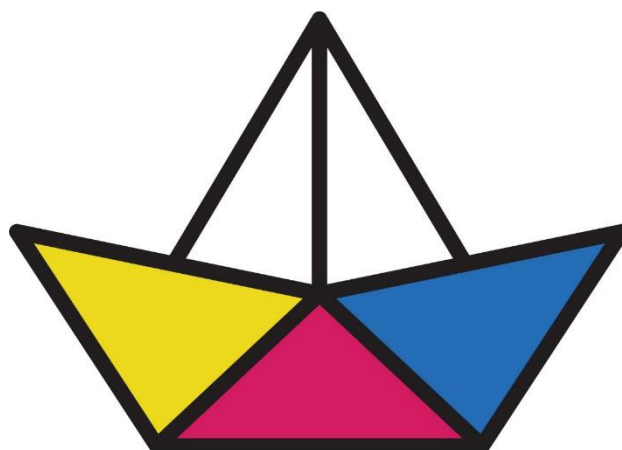


Přehled služeb ve školním roce 2019/2020

Centrum primární prevence a Zařízení DVPP

Jules a Jim, z.ú.



jules a jim

MŠMT CERTIFIKOVANÝ POSKYTOVATEL VŠEOBECNÉ A SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

MŠMT AKREDITOVANÉ ZAŘÍZENÍ DVPP

V tomto dokumentu naleznete souhrn služeb, které poskytujeme **třídním kolektivům** a **pedagogickým pracovníkům**.

V případě, že byste měli zájem i o jiná než uvedená témata, neváhejte je navrhnout a dohodneme se, zda jsme schopní je realizovat a za jakých podmínek. Případně vám navrhneme služby některé z našich partnerských organizací.

Kontakty

Domluva termínů, logistika, fakturace	Lenka Strnadová	programy@julesajim.cz	604 341 392
Odborný konzultant, nová spolupráce	Lukáš Kohoutek	prevence@julesajim.cz	604 241 549
Smluvní vztahy, objednávky	Pavla Táborská	zastupce@julesajim.cz	736 708 383



jules a jim

Obsah

ŠKOLA V PÉČI – naše spolupráce	3
PŘEHLED PROGRAMŮ	4
A. VŠEOBECNÁ primární prevence	5
A.1 Adaptační a stmelovací kurzy	5
A.2 TaTrA D – Tabák, tráva, alkohol, drogy	6
A.3 Duhová prevence – Prevence homofobie a homofobní šikany	7
A.4 Nutri(C)e v pohybu – prevence poruch příjmu potravy	7
A.5 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	7
A.6 Vztahy, partnerství a sexualita (intimita)	7
A.7 Šikana a kyberšikana	8
A.8 Netolismus (závislost na moderních technologiích).....	8
A.9 (Ne)bezpečí na síti	8
A.10 Respekt - rozmanitost a vzájemná úcta	8
B. OSOBNOSTNĚ-SOCIÁLNÍ VÝCHOVA (OSV).....	9
B.1 KO-KO Komunikace a kooperace.....	9
B.2 Naše třída	10
B.3 Péče o sebe.....	11
B.4 Tematický mix.....	11
C. SELEKTIVNÍ primární prevence	12
D. DIAGNOSTIKA vztahů ve skupině	12
E. ASISTENCE při šetření šikany.....	12
F. MEDIACE a krizová intervence	13
G. MENTORING	13
H. KONZULTACE (odborné poradenství).....	13
I. VZDĚLÁVÁNÍ A ROZVOJ PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ (DVPP)	14
I.1 Zážitková pedagogika (akreditované).....	14
I.2 Práce se třídou a OSV (akreditované).....	14
I.3 Šikana (akreditované).....	14
I.4 Prevence užívání tabáku, marihuany a alkoholu (akreditované)	15
I.5 Intervize (neakreditované)	15
I.6 Teambuilding (neakreditované)	15
J. SPECIALIZAČNÍ STUDIUM pro školní metodiky prevence (akreditační řízení)	15
K. ŠKOLENÍ pro rodiče.....	15
L. REFERENCE	16

ŠKOLA V PÉČI – NAŠE SPOLUPRÁCE

Poslání Jules a Jim

Pomáháme dětem a dospívajícím zorientovat se v otázkách spojených s užíváním návykových látek a dalšími závislostmi. Podporujeme je při hledání zdravého vztahu vůči sobě, vrstevníkům, společnosti i přírodě. Naše programy přispívají k prevenci a řešení rizikového chování ve školách, inspirují k objevování životních hodnot a utváření postojů v důležitých oblastech lidského života. Usilujeme o růst svobodných a odpovědných lidí, kteří otevřeně a zároveň kriticky přistupují k názorům druhých.

Jsme členy **Stálé konference asociací ve vzdělávání (SKAV)** a hlásíme se k její iniciativě **Úspěch pro každého žáka**.

Komu jsou služby určeny

Naše služby jsou určeny všem **MŠ, ZŠ, SŠ, SOŠ a SOU**. Pracujeme jak s **žáky a studenty**, tak **pedagogickými pracovníky a managementem škol**. Naším cílem je poskytovat školám takové služby, které mají **reálný preventivní dopad**. Každý program je určen pro konkrétní cílovou skupinu. V případě zájmu je však obvykle možné ho po dohodě upravit.

Postup spolupráce

Na začátku spolupráce s Vámi provedeme **komplexní analýzu Vašich potřeb v oblasti prevence a OSV** a dohodneme **rozsah i obsah** naší spolupráce (mj. v návaznosti na preventivní plán školy, příp. Vám poskytneme asistenci při jeho sestavování). V mnoha případech Vás odkážeme také na **další organizace a služby**, neboť nepokrýváme 100 % všech preventivních a OSV témat. Následně uzavřeme **rámcovou smlouvu**, ve které definujeme podmínky spolupráce (kontaktní osoby, způsob předávání informací, práva klienta, rušení programů, podávání stížností atd.). Jednotlivé služby pak budete moci **objednávat** na základě finančních možností, které se v průběhu roku zpravidla vyvíjí. Na konci šk. roku provedeme **zhodnocení spolupráce** a dohodneme postup pro další rok.

