

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

*Písemná práce k bakalářské zkoušce*

**Možnosti využití metod KBT v sociální práci s mladistvými delikventy**

Studijní obor:

**Sociální práce se zaměřením na komunikaci  
a aplikovanou psychoterapii**

**Hynek Petr**

**2007**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto písemnou práci k bakalářské zkoušce vypracoval samostatně a cituji v ní veškeré prameny, které jsem použil.

V Praze dne 15. října 2007

.....

## **Poděkování**

Je mou milou povinností poděkovat zde za účinnou metodickou pomoc a cenné připomínky vedoucí mé diplomové práce MUDr. Olze Dostálové, CSc., bez jejíhož neformálního přístupu a vstřícnosti by se mi zvolené téma zpracovávalo mnohem obtížněji. Za možnost seznámit se zevrubněji s činností Sdružení pro probaci a mediaci v justici pak patří můj dík zejména Barboře Křižanové, DiS., která mi ze všech pracovníků Sdružení nejvíce pomohla zorientovat se v náročné problematice, jež je její každodenní pracovní náplní.

## OBSAH

ÚVOD .....	5
1 VYMEZENÍ POJMŮ .....	7
2 POVAHA A POSLÁNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE .....	11
2.1 Cíle sociální práce	
2.2 Povaha sociální práce	
2.3 Individuální přístup a změna klienta či změna situace .....	13
2.4 Změna klienta	
2.5 Socioterapie .....	14
2.6 Sociální služby .....	15
3 KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (KBT) .....	17
3.1 Základní charakteristiky přístupu KBT	
3.2 Dvojí kořeny KBT .....	18
3.3 Východiska behaviorálního přístupu	
3.4 Východiska kognitivního přístupu .....	19
3.5 Model KBT .....	21
3.6 Postup práce v terapii .....	22
3.7 Techniky KBT .....	23
3.7.1 Techniky zaměřené na tělesné příznaky	
3.7.2 Behaviorální techniky	
3.7.3 Kognitivní techniky .....	24
3.8 Terapeutický vztah .....	25
3.9 Základní charakteristiky kognitivně-behaviorální terapie	
3.10 Běžné indikace KBT .....	26
3.11 Cíle terapie	

4 KRIMINALITA MLÁDEŽE .....	28
4.1 Vývoj kriminality mládeže v ČR	
4.2 Struktura kriminality mládeže	
4.3 Faktory podporující kriminální chování .....	29
5 SOCIÁLNÍ PRÁCE A ALTERNATIVNÍ JUSTIČNÍ POSTUPY ..	31
5.1 Restorativní (obnovující) justice	
5.2 Propace .....	32
5.3 Přístupy k delikventní mládeži .....	33
5.4 Zákonná úprava přístupu k delikventní mládeži v ČR .....	34
5.5 Probační programy a sociální práce s mladistvými v justici .....	35
6 UČEBNÍ PROGRAM - MLADISTVÍ .....	37
6.1 Základní informace	
6.2 Typická struktura setkání .....	39
6.3 Průběh programu Mladiství .....	40
6.4 Ostatní programy projektu .....	50
6.5 Realizace a hodnocení motivačních a učebních programů .....	52
6.6 Posouzení programu	
ZÁVĚR .....	57
SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ .....	59

## ÚVOD

Ve své práci, již chci završit svá bakalářská studia na PVŠPS, se věnuji tématu, které mě zajímá a je mi blízké už několik let. Je to otázka lidského chování, jak a čím je utvářeno a jak a čím lze to již utvořené měnit. Mám dlouhodobý zájem o kognitivně-behaviorální teorie a terapie směřující objektivně zhodnotitelnými postupy k porozumění lidskému chování a k léčení behaviorálních a psychických problémů. Blízký je mi přístup vysvětlující jevy v chování a psychickém životě prostřednictvím pojmů označujících z reality vypozerované a experimentálně ověřitelné skutečnosti místo vytváření složitých, vysoce spekulativních konstrukcí. Oceňuji též úsilí, jež bylo vyvinuto k prozkoumání účinnosti tohoto přístupu a to, že se jeho zastánci nespokojují pouze s tvrzeními založenými na určitém filosofickém přístupu.

Uvědomuji si, že tato problematika je náročná též proto, že zahrnuje mnoho pojmů, jež je nutno v této souvislosti objasnit a vymezit. Přesto jsem se rozhodl toto téma v rámci svých možností zpracovat, a to ze tří důvodů:

- považuji je za společensky velmi potřebné a žádoucí,
- zajímá mě, jak lze aplikovat určitou metodu psychoterapie do specifického úseku sociální práce,
- mám již jisté zkušenosti z praxe v této oblasti.

Zvolené téma zpracovávám v šesti kapitolách.

První kapitolu věnuji vysvětlení základních pojmů objevujících se v práci a souvisejících s tématem.

Ve druhé kapitole se zabývám tím, co je sociální práce, o co usiluje, jak to činí i jejími základními používanými přístupy. Soustředím se zvláště na strategii zaměřenou na změnu klienta.

Následující třetí kapitola pojednává o kognitivně-behaviorální terapii, o jejích pramenech a vývoji, předpokladech, zásadách, terapeutickém postupu a rovněž o nejvýznamnějších užívaných technikách i cílech, které si KBT klade.

Ve čtvrté kapitole přibližují problém kriminality mládeže, jeho vývoj v čase, základní rysy této kriminality a nejčastěji uváděné příčiny.

Další kapitola seznamuje čtenáře s alternativními možnostmi vypořádávání se s trestnou činností zejména dětí a mladistvých a možnostmi sociální práce v této oblasti včetně platné právní úpravy.

Kapitola šestá si klade za cíl informovat o konkrétním probačním programu využívajícím prvky KBT. Popisuje jeho cíle, uspořádání, v němž se pracuje, a v hlavních bodech též jeho průběh. Dále stručně zmiňuje rovněž ostatní programy, jež jsou - spolu s tímto probačním programem - součástí jednoho projektu. Následně seznamuje s prvními zkušenostmi, průběhem a výsledky těchto programů. Na konci kapitoly se zamýšlím nad charakterem programu, posuzuji, nakolik sleduje kognitivně-behaviorální přístup, všímám si hlavních odchylek i problémů, navrhuji možná zlepšení a hodnotím účinnost programu ve vztahu k užití KBT v sociální práci s mládeží dopouštějící se trestné činnosti.

# 1 VYMEZENÍ POJMŮ

V této kapitole se věnuji vymezení základních a klíčových pojmů z důvodů přehlednosti jen v té míře, jak je nezbytně třeba - jejich podrobnější výklad provedu v dalších kapitolách.

Za základní pojmy považuji takové pojmy, které mají široké obecné uplatnění v různých oblastech, ale je nutno je vymežit alespoň z té jejich stránky, která je důležitá pro porozumění zvolenému tématu.

Klíčové pojmy jsou ty pojmy, které jsou pro toto téma zcela neopominutelné a specifické a mají k němu přímý úzký vztah.

Základní pojmy: chování, učení, sociální práce, sociální fungování, psychoterapie.

Klíčové pojmy: behaviorismus a související pojmy, kognitivní přístup (a související pojmy), kognitivně-behaviorální teorie, kognitivně-behaviorální terapie.

Při vyhledávání některých těchto pojmů jsem se neomezil pouze na známé novodobé zdroje informací, ale vyhledával jsem tyto informace i ve zdrojích starších a již ne tak často uváděných.

Vondráček rozlišuje konání, chování a jednání.

**Chování** je „*souhrn všech změn, které na člověku pozorujeme*“ (VONDRÁČEK, 1986, s.15), „...*souhrn veškerého agování v určitém časovém úseku*“ (agování není zde míněno v psychoanalytickém pojetí, ale jako indiferentní označení činnosti vůbec – pozn. autora).

„*Většina agování je vlastně reagování na určité podněty, které mohou vycházet z vnějšího světa nebo z vnitřního světa. Řada okolností, faktorů agování modifikuje, usnadňuje, podporuje, facilituje nebo brzdí, inhibuje nebo mění, zavádí jiné řešení situace*“ (tamtéž, s.16).

**Konání** je podat výkon, je to „*kratší a jednodušší činnost než chování nebo jednání. Vykonavatel je někdo, kdo musí podat určité výkony*“ (tamtéž, s.15).

**Jednání** je velmi složitý děj, „...*má svou motivaci, předchází mu přemýšlení a rozhodování... objevují se zděděné faktory ...učení získané vlastní zkušenosti, přejaté normy, ...vlastní preferenční schéma jednání, schéma hodnot... situace ve vnějším světě, stupeň ohrožení, hladina afektu, stav vědomí, utváření osobnosti, zafixované vzorce chování,*



*biochemický stav organismu....“ (VONDRÁČEK, 1986, s.16).*

Instinktivní chování „zahrnuje povědomí o nějaké věci, emoční vztah k ní a snažení směrem k ní nebo od ní“ (tamtéž, s.19).

**Chování** je „souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismů ... má aspekt citový a aspekt poznávací, jde v podstatě o obnovu homeostázy.... Chování se dělí na instinktivní, návykové a rozumové...“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.211).

Z výčtu různých chování si vzhledem k pojednávanému tématu všímám především chování adaptivního.

**Chování adaptivní** je „uspokojování potřeb a vyrovnání se s požadavky okolí, projevuje se jako hledání prostředků a řešení problémů“. Podle Piageta je chování vždy adaptivní (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.211).

**Učení** je „aktivní a tvořivý proces, který rozšiřuje vrozený genetický program a možnosti jedince, jehož smyslem je přizpůsobování se novým situacím. Lze je přiměřenou zátěží rozvíjet“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.637).

Sociální práci je podrobněji věnována kapitola 2.

Zde je vhodná zmínka o sociální práci jako pomoci klientovi při jeho sociálním fungování.

**Sociální fungování** je podle Bartelettové schopnost řešení situací jako sociálních úkolů nebo životních problémů, kdy působí na klienta na jedné straně tlak požadavků prostředí, na druhé straně jeho schopnost jejich zvládnutí (definice volně upravena autorem této práce) (cit.dle NAVRÁTILA, 2001, s.12).

Longres definuje sociální fungování jako „sociální pohodu, zvláště ve vztahu schopnosti jedince zvládat rolové očekávání, přidružené k jeho konkrétní roli a statusu“ (cit.dle NAVRÁTILA, 2001, s.13). Pomáhat k sociálnímu fungování je typická role sociálního pracovníka.

**Psychoterapie** je léčba psychologickými prostředky odborně prováděná školeným psychoterapeutem (MATOUŠEK, 2003, s.174). Má řadu směrů, které mají různé cíle (od potlačování příznaků onemocnění, přes změnu chování, změnu vztahů k lidem a k sobě, změnu hodnot atd.). K získání odbornosti v některém směru je nutný speciální výcvik. Psychoterapie může být individuální, skupinová, komunitní, rodinná atd.

Podle Psychologického slovníku je psychoterapie plánované a promyšlené léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky. (HARTL a HARTLOVÁ,

2000, s.99).

Pojem „*behaviorální*“ odvozený z angl.slova „*behavior*“ – chování znamená „*přístupující k lidské existenci na základě pozorovatelného, objektivně zkoumatelného chování*“ (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.71).

Pojem „*kognitivní*“ znamená „*poznávací, vnímající, hodnotící, vztahující se poznávacím procesům*“ (HART a HARTLOVÁ, 2000, s.261).

„*Kognitivní myšlení je poznávací, soudné myšlení, jemuž přísluší pravdivost; jenom kognitivní platnosti odpovídá vždy skutečné bytí předmětů*“ (KRATOCHVÍL aj., 1937, s.231).

**Behaviorismus** je směr americké psychologické školy, která vznikla jako reakce na introspektivní psychologii. Watson definoval behaviorismus jako objektivní experimentální vědu o chování (cit.dle NAVRÁTILA, 2001, s.99). Přístup klasického behaviorismu J.B.Watsona a B.F.Skinnera byl striktní: zamítají introspekci a zkoumání procesů, které nejsou vidět. Psychika se zde mechanisticky vysvětluje podle vzorce  $B = f(S)$  tj. chování je funkcí stimulu. Využívají se zde výzkumy V.M. Bechtěreva o podmíněných reflexech a objektivní psychologii a výsledky reflexologie I.P.Pavlova.

**Behaviorismus** je „*moderní* (míněno v době autora uváděného citátu – pozn.autora této práce) *americká psychologie a životní filosofie, jež všechny životní funkce organismů ...považuje za nutné reakce a reflexy na podráždění ... odezírá od všech vnitřních pochodů ...všechno chování člověka je podmíněno vnějšími okolnostmi ...ani dědičnosti neuznává... Z podráždění a reakcí vznikají zvyklosti (habits), na nichž se zakládá celý duševní život. Všechna hnutí mysli zařazuje do tří skupin: hněv, bázeň a láska*“ (KRATOCHVÍL aj., 1937, s.42).

**Neobehaviorismus** zavedl ve 30.letech pojem intervenující proměnné. Skinner však už měl také neobehaviorální myšlenky.

**Sociální behaviorismus** (symbolický interakcionismus) je termín, který zavedl G.H.Mead a říká, že sociální chování se uskutečňuje během sociálního styku, probíhá jako směna gest, řeč se chápe jako verbální gesta (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.71).

**Teorie kognitivní** je sociologický názor, že poznávací procesy v sociální komunikaci mají rozhodující význam pro vznik a trvání sociální struktury. Společenské struktury se utvářejí jako výsledek kognitivních procesů a z nich vyplývající sítě meziosobních vztahů (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.604).

Mostem mezi přístupem behaviorálními a kognitivními teoriemi je **behaviorismus**

**účelový** E.CH. Tolmana (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.72).

**Terapie behaviorální** je psychoterapie založená na využívání principů učení k získání žádoucích reakcí a vzorců chování výměnou za nežádoucí, je též nazývána modifikací chování (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.613).

Na tomto místě je vhodné se zmínit i o Kondášově **discentní terapii**, což je psychoterapie založená na principech teorie učení a podmiňování, a kterou uvádím, protože je vhodně použitelná právě také u klientů, o nichž se bude mluvit na následujících stránkách.

**Terapie kognitivní** je založená na předpokladu, že způsob, kterým jedinec třídí, vysvětluje a hodnotí své zkušenosti, určuje jeho další chování a prožívání (tamtéž).

Lidské chování nelze chápat jako pouhou slepou reakci na podnět, ale je nutno mít na paměti, že kognitivně zpracovává celou podnětovou situaci. Terapeut sleduje nejen klientovo chování, ale i jeho způsob uvažování o sobě samém a také situacích, které ho potkaly (HARTL a HARTLOVÁ, 2000, s.613).

Z uvedeného vyplývá, že kognitivní a behaviorální teorie vycházejí každá z jiného filosofického přístupu. Behaviorální teorie je založena na empirismu, kdežto kognitivní teorie na racionalismu (NAVRÁTIL, 2001, s.99).

*„Empirismus je noetický směr, který odvozuje veškeré poznání z pouhé zkušenosti: Všechny pojmy, i nejabstraktnější a nejobecnější, vznikly ze zkušenosti jednotlivých zážitků a dojmů, a jen hotové pojmy skýtají jistotu“* (KRATOCHVÍL aj., 1937, s.110).

*„Racionalismus prohlašuje rozum (ratio) za nejvyšší a jediný zdroj pravdy v teorii a životní praxi ....základ pravdy, platnosti i objektivity poznání je pouze v myšlení ...rozum je hranicí všeho poznání“* (KRATOCHVÍL aj., 1937, s.456).

**Kognitivně-behaviorální terapie** (KBT) *„představuje psychoterapeutické postupy vycházející z behaviorální terapie, jež však kromě chování chtějí ovlivnit i klientovo myšlení“* (MATOUŠEK, 2003, s.90-91).

Podrobnému výkladu kognitivně-behaviorální terapie je věnována kapitola 3.

## 2 POVAHA A POSLÁNÍ SOCIÁLNÍ PRÁCE

Uvažujeme-li o sociální práci ve vztahu k danému tématu, je třeba se nejprve pokusit vymezit její povahu, účel i kompetenci.

### 2.1 Cíle sociální práce

Sociální práce je nepochybně jednak společenskovední disciplínou a jednak oblastí praktické činnosti. Jejím globálním cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů. Ale to, co se považuje za sociální problém, to, kdo ho má řešit a jak, je dáno společenským a kulturním kontextem sociální práce na daném místě a v daném čase (NAVRÁTIL, 2001).

*„Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout způsobilosti k sociálnímu uplatnění nebo ji získat zpět. Kromě toho pomáhají vytvářet pro jejich uplatnění příznivé společenské podmínky“* (MATOUŠEK, 2001, s.10).

Americká Národní asociace sociálních pracovníků v r.1995 vydala Slovník sociální práce, kde se uvádí, že sociální práce se zaměřuje:

- a) na pomáhání jednotlivcům, skupinám či komunitám zlepšit či obnovit jejich schopnost sociálního fungování,
- b) na tvorbu odpovídajících společenských podmínek, jejich dalšího zlepšování a na zdokonalování sociální spravedlnosti (cit. dle NAVRÁTILA, 2001,s.13).

**Sociální uplatnění** znamená, že se klient dokáže ve svém každodenním životě a ve vztazích k jiným lidem chovat způsobem, který uspokojuje jak jeho potřeby tak i potřeby a očekávání druhých. Klientem je nejen jedinec, ale i skupina (a rodina jako specifický případ skupiny) a celá komunita.

Při řešení konkrétního problému klienta je třeba si stanovit, které specifické faktory životní situace klienta se podstatně podílejí na jeho sociální situaci. Dle toho je nutné pak volit cíle a hledat takové metody intervence, *„které mohou přispět ke změně životní situace klienta, posílit jeho schopnost zvládat požadavky prostředí a přispět tak k obnovení nebo udržení jeho sociálního fungování“* (NAVRÁTIL, 2001, s.186).

### 2.2 Povaha sociální práce

Sociální práce je ze své podstaty postavena na střetávajících se požadavcích - sociální

pracovníci by měli pomáhat a podporovat klienty, kteří nezvládají požadavky prostředí, měnit jejich sociální podmínky tak, aby byly příznivější a přiměřenější, a na druhé straně jsou nástrojem sociální kontroly. Sociální pracovníci tedy mají dvojznačnou roli - na straně jedné mají pomáhat klientovi, na straně druhé mají moc jednat i proti jeho vůli, zasáhnout i proti němu. Na základě těchto dvou protichůdných tlaků mohou být sociální pracovníci vystaveni nežádoucímu stresu.

*„Sociální práce vychází z normativního přístupu, ... napomáhá lidem, stojícím mimo takzvanou většinovou společnost, přizpůsobit se této společnosti. ...sociální práci jde v podstatě o to, aby v co možná nejširší míře umožnila takzvaně normální život lidem, kterým z různých důvodů není bezprostředně přístupný“ (ŘEZNÍČEK, 2000, s.17).*

Sociální pracovníci přitom mohou a mají působit tak, aby se vytvářely podmínky k uspokojivému a produktivnímu životu příslušníků celé společnosti. *„Působnost profese sociální práce má těžiště spíše na mikrosociální nebo mezosociální úrovni, tj. tam, kde jsou sociální pracovníci v přímém styku s klienty a jejich sociálním prostředím. Důraz se přitom klade na sociální interakci a její změnu“ (ŘEZNÍČEK, 2000, s.21).*

*„Sociální práce usiluje o změnu jednání svých klientů a jejich širšího společenského zázemí cíleným úsilím v rámci určité organizační sítě institucí a zařízení“ (ŘEZNÍČEK, tamtéž).*

Práce s klienty je samozřejmou a nezbytnou součástí sociální práce. *„Individuální, rodinná a skupinová práce s klientem je pokládána za základ sociální práce, tj. za jádro služeb, které se potřebným klientům nabízejí ... poskytováním služeb se má klientům napomoci vymanit se ze závislosti na sociálních podporách a dávkách nebo upravit jim způsob života tak, aby i v případě nutnosti důchodů a dávek mohli žít integrovaně v širší společnosti“ (ŘEZNÍČEK, 2000, s.12).* Sociální služby jsou prostředkem, kterým se sociálně potřebným umožňuje možnost návratu k běžnému způsobu života; jsou to soustavné poradenské a socioterapeutické služby klientům a ne pouhé zaměření klientů i sociálních pracovníků na získání dávek. Takovéto omezené zaměření bez hledání jiných cest řešení sociálně obtížné situace klientů je zejména v dlouhodobém horizontu demotivující.

