



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



## **"TANEC JE NEJLEPŠÍ DROGA" PREVENTIVNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY MLÁDEŽE**

### **Bakalářská práce**

Studijní program: B7505 – Vychovatelství  
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času  
Autor práce: **Gabriela Brázdová**  
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.

---

Liberec 2014



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Gabriela Brázdová**  
Osobní číslo: **P11000362**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **"Tanec je nejlepší droga" Preventivní volnočasové aktivity mládeže**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :

**Cíl:**

Cílem je navrhnout, realizovat a vyhodnotit taneční program v rámci prevence patologických jevů - "TANEC JE NEJLEPŠÍ droga". Tento program by měl napomoci ke zdravému sebe-pojetí a sebehodnocení účastníků, uvědomování si vlastního těla, radosti z pohybu a vnímání hudby. Program bude realizován v pěti blocích.

**Požadavky:**

Studium literatury, pravidelné konzultace, práce se skupinou, průběžné vyhodnocování lekcí

**Metody:**

Pozorování, rozhovor, metody a techniky moderního tance, metody a techniky dramatické výchovy

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 522 stran. ISBN 80-7178-308-0

Blížkovská, J. Úvod do taneční terapie, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1999. 103 s. ISBN 80-210-2100-4

Dorážka, P. - Konrádová, P. - Heřmánek, Z. - Kománková, Beaty, bigbeaty, breakbeaty, 1.vyd. Praha: Maťa, 1998. 321s. ISBN 80-85905-37-X

Csémy, L. - Sovinová, H. - Komárek, J. Drogy a taneční scéna, 1.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2000. 41 s. ISBN 80-7071-167-1

MACHKOVÁ E. Metodika dramatické výchovy. Ipos: Praha, 1999. ISBN 80-7068-105-5

PAYNE, Helen. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Helen Payneová. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 239 s. ISBN 80-7178-213-0.

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.**

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

**7. dubna 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. dubna 2014**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2013

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

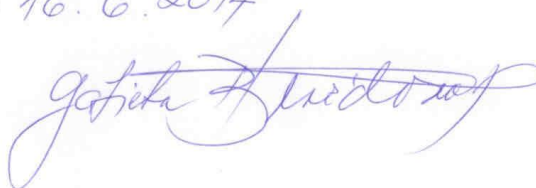
Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 16. 6. 2014

Podpis:



## **Poděkování**

Děkuji vedoucí své bakalářské práce PhDr. Jitce Novotové, Ph.D. za vstřícné jednání, ochotu a poskytnutí cenných rad při práci na tomto tématu. Dále bych ráda poděkovala své rodině, přátelům a svému příteli za podporu, kterou mi po celou dobu poskytovali.

## **Anotace**

Předmětem bakalářské práce je navrhnout, zrealizovat a vyhodnotit taneční program v rámci prevence patologických jevů - „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“. Práce je rozdělena do dvou hlavních kapitol. V teoretické části jsou shrnuty dostupné poznatky, názory, vjemy týkající se drog a jejich prevence. Práce pojednává o příčinách zneužívání návykových látek v prepubertálním věku se zaměřením na roli pedagoga v procesu protidrogové prevence – konkrétně učitele tance. Dominantním tématem je tanec jako takový, jeho psychologie, působnost na osobnost, prostředek sebevyjádření, taneční terapii. Praktická část podrobně rozebírá navržený a zrealizovaný program, zaměřený na zjištění postojů dětí-mládeže k volnočasovým aktivitám a k protidrogové prevenci. Cílem programu je přispět k rozšíření možných obzorů protidrogové prevence, jiným netradičním způsobem a eventuálním zavedením tohoto programu do škol.

Klíčová slova: droga, primární protidrogová prevence, příčiny zneužívání návykových látek, volnočasový pedagog - učitel tance, tanec, taneční terapie, tanečně preventivní program

## **Annotation**

Subject of this thesis is to design, implement and evaluate a dance program for the prevention of pathological phenomena - "dancing is the best drug." The work is divided into two main chapters. In the theoretical part I tried to summarize the available knowledge, beliefs, perceptions regarding drugs and their prevention. Deal with the causes of substance abuse in prepubertal age. I concentrated on the role of the teacher in the process of drug prevention in possibly my dance teacher. I present in my work such as dance. His psychology, the scope of the personality, the means of self-expression. I mention dance therapy. In the practical part I analyze in detail designed and constructed program. Aims to identify the children - youth leisure activities and prevention against drugs. The program aims to contribute to the expansion of horizons of possible prevention against drugs other non-traditional way and one might, for example, introducing in this way to school.

Keywords: drug prevention, causes, recreational educator, dance, individual personality, program

## Obsah

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                            | <b>8</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>                                  | <b>10</b> |
| <b>1. Definice pojmu droga.....</b>                          | <b>10</b> |
| <b>2. Protidrogová prevence .....</b>                        | <b>11</b> |
| 2.1. Tipy prevence.....                                      | 12        |
| 2.1.1. Primární prevence.....                                | 12        |
| 2.1.2. Sekundární prevence .....                             | 13        |
| 2.1.3. Terciální prevence.....                               | 14        |
| <b>3. Programy prevence a jejich formy.....</b>              | <b>14</b> |
| 3.1. Formy programů primární prevence .....                  | 16        |
| 3.2. Zásady efektivní primární prevence .....                | 17        |
| <b>4. Příčiny zneužívání návykových látek.....</b>           | <b>19</b> |
| 4.1. Příčiny pocházející z osobnosti jedince.....            | 20        |
| 4.2. Příčiny v oblasti sociálního prostředí .....            | 21        |
| 4.2.1. Příčiny z oblasti školního prostředí .....            | 21        |
| 4.2.2. Příčiny z oblasti rodinného prostředí .....           | 23        |
| <b>5. Role pedagoga v procesu protidrogové prevence.....</b> | <b>24</b> |
| 5.1. Pedagog volného času – učitel tance.....                | 26        |
| <b>6. Tanec.....</b>                                         | <b>27</b> |
| 6.1. Psychologie tance.....                                  | 29        |
| 6.2. Tanec a osobnost.....                                   | 30        |
| 6.3. Tanec jako prostředek sebevyjádření.....                | 31        |
| 6.4. Taneční terapie .....                                   | 32        |
| <b>7. PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>                                | <b>34</b> |
| <b>ÚVOD.....</b>                                             | <b>34</b> |
| 7.1. Charakteristika a název programu.....                   | 34        |
| 7.1.1. Cílová skupina – výběr účastníků .....                | 35        |
| 7.1.2. Metody – sběr dat.....                                | 35        |
| 7.2. Navržené činnosti jednotlivých bloků v programu         |           |
| „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“.....                               | 38        |
| 7.3. Realizace programu.....                                 | 41        |

|             |                                                                   |           |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7.3.1.      | První blok programu .....                                         | 41        |
| 7.3.2.      | Druhý blok programu .....                                         | 49        |
| 7.3.3.      | Třetí blok programu .....                                         | 54        |
| 7.3.4.      | Čtvrtý blok programu .....                                        | 57        |
| 7.3.5.      | Pátý blok programu .....                                          | 61        |
| 7.3.6.      | Šestý bonusový blok programu.....                                 | 64        |
| <b>7.4.</b> | <b>Vyhodnocení celého programu „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“.....</b> | <b>65</b> |
| <b>8.</b>   | <b>Závěr .....</b>                                                | <b>66</b> |
| <b>9.</b>   | <b>Použité zdroje .....</b>                                       | <b>68</b> |
| 9.1.        | Seznam použité literatury.....                                    | 68        |
| 9.2.        | Internetové zdroje.....                                           | 69        |
| <b>10.</b>  | <b>Seznam příloh .....</b>                                        | <b>70</b> |
|             | Příloha č. 1: Fotodokumentace – 1. blok programu                  |           |
|             | Příloha č. 2: Fotodokumentace – 2. blok programu                  |           |
|             | Příloha č. 3: Fotodokumentace – 3. blok programu                  |           |
|             | Příloha č. 4: Fotodokumentace – 4. blok programu                  |           |
|             | Příloha č. 5: Fotodokumentace – 5. blok programu                  |           |
|             | Příloha č. 6: Videozáznam tanečního vystoupení na CD              |           |
|             | 6. Bonusový blok programu                                         |           |
|             | Příloha č. 7: Přepis rozhovorů                                    |           |
|             | Příloha č. 8: Přepis příběhů                                      |           |

## ÚVOD

„**TANEC JE NEJLEPŠÍ droga**“ název a mé téma, které se přede mnou široce rozprostřelo. Je mi velmi blízké. Tanci se věnuji od útlého věku, provází mě celým svým dosavadním životem. Stal se neodlučitelnou součástí mé osobnosti. Tanec pro mě představuje jeden z nejosobitějších druhů umění. Za celou svou dosavadní kariéru jsem byla aktivně zapojena do rozličných forem tance jak na domácí scéně, tak na scéně zahraniční. Díky těmto skutečnostem jsem absolvovalo na prestižní pražské konzervatoři Duncan certifikaci obor klasická taneční technika, financovaná z fondů evropské unie (EU). Tuto formu edukace shledávám jako velmi cenou a přínosnou zkušenost pro můj profesní a osobnostní profil. Tanec je pro mě relaxací, klidem, zábavou, sebevyjádřením a poznáním. Celoživotní koníček, který se mi stal prací, mi přináší potěšení. Potěšení ve smyslu práce s lidmi, mládeží, dětmi. Je to něco, co miluji, a je mou srdeční záležitostí.

V této práci se nebudu snažit objevovat nové teorie, jen bych ráda nastínila a čtenářům představila svůj vlastní pohled na něco, co se nás týká. Jaký význam má pro nás tanec - taneční umění, ale především bych se také chtěla zaměřit na prevenci patologických jevů, v našem případě se jedná o prevenci proti drogám. Proč? Protože si myslím, že zejména v dnešní době je to téma velice důležité. A hlavně je na místě se o tomto tématu bavit a věnovat se mu stále dokola!

Není náhoda, že se ve své práci věnuji patologickým jevům. Motivací k napsání a představení této práce mě především vedla má velká zkušenost jako spoluorganizátor a vedoucí projektu Tanec je nejlepší droga 2005 v Polsku. Výzva a zkušenost, která byla pro mé působení v uvedeném programu k nezaplacení. V krátkosti o projektu. Tento projekt měl za úkol propojit problematické adolescenty z Polska s naší „zdravou“ skupinou z ČR. Vytvořit jednolitou česko - polskou skupinu, která se pozná, dokáže spolu komunikovat, vzájemně si naslouchat, pomáhat, dokázat mezi sebou hovořit o všem. O svých problémech, zkušenostech, úspěších i neúspěších a to celé zaštitěno tancem. Název práce „Tanec je nejlepší droga“ se proto nabízí jako nejadekvátnější pro rozpracované téma. Jednoduchý, stručný, výstižný. S odstupem času shledávám tento projekt, který jsem absolvovala jako přínosný při práci s adolescenty, kteří jsou mojí cílovou skupinou v této práci. Aplikovatelný je také na období věku prepuberty a jeho komplikovaných psychologických vývojů.

Vlivem mých životních skutečností, byl taneční obor na jisté období jaksi sesazen z mých priorit. Touha, chuť a vášně po tanci přesto zůstala a postupně také penetrovala do mého profesního života a já se dokonce stala učitelem tance.

Dnešní životní styl a hodnoty jsou často zaměřeny jedním směrem, ke konzumnímu způsobu života. Volný čas naší mládeže není příliš podnětný a ukázkový. Aktivní forma využití volného času upadá. Media jsou zaměřena na pasivní přijímání informací, které zvyšují deficit v oblasti fyziologického rozvoje jedince. Tato práce nabízí alternaci k tomuto až dekadentnímu způsobu života, protože tanec je umění nejen estetické, krásné, ale také ovlivňuje psychiku, učí sebekázi, zlepšuje fyzickou kondici, učí vnímat hudbu, rytmus a formuje celkovou osobnost a má mnohé další pozitivní atributy. Právě proto se chci, ve své práci věnovat psychosociálním aspektům tance, jako primární protidrogová prevence. Látky měnící vědomí a vzbuzující závislost jsou a byly součástí našich životů jako druhů homo sapiens-sapiensis. Naším hlavním úkolem je naše děti a mládež naučit, je jak s drogovým trhem pracovat, jak drogy odmítat a jak drogy suplovat.

Věřím, že program „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“ umí být aktuální a efektivní pro tak dynamicky se měnící styl mladé generace. Snižující se věková hranice mladých lidí závislých na návykových látkách je až alarmující. A cítím obrovskou potřebu o tomto tématu hovořit, diskutovat a řešit ho. Je to zejména sociální problém naší kultury.

Proto jsem se rozhodla studovat obor pedagogika volného času. Mým cílem studia je prohloubit si další znalosti a dovednosti a naučit se i nové formy, techniky v rámci práce s dětmi a jejich osobnostmi.

Studium změny člověka samotného, dává mu prostor, aby pochopil podstatu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Definice pojmu droga

Původní význam slova droga, které se používalo hlavně v minulosti, je „surovina rostlinného nebo živočišného původu užívaná jako léčivo“. Je tedy zřejmé, že význam tohoto pojmu se v průběhu dlouhého času posunul někam jinam. Ve spisovné češtině má dnes slovo droga význam „omamující prostředek, dráždivý přípravek“. Jen lékárníky a jinými odborníky je tento pojem chápán stále jako léčivo. V odborném i obecném úzu je slovo „droga“ nadřazený pojem, jenž označuje jako drogy ve farmaceutickém smyslu i jiné léky a látky (včetně tekutých jako alkohol), zejména pokud jich je užíváno a zneužíváno ke změnám nálady, vědomí, povzbuzení či tlumení duševních a tělesných funkcí a vyvolávání mimořádných zážitků (Nožina 1997, s. 9).

Jak ve své publikaci uvádí Anderew Tyler Drogy v ulicích: droga je látka, která svým chemickým složením mění strukturu živé bytosti (Tyler 2000, s. 7).

„Droga je jakákoli látka (substance), která je-li vpravena do živého organismu, může pozměnit jednu nebo více funkcí“ (Šedivý, Válková 1988, s. 18).

Definice podle Zábranského (2003) vysvětluje pojem drogy jako „ilegální, nezákonné, státem nepodporované omamné nebo psychotropní látky (OPL). Jejich explicitní seznam je v českých podmínkách definován zákonem č. 167/1998 Sbírky o návykových látkách“ (Zábranský 2003, s. 14).

Presl (1994) tvrdí, že nejstručněji je možné drogu chápat jako jakoukoli látku, ať už přírodní, nebo syntetickou, která splňuje dva základní požadavky:

1. má tzv. psychotropní účinek, tzn., ovlivňuje nějakým způsobem naše prožívání okolní reality, mění naše vnitřní naladění, působí na psychiku
2. může vyvolat závislost, má tedy něco, co se z nedostatku vhodnějšího pojmenování někdy označuje jako potenciál závislosti“

(Presl 2004, s. 9).

Díky těmto definicím lze odvodit, že mezi návykové látky, tedy drogy nepatří pouze látky typu konopí, kokain, heroin či LSD, ale také látky, které jsou ve společnosti tolerovány. Jedná se například o alkohol, tabák, kávu, čaj nebo obyčejný cukr.

Co vlastně droga je? „Odpovědi nejsou jednotlivé typy drog, ale spíše způsob, jak se droga používá“ (Tyler 2000, s. 197).

Drogy jsou tedy takové látky, které po užití mění naše vnímání a prožívání světa, jsou schopny vyvolat závislost a způsobují různé poruchy a onemocnění. Drogy přímo ovlivňují centrální nervovou soustavu člověka. Toto ovlivnění může být přechodné (zmizí po odeznění účinků drogy), ale při dlouhodobém užívání těchto látek mohou nastat nevratné změny.

## **2. Protidrogová prevence**

Prevenci vnímám jako nesmírně důležitou soustavu opatření, mající předcházet či zamezit drogovým závislostem. Lze ji rozdělit do několika úrovní a hledisek, která se pokusím s ohledem na téma a zaměření práce nastínit. Prevence je hlavně primární, kdy je možnost zamezit vzniku problému s drogou (dobře dítě vychovat), právě tato část se bude týkat mé práce. Druhou možností je prevence sekundární, což je schopnost odhalit problém a zahájit léčbu. V poslední řadě prevence terciární, kdy je třeba minimalizovat negativní dopady.

Tato kapitola je tedy věnována protidrogové prevenci. „Cílem prevence je snížit škody působené návykovými látkami. K takovým škodám patří, jak známo nejen vznik závislosti na návykových látkách, ale i intoxikace, úrazy, četné zdravotní komplikace atd. Cílem není předat maximum informací bez ohledu na to, jak budou použity. Účinná prevence má ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví“ (Nešpor, Csémy 1996, s. 20).

Pojem protidrogová prevence lze vysvětlit jako opatření, iniciativy, aktivity a strategie různých druhů, kterými chceme zamezit potencionálnímu užívání návykových látek, či předcházet drogovým závislostem. Jsou také určené k tomu, aby se zamezilo negativním následkům spojeným se (zne)užíváním legálních a nelegálních drog (Gallá 2005, s. 12).

„Preventivní strategie se dělí do dvou skupin: snižování nabídky (menší dostupnost návykových látek) a snižování poptávky (menší zájem o návykové látky). Tyto přístupy nejenže se nevylučují, ale naopak se navzájem posilují“ (Nešpor, Csémy 1996, s. 20).

Protidrogová prevence se rozčleňuje do třech vrstev. A to do vrstvy primární, sekundární a terciární. Rozdělení do těchto vrstev bylo dle specifického zaměření, které každá vrstva obsahuje.

Preventivní práce by měla být systematická a soustavná, žádná jednorázová akce nemůže mít ten správný účinek, ba naopak - může působit škodlivě (např. může vzbudit mezi mládeží chuť experimentovat s drogou). Drogovou prevenci rozdělujeme na tři části (viz níže).

## **2.1. Tipy prevence**

### **2.1.1. Primární prevence**

„Pod pojmem primární prevence se rozumí strategie aktivity určené k předcházení prvnímu užití drogy a vlastnímu začátku užívání drog“ (Gallá 2005, s. 12).

Jde tedy o to, aby se zabránilo užívání drog té populace, která se doposud s drogou nesetkala. V některých případech jde pouze o odložení kontaktu s drogou do vyššího věku jedince. „Primární prevence se obrací na populaci jako celek nebo na vybrané skupiny uvnitř populace, tzv. cílové skupiny“ (Kalina a kol. 2003, s. 276).

V tom se primární prevence liší od sekundární a terciární prevence, které se již zaměřují individuálně, na jednotlivce. Cílem primární prevence je ovlivnit názory, postoje a chování člověka prostřednictvím skupiny či společenství lidí. A tak zabránit vzniku poruchy zdraví u člověka. Definice zdraví podle WHO (World Health Organization = Světová zdravotnická organizace) zní: „Zdraví je stav tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady“ (Kalina a kol. 2003, s. 276).

U primární prevence jde o to, aby nedošlo k poruše zdraví u člověka na rozdíl od prevence sekundární a terciární, kde se již s daným poškozením či zdravotní poruchou počítá. Lze vymezit tři hlavní body, na které se primární prevence zaměřuje. Jsou jimi droga, člověk a prostředí. U drog se zaměření primární prevence vztahuje hlavně na poptávku po návykových látkách. Usiluje o to, aby se potenciální spotřebitel nestal spotřebitelem skutečným, tzn., aby drogy nekonzumoval. Také zahrnuje charakter drogy, její potenciál pro závislost, účinky, způsoby aplikace atd.

Dalším bodem je člověk. Tím se myslí osobnost, povaha, charakter, potenciál pro závislost a účinky návykových látek na jednotlivého člověka. „Závislost lze navodit u každého jednotlivce. Rizikovými a protektivními faktory jsou zejména osobnostní charakteristiky. Riziko zvyšuje nízké sebevědomí a sebehodnocení, nízká výkonnost, poruchy chování, nevhodné sociální vazby, úzkostnost, stres, ale i zdravotní handicap“ (Kalina a kol. 2003, s. 275).

Posledním, nikoli však méně důležitým bodem je prostředí. Jedná se o působení všeho, co nás obklopuje. Dá se dále rozdělit na tři úrovně. Společenské prostředí, rodinné prostředí a vrstevnické prostředí. „Užívání drog by nemělo být společensky akceptovanou formou chování mladých lidí. V současné době se setkáváme s postojem, že užívání drog je normální“ (Kalina a kol. 2003, s. 275).

Z výše uvedeného přehledu vyplývá, že by se mělo s touto prevencí začít určitě dříve, než se člověk poprvé setká s drogou – nejlépe u předškolních dětí nebo na I. a II. stupni základních škol. Primární prevence by měla dětem ukazovat, kam vlastně užívání drogy vede, představit jim jiné, lepší a zajímavější cesty, mém případě, cesty tance.

### **2.1.2. Sekundární prevence**

Tato prevence se zaměřuje na lidi, kteří se už s drogami setkali, okusili je, experimentovali s nimi, ale prozatím jim ještě stále nepropadli. Soustředí se tedy na předcházení vzniku, rozvoje a přetrvávání závislosti u takto postižených osob.

Sekundární prevence se zaměřením na jednotlivce spočívá převážně v poradenství, terapiích, besedách a rozpravách s cílem zmotivovat daného jednotlivce k omezení či přerušení užívání drog a nedopustit tak vznik jakékoliv závislosti.

