

DNY PREVENCE

5. - 6. 5. 2021, ONLINE

Program 10. ročníku konference

5.5.2021

Přednášející	Název
10:00 - 15:00 společná přednáška pro všechny účastníky	
Mgr. Michaela Veselá (Společně k bezpečí, z.s.)	Možnosti dalšího vývoje školské prevence: Cesty otevřené a zavřené
15:30 - 17:00 blok volitelných workshopů	
Jakub Valenta	Aplikace pro rodiče - bezpečnost dětí na internetu
Mgr. Ľubica Mesárošová	Spánek, sny a spánková hygiena

6.5.2021

Přednášející	Název
9:00 - 10:30 1. blok volitelných workshopů	
NÚKIB	Jak vzdělávat pro "onlife"
doc.JUDr.Jan Kolouch,Ph.D.	Kyberšikana a agrese v online světě
10:45 - 12:15 2. blok volitelných workshopů	
Mgr. Jan Šimek	Nástroje prevence v online prostředí a v návratu zpátky
Mgr. Linda Nývltová, Mgr. Alena Vrbová (Fokus Praha z.ú.)	Prevence v oblasti duševního zdraví - Blázníš? No a! - a nová příloha metodického pokynu MŠMT pro duševní onemocnění a psychickou krizi
12:15 - 13:15 OBĚDOVÁ PAUZA	
13:15 - 14:45 3. blok volitelných workshopů	
Mgr. Tereza Berková (Poradna Vigvam)	Škola a smrt
Mgr.Bc.Hana Kubíčková,Ph.D.	Online komunikace versus běžný sociální kontakt
15:15 - 16:45 4. blok volitelných workshopů	
Mgr. Helena Juklová Ing. Jana Pěchová	Dětské krizové centrum
Mgr. Lukáš Grochal (Institut prevence, z.s)	Psychohygiena pro každý den

Anotace jednotlivých vystoupení

- **Mgr. Michaela Veselá:**
Možnosti dalšího vývoje školské prevence: Cesty otevřené a zavřené

Mgr. Michaelu Veselou není zřejmě třeba představovat. Vystudovala pedagogiku, má za sebou léta praxe v různých školských zařízeních: základní i střední škola, dům dětí a mládeže, ale také dětská psychiatrická léčebna. Působila i na ministerstvu vnitra. V současné době působí M. Veselá v občanském sdružení Společně k bezpečí, kde se mimo jiné zabývá problematikou školního násilí a vším, co souvisí s právním vědomím, se složitými situacemi, do nichž se škola z hlediska právní odpovědnosti dostává – ať už se to týká odpovědnosti za děti, za škody...

Program jejího vystoupení:

1. Školská prevence aktuálně.
2. Které nástroje skutečně fungují, příležitosti ke zlepšení strategií, a odhození všeho, co nefunguje.
3. Jak nastavit ve škole takové normy chování, které jsou udržitelné, není problém je sdílet a dokážeme jejich dodržování i vymáhat.
4. Jak učit dobré mravy a právní vědomí.
5. "Školní justice"
6. Předávání kauz mimo školní jurisdikci (OSPOD, Policie ČR, státní zastupitelství)

- **Jakub Valenta:**
Aplikace pro rodiče - bezpečnost dětí na internetu

Jakub Valenta je ředitelem neziskové organizace Vzdělání budoucnosti, která se věnuje IT kroužkům pro děti a kurzům pro dospělé. Učí i robotiku a 3D tisk. Ve svém vstupu chce promluvit o bezpečnosti dětí na internetu, podělit se o osobní zkušenosti z dětství, kdy sám byl pod rodičovským zámekem, a doporučit nám vhodné rodičovské aplikace, vpn a správu hesel.

Program jeho vystoupení:

1. Základní terminologie
2. Rodičovský zámek, mobilní aplikace, počítačová aplikace, VPN, antivirus, IP adresa
3. Několik slov ohledně online bezpečnosti - tvorba zdravých online návyků; analýza toho, co dítě sleduje; osobní zkušenosti s online výukou; osobní zkušenosti jako dítě pod rodičovským zámekem (Counter strike); na co si dát pozor (okrádání na internetu); jakou sílu má internet (co všechno je o vás někdo schopný zjistit podle toho, co sdílíte); jakou zvolit alternativní zábavu
4. Několik aplikací na sledování aktivit dětí - [Qustodio](#); [NetNanny](#); [Bark](#); [Kaspersky Safe Kids](#); [Mobicip](#)
5. Co s dítětem projít?
6. Zapřemýšlejte nad VPN
7. Ochrana hesel
8. Máte dostatečný Antivirus?

