



Blázníš?

No a!

Pro pedagogy

aneb

I učitelé mají své dny

Obsah

Část A aneb “Teoretická nalejvárna”	6
1. blok	6
Úvod a vzájemné představení - duševní zdraví a škola	6
Proč přicházíme právě za Vámi?	6
Škola jako ochranný prostor	7
Hledání identity ve škole – dospívání je náročné období	9
Teoretické podklady k období dospívání = období krize	9
Adolescentní krize	9
Stresové faktory, které mohou dospívání zatěžovat	12
Duševní zdraví a jeho dimenze – je OK, někdy nebýt OK	13
Duševní zdraví	14
Duševní nemoc	15
Psychické krize	18
Stigma, strach, předsudky – k vyhledání pomoci je třeba odvaha	20
Data a fakta o duševním zdraví dospívajících	26
2. blok	30
Jak tedy poznám, že se s žákem něco děje?	32
Změny v chování	32
Emocionální změny	32
Změny v myšlení	33
Změny v tělesných funkcích	33
Část B aneb “Jak vzájemně komunikovat”	36
Úvod a navázání na část A	36
1. blok	37
Systémový přístup k prevenci v oblasti duševního zdraví ve školách	37

5 věcí, které může udělat škola	39
Podpora od pedagogů směrem k žákům a žákyním s duševními problémy	41
Tipy pro vyučující – Jak přistupovat k žákům s duševními problémy	43
5 věcí, které může udělat vyučující	45
Jak s žáky o duševním problémech komunikovat	46
První rozhovor s žákem	49
Tipy, co může pomoci a čemu se vyhnout	49
2. blok	53
Aktivní neboli empatické naslouchání	53
Vedení rozhovoru	57
Kladení užitečných otázek	59
Užitečné obraty	60
Podpora v akutní krizi	61
Odeslání k odborníkovi	62
Individuální podpůrná opatření ve škole	67
Spolupráce učitele s rodinou	67
Práce se třídou, ve které je žák s duševním onemocněním	68
Duševně nemocní rodiče	71
Část C aneb “Život s duševním onemocněním”	75
1. blok	75
Osobní příběh	75
Poselství	77
2. blok	80
Externí pomoc	80
Část D aneb “Jak si udržet duševní zdraví?”	82
1. blok	82
Stresová porucha - Syndrom vyhoření	84

Léčba syndromu vyhoření	85
“Desatero” duševního zdraví	86
2. blok	90
Co může udělat vedení školy	90
Jak o sebe můžu pečovat	90
Relaxační techniky	92
Mindfulness	96
Dechová cvičení k léčbě úzkosti	98
Zpětná vazba a závěr	103
DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY	123
Aktivita	131
Kazuistiky	154
Zdroje	160

Vzniklo díky finanční podpoře MZČR v rámci programu „Podpora zdraví, zvyšování efektivity a kvality zdravotní péče“ a Magistrátu hlavního města Prahy v rámci programu „Akce celopražského významu“ v roce 2020.



Blázníš? No a!

vzdělávací interaktivní kurz pro učitele

Cílem tohoto 12-ti hodinového kurzu je oslovení středoškolských pedagogických pracovníků, kteří přichází dennodenně do kontaktu se žáky ve věku, kdy propuká řada závažných duševních poruch: deprese, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, zneužívání návykových látek, schizofrenie, sebevražedné jednání; a jejich počátky jsou mnohdy přehlédnuty bez včasného podchycení.

Proč je program zacílen právě na žáky středních škol a jejich pedagogy? Protože 50% všech psychických nemocí, které propuknou v průběhu celého života, se poprvé projeví do 14. roku a 80% do 17 let. Zároveň většinu svého času tráví lidé tohoto věku právě ve škole s učiteli a svými spolužáky. Proto pokládáme za velmi důležité, aby byli nejen žáci, ale i učitelé v tomto směru náležitě vzděláni, a pomohli tak včasnému podchycení prvních příznaků začínající duševní krize u svých žáků. Díky tomu zvyšujeme šanci, že žáci projdou krizí bez větších a vleklých duševních problémů.

Díky kurzu se učitelé naučí:

- Základní informace o nejčastějších duševních onemocněních.
- Rozeznat signály žáků, které mohou predikovat počátek duševní krize.
- Kde hledat odbornou pomoc.
- Jak vhodně komunikovat s žákem, třídou, rodiči a spolupracovníky.
- Jak pečovat o své vlastní duševní zdraví.
- Jak si žáci mohou udržovat duševní zdraví.

Kurz je možné uskutečnit jak pro uzavřené pedagogické týmy z jedné školy o doporučené max. velikosti skupiny 15 účastníků (pedagogů, metodiků prevence, výchovných poradců či školních psychologů), tak i pro otevřené skupiny pedagogických pracovníků z různých škol.

Kurz provází vždy 2 průvodci. Na druhou a čtvrtou část se přidává průvodce s vlastní zkušeností. Preferujeme průvodce, u kterého se duševní onemocnění projevilo na střední škole a díky tomu má osobní zkušenost s tím, co mu ve vztahu s pedagogy a spolužáky pomáhalo a co naopak ne.

Program je rozdělen do 4 částí (4 x 3h):

1. část se věnuje základním informacím ohledně duševního zdraví/ onemocnění,
2. část se věnuje vhodné komunikaci,
3. část se věnuje psychohygieně,
4. část se věnuje sdílení reálného příběhu a závěrečnému shrnutí.

Praktická realizace programu:

Kurz lze realizovat dle požadavků konkrétní školy, a to buď ve formě 4 x 3h nebo 2 x 6h. Časový odstup mezi jednotlivými setkáními by měl být minimálně týden a maximálně měsíc. Podobně lze zorganizovat "otevřený" kurz pro zájemce z různých škol. Zde se nabízí jako výhodnější varianta 2 x 6h.

Základní tematická struktura:

- Představení organizace, činnosti, týmu a tématu, časového rozvrhu a cílů, představení účastníků s otázkami
- Od sebehodnocení k identitě a adolescentní krizi
- Dimenze duševního zdraví – psychické zdraví - nemoc, psychická krize
- Stigmatizace
- Statistiky
- Problémy s duševním zdravím u adolescentů
- Čeho si všímat, varovné signály
- Systémový přístup k duševnímu zdraví ve školách – co může dělat škola
- Co může dělat vyučující
- Komunikace: Jak začít mluvit o duševních problémech
- Empatie versus lítost
- Podpora v akutní krizi
- Jak může vyučující podpořit žáky s duševně nemocnými rodiči
- Příběh ze života
- Kam se obrátit, podpůrná síť
- Jak o sebe pečovat

Část A aneb “Teoretická nalejvárna”

(časová dotace 3 hodiny tzn. blok 80 min - 20 min přestávka - blok 80 min)

Zázemí:

židle v kruhu, projektor a pc, občerstvení pro učitele - voda, kafe, něco na zub - pokud jsme na návštěvě, tak v režii školy

Pomůcky:

flipchart, fixy, papírová lepicí páska, projektor a pc, prezentace

Informační materiály:

odkazy na videa, Příručka pro učitele

1. blok

Úvod a vzájemné představení - duševní zdraví a škola

Během úvodu této části představíme náš tým a organizaci ze které přicházíme. Vzdělávací kurz pedagogů zasadíme do kontextu s již probíhajícím 6h workshopem, který realizujeme s žáky středních škol. Ideální variantou je, když nejdříve v daném tématu proškolíme pedagogy a následně realizujeme seminář pro žáky.

Proč přicházíme právě za Vámi?

Žádné jiné období života není tak náchylné k problémům, které přesahují vlastní možnosti řešení, jako je období dospívání. Duševní nemoci, závislosti, sebepoškozující chování nezačínají v žádné jiné fázi života tak často jako v adolescenci. Přesto může uběhnout spousta let, než je vyhledána a nalezena adekvátní pomoc. Největší překážkou bývá obava, že budu stigmatizován.

Naše organizace XY a náš projekt „Blázníš? No a!“ tento časový interval zkracuje svou činností v oblasti prevence na školách. Pomáháme mladým lidem, aby dříve rozeznali nutnost neskryvat se a přijmout podporu. Psychické zdraví, úspěch ve škole a dobrá budoucnost jsou totiž úzce propojeny. Tím, že zvyšujeme šance úspěšně zvládnout školu, zvyšujeme i šance na lepší budoucnost. (Vysoká účinnost našich aktivit v oblasti prevence je spojena především s lidmi, kteří duševními krizemi prošli a podařilo se jim je úspěšně zvládnout.)

Jako učitelé, sociální pracovníci ve školství, školní psychologové, jako rodiče a prarodiče se setkáváme dnes a denně s žáky a jejich schopnostmi, náladami a vrtochy. Víme, jakému tlaku jsou vystaveni právě v období puberty, nakolik stresující může být všední den ve škole a jak obtížné je někdy pro teenagera hledět s důvěrou na svět.

Škola jako ochranný prostor

Školy jsou středisky rozvoje a prevence naší společnosti. Vzdělání a zdraví jsou nerozlučně spjaté. Pečlivě prováděná prevence v oblasti psychického zdraví se dosud aktivně utváří a realizuje jen v útržcích. Přitom je škola ideálním místem pro rozmluvy o životních otázkách, neboť žáci v ní tráví většinu svého aktivního času. To znamená posílit ochranné faktory pro dobré dospívání, minimalizovat rizikové faktory - v dobrých časech a myslet na časy špatné. K tomu patří dovednosti zacházet s psychickými krizemi, které by měly být preventivně procvičovány. Dobrá nálada ve škole může zredukovat mnohé obtíže při dospívání. Duševní zdraví žákyň a žáků by měli učitelé vedle všech jiných nutností vždy brát v potaz.

Po úvodním představení týmu, následuje postupné představení pedagogů. To, na co se jich budeme ptát, můžeme napsat na flipchart. Náměty toho, co by o sobě mohli říci kromě jména, jsou následující:

1. Jak se mi dnes vstávalo?
 - bezpečná otevírací otázka, ze které můžeme usuzovat emoční rozpoložení účastníků
2. Co na škole učím?
 - nejen, že blíže poznáme pedagogy, zároveň nám učební obor může napovědět, jak se budou zapojovat do debat na dané téma
3. Jak dlouho učím na této škole?
 - zajímavé zjištění rozložení skupiny nováčci X inventář,
 - kolik let mají zaseté dané postupy ve škole
4. Zamyslete se každý nad tím, jak to s otázkou duševního zdraví / nemoci ve škole máte?
 - kdy se chcete zabývat tématem duševního zdraví / nemoci? Kdy nechcete - nemáte chuť se do toho pouštět?
 - Kdy se musíte žákovi, který je v psychické krizi věnovat?
 - Nebo naopak nemůžete? Kde jsou vaše limity?



5. Jaké mám ode dneška očekávání, co bych chtěl zažít, dozvědět se, naučit?

6. V čem jsem opravdu dobrý?

- u téhle otázky se nám většinou stane to co u žáků, většina dlouho přemýšlí, než nahlas řekne v čem jsou dobří,
- často nám nejdříve řeknou, v čem dobří rozhodně nejsou,
- někdy nemohou přijít na to, v čem jsou dobří - mohou pomoci kolegové, kteří to často vědí. Nebo jim zkusíme pomoci přeformulovat negativní tvrzení.¹

Od této poslední otázky se dobře odvíjí následná paralela k žákům. Mluvíme o tom, že se i u žáků často setkáváme s tím, že mají jasno v tom, kde jsou jejich nedostatky, co jim (hlavně ve škole) rozhodně nejde, ale když mají přijít na to, v čem jsou dobří, co je v životě baví, tak se jim to hledá těžce a ještě hůře se jim o tom mluví nahlas.

Školní prostředí je stále ještě příliš často zaměřené na hledání chyb.

Příklad: Když žák udělá v diktátě 4 chyby - dostane známku 5. Nikdo už mu ale neřekne, že dalších 40 pravopisných jevů napsal správně.

Když jsou žáci vedeni k tomu, aby věnovali maximální úsilí a pozornost tomu, kde dělají chyby, než aby se zaměřili na to, v čem jsou dobří a v tom se ještě více zdokonaľovali, vede to většinou k frustraci a neustálé únavě. Oproti tomu **zaměření a povzbuzování v rozvoji našeho talentu vede k častějším pocitům radosti, uspokojení a posilování zdravého sebevědomí**, které je obzvláště u dospívajících velmi důležité. Díky tomu, že vím, co mě baví a v čem vynikám mezi ostatními, si lépe nacházím své místo ve skupině a buduji si potřebný základ pro upevnění vlastní zdravé identity. Nalezení vlastní nové identity je jedním ze základních pilířů zdravého dospívání a jeho zvládnutí nebo nezvládnutí úzce souvisí s dopadem na naše duševní zdraví.

Od tématu sebehodnocení, přes téma identity lze přejít k charakteristikám dospívání jako významného vývojového období.

V žádném jiném stádiu životního cyklu... nejsou si tak těsně bízke příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého."
Erik Erikson

¹ Nám se nejvíce osvědčuje se v úvodním kolečku ptát na následující body: jméno, profesní pozadí (co učím, jak dlouho, na jaké škole...), očekávání, v čem jsem opravdu dobrý.

Hledání identity ve škole – dospívání je náročné období

Učitelé si často stěžují, že žáci neustále debatují, všechno zpochybňují apod. Překvapivě si neuvědomují, že právě tahle vlastnost je typická pro toto věkové období a souvisí právě s hledáním vlastní identity. **Žáci si díky debatám ověřují dosavadní získané informace, které až do této doby bezmyšlenkovitě přijímali od svých rodičů a kantorů, a nyní si potřebují polemikou a zpochybňováním dosavadních postupů, názorů dojít k těm, které opustí a které dále ponesou jako své.** Toto uvědomění přináší učitelům často velkou úlevu. Zjistí, že svou práci dělají dobře a že tím, jak se žáci projevují a neustále s nimi polemizují, nemíří proti jejich osobě.

Učitele upozorňujeme na to, že **zbystřit by měli naopak tam, kde je žák v tomto období neustále “hodný”**, např. vykonává přesně to, co po něm vyžaduje okolí a ne to, co by si přál on sám - např. žije studijní sny svých rodičů.

Hledání a nalezení vlastní identity je jedním ze základních pilířů našeho spokojeného života a dominantním vývojovým úkolem adolescence.

Následující teoretické podklady neslouží jen Vám lektorům, ale jsou součástí “Příručky pro učitele” obsahující vybrané podklady k tomuto kurzu pro samotné účastníky - pedagogy.

Teoretické podklady k období dospívání = období krize

Dospívání je náročné období a prožívat během něj psychické potíže či krize je normální. Adolescence v sobě inherentně obsahuje vývojový úkol si krizí projít, aby se mohla vytvořit sebeidentita, zároveň je toto období provázeno rozmanitými rizikovými faktory, které souvisejí s vnějšími zátěžovými a stresovými situacemi.

Adolescentní krize

Podle teorie známého psychologa Erika Eriksona je dospívání obdobím [krize identity](https://www.sancedetem.cz/typy-priciny-krizi-u-deti-mladeze)², kdy je úkolem mladého člověka zpochybnit to, jak sám sebe vnímal a definoval dosud (především na základě hodnocení rodičů a dalších autorit), a vystavět svou identitu na nové, kvalitativně jiné úrovni – na základě vlastního sebepoznání a sebepřijetí, hledání vlastních hodnot, názorů, postojů a hledání vlastního místa ve světě. Je to proces dlouhodobý a složitý.

Ačkoliv mnohý dospívající již může mít vzhled vyspělého muže či ženy, přesto mu rodiče a další dospělí (na nichž je stále závislý) přiznávají často pouze práva dítěte. To bývá zdrojem zranění jeho sebeúcty a pramenem následovných konfliktů, v nichž se snaží vybojovat kýžený respekt a větší volnost. **Nemožnost vyjádřit odpovídajícím způsobem emoce, citové zmatky a hledání bývají provázeny nejistotou, obavami ze selhání a stresem.**

Překonávání obtíží a vnitřních nejistot usnadňuje, je-li nalezena vyhlídka, která bude nadále vymezovat směr tužeb, nadějí a snah. **Je potřebné, aby dospívající**

² <https://www.sancedetem.cz/typy-priciny-krizi-u-deti-mladeze>

Součástí sebepojetí jsou soudy subjektivně významných osob, vrstevnické standardy a společenské normy. Zpočátku si dospívající dělají větší starost o to, jak se jeví v očích ostatních ve srovnání s tím, co cítí sami k sobě. Nezastupitelnou roli má **tzv. skupinová identita**. Dospívající se definuje příslušností ke skupině svým oblékáním, gesty, zálibami, předsudky. Skupina si tak vzájemně pomáhá přenést se přes zmatení pocitů ztráty dětské identity a nalézá společně identitu novou. Díky ujištění vrstevníků jedinec ví, že mezi ně patří, protože přijal svou identitu v rámci generační normy (např. subkultury).

1. **Difuzní (rozptýlená) identita** je stav, kdy je člověk snadno ovlivnitelný vrstevníky, často mění své názory a chování, aby bylo v souladu s očekáváním skupiny, které je právě členem. Jeho sebevědomí je značně kolísavé, závisí na tom, jak na něj druzí reagují. Jedná se o zatím nezralého jedince, který má nízké sebehodnocení a problémy v interpersonálních vztazích, na druhou stranu není rigidní a je méně konvenční v chování. Je relativně nezávislý a flexibilní. Mívá kritický vztah ke škole a liberální postoj k drogám. Konvenční život jej nepřitahuje a nemá velkou potřebu ujasňovat si a potvrzovat svou sociální identitu, tedy vlastní jedinečnost role.
2. **Přejatý způsob identity** (předčasné uzavření) je stav, kdy člověk neprojde krizí, nekriticky přejímá názory od autorit (rodičů, učitelů, přátel, ale i třeba vůdců hnutí či sekt), bez potřeby ověřovat si je vlastní zkušeností. Je kombinací konvenčnosti a rigidity. Jedinec je sám se sebou spokojený, je závislý na autoritách. Má nízké sebevědomí a konfliktní vztahy s druhými. Je obvykle spokojen se školou a má striktně odmítavý postoj k drogám. Preferuje osvědčený, konvenční styl života.

Příklad: Zuzana (15 let) má pár zájmových a sportovních aktivit, které provozuje nárazově. Čas tráví doma nebo ve škole. Ve volném čase se s kamarádkami příliš nestýká, nevyhledává je, i když by bez nich nemohla být a je za ně ráda. Je stále emocionálně závislá na rodičích, nevytváří si volnočasové aktivity mimo domov a podle svého citění, stále čeká, jaký program nabídnou či naplánují rodiče. Pokud se výjimečně stane, že má program s kamarádkami, je na ní vidět uspokojení. Z hlediska vývoje identity se patrně nachází ve stadiu mezi přejatým způsobem a moratoriem.

3. **Moratorium** (prodloužení, odložení) je stav, kdy člověk prochází krizí identity, hledá a zaujímá různé názory, které však záhy opouští, experimentuje, zkouší si určité role, objevuje hodnoty a rozvíjí různé zájmy. Dospělost se posouvá a prostor je využíván k experimentování při kterém dochází často ke zmatení rolí a problému, jak všechny role skloubit (např. zmatení sexuální identity). Dotyčný je méně flexibilní, méně jistý v soupeření i ve spolupráci. Není spokojen se školními výsledky a vzhledem ke své budoucnosti zažívá pocit nejistoty.
4. **Dosažená identita** je stav, kdy člověk prošel krizí identity, dospěl k činnostem a názorům z vlastního rozhodnutí, posiluje své „já“ a je schopen přijímat závazky (pozdní adolescence). Ti, kteří dosáhli identity, mají častěji pozitivní sebeobraz, jsou flexibilnější a nezávislejší, odmítají autoritářství druhých. Dosažení identity souvisí s lepšími výsledky ve škole, odpovědným chováním ve vztazích (ale také s liberálním postojem k drogám). Rozvoj identity není jednoduchý a její dosažení je charakteristické pro integrovanou dospělou osobnost.

Pro určité mladé lidi bývá adolescentní krize minimální, pro jiné se může stát obdobím nanejvýš kritickým, jakousi dobou „druhého zrození“.

„Někteří mladí lidé podlehnou této krizi formou neurotického, psychotického či delikventního projevu, jiní krizi vyřeší ideologickým úcastenstvím v oblasti náboženství či politiky, přírodopytu nebo umění. Další však v utrpení toho, co se dá nazvat prodlouženým dospíváním, mohou případně přispět svým původním zrnkem k vynořujícímu se stylu života: právě ono nebezpečí, které tak silně cítí, v nich mobilizuje schopnost vidět a hovořit, snít a plánovat, navrhovat a budovat novým způsobem.“

Erik Erikson

Hledání identity je proces, který málokdo bravurně zvládne ještě na konci (i tak náročné) adolescence – většinou tento proces pokračuje celou první polovinu života.

Erikson věří, že rituály dospívání a nejrůznější obřady – v našem kulturním kontextu např. biřmování – jsou nástroje, kterými se potvrzuje získání nové identity a nového místa ve světě. V dnešní době tyto rituály postrádáme a tak jsou přechody mezi životními fázemi setřené. Hranice mezi dětstvím a dospělostí není zřetelná.

Rodičům i učitelům je vhodné občas připomínat, že **adolescentní krize patří do oblasti normálních vývojových proměn** a není třeba na ně hledět jako na patologii. Je však dobré mít na paměti, že příznivý či nežádoucí průběh krizových situací závisí jak na dosavadním duševním vývoji jedince, tak na aktuální sociální situaci zrající osobnosti.

Zkušenosti vychovatelů pracujících s mládeží i psychoterapeutů nasvědčují, že psychosociální zrání probíhá zcela jinak u těch adolescentů, jejichž rodina je schopna plnit svoje poslání, a jinak u mladých lidí, jejichž zázemí je citově chudé

nebo dysfunkční. Na hloubku prožívané krize má vliv především emoční ovzduší, jež mezi členy rodiny panuje.

Nejčastější faktory ovlivňující duševní zdraví u dospívajících:

- sebehodnocení
- identita
- citové zázemí
- pocit jistoty a bezpečí

Když je některá z těchto oblastí dlouhodobě oslabená, může u žáků vyústit v psychický problém.

Stresové faktory, které mohou dospívání zatěžovat

Školní stres, tlak ze strany vrstevníků, strach z kritiky, tlak vyvíjený médii, která nám předepisují, jak bychom se měli oblékat a cítit, alkohol a drogy užívané jako kompenzace problémů, nešťastná láska, nátlak skupiny, únik do virtuálního světa, šikana, rozepře v rodině, nemocní rodiče, násilí, válka, migrace a uprchlictví, zneužívání... **Pokud se sejde více těchto faktorů zároveň, mohou u dospívajícího vyvolat psychickou krizi jakožto reakci na stres či zátěž.**

Je také důležité připomenout rizikovost přechodu mezi jednotlivými vývojovými stádii. V období dospívání **dochází:**

- k přestupu ze školy na školu (ZŠ – SŠ – VŠ),
- ke změně školního kolektivu,
- potřebě do školy (na praxi) dojíždět,
- k odloučení od rodiny (internát, kolej),
- přicházejí první partnerské vztahy,
- maturita,
- první zaměstnání,
- samostatné bydlení.

V krátkém období několika let, dochází u jedince k velmi mnoho změnám. To je náročné i pro silného dospívajícího s podpůrným a tolerantním zázemím, včetně chápající rodiny. V případě ztížených podmínek je třeba počítat s těžkostmi.

Ne vždy se ale jedná o extrémní psychickou zátěž; příprava na ni (posilování resilience, sebedůvěry a sebevědomí, dostupnost informací z oblasti duševního

zdraví) může být v období adolescence podstatným nástrojem k tomu, aby mladý člověk krizi předešel a s psychickými potížemi se dokázal vyrovnat.

V období dospívání je pro dítě velmi přínosné, když je podporované **v kreativitě, vlastním vidění světa, objevování nového a v sebedůvěře. Pokud pochopí, že svůj život může aktivně tvořit, a ne se jen řídit tím, co se mu řekne, má zaděláno na mnohem spokojenější a úspěšnější život.**³

Závěrem

Dospívání je:

- bouřlivé období,
- období hledání vlastní identity,
- období velké zátěže, změn a traumat,
- období prvních vztahů (přátelských, partnerských),
- období, kdy se učíme řešit řadu problémů a můžeme být náchylní k jejich překonávání rizikovými způsoby,
- období prvních závislostí – experimentů (nejen drogových),
- nejrizikovějším obdobím z hlediska možnosti onemocnět psychickou chorobou.

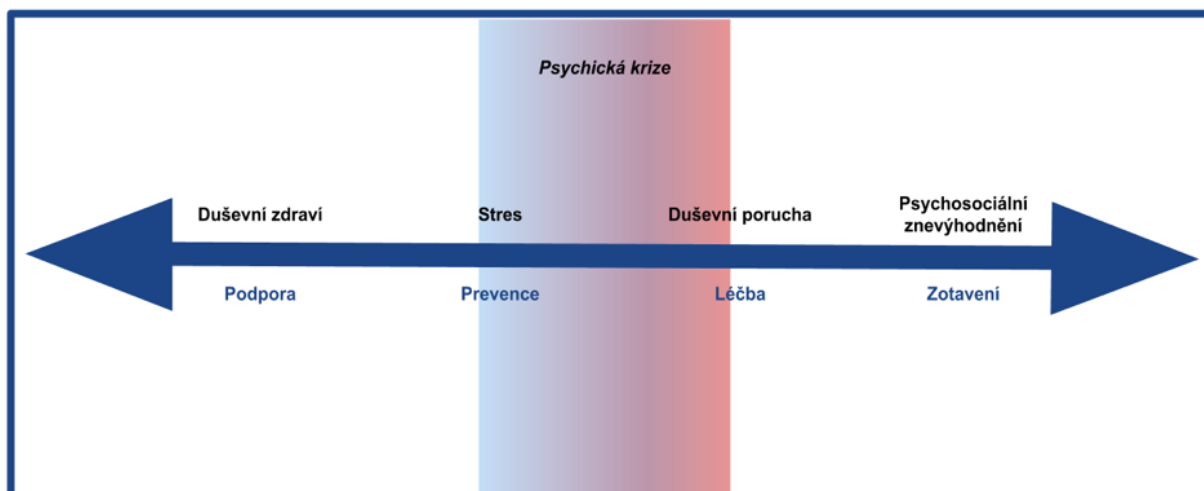
Psychické krize jsou v tomto období normální, mají »dobré« důvody a patří k dospívání. Častokrát se skrývají za viditelnějšími problémy, jako jsou drogy, alkohol, šikana, násilí, sebepoškozující chování, nepřítomnost ve škole, přerušení školy a suicidální chování. Psychické krize ohrožují atmosféru ve třídě i školní úspěšnost. Takové problémy bývají často rozpoznány nejdříve učiteli.

Proč se o tématu hledání identity bavíme právě s učiteli? Protože **ve škole tráví žáci většinu svého času**. Učitelé a spolužáci jsou tak velmi významnými činiteli v tomto tak důležitém vývojovém období.

Duševní zdraví a jeho dimenze – je OK, někdy nebýt OK

Dospívání je náročné období a prožívat během něj psychické potíže či krize je normální. Adolescence je totiž spojena s rozmanitými rizikovými faktory, které souvisejí se zátěžovými a stresovými situacemi. Ty se mohou v extrémních případech **stupňovat** až ke vzniku duševního onemocnění. **Výsledky výzkumů poukazují na to, že duševní onemocnění často propukají v mladé dospělosti nebo v dětství, adolescence je z hlediska vzniku duševních onemocnění považována za nejkritičtější období** (například Schonert-Reichl, 2013).

³ <https://www.sancedetem.cz/nejcastejsi-psychicke-problemy-v-dospivani>



Zdroj: Chisholm, D. (2019) – vlastní překlad

Duševní zdraví není černobílá kategorie, je to kontinuum, na kterém se v průběhu života pohybujeme.

Duševní zdraví

Duševní zdraví zahrnuje naši emocionální, psychickou a sociální pohodu. Ovlivňuje to, jak přemýšlíme, co cítíme a jak konáme, když se vypořádáváme se životem. Určuje také, jak zvládáme stresové situace, jak překonáváme těžkosti a výzvy, kterým někdy v životě čelíme, jak se vztahujeme k druhým lidem a rozhodujeme se. Zdravá sebeúcta a sebejistota zde hraje velkou roli.

Hranice mezi duševním zdravím a nemocí ale není jako nějaká zeď, při které si můžeme říci, že jsme před nebo za. Přejít není skokový - v jedné minutě nejsme zdraví a v druhé onemocníme. Rozdíl mezi duševním zdravím a nemocí je spíše kontinuum, po kterém se v průběhu celého života pohybujeme a ve kterém se, jak se postupně vzdalujeme duševnímu zdraví, prohlubuje neschopnost fungovat ve vnějším světě i sám se sebou.

Co si myslí žáci a žákyně o duševním zdraví a nemoci

Co pro vás znamená duševní zdraví?

- ▶ Cítit se dobře sám se sebou, se svojí rodinou, se svými kamarády.
- ▶ Že člověk není nemocný, dokáže myslet pozitivně.
- ▶ Že člověk chodí rád do školy, cítí se šťastný.

Co potřebujete, abyste se cítili psychicky dobře?

- ▶ Dobré rodiče. Kamarády. Důvěru. Pomoc. Velkou rodinu.
- ▶ Milé učitele a učitelky.
- ▶ Nejlíp všechno zároveň.

Duševní nemoc

Termín duševní nemoc odkazuje na široké spektrum problémů s psychickým zdravím – na poruchy, které ovlivňují náladu, myšlení nebo chování. Porucha může být trvalá, opakující se nebo se může objevit jen jednou v životě. Důležité je mít na zřeteli, jak jsme zmiňovali výše, že jde o plynulé kontinuum.

Podle čeho poznáte, že je na tom někdo psychicky špatně?

- ▶ Když se straní ostatních nebo bere drogy.
- ▶ Když je deprimovaný nebo se chová agresivně.
- ▶ Když se chová jinak než obvykle – je smutný, uzavřený do sebe, bez naděje.

Pro lepší porozumění tomu, co se s člověkem děje, byly sdružením projevů a symptomů jednotlivých poruch vytvořeny psychiatrické diagnózy. Diagnózy můžeme vnímat jako krabičky, nebo výkladová hesla ve slovníku, popisující psychický stav, který se u jednotlivých nemocí objevuje. Ale různí lidé, i se stejnou diagnózou, zažívají nemoc rozdílně.

Stanovení samotné diagnózy duševního onemocnění je složitým procesem, který přísluší do rukou odborníka/odborníků (psychiatr, klinický psycholog, pediatr). Navíc správné pojmenování (diagnóza) není v daný moment to nejdůležitější. Mnohem důležitější je zabývat se příznaky a tím, jak ovlivňují náš život.

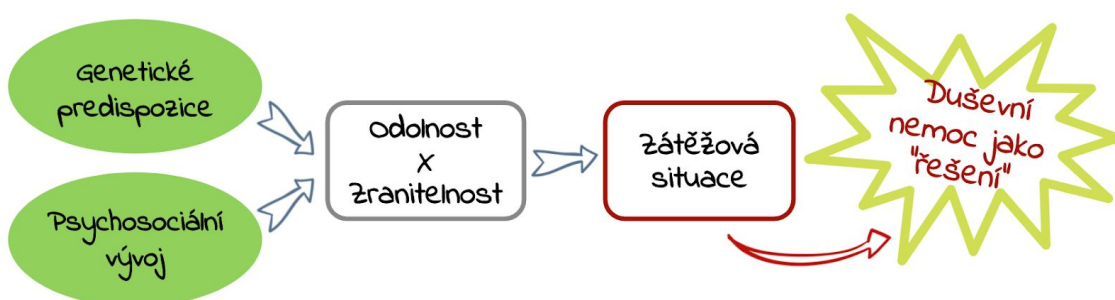
Train (2001) uvádí, že „chování dětí s poruchou se od chování ostatních liší pouze tím, že jeho projevy jsou závažnější, trvalejší a společensky obtěžující.“

Jak vzniká duševní onemocnění

Často se pedagogové ptají, proč vlastně vzniká duševní onemocnění, co je jeho příčinou? Zde odpovídáme, že duševní onemocnění jsou v naprosté většině **multifaktoriální**, tj. na jejich případném vzniku se podílí více vlivů, které se mohou vzájemně setkat, ovlivnit, ale také se sejít vůbec nemusí!

Jak vzniká duševní onemocnění

A proč se u jednoho rozvine a u druhého ne?



Diathesis - stress model : interakce predispozic (faktory genetické, psychologické, biologické, situační) a stresu způsobeného životními zkušenostmi. Citlivost (diatéza) každého jedince je individuální.

Každý jsme jedinečný. Přicházíme na svět s nějakou zcela individuální genetickou výbavou. Každý procházíme jinou výchovou, jiným prostředím, působí na nás specifické vlivy. To tvoří základ naší **resilience – odolnosti**. Ta se dá definovat jako psychická houževnatost, nezdolnost jedince, schopnost vyrovnat se s "ranami osudu", dobře žít a jednat navzdory biologickým, psychologickým a psychosociálním vývojovým rizikům. Každý jedinec má jinou míru **resilience**. A pak k nám přichází, jak už to tak v životě bývá, různé zátěžové situace, na které každý z nás může reagovat jinak.

! Příklad: Vemte si golfový míček, tenisák, rajče – když na ně pořádně zatlačím: !
! golfovému míčku se nic nestane, tenisák se možná promáčkne, ale zase se !
! vrátí zpět, v rajčeti již dílek zůstane. !

Dnes se hovoří o tzv. **epigenetice** – tzn. že geny nejsou vše. Můžeme mít třeba genetické predispozice k určité nemoci, ale ta se u nás nemusí vůbec projevit. Některé geny se totiž zapínají nebo vypínají v závislosti na faktorech životního prostředí. Co vše ovlivňuje expresi našich genů? Proč u někoho stejný gen zůstane spát a u jiného se projeví? Co jsou spouštěče nemocí? Není možné sesbírat všechny možné vzorce vzájemných interakcí a tak mnohé vlivy zůstávají skryty, ale některé jsou známy a vychází z nich např. všemožná doporučení pro zdravý životní styl.

Dále lze s pedagogy probrat celostní přístup ke zdraví člověka.

(EKO) - BIO - PSYCHO - SOCIO - SPIRITUÁLNÍ model člověka



To znamená, že naše zdraví je komplexním výsledkem interakcí mezi faktory biologickými (genetika, strava, fyzická kondice), psychickými (osobnost, emoce, chování), sociálními (vztahy, kultura, socioekonomická situace) i spirituálními. A ještě do toho zasahuje faktor životního prostředí, ve kterém jedinec žije a vztahu k němu. Všechny tyto vlivy spolu vzájemně interagují, zpětnovazebně se ovlivňují. Nelze tedy

většinou říci, kde je prvopočátek vzniku nemoci. Stejně tak, jako je zjednodušující začít léčit pouze tělo – či spíše jeden konkrétní orgán, jak je obvyklé – je zjednodušující jít pouze po psychických či duchovních příčinách.

V ideálním případě je vhodné zmapovat jednu oblast po druhé a identifikovat, jaké, co možná nejjednodušší kroky mohu sám provést ke zlepšení zdraví.

● BIO

Genetika – jak jsme zmiňovali výše, s genetikou nic neuděláme, ale díky rodinné historii víme, kde má rod „achillovu patu“ a na její prevenci se zaměřit. Navíc dle posledních výzkumů z oblasti epigenetiky bylo potvrzeno, že genetickou informaci sice nemůžeme životním stylem změnit, ale můžeme ovlivnit, které geny se projeví a které zůstanou „vypnuté“. Máme tedy vlastní zdraví mnohem více ve svých rukou, než se dříve myslelo.

3S: Strava, Sport, Spánek a relaxace

● PSYCHO

Myšlenky - katastrofickými scénáři, které tak lehce tvoříme, si přivozujeme nemalou míru stresu. Nejde o to myslet pouze pozitivně, ale umět se ubránit vlezlým negativním myšlenkám a strachům, které se nakonec s největší pravděpodobností nevyplní.

Emoce - nelze zadupat pod povrch, je důležité je umět procítit v moment, kdy přijdou. Nemusíme se hned podle nich zachovat, ale pokud je dostatečně vnímáme, mohou nám být výborným kompasem na cestě životem. Potlačováním emocí se velmi často můžeme dopracovat k mnohým onemocněním, naopak jejich přijetím dochází k dlouhodobé úlevě a větší radosti ze života.

● SOCIO

Člověk je tvor vztahový. Bez vztahů nemůžeme žít. Od nejranějšího dětství jsme utvářeni vztahem rodičů k nám a nás k rodičům. Později se připojují vztahy k sourozencům, širší rodině, kamarádům. V období dospívání přicházejí partnerské vztahy, vztahy ve společnosti. Nesmíme také opomenout vztah k sobě. Vztahové stereotypy velmi intenzivně formují naše vzorce chování a ty zase celkově naše zdraví.

● SPIRITUÁLNÍ

Spiritualita se často zaměřuje s náboženstvím, ale rozhodně to není totéž. Do této oblasti patří i různé druhy rituálů, které se z moderní společnosti značně vytratily, a spadá sem i hodnotový systém člověka.

● EKO

Odděluje se relativně „nově“ a odkazuje na prostředí, ve kterém žijeme a které do určité míry můžeme sami ovlivnit. Jinak ovlivní náš zdravotní stav život ve velkoměstě, jinak v horách na samotě.

Příklad: Budu mít tělesnou nemoc, jak to ovlivní:

- mojí psychickou stránku: deprese, katastrofické myšlenky...
- sociální stránku: vztahy s blízkými, práci a zařazení v ní...
- spirituální složku: víru a hodnotový systém („Proč se mi to děje? Za co jsem trestán?“)
- prostředí ve kterém žiji: budu se o něj víc zajímat, nebo naopak?

A samozřejmě také obráceně - jak bude moje nemoc a její průběh ovlivněna těmito faktory? O co z toho se mohu opřít a co mě naopak přitíží? Všechny části se ovlivňují navzájem a jsou propojené.

Psychické krize

jsou normální.