„Může dojít k úpravě celého stavu a abstinenci od drog i bez pomoci terapeutické instituce, pouze důsledkem zrání vlastní osobnosti. Terapeutické instituce mají ale v těchto případech nezastupitelnou roli“ (Presl 1994, s. 65).

Sekundární prevenci lze také rozumět jako časné intervenci. Velice důležitou součástí je včasné odhalení drogového problému a jeho okamžitá léčba. „Léčba je zastavením, odpoutáním od prostředí, detoxikací (substance, vztahy, návyky), pohledem zpět do minulosti, konfrontací, hledáním smyslu života, upevňováním hodnot, atd.“ (Kalina a kol. 2003, s. 146).

Sekundární prevence se pokouší předcházet vzniku a rozvoji závislosti osobám, které se již ocitly v problémech s drogou. Pomáhá jim najít cestu zpět do jejich života, a to především pomocí různých poradenství a léčení (Valíček 2000, s. 162).

Zjednodušeně se dá říci, že sekundární prevence je vlastně vyhledání problému, který již vznikl a jeho léčba. Jde tedy o pomoc těm, kteří již pravidelně drogy berou. Snaží se jim pomoci najít cestu zpět do života bez drog. Pro uživatele drog je utvářen určitý systém

odborné pomoci, kde jeho jednotlivé složky nabízí odlišné služby podle určitých indikátorů - např. fáze závislosti, hloubky motivace změnit se, ochoty spolupracovat, sociální situace jedince, psychického poškození atd.

### **2.1.3 Terciální prevence**

Terciální prevence se zaměřuje už na předcházení vážnému nebo trvalému zdravotnímu a sociálnímu poškození z užívání drog. Dává si především za cíl „zamezení šíření nákazy a zmírňování následků škod, které již droga způsobila. Patří sem například výměna injekčních stříkaček, prevence AIDS, případně substituční programy“ (Valíček 2000, s. 162).

Terciární prevence se týká lidí, kteří již drogy užívají a jsou na nich závislí. Hlavním cílem této prevence je předejít vážnému a trvalému zdravotnímu a sociálnímu poškození způsobeného užíváním návykových látek. Vylučuje zhoršení stavu, ve kterém se uživatel nachází. Lze také obsah terciární prevence vyjádřit jako kvalitní odbornou péči, kterou provádí specializovaní pracovníci. Systém této prevence funguje také jako ničitel negativních důsledků spojených s užíváním drog, např. výskyt HIV. V praxi jde například o poskytování injekčních stříkaček, nebo třeba léčba substitucí, tzn. nahrazením ilegální nečisté drogy za chemickou čistou drogu podanou ve specializovaném zařízení. Čímž dochází také v některých případech ke snižování dávek a postupně úplné abstinenci (Presl 1994).

„Terciární prevence zahrnuje dvě úrovně. Jednou z nich je resocializace či sociální rehabilitace u klientů, kteří prošli léčbou vedoucí k abstinenci. Druhou úrovní je intervence u klientů, kteří aktuálně drogy užívají a nejsou rozhodnutí užívání zanechat“ (Kalina a kol. 2003, s. 147).

Jelikož ani terciální prevence není stěžejním tématem mé práce, výše uvedené charakteristiky shledávám jak dostatečné. Pro terciální prevenci nám bude stačit resumé, že jde vlastně o předcházení vážnému či trvalému zdravotnímu a sociálnímu poškození z užívání drog.

## **3. Programy prevence a jejich formy**

Jak včlenit teoretické poznatky do praxe a vytvořit preventivní program, jsem si stanovila jako cíl své práce. Má dlouholetá praxe mi potvrdila, že jednorázové aktivity nejsou obvykle

příliš efektivní. Mají-li žáci přejímat informace týkající se rizik spojených se zneužíváním drog, je důležité, aby o nich přemýšleli ve vztahu ke svému tělu. Informace o drogách je nutné oprostit od řady předsudků, které v těchto tématech přezívají. Žákům je třeba nabídnout takové činnosti, aby se přímo zapojili do výukového procesu a mohli se na něm sami podílet. Charakter práce je vždy nutné přizpůsobit věku žáků, úrovni jejich znalostí a vědomostí, postojům dané skupiny ke zneužívání návykových látek a mimo jiné i míře rizikovosti (tj. prostředí, ve kterém žijí). Informace o drogách nelze oddělovat od celkového způsobu života člověka. Významná je role pedagoga, který nejen předkládá a doplňuje odborné informace reaguje na možné nepřesnosti a zkreslení, ale především téma otevírá, vede určitým směrem a poskytuje příležitost k vyjádření žáků.

Evropské výzkumy ukázaly, že nejefektivnější v prevenci jsou dlouhodobější programy, např. program Zdravá škola. „Projekt Evropská zdravá škola a drogy vychází z principu, že efektivní drogový preventivní program je intenzivní, průběžně prováděný a kombinuje objektivní věcné informace a individuální osobní přístup. Odborné výzkumy prokázaly, že nejefektivnější jsou intenzivní dlouhodobější programy zaměřené na rozvoj sociálních dovedností, osobní rozvoj a objektivní informace o drogách“ (Gallá 2005).

Již v předchozích kapitolách jsme si řekli, že cílem prevence není pouhé předávání informací bez ohledu na to, jak budou použity. Účinná prevence musí ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví.

Preventivní strategii lze zhruba rozdělit do dvou skupin:

- Snižování nabídky (aby byly návykové látky méně dostupné)
- Snižování poptávky (aby je lidé pokud možno nechtěli)

Tyto způsoby prevence se nejen nevylučují, ale navzájem posilují.

(Nešpor, Csémy, Pernicová 1999, s. 34)

Účinnost strategií prevence působených návykovými látkami

| <i>Přehled strategií</i> | <i>Účinnost</i> |
|--------------------------|-----------------|
| Zastrašování             | Neúčinné        |
| Citové apely             | Neúčinné        |
| Prosté informování       | Neúčinné        |

|                                                                          |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Nabízení lepších alternativ než alkohol či jiné návykové látky           | Účinné u skupin se zvýšeným rizikem                        |
| Peer programy (aktivní účast předem připravených vrstevníků)             | Účinné u skupin se středním rizikem (normální populace)    |
| Prevence založená ve společnosti - spolupráce různých složek společnosti | Účinné                                                     |
| Snižování dostupnosti návykových látek včetně alkoholu                   | Účinné, jestliže je provázeno i snižování poptávky po nich |
| Léčba nebo mírnění následků                                              | Relativně účinné, zejména pokud jsou poskytnuty včas       |

(Nešpor, Csémy, Pernicová, 1999 s. 35)

Existuje však celá řada dalších školních preventivních programů a záleží na jednotlivých školách, jejich situaci, možnostech a jaký program si vybere. Všeobecně se ale všechny snaží o ovlivnění a změnu procesů, které vedou k počátkům braní drog.

### 3.1. Formy programů primární prevence

#### **Dlouhodobý / komplexní program primární prevence**

Kontinuální, komplexní a interaktivní program, jehož součástí je vedle problematiky návykových látek a jiných sociálně nežádoucích jevů i rozvoj sociálních dovedností.

#### **Program primární prevence pro rizikové osoby / program včasné intervence**

Cílený program primární prevence pro jedince, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik závislosti, tj. jsou více ohrožené než zbytek populace.

#### **Peer program**

Vrstevnický program - zapojení předem vyškolených osob stejného věku, případně sociálního statutu do procesu formování postojů a získávání znalostí o návykových látkách, s cílem posílit protidrogové postoje a normy uvnitř skupiny.

#### **Edukativní program**

Ucelený vzdělávací program, který zahrnuje teoretickou průpravu a základní informace z oblasti problematiky užívání návykových látek, případně prohlubování získaných znalostí, předávání aktuálních informací a nácvik praktických dovedností.

### **Interaktivní seminář**

Většinou jednorázová aktivita, která interaktivní formou zprostředkovává informace o problematice užívání návykových látek, sociálních a zdravotních důsledcích souvisejících s užíváním návykových látek a s možnostmi, kam se obrátit v případě potíží spojených s užíváním návykových látek.

### **Vzdělávací seminář**

Jednorázová vzdělávací aktivita většinou informačního charakteru zaměřená na jedno konkrétní téma (např. formy efektivní primární prevence nebo rizikové a protektivní faktory vzniku závislosti, teorie a praxe projektové činnosti apod.)

### **Komponovaný pořad**

Jednorázová aktivita, která kombinuje uměleckou formu (např. film, divadelní představení s tematikou užívání návykových látek apod.) s následnou diskusí s odborníky v oblasti prevence užívání návykových látek.

### **Beseda**

Jednorázová aktivita. Lektor rozhovorem s posluchači zjišťuje jejich znalosti, názory a postoje a podle jejich úrovně se zaměřuje na konkrétní témata, odpovídá na dotazy a dává prostor pro vyjádření jednotlivých osob ve skupině.

### **Přednáška**

Jednorázová aktivita (odborný výklad) ryze informačního charakteru, která nepředpokládá aktivní zapojení cílové skupiny, zaměřená na konkrétní téma (např. přehled návykových látek, jejich účinky a rizika, legislativní aspekty v souvislosti s problematikou užívání návykových látek apod.) (Primární prevence).

## **3.2. Zásady efektivní primární prevence**

### **Komplexnost:**

Program se zaměřuje nejen na problematiku užívání legálních i nelegálních návykových látek a problematiku sociálně patologických jevů, ale i na rozvoj sociálních dovedností (schopnost čelit sociálnímu tlaku vrstevníků, komunikativní dovednosti, posilování sebevědomí, možnosti efektivního řešení problémů), zdravý a životní styl.

### **Kontinuita:**

Důraz je kladen na zachování kontinuity uvnitř programu (jednotlivá témata na sebe navazují

a vzájemně se doplňují) i vně programu (spolupráce s dalšími subjekty působícími v oblasti prevence užívání návykových látek)

#### **Práce s malou skupinou**

Jednotlivé aktivity jsou realizovány se skupinou maximálně 30 účastníků. Ve školním prostředí maximálně s jednou třídou.

#### **Interaktivita:**

Program zahrnuje aktivní účast cílové skupiny s využitím různých forem práce.

#### **Flexibilita:**

Program reaguje na aktuální potřeby cílové skupiny, přizpůsobuje se novým trendům v oblasti drogové problematiky

#### **Cílenost:**

Díleč aktivity a zvolené metody jsou přizpůsobeny dané cílové skupině a jejím specifickým a potřebám.

#### **Teoretická a praktická připravenost realizátora/realizačního týmu**

Pracovník realizující program má základní teoretické znalosti z oblasti drogové problematiky a sociálně patologických jevů a praktické dovednosti v práci s danou cílovou skupinou.

#### **Možnost kontaktu v odborném zařízení**

Program nabízí v případě potřeby možnost kontaktu v odborném zařízení v psychosociální síti služeb v daném regionu.

#### **Důraz na kontext primární prevence:**

Program je vytvořen na základě znalosti specifík a potřeb dané lokality, zahrnuje spolupráci s pedagogy, rodiči a nejbližším sociálním okolím cílové skupiny.

#### **Nabídka pozitivních alternativ:**

Program podporuje a nabízí aktivity vedoucí ke zdravému způsobu života.

Program respektuje práva dětí vymezená Úmluvou o právech dítěte přijatou Valným shromážděním OSN dne 20. 11. 1989, ratifikovanou Českou republikou v roce 1991 (M., Žáková, 2013).

## 4. Příčiny zneužívání návykových látek

Žáci v mém programu si stále více uvědomují existenci drog a žádají o nich více informací. Potřebují začít chápat nebezpečí kouření, pití alkoholu a užívání ostatních drog a měli by poznat příčinu jejich škodlivosti. Ve věku prepuberty a adolescence baví děti poznávat, jak funguje lidské tělo a jaký vliv na organismus může droga mít. Začínají si ale také uvědomovat, že existuje více zdrojů informací a některé z nich jsou rozporné. Potřebují pomoci poznávat, co je správné a co špatné, čemu věřit, jak se rozhodovat.

Prevence by se proto měla zaměřit na vytváření konkrétních důvodů, proč drogy odmítat, na rozvoj strategie odmítání, na rozvoj vědomostí, které jim usnadní vypořádat se s tlaky reklam na návykové látky. V tomto věku je pro děti velmi důležitá skupina vrstevníků. Ta jim může pomoci se vyhnout kouření, alkoholu i ostatním drogám.

Na začátku se smiřme s jedním faktorem, užívání drog nemá jednu jedinou příčinu platnou pro všechny, kdo s užíváním drog začíná. Je mnoho různých lidí, u kterých převažují různé příčiny. Nejčastěji se zdůrazňují jako příčiny skupiny vlastností, kterou drogy a jejich užívání zpočátku nepochybně mají.

- Jejich užívání je zakázané nebo určené jen pro dospělé (legální drogy).
- Drogy jsou spojovány s novým tajemným, nepoznaným, exotickým.
- Dítě či dospívající je ve skupině uživatelů drogy k užívání tlačěn ostatními, ale i vlastní snahou přizpůsobit se, ztotožnit se.
- Některé z účinků drogy mohou uspokojit aktuální potřeby dítěte (zapomenout, uvolnit se, necítit, komunikovat prosadit se).

(Hajný 2001, s. 11)

Hajného specifikaci pocítuji jako experimentování. Výzkumné studie naznačují, že děti začínají s experimentováním již okolo dvanáctého a třináctého roku. Častý bývá přechod od užívání legálních drog k nelegálním s tím, že marihuana má naprosté prvenství. Toto pořadí zcela odpovídá míře, do jaké jsou jednotlivé drogy u nás dostupné a sociálně tolerovány (Hajný 2001, s. 12).

Janík a Dušek uvádějí práce Vojtíka, který se podrobně zabýval otázkou toxikomanie u pražské mládeže a tvrdí, že příčiny, které vedly jedince k droze, byly často velmi prosté, zvědavost, touha prožít něco neobvyklého, uniknout nepříjemným stavům a samotě do které

vedou jedince jeho problémy, protest proti autoritě a konformnosti konzumního způsobu života. Další příčinou byla snaha dostat se do společnosti lidí s podobnými názory, jindy hledání dočasné úlevy ve stavu úzkosti apod. (Janík, Dušek 1990, s. 129).

Je evidentní, že závislost na drogách má své kořeny nejen v droze samotné, nýbrž i v osobnosti člověka, který toxikomanii podlehně, i v dalších společenských činitelích, jako je např. užší sociální prostředí, jeho kulturní úroveň a dostupnost drogy. S jistým zjednodušením můžeme vyčlenit čtyři základní fakty, které podmiňují vznik drogové závislosti.

- látka samotná
- osobnost
- sociální prostředí
- provokující a vyvolávající činitelé

(Janík, Dušek 1990, s. 129)

S ohledem na téma a cíl práce, se dále budu zabývat pouze faktory osobnostními, ale důraz a rozsah zaměřím na sféru sociálního významu. V této oblasti dále rozpracuji význam podnětů školních a rodinných.

#### **4.1. Příčiny pocházející z osobnosti jedince**

Činitelem při tvorbě závislosti na droze je samotná osobnost toxikomana. Představuje individuální spojení duševních i tělesných vlastností člověka, které se vytváří v průběhu individuálního vývoje a projeví se ve společenských vztazích. Vrozené a získané vlastnosti tvoří strukturu osobnosti, která je pro každého jednotlivce svérázná a má dynamický charakter. Osobnost se vyvíjí na základě vrozených dispozic a v dalším průběhu ji dotváří získané vlastnosti. Proto při vzniku závislosti se nesmí zanedbávat význam dědičných faktorů. (Janík, Dušek 1990, s. 123). Osobnost začíná dozrávat obvykle v období puberty a dozrává v dospělosti. (Janík, Dušek 1990, s. 124). Uvedli jsme, že i poruchy osobnosti ovlivňují vznik návyku (Janík, Dušek 1990, s. 128).

## 4.2. Příčiny v oblasti sociálního prostředí

Během dospívání se zdá, že se příslušnost mladého člověka najednou přesunula od rodiny k přátelům. To se pro zraněné rodiče může jevit jako nevděčné odmítnutí. Avšak tato reakce je zdravá a přirozená část kroku k nezávislosti. „Tlak vrstevníků“ (výraz, který rodiče často užívají, ale také často špatně chápou) neznamená, že skupina teenagerů doopravdy nutí své členy, aby něco dělali. Tlak vrstevníků znamená, že pro teenagery je velice důležité, aby je jejich vrstevníci akceptovali, a toto akceptování může záviset na přizpůsobení se normám v partě, ať už je to cokoliv (Googyer 2001, s. 21).

Mezi významné poučky sociální psychologie patří, že existenci člověka si nemůžeme představit bez jeho vztahu k sociálnímu prostředí. Toto prostředí utváří osobnosti člověka, může však zapříčinit i je jí poruchy. Tato vzájemná vazba je pevná a obě její složky se vzájemně podmiňují (Janík, Dušek 1990, s. 128).

Člověk se narodí do určitého prostředí a vyrůstá v něm. Běžně je to rodinné prostředí, v některých případech to však bývají i různá sociální zařízení. Langmajer a Matějček upozornili na to, že jedinci, kteří jsou od narození vychováni v kolektivních zařízeních, trpí výraznější citovou deprivací než lidé, kteří od raného dětství vyrůstali v rodině a až poté delší dobu v dětských domovech. Do podobné situace se mohou dostat i jedinci, kteří trvale žijí v rodině, která je buď v rozkladu, nebo se dítěti nevěnuje dostatečná péče. Při vzniku návyku se tedy může uplatnit i porucha rodinného života (Janík, Dušek 1990, s. 130).

### 4.2.1. Příčiny v oblasti školního prostředí

Škola je prostředí, které má podobné charakteristiky od první do deváté třídy. Jako instituce se tedy nevyznačuje zvláštní pružností, kterou by měla reagovat na měnící se potřeby dětí prepubertálního a adolescentního věku. Tuto situaci tak doslova zachraňují tvořiví učitelé, kteří mění a obohacují zastaralé stereotypy drogové problematiky. Myslím si, že právě přístup učitele způsob výuky, nebo řešení výchovného problému a celková atmosféra může vzniku problému s drogami zásadně pomoci.

Pocit neúspěšnosti, nepochopení, nuda jednostranné přetěžování, pocity křivky, formální přístup, nadměrná náročnost, ale i nepodnětné a nízké nároky, to jsou jen některé z chyb, které skutečně mohou v dítěti a dospívajícím uhasit zvědavost a chtít zvládat běžné

povinnosti spojené s učením. Každé dítě má touhu něco zkoumat, prožívá dobrodružství při objevení, ale když nemá pocit, že může být v něčem dobré a oceněné, začne se obracet k činnostem, které jeho potřeby uspokojí (Hajný, 2001, s. 92).

Škola by měla děti zaujmout natolik, aby se stala hlavní náplní jejich života. Měla by jim pomáhat i v účelném využívání volného času. Najednou se stává, že dítě po příchodu ze školy, pokud ještě rodiče nejsou doma, zůstává zcela bez dozoru, toulá se a lehce se pak může dostat do nevhodné společnosti. Vznikají tak party, které mohou svádět k nesprávnému i nezákonnému jednání (Janík, Dušek 1990, s. 129).

Škola a jiná vzdělávací zařízení mají velmi důležité postavení, co se týče prevence. Je to dáno mnoha důvody, jako jsou: základní školou projdou všechny děti, škola disponuje odbornými pracovníky, je schopna rozpoznávat a zachycovat problémy, je ve spojení s rodiči, má na děti obrovský vliv atd.

„Školní prevence by se měla zaměřovat na všechny legální i nelegální drogy, které mohou vést k návyku či závislosti, nebo které mohou způsobit zdravotní poškození nebo přinést zdravotní rizika“ (Gallá 2005, s. 12).

Protidrogová prevence je už nyní v mnoha zemích zařazena do studijních plánů škol. V některých státech je to dokonce povinné. Školám nabízejí externí programy a organizace různé vzdělávací programy podporující protidrogovou prevenci. „Školní drogová prevence by měla věnovat pozornost i právnímu, sociálnímu a kulturnímu kontextu a důsledkům zneužívání drog“ (Gallá 2005, s. 16).

„Školní program prevence drog se musí zabývat dvěma klíčovými prvky: vzděláváním a výchovou a tím, jak reagovat na incidenty spojené s drogami“ (Gallá 2005, s. 33).

Školy jsou ideálním místem pro předávání znalostí a dovedností. Stěžejní je, aby každá škola měla kvalitní protidrogový preventivní program. „Programy prevence drog na školách by měly být časově efektivní a nemělo by být složité je provádět. Efektivní školní preventivní program musí být kvalitně strukturovaný a musí být vhodný pro sociální prostředí, ve kterém se aplikuje“ (Gallá 2005, s. 33).

Každý školní program protidrogové prevence by měl mít stanovené jasné, realistické a specifické cíle. Vyzkoušené a účinné jsou například tzv. peer programy. Principem peer (helper) programů je aktivní zapojení předem připravených, zdravě žijících vrstevníků, kteří pozitivně a neformálně působí na formování postojů ostatních dětí. Anglickým slovem peer se označuje vrstevník, který má podobný věk, ekonomickou situaci, sociokulturní postavení, zájmy atd. (Program protidrogové prevence, 2013).