Výhody

- **Konzultace** při tvorbě preventivního plánu školy
- **Podpora** při podávání grantů
- **Rychlost** reakce při nenadálých situacích
- **Snadnější financování** při řešení vážných situací
- **Asistence** při vyšetřování šikany
- **Práce** s celým systémem školy

Cena služeb

Cenové podmínky jsou uvedeny vždy **u každé skupiny služeb, či jednotlivých programů**. U některých služeb se cena stanovuje **dohodou**. V případě objednávky více blokových programů různých typů (všeobecná primární prevence, osobnostně sociální rozvoj), se počet objednaných programů sčítá a uplatní se nejvyšší možná **sleva**. Při velkých objemech odebraných služeb je možné vyjednat **individuální cenové podmínky**.

Ceny jsou uvedeny v Kč a 1 hodinou se rozumí 1 vyučovací hodina.

U mimopražských kurzů připočítáváme k ceně služby

- náklady na dopravu v jejich reálné výši (BUS/VLAK cena jízdenek, osobní automobil 7 Kč/km, tj. vč. amortizace vozidla)
- náklady na čas lektora na cestě – 100 Kč/h

Přehled programů primární prevence Jules a Jim, z.ú.



2019/20

Typ prevence	Oblast RCH/prevence	PROGRAMY	Stránka	min. dotace	MŠ	1. stupeň ZŠ					2. stupeň ZŠ				SŠ			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9				
všeobecná MŠ	nespecifická PP pro MŠ	Já a emoce		1h+1h														
		Já a kamarádství		1h+1h														
		Já a problémy a změny		1h+1h														
		Já a konflikty		1h+1h														
		Já a Já		1h+1h														
		Já a Ty		1h+1h														
		Já a my		1h+1h														
		Já a bezpečnost		1h+1h														
		Já a drogy		1h+1h														
		Já a školka		1h+1h														
		Psychohygiena a relaxační techniky		1h+1h														
		Zdravý životní styl		1h+1h														
všeobecná ZŠ + SŠ	závislosti	Nekuřátka A		2h														
		Nekuřátka B		2h														
		Típní to I.		2h														
		Típní to II.		2h														
		Típní to III.		2h														
		Tráva – (Ne)zahulíme, uvidíme I.		2h														
		Tráva – (Ne)zahulíme, uvidíme II.		2h														
		Alkohol – (Ne)pijeme s rozumem I.		2h														
		Alkohol - (Ne)pijeme s rozumem II.		2h														
		Drogy – (Ne)beru		2h														
		Netolismus (závislostní chování na internetu a hraní her) I.		3h														
		Netolismus (závislostní chování na internetu a hraní her) II.		2h														
	šikana a vztahy (podle KL)	Adaptační/stmelovací programy		16-40h														
		Šikana a kyberšikana I.		3h														
		Šikana a kyberšikana II.		4h														
		Duhová prevence - prevence homofobie a homofobní šikany		2h														
		Pravidla třídy		3h														
		Normy a tolerance		3h														
		Odpovědnost za sebe a dění ve skupině		2x3h														
		Svoboda a odpovědnost za moje jednání		2-3h														
		Posilování pozitivní atmosféry ve třídě		2x3h														
		Posilování identity třídy		2x3h														
		Role a pozice		3h														
		Efektivní spolupráce		3h														
		Emoce a empatie		2h														
		Základy efektivní komunikace - blok A		3h														
		Efektivní komunikace - blok B - Manipulace		2h														
		Efektivní komunikace - blok B - Řešení konfliktů		2h														
	Efektivní komunikace - blok B - Asertivní komunikace		2h															
	sexuální RCH	Vztahy, partnerství a sexualita (intimita)		4h														
	poruchy příjmu potravy	Nutri(c)je v pohybu		2h														
		Zdravý životní styl		3x2h														
	xenofobie a rasismus	Respekt a tolerance k jinakosti		3-4h														
		Respekt a tolerance k názorové jinakosti		3-4 h														
	kyberprostor	(Ne)bezpečí na síti I.		3h														
		(Ne)bezpečí na síti II.		2h														
	syndrom CAN	Znám svá práva aneb v bezpečí doma i venku		2h														
	osobnosti a sociální výchova	Prezentační dovednosti		4h														
		Psychohygiena a relaxační techniky		2h														
		Stres a náročné životní situace		2h														
Kamarádství			2h															
Rodina a domov			2h															
Kdo jsem, hodnoty a za čím si stojím			3h															
Sebeřízení a motivace			2h															
Práce s chybami v životě			2-3h															
Pokora			3h															
selektivní	SPP	Selektivní primární prevence		5x2h + 5x1h														
		Diagnostika vztahů ve skupině		3h														
		Asistence při šetření šikany		3 dny														

A. VŠEOBECNÁ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Jules a Jim tradičně pomáhá školám při realizaci **adaptačních/stmelovacích kurzů** a podpoře **zdravých vztahů ve skupině**. Ve spolupráci s **Českou koalicí proti tabáku** zajišťujeme **prevenci užívání návykových látek**. Část našich lektorů se specializuje také na **nelátkové závislosti a zdravý životní styl**.

Cena se odvíjí od velikosti objednávky následujícím způsobem:

Cena 1 vyučovací hodiny*				
Počet programů v jedné škole	1-2	3-6	7-10	11 a více
Standardní program**	1000,-	850,-	800,-	775,-

* není-li uvedeno jinak, pak má program dotaci 2 vyučovací hodiny

** v případě programu náročného na materiální vybavení je cena vyšší, uvedená přímo u programu

A.1 ADAPTAČNÍ A STMELOVACÍ KURZY

Tyto programy jsou určeny nově vzniklým třídním kolektivům (primy, spojené 6. třídy, první ročníky SŠ apod.), případně kolektivům, u nichž je žádoucí posílit soudržnost (např. z důvodu odchodu či příchodu některých žáků). Programy jsou určeny vždy celému třídnímu kolektivu a předpokládají účast třídního učitele. Oba typy mohou probíhat také v dobrodružnější variantě „**adventure**“, tj. v podmínkách, kdy se účastníci zapojují do úklidu, vaření atd., čímž se běžnou činností v reálných situacích zesiluje efektivita dosažení cílů kurzu.