Podle WHO je každý třetí člověk během svého života postižen psychickou krizí. Většina lidí duševní krize překoná a skrze ně dozrává.

Termín **psychická krize** používáme pro některé **psychické potíže/problémy, zejména když nabydou na své intenzitě**. Podle Špatenkové (2004, s.150) „patří označení “krize” v psychologii k pojmům neurčitým (fuzzy), přesto běžně přijímaným a chápáným.“

Psychická krize bývá reakcí člověka na náročnou životní situaci, na nějakou dramatickou změnu. Bývá provázena negativními emocemi. Jedině se do ní dostane tehdy, klesne-li jeho resilience (odolnost), střetne-li se s nějakou překážkou, kterou již není schopen zvládnout sám, případně za podpory mechanismů, které fungovaly dříve, za podpory svých blízkých, a to v relativně krátkém čase a za běžných podmínek. „Akutní zvládnání krizové situace trvá obvykle 4–6 týdnů“ (Špatenková, 2004, s.147). **Psychická krize se projevuje selháváním jak v osobním, tak v pracovním životě** (partnerská krize, krize v zaměstnání, ve škole).

Změny se dějí ve všech oblastech:

- v oblasti **biologické** (únava, neschopnost jíst nebo naopak nadměrná konzumace potravin, případně alkoholu, nekvalitní spánek),
- v oblasti **psychické** (objevují se smutky, deprese, pocity marnosti, obavy),
- v oblasti **sociální** (ubývá kontakt s přáteli, kolegy, spolužáky, jsme ve styku s nimi nepříjemní)
- a nesmíme zapomenout ani na oblast **spirituality**.

Pokud někdo zažívá obavy, úzkosti a složité pocity do takové míry, že vážně zasahují do jeho každodenního života, jako například:

- být schopen studovat a chodit do školy,
- být schopen chodit a spát tak, jak je zvyklý,
- chodit ven s přáteli nebo vykonávat oblíbené aktivity,

a tyto pocity začínají být neustálé, trvající týdny a více, pak je více než na místě vyhledat odborné rady a pomoc.

Aktivita – Psychické potíže X duševní onemocnění:

PSYCHICKÉ POTÍŽE

Jak přiblížit hranici mezi psychickými potížemi a vážným duševním onemocněním?

Cesta může vést přes to nejjednodušší – skrze vlastní zkušenost každého z nás, např.: *„Zkuste si vybavit okamžik, kdy jste byli opravdu hodně nervózní...z čeho a jak to vypadalo? Co se vlastně děje s člověkem, který prožívá nervozitu?“*

Vyřčené můžeme vypisovat na tabuli a poukázat na projevy psychické, ale i ty fyzické. Zmíníme, jak spolu souvisejí (např. bolest hlavy z nadměrného či dlouhotrvajícího stresu, bolesti břicha). Zdůrazníme, že člověk je jeden propojený celek, jehož „části“ na sebe vzájemně reagují a ovlivňují se.

Můžeme se také jako skupina vžít do situace, kdy máme trému nebo pociťujeme nervozitu – na povel se všichni v kruhu začnou chovat, jako ve stavu nervozity. Jeden z nás je pozorovatel a poté popisuje, co viděl? Rozvíjíme diskusi, jak takový člověk vypadá navenek a co se děje uvnitř (Někdy tady platí, že většina není vidět – podobně jako u duševních onemocnění obecně.). Ve společné diskusi opět docházíme k tomu, že každý „to má jinak“. Každý z nás je jedinečný, má jinou resilienci a je schopen používat různé copingové strategie; žije v jiném sociálním prostředí.

Vyjmenováváme za pomoci účastníků i další psychické potíže, jako stavy velkého smutku, trémy, nervozity, strachu, úzkosti apod. To vše zapisujeme na flipchart do sloupce „emoce“. Každý tu a tam prožívá chvíle, kdy se cítí nejistě, je nervózní, nesoustředěný apod. Většinou však tyto stavy odezní a člověk se vrací do své každodennosti. Pocity jako úzkost, strach, stres a jiné náleží do běžně prožívané reality a jsou pevně spjaty s životem každého jedince. Pokud ale přetrvávají, je vhodné se nad nimi zamyslet a řešit je. Pokusit se rozkódovat, proč se tak cítíme a naopak co nám pomáhá k návratu do běžné, „spokojené reality“. Neznamená tedy, že když se pár dní cítíme „pod psa“, trpíme duševním onemocněním. Spíše jde o reakci na určité životní děje a můžeme použít označení „psychické potíže“.

Nezapomeňme zmínit, že některé projevy nemusí být automaticky projevem nějakého „nepořádku“, může se jednat pouze o odraz osobnosti. Takové chování může mít navíc někdy jen přechodný charakter (strach ze tmy,

samoty), může se jednat o reakci způsobenou vyrovnáváním se se změnami a s procesem přizpůsobování se jim (přechod ze školy na školu). Je třeba mít na paměti, jak už zaznělo v předchozí kapitolách, že období dospívání je plné vnitřních konfliktů, pochybností apod. a mladý člověk může tak často reagovat impulzivně, být nervózní nebo naopak uzavřený do sebe.

Pro některé psychické potíže/problémy používáme, zejména když nabudou na své intenzitě, termín *psychická krize*.

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

V druhé části této techniky se dotazujeme na znalosti diagnóz, která se pod duševní onemocnění řadí. Můžeme je vepisovat na flipchart do vedlejšího sloupečku pod kolonku „nemoce“ (ideálně napravo od sloupce s „psychickými potížemi“ - lze také nazvat „emoce“) a zkusíme je propojit, jak spolu souvisí (např. vedle úzkosti můžeme napsat OCD, vedle strachu paranoii nebo schizofrenii, vedle smutku depresi apod.) Diskutujeme o rozdílech s cílem ukázat, že jde opět o škály a s upozorněním, že některé psychické potíže je důležité podchytit včas, neboť se mohou rozvinout v duševní onemocnění. Na výčtu můžeme ukázat také rozdíly mezi neurotickým a psychotickým onemocněním.

A hlavně hledáme „hranici“ pro vyhledání pomoci.

- Kdy byste sami vyhledali pomoc?
- Jak poznám, že už to sám nezvládnu?

Skupina by měla dojít k odpovědi, že když mi obtíže/symptomy zasahují do normálního každodenního fungování v jakékoliv oblasti (práce, vztahy, škola, domácnost atd.) a nejsou přechodné.

Příklad OCD: každý jsme se někdy vracel domů zkontrolovat, jestli jsme zamkli nebo vypnuli elektrický spotřebič, ale představte si, že se takhle vracíte 30x...to je pak opravdu problém, do té práce dorazit včas.

Stigma, strach, předsudky – k vyhledání pomoci je třeba odvahy

Psychické problémy jsou vnímány jako stigmatizující

Jednou z největších překážek způsobujících, že někdy trvá příliš dlouho, než lidé s psychickými problémy vyhledají a dostane se jim pomoci, je celosvětově stigma, které na duševních onemocněních a jimi postižených lidech ulpívá. Společně můžeme dopomoci mladým lidem k tomu, aby si dokázali dříve uvědomit, že mají potíže, neskrývali se s nimi a přijali pomoc.

Psychické krize a onemocnění jsou zatíženy obavami, předsudky a stigmaty, protože postihují celou osobnost člověka: jeho myšlení, cítění a chování. Mnoho lidí má proto strach mluvit o svých potížích a včas vyhledat pomoc. Obávají se, že budou označeni jako „blázní“, mají strach, že se to dozví ostatní a budou o nich rozšiřovat

fámy, že by museli brát léky či byli posláni do „blázince“. Především ale mají strach, že by přišli o svou hodnotu či postavení a byli vyloučeni z kolektivu.

Dospívající mají často strach vyhledat pomoc, protože se obávají

- x vypadat jako slaboši.
- x ocejchování.
- x že se o tom dozví ostatní a budou o nich šířit fámy.
- x že budou muset brát léky.
- x že budou hospitalizováni v léčebně.
- x že s nimi už nikdo nebude chtít mít nic do činění.
- x ještě větší zátěže.
- x poškození pověsti své rodiny.⁴

Train upozorňuje na to, že se jako rodiče „zdravotních problémů souvisejících s činností mysli a mozku bojíme tolik, že jsme ochotni obětovat štěstí a tělesné zdraví svých dětí: podle odhadů můžeme říci, že pouze jednomu z deseti dětí trpících určitými osobními problémy se dostává odborné pomoci“ (Train, 2001, s. 13).

Aby se zabránilo stigmatizaci a obavám, doporučuje se podle výzkumů kombinace informací, osvěty a dialogu se stigmatizovanou skupinou, tj. s lidmi, kteří psychickými krizemi úspěšně prošli. Říkáme jim experti ve vlastní zkušenosti. Rozhovor s nimi je klíčem ke změně postojů a v ideálním případě jednání. Tuto strategii sleduje program prevence »Blázníš? No a!«.

Aktivita: Práce s obrazy

Pracujeme s fotografiemi, na nichž jsou zachyceni například mladý pohledný kluk v kapuci a mladá pohledná žena s laptopem a nohou v sádře. Rozvíjíme diskusi o jejich potřebách, o tom, jak se staráme o někoho se zlomenou nohou **X** o někoho, kdo je stažený do sebe smutný. Co jim nabízíme, jsou jejich potřeby z části i pro ty nejbližší skryté?



spívají

NEBO



Co vidíme na obrázku?

Měli jste někdy nějaké zranění? Jak jste se cítili? Co pro vás bylo nejdůležitější? Jak se k vám chovali druzí?



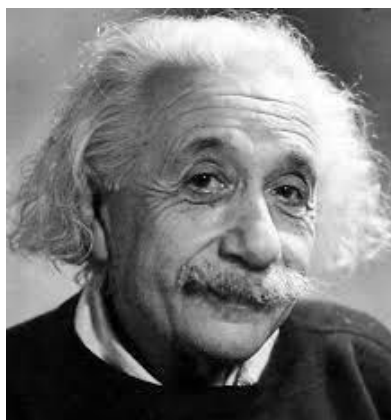
Co vás napadá, když se podíváte na tyhle obrázky? Je to stejné jako u předchozího obrázku, zažili jste někdy tuto situaci? Dovedete si představit, jak se cítí? Co myslíte, že je pro člověka na vozíku nejdůležitější?



Co vás napadá, když se na obrázek podíváte teď? Co myslíte, že je pro nevidomého člověka nejdůležitější?

Aktivita: Slavní nemocní

Co vidíte na těchto obrázcích, jsou tito lidé nemocní?



Dále pracujeme s fotografiemi slavných osobností se zkušeností s duševním onemocněním. Ty máme připravené na kartičkách, či zadáme úkol přímo účastníkům, aby slavné se zkušeností s duševním onemocněním sami zkusili vymyslet, nebo vyhledat na internetu a pověděli jejich životní příběh zaměřený na zotavení ostatním

Lidé, kteří trpěli duševním onemocněním a něco dokázali. Například:

John Forbes Nash

Americký matematik, kterému byla v roce 1994 za přínos k teorii her udělena Nobelova cena za ekonomii. Širší veřejnosti je znám jako hlavní postava filmu Čistá duše o jeho matematickém nadání a souboji s duševní nemocí, schizofrenií.



Angelina Jolie



Atraktivní herečku od dětství sužují těžké deprese a skepse. Má sklony propadat pesimistickým náladám a dokonce bojovala se sebepoškozováním. I dnes přiznává, že její četná tetování a bolest, kterou jejich zhotovení provází, jsou pozůstatkem tohoto období. Zároveň tvrdí, že kromě psychiatrů jí nejvíce pomáhá proti depresím bojovat tím, že se intenzivně věnuje charitativní činnosti a pomáhá potřebným v rozvojových zemích.

Princ Harry

Mladší ze synů britského prince Charlese a princezny Diany přiznal, že i jeho život aristokrata je sužován těžkými depresemi. Ty v sobě nesl už od dětství. Rozchod rodičů a následně smrt matky v něm vytvořila traumatické zážitky, za které se styděl a stejně jako mnozí jiní se pokoušel problémy utopit v alkoholu a bujarých večírcích. Nyní ale Harry dospěl a uvědomil si, že psychické problémy nejsou žádným stigmatem a naopak, když se o nich bude mluvit, může to nespočtu lidí pomoci a dokonce i zachránit život. Je známo, že princové Harry a William dlouhodobě podporují téma duševního zdraví ve společnosti.



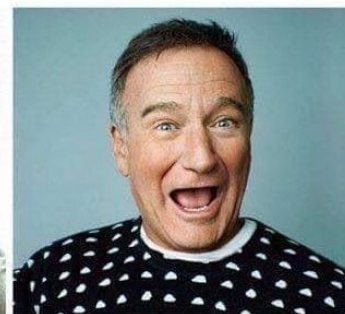
Ota Pavel

Oblíbený spisovatel Ota Pavel měl diagnostikovanou bipolární poruchu s destruktivními sklony. Kvůli té se pokusil například zapálit statek v Rakousku a musel předčasně odejít do invalidního důchodu. Několikrát se sám nechal zavřít do psychiatrické léčebny, protože nezvládal své stavy, kde se těžká deprese střídala se záchvaty hněvu. Léčení nabralo dobrý spád, nicméně Pavla zradilo srdce a zemřel na infarkt.



Depresemi trpěl např. i Miloš Kopecký nebo Petr Muk, Jan Masaryk měl lehkou formu schizofrenie. Ze zahraničí můžeme zmínit např. zpěváky Kurta Cobaina či Chestera Beningtona nebo komika Robina Williamse - všichni 3 ukončili svůj život sebevraždou.

I takhle vypadá deprese...

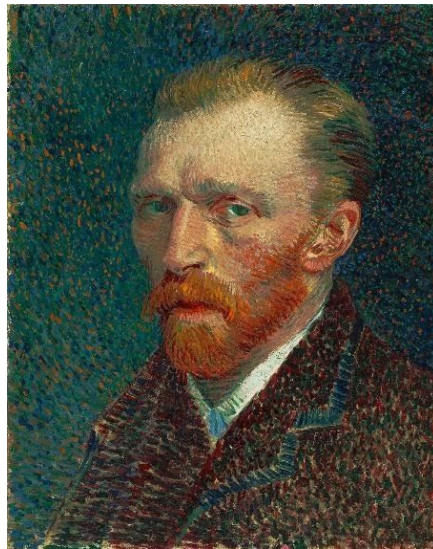


Lze navázat tématem duševní obtíže a umění.

Jak to, že k sobě mají genialita a šílenství často tak blízko? A může být umění léčivým prostředkem?

Vincent van Gogh (1853 - 1890)

Jeden z nejznámějších nizozemských umělců, přestože jako malíř pracoval pouze 10 let. Zanechal po sobě přes 840 maleb a zhruba 1100 kreseb: krajiny, vesnice, pole, zemědělci v práci. Za jeho života byla jeho tvorba takřka neznámá. Dnes zná snad každý jeho obrazy slunečnic. Protože byl chudý a nemohl platit za modely, často maloval sám sebe. První známky jeho onemocnění se objevily na konci roku 1888: trpěl halucinacemi a bál se, že přijde o rozum. V záchvatu vyhrožoval svému malířskému kolegovi Paulu Gauguinovi s nožem a později si uřízl kus vlastního ucha. Odešel do ústavu pro duševně choré, kde pokračoval v malování. Bohužel se jeho zdravotní stav nelepšil a trpěl hlubokými depresemi. V roce 1890 utrpěl střelné zranění do břicha, na jehož následky 2 dny na to v 37 letech zemřel. Dodnes není jasné, zda byl zastřelen nebo se postřelil sám.



Obraz Hvězdná noc a autoportrét

Aktivita: Zapomeňte na filmy!

<https://www.youtube.com/watch?v=LCZ84uUDRW/w>

Předsudky, stereotypy - jako z filmu

- Jaké nejčastější stereotypy a mýty jsou ve filmech a seriálech podporovány?
- Když se řekne duševně nemocný - jaké pocity to ve vás vyvolává?
- Máte strach?
- Čeho se člověk vlastně bojí?

Data a fakta o duševním zdraví dospívajících

Celosvětově (dle WHO) až 20 % dětí a adolescentů trpí duševními problémy.

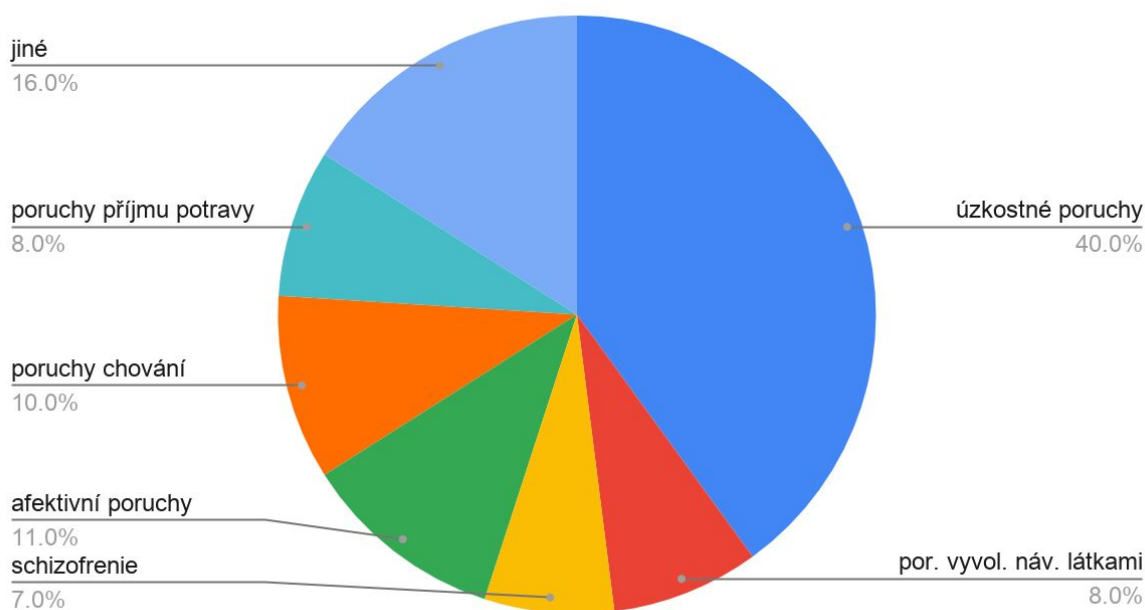
Protože duševní problémy v adolescenci bývají často nepoznány a neléčeny, odhad psychických problémů a poruch v této věkové kategorii je pravděpodobně vyšší než statistické údaje.

Podle německého výzkumu se až 50 % všech duševních onemocnění poprvé objeví již před 14. rokem a 80 % nejpozději do 17. roku věku člověka (BPtK-Standpunkt, 2013).

Právě v této životní fázi, tak důležité pro budoucnost dospívajících, začínají psychické nemoci častěji než v jakémkoliv jiném úseku života.

U 1 z 5 dospívajících ve věku 13 až 18 let se rozvine psychické onemocnění.

Psychické poruchy (z celkového počtu léčených)



Je dobré vědět



75 % všech duševních onemocnění dospělých začíná před dosažením 24. roku života

od objevení symptomů do zahájení léčby uplyne 8-10 let



50 % žáků od 14 let, kteří duševně onemocní, přeruší školu.

70 % všech dospívajících ve výkonu trestu má duševní onemocnění.

90 % mladých lidí, kteří zemřou následkem sebevraždy, trpí duševním onemocněním.

Sebevražda je třetí nejčastější příčinou úmrtí u teenagerů a mladých dospělých ve věku mezi 10 a 24 roky.

Dospívání je také věkem kritickým z hlediska sebevražedných pokusů – dle výzkumů má 8 – 10 % adolescentů suicidální myšlenky (Brière et al., 2015).

20 - 30 % dětí a dospívajících je považováno za náchylné k psychickým potížím; 12,4 % z tohoto počtu má silnou sociální a rodinnou zátěž. Dospívající

s nízkým sociálním statusem jsou postiženi 2x až 3x častěji než jejich vrstevníci s vysokým sociálním statusem. Jenom malému podílu z nich se dostane adekvátní pomoci. Odhaduje se, že v roce 2010 činily náklady na léčbu psychiatrických onemocnění v ČR až 180 miliard korun, což je téměř 5 % HDP. (Cost of Disorders of the Brain in the Czech Republic, 2013).

Psychické problémy v dospívání:

- smutné nálady, až deprese
- úzkosti, fobie
- sebepoškozování
- suicidalita
- bipolární afektivní porucha, mánie
- poruchy příjmu potravy
- poruchy chování a emocí – agrese, delikvence
- závislosti, zneužívání psychoaktivních látek
- únik od reality (počítačové hry, filmy, život ve fantazii apod.)
- uzavřenost, poruchy sociálních vztahů
- demotivace, ztráta zájmu
- psychotické poruchy, schizofrenie
- disharmonický vývoj osobnosti

Co stojí za těmito problémy nejčastěji:

- nejistota
- pocit ohrožení
- pocit nedostatečnosti
- nízká sebedůvěra
- pocit, že mi nikdo nerozumí
- pocit, že mě nikdo nemá rád

Učitelé mají skrze intenzivní kontakt s žákem jedinečnou možnost poznat, že se nachází v krizové situaci či zažívá psychické obtíže.



2. blok

Příběh

To je Petr... Petrovi je 16 let, v září nastoupil do prváku na gymnázium. Od začátku školního roku se chová jako nenápadný, nadprůměrný žák. Ke konci pololetí však dosahuje Petrova nenápadnost takové míry, že se mění v „nápadnost“.



Již dost uzavřený Petr přestává téměř zcela komunikovat se spolužáky i učiteli, známky se horší, přestává chodit na fotbal, později chodí čím dál méně i do školy. Pokud je ve škole, vypadá unaveně nebo dokonce i spí. A navíc - hodně zhubnul!

... Vaše hypotézy...?

- ztráta původních zájmů
- změna přátel a party
- zhoršení prospěchu
- změny chování
- slabost, spaní přes den
- ztráta chuti k jídlu, hubnutí
- (... a taky kožní defekty, mizení peněz, nález stříkaček, jehel a drog, stopy po injekčním vpichu na končetinách)



Užívání drog

... to ano, ale... také projevy deprese v dětském / dospívajícím věku mohou vypadat takto:

- ztráta zájmů
- sociální stažení
- zhoršení prospěchu
- emoční labilita
- poruchy spánku<<<<<
- poruchy příjmu potravy (hubnutí)
- zvýšená míra agresivity
- psychosomatické potíže (bolesti hlavy, břicha)

(nemusí se jednat o jasně vyhraněnou změnu podoby nálady)

AHA !!!!...

Užívání drog naznačuje:

- ztráta původních zájmů
- změna přátel a party
- zhoršení prospěchu
- změny chování
- slabost, spaní přes den
- ztráta chuti k jídlu, hubnutí
- kožní defekty, mizení peněz, nález stříkaček, jehel a drog, stopy po injekčním vpichu na končetinách

A STEJNĚ TAK ... NAPŘÍKLAD:

Projevy deprese v dětském/dospívajícím věku mohou vypadat takhle:

- ztráta zájmů
- sociální stažení
- zhoršení prospěchu
- emoční labilita
- poruchy spánku
- poruchy příjmu potravy (hubnutí)
- zvýšená míra agresivity
- psychosomatické potíže (bolesti hlavy, břicha)

V této části textu chceme poukázat mj. na to, že protidrogová prevence je u nás dlouho zavedená, každý žák i učitel ji v nějaké podobě zažil. Od samotných studentů dokonce slýcháváme, že jsou těmito tématy již přehlčeni. Naopak prevencí v oblasti duševního zdraví a posilování zdravých copingových strategií procházejí jen výjimečně.

Co tedy bývá skutečně často první? Mnohdy totiž závislost vzniká právě na podkladě psychických potíží, které, pokud jsou zachyceny včas, nemusí dát rozvinout dalším symptomům. Závislost tedy může být vnímána i jako symptom - alkohol, drogy, léky jsou užívány jako "sebemedikace" (typicky např. dospívající s poruchou pozornosti mohou inklinovat k užívání drog z důvodu zklidnění, soustředění). A podobně je to s dalšími typy rizikového chování (šikana, působení sekt atd.) - naše psychická nepohoda vytváří podhoubí pro jejich rozvoj.

Aktivita - rozbor kazuistik

- možnost využít plakáty (Ti, kterým se vyhýbáme) a pracovat s nimi podobně jako na školském dni se žáky
- nebo kazuistiky v příloze s tématy:
 - sebepoškození
 - deprese
 - poruchy příjmu potravy
 - schizofrenie
 - OCD
- rozdáme je do trojic, kde zpracují tyto otázky, následuje sdílení v kruhu:
 - jak se u žáka daná nemoc projevuje,
 - co žák potřebuje od svého okolí,
 - jak mu mohou ze své pozice učitele pomoci,

- ppř. co může udělat škola? (tato otázka není nutná, doporučujeme ji zadat ve variantě 2x6h, lze na ni navázat v další části)

Vhodné je při následné prezentaci skupin sepisovat odpovědi na flipchart, zvláště poslední 3 otázky. Využijeme je pak dále. Co se týče otázky první, tam se při sdílení vždy věnujeme v debatě i jednotlivým diagnózám dle zadání, podobně jako se žáky při školském dni – pokládáme otázky, upřesňujeme informace, vyvracíme mýty a upřesňujeme realitu a fakta. K podrobnějšímu popisu jednotlivých diagnóz pak účastníky můžeme odkázat na Přílohu metodického doporučení MSMT pro oblast primární prevence, kterou by od nás měli všichni dostat jako podpůrný materiál.

Jak tedy poznám, že se s žákem něco děje?

Učitelé své žáky nejenom vzdělávají, ale taky je doprovázejí psychickým vývojem až do dospělosti. Dle průzkumů se ukazuje, že přibližně **20% dětí ve škole trpí duševními problémy** a z toho polovina se ani nedostane k jejich řešení. Učitelé mají přes intenzivní kontakt s dítětem jedinečnou možnost poznat, že se nachází v krizové situaci.

Změny v chování

- Vyhýbá se kontaktu nebo určitým situacím, uzavírá se do sebe, ztrácí zájem o druhé lidi či aktivity, které měl dřív v oblíbenosti.
- Apatie, málo energie nebo naopak nezvyklá aktivita, rychlé střídání činností, nevydrží v klidu.
- Zhoršuje se ve studijních výsledcích - problémy se soustředěním, pamětí, logickým myšlením - bez zjevné příčiny.
- Útěky z domova, záškoláctví, přerušení studia.
- Ohrožuje se nebo si ubližuje - rizikové chování, které směřuje navenek (rvačky, napadání, rizikové sexuální chování) nebo které směřuje dovnitř (sebepoškozování, extrémní asketismus).
- Nadměrné kouření, pití či zneužívání návykových látek.

Emocionální změny

- Mění nálady - rychlé a drastické změny v pocitech, výbuchy hněvu, propady do zoufalství.
- Prožívá nervozitu a úzkost víc jak obvykle, výrazný strach ze situací, až panika a záchvaty úzkosti.
- Podezřavost.
- Pocity beznaděje, vlastní bezcennosti, bezvýznamnosti a bezvýchodnosti situace.

Změny v myšlení

- Má nepochopitelné/nelogické myšlenky - nezvyklé nebo přehnané přesvědčení o svých schopnostech, o svém vlivu na dění kolem sebe nebo naopak propadá pocitům totálního selhání a bezcennosti.
- Opakující se myšlenky, které jdou těžko odklonit.
- Černé myšlenky, že nic nemá smysl.
- Sebevražedné myšlenky, tunelovité vidění – bezvýchodnost situace.

Změny v tělesných funkcích

- Mění se chuť do jídla.
- Velká únava, problémy se spánkem a z toho vyplývající únava a vyčerpání.
- Rychlé změny v tělesné hmotnosti.
- Bolesti (hlavy, břicha), častá nemocnost, somatizace.

NEBO JINAK:

Varovné signály duševní krize u dospívajících

- starosti, strach, rozrušení, neklid
- černé myšlenky, pocity beznaděje, bezvýchodnosti a vlastní bezvýznamnosti
- nerozhodnost, nízké sebevědomí
- přecitlivělost, náladovost, vzteklost
- přestane se věnovat koníčkům a aktivitám typickým pro daný věk
- zhoršení školních výsledků, chození za školu, častá absence, přerušení školy
- zneužívání drog a alkoholu
- sebemedikace
- útoky z domova
- nespavost nebo nikdy nekončící vyčerpání
- časté bolesti hlavy či jiné tělesné stesky
- poruchy příjmu potravy
- stažení se z kontaktu, samota, sebeizolace
- sebepoškozování, sebevražedné myšlenky
- nepřiměřené chování ve třídě, vůči učitelům či mezi spolužáky
- incidenty, při kterých zasahuje policie, násilnosti a protizákonné jednání
- ale i matoucí „maska veselí“



Mít občas negativní pocity je normální. Pokud by ale více těchto projevů souběžně přetrvávalo déle než dva týdny, je namístě vyhledat odbornou pomoc.

Tyto faktory pomáhají identifikovat žáky s rizikem duševních a sociálních obtíží. Školní personál by měl mít na paměti, že problémy jsou vždy vícedimenzionální. Každou náhlou nebo dramatickou změnu, která má vliv na úspěšnost žáka, jeho přítomnost ve škole nebo chování, je třeba brát vážně.

Zásadou je VŠÍMAT SI a KOMUNIKOVAT.

- Je jiný než obvykle ... neváhejte ... se ptát, radit se, kontaktovat žáka, rodiče...
- Tomu, jak vhodně komunikovat se budeme věnovat v další části.

Shrnutí - Co by mělo v části A určitě zaznít:

- duševní zátěž/onemocnění v životě potká každého 3. člověka;
- čím dříve vyhledáme pomoc, tím větší je šance na zvládnutí duševní krize;
- duševní onemocnění vznikají nejčastěji právě v dospívání;
- adolescentní krize (puberta) je důležitou a nepostradatelnou součástí vývoje zdravého jedince;
- každý jsme originál, a co platí na jednoho, nemusí platit na druhého;
- interakce s učitelem a spolužáky má významnou roli při hledání vlastní identity a budování sebevědomí, protože spolu tráví více času než s kýmkoli jiným;
- v životě se všichni pohybujeme na ose duševního zdraví, je OK nebýt někdy OK. Kde se aktuálně nacházíme, se nejvíce projevuje na našem každodenním fungování;
- co je stigmatizace, proč lidé a speciálně dospívající odkládají vyhledání pomoci v případě duševních obtíží;
- jaké duševní problémy se u dospívajících nejvíce vyskytují;
- varovné signály duševní krize u dospívajících.

ÚKOLY PRO MEZIDOBÍ

Pokud první část kurzu tímto blokem končí (varianta 4x3h), můžeme účastníkům zadat následující „domácí úkoly“, které s nimi v úvodu dalšího setkání prodiskutujeme.

1. Zaznamenávejte si interakce s žáky, kolegy, rodiči, které pro vás byly něčím náročné, nebo jste si s nimi nevěděli rady. Ideální jsou konkrétní formulace vět, které v interakci zazněly. V příštím setkání bude možné se jim věnovat.
2. Zaznamenejte si, z jaké interakce jste měli radost, nebo vás mile překvapila.

Tento úkol je realizovatelný pouze, pokud kurz probíhá ve variantě 4x3h.

Část B aneb “Jak vzájemně komunikovat”

(časová dotace 3 hodiny: blok 80 min - 20 min přestávka - blok 80 min)

Zázemí:

židle v kruhu, projektor a pc, občerstvení pro učitele - voda, kafe, něco na zub - pokud jsme na návštěvě, tak v režii školy

Pomůcky:

flipchart, fixy, projektor a pc, prezentace, papírová lepící páska, bílé papíry formátu A4, obrázky ke komunikačním aktivitám formátu A5, tužky, obrázek na rozdílné vnímání (Dáma a bába)...

Informační materiály:

odkazy na videa, Příručka pro učitele

Základní tematická struktura:

- Systémový přístup k prevenci ve školách aneb proč je škola v péči o duševní zdraví důležitá a co může udělat.
- Jak může podpořit vyučující žáky a žákyně s duševními problémy.
- Jak o duševní krizi začít mluvit – co může pomoci a čemu se vyhnout.
- Podpora v akutní krizi.
- Podpurný rozhovor a aktivní naslouchání, vč. praktického nácviku.
- Typy odborné pomoci.
- Jak pracovat se třídou, kde je žák s duševními problémy.
- Podpora dětí rodičů s duševními problémy.

Úvod a navázání na část A

V případě verze 4x3h navazujeme na minulou část dotazy na „domácí úkoly“ a diskuzí, jak se dařily. Co se od minule uleželo nebo naopak vynořilo? Zreflektujeme cíle úkolů, zodpovíme případné dotazy. Pak se můžeme přesunout k tematické struktuře této části a představit, čemu se budeme dnes věnovat. Doporučíme formu úvodního kolečka se specifikovanými otázkami, aby měl možnost vyjádřit se každý. Lze připojit otázku na očekávání ode dneška.

V případě varianty 2x6h “domácí úkoly nejsou”, takže můžeme rovnou navázat na část A.

1. blok

Zde bychom se rádi odrazili k tématu prevence v oblasti duševního zdraví ve školách. Konkrétně ve své škole.

- Navázat lze na aktivitu z části A - vytáhnout flipchart se sesumírovanými odpověďmi, co může pro žáky udělat škola v oblasti udržení psychického zdraví svých žáků. A položit otázku, jak to skutečně vypadá v jejich škole/ách.
- Nebo lze použít jednu z navrhovaných otázek úvodního kolečka:

Zamyslete se každý nad tím, jak to s otázkou duševního zdraví / nemoci ve škole máte?

- kdy se chcete zabývat tématem duševního zdraví / nemoci? Kdy nechcete - nemáte chuť se do toho pouštět?
- Kdy se musíte žákovi, který je v psychické krizi věnovat?
- Nebo naopak nemůžete? Kde jsou vaše limity



Systémový přístup k prevenci v oblasti duševního zdraví ve školách

Do určitého bodu je škola tou institucí, ve které se ocitají všichni - bez ohledu na pohlaví, rasu, finanční nebo sociální postavení. Žáci jsou přítomni ve škole v průměru 6 až 8 hodin a pak je ještě čeká příprava na další den. Škola je tedy ideálním místem, kde začít pracovat s duševním zdravím - nejen, že je to pro stát finančně nejefektivnější, ale duševní zdraví se může propojit se vzdáváním a výchovou ke zdravému životnímu stylu.

Systém vzdělávání by měl posilovat silné stránky, rozvoj a upevnění pocitu identity každého žáka. Dalším důležitým cílem je podporovat stabilitu a kontinuitu vzdělávání žáků. Efektivní strategie je zavést nácvik schopností potřebných v životě. Ten by měl v ideálním případě být součástí učebních osnov a zprostředkovat žákům

znalosti, jak poskytnout podporu druhým a pokud je to nutné, jak vyhledat pomoc dospělých či odborníků.

Škola je důležitým místem pro podporu duševního zdraví, brzkou identifikaci a intervenci při duševních problémech, může efektivně bojovat se stigmatizací spojenou s duševní nemocí a často může poskytnout i potřebnou péči a pomoc.

Zabývat se ve škole duševním zdravím je ku prospěchu věci, protože...

- mezi žáky i učiteli přibývá zdravotních problémů psychického rázu,
- k rozpoznání psychické krize u dospívajícího dochází často poprvé ve škole,
- za problémy jako drogy, alkohol, šikana nebo násilí se většinou skrývají psychické potíže,
- polovina všech duševních onemocnění propukne před dovršením 20. roku života,
- žáci mohou mít mezi příbuznými psychicky nemocné osoby,
- se duševní nemoci vyskytují hojně,
- lidé postižení psychickými problémy často narážejí na stigmatizaci, diskriminaci a vyčleňování,
- dobrá atmosféra ve škole zmírní spoustu problémů,
- se díky němu rozvíjí schopnost učení,
- dobré klima školy je pro všechny „obyvatele“ tohoto malého světa důležitým zdravotním faktorem.

Aktivita: Jak by v ideálním případě vypadala Vaše škola „podporující duševní zdraví?“ (svých žáků, zaměstnanců, rodičů, komunity...)

Ve skupině tvoříte vedení a zaměstnance pomyslné školy – právě jste změnili zaměstnavatele :) - můžete si vybrat jakého typu, zaměření a velikosti bude vaše nová škola – účastníkům můžeme dát např. na výběr, ať se postaví do jednotlivých rohů místnosti a následně si skupinky vyberou z kartiček na zemi (např. ZŠ ve stotisícovém městě, gymnázium všeobecné 8, 6 i 4 leté, střední odborná škola se zdravotnickým zaměřením, střední průmyslová škola elektrotechnická, waldorfská střední škola, soukromé prestižní gymnázium 4 leté... apod.)

Zadání: Ve skupině si rozdělíte pomyslné role: ředitel školy, zástupce ředitele, metodik prevence, výchovný poradce, třídní učitel... může být ale i např. hospodárka školy či školník, fantazii se meze nekladou. Prodiskutujte plán, jak z vaší školy udělat školu podporující duševní zdraví. Vyjděte samozřejmě i ze svých

dosavadních zkušeností ze škol, kde jste učili, prodiskutujte návrhy, vytvořte plán. Následně prezentujte.

Navážeme našimi tipy:

5 věcí, které může udělat škola



1. Posílení duševního zdraví učitelů a dalších školních pracovníků

- Rozpoznávání a řešení psychických krizí u žáků může přivést učitele a další školské pracovníky do konfliktu, protože jim chybí potřebné specifické dovednosti či informace, mají málo času či nevhodné podmínky na pracovišti, nebo se čelí svým vlastním psychickým problémům a výzvám života.
- Základem je tedy nejdříve zabezpečit pohodu a rovnováhu pedagogů a ostatních pracovníků ve školství a podporovat dobré vztahy na pracovišti. Prostředí, ve kterém pracují může být odmítavé, agresivní, někdy dokonce násilné. Proto je žádoucí takový informační materiál, který by zlepšil jejich chápání situace a navrhl přiměřené reakce na psychické napětí nebo možné psychické problémy jich samotných, jejich kolegů či žáků. Měli by mít přístup k podpoře a pokud je to nutné i k adekvátní léčbě.