#### 4.2.2. Příčiny v oblasti rodinného prostředí

Žáci v mém programu jsou převážně prepubertálního věku. To je také období, kdy se dítě připravuje na své budoucí povolání a samostatný život mimo rodinu. S tím související stres nebývá zanedbatelný ani u dětí, které ve škole dobře prospívají. O to obtížnější je toto období pro děti, které mají studijní problém, které se nedostanou na vysněnou školu, které nezvládají požadavky vysněné profese, nebo nenacházejí uplatnění po ukončení školy. Rodiče by měli umožnit rozvoj schopností a nadání dospívajícího, ale zároveň na něj neklást vysoké nároky.

U dospívajícího by měla rodina zajistit přiměřený dohled a i zde platí, že nejlepší je vřelá a středně omezující výchova přiměřená věku. Také pro dospívající je důležité stabilní a předvídatelné rodinné prostředí. Rodiče by měli být připraveni diskutovat o velmi ožehavých otázkách, včetně návykových látek, a měli by nechat dospívající projevit své názory a pocity. To ale rozhodně neznamená, že by měli vždy přistupovat na jeho stanovisko, nebo dokonce přestat prosazovat zdravá rodinná pravidla. Dospívající by se měl naučit hledat dobré alternativy k návykovým látkám. Rodiče by měli být schopní s dítětem tohoto věku o návykových nebezpečích informovaně a poučeně hovořit. Rodiče by také měli umět dítěti zprostředkovat pomoc pro různé problémy, ať zdravotní, psychologické nebo jiné (Nešpor, 2001, s. 40).

Rodina a rodinné zázemí je nejdůležitějším faktorem ve vývoji jedince a jeho osobnosti. Nefunkční rodinné prostředí je pro dítě většinou hlavním důvodem pro experimentaci a vyzkoušení různých návykových látek. Nefunkčním rodinným prostředím rozumíme nedůslednou výchovu dítěte, nefungující autoritu rodičů, izolaci dítěte od jeho vrstevníků, přehnanou přísnost rodičů, nedostatečnou citovou vazbu dítěte či rodičů, nedostatek času věnovaný dítěti, neodpovídající péči o dítě, schvalování legálních (v některých případech i nelegálních) návykových látek. Samotné děti jsou ovlivňovány hodnotami, které ctí jejich rodiče. Hodnoty v rodině pomáhají dítěti odmítat drogy. Jednou z hlavních zásad je posilovat zdravé sebevědomí dítěte. „Zdravé sebevědomí pomůže dítěti odmítat alkohol a drogy a bude mu v životě užitečné i jinak. Lidé, kteří mají s alkoholem a drogami problémy, mívají často problémy se svým sebevědomím. Odborníci tedy doporučují: Chvalte dítě. Pomáhejte dítěti dávat si rozumné cíle. Kritizujte konkrétní chování, ne samotné dítě. Neslibujte mu nesplnitelné. Dejte dítěti pocit odpovědnosti. Dávejte dítěti najevo svou lásku k němu“ (Nešpor, Csémy 1994, s. 41).

Zásady prevence v kostce:

- Získat důvěru dítěte a umět mu naslouchat.
- Umět s dítětem o alkoholu a drogách informovaně hovořit.
- Předcházet nudě.
- Pomáhat dítěti přijmout hodnoty, které usnadní alkohol a drogy odmítat.
- Vytvořit zdravá rodinná pravidla.
- Pomoci dítěti se ubránit nevhodné společnosti.
- Posílit sebevědomí dítěte.
- Spolupráce s dalšími dospělými.

(Nešpor, Csémy 1994, s. 98).

Rodinné zázemí těchto mladých lidí vykazuje rozvrácenost rodiny, s přehnanými výchovnými zásadami, nadměrnou autoritativnost, nebo naopak příliš shovívavý přístup. Uvedeny jsou i další vlivy: vzrůstající požadavky na výkonnost v přetechizované společnosti, rychlé zvraty v sociálním seskupení a zvýšené nároky na přizpůsobivost (Janík, Dušek 1990, s. 130).

S prevencí by se mělo začínat již od útlého věku v každé rodině. Obecně platí, že pro prevenci v samotné rodině je nejideálnější vřelá a středně omezující výchova, kdy má rodič o dítě zájem, snaží se porozumět, hodnotit, ale zároveň také prosazuje určitá rozumná pravidla, na jejichž dodržování trvá. Pro prevenci v rodině také platí určité zásady, které by se měly dodržovat.

## **5. Role pedagoga v procesu protidrogové prevence**

Co by měl vlastně pedagog dělat? Jaká je jeho role?

Pedagogové, vychovatelé mají bezpochyby velké pole působnosti v protidrogové prevenci, při které je pozornost zaměřena na pozitivní rozvoj žáka. Učitel, vychovatel vždy slouží mladistvému jako model pro chování. Učitel je porovnáván, hodnocen a stává se i součástí fantazií. Žák často zvažuje, jak by se jeho učitel v jisté situaci choval, zda by byl v nějaké konkrétní situaci statečný a odolný, či pasivně se přizpůsobující, zda by těžkosti a problémy řešil a překonal, nebo volil spíše únikové chování atd. atd. (Riesel, 1999, s. 70). Učitel tedy vychovává již tím, že je (eo ipso) a že je s žákem v nějakém kontaktu, bez ohledu na vyučovaný předmět. Učí organizovat volný čas, doporučuje pěstování sportu, zálib,

dovedností, učení se cizím jazykům, muzicírování, poznávání přírody atd. To jsou vhodné prostředky k vyzrávání a dospívání (Riesel, 1999, s. 70).

Když už žák či mladistvý drogy užívá, má učitel o něco zúžený repertoár pro nápravu. Rozhodně nemá řešení problému odkládat, naopak musí ho otevřít, i když diskrétně. Má navázat kontakt a iniciovat komunikaci s postiženým. Rozhodně musí informovat rodiče a nemá být raněn, když oni budou zjištěné skutečnosti popírat a zareagují nepřátelsky. Pedagog se nemá nechat odradit od své intervence tím, že žák lže a zapírá, odmítá pomoc a přeje si setrvat v roli člověka, který čas od času či pravidelně zneužívá drogy. Rozhodně má pedagog zajistit i odborné vyšetření a s lékařem spolupracovat (Riesel, 1999, s. 70).

Mnohdy lze mladého člověka od drog odvrátit pohovory, nabídkou alternativních programů, jindy, když už vznikl návyk, bývá napřed nutno léčit obtíže z odnětí drogy. Učitel má vždy nabídnout domluvu, poučení a nabídku náhradních programů pro zábavu, volný čas a seberealizaci. Zmíněné snahy by měl projevit každý pedagog, který zjistí zneužívání drog, bez ohledu na to, zda je třídním, nebo pouze vyučujícím. Rozhodne-li se učitel ve své snaze pomoci jít nad stanovený rámec, spíše než direktiva mu pomůže vlastní intuice a schopnost improvizace. Protože se dá i mnoho zkazit, má každý pracovník zvážit svou schopnost trpělivosti a vytrvalosti a zvolit strategii pomoci případ od případu, od situace k situaci (Riesel, 1999, s. 70,71).

Já osobně preferuji u žáků nejdříve takové hledisko, které jim nabídne lepší hodnoty, programy i třeba životní modely, které umožňují „čistku“ negativních zkušeností se sebou samým nebo i se světem (s jejich okolím) a pak teprve případně nastolit disciplinární či kázeňský postoj. Rozhodně si nemyslím a nejsem zastávce varianty vylučování ze školy! Takový vyloučený, nebude mít žádnou péči a nebude-li o něj zájem, pravděpodobnost toho, že drogám propadne, je poměrně dost vysoká.

Pokud se jako pedagogové, vychovatelé budeme v tomto ohledu mladé generaci věnovat, pečovat o ně, zprostředkovávat jim odbornou pomoc a trpělivě se pokoušet je stále odvracet od drog – máme velkou šanci být úspěšní.

## 5.1. Pedagog volného času – učitel tance

„Je mnoho různých povolání, ale tanec je poslání, ve kterém čas není ničím a jeho náplň vším.“

Joe Jenčík (Taneční aktuality, 2013)

Tento proslulý Jenčíkův výrok se mi líbí, a pozitivně na mě působí. Myslím, že i výborně vystihuje nejen jeho vlastní postoj k tanci, ale můžeme jej vnímat rovněž jako umělcův epitaf.

Praktičtí odborníci, jako například právě kvalifikovaní učitelé tance nebo taneční umělci, si kladou za cíl zpřístupnit tance a pohyb. Spíše se zde jedná o vztah učitele ke studentovi než terapeuta ke klientovi a také kontrakt se od terapeutického kontraktu odlišuje: důraz je totiž kladen na radost z tance a pohybu, na estetický zážitek a na vzdělávání, tj. na znalost tanečních nebo pohybových dovedností a jejich pochopení. K nabízeným zážitkům mohou patřit návštěvy tanečních představení, série lekcí společně s tanečním souborem, které vedou k závěrečnému vystoupení v zařízení, nebo semináře pro skupinu a její učitele, kteří skupině pomohou s tanečním vystoupením například ve škole atd. (Payneová, 1999, s. 71).

Mírím zde k volnočasovým aktivitám. Z procesu socializace by měly vycházet volnočasové aktivity a sociálně-pedagogické dění, které představuje výchovnou pomoc. Je na místě – žádoucí, aby tato pomoc výchovně-vzdělávacího procesu rozvíjela potřeby jedinců, jejich autonomii, integraci a samostatnost. Utvářením pozitivní sociální role vede jedince k vzestupu. K tomuto vzestupu jedince může docházet ve značné míře i díky kvalitním volnočasovým aktivitám.

Jako aktivitu nabízím tanec. Učitel tance hledá cesty, jak lidi vzdělávat, jak jim obohatit život a jak je vést i například k cílenému úspěchu. Nabízí tanec jako uměleckou formu a jeho práce často vyvrcholí (nemusí se jednat o veřejné) vystoupením.

Jak zmiňuji již lehce v úvodu, patřím mezi ty, kterým se tanec stal smyslem života. A bylo mi dáno z hůry, že se mi stal mou profesí. Věnuji se mu na takové úrovni, že mě dokáže uživit. Neslouží samozřejmě pouze jako zdroj obživy, ale má práce je zároveň mým koníčkem.

Učit tanec mě naplňuje. Baví mě předávat své zkušenosti dál, dalším generacím.

I já jako učitel tance mám zájem se zdokonalovat a prohlubovat svoje zejména pedagogické a didaktické znalosti. Snažím se čerpat, učit a také inspirovat od ostatních učitelů, lektorů, jelikož myslím, že je potřeba učit stále sám sebe, aby měl člověk pořád co nabídnout a to myslím nejen v rámci tanečního oboru, ale také v oboru výchovném. Vnímám sebe jako učitele tanečního oboru, ale zároveň se snažím i o používání výchovně, preventivních podnětů právě skrze taneční umění.

Profese tanečníka samozřejmě přináší spoustu radostí, ale také starostí. Naším pracovním nástrojem je totiž tělo a tomu je třeba věnovat zvýšenou pozornost. Stačí jeden vážnější úraz a zhroutí se nám svět jako domeček z karet. Tanec dokáže být i fyzicky dost náročný. Určitou roli zde navíc hraje také stáří. Žádný sport nelze dělat věčně a to stejné platí pro tanec (M., Kacrová, 2013).

Určitě nastane i doba, kdy budu muset sestoupit z této profesionální dráhy a začít se věnovat něčemu jinému. Pevně ale doufám, že ještě nepřišel můj čas a budu moci nadále rozvíjet jak sebe, tak především lidi z mého okolí. Předávat jim vlastní energii, náklonnost a pomoc. Tím narážím na realizaci svého zkušebního programu, ve kterém nastavuji svá vlastní vodítka.

## 6. Tanec

K tanci netřeba slov překračuje kultury, je „němým uměním“, ale mluví výrazy silnějšími než cokoliv jiného. (J. Dosedlová, 2012, s. 12)

„Tanec je komunikace mezi tělem a duší... Vyjadřuje to, na co slova nestačí.“

Ruth Saint Denis

Tanec jako takový je nesmírně široký pojem. Pro mě je tanec především jedním z nejučinnějších způsobů, jak nakrátko vypustit z hlavy minulost i budoucnost a žít přítomným okamžikem. Představuje pro mě očistu. V praxi dokáže rozpustit vnitřní nesrovnalosti, konflikty, problémy, aniž by si toho člověk byl třeba vědom. Tanec je umění. Tanec je pohyb. Tanec je krása. Tanec je terapie.

Jak všichni víme, tanec provázel člověk již odnepaměti. Všude kolem byl svět plný pohybu-traviny, stromy, ptáci, zvířata. I pohyb člověka byl a je nejvíce projevem funkčním, tedy přirozenou součástí života. Všechno pohybující se bylo impulsem k napodobení. Člověk různými pohyby nejprve znázorňoval např. dobrý lov nebo vyhranou bitvu. Teprve tanec dal lidskému pohybu krásu. Pomocí tance uctívali lidé i určité symboly životního a ročního cyklu, jako narození dítěte, svatbu, úmrtí apod., ale i návrat slunovratu nebo dobrou úrodu (R. Balaš, 2003, s. 9).

Tanec měl i rituální nebo náboženskou motivaci. První záznamy o něm pocházejí již ze starší doby kamenné, kdy neznámý člověk na stěnu jeskyně nakreslil tančící muže a ženy.

Důležitost tance v životě lidských společenství byla zejména v raných kulturách prvořadá. Vycházíme-li ze skutečnosti, že tanec vznikl jako radostný, ale i depresivní projev vyrovnání nebo vystupňování vnitřního napětí lidského nitra, zjistíme, že se z něho stal v různých etapách lidstva významný činitel náboženský, politický, kulturní, společenský a v neposlední řadě zábavný. A právě na počátku 20. století dochází jak v Americe, tak i v Evropě k velké proměně tance v zábavu (R. Balaš, 2003, s. 11).

V zábavu a pohyb.

Celý náš život je vlastně pohyb. Je to projev lidského těla. Pohyb je chápán jako základní prvek rozvoje člověka. Pohyb tvoří jádro vývoje člověka a významně ovlivňuje vývoj řeči, sociální chování a kognitivní dovednosti, jak v raném dětství, tak v dospívání. Právě pohyb je pro tanec jeden z nejzákladnějších projevů, kterým dáváme najevo pocity, emoce a dá se skrze něj nahlédnout do našeho vnitřního obrazu.

Byli jsme stvořeni pro pohyb, ať už je jakýkoli, a naše duše je zde, aby tento pohyb vyjádřila. V životě postupně třídíme lety mnoho zkušeností i návyků, aniž bychom tušili, omezíme postupně svůj pohyb na minimum kvůli strachu, co si o nás druzí mohou nebo budou myslet, když to uděláme jinak. To nám pak ovšem zabrání zažívat náš plný potenciál pohybu i tance a navždy si tak odepřeme báječné delikatesy z tanečního prožitku být šťastný. Pravdou je, že jsme všichni skvělí tanečníci právě tehdy, když se nesnažíme nikoho kopírovat nebo napodobovat. Způsob, jak se naše tělo chce pohybovat na hudbu, je ta správná cesta a v tom nikdy nemůžete nic pokazit (M., Matoušová, 2013).

Dnešní tanec má samozřejmě i mnoho odlišných tváří a je velmi pestrý. Liší se různými technikami, odlišným hudebním doprovodem i rozdílným využitím (Balaš, 2003, s. 17).

Tuto práci jsem nepojala k sáhodlouhému rozebírání tanců a jejich dělení. Ráda jen nastíním, že dělení tanců příslušela jejich doba vzniku: gotické, barokní, renesanční, moderní atd. Existuje i etnické dělení tanců – tyto tance často ještě mají svůj původní (rituální) význam a jednotlivé pohyby vyjadřují určitý význam: africké tance, indiánské tance, tance australských domorodců, orientálních tance, irské tance, české lidové, ruské, ...

Profesionálům, ale i laikům jako přehledné - srozumitelnější se jeví rozdělení tance do těchto kategorií:

- lidový tanec
- klasický tanec
- moderní a jazzový tanec
- společenský tanec
- současné taneční styly

Z hlediska smyslu, proč se tančí, je také možno rozdělit tance na:

- obřadní – něco nebo někoho oslavují
- jevištní – baví diváka
- společenské – baví tančícího

(Balaš, 2003, s. 11)

Tyto tance se stále vzájemně ovlivňují a prolínají.

## 6.1. Psychologie tance

„Tanec vstupuje do hlubších vrstev lidské psychiky“ (Dosedlová, 2012, s. 12).

„Tanec patří jak mezi aktivitu fyzickou, tak psychickou. Taneční pohyby emoce probouzejí nebo je vyjadřují. Sledujeme-li někoho při tanci, vyvolá to v nás afektivní reakci. Pokud sami začneme improvizovat, náš taneční projev uvolní něco z našeho psychického stavu“ (Blížkovská, 1999, s. 61).

Taneční pohyby v nás dokáží vzbudit emoce, to jak se cítíme, co právě prožíváme.

Tanec uvolňuje tělo od všech těch "musím a nesmím". Naše potlačené pocity v tomto procesu přirozeně vyplouvají na povrch. V tanci zkoumáme, jak se skrze pohyb naše srdce

probouzí. Jsme tu proto, abychom prožívali a cítili. Abychom se probudili skrze strach, zesílili skrze hněv, zjemnili skrze smutek, odlehčili skrze radost a navzájem se propojili v soucítění. Jsme tu proto, aby naše emoce proudily zcela volně, abychom byli schopni reagovat a jednat s ostatními srdečně a otevřeně (A., Barley, 2014).

Tanec má velkou sílu. Co se týká psychiky, má tu moc, že dokáže odstranit mnoho negativních aspektů. Pomáhá, odstraňuje, odbourává například stres, úzkost, samotu, deprese. Dokáže navodit fajn náladu, myslet pozitivněji. Alespoň u mě to tak funguje.

„Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek“ (Blížkovská, 1999, s. 69).

Doba, ve které žijeme, nám kolikrát zatěžuje hlavy různými procesy, úkoly, které se snažíme mentální cestou vyřešit. Nevíme si kolikrát s něčím rady, nebo jestli to či ono děláme dobře nebo špatně. Ale, kde je ten pocit štěstí, takové té naší spokojenosti? Je v nás! Tanec dává možnost najít sám sebe, najít a cítit uspokojení. Pohyb otvírá psychické procesy.

A já jako učitel tance miluji ten pohled, kdy moji studenti odcházejí z hodin po psychické stránce veselí a mají chuť v sobě něco změnit nebo se alespoň něčemu věnovat. Vkládám do nich veškerou svou fyzickou i psychickou podporu.

## **6.2. Tanec a osobnost**

Je až fascinující, že pohyby člověka prozradí i to, co lze verbálně skrýt. Naše vnímání pohybu - tance je jakýmsi vyjádřením naší osobnosti.

Lowen (2002) chápe funkce osobnosti jako kauzální řetěz: energie-pohyb-emoce-myšlení. Energie produkuje pohyby, které probouzejí emoce a vedou k myšlenkám. Změnou energetických procesů v těle můžeme ovlivnit všechny osobnostní funkce. (Dosedlová, 2012, s. 149)

Osobnostní rozvoj, který tanec nabízí, rozvíjí uvolnění a soustředěnost, které odstraňují zábrany, zcitlivují vnímání, schopnost objevování sama sebe i okolního světa. Prohlubující a obohacující pohybové dovednosti a schopnosti výrazu pohybem, plynulost i expresivita osobnostního projevu jdou aspekty, které sledávám důležitými.

Blížkovská (1999) ve své knize uvádí, že tanec je jedním z nejvýznamnějších tvůrců identity. Slouží jako symbol identity určité skupiny či jedince samotného.

Skupinou, kterou se v praktické části zabývám, vnímám komplexně. Zejména v emoční rovině dochází v tomto období k jakémusi uvědomění a prohloubení citů. To, že mladí lidé dokáží vnímat krásu, se může výchovně využít, a umění se tak stává důležitým činitelem při utváření jejich osobnosti.

### **6.3. Tanec jako prostředek sebevyjádření**

„Když je ti smutno, tancuj! Když máš zlost, tancuj! A když je ti dobře, tancuj, bude ti ještě líp!!!“  
Martina Aušová (M., Aušová, 2014)

„Tanec odhaluje především citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka“ (Jebavá, 1998, s. 11).

Základní motiv, který vede k tanci je sebevyjádření a fyzické uvolnění.

Hlavním jmenovatelem tance je primární orientace na tělo a jeho projevy. Díky němu prožíváme kontakt s okolním světem.

Já jako pedagog učím žáky přijmout vlastní tělo jako neoddělitelnou součást sebe sama. Naše tělo je cenný objekt, který je hoden pozornosti a zájmu. Žák - student u tance dokáže vnímat vnitřní procesy a změny ve svém vlastním těle a to velmi aktivně, protože jedině on sám může být sám sobě tím nejlepším informátorem. Tělesné uvědomění je i základním předpokladem efektivní péče o své vlastní zdraví.

V mém případě je pro mě tanec energií. Nabíjí mě.

Energie jako fyzikální veličina představuje schopnost konat práci. Biologicky je chápána jako tok různých forem energie. Energie pohání cykly a udržuje jejich fungování. Ale jaká je výsledná energetická bilance člověka, o tom v konečném důsledku rozhoduje právě osobnost. Jinak s energetickým potenciálem pracuje člověk impulzivní, který není schopen zadržovat stoupající vzrušení a musí se odreagovat vybitím kumulované energie, jinak člověk depresivní se zřetelně nízkou hladinou energie. Energie věnuje v různých cvičeních a postupech stejnou pozornost procesům energetického nabíjení i vybíjení. Cílem je dosažení

rovnováhy v energetické bilanci těla pro možnost svobodného sebevyjádření (Dosedlová, 2012, s. 149).

