

Vážená paní ředitelko, pane řediteli, vážení kolegové.

Do rukou se Vám právě dostává série preventivních videí, nazvaná **#BYTSPOLUJINAK**.

Již dlouhý čas jsou Vaše škola a naše organizace odbornými partnery v oblasti primární prevence rizikového chování. V současné náročné době naše práce nekončí, ale naopak, stále uvažujeme nad tím, jak se Vám, dětem z Vaší školy a jejich rodičům daří, jak spolu současnou situaci zvládáte. Naším posláním je preventivně působit a starat se o Vás, bez ohledu na formu, jakou to provedeme.

Vytvořili jsme proto sérii videí **#BYTSPOLUJINAK**, kde se snažíme přenést preventivní práci přímo k rodičům a dětem a rádi bychom to provedli ve spolupráci s Vaší školou a pedagogy. Cílem je starat se o psychické zdraví dětí i rodičů, podporovat jejich vztahy a tím pokračovat v preventivním působení, které je v současné době velmi potřebné (vzhledem k tomu, jak děti tráví svůj volný čas, k míře napětí v domácnostech a ve společnosti vůbec...).

O co se vlastně jedná:

Výzva #BYTSPOLUJINAK je soubor preventivních videí, která podporují aktivně a smysluplně trávený čas dětí s rodiči. Jedná se o atraktivní zpracování vždy jednoho zásadního tématu z oblasti mezilidských vztahů pomocí zážitkové techniky. Pracovnice Centra primární prevence SEMIRAMIS z.ú., které dlouhodobě realizují preventivní programy ve Vašich třídách, se chopily současné situace jako výzvy a pomohly přenést prevenci přes online prostor, jeden z mála komunikačních kanálů, který je aktuálně možný, přímo do rodin Vašich žáků.

V předložených videích tyto zkušené preventistky nejprve představí konkrétní téma a vysvětlí jeho význam v životě. Následuje popis techniky a pozvání rodičů a dětí k jejímu provedení. Na závěr přidáváme návodné otázky směrem k dětem a rodičům, na co se v diskuzi po realizaci zaměřit. Video je zarámováno konkrétními výstupy z reflexe preventivní techniky, tzn. k čemu slouží a proč má smysl její realizace.

Tato videa podporují společné trávení času v rodině a věnují ho primárně tématům, o kterých se „běžně“ doma společně nemluví – emocím, aktivnímu hledání toho, co nás spojuje, našim obavám, přáním.

Cílem výzvy je podpořit rodiny, aby se v této náročné situaci zastavily nad tím, že jsou doma spolu a nabízený čas využily k tomu lépe se poznat, otevřít možná neobvyklá témata, pustit druhého do svého světa a naopak zvědavě nakouknout do toho jeho. Vzájemná otevřenost, důvěra, zájem jeden o druhého a sdílení jsou významné preventivní faktory, které pomohou s řešením, když se děti dostanou do nějaké náročné životní situace.

Preventivní videa doručíme ve 2 vlnách. První vlna obsahuje ÚVODNÍ VIDEO (vysvětluje obsah a princip této výzvy, odpovídá na otázky jak do toho a k čemu to je) a 3 další preventivní videa. S odstupem jednoho až dvou týdnů následně doručíme další sérii 3 preventivních videí, jako pokračování.

Komu jsou videa určena:

Školním metodikům prevence, třídním učitelům, dětem i rodičům. Všem, kteří chtějí zkusit známé věci jinak, dozvědět se něco o sobě i druhých a prohloubit tak společný vztah.

Jak s videi pracovat:

Rádi bychom Vás požádali o aktivní spolupráci. Vy, jako třídní učitelé, případně školní metodici prevence, jste důležitým článkem v řetězci, který přenáší preventivní aktivity do domácností, za jejich rodiči a dětmi.