2. Podpora a zlepšení dovedností pedagogického personálu

- Učitelé mohou být důležitým a pozitivním vzorem pro žáky. Součástí této role je být podporující a pozorný vůči problémům svých žáků, aby mohli být v případě potřeby nasměrováni k vhodným zdrojům pomoci. Z kanadského výzkumu mezi učiteli vyplynulo, že 92% učitelů řešilo se žáky nějaký problém spojený s duševním zdravím. Současně 93% z nich se necítilo dostatečně připraveno na to, aby pracovali s tímto tématem. Když jde o žáky a téma duševní krize, vyučující se často cítí nejistě. Jak o něčem takovém začít mluvit? Co vlastně můžu vůbec dělat? A kde mám svoje hranice? Škola konečně není žádné diagnostické nebo terapeutické zařízení a učitelé nejsou terapeuti.
- Proto jsou pedagogové dnes tu 😊. Spadají sem kurzy zaměřené na komunikaci mezi žáky s psychickou zátěží a jejich učiteli, na rozpoznání úzkostí, depresí a psychických problémů u žáků, na posílení sebeuvědomění, na základní znalosti z oblasti duševního zdraví a na informace o dostupné podpoře a službách. Důležité je však znát své

hranice a zůstat učitelem, a v krizových situacích především člověkem. V onom „malém světě“, jímž škola je, se prostě žije. A to si žádá odpovědi na důležité otázky života.

3. Otevřená atmosféra, bezpečí, zabránění násilí a šikanování, komplexní preventivní program školy, který zahrnuje i prevenci v oblasti duševního zdraví a nemoci

- Jako děti a dospívající travíme ve škole podstatnou část dne. Škola a školní třída se tak stává místem, kde bychom se měli cítit dobře, tedy měly by být naplňovány ideálně všechny naše potřeby. Ne vždy tomu tak je.
- Učitelé a to, jak se jim podaří navodit ve třídě otevřenou, příjemnou, přijímající a bezpečnou atmosféru, pak hrají podstatnou roli jak v otázce včasné intervence, tak i v otázce stigmatizace lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Cílem by mělo být vytvářet ve škole takový prostor, ve kterém je možné se zabývat duševními poruchami stejně tak otevřeně, jako to již dávno děláme s tělesnými nemocemi. Každá škola by měla mít ve svém školním preventivním programu zapracovanou prevenci v oblasti duševního zdraví tak, aby výše uvedené bylo co nejvíce naplňováno.

4. Fungující školní poradenské pracoviště

- Každá škola by měla mít fungující poradenské pracoviště, a to buď v modelu základním, nebo rozšířeném.
 - Základní model se skládá z
 1. metodika prevence
 2. výchovného poradce.
 - V rozšířeném modelu se k základnímu modelu přidává
 1. speciální pedagog,
 2. školní psycholog,
 3. sociální pedagog či etoped.
- Školní poradenské pracoviště poskytuje poradenství učitelům, rodičům a žákům, a to individuálně i v rámci skupiny (učitelské sbory, rodičovská sdružení, školní třídy). Při zásadních problémech v žákově rodině nebo v osobní oblasti školní poradenské pracoviště buď samo poskytne podpurnou péči, nebo zprostředkuje kontakt na odpovídající službu či terapeutické zařízení.

5. Být v kontaktu s poskytovateli pomoci v regionu a informovat o jejich možnostech

- Zajistit pro všechny dostupnost informací o konkrétních možnostech pomoci (např. založit si ve škole složku a do ní sbírat konkrétní nabídky) ve škole, v obci, v regionu, a ty také umístit na nějakém místě tak, aby byly přístupné všem, například uveřejněním na webové stránce školy.
- Zvát do školy pravidelně pracovníky pomáhajících organizací, aby se představili školnímu společenství, rodičům, učitelům a aby se odbourávaly případné zábrany.
- Vybudovat si „horkou linku“ na lékaře pro děti a dorost, psychiatry a psychology, a mít tak možnost rychle se ujistit, konzultovat věci a získat pomoc.

Podpora od pedagogů směrem k žákům a žákyním s duševními problémy

Aktivita - "Vidíme to stejně"

Obejít skupinu s obrázkem - kde je vizuální klam - kdy někdo může vidět v obrázku mladou ženu a někdo starou bábu. Paralela k tomu, že ačkoli se všichni koukáme na stejnou věc, každý v tom může vidět zcela něco úplně jiného.

Aktivita: "Já ti to přece řekla dost jasně"

Učitelé se rozdělí do dvojic - mohou si vybrat kolegu, se kterým si myslí, že si opravdu rozumí. V místnosti uspořádáme dvojice židlí do jedné řady, kdy dvojice židlí k sobě bude otočená zády. Na židli si usednou dvojice - sedí k sobě zády a od téhle chvíle se na sebe nesmí koukat, mohou spolu pouze komunikovat.

Lektoři rozdají "vysílačům" jednoduchý obrázek na formátu A5 (všem stejný). Ti mají za úkol ho co nejpřesněji popsat druhému z dvojice tzv. "přijímači" a ten ho co nejpřesněji zakresluje na svůj papír. "Přijímači" však od lektorů dostanou papír formátu A4 - funguje to jako paralela, jestli si někdo z "vysílačů" ověřil, jaké možnosti, dovednosti, předpoklady, východiska má "přijímač" alias žák s problémem. Většinou tento rozměr nikoho nenapadne a rovnou předpokládají, že rozměr podkladu je přece stejný - stejně jako předpokládáme, že druhý v komunikaci získané informace automaticky zasadí do stejného rámce jako vypravěč.

Zároveň "vysílačům" rozdáváme obrázky, které něčím narušují zaběhnuté stereotypy - např. kulaté okno u domu apod. - může nám to u "přijímačů" ukázat, zda opravdu pozorně naslouchají co jim druhý říká nebo si spíše domýšlejí podle svých zaběhnutých představ.

Na kreslení dostanou učitelé 3-5 min, následně porovnají předlohu a výsledek - mohou je položit před sebe v kruhu a všichni se mohou podívat jak se komu dařilo. Většinou se u toho všichni dost zasmějou.

Tato aktivita je vhodná k otevření tématu komunikace a jak je důležité si stále ověřovat, že si vzájemně rozumíme, že automaticky nepředjímáme, že to ten druhý vidí stejně.

Je namístě být pozorný a mít oči otevřené. Učitelé by měli průběžně procvičovat svoji schopnost vnímat, jak se žáci chovají k sobě samým, ke svým spolužákům i celkově ke svému okolí. Také se vyplatí dohodnout se v rámci pedagogického sboru na jednotném postupu ohledně toho, jak otevírat problémy, které se ve škole vyskytnou. Rozhodující roli v tom, aby se to dařilo, hrají důvěra, diskrétnost a navázání kontaktů s těmi, kdo vás můžou případně podpořit, a to uvnitř i vně školy.

- Zůstat učitelem a společně se připravovat na případné náročné situace, které mohou do života vstoupit nám všem.
- Co dospívajícím dodává sílu, by mělo být tématem každý vyučovací den.
- Mluvit v dobrých časech o těžkých věcech v životě.
- Zvyšovat sebeúctu žáků.
- Podporovat vyjadřování pocitů.
- Být zdrojem informací o možnostech řešení a pomoci (vše má své východisko).
- Být tím, kdo povzbuzuje.

Aktivita - Rozbor videa

- **Seber se a vypadni: Jeník :**

https://www.youtube.com/watch?v=Fh_gjLyTj8w&feature=emb_rel_end

- **animované video Západočeské univerzity:**

(BUDE PŘEDÁNO V ELEKTRONICKÝCH MATERIÁLECH, NENÍ ONLINE)

Vybrat jedno z videí (nebo jeho část v případě druhého) a vést následnou diskuzi.

Upozornění - první video bývá někdy vnímáno pedagogy jako stigmatující je samé - učitelé (a zvláště učitelé matematiky) jsou zobrazováni často jako neempatičtí a tvrdí.

A.
Jedna věc je rozpoznat žáka, který se nachází v psychické krizi a potřebuje podporu či pomoc,
B.
druhá, a mnohdy o hodně těžší, je vědět, jak reagovat a přistupovat k němu.

Učitelé, kteří se při své každodenní práci u dětí či adolescentů setkávají s psychickou zátěží, vnímají ji a podporují své svěřence v tom, aby se s ní dokázali vypořádat, na sebe berou značnou odpovědnost a odvádí náročnou práci. Měli by přitom vždy zůstat učiteli a nedělat ze sebe pomocné terapeuty nebo náhradní rodiče. V tom spočívá jejich hlavní úkol při kontaktu s žáky se zdravotními problémy. Dokud se dotčené děti účastní vyučování, jsou žáky a chtějí, aby se s nimi zacházelo jako se všemi ostatními. Člověk v pozici učitele by měl projevovat pochopení a empatii. Což platí i pro výjimečné, nemocí zaviněné situace. A někdy je to právě učitel, kdo se zásadně zaslouží o to, že se žákovi dostane pomoci lékařů a terapeutů.

Z metodického doporučení:
Úkolem pedagoga není dané potíže diagnostikovat či léčit. Jeho role spočívá zejména ve zprostředkování kontaktu s rodiči a poté případně příslušných odborníků. Pedagog by měl být schopen poskytnout dítěti i rodině základní informace k dané problematice a možnostem řešení situace.

Tipy pro vyučující – Jak přistupovat k žákům s duševními problémy

Napsala Shirin Zehe, expertka na vlastní zkušenost, 20 let, Irrsinnig Menschlich e.V.

Milé učitelky a učitelé,

vím, že body, které jsem pro Vás sepsala, nejsou žádný velký „objev“. Právě takto nebo nějak podobně by se ale měli podle mých představ a představ mých spolupacientů kdysi chovat naši učitelé. Většina z nich tehdy ale bohužel dělala, že nic nevidí.

A přitom jsou v tomto procesu opravdu moc důležití a můžou postiženého žáka nebo žákyni hodně povzbudit – i když se jim to na první pohled nezdá a spíš se cítí bezmocní.

Srdečně Vás zdraví Shirin Zehe

- Obecně považuji za velmi důležitou vzájemnou komunikaci učitelů mezi sebou, a to nejen při určitých poradách. Také by se spolu případně měli pravidelně

scházet učitelé jedné třídy a při té příležitosti se podělit o změny, kterých si na žákovi všimli (nápadné chování, samotářství, nezvyklé chování).

- Pokud nějaký žák působí hodně smutně, měla by být vybrána učitelka, která k němu má nejbližší, aby si s ním o jeho problému zkusila promluvit.
- I v případě, že se žák chová hodně odtažitě, arogantně, uzavřeně apod., musí se učitelé pokusit si s ním promluvit, protože kdyby se hned obrátili na rodiče, mohl by mít ten žák pocit, že ho podvedli.
- Když žák nejeví potřebu komunikovat, a přitom se dál chová divně, nesmí to učitelé v žádném případě vzdávat. Jen by se s ním neměli snažit mluvit všichni, pak by se totiž mohl cítit zahanžený do kouta a mít dojem, že na něj tlačí, aby jim něco pověděl. Jeden učitel-důvěrník stačí.
- Také při setkání s rodiči je třeba odhadnout, jaký k nim má žák vztah, a podle toho je pak případně přibrat k rozhovorům s ním. Rodiče je nutné informovat tak jako tak, žák by se o tom ale měl určitě dovědět předem.
- Na každý pád žáka opakovaně ujišťujte, že mu rádi pomůžete. Dávejte dobrý pozor, jak se Vaši žáci chovají, to je totiž základ. Nedejte se odradit. Jestliže například nějaký žák na něco zareaguje hodně prudce, nemyslí to osobně. Všichni dobře víme, že se člověk v osobní krizi apod. chová agresivněji, plaše nebo pasivněji, protože to v tu chvíli jinak nedokáže.
- Bavte se jako učitel určitě i s kamarády a spolužáky daného žáka nebo žákyně. Promluvte si občas s jeho/její nejlepším kamarádem/kamarádkou, ten/ta totiž většinou ví víc než kdokoli jiný. Zeptejte se ho/jí, co se změnilo a z jakých důvodů. Pokud si jeho/její kamarádi dělají starosti, měl/a byste se tím spíš odhodlat za nimi zajít.
- Měl by být také informován výchovný poradce (školní psycholog) a měl by převzít hlavní iniciativu. Ten má možnost zjistit si, jak by bylo žákovi možné pomoci, a zvážit jestli a co z toho použít. Čím horší stav žáka je, tím rychleji je nutné dát vědět rodičům nebo jiné blízké osobě. Potom musí výchovný poradce (školní psycholog), ten oblíbený učitel, a pokud souhlasí, tak i samotný žák s rodiči společně rozhodnout jak dál postupovat.
- Nebojte se být otevření, starostliví a upřímní. Onen žák je v jádru pořád ten samý člověk. Připomeňte mu dřívější dobré časy, a řekněte mu, že to, jak se teď chová, k němu normálně nesedí. Spíš se nad tím pak zamyslí.

- Mějte oči otevřené. Dávejte najevo, že jste víc než „jen“ učitel. Ukažte žákům, že jste pedagog a nejste ve škole jen, abyste vyučoval svůj předmět. Na to se často zapomíná!
- Nejdůležitější ze všeho je pravidelný dialog s třídou a s kolegy učiteli. Hodně věcí se tím může vysvětlit, místo toho, aby se všechno „zametalo pod stůl“.
- Pokud žák sám nemluví, nenaléhejte na něj. Radši zorganizujte rozhovor se sociálním pracovníkem, s někým ze sdružení Fokus Praha apod.
- Není třeba, abyste suploval/a profesionály, je dobré obrátit se o pomoc na zkušenější. Když si se třídou promluví „profík“ a/nebo postižený člověk, většinou jsou pak žáci vůči problémům tohoto druhu vnímavější. Může se taky stát, že si onen dotčený žák teprve v tu chvíli uvědomí svoji situaci a dojde mu, že opravdu potřebuje pomoc. A teď už snad taky bude vědět, kam se může obrátit, pokud o svém problému nemůže/nechce říct ani rodičům ani učitelům nebo kamarádům.

„Jedním z nejlepších způsobů jak se naučit vypořádat s problémy, je sledovat lidi, kteří už srovnatelnou situaci zvládli, a mluvit s nimi... Úkolem nás, profesionálů (učitelů, sociálních pracovníků atd.), je potom lidem při hledání takových vzorů, dobrých nápadů a možné podpory pomáhat.“

5 věcí, které může udělat vyučující



Být v kontaktu se žáky všímavý, přístupovat k nim s respektem a laskavým stylem



Vědět, jaké jsou možnosti pomoci



Mluvit v dobrých časech o obtížných životních otázkách



Navzájem se informovat v rámci pedagogického sboru, sdílet spolu poznatky a postřehy a dál se vzdělávat



Být v kontaktu s poskytovateli pomoci v regionu

Jak s žáky o duševním problémech komunikovat

Čím dříve povzbudíme mladého člověka, aby se svěřil se svými problémy, tím dříve jsme schopni poskytnout nebo vyhledat vhodnou podporu, která mu může pomoci.

Je vhodné, aby **s dítětem spolupracoval pedagog, k němuž má dítě důvěru**, se kterým je schopné vést otevřenou komunikaci. Ne nutně to vždy tedy musí být např. školní psycholog, výchovný poradce či školní metodik prevence.

V prostředí školy tak můžeme učinit buď

- svěříme své obavy o daného žáka důvěryhodné a k tomu určené osobě – tedy poradenskému pracovníkovi školy, který by k danému žákovi mohl mít nejbližší – školní psycholog, školní metodik prevence, výchovný poradce, nebo třeba třídní učitel,
- anebo sami poskytneme bezpečný prostor dotyčnému mladému člověku, aby si s námi mohl promluvit,
- může se také stát, že se nám přijde žák svěřit sám, aniž bychom to čekali nebo na to byli připraveni.

Pokud dítě samo osloví svého učitele, je na místě jej za to ocenit, ujistit jej, že je na správném “místě” a že je dobře, že tak učinil. Sdělované potíže či svěřený problém není vhodné bagatelizovat, ať už jsme v jakékoliv roli ve vztahu k dítěti. Naopak je prospěšné vyjádřit mu svůj zájem a spoluúčast na řešení jeho situace tak, jak to bude potřeba (samozřejmě v rámci našich vlastních osobních i profesních možností).

Když se vyučující dospívajícího zeptá na změny v jeho chování, smýšlení a vnímání, ...

- jsou za to někteří rádi.
- reagují na to někteří agresivně.
- chtějí někteří, aby se k nim přistupovalo benevolentněji.
- zakládají si někteří na tom, aby na ně byly kladeny ty samé nároky jako na ostatní.
- mají někteří potřebu o své nemoci mluvit.
- nechtějí o tom někteří vůbec mluvit.

Aktivita – Identifikace podpůrných faktorů, inspirace z výpovědí

V příloze tohoto manuálu jsou výpovědi lidí, kteří si v době svého studia prošli psychickou krizí. V této části lze vybrat některé z nich (připravené pro použití ve skupinách), rozdat je do skupin mezi účastníky a vyzvat je, aby z nich vytáhli a identifikovali podpůrné faktory pro žáky. Následně lze sdílet opět v celé skupině.

Je zde na místě všem připomenout, že jsme každý jedinečný, neexistuje jednotný muster "příznak XY - udělej toto", ale je třeba vnímat žakovu individualitu a zároveň respektovat sám sebe a své možnosti.

Co říkají žáci - pár příkladů

Lisa: Ukažte nám, že na to nejsme sami



„Mluvit s žákem, když to skutečně chce. A učitelé by ho měli nechat domluvit do konce a dobře ho poslouchat, neskákat mu do řeči. Moje učitelka byla hodně přímá a řekla mi, že se mám napřed soustředit na svoje zdraví a nemám se nechat stresovat školou. Ta věta mi připadala skvělá, taky říkala, že za ní můžu klidně přijít.

Podle mě je hrozně důležité, že si na mě vždycky najde čas. Učitelé by bez souhlasu žáka s problémy neměli nic podnikat, všechno by s ním měli nejdřív probrat.

Byly jsme v kontaktu celou dobu, co jsem byla v léčebně. Myslím, že by z toho učitelé neměli mít strach, protože my díky tomu vidíme, že na to nejsme sami! Přišlo mi dobré, že si na mě udělala čas a taky mi slíbila, že za ní můžu kdykoliv přijít. To je podle mě hrozně důležité, protože jsem pak neměla pocit, že ji otravuju.

Za úplně nejdůležitější ale považuju, že měla odvahu se mě na moji nemoc zeptat. Myslím, že pokud si učitel o žákovi myslí, že má nějaký problém, neměl by se bát se ho na to zeptat. Měla jsem hned mnohem lepší pocit, když jsem o tom mohla s někým otevřeně mluvit, než kdyby se o mně všichni bavili za mými zády. Taky jsem byla ráda, že se mnou chtěla mluvit jenom jedna učitelka a ne víc zároveň. Myslím, že jinak bych se cítila jako v kleci. Takhle jsem měla víc prostoru.“

Denis: Pomohla mi jedna jediná vyučovací hodina!

Když jsem v 7. třídě psychicky onemocněl, pomohlo mi, že si s námi jeden z našich učitelů nezávisle na osnovách, povídal o duševním zdraví. Bylo to sice hodně obecné, pro mě to ale bylo znamením, že se ten učitel staví k psychickým problémům otevřeně. A to mě hodně povzbudilo.

Klaudie: Nenechat to být!

Naštěstí se u nás ve škole vždycky našel nějaký učitel, který za mnou přišel, když mi nebylo tak úplně dobře. Bylo to spíš takové obecné, ale pomáhalo mi to. Složitě je to s takovým ptaním akorát u těch, kteří o tom vůbec nechtějí mluvit, protože sami nevědí, co se s nimi děje. I ti tak ale zaregistrují, že má o ně ten učitel zájem. Určitě tedy doporučuju nenechávat být a nevzdávat to.

Ve většině případů děti a adolescenti, kteří jsou v psychické krizi, mají také problémy s komunikací. O to důležitější je navázat s nimi dialog, protože je pravděpodobné, že sami o pomoc nepožádají.

Lidé prožívající psychickou krizi jsou většinou precitlivělí na způsob komunikace ostatních. Je to kvůli tomu, že v průběhu dospívání neměli v rodině nebo mezi vrstevníky důvěrné vztahy, a tak zažili nedostatek zájmu, úcty, nebo dokonce lásky a přijetí. Precitlivělost takových žáků funguje jak na verbální, tak neverbální rovině. Ale jejich zdráhavost by nás neměla odradit vést s nimi dialog. Místo toho bychom měli mít na paměti, že jejich vyhýbavý postoj je často znakem nedůvěry k dospělým.

Tito žáci mohou prožívat i značnou nerozhodnost, jestli nabídnutou pomoc odmítnout nebo přijmout a tak se může stát, že jejich chování bude kolísat mezi hledáním pomoci a jejím odmítáním, což si mohou ostatní jednoduše špatně vysvětlit.

Děti a dospívající je třeba učit, aby brali vlastní pocity vážně a vést je k realistické důvěře vůči svým rodičům a dalším dospělým osobám jako jsou učitelé, vedení školy, školští poradenští pracovníci, trenéři, zdravotní pracovníci, přátelé či duchovní poradci.

Vyváženost, které je žádoucí dosáhnout v kontaktu se žákem prožívajícím psychické problémy, je vyváženost mezi odstupem a blízkostí, mezi empatií a úctou.

Aktivita: Video EMPATIE X LÍTOST

Objasňuje rozdíl mezi **empatií**, která pomáhá propojovat a **lítostí**, která způsobuje rozdělení:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=tuBZZasavZo&feature=emb_logo

Čtyři vlastnosti empatie:

- **Vnímání úhlu pohledu**, což je schopnost vnímat perspektivu druhého člověka, která může být pro něj pravdivá.
- **Nevynášení soudů**, což není jednoduché, pokud to máte tak rádi jako většina z nás.
- **Rozpoznání emocí** u druhých lidí, a **schopnost bavit se o nich**.

První rozhovor s žákem

Nejpodpůrnější první konverzace je taková, kde:

- předem otevřeně a realisticky komunikujete důvěrnost vašeho kontaktu.
- svou pozornost v danou chvíli věnujete výhradně mladému člověku.
- většinu času strávíte aktivním nasloucháním, nikoliv mluvením.
- necháte ho sdílet svůj příběh, nehádáte a nedoplňujete si své domněnky a odhady.
- pokusíte se nastolit atmosféru přijetí a podpory, nehodnotíte, nesoudíte.
- to, že se vám mladý člověk se svými problémy svěřil, považujete za první krok na jeho nelehké cestě k zotavení.
- srozumitelně a jasně si společně specifikujete další kroky, zkusíte je co nejdříve realizovat.
- sami rozpoznáte, jak těžká musí pro mladého člověka vaše konverzace být.
- reagujete klidně, i když se vnitřně klidní necítíte

Tipy, co může pomoci a čemu se vyhnout

v takové konverzaci s mladým člověkem:

Čemu se vyhnout...



Co může pomoci



Co rozhodně žákyním a žákům v duševní krizi pomáhá

Dokud chodí do školy, jsou žáky a chtějí, aby je jejich vyučující jako takové také vnímali – i když se chovají jinak než „normálně“. Patří k tomu tak samozřejmé věci, jako že je **každý den pozdraví, věnují jim pozornost, uznávají a respektují je**. Podporujte u svých žáků jejich víru v sebe sama a jejich vlastní síly.

Co rozhodně nepomáhá

Co nám může bránit ve zdárné komunikaci, označuje Thomas Gordon jako komunikační zátarasy a dělí je do 12 skupin.

12 komunikačních zátarasů dle Thomase Gordona:

1. **Příkazování, vyžadování** = Ne! Bez ústního zkoušení to prostě nejde!
2. **Varování, strašení** = Nebudu tě klasifikovat, propadneš!
3. **Moralizování, kázání** = Vzdělání je ta nejcennější věc, co můžeš dostat.
4. **Dávání rad a návodů** = Udělej si pořádný rozvrh a všechno zvládneš.
5. **Poučování a argumenty** = Vysokoškoláci mají nejmíň dvojnásobné příjmy.
6. **Souzení, kritika, obvinění** = Jak seš velkej, tak si hloupej.
7. **Pochlebování, výčitky** = Vždycky jsi přece byl dobrý žák a šlo ti to.
8. **Posměch, dávání jmen** = Mluvíš jako hipík.
9. **Interpretování a analýza** = Nemáš školu rád, protože se bojíš neúspěchu.
10. **Uklidňování, soucit** = Já vím, jak ti je, ale to se změní, až budeš starší.
11. **Zjišťování, výslech** = Co budeš dělat bez vzdělání?
12. **Přerušování nezájmem** = Co to povídáš? Připrav si radši věci na lavici.



2. blok

Aktivní neboli empatické naslouchání

Základem úspěšné komunikace mezi lidmi je schopnost vzájemně si naslouchat. Naslouchat však neznamená jenom slyšet, znamená chápat a respektovat.

PASIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

Znají učitelé ze tříd velmi dobře ☺.

- Znamená příjem informací.
- Neposkytuje mluvčímu **zpětnou vazbu**.
- Často nebývá spojeno s porozuměním.
- Posluchač je pasivní, není zřejmé, zda rozumí a chápe to, co slyší.
- Posluchač působí jako "vrba" nebo „dub“, neřeší se jeho zájem.
- Umožňuje mluvčímu abreakci a uspořádání vlastních myšlenek.

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

- Je jedním z vašich hlavních **nástrojů podpůrného rozhovoru!**
- Aktivní naslouchání je způsob komunikace, ve kterém je zahrnuta posluchačova ochota a snaha **podívat se na problém očima druhého**. Jde o snahu pokusit se porozumět, **co mluvčí přesně říká, cítí, dělá**.
- Aktivní naslouchání je charakterizováno slovy jako: vcítit se, soucítit, vytušit, rozpoznat, rozumět, pochopit.
- přijímání nejen **obsahové stránky** (fakta, informace), ale i **emocionálního stavu posluchače** a reagování na obojí v průběhu rozhovoru tak, aby měl mluvčí pocit, že se mu snažíme porozumět a **akceptujeme** ho.
- Zaměřuje se na **zájem** druhé strany.
- Posluchač věnuje **plnou pozornost** hovořícímu.
- Mluvčímu je poskytována **zpětná vazba – verbálně i neverbálně**.

Neverbální komunikace hraje velkou roli na obou stranách!

- Posluchač udržuje **oční kontakt** s hovořícím.
- Zaujímá otevřený **postoj**, je nakloněn.
- Občasné **pokývnutí** hlavou jako vyjádření pozornosti a souhlasu.
- Vyjádření vyvolané emoce vhodnou **mimikou**.

- Občasné vyjádření souhlasu slovy: **ano, chápu, rozumím...**
- Občasná **povzbuzující slova**: aha... hmm... jen povídejte dál... jak jsi to myslel? ...poslouchám tě... říkáte, že... aha, vy jste tedy...
- Všímáme si **neverbálních projevů hovořícího** (gest, polohy, postoje, mimiky, paralingvistiky) – poskytují nám mnoho dalších informací o jeho pocitech a celé situaci.

Aktivní naslouchání zahrnuje nejenom **maximální snahu porozumět a pochopit**, co nám druhá strana chce sdělit, ale možnost **využití** určitých **technik**, které tento cíl mohou pomoci dosáhnout. Techniky aktivního naslouchání jsou běžně používané při mediaci, ale i při jiných formách profesionálně vedeného rozhovoru. Řada odborníků (služby na linkách důvěry, učitelé, psychoterapeuti) se trénuje v aktivním a empatickém naslouchání. Aktivní a empatické naslouchání je řazeno mezi nespecifické, *univerzální léčebné faktory* v řadě psychoterapeutických směrů.

Techniky aktivního naslouchání: **Povzbuzování, Objasňování, Parafráze, Reflexe, Shrnutí, Uznání**

Technika	CÍL	JE TŘEBA	PŘÍKLADY
Povzbuzování	● Projevit zájem. ● Povzbudit druhého, aby hovořil.	● Nevyslovujte souhlas či nesouhlas. ● Neužívejte neutrální slova. ● Měňte intonaci.	Můžeš mi o tom říct něco více? Co se vlastně stalo?
Objasňování	● Objasnit to, co vám druhý říká. ● Získat více informací. ● Pomoci druhému, aby viděl i další hlediska problému.	● Pokládejte otázky. ● Zopakujte interpretaci. ● Podněcujte mluvčího, aby vysvětloval.	Kdy se to stalo? Co si o tom myslíš? Jak to vidíš ty?
Parafrázování	● Ukázat, že nasloucháme a rozumíme tomu, o čem druhý hovoří. ● Ověřit, zda jeho slova správně chápeme.	● Novým způsobem předložte myšlenky a fakta. ● Shrňte řečené vlastními slovy.	Takže ty bys rád, aby ti učitel více důvěřoval... Jestli tomu dobře rozumím, tak...
Zrcadlení pocitů	● Projevit, že chápete a rozumíte tomu, co druhý cítí.	● Vyjádřete základní pocity a emoce mluvčího.	Vypadá to, že jsi opravdu hodně naštvaný...

	• Tím mu pomůžeme pocity znovu přehodnotit.		Cítím ve tvém hlase smutek...
Shrnutí	• Popsat dosažený pokrok. • Shrnout důležité myšlenky a fakta. • Položit základ k další diskuzi.	• Přeformulujte a zopakujte hlavní myšlenky spolu s pocity.	Takže to, co jsi mi řekl... Chci si být jist, že mi nic neuteklo, takže...
Ocenění	• Uznat význam druhé osoby. • Dát jí najevo, že jí věříme.	• Uznejte závažnost problémů a pocitů druhého. • Oceňte jeho úsilí/vlastnosti či dosavadní kroky.	Věřím, že... Skutečně si cením tvé snahy o ... Je odvážné a důležité, že jsi udělal tenhle krok a řekl mi...
Zainteresované mlčení	• Projevit akceptaci, respekt a porozumění.	• Sdílení ticha s komunikujícím pouze skrze neverbální projevy zpětné vazby.	Postoj, oční kontakt, výraz tváře, gesta, tón hlasu atd.

**Aktivní naslouchání je také způsob hledání skrytého významu řečeného.
Klad'me si proto otázku: „Co mi tím chce ten člověk vlastně říct?“**

ČEMU SE VYHNOUT

Pro používání techniky aktivního naslouchání je důležité, abychom

- Pouze nemlčeli, ale ani neutopili druhého v množství informací.
- mluvčího nepřerušovali, nedokončovali za něj věty
- neradili
- nehovořili o podobných pocitech a problémech, které jsme kdy prožili
- Vyvarovali se častého používání slova „Já“
- nehodnotili, ale respektovali a vytvářeli pozitivní vztah
- nezabývali se nežádoucími vlastnostmi

„Asi největší bariérou pro otevřenou komunikaci a blízké vztahy je přirozená tendence hodnotit, posuzovat, souhlasit či nesouhlasit s výroky vysíláče ... “
psycholog Carl Rogers

Aktivita: Návuk aktivního naslouchání

Vytvořte tříčlenné skupiny, rozdělte role (role se pak budou měnit), každý rozhovor bude trvat 2 minuty, po každém následuje krátká reflexe ve skupince. Po vystřídání všech reflexe v celé skupině.

Hovořící: sděluje posluchači své somatické nebo psychické potíže

Posluchač: nacvičuje zásady aktivního naslouchání.

Pozorovatel: pečlivě pozoruje a zaznamenává jednotlivé použité techniky a reakce na ně.

Na projektoru lze promítnout pomůcku: **Zásady aktivního naslouchání**

Neverbální známky udržování pozornosti	Snaha o pochopení mluvčího
Otevřený postoj	Pokyvování hlavou
Souhlasná mimika	Slovní vyjadřování pochopení
Kladení doplňujících otázek	Povzbuzující slova
Autenticita posluchače	Opakování myšlenek

Vedení rozhovoru

Ukázalo se, že je prospěšné, když vyučující...

- **komunikují jasně a jednoznačně**

- Vyhýbat se dvojznačností a ironií.
- Když „ano“ znamená „ano“. A „ne“ znamená „ne“.

- **aktivně naslouchají**

- Horní polovina těla je obrácená k hovořícímu, udržovat oční kontakt.
- Dívat se na dotyčného mile, přikyvovat na souhlas (nonverbální signály).

- **vysílají "zprávy o sobě"**

- „Mám dojem, že jsi se v poslední době hodně změnil...“
- „Všiml jsem si u tebe, že ..., a dělám si o tebe kvůli tomu starosti.“

- **ubírají věci na tíživosti**

- „Není to poprvé, co se nějaká moje žákyně dostala do takovéhle situace.“
- „Nejsi v tom sám, nejsi jediná/jediný.“ (samozřejmě s cílem žáka podpořit, ne zlehčovat jeho situaci)

- **projevují empatii a vymezí hranice**

- „Všimla jsem si, že toho máš hodně na srdci. Já na to ale nebudu ve všech otázkách ten správný člověk. Tohle můžu udělat, tohle nemůžu.“

- **budují stabilní vztahy a pečují o ně**

- Dlouhodobě stálý člověk, za kterým může žák zajít.
- Spolehlivost ve vztazích.
- Nebát se vyžádat si jako vyučující o pomoc či podporu.

- vypracují možné kroky směrem k řešení
 - Dohodnout se na prioritách a cílech.
 - Nastítnit pozitivní i negativní důsledky.
 - Zapojit i dotčené žáky a žákyně.
- zamezí přecenění nebo podcenění možností
 - Vymezit časově omezený flexibilní rámec.
 - Vyjasnit možnosti a meze flexibility.
 - Zamezit požadavkům, které by znamenaly emocionální zátěž.
- akceptují jinakost
 - Respekt a uznání – brát žáka vážně, nehodnotit.
 - Vyvarovat se znevažování.
 - Ukázat hranice toho, co je akceptovatelné.
- jsou pozorní a téma detabuizují
 - Vnímat nápadné projevy chování a nedostatky ve školních výsledcích a mluvit o nich.
 - Ukazovat, jaké jsou možnosti pomoci a úlevy ve složité situaci.
- poradí
 - Jako učitel (nikoli jako terapeut).
 - Shánět si jako vyučující informace o nabídkách odborné pomoci.
 - Doporučit pomoc profesionálů.
 - Být průvodcem při hledání a vyjasňování cesty.
- poukazují na vlastní odpovědnost (úměrně věku)
 - Vést žáka k tomu, aby sám odhadl svoji schopnost učení
 - Apelovat na to být ve vztahu k obnovení svého zdraví sám aktivní

- s žákem se domluví na dalším postupu, nekontaktují pomoc a nekomunikují s rodiči tzv. "za jeho zády"
 - Důvěrný vztah mezi učitelem a žákem (i jeho rodinou) může hrát velkou roli při celém procesu poskytování včasné intervence tak, aby byla co nejefektivnější.

Kladení užitečných otázek

Ptát se je ta nejlepší možnost, jak se něco dozvědět a jak s druhým udržovat vztah.

Otázky na rozdíly a výjimky

zbavují problém zdání nevyhnutelnosti (v naší třídě je to takhle vždycky, s tím se nedá nic dělat) a otevírají oči vidění nových možností.

- Kdy se ten problém vyskytuje víc, kdy méně?
- Co by se muselo stát, aby u tohoto problému docházelo k výjimkám častěji? Kdo by si toho všiml?
- Jak se vám povedlo tuhle situaci tak skvěle zvládnout?
- Co přispělo k tomu, že se to ještě víc nezhoršilo?

Hypotetické otázky

prevádějí pozornost na dosud nevyužité možnosti.

- Co byste museli udělat, aby vaši rodiče bezpečně ztratili nervy?
- Jak bys mohl/a víc využívat toho, že ti dělá radost, když pomáháš jiným?

Otázky na řešení

směřují pozornost k řešení.

- Kdo z tvé třídy umí mimořádně dobře něco, co by ti mohlo pomoci?
- Jak jsi to tehdy zvládl/a?

Paradoxní otázky

bystří zrak pro vnímání nových souvislostí, např. posilují schopnost vidět "na všem špatném i něco dobrého".

- Co byste museli udělat, aby se situace ještě víc zhoršila?

- Podle čeho by tvoje tričko poznalo, že jsi dosáhl/a svého cíle?
- Jak jste ten problém dokázali tak dlouho pěstít a opečovávat?

Škálovací otázky

jsou dobrou pomůckou např. pro změnu chování třídy a skoncování s obecným naříkáním nad „tou línou třídou“, „špatným kolektivem“ nebo „vyrušujícími žáky“. Místo toho se lze s jejich pomocí dobrat konkrétních kontrolovatelných cílů.

Příklad: Žáci mohou na škále od 0 do 10 ohodnotit, jak líní nebo aktivní jsou při učení. Budou k tomu potřebovat kritéria jako pravidelné dělání domácích úkolů nebo zapojování se při vyučování a podobně. Vyučující může toto hodnocení vypracovat také sám za sebe. Nakonec si mohou žáci a vyučující ujednat konkrétní věci, které budou dělat, aby se na škále posunuli například ze 4 na 6.

Užitečné obraty

Dejme tomu

- Dejme tomu, že by nám osud do cesty seslal právě tuhle složitou situaci nebo tohohle nesnadného žáka. Co bychom se na tom mohli jako vyučující zvláště dobře naučit?
- Dejme tomu, že by šikana v naší třídě nebyla, co by v tom případě bylo?

Místo toho

- Na co bychom se tě měli místo toho zeptat?
- Co bys mohl dělat místo toho?

Čím to namísto Proč („Proč“ mívá často pachut' výčitky, obviňování.)

- Čím to, že je pro tebe tak těžké to či ono udělat?
- Čím to, že tak často chybíš?

Co by bylo, kdyby...

- Když si představíš, že bys měl ve třídě kamarády, v čem by to pro tebe bylo jiné?

Mít dobré důvody pro to, na něčem trvat nebo něco dělat tak a tak

- Ptát se na tyto „dobré“ důvody: Máš nějaký dobrý důvod, proč opakovaně chodíš pozdě?