## 6.4. Taneční terapie

„Tanec je skrytý jazyk duše.“

Martha Grahamová

Ráda bych se ve své práci zmínila také o taneční terapii, která využívá tanec hloubkově, s poznatky z psychologie a psychoterapie. Toto odlišuje taneční terapii od klasického tance.

Tuto práci může vykonávat pouze člověk (taneční terapeut), který má dostatečné odborné vzdělání. Znalosti jak v tanečním oboru, tak v oborech právě z psychologie a psychoterapie.

Vznik taneční terapie je spojen s rozvojem moderního tance (19. A 20 století), který na rozdíl od klasického tance zdůrazňuje výraz emocí pohybem, autentičnost a spontaneitu projevu. Využití tance, jako terapeutického prostředku, je spojováno již s obdobím po 2. světové války, kdy se používal jako komunikace s pacienty v psychiatrických léčebnách, kteří nebyli ochotni a schopni komunikovat verbálně (Taneční terapie, 2014).

Taneční terapie slouží pacientům, kteří mají problém s verbální komunikací, vyjádřením vlastních pocitů, kteří mají chudý emoční projev nebo zvláštní obavy o své tělo. Taneční terapeut pacientovi pomáhá v poznání vlastního těla a pohybových projevů spojených s emočním stavem. Při taneční terapii se klade důraz na pojmenování akce a propojení pohybu s prostředím a emocemi. Vztah terapeuta a klienta je důležitý, terapeut nekomunikuje s klientem v první řadě verbálně, ale pohybově, proto je nezbytné vzájemné porozumění. Pohyb je při terapii vytvářen improvizací, která dovoluje člověku objevovat nové způsoby pohybu těla. Zdrojem inspirace je podle některých názorů naše nevědomí. Díky tomu se tanec stává projevem klientových vnitřních pocitů, představ a myšlenek, které byly potlačeny. Taneční terapie se snaží taktéž dosáhnout obohacení pohybového projevu klienta, pomoci při kontrole napětí v těle a impulsivního chování (Taneční terapie, 2014).

V tanečně - pohybové terapii pohyb znamená svobodné prožívání a využívání těla v prostoru. Využívá těla a tance jako přesný komunikační prostředek (Čížková, 2005, s. 105).

Taneční terapie je jedna z metod, které můžeme použít v léčebné rehabilitaci. Terapie využívá přirozeného pohybu, který pozitivně ovlivňuje psychiku a není kondičně náročný. Skupinová taneční terapie je vhodným prostředkem sociální terapie (Taneční terapie, 2014).

V České republice proběhl v letech 1997-1999 v pražském Duncan Centru první tříletý výcvik v tanečně-pohybové terapii pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie. Další následoval v letech 2005-2007 (Dosedlová, 2012, s. 79).

V létě roku 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie TANTER (Čížková, 2005). Tato nezisková organizace je členem Evropské asociace taneční pohybové terapie (EADMT) (Dosedlová, 2012, s. 79).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## ÚVOD

Jak jsem již v úvodu zmínila, cílem bakalářské práce bylo navrhnout, realizovat a vyhodnotit taneční program v rámci prevence sociálně-patologických jevů.

Ráda bych netradičním způsobem představila protidrogovou prevenci mladé generaci pomocí tance – pohybu.

V praktické části této práce, protidrogový program a jeho realizaci popisuji. Pokouším se také o sebereflexi práce, neboť v rámci mé praxe to je další přímá zkušenost s vedením programu na půdě školy.

V předchozí teoretické části byla tato témata zmíněna. Praktická část má za úkol dokreslit teoretickou část hlavně reálnými výpověďmi, reakcemi, činností, zážitkem v životě pubescentů tzn. osobám ve vývojovém stadiu dospívání.

Dospěla jsem bohužel k názoru, že akce typu „přednáška o drogách“ v kině kulturního domu, kde je usazeno cca 90 studentů a přednášející je poučuje a zakazuje drogy, se mi nejeví dostačující, vlivná ani motivující. Studenty je třeba více vtáhnout.

## 7.1. Charakteristika a název programu

Název programu: „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“

Všeobecné cíle programu

- Netradičním způsobem představit protidrogovou prevenci mladé generaci - pomocí tance – pohybu
- Seznámení, navázání nových kontaktů, přátelství mezi účastníky
- Překonávat pohybové zábrany, nabídnout tanec jako volnočasovou aktivitu a ukázat co tanec, pohyb přináší
- Rozvíjet soudržnost skupiny, motivovat účastníky ve vidině jejich životních cílů
- Vzbudit u účastníků zájem o problematiku návykových látek a volný čas

Výše uvedená specifika dokáží kompenzovat potřeby dospívajících v oblasti sociální a emoční. Právě proto, je shledávám jako úspěšné determinanty mého preventivního programu.

Všeobecné cíle programu byly východiskem pro stanovení metod, technik sběru dat a vlastního zjišťování. Teoretický rámec předchozí části byl základem pro vytvoření dílčích témat, kterými se v této práci pokusím docílit představení protidrogové prevence jinak – jiným způsobem a posílit tak zdravé sebepojetí, sebehodnocení, uvědomění si vlastního těla, radosti z pohybu, vnímání hudby.

### **7.1.1. Cílová skupina - výběr účastníků**

Výběr účastníků do programu byl realizován na základní škole Jižní v České Lípě. Tuto školu jsem si vybrala, protože již několik let spolupracuji s ředitelem tohoto zařízení. Podílím se jako externista na vedení zájmového kroužku, na organizaci tanečních vystoupení v rámci akademie a jiných školních akcích.

Zkušební skupina má tvořit 12 účastnic. Před samotnou realizací byl předem konzultován časový plán programu s ředitelem školy, který mé aktivity s povděkem kvitoval. Nechtěla jsem nijak narušovat vyučovací rozvrh školy. Cílem bylo představení a rozvržení programu do 5 bloků po 2 hodinách. Výsledkem dohody mezi mnou a účastnicemi byl časový interval vždy po vyučování, po obědě ve středu od 13:30 – 15:30.

Pro realizaci bloků mi byly „zapůjčeny“ žákyně - účastnice 5., 6., a 7. tříd. Z každé třídy cca 4 - 5 účastnic. Snažila jsem se vytvořit bloky tak, aby je zaujaly, byly pro ně vhodné z hlediska fyzických dispozic a také aby byly adekvátní jejich mentálním schopnostem.

Důležité bylo také prostředí výukové učebny se zrcadlem, která se nachází přímo v budově školy. Tu jsem zvolila z důvodu vhodnosti pro vlastní zkušební program a také proto, že účastnicím byla známa a vzbuzovala v nich pocit důvěry.

### **7.1.2. Metody – sběr dat**

Jako metody sběru dat v rámci provedení hodnocení programu jsem si vybrala pozorování, debriefing, skupinový rozhovor společně s analýzou reflexí účastnic.

Domnívám se, že zvolené techniky jsou vhodné jak pro uvedené všeobecné cíle programu, tak také pro cílovou skupinu (dívky 11-13 let).

Účastnice jsem vždy nechala volně hovořit. Případné doplňující otázky jsem pokládala na základě obdržených informací. Na základě svého morálního přesvědčení a akceleraci procesu otevření se, jsem účastnicím nabídla možnost dobrovolného tykání, ve kterém shledávám spontánnost, důvěru a rovnost.

Rozhovory v kruhu jsem s účastnicemi zaznamenávala na diktafon - telefon. Z tohoto záznamu jsem vytvořila přepis rozhovoru bez pozměněných výpovědí. V ostatních případech jsem si dělala písemné poznámky. Všechny účastnice byly předem seznámeny s použitím získaných dat a také s anonymitou. Uvedená jsou pouze jejich jména. V průběhu rozhovoru byly zapisovány do poznámek informace především o neverbálním projevu. Na tuto skutečnost byly také upozorněny. Během veškerých rozhovorů jsem se snažila používat nedirektivní přístup, kladení otázek bylo neutrální a ve velice přátelském ladění. V procesu sběru dat jsem byla přítomna pouze já, má sestra - fotografka, dotazované a hosté programu.

Pozn. Citace účastnic uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

Do rozhovorů byly předem zahrnuty tematické okruhy spolu s konceptem otázek.

- Prvním okruhem (1. blok) byly otázky osobní povahy (věk účastnice, kde bydlí, má-li sourozence, její koníčky-zájmy, celkově volný čas).
- Druhý okruh (2. blok) zahrnoval otázky na téma návykové látky (co je droga, proč mladí lidé podléhají drogám, jaký mají dopad, zkušenosti s návykovou látkou, pohledy a chování atd.).
- Třetí okruh (3. blok) byl zaměřen na diskuzi s vyléčeným uživatelem návykových látek (jak se k nim dostal, proč se k nim dostal, jaký to mělo dopad, co bylo příčinou přestat návykovou látku brát, budoucnost).
- Čtvrtý okruh (4. blok) obsahoval rozhovor účastnic s profesionálním tanečníkem a tanečnicí. Otázky týkající se vztahu „proč například TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“ (mluvit s účastnicemi o volnočasových aktivitách – více je rozebrat, proč mají smysl pro ně, ale i pro ostatní, proč napomáhá tanec například k sebeuvědomování se, vlastního těla, vlastní práce sama se sebou, k čemu dalšímu slouží).

- Pátý okruh (5. blok) se týká shrnutí celého programu jako celku (co se mi líbilo, nelíbilo, co mi to přineslo, co mi to vzalo, jaký je náhled na takovýto program v rámci prevence návykových látek).
- Šestý bonusový blok – taneční vystoupení.

V úvodu našeho programu tzn., již v 1. bloku jsem navrhla stanovit společná pravidla.

- Vypnuté mobilní telefony

Poprosila jsem účastnice, aby měly v průběhu bloků mobilní telefony vypnuté, nebo alespoň v tichém režimu. Věnovat se jim mohou případně během pauzy.

- Mluví jen jeden

Hlásíme se o slovo a neskáčíme si do řeči.

- STOP

Pravidlo STOP znamená, že každá z účastnic má právo oznámit, že se nebude konkrétní aktivity účastnit, pokud ji bude nějak nepříjemná. Zůstává ve třídě jako pozorovatel. Toto pravidlo pomáhá vytvořit u účastnic pocit bezpečí, aniž by je někdo do něčeho tlačil.

- Doplnění tekutin

Během cvičení, tančení v jednotlivých blocích budeme pravidelně doplňovat tekutiny. Pro účastnice to znamená nosit si na každý blok láhev s pitím.

## 7.2. Navržené činnosti jednotlivých bloků v programu

### „TANEJ JE NEJLEPŠÍ droga“

Tento návrh může sloužit jako vodítko pro volnočasové pedagogy, kteří by měli zájem o tuto formu primární prevence.

#### 1. blok programu

##### Oficiální představení lektora a programu

(Účastníci získají představu o tom, co je čeká a co se bude v tomto programu plnit.)

##### Seznámení

- seznamovací hra
- (seznámení účastníků, navození přátelské atmosféry)

##### Kruh – rozhovor s účastncemi

- zájmy, koníčky, volný čas
- (hlubší osobní představení)

##### Taneční blok

- Rozcvička
- Taneční kroky – 1. Část

(seznámení s tancem, překonání pohybových zábran)

#### 2. blok programu

##### Uvítání v 2. bloku

(připomenutí náplně 2. bloku)

##### Rozhovor

- drogy, návykové látky

(Účastníci jsou nuceni přemýšlet o problematice drog, návykových látek. Hovoří se o otázkách: Co je droga? Proč mladá generace podléhá drogám a jaký mají dopad? Vlastní pohledy, vjemy, názory.)

##### Taneční blok

- Rozcvička
- Taneční kroky – 2. Část

(volné pokračování tanečního oboru)

##### Spolupráce

- Taneční hra pexeso

(posílit kladné vztahy mezi účastníky, umění spolupráce)

### **3. blok programu**

#### **Uvítání v 3. bloku**

(připomenutí náplně 3. bloku)

#### **Rozhovor - host**

- vyléčený uživatel návykových látek

(uvědomění si rizik a nástrah návykových látek, sebepojetí, budoucnost)

#### **Taneční blok**

- Rozcvička
- Taneční kroky – 3. Část

(volné pokračování tanečního oboru)

### **4. blok programu**

#### **Uvítání v 4. bloku**

(připomenutí náplně 4. bloku)

#### **Rozhovor – host**

- profesionální tanečník

(otázka tance jako prevence proti návykovým látkám, jako koníček, jako efektivně strávený čas)

#### **Taneční blok**

- Rozcvička
- Taneční kroky – 4. Část

(volné pokračování tanečního oboru + přípravy, konzultace v rámci bonusového bloku = taneční vystoupení)

## **5. blok programu**

### **Uvítání v 5. bloku**

(připomenutí náplně 5. bloku)

### **Taneční blok**

- Taneční kroky – 5. Část

(Taneční sestava - zkouška kostýmů, „pilování“ tanečního vystoupení, domlouvání podrobností na akci. Účastníci si uvědomují naplnění a cíle tohoto programu.)

### **Rozhovor**

- Shrnutí celého programu

(Účastníci jsou schopni hovořit o náplni všech 5. bloků programu „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“. Vlastní dojmy, pocity, postoje.)

### **Poděkování, rozloučení**

## **6. blok programu**

### **Bonusový blok**

=

### **Taneční výstup**

(Závěrečné bonusové vyvrcholení tanečního vystoupení pod názvem „Happy Birthday“ v rámci navrženého a zrealizovaného programu „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“. Reakce rodičů.)

## 7.3. Realizace programu

### 7.3.1. První blok programu (15. 5. 2013)

#### Cíle 1. bloku programu

- Seznámení účastníků
- Představení pohybu – tance (překonání pohybových zábran)

Délka bloku: 2 hod

Počet účastníků: 12 + 1

Na první blok dorazilo všech dvanáct účastnic s výjimkou jedné navíc. Jednalo se o kamarádku jedné z děvčat, se kterou poté měly společně odcházet domů. Poprosily mě, zdali by nebylo možné, aby se dívala a vyčkala. Povolila jsem s podmínkou, že se k nám kamaráda (Kateřina 2) připojí.

Pomůcky: vždy CD přehrávač a CD s hudbou, zrcadlo, taneční prostor odpovídající počtu účastníků.

Pozn. Citace účastnic uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

#### Samotný program

Účastnice jsem svým jménem vřele uvítala v programu primární prevence (prevence proti sociálně-patologickým jevům) v trochu netradiční formě a představila jsem jim celý program.

- Seznamovací hra básník – hra na jména

#### BASNÍK

Popis aktivity:

Účastnice stojí v kruhu. Každý vytvoří rým na své jméno. První ho řekne nahlas. Druhá, která následuje, řekne rým na své jméno a zopakuje předchozí rým. Třetí řekne svůj rým a zopakuje předchozí dva. Takto se pokračuje s tím, že každý řekne svůj rým a zopakuje předešlé dva.

Nejdříve jsem uvedla rým na své jméno, pro příklad: „*Gabriela, co celou noc protančila*“. Přidávaly se další účastnice, uvádím i příklady jejich vlastních rýmů:

„*Deniska teniska*.“

„*Aděla, která by furt seděla*.“

„*Simča žluté vlasy jako limča*.“

„*Koloběžka Anežka*.“

„*Kačenka co si připadá, jak tlačěnka*.“

„*Dominika ne, jsem Veronika*.“

„*Marie co se vůbec nemyje*“ atd.

### **Shrnutí č. 1 – seznamovací hra „Básník“**

V rámci této aktivity jsem využila své znalosti z oboru prožitkové pedagogiky. Tato seznamovací hra byla ihned pochopena a probíhala bez problémů. U této aktivity jsme se nasmály, jelikož některé rýmy byly vtipně komoleny.

Rozhodla jsem se tuto hru na jména ještě více rozvinout a to tím, že jsem v kruhu řekla vždy jméno jedné z účastnic a ostatní, kterých se jméno netýkalo, musely na dotyčnou ukázat rukou. Tato aktivita ukázala, že si jména již dobře pamatují.

U této celkové aktivity proběhl palcový debriefing \* (byl předem vysvětlen), kterým všechny účastnice hodnotily pozitivně.

\*Palcový debriefing : účastníci hodnotí palcem tak, že palec nahoru znamená nejlépe, palec dolů nejhůře, je možný i jakýkoliv mezi stav.



### **Kruh – rozhovor s účastnicemi**

Nálada po seznamovací hře byla velmi příjemná. S účastnicemi jsme si sedly do kruhu a v rámci rozhovoru si začaly povídat. Jako lektor jsem začala povídat první. Už proto, abych navnadila atmosféru a dala jim ze sebe důvěru, že se nemusejí bát mluvit. Mluvila jsem o

svém volném čase, koníčcích. Snažila jsem se mapovat svůj strávený volný čas již od útlého dětství. Myslím, že svým přátelským dialogem jsem způsobila to, že se mě začaly ptát na různé otázky s mým volným časem spojené.

Kateřina: „*A to tě to nepřestalo bavit po těch letech?*“

Já: „*Nikdy, když něco opravdu miluješ, jdeš za tím.*“

Šárka: „*Jak to, že zvládáš tolik sportů?*“

Já: „*Od mala jsem tíhla ke sportu, protože mě nebavilo sedět jen tak ledabyly doma. I na základní škole jsem se věnovala plavání, běhu, skoku o tyči, gymnastice a tanci.*“

Šárka: „*Proč tě baví tanec učit?*“

Já: „*Dospěla jsem do fáze, kdy tomu, čemu jsem se věnovala celý život, chci předávat dál. Baví mě na tom předávat umění a dělat radost jiným lidem.*“

Veronika: „*Vypadáš šťastně a hezky ...*“

Já: „*Děkuji, když v životě najdete svůj vysněný cíl a jdete si opravdu za ním a on se splní...je to top čeho jste v životě mohli dosáhnout, od této skutečnosti se třeba mě štěstí odvíjí.*“

Postupně se účastnice začaly v povídání o svých zájmech střídat.

Michaela: „*Chodím na koně, kde na nich jezdím a starám se o ně, mám ráda hry na tabletu.*“

Denisa: „*Zkoušela jsem chodit na klavír, ale nebavilo mě to, nemám trpělivost. Ráda chodím s kamarády ven. Chodila jsem 3 měsíce na šachy, ale omrzelo mě to a bylo nás tam málo.*“

Kateřina: „*Já jsem navštěvovala rok gymnastický kroužek, pak jsme se přestěhovali do jiného místa, nebavilo mě docházet. Ráda bruslím na in-linech a starám se doma o psa, se kterým chodím na procházky.*“

Marie: „*Chvíli jsem chodila do místní taneční skupiny, ale nebyla tam dobrá parta lidí. Ráda koukám na televizi a využívám hodně tablet.*“

Adéla: „*Chodím na flétnu do ZUŠ pátým rokem. Asi půl roku jsem chodila do tanečního kroužku, ale přestala jsem, protože už nechodila moje kamarádka, se kterou jsem tam nastoupila.*“

Simona: „*Sem nejstarší, takže ve volném čase hodně hlídám mladší ségru a bráchu. Chodím s kámoškama ven nebo třeba do kina, nebo jsem doma na počítači.*“

Anežka: „*Já jako Simča se starám o mladšího bráchu. Ráda chodím k babičce, která bydlí kousek od nás. Děláme třeba něco na zahradě. Líbí se mi tancování, ale nikdy jsem nikam*

*nechodila, protože sem asi poleno. Chodím do ZUŠ na klavír již 6 rokem. Baví mě koncerty, ale nebaví mě cvičit. Večer pak chodím na počítač.“*

*Tereza: „Ve škole máme kroužek keramiky, kam občas chodím. Jinak jsem žádný sport nikdy nedělala. Chodím ven. Rodiče mi koupili tablet tak jsem hodně i na něm.“*

*Šárka: „Jsem hodně na počítači na facebooku. Chodím se staršíma holkama občas ven.“*

*Karla: „Začala jsem nedávno chodit na koně. Docela mě to baví, ale musím dojíždět a mamce se to moc nelíbí.“*

*Karolína: „Ráda si někdy čtu, ale nejradši jsem doma u počítače.“*

*Veronika: „Zkoušela jsem chodit do tanečáku, docela mě to i bavilo, ale nějak jsem pak měla jiný zájmy a kamarády a přestala jsem chodit.“*

*Kateřina 2: „Chodím na roztleskávačky prvním rokem a jinak doma jsem někdy na počítači, někdy venku.“*

Přikláním se k této zvolené metodice, která umožnila „prolomit ledy“, rozkrýt jednotlivé osobnostní charakteristiky.

Postupně bylo na skupině opravdu vidět, cítit jak opadl strach, stud z vlastní prezentace. Oslovovaly se jmény, zajímaly se o své zájmy, naslouchaly si. Doplnovaly se a navzájem se ptaly na informace, které je zaujaly nebo zajímaly. V diskuzích byly účastnice velice aktivní a zainteresované.

