochopit a zvládnout.

## ***Emoční deník***

Zapisujte si své pocity, spouštěče a reakce. Pomáhá lépe pochopit vzorce a najít strategie pro jejich zvládnutí.

## ***Kognitivní restrukturalizace***

Přehodnocení myšlenek spojených s emocemi. Například místo "Nikdy to nezvládnu" si říct "Mohu to zvládnout krok za krokem."

## ***Technika STOP***

Při intenzivních emocích si na chvíli zastavte, zhluboka dýchejte a přemýšlejte, jak nejlépe reagovat.

## ***Práce s tělem (například progresivní svalová relaxace)***

Uvolnění napětí v těle pomáhá uvolnit i emocionální napětí.

## ***Vizuální techniky***

Představování si klidného místa nebo situace, která vás uklidní.

## ***Empatické naslouchání sobě samému***

Přijímejte své emoce bez odsuzování, ptejte se sami sebe, co potřebujete.

*No disclosure*



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

# Kognitivní restrukturalizace

Název aktivity: Kognitivní restrukturalizace – Přehodnocení myšlenek

Cíl: Pomoci žákům uvědomit si a změnit negativní nebo nezdravé myšlenky, které ovlivňují jejich emoce a chování.

Postup:

Vysvětlení techniky:

„Kognitivní restrukturalizace je metoda, která nám pomáhá změnit způsob, jakým myslíme o určitých věcech. Někdy si myslíme například: ‚Nikdy to nezvládnou,‘ a to nás může rozčlíit nebo odradit. Ale pokud si takové myšlenky uvědomíme, můžeme je přehodnotit a najít si jiný, pozitivnější pohled.“

Příklad:

„Podívejme se na příklad: Místo ‚Nikdy to nezvládnou‘ si můžeme říct ‚Mohu to zvládnout krok za krokem.‘ Tím si pomůžeme cítit se lépe a být motivovanější.“

Cvičení pro třídu:

Požádejte žáky, aby si představili situaci, ve které měli negativní myšlenku (například zkouška, sportovní výkon, konflikt s kamarádem).

Nechte je napsat si tuto myšlenku.

Poté je požádejte, aby vymysleli alternativní, pozitivnější myšlenku, která jim pomůže cítit se lépe nebo lépe zvládnout situaci.

Diskuse:

„Jak se cítíte, když si změňte svůj pohled na věc? Obvykle se cítíme lépe, když si uvědomíme, že máme možnost situaci ovlivnit nebo že jsme schopni ji zvládnout.“

Praktické tipy:

Když máte negativní myšlenku, zastavte se a zeptejte se sami sebe: ‚Je tato myšlenka pravdivá?‘, ‚Existuje jiný způsob, jak se na věc podívat?‘

Pokuste se najít pozitivní nebo realistické alternativy.

Doplňková aktivita:

Vytvořte s žáky „tabulku“ nebo „sešit“, kam budou psát své negativní myšlenky a jejich pozitivní přehodnocení. Může to být jejich osobní deník nebo skupinová práce.

Závěr:

„Kognitivní restrukturalizace nám pomáhá lépe si uvědomit naše myšlenky a naučit se je měnit, aby nám pomáhaly místo toho, aby nás rozčilovaly nebo odrazovaly.

Vyzkoušejte si tuto techniku i doma nebo ve škole při různých situacích!“

## Pracovní list: Přehodnocení myšlenek

Instrukce: Přečti si následující situace a negativní myšlenky. Pak se pokus přehodnotit danou myšlenku tak, aby byla realističtější nebo pozitivnější.

### Část 1: Identifikace negativních myšlenek

Situace: Máš důležitou zkoušku a bojíš se, že ji nezvládneš.

Negativní myšlenka: "Určitě to nezvládnou, jsem úplně neschopný/á."

Situace: Půjdeš pozdě na schůzku.

Negativní myšlenka: "Všichni si myslí, že jsem nespolehlivý/á."

Situace: Nedostal/a jsi pozvání na oslavu od kamarádů.

Negativní myšlenka: "Nikdo mě nemá rád/a, jsem sám/sama."

### Část 2: Přehodnocení myšlenek

U každé negativní myšlenky napiš alternativní, realističtější nebo pozitivnější myšlenku.

Negativní myšlenka: "Určitě to nezvládnou, jsem úplně neschopný/á."

