

## **Program proti kouření**

Vypracovala: PhDr. Alena Janů, psycholog VÚ, SVP a SŠ Jindř. Hradec

Schválil: Mgr. Pavel Vítkovský, ředitel VÚ, SVP a SŠ Jindř. Hradec

### **ZÁKLADNÍ VÝCHODISKA**

Protikuřácký program v našem zařízení úzce koresponduje s Minimálním programem prevence sociálně patologických jevů, který je již několik let důsledně uplatňován ve veškeré práci s dívkami v ústavu.

V souladu se zákonem je náš ústav koncipován i pro výchovné pracovníky jako nekuřácké pracoviště, v celé budově i přilehlých venkovních prostorách je kouření zakázáno. Všechny dívky, přicházející do našeho zařízení jsou zařazeny do nekuřáckého programu.

### **HLAVNÍ ZÁSADY A PRAVIDLA PRÁCE S DÍVKAMI V NEKUŘÁCKÉM PROGRAMU:**

- 1) Motivování dívek k nekuřáctví
- 2) Pomoc při zmírňování abstinčních příznaků
- 3) Široká nabídka volnočasových aktivit, sportovního vyžití
- 4) Podpora sebereflexe, zdravého sebevědomí, práce se zvládáním negativních emocí
- 5) Zvyšování sociální zdatnosti, kultivování sociálních vlastností dívek

### **METODY PRÁCE:**

#### **AD. 1. MOTIVOVÁNÍ DÍVEK K NEKUŘÁCTVÍ**

- působení na dívky osobním příkladem výchovných pracovníků - výchovný pracovník nekouří před dívkami ani při akcích mimo ústav,...)
- organizování přednášek a besed o zdravém životním stylu, významu a způsobech ochrany zdraví, seznamování se zdravotními riziky kouření

#### **AD. 2. POMOC PŘI ZMÍRŇOVÁNÍ ABSTINENČNÍCH PŘÍZNAKŮ**

- dívkám jsou nabídnuty zdravotní odvykací pomůcky (žvýkačky, náplasti)
- zabezpečení dostatečného pobytu na čerstvém vzduchu

Výchovný ústav, středisko výchovné péče a střední škola Jindřichův Hradec.

- při abstinenčních obtížích psychologická intervence

### AD. 3. ŠIROKÁ NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT, SPORTOVNÍHO VYŽITÍ

- dívky mají pravidelně organizovaný den, týden, volnočasové aktivity jsou strukturovány podle týdenního plánu
- podle svých zálib mají možnost dívky pracovat v ústavu v zájmových kroužcích
- několikrát během školního roku se uskutečňují pobyty dívek mimo zařízení (školní, skupinové, zájmové)

### AD. 4. PODPORA SEBEREFLEXE, ZDRAVÉHO SEBEVĚDOMÍ, PRÁCE SE ZVLÁDÁNÍM NEGATIVNÍCH EMOCÍ

- dívky mají možnost pravidelného kontaktu s psychologem (individuální práce s prvky psychoterapie, relaxační metody,..)
- prohlubování sebereflexe napomáhají společné činnosti skupiny, skupinové psychohry

### AD. 5. ZVYŠOVÁNÍ SOCIÁLNÍ ZDATNOSTI, KULTIVOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH VLASTNOSTÍ DÍVEK

- profilování jednotlivých výchovných skupin, tvorba skupinových rituálů
- společné skupinové akce, odlišné pro jednotlivé skupiny
- skupinové schůzky 1x týdně jako možnost pro dívky vyjádřit společensky akceptovatelnou formou svůj názor na veškeré dění v ústavu
- formou účasti na činnosti spolusprávy mohou dívky ovlivňovat strukturu svých aktivit i další oblasti svého života v ústavu

Program proti kouření se v našem zařízení využívá už několik let, dílčí poznatky z jeho uplatňování jsou vždy průběžně vyhodnocovány a zakomponovány do další práce s dívkami.