

Péče o duševní zdraví ve škole



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**Kdo jsme a
proč to
děláme?**

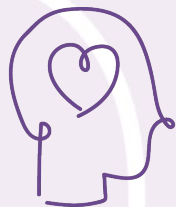


**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jsme Nevypust' duši

Prevence

Ukazujeme, jak se o duševní zdraví starat – školám, firmám i veřejnosti.



Osvěta

Šíříme výzkumem podložené informace, sdílíme příběhy a destigmatizujeme.



Systémová změna

Usilujeme o systémové změny a pomáháme budoucím odborníkům*icím.



Pomoc

Ukazujeme, kde hledat včas odbornou pomoc a jak dané služby fungují.



**Pomáháme školám
vytvořit prostředí,
kde má téma duševního
zdraví své pevné místo.**



**Které téma by
nemělo být ve
škole
opomíjené?**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

wellbeing



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Duševní zdraví je součástí wellbeing. To je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně **rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál** a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.*



Čeho se týká ve škole?*

Fyzická oblast



Duchovní oblast



Sociální oblast



Emocionální oblast



Kognitivní oblast



Čeho se týká ve škole?*

Fyzická oblast



Fyzické zdraví a bezpečí - strava, spánek, fyzická aktivita, životní styl.

Emocionální oblast



Kladné vnímání sebe sama a rozpoznávání **emocí**. Důvěra v sebe i druhé a odolnost umožňující **zvládat nepříznivé situace**.

Sociální oblast



Schopnost **empatie**, pocitu sounáležitosti, **navazování a udržování vztahů** a spolupráce s ostatními.

Duchovní oblast



Poznávání a naplňováním **smyslu naší existence**, hodnotami a etickými principy.

Kognitivní oblast



Schopnost **kritického myšlení**, řešení problémů a kreativity, **motivace** a vytrvalost v **dosahování stanovených cílů**.

duševní zdraví



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Duševní zdraví je **pocit pohody**,
v němž každý jedinec **naplňuje svůj**
vlastní potenciál, zvládá běžný
životní **stres**, může pracovat
produktivně a plodně, a je schopen
přispívat k prospěchu své komunity.

Duševní zdraví není černobílé - je to spektrum napříč celou populací

Každý z nás je někde
na **spektu**
duševního zdraví.

Různá náladovost a
prožívání
intenzivních emocí
je **do určité míry v
pořádku.**

O duševní onemocnění se může jednat,
pokud problém **trvá minimálně
několik týdnů** a začíná **zasahovat do
života** nebo vztahů s ostatním.

Pokud dochází nebo může dojít k
ohrožení zdraví a života dotyčného
nebo jeho blízkých, je nezbytné
vyhledat odbornou pomoc.

A proč si to myslíme?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Výzkumy z oblasti neurofyzologie prokázaly, že **negativní emoce** a pocit ohrožení **omezují využití kognitivních schopností**.

...tedy snižují, a někdy zcela omezují, **schopnost se učit**.



Žáci, kteří pocítují úzkost
spojenou se zkoušením a
známkováním, **dosahují horších**
výsledků v hodnocených
gramotnostech.



Žáci s uzpůsobenou výukou
vykazují nižší míru úzkosti.

Nízká očekávání vyučujícího a
jeho přesvědčení o neschopnosti
žáka **zvyšují**
pravděpodobnost celkové
úzkosti ze školy o 60 %.



... a ještě:

- **Počet žáků ZŠ se závažnými vývojovými poruchami chování, stoupl** za uplynulých 10 let téměř **pětinásobně**.
- Z tematické zprávy ČŠI vyplynulo, že **dominantním způsobem řešení náročného chování** žáků v českých školách jsou **kázeňské tresty** (poznámky, důtky, snížená známka z chování aj.).
- V uplynulých třech letech řešilo **šikanu 57 % ZŠ a 63 % SŠ**.

Kde vidíme příčiny?