Přehodnocení:

Negativní myšlenka: "Všichni si myslí, že jsem nespolehlivý/á."

Přehodnocení:

Negativní myšlenka: "Nikdo mě nemá rád/a, jsem sám/sama."

Přehodnocení:

### Část 3: Reflexe

Jak se cítíš po přehodnocení svých myšlenek?

Vzpomeň si na situaci, kdy jsi dokázal/a přehodnotit negativní myšlenku. Jaký to mělo vliv na tvé pocity?

Tipy pro přehodnocení myšlenek:

Zeptej se sám/sama sebe: Je tato myšlenka skutečně pravdivá?

Hledej důkazy, které podporují nebo vyvracejí tuto myšlenku.

Přemýšlej o alternativních vysvětleních nebo pozitivních aspektech.

Další scénáře na procvičení:

Scénář: Máš pocit, že jsi selhal/a v práci, protože jsi zapomněl/a na důležitou schůzku.

Jakou negativní myšlenku máš?

Jak bys ji mohl/a přehodnotit?

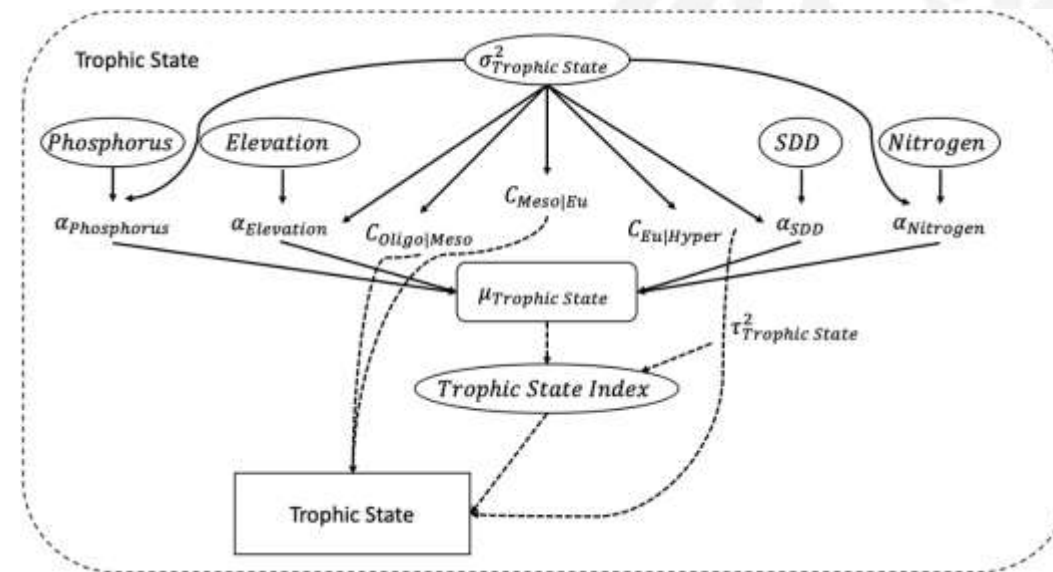
Scénář: Přihlásil/a ses na kurz, ale bojíš se, že nebudeš dost dobrý/á.

Jaké jsou pozitivní nebo realistické myšlenky, které můžeš mít?

Scénář: Po hádce s kamarádem/kamarádkou si myslíš, že vás už nic nespojuje.

Jaké myšlenky jsou přehodnotitelné?

Doufám, že tento pracovní list ti pomůže lépe si uvědomovat a aktivně měnit negativní myšlenky na konstruktivnější!





[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)

## Role učitele při všeobecné prevenci

Vytváření pozitivního školního klimatu

### Obsah:

Jasná pravidla a očekávání

Podporující a respektující atmosféra

Důsledná komunikace a otevřenost k problémům žáků

Spolupráce s rodiči a poradenskými pracovišti

## Jasná pravidla a očekávání

Jsou klíčová pro vytvoření bezpečného a efektivního prostředí ve škole. Pomáhají žákům pochopit, co se od nich očekává, a zajišťují, že se všichni chovají s respektem a zodpovědností.