Podpora v akutní krizi

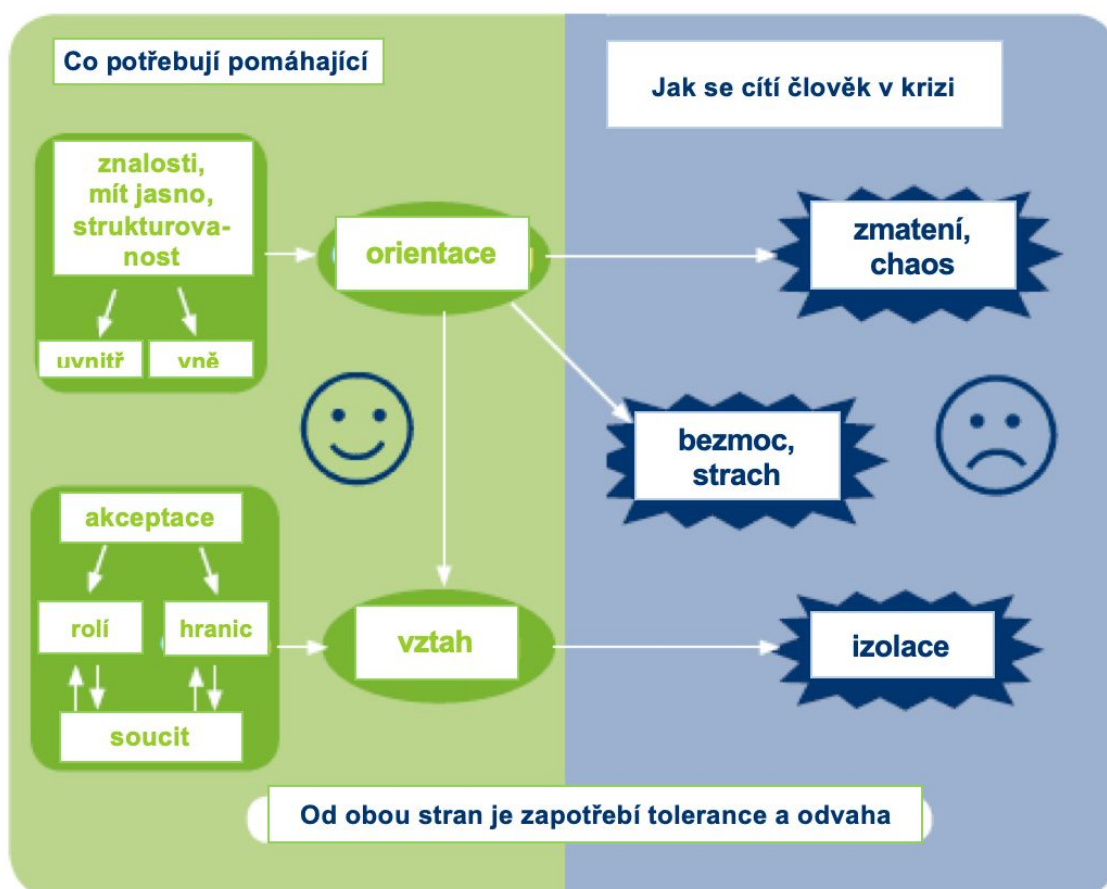
Zachovejte klid a dojděte pro pomoc. Postarejte se, aby byl dotčený žák chráněn a nezůstal sám. Snažte se dotyčného či dotyčnou akceptovat i s jeho/jejími krizí, panikou a zoufalostí, naslouchejte mu/jí a berte vážně, co cítí. Vymlouvat člověku jeho strach, paniku a tak dále příliš nepomáhá. Důležité je přistupovat k žákovi citlivě, s respektem a pochopením, vyhradit bezpečný prostor a zprostředkovat další odbornou péči. Ideálně po domluvě s žákem informujte rodiče.

Tip:

Často dobře poslouží otázka „Co by ti mohlo jako první pomoci?“ Podle zkušeností v takovou chvíli žáci a žákyně často uvádějí jednoduché konkrétní věci, které lze rychle zrealizovat, jako například lehnout si, mít klid, něco si sníst nebo se napít, čerstvý vzduch.

Tip:

Pokud některá žákyně pláče, měla by se jí ujmout učitelka, pro případ, že by pro její utěšení byla nutná fyzická blízkost. Obdobně by k chlapci měl být přednostně přizván učitel.

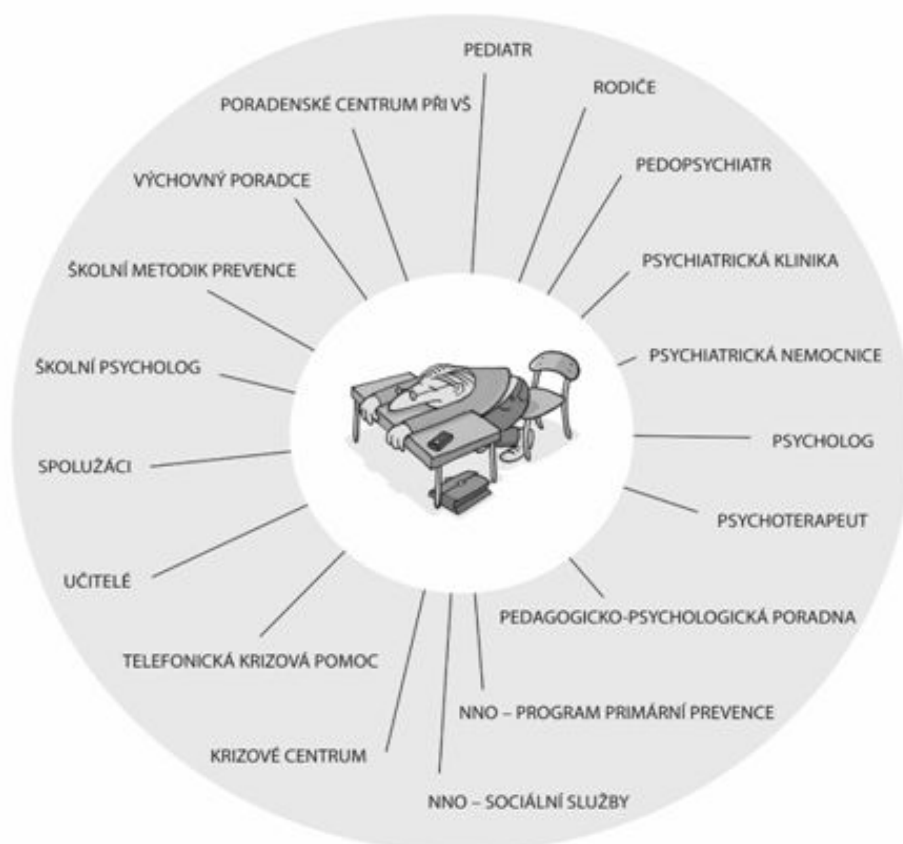


Rychlý a rozhodný zásah může v mnoha případech i zachránit život.

Odeslání k odborníkovi

Aby byly služby, od kterých se očekává, že mohou hrát roli v rámci včasné intervence, a aby tuto svou roli sehrály úspěšně, je potřeba, aby byly vnímané jako dostupné, lákavé a nestigmatizující, a to v co možná nejširším úhlu pohledu.

Kterýkoliv subjekt (viz. obrázek), na nějž se v rámci vyhledání pomoci či podpory dítě (jeho rodič/zákonní zástupci) či škola (prostřednictvím pedagoga) z důvodu řešení psychických potíží (psychické krize/duševního onemocnění) dítěte/dospívajícího obrátí, je informován o dané problematice. Ví, jak poskytnout podporu jedinci, ale i jeho nejbližším, zejména rodině. Umí nabídnout řešení situace pomocí dalšího profesionála či spolu s ním. To se děje ideálně v rámci spolupráce pedagogických, zdravotnických a sociálních institucí v daném regionu tak, aby se každému dostalo rychlé a efektivní podpory, která mu umožní dosáhnout maximální možné úrovně vzdělání.



PODPŮRNÁ SÍŤ STUDENTA S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

✓ **Praktický (rodinný) lékař a nebo lékař/ka pro děti a dorost**

To jsou často ti praví, na koho se obrátit kvůli první konzultaci. Pokud je to nutné, poskytnou kontakt na další odborníky.

Mnoho psychických onemocnění je provázeno tělesnými problémy (nevolnost nebo časté zvracení, poruchy spánku, bolesti břicha nebo hlavy apod.). Pro okolí a někdy ani pro nemocného není zřejmé, že jsou tělesné potíže zakořeněné v psychických problémech. S lékařem se lze poradit o tom, co vás trápí na těle i na duši a zda je vhodné kontaktovat psychologa nebo psychiatra.

✓ **Psychologové**

Jsou specialisty v oblasti lidského chování. Pomůžou člověku najít způsob, jak se stavět k duševní krizi nebo nemoci, a také lépe pochopit vlastní pocity a chování. Mají také k dispozici psychodiagnostické nástroje, pokud je třeba se více zorientovat v problému.

✓ **Psychiatrii pro dospělé nebo se specializací dětské a dorostové psychiatrie**

Jsou to lékaři. Diagnostikují a léčí psychická onemocnění. Využívají při tom různé formy psychoterapie a můžou předepisovat léky. Rozhodují, zda je vhodné ambulantní léčení, léčení s hospitalizací nebo se zapojením denního stacionáře.

✓ **Psychoterapeuti pro děti a dospívající**

Diagnostikují a léčí za pomoci vědecky uznávaných psychoterapeutických postupů psychické a psychosomatické poruchy. Vystudovali psychologii nebo psychiatrii a dosáhli speciálního vzdělání pro léčení duševních nemocí. Podle dodatečných pojmenování (behaviorální psychoterapie, psychoanalýza, hlubinná psychologie nebo komunikační psychoterapie) se dá dále rozeznat forma terapie, kterou psychoterapeut poskytuje.

✓ **Krizová centra**

V životě každého z nás se najdou chvíle, kdy potřebujeme poradit nebo pomoci. Nemáme se na koho obrátit, ocitneme se se svými starostmi naprosto sami, své blízké nechceme svými problémy obtěžovat nebo se za ně stydíme... Ale ani v těchto nejtěžších situacích nemusíme zůstat sami. V některých městech můžeme osobně zajít pro radu, podporu či pomoc do krizového centra, které bylo vybudováno právě proto, abychom se na ně anonymně a bezplatně obraceli. Druhou možností je zavolat na některou z linek důvěry, z nichž většina je v provozu nonstop.

Krizová centra poskytují ambulantní nebo pobytové služby na přechodnou dobu těm, kteří se nacházejí v obtížných situacích ohrožujících zdraví nebo život, kdy v dané chvíli nemohou nebo nejsou schopni svoji nepříznivou situaci řešit vlastními

silami. Můžete sem přijít, pokud potřebujete krizovou intervenci, konzultaci se sociálním pracovníkem, psychologem nebo psychiatrem, přechodné ubytování a poskytnutí stravy (nebo pomoc při jejich zajištění), dále pak krátkodobou podpůrnou terapii směřující ke stabilizaci nepříznivého stavu člověka. Služby krizových center jsou často poskytovány bezplatně a 24 hodin denně.

✓ Krizové linky

Linky důvěry jsou pracoviště poskytující telefonickou krizovou pomoc. Jsou snadno dostupné – linku důvěry je možné kontaktovat kdykoli – není nutné se objednávat. Každá linka důvěry má zpracovanou databázi kontaktů psychosociální sítě a může vám tedy poskytnout a doporučit kontakty na další zařízení: psychologickou, psychiatrickou nebo právní pomoc, kontakty na různé pomáhající organizace – poradny, kontaktní a krizová centra, azylové domy, a to nejen v daném regionu. Některé linky jsou všeobecné, jiné se specializují na určitou skupinu lidí, například Linka bezpečí pomáhá dětem a mladým lidem. Některé linky důvěry poskytují také služby prostřednictvím internetu, e-mailem nebo přes chatové programy. Služby linek důvěry vždy respektují anonymitu tazatelů a jsou většinou bezplatné, ppř. za cenu běžného telefonního hovoru. Kontakty na linky důvěry v různých regionech ČR jsou k nalezení na www.caplid.cz.

Tip:

Rodičovská linka Linky bezpečí – po celé ČR - mohou se sem obrátit všichni dospělí, kteří mají starost o děti, tedy včetně učitelů: 606 021 021, pomoc@rodicovskalinka.cz.

✓ Centra duševního zdraví

Centra duševního zdraví jsou jedním z pilířů reformy psychiatrické péče v ČR. V budoucnu by měla vzniknout síť těchto center, přibližně na 100 000 obyvatel jedno. CDZ by tedy mělo svou „spádovost“.

Pracovníci centra tvoří multidisciplinární tým - jsou zde zastoupení sociální i zdravotní pracovníci, psychiatr, psycholog i peer pracovník - člověk s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Těžiště jejich práce spočívá v pomoci a podpoře klientů jak v prostorách centra, tak i primárně přímo u klientů - v jejich prostředí - doma, v práci, v kavárně, či kdekoli jinde.

Smyslem center duševního zdraví je neizolovat lidi s problémy s duševním zdravím dlouhodobě a bezdůvodně mimo společnost a umožňovat každému, pokud je to jen trochu možné, vyrovnávat se s onemocněním v místě svého bydliště a žít dál svůj život mezi svými příbuznými a přáteli s adekvátní podporou terénních i ambulantních služeb. V současné době vznikají i pilotní CDZ pro děti a mládež.

✓ **Týmy včasné intervence projektu VIZDOM v Praze 8, Plzni a Blansku:** www.vizdom.cz

Lidem, u kterých se psychické potíže projevily teprve nedávno, anebo z různých důvodů ještě vůbec nenavštívili žádného odborníka, pomáhají nové odborné sociálně-zdravotní týmy (jejich součástí je i psychiatr a psycholog). Služba funguje od dubna 2019 v Praze 8, v Plzni a v okrese Blansko. Tato služba fungující v rámci reformy psychiatrické péče je zdarma a je koordinována Národním ústavem duševního zdraví (NUDZ). Pomoc týmů cílí například na problémy se spánkem a soustředěním, slyšení hlasů nebo náhlé změny nálady. I tyto stavy se někdy mohou rozvinout v závažnější psychotické onemocnění. Lidé mohou o pomoc žádat prostřednictvím webu, kde naleznou kontakt na příslušný tým a domluví si setkání, které se může konat u žadatele doma nebo třeba v parku, kavárně. Na stejných webových stránkách je k dispozici i jednoduchý anonymní online test, kde si zájemci budou moci otestovat, zda u nich aktuálně existuje riziko rozvoje duševního onemocnění a případně nalézt návod, jak dále postupovat.

Značnou výhodou projektu je nejen komplexní podpora pacientů, ale především téměř žádná čekací doba. Jedinečné je i to, že se program zaměřuje také na vyhledání osob, které jsou v riziku rozvoje závažného duševního onemocnění. Lze pustit i video přibližující práci týmu včasné intervence v Londýně: https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=8oWQWCc1uPs&feature=emb_logo

✓ **Psychosociální rehabilitační programy pro děti a dospívající**

Onemocnění v dětském věku a v období dospívání je, pokud má být zabráněno jeho chronickému průběhu a dlouhodobým následkům, nutné začít léčit včas. Psychosociální rehabilitace má za cíl zlepšit fungování dítěte, nebo ho dokonce navrátit na původní úroveň, aby se mohlo opět plně účastnit života ve škole a v rodině. Může probíhat skupinově (např. nácvikové skupiny) i individuálně (např. case management). V rámci psychosociální rehabilitace existují i služby podporovaného vzdělávání. Ty pomáhají lidem, kteří mají v důsledku duševního onemocnění problémy s rozvojem a uplatněním dovedností potřebných k osamostatnění se a úspěšnému studiu jako základnímu předpokladu pro budoucí pracovní uplatnění. (např. Praha - Baobab: <http://www.baobab-zs.cz/žák/>)

✓ **Poradny pro děti a pro rodinu**

Poradny jsou zařízení, která nabízejí rozličné služby široké veřejnosti. Existují proto, aby poskytovaly pomoc lidem v tíživé situaci – v případě potřeby proto doporučujeme služeb některé z poraden využít. Funguje opravdu velké množství poraden různých typů. Jejich pracovníci znají síť dostupných služeb v okolí, proto se nic nestane, když půjdete do „špatné“ poradny. Pomoc ve formě poradenství je vždy poskytována bezplatně, často také anonymně. Vzhledem k poskytovaným službám dětem dospívajícím má mezi poradnami zvláštní místo pedagogicko-psychologická poradna.

✓ Pedagogicko-psychologické poradny

PPP nabízejí poradenství a další služby (např. psychoterapii) žákům a žákům od mateřských školek dále na základním nebo středním stupni vzdělávání. Poradenství se může týkat mnoha různých oblastí, ať už se jedná o potíže se školou, nebo o nějaký problém, kterým člověk prochází mimo školu, jako jsou rodinné problémy anebo osobní potíže. Poradenství se může týkat např.:

- adaptačních obtíží na začátku studia – při přechodu ze základní na střední školu,
- studijních problémů – při špatných výsledcích podávaných ve škole,
- změny školy – potřebujete-li s někým probrat plánované přerušení studia a zjistit, který typ školy nebo jaký obor je pro vás nejvhodnější, např. po hospitalizaci nebo v průběhu léčby psychických obtíží,
- volby další vzdělávací cesty – poradenství k volbě dalšího oboru vzdělávání, např. střední nebo vysoké školy, uskutečnění psychologického vyšetření ke zjištění studijních a osobnostních předpokladů,
- problémů nejistoty nebo trémy – potřebujete-li pomoci se zvládnutím trémy ve škole, nebo např. nejistoty v kontaktu se spolužáky,
- rodinných a vztahových problémů,
- problémů se spolužáky, např. šikanování, ale i potíží s hledáním nových kamarádů po přechodu ze školy na školu

PPP mají specifickou roli při doporučeních pro tvorbu individuálních vzdělávacích plánů pro žáky. Tyto plány vypracovává škola (většinou třídní učitel) na základě zprávy z PPP.

Některé PPP nabízejí služby i dospělým, např. v podobě poradenství v oblasti kariérního i osobnostního růstu, ale i metodické či supervizní skupiny pro pedagogy.

Co je dobré vědět

Není snadné najít toho správného lékaře nebo vyhovujícího terapeuta a dobrat se přesné diagnóze. V této době se proto neobejdeme bez velké dávky trpělivosti a vytrvalosti. Nejdůležitější je s řešením příliš dlouho neotálet – co nejdříve o situaci začít mluvit, už záhy vyhledat pomoc a moci začít využívat vhodných forem pomoci, aby byl život brzy zase lepší.

Reakce žáků na diagnózu duševního onemocnění, bývají různé:

- odmítáním nemoci,
- smutkem nebo strachem,
- vztekem,
- někdo pocítí úlevu.

Výhody zdařilé terapie

Každý člověk má svůj vlastní způsob regenerace a své vlastní tempo. Hodně zpravidla pomůže, když se ve spolupráci s terapeutem sestaví společný plán, aby všichni věděli, na čem se může do budoucna pracovat.

Dobrá psychoterapie uleví duši, pomůže zvládnout krizi a nastartuje u dotčeného dospívajícího léčebný proces.

Řada mladých na nutnost začít docházet na terapii, reaguje popuzeně. Ve skutečnosti se však tato cesta může hodně vyplatit a přinést potřebný vhled do situace. Člověk při ní totiž má tu vzácnou příležitost říct cokoli, aniž za to bude kritizován.

Promluvit si o negativních myšlenkách s někým, komu důvěřuji, pomáhá je zahnat. **Myšlenky, které jsme vyslovili a podívali se na ně s odstupem, ztrácejí sílu a vliv.**

Rozhovory s psychoterapeuty podléhají lékařské mlčenlivosti.

Rozhodující pro zdar psychoterapie je stavět na dobrém vztahu.

Individuální podpůrná opatření ve škole

Škola může být pro dospívající s duševním onemocněním důležitým zdrojem podpory, ať už ze strany třídních učitelů, dalších pedagogických, školních poradenských či sociálních pracovníků. Ti totiž mají možnost sami aktivně ovlivňovat atmosféru ve škole a ve třídě a kdykoli poskytnout pomoc.

Pedagogům zde lze představit projekt www.normalnestuduju.cz, který byl zaměřený na podporu studia žáků s duševním onemocněním.

Spolupráce učitele s rodinou

Škola by se neměla bát komunikovat s rodiči, vytvořit širší komunitu, napomoci vytvořit fungující síť kolem dítěte a být její aktivní součástí.

Použiji zde citaci našich německých kolegů, že nejen v Africe platí: „K výchově dítěte je třeba celé vesnice.“ Dobré je, když mají rodiče dotčených dospívajících

ke škole důvěru. Jak by mohli ve škole žákovi pomoci, když o jeho problémech nebudou vědět? Ve spolupráci s žákem a jeho zákonnými zástupci může být na základě doporučení vypracován **tzv. Plán pedagogické podpory či Individuální vzdělávací plán** a nastavit v něm podpůrná opatření v procesu vzdělávání tzv. „šitá konkrétnímu žákovi na míru“. Učitelům v této věci můžeme předat dobrou zkušenost z naší sociální praxe, kdy plánujeme společně s klientem a jeho blízkými. Ve škole totiž zatím převládá přístup, že učitel mluví o samotě s žákem a poté o samotě s rodiči.



Mluvme s učiteli o tom, proč je “výhodnější” mluvit s oběma najednou:

- lépe se uzavírají dohody, když jsme u toho všichni a nedochází ke komunikačním šumům (např. ale dítě mi doma říkalo, že...),
- je to efektivnější,
- je to rychlejší,
- je to zdravější způsob otevřené komunikace - výborný vklad do dospělého života.

Vyučující by měl také rodiče a děti povzbuzovat k tomu, aby se neobávali a zkusili využít prospěšnou pomoc profesionálů.

Chybějící podpora ze strany rodiny

Rodiče mohou pro dospívající paradoxně představovat i jeden z největších problémů. Velmi často se za nemoc svého dítěte stydí, odmítají ji, nebo ji ignorují. To byste měl/a jako třídní učitel/ka vědět a brát v potaz.

V případě odmítavého či **nespolupracujícího postoje rodičů** (kdy je důvodem např. strach ze stigmatizace rodiny) se může pedagog obrátit na psychologa spádové pedagogicko-psychologické poradny i proti vůli rodičů. Je zároveň vhodné, aby si škola stanovila svá vlastní pravidla a hranice pro tento **krizový postup**.

V současnosti už bývají členové rodiny, pokud je to možné, do terapie zapojováni. Je to nejlepší způsob, jak odbourat mylné domněnky o dítěti a urychlit proces léčení.

Práce se třídou, ve které je žák s duševním onemocněním

Aktivita - Žák po pokusu o sebevraždu

Jeden z žáků vaší třídy se pokusil doma o sebevraždu, byl 4 týdny hospitalizován na psychiatrii a nyní se vrací do školy. Jak se asi cítí? Co potřebuje? Co uděláte? Jak s ním budete komunikovat? A jak budete komunikovat se třídou/ve třídě?

Zadané téma lze rozebrat v menších skupinkách a následně v celé skupině, v případě kratší verze lze diskutovat pouze v celé skupině pedagogů.

Co žák - to originál, co třída - to originál, co potřebný přístup - to originál:

- Ctít konkrétního žáka a jeho potřeby,
- Respektovat jeho tempo, jeho potřeby se mohou v čase měnit, (když nechce teď, neznamená to, že nebude chtít zítra nebo za měsíc a naopak).
- Vše má svůj čas.
- Přijmout, že to tak je.
- Nemyslet si, že jeho potřeby znám lépe než on!
- Žák na to nemusí být sám.
- Stejně tak učitel na komunikaci se třídou nemusí být sám! Ve dvou se to lépe táhne ;-)

Od výše zmíněných proměnných se odvíjí, jak a jestli vůbec budeme žákův problém komunikovat se třídou.

Stejně tak by měla být i třída vedena ke všem výše zmíněným bodům. Ve škole by se tomuto tématu měl věnovat plnohodnotný čas v rámci tematicky příbuzné nebo třídnické hodiny. Rozhodně by to neměl být čas navíc mimo školu. Učitel to s žáky může probrat v rámci příbuzného předmětu (např. společenské vědy) nebo se s tímto tématem mohou žáci seznámit s námi v programu BNA. Některé školy při nedostatku časové dotace tato témata rozebírají i v rámci tělesné výchovy - využívají hlediska, že do správné péče o tělo, patří i péče o duši. Fyzické a duševní zdraví souvisí – kalokagathia.

Stává se, že má-li žák závažnější psychické obtíže, často má také časem potřebu to s třídním kolektivem sdílet. Je to, jako když máte zlomenou nohu, ostatní se o vás zajímají, píší vám vzkazy na sádku, pomáhají vám s taškou. To ale často potřebují i děti s duševními problémy a říkají si takto o podporu.

Pokud se žák rozhodne sdílet své trápy se třídou, učitel by ho měl podpořit, aby pro sebe našel co nejpříjemnější cestu, možností je mnoho, je důležité se na to předem připravit a s žákem se domluvit.

Pokud je ve škole školní psycholog/výchovný poradce apod., může být u toho a nápomocen. Jed dobré zde pedagogy přivést na myšlenku spolupráce - učitel na řešení nelehkého tématu nemusí být se třídou sám, může přizvat kolegu, ve kterého má v této věci důvěru a mohou to se třídou komunikovat společně.

Kazuistika

Dívka 8. třída, 14 let, rodinná zátěž (rozvod rodičů před 5 lety, matka s OCD, dívka nevychází s nevlastním otcem), pomalu se rozvíjející projevy disharmonického vývoje osobnosti jako nespokojenost s postavou, odmítání jídla, sebepoškozování, úzkosti, nadměrný stud, na to navazující zhoršení prospěchu, pozdní ranní příchody do školy, stažení se z dřívějších sociálních vztahů a zálib, nápadná změna vzhledu. Po doporučení třídního učitele se dostala do péče školní psycholožky a následně také psychiatra, podařilo se navázat úspěšnou spoluprací s otcem dívky. Dívka projevila přání, že by chtěla se třídou své potíže sdílet. Podrobně tedy na sezení se školní psycholožkou rozebraly její důvody, očekávání a možnosti, jak by to šlo v rámci třídnické hodiny provést, a dívka si mohla zvolit, jak by jí to bylo nejpříjemnější. Společně pak tento návrh probraly s třídní učitelkou a domluvily se na konkrétní realizaci.

Dívčíným cílem bylo, aby spolužáci porozuměli, proč se chová poslední dobou jinak a proč má jisté úlevy (tolerance pozdních příchodů, možnost v případě krize ihned jít za školní psycholožkou apod.). Zároveň očekávala od spolužáků podporu, nechtěla, aby si o ní šuškali stranou, bála se vyčlenění z kolektivu.

Dívka chtěla být přítomna a spolužákům to říci při sezení v kruhu sama s podporou třídní učitelky a školní psycholožky (pozn. Je tu samozřejmě i možnost popovídat si se žáky bez přítomnosti dané osoby, ale musela by to tak sama chtít! Většinou u toho žáci být chtějí - necítí se dobře, když se o nich mluví za jejich zády). Připravila si úvod, kde spolužákům chtěla vysvětlit, proč se chová v poslední době jinak a jaké má projevy. Školní psycholožka s třídní učitelkou aktivně vedly diskuzi, když se spolužáci chtěli na něco doptat. Důležitými body bylo sdělit třídě, jak mohou pomoci - co může být podpůrné a co naopak ne, ať už ze strany spolužáků, nebo školy samotné, včetně tzv. krizového plánu dívky (tedy např. když ji přepadne ve škole úzkost, může požádat spolužáka, aby s ní došel za školní psycholožkou).

Výsledkem bylo větší pochopení spolužáků a tolerance některých dívčíných "excesů". I když některé její projevy by mohly být označeny jako "volání po pozornosti", bylo v tomto případě přínosné zapojit třídu, ve které dívka tráví většinu dne. Dívka se více zklidnila, získala pocit většího bezpečí, už třeba jen tak, že ji posměváčci teď nechávali na pokoji.

Mohlo by ale také stát, že žák s duševními problémy přílišně zatěžuje své spolužáky a ti v zájmu pomoci ze sebe vydávají více, než je pro obě strany zdravé. V takovém případě není dobře nastavena domluva o tom, co pomáhá a co už je žákovi na škodu. Je tedy vhodné zároveň ostatní žáky vést k péči o sebe sama a hlídání vlastních hranic. V tomto případě se velmi osvědčilo, když třída absolvovala program BNA a mohla si vyjasnit konkrétní otázky - nejen o daném onemocnění, ale i podpůrných faktorech a péči o sebe.

V závěru tohoto tématu lze promítnout sdělení žáka, který si podobnou situací prošel, viz. přílohy.

Duševně nemocní rodiče

Co můžou vyučující dělat pro žákyně a žáky s duševně nemocnými rodiči?

Pro děti duševně nemocných a závislých rodičů je škola důležitým zdrojem. Platí to v případě, jsou-li vyučující všímaví, problémy před svými kolegy, dětmi a rodiči pojmenovávají přiměřeným způsobem a využívají podpory profesionálů.

Dětem duševně nemocných rodičů v rodině často chybí pevný rámec, který by pro ně byl zdrojem opory.

Ve škole je tomu jinak – tady platí stálá pravidla a rituály. Tady svět funguje spolehlivě – i kdyby šlo jen o to, že si učitelka druhý den určitě všimne, že nemám udělané úkoly. Škola se koná pět dní v týdnu, což vyučujícím umožňuje navázat s dětmi dobrý kontinuální vztah a víc je poznat. Ve škole jsou věci normální, svět se dělí na „správné“ a „špatné“. To může dětem duševně nemocných rodičů, pokud se podaří přistupovat k nim ohleduplně a s respektem a uznáním, hodně pomoci a usnadnit jim orientaci v životě. **Stává se ale také, že to tyto děti vnímají jako mučivý kontrast** – v případě, že neustále narážejí na svoje omezení a ze strany vyučujících a spolužáků jsou necitlivě vnímáni jako někdo „jiný“, „divný“, někdo, kdo „k nám tak nějak nepatří“, a také se s nimi takto zachází.

Jako vyučující můžete pomoci, pokud...

- se při svém snažení budete držet potřeb a problémů dané žákyně či žáka. Pokuste se s ním či s ní promluvit o tom, čeho jste si u ní/něj všiml/a a proč si o ni/něj děláte starosti.
- se nenecháte odradit odmítavými reakcemi dítěte a svoji nabídku rozhovoru budete opakovat.
- coby třídní učitel rodičům nabídnete, že se na vás mohou kdykoli obrátit, požádáte je, aby vás informovali například v případě, že by měl být nemocný rodič hospitalizován, a pokud iniciujete vytvoření plánu pro krizové situace.
- coby třídní učitel společně s rodiči a dotčeným dítětem zvážíte, jaká podpůrná opatření jsou zapotřebí, aby byla pro dítě zajištěna potřebná kontinuita, kterou mu momentálně nemůžou poskytnout doma.
- rodičům nebudete nic vyčítat a budete se snažit hledět do budoucna konstruktivně a dohodnout se s nimi na tom, co je třeba.
- v případě, že to bude nutné, opatrně iniciujete spolupráci s poradnou pro rodinu nebo s úřadem péče o mládež, aby rodině pomohli.

- se v případě, že to bude nutné, obrátíte na poradnu pro rodinu nebo úřad péče o mládež a požádáte je k danému případu o anonymní konzultaci.
- si s rodiči promluvíte o tom, jak důležité pro děti je, aby měly o nemoci dostatek informací, a proberete s nimi konkrétní možnosti psychoedukace.
- citlivě zareagujete, když se ve třídě dotčeného dítěte objeví znevažující poznámky nebo bude dítě ostrakizováno.

Aby se zklidnil a mohl regenerovat, potřebuje náš organismus pocít



Co poskytují instituce pro péči o děti a mládež

Přibližně polovina rodičů s duševním onemocněním má strach z toho, aby byla do věci zapojena jakákoli instituce působící na poli péče o mládež, a silně se proti tomu staví. **Mnoho rodičů se obává, že budou prohlášeni za neschopné postarat se o dítě a děti jim budou odebrány.**

Vyučující, kteří mají dobré povědomí o roli a způsobu fungování těchto institucí, zde můžou zapůsobit jako „stavitelé mostů“ a pomoci obavy a výhrady rodičů odbourat.

Možnosti poradenství

Poradenská místa pro výchovu a pro rodinu nabízejí rychlé nízkoprahové a bezplatné poradenství rodičům, dětem a dospívajícím. Také zde jde přitom v první řadě o to, rodiny podpořit a ulevit jim ve složité situaci. Mnoho poraden už dnes poskytuje speciální poradenství pro děti a dospívající s duševně nemocnými rodiči.

Úřad pro péči o mládež se může postarat o opatření, která rodině poskytnou oporu a odlehčí jí (poradenství, sociálně pedagogická asistence rodinám, výchovný asistent, osobní asistent pro děti, sociálně výchovná dětská skupina atd.). Některé úřady pro děti duševně nemocných rodičů organizují také péči dobrovolných „průvodců“.

Závěrem budiz ještě řečeno: Život je životně nebezpečný. Naštěstí jsme my, lidské bytosti, houževnatí. Dokážeme přežít ztrátu. Bez péče, něhy a starostlivosti nám je ale zle. Potřebujeme kolem sebe mít laskavé lidi. Jeden člověk stačí!

Shrnutí - Co by mělo v části B určitě zaznít:

- každý jsme originál a každý potřebujeme trochu něco jiného;
- zásady vhodné komunikace a konkrétní vhodné obraty;
- co pomáhá a čemu se vyhnout;
- jak se zachovat v akutní krizi;
- externí pomoc pro mládež, rodiče, učitele;
- je vhodné mluvit se všemi aktéry najednou - učitel, žák, rodič;
- je důležité respektovat potřeby a tempo daného žáka;
- je možné, že žák bude chtít se třídou svůj problém sdílet - jak na to? Možností je vždy mnoho a je nezbytné respektovat žákova přání a potřeby;
- jak je možné podpořit žáky, kteří mají duševně nemocné rodiče;
- na náročné věci nemusíme být sami, ať už jsme žáci nebo učitelé!

ÚKOLY PRO MEZIDOBÍ

Touto částí končí buď první část kurzu (v případě 2x6h), nebo až druhá (v případě 4x3h). Účastníkům můžeme zadat následující „domácí úkoly“, které s nimi v úvodu dalšího setkání prodiskutujeme.

- Zkuste se v rámci nějaké své hodiny cíleně zaměřit na vytvoření příjemné atmosféry v hodině. Jak jste to dělali? Jakou to mělo odezvu? Jak vám při té hodině bylo a jak jste se cítili před a po ní? Co fungovalo a co ne? Co byste udělali příště jinak?

Část C aneb “Život s duševním onemocněním”

(časová dotace 3 hodiny: blok 80 min - 20 min přestávka - blok 80 min)

Zázemí:

židle v kruhu, projektor a pc, občerstvení pro učitele - voda, kafe, něco na zub - pokud jsme na návštěvě, tak v režii školy

1. blok

V případě obou verzí (4x3h i 2x6h) navazujeme na minulou část dotazy na „domácí úkoly“ a diskuzí, jak se dařily. Co se od minule uleželo nebo naopak vynořilo? Zreflektujeme cíle úkolů, zodpovíme případné dotazy.

Na začátku bloku je také vhodné shrnout, čemu všemu jsme v minulých blocích věnovali, co vše jsme prošli za témata. Připravit účastníky na to, že nyní nás čeká “trochu jiný úhel pohledu” na celou problematiku. Máme totiž to štěstí, že v našem týmu spolupracujeme s tzv. peer pracovníky (pokud jsme tuto pozici nepředstavili minule, bude dobré jí vysvětlit, ppř. připomenout co obnáší). A tito kolegové by se s námi rádi podělili o svou vlastní zkušenost s duševním onemocněním. Na diskuzi bude určitě prostor.

Osobní příběh

Metoda: Rozhovor/Diskuze o životních zkušenostech. Skupina sedí ideálně na židlích v kruhu.

Pomůcky: V případě, že máte fotografie, obrázky, texty (básničky apod.) nebo jiné práce, které o Vás něco vypovídají, vezměte je s sebou, pokud chcete. Jejich prostřednictvím se dá s pedagogy dobře navázat rozhovor.

V této chvíli se ke slovu dostává průvodce s vlastní zkušeností. Dosavadní průvodci na začátku jeho vyprávění uvedou, ale všechna svá tykadla, prosíme, nechávají nadále nastavená na příjem. Když to bude vhodné / potřeba, svého týmového kolegu podpoří a povzbudí.

“V předešlých dnech jsme se věnovali tématům okolo duševního zdraví. Prošli jsme si spousty teoretických pouček, jak můžeme poznat žáka s duševními obtížemi, jak s ním komunikovat, jak mu pomoci. Nyní máte možnost seznámit se s konkrétním příběhem člověka, který se také započal u žáka střední školy...”

V tuto chvíli, pokud se tak nestalo už před tím, odhalí průvodce - expert ve vlastní věci, že sám patří k lidem s psychickými problémy. Onen komplexní konstrukt duševního zdraví tím získává konkrétní tvář, přibližuje se na dosah – a přitom jako úplně normální věc. Pedagogové se dozvídají, jak se člověk při depresi nebo

psychóze cítí, kde a jak se mu dostane pomoci a jak důležité je mít podporu okolí a jakou.