V sociální politice českého státu tento na sebe bere úlohu hlavního řešitele sociálních problémů a v rámci solidarity celé společnosti provádí redistribuci příjmů potřebným osobám, zejména těm, které jsou schopné určité spolupráce s úřady. *„Je to tedy převážně důchodový a dávkový systém, v jehož rámci zaujímají osobní služby klientům jen velmi malé místo“ (ŘEZNÍČEK, 2000, s.22).*

*„Česká sociální práce je ... blízko minimalistickému pojetí sociální práce a ... hledá způsoby prosazení osobních služeb, ... nápomocné služby a sociální práce s klienty“ (ŘEZNÍČEK, 2000, s.28).*

Jen postupně se prosazuje humanizující přístup k těm, kteří jsou nejen chudí, ale i duševně nemocní, tělesně a smyslově poškození i jinak handicapovaní, pro které je nutností poskytnout takové nápomocné služby, jež by jim pomohly získat takové životní podmínky, které by se příliš nelišily od normálních. Komplexnější přístup s rozvíjením alternativních programů sociálních služeb s důrazem na socioterapii se nyní rozvíjí zejména ve větších městech, kde přirozeně dochází k větší kumulaci problematice klientely (ŘEZNÍČEK, 2000).

### **2.3 Individuální přístup a změna klienta či změna situace**

Stanovení si hlavních cílů sociální práce a toho, co považujeme za podstatné pro zmírnění či odstranění sociálního problému klienta, do značné míry určuje, jak bude sociální pracovník přistupovat k řešení těchto problémů.

Navrátil mluví v této situaci o třech odlišných přístupech v sociální práci: Jeden z nich akcentuje práci s klientem a jeho změnu, terapeutická intervence je zaměřená na způsob života klienta a jeho prožívání. Tento přístup usiluje o jeho osobní rozvoj v existujících sociálních podmínkách. Ovšem změna na straně klienta má i sociální důsledky.

Další přístup zdůrazňuje potřebu změnit tyto sociální podmínky. Změna ve smyslu reformy, která odstraní nerovné společenské podmínky, je teprve předpokladem osobního a sociálního rozvoje klienta.

Třetím přístupem je „poradenství“. Cílem je individuální posílení schopnosti klientů zvládat problémy poskytováním potřebných informací poradenstvím, zprostředkováním, formou případové práce. Jde o malé změny na straně klienta spíše než o velké sociální změny.

První a třetí přístup je zaměřen na klienta a na práci s ním. Sociální intervence se snaží o obnovu a zlepšení psychosociálního fungování jednotlivců, rodin, skupin a komunit a k lepšímu využívání různých zdrojů (intrapysichických, interpersonálních, společenských). Reformní přístup směřuje k vyvolání sociálních změn ve společnosti, které povedou k předchozím cílům, odstranění sociálních problémů, využití jednotlivých zdrojů a uspokojení potřeb klientů.

### **2.4 Změna klienta**

Základním výchozím předpokladem změny klienty je ochota a snaha se změnit a spolupracovat ze strany klienta. Ale každé přetváření návyků, stereotypů, modelů chování je složitější a náročnější a často dlouhodobější proces než jejich vlastní utváření, a je i mnohdy málo efektivní. Usiluje se o takové změny v chování jedince, aby jeho chování odpovídalo normám. Znamená to odstranit relativně trvalá zaměření jedince způsobující jemu i okolí

potíže, případně přímo sociálně patologické jevy. Jde nejen o blokování určitých reakcí, odstraňování nežádoucích projevů, ale i o vytváření návykové struktury, nových modelů jednání, zvýšení aktivity. Ruší se staré a špatné a rozvíjí a upevňuje nové. K tomu dochází např. v souvislosti s delikventy a jejich návratem do života, kdy jde o jakousi zpětnou socializaci s cílem vrátit člověka do normálního života společnosti. Přichází tu v úvahu využití postupů jak psychoterapie tak socioterapie, příp. dalších terapií.

Procesy vedoucí ke změně mají samozřejmě svá specifika, podle toho, o který sociálně patologický jev se jedná. Ale základní postupy a formy jsou obdobné, ať už jde o léčbu a změnu alkoholika či změnu delikventa. Jedná se v první řadě o stimulování a posilování (odměňování) žádoucích způsobů jednání a současně o potlačování, trestání nežádoucího jednání. Užívají se metody usměrňující aktivitu vychovávaného, metody podmiňující aktivitu a také metody využívající působení sociálních skupin.

V procesech změny klienta se vyskytují často jisté bariéry. Jsou jednak na jeho straně, nepřipouští si své chyby, svůj stav, bagatelizuje je a přenáší vinu na jiné, jednak jako bariéry sociálně kulturní, např. léčba alkoholika se hodnotí jako trest, a jednak i bariéry na straně „terapeuta“, když se v jeho postojích odrážejí jisté předsudky (KRAUS, 2007).

## **2.5 Socioterapie**

Socioterapie je jedním z prostředků resocializace a readaptace zaměřených na integraci psychicky a sociálně dezintegrovaných a maladaptovaných osob do společnosti. Využívá pozitivních možností mezilidských vztahů, společně sdílené činnosti a sociálního učení, využívá léčivého potenciálu lidského společenství a společenských aktivit, toho, že sociální podpora skupiny je cestou k úspěšné integraci. Patří sem programy zaměřené na zlepšení sociálních dovedností, vnímavosti a náhledu na mezilidské vztahy, cílené sociální učení, socioterapeutické kluby či jiné programy vedené sociálním pracovníkem, ale i neprofesionálně řízené svépomocné aktivity a hnutí. Socioterapeutickou funkci má také podpora dobrovolníky či vlastní dobrovolnická činnost léčících se osob. Patří sem i léčba prostředím (akceptující, solidární a povzbudivá atmosféra zařízení) a léčebné společenství (klienti se spolupodílejí na léčbě).

Dále sem patří sociorehabilitační programy - např. v rámci denních center či chráněných dílen překonávají klienti sociální izolaci, rozvíjejí své praktické schopnosti a zapojují se do běžného života. V rámci svépomocných programů klienti a případně jejich nejbližší vytvářejí skupiny, navzájem se informují, aktivně si pomáhají, organizují společné akce a výlety). Důležitou roli má i socioterapie v přirozeném prostředí klienta, např. case management, čili vedení případu, kdy odborný pracovník přímo pracuje s klientem a jeho blízkými.

Socioterapie se tedy uplatní tam, kde vystupuje sociální složka poruchy do popředí (např. u jakkoliv handicapovaných osob) a je současně pracovní metodou, kdy sociální aspekt prolíná každou činností v péči o klienta. „Sociálním“ myslíme zpravidla skutečnost „psychosociální“, neboť člověk jako psychosomatický celek se vyvíjí jen ve vztazích k druhým lidem a žije v lidském, tedy sociálním prostředí. Proto tam, kde je indikována socioterapie, se uplatňuje i psychoterapie a naopak. Psychoterapie a socioterapie se navzájem doplňují a umocňují, případně překrývají. Socioterapeutické aktivity, prováděné většinou ve skupinách, mají psychoterapeutický potenciál, obsahují v sobě účinné faktory psychoterapie. Je to zejména členství ve skupině, které samo působí velmi příznivě zejména u sociálně izolovaného klienta. Pocit přijetí a sounáležitosti s ostatními, akceptující, chápající a povzbudivá atmosféra skupiny, emoční podpora a uznání, vzájemná pomoc působí psychoterapeuticky. Společné činnosti, jejich zvládnání a osvojování nových dovedností zvyšují sebevědomí člověka a jeho sociální kompetenci. To je obraz ideálního působení skupinových aktivit (VYMĚTAL, 2003).

## 2.6 Sociální služby

Dne 1. ledna 2007 nabyl účinnosti zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (byl novelizován zákonem č. 29/2007 Sb., účinným od 20. února 2007), který zásadně mění dosavadní praxi. Cílem zákona je vytvoření dostupného a efektivního systému sociálních služeb, který bude podporovat začleňování osob do běžného života společnosti a vyrovnávání příležitostí, bude předcházet sociálnímu vyloučení a bude zajišťovat dostupnost a kvalitu sociálních služeb na území celé České republiky. Jde o to, zajistit lidem v nepříznivé sociální situaci pomoc a podporu prostřednictvím sociálních služeb a také stanovit pravidla pro jejich poskytování. Sociální službou se rozumí činnost nebo soubor činností, jimiž se zajišťuje pomoc osobám v nepříznivé sociální situaci. Rozsah a forma pomoci musí zachovávat lidskou důstojnost, musí působit na osoby aktivně a motivovat je k činnostem, které neprodłużují nebo nezhoršují jejich nepříznivou sociální situaci a musí zabraňovat jejich sociálnímu vyloučení.

Nepříznivou sociální situací se rozumí taková situace, ve které osoba pro svůj věk, nemoc a pod. či pro krizovou situaci, životní návyky, sociálně znevýhodňující prostředí atd. není schopna zabezpečovat a uspokojovat své životní potřeby nebo jestliže její způsob života ohrožuje zájmy a potřeby společnosti.

Sociální služby se dělí na služby sociální péče, služby sociální prevence a sociální poradenství.

**Služby sociální péče** jsou služby zaměřené na zabezpečení základních životních potřeb lidí, které se nemohou zajistit bez péče jiného člověka (např. osobní asistence, pečovatelská



služba, podpora samostatného bydlení, denní a týdenní stacionáře, domovy pro seniory).

**Služby sociální prevence** slouží k předcházení a zabraňování sociálnímu vyloučení lidí ohrožených sociálně negativními jevy (např. krizová pomoc, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež nebo terénní programy).

**Sociální poradenství** jako nedílná součást všech sociálních služeb poskytuje informace přispívající k řešení nepříznivé sociální situace. Odborné sociální poradenství se zaměřuje na potřeby jednotlivých sociálních skupin osob v občanských poradnách, manželských a rodinných poradnách, v poradnách pro oběti trestných činů a domácího násilí a zahrnuje též sociální práci s osobami se specifickými potřebami (Sociální služby, 2007).

V současné době se rozvíjejí novější typy služeb, které reagují na nové potřeby žadatelů v posledních letech. Jsou to **centra krizové intervence, azylové domy, služby pro lidi se zdravotním postižením, domy na půli cesty, nízkoprahová zařízení** nejen pro děti a mládež, **terénní programy** a pod. Tím je dána i nová náplň práce sociálních pracovníků v sociálních službách, která se spíše od prací administrativního charakteru posouvá k sociální depistáži (vyhledávání potřebných), k terénní sociální práci, k řešení sociálně-právních a sociálně-zdravotních problémů, k poradenským službám, zastupování a doprovázení klientů při různých řízeních, k práci s rodinou klienta, mediační činnosti, ke zprostředkování a přímé spolupráci s jinými institucemi a odborníky až k diagnostické, výchovné a psychologické činnosti v rámci resocializační činnosti.

### **3 KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ TERAPIE (KBT)**

Kognitivně-behaviorální terapie je moderní pragmatický přístup k psychoterapii, který vznikl integrací dvou původně samostatných přístupů - behaviorálního a kognitivního.

#### **3.1 Základní charakteristiky přístupu KBT**

KBT vychází z psychologických teorií učení. Učení je relativně přetrvávající změna v jedinci na základě prožité zkušenosti s vnějším prostředím nebo s vlastním počínáním, která se projevuje změnou v jeho způsobu chování, myšlení, prožívání nebo fyziologickém reagování v obdobných situacích nebo při obdobných činnostech. Výsledkem procesu učení jsou změny v chování a aktivitě - je to základní proces, který formuje činnost a psychické vlastnosti člověka. Učení je zodpovědné za to, že se chováme tak, jak se chováme.

Kognitivně-behaviorální terapie vidí příčiny duševních poruch v naučeném chování při interakci jedince a prostředí. Chování pojímá široce jako aktivity motorické, fyziologické, emoční a kognitivní. Jsou-li poruchy chování v podstatě naučenými reakcemi, tak je možné je odnaučit vhodnými terapeutickými technikami a naučit vhodnější postupy (KRATOCHVÍL, 2006). Odstraňování poruch a jejich symptomů je učním se novému chování na základě pochopení situace a tréninkem s využitím speciálních postupů vycházejících ze zákonitostí teorie učení.

Jde o terapeutický přístup, který se nesoustřeďuje na hledání příčin současných potíží pacienta v jeho minulosti, ale zaměřuje se na současné potíže, na to, co je udržuje a na jejich možné řešení.

*„Podmínky, které chování udržují, nemusí být nutně tytéž, které vedly k jeho vzniku, proto se terapie musí zaměřit především na současný stav a ne na minulost“* (MURDOCH a BARKER, 1996, s.12). Terapeutický přístup se zaměřuje na pozorovatelné, konkrétní a jasně vymezené chování a na ovlivnění současných symptomů a řešení aktuálních problémů. Učí, jak si počínat za určitých okolností a co dělat se současnými problémy. Je soustředěn na jejich řešení a určuje konkrétní cíle, jichž má léčba dosáhnout. Vyžaduje při léčbě aktivní spolupráci pacienta a terapeuta. Pacient je předem informován o jednotlivých krocích psychoterapeutického procesu a cílech psychologického působení. Během terapie se vypracovává program, na jehož základě se dosáhne žádoucích změn v nevhodném chování, myšlení a emocích.

Kognitivně-behaviorální terapie je metoda orientovaná na symptom, nepředpokládá existenci skrytých příčin, ale pokládá samo pozorovatelné chování za problém (MURDOCH a BARKER, 1996). Je to metoda jasná, přehledná a časově nenáročná, která pomocí jednoduchých technik dokáže pacienta zbavit problému, tedy klade důraz na řešení současného stavu. Pro klienta je srozumitelná, nepřipadá mu nebezpečná. Vyžaduje pouze aktivitu, jinak nemá omezení diagnostická ani intelektuální.

### **3.2 Model KBT**

Základní teorií KBT je teorie P - Ch - N. Chování je v podstatě vždy ovlivňováno situací, která chování předchází a důsledky, které po chování následují.

P - podnět (antecedent):

Události nebo podněty, které se objevují v okolí subjektu, částečně určují jeho chování. Jedním z hlavních úkolů KBT je najít tyto podněty, které ovlivňují chování, a pracovat s nimi (zařídit vyhnutí se nežádoucím podnětům či omezení podnětového pole nebo zesílit podněty pro žádoucí chování). Na ovlivňování podnětů je zaměřeno především klasické podmiňování.

Ch - chování (behavior):

Je nutné přesně definovat problémové, nežádoucí či naopak žádoucí chování, myšlení či emoce, zaznamenat výskyt, frekvenci, intenzitu a další okolnosti problémového chování. Klient se učí změnit reakci na daný podnět nebo se učí na podnět nereagovat vůbec.

N - následek (konsekvence):

Následky mohou být pozitivní či negativní. Na jejich ovlivňování je zaměřeno především operantní podmiňování, při němž pozitivní či negativní následky daného chování vedou ke zvýšení resp. snížení pravděpodobnosti, že se chování v budoucnu objeví.

Při operantním podmiňování je větší důraz kladen na následek, při klasickém na podnět.

Lidé však často neumějí rozpoznat podněty, po kterých dochází k chování a neuvědomují si význam následků pro chování. Pomocí KBT se tedy naučí, jak manipulovat s oběma komponentami k vytváření žádoucího chování.

### **3.3 Dvojí kořeny KBT**

Historicky vychází tento směr z dříve vzniklých behaviorálních přístupů. Tyto behaviorální techniky - např. techniky operantního podmiňování používané v případě, kdy se má dosáhnout žádoucího jednání - zpevňování odměnami či naopak utlumování nežádoucího

jednání tresty, jsou všeobecně užívané.

K těmto postupům nověji přibyly metody kognitivní terapie, které se zaměřují na vnitřní učení a vycházejí z pojetí, že psychické poruchy jsou způsobeny maladaptivními kognitivními procesy, jako např. negativní automatické myšlenky u depresí či patologické kognice - zkreslené vnímání vlastního těla u anorexií. Má-li být změněno klientovo chování, je třeba změnit i jeho nazírání na situaci, v níž se nalézá. Kognitivní terapie klade tak důraz i na racionalitu (rozumové poznání, uvědomění) a sebekontrolu. Terapie pak spočívá v přecvičení nežádoucích a naučení žádoucích způsobů chování a ve změně postojů a hodnocení, poznávacích schémat. To se nakonec promítne do rozhodování a výsledného jednání člověka.

Terapeut této školy pracuje jednak s kognitivními (poznávacími) funkcemi pacienta, jednak s jeho chováním (behaviorálními projevy).

Kognitivní složka terapie spočívá ve společné terapeutově a klientově snaze změnit klientovo patologické myšlení. Pracuje se s technikami identifikace a zpochybňování negativních (pesimistických) myšlenek a nejrůznějších myšlenkových omylů. Mění se pacientovo negativní sebepojetí a zvyšuje se jeho sebedůvěra a sebevědomí, pozitivním sebesilováním se učí myslet „pozitivně“.

Behaviorální techniky zahrnují například tzv. selfmonitoring nálady, kdy si pacient zaznamenává stupně své nálady v rámci určité škály a pozoruje, jak se jeho nálada mění a které faktory na to mají vliv. Učí se vyhledávat si příjemné aktivity, které ho znovu vedou k pocitům radosti a spokojenosti a zlepšují mu náladu, učí se plánovité činnosti, učí se sociálním dovednostem (asertivnímu vystupování) a také relaxaci, kterou pak lze využívat jako techniku ke zklidnění.

### **3.4 Východiska behaviorálního přístupu**

Existují tři základní modely učení, z nichž vycházejí behaviorální metody.

#### **Klasické podmiňování**

Jeho principy objevil a popsal ruský fyziolog I.P. Pavlov. „*Pavlov považoval klasické podmiňování za formu asociačního učení, při kterém vznikají asociace na základě dotyku v čase mezi neutrálním podnětem, který původně žádnou reakci nevyvolával, a podnětem, který příslušnou reakci vyvolává*“ (PLHÁKOVÁ, 2004, s. 165).

Pokud nastane určitá událost, která sama o sobě nevyvolává relevantní reakci (neutrální podnět) nedlouho před událostí (nepodmíněný podnět), která vyvolává vrozenou reakci (nepodmíněná reakce), a tento postup se několikrát opakuje, stane se neutrální podnět

podnětem podmíněným a začne vyvolávat podmíněnou reakci podobnou reakci nepodmíněné.

Teorie klasického podmiňování je v psychoterapii využívána k vysvětlení a léčbě problémů spojených s podmiňováním emocí. Můžeme tak například vysvětlit vznik reakce strachu na původně neutrální podněty při fobických poruchách.

### **Operantní podmiňování**

*„Operantní podmiňování je druh učení, při kterém pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu“ (PLHÁKOVÁ, 2004, s. 174).*

Chování, které přináší pozitivní následky, se v budoucnu objeví s vyšší pravděpodobností a naopak. Pozitivní důsledek nazýváme zpevnění, negativní pak trest. Přesnější je definovat zpevnění tím, že po něm sledovaného chování přibývá a ne tím, že je příjemné. Naopak je tomu s trestem.

Také pomocí operantního podmiňování je možno vysvětlit mnohé problémy, s kterými se terapeut setkává u svých klientů. Například vyhýbavé chování u fobií se udržuje právě jím samým, kdy vyhnutí se obávané situaci doprovází okamžitá úleva, která působí jako silný zpevňující podnět.

Operantním podmiňováním můžeme též objasnit vznik i dalšího nežádoucího chování, například agresivního (DURECOVÁ, 2004). Člověk může mít zkušenost, že po tom, co se projeví agresivně, snáze dosáhne svých cílů, protože mu ostatní ustoupí. V určitém prostředí může být agresivita též oceňována sama o sobě.

Pokud se naopak u určité osoby nevyskytuje v dostatečné míře společensky žádoucí chování, je pravděpodobné, že nebylo u dotyčného náležitě zpevňováno.

### **Sociální učení**

Sem můžeme zařadit učení nápodobou a učení observační.