Z naší strany doporučujeme následující postup:

- 1) Podívejte se na videa, ať jste v obraze a posuďte, do jaké míry se chcete také osobně účastnit.
- 2) **Třídní učitel** = Jako třídní učitel prosím pošlete výzvu všem dětem i rodičům ze své třídy emailem a podpořte je/motivujte v účasti. Skvělé by bylo také Vaše osobní zapojení a sdílení se svou třídou (můžete někoho vyzvat, můžete začít a jít příkladem). Pokud ve výuce využíváte videohovory, webináře apod., to je ideální příležitost k distribuci této výzvy.
- 3) **Školní metodik prevence** = Výzva je určena všem dětem i rodičům a je možné nabízet ji také v rámci I. stupně. Tzn. jako ŠMP můžete podpořit všechny třídní učitele, aby výzvu nabídli všem svým dětem. Výzvu je také ideální vyvěsit na webových stránkách školy, facebookovém či instagramovém profilu školy. (pozor, pro žáky I. stupně je vhodná forma sdílení přes jejich rodiče, protože legální pohyb na sociálních sítích je u většiny od 13 let).
- 4) Video jsou živým materiálem, jsou materiálem ke zkoušení, k diskusi mezi dětmi a rodiči, mezi pedagogy a žáky. Jsou nástrojem prevence. Pokud totiž chceme naplnit potenciál výzvy, je potřeba sdílet mezi sebou. Všechna videa jsou tedy koncipována jako výzvy, tzn. aktivně podporují, motivují ostatní k zapojení za pomoci vzájemného sdílení.

Kde preventivní videa naleznete:

Pro snadnější dostupnost a uživatelskou přívětivost jsme založili youtube kanál, kam jsme v současné chvíli uložili první vlnu preventivních videí. Jedná se o Úvodní video a první 3 preventivní videa:

<https://youtu.be/wMT9mJvKd5A> - Úvodní video s vysvětlením všech instrukcí a postupů.

<https://youtu.be/9w13YxW1I00> - První preventivní video zaměřené na komunikaci.

<https://youtu.be/Ejg6-KOocso> - Druhé preventivní video zaměřené na poznávání světa druhých.

<https://youtu.be/sEhIJo93qbY> - Třetí preventivní video zaměřené na uvolnění a smích.

<https://youtu.be/7KM3PBT6yQQ> - Čtvrté video je zaměřené na sílu rituálu

https://youtu.be/W-fv_ydS_3k - Páté video je zaměřené na ocenění.

https://youtu.be/RlpYi7deH_0 - Poslední video je zaměřené na podporu pozitivních emocí, komunikaci a propojení blízkých lidí.

Témata jednotlivých preventivních videí výzvy #BYTSPOLUJINAK:

KOMUNIKACE – Cílený rozhovor dětí a rodičů na 5 zadaných otázek, které mapují přání a zážitky jednotlivých aktérů s důrazem na propojení generací.

POZNEJ MŮJ SVĚT – Vzájemné představení idolů/vzorů, které měl rodič „v mládí“ a které má jeho potomek dnes, úkolem je najít 3 pozitivní (spojující) věci na představených osobnostech.

SMĚJEME SE – Jedná se o techniku na uvolnění napětí, vybití energie, následuje diskuze o emocích, našem prožívání a obtížnosti otevřeného sdílení toho, co se děje uvnitř nás.

OCENĚNÍ – Umět autenticky ocenit druhé není snadné, neobejdeme se bez znalostí o druhém, bez zájmu, se kterým k němu přistupujeme.

RITUÁL – Je něco, co má magickou moc nás spojit, jako rodinu, jako sourozence, jako třídu, ukázat, jak důležitou součástí celku je každý z nás, video je zaměřená právě na uvědomění si síly rituálu.

POMÁHÁME – Aktuální situace nás vzdaluje od našich blízkých, kamarádů, rodiny, partnerů, cílem tohoto videa je nás propojit zpět, skrze přání konkrétním lidem, které vyšleme „do světa“.

Přesah do běžného režimu školy a vzájemných vztahů:

Preventivní výzva #BYTSPOLUJINAK a především výstupy z ní nejsou nijak časově omezené aktuální krizovou situací. Naopak, pokud využijete možnost a získané postřehy od žáků si uložíte, můžete na ně po spuštění školní docházky jednoduše navázat. Pomůže to smazat týdny umělé vzdálenosti, ulehčí naladění na společnou práci.

V případě dotazů nebo potřeby výzvu naladit přímo pro Vaše potřeby se na nás neváhejte obrátit. Doufáme, že si to společně se svými dětmi a jejich rodiči alespoň trochu užijete!

Zdraví Vás tým Centra primární prevence SEMIRAMIS z. ú.