Zahájení debaty

Možností je celá řada. Každý si vybere takový způsob, který je mu vlastní. Zde jen několik námětů:

- Můžete například začít tím, jaké to bylo, když jste byl/a teenager. Jaké plány jste měl/a jako 15ti -16ti letý teenager? A co se s nimi stalo?
- Také si můžou zaspokulovat o Vaší osobě, třeba o Vašem povolání, věku, zájmech, oblíbeném jídle, o tom, jestli máte děti a podobně. A Vy jim pak řeknete, jak to s Vámi je.
- Můžete něco přečíst, zazpívat, ukázat obrázky. Někteří experti si s sebou berou své básně, povídky nebo výtvarné práce, které vyprávějí o zlých a dobrých časech, nebo svému příběhu dali hudební podobu. Prostřednictvím toho všeho se dá s pedagogy dobře navázat hovor.
- Dobrý způsob, jak tuto část uvést, je také, když budete nejprve 10 až 15 minut vyprávět o sobě. Nakonec můžete pedagogy vyzvat, aby se Vás ptali na to, co je zajímavé. Řada expertů na to má svůj vlastní, humorný styl, jako třeba tato slova:



 „Mohli bych vám celé dny vyprávět o sobě, o tom, co všechno jsem zažil, samé neslýchané věci. Možná by vás to tak ale nudilo. Takže se mě radši sami ptejte, proto taky dneska tady u vás jsem. A pokud budu moct, tak vám odpovím.“

Doporučení:

- Příběh by měl akcentovat dopady tehdejší interakce s učiteli a spolužáky (co pomáhalo a co naopak nepomáhalo, co vám chybělo)
- Jak to celé začalo, jak se to dále rozvíjelo, jak to vypadalo a jak jste se cítil/a? (Co např. člověk zažívá při psychóze, jaké to je, když slyší hlasy, a co říkají?)
- Dostalo se vám pomoci? Pokud ne, co by vám tenkrát pomohlo? Pokud ano, jaká byla nebo jaká by měla být, aby vám skutečně pomohla?
- Jak reagovalo okolí – rodina, kamarádi, škola. Jaké to pro vás bylo a jak jste případně potřeboval/a, aby reagovalo?
- Jak probíhala diagnostika / léčba / vaše zotavení? Co vám pomohlo?
- Dá se najít moment či více momentů, které pro vás byly zlomové na cestě k zotavení?
- Co dnes víte, co jsou vaše zdroje, jak se o sebe staráte?

- Co vám to dalo a vzalo?
- Nezapomeňte o sobě říci, v čem jste dobří a co všechno zvládáte ;-)) a jak žijete dnes!
- Co si přejete do budoucnosti?
- Dále může učitele, podobně jako žáky, zajímat, jak člověk dokáže sebrat takovou odvalu, aby svůj příběh vyprávěl před jinými lidmi a co je vaší motivací. Mnoho lidí obdivuje odvahu expertů mluvit otevřeně o obtížných obdobích v jejich životě.

Po skončení příběhu následuje prostor pro dotazy. **Skrze konkrétní příběh můžeme následně upevňovat probranou teorii.**

V diskuzi se učitelé mohou ptát na konkrétní způsoby léčby, medikaci, hospitalizace, ale i sebevražedné myšlenky a pokusy, pokud se ve Vašem příběhu vyskytují. **Je proto dobré mít předem vyjasněné oblasti, o kterých případně nechcete mluvit a je na místě říci, že k tomu byste se nyní neradi vraceli.**

Druhý průvodce by v debatní části měl svého kolegu podpořit, např. skrze vlastní cílené dotazy. Pokud by náhodou expert ve vlastní zkušenosti vynechal nějakou důležitou část příběhu, nebo pokud by se například hovor už hodně dlouho točil pořád kolem jednoho tématu, dost možná právě takového, o němž kolega nemluví až tak rád, může vznést jinou otázku a otevřít tím téma nové.

Poselství

Jsme lidé s rozdílnými životními příběhy. V mnohém jsme si podobní. Máme přání, naděje, obavy a strachy. Potřebujeme partnery a přátele, kteří při nás stojí i tehdy, když se necítíme dobře. Chceme se včlenit a být integrovaní do každodenního života. I sociální chování většiny lidí není vždy dokonalé. Měli bychom být tolerantnější k odlišnému chování a nekonformnímu způsobu života.

Krize patří k životu, může potkat každého z nás, ale dá se překonat a často nás i posílí. I s duševní nemocí lze žít plnohodnotný kvalitní život. Je důležité mít alespoň jednoho člověka, kterému můžeme věřit a mluvit s ním o svých problémech. Je úžasné, když vyhledáme dostatečně brzy pomoc, abychom zase dostali svůj život pod kontrolu!

Je dobré vědět, že

- Duševní porucha může postihnout každého.
- Nejsme soustavně nemocní.
- Neneseme vinu na našem onemocnění.
- Chceme být v naší dočasné odlišnosti přijati a bráníme se vůči vyčleňování.
- Většina duševních poruch nevede k žádnému závažnému narušení v sociálním chování. Pokud ano, většinou toto narušení ustoupí.

Recovery / proces zotavení se z duševní nemoci

Na osobním příběhu lze přiblížit přístup „recovery“, na jehož základě se dnes snaží pracovat většina terapeutických či sociálních služeb a bylo by fajn přenést jeho principy i do školního prostředí – to může opět udělat v závěru kolega průvodce.

Jedná se o hluboce osobní, jedinečný proces změny postojů, hodnot, pocitů, cílů, schopností a/nebo rolí jedince. Je to způsob, jak žít uspokojivý, nadějeplný a prospěšný život i s omezeními způsobenými nemocí. Zotavení se z duševní nemoci v sobě zahrnuje vytvoření nového smyslu a účelu života v souvislosti s tím, jak jedinec překonává tragické následky duševní choroby (Anthony, 1993).

Recovery přístup se může vztahovat úplně stejně k duševním, tak k fyzickým potížím.

Jako experti ve vlastní zkušenosti jste těmi, kteří recovery přístup pro učitele v tuto chvíli zosobňují.



2. blok

Zeptáme se, jestli něco z minulého bloku ještě v účastnících doznívá, dáme příležitost doplnit komentáře, případně poskytneme prostor pro poslední otázky.

Externí pomoc

V návaznosti na příběh jednoho z průvodců můžeme vypíchnout to, co mu v procesu zotavování pomohlo, konkrétněji se pak zaměřit na odbornou péči či využití služby.

Také si můžeme pedagogy trochu “vyzkoušet”, jestli si pamatují, jaké zdroje odborné pomoci máme a kam se lze obrátit v případě psychické krize.

Navážeme otázkou, kam se lze obrátit konkrétně v jejich kraji.

Než totiž půjdeme do konkrétní školy - zmapujeme si i my **externí pomoc v místě školy** - psychology, psychiatry, nízkoprahová centra, terénní sociální služby věnující se mladistvým – tzv. **Mapa sítě pomoci**.

Další oblastí, kde mohou učitelé čerpat pomoc, jsou **telefonické krizové linky, chaty a různé webové stránky** (např. www.sancedetem.cz, www.normalnestuduju.cz), které by v Mapě sítě neměly chybět.

Tento přehled bychom měli sepsat a věnovat ho školnímu metodikovi prevence či výchovnému poradci. Další zájemci si ho mohou okopírovat.

V této části seznámíme všechny účastníky s nejdůležitějšími kontakty z této místní Mapy sítě. .

V této části je také prostor blíže učitele seznámit s prací terénních pracovníků v oblasti duševního zdraví a s probíhající transformací psychiatrické péče.

V druhém bloku můžeme také zařadit témata, na která se případně v minulých setkáních nedostalo a propojit je právě s osobní zkušeností experta ve vlastní věci:

- Práce se třídou, ve které je žák s duševním onemocněním
- Individuální podpůrná opatření ve škole
- Duševně nemocní rodiče

ÚKOLY PRO MEZIDO BÍ

V případě varianty 4x3h zde končí 3. část kurzu. Účastníkům můžeme zadat následující „domácí úkoly“, které s nimi při následujícím setkání prodiskutujeme.

1. Zkuste udělat něco nad svůj běžný rámec pro pohodu na pracovišti pro své kolegy, nadřízené či podřízené.
2. Zkuste si všimnout, co vám zvýšilo pohodu na pracovišti.

Poznamenejte si alespoň jednu věc u každého úkolu. V příštím setkání začneme pohodovým sdílením :-).

Část D aneb “Jak si udržet duševní zdraví?”

(časová dotace 3 hodiny: blok 80 min - 20 min přestávka - blok 80 min)

Zázemí:

židle v kruhu, projektor a pc, občerstvení pro učitele - voda, kafe, něco na zub - pokud jsme na návštěvě, tak v režii školy

Pomůcky:

flipchart, fixy, projektor a pc, prezentace, papírová lepicí páska, bílé papíry formátu A4

Informační materiály:

odkazy na videa, Příručka pro učitele

Základní tematická struktura:

- jak funguje psychosomatika
- jak je důležité být pozorný k signálům vlastního těla
- syndrom vyhoření - jak se projevuje a jak mu předcházet
- jak o sebe pečuji a co mi dobíjí baterky
- tipy pro udržení psychického zdraví
- jak je důležitá podpora vedení školy
- hranice práce učitele a nebezpečí syndromu pomáhajícího
- k čemu jsou dobré relaxační techniky a pár konkrétních tipů včetně ukázky
- sebepéče, vděčnost, všímavost, učitel jako vzor

1. blok

Pokud jsme v minulém setkání zadávali „domácí úkoly“, navážeme krátkým shrnutím, čemu jsme se doposud věnovali a diskuzí, jak se „DÚ“ dařily. Zreflektujeme cíle úkolů, zodpovíme případné dotazy. Co se od minule uleželo nebo naopak vynořilo? Pak se můžeme přesunout k tematické struktuře této části a představit, čemu se budeme dnes věnovat.

V úvodu tohoto bloku můžeme připomenout téma, kdy jsme se věnovali příznakům, jež nás upozorňují na možnou krizi u žáka. Opakováním těchto projevů můžeme otevřít téma psychosomatiky - “jak na duši, tak na těle”. Pro samotné

| Příklad: když je žák neustále unavený, má časté angíny, trávicí problémy,
 | nemůže v noci dobře spát nebo naopak chce spát pořád, nemá chuť k jídlu
 | nebo se naopak přejídá apod., může to být reakce těla na nějaký prožívaný
 | stres.

Aktivita - signály těla

Lze promítnout a konkrétně se skupiny ptát:

- Každý z nás NĚKDY svému tělu už naslouchal, ale často se toho během dne děje tolik, že si signálů svého těla ani nevšimneme.

Zároveň, žáci v psychické krizi/s duševním onemocněním představují velkou zátěž pro dospělého a tvoří rizikový faktor vzniku burn-out syndromu a dalších psychických potíží – učitel zainteresovaný v problému potřebuje účinné metody prevence vyhoření, podporu nadřízeného a v ideálním případě supervizi u certifikovaného supervizora. Tomu všemu se budeme věnovat v této části.

Stresová porucha - Syndrom vyhoření

Hrozí nejen u učitelů, ale i u žáků - především u žáků víceletých gymnázií! V první fázi se vám zdá, že všechno zvládáte a můžete to takhle dělat navždy. Ve druhém stupni bojujete proti zvyšující se únavě kávou, čokoládou, možná si občas vezmete volně prodejné tabletky pro lepší spánek. Třetí fáze je už o velké únavě, podráždění, proležíte celé noci, přemýšlíte dokola a nedaří se usnout. Teď se dostáváte do slepé uličky, všechno vás bolí, vaše tělesná hmotnost si dělá, co chce, často vybuchnete nebo propadáte pláči, je těžké si vzpomenout třeba na PIN ke kartě. Poslední fáze je vskutku vyhoření - tělo zkolabovalo, imunita selhává. Stále dokážete fungovat, ale stojí to obrovské množství energie.

Stres a neustálý tlak na výkon v práci, ale i doma, strach ze selhání a z toho, že již nebudu schopen dostat požadavkům okolí - to jsou některé z faktorů, které vedou u mnoha dříve výkonných a schopných lidí k tomu, že se cítí náhle slabí, frustrování a zcela vyčerpaní.

„Špatně spím, cítím se unavená, vyhořelá a nejistá. To, co mi dřív dělalo radost, mě už jen vyčerpává...“

Tyto symptomy napovídají, že se nejedná o běžnou únavu, ale o jednu ze spektra stresových poruch, která je širší veřejnosti známá jako [Burnout syndrom](#) (česky syndrom vyhoření).

[Příznaky syndromu vyhoření](#) bychom rozhodně neměli přehlížet. Stresová porucha totiž většinou neodezní sama od sebe. Intenzita negativních pocitů vzrůstá, zdroje psychické energie se vyčerpávají čím dál více, což postiženému člověku znemožňuje, aby se z tohoto trýznivého emočního stavu osvobodil sám.

Většina laické veřejnosti se domnívá, že syndrom vyhoření postihuje pouze manažery, záchranáře či pracovníky dalších exponovaných profesí. Moderní výzkumy ukazují, že **příčinou vzniku této stresové poruchy je v první řadě tlak na nadměrný výkon a strach ze selhání.**

Tento tlak nemusí nutně vytvářet jen okolí, často je člověk obětí vlastních přehnaných požadavků sám na sebe a nezdravého modelu sebepojetí.

Dochází pak k určitému posunu vnímání sama sebe. Zdrojem vlastní sebeúcty a přijatelného sebeobrazu se stává pouze podávání výkonů v nejrůznějších oblastech.

Není tedy náhodou, že z výsledků nejnovějších studií o stresových poruchách a syndromu vyhoření vyplývá, že v posledních desetiletích tvoří početnou skupinu pacientů, trpících syndromem vyhoření i matky na mateřské dovolené, ženy v domácnosti a dokonce i žáci.

Další příznaky

Dlouhotrvající vnitřní stres, kterému jsou lidé trpící syndromem vyhoření vystaveni, způsobuje problémy i na tělesné a behaviorální úrovni. Nejčastějším

doprovodným symptomem jsou výrazné **poruchy spánku**. Většina postižených obvykle trpí nespavostí, menší procento z nich naopak nápadně **zvýšenou potřebou spánku**, který ovšem nepřináší kýženou regeneraci.

Dalším typickým doprovodným znakem Burnout syndromu jsou různé psychosomatické obtíže jako například **bolesti hlavy, zad, problémy se zažíváním** a další.

Léčba syndromu vyhoření

Mnoho lidí, u nichž se Burnout syndrom rozvinul, hledá úlevu od těchto nepříjemných stavů ve zvýšené konzumaci alkoholu, hypnotik (léků na spaní) nebo dalších návykových látek. Návykové látky však přinášejí pouze krátkodobou úlevu, ve střednědobém horizontu se symptomy stresové poruchy dramaticky zhoršují. Nezanedbatelné je rovněž riziko vzniku závislosti.

Při léčbě syndromu vyhoření se osvědčuje individuální psychoterapie, v kombinaci s relaxačními terapiemi. Vhodným doplňkem je i intenzivní, krátkodobý koučink.

<https://www.adicare.cz/lecba-priznaky-syndromu-vyhoreni-burnout-syndrom/>

Aktivita: "Můj kufřík první pomoci"

- učitelům rozdáme čtvrtku velikosti A5 (může být vystřižena ve tvaru kufříku)
- na jednu stranu si učitel napíše, co mu pomáhá v práci, když se necítí dobře nebo řeší nějaký problém
- na druhou stranu si napíše, co mu pomáhá vyrovnávat se stresem v běžném životě
- následuje sdílení v kruhu, kdy každý sdělí alespoň jednu věc, která mu pomáhá v pracovním prostředí, kterou by chtěl inspirovat ostatní kolegy
- to nejmenší, co můžeme udělat z pozice ředitele, je umožnit sdílení kabinetu učitelům, kteří si vzájemně důvěřují a lidsky si tzv. sednou - možnost společného prožívání radostí i starostí během hektického učitelského dne je velmi účinným nástrojem na udržování duševního zdraví.

Obecná poučka pro udržení psychického zdraví:

„Pravidelně se hýbat, přemýšlet nad tím, co člověk ji, mít čas na přátele a své záliby, tedy nežít jen prací. To jsou rady, které znějí banálně, ale skutečně fungují.“

Prof. MUDr. Jiří Raboch, DrSc.

(psychiatr Psychiatrické kliniky pražské Všeobecné fakultní nemocnice).

“Desatero” duševního zdraví

1. PŘIJÍMEJ SÁM SEBE!

Poznej sám sebe, svoje dary, přednosti a slabosti. Važ si sám sebe, ale neber se příliš vážně.

2. MLUV O TOM

O tom co tě trápí, čeho se bojíš, co si vyčítáš, o svých smutcích ale i radostech a úspěších. Sdílená starost je poloviční, sdílená radost dvojnásobná!

3. BUĎ AKTIVNÍ

Život je řeka. Někdy plaveme po proudu, jindy proti němu. Vždy je za čím jít a před čím utíkat. Dokud se hýbeme - žijeme... a naopak.

4. UČ SE NOVÉ VĚCI

Stále je co poznávat a co se učit. Zkušenost je nepřenosná. To, co zvládneme, nás blaží. A co nezvládneme, to jsme aspoň vyzkoušeli.

5. SETKÁVEJ SE S PŘÁTELI!

Příbuzné si nevybíráme, přátele však ano. Sympatie, náklonnost, kamarádství, přátelství a láska jsou zdrojem opory a radosti života.

6. VYKONÁVEJ NĚCO TVOŘIVÉHO!

Géniů je málo, tvůrcem však je každý z nás. Tvořit můžeme v ateliéru i na zahradě, v divadle i v dílně. Proces je důležitější než výsledek. Výtvar je možné zkritizovat, ale to, co při tvorbě zažijeme, nám už nikdo nevezme.

7. ZAPOJ SE A POMOZ!

Pohyb motýlích křídel na jednom konci světa může způsobit bouřku na jeho opačném konci. Zajímej se o to, co se ve světě děje. Politika, ekologie, charita, pomoc těm, kteří to potřebují, dávají smysl našemu vlastnímu životu.

8. NEVÁHEJ POŽÁDAT O POMOC

Pokud cítíš, že tvé břemeno je příliš těžké, bolest nepřekonatelná, ztráta nenahraditelná nebo strach nesnesitelný, pak se nestyď požádat o pomoc. Oborníka nebo jen spřízněnou duši, někoho kdo prošel podobným trápením.

9. ODPOČÍVEJ A UVOLNI SE!

Práce šlechtí, ale může také zabíjet. Uč se aktivně i pasivně odpočívat, nacházet nové zdroje radosti a uvolnění. Pro někoho je to veselá společnost, pro jiného samota, pro někoho sport, pro jiného příroda. Také dobré jídlo a pití či jiné slasti vyvažují stres všedního dne.

10. ZDOLÁVEJ PŘEKÁŽKY!

Uč se brát životní problémy a překážky jako výzvy a možnosti pro osobní růst. Co nás nezabije... a aspoň je pak co vyprávět vnoučatům.

11. NEBOJ SE SNÍT!

Sněte v noci i přes den. Ve snu se můžeme vznášet a dokážeme úžasné věci. Ne všechny sny se naštěstí plní, ale některým se můžeme aspoň trochu přiblížit.

12. ŽIJ TADY A TEĎ!

Příliš mnoho minulosti nám brání v rozletu a příliš mnoho budoucnosti nám nedovolí pevně vykročit. Žij tady a teď a nejlépe, jak umíš. Lepší život nemáš!

A že je těch přikázání dvanáct? Prostě, nikdo není dokonalý!



Závěr:

Coby pedagožky a pedagogové jste zodpovědní za to, že budete se sebou samými, se svými žáky a svými kolegy zacházet způsobem, který přispívá k dobrému zdraví.

Najděte si svůj způsob sebepodpory a přijměte ho jako součást své práce. Váš komfort a vaše vlastní bezpečí je něco, co žáci umí vycítit a co je samo o sobě velmi mocným nástrojem pro práci s bezpečím v kolektivu. Jako učitelé jste hlavní činitelé ve třídě a váš psychický a emoční stav přímo ovlivňuje psychosociální klima ve třídě a také schopnost žáků učit se probíranou látku. Nejsilnější formou učení je učení nápodobou. Děti se naučí nejvíce věcí implicitně na základě kontaktu s jinou osobou. Vyučující, kteří svou práci dělají dobře a jsou v ní spokojení, předávají svůj postoj dětem. Pečovat o duševní pohodu ve škole proto patří k hlavním úkolům školy jako celku, a tedy všech jejích členů.



2. blok

Co může udělat vedení školy

Z pozice ředitele školy mám několik možností, jak podpořit duševní zdraví svých zaměstnanců.

Velmi jednoduchou, ale účinnou formou pomoci pro udržení našeho psychického zdraví, je **moci sdílet kabinet se “spřízněnou duší”**. Možná se divíte, proč tak banální věc uvádíme, ale tato praxe není na všech školách samozřejmostí. Někdy se stává, že ředitel záměrně nedává “kamarády” spolu - těžko říct co je k tomu vede. Samotní učitelé jsou však velmi rádi, když je v této myšlence veřejně někdo podpoří.

Další možností ředitele je zařídit učitelům **skupinovou, individuální či případovou supervizi**. Tato forma podpory týmu je zatím samozřejmostí v sociálních službách, ale ve školství se zatím děje jen velmi sporadicky. Obecně je ve školství velký prostor pro zlepšení spolupráce pedagogů s externími odborníky a opustit tak myšlenku, že všechno musí ve škole zvládnout sami. V současné situaci školy berou nejčastěji jako partnera pedagogicko-psychologickou poradnu. My je však můžeme seznamovat s dalšími možnostmi podpory, o kterých by měli být informováni např. supervize, mediační služby, terénní služby v místě školy, nízkoprahová centra pro děti a mládež.

Ředitelé by také neměli zapomínat průběžně **oceňovat** své zaměstnance, popřípadě s nimi reflektovat, co se jim nedaří a hledat cesty k vyřešení konkrétních nesnází. Účinně tak předchází syndromu vyhoření u svých zaměstnanců.

Jak o sebe můžu pečovat

Osobní hranice – Učitel vs. syndrom pomáhajícího

Ke zpracování případných těžkostí v pracovním procesu slouží supervize. O jejích možnostech si více povíme v samostatné kapitole. Každý pracovník v pomáhajících profesích by měl prozkoumat své motivy, které ho vedly k výkonu této profese. O motivech pracovníků v pomáhajících profesích hovoří ve své knize P.Hawkins: *„Pokud si budeme vědomi toho, čemu jungovci říkají „stinné“ stránky, budeme mít menší potřebu přisuzovat jiným, co nedokážeme přijmout sami u sebe..... Představa, že my sami jsme ztělesněná pomoc, a ne jen prostředníci na cestě k pomoci, je nebezpečná.“* (Hawkins, 2004 , s. 24)

„Nejste tady, abyste klienty léčili, ani tu nejste, abyste je ošetřovali nebo jim přinášeli úlevu. Práci personálu je udržovat strukturu a ponechávat otevřený prostor, v němž se klienti mohou učit a růst. Jste pouhými služebníky tohoto procesu.“ (Hawkins, 2004, s. 25)

Motivy pracovníků v pomáhajících profesích dle Hawkinse mohou pocházet ze tří oblastí:

- naše touha po moci,
- snaha po naplnění našich vlastních potřeb,
- přání léčit.

O. Matoušek ve své knize uvádí souhrnný termín W. Schmidbauera, který tento komplex nazývá **syndromem pomáhajících**: „syndrom pomáhajících je specifická narcistická porucha, jejímž prostřednictvím pracovník v pomáhající profesi řeší, většinou nevědomě, své rané trauma odmítnutého dítěte. Trpí hladem po porozumění a po uznání. Pokud je pomáhající profese provozována bez supervize, jen prohlubuje tuto nekončící a nenasytnou touhu po vděčnosti a obdivu.“ (Matoušek, 2003).



Aktivita: Karty sebepéče

- Karty sebepéče - lze objednat na <https://www.self-care.cz/>

Je na nich např. Co tě poslední dobou motivuje k tomu, vstát každé ráno z postele? / Za co jsi vděčný?

Můžeme karty rozložit na zem, každý si jednu vylosuje a sdílí svou odpověď s ostatními. Samozřejmě s pravidly o důvěrnosti a s tím, že si odpověď může nechat jen vnitřně pro sebe, pokud chce.

Relaxační techniky

Zeptat se účastníků na jejich vlastní zkušenosti s relaxací / meditací. Sami mohou sdílet mezi sebou tipy, co jim funguje, a my si zmapujeme, jak na tom jsou a zda-li se věnovat tématu úplně od základu, nebo spíše rozšířit obzory.

Relaxační techniky nám pomáhají k lepšímu duševnímu a tělesnému zdraví. Pravidelně prováděná **relaxace** či **meditace** **prokazatelně**:

- redukuje stres a úzkost,
- zklidňuje mysl i emoce,
- zlepšuje spánek,
- dodává energii,
- zlepšuje koncentraci a náladu,
- posiluje naši imunitu,
- přináší duševní vyrovnanost a pomáhá zvládat psychické problémy,
- snižuje napětí v těle, krevní tlak a další.

Každý jsme jiný a každému z nás vyhovuje jiný způsob relaxace. Proto je důležité, najít si ten svůj.

Základní doporučení nejen "pro začátečníky" shrneme v obrázku:



Aktivita: Všech pět pohromadě – relaxace ve skupině – 10-15 minut

Vedte krátké uvolňovací cvičení ve skupině. Cílem této aktivity je uvědomit si všech 5 smyslů, které máme, a toho, jak nám mohou pomoci se v danou chvíli uklidnit.

Aktivitu lze samozřejmě vést i ve třídě s žáky.

Vyzvěte účastníky, aby se pohodlně usadili a uvolnili se.

"Zavřete oči a poslouchajte můj hlas, nejdříve se soustředte na dech, několikrát se hluboce nadechněte a vydechněte."

Poté (můžete a nemusíte) s nimi projít v duchu celé tělo od konečků prstů na nohou až po obličej – př. *"vaše lýtka jsou příjemně uvolněná, zrelaxovaná a pocit uvolnění postupuje dále přes stehna, hýždě až k vaší páteři"*.

Po uvolnění celého těla projděte s účastníky postupně všech 5 smyslů. "Zkuste se zaměřit na své nohy, jak se dotýkají země, zkuste si uvědomit, jestli máte nohy studené, nebo je vám teplo, a zkuste se celou plochou chodidla dotýkat země. Můžete otevřít oči a v tichosti si očima najděte 5 věcí, které vidíte, v duchu si je pojmenujte a podrobněji prohlédněte."

Potom se zkuste zaposlouchat, klidně zase se zavřenýma očima, a identifikovat 4 zvuky, které slyšíte z okolí, co to je za zvuky?

Potom se můžete zaměřit na 3 věci z blízkého okolí, na které dosáhnete a mohli byste si je osahat v rukou, jaké by na dotek asi byly? Zkuste se jich dotknout."

Potom se zkuste zaměřit na svůj čich a uvědomit si 2 vůně nebo pachy, které cítíte.

A nakonec se olíznete a zaměřte se na chuť, kterou právě cítíte ve svých ústech."

Vraťte účastníky zpět do místnosti, třeba opět přes hluboký nádech a výdech a zreflektujte proběhlou aktivitu. Jak se jim dařilo? Jaké to pro ně bylo? Jak se cítí teď?

5

Výhoda tohoto cvičení je, že může trvat delší dobu, když chceme jít v prožitcích více do hloubky. Ale také pár okamžiků - krátké verze se hodí především ve stresových situacích, když se potřebujeme zklidnit, uzemnit, přivést sami k sobě, např. před vystoupením, důležitou zkouškou apod. S žáky lze také realizovat hledání věcí při tichém pohybu po třídě.

Díky našim smyslům si můžeme být více vědomí vlastního těla. To nám může ukázat i to, co zrovna naše tělo potřebuje

Aktivita: Imaginace / Vizualizace

Po uvolnění celého těla lze také relaxující provést příjemnými obrazy, které jsou buď zcela imaginární a fantazijní (imaginace), nebo vycházejí z reality (vizualizace).

mindfulness

JAK MÍT "VŠECH 5 POHROMADĚ"

Jednoduché cvičení, které vás mžikem přivede do přítomnosti.

Lze ho použít kdykoliv a kdekoliv. Uvědomte si

5 věcí, které vidíte

4 zvuky, které slyšíte

3 předměty, na které si můžete sáhnout

2 čichové vjemy z blízkého okolí

1 chuť, kterou máte právě teď na jazyku



**Hluboký nádech a výdech
Vítej v přítomnosti**





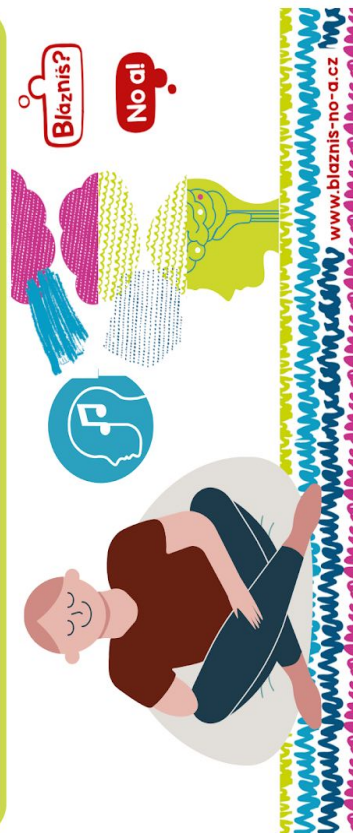
VIZUALIZACE

Představ si skutečné místo, které dělá Tvoje srdce šťastným a kde bys právě teď chtěl být. Možná jsi tam byl jednou v životě, možná ho navštěvuješ často. Může to být les, zahrada, pláž, místo, kde jsi byl na výletě, nebo dokonce tvůj domov. Rozhlédni se kolem a všiměj si všech krás, které pro Tebe toto místo má. Všechny detaily, barev, tvarů, světla, povrchů - jaké jsou nejen na pohled, ale i na dotek. S jakým počasím máš toto místo spojené? Jaké obvykle k tomuto místu patří zvuky? Ty vzdálenější i ty bliž k Tobě. Zkus se zhluboka nadechnout. Co cítíš? Jaké vůně a pachy jsou pro toto místo typické? Jsou tam nějaké rostliny, zvířata, lidé, které máš rád? Jaké Tě provází emoce, když tam jsi? Jak se tam cítí Tvoje tělo? Zkus si vzpomenout na jakékoliv další podrobnosti, jako bys tam opravdu znovu byl. Nespěchej, můžeš zde zůstat, jak dlouho chceš, i se všemi detaily, pro které máš toto místo rád.



IMAGINACE

Zavři oči, zklidni svůj dech a představ si sám sebe na teplé slunečné pláži. Cítíš, jak Ti vlny omývají prsty na nohou, voda je příjemně osvěžující. Nech zanořit svá chodidla do mokrého jemného písku. Vnímáš rytmus vln, posloucháš jejich šumění. Každá vlna jakoby odnášela jakoukoliv Tvoji starost, frustraci či napětí. Tvoje mysl se stává klidnou a jasnou. Kdyby se objevila jakákoliv zneklidňující myšlenka, další vlna ji odploví. Zlaté teplé slunce jemně zahřívá celé Tvoje tělo, umožňuje všem Tvým svalům se dokonale uvolnit. Jemný vánek příjemně ochlazuje Tvé čelo. S nádechem cítíš svěží vůni oceánu, jakoby čerstvý vzduch ozdravoval Tvoje plíce, celé Tvé tělo a dával mu novou čistou energii. Užij si tento okamžik. Klid, který právě teď cítíš, může být kdykoliv Tvůj. Zhluboka se nadechni a vydechni. Až budeš připraven, pomalu se protáhni a otevři oči.



Mindfulness

Možná jste zaznamenali poslední dobou velmi populární termín „mindfulness“. Jedná se o techniku či životní styl, chcete-li, který vychází z východních meditačních přístupů a přebírá myšlenku, že „všímavost“ je schopnost, kterou mají všichni lidé bez rozdílu a jejímu rozvoji se tedy může věnovat kdokoliv, ať už se (ne)hlásí k jakékoliv náboženské tradici.

Mindfulness se překládá jako **všímavost, duchapřítomnost nebo bdělá pozornost**. Jde o stav přítomnosti mysli, kdy si uvědomujeme, co a proč právě teď děláme, věnujeme činnosti pozornost. Zároveň zůstáváme otevření všem, ale nenecháváme se jimi vyrušit. Jen si jich všimneme a vrátíme pozornost k činnosti.

Tahle schopnost nám byla v dávné minulosti přirozená - museli jsme se už jen kvůli přežití soustředit třeba na lov, na znamení z přírody, jako jsou změny počasí; na krajinu, ve které mohlo číhat nebezpečí apod. V takových chvílích neměl nikdo čas přemýšlet nad tím, jaký rozhovor povede doma se svou milou, nebo co se za rok touhle dobou bude dít. Dneska jsme ale nastaveni na to, abychom vymýšleli hypotézy o všech možných věcech minulých i budoucích, což je evolučně pro náš mozek docela novinka. Naše psychika se potřebuje stejně jako v dávné minulosti někdy zastavit a říct si, co se děje právě teď, kde jsem a co cítím.

Jednoduchou pomůckou je dech. Vnímejte ho a vaše mysl zpomalí, uklidní se a vy se můžete plně soustředit. Jakmile vám myšlenky utečou k něčemu jinému, všimněte si toho a jemně vraťte pozornost zpátky, podobně jako při relaxaci.

Rozvoj všímavosti přispívá ke zlepšení schopnosti zvládat stres, emoce, zlepšuje pozornost, rozvíjí empatii a soucit a celkově přispívá k dobrému fyzickému a psychickému zdraví a ke zlepšení kvality života.

Mindfulness je možné trénovat dvěma způsoby - relaxačními/meditačními technikami, nebo v běžném životě za pochodu. Ideální je oba přístupy skloubit.

V infografice přinášíme inspiraci, jak přenést všímavost do denních aktivit a kultivovat ji. Když něco děláte, vnímejte to jako tu nejdůležitější činnost ze všech. Zkuste si uvědomovat probíhající prožitky okamžik za okamžikem v jejich úplnosti bez posuzování nebo očekávání, přijmout je tak, jak jsou.

DEN S MINDFULNESS

Probuzení

7 DÝCHÁNÍ

Při nadechování počítej v duchu do 4. Zadrž dech, také na 4 doby. A následně vydechni, opět než napočítáš do 4.

9

Vnímej chuť, texturu a teplotu každého doušku Tvého ranního šálku pití.

VĚDOMÉ pití



10 Protahení

Pomalu roluj hlavu dolů k chodidlům. Všímej si, jak se napětí v těle postupně rozvolňuje.

11

Oceň krásu i vůni květin, ať už těch, které máš doma, nebo na procházce.

SPOJENÍ S PŘÍRODOU



12 Smyslové VNIMÁNÍ

Jakých 5 věcí vidíš, jakých 5 zvuků slyšíš a kterých 5 věcí se můžeš dotknout?

12

13

Během oběda objevuj chuť, barvy, kvality i teplotu svého jídla.

Vědomé JÍDLO



15 Akceptace pocitů

Zkus pojmenovat a přijmout své pocity bez posuzování, zda jsou "dobré", nebo "špatné".

15

16

Zaměř se na hmatové vjemy a pohyby svých rukou při mytí nádobí.

Mytí NÁDOBÍ



20 VĚDOMÉ OBJETÍ

Obejmi někoho blízkého a plně se zaměř na ten prožitek.

20

21

Napiš pět věcí, za které se cítíš vděčný.

PSANÍ deníku



22 PROCHÁZENÍ těla

Projdí si v duchu celé tělo a vědomě uvolní oblasti, kde cítíš napětí.

22

Spánek

Blázníš?
No a!

Dechová cvičení k léčbě úzkosti

Mnoho z nepříjemných tělesných projevů úzkosti, jako je např. bušení srdce, bolest na hrudi, pocit dušení, tlak v žaludku i průjmy a další gastrointestinální problémy, můžeme zmírnit pomocí dechových cvičení. Proč je tomu tak? **Po fyziologické stránce jsou stavy úzkosti, stresu a napětí způsobeny a udržovány změnou poměru kyslíku a kysličníku uhličitého v krvi.**

S tím je spojeno vyplavení kyseliny mléčné do svalstva, které způsobuje pocity napětí, zatnutí svalstva, bolesti páteře a mnoho dalších psychosomatických problémů.

Naučit se správně dýchat není tak jednoduché, jak se na první pohled zdá a je třeba dbát na to, abychom si neautomatizovali nějaký dechový „zlozvyk“, který by se pak otočil proti nám. Zejména v případě těžších forem úzkosti je vhodné realizovat první nácvik pod dohledem [dechového terapeuta](#), popřípadě podpořit nácvik i pomocí dechového senzoru s [virtuální realitou](#).

Aktivita: Dechová a relaxační cvičení k prevenci vzniku úzkosti

Relaxační cvičení slouží k nácviku klidové fáze, kterou bychom si měli umět po prožitém záchvatu úzkosti navodit. Fungují ale i jako výborné preventivní cvičení, která redukuje a zmírňují úzkostné stavy. Relaxačních cvičení je více druhů, uvádíme jeden konkrétní příklad. Položte se nejprve na pohodlnou podložku nebo se usadte do oblíbeného křesla.

Dýchejte klidně a pravidelně. S každým výdechem se vaše tělo uvolní... stále víc a víc se uvolňuje... poddejte se tomu.

Uvolněte čelo... obočí... víčka... tváře... jazyk... celý obličej.

Uvolněte krk... ramena... paže... až do konečků prstů. Nezapomínejte stále klidně a pravidelně dýchat.

Uvědomte si pocit uvolnění v oblasti břišní.

Uvolněte hrudník... záda... hýždě... stehna... kolena... lýtka... chodidla až do konečků prstů.

Dýchejte klidně a pravidelně. Uvědomte si, že s každým výdechem se víc a víc uvolňujete.

Zhluboka se nadechněte... na několik vteřin zadržte dech... pomalu vydechněte.

Jste stále víc a víc uvolnění, soustředíte se nyní pouze na svůj dech.

Pomalu pohněte konečky prstů na nohou, lýtky, stehny.

Zatřesejte prsty u rukou, pažemi i rameny.

Promneme si oči, zíváme a pomalu se posadíme či vstaneme.

Jak rozdýchat mírnější formu úzkosti?

Hluboce se nadechujeme nosem, vědomě co nejvíc naplníme plíce. Zhluboka vydechujeme ústy. I při tomto cvičení dbáme na to, aby byl výdech pomalejší než nádech. Mělo by být zachováno jednoduché pravidlo: výdech by měl být zhruba dvakrát delší, než nádech.

Přizpůsobujeme však frekvenci a hloubku více našemu přirozenému rytmu. Myšlenkově se plně soustředíme na samotný dech. Na to, jak na počátku cítíme proud vzduchu v nosních dírkách, nosohltanu, ústní dutině, průduškách a plicích. Sledujeme, zda se mění teplota vzduchu a ostrost jeho proudění.