**Učení nápodobou** probíhá jako napodobování chování jiného jedince. Takto si zvláště děti osvojují značnou část sociálního chování. Obvykle dochází k napodobování chování osoby pro člověka významné - například rodiče.

**Observační učení** popsal A. Bandura. Vysvětluje, jak se lidé naučí určitému chování, aniž by u nich došlo k přímému zpevnění. Jedinec sleduje chování někoho jiného (model) a jeho důsledky, a pokud jsou pozitivní, dojde k tzv. zástupnému zpevňování, pozorované chování se v budoucnu u pozorovatele pravděpodobně objeví. *„To znamená, že určité chování (lidé) napodobují proto, aby získali stejnou odměnu nebo aby se vyhnuli nepříjemnostem“ (VÁGNEROVÁ, 2004, s.87).* Podobně jako u ostatních popsaných druhů učení je možné sociálním učením vysvětlit konkrétní patologické chování, a to jako následek nevhodných

vzorů. Zároveň můžeme v psychoterapii klientovi poskytnout vzor pozitivní, na němž se naučí nové a vhodnější chování.

### 3.5 Východiska kognitivního přístupu

Kognitivní metody jsou založené na modelu kognitivního učení, který bere v úvahu kognitivní procesy (tedy hlavně vnímání, myšlení a paměť) a emoce. Přístupy vycházející z tohoto modelu se označují jako *kognitivní terapie*.

Tento model předpokládá, že kognitivní procesy mají zprostředkující funkci mezi podnětem a chováním. Nejen samotný podnět, ale význam, který osoba tomuto podnětu přisoudí, vyvolává určité chování. Nepůsobí tu přímo prostředí, ale kognitivní reprezentace tohoto prostředí ovlivňují reakce lidí na toto prostředí. I následky chování jsou ovlivňovány kognitivními procesy, následky mají takový význam, jaký jim člověk přisuzuje. Kognitivní procesy se tedy chápou jako zprostředkující proměnné. Učit se můžeme i bez přímého zpevnění, pouze pomocí kognitivních procesů.

Kognitivní terapie předpokládá, že každá oblast psychiky ovlivňuje oblasti ostatní a zároveň ji změny těchto oblastí samy ovlivňují. Určité myšlenky a představy mohou tedy navodit změnu nálady i chování a naopak. Kognitivní terapie se zaměřuje na ovlivnění *kognitivních událostí* - přijímání, zpracovávání, uchovávání a vybavování podnětů přicházejících jak z vnějšího, tak z vnitřního prostředí organismu, *kognitivních procesů* - komplexnějších procesů myšlení - a *kognitivních schémat* - relativně stabilních způsobů organizace myšlení a chápání událostí. Při psychických poruchách mohou být kognitivní události, procesy či schémata dysfunkční a přispívají tak ke vzniku a udržování psychických potíží.

Průkopníky kognitivního přístupu v psychoterapii byli A. Ellis s racionálně-emoční terapií (RET) a A.T. Beck s kognitivní terapií.

RET pracuje se schématem ABC. A znamená událost, C pocity a chování. Podle ELLISE a MacLARENOVÉ (2005) se lidé všeobecně domnívají, že po A se automaticky objeví C. Jak však autoři vysvětlují, C je určováno vnitřním přesvědčením dané osoby o A, které označují jako B. Že tomu tak je, dokazují tím, že se ve stejné situaci různí lidé chovají a cítí rozdílně.

Příčinou neodpovídajících reakcí na zažívané události je iracionální způsob uvažování o nich. „*Iracionální přesvědčení jsou rigidní, dogmatická, neslučitelná se společenskou realitou a obecně se staví do cesty našim cílům*“ (ELLIS a MacLARENOVÁ, 2005, s.47). Úkolem terapeuta je formou diskuse (D) pomoci klientovi odstranit jeho iracionální přesvědčení. ELLIS a MacLARENOVÁ (2005) doporučují být v práci s klientem aktivní a direktivní. Výsledkem tohoto procesu má být nový emoční důsledek, který je pro dotyčného příznivější.

Po určité době se u klienta vytvoří nová efektivní filozofie, založená na flexibilních a užitečných racionálních přesvědčeních.

Kognitivní terapii vyvinul A.T. Beck původně k léčbě depresí, později se její využití podstatně rozšířilo. Svůj přístup shrnuje takto: „*Terapeut pomáhá pacientovi, aby určil své chyby v myšlení a aby se naučil realističtějšímu způsobu, jak formulovat své zkušenosti*“ (BECK, 2005, s.24).

Za příčinu psychických potíží považuje tzv. automatické negativní myšlenky (ANM). Jedná se o proud mimovolní vnitřní řeči, která negativně komentuje prožívané události způsobem, jenž vyvádí člověka z duševní rovnováhy. Ačkoli nevznikají na základě logické analýzy faktů, nemocný těmto myšlenkám věří a nepodrobuje je kritickému zhodnocení. ANM vznikají na základě kognitivních omylů, jako jsou nepodložené závěry, zkreslený výběr faktů, nadměrná generalizace, černobílé vidění apod.

Při terapii se pacient učí rozpoznat své ANM, zpochybnit je, nacházet na ně racionální odpovědi a nakonec ověřovat ANM a racionální odpovědi formou behaviorálních pokusů v každodenním životě (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999).

Na rozdíl od Ellise Beck při zpochybňování ANM přímo klienta nepřesvědčuje o jejich iracionalitě, ale vede s ním tzv. sokratický dialog. Jeho náplní je kladení klientovi takových otázek, které mu umožní najít i jiná vysvětlení, než mu podávají jeho ANM.

Podle Becka jednotlivé ANM vycházejí z tzv. dysfunkčních schémat, což jsou hlubší kognitivní útvary vytvářející se od dětství. Určují pohled člověka na sebe, okolní svět a budoucnost. Jejich odhalení je obtížnější, protože nejsou vědomá, a terapeut ve spolupráci s klientem na ně může pouze usuzovat. V terapii má dojít k jejich změně či alespoň úpravě tak, aby byla tato schémata adaptivnější. Pokud se to podaří, bývá to nejen významný krok k vyléčení klienta, ale také to výrazně snižuje pravděpodobnost relapsu. Dysfunkční schémata se podle Becka vztahují ke třem oblastem: výkonu, přijetí a moci.

### **3.6 Postup práce v terapii**

Základním předpokladem pro použití KBT je zpracování *behaviorální analýzy* - t.j. podrobného popisu a rozboru problému. Je nutné důkladné posouzení a diagnostika skutečných obtíží pacienta. Na tuto analýzu navazuje zformování konkrétních terapeutických cílů.

KBT pomáhá klientovi zorientovat se přesně v daném problému, co ho spouští, co ho ovlivňuje, co ho zhoršuje nebo naopak zmírňuje. Hledají se spouštěče, vyvolávající podněty konkrétního jednání (antecedenty), pak vlastní problematické chování jako reakce na ně a odhalují se konkrétní krátkodobé nebo dlouhodobé následky (konsekvence) - např. úleva,

získávání pozornosti.

Terapie se pak zaměřuje na změnu, naučí pacienta příznaky zmírňovat, efektivně řešit jeho problémy, konstruktivně pracovat na tom, aby nepříjemné příznaky odezněly. Změny se systematicky sledují a zaznamenávají. Celá léčba je provázena stálým hodnocením pokroků. Pacient dostává úkoly, sleduje své konkrétní úspěchy a neúspěchy. To vše mu poskytuje zpětnou vazbu. Terapeutický vztah je založen na principu spolupráce. Terapie je logická, srozumitelná a zaměřená na aktuální problém.

### **3.7 Techniky KBT**

V rámci KBT byla vytvořena a používá se celá řada terapeutických technik, z nichž vybrané níže uvádím.

#### ***3.7.1 Techniky zaměřené na tělesné příznaky***

Své místo mají hlavně u poruch, u nichž je významnou součástí úzkost či strach. Jejich cílem je snížit aktivaci sympatického nervového systému a zvýšit aktivaci parasympatického nervového systému. Tím se dosahuje tělesného uvolnění a zároveň se snižuje prožívaná úzkost a psychická tenze. Klient pak dokáže lépe kontrolovat své tělesné i psychické prožitky a zároveň přestává katastroficky hodnotit své nepříjemné pocity (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999). Součástí postupu u této techniky jsou:

- ***relaxace*** - má za úkol uvolnit napjaté kosterní svalstvo. V KBT je nejčastěji používána Jacobsonova progresivní relaxace, při níž se klient učí rozeznávat stav napětí a uvolnění tím, že postupně napíná a uvolňuje různé svalové skupiny. Nakonec napne a uvolní svaly celého těla a tak docílí relaxovaného stavu.

- ***zklidňující dýchání*** - u mnoha klientů dochází ve stresové situaci k hyperventilaci. Ta vyvolává nepříjemné tělesné symptomy. Pokud je klient zaznamená a interpretuje jako ohrožující, obvykle začne dýchat s ještě větším úsilím, čímž problém jen zhorší. Proto jsou klienti vedeni k tomu, aby v zátěžové situaci zklidnili a prohloubili svůj dech. Pokud tuto dovednost nacvičí v klidném prostředí za vedení terapeuta a dokáží ji pak použít v okamžiku, kdy je toho zapotřebí, působí zklidňující dýchání jako prevence panického záchvatu a snižuje intenzitu prožívané úzkosti.

#### ***3.7.2 Behaviorální techniky***

- ***systematická desenzibilizace*** - klient je vystavován představám obávaných situací. Když



pocítí strach, navodí si předem připravenou příjemnou představu a provádí svalovou relaxaci, dokud strach nevytizí. Postup se opakuje do té doby, než určitá představa přestane vyvolávat strach, pak se přikročí k představě situace obávanější.

- **expozice** - klient se vystaví situaci, které se obává a vydrží v ní tak dlouho, dokud se strach nezačne samovolně snižovat. Zjistí tak, že jeho přehnané obavy se nenaplnily. Při dalších expozicích stejnému podnětu je míra strachu nižší než při expozicích předcházejících, tento jev se nazývá habituace.

- **zábrana rituálům** - je to metoda používaná při léčbě obsedantně-kompulzivní poruchy. Klient se vystaví situaci, která ho vede k provedení rituálu ke snížení úzkosti, ale je mu zabráněno tento rituál provést. Podobně jako u expozice je vystaven situaci tak dlouho, dokud míra nepohody neklesne.

- **modelování** - jde o způsob učení se novému chování na základě pozorování modelu (druhé osoby), který žádoucí chování předvádí. Uplatňují se zde principy observačního učení.

- **nácvik asertivity** - klient se učí, jak jasným, důsledným a přitom neagresivním způsobem hájit své názory a zájmy. Nácvik je vhodný pro osoby, které v interpersonálních situacích reagují ústupně či agresivně. Svou dosud používanou reakci tedy nahradí novou, nacvičenou.

- **techniky založené na operantním podmiňování** - jejich pomocí se mění stávající chování aplikací zpevnění nebo naopak trestů. U nežádoucího chování se ve většině případů upouští od trestání pro jeho nižší účinnost, nižší trvalost jeho výsledků a narušení vztahu mezi trestajícím a trestaným. Místo toho se používá metoda vyhasínání, kdy vyloučíme všechny následky, které dosud zpevňovaly nežádoucí chování. Nejčastěji je užíván přístup zpevňování neslučitelného chování, kdy se zpevňuje chování, které je s chováním nežádoucím neslučitelné.

### **3.7.3 Kognitivní techniky**

Zaměřují se na ovlivnění dysfunkčních kognitivních procesů klienta a jejich prostřednictvím na změnu chování. Převážně jde o pozornost a její koncentraci a o myšlení. Změna v oblasti kognitivní je spojena se změnou behaviorální a emoční (DURECOVÁ, 2004). Jsou to následující techniky:

- **stop technika** - klient se učí zastavit proud negativních myšlenek prostřednictvím vykřiknutí slova STOP! a tlesknutí, později vše provádí jen v duchu.

- **odvedení pozornosti** - klient dostane instrukci, aby odvedl svou pozornost od negativního uvažování tím, že se začne věnovat nějakému jednoduchému duševnímu cvičení, např. počítání nebo co nejdůkladnějšímu popisu určitého předmětu a pod.

- **kognitivní restruktura** - klient zachycuje své negativní automatické myšlenky, pomocí kladení si otázek poznává jejich nerealističnost a neúčinnost, hledá alternativy a postupně jimi své ANM nahrazuje.

- **sebeinstruktáž** - „Je metoda, která vychází z poznatku, že jednání i emoce v určité situaci jsou ovlivněny tím, co si člověk v této situaci říká“ (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999, s.151). Klient nacvičuje tvorbu myšlenek, které mu budou prospěšné při zvládnání pro něj obtížné situace. Těmito vnitřními instrukcemi může člověk zaměřovat svou pozornost na problém, řídit své jednání, povzbuzovat či oceňovat se.

- **řešení problémů** - metoda založená na pojetí, že řešení problémů je naučitelnou dovedností, které se dosáhne systematickým postupem po jednotlivých krocích (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999). Tyto kroky vedou přes identifikaci problému, shromáždění potřebných informací, hledání více cest k řešení problému, výběr jedné strategie, její použití, vyhodnocení účinnosti zvoleného postupu až po jeho aplikaci a posouzení možnosti uplatnění získaných zkušeností i na jiné případy (MURDOCH a BARKER, 1996).

### **3.8 Terapeutický vztah**

Utvoření kvalitního terapeutického vztahu, založeného na vzájemné důvěře a spolupráci je nezbytnou podmínkou pro úspěšnou psychoterapii i v KBT, podobně jako u jiných psychoterapeutických přístupů (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999). Tento vztah zde bývá označován jako pracovní společenství (DURECOVÁ, 2004). Terapeut zaujímá roli experta v oblasti psychoterapie daného problému, klient je považován za experta v oblasti svých jedinečných potíží (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999). Terapeut klienta bezpodmínečně přijímá, vyjadřuje zájem, je vřelý a opravdový (DURECOVÁ, 2004). Zároveň klienta informuje o svých hypotézách týkajících se klientova problému, vysvětluje mu, které metody a proč navrhuje pro terapii. Na klientovi je, aby aktivně spolupracoval při všech fázích terapie, od pravdivého sdělování informací po plnění domácích úkolů, na kterých se s terapeutem dohodne. Samotný terapeutický vztah nebývá obvykle předmětem psychoterapeutického procesu, jím se stává v případě, kdy se v terapii objevují potíže (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999).

### **3.9 Základní charakteristiky kognitivně-behaviorální terapie**

Uvedená terapie vychází z těchto hlavních zásad:

1. Abnormální chování se řídí stejnými principy jako chování normální - může se tedy stejně tak změnit.
2. Při získávání a změně neadaptivního, nežádoucího chování hraje roli učení.

3. Léčba se zaměřuje na určité problémové chování a na to, co je teď určuje, léčba se tedy zabývá přítomností.
4. Problémové chování je možno jasně definovat, musí být měřitelné. Stanoví se konkrétní cíl terapie. Mění se osobité způsoby reakce ve specifických situacích. Důležitou součástí je behaviorální analýza problému a jeho přiléhavá formulace.
5. Klade se důraz na exaktnost - léčebné metody a jejich efektivnost se odvozují experimentálně.
6. Účinnost léčby se ověřuje již v jejím průběhu, získává se zpětná vazba od klienta a případně se mění původní formulace problému a léčebná strategie.
7. Vše se jasně vysvětlí, společně se plánuje terapie - jde o vzájemnou spolupráci terapeuta a pacienta.
8. Důležitější je, co se děje mezi sezeními než na sezení samém.
9. Terapie nepřekračuje konkrétně dohodnutý cíl.
10. Samozřejmostí je individuální přístup k pacientovi. Používané techniky se přizpůsobují léčenému. S klientem se pasivně nemanipuluje.

### **3.10 Běžné indikace KBT**

Kognitivně-behaviorální terapie nachází široké uplatnění v léčbě úzkosti, deprese, fobií, obsedantní poruchy, u poruch příjmu potravy, různých somatických problémů a psychosomatických onemocnění, ale také v léčbě sexuálních a partnerských problémů. V poslední době se uplatňuje i při léčbě závažných poruch chování, jako je zneužívání alkoholu či jiných drog. KBT se užívá při léčbě nočního pomočování, koktavosti, při fobiích, při poruchách příjmu potravy (anorexie a bulimie), při léčbě alkoholismu a jiných toxikomanií (jde obvykle o komplexní léčebný režim, v němž behaviorální terapie tvoří součást), k nácviku společensky vhodného chování u kriminálně se chovajících lidí a u lidí trpících psychózami (cílem je přitom obvykle osvojování ztracených dovedností nutných ke společenskému styku, někdy i dovedností nutných k sebeobsluze). Stejným způsobem se mohou behaviorální postupy využít u lidí trpících organickým postižením mozku a u lidí vrozeně mentálně handicapovaných.

### **3.11 Cíle terapie**

U člověka úspěšně vyléčeného kognitivně-behaviorálními postupy by se mělo omezit chování, které se vyskytuje příliš často, příliš intenzivně nebo trvá příliš dlouho, a tím působí

klientovi či jeho okolí problémy, mělo by u klienta dojít k vytvoření chybějících dovedností a u chování, které sice již ovládá, ale nedostatečně je používá, bude zvýšena jeho frekvence, intenzita a trvání (DURECOVÁ, 2004). Během psychoterapie by měl klient získat o svém problému stejné znalosti, jako má psychoterapeut. „Konečným cílem KBT je dosažení soběstačnosti klienta“ (MOŽNÝ a PRAŠKO, 1999, s.34).

## 4 KRIMINALITA MLÁDEŽE

Jde o trestnou činnost dětí a mladistvých. Dětem nemohou být za jejich trestné činy uděleny trestněprávní sankce. Mladiství jsou trestně odpovědní, i když tresty jim udělované jsou ve srovnání s těmi udělovanými pachatelům dospělým nižší.

### 4.1 Vývoj kriminality mládeže v ČR

Mladí lidé se na kriminalitě podílejí výrazněji, než by odpovídalo jejich poměrnému zastoupení ve společnosti. Kriminalita roste s věkem zhruba do 20 let a dále pozvolna klesá. U nás v devadesátých letech prudce vzrostla celková kriminalita a postupně se zvyšoval i podíl pachatelů do 18 let věku. Od druhé poloviny 90. let se kriminalita pozvolna snižuje a stejný trend zaznamenává i podíl mladistvých na ní, poměrně stabilní však zůstává podíl dětí (ZOUBKOVÁ, 2002).

Příčiny nárůstu kriminality u dětí a mladistvých v první polovině 90. let spatřují MATOUŠEK a KROFTOVÁ (1998) hlavně ve změně politického systému a uvolnění totalitárních systémů kontroly. Někteří rodiče se věnují více podnikání než svým dětem. Negativní roli sehrála i transformace mládežnických organizací. *„Svůj podíl na zvýšené kriminalitě může mít i současný styl práce naší policie, který se nezabývá prevencí a ve vyhledávání pachatelů trestné činnosti je málo efektivní“* (MATOUŠEK a KROFTOVÁ, 1998, s.153).

### 4.2 Struktura kriminality mládeže

U dětí a mladistvých výrazněji než u dospělých převažuje trestná činnost majetková nad tou násilnou a dalšími jejími druhy. Z majetkové kriminality jde zejména o krádeže. Nejčastěji se mládež dopouští krádeží věcí z aut a krádeží motorových vozidel (ZOUBKOVÁ, 2002).

*„Objevují se také nové druhy kriminality, ve které figurují děti a mladiství - kriminalita spojená s patologickým hráčstvím, dětskou prostitucí a pornografií, kuplířství a drogová kriminalita“* (MATOUŠEK a KROFTOVÁ, 1998, s.150). Častější je též vytváření skupin dětí a mladistvých páchajících trestnou činností.

Významný je podíl pachatelů do 18 let na kriminalitě s extremistickým podtextem. Kriminalita je mnohem více záležitostí chlapců než děvčat, zhruba v poměru 20 : 1. Dívky se také méně často dopouštějí násilí.

Trestná činnost mládeže se též vyznačuje jistými charakteristikami. Velmi rozšířené je spolupachatelství, u majetkové kriminality téměř ve 100% případů. Nižší bývá úroveň plánovanosti a přípravy činu. V motivaci pachatelů hraje hlavní roli impulsivnost, emoce a momentální situace. Často využívají svá tělesná specifika. Typická je značná tvrdost a devastace poškozeného zařízení. Jednotlivé trestné činy stejného jedince vykazují shodné rysy (ZOUBKOVÁ, 2002).