- **Mgr. Ľubica Mesarošová:**
Spánek, sny a spánková hygiena

Mgr. Ľubica Mesarošová je absolventkou v oboru psychologie na UPJŠ v Košicích.

V rámci studia absolvovala výcvik psycho-sociálních způsobilostí, kurzy zaměřené na diagnostické a terapeutické techniky (např. kurz Baum Test-u a jiné). Dále absolvovala praxi ve speciální pedagogicko-psychologické poradně pro děti a mládež a dva roky působila jako osobní asistentka pro klientku s Aspergerovým syndromem.

Ve spolupráci s Verejnou knižnicou J. Bocatia přednášela pro širší veřejnost o psychologii zdraví, genderové problematice ve výchově, o mezigeneračním porozumění, zvládání stresu a na další témata ohledně psychologie běžném životě. Od r. 2016 žije v Praze, kde pomáhala s přípravou uchazečů o vysokoškolské studium v oblasti humanitních věd, věnovala se primární prevenci a vede semináře určené zejména pro pedagogické pracovníky. Aktuálně pracuje převážně s adolescentní, neklinickou populací v oblasti školství jako výchovná poradkyně a pedagog zároveň. Dospívajícím, jejich rodičům a pedagogickým pracovníkům je oporou a rádcem při řešení adaptačních, výchovných, disciplinárních nebo vztahových problémů. Pro soukromé osoby provádí poradenství online.

Program jejího vystoupení:

Příspěvek na téma "spánek, sny a spánková hygiena" nás provede základními pojmy souvisejícími se spánkem, zdůrazňuje potřebu kvalitního spánku a seznámí nás také s technikami užitečnými při nespavosti. Součástí bohaté barevné prezentace je také "malý snář" a několik fascinujících zajímavostí o spánku a snění.

- **NÚKIB:**
Jak vzdělávat pro „onlife“

Národní úřad pro kybernetickou a informační bezpečnost (NÚKIB) je ústředním správním orgánem pro kybernetickou bezpečnost včetně ochrany utajovaných informací v oblasti informačních a komunikačních systémů a kryptografické ochrany. Dále má na starosti problematiku veřejně regulované služby v rámci družicového systému Galileo. Vznikl 1. srpna 2017 na základě zákona číslo 205/2017 Sb., kterým se změnil zákon č. 181/2014 Sb., o kybernetické bezpečnosti a o změně souvisejících zákonů (zákon o kybernetické bezpečnosti). Ředitel Úřadu se též pravidelně účastní jednání Bezpečnostní rady státu (BRS) a je členem Výboru pro kybernetickou bezpečnost, který je stálým pracovním orgánem BRS pro koordinaci plánování opatření k zajišťování kybernetické bezpečnosti České republiky.

Program jejich vystoupení:

Řada dnešních dětí a dospívajících žije „onlife“. Co to znamená a na co se při výchově a vzdělávání zaměřit? Jak v souvislosti s technologiemi pečovat o pohodu, identitu nebo třeba komunikaci a etiku dětí, a čemu se věnovat z bezpečnostního hlediska? Nejen teorie, ale především nabídka možností, jak vzdělávat děti ve škole, i na dálku.

- **doc. JUDr. Jan Kolouch, Ph.D.:**
Kyberšikana a agrese v on-line světě

doc. JUDr. Jan Kolouch, Ph.D. dlouhodobě působí ve sdružení CESNET a současně přednáší na několika vysokých školách, kde je garantem předmětů, které se věnují problematice kybernetické kriminality a kybernetické bezpečnosti. Na řadě aktivit spolupracuje mimo jiné i se sdružením CZ.NIC a bezpečnostními týmy CERT/CSIRT. Těžištěm jeho odborného zájmu je problematika aplikovatelnosti práva a odpovědnosti za protiprávní jednání v kyberprostoru. Jan Kolouch se také věnuje dalším projektům a školením v oblasti bezpečnosti v ICT, boje s kyber zločinem, ochraně uživatelů aj., jak na národní, tak mezinárodní úrovni. Snaží se zvyšovat informovanost laické i odborné veřejnosti zejména v oblasti kybernetické kriminality a kybernetické bezpečnosti.