Příklad ze školy: Učitel stanoví pravidla na začátku školního roku, například:

- Do třídy přicházet včas a připravený na výuku.
- Respektovat spolužáky a učitele, nesmát se nebo rušit ostatní.
- Podporovat týmovou práci a aktivně se zapojovat do výuky.
- Po ukončení hodiny odnášet věci na své místo a dodržovat pořádek.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

Očekávání jsou jasně komunikována, například: „*Očekávám, že budete dodržovat pravidla, budete aktivně spolupracovat a projevovat respekt vůči všem ve třídě.*“

Tato pravidla a očekávání jsou pravidelně připomínána a znovu zdůrazňována, což pomáhá vytvářet pozitivní školní prostředí a předcházet nedorozuměním či nevhodnému chování.

## Pravidla, která nejsou vhodná do třídy

- jsou obvykle ta, která jsou příliš přísná, nevhodná nebo nevyhovují věku a potřebám žáků

Mezi taková pravidla patří například:

Přísná nebo nespravedlivá pravidla:

Tresty za drobné přestupky nebo pravidla, která jsou neúměrná chybám.

Pravidla narušující přirozené prostředí:

Zákaz mluvit nebo pohybovat se úplně bez důvodu, což může omezovat volnost a přirozený rozvoj žáků

Pravidla, která se zaměřují na tresty místo na podporu učení:

Výrazné tresty nebo vylučování ze třídy namísto řešení problémů a podpory pozitivního chování.

Pravidla, která jsou příliš omezující nebo nejasná:

Například pravidla, která nejsou jasná nebo jsou příliš obecná, což může vést ke zmatku nebo nespravedlivému zacházení.

Pravidla, která diskriminují nebo jsou nespravedlivá vůči určitým žákům:

Například specifická pravidla, která se týkají pouze určitých skupin žáků a mohou vést k pocitu nespravedlnosti.

***Vhodná pravidla do třídy by měla být jasná, spravedlivá, podporující pozitivní prostředí a zaměřená na rozvoj žáků.***

***Měla by také být komunikována s žáky a nastavena tak, aby je motivovala k odpovědnosti a respektu.***



Tato fotka od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencií [CC BY](#)

## **Příklad: Podporující a respektující atmosféra ve třídě**

Ve třídě paní učitelky Novákové panuje přátelská a otevřená atmosféra, kde se žáci cítí bezpečně sdílet své názory a ptát se na otázky. Učitelka vždy poslouchá pozorně, když žáci mluví, a oceňuje jejich snahu, i když je jejich práce třeba nedokonalá.

V diskuzích zdůrazňuje respekt k odlišným názorům a povzbuzuje žáky, aby si vážili názorů svých spolužáků. Pokud někdo udělá chybu, je mu věnována konstruktivní zpětná vazba namísto kritiky, a všichni mají prostor vyjádřit svůj názor bez strachu z posměchu.

Taková atmosféra podporuje aktivní zapojení a vzájemný respekt mezi žáky i učitelkou.

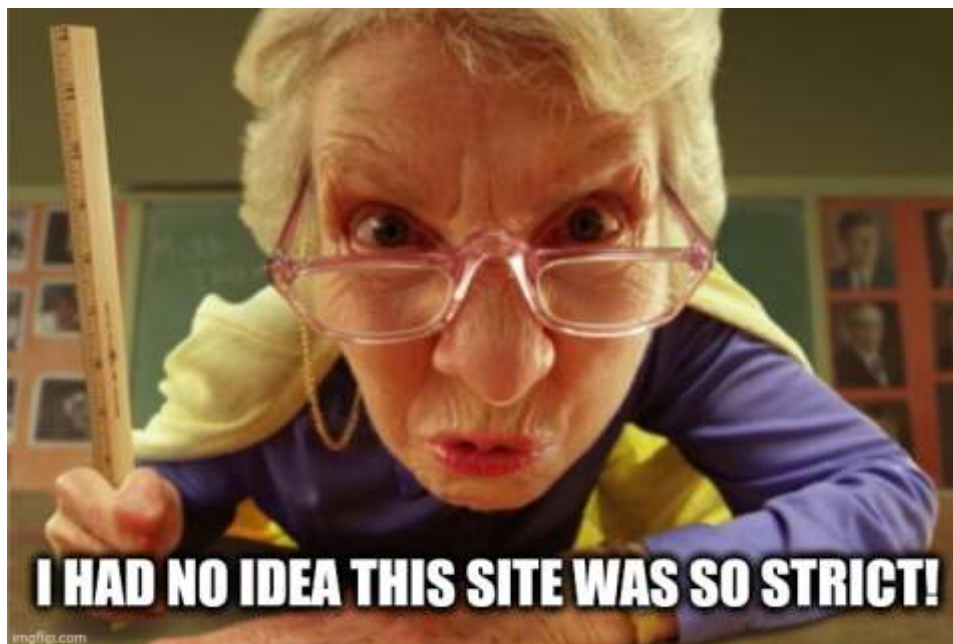
## Příklad nepodporující a nerespektující atmosféry ve třídě

může být například následující:

Učitel často kritizuje studenty před ostatními, používá podrážděný tón nebo zesměšňuje jejich názory.