### **4.3 Faktory podporující kriminální chování**

MATOUŠEK a KROFTOVÁ (1998, s.17) uvádějí, že *„na kriminalitě mládeže je zainteresováno několik vědeckých disciplín, které ve svých teoriích akcentují různé aspekty kriminálního chování i jeho nositelů .... Jednotící, syntetická koncepce kriminality je zatím nepředstavitelná.“* Proto se na problém pohlíží z různých perspektiv, které se jejich zastánci snaží potvrzovat i výzkumně.

Hlavní uvažované aspekty kriminality:

#### ***Dědičnost***

Vlastnosti, postoje i zájmy jsou zčásti dědičné. Genetická vloha sama o sobě nespouští delikventní chování, ale *„zvýšuje, resp. snižuje práh pro působení vlivů prostředí“* (MATOUŠEK a KROFTOVÁ, 1998, s.23). Studie na jednovaječných a dvojvaječných dvojčatech ukazují zhruba dvakrát větší shodu v kriminálním chování u jednovaječných dvojčat proti dvojčatům dvojvaječným. Na význam dědičnosti se též usuzuje z faktu, že u adoptovaných synů je silnější vztah mezi kriminalitou synů a jejich biologických otců, než synů a otců adoptivních, kteří je vychovávají (ZOUBKOVÁ, 2002).

#### ***Konstituce***

*„...uznáván jako vlivný kriminogenní faktor (především na evropském kontinentě) je syndrom hyperaktivity dítěte...“* (ZOUBKOVÁ, 2002, s.6). Syndrom postihuje 5 až 15% dětí, chlapce 5 až 6 krát častěji než dívky. Potíže lidí s tímto syndromem v dospívání nemizí a projevují se impulsivitou, agresivitou, záchvaty vzteku a sníženým sebehodnocením. Často jsou odborně zařazeni tito lidé jako anomální nebo psychopatické osobnosti. Mezi delikventní mládeží je několikrát větší zastoupení hyperaktivních osob než v kontrolních skupinách.

MATOUŠEK a KROFTOVÁ (1998) též uvádějí, že mezi vězňenými a lidmi v nápravných ústavech je zjišťována snížená úroveň rozumových schopností. Na dítě s nižší inteligencí

působí silněji negativní vlivy rodičů a snadněji vyvolává jejich nepříznivé reakce. Má potíže ve škole, jen s obtížemi si buduje pozici ve třídě a vztah s učiteli, studijní neúspěchy zpětně nepříznivě hodnotí rodina. Nižší intelektová úroveň také ztěžuje vývoj schopností jako smysl pro morální hodnoty, empatie, řešení konfliktů, odložení uspokojení.

### ***Pohlaví***

Vysoce významný je vliv pohlaví jedince. Muži se mnohem častěji dopouštějí trestné činnosti, i když v posledních desetiletích výrazněji roste kriminalita žen. Vyšší mužská delikvence se vysvětluje vyšší vrozenou agresivitou způsobenou pohlavním hormonem testosteronem. Svůj podíl má však zajisté také jiný způsob výchovy chlapců a dívek v závislosti na kulturních zvyklostech (MATOUŠEK a KROFTOVÁ, 1998).

### ***Rodina***

Rodina zásadně utváří člověka ať už kladným či záporným způsobem. Jako výrazně negativní faktor se ukazuje neúplná rodina. Dále jde o děti velmi mladých matek. Významná je samozřejmě kvalita rodinných vztahů. Výchova budoucích delikventů obvykle probíhá ve stylu naprosté volnosti nebo mimořádně tvrdé disciplíny s tělesnými tresty (ZOUBKOVÁ, 2002).

Bez vlivu není ani společenské postavení rodiny. Nejčastěji se kriminálního chování dopouští mládež z nejnižších společenských vrstev, z prostředí chudoby a nezaměstnanosti. V poválečném období ovšem přibývá kriminality i u dětí a mladistvých z lépe situovaných rodin (MATOUŠEK a KROFTOVÁ, 1998). Výzkumy též potvrzují nepříznivé dopady kolektivní péče o nejmenší děti přisuzované jejich psychické deprivaci (ZOUBKOVÁ, 2002).

## **5 SOCIÁLNÍ PRÁCE A ALTERNATIVNÍ JUSTIČNÍ POSTUPY**

Sociální práce s pachateli trestných činů a přestupků patří tradičně k náplni činnosti sociálních pracovníků. Výrazně se zde střetávají dva přístupy, a to kontrolující a pomáhající. V poslední době získává na významu sociální práce v oblasti alternativního zacházení s pachateli.

### **5.1 Restorativní (obnovující) justice**

Pod tímto pojmem se skrývá přístup ke kontrole kriminality, jenž se významně odlišuje od justice odplatné - retributivní (ZOUBKOVÁ, 2002). Retributivní pojetí justice je represivní, řídí se zásadou, že pachatel je za svůj čin potrestán udělením sankce, čímž je zajištěn průchod zájmu státu na zajištění odplaty (Základní pojmy v oblasti alternativních trestů a opatření – dále jen Zákl.pojmy). Hlavním záměrem je ochrana státu (jako poškozené strany) před pachateli (ZOUBKOVÁ, 2002). Jedinec, který se stal obětí trestného činu, je nucen přijmout pasivní roli.

Hlavním prostředkem retributivní justice bývá hlavně trest odnětí svobody, jímž se pachateli zabrání v další kriminální činnosti (Zákl. pojmy). Trest by měl zároveň působit preventivně a to:

- 1) jako generální prevence, v níž hrozba tresty v trestním zákoně má odstrašující účinek na společnost,
- 2) jako speciální prevence, což znamená, že trest uložený pachatelům odrazuje i další osoby, které by se chtěly dopustit podobného jednání,
- 3) jako individuální prevence, která má působit během výkonu trestu, kdy má být pachatel převychován, aby se již trestné činnosti nedopustil.

Tato preventivní funkce trestání se však nepotvrzuje (ZOUBKOVÁ, 2002). Odplatná justice a zvláště ukládání trestů odnětí svobody též narážejí v současnosti na problémy, neboť výkon trestu odnětí svobody je velmi nákladný, kapacity vězeňských zařízení nedostačují a kriminalita je na vysoké úrovni (Zákl. pojmy).

Naproti tomu základní tezí restorativní justice je, že trestný čin by se neměl chápat jen jako



individuální problém pachatele, ale jako událost, která zasahuje do života pachatele, oběti, komunity i celé společnosti. K efektivnímu řešení trestné činnosti je potřeba zahrnout všechny, jichž se trestná činnost dotýká a pracovat s nimi, tj. s pachatelem, obětí, komunitou a společností (ŠTERN, 2005).

Justice restorativní (obnovující) vychází podle 1. Mezinárodní konference o restorativní justici pro mladistvé v belgickém Leuvenu z května 1997 z následujících zásad:

Na trestný čin se hledí jako na újmu způsobenou oběti, přičemž toto poškození se chápe široce jako materiální, fyzické, psychické a sociální, a také jako ohrožení bezpečnosti společnosti. Reakce na trestný čin má vést pokud možno k odstranění této újmy a hrozby, pachatel je aktivní při nahrazování způsobené škody, nejde tedy hlavně o potrestání, převýchovu či odstrašení. Pokud pachatel sám neodstraní následky svého činu, donutí ho k tomu soud. Zvláště u mladistvých pachatelů není vhodná cesta zpřísnování trestů (ZOUBKOVÁ, 2002). Toto pojetí se „*Soustředí... na přímý konflikt mezi obětí a pachatelem trestného činu*“ (Zákl. pojmy). V praxi se restorativní justice prosazuje využíváním institutů alternativních trestů, probace a mediace.

V České republice se v 90. letech v souvislosti se zásadní reformou trestního práva začaly zavádět nové, alternativní postupy, opatření a tresty. První výraznou změnou bylo přijetí novely trestního řádu, kterou se zavedl institut podmíněného zastavení trestního stíhání (§ 307 trestního řádu), tzv. odklon v trestním řízení. Během několika málo let byly do našeho právního řádu zavedeny institut narovnání, trest obecně prospěšných prací, trest podmíněného odsouzení a dohledem a možnost podmíněného upuštění od potrestání (ŠTERN, 2005).

## 5.2 Probace

*„Probace je v zásadě podmíněný trest tzv. podmínka ... K „pojištění“, že život na svobodě bude zvládat bez rizika opakování trestné činnosti, soud stanoví povinnost probace, resp. probačního dohledu, což je úkol probační služby“* (ŠTERN, 2005, s.5).

Podle MATOUŠKA a KROFTOVÉ (1998, s.187) „*Probace představuje možnost uložit pachateli místo trestu tzv. probační dohled.*“ Ten má za úkol pachateli pomáhat překonávat rodinné, sociální a pracovní obtíže a zároveň jej kontrolovat (ZOUBKOVÁ, 2002). Týká se obviněných, obžalovaných nebo odsouzených, lidí vykonávajících trest, který není spojen s odnětím svobody a podmíněně propuštěných z výkonu trestu. Pachatel musí být v kontaktu s probačním úředníkem a informuje ho o plnění podmínek uložených soudem. Probační úředník plnění podmínek kontroluje a sleduje i další chování pachatele. Pokud totiž pachatel podmínky zásadně porušuje a nevede řádný život, informuje probační úředník soud, jenž

může změnit trest na nepodmíněný. Probací je též příprava podkladů nutných pro uplatnění „odklonů“, tak aby byly vytvořeny předpoklady pro projednání věci v některém ze zvláštních druhů trestního řízení, případně aby mohl být uložen trest nespojený s odnětím svobody nebo aby nebylo nutné uvalovat vazbu na obviněného (Zákl. pojmy).

Probací u nás zajišťuje Probační a mediační služba ČR (dále jen PMS). Je státní institucí, která spadá pod Ministerstvo spravedlnosti ČR. Zřízena byla zákonem č. 257/2000 Sb. s účinností od 1.1.2001. PMS má tři základní cíle:

- usiluje o integraci pachatelů zpět do života společnosti,
- usiluje o podporu obětí trestní činnosti
- současně usiluje o ochranu komunity před opakováním trestné činnosti (ŠTERN, 2005).

Své služby poskytuje PMS bezplatně. K zahájení činnosti v konkrétních případech potřebuje souhlas soudu či státního zastupitelství, ale její postavení je vůči nim nezávislé. Stěžejními oblastmi činnosti PMS jsou zprostředkování a vyjednávání mezi obětí a pachatelem, získávání informací a tvorba podkladů a kontrola pachatelů. Probační úředníci se při své práci řídí respektem k oběti i pachateli. Klient spolupracuje s PMS na základě dobrovolnosti, pokud nejde o vykonávací řízení (po vynesení rozsudku) a v rámci maximální transparentnosti je seznamován s obsahem zpráv, jež jsou o něm vypracovávány a může se k nim vyjádřit (Zákl. pojmy).

### **5.3 Přístupy k delikventní mládeži**

Obecně jsou dva základní modely zacházení s delikventní mládeží a to „...*welfare model a justice model. Oba modely předpokládají vyjmutí problematiky delikventní mládeže z obecných trestněprávních předpisů... Modely zacházení s delikventní mládeží se liší především podle preference formálního či neformálního trestního řízení a podle převahy trestu či výchovy jako reakce na delikventní chování*“ (PAŽOUTOVÁ-RŮŽIČKOVÁ, 2005, s.134).

Z justičních modelů model restorativní justice a pak model welfare zejména vyžaduje při řešení problematiky kriminality mládeže významnou spoluúčast sociální práce - práce s jednotlivcem, skupinou i komunitou. Pro restorativní teorii i pro welfare model jsou společné principy:

- humanizace,
- individualizace,
- neformální způsob řešení delikvence,
- hledání alternativních způsobů řešení,

- zapojení laické i odborné veřejnosti do procesu řešení problematiky delikvence,
- resocializace, rehabilitace, obnova
- úsilí o potlačení efektu stigmatizace.

Rozdíly jsou v konkrétních postupech, jimiž jsou uplatňovány základní principy, a v definování jejich základního cíle. Cílem restorativní justice je obnova narušených vztahů a náprava škody (majetkové, zdravotní i duševní) způsobené delikventním chováním a to aktivním zapojením všech zúčastněných stran (pachatel, oběť, komunita) a důrazem na osobní odpovědnost za své jednání a podobu soužití s ostatními členy společnosti (PAŽOUTOVÁ-RŮŽIČKOVÁ, 2005).

*„Cílem welfare modelu je zabezpečení nejlepších zájmů dítěte či mladistvého. Péče je zaměřena na výchovu, případně léčbu mladého delikventa. Na oběť či dotčené sociální společenství je pamatováno pouze okrajově. Důležitou roli ve welfare modelu zastávají odborníci, kteří zkoumají zájmy a potřeby dotyčného jedince a na základě svých zjištění rozhodují o dalším postupu a volbě vhodné péče“ (PAŽOUTOVÁ-RŮŽIČKOVÁ, 2005, s.136).*

## **5.4 Zákonná úprava přístupu k delikventní mládeži v ČR**

V České republice není kriminalita dětí a mládeže zahrnuta do působnosti obecných trestněprávních zákonů. Od 1.1.2004 nabyl účinnosti zákon č. 218/2003 Sb. ze dne 25.6.2003 o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy, o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže). Zákon se vztahuje jak na mladistvé pachatele, tak i na děti mladší 15 let, pokud se tyto dopustí tzv. činu jinak trestného.

*Pokud se dítě do 15 let dopustí protiprávního jednání, „policejní orgán věc prověří, vydá usnesení o odložení věci ... a okresní státní zastupitelství je povinno ve všech takových věcech podat návrh na uložení opatření. Soud pak rozhoduje o uložení opatření. Jsou tři druhy opatření, která je možno uložit nezletilým dětem: dohled probačního úředníka, zařazení do terapeutického, psychologického nebo jiného vhodného výchovného programu ve středisku výchovné péče a ochranná výchova. Soud může uložit některé z těchto opatření, někdy však také nemusí...“ (PROKEŠ, 2005, s.65).*

U mladistvých (mladistvý je označení jedince, kterému je více než 15 let, ale ještě nedosáhl věku 18 let) existuje řada možností tzv.mimosoudního odklonu, tj. mimosoudního vyřešení věci např. ve spolupráci s Probační a mediační službou. Státní zástupce či soud pro mládež mohou podmíněně zastavit trestní stíhání mladistvého či tzv. odstoupit od trestního stíhání. Podmínkou tohoto postupu bývá třeba to, aby se mladistvý vypořádal s poškozeným, a odstranil či nahradil škodu.

Vedle trestních opatření a ochranných opatření, která může soud uložit mladistvým, lze uložit nově i tzv. výchovná opatření (PROKEŠ, 2005).

*„Orgány činné v trestním řízení mohou uložit výchovná opatření, kterých je celá řada, a zároveň třeba trestní opatření. ... Trestní opatření lze použít jen tehdy, pokud zvláštní způsoby řízení (například ony zmiňované odklony) a opatření nepostačují k dosažení účelu zákona. Trestní opatření může uložit soud, ne státní zástupce. Ochranná opatření ukládá také soud. Výchovná opatření může kromě soudu uložit i státní zástupce, ale pouze se souhlasem mladistvého. Svůj souhlas může mladistvý kdykoliv odvolat. Trestní opatření znamená nepodmíněné odsouzení, podmíněné odsouzení (s dohledem či bez), často využívané obecně prospěšné práce, zákaz činnosti, vyhoštění, peněžité opatření (které je možné i s podmíněným odkladem výkonu)“ (PROKEŠ, 2005, s.66).*

Pokud jde o výchovná opatření, *„lze uložit dohled probačního úředníka, nebo zařazení do probačních programů, či uložení výchovných povinností. Jednou z těchto povinností může být třeba vyrovnání se s poškozeným, finančně, nebo odstraněním škody, například v případě sprejera. Další povinností může být bydlení s rodičem nebo jiným dospělým, který je odpovědný za výchovu mladistvého. Rovněž lze uložit výchovnou povinnost v podobě podrobení se léčení, třeba závislosti na drogách. Můžeme také uložit výchovné omezení. Mladistvý se pak nesmí účastnit určitých akcí, nesmí navštěvovat určitá zařízení, nesmí se stýkat s určitými osobami. Jde jen o demonstrativní výčet těchto výchovných omezení či povinností... Posledním výchovným opatřením je napomenutí s výstrahou ... Do ochranných opatření patří ochranná výchova, zabránění věci a ochranné léčení“ (PROKEŠ, 2005, str.67).*

## **5.5 Probační programy a sociální práce s mladistvými v justici**

Probační programy definuje zákon č.218/2003 Sb. o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže. Je to nová oblast uplatnění sociální práce s mladistvými pachateli - zejména pachateli méně závažné trestné činnosti.

*„Probační programy jsou, podle tohoto zákona, jedním z výchovných opatření, která je možno mladistvým, s jejich souhlasem, ukládat. Při ukládání tohoto opatření ze strany státního zástupce nebo soudu je sledována vhodnost uložení takového opatření vzhledem k potřebám mladistvého a zájmům společnosti. Nespornou výhodou tohoto typu opatření je možnost uplatnění v podstatě v každé fázi trestního řízení - v řízení přípravném i v řízení před soudem“ (KROUPOVÁ, 2005, str.120).*

Probační program je v zákoně o soudnictví ve věcech mládeže stanoven jako *„program sociálního výcviku, psychologického poradenství, terapeutický program, program zahrnující obecně prospěšnou činnost, vzdělávací, doškolovací, rekvalifikační nebo jiný vhodný program*

*k rozvíjení sociálních dovedností a osobnosti mladistvého, a to s různým režimem omezení v běžném způsobu života, který směřuje k tomu, aby se mladistvý vyhnul chování, které by bylo v rozporu se zákonem, k podpoře jeho vhodného sociálního zázemí a k urovnání vztahů mezi ním a poškozeným“ (Zákon o soudnictví, 2003, odst.1 §17).*

*„... v praxi britské probační služby existují akreditované probační programy různého zaměření, které poskytují specializované týmy probačních úředníků. V rámci těchto programů je využívána pestrá škála metod a způsobů intervencí. Existují zde programy zaměřené na konkrétní dovednosti (kognitivně-behaviorální, gramotnost, šance na zaměstnání, sociální a komunikační dovednosti). Existující programy probíhají většinou na komunitním principu“ (KROUPOVÁ, 2005, str.121).*

*„Ze zkušeností britských kolegů je zřejmé, že v rámci probačních programů funguje zejména nácvik kognitivních dovedností, hraní rolí, řešení modelových situací, prosociální modelování, behaviorální procesy zaměřené na rodinu atp.“(KROUPOVÁ, 2005, str.122).*

Probační a mediační služba ČR se již od roku 2004 snaží převést požadavky zákona č.218/2003 Sb. na probační programy do praxe.

*Akreditované „programy jsou zaměřeny zejména na aktivity směřující proti zneužívání návykových látek, dále na rozvoj psychosociálních dovedností a sebepoznání klientů, vzdělávání, orientaci na trhu práce, posílení právního vědomí, posílení rodičovského chování, prevence další recidivy a minimalizaci rizikových faktorů. V rámci realizace programů je možno ... pracovat skupinově i individuálně, zapojovat rodinu mladistvého, i celou komunitu. Je také možné kombinovat práci profesionálů a využívání dobrovolníků - nejčastěji z řad vrstevníků. Časté je zaměření na terapii, nácvik vhodných způsobů chování, využití prvků zážitkové pedagogiky apod. ... Jejich různé zaměření, intenzita i délka by měly umožňovat zařazovat klienty do programů cíleně, měly by být šity „na míru“ klienta“ (KROUPOVÁ, 2005, str.123).*

V rámci těchto akreditovaných programů jsou také takové, které jako metodu práce s mladistvými využívají prvků kognitivně-behaviorální terapie. Je to zvláště tzv. Učební program mladiství, který by měl probíhat v Českých Budějovicích, Chomutově, Sokolově, Berouně, Plzni, Chebu a Praze. Jeho poskytovatelem je Sdružení pro probaci a mediaci v justici v Praze. *„Program pracuje kognitivně behaviorální metodou, která zahrnuje práci mladistvých ve skupině, při které je využívána řízená diskuse, zprostředkování nových informací, přímá aktivita klientů, písemné projevy klientů, nácvik nové strategie chování. Program je doplňován i individuálními způsoby práce s mladistvými“ (Probační programy, 2007).*

## **6 UČEBNÍ PROGRAM - MLADISTVÍ**

Pro tento program má akreditaci Sdružení pro probaci a mediaci v justici (SPJ), občanské sdružení založené v roce 1994. Jeho posláním je podporovat konstruktivní řešení konfliktů v komunitě za účelem předcházení a řešení trestné činnosti a s cílem podpořit nové alternativní formy řešení trestných činů.