*Kateřina: „Míšo jak si se vůbec dostala k těm koním?“*

*Míša: „Dostala jsem se k nim přes svou spolužačku Lenku. Jednou jsem přemluvila mamku, aby se tam se mnou jela podívat a zalíbilo se mi to. Chodím tam skoro 2 roky.“*

*Veronika: „Maruško, když si chodila do té taneční skupiny, jak jakože tam nebyla dobrá parta lidí?“*

*Maruška: „No vůbec tam nebyla taková ta kamarádská parta holek. Nikdo si s nikým moc nepovídal. Jenom jsme se vždycky na tréninku pozdravily a pak už se tancovalo. A některé ty kroky jsem třeba nechápala. Chtěla jsem je vysvětlit a lektorka mi jen řekla, že se to pak doučím. Prostě mě tam nebavilo chodit.“*

*Šárka: „Gabčo mohu se Vás zeptat? Jak to, že Vás pořád to tancování baví?“*

*Já (Gabča): „Šárko můžeš mi tykat, tak jak jsem Vás všechny pobídla na začátku, ale chápu, že někomu to bude třeba déle trvat. Nebo pokud ti vykaní vyhovuje – respektuji to. Abych se vrátila k tvé otázce. Tancování mě stále baví a naplňuje proto, že mi byl představen velice pozitivně již v mém dětství, jak jsem zmínila. Naučila jsem se spoustu nových tanců a bavilo*

*mě vystupovat. Byla za mnou vidět práce. V současné době mě na něm baví ho učit. Má, jako jeden z dalších sportů, velkou rozmanitost, zábavu, spoustu hudby, nových lidí, nových kamarádství, nových zážitků a je zastoupené ve všech kulturách naší země. Posilují a zdokonalují svou figuru i kondičku, to znamená zdraví.“*

## **Taneční blok**

V této části jsme přešly k samotné výuce a poznání pohybu.

### **➤ Rozehřátí – rozcvička**

Opravdu důležitou přípravou na jakoukoliv pohybovou činnost je rozcvička. V prvním bloku ji uvádím cíleně takto teoreticky rozepsanou spolu s ostatními fyzickými aktivitami – s jejich principy, protože je prakticky využívám v každém bloku programu.

Rozcvička je přípravou celého organismu na zvýšené pohybové zatížení účelně vybranými činnostmi s důrazem na předcházení poškození pohybového aparátu. Úkolem rozcvičení je:

- zahřát, uvolnit, odstranit nadbytečné napětí ve svalech
- aktivovat hybný systém
- uvolnit a rozhýbat kloubní struktury
- protáhnout svalové skupiny (zejména ty zkrácené – prsní svaly, zadní strana stehen atd.)
- naladit organismus na specifickou pohybovou aktivitu připravit tělo na dynamické zatížení

Rozcvička by měla být pestrá, promyšlená, důkladná, dostatečně dlouhá (přibližně 5 - 15 minut) a měla by obsahovat následující části:

- a) rušná část: každá rozcvička by měla obsahovat rušnou část, která je důležitá pro zvýšení srdeční frekvence, prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalů. Rušná část neznamená jen běh (s nízkou intenzitou), ale můžeme využít i chůzi, rotoped, švihadlo nebo opakované pohyby na místě – např. poskoky.
- b) mobilizační část: v této části dochází k mobilizaci kloubů. Postup mobilizačního cvičení by mohlo začínat krouživými pohyby ramen, kroužením rukou (zápěstí,

- předloktí, v ramenou), úklony trupu, kroužení trupem, pohyby hlavy s regulovaným rozsahem, pohyby kyčlí, kolen a kotníků.
- c) statický strečink: svůj význam nachází především na konci cvičební jednotky – protažení, kompenzace. Má budivý vliv na aktivaci svalových, šlachových a kloubních proprioreceptorů, které pomáhají při přenosu informací do centrální nervové soustavy.
  - d) dynamický strečink: kontrolované švihové pohyby horních, dolních končetin a také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu (hmyty, klony, kroužení, rotace, suny, klopení, vytahování, protahování). Postupně zvětšujeme rozsah pohybu i jeho rychlost. Důležitým přínosem je rytmizace (např. počítání).
  - e) koordinační cviky (mentální rozcvička): tato část má stimulovat člověka k většímu sebevnímání a psychorelaxaci. Tím se člověk začne více soustřeďovat na své tělo. Příkladem cviků mohou být současné i odlišné činnosti končetin (např. levá ruka dělá jiný pohyb než pravá ruka apod.), cviky podporující správné držení těla a rovnovážná cvičení.
  - f) zpevňovací část: účelem zpevňovacích cvičení na konci rozcvičky není posilování, ale stimulace zpevnit tělo jako celek. Zatímco úvodní část rozcvičky má za úkol prohrátí a uvolnění svalů, tak závěr rozcvičky má naopak stimulovat svalstvo k tonizaci (klidové napětí svalů). Vhodné jsou krátké izometrické výdrže (body core), kolébaté pohyby zpevněného těla v lehu na zádech nebo lokální pohyby určité části těla bez souhybů trupu (např. podřepy, výpady aj.).

Tyto části jsou minimem toho, co by měla rozcvička obsahovat. Do rozcvičky můžeme zařazovat i další části, jako například:

- drobné hry
- průpravnou část zaměřenou na již zvládnuté dovednosti (např. gymnastika – základní gymnastické cviky atd.)

(J., Polák, 2014)

## **Shrnutí č. 2 – rozcvička**

Jevilo se mi minimálně zvláštní, že účastnice byly překvapené, jak vypadá opravdová a řádná rozcvička. Byla jsem také ráda, že pochopily proč, je důležité rozcvičení před fyzickou aktivitou. Z jejich reflexe je zřejmé, že rozcvička v takovémto rozsahu v hodinách tělesné výchovy neprobíhá.

Veronika: „...*tak tomuhle říkám rozcvička...*“

Marie: „*No protažená jsem dobře.*“

Kateřina: „*Tohle na těláku neděláme.*“

### ➤ **Taneční sestava**

V rámci našeho celkového programu jsem si připravila i taneční výstup – formaci\*.

Slouží jako poznání a naučení různých stylů tance, ale má za úkol také rozvíjet jejich psychiku, učit sebekázně, zlepšovat fyzickou kondici, učit vnímat hudbu, rytmus a formovat celkovou osobnost.

Dalším úkolem je i motivovat účastnice v jejich práci a v cílech našich 5 bloků. Na každou z formací použiji jiný styl hudby a odlišný styl tance.

\*Formace je kus sestavy složený z krátkého úryvku skladby, na který jsou vymyšleny například 4 osmičky tanečních kroků.

### **Shrnutí č. 3 – taneční sestava**

Při této, pro účastnice první realizaci tanečního bloku, byla zřejmá nervozita, která panovala hlavně na začátku. Ale měla jsem dojem, že jakmile jsem začala s ukázkami a důkladným verbálním výkladem a motivací, účastnice se bez problému zapojovaly. Došlo k určitému uvolnění a další taneční formace, které následovaly, pokračovaly nenuceně a bez trémy. Zvládly to skvěle.

### **Závěrečný strečing**

Na konci tanečního bloku je důležité opět protáhnout krk, ramena, záda, zápěstí, stehna a třísla. Strečink jsme provedly na pomalou, relaxační skladbu.

### **Shrnutí č. 4 – 1. bloku**

Na úplný závěr jsme se opět s účastnicemi posadily, vydýchaly a navázala jsem otázkou:

„*Jaký máte pocit z našeho prvního společného bloku?*“

Michaela: „*Jsem překvapená kolik, jsme toho stihly.*“

Denisa: „*Super.*“

Kateřina: „*Moc se mi to líbilo a těším se na příště.*“

Marie: „*No na začátku jsem se toho dost děsila, bála jsem se, protože se stydím. Šlo to celkem fajn se od toho oprostít s touhle partou. Zatím mě to baví.*“

Adéla: „*Těším se na příště a až přijdu domů, ukážu mamce a tatškovi, co jsem se tady naučila.*“

Simona: „*Hodně se mi líbila hra na seznamování. A překvapila jsem sama sebe v tanci.*“

Aneřka: „*No je to dost odlišné než hrát na klavír (smích). Bylo to dobré. Jsem ráda, že jsem to dnes zvládla. Jste dobrá učitelka.*“

Tereza: „*Bavilo mě to.*“

Šárka: „*Bylo to super. Jak jsme se seznamovaly, rozcvička a taneční blok mě překvapil.*“

Karla: „*Docela mě to tancování začíná bavit.*“

Karolína: „*Líbí se mi jaká seš. Baví mě to s váma všema.*“

Veronika: „*Jsem ráda, že jsem se přihlásila. Nová zkušenost, nové kamarádky a ty jsi taky moc hodná.*“

Kateřina 2: „*Bylo to zajímavé.*“

Byla jsem potěšena, že první dojmy a reakce byly pozitivní. Měla jsem dobrý pocit a hlavně chuť do dalšího pokračování. Představení prvních tanečních vjemů doprovázené hudbou v tomto bloku proběhlo lehčeji, než jsem doufala. Příjemné bylo to, že v závěrečném tleskání mojí osobou se účastnice přidaly.

V prvním bloku jsem neodhadla přesně, oproti plánu, časovou dotaci, která se posunula o 10 minut. První blok nám v tomto rozsahu zabral 2:10hod. Na závěr jsem upozornila na pití. Několik účastnic nemělo.

Všem účastnicím jsem poděkovala za jejich píli a vytrvalost v našem prvním bloku. Podpořila jsem je závěrečným tleskáním., popřála jim hezký den a loučila se slovy „*Budu se těšit na viděnou*“.

### 7.3.2. Druhý blok programu (22. 5. 2013)

#### Cíle 2. bloku programu

- Povídání na téma „drogy – návykové látky“
- Tanec jako volnočasová aktivita – nácvik taneční sestavy

Délka bloku: 2 hod

Počet členů: 12

Pomůcky: CD přehrávač, CD s hudbou

Pozn. Citace účastnic uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

#### Samotný program

- **KRUH – povídání si s účastníky na téma „drogy – návykové látky“** (proč mladá generace podléhá drogám, jaký mají dopad, osobní zkušenosti s návykovou látkou, pohledy a chování, jak se dá předejít užívání drog)

S účastnicemi jsme se opět posadily do kruhu a v rámci rozhovoru si začaly povídat na dané téma.

Zahájila jsem stručnou přehlednou teorii k danému tématu v rámci svých načerpaných zkušeností, doplněné informacemi z teoretické části této práce. Důvodem bylo naladění a soustředěnost skupiny na dané téma. Cílem bylo předat základní informace krátkou efektivní formou a vtáhnout účastnice do diskuse. Následovaly otázky.

- **Co je droga? Proč mladá generace podléhá drogám a jaký mají dopad?**

Michaela: „Droga je třeba marihuana. Asi nemají co jiného na práci, že s tím začnou, nudí se. A proto z nich jsou trosky.“

Denisa: „Kouření je třeba droga. Chtějí se třeba jen předvést před svými kamarádama. Chovají se pak agresivně a lákají druhé, aby to taky vyzkoušeli.“

Kateřina: „Mezi drogy patří například perník. Myslím si, že nevědí jak využít svůj volný čas k tomu, aby byli šťastní a nemuseli tak propadat něčemu jako jsou drogy. Nemají ani tolik kamarádů kolem sebe.“

Marie: „Alkohol patří mezi drogy nebo heroin. Jsou třeba z rodiny, která nemá peníze a nemůže si dovolit platit koníčka-zálibu. Nebo je rodiče ani k ničemu nevedou. Proto se chytanou špatné party a ta to celé spustí a nežijou zdravě.“

Adéla: „Droga můžou být i automaty, když někdo hraje. Z frajeřiny. Nikdy bych se s takovým člověkem nebavila. Nechtěla bych ho za kamaráda.“

Simona: „Různé ty prášky, který pak působí na člověka, že má pak divný stavy. Je mu i zle. Vidí to u svého kamaráda a chce to taky zkusit a dokázat si asi něco. Aby zapadali do party. Ale už nevidí, že to může dost poškodit jeho zdraví.“

Anežka: „Mají na to peníze, proto to třeba chtějí zkusit. Experimentují. A můžou tím přijít i o všechno. Zblbne mozek a nemyslí jim to.“

Tereza: „Vidí to doma nebo někde v reklamě. Jsou zvědaví, nebo začnou brát drogy, protože mají z něčeho strach a myslí si, že jim to pomůže. A dopad to může mít takový, že ho nikdo nebude mít rád a nikdo je nepřijme.“

Šárka: „Nebo je třeba nějak nemocný a řeší to drogami, aby na to nemyslel.“

Karla: „Mají k nim snadný přístup. A můžou přijít o rodinu, kamarády o to na čem jim záleželo.“

Karolína: „Chtějí uspokojit nějakou svojí choutku. A tam jim pak zatemní mozek a dokážou třeba i ublížit někomu.“

Veronika: „I třeba ve sportu berou drogy, aby měli větší výkon. Je to zakázané a stejně na to přijdou, tak nechápu, proč to teda berou. Když na sobě tak makaj a jezdí na soutěže a tak a pak je diskvalifikují. Nemá to smysl.“

➤ **Máte osobní zkušenosti s návykovou látkou – s drogou? Užívá někdo ve vašem okolí návykovou látku?**

Michaela: „Ne já sama nemám zkušenost. A v okolí - babička kouří.“

Denisa: „Ochutnala jsem pivo. Naši si občas při nějaké příležitosti dají víno nebo panáka.“

Kateřina: „Na oslavě strejdy rodiče pili alkohol, napila jsem se, ale nechutnalo mi to. Jinak v okolí nikoho nemám, kdo by bral návykovou látku.“

Marie: „Občas si táta naleje k obědu pivo, tak si někdy loknu. Kamarádka z vyššího ročníku občas potají za školou kouří.“

Adéla: „Nemám zkušenost a ani mě to neláká. Naši nekouřej ani nepijou.“

Simona: „Naši oba dva kouřej. Zkoušela jsem potají kouřit, ale smrdí mi to, nechutná mi to a málem jsem se udusila. Nevím, co na tom viděj.“

Anežka: „Alkohol ani cigaretu jsem nikdy nezkusila a ani nechci. Ale ujíždím na sladkém.“

Tereza: „Mamka kouří a děsně mi to smrdí. A taky to stojí dost peněz. Na oslavě jsem ochutnala šampaňský.“

Šárka: „Já jsem pila pivo. Je to hořký, fůj. Taťka kouří na balkóně.“

Karla: „Ne, nezkoušela jsem nic. A je to drahý řekla bych. To si raději koupím něco na sebe.“

Karolína: „Ochutnala jsem malibu což je alkohol. Je to dobrý, takový nasládlý. Táta chodí občas na pivo.“

Veronika: „Já jsem ochutnala pivo a frisco. Naši mi říkají, že na to mám ještě dost času. Ségra ta kouří, ale potají naši to nevědí.“

Další otázky, které jsem přidala do naší diskuze, byly v rámci procesu rozhodování:

- Proč je nevýhodné/výhodné kouřit (negativní/pozitivní motivace účastnic)
- Proč je nevýhodné/výhodné pít alkohol (negativní/pozitivní motivace účastnic)
- Proč je nevýhodné/výhodné hrát například hazardní hry - automaty (negativní/pozitivní motivace účastnic)
- Vztít si drogu, cigaretu, alkohol – být či nebýt přijat skupinou – partou?
- **Jak se dá předejít užívání drog?**

Michaela: „No tak určitě se neválet doma.“

Denisa: „No mít kolem sebe dobrý kamarády. A když už někdo je na něčem závislý a nechce, tak vyhledat pomoc.“

Kateřina: „Mít dostatečně vytížený čas nebo existují odborníci, kteří s tím pomáhají. A nejlepší je vůbec s tím nezačínat.“

Marie: „Říct si, že je na tom dost věcí zápornejch. Prostě to nemá smysl si ničit život.“

Adéla: „Pokud je člověk spokojený s tím co má, má fajn kamarády, rodiče, tak nemá důvod začínat.“

Simona: „Libilo se mi, jak si říkala, že je důležité se také zamyslet nad tím, co je prioritou v životě.“

Anežka: „Pokud si vážíme sami sebe a našeho zdraví, tak do toho nespádneme.“

Tereza: „Každého věc, ale podle mě je to o nudit. Pokud se prostě člověk nebude nudit, nebude mít potřebu něco si dát, nebo se nechat stáhnout.“

Šárka: „Dobrý rodinný zázemí a přátele nebo si najít i takový koníček, který nás bude bavit, naplňovat. Na co pak drogy.“

Karla: „Vyhledat pomoc, promluvit si o tom s někým. Vyhledat si rizika. Přístup na internet mají všichni a tam určitě něco o tom bude.“

Karolína: „Přijít na tohle sezení – baví mě si o tom takhle povídat.“

Veronika: „No buď si vyberu být zdravá a někam se dostat nebo drogy. Volím to první.“

Závěrečná otázka kterou jsem přidala do naší diskuze, byla z oblasti procesu sebepojetí a budoucnosti:

- Máte své cíle? Jaké?

## **Taneční blok**

- **Rozehřátí – rozcvička**

Opět v tanečním bloku proběhla rozcvička. Účastnice již věděly a i si pamatovaly cviky z 1. bloku.

- **Zopakování prvního tanečního bloku**

Zopakovaly jsme taneční sestavu prvního bloku.

- **Ukázka a nácvik lehké taneční sestavy druhého bloku**

Pokračování v navázání taneční sestavy – formace.

- **Taneční hra – Taneční pexeso – hra na spolupráci**

Popis aktivity:

Jedna účastnice se pošle za dveře (hádač). Poté se do dvojic rozdělí ostatní. Páry si mezi sebou domluví taneční krok, který si zapamatují. Účastnice zaujmou místa po prostoru, jako když na stole rozmícháme klasické pexeso a zavoláme na hádače za dveřmi. Ta vybere jednu z účastnic a ta mu musí předvést svůj krok a následně ještě jednoho, který taktéž předvede. Úkolem je najít účastnice, které předvádějí stejný pohyb a tvoří tak pár. Páry, které jsou nalezeny, se odchází postavit-posadit za hádače, který je našel. Případným vítězem se stává účastník s větším počtem nalezených dvojic.

### **Shrnutí č. 1 – taneční hra „Pexeso“**

Tato aktivita byla ihned pochopena a probíhala bez problémů. Od účastnic jsem se dozvěděla, že tuto hru nikdy nehrály. Bylo vtipné pozorovat choreografii, kterou si vymyslely. U jedné dvojice došlo k tomu, že ji jedna účastnice z dvojice zapomněla. V tomto případě jsem zakročila a poprosila hádače o otočení se zády, aby si mohl pár krok v tichosti zopakovat. Efektní a zábavná metoda, která přispívá ke kultivaci pohybu, tmelí skupinu, a má vypovídající hodnotu v rovině spolupráce. Spolupráce děvčat byla na veliké úrovni. Hra probíhala rychle. Stihly jsme tři opakování.

U této aktivity jsem opět zvolila rychlý palcový debriefing \* (již znám), kterým všechny účastnice hodnotily pozitivně.

\*Palcový debriefing : účastníci hodnotí palcem tak, že palec nahoru znamená nejlépe, palec dolů nejhůře, je možný i jakýkoliv mezi stav.

Na tomto bloku mě také potěšilo zdravé sebepojetí, které si účastnice uvědomovaly v závislosti k danému tématu.



### **Shrnutí č. 2 – 2. bloku**

Na úplný závěr jsme se opět s účastnicemi posadily, vydýchaly a navázala jsem otázkou: „Jaký pro ně byl ten náš druhý blok, který se týkal diskuze o drogách a návykových látkách?“

Většina děvčat hodnotila kladně. Příjemně mě překvapily výroky např.:

Karla: „*Je mi s tebou fajn se o tom bavit, mluvíte o tom prostě normálně.*“

Kateřina: „*Nenudím se tu a něco nového jsem se dozvěděla.*“

Michaela: „*Bavíme se o tom tady všichni bez nucení. Jsme tu dobrá parta.*“

Všem účastnicím jsem opět velice poděkovala a podpořila je svým závěrečným tleskáním, ke kterému se přidaly. Loučila jsem se slovy „Budu se těšit na viděnou dámy“.

### 7.3.3. Třetí blok programu (29. 5. 2013)

#### Cíle 3. bloku programu

- **Poznat jak drogy dokážou ublížit a spoustu věcí v životě zničit - rozhovor s vyléčeným uživatelem návykových látek**
- **Tanec jako volnočasová aktivita – nácvik taneční sestavy**

Délka bloku: 2 hod

Počet členů: 11

V tomto bloku jedna z účastnic bohužel chyběla. Byla omluvena pro nemoc.

Pomůcky: CD přehrávač, CD s hudbou

Pozn. Citace účastnic, hosta uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

#### Samotný program

- **HOST - PŮLKRUH – rozhovor a povídání si s účastníky s vyléčeným uživatelem návykových látek**

S účastnicemi jsme si sedly do půlkruhu. Naproti nám seděl můj host programu a to vyléčený uživatel návykových látek. Respektuji jeho anonymitu, proto našeho hosta uvádím jako Roberta. Krátce jsem ho mezi námi přivítala. Dovolila jsem jmenovitě představit účastnice – jak uvádím již výše pouze jmény. Poprosila jsem Roberta, jestli by nám mohl nastínit jeho zkušenosti s návykovými látkami a vůbec fakt, jak se k nim dostal, co ho k tomu vedlo a jakým způsobem změnil své myšlení až do dnešní doby, kdy sedí mezi námi jako vyléčený uživatel.

Robert začal vyprávět svůj příběh.