Je přirozené, že nám bude pozornost utíkat a rozhodně se jí nebudeme snažit udržet u dechu křečovitě. Stačí toky naší pozornosti sledovat. Pokud zjistíme, že se toulá někde jinde, zkusíme jí nenásilně navrátit zpět k našemu dechu. Cvičení by mělo trvat sedm až deset minut.

Jak dýchat při [panické atace](#) nebo záchvatu mimořádně silné úzkosti?

Pro zvládnutí [panické ataky](#) a [záchvatu masivní úzkosti](#) je třeba zvládnout dechové cvičení precizně a zautomatizovat si ho ve správné formě, aby nám skutečně pomohlo a naopak neuškodilo.

1. Začínáme krátkým zadržením dechu na tři vteřiny.
2. Provedeme dlouhý výdech trvající šest vteřin.
3. Následuje krátká pauza před nádechem - stačí půl vteřiny.
4. Provedeme dlouhý nádech opět na tři vteřiny.
5. Zadržíme dech, tentokrát v plném nádechu. Napneme svaly na ramenou a pažích a zároveň celou silou vytlačíme břišní stěnu jako míč dopředu. V maximálním napětí držíme tři vteřiny. Pokročilejší mohou přidat i tzv. Valsalvův manévr.
6. Následuje dlouhý výdech trvající šest vteřin. Vzduch necháme z plic vycházet bez úsilí, spíše se snažíme výdech zpomalit než zrychlit. Během výdechu povolíme svaly ramen, paží a břicha, celé tělo necháme »zvadnout«, aby se uvolnilo.
7. Opakujeme celý proces od bodu 1. do bodu 6.

Aktivita: Svalová cvičení proti úzkosti

Svalová cvičení slouží k odbourání zvýšené hladiny laktátu ve svalech, který byl způsoben stresovou reakcí spojenou se stavem úzkosti. Uvádíme opět jeden konkrétní návod, toto cvičení by mělo trvat zhruba deset minut. Položte se na podložku nebo se pohodlně usadte do křesla.

1. Zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí... uvolněte.
2. Ohněte lokty a zatněte bicepsy... uvolněte.

3. Natáhněte paže a zatněte tricepsy... uvolněte.
4. Zvedněte obočí... uvolněte.
5. Napněte svaly kolem očí... uvolněte.
6. Napněte čelisti tím, že sevřete pevně zuby... uvolněte.
7. Zachmuřte se... uvolněte.
8. Zavřete pevně oči... uvolněte.
9. Zatlačte jazyk proti patru, rty jsou zavřené, všimněte si napětí v hrdle... uvolněte.
10. Sevřete pevně rty... uvolněte.
11. Zakloňte hlavu, jak nejdál to jde... uvolněte.
12. Zatlačte bradu proti hrudi... uvolněte.
13. Zvedněte ramena k uším... uvolněte.
14. Přitáhněte lopatky k sobě... uvolněte.
15. Zhluboka se nadechněte, naplňte zcela plíce, zadržte dech... vydechněte a uvolněte.
16. Napněte svaly břicha... uvolněte.
17. Napněte hýždě... uvolněte.
18. Napněte lýtka... uvolněte.
19. Přitáhněte špičky k holením... uvolněte.
20. Klidně a pravidelně udělejte 7 nádechů a výdechů a při výdechu si představte, že se tělo uvolní jako hadrová panenka. Poté opatrně sedněte či vstaňte.

zdroj:

<https://www.adicare.cz/jak-se-zbavit-uzkosti-fobii/dechova-cviceni-proti-uzkosti>

Tip:

Kalendáře Action for happiness

- Kalendáře Action for happiness ČR vychází z pozitivní psychologie - projekt z Velké Británie, který mj. vydává akční kalendáře pro každý měsíc. Jsou dostupné i v českém překladu <https://www.actionforhappiness.cz/kalendare>
- Lze využít i se žáky, ve třídě – na nástěnku, společně reflektovat
- Případně pro učitele jazyků lze vyhledat kalendář v konkrétním jazyce po rozkliknutí konkrétního měsíce zde: <https://www.actionforhappiness.org/calendars>



AKČNÍ KALENDÁŘ: PĚČUJÍCÍ ZÁŘÍ 2020



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE



1 Pamatujte si, že péče o sebe není nic sobeckého. Je nezbytná.

2 Nebojte se sdílet s ostatními, jak se zrovna cítíte a říct si o pomoc.

3 Zrušte všechny nadbytečné plány na dnešek a věnujte se sobě.

4 Odpuště sami sobě, pokud se vám něco nepovede.

5 Naplánujte si na víkend něco zábavného nebo odpočinkového.

6 Srovnejte si základní věci: kvalitně jíst, denně cvičit a brzy spát.

7 Mějte na paměti, že je normální se čas od času cítit špatně.

8 Všímejte si každé věci, která se Vám dnes povede.

9 Zkuste se vyhýbat frázím „musím“/„měl bych“ něco udělat.

10 Když po Vás ostatní něco žádají, máte právo říci NE.

11 Nezkoušejte být perfektní, stačí být „dost dobrý“.

12 Dnes trochu „uberte plyn“ a dovolu si zpomalit.

13 Udělejte si čas na aktivitu, která Vás opravdu naplňuje.

14 Chovejte se k sobě stejně jako k milované osobě.

15 Najděte si nějakou uklidňující frázi, která Vám vždy zvedne náladu.

16 Všímejte si, jak se cítíte – bez jakéhokoliv hodnocení.

17 Napište si povzbuzující vzkazy a mějte je před očima.

18 Nesrovnávejte vlastní pocity s tím, jak se vám ostatní lidé jeví zvenčí.

19 Vyrazte do přírody a nechte se unést sami k sobě milí.

20 Volný den – zpomalte a buďte sami k sobě milí.

21 Připomeňte si, že si zasloužíte lásku.

22 Prohlížejte si fotografie, na které máte pěkné vzpomínky.

23 Dnes nechte očekávání ostatních plavat.

24 Zeptejte se dobrého přítele, co se mu na Vás líbí.

25 Osvobodte se od příliš velkých nároků na sebe a sebekritiky.

26 Najděte nový způsob, jak využít vaše silné stránky či schopnosti.

27 Zpomalte. Najděte si čas na relaxaci.

28 Dívejte se na vlastní chyby jako na něco, čím se posouváte.

29 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete.

30 Na vás záleží. Pamatujte si, že jste dobří takoví, jací jste.

31 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete.

32 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete.

33 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete.

34 Zapište si 3 věci, které na sobě dnes oceňujete.



Péče o sebe není nic sobeckého. Pamatujte, že nemůžete nalévat z prázdného hrnku.

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

Zpětná vazba a závěr

Shrnutí probraných témat - provedou průvodci. Lehké připomenutí témat, kterým jsme se během předchozích setkání věnovali.

Poskytněte prostor na dotazy k celému kurzu.

Aktivita: Strom poznání

Účastníci sedí v kruhu - buď jen řeknou, nebo mohou napsat na lepící čtvereček - jaké nejdůležitější poznání si z těch čtyř dnů odnášejí - a následně nalepit na flipchartový papír - kde může být předkreslen obrys stromu aneb "strom poznání". Tento flipchart jim pak zůstane ve škole - mohou vyvěsit ve sborovně.

Aktivita: Dobíječ duševních baterek

Každý účastník obdrží papír A4 - úkolem všech je napsat na papír každého kolegy, co na něm oceňuje. Účastníci se při plnění úkolu volně pohybují třídou. Mělo by se dodržet pravidlo, že každý má napsat každému, aby se eliminovala možnost, že by někdo na papíru neměl nic... což by byl průšvih! Do aktivity se mohou zapojit i oba průvodci a v případě, že vidíme, že je některý učitel méně žádaný, jdeme mu dobít baterky tím, čeho pozitivního jsme si u něj všimli během kurzu ;-)

Závěrečné kolečko

Každý účastník kurzu shrne, co si z něj odnáší. Nakonec dá za sebe účastníkům zpětnou vazbu tým, poděkuje učitelům za projevenou důvěru a vyzve je, aby to, co se dozvěděli, šířili dál, aby působili jako multiplikátoři u rodičů, mezi svými kolegy, přáteli a poreferovali o tom třeba také ve své škole (jedná-li se o kurz smíšený).

Na závěr dostane každý ještě placku „Blázníš? No a!“ a k dispozici dáme veškeré další naše materiály jako letáčky pro žáky, Desatero duševního zdraví, Základy relaxace atp.

Tato poslední část by měla ideálně dopadnout dobře, to znamená, že se tým snaží postarat o její pozitivní, optimistické zakončení.

Držíme Vám palce ;-)

Shrnutí - Co by mělo v části D určitě zaznít:

- prevence syndromu vyhoření
- co mi v životě pomáhá udržet si duševní zdraví
- čeho dělat v krizi víc a čeho méně
- nabídka toho, co obecně pomáhá
- praktická zkouška relaxace nebo mindfulness
- jak pečovat o žáky, kolegy, rodiče

DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY

Aktivita: Osobní výpovědi lidí, kteří si v době studia prošli psychickou krizí

- V části B (Komunikace) - rozdat jednotlivá vyjádření do skupin a vyzvat k identifikaci podpůrných faktorů pro žáky a sdílení svých souvisejících zkušeností
- V části D (Osobní příběh) – do dvojic či menších skupinek rozdat. Jednotlivá vyjádření, nechat je prodebatovat a ostatním pak přednést svůj závěr.

Ptát se, naslouchat, pomáhat – příběhy ze života

V roce 2012 jsme lidem, o nichž jsme věděli, že už během svých školních let psychicky onemocněli, poslali tento e-mail:

Milí spojenci „Blázníš? No a!“,
učitelé potřebují vaši pomoc! Chtějí pomáhat žákům, u nichž tuší nějaký psychický problém, často ale nevědí jak.
Co vám ve škole pomohlo?
Měli jste učitele, kteří vás podporovali a povzbuzovali? A pokud ano, jak to dělali?
Respektive co byste si od učitelů přáli?
Učitelé se vždycky ptají na praktické doporučení, co by reálně mohli dělat, nebo naopak co by dělat neměli.
Těšíme se na vaše příběhy, zkušenosti a tipy. Vždyť kdo to může vědět lépe než vy? Prosím, pomozte nám, učitelům, a tím i dětem!

Zde si můžete přečíst vybrané pasáže z došlých odpovědí. Napsali nám mladí lidé, kteří ještě chodí do školy, i lidé, kteří školní lavice už dávno opustili. Velmi na nás zapůsobilo, jak moc školní léta člověka ovlivní, jak živé v našich respondentech chování jejich učitelů ještě je.

Všichni bývalí i dosavadní žáci a žákyně, kteří se do naší ankety zapojili, se vyslovují pro všímavost vůči dětem a dospívajícím ve školách. A píší o tom, jak díky svým učitelkám a učitelům „vyrostli“. Jejich příběhy jsou zlatým dolem plným nápadů. Od těchto žáků se můžete vy, učitelé, i my, ostatní dospělí, naučit spoustu věcí. Však víte, za zeptání člověk nic nedá.



„Byla jsem rváč, hodně jsem se prala a vymyslela jsem nemálo riskantních akcí, při kterých jsem se často zranila. Z mého dnešního pohledu si toho museli učitelé všimnout a měli si mě vzít stranou. Zeptat se mě, co se děje. Ale k tomu tu přece byli rodiče a lidi z péče o mládež. (Možné řešení: V případě problémů sestavit tým ze všech, kterých se to týká, a ve spolupráci s rodiči, učiteli a žákem vypracovat určitou strategii, přičemž by měl mít přednost názor žáka, mělo by se tedy k věci přistupovat přiměřeně jeho věku.)

Přála bych si, aby učitelé občas vybočili z vyjetých kolejí a zkusili od žáků, kteří jsou jiní, zjistit, jak se na tu cestu dostali a proč je pro ně tak těžké psát pěkně spořádaně. Aby to brali s nadhledem, ale přesto našli nějaké řešení, možná spořádaně napsanou práci nějak mimořádně ocenili a aby akceptovali, že si to člověk řeší po svém. Ve škole se tak málo mluví. Na prvním místě jsou výsledky. Možná by to šlo v rámci workshopu, kdy by každé dítě ztvárnilo svůj koníček. Takový den splněných přání, třeba pod heslem „To jsem já!“

Možná by se taky daly dávat slohy v duchu hesla „Já a můj domov“. Úplně nejdůležitější by pro mě bylo, kdyby se mě někdo zeptal, co si myslím a co cítím.

Možné řešení by taky mohlo být zavést jednou do týdne hodinu „Co bych chtěl/a vědět“. I o tom je pro mě škola. Vidím na sobě, jak mi u tohoto tématu srdce a fantazie jen překypují.

Přála bych si učitele, kteří taky někdy dokážou přiznat chybu, občas se nedrží plánu, kteří pracují individuálně a připouští nezvyklé způsoby řešení, taky aby se zapojoval i ředitel školy, bylo víc tělocviku, i třeba jen na pět minut během hodiny matematiky nebo jazyka, aby se žáci podíleli na tom, jaká bude jejich škola, a aby se jim svěrovala odpovědnost.

Třeba svými zkušenostmi přispěju k tomu, že se to u toho nebo onoho bude vyvíjet jinak. To by bylo dobře.“



„U nás ve škole jsme měli učitele, kteří se se mnou dokázali bavit. Moje třídní v 9. ročníku mě taky podpořila v tom, abych změnila školu. Někteří učitelé nevěděli, jak se mnou mají jednat. Ono je to taky při tolika rozdílných žácích těžké. Ale přesto, milé učitelky a učitelé, prosím, snažte se žáky pochopit, víc s nimi mluvejte, ale přitom na ně netlačte.“

Jakob: Měl jsem úžasnou školní poradkyni



„S tím, jak mi bylo kvůli mojí depresi čím dál hůř, jsem se nakonec rozhodl obrátit na svoji školní výchovnou poradkyni. Řekla mi, kdy za ní můžu přijít, a měl jsem možnost si s ní popovídat. Dobře mi rozuměla a hodně mi pomohla. Dala mi telefonní číslo a adresu psychoterapeutky, ke které jsem to měl blízko. I později, když jsem byl v léčebně, za mnou přišla. Mluvili jsme o pokračování mého studia a taky o mých problémech. Byla tu i pro moje rodiče a všem nám (mně a mým rodičům) byla velkou oporou.“

Kerstin: Moje třídní učitelka mi věřila



„Ve škole mě hodně často šikanovali a odstrkovali. Proto mě často napadaly negativní myšlenky a měla jsem problémy se soustředit. Moje třídní učitelka v páté a šesté třídě mě povzbuzovala v tom, abych se i přes svoji sociální fobii, s kterou jsem se jí svěřila, přihlásila do přípravy na malou maturitu. To, že mě tato učitelka nenechala na holičkách, ve mně vyvolalo velký pocit sebedůvěry.

Její víra ve mě, v moji osobu mi dodala odvahu a sílu k tomu, abych dosáhla svého jediného cíle, malé maturity, dokázala přestat šikanování a nebrala ho co to jen šlo na vědomí.“

Paul: Při ptaní buďte opatrní



„To, co napíšu, pro mě bylo životně důležité. Ve škole mi pomohla moje třídní učitelka, když si se mnou o samotě promluvila. Postupovala při tom opatrně a nevyjádřila hned svoje podezření. Zeptala se mě, jestli je u mě všechno v pořádku a až teprve úplně nakonec vyslovila svoje podezření. Nejlepší je, když si učitelé s tím žákem promluví, napřed se ho zeptají, jak se má, a řeknou, že si něčeho všimli (učitel), např. že se ten žák chová divně. V žádném případě hned nevyrukovat se svými domněnkami! To se člověk cítí přitlačený ke zdi a stáhne se.“

 „Ptát se postižených žáků, jestli jim můžete pomoci a jaké mají problémy nebo starosti. Jen o tom prosím nic nevyprávějte ostatním dětem, protože by se to mohlo obrátit proti tomu člověku. Příliš velký je strach, že si z něj budou utahovat, nebo ho dokonce šikanovat. Pokud se vám dotyčný svěří, nabídněte mu prosím pomoc a snažte se najít společně řešení jeho situace.“

Mnohem lepší podle mého názoru je úplně jednoduše téma „Psychické zdraví a co to má společného s mladými lidmi“ někdy otevřít ve třídě, jako to děláme v programu „Blázníš? No a! Školou fit na duši“. To žáky zajímá a berou to úplně normálně, protože za nimi nejdeme, teprve až když už se něco stalo. Mluvíme s nimi o dobrých časech v životě a stejně tak o těch špatných a také o duševních krizích a nemocech a o tom, jak se z nich člověk dostane.

Těžké to je, pokud se žák, u kterého coby jeho učitel tušíte problémy, brání o nich mluvit. Přesto byste mu měli dát najevo, že se na Vás může obrátit, neodepsat ho, i když nereaguje tak, jak byste si přáli nebo to očekávali. Ukažte mu, že jste tu pro něj, že mu případně pomůžete, ale nenaléhejte na něj! Pokud se k tomu vůbec nevyjádří, zkuste třeba kontaktovat jeho rodiče nebo psychologa. U toho je moc důležité, aby neměl pocit, že se něco dělá za jeho zády nebo si od něj někdo něco vynucuje. Předem se ho na to zeptejte, promluvte si s ním o tom, i když to může být hodně složité.“

 „Naštěstí se u nás ve škole vždycky našel nějaký učitel nebo učitelka, který se mě, když se zdálo, že se necítím úplně dobře, na to zeptal – spíš obecně, jestli je všechno v pořádku. Pak záviselo jen na mně, co mu budu chtít říct a jestli mám pocit, že u něj to, co mu o sobě prozradím, bude v bezpečí.“

Myslím, že by se učitelé měli celkově snažit o to, aby se jejich vztahy s žáky zakládaly na důvěře, taky by s nimi měli někdy mluvit o osobních věcech, dobře je poznat, nezávisle na různých domněnkách, starostech, problémech – najít si k nim cestu skrze naprosto běžné věci v životě.

Složité je to jen u těch, kteří o tom vůbec mluvit nechtějí. Přesto ale i oni zaregistrují, že o ně má učitel zájem. Takže vytrvejte!“



„Takhle nebo nějak podobně bychom si ale já a několik dalších mladých, kteří tehdy taky byli v psychiatrické léčebně pro děti a mládež, představovali chování našich učitelů. U mě bohužel většina učitelů dělala, že nic nevidí. Přitom jste Vy učitelé opravdu tak důležití! Můžete postižené žáky hodně povzbudit, i když třeba na první pohled ten dojem nemáte a cítíte se spíš bezmocní.

Obecně považuji za velmi důležitou vzájemnou komunikaci mezi učiteli, nejen na poradách, ale případně i ve formě pravidelných setkání učitelů jedné třídy, během kterého by se podělili o to, jakých změn si na žácích všimli (problematického chování, samotářství, podivného nebo atypického chování). Pokud by některý žák působil hodně smutně, měla by si s ním promluvit ta učitelka, která k němu má nejbliž. Pravděpodobně právě ona nejlépe vystihne, jak ho oslovit, říct mu, že si o něj dělá starosti, a zeptat se ho, co se děje. Učitelé se musí pokusit si s žákem promluvit, i když se chová hodně nepřístupně, povýšeně, je velice uzavřený a podobně. Kdybyste se napřed obrátili na jeho rodiče, mohl by mít pocit, že jste ho podvedli. Jestliže se žák odmítá s učiteli bavit a přitom se dál projevuje výrazně odlišně, rozhodně to nesmějí vzdávat. Jenom by za ním neměli chodit všichni učitelé, protože by se mohl cítit stísněně a pod tlakem, aby něco řekl. Jeden učitel pro svěřování stačí.

Také při rozhovoru s rodiči byste se jako učitelé měli snažit odhadnout, jaký vztah žák asi ke svým rodičům má. Dobré případně může být promluvit si s žákem a rodiči současně. Rodiče musí být tak jako tak informováni, ale učitelé by o tom měli bezpodmínečně žákovi předem říct.

V každém případě dotyčného občas ujistěte, že může počítat s Vaší pomocí. Pozorujte, jak se chová, a neztrácejte víru. Pokud někdy takový žák zareaguje například hodně prudce, není to tak, že by to myslel osobně. Každý ví, že člověk v krizové životní situaci reaguje lekavěji, agresivněji, nebo naopak pasivněji, protože to v danou chvíli jinak nedokáže. Komunikujte jako učitel i s kamarády a spolužáky dotčeného žáka. Promluvte si s jeho nejlepším kamarádem nebo nejlepší kamarádkou, ti většinou vědí víc než kdokoli jiný. Zeptejte se jeho přátel na to, jak se změnil a proč. Pokud si o něj dělají starosti, povzbudte je, ať se nebojí za Vámi přijít.

O situaci by se měl dozvědět také „učitel důvěrník“. Ten si může sehnat informace o způsobech pomoci a zvážit jejich využití. Čím horší je žákův stav, tím rychleji je třeba kontaktovat jeho rodiče nebo jiné blízké osoby. Pak se musí rozhodnout, jak postupovat dál, na setkání učitele důvěrníka, onoho „oblíbeného učitele“ a snad i, pokud k tomu bude ochoten, samotného žáka s rodiči. Nebojte se chovat se otevřeně, starostlivě a opravdově.

Žák před Vámi je v jádru pořád ten samý člověk jako dřív, připomeňte mu někdejší dobré časy a řekněte mu, že to, jak se teď chová, se k němu normálně nehodí. To ho spíš dovede k zamyšlení.

Nevšímejte si jen hlasitých nebo agresivních dětí, ale i těch klidných a nenápadných. Buďte pozorní a mějte oči otevřené. Předved'te, že jste víc než „pouhý“ učitel. Dejte žákovi najevo, že jste pedagogové a ve škole nejste jen proto, abyste vyučovali svůj předmět. Na to se často zapomíná!

Nejdůležitější je vést v časech, kdy věci dobře fungují, s třídou a s kolegy učiteli pravidelný dialog o pohodě ve škole. Tak se dá vyřešit hodně věcí, místo toho, aby se všechno „zametalo pod stůl“.

Na žáka, když s Vámi nemluví, nenaléhejte. Raději zorganizujte schůzku se sociálním pracovníkem nebo jiným odborníkem, jehož prací je pomáhat, a porad'te se s ním o vhodném postupu. Nemusíte suplovat profesionály. Je dobré využít pomoci ze strany zkušenějších. Když si se třídou promluví takový profesionál spolu s člověkem postiženým psychickými potížemi, většinou jsou potom žáci vůči problémům tohoto typu vnímavější. Sama jsem jako žačka zažila program „Blázníš? No a!“, a později jsem byla v mnoha třídách jako expertka ve vlastní věci. Stane se, že si postižený žák až teprve v tu chvíli uvědomí svoji situaci a to, že skutečně potřebuje pomoc. A snad po takové návštěvě už také ví, na koho se může obrátit, pokud by o sobě nemohl nebo nechtěl mluvit ani s rodiči, ani s učiteli nebo s kamarády.

A ještě jedna věc: Nejste ve škole zaměstnání jako terapeuti. Proto byste se tak ani neměli chovat. Pokud byste si u některého žáka nebyli jistí závažností jeho osobních problémů, porad'te se o tom, jak dál postupovat, na setkání s kolegy, které u vás slouží k projednávání konkrétních individuálních případů (konference, pracovní porada apod.). Je dobré, když je škola v kontaktu s odborníky, např. s psychiatrem pro děti a dorost nebo s psychologem. To pomůže a Vás to může zbavit kusu Vaší nejistoty.“

S.: Abys byla zase šťastná



„Mě se žádný učitel nezeptal přímo. Například moje tutorka tvrdila, že si toho kvůli mému oblečení vůbec nevšimla. Jednou mi moje angličtinářka, když jsem musela třikrát za sebou do nemocnice, řekla: „Pokud ti tam dokážou pomoci, bude to dobře.“ Ale jestli o tom, jaké problémy jsem ve skutečnosti měla, něco tušila, nevím.

Učitel etiky byl vtipálek. Všiml si, že u mě není něco v pořádku, ale pořádně se mě na to taky nezeptal. Ale často říkal, že když budeme mít problémy, můžeme se na něj obrátit.“

A.: Že na mě vůbec někdo myslí



„Mně například pomohlo, že se mnou někteří učitelé jednali shovívavě a prohršky, jako třeba pozdní příchod nebo zapomenuté domácí úkoly, nehodnotili tak přísně jako normálně. To trochu zmírňovalo tlak, který jsem na sobě cítila.

Pomáhalo mi i to, že učitelé člověka při vyučování trochu šetřili a nevyžadovali 100% nasazení, protože při takové psychické krizi už člověk často nemá sílu se ve škole naplno snažit. Co mi ještě pomáhalo, bylo, když mi učitelé nabídli, že mi něco ještě jednou vysvětlí, speciálně abych dohnala zameškanou látku. I když jsem toho pak nevyužila, bylo přesto příjemné vědět, že se o člověka někdo stará.

Jedna učitelka mi například napsala pohled a popřála mi, ať se mi daří, a nabídla mi doučování. Další mi psala e-maily. Důležitý pro mě nebyl jejich obsah, ale to, že na mě vůbec někdo myslí.

Jinak považuju za dobré, když učitelé z člověka netahají informace ohledně jeho nemoci. V tom směru mi hodně pomáhá, když vím, že se na svoje učitele můžu spolehnout.

Vlastně vždycky mi taky pomohlo vlídné slovo...”



„Když jsem ve 13 nebo 14 letech, tedy asi v 7. třídě, psychicky onemocněl, pomohlo mi, že se jeden z mých učitelů (nehledě na učební plán) ve vyučování krátce zastavil u tématu duševního zdraví. Ačkoli šlo jen o jednu jedinou vyučovací hodinu a zůstalo jen u obecné roviny, bylo to pro mě znamením, že se onen učitel k tomuto typu problémů staví otevřeně. Nenucený hovor o psychických problémech, i když ve třídě žádný takový (viditelný) „případ“ (ještě) není, může leckterému žákovi dodat odvalu zajít s touto důvěrnou věcí za učitelem.

Velký význam pro mě mělo i to, že se se mnou nejednalo jinak než s ostatními. Bylo pro mě důležité mít pocit, že dostávám stejné domácí úkoly a stejné zadání písemek jako ostatní, že se na mě kladou stejné nároky. Za důležité bych považoval umět vycítit, jestli toho na psychicky nemocného žáka spolu se zátěží ve škole nebude příliš. Pro mnoho postižených je totiž podle mých zkušeností zásadní, aby je okolí kvůli jejich problémům „nešetřilo“; na druhou stranu je ale může jejich nemoc omezovat natolik, že dojde ke zhoršení jejich výsledků. V tomto ohledu je důležité včas si o tom s daným žákem (a pokud možno vždy napřed jen s oním žákem, neobcházet ho přes jiné lidi, a už vůbec se nesnažit takovou cestou získat další informace – nikdy neohrožovat vzájemný vztah důvěry) promluvit, aby bylo možné případné nutné kroky, jako uvolnění ze školy apod., učinit ohleduplně a přiměřeným způsobem.

Největší oporou mi byl učitel náboženství, který se mě občas o společné volné hodině zeptal, jestli bych neměl chuť dát si kávu. Mluvili jsme pak o všem možném, když se mi chtělo, mohl jsem mu vyprávět o sobě – a on většinou jen poslouchal.

Učitelé pro mě byli do určité míry také důležitým spojovacím článkem – se školním poradcem, v ideálním případě školním sociálním pracovníkem, respektive školním psychologem nebo s rodiči, případně s vedením školy. Učitelé by měli mít informace o tom, kam mohou žáky s psychickými problémy poslat (mít po ruce kontakty na školní psychology, poradny atd.), aby tak za ně také mohli předat odpovědnost jiným.

Když to shrnu: Zásadní bylo, že ke mně učitelé ve veřejném kontextu, čili před třídou a ve třídě, přistupovali stejně jako ke všem ostatním spolužákům. Učitelé by z mého pohledu také nikdy neměli z psychického onemocnění žáka dělat téma pro celou třídu – a pokud, tak jediné po domluvě s ním a s tím, že si bude moct jasně stanovit hranice.“

Kazuistiky pro použití v aktivitách

Sebepoškozování

Aleš byl vždy velmi citlivý chlapec, se kterým nebyly nikdy žádné problémy. Pro svoji přecitlivělost nesnášel zbytečný stres. V 5. třídě základní školy zažil na vlastní osobě šikanu. Nikdy si však nestěžoval, nežaloval. Snažil si vše řešit sám, bez pomoci ostatních. Aktérem šikany byl vždy Jirka, který s touto agresí vůči Alešovi nikdy zcela nepřestal. Tu a tam si Jirka takto zvyšoval sebevědomí. V 9. třídě se Aleš zamiloval do Kristýny. Neustále se jí dvořil a snažil se získat její sympatie. Jirka ale před zraky Kristýny Aleše totálně ponížil. Alešovu bytost v tu chvíli pohltila panická úzkost, netušil, jak ji naředit do únosné míry. Nevěděl, jestli se má poprvé prát anebo brečet. Ponížení vyřešil útekem ze třídy do šaten, kde úplně rozrušený vyndal z penálu kružítko a několikrát se s ním silně škrábl do předloktí. Netušil, co ho to napadlo. V tu chvíli zakoušel obrovskou tenzi, živenou vztekem a beznadějí. Škrabání kružítkem šlo téměř samo. V tu chvíli našel Aleš velice rizikový mechanismus, jak od té doby tlumit napětí, vzrušení a úzkost. Začal se ale více stranit kolektivu, protože musel neustále střežit svá poranění, aby nikdo nic nepoznal. Rodiče si také dlouho ničeho nevšimli, ale přišlo jim podezřelé, že Aleš neustále nosí trika s dlouhým rukávem. Vyhodnotili to však jako módní záležitost. Jasno začali mít, až když náhodně našli v jedné z Alešových knih pečlivě uschované žiletky...

Poruchy příjmu potravy

V pubertě se Sabina upnula na svůj vzhled. Více než móda ji však zajímala její váha. S kamarádkami se neustále bavily na toto téma, půjčovaly si oblečení a dramaticky prožívaly, když se jedna „nevešla“ do oblečení druhé. Někdy v této době začala Sabina kamarádit s chlapcem, do kterého se velice brzy zamilovala. Chlapec po počátečním zájmu o Sabinu ochladl a začal chodit s její spolužačkou. Ta si vše odůvodnila svojí „méně dokonalou“ postavou oproti spolužačce, která splňovala veškeré „normy módních trendů“. Kromě pocitu neštěstí a zmaru se u Sabiny objevily tendence vyhýbat se jídlu nebo jíst pouze minimální porce. Neustále

kontrolovala svoji váhu, ačkoliv byla v normálním stavu. V krátké době ztratila hodně kilogramů, k čemuž přispělo i nadměrné cvičení. Z toho důvodu se začala jinak oblékat. Teď nosila velice volné, nepřiléhavé oblečení, aby si ostatní nevšimli její extrémní štíhlosti. Mnoho času jí zabíral každodenní výpočet kalorií obsažených v konzumované potravě. Pro lepší kontrolu tedy ze svého jídelníčku úplně vyloučila domácí a nebalené jídlo. Pokud jedla, tak vždy o samotě, aby jí nemohl nikdo kontrolovat. Později už jako problém vůbec neprožívala ztrátu chlapce, ale především silnou nespokojenost se svým tělem, které jí brání v nalezení vztahu. Nedokázala se oprostit od pocitu vlastní nedokonalosti. Při nečinnosti trpěla pocitem, že nabírá váhu. Proto stále zatínala svaly na břiše, hýždích a jiných částech těla, aby bránila ukládání tuků. Rodiče si pochopitelně všímali jejího změněného chování. Zvýšená péče však měla opačný efekt. Sabina se ještě více stáhla do sebe, začala se rodičům vyhýbat a komunikovat s nimi. Za nějaký čas se přidávaly další fyzické potíže – častá respirační onemocnění ze ztráty imunity, vypadávání vlasů, zácpa. Současně se ztrátou menstruace se objevila deprese...

Bipolárně – afektivní porucha

Katka je ve 3. ročníku na gymnáziu, vždy měla kolem sebe spoustu přátel. Je velice komunikativní a má organizační schopnosti. Vždy se podílela na řadě aktivit. Před několika lety se u ní objevila deprese, vycházející z pocitu všeobecné nenaplněnosti. Po sebevražedném pokusu a následné hospitalizaci přišla úleva, která byla po několika měsících vystřídána stavem, kdy u Katky dominovala nadnesená nálada s výrazně zvýšeným psychomotorickým tempem. Katka překotně plánovala, rozhovory s ní se zdály stále náročnější, jelikož její odpovědi byly zabíhavé. V tomto období vždy Kateřina nadměrně konzumuje alkohol, často si také půjčuje peníze. Dnes po 5 letech náročného zápolení s bipolární afektivní poruchou má Kateřina za sebou 3 epizody tohoto onemocnění, dvě manické a jednu depresivní...

Úzkosti, sociální fobie

Karel se nikdy necítil dobře v kolektivech. Již na základní škole mu dělalo velké problémy nalézt a udržet si přátele. Vždy, když na něj někdo promluvil, tak

zčervenal. Jakékoli citové projevy raději uzamykal ve svém nitru. Na střední škole se tyto problémy začaly prohlubovat do těžko únosné míry. Karel začal mít problémy s docházkou, množily se neomluvené hodiny. Důvodem byly nepřekonatelné pocity nejistoty, studu, odcizení a ohrožení v kolektivu. Karla tyto obavy úplně pohltily a postupně ho vyřadily z kolektivu, dávno přestal chodit i na tréninky volejbalu. Poslední dobou je pro Karla velice obtížné, téměř nemožné oslovit kohokoli cizího. Z tohoto důvodu si několik týdnů nekoupil svačinu. Pokud to není zcela nutné, nevychází z bytu. Jet MHD je pro něj nepředstavitelný stres. Bojí se komukoli svěřit, obává se nepochopení a výsměchu...

Obsedantně kompulzivní porucha (OCD)

Když Petr odchází z domu, provádí podivné rituály kolem zamykání dveří. I když je pečlivě zamkne, není si jistý, zda se dveře nedají otevřít. Stále otáčí klíčem sem tam, cloumá dveřmi a pěstí buší do futra. Když je spokojen, jde si přivolat výtah, ale při čekání na jeho příjezd znovu znejistí, zda dveře zamkl dobře. Musí se proto vrátit k bytu a celou proceduru opakovat znovu. Někdy se stane, že dokáže odjet do školy až po páté kontrole dveří, jindy stačí jen dvě. Jako malý kdysi špatně zavřel dveře a zloděj jim tenkrát vykradl byt se škodou skoro za milion korun. Z tohoto traumatizujícího zážitku se u něj vyvinula obsedantně kompulzivní porucha.

Současný systém školské primární prevence v ČR

MŠMT dnes koordinuje v ČR veškeré aktivity a činnosti související s primární prevencí rizikového chování dětí a mládeže. Témata prevence však zasahují do agendy školské, zdravotnické i sociální. Podle Miovského (2015) je pro primární prevenci charakteristická její mezioborovost, která se promítá i do veřejné politiky z hlediska meziresortní koordinace.

Období, kdy děti a dospívající navštěvují školu, tedy období vzdělávání, popisuje jako „velmi významné pro formování osobnosti mladých lidí a vše, co se v tomto období nepodaří, se jen velmi těžko napravuje v období dospělosti“ (MŠMT, 2013:3). Poradním orgánem MŠMT pro oblast prevence je Výbor pro koordinaci primární prevence – na úrovni meziresortní, na úrovni vertikální pak Výbor krajských

školských koordinátorů prevence. V rámci nadresortní spolupráce jsou důležitými orgány: Úřad vlády - Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky a Republikový výbor pro prevenci kriminality Ministerstva vnitra.

Veškeré aktivity v primární prevenci spadající pod resort školství se řídí aktuálními dokumenty. Pravidelně jsou jimi dokumenty, které nesou název „Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období...“, na kterou navazuje „Akční plán realizace Strategie“, který obsahuje priority, hlavní cíle, úkoly, odpovědnosti a termíny plnění úkolů a opatření, které mají přispět k naplnění cílů. Dokumenty jsou v souladu s platnými Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování (Pavlas, Martanová a kol., 2012) a také s dalšími koncepčními dokumenty – Strategií prevence kriminality, Národní strategií protidrogové politiky. MŠMT ve spolupráci s krajskými institucemi a pedagogicko-psychologickými poradnami (na úrovni bývalých okresů) a samozřejmě se samotnými školami (a školskými zařízeními) a jejich školními metodiky prevence a realizátory (často z řad PPP a NNO) pak zajišťuje jejich vykonávání. Prostřednictvím vertikální koordinace dochází ke „sladčování jednotlivých aktivit na regionální a místní úrovni (tj. krajské i obecní) tak, aby byly zohledňovány místní podmínky a potřeby a současně, aby realizovaná opatření a intervence byly uskutečňovány v souladu s hlavními cíli, principy a postupy doporučenými národní strategií primární prevence“(MŠMT, 2013).

Úkolem MŠMT je metodicky vést a koordinovat činnost krajských školských koordinátorů prevence (pracovníků krajských úřadů), metodiků prevence (pracovníků pedagogicko-psychologických poraden) a jejich prostřednictvím pak činnost školních metodiků prevence (určených pedagogů ve školách a školských zařízeních) – viz. Obrázek č. 1. (MŠMT, 2013).



Obrázek 1 Vertikální úroveň koordinace primární prevence Zdroj: MŠMT. Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013–2018; zpracování vlastní.