Cena kurzů se liší dle rozsahu a počtu žáků – proto cenu dohodneme individuálně.

Klasik

Adaptační / stmelovací kurz KLASIK je určen pro nové třídní kolektivy. Obvykle trvá 3-5 dní a realizuje se na začátku školního roku (září/říjen). Kompletní program připravuje a realizuje lektorský tým o 2-3 členech. Program je vhodný, pakliže se učitel sám nechce výrazně angažovat v zajištění programu. Důraz je kladen na vytvoření kolektivu s dobrými vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe. Cílem kurzu je umožnit vzájemné seznámení studentů a třídního učitele ve formální i neformální rovině, nastavení pravidel třídy, posílit spolupráci a komunikační dovednosti atp.

Asistovaný,

Intenzivní kurz vedení adaptačního programu (DVPP)

Adaptační / stmelovací kurz ASISTOVANÝ čili Intenzivní kurz vedení adaptačního programu (jako DVPP) je určen pro učitele, kteří se rozhodnou realizovat kurz svépomocí a zároveň chtějí dbát na jeho lektorskou kvalitu. Nabízí odbornou podporu jednoho lektora třídnímu učitel, což vede k rozvoji třídního učitele pro práci s klimatem třídy. Lektor provází učitele metodami práce se třídní skupinou a různými pedagogickými přístupy (zjm. zážitková pedagogika, kritické myšlení). Zcela zásadní je aktivní zapojení učitele na přípravě i realizaci kurzu.

Mentorovaný

Máte sehraný tým, chcete si zajistit kurz vlastními silami, ale ocenili byste pomoc zkušeného lektora **při přípravě**? Chtěli byste podporu pro svůj tým přímo **na místě**, abyste se dále rozvíjeli v lektorských dovednostech a ošetřili situace, které Vám už v minulosti udělaly vrásky? Pak právě pro Vás je určena naše mentorská podpora. Lektor Vás provede přípravou/realizací programu, pomůže Vám vhodně nastavit cíle, formy, vytvořit vyvážený harmonogram a zároveň předá své zkušenosti pro řešení obtížných situací, které na kurzu mohou nastat.



A.2 TaTrA D – Tabák, TRáva, Alkohol, Drogy

Program „TaTrA D“ vznikl ve spolupráci s **Českou koalicí proti tabáku** a **Národní linkou pro odvykání kouření 800 350 000**. Zaměřuje se na prevenci užívání tří nejrozšířenějších návykových látek – tabáku, marihuany a alkoholu – a dalších drog. Každý program je dále rozdělen do několika variant podle věku cílové skupiny. Pro dosažení maximálního efektu je vhodné, pokud třída programy absolvuje opakovaně v různých ročnících, neboť pokaždé reflektují jinou pozici, ze které se žáci k dané látce/látkám vztahují. Interaktivní semináře na bázi metod zážitkové pedagogiky, kritického myšlení, diskuse a výkladu jsou koncipovány tak, aby žáci nejen získávali informace, ale především uvažovali o problematice samostatně i ve skupině a mohli zaujmout stanovisko, zda je pro ně jejich užívání výhodné, či není. Časový rozsah jednoho programu jsou dvě hodiny.

Tabák – (Ne)kuřátka, Típni to!

Programy se zaměřují na utváření takového životního postoje, do kterého užívání tabákových výrobků nepatří. Účastníky provedou širokou paletou témat týkajících se tabákové problematiky - zdraví, společnost, finance, vzhled, sexualita - a to vždy přiměřeně jejich kognitivní a vývojové zralosti. Umožní jim tak vytvořit si znalostní i dovednostní výbavu pro upevnění vlastního nekuřáckého postoje ve vztahu k sobě i okolí. Preventivní cíle se liší dle věkové kategorie a potřeb účastníků. U nejmladších se jedná o zvládnutí prvních experimentů a vyhýbání se pasivnímu kouři, u starších o předcházení pravidelnému kouření, uhájení si pozice nekuřáka v kolektivu, u středoškolských studentů až po včasné zastavení nastupující závislosti.

Programy jsou určeny žákům 3.-5. tříd ZŠ (Nekuřátka), 6.-7. tříd (Típni to I), 8. – 9. tříd (Típni to II) a SŠ (Típni to III).

Webovou podporu projektu poskytují stránky www.nekuratka.cz a www.bezsigaret.cz.

Tráva – (Ne)zahulíme, uvidíme...

Experimentování, případně i užívání marihuany (hulení trávy, bongy, ale i požívání „koláčků“) se nevyhne přibližně polovina žáků ZŠ, ještě více pak SŠ. Programy si proto kladou za cíl pomoci účastníkům ujasnit si rozdíl mezi technickým, léčebným a nelegálním užíváním konopných látek, vyvrátit převládající mýty týkající se hulení a v neposlední řadě identifikovat mnohdy podceňovaná rizika krátkodobého i dlouhodobého užívání konopných drog. Programy také reflektují legislativní rámec, možnosti detekce, sebediagnostiky a případné léčby.

Programy jsou určeny žákům 6.-7. tříd, 8.-9. tříd a studentům SŠ.

Alkohol – (Ne)pijeme s rozumem

Cílem programu je posílení odmítavého vztahu k předčasnému a nadměrnému užívání alkoholu na základě reflektování osobních zkušeností žáků s lidmi pod vlivem alkoholu a rovněž na základě vědeckých poznatků o účincích na zdraví a psycho-sociální pohodu (domácí násilí, rozpady rodin, zadluženost, rozvoj dalších forem rizikového chování). Účastníci se seznámí se společenským kontextem konzumace alkoholu, nahlédnou důvody k pití alkoholu u dospělých osob a pomocí interaktivních technik objeví souvislosti rozvoje mnoha negativních následků nárazového i dlouhodobého pití. V průběhu semináře si účastníci zvedomí rozdíl mezi umírněným a nadměrným pitím, že alkohol není lékem na tělesné nebo duševní problémy a rovněž si vyzkouší, jak pomoci sobě nebo kamarádovi, který je těžce opilý (snížení rizik).

Programy jsou určeny žákům 6.-7. tříd, 8.-9. tříd a studentům SŠ.