Program jeho vystoupení:

Kyberprostor představuje neodmyslitelnou součást života dnešních „kyber dětí“. Uvědomují si však tito uživatelé, či jejich rodiče, jak se toto prostředí chová k datům o dětech a jak je následně využívají? Jak se samy děti chovají v tomto prostředí? Jaké nebezpečí na ně číhá? Příspěvek představí projekty, které se zabývaly zranitelností dětí. Další část přednášky bude zaměřena na problematiku kyberšikany, jejich projevů a dopadů. Prezentována budou i dílčí doporučení pro uživatele.

- **Mgr. Jan Šimek:**
Nástroje prevence v online prostředí a v návratu zpátky

Mgr. Jan Šimek vystudoval magisterské studium učitelství matematiky a fyziky pro SŠ na MFF UK, absolvoval výcvik transakční analýzy pro vzdělávání. Je členem výzkumné a supervizní skupiny v Transakční analýze u Giles barrow (TSTA), absolvoval mnoho kurzů zaměřených na práci se studenty a rizikovými jevy ve vzdělání. Od roku 2010 působí jako učitel matematiky, fyziky a informatiky na gymnáziu, střední a základní škole. Je metodik prevence. Funguje jako podpora třídních učitelů. Účastní se programu Učitel naživo, ve stejnojmenné neziskové organizaci.

Program jeho vystoupení:

Jaké nástroje lze použít v online prostředí pro práci se vztahy ve třídě? Jaké nástroje se nám osvědčily a co se moc nepovedlo? Co je nejdůležitější při prevenci v této době? Jaké kroky pro dobré navázání kontaktu studentů mezi sebou v online prostředí jsou klíčové? Pojďme společně hledat a trochu sdílet, jak pracovat v této nelehké době s prevencí ve školách a na co se zaměřit až se budeme vracet zpět do výuky naživo.

- **Mgr. Linda Nývltová Linda, Mgr. Alena Vrbová (Fokus Praha z.ú.):**
Prevence v oblasti duševního zdraví - Blázníš? No a! - a nová příloha metodického pokynu MŠMT pro duševní onemocnění a psychickou krizi

Mgr. Linda Nývltová vystudovala jednooborovou psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci. Od dob studií působí jako lektorka v programech primární prevence, vede programy práce s třídními kolektivy, lektoruje v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků včetně specializačního studia školních metodiků prevence. Sedm let působila jako školní psycholog na základní škole, pracovala také v terapeutické komunitě Kaleidoskop a následně v TK Magdaléna jako arteterapeut. Od roku 2014 je koordinátorkou preventivního a destigmatizačního programu v oblasti duševního zdraví a nemoci „Blázníš? No a!“ realizovaného Fokusem Praha, z. ú. Má vlastní soukromou psychoterapeutickou praxi v Praze, kde pracuje s dospělými a dospívajícími klienty. Absolvovala výcvik v analytické psychologii C. G. Junga, výcvik v tanečně-pohybové terapii, kurz ve skupinové arteterapii a kontinuálně se vzdělává v katymně-imaginativní psychoterapii.

Bc. Mgr. Alena Vrbová, DiS. vystudovala sociální pedagogiku, sociální práci a obor Řízení a supervize v sociálních a zdravotnických organizacích na FHS UK v Praze. Působí jako lektorka preventivních a vzdělávacích programů v oblasti duševního zdraví a jako krizová interventka. Od roku 1997 působila jako lektorka programů primární prevence drogových závislosti v PREV Centru Praha a následně v P-centru (dnes CPPT, o.p.s.) v Plzni. Zde v letech 2003 – 2006 vedla samostatné středisko pro primární prevenci P-centra, CPPT, o.p.s. kde dodnes lektoruje v rámci specializačního studia pro školní metodiky prevence. Jako aktivní členka Sekce primární prevence při A. N. O. se podílela se na definování výkonů a terminologie pro oblast primární prevence, byla u zrodu první verze Standardů odborné způsobilosti pro poskytovatele PP (2006). Od roku 2007 se v rámci služby podporované vzdělávání věnovala podpoře dospívajících, kteří onemocněli v průběhu studia. Od roku 2015 je lektorkou preventivního a destigmatizačního programu Blázníš? No a! v Ledovci, z.s. v Plzni. Pro Fokus Praha, z.ú. vzdělává nové lektory programu, a metodicky je vede. Mezi pracovní zkušenosti může zařadit i dvouletou pedagogickou praxi na základní škole, sedm let pracovala jako externí vyučující Katedry psychologie ZČU v Plzni. Od roku 2016 působí jako odborný konzultant pro Informační a poradenské centrum ZČU pro podporu studentů se speciálními vzdělávacími potřebami.