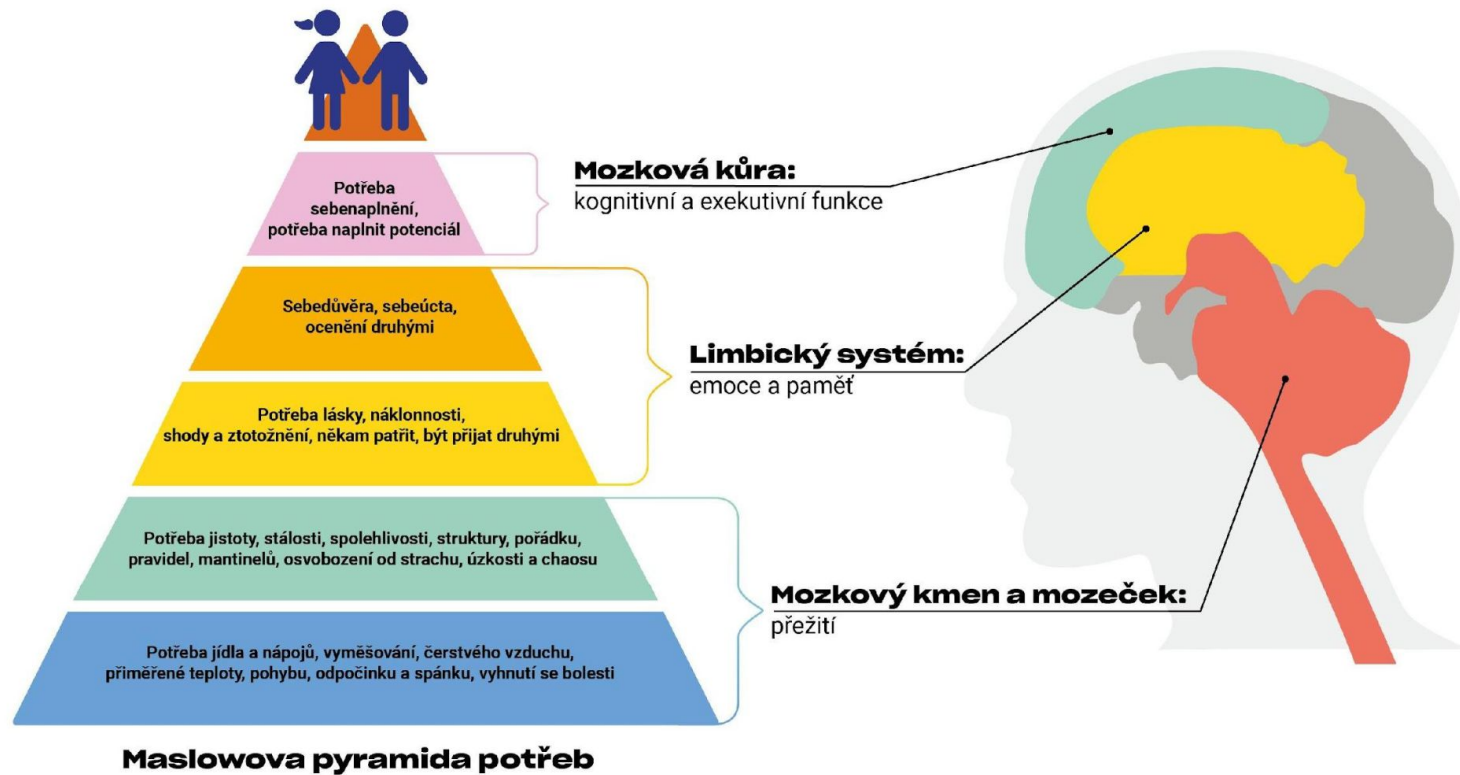


**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Wellbeing ve škole nemůže fungovat,
pokud se zaměříme jen na wellbeing dětí.
Pokud mluvíme o wellbeingu ve škole,
**mluvíme o wellbeingu celé školní
komunity**, tedy všech studujících i všech
pracovníků školy včetně ředitelů a
ředitelek.