Drogy – (Ne)beru

Po drogovém boomu 90. let již nelegální drogy nejsou pro děti a dospívající tak lákavým „zakázaným ovocem“. Přesto se v posledních letech rozmáhá oblast pololegálních tanečních syntetických drog objednávaných přes internet. Nejen na ty, ale i na stálice české drogové scény jsou zaměřeny programy „D“. V těch mají žáci možnost zvědomit si vlastní zdroje štěstí a příjemných pocitů ve svém životě bez nutnosti hazardování s návykovými látkami. Dalším z cílů programu je hledání pozitivních vzorců chování a benefitů zdravého životního stylu v kontrastu s pomíjivými účinky nelegálních psychoaktivních drog.

Programy jsou určeny žákům 8. – 9. tříd a studentům SŠ.

A.3 DUHOVÁ PREVENCE – PREVENCE HOMOFOBIE A HOMOFOBNÍ ŠIKANY

Podle zahraničních statistik je oblast nalézání vlastní sexuální identity a orientace nejčastější příčinou sebevražd dospívajících. V roce 2014 toto téma zasáhlo i Českou republiku, když spáchal sebevraždu 14letý chlapec na Královéhradecku. Zároveň je často oblast odlišné sexuální orientace/identity (genderu) příčinou homofobní šikany. Duhové semináře na tuto situaci reagují a nabízejí prostor otevřít téma jinakosti. Program je realizován ve spolupráci s PROUDem.

Program je vhodný pro žáky 8. a 9. tříd a SŠ. Webová podpora projektu: www.duhoveseminare.cz. Časová dotace programu: 2h.

A.4 NUTRI(C)E V POHYBU – PREVENCE PORUCH PŘÍJMU POTRAVY

Poruchy příjmu potravy jsou často zužovány na mentální anorexii a bulimii. Stranou pozornosti však zůstává největší problém v této oblasti – nadváha a obezita, kterými trpí cca 25 % dětí. Program „Nutrie v pohybu“ je zaměřen na posílení postojů vedoucích k zdravé životosprávě – jak v oblasti **výživy**, tak **pohybu** a **přijetí vlastního těla**. Součástí programu je práce s vlastní **motivací ke změně a jejímu udržení**.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 2h, na Nutri(c)ie v pohybu navazuje program Zdravý životní styl.

A.5 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Během tří setkání (a mezi nimi) se účastníci budou věnovat tématu zdravý životní styl, zmonitorování vlastního životního stylu, prohloubení znalostí v oblasti zvládání stresu, překonávání únavy, regeneraci organismu, time-managementu atp. Účastníci se pokusí o konkrétní změnu ve svém chování směrem ke zdravému životnímu stylu.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Lze realizovat samostatně v rozsahu 3 setkání po 2h anebo v kombinaci s programem Nutri(c)ie v pohybu.

A.6 VZTAHY, PARTNERSTVÍ A SEXUALITA (INTIMITA)

Cílem programu je ukotvit oblast **sexuality do kontextu partnerských vztahů a prevence sexuálně rizikového chování** (nechtěné těhotenství, sexuální zneužívání, přenos pohlavních onemocnění atd.). Žáci budou mít příležitost zmapovat svoje představy o vztazích a sexualitě, získat v bezpečném prostředí odborně ověřené odpovědi na své otázky a kultivovat své pojetí intimity.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ bezprostředně po probrání lidského těla. Časová dotace programu: 4 h.



jules a jim

A.7 ŠIKANA A KYBERŠIKANA

Cílem programu je předcházet vzniku ostrakismu a šikany a ujasnění si „co dělat“, pokud by se žák stal obětí šikany či jejím svědkem. Program umožňuje účastníkům nahlédnout, jak je šikana nepříjemná, a zároveň posilovat chování a postoje, které riziko vzniku šikany ve skupině snižují. Uchopení programu je zaměřeno jak na klasickou šikanu, tak kyberšikanu, neboť tyto jevy v praxi takřka vždy probíhají souběžně. Program **není vhodný pro kolektivy, ve kterých šikana již probíhá či v nedávné minulosti proběhla**. Takovým kolektivům jsou určeny programy selektivní prevence.

Program je určen pro žáky 1. i 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 4h, příp. 2 bloky 3h + 2h.

A.8 NETOLISMUS (ZÁVISLOST NA MODERNÍCH TECHNOLOGIÍCH)

Mobilní zařízení a sociální sítě dnes tvoří základní výbavu takřka všech žáků a studentů, dnešní děti se rodí do kybersvěta a moderní technologie jsou neodmyslitelnou součástí jejich bytí. Cílem programu je společně pojmenovat psychická, sociální a fyzická rizika netolismu a diskutovat problematické situace využívání technologií ve společnosti. Účastníci jsou vedeni k nižšímu užívání technologií prostřednictvím alternativních možností trávení volného času.

Program je určen pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 2h.

A.9 (NE)BEZPEČÍ NA SÍTI

Již od útlého věku děti tráví čím dál tím více času na internetu, kdy přístup na něj je čím dál tím snazší. Program poukazuje na rozpoznání častých rizik spojených s používáním internetu a také na způsoby, jak se jim účinně bránit, vede ke zhodnocení užívání sociálních sítí s důrazem na sdílení fotek a psaní komentářů. Účastníci se seznámí se zásadami bezpečného užívání počítače i pohybu na internetu.

Program je určen pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ. Časová dotace programu: 2h.

A.10 RESPEKT - ROZMANITOST A VZÁJEMNÁ ÚCTA

Třídní kolektivy dnes již běžně fungují inkluzivním způsobem, čímž vzrůstá potřeba práce s tématem „jinakosti“. Tento program si klade za cíl podpořit klima třídy, ve kterém je „jinakost“ přijímána a stává se zdrojem inspirace pro další vývoj skupiny. Dotýkáme se těchto témat: menšina a většina a možnost hájit své zájmy, aktivní a pasivní diskriminace, stereotypy a předsudky, hodnocení, normy a moc. Z hlediska klasických preventivních cílů se jedná také o témata rasismu a xenofobie, která v celospolečenském kontextu nabývají na významu.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 6.-7. ročník 3h, 8.-9. ročník a SŠ 4h.