Program jejich vystoupení:

Ve výčtu tzv. rizikového chování v rámci školské primární prevence v gesci MŠMT je z oblasti duševních onemocnění zahrnuta pouze problematika závislosti a poruch příjmu potravy (od roku 2015 i sebepoškození). Duševní onemocnění nelze označit jako „rizikové chování“, ale řada psychických problémů propuká nejčastěji v dětském a adolescentním věku, bývají skryta například za problémy s drogami, alkoholem či násilím a nejsou včas rozpoznány. Včasnost odborné intervence je přitom jedním z faktorů, který má zásadní vliv na „hladké“ zvládnutí psychické krize, případně zotavení z duševního onemocnění a tím na další kvalitu života.

V příspěvku bude stručně představeno nové metodické doporučení MŠMT pro pedagogy „**Co dělat když – intervence pedagoga - pro případ psychické krize / duševního onemocnění žáka**“, které na základě výše sděleného ve Fokus Praha vypracovali. Přednášející nabídnou, jak s předkládaným doporučením zacházet, rámcově představí kurz pro pedagogy s názvem „I učitelé mají své dny“, a nechají nás nahlédnout i na to, jak pracují s dospívajícími v rámci preventivního programu Blázníš? No a! pro třídní kolektivy. Ten od roku 2005 realizuje Fokus Praha prostřednictvím 16 regionálních týmů. Jedná se o první preventivní a zároveň destigmatizační program v oblasti duševního zdraví a nemoci u nás, který se rozvinul na základě mezinárodní spolupráce s německými partnery Irrsinig Menschliche.v., Univerzitou v Lipsku. Program cílí na dospívající od 15 let a zároveň na jejich pedagogy. Program přivádí účastníky k vnímání duševního zdraví jako důležité součásti lidského života a životní pohody. Předává zkušenost, že emocionální či duševní krize mohou v životě potkávat každého a je důležité vědět, jak takovou situaci dobře projít, ať už se jedná o mne samotného, nebo někoho v mém blízkém okolí.

- **Tereza Berková (Poradna Vigvam):**

Škola a smrt

Mgr. Tereza Berková je dětská a rodinná terapeutka v poradně Vigvam, organizaci pracující s rodinami, ve kterých někdo zemřel. Zároveň působí jako poradenský pracovník na základní škole Square v Praze. S dětmi pracuje od roku 2009, kdy začínala jako lektorka programů všeobecné prevence na základních školách a oblasti prevence se následně věnovala intenzivně do roku 2019. Dále se věnuje vzdělávání pedagogů a dalších odborníků z poradenských pozic ve školství. Ráda podporuje a posiluje kvalitní prevenci, aby v jejím důsledku bylo terapeutické práce co nejméně zapotřebí. Je absolventkou výcviku v integrativní rodinné terapii a frekventantkou výcviku v terapii dětí a dospívajících.

Program jejího vystoupení:

Na první dojem se může zdát, že tato slova škola a smrt spolu nijak blíže nesouvisejí. Nicméně už na druhý dojem se ukazuje, že situace je jiná. Téma smrti se může ve škole objevit v mnoha různých podobách a zpravidla jej spojuje to, že je třeba na něj reagovat a nemít velké prodlevy. V přednášce projdeme různé druhy situací, které se ve škole mohou objevit a načrtneme mapu možností, které škola v takových chvílích má. Podíváme se i na možnou rovinu prevence a také se zaměříme na to, jak s tématem smrti v očích dětí zatočila současná celospolečenská situace. Vycházíme ze zkušeností Poradny Vigvam, která jako jediná v ČR pracuje s konceptem krizové terapie rodin, kde někdo předčasně zemřel a věnuje se i poradenství pro školy.