Primární prevence ve škole

Realizace školní primární prevence je v současné době na základních a středních školách povinná. O této povinnosti můžeme hovořit počínaje rokem 2004, který se stal přelomovým vlivem přijetí nového školského zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Povinnost realizovat primární prevenci je blíže definována ve vyhlášce č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, ve znění pozdějších předpisů. Prevence je pak v prostředí škol realizována prostřednictvím tzv. Minimálního preventivního programu (dále jen MPP), který na

daný školní rok vypracovává školní metodik prevence. Toho do pozice jmenuje ředitel školy, který má dále zodpovědnost za spoluvytváření, realizaci a podporu školní preventivní strategie (ŠPP), již je MPP součástí. Školní metodik prevence je v roli koordinátora příprav i samotné realizace, spolupracuje tedy s ostatními pedagogy ve škole na začlenění preventivních témat do výuky (školního vzdělávacího programu). Podstatná je i role třídních učitelů, kteří by měli být (v ideálním případě) tím pedagogem, který zná svoji třídu nejlépe a může mít tak významnou roli při mapování rizikového chování ve třídní skupině a poskytování podpory svým žákům a jejich rodině, případně i ostatním spolužákům. Jak uvádí Skácelová (in Miovský et al., 2010:101): „MPP je konkrétním dokumentem školy zaměřeným na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností.“ Vypracování a realizace MPP podléhá kontrole České školní inspekce (ČŠI).

Za jeden ze stěžejních dokumentů můžeme považovat také překlad příručky z roku 2002 kolektivu autorů Gallá et al. vydaný Úřadem vlády ČR v roce 2005 s názvem „Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí. Příručka o efektivní drogové prevenci“. Jak je z názvu patrné, cílem této publikace je poskytnout pedagogům ve školách informace a nástroje, které jsou k realizaci efektivní primární prevence potřeba. Příručka se zaměřuje zejména na prevenci drogovou a měla by školám poskytnout návod, jak takový program sestavit s ohledem na kulturní, environmentální, sociální i ekonomické prostředí a možnosti. Je také nástrojem k analýze současného stavu či pojetí primární prevence ve škole.

Školní poradenské pracoviště

V současné době má každá škola povinnost zřídit tzv. školní poradenské pracoviště (dále jen ŠPP), které slouží poskytování poradenských a konzultačních služeb pro žákyně a žáky, jejich zákonné zástupce, pedagogy i jiné nepedagogické pracovníky školy. Pracoviště sdružuje odborníky zajišťující preventivní, metodickou, koordinační a poradenskou činnost ve škole. Zároveň koordinuje služby s ostatními zařízeními v regionu, která poskytují pedagogicko-psychologické, speciálně

pedagogické a preventivně - výchovné služby. Zabezpečuje také koordinaci služeb poskytovaných jinými resorty a nestátními subjekty. Za poskytování poradenských služeb na škole zodpovídá ředitel školy, případně jím pověřený zástupce ředitele. Služby ŠPP jsou bezplatné a v podstatě nízkoprahové – tj. dostupné. Pracoviště jsou zřizována tak, aby umožňovala důvěrnost jednání a aby byla zaručena ochrana osobních dat klientů.

Škola je prvním místem ve vzdělávání, kde je obvykle identifikován možný problém žáka a z toho vyplývající potřeba jeho podpory. Cílem ŠPP by měla být ucelená péče o žáky z pohledu bio-psycho-sociálního rozvoje osobnosti, poskytnout žákům možnost řešit své problémy jak v oblasti vzdělávání, tak v oblasti osobního rozvoje a podpořit tak úspěšné zvládání studia. To vše za úzké spolupráce školních poradenských pracovníků nejen mezi sebou, ale s třídními učiteli, pedagogy a vedením školy.

V současné době má každá škola povinnost zřídit ŠPP a to buď ve formě základní, nebo rozšířené.

Základní model vychází z toho, že každá škola musí mít svého školního metodika prevence (ŠMP) a výchovného poradce (VP). Pro každou z těchto funkcí jsou oficiálně určeny hodinové dotace pro jejich činnost, finanční zdroje i platové ohodnocení, potřebná kvalifikace a náplň práce.

Rozšířený model obsahuje ŠMP, VP a většinou školního psychologa, školního speciálního pedagoga, školního sociálního pedagoga nebo etopeda, případně logopeda. Spadají sem také asistenti pedagoga.

Profesní kompetence, zkušenost a ochota těchto poradenských pracovníků školy významně ovlivňují profil poskytovaných služeb. Kvalitu služby a její efektivitu pak ovlivňuje i kvalita vzájemné komunikace mezi vedením školy, pedagogy a členy poradenského pracoviště.

Dá se říci, že v praxi se ten či onen model ŠPP odvíjí od preferencí a schopnosti vedení, které zajišťuje jeho financování.

Rozdělení kompetencí mezi těmito funkcemi se na jednotlivých školách liší. Uvádíme tedy modelový příklad ŠPP:

Školní metodik prevence – odpovídá za obsah a průběh primárně preventivních aktivit na škole, přičemž vychází z jednotlivých forem rizikového chování (minimální preventivní program, ve kterém je zahrnuto např. závislostní chování, sexuální výchova, prevence rizikového chování v dopravě a sportu, prevence kyberšikany, prevence poruch příjmu potravy). Je koordinátorem besed, přednášek a workshopů v oblasti primární prevence sociálně patologických jevů - plánuje preventivní programy, píše granty.

Řeší výchovné problémy, intervenuje v případě výskytu sociálně patologických jevů (individuálně nebo skupinově).

Výchovný poradce – zachycuje a konzultuje výchovné problémy žáků/žáků, vede výchovné komise, doporučuje další postup a poskytuje odborné poradenství. Často je garantem kariérového poradenství na škole.

Školní speciální pedagog – odpovídá za vyhledávání a reedukaci specifických poruch učení u žáků se SVP (speciálními vzdělávacími potřebami) a koordinaci průběhu vzdělávání u žáků s OMJ (odlišný mateřský jazyk). Podílí se na přípravě podkladů pro speciálně – pedagogická vyšetření žáků, konzultuje se zákonnými zástupci žáků se SVP průběh a účinnost nápravných programů, poskytuje metodickou podporu pedagogům vzdělávajícím žáky se SVP.

Třídní učitel by měl pro žáky se SVP pravidelně vypracovávat a hodnotit s nimi tzv. Individuální vzdělávací plány či Plány pedagogické podpory. K tomu jim často bývají nápomocni školní poradenští pracovníci.

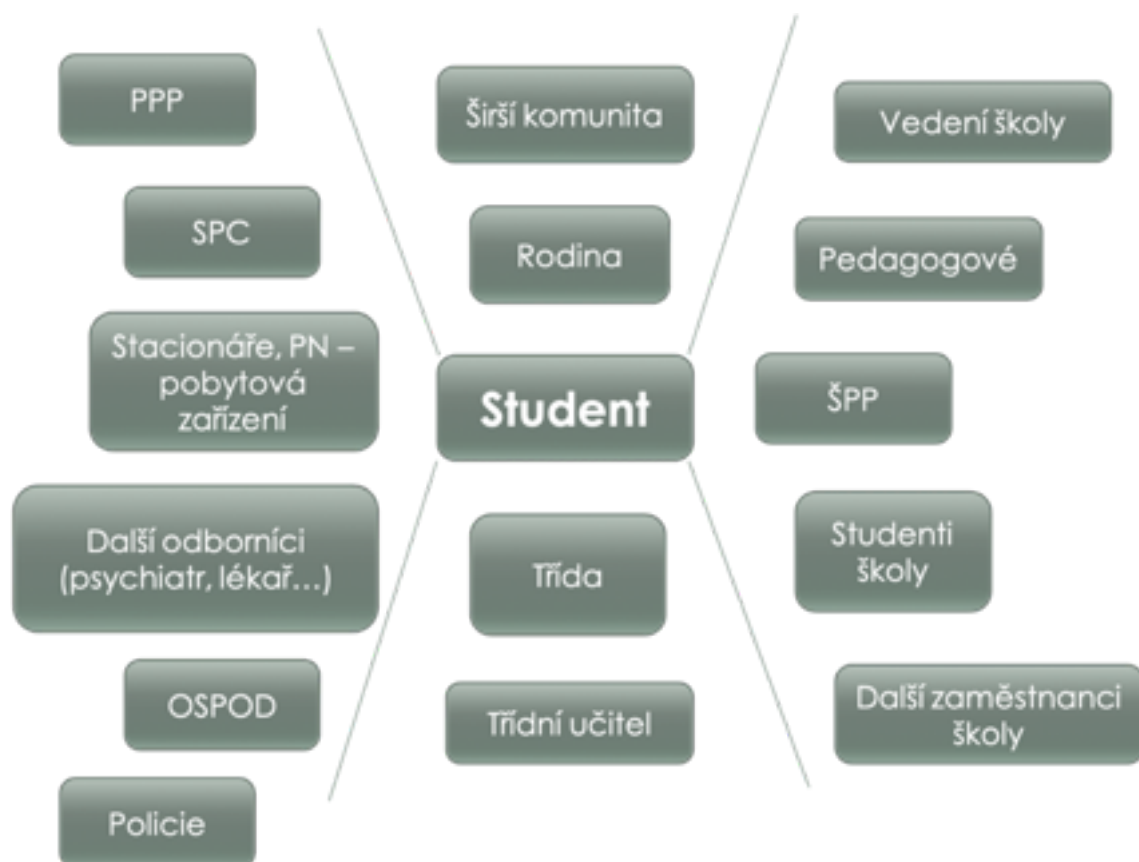
Školní psycholog - spolupracuje s pedagogy při vyhledávání žáků se SVP, diagnostikuje třídní kolektivy i jedince, sleduje psychický vývoj žáků. Vytváří podmínky k maximálnímu využití potenciálu žáků, provádí opatření k posílení pozitivní atmosféry ve škole. Poskytuje poradenské služby žákům, zákonným zástupcům, učitelům či jiným nepedagogickým pracovníkům. Poskytuje krizovou

intervenci žákovi, který se ocitne v psychicky mimořádně náročné situaci. Podílí se na metodické podpoře a dalším vzdělávání pedagogů. Poskytuje podporu zákonným zástupcům při jednání se zástupci školy. Spolupracuje v indikovaných případech s dalšími odborníky mimo školu (PPP, dětský psychiatr, pediatr, OSPOD, SVP, atd.).

Školní sociální pedagog se zaměřuje na práci s kolektivy a sociálními vztahy. Přípravuje a realizuje spolu s dalšími pedagogickými pracovníky skupinové práce v rámci třídnických hodin, adaptačních výjezdů, spolupracuje na diagnostice, tvorbě a realizaci případných, intervenčních programů pro třídní kolektivy. Vytváří podmínky pro navázání kontaktu a pomáhajícího vztahu s rodinami v oblasti vzdělávání, spolupráce s rodinou, poskytuje pomoc rodinám, ve kterých nejsou podmínky pro domácí přípravu dětí do školy (zprostředkování přípravy na vyučování, přijímací zkoušky), zaměřuje se na včasné odhalení ohrožených dětí (izolace, týrání, zanedbávání, sociálně patologické jevy, kriminalita,...), provádí sociálně právní poradenství a sociální terapii s problémovými jedinci.

Asistenti pedagoga – podílí se na podpůrném vzdělávání a integraci žáka se sociálním nebo kulturním znevýhodněním, mimořádně nadaného, či se SVP. Pracují dle pokynů pedagoga jak s žákem se SVP, tak s ostatními ve třídě. Neplést asistenta pedagoga s osobním asistentem žáka.

Poradenští pracovníci školy pracují se vztahovou sítí školy, která je tvořena sítí mezilidských vztahů všech účastníků školního života. Kvalita těchto vztahů ovlivňuje výsledky práce vedení školy, pedagogického sboru i vzdělávacího procesu žáků. Na vztahovou síť školy má vliv i řada dalších faktorů jako je velikost školy, region, kde je škola umístěna i směřování vzdělávací politiky. O škole se hovoří často jako o složitém organismu, který si musí udržet pružnost a zdraví, aby mohl fungovat v souladu se svým posláním.



DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY

DEN S MINDFULNESS

Probuzení

Při nadechování počítej v duchu do 4. Zadrž dech, také na 4 doby. A následně vydechni, opět než napočítáš do 4.

DÝCHÁNÍ

Vnímej chuť, texturu a teplotu každého doušku Tvého ranního šálku pití.

VĚDOMÉ pití



Protažení

Pomalu roluj hlavu dolů k chodidlům. Všiměj si, jak se napětí v těle postupně rozvolňuje.

Oceň krásu i vůni květin, ať už těch, které máš doma, nebo na procházce.

SPOJENÍ S PŘÍRODOU



Smyslové VNIMÁNÍ

Jakých 5 věcí vidíš, jakých 5 zvuků slyšíš a kterých 5 věcí se můžeš dotknout?

Během oběda objevuj chuť, barvy, kvality i teplotu svého jídla.

Vědomé JÍDLO



Akceptace pocitů

Zkus pojmenovat a přijmout své pocity bez posuzování, zda jsou "dobré", nebo "špatné".

Zaměř se na hmatové vjemy a pohyby svých rukou při mytí nádobí.

Mytí NÁDOBÍ



VĚDOMÉ OBJETÍ

Obejmi někoho blízkého a plně se zaměř na ten prožitek.

Napiš pět věcí, za které se cítíš vděčný.

PSANÍ deníku



PROCHÁZENÍ těla

Projdí si v duchu celé tělo a vědomě uvolni oblasti, kde cítíš napětí.

Spánek

Blázníš?
No a!



JAK NA RELAXACI

Zaujmi pro Tebe
pohodlnou polohu

Najdi si tiché
místo, kde
nebudeš rušen

Pohodlné
oblečení

Bud' k sobě
laskavý

Pravidelnost - praktikuj nejlépe
každý den ve stejný čas

Zavři oči, nebo
svůj pohled
soustřeď do
jednoho bodu



Vždy se
můžeš
navrátit
ke svému dechu



Pro začátek stačí pár
minut denně,
postupně si najdeš
ideální délku



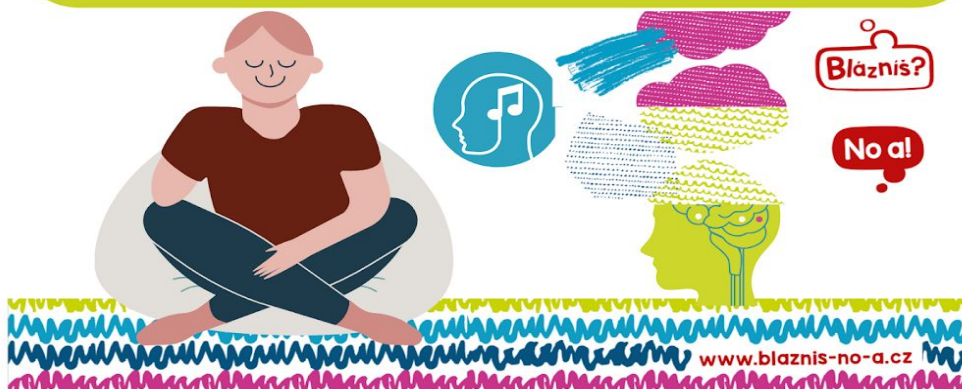
Můžeš zkusit řízené
relaxace, appky, či
zklidňující hudbu

Blázníš?
No a!



VIZUALIZACE

Představ si skutečné místo, které dělá Tvoje srdce šťastným a kde bys právě teď chtěl být. Možná jsi tam byl jednou v životě, možná ho navštěvuješ často. Může to být les, zahrada, pláž, místo, kde jsi byl na výletě, nebo dokonce tvůj domov. Rozhlédni se kolem a všímej si všech krás, které pro Tebe toto místo má. Všechny detailů, barev, tvarů, světla, povrchů - jaké jsou nejen na pohled, ale i na dotek. S jakým počasím máš toto místo spojené? Jaké obvykle k tomuto místu patří zvuky? Ty vzdálenější i ty blíž k Tobě. Zkus se zhluboka nadechnout. Co cítíš? Jaké vůně a pachy jsou pro toto místo typické? Jsou tam nějaké rostliny, zvířata, lidé, které máš rád? Jaké Tě provází emoce, když tam jsi? Jak se tam cítí Tvoje tělo? Zkus si vzpomenout na jakékoliv další podrobnosti, jako bys tam opravdu znovu byl. Nespěchej, můžeš zde zůstat, jak dlouho chceš, i se všemi detaily, pro které máš toto místo rád.



mindfulness

JAK MÍT "VŠECH 5 POHROMADĚ"

Jednoduché cvičení, které vás mžikem přivede do přítomnosti.

Lze ho použít kdykoliv a kdekoliv. Uvědomte si

5 věcí, které vidíte

4 zvuky, které slyšíte

3 předměty, na které si můžete sáhnout

2 čichové vjemy z blízkého okolí

1 chuť, kterou máte právě teď na jazyku

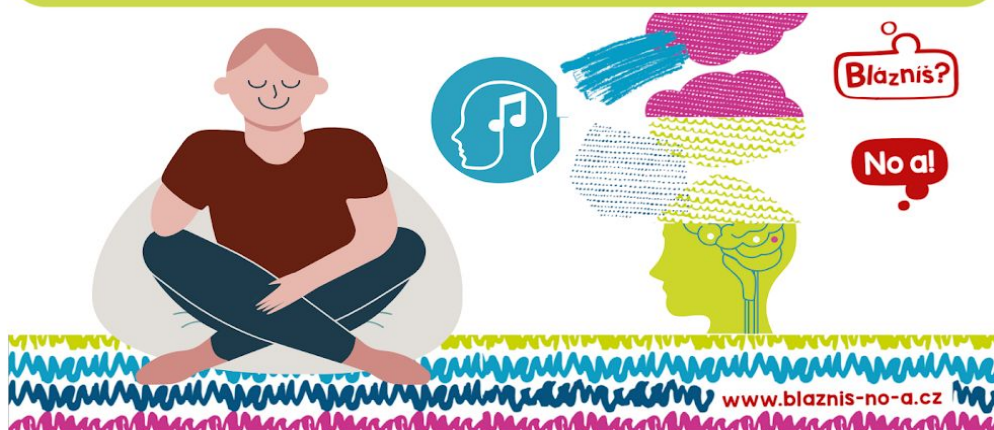


Hluboký nádech a výdech
Vítej v přítomnosti





Zavři oči, zklidni svůj dech a představ si sám sebe na teplé slunečné pláži. Cítíš, jak Ti vlny omývají prsty na nohou, voda je příjemně osvěžující. Nech zanořit svá chodidla do mokrého jemného písku. Vnímáš rytmus vln, posloucháš jejich šumění. Každá vlna jakoby odnášela jakoukoliv Tvoji starost, frustraci či napětí. Tvoje mysl se stává klidnou a jasnou. Kdyby se objevila jakákoliv zneklidňující myšlenka, další vlna ji odplaví. Zlaté teplé slunce jemně zahřívá celé Tvoje tělo, umožňuje všem Tvým svalům se dokonale uvolnit. Jemný vánek příjemně ochlazuje Tvé čelo. S nádechem cítíš svěží vůni oceánu, jakoby čerstvý vzduch ozdravoval Tvoje plíce, celé Tvé tělo a dával mu novou čistou energii. Užij si tento okamžik. Klid, který právě teď cítíš, může být kdykoliv Tvůj. Zhluboka se nadechni a vydechni. Až budeš připraven, pomalu se protáhni a otevři oči.



Čemu se vyhnout...



Co může pomoci



Aktivita

Aktivita – Psychické potíže X duševní onemocnění Aktivita:

- v části Psychická krize

PSYCHICKÉ POTÍŽE

Jak přiblížit hranici mezi psychickými potížemi a vážným duševním onemocněním?

Cesta může vést přes to nejjednodušší – skrze vlastní zkušenost každého z nás, např.: *„Zkuste si vybavit okamžik, kdy jste byli opravdu hodně nervózní...z čeho a jak to vypadalo? Co se vlastně děje s člověkem, který prožívá nervozitu?“*

Vyřčené můžeme vypisovat na tabuli a poukázat na projevy psychické, ale i ty fyzické. Zmíníme, jak spolu souvisejí (např. bolest hlavy z nadměrného či dlouhotrvajícího stresu, bolesti břicha). Zdůrazníme, že člověk je jeden propojený celek, jehož „části“ na sebe vzájemně reagují a ovlivňují se.

Můžeme se také jako skupina vžít do situace, kdy máme trému nebo pociťujeme nervozitu – na povel se všichni v kruhu začnou chovat, jako ve stavu nervozity. Jeden z nás je pozorovatel a poté popisuje, co viděl? Rozvíjíme diskusi, jak takový člověk vypadá navenek a co se děje uvnitř (Někdy tady platí, že většina není vidět – podobně jako u duševních onemocnění obecně.). Ve společné diskusi opět docházíme k tomu, že každý „to má jinak“. Každý z nás je jedinečný, má jinou resilienci a je schopen používat různé copingové strategie; žije v jiném sociálním prostředí.

Vyjmenováváme za pomoci účastníků i další psychické potíže, jako stavy velkého smutku, trémy, nervozity, strachu, úzkosti apod. To vše zapisujeme na flipchart do sloupce „emoce“, Každý tu a tam prožívá chvíle, kdy se cítí nejistě, je nervózní, nesoustředěný apod. Většinou však tyto stavy odezní a člověk se vrací do své každodennosti. Pocity jako úzkost, strach, stres a jiné náleží do běžně prožívané reality a jsou pevně spjaty s životem každého jedince. Pokud ale přetrvávají, je vhodné se nad nimi zamyslet a řešit je. Pokusit se rozkódovat, proč se tak cítíme a naopak co nám pomáhá k návratu do běžné, „spokojené reality“. Neznamená tedy, že když se pár dní cítíme „pod psa“, trpíme duševním onemocněním. Spíše jde o reakci na určité životní děje a můžeme použít označení „psychické potíže“.

Nezapomeňme zmínit, že některé projevy nemusí být automaticky projevem nějakého „nepořádku“, může se jednat pouze o odraz osobnosti. Takové chování může mít navíc někdy jen přechodný charakter (strach ze tmy, samoty), může se jednat o reakci způsobenou vyrovnáváním se se změnami a s procesem přizpůsobování se jim (přechod ze školy na školu). Je třeba mít na paměti, jak už zaznělo v předchozí kapitolách, že období dospívání je plné vnitřních konfliktů, pochybností apod. a mladý člověk může tak často reagovat impulzivně, být nervózní nebo naopak uzavřený do sebe.

Pro některé psychické potíže/problémy používáme, zejména když nabudou na své intenzitě, termín *psychická krize*.

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ

V druhé části této techniky se dotazujeme na znalost onemocnění, která se pod duševní onemocnění řadí. Vepisujeme je na flipchart do vedlejšího sloupečku pod kolonku „nemoce“ ideálně napravo od sloupce s „psychickými potížemi“ a zkusíme je propojit, jak spolu souvisí (např. vedle úzkosti můžeme napsat OCD, vedle strachu paranoii nebo schizofrenii, vedle smutku depresi apod.) Diskutujeme o rozdílech s cílem ukázat, že jde opět o škály a s upozorněním, že některé psychické potíže je důležité podchytit včas, neboť se mohou rozvinout v duševní onemocnění.

Na výčtu můžeme ukázat také rozdíly mezi neurotickým a psychotickým onemocněním.

A hlavně hledáme „hranici“ pro vyhledání pomoci.

Kdy byste sami vyhledali pomoc?

Jak poznám, že už to sám nezvládnu?

Skupina by měla dojít k odpovědi, že když mi obtíže/symptomy zasahují do normálního každodenního fungování v jakékoliv oblasti (práce, vztahy, škola, domácnost atd.) a nejsou přechodné. Lze uvést například OCD: každý jsme se někdy vracel domů zkontrolovat, jestli jsme zamkli nebo vypnuli elektrický spotřebič, ale představte si, že se takhle vracíte 30x...to je pak opravdu problém, do té práce dorazit včas.

Aktivita: Osobní výpovědi lidí, kteří si v době studia prošli psychickou krizí

- V části B (Komunikace) - rozdat jednotlivá vyjádření do skupin a vyzvat k identifikaci podpůrných faktorů pro žáky a sdílení svých souvisejících zkušeností
- V části D (Osobní příběh) – do dvojic či menších skupinek rozdat. Jednotlivá vyjádření, nechat je prodebatovat a ostatním pak přednést svůj závěr

Ptát se, naslouchat, pomáhat – příběhy ze života

V roce 2012 jsme lidem, o nichž jsme věděli, že už během svých školních let psychicky onemocněli, poslali tento e-mail:

Milí spojenci „Blázníš? No a!“,
učitelé potřebují vaši pomoc! Chtějí pomáhat
žákům, u nichž tuší nějaký psychický problém, často ale
nevědí jak.

Co vám ve škole pomohlo?

Měli jste učitele, kteří vás podporovali a povzbuzovali? A pokud ano, jak to dělali?

Respektive co byste si od učitelů přáli?

Učitelé se vždycky ptají na praktické doporučení, co by reálně mohli dělat, nebo naopak co by dělat neměli.

Těšíme se na vaše příběhy, zkušenosti a tipy. Vždyť kdo to může vědět lépe než vy? Prosím, pomozte nám, učitelům, a tím i dětem!

Zde si můžete přečíst vybrané pasáže z došlých odpovědí. Napsali nám mladí lidé, kteří ještě chodí do školy, i lidé, kteří školní lavice už dávno opustili. Velmi na nás zapůsobilo, jak moc školní léta člověka ovlivní, jak živé v našich respondentech chování jejich učitelů ještě je.

Všichni bývalí i dosavadní žáci a žáci, kteří se do naší ankety zapojili, se vyslovují pro všímavost vůči dětem a dospívajícím ve školách. A píší o tom, jak díky svým učitelkám a učitelům „vyrostli“. Jejich příběhy jsou zlatým dolem plným nápadů. Od těchto žáků se můžete vy, učitelé, i my, ostatní dospělí, naučit spoustu věcí. Však víte, za zeptání člověk nic nedá.



„Byla jsem rváč, hodně jsem se prala a vymyslela jsem nemálo riskantních akcí, při kterých jsem se často zranila. Z mého dnešního pohledu si toho museli učitelé všimnout a měli si mě vzít stranou. Zeptat se mě, co se děje. Ale k tomu tu přece byli rodiče a lidi z péče o mládež. (Možné řešení: V případě problémů sestavit tým ze všech, kterých se to týká, a ve spolupráci s rodiči, učiteli a žákem vypracovat určitou strategii, přičemž by měl mít přednost názor žáka, mělo by se tedy k věci přistupovat přiměřeně jeho věku.)

Přála bych si, aby učitelé občas vybočili z vyjetých kolejí a zkusili od žáků, kteří jsou jiní, zjistit, jak se na tu cestu dostali a proč je pro ně tak těžké psát pěkně spořádaně. Aby to brali s nadhledem, ale přesto našli nějaké řešení, možná spořádaně napsanou práci nějak mimořádně ocenili a aby akceptovali, že si to člověk řeší po svém. Ve škole se tak málo mluví. Na prvním místě jsou výsledky. Možná by to šlo v rámci workshopu, kdy by každé dítě ztvárnilo svůj koníček. Takový den splněných přání, třeba pod heslem „To jsem já!“

Možná by se taky daly dávat slohy v duchu hesla „Já a můj domov“. Úplně nejdůležitější by pro mě bylo, kdyby se mě někdo zeptal, co si myslím a co cítím.

Možné řešení by taky mohlo být zavést jednou do týdne hodinu „Co bych chtěl/a vědět“. I o tom je pro mě škola. Vidím na sobě, jak mi u tohoto tématu srdce a fantazie jen překypují.

Přála bych si učitele, kteří taky někdy dokážou přiznat chybu, občas se nedrží plánu, kteří pracují individuálně a připouští nezvyklé způsoby řešení, taky aby se zapojoval i ředitel školy, bylo víc tělocviku, i třeba jen na pět minut během hodiny matematiky nebo jazyka, aby se žáci podíleli na tom, jaká bude jejich škola, a aby se jim svěrovala odpovědnost.

Třeba svými zkušenostmi přispěju k tomu, že se to u toho nebo onoho bude vyvíjet jinak. To by bylo dobře.“



„U nás ve škole jsme měli učitele, kteří se se mnou dokázali bavit. Moje třídní v 9. ročníku mě taky podpořila v tom, abych změnila školu. Někteří učitelé nevěděli, jak se mnou mají jednat. Ono je to taky při tolika rozdílných žácích těžké. Ale přesto, milé učitelky a učitelé, prosím, snažte se žáky pochopit, víc s nimi mluvejte, ale přitom na ně netlačte.“



„S tím, jak mi bylo kvůli mojí depresi čím dál hůř, jsem se nakonec rozhodl obrátit na svoji školní výchovnou poradkyni. Řekla mi, kdy za ní můžu přijít, a měl jsem možnost si s ní popovídat. Dobře mi rozuměla a hodně mi pomohla. Dala mi telefonní číslo a adresu psychoterapeutky, ke které jsem to měl blízko. I později, když jsem byl v léčebně, za mnou přišla. Mluvili jsme o pokračování mého studia a taky o mých problémech. Byla tu i pro moje rodiče a všem nám (mně a mým rodičům) byla velkou oporou.“

Kerstin: Moje třídní učitelka mi věřila



„Ve škole mě hodně často šikanovali a odstrkovali. Proto mě často napadaly negativní myšlenky a měla jsem problémy se soustředit. Moje třídní učitelka v páté a šesté třídě mě povzbuzovala v tom, abych se i přes svoji sociální fobii, s kterou jsem se jí svěřila, přihlásila do přípravy na malou maturitu. To, že mě tato učitelka nenechala na holičkách, ve mně vyvolalo velký pocit sebedůvěry.

Její víra ve mě, v moji osobu mi dodala odvahu a sílu k tomu, abych dosáhla svého jediného cíle, malé maturity, dokázala přestat šikanování a nebrala ho co to jen šlo na vědomí.“

Paul: Při ptaní buďte opatrní



„To, co napíšu, pro mě bylo životně důležité. Ve škole mi pomohla moje třídní učitelka, když si se mnou o samotě promluvila. Postupovala při tom opatrně a nevyjádřila hned svoje podezření. Zeptala se mě, jestli je u mě všechno v pořádku a až teprve úplně nakonec vyslovila svoje podezření. Nejlepší je, když si učitelé s tím žákem promluví, napřed se ho zeptají, jak se má, a řeknou, že si něčeho všimli (učitel), např. že se ten žák chová divně. V žádném případě hned nevyrukovat se svými domněnkami! To se člověk cítí přitlačený ke zdi a stáhne se.“

 „Ptát se postižených žáků, jestli jim můžete pomoci a jaké mají problémy nebo starosti. Jen o tom prosím nic nevyprávějte ostatním dětem, protože by se to mohlo obrátit proti tomu člověku. Příliš velký je strach, že si z něj budou utahovat, nebo ho dokonce šikanovat. Pokud se vám dotyčný svěří, nabídněte mu prosím pomoc a snažte se najít společně řešení jeho situace.“

Mnohem lepší podle mého názoru je úplně jednoduše téma „Psychické zdraví a co to má společného s mladými lidmi“ někdy otevřít ve třídě, jako to děláme v programu „Blázníš? No a! Školou fit na duši“. To žáky zajímá a berou to úplně normálně, protože za nimi nejdeme, teprve až když už se něco stalo. Mluvíme s nimi o dobrých časech v životě a stejně tak o těch špatných a také o duševních krizích a nemocech a o tom, jak se z nich člověk dostane.

Těžké to je, pokud se žák, u kterého coby jeho učitel tušíte problémy, brání o nich mluvit. Přesto byste mu měli dát najevo, že se na Vás může obrátit, neodepsat ho, i když nereaguje tak, jak byste si přáli nebo to očekávali. Ukažte mu, že jste tu pro něj, že mu případně pomůžete, ale nenaléhejte na něj! Pokud se k tomu vůbec nevyjádří, zkuste třeba kontaktovat jeho rodiče nebo psychologa. U toho je moc důležité, aby neměl pocit, že se něco dělá za jeho zády nebo si od něj někdo něco vynucuje. Předem se ho na to zeptejte, promluvte si s ním o tom, i když to může být hodně složité.“

 „Naštěstí se u nás ve škole vždycky našel nějaký učitel nebo učitelka, který se mě, když se zdálo, že se necítím úplně dobře, na to zeptal – spíš obecně, jestli je všechno v pořádku. Pak záviselo jen na mně, co mu budu chtít říct a jestli mám pocit, že u něj to, co mu o sobě prozradím, bude v bezpečí.“

Myslím, že by se učitelé měli celkově snažit o to, aby se jejich vztahy s žáky zakládaly na důvěře, taky by s nimi měli někdy mluvit o osobních věcech, dobře je poznat, nezávisle na různých domněnkách, starostech, problémech – najít si k nim cestu skrze naprosto běžné věci v životě.

Složité je to jen u těch, kteří o tom vůbec mluvit nechtějí. Přesto ale i oni zaregistrují, že o ně má učitel zájem. Takže vytrvejte!“



„Takhle nebo nějak podobně bychom si ale já a několik dalších mladých, kteří tehdy taky byli v psychiatrické léčebně pro děti a mládež, představovali chování našich učitelů. U mě bohužel většina učitelů dělala, že nic nevidí. Přitom jste Vy učitelé opravdu tak důležití! Můžete postižené žáky hodně povzbudit, i když třeba na první pohled ten dojem nemáte a cítíte se spíš bezmocní.

Obecně považuji za velmi důležitou vzájemnou komunikaci mezi učiteli, nejen na poradách, ale případně i ve formě pravidelných setkání učitelů jedné třídy, během kterého by se podělili o to, jakých změn si na žácích všimli (problematického chování, samotářství, podivného nebo atypického chování). Pokud by některý žák působil hodně smutně, měla by si s ním promluvit ta učitelka, která k němu má nejbliž. Pravděpodobně právě ona nejlépe vystihne, jak ho oslovit, říct mu, že si o něj dělá starosti, a zeptat se ho, co se děje. Učitelé se musí pokusit si s žákem promluvit, i když se chová hodně nepřístupně, povýšeně, je velice uzavřený a podobně. Kdybyste se napřed obrátili na jeho rodiče, mohl by mít pocit, že jste ho podvedli. Jestliže se žák odmítá s učiteli bavit a přitom se dál projevuje výrazně odlišně, rozhodně to nesmějí vzdávat. Jenom by za ním neměli chodit všichni učitelé, protože by se mohl cítit stísněně a pod tlakem, aby něco řekl.

Jeden učitel pro svěřování stačí.

Také při rozhovoru s rodiči byste se jako učitelé měli snažit odhadnout, jaký vztah žák asi ke svým rodičům má. Dobré případně může být promluvit si s žákem a rodiči současně. Rodiče musí být tak jako tak informováni, ale učitelé by o tom měli bezpodmínečně žákovi předem říct.

V každém případě dotyčného občas ujistěte, že může počítat s Vaší pomocí. Pozorujte, jak se chová, a neztrácejte víru. Pokud někdy takový žák zareaguje například hodně prudce, není to tak, že by to myslel osobně. Každý ví, že člověk v krizové životní situaci reaguje lekavěji, agresivněji, nebo naopak pasivněji, protože to v danou chvíli jinak nedokáže. Komunikujte jako učitel i s kamarády a spolužáky dotčeného žáka. Promluvte si s jeho nejlepším kamarádem nebo nejlepší kamarádkou, ti většinou vědí víc než kdokoli jiný. Zeptejte se jeho přátel na to, jak se změnil a proč. Pokud si o něj dělají starosti, povzbudte je, ať se nebojí za Vámi přijít.

O situaci by se měl dozvědět také „učitel důvěrník“. Ten si může sehnat informace o způsobech pomoci a zvážit jejich využití. Čím horší je žákův stav, tím rychleji je třeba kontaktovat jeho rodiče nebo jiné blízké osoby. Pak se musí rozhodnout, jak postupovat dál, na setkání učitele důvěrníka, onoho „oblíbeného učitele“ a snad i, pokud k tomu bude ochoten, samotného žáka s rodiči. Nebojte se chovat se otevřeně, starostlivě a opravdově.

Žák před Vámi je v jádru pořád ten samý člověk jako dřív, připomeňte mu někdejší dobré časy a řekněte mu, že to, jak se teď chová, se k němu normálně nehodí. To ho spíš dovede k zamyšlení.

Nevšímejte si jen hlasitých nebo agresivních dětí, ale i těch klidných a nenápadných. Buďte pozorní a mějte oči otevřené. Předved'te, že jste víc než „pouhý“ učitel. Dejte žákovi najevo, že jste pedagogové a ve škole nejste jen proto, abyste vyučovali svůj předmět. Na to se často zapomíná!

Nejdůležitější je vést v časech, kdy věci dobře fungují, s třídou a s kolegy učiteli pravidelný dialog o pohodě ve škole. Tak se dá vyřešit hodně věcí, místo toho, aby se všechno „zametalo pod stůl“.

Na žáka, když s Vámi nemluví, nenaléhejte. Raději zorganizujte schůzku se sociálním pracovníkem nebo jiným odborníkem, jehož prací je pomáhat, a porad'te se s ním o vhodném postupu. Nemusíte suplovat profesionály. Je dobré využít pomoci ze strany zkušenějších. Když si se třídou promluví takový profesionál spolu s člověkem postiženým psychickými potížemi, většinou jsou potom žáci vůči problémům tohoto typu vnímavější. Sama jsem jako žačka zažila program „Blázníš? No a!“, a později jsem byla v mnoha třídách jako expertka ve vlastní věci. Stane se, že si postižený žák až teprve v tu chvíli uvědomí svoji situaci a to, že skutečně potřebuje pomoc. A snad po takové návštěvě už také ví, na koho se může obrátit, pokud by o sobě nemohl nebo nechtěl mluvit ani s rodiči, ani s učiteli nebo s kamarády.

A ještě jedna věc: Nejste ve škole zaměstnáni jako terapeuti. Proto byste se tak ani neměli chovat. Pokud byste si u některého žáka nebyli jistí závažností jeho osobních problémů, porad'te se o tom, jak dál postupovat, na setkání s kolegy, které u vás slouží k projednávání konkrétních individuálních případů (konference, pracovní porada apod.). Je dobré, když je škola v kontaktu s odborníky, např. s psychiatrem pro děti a dorost nebo s psychologem. To pomůže a Vás to může zbavit kusu Vaší nejistoty.“

S.: Abys byla zase šťastná

 „Mě se žádný učitel nezeptal přímo. Například moje tutorka tvrdila, že si toho kvůli mému oblečení vůbec nevšimla. Jednou mi moje angličtinářka, když jsem musela třikrát za sebou do nemocnice, řekla: „Pokud ti tam dokážou pomoci, bude to dobře.“ Ale jestli o tom, jaké problémy jsem ve skutečnosti měla, něco tušila, nevím.