B. OSOBNOSTNĚ-SOCIÁLNÍ VÝCHOVA (OSV)

Osobnostně-sociální výchovu (OSV) chápeme jako jednu ze **základních** a z dlouhodobého hlediska vysoce **efektivních forem prevence vzniku rizikového chování** (RCH). Žák, který má nasycené základní potřeby (včetně pocitu jistoty a bezpečí, sounáležitosti a lásky, uznání a úcty) má minimální důvody, aby utíkal ke kompenzacím v podobě RCH.

Programy OSV zaměřujeme na rozvoj „měkkých dovedností“ (komunikace, sebepoznání a sebedůvěry, práce s vlastními emocemi a motivací, ...), které představují jeden z klíčů k vydařenému životu. V poslední době se stále častěji setkáváme s žáky, kteří v období puberty ztrácejí veškerý zájem a motivaci k ovlivňování dění v jejich okolí. V 9. třídě je již obvykle pozdě tuto situaci řešit, pokud se však začne včas (MŠ, 1. stupeň ZŠ, 6./7. tř.), je šance situaci předem ovlivnit. Podobně také u studentů na SŠ, kteří hledají vlastní identitu a svou roli ve světě dospělých. Programy OSV nemají pevně daný časový rámec, uvedené hodiny naznačují doporučenou nebo minimální časovou dotaci.

Cena se odvíjí od velikosti objednávky stejným způsobem jako u všeobecné primární prevence.

B.1 KO-KO KOMUNIKACE A KOOPERACE

Efektivní komunikace

Blok A: Základy efektivní komunikace

Pojmenujeme fungování mezilidské komunikace, rozkryjeme, kdy při ní vznikají komunikační šумы a nejasnosti, a zamyslíme se nad tím, jak předcházet těmto nedorozuměním např. pomocí aktivního naslouchání nebo ověřování. Naučíme se poskytovat funkční zpětnou vazbu na žádoucí i nežádoucí chování, a tak i oddělovat obsah sdělení od svého postoje či vztahu k dané osobě.

Program je vhodný pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 3h.

Blok B: Manipulace / Asertivní chování / Řešení konfliktu

Blok A je podmínkou k realizaci jakéhokoli tématu z bloku B. Blok B je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace každého tématu: 2h.

Manipulace

Zorientujeme se v tématu manipulace jako nástroji pozitivního či negativního ovlivňování za účelem prospěchu či nežádoucího dopadu. Pokusíme se se žáky rozpoznávat situace, kdy jsme manipulováni, popř. kdy my sami manipulujeme, a jak se těmto situacím vědomě nepoddat. Zaměříme se na vnímání sebe sama i druhých, na potřeby své i ostatních a na umění poskytovat prostor na úkor svých zájmů ve prospěch dalších lidí.

Konflikt

Během konfliktu se snaží každá strana hájit svůj zájem a vždy jej provází nejrůznější a často velmi silné emoce. Zvědomíme si přítomnost emocí v konfliktu a zaměříme se na práci s nimi, abychom mohli udržet vypjatou komunikační situaci ve věcné rovině. Pojmenujeme si funkční cesty řešení konfliktu, které spějí k dohodě, a vyzkoušíme je v praxi. Nad konfliktem budeme uvažovat i jako o interakci, která může rozvíjet vztahy, projekty, osobnosti. Kromě interpersonálního konfliktu se dotkneme i významu vnitřního konfliktu a možností jeho zpracovávání.



jules a jim

Asertivní komunikace

Zamyslíme se nad nastavováním si osobních hranic a přístupu k druhým lidem v různých věkových kategoriích a rolích. Vyzkoušíme si, jak asertivně udržovat hranice v kontaktu s různými typy lidí.

Pravidla a normy

Každá sociální skupina si utváří vlastní normy a pravidla v kontextu daného kulturního prostředí a psaných i nepsaných zásad. Program podporuje žáky v porozumění důležitosti přítomnosti a dodržování psaných i nepsaných pravidel ve společnosti i v malé skupině, třídě. Současně rozkrývá, jakými způsoby se normy vytvářejí a proměňují, kdo na ně má vliv a jak podpořit tvorbu a zachování zdravých norem, které posilují pozitivní klima třídy a v důsledku umožňují, aby bylo každému členovi třídy dobře a neobjevovaly se ve skupině nežádoucí projevy chování vůči jejím členům či jiným skupinám.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ, SŠ. Časová dotace programu: 3h.

Role a pozice

V každé sociální skupině dochází vzhledem ke kontextu k variabilnímu rozdělování rolí. Účelem programu je umožnit účastníkům získat náhled na rozdělení rolí u nich ve třídě, podpořit zdravý leadership a posílit možnost měnit role a zachovávat je v různých situacích. Program umožní žákům experimentovat s vlastní rolí, identifikovat role, ve kterých je jim dobře, ale i získat představu o tom, jaké role mohou mít jejich spolužáci. Dotkneme se také odpovědnosti za své jednání a za skupinu.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 3h.

Prezentační dovednosti

Žáci si vyzkouší základní techniky a postupy pro úspěšnou prezentaci před skupinou, seznámí se s možnostmi práce s hlasem, postojem, gesty, pohybem atp. Žáci budou rozvíjet svou soustředěnost na prezentování a na skupinu, zkusí vnímat své diváky, které chtějí zaujmout. Program nabídne žákům kreativně přemýšlet nad pojetím vystupování před lidmi.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 4h.

B.2 NAŠE TŘÍDA

Posilování pozitivní atmosféry ve třídě

Účastníci zažijí úspěch při týmové aktivitě, získají tak silný pozitivní zážitek se svými spolužáky a zkušenost, že mohou zvládnout úkol společně jako celá třída. To je může podpořit v proskupinovém nastavení a ve vnitřní motivaci vytvářet pozitivní interakce a vztahy se svými spolužáky.

*Program je vhodný pro žáky MŠ a ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 2 bloky * 3h.*

Posilování identity třídy

Identita třídy je jedním ze stavebních kamenů žákovského kolektivu. Program posiluje zdravé sebepojetí skupiny, podporuje žáky v sounáležitosti a vědomé tvorbě třídní identity skrze společné zážitky, zkušenosti, diskuze, řešené problémy, proaktivní přístup atp.