Mozek a základní lidské potřeby

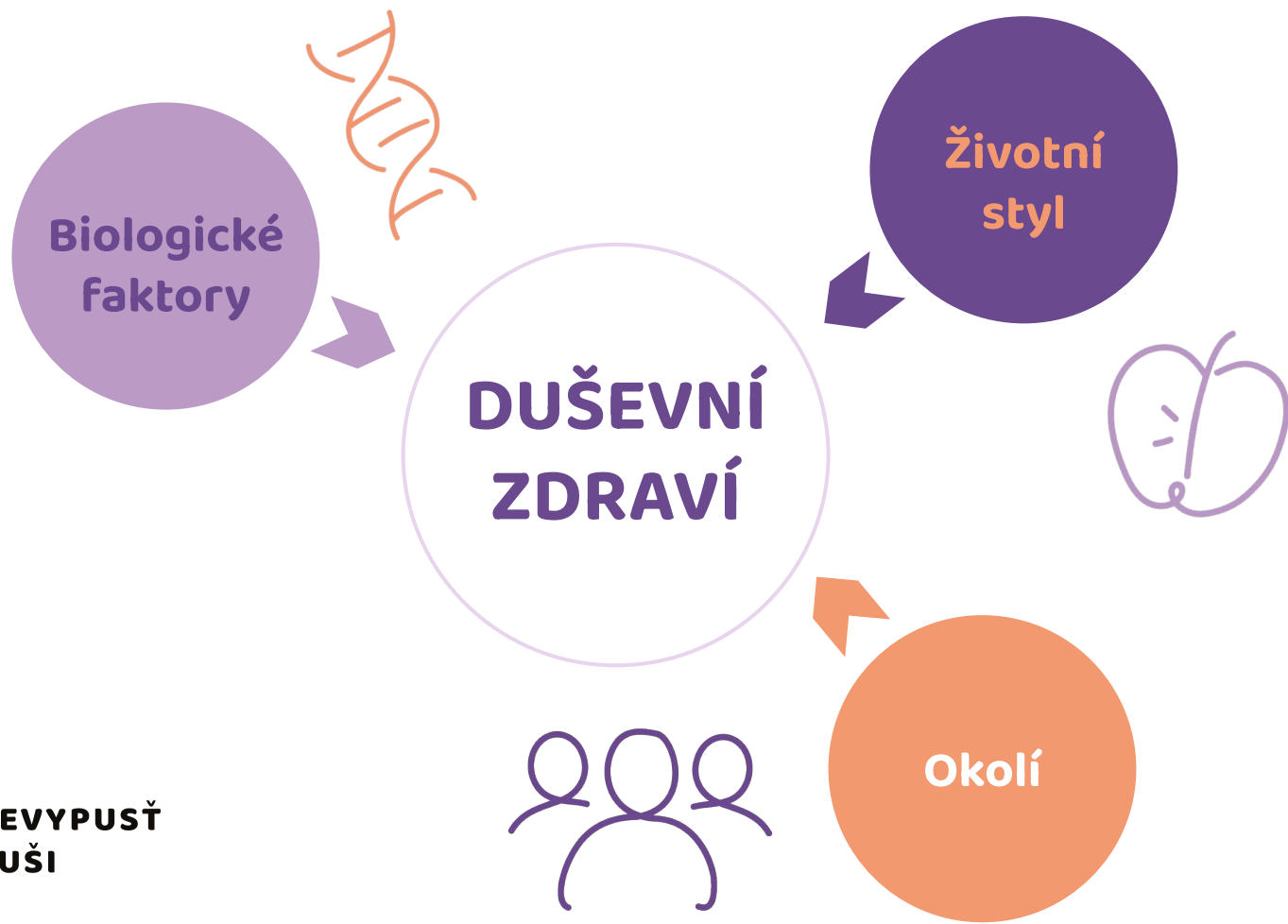


**Neurosekvenciální model podle Bruce Perryho*

Co nás ovlivňuje?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



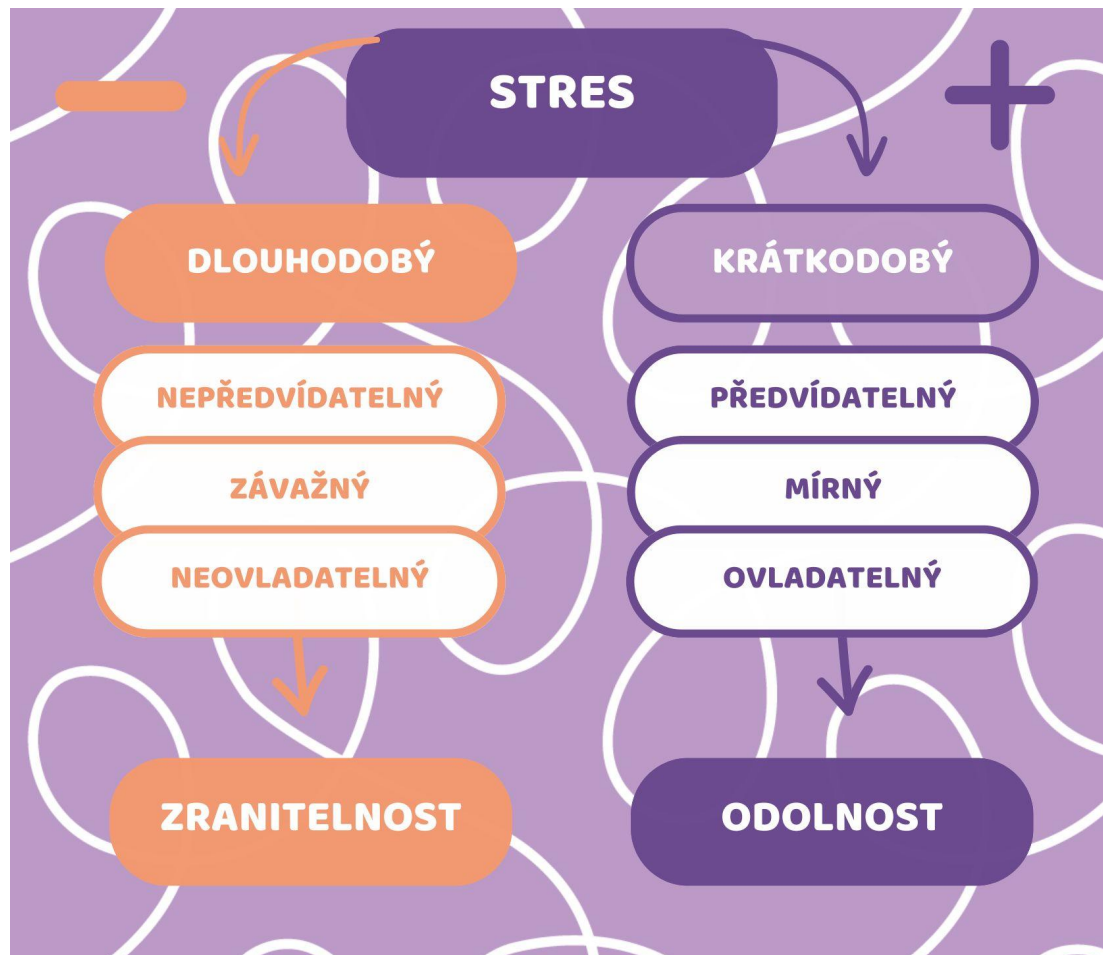
**NEVYPUSŤ
DUŠI**

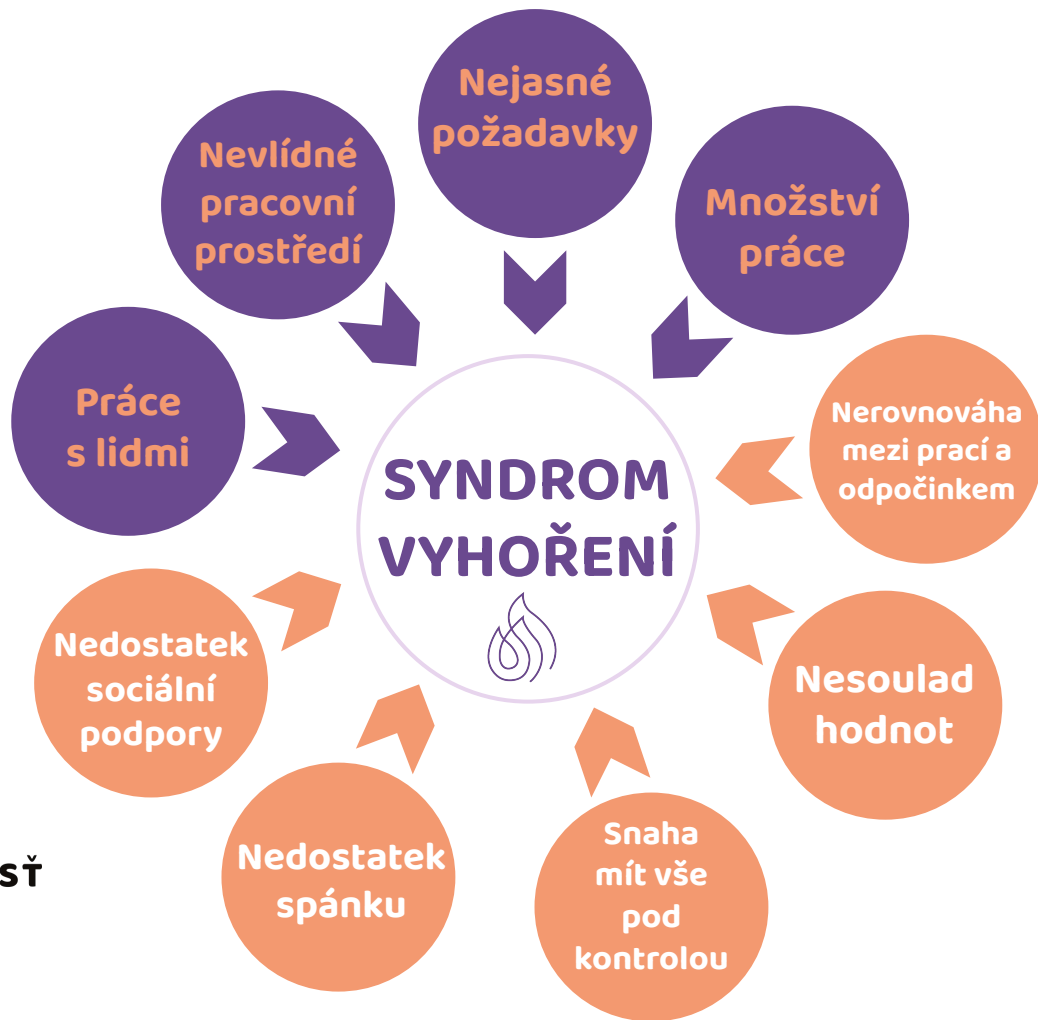
53,2 %

pedagogů a pedagožek pocítují projevy stresu a pouze
16 % říká, že je nepocítují

19 %

pedagogů a pedagožek jsou ve vysokém nebo středně
vysokém riziku vyhoření





**NEVYPUSŤ
DUŠI**

10 signálů syndromu vyhoření