Učitel etiky byl vtipálek. Všiml si, že u mě není něco v pořádku, ale pořádně se mě na to taky nezeptal. Ale často říkal, že když budeme mít problémy, můžeme se na něj obrátit.“

A.: Že na mě vůbec někdo myslí

 „Mně například pomohlo, že se mnou někteří učitelé jednali shovívavě a prohřešky, jako třeba pozdní příchod nebo zapomenuté domácí úkoly, nehodnotili tak přísně jako normálně. To trochu zmírňovalo tlak, který jsem na sobě cítila.

Pomáhalo mi i to, že učitelé člověka při vyučování trochu šetřili a nevyžadovali 100% nasazení, protože při takové psychické krizi už člověk často nemá sílu se ve škole naplno snažit. Co mi ještě pomáhalo, bylo, když mi učitelé nabídli, že mi něco ještě jednou vysvětlí, speciálně abych dohnala zameškanou látku. I když jsem toho pak nevyužila, bylo přesto příjemné vědět, že se o člověka někdo stará.

Jedna učitelka mi například napsala pohled a popřála mi, ať se mi daří, a nabídla mi doučování. Další mi psala e-maily. Důležitý pro mě nebyl jejich obsah, ale to, že na mě vůbec někdo myslí.

Jinak považuju za dobré, když učitelé z člověka netahají informace ohledně jeho nemoci. V tom směru mi hodně pomáhá, když vím, že se na svoje učitele můžu spolehnout.

Vlastně vždycky mi taky pomohlo vlídné slovo...”



„Když jsem ve 13 nebo 14 letech, tedy asi v 7. třídě, psychicky onemocněl, pomohlo mi, že se jeden z mých učitelů (nehledě na učební plán) ve vyučování krátce zastavil u tématu duševního zdraví. Ačkoli šlo jen o jednu jedinou vyučovací hodinu a zůstalo jen u obecné roviny, bylo to pro mě znamením, že se onen učitel k tomuto typu problémů staví otevřeně. Nenucený hovor o psychických problémech, i když ve třídě žádný takový (viditelný) „případ“ (ještě) není, může leckterému žákovi dodat odvalu zajít s touto důvěrnou věcí za učitelem.

Velký význam pro mě mělo i to, že se se mnou nejednalo jinak než s ostatními. Bylo pro mě důležité mít pocit, že dostávám stejné domácí úkoly a stejné zadání písemek jako ostatní, že se na mě kladou stejné nároky. Za důležité bych považoval umět vycítit, jestli toho na psychicky nemocného žáka spolu se zátěží ve škole nebude příliš. Pro mnoho postižených je totiž podle mých zkušeností zásadní, aby je okolí kvůli jejich problémům „nešetřilo“; na druhou stranu je ale může jejich nemoc omezovat natolik, že dojde ke zhoršení jejich výsledků. V tomto ohledu je důležité včas si o tom s daným žákem (a pokud možno vždy napřed jen s oním žákem, neobcházet ho přes jiné lidi, a už vůbec se nesnažit takovou cestou získat další informace – nikdy neohrožovat vzájemný vztah důvěry) promluvit, aby bylo možné případné nutné kroky, jako uvolnění ze školy apod., učinit ohleduplně a přiměřeným způsobem.

Největší oporou mi byl učitel náboženství, který se mě občas o společné volné hodině zeptal, jestli bych neměl chuť dát si kávu. Mluvili jsme pak o všem možném, když se mi chtělo, mohl jsem mu vyprávět o sobě – a on většinou jen poslouchal.

Učitelé pro mě byli do určité míry také důležitým spojovacím článkem – se školním poradcem, v ideálním případě školním sociálním pracovníkem, respektive školním psychologem nebo s rodiči, případně s vedením školy. Učitelé by měli mít informace o tom, kam mohou žáky s psychickými problémy poslat (mít po ruce kontakty na školní psychology, poradny atd.), aby tak za ně také mohli předat odpovědnost jiným.

Když to shrnu: Zásadní bylo, že ke mně učitelé ve veřejném kontextu, čili před třídou a ve třídě, přistupovali stejně jako ke všem ostatním spolužákům. Učitelé by z mého pohledu také nikdy neměli z psychického onemocnění žáka dělat téma pro celou třídu – a pokud, tak jediné po domluvě s ním a s tím, že si bude moct jasně stanovit hranice.“

Aktivita: Práce s obrazy

- v části Stigma

Pracujeme s fotografiemi, na nichž jsou zachyceni například mladý pohledný kluk v kapuci a mladá pohledná žena s laptopem a nohou v sádře.

Rozvíjíme diskusi o jejich potřebách, o tom, jak se staráme o někoho se zlomenou nohou X o někoho, kdo je stažený do sebe smutný, co jim nabízíme, jsou jejich potřeby totožné, kdo je zdravý a nemocný, co je navenek vidět a co zůstává z části i pro ty nejbližší skryté...



Co vidíme na obrázku?

Měli jste někdy nějaké zranění? Jak jste se cítili? Co pro vás bylo nejdůležitější? Jak se k vám chovali druzí?



Co vás napadá, když se podíváte na tyto obrázky? Je to stejné jako u předchozího obrázku, zažili jste někdy tuto situaci? Dovedete si představit, jak se cítí? Co myslíte, že je pro člověka na vozíku nejdůležitější?



Co vás napadá, když se na obrázek podíváte teď? Co myslíte, že je pro nevidomého člověka nejdůležitější?

Aktivita: Slavní nemocní

- v části Stigma

Co vidíte na dalším obrázku, jsou tito lidé nemocní?

Pracujeme s fotografiemi slavných osobností se zkušeností s duševním onemocněním. Ty máme připravené na kartičkách, či zadáme úkol přímo účastníkům, aby slavné se zkušeností s duševním onemocněním sami zkusili vymyslet, nebo vyhledat na internetu a pověděli jejich životní příběh zaměřený na zotavení ostatním

Lidé, kteří trpěli duševním onemocněním a něco dokázali. Například:

John Forbes Nash

Americký matematik, kterému byla v roce 1994 za přínos k teorii her udělena Nobelova cena za ekonomii. Širší veřejnosti je znám jako hlavní postava



filmu Čistá duše o jeho matematickém nadání a souboji s duševní nemocí, schizofrenií.

Angelina Jolie Foto: tattoo-journal.com



Atraktivní herečku od dětství sužují těžké deprese a skepse. Má sklony propadat pesimistickým náladám a dokonce bojovala se sebepoškozováním. I dnes přiznává, že její četná tetování a bolest, kterou jejich zhotovení provází, jsou pozůstatkem tohoto období. Zároveň tvrdí, že kromě psychiatrů jí nejvíce pomáhá proti depresím bojovat tím, že se intenzivně věnuje charitativní činnosti a pomáhá potřebným v rozvojových zemích.

Princ Harry

Foto: theginger.net

Mladší ze synů britského prince Charlese a princezny Diany přiznal, že i jeho život aristokrata je sužován těžkými depresemi. Ty v sobě nesl už od dětství. Rozchod rodičů a následně smrt matky v něm vytvořila



traumatické zážitky, za které se styděl a stejně jako mnozí jiní se pokoušel problémy utopit v alkoholu a bujarých večírcích. Nyní ale Harry dospěl a uvědomil si, že psychické problémy nejsou žádným stigmatem a naopak, když se o nich bude mluvit, může to nespočtu lidí pomoci a dokonce i zachránit život. Je známo, že princové Harry a William dlouhodobě podporují téma duševního zdraví ve společnosti.

Ota Pavel

Oblíbený spisovatel Ota Pavel měl diagnostikovanou bipolární poruchu s destruktivními sklony. Kvůli té se pokusil například zapálit statek v Rakousku a musel předčasně odejít do invalidního důchodu. Několikrát se sám nechal zavřít do psychiatrické léčebny, protože nezvládal své stavy, kde se těžká deprese střídala se záchvaty hněvu. Léčení



nabralo dobrý spád, nicméně Pavla zradilo srdce a zemřel na infarkt.
Foto: wikipedia.com

Depresemi trpěl například i Miloš Kopecký nebo Petr Muk, Jan Masaryk měl lehkou formu schizofrenie.

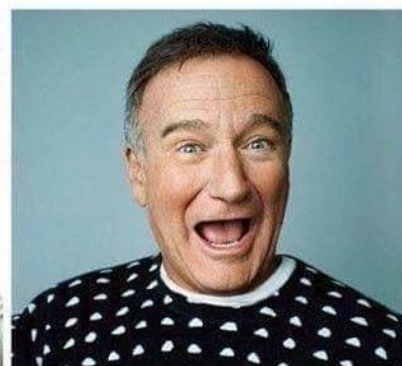
I takhle vypadá deprese...



Kurt Cobain



Chester Benington



Robin Williams

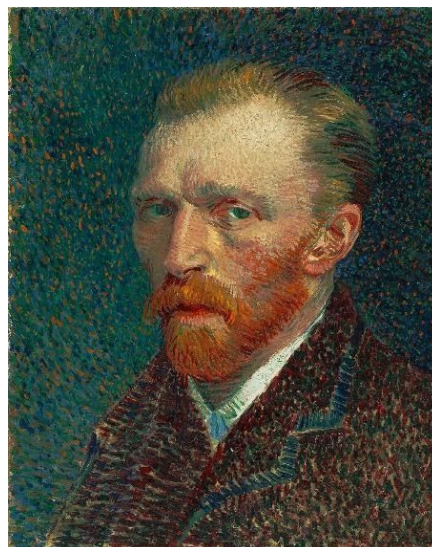
Zdroj: <https://g.cz/pribeh-y-neobycejneho-silenstvi-10-slavnych-osobnosti-kterym-zivot-ztrpcila-dusevni-choroba/>

Lze navázat tématem duševní obtíže a umění.

Jak to, že k sobě mají genialita a šílenství často tak blízko? A může být umění léčivým prostředkem?

Vincent van Gogh

Obraz Hvězdná noc a autoportrét



Aktivita: Zapomeňte na filmy!

- v části Stigma

<https://www.youtube.com/watch?v=LCZ84uUDRWw>

Předsudky, stereotypy- jako z filmu

- Když se řekne duševně nemocný- jaké pocity to ve vás vyvolává?
- Máte strach?
- Čeho se člověk vlastně bojí?

Aktivita: Jak by v ideálním případě vypadala Vaše škola „podporující duševní zdraví?“ (svých žáků, zaměstnanců, rodičů, komunity...)

- v části Systémový přístup k prevenci

Ve skupině tvoříte vedení a zaměstnance pomyslné školy – právě jste změnili zaměstnavatele :) - můžete si vybrat jakého typu, zaměření a velikosti bude vaše nová škola – účastníkům můžeme dát např. na výběr, ať se postaví do jednotlivých rohů místnosti a následně si skupinky vyberou z kartiček na zemi (např. ZŠ ve stotisícovém městě, gymnázium všeobecné 8, 6 i 4 leté, střední odborná škola se zdravotnickým zaměřením, střední průmyslová škola elektrotechnická, waldorfská střední škola, soukromé prestižní gymnázium 4 leté... apod.)

Zadání: Ve skupině si rozdělte pomyslné role: ředitel školy, zástupce ředitele, metodik prevence, výchovný poradce... může být ale i např. hospodářka školy či školník, fantazii se meze nekladou. Prodiskutujte plán, jak z vaší školy udělat školu podporující duševní zdraví. Vyjděte samozřejmě i ze svých dosavadních zkušeností ze škol, kde jste učili, prodiskutujte návrhy, vytvořte plán. Následně prezentujte.

Aktivita - Rozbor videa – Seber se a vypadni: Jeník

- v části Podpora žáků a žákyň s duševní zátěží

https://www.youtube.com/watch?v=Fh_9jLyTj8w&feature=emb_rel_end

Aktivita - Rozbor videa kreslené video od Alči

- v části Podpora žáků a žákyň s duševní zátěží

Aktivita – Identifikace podpůrných faktorů, inspirace z výpovědí

- v části Podpora žáků a žákyň s duševní zátěží

V příloze tohoto manuálu jsou výpovědi lidí, kteří si v době svého studia prošli psychickou krizí. V této části lze vybrat některé z nich (připravené pro použití ve skupinách), rozdat je do skupin mezi účastníky a vyzvat je, aby z nich vytáhli a identifikovali podpůrné faktory pro žáky. Následně lze sdílet opět v celé skupině.

Je zde na místě všem připomenout, že jsme každý jedinečný, neexistuje jednotný muster “příznak XY - udělej toto”, ale je třeba vnímat žakovu individualitu a zároveň respektovat sám sebe a své možnosti.

Aktivita: “Já ti to přece řekla dost jasně”

- v části Jak o duševní krizi mluvit

Učitelé se rozdělí do dvojic - mohou si vybrat kolegu, se kterým si myslí, že si opravdu rozumí. V místnosti uspořádáme dvojice židlí do jedné řady, kdy dvojice židlí k sobě bude otočená zády. Na židle si usednou dvojice - sedí k sobě zády a od téhle chvíle se na sebe nesmí koukat, mohou spolu pouze komunikovat.

Lektoři rozdají “vysílačům” jednoduchý obrázek na formátu A5 (všem stejný). Ti mají za úkol ho co nejpresněji popsat druhému z dvojice tzv. “přijímači” a ten ho co nejpresněji zakresluje na svůj papír. “Přijímači” však od lektorů dostanou papír formátu A4 - funguje to jako paralela, jestli si někdo z “vysílačů” ověřil, jaké možnosti, dovednosti, předpoklady, východiska má “přijímač” alias žák s problémem. Většinou tento rozměr nikoho nenapadne a rovnou předpokládají, že rozměr podkladu je přece stejný - stejně jako předpokládáme, že druhý v komunikaci získané informace automaticky zasadí do stejného rámce jako vypravěč.

Zároveň “vysílačům” rozdáváme obrázky, které něčím narušují zaběhnuté stereotypy - např. kulaté okno u domu apod. - může nám to u “přijímačů” ukázat, zda opravdu pozorně naslouchají co jim druhý říká nebo si spíše domýšlejí podle svých zaběhnutých představ.

Na kreslení dostanou učitelé 3-5 min, následně porovnají předlohu a výsledek - mohou je položit před sebe v kruhu a všichni se mohou podívat jak se komu dařilo. Většinou se u toho všichni dost zasmějou.

Tato aktivita je vhodná k otevření tématu komunikace a jak je důležité si stále ověřovat, že si vzájemně rozumíme, že automaticky nepředjímáme, že to ten druhý vidí stejně. Možno doplnit další aktivitou.

Aktivita - “Vidíme to stejně”

- v části Jak o duševní krizi mluvit

Obejít skupinu s obrázkem - kde je vizuální klam - kdy někdo může vidět v obrázku mladou ženu a někdo starou bábu. Paralela k tomu, že ačkoli se všichni koukáme na stejnou věc, každý v tom může vidět zcela něco úplně jiného.

Aktivita: Video EMPATIE X LÍTOST

- v části Jak o duševní krizi mluvit

Objasňuje rozdíl mezi **empatií**, která pomáhá propojovat a **lítostí**, která způsobuje rozdělení:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=tuBZZasavZo&feature=emb_logo

Aktivita: Návuk aktivního naslouchání

- . v části Aktivní / empatické naslouchání

Vytvořte tříčlenné skupiny, rozdělte role (role se pak budou měnit), každý rozhovor bude trvat 2 minuty, po každém následuje krátká reflexe ve skupince. Po vystřídání všech reflexe v celé skupině.

Hovořící: sděluje posluchači své somatické nebo psychické potíže

Posluchač: nacvičuje zásady aktivního naslouchání.

Pozorovatel: pečlivě pozoruje a zaznamenává jednotlivé použité techniky a reakce na ně

Na projektoru lze promítnout pomůcku: Zásady aktivního naslouchání

Zásady aktivního naslouchání

Neverbální známky udržování pozornosti	Snaha o pochopení mluvčího
Otevřený postoj	Pokyvování hlavou
Souhlasná mimika	Slovní vyjadřování souhlasu
Kladení doplňujících otázek	Povzbuzující slova
Autenticita posluchače	Opakování myšlenek

Aktivita - Žák po pokusu o sebevraždu

- v části Práce se třídou, ve které je žák s duševním onemocněním

Jeden z žáků vaší třídy se pokusil doma o sebevraždu, byl 4 týdny hospitalizován na psychiatrii a nyní se vrací do školy. Jak se asi cítí? Co potřebuje? Co uděláte? Jak s ním budete komunikovat? A jak budete komunikovat se třídou/ve třídě?

Zadané téma lze rozebrat v menších skupinkách a následně v celé skupině, v případě kratší verze lze diskutovat pouze v celé skupině pedagogů.

Aktivita - Uvědomení si svého těla

- v části Jak si udržet duševní zdraví?

Všichni máme tělo a to nám dává signály, díky kterým si najednou uvědomíme, že potřebujeme něco změnit. Vše funguje na biologickém principu, který se o nás stará tím, že naplňuje naše potřeby pro přežití a chrání nás před nebezpečím.

Lze promítnout a konkrétně se skupiny ptát:

- jaké signály nám tělo dává, když jsme hladoví?
- jaké signály nám tělo dává, když jsme smutní?
- jaké signály nám tělo dává, když jsme šťastní?
- Co nám říká bolest hlavy?
 - např. že jsme se zapomněli najíst/napít
 - jsme ve stresu
 - ...
- Co nám říká bolest břicha?
 - např. jsme ve stresu
 - něčeho se bojíme
 - ...
- Jak vám dává tělo najevo, že je čas jít spát? (klíží se oči, zívání...)
- Jak vám dává tělo najevo, že jste spokojení? (smích, uvolnění,...)

Každý z nás NĚKDY svému tělu už naslouchal, ale často se toho během dne děje tolik, že si signálů svého těla ani nevšimneme.

Aktivita: “Můj kufřík první pomoci” (10+15min)

- v části Stresová porucha - Syndrom vyhoření
- učitelům rozdáme čtvrtku velikosti A5 (může být vystřížena ve tvaru kufříku)
- na jednu stranu si učitel napíše, co mu pomáhá v práci, když se necítí dobře nebo řeší nějaký problém
- na druhou stranu si napíše, co mu pomáhá vyrovnávat se stresem v běžném životě
- následuje sdílení v kruhu, kdy každý sdělí alespoň jednu věc, která mu pomáhá v pracovním prostředí, kterou by chtěl inspirovat ostatní kolegy
- to nejmenší, co můžeme udělat z pozice ředitele, je umožnit sdílení kabinetu učitelům, kteří si vzájemně důvěřují a lidsky si tzv. sednou - možnost společného prožívání radostí i starostí během hektického učitelského dne je velmi účinným nástrojem na udržování duševního zdraví.

Aktivita: Všechny pět pohromadě – relaxace ve skupině – 10-15 minut

- v částech Stresová porucha - Syndrom vyhoření a Relaxační techniky

Ved'te krátké uvolňovací cvičení ve skupině. Cílem této aktivity je uvědomit si všechny 5 smyslů, které máme, a toho, jak nám mohou pomoci se v danou chvíli uklidnit.

Aktivitu lze samozřejmě vést i ve třídě s žáky.

Vyzvěte účastníky, aby se pohodlně usadili a uvolnili se.

“Zavřete oči a poslouchajte můj hlas, nejdříve se soustředíte na dech, několikrát se hluboce nadechněte a vydechněte.”

Poté (můžete a nemusíte) s nimi projít v duchu celé tělo od konečků prstů na nohou až po obličej – př. „*vaše lýtka jsou příjemně uvolněná, zrelaxovaná a pocit uvolnění postupuje dále přes stehna, hýždě až k vaší páteři*“.

Po uvolnění celého těla projděte s účastníky postupně všech 5 smyslů.
“*Zkuste se zaměřit na své nohy, jak se dotýkají země, zkuste si uvědomit, jestli máte nohy studené, nebo je vám teplo, a zkuste se celou plochou chodidla dotýkat země. Můžete otevřít oči a v tichosti si očima najděte 5 věcí, které vidíte, v duchu si je pojmenujte a podrobněji prohlédněte.*

Potom se zkuste zaposlouchat, klidně zase se zavřenýma očima, a identifikovat 4 zvuky, které slyšíte z okolí, co to je za zvuky?

Potom se můžete zaměřit na 3 věci z blízkého okolí, na které dosáhnete a mohli byste si je osahat v rukou, jaké by na dotek asi byly? Zkuste se jich dotknout.”

Potom se zkuste zaměřit na svůj čich a uvědomit si 2 vůně nebo pachy, které cítíte.

A nakonec se olízněte a zaměřte se na chuť, kterou právě cítíte ve svých ústech.”

Vraťte účastníky zpět do místnosti, třeba opět přes hluboký nádech a výdech a zreflektujte proběhlou aktivitu. Jak se jim dařilo? Jaké to pro ně bylo? Jak se cítí teď?

Aktivita: Dechová a relaxační cvičení k prevenci vzniku úzkosti

- v části Dechová cvičení k léčbě úzkosti

Relaxační cvičení slouží k nácviku klidové fáze, kterou bychom si měli umět po prožitém záchvatu úzkosti navodit. Fungují ale i jako výborné preventivní cvičení, která redukuje a zmírňuje úzkostné stavy. Relaxačních cvičení je více druhů, uvádíme jeden konkrétní příklad. Položte se nejprve na pohodlnou podložku nebo se usadte do oblíbeného křesla.

Dýchejte klidně a pravidelně. S každým výdechem se vaše tělo uvolní... stále víc a víc se uvolňuje... poddejte se tomu.

Uvolněte čelo... obočí... víčka... tváře... jazyk... celý obličej.

Uvolněte krk... ramena... paže... až do konečků prstů. Nezapomínejte stále klidně a pravidelně dýchat.

Uvědomte si pocit uvolnění v oblasti břišní.

Uvolněte hrudník... záda... hýždě... stehna... kolena... lýtky... chodidla až do konečků prstů.

Dýchejte klidně a pravidelně. Uvědomte si, že s každým výdechem se víc a víc uvolňujete.

Zhluboka se nadechněte... na několik vteřin zadržte dech... pomalu vydechněte.

Jste stále víc a víc uvolnění, soustředíte se nyní pouze na svůj dech.

Pomalů pohybně konečky prstů na nohou, lýtky, stehny.

Zatřese prsty u rukou, pažemi i rameny.

Promneme si oči, zíváme a pomalu se posadíme či vstaneme.

Aktivita: Karty sebepéče

- v části Svalová cvičení proti úzkosti

Karty sebepéče - lze objednat na <https://www.self-care.cz/>

Je na nich např. Co tě poslední dobou motivuje k tomu, vstát každé ráno z postele? / Za co jsi vděčný?

Můžeme karty rozložit na zem, každý si jednu vylosuje a sdílí svou odpověď s ostatními. Samozřejmě s pravidly o důvěrnosti a s tím, že si odpověď může nechat jen vnitřně pro sebe, pokud chce.

Aktivita: Strom poznání

- v části Zpětná vazba a závěr

Účastníci sedí v kruhu - buď jen řeknou, nebo mohou napsat na lepící čtvereček - jaké nejdůležitější poznání si z těch čtyř dnů odnášejí - a následně nalepit

na flipchartový papír - kde může být předkreslen obrys stromu aneb “strom poznání”. Tento flipchart jim pak zůstane ve škole - mohou vyvěsit ve sborovně.

Aktivita: Dobíječ duševních baterek

- v části Zpětná vazba a závěr

Každý účastník obdrží papír A4 - úkolem všech je napsat na A4 každému kolegovi, co na něm oceňuje. Účastníci se při plnění úkolu volně pohybují třídou. Mělo by se dodržet pravidlo, že každý má napsat každému, aby se eliminovala možnost, že by někdo na papíru neměl nic...což by byl průšvih! Do aktivity se mohou zapojit i oba průvodci a v případě, že vidíme, že je některý učitel méně žádaný, jdeme mu dobít baterky tím, čeho pozitivního jsme si u něj všimli během kurzu ;-)

Aktivita: Závěrečné kolečko

- v části Zpětná vazba a závěr

...myslela jsem, že tohle všechno mohou napsat a říct u stromu poznání ;-).já bych je už dalším kolečkem nedrtila ;-).na baterky bych jim dala nějakou prima vyzdobenou obálku, kam by si kromě baterky mohli dát i další letáky... jako vtip bysme jim mohli dát balení lentilek - třeba řediteli nebo výchovnému poradci - s polepem jako prášky na dobré duševní zdraví - které by mohl kolegům v případě potřeby rozdávat ;-). pozitivníma baterkama bych to uzavřela :-D

Kazuistiky

Aktivita - rozbor kazuistiky

- možnost využít plakáty (Ti, kterým se vyhýbáme) a pracovat s nimi podobně jako na školském dni se žáky
- nebo kazuistiky v příloze s tématy:
 - sebepoškozování
 - deprese
 - poruchy příjmu potravy
 - schizofrenie
 - OCD
- práce ve trojicích

Následné sdílení v kruhu

- jak se u žáka daná nemoc projevuje,
- co žák potřebuje od svého okolí,
- jak mu mohou ze své pozice učitele pomoci,
- ppř. co může udělat škola? (tato otázka není nutná, doporučujeme ji zadat ve variantě 2x6h, lze na ni navázat v další části)

Vhodné je při následné prezentaci skupin sepisovat odpovědi na flipchart, zvláště poslední 3 otázky. Využijeme je pak dále. Co se týče otázky první, tam se při sdílení vždy věnujeme v debatě i jednotlivým diagnózám dle zadání, podobně jako se žáky při školském dni – pokládáme otázky, upřesňujeme informace, vyvracíme mýty a upřesňujeme realitu a fakta. K podrobnějšímu popisu jednotlivých diagnóz pak účastníky odkážeme na přílohu manuálu.

Sebepoškozování

Aleš byl vždy velice citlivý chlapec, se kterým nebyly nikdy žádné problémy. Skrze svoji přecitlivělost nesnášel zbytečný stres. V 5. třídě základní školy zažil na vlastní osobě šikanu. Nikdy si však nestěžoval, nežaloval. Snažil si vše řešit sám bez pomoci ostatních. Aktérem šikany byl vždy Jiří, který s touto agresí vůči Alešovi nikdy zcela nepřestal. Tu a tam si Jiří takto zvyšoval sebevědomí. V 9. třídě se Aleš zamiloval do Kristýny. Neustále se jí dvořil a snažil se získat její sympatie. Jiří však před zraky Kristýny Aleše zcela ponížil. Alešovu bytost v tu chvíli pohltila panická úzkost, netušil, jak ji naředit do únosné míry. Nevěděl, zda se má poprvé prát anebo brečet. Ponížení řešil útekem ze třídy do šaten, kde zcela rozrušen vyndal z penálu kružítko a několikrát se s ním silně škrábl do předloktí. Netušil, co jej to napadlo. V tu chvíli zakoušel obrovskou tenzi, živenou vztekem a beznadějí. Škrabání kružítkem šlo téměř samo. Od té doby našel Aleš velice rizikový mechanismus, jak ztlumit napětí, vzrušení a úzkost. Začal se ale více stranit kolektivu, protože musel neustále střežit svá poranění, aby nikdo nic nepoznal. Rodiče si rovněž dlouho ničeho

nevšimli, podezřelé jim ale přišlo, že je Aleš neustále oblečen do trik s dlouhým rukávem. Vyhodnotili to však jako módní záležitost. Jasno však začali mít, když náhodně našli v jedné z Alešových knih pečlivě uschované žiletky...

Poruchy příjmu potravy

Ve věku puberty se Sabina upnula na svůj vzhled. Více než móda ji však zajímala její váha. S kamarádkami neustále hovořily na toto téma, půjčovaly si oblečení a dramaticky prožívaly, když se jedna „nevešla“ do oblečení druhé. Někdy v této době začala Sabina kamarádit s chlapcem, do kterého se velice brzy zamilovala. Chlapec po počátečním zájmu o Sabinu zcela ochladl a začal chodit s její spolužačkou. Ta si vše odůvodnila svojí „méně dokonalou“ postavou oproti spolužačce, která splňovala veškeré „normy módních trendů“. Kromě pocitu neštěstí a zmaru se u Sabiny objevily tendence vyhýbat se jídlu nebo jíst pouze minimální porce. Neustále kontrolovala svoji váhu, ačkoliv byla v normálním stavu. V krátké době ztratila spoustu kilogramů, k čemuž přispělo také nadměrné cvičení. Z tohoto důvodu se začala jinak oblékat. Nyní nosila velice volné, nepřiléhavé oblečení, aby oddálila prozrazení své extrémní štíhlosti. Mnoho času jí zabíral každodenní výpočet kalorií obsažený v konzumované potravě. Pro lepší kontrolu tedy ze svého jídelníčku zcela vyloučila domácí a nebalené jídlo. Pokud jedla, tak vždy o samotě, aby jí nemohl nikdo kontrolovat. Později již neprožívala problém ze ztráty chlapce, ale silnou nespokojenost se svým tělem, které jí brání v nalezení vztahu. Nedokázala se oprostit od pocitu vlastní nedokonalosti. Při nečinnosti trpěla pocitem, že nabírá váhu. Proto stále zatínala svaly na břicho, hýždích a jiných částech těla, proti ukládání tuků. Rodiče si pochopitelně všímali jejího změněného chování. Zvýšená péče však měla opačný efekt. Sabina se ještě více stáhla do sebe, začala se rodičům vyhýbat a komunikovat s nimi. Za nějaký čas se přidávaly další fyzické potíže – časté respirační onemocnění ze ztráty imunity, vypadávání vlasů, zácpa. Současně se ztrátou menstruace se objevila deprese...

Bipolárně – afektivní porucha

Katka je ve 3. ročníku na gymnáziu, vždy měla kolem sebe spoustu přátel. Je velice komunikativní a má organizační schopnosti. Vždy se podílela na řadě aktivit. Před několika lety se u ní objevila deprese, vycházející z pocitu všeobecné nenaplněnosti. Po sebevražedném pokusu a následné hospitalizaci přišla úleva, která byla po několika měsících vystřídána stavem, kdy u Katky dominovala nadnesená nálada s výrazně zvýšeným psychomotorickým tempem. Katka překotně plánovala, rozhovory s ní se zdály stále náročnější, jelikož její odpovědi byly zabíhavé. V tomto období vždy Kateřina nadměrně konzumuje alkohol, často si také poučí peníze. Dnes po 5 letech náročného zápolení s bipolární afektivní poruchou má Kateřina za sebou 3 epizody tohoto onemocnění, dvě manické a jednu depresivní...

Úzkosti, sociální fobie

Karel se nikdy necítil dobře v kolektivech. Již na základní škole mu dělalo velké problémy nalézt a udržet si přátele. Vždy, když na něj někdo promluvil, tak zčervenal. Jakýkoliv projev svého citu raději nechával uzamčený ve svém nitru. Na střední škole se problémy tohoto druhu začaly prohlubovat do těžko únosné míry. Karel začal mít problémy s docházkou, množily se neo-mluvené hodiny. Důvodem byly nepřekonatelné pocity studu, nejistoty, odcizení a ohroženosti v kolektivu. Karla tyto obavy zcela pohltily a postupně jej vyřadily z kolektivu. Již dávno přestal chodit na tréninky volejbalu. Poslední dobou je pro Karla velkou zátěží oslovit kohokoliv cizího. Několik týdnů si z těchto důvodů nekoupil svačinu. Pokud to není zcela nutné, nevychází z bytu. Jet MHD je pro něj nepředstavitelný stres. Bojí se komukoliv svěřit, obává se nepochopení a výsměchu ...

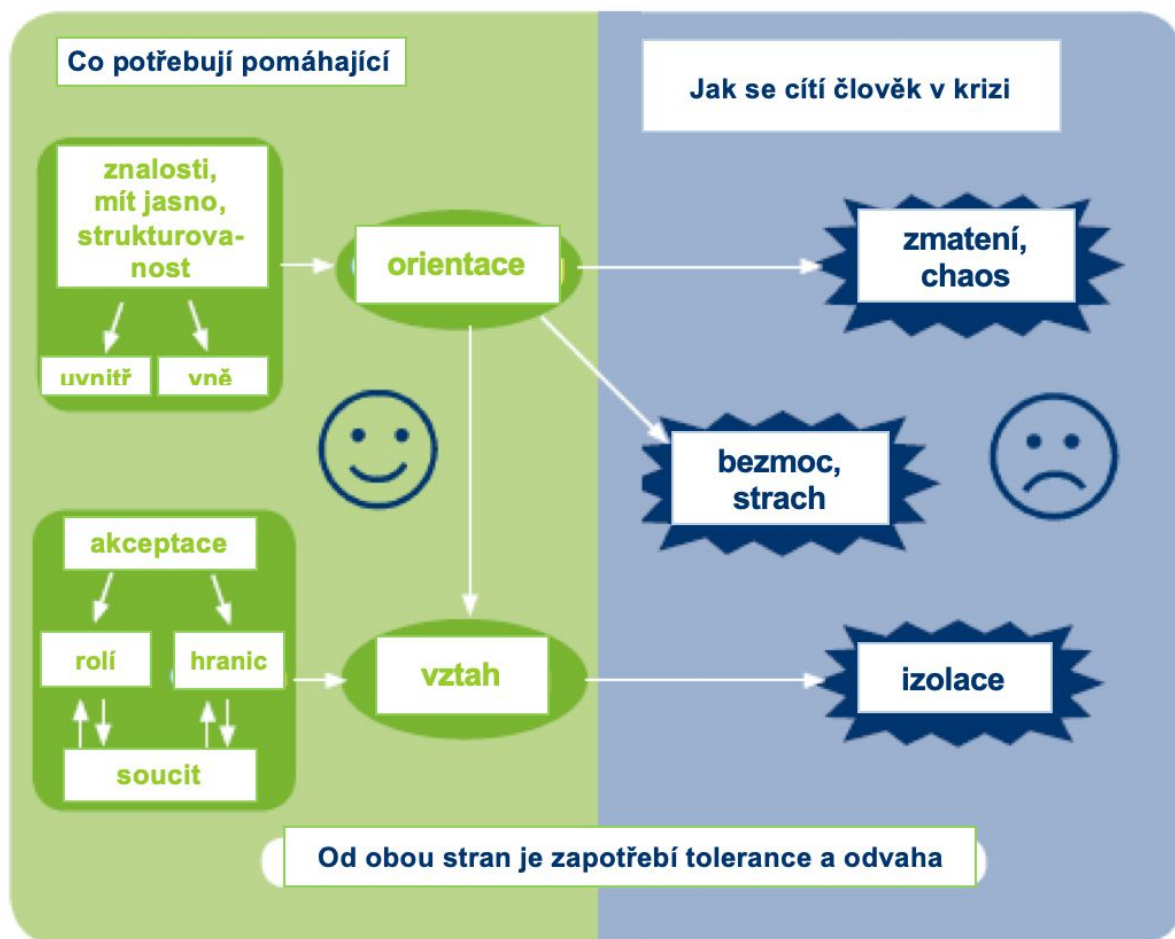
Obsedantně kompulzivní porucha OCD

Když Petr odchází z domu, provádí podivné rituály kolem zamykání dveří. I když je pečlivě zamkne, není si jistý, zda se dveře nedají otevřít. Stále otáčí klíčem sem tam, cloumá dveřmi a pěstí buší do futra. Když je spokojen, jde si přivolat výtah, ale při čekání na jeho příjezd si znovu není jistý, zda dveře dobře zamkl. Musí se proto vrátit k bytu a celou proceduru opakovat znovu. Někdy se stane, že dokáže

odjet do školy až po páté kontrole dveří, jindy stačí jen dvě. Jako malý špatně zavřel dveře a zloděj jim tenkrát vykradl byt se škodou skoro milion korun. Z tohoto traumatizujícího zážitku se u něj vyvinula obsedantně kompulzivní porucha.

Psychóza / Schizofrenie

Věra vždy dobře vycházela s rodiči, sdílela jejich názory a cíle. Ve škole se dobře učila, měla pár kamarádek, ale nebyla středobodem pozornosti. V polovině druhého ročníku se platonicky zamilovala do spolužáka a když se odhodlala a projevila svou náklonnost, byla odmítnuta. Hodně tím trpěla, víc se uzavírala a začala se hodně zajímat o náboženství, ezoteriku. Rodičům ani kamarádkám moc neříkala, chodila na dlouhé procházky, zdobila si pokoj přírodninami, udělala si oltář z kamenů. Často hodiny meditovala. S novým školním rokem se začala zhoršovat ve známkách, v povinnostech. Často působila duchem mimo, nebylo jí lehké zaujmout tématem. Jednou začátkem listopadu si dopoledne klekla na chodbě před třídou a nehnutě klečela. Nešlo s ní mluvit, změnit její polohu, po telefonátě rodičům ji po 3 hodinách přemluvili, aby s nimi odešla. Do února byla hospitalizovaná. Teď se má vrátit do třídy, vyjednává se individuální plán.



Zdroje

BRIÉRE, F. N., ROHDE, P., SEELEY, J. R., KLEIN, D., LEWINSOHN, P. M. (2015). *Adolescent suicide attempts and adult adjustment. Depression and anxiety*. 2015. 32(4), 270276.

ERIKSON, Erik H. *Mladý muž Luther*. Přel. Michal Černoušek. 1. vyd. Praha : Psychoanalytické nakladatelství, 1996. 199 s. Orig.: Young man Luther. ISBN 80-901601-6-6

CHISHOLM, D. [online] (2019). *Integration of mental health into primary health care and other service delivery platforms*. 21. [citováno 10. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.integradz.sk/wp-content/uploads/2020/03/02_WHO_Chisholm.pdf>.

MACEK, P. (2013). *Adolescence*. Praha: Portál.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. (2004). *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada Publishing.

TRAIN, A. (2001). *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál.

- pěkné video o depresi https://www.youtube.com/watch?v=3xP3t_lq2h4
- užitečné odborné informace na www.sancedetem.cz

<https://www.sancedetem.cz/typy-priciny-krizi-u-deti-mladeze>

<https://www.sancedetem.cz/nejcastejsi-psychieke-problemy-v-dospivani>

Cost of Disorders of the Brain in the Czech Republic, 2013

Nepanikař

Duševní pohoda a vzdělávací proces