„Můj příběh skrz návykové látky započal již ve školní lavici, kdy jsem se jako student pohyboval v partě kluků, kteří vymýšleli samé „klukoviny“. Od „stopení třídnice“ nebo drobnými krádežemi v samoobsluze. Vše v rámci party. V domácím prostředí mi ze začátku také hvězdy nebyly příliš nakloněny. Otec pil, matka kouřila. Pocházím ze střední sociální vrstvy. Nemám sourozence. Nikdy jsem se nevěnoval žádnému koníčku, zajímala mě v té době jen parta. I když kluci z party docházeli do nějakých kroužků (hokej, fotbal) já jsem nechtěl a naši se mě nikdy nezeptali, jestli někam chodit chci. Experimentace začala

s kouřením a alkoholem. Dostával jsem kapesné. To bylo využito na koupi těchto návykových látek spolu s přispěním kluků (skládali jsme se). Když jsem přešel na střední školu, začal jsem laškovat s marihuanou. Nastalo období, kdy jsem se doma s rodiči stále hádal a vyvolával konflikty. Rodiče se snažili mě srovnat, ale.... Stával se ze mě, dá se říct, samotář. Na střední škole jsem se dostal do party „huličů“ a kluků co dokázali zprostředkovat něco víc než „trávu“.

Byl jsem ve stresu a neměl jsem se moc rád. Připadal jsem si jako nula. Nic mě nenaplnovalo a nenapadlo mě nic jiného než zkusit perník. A už to jelo. Pocit blaženosti a svobody, kterou mi droga poskytovala, byla slastná. Cítil jsem se volný jak pták. Nic mi nechybělo. Trvalo to rok. Tajil jsem stavy, které přicházely. Bolesti. Depky. Pupínky na obličeji jsem kryl se slovy „jsem v pubertě né“. V tu dobu to bylo doma v pohodě. Rodiče se ke mně chovali slušně, mají mě rádi, ale o drogách nic nevěděli. Zavíral jsem se do pokoje a dělal, že se učím třeba nebo byl na PC. Vylezl jsem vždycky na večeri do koupelny nebo na wc. Nic neobvyklého asi v mém věku. Chtěl jsem soukromý. Až do doby, kdy naši zjistili, že nechodím do školy a mám spoustu zameškaných hodin. A že si říkám o kapesné – větší kapesné. V tu chvíli se rozjel kolotoč vyslýchání, co, proč, kde, s kým...atd. Bylo to dost těžké období. Nazval bych to období vzdoru. Když na to teď vzpomínám, fakt děkuju našim, že vydrželi. Bez nich bych to nedal. Táta s mámou se k tomu dost tvrdě postavili. Žádné kapesné a začaly včasné příchody domů. Dospělo to do fáze, kdy následoval psychiatr a případná léčebna a odloučení od všeho co jsem vlastně měl rád. Docházel jsem s našima na sezení (platili ho). Byl jsem tam vždy sám. Čekali na mě venku. Tam jsem si začal uvědomovat, co jsem vlastně sám sobě způsobil a to, že chci žít. Žít šťastně a v poklidu a být zdravý, mít zálibu, dostudovat, najít si přítelkyni. Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi a záleží jim na mě. Mělo to ještě háček v tom, že jsem musel vyselektovat takzvané „kamarády“, což se mi povedlo. Nevím, co mě osvítilo, ale začal jsem se věnovat florbalu. Baví mě to a našel jsem si zde spoustu fajn kluků – kamarádů. Normálních zdravých kamarádů. Normálně chodím do školy a mým cílem je ji dodělat. A pak si chci najít dobrou práci a postavit se na vlastní nohy“.

„Člověk si uvědomí, že život je moc krátký na takovýchle experimenty. Važte si toho, co máte a jací jste. Jděte za svými cíly hned od začátku. A dělejte příjemnější věci, které Vás budou naplňovat, je jich mraky. Jen já to prostě neviděl. Byla to největší chyba mého života.“

Poděkovala jsem za příběh a i za odvalu přijít mezi nás a podělit se o jeho příkladnou ač „negativní zkušenost s návykovými látkami“, která ovšem měla „pozitivní konec“. Všichni

jsme Robertovi zatleskaly. V závěru při odchodu se loučil se slovy: „Díky za pozvání. Mějte se hezky, dávejte na sebe pozor a jděte pevně hned od začátku za svými cíly. Život je krásnej. Ahoj.“

### **Shrnutí č. 1 - host**

Od okamžiku, kdy Robert začal líčit svůj příběh, účastnice opravdu bedlivě poslouchaly. Sledovala jsem jejich mimiku, která se dynamicky měnila a korespondovala s Robertovým vyprávěním. Myslím, že si ani neuměly představit, jak snadno se do toho velkého problému dostal. A že opravdu někdy stačí málo. Byly až chvilkami v úžasu, beze slov. Nadchla mě reakce jedné z účastnic, která se Roberta zeptala: „A jako to celé vidíš teď?“

Robert: „Jsem rád, že jsem mezi lidmi, mezi Vámi. A hlavně věřím v sám sebe“.

Cítila jsem z něho opravdu pozitivní energii a také to, že to mělo smysl. Zapůsobilo to tak, jak mělo. Děvčata se mezi sebou ještě chvilku bavila. Zaujalo je to. A myslím, že i zařazení této metodiky v rámci programu je pozitivním odbouráním pohledu na návykové látky a drogy vůbec. Umožňuje se soustředit na danou problematiku, na její průběh, na pocitové hodnocení a také především samotné sebehodnocení, kdy účastnice vzdělávacího programu upravují svůj pohled na vlastní výkony v kontextu s výkony druhých a s názorem učitele.

### **Taneční blok**

#### **➤ Rozehřátí – rozcvička**

Opět v tanečním bloku proběhla rozcvička.

#### **➤ Zopakování druhého tanečního bloku**

Zopakovaly jsme taneční sestavu druhého bloku.

#### **➤ Ukázka a nácvik lehké taneční sestavy třetího bloku**

Pokračování v navázání taneční sestavy – formace.

### **Shrnutí č. 2 – 3. bloku**

Na závěr třetího bloku jsme se opět s účastnicemi posadily, vydýchaly a navázala jsem otázkou: „Tak jak na Vás zapůsobil dnešek?“

Těšila mě kladná hodnocení v tom smyslu uvědomování si sama sebe. Jejich cíle. Jejich bytí.

Veronika: „No nejvíc dneska Robert. Hustý. Jsem ráda, za to jaká jsem.“

Karolína: „Teda ten příběh mě taky dostal. Vždyť jen kouřil a pil....a pak perník. Ty bláho.“

Kateřina: „Mě taky z dneška ten příběh nejvíc. Takhle bych nikdy dopadnout nechtěla. A mám radost, že umíme další část sestavy.“

Tereza: „Ještě, že naši nekouřej a nepijou.“

Simona: „Těším se na příště a doufám, že se mi podaří si splnit své sny. Jak říkal Robert cíle.“

Jak jsem již zmínila v úvodu tohoto bloku, chyběla nám jedna z účastnic. Poprosila jsem děvčata, aby ji taneční blok doučily a povyprávěly o náplni z dnešního dne.

Všem účastnicím jsem opět velice poděkovala a jako bonus a další motivaci jsem se zmínila o chystaném dárku (o kterém již trochu tušily). Jednalo se o taneční vystoupení v rámci jejich závěrečné školní akademie. Jako vždy jsem je podpořila svým upřímným tleskáním, ke kterému se jak jinak přidaly. Loučila jsem se slovy „Budu se těšit dámy. To dáme“.

#### 7.3.4. Čtvrtý blok programu (5. 6. 2013)

##### Cíle 4. bloku programu

- **Proč tanec jako prevence proti návykovým látkám – rozhovor s profesionálním tanečníkem**
- **Tanec jako volnočasová aktivita – taneční sestava – příprava na vystoupení**
- **Soudržnost skupiny**

Délka bloku: 2 hod

Počet členů: 12

Pomůcky: CD přehrávač, CD s hudbou

Pozn. Citace účastnic, hosta uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

##### Samotný program

- **HOST - PŮLKRUH – rozhovor a povídání si s účastníky s profesionálním tanečníkem**

S účastnicemi jsme si sedly do půlkruhu. Naproti nám se posadil další host programu a to profesionální tanečník Lukáš. Krátce jsem ho mezi námi opět přivítala. Dovolila jsem si jmenovitě představit účastnice – jak uvádím již výše pouze jmény. Poprosila jsem Lukáše, jestli by nám mohl něco povědět o své aktivitě a nastínit nám jeho zkušenosti s tancem.

Lukáš začal s vyprávěním.

„Ještě jednou Vás zdravím a již takto na začátku našeho setkání chci poděkovat za pozvání do tohoto programu. Přijde mi hezký nápad, takto pojmout program v rámci prevence proti sociálně-patologickým jevům – proti návykovým látkám. Nesetkal jsem se s ním nikdy před tím. Abych Vám pověděl něco o sobě, a taky proč se věnuji svému koníčku. Je mi 19 let a tanci se věnuji od svých 13 let, kdy jsem začal chodit do místní taneční skupiny. Byl jsem prostě zvědavý a zkusil jsem to. Říkal jsem si, že nemám co ztratit. Nejdříve jsem trochu pochyboval, jestli jsem správně, jelikož jsem tam byl jediný kluk. Naše učitelka tance fakt hodná a zkušená. Parta byla fajn a holky ve skupině mě mezi sebe přijaly. Tréninky jsme měli 2x týdně. Byla i sranda a přišlo mi, že se těšíme. Chytlo mě to zkrátka. Zúčastňovali jsme se různých soutěží a akcí. Super zážitky a prožitky. Učitelka hlavně dávala i prostor pro naši seberealizaci. Po čase, kdy jsem v tanečním oboru nabral zkušenosti, jsem se dostal do fáze, kdy jsem začal připravovat i své vlastní choreografie, začal je učit a vkládal je do tanečních formací skupiny.

Myslím si, že jakýkoli koníček v rámci volného času je součástí života každého člověka. Neboli, podle mě by měl být. Volný čas má důležitou roli v rozvoji vzhledem i k utváření vztahů mezi lidmi. A toho se docílí jen jeho pravidelností. Volný čas představuje Vaši svobodu. Já jsem si za svou svobodu vybral tanec. Jak jsem už řekl, vyzkoušel jsem i jiné sporty, ale nevydržel jsem u nich. Ale v tanci jsem našel vše potřebné, co mě naplňuje. Třeba svoboda projevu, hudba, rytmičnost, vrstevnatost. Objev vlastní osobnosti. A to nemluvím o tom, že se cejtíte fit a v kondici. Víte, koníček hlavně vede i k tomu, že nemáte žádnou potřebu dělat kraviny, flákat se po ulicích. Mít kolem sebe zvláštní lidi, kteří Vás třeba stáhnout k něčemu špatnému. Koníčku, kterému se budete věnovat a mít rádi, tak do tohoto levelu drogy nepatří. Není tam prostě pro ně místo a nejsou zkrátka potřeba. Ať už alkohol, cigá nebo prostě drogy obecně. Nedejte jim šanci.“

Poděkovala jsem Lukášovi za své uvedení a představení jeho volnočasové aktivity. Dále jsem ho požádala, zdali by nás v rámci jeho návštěvy nepoctl nějakou svou choreografií a nenaučil by ji naše účastnice. Tato skutečnost byla mezi námi předem domluvena.

### **Shrnutí č. 1 - host**

Byla jsem ráda, že jsem mohla účastnicím představit někoho, kdo pochází z mého tanečního týmu, ale také právě člověka, který také stejně jako většina účastnic nikdy netancoval, neměl zkušenosti. Stačila jeho odvaha a to danou věc zkusit. Záměrně jsem vybrala i muže. Volný čas, respektive taneční aktivity, není jen o ženách. Účastnice se mezi sebou bavily a na nás oba byly kladeny otázky týkající se volného času – tance a jeho rozličných podob.

### **Taneční blok**

#### **➤ Rozehřátí – rozcvička**

Opět v tanečním bloku proběhla rozcvička.

#### **➤ Zopakování třetího tanečního bloku**

Zopakovaly jsme taneční sestavu třetího bloku.

#### **➤ Ukázka a nácvik lehké taneční choreografie od Lukáše - čtvrtý blok**

Pokračování v navázání taneční sestavy – formace.

Po nácviku Lukášovi choreografie (formace) jsem poděkovala za jeho čas, který si pro náš program udělal. Všichni jsme mu zatleskaly. V závěru se loučil se slovy: „Takže, abych to nějak ukončil. Děkuji za Vaši trpělivost. Bylo mi tady s Váma dobře. A věnujte se ve svém volnu něčemu! Jste mladý, hezký holky a máte toho hodně před sebou. Prostě Vám držím palce. A třeba se spolu ještě někdy setkáme. Čau“.

Děvčata se rozloučila.

### **Shrnutí č. 2 – Lukášova formace**

Bylo úžasné pozorovat u účastnic (jako přihlížející divák) uvědomování si vlastního těla (pohyby, kooperace těla, lokomoce). Zároveň některé bych ohodnotila, že šla přes své hranice. Nadšení co všechno dokážou, když opravdu chtějí, bylo víc než viditelné.

### **Shrnutí č. 3 – 4. bloku**

„Přiznám se, že již od samého začátku mě účastnice nadchly, jak byly pozitivní při přijetí našeho dalšího hosta. Pojmenovala bych to slovem nadšení. Vše probíhalo opravdu bez jakéhokoli problému. Lukáš je navíc velice pozitivní a věřím, že i jeho osobnost přispěla

k tomu, že ho poslouchaly, ptaly se a bez sebemenšího zaváhání přijaly, jeho lektorskou činnost v tomto bloku. Ten měl za úkol odbourat uvědomění, že něco nedokáží, že to neumí, zbavení se strachu něco zkusit. Ukázat jim, že to jak využít opět volný čas je na nich. Malá odlišnost je v tom, že jako učitel tanečního oboru to ukazují pomocí jednoho ze sportů, a to tance.

Na závěr opět náš rituál po bloku, kdy jsme se s účastnicemi posadily, vydýchaly a navázala jsem otázkou: „Mám z Vás momentálně takový pozitivní pocit! Jak nahlížíte na ten náš dnešní blok?“

Denisa: *„Baví mě to.“*

Kateřina: *„Ty jo bylo to dost dobrý. Jak jsme si s Vámi a Lukášem povídaly. Hlavně jsem teda čučela, jak umí taky dobře tancovat na kluka.“*

Tereza: *„Že bych začla tancovat?“*

Šárka: *„Jsem spocená, ale to k tomu patří né, když to děláte pořádně. Tanec je docela dobrá volba.“*

Anežka: *„Prostě všichni máme svobodnou volbu. Prima dnešek.“*

Michaela: *„No, když se člověk nenudí, nemá potřebu brát ty svinstva a věnuje se něčemu užitečnému a věnuje se sobě.“*

Adéla: *„Zatím všechno, co tady proběhlo, tak dávám palec nahoru.“*

Karla: *„Můžu k tobě chodit?“*

Všem účastnicím jsem opět poděkovala a jako vždy je podpořila svým závěrečným tleskáním, ke kterému se jak jinak přidaly. Na úplný závěr jsem děvčata v rámci našeho připravovaného tanečního vystoupení poprosila o sehnání, zakoupení černých legín s přinesení na náš poslední blok. Loučila jsem se slovy „Dámy příště se uvidíme na našem posledním bloku. Budu se na Vás opět moc těšit“.

### 7.3.5. Pátý blok programu (12. 6. 2013)

#### Cíle 5. bloku programu

- **Opakování taneční sestavy = příprava na vystoupení, kostýmy**
- **Shrnutí celého programu**
- **Poděkování, rozloučení**

Délka bloku: 2 hod

Počet členů: 12

Pomůcky: CD přehrávač, CD s hudbou, taneční kostýmy

Pozn. Citace účastnic uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

#### Samotný program

Účastnice jsem uvítala na našem posledním bloku a seznámila je s průběhem náplně 5. bloku. Tento závěrečný blok spočíval ve zkoušce kostýmů, dokončování tanečního vystoupení, domlouvání podrobností na připravovanou akci (závěrečné vyvrcholení taneční průpravy navrženého a zrealizovaného programu). A naše závěrečné shrnutí všech 5. bloků.

Seznámila jsem je s jejich dárkem. Dárek byl skryt v připravovaném závěrečném vystoupení, které se uskuteční na připravované závěrečné školní akademii (červen 2013). Představila jsem jim svůj vytvořený koncept taneční sestavy. Předtančení pod názvem „Happy Birthday“, které bude doprovázeno proprietami dárků a narozeninových čepiček. Účastnice byly z nápadů nadšené, což mě velice potěšilo. V rámci svého zaměstnání, jsem účastnicím zapůjčila ze ZUŠ vršky tanečních kostýmů doplněné o jejich spoluúčast v rámci spodního dílu (legín). Účastnice si na sebe kostýmy oblékly a začaly jsme nacvičovat, trénovat, zkoušet taneční sestavu.

Byla jsem poctěna jejich úsměvy, nadšením a jejich pílí při opětovném možná pro ně nekonečném nácviku na taneční vystoupení. Šly do toho opravdu naplno. Hrálo mě to u srdce.

## ➤ PŮLKRUH – shrnutí celého programu

Po vyzkoušení kostýmů se účastnice převlékly a posadily se do našeho oblíbeného půlkruhu. Poprosila jsem je, zdali by mohly několika větami shrnout, jak na ně program zapůsobil, jak se cítily, co si případně odnášejí, popřípadě jak jsem na ně působila já jako lektor.

Michaela: *„Chci poděkovat. Užila jsem si to. Jsi super. Dalo mi to to, že se budu snažit svůj volnej čas nějak dobře využít a né, abych si ničila zdraví. A chtěla bych k tobě chodit tancovat.“*

Denisa: *„Vím, že jsou drogy špatný a jak tu byl Robert, tak dokážou hodně zničit. To já nechci. Libilo se mi, jak si se k nám chovala a někdy to tancování byla i pořádná dřina. Mám tu nové kamarády.“*

Kateřina: *„No ze začátku jsem se toho fakt bála, ale teda nečekala jsem, že to bude tak v pohodě. Naučily jsme se tancovat a dokonce sestavu, byla sranda, ty hosti byli ok. Chci něčeho dosáhnout. Chci se dostat na nějakou dobrou školu a mít se dobře.“*

Marie: *„Klidně bych do takovýho programu šla znova. Hodně jsme se o všem tady bavily, jak o těch drogách, tak o tom tancování. Nevim, asi bych se k tomu takhle nikde nedostala, si myslím. A hlavně, když chci tak to dokážu.“*

Adéla: *„Nechci nikdy skončit špatně, tím myslím ty drogy, alkohol a ták. Hlavně jsme se tady s holkama poznaly a od té doby jsme kamarádky. Zdravíme se na chodbě a máme si o čem povídat. A chci začít u tebe s tancováním. Baví mě to. Mám tě ráda.“*

Simona: *„Jsem ráda, že jsem se přihlásila. Snad mi mamka dovolí chodit k tobě tancovat. Hodně jsme se toho tady i dozvěděly a i spolužáci chtěli vědět, co tu děláme a ták. Nevěděla jsem úplně, že alkohol, cigarety, automaty jsou taky drogy třeba.“*

Anežka: *„Mě hodně zaujaly i ty hosti, který tady byli. Všechny bloky byly něčím zajímavý a nápaditý. A je fakt, že jsem si ze začátku připadala jak poleno, ale celkem jsem to zvládla a ještě k tomu budeme vystupovat! To jsem nečekala! A budu pokračovat v tom, co mě baví.“*

Tereza: *„Přesně, každý blok byl jinej. U každého něco nového, nová informace, i jsme poznaly nové lidi. Cejtim se dobře v týhle partě. A asi jsem se trochu možná podceňovala. Vždycky si nás hecovala a dali jsme to. Každopádně ten tanec mě vzal, taky mě to bavilo a ty rozvíčky nám dávaly zabrat.“*

Šárka: *„Ve škole, nebo doma si s náma jako takhle o drogách nepovídaj. Přitom jsou vlastně všude kolem. Na internetu jako jsou o tom věci, ale nezajímám se o to. Bavily mě ty kruhy,*

*kdy jsme si všichni povídaly. Jo a i to tancování a ty hry co jsme hrály, byly dobrý. Neznala jsem je, třeba si je můžem někdy s někým zahrát.“*

*Karla: „Dobrá zkušenost. Bylo to dobrý. Někdy náročný fyzicky, tím jak nic nedělám takovýho. Taky bych se klidně přihlásila ještě jednou. No, trochu se bojím toho vystoupení. Umím taneční sestavu, kterou ukazuju furt mamce a babičce.“*

*Karolína: „Nechci kouřit ani pít. Smrdí to. Jinak no přijde mi, že to úplně neumím tu sestavu. Ale budu doma ještě trénovat. Všechno se naučíme pravidelným tréninkem a opakováním, jak si nám říkala. A teda, kdy jsem měla strach, tak to jak tady byl Robert a vyprávěl. To bylo teda hustý. Drogy fňuj.“*

*Veronika: „Někdy se mi sem nechtělo, ale pak jsem byla ráda, že jsem šla. S holkama chodíme spolu i ven. A o těch drogách jsem takhle až nevěděla, co dokážou. Líbil se mi Lukáš, jak nás taky naučil kousek sestavy. A ty jsi Gabčo super učitelka. Chtěla bych taky začít chodit na tancování.“*

Přiznám se na rovinu, že jsem očekávala odpovědi typu líbilo / nelíbilo, co ano co ne, ale vůbec jsem nečekala až takovéto většinové pozitivní reakce. Byla jsem mile překvapena celkovými odpověďmi účastnic.