1. Hluboké vyčerpání, které nemizí
2. Ztrácení přehledu o úkolech
3. Nedodržování termínů
4. Změny nálad (podrážděnost, smutek, vztek)
5. Deprese, beznaděj
6. Ztráta zájmu o oblíbené aktivity
7. Nechuť a apatie k práci
8. Nekvalitní spánek, nespavost
9. Zvýšená konzumace alkoholu
10. Fyzické projevy (bolesti hlavy, břicha, bušení srdce, závrať, zvýšená nemocnost)

POISE Sebehodnoticí škála zaměřená na wellbeing vyučujících

1

téměř vůbec
méně než 10 %

2

trochu
cca 25 %

3

středně
cca 50 %

4

většinou
cca 75 %

5

téměř vždy
více než 90 %

Fyzická oblast

1. Většinu nocí spím nepřerušovaně 6 a více hodin.	1	2	3	4	5
2. Jím nutričně hodnotné jídlo a užívám si, jak se díky němu cítím.	1	2	3	4	5
3. Většinu dnů cvičím nebo vykonávám pohybovou aktivitu 30 a více minut denně.	1	2	3	4	5
4. Během pracovního dne se pohybuji a nesesím v kuse déle než 1 hodinu.	1	2	3	4	5
5. Hudba a/nebo jiné umělecké aktivity jsou pravidelnou, příjemnou součástí mého života.	1	2	3	4	5

Péče o sebe



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Jak o sebe pečujete vy v následujících oblastech?