Žáci se cítí nejistě, bojí se vyjádřit svůj názor nebo položit otázku, protože mají strach z posměchu nebo trestu.

Tato atmosféra vede k nízké motivaci, nedostatku důvěry a omezuje otevřenou komunikaci ve třídě.



## Konkrétní příklad důsledné komunikace a otevřenosti k problémům žáků

Příklad:

Paní učitelka ve třídě pravidelně věnuje čas individuálním rozhovorům se žáky, například během přestávek nebo po vyučování.

Pokud si některý žák stěžuje na obtíže s určitým předmětem nebo osobními problémy, paní učitelka mu nejen naslouchá, ale také klade otevřené otázky,

např: „**Můžeš mi říct víc o tom, co ti dělá starosti?**“

nebo „**Jak ti mohu pomoci, abys se cítil lépe?**“

Pak společně hledají řešení nebo doporučí vhodné kroky, například kontaktování školního poradce nebo domluvu s rodiči.

Tímto způsobem ukazuje žákům, že jejich problémy berou vážně, a podporuje je v otevřenosti a důvěře.



## Příklad:

Paní učitelka si všimne, že jeden z žáků, Jan, je v poslední době častěji neklidný a méně se zapojuje do vyučování. Místo toho, aby hned řešila jeho chování trestem nebo upozorněním, má s ním individuální rozhovor po hodině.

Během rozhovoru paní učitelka klidně a otevřeně říká:

„Všimla jsem si, že poslední dobou se ti nedaří tolik soustředit a že se méně zapojuje do hodin. Chci ti dát prostor, abys mi řekl, jestli je něco, co tě trápí nebo s čím bych ti mohla pomoci.“

Jan nejprve váhá, ale nakonec se otevře:

„Mám doma hodně problémů s rodiči, je to dost složité a často se hádáme.“

Paní učitelka naslouchá bez přerušování, ukazuje pochopení a podporu:

„Děkuji, že mi to říkáš. Chápu, že to musí být těžké. Pokud budeš chtít, můžeme spolu najít způsoby, jak ti v téhle situaci co nejvíce pomoci nebo tě podpořit.“

Následně navrhne konkrétní kroky, například možnost konzultace se školním psychologem/poradcem nebo dočasného přizpůsobení domácích úkolů, pokud to bude potřeba.

Tento přístup ukazuje:

- Důslednou a otevřenou komunikaci, kde učitel naslouchá a neodsuzuje.
- Respektování problémů žáka a jeho emocí.
- Aktivní snahu najít řešení a nabídnout podporu.
- Budování důvěry a bezpečného prostředí, ve kterém se žáci nebojí sdílet své problémy.



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)

## **Konkrétní příklad spolupráce s rodiči a poradenskými pracovišti**

### Příklad: Podpora žáka s učebními obtížemi

Paní učitelka zjistila, že její žák, například David, má dlouhodobé potíže s porozuměním učivu a projevuje se to v jeho výsledcích. Místo pouhého trestání nebo přesunování do jiného ročníku začala aktivně spolupracovat s rodiči a školním poradenským pracovištěm.

### Postup:

#### Kontakt s rodiči:

Paní učitelka se setkala s rodiči Davida, aby s nimi prodiskutovala jeho problémy. Společně se dohodli na společném cíli – podpořit Davidův rozvoj a zlepšit jeho školní výkon.

### Spolupráce s poradenským pracovištěm:

Učitelka doporučila, aby byl David vyšetřen školním psychologem nebo speciálním pedagogem. Po vyšetření vznikl individuální podpůrný plán, který zahrnoval speciální výukové metody a pravidelnou konzultaci s poradenským pracovištěm.

### Implementace a sledování:

Rodiče a učitelka pravidelně komunikovali o pokrocích. Rodiče pomáhali doma s doporučenými aktivitami, zatímco pedagogové upravovali výukové metody podle potřeb Davida.