## **Poděkování**

Na závěr jsem si dovolila děvčatům poděkovat především za spolupráci v rámci tohoto zkušebního preventivního programu „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“. Za jejich čas, elán, nasazení, který do této akce vložily. To, že jejich názory, podněty a připomínky mi byly důležitým zdrojem informací. Z některých odpovědí vyplynulo, že naše spolupráce bude i nadále pokračovat. I toto sdělení, mě těší dvojnásob.

## **Rozloučení**

Rozloučení bylo dojemné. Děvčata mě, každá po jedné, objala. Vznikly zde nové vztahy, přátelství, nová spolupráce.

### 7.3.6. Šestý bonusový blok programu (19. 6. 2013)

#### ➤ **Prezentace -taneční vystoupení v rámci akce = závěrečná školní akademie**

V den akce jsme se s účastnicemi setkaly v ranních hodinách v prostorách kulturního domu, abychom taneční vystoupení vyzkoušely a procvičily. Cílem našeho setkání bylo prohloubení taneční znalosti, kterou načerpaly a zároveň motivování k co nejlepšímu výkonu.

Závěrečná školní akademie ZŠ Jižní se tedy konala dne 19. 6. 2013 v KD Crystal v České Lípě. Akademie měla dvě části a to dopolední pro samotnou školu a odpolední pro rodiče a veřejnost. Účastnice si tudíž měly možnost svoje taneční vystoupení užít hned dvakrát.

#### **Shrnutí č. 1 - prezentace**

Celá tato akce a její organizace proběhla bez jakýchkoli problémů či úskalí. Jediné co se změnilo oproti původnímu plánu v našem vystoupení, byl počet účinkujících. Jedna účastnice tou dobou byla již na dovolené s rodiči. Tanečního vystoupení „Happy Birthday“ se tedy účastnilo 11 dívek.

U účastnic samozřejmě panovala nervozita, ale stále jsem se snažila je podporovat v tom, co si předsevzaly, že to prostě zvládnou a dotáhnou to do cíle. A zvládly. Přiznám se, že jsem na ně byla a jsem velice pyšná. Osobně jsem se na této akci setkala i s některými rodiči účastnic. Mile mě překvapily jejich reakce. Některé z nich níže uvádím (zaznamenala jsem si je písemnou formou).

Třešnička na dortu tohoto programu se vydařila a měla svůj smysl a opodstatnění naší práce v programu (videozáznam z tohoto tanečního vystoupení na závěrečné školní akademii přikládám jako přílohu na CD).

Pozn. Citace rodičů uvádím v přesném znění, bez stylistických oprav.

Výroky některých rodičů:

*„Kdyby se mě někdo zeptal na silný kulturní zážitek z poslední doby, tak odpovím taneční vystoupení své dcery, úžasný. Děkuju Vám.“*

*„Moc děkuji za Kačku, je z Vás nadšená a doma neslyším nic jiného, než jestli může chodit na tancování.“*

*„Ten Váš celý program je dobrý nápad. Áďa doma samozřejmě líčila. Moc Vám v tom fandím opravdu. A to vystoupení holek perfektní. Na to, že Áďa nikdy nic takového nedělala, tak teda koukala jsem s otevřenou pusou.“*

*„Děkuju, obřečela jsem to, se přiznám. Drogy, tanec ....to mi dává smysl, to co děláte.“*

*„Můžu-li poprosit o přihlášku pro Verču do tanečního? ... pěkný vystoupení a program jak jsem asi správně pochopila v rámci prevence.“*

*„Tleskám, holky to měly hezký. Jste šikovná.“*

#### **7.4. Vyhodnocení celého programu „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“**

K nějakým výrazným změnám oproti plánu v programu nedošlo. Snad jen v prvním bloku neodhadnutá časová dotace – přesáhly jsme o 10 minut. Neúčast jedné z účastnic, s kterou jsme se potýkaly ve třetím bloku. Byla z patřičných důvodů omluvena. Dále změna účinkujících v našem tanečním vystoupení. Tanečního vystoupení se účastnilo 11 dívek. Jedna bohužel byla tou dobou na dovolené s rodiči. Dodržovaly se dané pauzy na pití či vykonání jiných potřeb.

S programem jsem spokojená. Tento vlastní vjem je daný tím, že již v začátku našeho setkání v rámci prvního bloku bylo pozitivní. Zaujalo je to. Program je zaujal. V každém z bloků byly jeho součástí a vytvářely ho vlastní iniciací. Neprojevil se žádný negativní zájem. Sem tam možná únava, ale nedávaly ji příliš znát. Naučily se novým přístupům, informacím, technikám, které použijí i jindy mezi svými vrstevníky.

Z obou hlavních témat, kterým jsme se věnovaly, vyplývá, že účastnice mají povědomí o tom, co je to droga, návyková látka, co dokáže, jaká je její hrozba. Udělaly si vlastní úsudek na správný a účelně trávený volný čas, který hraje zásadní roli. Má tu moc působit jako prevence disociálního chování. Znatelně přemýšlí nad svou budoucností, nad sebe samou. Také zaměřily pozornost na to, jaký vliv má lektor. Jeho přístup vidí jako důležitý faktor. Těší mě proto jejich hodnocení.

Tato realizace a další zkušenost obohatila mé pedagogického působení, mé osobnostní tendence k potřebě práce s dětmi a dospívajícími.

## 8. Závěr

Bakalářská práce představila zkušební program „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“, který patří do kategorie primární prevence. Byl zaměřen především na prevenci sociálně-patologických jevů – návykových látek, ale také na proces využití svého volného času v našem případě tance. Dále měl napomoci ke zdravému sebepojetí, sebehodnocení, uvědomování si sami sebe – vlastního těla, hudby, spolupráce. Práce poukázala na možnost jak aplikovat do praxe.

Vzhledem k tomu, že největší zátěží současnosti u dětí jsou návykové látky, byla jim v teoretické části věnována samotná kapitola. Tanci taktéž. Teoretická část jako celek propojila obě průřezová témata v rámci programu s cílovou skupinou.

Hlavním cílem této práce byla tedy samotná realizace zkušebního programu a jeho vyhodnocení. Děti ve školním věku a právě pubescenti, pro které byl zkušební program určen, shledávám jako přínosný. Aplikace tohoto programu potvrdila, že důležitou složkou je právě přímé vtáhnutí účastníků „do děje, do problematiky“. Proto splnil cíle, který program sám o sobě měl.

Účastnice se nejen zdokonalily v pohybových schopnostech, ale načerpaly nové důležité informace a zkušenosti. Prevence proti návykovým látkám prostřednictvím volnočasové aktivity v našem případě tance, napomáhá k prevenci. Toto deklarují i výroky účastníků tohoto programu. Vytrvalost, kterou účastnice prokázaly je žádoucí a zároveň prospěšná, proto je nutno ji trénovat.

V rámci praxe se mi opět potvrdilo, že učení prožitkem v programu nabízí určitý prostor k učení, spolupráci a dalším důležitým aspektům, o které mi v práci šlo především.

Volný čas je velice důležitým faktorem v životě jak dětí či dospívajících, ale vlastně každého z nás. Tanec je jedna z forem, která volný čas představuje a může být pro ně tím, co jim bude dávat energii, radost, zábavu, uspokojení, motivaci. Nemají tudíž potřebu užívat návykové látky – drogy.

Osobně se domnívám, že u pubescentů je komplikovaný psychologický vývoj a ten by měl vyzývat všechny k větší pozornosti.

Napsání této práce, hlavně výsledky a hodnocení mě motivovaly a inspirovaly k další činnosti. Jeden z důvodů uvádím i ten, že z 12 účastnic programu jich 10 navštěvuje taneční obor.

Mojí ideou je pokračovat tímto tématem. Dosavadní zkušenosti i zkušenosti z programu mě přiměly uvažovat o jakési metodické příručce. A to nejen pro věkovou skupinu mých účastnic, ale i pro skupinu dospívajících. Cítím potřebu využít svůj prostor a časové dispozice k dalšímu studiu, jakožto nezbytný investment pro rozpracování tohoto tématu v diplomové práci. Otevírá se přede mnou další výzva a další práce v podobě pilného studia, náročného tréninku, sebedisciplíně, úctě k ostatním a sobě.

... ať „TANEC JE NEJLEPŠÍ droga“.

## 9. Použité zdroje

### 9.1. Seznam použité literatury

- NOŽINA, M. *Svět drog v Čechách*. 1. vydání. Praha: Koniasch Latin Press, 1997. 348 s. ISBN 80-85917-36-X.
- ANDREW, T. *Drogy v ulicích. Mýty-fakta-rady*. Praha: IŽ, s.r.o, 2000. 436 s. ISBN 80-237-3606-X.
- PRESL, J. *Drogová závislost: Může být ohroženo i Vaše dítě?* 1. vydání. Praha: MAXDORF, 1994. 88 s. ISBN 80-858-0025-X.
- NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Léčba a prevence závislostí*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 1996. 203 s. ISBN 80-85121-52-2.
- VALÍČEK, P. a kol.. *Rostlinné omamné drogy*. Benešov: START, 2000. 191 s. ISBN 80-86231-09-7.
- ZÁBRANSKÝ, T. *Drogová epidemiologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 95 s. ISBN 80-244-0709-4.
- GALLÁ, M. *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: příručka o efektivní školní drogové prevenci*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2005. 156 s. ISBN 80-86734-38-2.
- KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti I. Mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. 319 s. ISBN 80-86734-05 6.
- KALINA, K. a kol. *Drogy a drogové závislosti II. Mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky, 2003. 343 s. ISBN 80-86734-05-6.
- NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti: Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. 3 vydání. Praha: Sportpropag, a. s., 1994. 160 s. ISBN 80-23818-09
- NEŠPOR, K., CSEÉMY, L., PERNICOVÁ, H. *Prevence problémů působených návykovými látkami*. Praha, 1999. 124 s.
- HAJNÝ, M. *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada, 2001. 1 vydání. 136s. ISBN 80-247-0135-9.
- JANÍK, A., DUŠEK, K. *Drogy a společnost*. Praha: Avicenum, 1990. 344 s. ISBN 80-201-0087-3.
- GOOGER, P. *Drogy + teenager*. Praha: Nakladatelství Slovanský dům, 2001. 156 s. ISBN 80-86421-44-9.

- NEŠPOR, K. *Vaše děti a návykové látky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 160s. ISBN 80-7178-515-6.
- RIESEL, P., *Lesk a bída drog*. Olomou: Votobia, 1999. 94 s. ISBN 80-7198-348-9.
- PAYNEOVÁ, H., *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 240s. ISBN 80-7178-213-0.
- DOSEDLOVÁ, J., *Terapie tancem*. 1.vyd. Grada Publishing, 2012, 184 s. ISBN 978-80-247-3711-9.
- BALAŠ, R., *Tance 20. Století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. 43 s. ISBN 80-85783-40-1
- BLÍŽKOVSKÁ, J., *Úvod do taneční terapie*. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 103 s. ISBN 80-210-2100-4.
- JEBAVÁ, J., *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998, 123 s. ISBN 80-7184-620-1.
- ČÍŽKOVÁ, K., *Tanečně-pohybová terapie*. 1.vyd. Praha: Triton, 2005. 120 s. ISBN 80-7254-547-7.
- VÁLKOVÁ, H., ŠEDIVÝ, V. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko, 1988. 160 s. ISBN 28-049-88.
- STRAUSS, A. L., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999. 10 s. ISBN 80-85834-60-X.

## 9.2. Internetové zdroje

- Program protidrogové prevence. In: Zkola.cz. [online].[vid. 16. 10. 2013]  
Dostupné z: <http://www.zkola.cz/>
- Markéta Žáková, ICM NIDM MŠMT. [online].[vid. 21. 10. 2013]  
Dostupné z: <http://www.prevcentrum.cz/>
- Primární prevence. In: nicm.cz. [online].[vid. 21. 10. 2013]  
Dostupné z: <http://www.nicm.cz/primarni-prevence-charakteristika>
- Portrét Joe Jenčík. In: Taneční aktuality. [online].[vid. 15. 11. 2013].  
Dostupné z : <http://www.tanecniaktuality.cz/portret-joe-jencik/>
- M. Kacrová, DP. In: Masarykova univerzita. [online].[vid. 17. 11. 2013].  
Dostupné z : [http://is.muni.cz/th/123778/pedf\\_m/DiplomovaPrace.pdf](http://is.muni.cz/th/123778/pedf_m/DiplomovaPrace.pdf)
- Tanec a Vědomé tělo. In: Taneční citáty. [online].[vid. 5. 12. 2013].

Dostupné z : <http://www.tanec-terapie-vedome-telo.cz/tanecni-citaty/>

- Teorie tance. In: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. [online].[vid. 11. 12. 2013].

Dostupné z : <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>

- Groovedance, M. Matoušová. In: Maitrea. [online].[vid. 18. 12. 2013].

Dostupné z : <http://www.maitrea.cz/akce/groovedance-zij-tanci-a-bud-autenticka-4>

- Procitnutí, A. Barley. In: Maitrea. [online].[vid. 29. 12. 2013].

Dostupné z : <http://www.maitrea.cz/akce/procitnuti-workshop-s-tancem-5-rytmu>

- Lektor Martina Aušová. In: Centrum tance. [online].[vid. 20. 1. 2014].

Dostupné z : <http://www.centrumtance.cz/tanec/lektor.asp?uid=%7Bad0929ad-9c89-4e03-95a7-9cdd43a4e86e%7D#?lektorid={ad0929ad-9c89-4e03-95a7-9cdd43a4e86e}>

- Taneční terapie. In: Wikeskripta. [online].[vid. 1. 2. 2014].

Dostupné z : [http://www.wikiskripta.eu/index.php/Taneční\\_terapie](http://www.wikiskripta.eu/index.php/Taneční_terapie)

- Jindřich Polák. In: Tělesná výchova. [online].[vid. 20. 3. 2014].

Dostupné z : [http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola\\_tv\\_rozcvicka.php](http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicka.php)

## 1. Přílohy

### Příloha 1: Fotodokumentace – 1. blok programu



*Seznamovací hra - Básník*



*Kruh – rozhovor s účastnicemi*



*Taneční blok*







*Ukončení 1. bloku*

**Příloha 2: Fotodokumentace – 2. blok programu**



*Kruh – povídání na téma drogy  
– návykové látky“*



*Taneční blok*





*Taneční hra – taneční pexeso*



*Shrnutí 2. bloku*



*Ukončení 2. bloku*

### **Příloha 3: Fotodokumentace – 3. blok programu**



*Host – vyléčený uživatel  
návykových látek*







*Shrnutí 3.bloku*

*Ukončení 3.bloku*

#### **Příloha 4: Fotodokumentace – 4. blok programu**



*Host – profesionální tanečník*



*Taneční blok*



*Taneční choreografie - host*



*Ukončení s hostem*



*Ukončení 4. bloku*

## Příloha 5: Fotodokumentace - 5. blok programu



*Zkouška kostýmů, nácvik vstoupení*



*Shrnutí 5. bloku*



*Rozloučení*



*Ukončení 5.bloku*

**Příloha 6:** Videozáznam tanečního vystoupení na CD – 6. bonusový blok programu

## Příloha 7: Přepis rozhovorů

### 1. blok

#### ➤ Seznamovací hra básník – hra na jména

Denisa - „, Deniska teniska“

Adéla - „, Adéla, která by furt seděla“

Simona - „, Simča žluté vlasy jako limča“

Anežka - „,koloběžka Anežka“

Kateřina - „,Kačenka co si připadá, jak tlačěnka“

Veronika - „,Dominika ne, jsem Veronika“

Marie - „, Marie co se vůbec nemije“ atd.

#### KRUH – povídání si s účastnicemi o koníčkách, zájmech, volném času

Kateřina: „*A to tě to nepřestalo bavit po těch letech?*“

Já: „*Nikdy, když něco opravdu miluješ, jdeš za tím.*“

Šárka: „*Jak to, že zvládáš tolik sportů?*“

Já: „*Od mala jsem tíhla ke sportu, protože mě nebavilo sedět jen tak ledabyly doma. I na základní škole jsem se věnovala plavání, běhu, skoku o tyči, gymnastice a tanci.*“

Šárka: „*Proč tě baví tanec učit?*“

Já: „*Dospěla jsem do fáze, kdy tomu, čemu jsem se věnovala celý život, chci předávat dál. Baví mě na tom předávat umění a dělat radost jiným lidem.*“

Veronika: „*Vypadáš šťastně a hezky ...*“

Já: „*Děkuji, když v životě najdete svůj vysněný cíl a jdete si opravdu za ním a on se splní...je to top čeho jste v životě mohli dosáhnout, od této skutečnosti se třeba mě štěstí odvíjí.*“

Postupně se účastnice začaly v povídání o svých zájmech střídat.

Michaela: „*Chodím na koně, kde na nich jezdím a starám se o ně, mám ráda hry na tabletu.*“

Denisa: „*Zkoušela jsem chodit na klavír, ale nebavilo mě to, nemám trpělivost. Ráda chodím s kamarády ven. Chodila jsem 3 měsíce na šachy, ale omrzelo mě to a bylo nás tam málo.*“

Kateřina: „Já jsem navštěvovala rok gymnastický kroužek, pak jsme se přestěhovali do jiného místa, nebavilo mě docházet. Ráda bruslím na in-linech a starám se doma o psa, se kterým chodím na procházky.“

Marie: „Chvilí jsem chodila do místní taneční skupiny, ale nebyla tam dobrá parta lidí. Ráda koukám na televizi a využívám hodně tablet.“

Adéla: „Chodím na flétnu do ZUŠ pátým rokem. Asi půl roku jsem chodila do tanečního kroužku, ale přestala jsem, protože už nechodila moje kamarádka, se kterou jsem tam nastoupila.“

Simona: „Sem nejstarší, takže ve volném čase hodně hlídám mladší ségru a bráchu. Chodím s kámoškama ven nebo třeba do kina, nebo jsem doma na počítači.“

Anežka: „Já jako Simča se starám o mladšího bráchu. Ráda chodím k babičce, která bydlí kousek od nás. Děláme třeba něco na zahradě. Líbí se mi tancování, ale nikdy jsem nikam nechodila, protože sem asi poleno. Chodím do ZUŠ na klavír již 6 rokem. Baví mě koncerty, ale nebaví mě cvičit. Večer pak chodím na počítač.“

Tereza: „Ve škole máme kroužek keramiky, kam občas chodím. Jinak jsem žádný sport nikdy nedělala. Chodím ven. Rodiče mi koupili tablet tak jsem hodně i na něm.“

Šárka: „Jsem hodně na počítači na facebooku. Chodím se staršíma holkama občas ven.“

Karla: „Začala jsem nedávno chodit na koně. Docela mě to baví, ale musím dojíždět a mamce se to moc nelíbí.“

Karolína: „Ráda si někdy čtu, ale nejradši jsem doma u počítače.“

Veronika: „Zkoušela jsem chodit do tanečáku, docela mě to i bavilo, ale nějak jsem pak měla jiný zájmy a kamarády a přestala jsem chodit.“

Kateřina 2: „Chodím na roztleskávačky prvním rokem a jinak doma jsem někdy na počítači, někdy venku.“

Doplňovaly se a navzájem se ptaly na informace, které je zaujaly nebo zajímaly. V diskuzích byly účastnice velice aktivní a zainteresované.