### **6.1 Základní informace**

Program vznikl na základě převzatých zkušeností s podobným programem, který byl úspěšně realizován probační službou kantonu Curych ve Švýcarsku již od roku 1999. U nás se o jeho vznik zasloužilo Sdružení pro rozvoj probační služby ve východní Evropě (VEBO), které poskytlo know-how, školení pro lektory a materiály. Program se realizuje od roku 2005 v Chebu, Českých Budějovicích a v Praze.

Tento program schválil ve smyslu zákona 218/2003 Sb. § 17 ministr spravedlnosti a byl tedy zapsán do seznamu probačních programů vedeného MSp ČR. Účast v programu by měla minimalizovat rizika opakování trestné činnosti (provinění) mladistvých pachatelů, vést je k odpovědnosti a chránit společnost. V rámci probačního programu se klient konfrontuje se svým kriminálním chováním, vede se k přemýšlení nad vlastní trestnou činností a současně si vytváří a osvojuje alternativní strategii chování, která mu umožňuje se vyhnout dalšímu kriminálnímu jednání. Program se ukládá jako výchovné opatření pro klienty Probační a mediační služby ČR. Klienti se programu účastní na základě dobrovolnosti. Je určen pro mládež ve věku od 15 do 18 let. Přednostně se do něj zařazují recidivisté s méně závažnou trestnou činností (zpravidla jde o trestné činy krádeže, porušování domovní svobody, poškozování cizí věci), méně často se jej účastní i prvopachatelé. Výběr vhodných adeptů probíhá ve spolupráci s probační službou.

Učební program probíhá formou práce ve skupině, která má nejvýše 10 členů. Je založen na kognitivně-behaviorálním přístupu. Práce se nezaměřuje na skupinovou dynamiku. Každý skupinový běh je tvořen 13 dvouhodinovými skupinovými setkáními konajícími se 1 x týdně. Cílem této skupinové činnosti je jednak pomoci jednotlivých témat programu a především

praktických cvičení naučit klienta dovednosti, jež mu pomohou zvládat rizikové situace v běžném životě, které by jinak mohly vést ke spáchání další trestné činnosti.

Program má jasnou a přesnou strukturu, pro každé setkání je stanoveno téma, které se bude probírat. K úspěšnému absolvování musí klient plnit určená pravidla - účastnit se všech setkání (z vážných důvodů je možnost náhradní individuální schůzky), docházet včas, aktivně spolupracovat jak při setkáních samotných, tak mimo ně při samostatné práci na domácích úkolech.

Skupiny se sestavují tak, aby byly co nejvíce homogenní - zvláště pokud jde o věk a psychickou vyspělost. Program není vhodný pro lidi s nízkým intelektem (obtěžně by chápali vysvětlovanou látku) a pro ty, kteří mají výrazné potíže pracovat ve skupině. Další kontraindikací je závažné psychiatrické onemocnění a dále závislost na psychoaktivních látkách.

#### Charakteristika programu

Učební program má strukturovanou podobu, která obsahuje 6 základních témat:

- Trestný čin (bilance důsledků trestného činu).
- Emoce a provokace (rozeznání tělesných signálů při emocích, kontrola emocí, včasné a vědomé rozhodování).
- Řešení problémů (porozumět stadiím konfliktu).
- Úspěšně jednat s lidmi (dosažení cíle za užití efektivních komunikačních metod).
- Schopnost porozumět pohledu jiných (pohled oběti a společnosti).
- Snížit riziko recidivy (naučené komunikační techniky a strategie chování převést do běžného dne klienta vytvořením individuálních nouzových plánů).

Každý člen skupiny dostane na začátku svůj pracovní sešit, který mu zůstává i po absolvování kurzu. Slouží mu jako učební pomůcka během jednotlivých setkání a doma do něj vypracovává zadané domácí úkoly.

Lektoři jsou odborníci z oblasti sociálních služeb, kteří byli pro vedení probačního programu speciálně vyškoleni experty ze švýcarské probační služby kantonu Curych. Mají k dispozici doprovodný manuál, který zaručuje jednotný standard poskytování tohoto typu probačního programu. Kvalitu programu a dodržování stanovených zásad zajišťuje pravidelná supervize lektorů.

Se skupinou pracují obvykle dva lektoři. Pokud však má skupina maximálně 6 členů, vede ji jen jeden. Přítomnost obou lektorů je výhodnější, mohou lépe kontrolovat činnost všech členů skupiny, dohlížet na to, aby se do aktivit zapojovali všichni a nestávalo se, že někteří zůstávají delší dobu pasivní. Druhý lektor může přispívat jiným úhlem pohledu, vysvětlovat

probírané záležitosti odlišným způsobem, pokud je klienti nedostatečně pochopili apod. Lektoři si také mohou rozdělit činnosti, takže například jeden vykládá látku a druhý podrobně sleduje reakce členů skupiny, nebo se každý může v části sezení věnovat jiné menší skupince vytvořené ke splnění určeného úkolu. Oba dva lektoři se také dobře uplatní v situaci, kdy je třeba modelovat interakci dvou lidí, skupina si pak může všimnout pozitivních a negativních aspektů probíhající komunikace.

Každé skupinové setkání má relativně stálou strukturu: přesné stanovení rozsahu práce na vyhrazené dvě hodiny. Každý klient má tedy dostat stejný standard co do množství i obsahu práce, ať už se účastní kteréhokoli skupinového běhu. Snaha o co největší standardizaci vychází z požadavků akreditace programu jako probačního u MSp ČR. Lektoři postupují podle manuálů, podobně klienti s pomocí svých pracovních sešitů. Pro usnadnění udržení struktury jednotlivých setkání mají lektoři ve svých manuálech uvedeny časy pro jednotlivé body programu. Jedná se však samozřejmě pouze o časy orientační, není možné ani žádoucí, aby se mechanicky přesně dodržovaly. Dopředu se nedá s jistotou určit, kolik času bude třeba k probrání konkrétního tématu, to vždy závisí na jedinečné situaci. Občas se též spontánně objeví téma, které neobsahuje žádný manuál, a přesto je nutné věnovat mu nezbytný prostor. Takovou nečekanou záležitostí mohou být problémy vzniklé ze skupinové dynamiky, která samozřejmě probíhá, ač na jejím využití není program založen. Některé takovéto otázky se mohou zpětně zařadit do programu přiřazením k jednomu z jeho témat.

## **6.2 Typická struktura setkání**

Na začátku každého setkání probíhá tzv. kolečko, při němž všichni členové skupiny sdělují, jak se v uplynulém týdnu měli, co se stalo pro ně důležitého, zda se nějak změnilo jejich fungování v rodině i mimo ni v souvislosti s absolvovanými setkáními.

Potom lektoři seznamují členy skupiny s náplní následujících dvou hodin. Dále se vrací k minule probranému tématu, zjišťují, zda klienti něco nepochopili, a je tedy třeba se k tomu v krátkosti vrátit. Také je zajímavá, co klientům utkvělo v paměti, co je zaujalo, jestli se nějak naučené dovednosti projeví v jejich životě, jestli se je pokusili uplatnit a s jakým výsledkem.

Na tuto fázi navazuje kontrola domácích úkolů, v pracovních sešitech se sleduje, zda úkoly všichni splnili, co šlo dobře a v čem byly problémy a je proto nutné s něčím pomoci.

Pak nastává hlavní fáze každé skupinové práce, tedy vlastní téma. Lektoři obvykle nejprve vysvětlují, o co se jedná. Vykládají danou problematiku, odkazují na pracovní sešity, kde je další vysvětlení, určité body názorně předvádějí formou modelování. Pracují s celou skupinou najednou, nebo ji rozčleňují do skupinek menších a s nimi pak pracují odděleně, některé



úkoly provádí každý člen zvlášť za kontroly ze strany lektora. Nakonec se však vždy práce vrací do celé skupiny, aby všichni mohli těžit ze zkušeností a nápadů ostatních. Cílem je, aby se každý klient průběžně zapojil do práce a aktivně tak využil vymezený čas. Práce s jednotlivými tématy a plnění úkolů by měla probíhat na základě individuální zkušenosti každého člena skupiny, tím má dojít k propojení teorie s její co nejnázornější aplikací. Klienti však nezdědíka nemají příliš chuti popisovat a rozebírat své zážitky, které jsou většinou negativní, nebo je nenapadá žádná vhodná situace hodící se k probírané látce. Proto jak manuály lektorů, tak pracovní sešity frekventantů programu obsahují typické případy a příběhy, na nichž je možné přehledně vysvětlit, o co se jedná a zároveň jsou klientům blízké. Slouží tedy jako jakési vzorové případy, na jejichž základě pak každý může dál pokračovat ve snaze o změnu ve svém jedinečném problému.

Probere-li se vše potřebné, práce se dokončí, klienti látku chápou a zároveň se již nachyluje daný čas, je téma ukončeno a přistupuje se k zadávání domácích úkolů. Ty spočívají v samostatné práci s pracovními sešity a v dalších zadaných cvičeních týkajících se procvičování dovedností v reálném světě mimo skupinu.

Na samém konci dvouhodinového setkání lektori shrnují právě probrané téma do hlavních bodů tak, aby si klienti utvořili určitý přehled a potom se členové skupiny vyjadřují k tomu, co je nejvíce zaujalo v právě proběhlém setkání.

### **6.3 Průběh programu Mladiství**

Program se skládá z 12+1 lekce a v pracovních sešitech je rozdělen do 6+1 větších témat. Jak už je z toho patrné, některá témata jsou obsahem více než jen jediné lekce.

V první lekci jde hlavně o to, aby se frekventanti zorientovali ve skupině i v celém programu. Proto na jejím začátku probíhá představování lektorů a členů skupiny. Oba trenéři o sobě sdělují základní informace (jméno, povolání a něco osobního, pokud chtějí). Představování klientů se provádí tak, že se skupina rozdělí do dvojic, v nichž oba zjišťují o druhém jeho jméno, povolání, rodinné poměry, koníčky, osobní silnou stránku a důvod účasti na programu. Následně každý svého partnera ve dvojici stručně představí celé skupině. Dále lektori seznamují účastníky s celým programem. Klienti se dozvídají o cíli, který má za úkol zabránit recidivě jejich chování tím, že si ujasní své návyky a naučí se chovat se jinak. Náplní kurzu je vyrovnání se s trestnou činností spolu s odhalováním jejích výhod a nevýhod, dále osvojení si takového chování, jež je důležité pro život bez trestné činnosti, jako je například schopnost řešení problémů a sebekontroly a dále vytváření strategií chování, které pomohou při vyhýbání se recidivě. Nakonec jsou informováni o metodách práce uvedením příkladů, jimiž je práce s pracovními sešity, praktické procvičování získaných poznatků ve skupině a domácí úkoly, v nichž klienti zejména aplikují naučené ve svém životě. Nyní dostává každý

účastník svůj pracovní sešit. Následně je nutno ustanovit pravidla, kterými se bude skupina řídit. Lektoři sdělují skupině základní pravidla: vzájemně si naslouchat, nevynášet ze skupiny informace osobního charakteru, vzájemně se podporovat a také neprojevat se násilně. Klienti mají vystupovat aktivně, ale zároveň mají tuto možnost ponechat i jiným účastníkům, je tedy nutná tolerance k ostatním i k jejich projevům. Následuje diskuse o uvedených pravidlech, v níž se řeší nejasnosti, klienti vyjadřují své námítky a připomínky a může zde dojít k úpravám, na kterých se skupina shodne. Dá se říci, že pravidla, dle nichž skupina pracuje, slouží zároveň jako vzor pro fungování jejích členů i mimo ni. Důležité je vysvětlit, že pravidla nejsou vytvořena proto, aby se uplatňovala nad členy autorita, ale jsou nutná k tomu, aby se každý člen cítil dobře a bezpečně a aby mohla skupina klidně pracovat. Během celého programu je nutné dodržovat jednu stanovené zásady a o případných výjimkách vést opět s celou skupinou dialog. Jinak hrozí, že někteří členové získají dojem, že je někdo druhý bezdůvodně zvýhodňován, čímž by pak trpěla nejen jejich motivace, ale i celá skupinová atmosféra. Zároveň by se jen stěží podařilo jim předat základní poselství programu, kterým je, že dostávají stejnou šanci ke změně jako ostatní, a to jak s ní naloží, záleží jen na nich a jejich práci.

Nyní se klientům objasňuje model změny, k níž má u nich v průběhu programu dojít. Frekventanti vzpomínají, kdy se snažili něco ve svém životě změnit, zbavit se nějakého chování, případně se o to pokoušel někdo v jejich okolí. Mají si uvědomit, že odpor a pochybnosti jsou běžnou součástí procesu změny, dále že před provedením změny je potřeba přemýšlet, tedy nejprve dojít ke kognitivní změně a potom nacvičovat změnu behaviorální. Ukazuje se též, že často nejobtížnější je změnu udržet a ubránit se recidivě předchozího chování. Teď mají poprvé podrobně promluvit o svém trestném činu, kvůli němuž byli zařazeni do programu. Mají ho popsat co nejpodrobněji a nejpřesněji a tak, aby ostatní jejich popisu rozuměli. Dále skupina dostává první domácí úkoly, jde o vypracování analýzy spáchaného trestného činu, s níž se bude pracovat v příští lekci a také promluvit s někým, kdo se pokoušel zbavit se svého negativního návyku a zjistit, jakých triků použil. Jako každá lekce, i tato končí závěrečným kolem, ve kterém vedoucí shrnují její náplň a členové popisují, co bylo pro ně zajímavé a přínosné.

Po úvodu je v druhé lekci skupina rozdělena na dvě části, v nichž účastníci provádějí rekonstrukci svého trestného činu. Popisují, co se stalo, jaký byl průběh samotného činu a jaké byly jeho okolnosti. Výsledkem práce v menších skupinkách má být nalezení společných znaků případů. Dále už individuálně hledají, jaké cíle svým skutkem sledovali. Jejich nalezení je důležité, neboť v další práci se ukazuje, že jejich dosažení je možné i nekriminálními prostředky. Následně se čin komplexněji analyzuje. Je při tom snaha najít rizikovou situaci, tedy situaci, v níž byl čin spáchán a v níž je riziko podobného chování i v budoucnu vyšší. Dále se vyhledává spouštěcí mechanismus. Jde o vnitřní či vnější podnět, který - pokud přijde

v rizikové situaci - má tendenci spouštět problematické chování klienta. Opět se vrací otázka cíle činu. Tím končí analýza v druhé lekci. Za domácí úkol členové skupiny dostávají vyplnit v pracovním listu „výhody a nevýhody svých trestných činů“, čímž se předjímá obsah další lekce, a dále mají vést protokol o rizikových situacích, do nichž se dostanou.

Třetí lekce se tedy zaměřuje na probírání výhod a nevýhod trestného činu. Členové mají nejdříve uvádět výhody, k nimž čin vedl, pak přichází řada na nevýhody. Lektoři je vedou k tomu, aby tyto efekty rozdělili na krátkodobé a dlouhodobé. Klienti vše zapisují do pracovních sešitů a výsledkem bývá to, že si povšimnou, že téměř všechny výhody mají krátkodobý charakter a naopak v dlouhodobém horizontu výrazně převažují negativa. Jako u všech témat programu jde i zde o to, aby si frekventanti učinili závěry a své názory jim lektoři nesdělovali jako nezpochybnitelné pravdy. Takovýto přístup je mnohem efektivnější i vzhledem k věku klientů, kdy jsou mimořádně citliví na autoritativní projevy okolí. Závěrem tedy mají sami provést bilancování výhodnosti a nevýhodnosti páčání trestné činnosti na základě souvislostí, které si společně s ostatními dali dohromady. Klienti jsou vedeni k tomu, aby si plně uvědomili svou odpovědnost za své patologické chování. To probíhá formou cvičení na vzorových případech, u nichž mají rozhodnout, zda byl spáchaný čin zaviněný pachatelem nebo byl spíše důsledkem vnějších okolností. Jak se dá očekávat, většina členů má v takovém případě tendenci zdůrazňovat podíl okolností vně osoby. Po důkladnějším rozboru mají dojít k tomu, že i mnoho vnějších okolností je v moci každého z nás. Jak toho dosáhnout je pak hlavní náplní příští lekce.

Lekce číslo čtyři nese název „sebekontrola“ a klienti se v ní učí behaviorálním a kognitivním technikám, které jim mají pomoci vyvarovat se nevhodného chování. Jsou požádáni, aby si vzpomněli, jaké tělesné pocity prožívali předtím, než se dopustili trestného činu. Tyto pocity se nazývají varovné signály. To proto, že jejich znalost může dotyčného varovat v situaci, která hrozí rizikem ztráty kontroly nad jeho konáním. Účastníci rozebírají své varovné signály, jako jsou roztřesená kolena, vlhké ruce, brnění v končetinách, lechtání v žaludku, návaly horka apod. Na nakresleném obrysu lidského těla zaznamenávají, kde tyto pocity pocítili. Zamýšlejí se nad tím, co takové signály znamenají. Mnohé trestné činy jsou páčány ve stavu vzteku, strachu, smutku nebo euforie. A právě tyto pocity tedy mohou signalizovat, že se dotyčný ocitá v rizikové situaci. Účastníkům se pokládá otázka, jak mohou těchto signálů využít k tomu, aby se vyhnuli trestnému činu. S pomocí lektorů docházejí k závěru, že za pomoci „čtení“ svých tělesných pocitů získávají s předstihem informaci, že okolnosti, v nichž se nalézají, hrozí spuštěním rizikového chování. Takto získaný čas lze využít k uvažování o alternativních způsobech chování, jež nepovedou k nežádoucím důsledkům. Pacient již tedy nezůstává napospas situaci, ale sám v ní aktivně hledá adaptivní strategie.

Lekce pokračuje zaměřením se na myšlenky. Klienti se v kostce seznamují s kognitivním

modelem. Emoce podle něj nevyplývají automaticky ze situace, ale při jejich vzniku se zdůrazňuje kognitivní složka činnosti. Tato teorie je členům objasněna při cvičení, v němž se jim předloží stejné situace s diametrálně odlišnými reakcemi osob, které se v nich nacházejí. Dostávají úkol pokusit se odhadnout, co si asi daný člověk o situaci myslel, když na ni odpověděl právě tímto způsobem. Dva lidé se tedy ve stejné situaci chovají jinak, protože o ní jinak uvažují. Cílem je, aby si osvojili model „situace-myšlenka-pocit-jednání“. *„Mnohé trestné činy jsou spáchány při silných emocích. ... Pocity jako zlost, vztek, nejistota nebo strach nevznikají jen tak. Souvisí s tím, o čem jste předtím přemýšleli“* (BEST, 2005b, s.38). Klienti se také seznamují s technikou zastavování negativních myšlenek. *„Čím dříve řeknete „stop“, tím lépe“* (BEST, 2005b, s.49). Učí se tak, jak včas přerušit proud uvažování, které spěje k nežádoucím následkům. Za domácí úkol vypracovávají klienti protokoly o dvou situacích, během nichž se u nich objevily silné emoce jako zloba, vztek, radost či strach. Celý proces rozebírají do bodů: situace, myšlenky, pocity, jednání.