### Výsledky:

Díky této spolupráci se David začal zlepšovat nejen v učebních výsledcích, ale i v sebedůvěře. Rodiče se cítili být aktivními partnery v jeho vzdělávání a věděli, na koho se obrátit s otázkami nebo obavami.

### Shrnutí:

Tento příklad ukazuje, jak důležitá je spolupráce mezi školou, rodiči a poradenskými pracovišti pro efektivní podporu žáků s potřebami. Společným úsilím lze dosáhnout lepších výsledků a posílit žakovu motivaci a sebedůvěru.



## Learning Knows No Bounds

### **Dalším konkrétním příkladem spolupráce s rodiči a poradenskými pracovišti**

například společný projekt zaměřený na podporu školní adaptace dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami

V základní škole byla zřízena speciální skupina pro žáky s poruchami učení. Pedagogický tým spolupracoval s rodiči dítěte, který měl obavy z jeho začlenění do kolektivu. Společně s rodiči a poradenským pracovištěm (psychologem nebo speciálním pedagogem) vznikla individuální vzdělávací strategie (IVP), která obsahovala nejen úpravy učiva a metod výuky, ale také doporučení pro domácí podporu.

Pravidelné konzultace s rodiči a poradenským pracovištěm umožnily sledovat pokrok dítěte, upravovat strategie a řešit případné problémy včas. Rodiče byli aktivně zapojeni do procesu a získali potřebné informace a podporu, což přispělo k lepší adaptaci dítěte ve škole i doma.

Tento přístup posiluje důvěru, zajišťuje koordinaci mezi školou, rodinou a poradenským pracovištěm a podporuje úspěšnou integraci dítěte do vzdělávacího prostředí.

## Klíčové principy efektivní komunikace

Jak komunikovat preventivně a efektivně

### Obsah:

Aktivní naslouchání a empatie

Jasně formulování očekávání

Důslednost v jednání

Vytváření prostoru pro otevřenou a důvěrnou komunikaci



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

## Konkrétní příklad ze školského prostředí na aktivní naslouchání a empatii:

### Příklad: Situace mezi učitelem a žákem

Paní učitelka si všimne, že její žák, Tomáš, je poslední dobou více uzavřený a méně se zapojuje do třídních aktivit. Jednoho dne si s ním chce promluvit v klidu.

Učitelka: „Tomáši, všimla jsem si, že jsi poslední dobou méně aktivní v hodinách a zdáš se být někdy zamyšlený. Cítíš se nějak špatně nebo je něco, co bys mi chtěl říct?“

*(Aktivní naslouchání: Učitelka věnuje Tomášovi plnou pozornost, používá oční kontakt, klidný hlas a dává mu najevo, že je připravena naslouchat.)*

Tomáš: „No, vlastně se trochu bojím zkoušky z matematiky. Nejsem si jistý, jestli ji zvládnou.“

Učitelka: „Děkuji, že jsi mi to řekl, Tomáši. Chápu, že tě to může stresovat. Můžeš mi říct víc o tom, co ti dělá největší starosti?“

*(Empatie: Učitelka potvrzuje Tomášovy pocity, ukazuje, že je mu rozumět a že jeho pocity jsou důležité.)*

Tomáš: „Mám s tím trochu problém a nevím, jestli to zvládnou tak dobře jako ostatní.“

Učitelka: „To je úplně normální, že se někdy cítíme nejistí, zvláště když máme před sebou něco nového nebo těžkého. Rád bych ti pomohl s přípravou na zkoušku, jestli chceš.“

*(Podpora a empatie: Učitelka nabídne pomoc a ukazuje, že je ochotná být nápomocná, což posiluje důvěru žáka.)*

Výsledek: Tím, že učitelka aktivně naslouchala a projevila empatii, se Tomáš cítil pochopený, méně osamělý se svými obavami a byl ochotnější požádat o pomoc nebo se více zapojit do přípravy.

### Shrnutí:

- Aktivní naslouchání: Plná pozornost, neverbální signály, kladení otevřených otázek.
- Empatie: Uznání pocitů, potvrzení, nabídka podpory.
- Tento přístup pomáhá vytvářet důvěrné prostředí, ve kterém se žáci cítí bezpečně sdílet své pocity a problémy.