Kateřina: „Míšo jak si se vůbec dostala k těm koním?“

Míša: „Dostala jsem se k nim přes svou spolužačku Lenku. Jednou jsem přemluvila mamku, aby se tam se mnou jela podívat a zalíbilo se mi to. Chodím tam skoro 2 roky.“

Veronika: „Maruško, když si chodila do té taneční skupiny, jak jakože tam nebyla dobrá parta lidí?“

Maruška: „No vůbec tam nebyla taková ta kamarádká parta holek. Nikdo si s nikým moc nepovídal. Jenom jsme se vždycky na tréninku pozdravily a pak už se tancovalo. A některé

*ty kroky jsem třeba nechápala. Chtěla jsem je vysvětlit a lektorka mi jen řekla, že se to pak doučím. Prostě mě tam nebavilo chodit.“*

*Šárka: „Gabčo mohu se Vás zeptat? Jak to, že Vás pořád to tancování baví?“*

*Já (Gabča): „Šárko můžeš mi tykat, tak jak jsem Vás všechny pobídla na začátku, ale chápu, že někomu to bude třeba déle trvat. Nebo pokud ti vykaní vyhovuje – respektuji to. Abych se vrátila k tvé otázce. Tancování mě stále baví a naplňuje proto, že mi byl představen velice pozitivně již v mém dětství, jak jsem zmínila. Naučila jsem se spoustu nových tanců a bavilo mě vystupovat. Byla za mnou vidět práce. V současné době mě na něm baví ho učit. Má, jako jeden z dalších sportů, velkou rozmanitost, zábavu, spoustu hudby, nových lidí, nových kamarádství, nových zážitků a je zastoupené ve všech kulturách naší země. Posilují a zdokonalují svou figuru i kondičku, to znamená zdraví.“*

## **ROZCVIČKA**

*Veronika: „...tak tomuhle říkám rozcvička...“*

*Marie: „No protažená jsem dobře.“*

*Kateřina: „Tohle na těláku neděláme.“*

### **Závěrečný debriefing**

*„Jaký máte pocit z našeho prvního společného bloku?“*

*Michaela: „Jsem překvapená kolik, jsme toho stihly.“*

*Denisa: „Super.“*

*Kateřina: „Moc se mi to líbilo a těším se na příště.“*

*Marie: „No na začátku jsem se toho dost děsila, bála jsem se, protože se stydím. Šlo to celkem fajn se od toho oprostít s touhle partou. Zatím mě to baví.“*

*Adéla: „Těším se na příště a až přijdu domů, ukážu mamce a tatkově, co jsem se tady naučila.“*

*Simona: „Hodně se mi líbila hra na seznamování. A překvapila jsem sama sebe v tanci.“*

*Anežka: „No je to dost odlišné než hrát na klavír (smích). Bylo to dobré. Jsem ráda, že jsem to dnes zvládla. Jste dobrá učitelka.“*

*Tereza: „Bavilo mě to.“*

*Šárka: „Bylo to super. Jak jsme se seznamovaly, rozcvička a taneční blok mě překvapil.“*

*Karla: „Docela mě to tancování začíná bavit.“*

*Karolína: „Líbí se mi jaká seš. Baví mě to s váma všema.“*

Veronika: „Jsem ráda, že jsem se přihlásila. Nová zkušenost, nové kamarádky a ty jsi taky moc hodná.“

Kateřina 2: „Bylo to zajímavé.“

## 2. blok

- **Co je droga? Proč mladá generace podléhá drogám a jaký mají dopad?**

Michaela: „Droga je třeba marihuana. Asi nemají co jiného na práci, že s tím začnou, nudí se. A proto z nich jsou trosky.“

Denisa: „Kouření je třeba droga. Chtějí se třeba jen předvést před svými kamarádama. Chovají se pak agresivně a lákají druhé, aby to taky vyzkoušeli.“

Kateřina: „Mezi drogy patří například perník. Myslím si, že nevědí jak využít svůj volný čas k tomu, aby byli šťastní a nemuseli tak propadat něčemu jako jsou drogy. Nemají ani tolik kamarádů kolem sebe.“

Marie: „Alkohol patří mezi drogy nebo heroin. Jsou třeba z rodiny, která nemá peníze a nemůže si dovolit platit koníčka-zálibu. Nebo je rodiče ani k ničemu nevedou. Proto se chytanou špatné party a ta to celé spustí a nežijou zdravě.“

Adéla: „Droga můžou být i automaty, když někdo hraje. Z frajeřiny. Nikdy bych se s takovým člověkem nebavila. Nechtěla bych ho za kamaráda.“

Simona: „Různé ty prášky, který pak působí na člověka, že má pak divný stavy. Je mu i zle. Vidí to u svého kamaráda a chce to taky zkusit a dokázat si asi něco. Aby zapadali do party. Ale už nevidí, že to může dost poškodit jeho zdraví.“

Anežka: „Mají na to peníze, proto to třeba chtějí zkusit. Experimentují. A můžou tím přijít i o všechno. Zblbne mozek a nemyslí jim to.“

Tereza: „Vidí to doma nebo někde v reklamě. Jsou zvědaví, nebo začnou brát drogy, protože mají z něčeho strach a myslí si, že jim to pomůže. A dopad to může mít takový, že ho nikdo nebude mít rád a nikdo je nepřijme.“

Šárka: „Nebo je třeba nějak nemocný a řeší to drogami, aby na to nemyslel.“

Karla: „Mají k nim snadný přístup. A můžou přijít o rodinu, kamarády o to na čem jim záleželo.“

Karolína: „Chtějí uspokojit nějakou svojí choutku. A tam jim pak zatemní mozek a dokážou třeba i ublížit někomu.“

Veronika: „*I třeba ve sportu berou drogy, aby měli větší výkon. Je to zakázané a stejně na to přijdou, tak nechápu, proč to teda berou. Když na sobě tak makaj a jezdí na soutěže a tak a pak je diskvalifikujou. Nemá to smysl.*“

- **Máte osobní zkušenosti s návykovou látkou – s drogou? Užívá někdo ve vašem okolí návykovou látku?**

Michaela: „*Ne já sama nemám zkušenost. A v okolí - babička kouří.*“

Denisa: „*Ochutnala jsem pivo. Naši si občas při nějaké příležitosti dají víno nebo panáka.*“

Kateřina: „*Na oslavě strejdy rodiče pili alkohol, napila jsem se, ale nechutnalo mi to. Jinak v okolí nikoho nemám, kdo by bral návykovou látku.*“

Marie: „*Občas si táta naleje k obědu pivo, tak si někdy loknu. Kamarádka z vyššího ročníku občas potají za školou kouří.*“

Adéla: „*Nemám zkušenost a ani mě to neláká. Naši nekouřej ani nepijou.*“

Simona: „*Naši oba dva kouřej. Zkoušela jsem potají kouřit, ale smrdí mi to, nechutná mi to a málem jsem se udusila. Nevím, co na tom viděj.*“

Anežka: „*Alkohol ani cigaretu jsem nikdy nezkusila a ani nechci. Ale ujíždím na sladkém.*“

Tereza: „*Mamka kouří a děsně mi to smrdí. A taky to stojí dost peněz. Na oslavě jsem ochutnala šampaňský.*“

Šárka: „*Já jsem pila pivo. Je to hořký, fůj. Taťka kouří na balkóně.*“

Karla: „*Ne, nezkoušela jsem nic. A je to drahý řekla bych. To si raději koupím něco na sebe.*“

Karolína: „*Ochutnala jsem malibu což je alkohol. Je to dobrý, takový nasládlý. Táta chodí občas na pivo.*“

Veronika: „*Já jsem ochutnala pivo a frisco. Naši mi říkaj, že na to mám ještě dost času. Ségra ta kouří, ale potají naši to nevědí.*“

- **Jak se dá předejít užívání drog?**

Michaela: „*No tak určitě se neválet doma.*“

Denisa: „*No mít kolem sebe dobrý kamarády. A když už někdo je na něčem závislý a nechce, tak vyhledat pomoc.*“

Kateřina: „*Mít dostatečně vytížený čas nebo existují odborníci, kteří s tím pomáhají. A nejlepší je vůbec s tím nezačínat.*“

Marie: „Říct si, že je na tom dost věcí zápornejch. Prostě to nemá smysl si ničit život.“

Adéla: „Pokud je člověk spokojený s tím co má, má fajn kamarády, rodiče, tak nemá důvod začínat.“

Simona: „Libilo se mi, jak si říkala, že je důležité se také zamyslet nad tím, co je prioritou v životě.“

Anežka: „Pokud si vážíme sami sebe a našeho zdraví, tak do toho nespádneme.“

Tereza: „Každého věc, ale podle mě je to o nudě. Pokud se prostě člověk nebude nudit, nebude mít potřebu něco si dát, nebo se nechat stáhnout.“

Šárka: „Dobrý rodinný zázemí a přátele nebo si najít i takový koníček, který nás bude bavit, naplňovat. Na co pak drogy.“

Karla: „Vyhledat pomoc, promluvit si o tom s někým. Vyhledat si rizika. Přístup na internet mají všichni a tam určitě něco o tom bude.“

Karolína: „Přijít na tohle sezení – baví mě si o tom takhle povídat.“

Veronika: „No buď si vyberu být zdravá a někam se dostat nebo drogy. Volím to první.“

### **Závěrečný debriefing**

„Jaký pro ně byl ten náš druhý blok, který se týkal diskuze o drogách a návykových látkách?“

Karla: „Je mi s tebou fajn se o tom bavit, mluvíte o tom prostě normálně.“

Kateřina: „Nenudím se tu a něco nového jsem se dozvěděla.“

Michaela: „Bavíme se o tom tady všichni bez nucení. Jsme tu dobrá parta.“

## **3.blok**

### **Závěrečný debriefing**

„Tak jak na Vás zapůsobil dnešek?“

Veronika: „No nejvíc dneska Robert. Hustý. Jsem ráda, za to jaká jsem.“

Karolína: „Teda ten příběh mě taky dostal. Vždyť jen kouřil a pil....a pak perník. Ty bláho.“

Kateřina: „Mě taky z dneška ten příběh nejvíc. Takhle bych nikdy dopadnout nechtěla. A mám radost, že umíme další část sestavy.“

Tereza: „Ještě, že naši nekouřej a nepijou.“

Simona: „Těším se na příště a doufám, že se mi podaří si splnit své sny. Jak říkal Robert cíle.“

## 4. blok

### Závěrečný debriefing

„Mám z Vás momentálně takový pozitivní pocit! Jak nahlížíte na ten náš dnešní blok?“

Denisa: „*Baví mě to.*“

Kateřina: „*Ty jo bylo to dost dobrý. Jak jsme si s Vámi a Lukášem povídaly. Hlavně jsem teda čučela, jak umí taky dobře tancovat na kluka.*“

Tereza: „*Že bych začla tancovat?*“

Šárka: „*Jsem spocená, ale to k tomu patří né, když to děláte pořádně. Tanec je docela dobrá volba.*“

Anežka: „*Prostě všichni máme svobodnou volbu. Prima dnešek.*“

Michaela: „*No, když se člověk nenudí, nemá potřebu brát ty svinstva a věnuje se něčemu užitečnému a věnuje se sobě.*“

Adéla: „*Zatím všechno, co tady proběhlo, tak dávám palec nahoru.*“

Karla: „*Můžu k tobě chodit?*“

## 5. blok

### ➤ **PŮLKRUH – shrnutí celého programu**

- Michaela: „*Chci poděkovat. Užila jsem si to. Jsi super. Dalo mi to to, že se budu snažit svůj volnej čas nějak dobře využít a né, abych si ničila zdraví. A chtěla bych k tobě chodit tancovat.*“
- Denisa: „*Vím, že jsou drogy špatný a jak tu byl Robert, tak dokážou hodně zničit. To já nechci. Líbilo se mi, jak si se k nám chovala a někdy to tancování byla i pořádná dřina. Mám tu nové kamarády.*“
- Kateřina: „*No ze začátku jsem se toho fakt bála, ale teda nečekala jsem, že to bude tak v pohodě. Naučily jsme se tancovat a dokonce sestavu, byla sranda, ty hosti byli ok. Chci něčeho dosáhnout. Chci se dostat na nějakou dobrou školu a mít se dobře.*“
- Marie: „*Klidně bych do takovýho programu šla znova. Hodně jsme se o všem tady bavily, jak o těch drogách, tak o tom tancování. Nevim, asi bych se k tomu takhle nikde nedostala, si myslím. A hlavně, když chci tak to dokážu.*“

- Adéla: „Nechci nikdy skončit špatně, tím myslím ty drogy, alkohol a ták. Hlavně jsme se tady s holkama poznaly a od té doby jsme kamarádky. Zdravíme se na chodbě a máme si o čem povídat. A chci začít u tebe s tancováním. Baví mě to. Mám tě ráda.“
- Simona: „Jsem ráda, že jsem se přihlásila. Snad mi mamka dovolí chodit k tobě tancovat. Hodně jsme se toho tady i dozvěděly a i spolužáci chtěli vědět, co tu děláme a ták. Nevěděla jsem úplně, že alkohol, cigarety, automaty jsou taky drogy třeba.“
- Anežka: „Mě hodně zaujaly i ty hosti, který tady byli. Všechny bloky byly něčím zajímavý a nápaditý. A je fakt, že jsem si ze začátku připadala jak poleno, ale celkem jsem to zvládla a ještě k tomu budeme vystupovat! To jsem nečekala! A budu pokračovat v tom, co mě baví.“
- Tereza: „Přesně, každý blok byl jinej. U každého něco nového, nový informace, i jsme poznaly nový lidi. Cejtim se dobře v týhle partě. A asi jsem se trochu možná podceňovala. Vždycky si nás hecovala a dali jsme to. Každopádně ten tanec mě vzal, taky mě to bavilo a ty rozčvičky nám dávaly zabrat.“
- Šárka: „Ve škole, nebo doma si s náma jako takhle o drogách nepovídaj. Přitom jsou vlastně všude kolem. Na internetu jako jsou o tom věci, ale nezajímám se o to. Bavily mě ty kruhy, kdy jsme si všichni povídaly. Jo a i to tancování a ty hry co jsme hrály, byly dobrý. Neznala jsem je, třeba si je můžem někdy s někým zahrát.“
- Karla: „Dobrá zkušenost. Bylo to dobrý. Někdy náročný fyzicky, tím jak nic nedělám takovýho. Taky bych se klidně přihlásila ještě jednou. No, trochu se bojím toho vystoupení. Umím taneční sestavu, kterou ukazuju furt mamce a babičce.“
- Karolína: „Nechci kouřit ani pít. Smrdí to. Jinak no přijde mi, že to úplně neumím tu sestavu. Ale budu doma ještě trénovat. Všechno se naučíme pravidelným tréninkem a opakováním, jak si nám říkala. A teda, kdy jsem měla strach, tak to jak tady byl Robert a vyprávěl. To bylo teda hustý. Drogy fůj.“
- Veronika: „Někdy se mi sem nechtělo, ale pak jsem byla ráda, že jsem šla. S holkama chodíme spolu i ven. A o těch drogách jsem takhle až nevěděla, co dokážou. Líbil se mi Lukáš, jak nás taky naučil kousek sestavy. A ty jsi Gabčo super učitelka. Chtěla bych taky začít chodit na tancování.“

## 6. blok

### Výroky některých rodičů:

*„Kdyby se mě někdo zeptal na silný kulturní zážitek z poslední doby, tak odpovím taneční vystoupení své dcery, úžasný. Děkuju Vám.“*

*„Moc děkuji za Kačku, je z Vás nadšená a doma neslyším nic jiného, než jestli může chodit na tancování.“*

*„Ten Váš celý program je dobrý nápad. Áďa doma samozřejmě líčila. Moc Vám v tom fandím opravdu. A to vystoupení holek perfektní. Na to, že Áďa nikdy nic takového nedělala, tak teda koukala jsem s otevřenou pusou.“*

*„Děkuju, obřečela jsem to, se přiznám. Drogy, tanec ....to mi dává smysl, to co děláte.“*

*„Můžu-li poprosit o přihlášku pro Verču do tanečního? ... pěkný vystoupení a program jak jsem asi správně pochopila v rámci prevence.“*

*„Tleskám, holky to měly hezký. Jste šikovná.“*

## **Příloha 8: Přepis příběhů**

### **Host 3. bloku programu Robert (vyléčený uživatel návykových látek)**

„Můj příběh skrz návykové látky započal již ve školní lavici, kdy jsem se jako student pohyboval v partě kluků, kteří vymýšleli samé „klukoviny“. Od „stopení třídnice“ nebo drobnými krádežemi v samoobsluze. Vše v rámci party. V domácím prostředí mi ze začátku také hvězdy nebyly příliš nakloněny. Otec pil, matka kouřila. Pocházím ze střední sociální vrstvy. Nemám sourozence. Nikdy jsem se nevěnoval žádnému koníčku, zajímala mě v té době jen parta. I když kluci z party docházeli do nějakých kroužků (hokej, fotbal) já jsem nechtěl a naši se mě nikdy nezeptali, jestli někam chodit chci. Experimentace začala s kouřením a alkoholem. Dostával jsem kapesné. To bylo využito na koupi těchto návykových látek spolu s přispěním kluků (skládali jsme se). Když jsem přešel na střední školu, začal jsem laškovat s marihuanou. Nastalo období, kdy jsem se doma s rodiči stále hádal a vyvolával konflikty. Rodiče se snažili mě srovnat, ale.... Stával se ze mě, dá se říct, samotář. Na střední škole jsem se dostal do party „huličů“ a kluků co dokázali zprostředkovat něco víc než „trávu“.

Byl jsem ve stresu a neměl jsem se moc rád. Připadal jsem si jako nula. Nic mě nenaplnovalo a nenapadlo mě nic jiného než zkusit perník. A už to jelo. Pocit blaženosti a svobody, kterou mi droga poskytovala, byla slastná. Cítil jsem se volný jak pták. Nic mi nechybělo. Trvalo to rok. Tajil jsem stavy, které přicházely. Bolesti. Depky. Pupínky na obličeji jsem kryl se slovy „jsem v pubertě né“. V tu dobu to bylo doma v pohodě. Rodiče se ke mně chovali slušně, mají mě rádi, ale o drogách nic nevěděli. Zavíral jsem se do pokoje a dělal, že se učím třeba nebo byl na PC. Vylezl jsem vždycky na večeri do koupelny nebo na wc. Nic neobvyklého asi v mém věku. Chtěl jsem soukromý. Až do doby, kdy naši zjistili, že nechodím do školy a mám spoustu zameškaných hodin. A že si říkám o kapesné – větší kapesné. V tu chvíli se rozjel kolotoč vyslýchání, co, proč, kde, s kým...atd. Bylo to dost těžké období. Nazval bych to období vzdoru. Když na to teď vzpomínám, fakt děkuju našim, že vydrželi. Bez nich bych to nedal. Táta s mámou se k tomu dost tvrdě postavili. Žádné kapesné a začaly včasné příchody domů. Dospělo to do fáze, kdy následoval psychiatr a případná léčebna a odloučení od všeho co jsem vlastně měl rád. Docházel jsem s našima na sezení (platili ho). Byl jsem tam vždy sám. Čekali na mě venku. Tam jsem si začal uvědomovat, co jsem vlastně sám sobě způsobil a to, že chci žít. Žít šťastně a v poklidu a být zdravý, mít zálibu, dostudovat, najít si přítelkyni. Mám kolem sebe lidi, kteří mě mají rádi a záleží jim na mě. Mělo to ještě háček v tom, že jsem musel vyselektovat takzvané

„kamarády“, což se mi povedlo. Nevím, co mě osvítilo, ale začal jsem se věnovat florbalu. Baví mě to a našel jsem si zde spoustu fajn kluků – kamarádů. Normálních zdravých kamarádů. Normálně chodím do školy a mým cílem je ji dodělat. A pak si chci najít dobrou práci a postavit se na vlastní nohy“.

„Člověk si uvědomí, že život je moc krátký na takovýchle experimenty. Važte si toho, co máte a jací jste. Jděte za svými cíly hned od začátku. A dělejte příjemnější věci, které Vás budou naplňovat, je jich mraky. Jen já to prostě neviděl. Byla to největší chyba mého života.“

V závěru při odchodu se loučil se slovy: „Díky za pozvání. Mějte se hezky, dávejte na sebe pozor a jděte pevně hned od začátku za svými cíly. Život je krásnej. Ahoj“.

#### **Host 4. bloku programu Lukáš (profesionální tanečník)**

„Ještě jednou Vás zdravím a již takto na začátku našeho setkání chci poděkovat za pozvání do tohoto programu. Přijde mi hezký nápad, takto pojmut program v rámci prevence proti sociálně-patologickým jevům – proti návykovým látkám. Nesetkal jsem se s ním nikdy před tím. Abych Vám pověděl něco o sobě, a taky proč se věnuji svému koníčku. Je mi 19 let a tanci se věnuji od svých 13 let, kdy jsem začal chodit do místní taneční skupiny. Byl jsem prostě zvědavý a zkusil jsem to. Říkal jsem si, že nemám co ztratit. Nejdříve jsem trochu pochyboval, jestli jsem správně, jelikož jsem tam byl jediný kluk. Naše učitelka tance fakt hodná a zkušená. Parta byla fajn a holky ve skupině mě mezi sebe přijaly. Tréninky jsme měli 2x týdně. Byla i sranda a přišlo mi, že se těšíme. Chytlo mě to zkrátka. Zúčastňovali jsme se různých soutěží a akcí. Super zážitky a prožitky. Učitelka hlavně dávala i prostor pro naši seberealizaci. Po čase, kdy jsem v tanečním oboru nabral zkušenosti, jsem se dostal do fáze, kdy jsem začal připravovat i své vlastní choreografie, začal je učit a vkládal je do tanečních formací skupiny.

Myslím si, že jakýkoli koníček v rámci volného času je součástí života každého člověka. Neboli, podle mě by měl být. Volný čas má důležitou roli v rozvoji vzhledem i k utváření vztahů mezi lidmi. A toho se docílí jen jeho pravidelností. Volný čas představuje Vaši svobodu. Já jsem si za svou svobodu vybral tanec. Jak jsem už řekl, vyzkoušel jsem i jiné sporty, ale nevydržel jsem u nich. Ale v tanci jsem našel vše potřebné, co mě naplňuje. Třeba svoboda projevu, hudba, rytmičnost, vrstevnatost. Objev vlastní osobnosti. A to nemluvím o tom, že se cejtíte fit a v kondici. Víte, koníček hlavně vede i k tomu, že nemáte žádnou potřebu dělat kraviny, flákat se po ulicích. Mít kolem sebe zvláštní lidi, kteří Vás třeba

stáhnout k něčemu špatnému. Koníčku, kterému se budete věnovat a mít rádi, tak do tohohle levelu drogy nepatří. Není tam prostě pro ně místo a nejsou zkrátka potřeba. Ať už alkohol, cigá nebo prostě drogy obecně. Nedejte jim šanci.“

V závěru se loučil se slovy: „Takže, abych to nějak ukončil. Děkuji za Vaši trpělivost. Bylo mi tady s Váma dobře. A věnujte se ve svém volnu něčemu! Jste mladý, hezký holky a máte toho hodně před sebou. Prostě Vám držím palce. A třeba se spolu ještě někdy setkáme. Čau“.