- **Mgr. Bc. Hana Kubíčková Ph.D.:**

Online komunikace versus běžný sociální kontakt

Mgr. Bc. Hana Kubíčková Ph.D. působí jako odborný asistent na Katedře sociální pedagogiky na Ostravské univerzitě a zároveň poskytuje terapeutické a poradenské služby dětem a jejich rodinám, které čelí různým náročným životním situacím.

Program jejího vystoupení:

On-line výuka, práce i zábava prostřednictvím různých komunikačních nástrojů a aplikací se pro mnohé z nás stala každodenní rutinou, a věty typu: „přes co jedete?“ nebo „kdy a přes co se připojíme?“ nás provází na každém kroku. Stáváme se téměř odborníky na on-line komunikaci, a dokonce jsme schopni nacházet stále novější a efektivnější možnosti, které nám digitální technologie nabízí. Přesto však toužíme po běžném sociálním kontaktu, uvědomujeme si nástrahy virtuální reality pro sebe i druhé a také se přirozeně cítíme unaveni z toho věčného „připojení“. Zkrátka je to prostor, který nám poskytuje zajímavý potenciál, ale rovněž spoustu limitů. Tak je pojdme odhalit a prozkoumat!

- **Mgr. Helena Juklová, Ing. Jana Pěchová:**
Dětské krizové centrum

Mgr. Helena Juklová je dětská psycholožka a vedoucí linky důvěry Dětského krizového centra. Distanční formou krizové pomoci se zabývá 15 let. Vystudovala magisterské studium jednooborové psychologie a má bohaté zkušenosti s dětmi, které využívají telefon, případně chat, když se ocitly v těžké traumatizující situaci, kterou nedokáží samy zvládnout.

Ing. Jana Pěchová pomáhá neziskovým organizacím nastavit funkční strategie a najít prosperující partnerství. Při své práci kombinuje zkušenosti z komerční i neziskové sféry. Vystudovala Vysokou školu ekonomickou, obor Marketing a management. Pracovala pro značky Shell, Scania, Halfords nebo Grada Publishing. Mnoho let také úspěšně podnikala v marketingu a pomáhala firmám s komunikací, pořádala eventy, připravovala materiály. Před několika lety se začala věnovat sociálním projektům. V SOS dětských vesničkách měla na starosti korporátní fundraising a interní i externí komunikaci. Nyní spolupracuje se Sdružením VIA a Dětským krizovým centrem, kde se věnuje prevenci a komunikaci.

DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM (DKC) působí jako nestátní nezisková organizace humanitárního zaměření specializovaná zejména na odbornou pomoc týraným, sexuálně zneužívaným či zanedbávaným dětem. Uživateli služeb jsou přímo ohrožené děti, i celé jejich rodiny. Linka důvěry Dětského krizového centra funguje v nonstop provozu od roku 1996.

Program jejich vystoupení:

1. Představení DKC, služby a postupy, materiály, kampaně (Jana Pěchová)
2. Představení Linky důvěry (Helena Juklová)
3. Aktuální situace – jak se mění problematika (Jana Pěchová + Helena Juklová)
4. Praktické postupy – jak se chovat k dítěti, když....
5. Otázky a odpovědi

- **Mgr. Lukáš Grochal:**
Psychohygienu pro každý den

Mgr. Lukáš Grochal vystudoval Sociální pedagogiku se specializací na Výtvarnou výchovu a pětiletý sebezkušenostní výcvik KVP. Působí jako předseda spolku Institut prevence, z.s., koordinátor projektu a facilitátor, externí vysokoškolský pedagog a psychosociální poradce pro oběti trestných činů.

Program jeho vystoupení:

V rámci prožitkového on-line workshopu budou jeho účastníci seznámeni s technikami psychohygieny, které budou moci aplikovat ve všední dny, ve třídě i v kolektivech dětí a přátel. Lukáš Grochal se zaměří i na imaginativní techniky a možnosti abreakce při stresových a zátěžových situacích.