# Konkrétní příklad z školského prostředí na aktivní naslouchání a empatii mezi dvěma učiteli

## Příklad:

Paní učitelka Marie si všimne, že její kolegyně paní učitelka Petra v poslední době vypadá unavená a má menší zájem o plánování výukových aktivit. Rozhodne se s ní promluvit během přestávky.

## Aktivní naslouchání a empatie v praxi:

Paní učitelka Marie se soustředí na poslouchání: Skloní se k Petře, udrží oční kontakt a nevěnuje pozornost ničemu jinému, dokud kolegyně nevysloví své pocity.

Vysvětlení a potvrzení pocitů: Petra říká: „Cítím se poslední dobou opravdu unavená a trochu přetížená, mám pocit, že už nezvládám tolik práce.“

Reakce s empatií: Marie odpoví: „Rozumím, to musí být velmi náročné. Mít tolik povinností a zároveň se cítit unavená může být opravdu vyčerpávající.“

Podpora a nabídka pomoci: Poté navrhně: „Pokud chceš, můžeme spolu probrat, jak by se daly některé úkoly lépe rozdělit, nebo ti mohu pomoci s nějakým projektem.“

Tento příklad ukazuje, jak učitelka aktivně naslouchá, potvrzuje pocity druhé osoby, projevuje empatii a nabízí podporu, což může kolegyni pomoci cítit se pochopená a méně osamělá v náročné situaci.

## Příklady dobré praxe

Inspirativní příklady z praxe

### Obsah:

Třídní kruhy pro sdílení pocitů a názorů

Sociálně-emocionální programy a workshopy

Spolupráce s rodiči při řešení problémů

Organizace programů prevence rizikového chování

– certifikované služby, PPP, SVP

Spolupráce s poradenským pracovištěm při identifikaci rizikových žáků



**Třídní kruh** je skvělý způsob, jak podpořit otevřenou komunikaci a sdílení pocitů či názorů mezi žáky. Zde je jednoduchý příklad, jak může takový kruh vypadat:

#### **Příklad třídního kruhu pro sdílení pocitů a názorů**

##### **Postup:**

**Příprava:** Sedíte v kruhu tak, aby všichni viděli na ostatní. Připravte si předmět (například malou míč nebo jiný symbol), který bude sloužit jako „předávací objekt“.

**Pravidla:** Mluvit jen ten, kdo má „předmět“, a ostatní naslouchají. Mluvčí má čas na vyjádření svého pocitu nebo názoru bez přerušování.

**Téma:** Vyberte konkrétní téma, například „Jak se dnes cítím ve škole?“ nebo „Co mě potěšilo/naštvalo tento týden?“

**Sdílení:** Každý žák má možnost krátce sdílet své pocity nebo názory, když drží předmět.

**Podpora:** Učitel povzbuzuje žáky, aby naslouchali a respektovali sdílení ostatních.

##### **Příklad tématu:**

„Podělte se o jeden pocit nebo myšlenku, kterou máte ohledně dnešního dne ve škole.“

##### **Ukázková otázka pro začátek:**

„Co vás dnes v škole potěšilo?“  
nebo

„Jaký pocit máte při přemýšlení o nadcházejícím víkendu?“

##### **Výhody:**

- Podporuje empatii a porozumění mezi žáky
- Umožňuje žákům vyjádřit své pocity v bezpečném prostředí
- Pomáhá učiteli lépe poznat náladu ve třídě
- Tento jednoduchý formát lze upravovat podle věku žáků nebo tématu, které chcete řešit.



*No disclosure*

[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC-ND](#)



Jednou z **efektivních technik na zvládnání hněvu** je metoda **dýchání do čtyř** (nebo také „4-7-8“ technika), která pomáhá uklidnit mysl a tělo.

Postup je následující:

**Nadechněte se pomalu nosem na čtyři sekundy.**

**Zadržte dech na sedm sekund.**

**Pomalou vydechněte ústy na osm sekund.**

Opakujte tento cyklus několikrát, dokud se necítíte klidnější.

Další užitečné techniky jsou:

**Vědomé uvědomování si emocí:** Přiznat si, že jste naštvaní, a zkusit si uvědomit, co přesně vás rozčiluje.

**Fyzická aktivita:** Krátká procházka nebo jiná fyzická činnost pomáhá uvolnit napětí.

**Odložení reakce:** Pokud cítíte, že se blíží výbuch, zkuste si na chvíli od situace odstoupit a počkat, až se uklidníte.