V páté lekci se skupina zabývá „pomocnými a škodlivými myšlenkami“. Látka vychází z techniky sebeinstruktáže. Účastníci dostávají pokyn, aby se pokusili vytypovat, které myšlenky jim pravděpodobně pomohou v činnosti zaměřené žádoucím směrem. *„Přesně tak, jako bychom chtěli povzbudit jiného člověka, to můžeme dělat také sami se sebou“* (BEST, 2005a). Naopak škodlivé myšlenky jsou ty, které vyvolávají strach, zlost nebo zoufalství. Klienti tedy mají za úkol shromáždit myšlenky pozitivní, pak negativní. Potom si má každý vytvořit tzv. hitparádu („top 5“) pozitivních myšlenek. *„Každý účastník si promyslí několik stručných a konkrétních myšlenek, které by ho v kritické situaci (před trestnými činy!) mohly uklidnit a vést k tomu, že trestný čin nespáchá“* (BEST, 2005a).

Ke konci lekce probíhá nácvik rozhodování. *„Lektor upozorňuje na to, že se lidé rozhodují příliš pozdě. Často máme pocit, že den probíhá náhodně, ve skutečnosti je tomu tak, že neustále činíme rozhodnutí často, aniž bychom to zaznamenali“* (BEST, 2005a). V pracovním sešitě je uveden vzorový případ, v němž určitá osoba postupně prochází různými situacemi a celý příběh nakonec končí tím, že se dotyčný dopustí trestného činu. Frekventantům se zpočátku zdá, že mezi úvodní situací a negativním konečným závěrem je přirozená logická řada navazujících okamžiků, mezi nimiž je příčinná souvislost. Tedy že se dotyčný vlastně stal jakousi pasivní obětí počáteční situace. Náplní práce je zde pomoci členům skupiny odhalovat, že jedna situace na druhou navazují jen kvůli řadě rozhodnutí, která dotyčná osoba učinila. V návaznosti na to se příběh probírá pozpátku a účastníci mají hledat alternativní rozhodnutí mezi jednotlivými jeho částmi, jež by vedla k odlišnému (pozitivnějšímu) závěru. Jak procházejí příběhem od konce směrem k počátku, všímají si, že čím blíže k jeho konci, tím obtížnější je činit alternativní rozhodnutí a naopak na začátku je to o poznání snazší. Na základě toho tedy docházejí k závěru, že nejefektivnější cestou, jak se vymanit ze spirály špatných rozhodnutí, je vystoupit z ní co nejdříve. Domácí úlohou je tentokrát zaznamenat

situace, v nichž byla pro ně užitečná myšlenka z hitparády.

Šestá lekce se zabývá řešením problémů. Vychází se z toho, že značná část mladých lidí páchajících trestnou činností, nedovede efektivně řešit problémy, které jim život přináší. Před problémy proto utíkají, řeší je nahodile a nesystematicky a často vidí zkratkovitě řešení jen v trestném činu. „*Mnoho trestných činů je pácháno lidmi, kteří před sebou nevidí žádnou přijatelnou perspektivu*“ (BEST, 2005a). Proto je třeba seznámit se se základy strukturovaného přístupu, který je možno použít v mnoha různorodých situacích. Nejprve si mají klienti představit, že nějaký jejich dobrý přítel má problém, a chce po nich nápady, které by mu mohly pomoci při jeho řešení. Pokud možno si mají představit nějaký skutečný případ, kdy se někdo jim blízký v takové situaci ocitl. Účastníci tedy přicházejí se svými nápady a následně jsou seznamováni s pětikrokovým modelem řešení problémů. Prvním krokem je popsat problém včetně cíle, jehož má být dosaženo. Následuje fáze shromažďování způsobů řešení, v níž se nemají vyřazovat žádné možnosti. Pak teprve přichází proces rozhodování se pro nejlepší řešení, v němž se jednotlivé možnosti posuzují z hlediska pravděpodobné efektivity a bilance nákladů a zisků. Zvolené řešení se ve čtvrtém kroku realizuje, přičemž během této fáze se nemá zásadně měnit. Nakonec se výsledek podrobí vyhodnocování. Zjišťuje se, zda bylo dosaženo cíle, pokud ne, je třeba se vrátit do fáze výběru vhodného postupu. Pokud se zvolená strategie osvědčila, posuzuje se, zda by se aspoň některé její prvky nemohly použít i v jiných případech. Aby si frekventanti model osvojili i prakticky, procvičují jeho použití na vzorových případech a také se mají doma zaměřit na jeden bod řešení problémů, se kterým mají podle svého názoru největší potíže.

Následující lekce číslo sedm pokračuje v tématu. Soustřeďuje se na to, jak vydržet při naplňování zvoleného řešení. Kráčet zvoleným směrem může být nelehké a vyžaduje odhodlání a trpělivost při překonávání překážek, které se v průběhu procesu objevují. Jde o to rozpoznat „*jaké cíle jsou důležité a jak u svých cílů dokážete setrvat. Co můžeme udělat pro to, abychom se nevzdali?*“ (BEST, 2005b, s.67). V probírání této otázky se vychází ze zkušeností jednotlivých klientů. Kladou se jim otázky jako například: „Kdy vy sám jste dosáhl nějakého svého cíle? Co jste už někdy zvládl? Jak se vám to podařilo?“ Členové skupiny tedy sami prozkoumávají strategie, které jim v minulosti pomohly při udržení aktivity směřující k dosažení kýženého cíle. Účastníci se také dozvídají o osvědčených postupech v této oblasti. Zaprvé je důležité si v průběhu činnosti neustále připomínat svůj cíl. Ztráta horizontu totiž zákonitě vede ke ztrátě motivace k práci. Aby dotyčný ve svém úsilí nepropadal malomyslnosti a dojmu, že úkol je nad jeho síly, je vhodné, když si pravidelně připomíná své minulé úspěchy. Svě místo má i odměna, kterou si klient slíbí, pokud dosáhne cíle. Jde o klasickou behaviorální techniku zpevnování žádoucího chování založenou na operantním podmiňování. Důležitá je hlavně v případech, kdy se člověk rozhodne dosáhnout něčeho, ovšem když toho dosáhne, uspokojení z toho není dostatečně silné na to, aby sloužilo

jako zpevnění. Účastníci programu se tedy neseznamují jen s tím, jak systematicky postupovat při řešení problémů ve svých životech, ale také s tím, kterak během tohoto procesu udržet svou motivaci. Zadáním pro domácí práci je předsevzetí vydržet ve dvou obtížných situacích, ze kterých by klient normálně utekl.

V pořadí osmá lekce se věnuje mimořádně významné otázce mezilidské komunikace. Nedostatky v komunikaci jsou totiž často jednou z příčin páchání trestné činnosti klienty. Protože nedokáží se svým okolím efektivně komunikovat a sdělovat tak své postoje a oprávněné zájmy, volí pak již vyzkoušenou negativní strategii. Nejsou též schopni v situaci, která směřuje ke spáchání kriminálního činu, včas dát jednoznačně najevo svůj odmítavý postoj. Tak ze situace včas nevykročí a jdou vstříc nepříznivým důsledkům. Ovšem potíže v komunikaci se projevují například i v jejich rodinném životě nevhodným řešením konfliktních situací, což vede k narušeným vztahům k blízkým lidem a pocíťované ztrátě zázemí, které potom hledají ve skupinách vrstevníků, jež na ně mají nežádoucí vliv.

Nejprve se skupina zaměřuje na téma mezilidských konfliktů. Snahou je, aby účastníci pochopili, že promluvit o problému je z dlouhodobého hlediska většinou nejlepším řešením, protože se vztah nerozpadne. Dále se seznamují se základními pravidly úspěšné komunikace. Lektoři hrají před skupinou scénku prodejce a zákazníka reklamujícího zboží. Vedoucí v roli zákazníka má záměrně předvádět nedokonalé jednání, klopí zrak a mluví tiše, zároveň však ukazuje i chování žádoucí, jako je pozdravení, nepřerušování protějšku a sebejisté držení těla. Klienti scénku sledují a snaží se rozpoznat, co se udělalo dobře a co hůře. Pak hrají modelové situace účastníci, protihráčem je jim druhý trenér a ostatní je při této činnosti sledují. Vybírají se situace z okruhu témat: jednání na úřadech, komunikace v partnerství a na pracovišti. Nabyté zkušenosti a postřehy se shrnují do zásad jako je nechat druhé vymluvit, položit otázky, zopakovat, jak jsme rozuměli, shrnovat. Naopak by se nemělo „chodit kolem horké kaše“, nenaslouchat, skákat do řeči, vysmívat se a tlačit na druhého, vydírat. Doporučení pro neverbální složku komunikace jsou stát rovně, pozorovat druhé, nahlas a zřetelně mluvit. Opačný účinek má dívání se na podlahu, tichý hlas a postoj se svěšenými rameny.

Nyní se probírají základní strategie, které může člověk volit, pokud nesouhlasí s druhou osobou. U nedostatečně sebevědomých klientů je časté ustupování v konfliktu. Dotyčný sice sdělí svůj názor či požadavek, ale jakmile na něj protějšek vyvine tlak, své pozice vyklidí a nechá druhého, aby prosadil svou. Opačná - ale také nevhodná - strategie je nucení druhých, aby ustoupili. Dochází při ní k silným konfliktům a často není možné dojít k uspokojivému výsledku. Pokud se v takovém případě podaří dosáhnout cílů takto jednající osoby, platí za to obvykle zhoršením vztahu s protistranou. Jiným možným postupem je vzdát se. Člověk své odlišné postoje druhému nesdělí, aby se tak vyhnul možnému konfliktu. Krátkodobě tak sice neohrozí interpersonální vztah, ale z dlouhodobého hlediska nemá šanci prosadit své významné zájmy, což vztah jen poškozují. Případně se v komunikaci s druhými uchyluje k

manipulaci, jíž se snaží ostatní dostávat do situací, v nichž se zachovávají způsobem, jenž mu vyhovuje, aniž by jim své přání musel přímo sdělit. Je-li však takové jednání odhaleno, vyvolává v druhých oprávněně hněv a nedůvěru.

Z předchozího tedy plyne, že dosud uvedené strategie nejsou při řešení konfliktů vhodné, protože buď nevedou k cíli nebo zhoršují vztahy mezi lidmi. Přístupem, který usiluje o řešení konfliktu pokud možno k oboustranné spokojenosti a tím i k udržování dobrých interpersonálních vztahů, je „uchopit konflikt“. Znamená to ke sporu přistoupit tak, že sdělíme svůj pohled a vyslechneme pohled druhého. Nacházíme rozdílné i shodné body, dialogem se snažíme rozdíly zmenšovat a překlenout, hledáme alternativní řešení a cílem je dohodnout se na průsečíku našich postojů, který nám i protistraně zajistí alespoň částečnou spokojenost s řešením. Samozřejmě je také nutno respektovat variantu, kdy se obě strany zkrátka dohodnout nemohou, obě mají právo na podržení si svého. *„Když začnete o konfliktu mluvit, není žádná záruka, že to vyřešíte. Je to ale důležitý první krok, aby problém zmizel ze světa“* (BEST, 2005b, s.81). Lekce končí a doma si mají účastníci procvičovat provádění sebejisté, neagresivní strategie chování v každodenním životě.

Devátá lekce plynule navazuje. Zaměřuje se na výklad systematického přístupu k řešení mezilidských konfliktů. Nazývá se metodou „CO-PROČ-JAK“ a spočívá v rozčlenění konfliktu podle těchto tří otázek. Otázka „CO“ se táže po předmětu konfliktu. Zaměřuje se na chování druhého, které dotyčnému vadí. Stěžující si člověk má při své stížnosti mluvit v první osobě jednotného čísla, tedy za sebe. Má sdělovat, co vadí jemu a nehovořit obecně. Má jasně označit chování, které u druhého sám pozoroval a je s ním nespokojen. „PROČ“ odkazuje k tomu, z jakého důvodu toto chování dotyčnému vadí. *„Udělejte si jasné spojení mezi chováním a důsledkem pro vás“* (BEST, 2005a). Jde tedy o to, co nepříjemného kritizované chování způsobuje kritizující osobě. Velice důležité je zůstat i v této fázi hájení svého zájmu slušný a neuchylovat se k osobním útokům. Třetím bodem je „JAK“. Zde jde o způsob, jímž se kritika a přání sdělují. Komunikace má být hlavně jasná a srozumitelná. Mělo by se sdělovat najednou pouze jedno přání, aby se protějšek nezahlcovoval informacemi a dobře se v situaci orientoval. Přání má být splnitelné, nemá vyjadřovat připomínky, které ani při nejlepší vůli druhý člověk nemůže splnit. Domácí práce spočívá ve formulaci konfliktu a pokusu hovořit o něm se svými blízkými.

Desátá lekce pokračuje v tématu komunikace. Zaměřuje se na získání dovednosti říkat „ne“, jež je významná zejména v kriminogenních situacích, kdy skupina vrstevníků mladistvého nasměřuje ke spáchání trestného činu nebo méně závažného patologického jednání. Zároveň ovládnutí této dovednosti patří k výbavě každého zdravého člověka i pro jiné běžné životní situace. Každý klient má podle své zkušenosti najít situace, v nichž je pro něj nejtěžší říci „ne“ a rozpoznat důvody, proč tomu tak je. Lektoři předvádějí určité takové typické okamžiky. Skupina přitom odhaluje vhodné a nevhodné strategie, které lze v takových

případech použít. Hlavními neefektivními způsoby bývá ospravedlňování, uvádění důvodů, nesdělení jasného „ne“, pronášení „ne“ slabým hlasem, vyhýbání se očnímu kontaktu a rozpačitý pohled. Tyto postupy vedou ke zpochybňování nezadatelného práva odmítnout, prozrazují nejistotu, protějšku nedávají zcela jasný signál a mohou u něj vést k nadějším, že odmítnutí není myšleno zcela vážně, případně že je možné odpor odmítající osoby zlomit. Účastníci si na konci lekce procvičují zatím teoreticky objasněnou dovednost. Doma v práci pokračují tím, že v reálné situaci skutečně odmítnou požadavek druhých.

Jedenáctá lekce nese název „Převzetí perspektivy oběti“. Hlavním jejím obecným cílem je, aby klienti dokázali myslet na oběť trestného činu. Jde jednak o oběti skutků, které již spáchali, jednak o potenciální oběti jejich možných činů v budoucnu. Měli by si tak plněji uvědomit, co svou kriminalitou způsobili a mohli by způsobit. Tím, že dokáží takto uvažovat, by měli být schopni v okamžicích, kdy hrozí riziko recidivy, správněji se rozhodovat a jednat.

Dále se skupina zabývá otázkou, jakými následky vlastně oběť trpí. Následky jsou rozčleněny na finanční, psychické, tělesné a další (BEST, 2005b). Členové skupiny mají na uváděných případech určovat, jakou újmu ten který poškozený utrpěl. Obvykle se ukazuje, že klienti podceňují újmy způsobené oběti trestným činem, mnoha druhů újmy si nejsou vědomi a málo si všímají zejména psychických následků. Výsledkem práce s tématem má být, aby si uvědomili, že právě psychické následky bývají často tím nejzávažnějším dopadem trestného činu na oběť. K tomuto poznání se propracovávají mimo jiné i přes bod „Vy jako oběť trestného činu“. Frekventanti mají vzpomínat na případy, kdy se sami stali obětí trestného činu nebo jiného ohrožujícího chování jako například šikany ve škole. Sami na sobě si lépe všímají nepříjemných prožitků obav, strachu, nedůvěry, podezřívavosti a nejistoty, jež se u nich po takovém stresujícím zážitku objevily.

Skupina se dále věnuje závažnosti následků pro oběť. Lektoři uvádějí různé příklady, kdy za velmi podobných okolností podobné jednání pachatele vedlo ke značně odlišným následkům, co do jejich závažnosti. Klienti si mají ozřejmit skutečnost, že za své kriminální chování nesou odpovědnost, přičemž následky tohoto chování mohou být dosti různorodé a měli by tedy počítat vždy s tím nejzávažnějším možným dopadem.

S tím souvisí i další bod týkající se falešných výmluv. Tak jako si asi každý z nás občas omlouvá svá drobná morální selhání, podobně se staví tito mladiství delikventi ke své trestné činnosti. Lektoři po členech chtějí, aby uvedli, jaké falešné výmluvy znají, případně sami používají. Mezi nejčastěji se objevujícími taktikami, jimiž se klienti pro sebe i pro okolí zbavují své viny, je tvrzení, že o následcích činu nepřemýšleli, omlouvají se dále okolnostmi, které podle nich k činu vedly, svůj čin dokonce popírají s tím, že byli odsouzeni neprávem, zlehčují následky činu, případně obviňují oběť, že svým neopatrným chováním jejich trestný čin přivolala, nebo je k činu přímo vyprovokovala. Potom jsou na tyto výmluvy formou



sokratického dotazování hledány odpovědi, které obstojí při testování logickou analýzou. Tato metoda vychází z kognitivního přístupu při odhalování a změně iracionálních přesvědčení či automatických negativních myšlenek. Cílem je, aby klient nerozdměňoval vědomí své odpovědnosti za své jednání výmluvami stojícími na nelogických konstrukcích a připomínajícími nezralý, dětský způsob uvažování. Důležitým prvkem při odhalování a napravování falešných výmluv a přijímání plné odpovědnosti je na účastníky kladený požadavek, aby se předtím, než něco udělají, zamysleli „*jaké by bylo pro mě, kdyby někdo udělal mně to, co právě plánuji*“ (BEST, 2005b, s.105). Aby mohli klienti důkladně reflektovat své kriminální jednání a jeho následky, píší za domácí úkol své oběti dopis, který však neodešlou. Píší v něm, proč čin spáchali, čeho chtěli dosáhnout, hlásí se ke své odpovědnosti za něj a pokud možno vyjadřují upřímnou lítost.

Záměrem dvanácté lekce je shrnout dosud probranou látku s cílem využít toho k osvojení efektivních strategií myšlení a chování do budoucna v zájmu předcházení dalšímu kriminálnímu jednání. V prvním bodě lekce se probírá kriminální recidiva a její nebezpečí. Účastníci jsou informováni, že mezi mladistvými pachateli je 25% recidivistů, 15% mladistvých pachatelů pokračuje v kriminalitě i v dospělosti a 60% dospělých pachatelů mělo už v mladistvém věku konflikt se zákonem. Riziko je tedy značné a záleží na každém, zda v kurzu získané vědomosti a dovednosti využije ve svém životě a hlavně se vážně rozhodne, že ve svém dosavadním fungování učiní zásadní pozitivní změny.

Následně se skupina věnuje konkrétním možným následkům recidivy v životě každého jejího člena. Účastníci promýšlejí a uvádějí, jaký dopad by mělo zopakování trestné činnosti v těchto oblastech: právní důsledky, důsledky ve škole, důsledky doma, důsledky pro můj volný čas (BEST, 2005b). Tímto způsobem práce navazuje na téma třetí lekce a klienti již dokáží hledět na bilanci kriminality více z dlouhodobé perspektivy a tudíž pro ně převažují její negativa.

Dále se v této lekci pokračuje analýzou rizikových situací, jejichž nezvládnutí by mohlo spět k recidivě. V nich si musí každý dávat obzvláštní pozor. Frekventanti mají přesně určit konkrétní konstelaci okolností s důrazem na riziková místa, čas, přítomnost přátel, náladu a případnou přítomnost návykových látek. Jak vidno, každá situace nesoucí zvýšené riziko, se skládá z více stavebních kamenů a tyto její části samy o sobě osobu nepřivádějí k deviantnímu chování, ale jejich souhra takto obvykle působí. Obecně řečeno, čím více negativních aspektů se sejde v jeden okamžik, tím je nebezpečí vyšší. Nyní, když každý rozebral svou rizikovou situaci a její jednotlivé složky, přistupuje se k tvorbě nouzových plánů jednání vztahujících se k těmto situacím. Jde o to, aby si každý klient za asistence lektora a ostatních členů skupiny a s využitím všeho, co se doposud v programu naučil, vypracoval co nejrealnější a nejkonkrétnější postup pro případ, že v určitém okamžiku vnější okolnosti nebo jeho duševní rozpoložení nastartují negativní proces, který již dobře zná a jemuž chce čelit.