1. strava, spánek a vzduch
2. pohyb
3. čas na své myšlenky a na sebe
4. trávení času s blízkými
5. realistická očekávání od sebe a svých nálad
6. dosažitelné cíle
7. být na sebe hodný*á

7 zásad zdravé psychohygieny



1. Pamatuj na svou pohodu:

Ujisti se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.

2. Pohybuj se:

Najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví a dělá ti dobře.

3. Udělej si čas na své myšlenky a pocity:

Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.

4. Buď součástí skupiny:

Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.

5. Měj realistická očekávání od svých nálad:

Všichni míváme špatnou náladu - pokud trvá několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.

6. Nastav si dosažitelné cíle:

Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.

7. Buď na sebe hodný*á:

V těžké situaci dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit jako k dobrému příteli.



Vyzkoušíme si něco?

5 - vidím



Všech 5
pohromadě



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

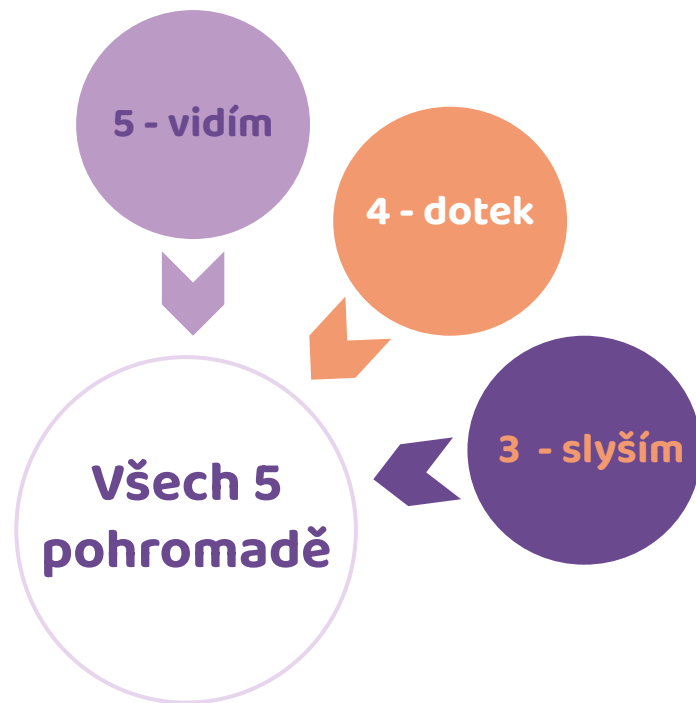
5 - vidím

4 - dotek

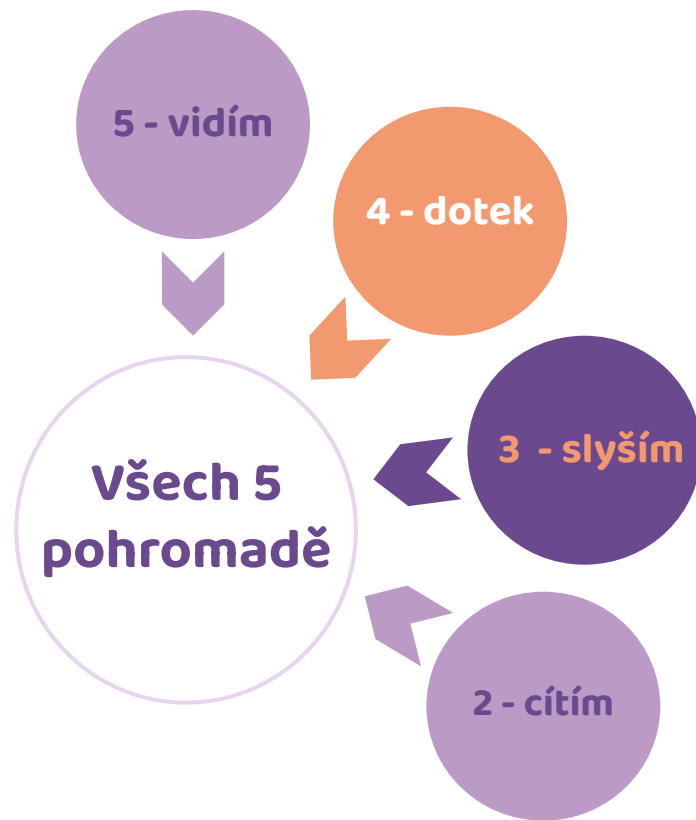
Všech 5
pohromadě



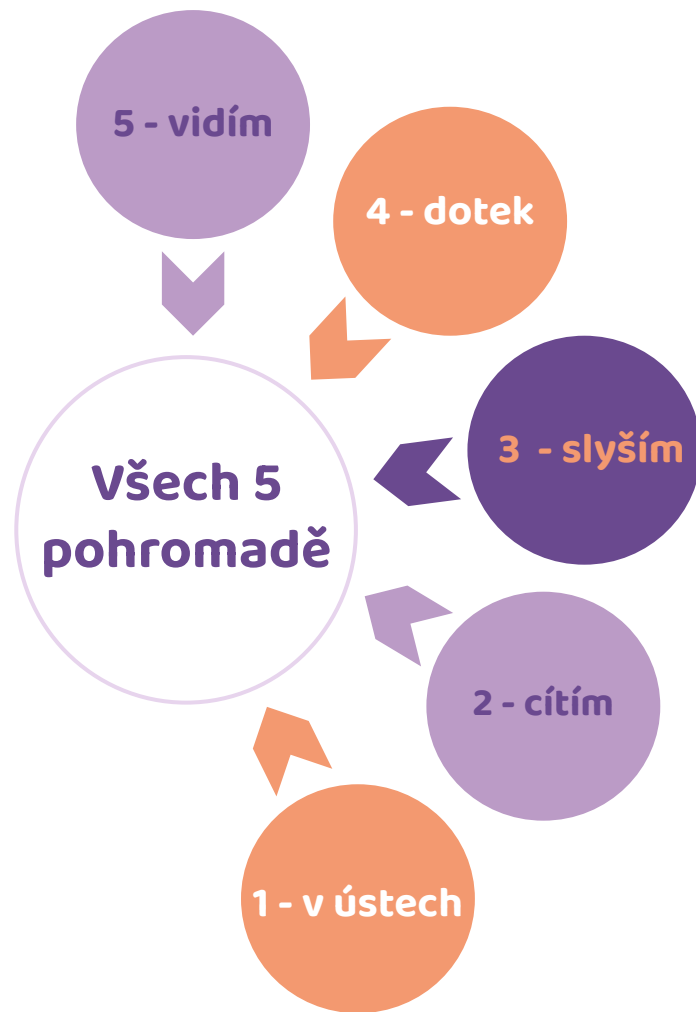
**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

VŠECH PĚT POHROMADĚ

**Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel
s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla.
Dopřejte si několik pomalých nádechů
a dlouhých výdechů.**