*Program je vhodný pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 2 bloky * 3h.*

Odpovědnost za sebe a za dění ve skupině

Program posiluje odpovědnost za své chování a za dění ve skupinách, ve kterých se pohybují, především pak za svou třídu. Zvědomuje souvislosti našeho jednání s jeho následky a důsledky.

Zamyslíme se nad rolími žák – učitel – třídní učitel a nad jejich právy, povinnostmi a odpovědnostmi. Pojmenujeme, že každý žák je zodpovědný za to, jak se mají ostatní žáci ve třídě, ve které je každý článek důležitý a každý článek je součástí skupiny. Žáci budou hledat, co mohou oni konkrétně dělat pro to, aby jim i každému dalšímu bylo ve skupině dobře.

*Program je vhodný pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ a studenty SŠ. Časová dotace programu: 2 bloky * 3h.*

B.3 PÉČE O SEBE

Emoce

Emoce jsou nedílnou součástí našeho života, ovlivňují naše rozhodování i výsledky našeho jednání, doprovázejí nás vždy a všude. Program se zaměřuje na rozvoj emoční inteligence a emočních kompetencí, především uvědomování si a popisování vlastních prožitků, schopnosti ovládat je, vnímat emoce kolem sebe a na zhodnocení dopadů, kdy sobě či druhým lidem popíráme jejich prožívání.

Program je vhodný pro žáky MŠ, 1. a 2. stupně ZŠ, SŠ. Časová dotace programu: 3h.

Práce s chybami v životě

Program umožňuje zamyšlení se nad tím, jaký význam mají chyby pro náš život, učení se, osobní rozvoj, ale i pro naše okolí. Ve škole se snažíme chybě za každou cenu vyhnout, jak je to ale v běžném životě? Co může být užitečného na tom mluvit nahlas o svých chybách a dokázat je přiznat před ostatními? A proč je to pro nás tak těžké? Zaměříme se na to, jak využít chyby jako stavební materiál své osobnosti.

Program je vhodný pro žáky 1. a 2. stupně ZŠ, SŠ. Časová dotace programu: 3h.

Psychohygiena a relaxační techniky

Program se zaměřuje na uvědomění si vlastní osoby každého jedince ve skupině a ujasnění si důležitosti věnovat dostatek prostoru sobě samému, aby se mohl věnovat i druhým lidem a školním i mimoškolním činnostem naplno. Podíváme se na témata jako umět si odpočinout, zastavit se, zpomalit a vnímat okolní svět s nadhledem a jeho reflektováním a hlubším porozuměním. Najdeme různé způsoby relaxování a zvládnání stresových situací. Zaměříme se na práci s vlastními emocemi, na nácvik krátkých relaxačních technik a popsání svého prožívání.

Program je vhodný pro žáky MŠ, 1. a 2. stupně ZŠ, SŠ. Časová dotace programu: 2h.

Pokora

Pokora pro nás neznamena sklopit hlavu a přijmout cokoliv, co nám nařizují autority. Je to něco, co vyrůstá z vědomí vlastní jedinečnosti a zároveň pocitu vlastní slabosti a nedokonalosti. Díky uvědomění si svých silných a slabých stránek dokážeme adekvátně reagovat a jednat v různých životních situacích, aniž bychom se na kohokoliv povyšovali či se ponižovali. Pokora je tak vlastně nezbytným předpokladem zralé osobnosti a asertivity, uvědomění si vlastního já ve vztahu k sobě k druhým a ke světu.

Program je vhodný pro žáky 2. stupně ZŠ, SŠ. Časová dotace programu: 3h.

B.4 TEMATICKÝ MIX

Zde uvádíme další výčet různých typů již realizovaných programů:

- Kamarádství
- Rodina a domov
- Role a pozice
- Efektivní spolupráce
- Stres a náročné životní situace
- Kdo jsem, hodnoty a za čím si stojím
- Svět kolem mě
- Motivace

C. SELEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

Programy selektivní prevence jsou určeny třídním kolektivům, které procházejí náročnou fází vývoje skupiny – počáteční stadia šikanování, restaurování norem po průlomovém a pokročilém stadiu šikany, kolektiv zasazený xenofobií a rasismem, vandalismem (ničení majetku školy) a dalšími patologicky ustavenými normami ať už mezi žáky, nebo mezi žáky a učiteli.

Program sestává ze vstupního **rozhovoru s TU, ŠMP a ŘŠ, screeningu skupiny/třídy**, po kterém dojde k ujasnění vnitřní (žáci) i vnější (škola) **zakázky**. Na základě této zakázky je pak dohodnutý model **návazné práce** sestávající z několika následných (obvykle 4) vstupů. Programu **se vždy účastní třídní učitel/ka**. V průběhu programu se uskutečňují **konzultace** se ŠMP a TU ohledně naplňování či redefinování zakázky, vhodné návaznosti při další práci se třídou pod vedením učitelů atd. Součástí programu může být také **pozorování výuky** v hodinách a následný **rozběr**. V případě potřeby lze uspořádat **setkání všech zainteresovaných učitelů** za účelem sladění se ve způsobu práce se třídou. Na konci programu se hodnotí výstupy spolu s celým preventivním týmem školy (ŘŠ, ŠMP, VP, ŠP, SP příp. dalšími) a TU.

Cena (pro schéma screening + 4 vstupy): 21 500,-

(zahrnuje realizaci 5 bloků po 2 hodinách přímé práce se žáky a 1 h nepřímé práce, včetně závěrečné zprávy, přípravné a závěrečné schůzky, aktualizčních schůzek s TU před a po každém vstupu a přípravu lektorského týmu)

Kontaktujte naši kancelář pro možnost financování SPP z dotace.

D. DIAGNOSTIKA VZTAHŮ VE SKUPINĚ

Situace ve třídě se může mnohdy jevit nepřehledná. Diagnostika skupiny externistou je jednou z možností, jak lépe porozumět tomu, co se ve skupině děje. Při své práci používáme jak standardizované dotazníky SORAD / B3 / B4, tak nestandardizovaný dotazník na zjišťování šikany, i pozorování skupiny při aktivitách (behaviorální popis) a následný rozběr dynamiky skupiny. Program trvá 3 vyučovací hodiny.