První strategií je rizikové situaci se vyhnout. K tomu lze využít postupů jako je strukturování denního programu, hledání si zájmů pro volný čas apod. Nejdůležitější je zamyšlení se před vstupem do každé situace, zda s sebou nenese příliš velké nebezpečí návratu k maladaptivnímu chování. Samozřejmě ne všem takovým situacím se podaří včas vyhnout, někdy to může být krajně obtížné nebo dokonce ani prospěšné. V těchto případech se uplatňuje strategie druhá, které jde o správné chování v rizikové situaci. Klient se vystaví takovým okolnostem, které u něj v minulosti rozbíhaly negativní mechanismus, avšak s využitím nových poznatků a dovedností na ně reaguje nově, tedy nikoli kriminálně. Absolvent kurzu by měl umět včas rozpoznat situaci s vysokým rizikem a tak, jak se tomu učil v páté lekci, co nejdříve ji opustit. K hodnocení rizikovosti používá schopnost číst své vnitřní signály. Klient by také měl být schopen pracovat se svými negativními myšlenkami. S pomocí naučených postupů je v jeho silách přiměřeně vnímat a hodnotit realitu a následně na ni i přiléhavě odpovídat. Ke zralému řešení mezilidských konfliktů bývalý účastník užívá osvojených komunikačních dovedností, které mu dopomohou k neagresivnímu prosazování jeho zájmů a k důležité schopnosti odmítnout žádosti ostatních, což je přínosné zejména při vyvazování se ze situací sklouzávajících směrem k trestné činnosti. Se znalostí techniky sebeinstruktáže dokáže nacházet ty myšlenky, které usnadňují dosahování pozitivních cílů, jež si vytýčil, a pomáhají mu též reagovat na životní situace společensky akceptovaným způsobem.

Dvanáctou lekcí končí hlavní náplň programu zaměřující se na samotnou prevenci další trestné činnosti klientů. K programu je však připojována lekce číslo třináct, která má za cíl seznámit účastníky s nejpodstatnějšími informacemi o hledání, získávání a udržení si pracovního místa, což je jedna z podstatných podmínek pro dosažení společensky adaptovaného života. Obsah této lekce vychází z Motivačního programu „ZZ“ (Ziskej zaměstnání).

Klienti se nejprve učí základům ucházení se o pracovní místo, jimiž jsou psaní životopisu a motivačního dopisu. „*Když se ucházíte o práci, je často třeba nejprve sestavit vlastní životopis, který vás bude prezentovat*“ (KELLENBERGER a BEST, 2006, s. 4). Jeho účelem je informovat potenciálního zaměstnavatele o vhodnosti autora pro nabízenou práci. V případě úspěchu životopis vzbudí zájem a následuje pozvání k pohovoru. Účastníci se dozvídají o základních pravidlech, jichž je třeba se držet při jeho psaní. Obsah a struktura životopisu by měly být předem dobře promyšleny, text má být přehledný a jasně členěný. Důležité je vyhnout se pravopisným chybám a uvádění nepravdivých údajů. Vhodným rozsahem je jedna strana formátu A4. Klienti se seznámí se základní strukturou životopisu. Dále dostávají doporučení, jak se chovat při pohovoru. V případě že jsou delší dobu nezaměstnaní, mají prokázat, že tato skutečnost nesnížila jejich hodnotu na trhu práce například díky sebevzdělávání či absolvování kurzů. Mají projevit svou flexibilitu co se týče

druhu práce, požadované pozice či dojíždění do práce a hlavně mají vystupovat energicky, dávat najevo svůj optimismus a připravenost vrátit se do zaměstnání. Dále se pokračuje základními informacemi o psaní motivačního dopisu, který se používá, pokud životopis nestačí. Dozvídají se, co má být jeho obsahem, jaké jsou formální náležitosti a že má být adresován konkrétní fyzické osobě.

Druhou větší částí lekce jsou „typy pracovní činnosti“. Klienti se mají seznámit se základními legálními způsoby, jimiž si mohou vydělávat. Je jimi podnikatelská činnost, u níž je hlavní problém v požadovaném čistém trestním rejstříku. Druhou skupinou jsou různé druhy pracovního poměru jako pracovní smlouva, dohoda o pracovní činnosti, dohoda o provedení práce. Členové skupiny jsou informováni, kdy sami odvádějí zdravotní a sociální pojištění, zda se odpracovaná doba započítává do doby nutné pro přiznání podpory v nezaměstnanosti a jak se končí pracovní poměr. Dále jim lektori sdělují náležitosti pracovní smlouvy, aby nemohli být při jejím uzavírání snadno podvedeni budoucím zaměstnavatelem. Pro klienty je též prospěšné dozvědět se o možnostech přivýdělku během evidence na úřadu práce.

Ve třetí části je tématem práce „načerno“. Pro mnohé účastníky se může jevit jako lákavá alternativa legálního pracovního poměru. Lektori je proto informují o odvrácené straně takové volby. Klienti tedy následně vyplňují její výhody, jimiž je hlavně neplacení daní, a nevýhody jako je nezabezpečení v případě nemoci a úrazu a problémy při přiznávání důchodu a podpory v nezaměstnanosti, případně jejich nízká výše. Jak už je to pro účastníky známé z předchozího průběhu kurzu, mají výhody a nevýhody rozčlenit na krátkodobé a dlouhodobé, přičemž v dlouhodobém horizontu převažují negativa. Podobně se pracuje s otázkou možné práce za mzdu vyšší, než je ta oficiálně uváděná. Výhodou je aktuálně vyšší příjem, nevýhodami nižší podpora v nezaměstnanosti, nižší zápočet na důchod, nižší dávky v nemoci a na mateřské dovolené.

Tím tedy končí celý program, účastníkům se předávají certifikáty o jeho absolvování. Lektori jim sdělují, že je ještě čekají dvě skupinová setkání po čtyřech a osmi měsících, na nichž se bude prověřovat funkčnost vypracovaných plánů jednání. Přistupuje se k závěrečnému kolu, v němž má každý klient najít, co bylo pro něj v celém skupinovém běhu zvláště důležité. Lektori též shrnou průběh práce každého frekventanta, přičemž jej za ni chválí, povzbuzují jej nebo vyzývají k většímu zaujetí pro změnu i po skončení kurzu. Nakonec vedoucí skupině děkují za spolupráci a loučí se s ní.

*(Tato subkapitola je zpracována s použitím interních materiálů SPJ.)*

## **6.4 Ostatní programy projektu**

Učební program - Mladiství je součástí projektu Motivační a učební programy pro osoby s kriminální minulostí jako opatření ekonomické a sociální integrace a prevence recidivy. Tento projekt realizuje Sdružení pro probaci a mediaci v justici od 1.9.2006 do 30.6.2008.

Hlavním dlouhodobým cílem, ke kterému projekt přispěje, je zlepšit přístup k zaměstnání a pracovnímu uplatnění pro příslušníky skupin ohrožených sociálním vyloučením a současně i zlepšit jejich postavení ve společnosti. Specifickým cílem projektu je zvýšit šanci osob s kriminální minulostí, nacházejících se v tíživé sociální situaci, nalézt a udržet si zaměstnání a vyhnout se opakování trestné činnosti. Tento projekt má tedy přispět k ekonomické a sociální (re)integraci osob s kriminální minulostí, konkrétně osob ve výkonu trestu odnětí svobody (VTOS) před propuštěním, osob propuštěných z VTOS, podmíněně odsouzených a mladistvých pachatelů trestných činů. Cílovou podskupinou jsou příslušníci etnických menšin a osoby z jiného sociokulturního prostředí (Romové, cizinci žijící v ČR). V této době proběhl výběr a výcvik lektorů motivačních a učebních programů, vyhledání a vyškolení mentorů, probíhá výběr vhodných klientů do programů, realizace motivačních a učebních programů, zajištění chodu, pokračování a šíření projektu, propagace aktivit, mentoring a supervize mentorů.

Celý projekt je zaměřen na rozvoj níže uvedených forem práce s osobami, které se dostaly do konfliktu se zákonem:

- Učební program – mladiství (dále jen UP)
- Motivační program ZZ (Získej zaměstnání) (dále jen ZZ)
- Mentoring

Učební a motivační programy využívají stejné metody – skupinovou práci (cca 7 – 10 klientů ve skupině) a kognitivně-behaviorální přístup. Obsah a forma programů byly převzaty ze zahraničí a přizpůsobeny specifikům regionů v rámci pilotních projektů realizovaných SPJ od roku 2004. V rámci projektu bude realizováno 9 motivačních (ZZ) a 10 učebních (UP) programů v rozsahu 24 (ZZ) a 26 (UP) hodin. Za účelem realizace těchto programů bylo v roce 2007 vyškoleny 15 lektorů. Lektory motivačních a učebních programů realizovaných v Českých Budějovicích a Chebu jsou odborníci vyškolení švýcarskými experty v pilotních projektech.

Cílem programů je minimalizovat rizika recidivy trestné činnosti mladistvých (UP) i dospělých (ZZ) pachatelů, vést je k odpovědnosti a chránit společnost. Programy také pomohou účastníkům získat nové a posílit stávající dovednosti potřebné k nalezení a udržení si pracovního místa. *Učební program – mladiství* je akreditovaným probačním programem a je zaměřen na uvědomění si důsledků svého chování a prevenci recidivy. Navíc však bude program nastaven ještě o modul pracovní integrace, kde si účastníci mohou nacvičit jak psát

životopis, jak absolvovat výběrové řízení atp. Učební program bude realizován ve spolupráci se středisky PMS ČR, v každém regionu dvakrát. *Motivační program ZZ* bude realizován ve věznicích pro osoby před propuštěním z výkonu trestu a ve spolupráci se středisky PMS ČR. Pro každou lokalitu se počítá s realizací dvou programů.

Na konci projektu bude realizován další výcvik 12 nových lektorů, kteří podpoří pokračování programů v cílových regionech a dojde tím k posílení profesionální kapacity vybraných odborníků z daného regionu.

Klientům, kteří absolvují učební nebo motivační program, bude poskytnuta individuální asistence *mentora*. Mentor je vyškolený dobrovolník, kterého s klientem spojuje příslušnost ke stejnému sociokulturnímu prostředí (např. k romské komunitě).

Projekt je realizován ve spolupráci s PMS ČR, konkrétně středisky České Budějovice, Cheb, Plzeň, Sokolov a Chomutov a věznicemi v Českých Budějovicích a v Kynšperku nad Ohří.

## **6.5 Realizace a hodnocení motivačních a učebních programů**

Všechny uvedené probační programy byly hodnoceny - po proběhnutí pilotních verzí - jako efektivní. Od roku 2005 probíhal Učební program - Mladiství jako pilotní projekt v Českých Budějovicích. Realizovaly se tam celkem tři běhy, do kterých bylo zařazeno čtyřicet klientů. Program ukončilo dvacet klientů. A z nich, pokud je známo, recidivovali tři.

V roce 2006 byl probační program Učební program - mladiství realizován nejen v rámci Jihočeského (České Budějovice) ale i v Západočeského (Cheb) soudního kraje a v Praze. Hodnocení jejich přínosu v současné době probíhá.

V roce 2007 proběhnou či již proběhly tyto akce:

Motivační programy:

- od 12.2.2007 ve Věznici České Budějovice (8 klientů),
- 2.polovina března 2007 ve Věznici Kynšperk nad Ohří (10 klientů),
- podzim 2007 ve spolupráci se střediskem Probační a mediační služby (PMS) Chomutov.

Učební programy:

- 2. polovina února 2007 ve spolupráci se střediskem PMS Cheb,
- březen 2007 ve spolupráci se střediskem PMS v Českých Budějovicích,
- podzim 2007 ve spolupráci se střediskem PMS Chomutov,
- podzim 2007 ve spolupráci se střediskem PMS Sokolov,

- podzim 2007 ve spolupráci se střediskem PMS Plzeň.

## 6.6 Posouzení programu

Program ve svých základních vlastnostech vychází z psychoterapeutického přístupu kognitivně-behaviorální terapie a ze speciální techniky, která nebyla převzata z psychoterapie, ale vyvinula se v rámci sociální práce. Tato technika se jmenuje Přístup orientovaný na úkoly (NAVRÁTIL, 2001, s.107). Kognitivně-behaviorální terapie se zaměřuje na přítomné potíže klientů a pomocí široké škály uplatněných technik se snaží napomoci jejich řešení. Nesoustřeďuje se na vznik potíží a jejich příčiny, ale dřívější chování studuje proto, aby v něm našla vhodné a nevhodné postupy, jejichž znalosti lze využít k nápravě současných problémů.

Přístup orientovaný na úkoly vznikl z empirických výzkumů a pokouší se lidem poskytnout systematický rámec, který jim má pomoci zvládnout praktické problémy. Staví na zkušenosti, že i malý úspěch rozvíjí sebedůvěru a že se lidé lépe vyrovnávají s úkoly, které si sami zvolili. Základními hodnotami při tom je „partnerství“ a „posilování“. Partnerství znamená, že klient je sám autoritou při řešení svých problémů. Posilování znamená, že se staví více na klientových silných stránkách, než by analyzoval jeho nedostatky a *sociální pracovník se snaží pomáhat a nikoli léčit*. Pracuje se na zcela individuální úrovni. Původní názor, že dlouhodobá individuální práce je efektivnější než krátkodobá se nepotvrdil. Výsledky byly stejné. Krátkodobou intervencí vypracovali Reid a Epsteinová (cit.dle NAVRÁTILA, 2001, s.107-108). Tento přístup se používá u řešení osmi problémových okruhů, což jsou: interpersonální konflikty, nespokojení v sociálních vztazích, problémy s formálními organizacemi, neschopnost naplňování rolí, nevyrovnání se se sociálními změnami, reaktivní úzkosti a strachy, inadekvátní zdroje, potíže s chováním. Metoda se realizuje v 6 krocích k dosažení cílů:

- 1) Příprava – ověřování legitimacy intervence (žádostí klienta, rozhodnutím soudu). Odmítá se žádost rodiny proti vůli klienta.
- 2) Explorace problému - vyjasňování klientových zájmů, jejich definování v termínech behaviorálních a jejich seřazení podle významnosti.
- 3) Dohoda o cílech – shoda sociálního pracovníka s klientem na směru změny.
- 4) Formulace úkolů – frekvence, délka kontraktu, případně psaná smlouva.
- 5) Plnění úkolů podle předchozí formulace.
- 6) Terminace – zakončení intervence je od začátku v intervenci zakomponováno. V této poslední fázi se zjišťuje, jak byla práce sociálního pracovníka úspěšná.

Velká pozornost se v tomto programu věnuje **učení**. Asi největší důraz se klade na učení kognitivní. Klient si ozřejmuje, co je v jeho dosavadním chování neefektivní. Zároveň se dozvídá, jaké jsou možné alternativní způsoby chování a jak tyto informace využít k vytvoření nových, vhodnějších strategií. Učí se reálnějšímu a užitečnějšímu hodnocení událostí, kauzální atribuci (přisuzování příčin událostem) a tomu, jak pozitivně uvažovat.

Menší prostor dostává **operantní podmiňování**. Žádoucí chování je odměňováno pochvalou ze strany lektora i účastníků, jejich zvýšenou pozorností a v domácích úkolech dílčími úspěchy klienta a pocitem zvýšené kompetence. Považuje se za nutné, aby klient při každém nácviku adaptivního chování zažíval pocit úspěchu, který toto chování zpevní.

Naopak nevhodnému chování se buď nedostává pozornosti a má tedy tendenci vyhasínat nebo na ně naopak upozornují vedoucí i členové skupiny a konstruktivně je kritizují poukazováním na jeho neefektivnost. U každého klienta je v tomto směru ale nutno sledovat, zda přítomnost či nepřítomnost daných podnětů skutečně vede k požadovanému zvýšení, respektive snížení frekvence a intenzity sledovaného chování. Může se totiž ukázat, že podnět, obvykle fungující jako zpevnění chování, po němž následuje, takto u konkrétního jedince neúčinkuje. Podobně tomu může samozřejmě být s tresty.

Je zřejmé, že tyto principy operantního podmiňování se v různé míře uplatňují v naprosté většině psychoterapeutických přístupů v sociální práci. Cílená práce zaměřená na hlubší užití operantního podmiňování však v programu neprobíhá. Je to asi způsobeno značnou náročností takových postupů a snahou dospět k podobným výsledkům kratší cestou edukace a instruktáže.

Na významu nabývá (i vzhledem ke skupinovému charakteru programu) **sociální učení**. Klienti mají hojně příležitostí sledovat chování modelů. Jimi jsou zaprvé lektoři předvádějící žádoucí chování a pokud je klienti uznávají, napodobují jejich chování spontánně. Zároveň se účastníci učí na ostatních členech skupiny, kteří dosahují většího pokroku. Na tento druh učení se zvláště zaměřují techniky modelování a hraní rolí, které slouží k praktickému osvojení vyložené látky.

Záměrně se příliš nepracuje s technikami vycházejícími z **klasického podmiňování**. Ovšem například v domácích úkolech se vyskytují expoziční příležitosti, kdy se účastník žádá, aby - i s použitím nových kognitivních dovedností - vydržel v situaci, z níž předtím unikal nebo se jí vyhýbal. Zároveň se samozřejmě principy expozice uplatňují i při setkáních skupiny, neboť již samotný fakt pobytu ve skupině nepřítomných lidí může u některých frekventantů vyvolávat úzkostné prožitky. Zvýšené nároky kladou též techniky, v nichž je jednotlivci před skupinou věnována zvláštní pozornost. Pokud se takové situace dobře zvládnou, vytvářejí vhodné podmínky pro habituaci. Nejde zde však o nic specifického, co by se nenacházelo i v jiných skupinových přístupech v sociální práci a v psychoterapii.

Podobně jako v KBT má i zde postup práce jasnou a přehlednou strukturu. Postupuje se logicky bod po bodu a klient vždy ví, v jaké fázi procesu se právě nachází a co bude následovat.

Jako v KBT a vlastně v každé dobré psychoterapii a sociální práci se zdůrazňuje důležitost aktivní spolupráce klientů. Ta je podmínkou úspěšného absolvování kurzu. Účastníci musí plnit zadané úkoly během sezení, tvůrčím způsobem rozvíjet vyložené zásady a doporučení. Tento požadavek se zejména projevuje v zařazování domácích úkolů. Jejich význam je zdůrazněn i existencí pracovního sešitu, s jehož pomocí se mnohé domácí úkoly konají. Sešit zůstává členům skupiny i po skončení jejich docházky a funguje tak jako jakási svépomocná příručka pro obtížné situace.

V KBT se vychází z předpokladu, že většina práce se odehrává mimo sezení prostřednictvím individuálního úsilí klienta. Domnívám se, že práce na domácích úkolech v tomto programu nemá vytvořené tak vhodné podmínky, jako je tomu v kognitivně-behaviorální terapii a zvláště v její individuální formě. Není zde možné zcela detailně probírat s každým účastníkem, co se mu podařilo, co méně, čím je to způsobeno a podle toho s ním upravovat další práci ve skupině i na dalších domácích úkolech.

Programu je dle mého názoru možno vytknout nedostatečné ohledy na individuální potřeby klientů. Vzhledem ke svému uspořádání jim není „ušit na míru“. Již dopředu je dána jeho pevná struktura a každý účastník musí projít všemi tématy. Nepřihlíží se k tomu, že někdo má v určité oblasti vážnější potíže a proto by na nich potřeboval pracovat důkladněji než dovoluje vyhrazený čas. Naopak jinde se do výraznějších problémů nedostává a přesto musí tématu věnovat srovnatelné množství práce a času. Příčiny tohoto stavu je nutno hledat jednak v požadavcích akreditace na pevnou strukturu programu, jednak v nedostatku času. Pracovat tak, aby byly naplňovány odlišné potřeby různých klientů a přizpůsobovat tomu náplň jednotlivých lekcí by za současného uspořádání kurzu bylo nesmírně náročné jak organizačně, tak časově.

K tomu musím dodat, že se v programu obecně spěchá nad míru únosnosti. Některá témata a postupy jsou spíše naznačeny než důkladněji probrány a aplikovány, což je spojeno s negativním vlivem na efektivitu práce. Jako příklad uvádím kognitivní restrukturaci, již je věnována pouze část čtvrté lekce. Členové skupiny se vlastně jen dozvídají o jejím mechanismu, ale nedostávají plnohodnotnou příležitost k jejímu osvojení. Je to technika sice teoreticky poměrně snadno pochopitelná, ale v praxi vyžadující značné úsilí a vytrvalost klienta a terapeuta. Zpočátku musí terapeut klienta vést k alternativním myšlenkám buď přímo přesvědčováním nebo nepřímo kladením otázek, které klienta nasměrovávají žádoucím směrem. Pokud žije klient v zajetí svých automatických negativních myšlenek dlouhá léta, je nerealistické očekávat, že dospěje k zásadní změně po jednom setkání a vysvětlení, jak má



tuto techniku provádět.