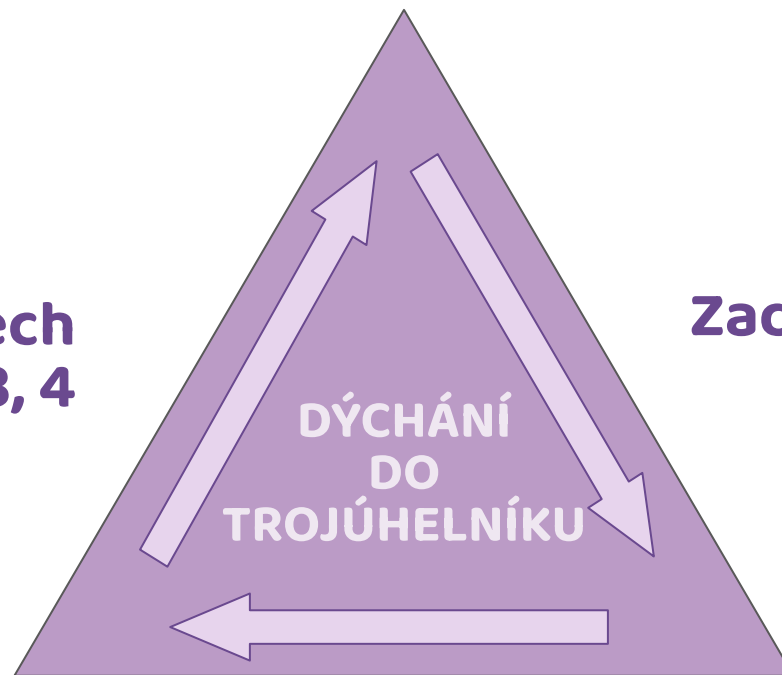
Zaměřte svou pozornost na:

- **5 věcí, které vidíte**
- **4 věci, kterých se dotýkáte**
- **3 zvuky, které slyšíte**
- **2 pachy nebo vůně, které cítíte**
- **1 věc, kterou cítíte v ústech**



Nádech
1, 2, 3, 4

Zadržení dechu
1, 2, 3, 4



Výdech
1, 2, 3, 4



Nepanikař

Co dělat, když ...



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Co vás ve škole může potkat dál?

- Má podřízená poslední dobou nezvládá svou práci, vypadá unaveně, na děti se často zlobí, nemluví o nich hezky.
- V jedné třídě máme žáka, který nechce být zkoušen. Už to přerůstá. Vždycky, když na to má dojít, roztřeše se.
- Víme o tom, že jedna z žaček se sebešpokojuje. Zatím to řešíme ve sborovně, nevíme, jak postupovat.
- Ve jedné třídě se na školním výletě stalo něco, co asi vypadá jako šikana, jenom si tím nejsme jistí.
- Cítím se poslední dobou unaveně, nic moc se mi nechce, nebaví mě chodit do práce, často mě bolí na hrudi.

A co je možný postup?

- **Všimnout si.**
- **Pojmenovat.**
- **Hledat možnosti.**
- **Hledat spojení.**
- **Vyhledat pomoc a podporu.**

O co se opírat v praxi?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

naučme se rozeznávat varovné signály



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování



Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná
a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



NEVYPUSŤ
DUŠI

naučme se vést podpůrné rozhovory



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU

KDYŽ DÍTĚ
NENÍ V POHODĚ



NEVYPUSŤ
DUŠI



tvořme spojení



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ



NEVYPUSTĚ
DUŠI

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH

INSTITUTE PRO MLADÉ

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PODPORA
POD
STŘECHOU

PODPORA
NA
DOSAH

PODPORA
VE
ŠKOLE

PODPORA
PSYCHOSOCIÁLNÍ

PODPORA
ZA
ROHEM

PODPORA
SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB

PODPORA
VE
ZDRAVOTNICTVÍ



@nevypustdusi
www.nevypustdusi.cz

inspirujme se



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

SOFA - RRRR (Respekt,
Rozmanitost, Rovnost,
Resilience)

DALET - SKILFUL CLASS

ČAS - multidisciplinární
práce ve školách

PBIS - pozitivní podpora
chování

Wellbeing ve škole:

Jak na pozitivní přístup
k učení i k životu

LENKA FELCMANOVÁ



A na závěr?

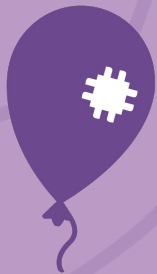


**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Děti hledají oporu ...

- Chceme, aby se ve školách cítily bezpečně.
- Přejeme si, aby se dobře učily.
- Nechceme čelit náročným situacím.

Naučme se bezpečné prostředí vytvářet.



NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