Cena: 7 500,- (zahrnuje 3 h přímé práce se třídou, vyhodnocení dotazníků a čtení skupinové dynamiky, závěrečnou zprávu, osobní interpretace výstupů screeningu v rozsahu 1 h)

E. ASISTENCE PŘI ŠETŘENÍ ŠIKANY

Šetření šikany patří k jedněm z nejnáročnějších úkolů školy. Mnoho škol se na nás v minulosti obrátilo s žádostí o pomoc při tomto komplexním procesu. Naši reakcí na tuto situaci je vytvoření asistenčního programu pro školy, při kterém s Vámi projdeme celým procesem šetření – od prvotní informace, přes doplňování zdrojů, screening skupiny, posouzení závažnosti až po vedení rozhovorů s žáky a vyhodnocení celého šetření.

Cena asistence: 800,-/h (přímé i nepřímé práce)

Cena typické asistence (situace zahrnující 3 dny práce vč. screeningu): 20 000,-

F. MEDIACE A KRIZOVÁ INTERVENCE

V životě třídy i školy nastávají **emočně nabitě** situace plné **vzájemného neporozumění**, k jejichž zvládnutí je vhodné pozvat si třetí stranu. Jejím rolí není rozhodnout, kdo má nebo nemá pravdu, co je dobře nebo špatně, ale pomoci najít zúčastněným řešení. Tyto náročné momenty mohou nastat mezi žáky, učiteli, vedením, rodiči, ale i napříč všemi aktéry. Pomoc nezúčastněné osoby Vám může pomoci minimalizovat zranění na všech stranách a rychleji se dobrat výsledku.

Cena: 1 200,-/h

G. MENTORING

Chtěli byste podpořit profesní růst některého z Vašich kolegů v práci se třídou? Pomoci mu zvládnout management třídy, aby mohl více uplatnit své pedagogické dovednosti? Pokud s tím bude Váš kolega souhlasit, můžeme mu poskytnout mentoring. Mentoring je profesionální vztah dvou osob, kdy mentor předává své zkušenosti a znalosti menteemu (mentorovanému). Mentor tak působí jako průvodce v určité oblasti či tématu a pomáhá menteemu nalézt správný směr či řešení. (definice převzata z Wikipedie)

Cena: 1 000,-/h

H. KONZULTACE (ODBORNÉ PORADENSTVÍ)

Řešíte vzdělávací filosofii Vaší školy, nastavení způsobu hodnocení, zařazení třídnických hodin, funkci školního parlamentu atp. a je pro Vás důležité bezpečí žáků a rozvoj jejich měkkých dovedností? Chcete se opřít o zkušenosti, které jsme získali napříč školami, v odborných fórech, mediálních diskusích a ujasnit si s námi svůj názor? Protože se Vás na nás takto obrátilo více, rozhodli jsme se pro Vás vytvořit tuto speciální službu.

Cena: 1 000,-/h

I. VZDĚLÁVÁNÍ A ROZVOJ PEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ (DVPP)

V oblasti primární prevence rizikového chování a OSV nabízíme **akreditované vzdělávací programy DVPP**. Programy lze objednat pro **celý sbor, nebo jeho část** (po dohodě s vedením školy), ale je také možné přihlásit se **jednotlivě na otevřené kurzy** dle nabídky na našem webu. V případě, že kurz není vypsaný, ale máte o něj zájem, neváhejte nás kontaktovat. Jednotlivé kurzy lze absolvovat i s odlišnou časovou dotací, než je uvedeno, v takovém případě však absolventi nemohou obdržet DVPP certifikát.

Neakreditovaným programem je pak ochutnávka psychohygienických metod, případně intervize sboru (možnost pod odborným vedením společně hledat řešení problémů ve škole).

Dále pak poskytujeme podporu při **stmelování sboru** či **definování vzdělávací filosofie a kultury školy** (vhodné zejména před začátkem šk. roku).

Finanční prostředky doporučujeme čerpat z tzv. **Šablon OP VVV.**, nebo z dotačních titulů krajů a měst.

Cena se odvíjí od počtu hodin školení a počtu účastníků:

Práce se sborem			
Počet vyučovacích hodin	3	4-6	7-10
Hodinová sazba do 15 účastníků (1 lektor)	1 900,-	1 800,-	1 700,-
Hodinová sazba 16 – 30 účastníků (2 lektori)	2 900,-	2 700,-	2 500,-

I.1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA (AKREDITOVANÉ)

- **Úvod do zážitkové pedagogiky (10 h)**
- **Jak udělat „adapták“ (10 h)**
- **Intenzivní kurz vedení adaptačního programu (28 h, pouze pro jednotlivce, kurz probíhá na bázi mentoringu a tandemové výuky při realizaci adaptačního kurzu)**

I.2 PRÁCE SE TŘÍDOU A OSV (AKREDITOVANÉ)

- **Základy vedení třídnických hodin (10 h)**
- **Základy konstruktivní komunikace (10 h)**
- **Práce s pravidly třídy a individuální výchovný plán (10 h)**
- **Práce ve vztahově a emočně náročných situacích a individuální výchovný plán (10 h)**
- **Třídnické hodiny na školní rok (40 h)**
- **Základní kurz osobnostního a sociálního rozvoje (40 h)**
- **Intenzivní kurz vedení třídnických hodin (22 h, pouze pro jednotlivce, kurz probíhá na bázi mentoringu a tandemové výuky, cena 20 000,-)**

I.3 ŠIKANA (AKREDITOVANÉ)

- **Šikana – identifikace a prevence (10 h)**
- **Šikana – šetření a řešení (10 h)**

I.4 PREVENCE UŽÍVÁNÍ TABÁKU, MARIHUANY A ALKOHOLU (AKREDITOVANÉ)

- Základní kurz pro primární prevenci užívání alkoholu (10 h)
- Základní kurz pro primární prevenci užívání tabáku a marihuany (10 h)
- Základní kurz pro primární prevenci užívání alkoholu s e-learningem (6 h e-learningu + 5 h prezenčně)
- Základní kurz pro primární prevenci užívání tabáku a marihuany s e-learningem (6 h e-learningu + 5 h prezenčně)

I.5 INTERVIZE (NEAKREDITOVANÉ)

Pokud se chcete zaměřit na společné hledání řešení určitého problému ve škole (s žáky, mezi pedagogy vzájemně, mezi pedagogy a vedením), doporučujeme zvolit formát intervize, která se opírá o principy Balintovské skupiny. Tuto je vhodné několikrát zopakovat, aby bylo možné se dostat hlouběji k jádru problémů.