Každá technika vyžaduje praxi, a její pravidelné používání pomáhá lépe zvládat hněv v náročných situacích.



Jednou z efektivních interaktivních technik pro třídu na uvědomování emocí je „**Emoční kolo**“ (**Emotion Wheel**). Tato technika pomáhá žákům identifikovat a pojmenovat své emoce a sdílet je s ostatními.

### **Jak na to:**

**Příprava:** Vytvořte nebo vytiskněte velké kolečko s různými emocemi, například základní pocity jako radost, smutek, hněv, překvapení, strach, a také složitější emoce nebo jejich odstíny.

### **Průběh aktivity:**

- Učitel představí emoční kolo a vysvětlí základní emoce.
- Každý žák si vybere emoci, kterou právě prožívá nebo kterou si myslí, že by mohl zažívat.
- Poté mohou žáci sdílet, proč si zvolili právě tuto emoci, nebo popsat, kdy ji prožívali.
- Aktivitu lze rozšířit o krátkou diskusi nebo skupinové sdílení.

### **Variace:**

- Použijte kartičky s emocemi nebo obrázky, které žáci mohou držet v ruce.
- Vytvořte „emoční deník“, kam si žáci zapisují nebo kreslí své aktuální pocity každý den.

### **Výhody:**

Pomáhá žákům uvědomit si své emoce.

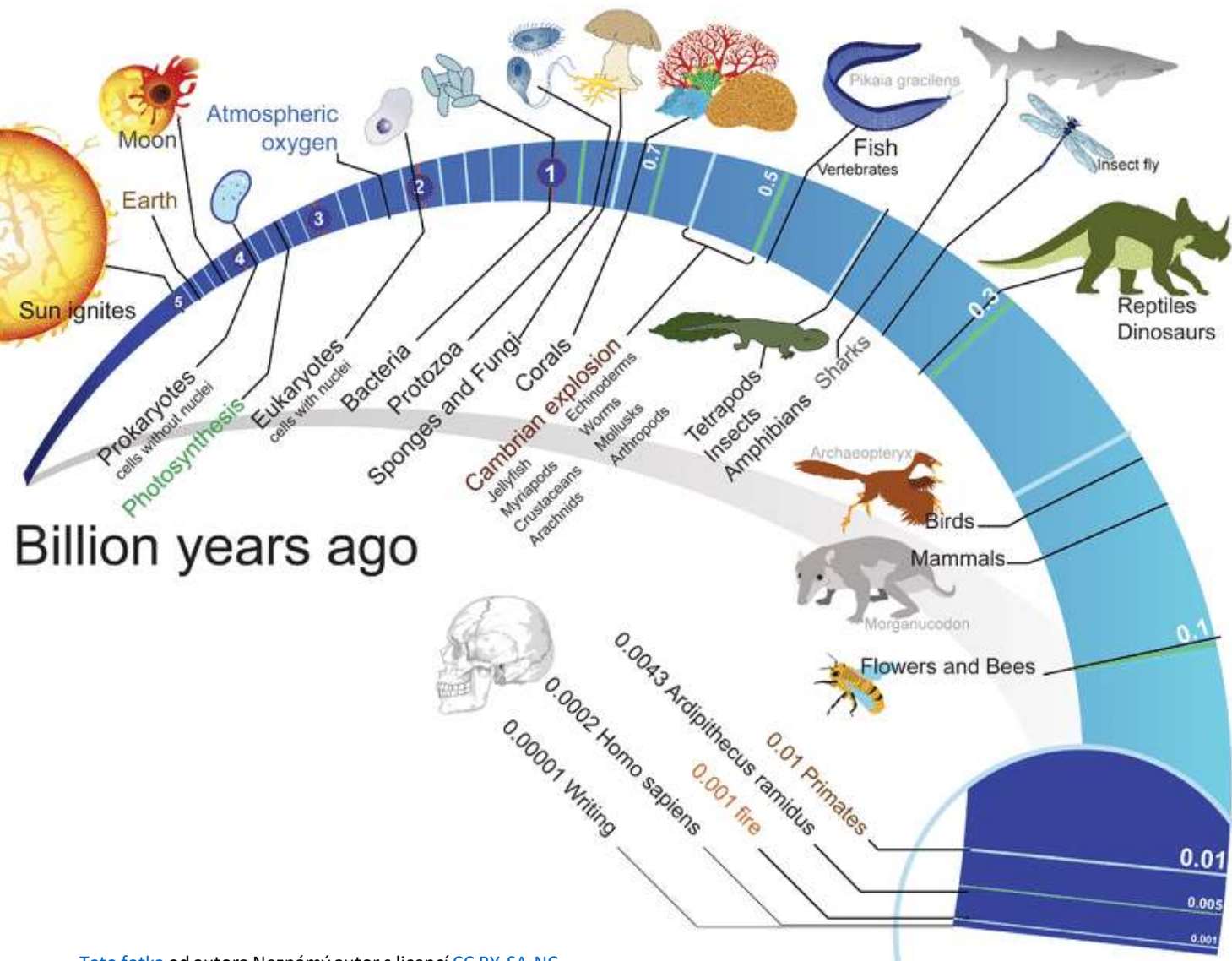
Rozvíjí empatii a schopnost naslouchat ostatním.