Relativně malý a pevně stanovený časový rozsah kurzu hrozí tím, že pro některé klienty skončí výrazně dříve, než by pro ně bylo vhodné. Ve výjimečných případech je sice možné kurz opakovat, ale opět celý.

Jednou ze zásad KBT je, že před započítím hlavní práce je podrobně zkoumáno a popsáno problematické chování, hledá se, co ho spouští a co ho udržuje. Je zaznamenána jeho frekvence a intenzita. V průběhu terapie se její úspěch sleduje podle snižování těchto parametrů. U chování, které chybí v repertoáru dotyčné osoby nebo se u ní vyskytuje nedostatečně, tomu bývá naopak. Učebnímu programu - Mladiství se těmto nárokům nedaří dostát a ani to zřejmě není jeho tížadostí. Neanalyzuji se předem hlavní klientovy problémy, aby bylo možné určit, z čeho by mohl těžit nejvíce. Klient je seznamován postupně s různými tématy a technikami v naději, že se tímto způsobem dojde k tomu, co mu pomůže. Zároveň se nedají vyhodnocovat úspěchy spočívající ve změnách konkrétního chování, protože chybějí data ke srovnání. Podobně nejsou určeny cíle ve vztahu k chování, kterého by měl klient dosáhnout. Vlastně jediným sledovatelným cílem zůstává absolvování programu, což s sebou nese povinnost účastníka plnit předem stanovená pravidla. Jistě ani to není bezvýznamná meta, ale jde tedy vlastně jen o udržení disciplíny a ne už o naplňování jiných potřeb klientů.

Program má dle mého názoru velké ambice, které se mu však zejména kvůli nedostatečné časové dotaci a příliš širokému záběru nedaří realizovat.

Nyní se v krátkosti pokusím nastínit návrh, o němž soudím, že by mohl pomoci při řešení alespoň některých výše zmíněných problémů. Program bych rozdělil do několika menších, které by se zabývaly jedním nebo několika úzce souvisejícími tématy. V každém z nich by byla látka probírána důkladněji, než je tomu nyní. Jeden program by se například věnoval analýze spáchaného trestného činu a bilanci výhod a nevýhod plynoucích z kriminálního chování. Další by seznamoval účastníky s kognitivně-behaviorálním modelem, pracoval na kognitivní restrukturační a sebeinstruktáži atd. Při přijetí by byly posouzeny klientovy potíže a z nich plynoucí potřeby a podle nich by byl přiřazen k jednomu či více programům. Tak by klient plně využil čas k tomu, co je právě pro něj nejvíce žádoucí.

Uvedení tohoto návrhu do života by asi posílilo smysluplnost programu pro klienty a jeho efektivitu, dost možná by se však vedle celkově zvýšené složitosti setkala s mnohými problémy praktického rázu. Napadají mě třeba potíže s nacházením dostatečného počtu vhodných potenciálních účastníků do každého z několika dílčích programů - zvláště v menších městech. Zvýšily by se výrazně nároky na finanční prostředky a počet pracovníků.

Podle dosavadních výsledků programu i podle mé zkušenosti s ním a reakcemi klientů v jeho průběhu a na jeho závěru myslím, že účastníkům pomáhá vyhnout se recidivě trestné činnosti a zároveň činit i pokroky v dalších oblastech, které přímo s kriminálním chováním

nesouvisejí a přispívá tak ke zvýšení kvality života frekventantů a lidí v jejich blízkém i širším okolí. Osvědčuje se tak využití metod KBT i mimo psychoterapeutickou oblast.

## ZÁVĚR

Ve své práci jsem se věnoval možnostem využití KBT v sociální práci s mladistvými pachateli trestné činnosti.

Na začátku jsem se proto zabýval tím, co sociální práce je, jaké si klade cíle a jak se k nim snaží dospět. Vzhledem ke zvolenému tématu bylo zdůrazněno její pojetí jako činnosti směřující ke změně samotného klienta a zejména jeho chování. Pro lepší orientaci v problematice jsem zařadil souhrnné údaje o poskytování sociálních služeb podle nové právní úpravy.

Následuje seznámení čtenáře s kognitivně-behaviorální terapií, jejím vývojem, jejími východisky, zásadami a používanými technikami, abych posléze mohl zhodnotit nakolik se popisované konkrétní použití KBT v sociální práci drží těchto charakteristik.

Vzhledem k tomu, že prvky KBT byly užity v programu pracujícím s delikventní mládeží, uvedl jsem základní charakteristiky kriminality mládeže, jaký je její vývoj u nás, její typické znaky a její hlavní příčiny.

Dále jsem se věnoval postavení a možnostem sociální práce v moderním proudu trestní justice, spočívajícím v alternativním přístupu k pachateli. Shrnul jsem zásady, jimiž se řídí restorativní justice, která takový přístup používá. Jedním z institutů opírajících se o restorativní justici je probace. Zabýval jsem se tedy náplní její činnosti, jejími zásadami a zejména prací Probační a mediační služby ČR, která u nás probaci zabezpečuje. V návaznosti na to jsem prezentoval možné přístupy k delikventní mládeží, jež vycházejí ze zásad restorativní justice. Tyto teoretické přístupy jsem doplnil stručným nástinem stávající právní úpravy v ČR. Kromě obecnějších informací o probačních programech jako nové oblasti sociální práce s mladistvými pachateli u nás jsou v mé práci uvedeny základy právní úpravy, která tyto programy definuje a zařazuje mezi výchovná opatření. Vymezil jsem rovněž oblasti, v nichž je dotyčné programy vhodné použít i to, jaké je jejich nejčastější zaměření. U

nás se probační programy objevily teprve před nedávnou dobou, uvedl jsem tedy poznatky o těch dosud zavedených a vzhledem k obsahu své práce jsem zvláště zmínil programy postavené na kognitivně-behaviorálním přístupu.

Poté, co jsem se vyrovnal s otázkou metod KBT a sociální práce hlavně ve vztahu k mladým delikventům a s další obecnější problematikou, přistoupil jsem k představení Učebního programu - Mladiství, s nímž mám osobní zkušenost. Cílem této části bylo popsat okolnosti vzniku zmíněného programu, jeho účel, způsob výběru vhodných klientů i základy uspořádání práce v něm. Dále jsem se pokusil zaznamenat zásadní body, v nichž program probíhá, a zdůraznit nejdůležitější metody a typické reakce klientů na jednotlivé požadavky tak, aby bylo možné vytvořit si o něm alespoň přibližný obraz. Následně jsem tento program zařadil do širšího kontextu programů probíhajících ve společném projektu realizovaném Sdružením pro probaci a mediaci v justici. Uvedl jsem jejich shodné charakteristiky a cíle, ale i rozdíly včetně zaměření na jiný okruh klientů. Před vlastním hodnocením programu jsem zařadil první zkušenosti s dosahovanými výsledky.

Na základě svých zkušeností a získaných teoretických znalostí jsem se pokusil Učební program - Mladiství posoudit. Pátral jsem po tom, zda se v něm objevují prvky společné s KBT a docházím k závěru, že jsou přítomny ve významné míře, a je tedy možné souhlasit s jeho odkazováním se na kognitivně-behaviorální metody. Zároveň jsem si povšiml mnohých nezanedbatelných odchylek, z nichž některé, jak se domnívám, snižují přínos programu. Navrhl jsem proto změnu v jeho uspořádání směřující k odstranění mnou zaznamenaných nedostatků.

Domnívám se, že je tedy možno shrnout, že program je praktickým uplatněním kognitivně-behaviorálních metod. Usoudil jsem, že program je účinný, i když jistě ne dokonalý. Dospěl jsem k závěru, že takový přístup v sociální práci s klienty vykazujícími kriminální chování je potřebný a vhodný.

## SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

- BECK, A.T. *Kognitivní terapie a emoční poruchy*. Přel I. Možný. Praha: Portál, 2005. 256 s. ISBN 80-7367-032-1
- BEST, T. *Manuál pro lektory*. Praha: Sdružení pro probaci a mediaci v justici, 2005a
- BEST, T. *Pracovní sešit pro mladistvé*. Přel. D. Doubravová a G. Ontková. Praha: Sdružení pro probaci a mediaci v justici, 2005b
- DURECOVÁ, K. Behaviorální terapie. In VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. 2., rozšíř. a přepr. vyd. Praha: Grada, 2004. 340 s., s.183-205 ISBN 80-247-0723-3
- ELLIS, A. a MacLAREN C. *Racionálně emoční behaviorální terapie*. Přel. I. Müller. Praha: Portál, 2005. 136 s. ISBN 80-7178-947-X
- HARTL, P.a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s.71, 72, 99, 211, 261, 604, 613, 637. ISBN 80-7178-303-X.
- KELLENBERGER, K. a BEST, T. *Jak získat a udržet si zaměstnání*. 2. vyd. Praha: Sdružení pro probaci a mediaci v justici, 2006. 20 s.
- KRATOCHVÍL, J., ČERNOCKÝ, K. a CHARVÁT, O. *Filosofický slovník*. 4.přepr.a rozš.vyd. Brno: Občanská tiskárna, 1937, s.42, 110, 231.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. 5., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. 384 s. ISBN 80-7367-122-0
- KROUPOVÁ, L. Probační programy jako nový nástroj sociální práce s mladistvými pachateli - česká realita versus britské zkušenosti. In SMUTEK, M. *Možnosti sociální práce na počátku 21. století*. Hradec Králové: KSPSP Univerzita Hradec Králové, 2005, 182 s., s. 119-125 ISBN: 80-86771-10-5
- MATOUŠEK, O. a KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 1998, 336 s. ISBN 80- 7178-226-2
- MATOUŠEK, O. aj. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001, 312 s., ISBN 80-7178-473-7
- MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, s.90-91, 174. ISBN 80-7178-549-0
- MOŽNÝ, P. a PRAŠKO, J. *Kognitivně-behaviorální terapie - úvod do teorie a praxe*. Praha:

Triton, 1999, 308 s. ISBN 80-7254-038-6

MURDOCH, D. a BARKER, P. *Základy behaviorální terapie*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1996, 153 s. ISBN 80-210-1290-0

NAVRÁTIL, P. Současné pojetí a dilemata disciplíny. In MATOUŠEK, O. aj. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001, 312 s., s. 183-192, ISBN 80-7178-473-7

NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman, 2001. 165 s. ISBN 80-903070-0-0

PAŽOUTOVÁ-RUŽIČKOVÁ, J. Postavení mládeže v trestní justici. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 4, s. 132-143, ISSN 1213-6204

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6

PROKEŠ, M. Zákon přinesl posílení možností orgánů činných v trestním řízení. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 4, s. 65-67, ISSN 1213-6204

ŘEZNÍČEK, I. *Metody sociální práce*. Studijní texty. Sv.5. Dotisk 1. vyd. Praha: Slon, 2000. 80 s. ISBN 80-85850-00-1

ŠTERN, P. Zrod Probační a mediační služby souvisí se zaváděním alternativních postupů. *Sociální práce/Sociální práce*, 2005, č. 4, s.3-11, ISSN 1213-6204

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. 356 s. ISBN 80-246-0841-3

VONDRÁČEK, V. *Konání a jeho poruchy*. Praha: Univerzita Karlova, 1988, s.15, 16, 19.

VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2003. 264 s. ISBN 80-247-0253-3

VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. 2., rozšíř. a přepr. vyd. Praha: Grada, 2004. 340 s. ISBN 80-247-0723-3

ZOUBKOVÁ, I. *Kontrola kriminality mládeže*. Dobrá Voda u Pelhřimova: Aleš Čeněk, 2002. 232 s. ISBN 80-86473-08-2

### **Elektronické dokumenty**

KRAUS, B. *Sociální patologie* [online] Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, c2004, [cit. 2007-08-13]. Dostupné na WWW: <<http://pdf.uhk.cz/kspas/SPPsylyab.doc>>

Sociální služby [online] Praha: MPSV [cit. 2007-08-18]. Dostupné na WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/924>>

Základní pojmy z oblasti alternativních trestů a opatření [online] Praha: Sdružení pro probaci a mediaci v justici, poslední revize 6.12.2005, /cit. 2007.09.15/. Dostupné na WWW: <[http://www.spj.cz/inc/inc.gimme.php?src=Z%ED%kladn%ED\\_pojmy\\_z\\_oblasti\\_alternativn%EDch\\_trest%F9\\_a\\_opat%F8en%ED.doc&](http://www.spj.cz/inc/inc.gimme.php?src=Z%ED%kladn%ED_pojmy_z_oblasti_alternativn%EDch_trest%F9_a_opat%F8en%ED.doc&)>

Zákon o soudnictví ve věcech mládeže 218/2003 Sb. - Zákon o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů [online] Praha: Ministerstvo vnitra, c2005,[cit. 2007.09.09]. Dostupné na WWW: <<http://www.mvcr.cz/sbirka/2003/sb079-03.pdf>>

Probační programy akreditované v roce 2007 [online] Praha: MSp ČR MPSV [cit. 2007-08-27]. Dostupné na WWW: <<http://portal.justice.cz/ms/ms.aspx?j=33&o=23&k=3413&d=180776>>

*Resumé písemné práce k bakalářské zkoušce s názvem:*

## MOŽNOSTI VYUŽITÍ METOD KBT V SOCIÁLNÍ PRÁCI S MLADISTVÝMI DELIKVENTY

*Studijní program: Sociální práce a sociální politika*

*Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii*

Hynek Petr

*Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.*

*Říjen 2007*

Klíčové pojmy: chování, učení, sociální práce, sociální fungování, psychoterapie, behaviorismus, kognitivní přístup, kognitivně behaviorální teorie, kognitivně behaviorální terapie

V práci hledám odpověď na otázku, zda se v sociální práci s mladistvými pachateli trestné činnosti osvědčuje přístup založený na kognitivně-behaviorální terapii (KBT).

Abych mohl dospět k odpovědi, stanovuji si několik dílčích úkolů. Předně se zamýšlím nad charakterem sociální práce, cíli a základními přístupy. S ohledem na téma práce zdůrazňuji její pojetí jako úsilí o změnu klienta. Představuji kognitivně-behaviorální terapii, zdroje, vývoj, základní zásady a nejvýznamnější používané techniky. Poté se zabývám problematikou kriminality mládeže, zmiňuji vývoj u nás, typické znaky a hlavní příčiny k ní vedoucí. Věnuji se širšímu pozadí přístupu k mladistvým s kriminální minulostí, seznamuji s moderním pojetím justice, s alternativními přístupy k pachateli, uvádím institut probace a jeho naplňování Probační a mediační službou ČR. Uvádím probační programy pro mladistvé, jejich právní zakotvení a zavádění u nás.

Následně přistupuji k představení konkrétního probačního programu pro mladistvé delikventy založeného na kognitivně-behaviorálním přístupu, seznamuji s jeho organizačním uspořádáním a průběhem, zaměřuji se na hlavní probíraná témata, používané metody a úkoly, jichž v něm mají klienti dosáhnout. Také zařazuji tento program do kontextu dalších programů, jež s ním společně tvoří jeden projekt.

Nakonec hodnotím program na základě jeho prvních uváděných výsledků, svých zkušeností s ním a na základě mnou provedeného porovnávání jeho vlastností s KBT a jejími požadavky na kvalitní práci s klientem. Podle nalezených společných rysů soudím, že program je praktickým uplatněním kognitivně-behaviorálního přístupu. Dosavadní výsledky a reakce klientů ukazují, že přináší pozitivní výsledky a proto se tedy dá usuzovat na efektivitu kognitivně-behaviorálních metod v práci s tímto okruhem klientů. Všímám si však také významných odchylek od KBT, z nichž některé dle mého snižují možnou účinnost programu. Proto navrhuji opatření zacílená k posílení individuálního přístupu ke klientům a jejich potřebám a tím i ke zvýšení možného přínosu programu.

# POSUDEK VEDOUCÍHO PRÁCE

*Název práce*

**Možnosti využití metod KBT v sociální práci s mladistvými delikventy**

*Autor*

Hynek Petr

*Počet stránek: 60*

*Počet kapitol: 6, podkapitol 1.řádu: 31, podkapitol 2.řádu: 3*

*Počet použitých odborných publikací: 27*

*Internetové zdroje: 5*

*Zvolené téma* je vhodně volené a odpovídá zaměření školy.

*Cíl*, který si autor předsevzal, ve své práci splnil.

*Stavba osnovy* je logická, jednotlivé kapitoly na sebe navazují.

Autor pracuje s pojmy, které si řádně vymezil, uváženě a vyhledává je z respektovaných zdrojů. Tomuto vymezení je věnována první kapitola, ale autor se uchyluje k řádnému definování dalších nutných pojmů průběžně i v kapitole druhé, třetí a páté. Po této stránce diplomant prokázal, že s literaturou pracovat umí, v některých objasněních pojmů se obrátil i ke starším autorům (Vondráček).

Ve druhé kapitole se autor věnuje širšímu vymezení sociální práce proto, aby později postihl všechny možnosti použití KBT v tomto oboru. Třetí kapitola je věnována podrobnému popisu KBT jako jedné z metod psychoterapie. Z obecné použitelnosti KBT v sociální práci pak přistupuje k jejímu konkrétnímu využití při práci s mladistvými delikventy, kde staví nejdříve na změně jejich chování a posléze i na určité změně jejich osobnosti.

Autor nevynechává ani legislativní přístup, vymezující možnosti pracovních postupů a zacházení s mladistvými delikventy. V poslední kapitole konkretizuje sociálně pracovní postupy KBT s touto skupinou osob a poskytuje čtenáři přehledný a jasný obraz této práce. Autor nakonec tyto pracovní postupy hodnotí a vyslovuje vlastní názory na to, co lze vylepšit a čeho se vyvarovat jako méně vhodného.



Citace jak v bibliografických zdrojích, tak v textu jsou používány správně podle normy.

Úprava je úhledná a text přehledně psaný.

### **Výtka**

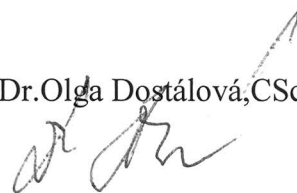
Na s.34 – 36 autor používá příliš dlouhé doslovné citace ze zákonů a nařízení, které by bylo možno zkrátit a říci vlastními slovy.

### **Závěr**

Práce je obsahem vyvážená, pečlivě provedená, její odborná úroveň velmi slušná, počet použitých zdrojů uspokojivý. Nejen zcela splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci, ale místy je i překračuje. Jsem toho názoru, že může sloužit jako zdroj pro práce studentů s podobným tématem a navrhuji ji uplatnit v případných soutěžích bakalářských prací.

V Praze, 5.11.2007

MUDr. Olga Dostálová, CSc.



## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Možnosti využití metod KBT v sociální práci s mladistvými delikventy

Hynek Petr

Zvolené téma je vhodné, aktuální a vyhovuje současným požadavkům kladeným na kvalifikační práce v oboru sociální práce. Je zřejmé, že student vychází z vlastních pracovních zkušeností, které podrobně popisuje v závěrečné kapitole, a nejen svou, ale i obecně využívanou metodu práce podrobuje objektivní analýze a kritice.

Je chvályhodné, že student sepsal práci, která se pohybuje na pomezí psychoterapie a sociální práce a snažil se toto vzájemné doplňování skloubit ve smysluplný celek.

Počet literárních citací je dostačující, autor se odvolává na v oboru uznávané autory. Je zřejmé, že dané téma autor zvládl i po teoretické stránce.

Jazykový projev, stylizace i formální úprava nevyvolávají námitky.

Mám připomínku ke druhé kapitole, kde autor popisuje cíle a další náležitosti sociální práce snad poněkud obsírněji, než je ve vztahu k danému tématu nezbytné, nepovažuji to však za chybu natolik významnou, aby mohla ovlivnit celkové hodnocení.

Závěr

Hodnotím práci jako velmi zdařilou po obsahové i formální stránce a doporučuji k obhajobě.

V Praze, 6.11.2007

  
PhDr. Pavla Kodymová,  
tajemnice katedry sociální práce FFUK