Cena: 2 500,- / 1 setkání (120 min)

I.6 TEAMBUILDING (NEAKREDITOVANÉ)

Dobře stmelená sborovna je základním předpokladem pro vytvoření bezpečného prostředí žákům a prevencí syndromu vyhoření pedagogů. Kromě stmelovacích kurzů pro žáky se proto zaměřujeme také na stmelovací kurzy pro sborovny – teambuilding. Vycházíme ze stejných principů, avšak zohledňujeme výraznější rozdíly mezi jednotlivými účastníky a snažíme se maximálně vycházet z potřeb konkrétní sborovny.

Cena bude vytvořena na základě konkrétní domluvy s Vaší školou.

J. SPECIALIZAČNÍ STUDIUM PRO ŠKOLNÍ METODIKY PREVENCE (AKREDITAČNÍ ŘÍZENÍ)

Připravili jsme pro Vás specializační studium, které odráží naši zkušenost s tím, co školní metodik prevence prakticky potřebuje pro svou práci. Důraz jsme proto položili na **sebezkušenostní komponentu** v rozsahu 96 h vedenou formou Dasein skupiny a **prožitkové osvojení práce se šikanou, třídnickými hodinami a vedením adaptačního kurzu**. Kurz je maximálně možným způsobem veden jako **trénink dovedností** prostřednictvím praktických nácviků, modelových situací a sdílení vlastní praxe. Jako doplňující komponentu kurzu jsme pro vás připravili **e-learning**. Během studia se setkáte s předními českými odborníky jak z akademického prostředí, tak z praxe.

Studium je rozloženo do 20 setkání v průběhu dvou let a 25 h praxe. Otevírá se jedenkrát ročně. Pokud byste o specializační studium měli zájem, napište e-mail na smp@julesajim.cz.

Cena: 29 000,- za osobu/ 346 hodin studia.

Maximální počet účastníků je 15.

K. ŠKOLENÍ PRO RODIČE

Rodiče Vás oslovují, že si neví rady s chováním svých dětí? Ptají se na otázky spojené s prevencí a rizikovým chováním a nechcete v tom být sami? V rámci témat, kterými se zabýváme, Vám po dohodě připravíme vzdělávací program či besedu pro rodiče.

Cena jako při vzdělávání pedagogů.

L. REFERENCE

FZŠ Barrandov:

S organizací Jules a Jim spolupracuje naše škola již od roku 2013. Společně konzultujeme skladbu nových třídních kolektivů budoucích 6. ročníků ve spolupráci se školním psychologem. Nové třídní kolektivy se účastní adaptačních kurzů a následné poadaptativní péče, což velmi významně přispívá k tvorbě dobrého klimatu třídy. Žáci i učitelé výše uvedené aktivity hodnotí velmi kladně. Každoročně společně konzultujeme program primární prevence, tak aby preventivní aktivity smysluplně navazovaly v jednotlivých ročnících a pokryly všechny oblasti. Dále lektori pracují se třídami na úrovni selektivní prevence. Zde pozorujeme velmi dobré výsledky. Každý program je zakončen výstupem pro vedení školy. S jednotlivými učiteli je veden následný rozbor a hodnocení aktivit. Oslovujeme tuto organizaci také při šetření šikany v konkrétních třídách. Přítomnost nezávislé strany a profesionální přístup je vždy přínosný. V letošním školním roce proběhla dvě školení pedagogů na téma „ŠIKANA“ – obě školení měla velmi pozitivní ohlas. Organizaci mohu doporučit ostatním školám.

V Praze 22. 1. 2019, Mgr. Daniela Sejpalová, ZRŠ a školní metodik prevence

ZŠ Veltrusy:

Jules a Jim pořádá programy na naší škole již druhým rokem ve třídách 1. stupně. Děti se pokaždé na lektora Miloše velmi těší. Celý program je vhodně sestaven a přizpůsoben dětem mladšího školního věku, tj. zahrnuje přiměřené střídání činností, pohybové a zážitkové aktivity i hry relaxační a oddechové. Každá aktivita obsahovala také krátkou a výstižnou závěrečnou reflexi. Lektor byl schopen program vhodně upravit dle aktuální situace ve třídě. Během čtyř setkání jsem ve své třídě pozorovala viditelný pokrok v oblasti spolupráce mezi dětmi. Program je vhodným doplňkem k práci třídního učitele.

Ve Veltrusech, 14. 1. 2019, Mgr. Lenka Homolková, preventistka

MŠ a ZŠ Bártlova:

S organizací Jules a Jim spolupracuje naše škola již několik let. Využíváme pracovníky této organizace k proškolení pedagogického sboru, například na téma Práce s třídním kolektivem, Vedení třídnických hodin, Práce s problémovým žákem, Šikana... Školení jsou vedena zajímavou zážitkovou formou, jsou přínosná a vždy tvořena dle potřeb školy. Dále lektori pracují se třídami na úrovni všeobecné a selektivní primární prevence. Zde pozorujeme velmi dobré výsledky, klima třídy se výrazně zlepšuje, kladně tuto práci hodnotí také samotní žáci, nejen třídní učitelé. Využili jsme tuto organizaci také při šetření šikany v jedné třídě, kde byly zadány dotazníky, které Jules a Jim vyhodnotil a společně ve spolupráci s vedením školy následně probíhaly pohovory s jednotlivými žáky. Jejich přítomnost jako nezávislé strany a profesionální přístup byl opět přínosný. Tuto organizaci můžeme doporučit ostatním školám.

V Praze 15. 3. 2018, Mgr. Michaela Lipertová, ředitelka

Aktuální informace k naší nabídce programů a služeb, o možnostech grantů a další spolupráce



julesajim.cz

Pro více informací o aktuálním dění v oblasti primární prevence a naší organizaci sledujte



Jules a Jim, z.ú.