Podporuje emocionální inteligenci a sebepoznání.

Tato technika je jednoduchá na přípravu a umožňuje aktivní zapojení všech žáků, podporuje otevřenou atmosféru a rozvíjí schopnost práce s emocemi v bezpečném prostředí.



*No disclosure*



## Dlouhodobý přístup a spolupráce

Prevence jako dlouhodobý proces

### Obsah:

Aktivní zapojení všech pedagogů

Otevřená komunikace a týmová spolupráce

Spolupráce s dalšími institucemi

Budování bezpečného a podporujícího prostředí

[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA-NC](#)

# Aktivní zapojení všech pedagogů



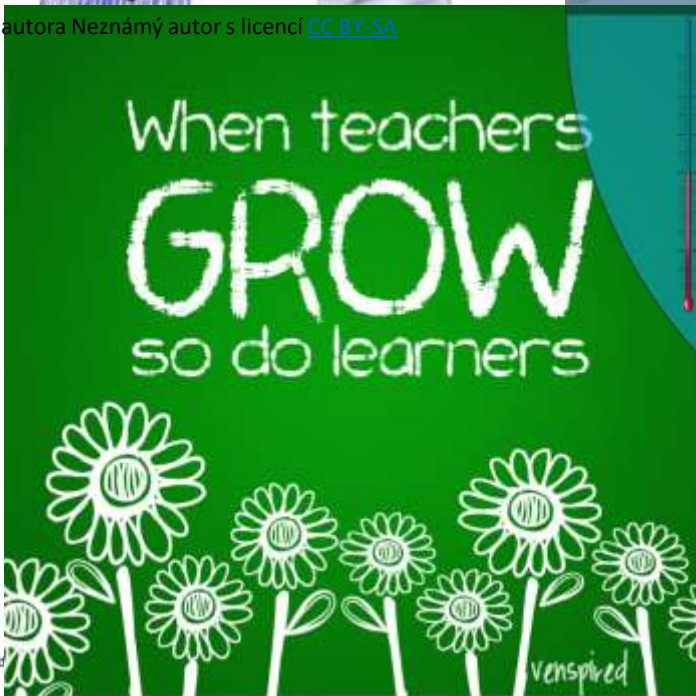
Tato fotka od autora Neznámý autor s licencií [CC BY-SA](#)



Tato fotka od autora Neznámý autor s licencií [CC BY-SA-NC](#)



Tato fotka od autora Neznámý autor s licencií [CC BY-SA-NC](#)



MULTNÍ  
RAZE

No disclosure



# Otevřená komunikace a týmová spolupráce



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-ND](#)



*No disclosure*

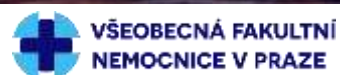
# Spolupráce s dalšími institucemi



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA](#)



[fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-NC](#)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY](#)

# Zdravá generace

<https://zdravagenerace.cz/report/rizikove-chovani/>

<https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima/>

# Budování bezpečného a podporujícího prostředí



[Tato fotka](#) od autora Neznámý autor s licencí [CC BY-SA](#)

## Shrnutí a závěr

Klíčové poselství

Obsah:

- **Prevence vyžaduje aktivitu a spolupráci všech**
- **Každý učitel má klíčovou roli**
- **Efektivní prevence přispívá k**
  - **lepšimu školnímu klimatu a kvalitě vzdělávání**
- **Dlouhodobé úsilí vede ke snížení rizikových jevů a podpoře zdravého rozvoje žáků**



## Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



*helena.horalek@lf1.cuni.cz*