



Jak se starat o mozek přemýšlivých dětí, aby nevypustily duši?

Nadace RSJ & Nevypušť duši

Nadace RSJ

– Přemýšlivé děti

RSJ Foundation

Jaké děti?

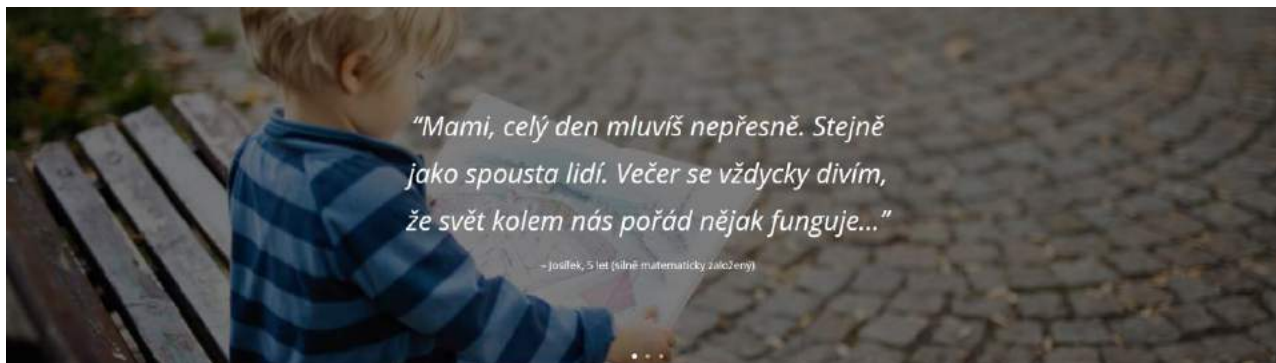
Co chceme?

Proč?

Jak?

Co ne?

- **P**řemýšlivé; (**M**imořádně) nadané; **S** vysokou inteligencí; **S** vysokým učebním potenciálem, ...?
- **V**yrovnané přemýšlivé děti (...protimluv?)
- **N**enaplněné specifické potřeby = rizika (pro děti i společnost)
- **N**espěchejme! Někdy děti pochopíme až na druhý pohled...
- **N**epodceňujme, nezlehčujme, nepřehlížejme



Přemýšlivé děti – Perfeccionismus

RSJ Foundation

Nadace RSJ – Teorie změny pro podporu přemýšlivých dětí



Zaměření:

Skupina „přemýšlivých dětí“, v rámci podpory bio-psycho-sociálního vývoje

Teorie změny:

Změna prostředí, s ohledem na jednotlivé zainteresované skupiny

Inspirace:

- Komplexní přístup ve vybraných vyspělých zemích
- Práce postupně, v rozmezí 10 let, v reakci na pokrok a kapacitu
- Dynamický charakter, dle situace průběžně aktualizováno
- Prioritou rodiče a školy
- Nadace RSJ zajišťuje s partnery
- Vzniká koordinovaná síť specializovaných hráčů se společným cílem

MÝTUS

DĚTI A MLADÍ LIDÉ NEMÍVAJÍ PSYCHICKÉ OBTÍŽE.

FAKT



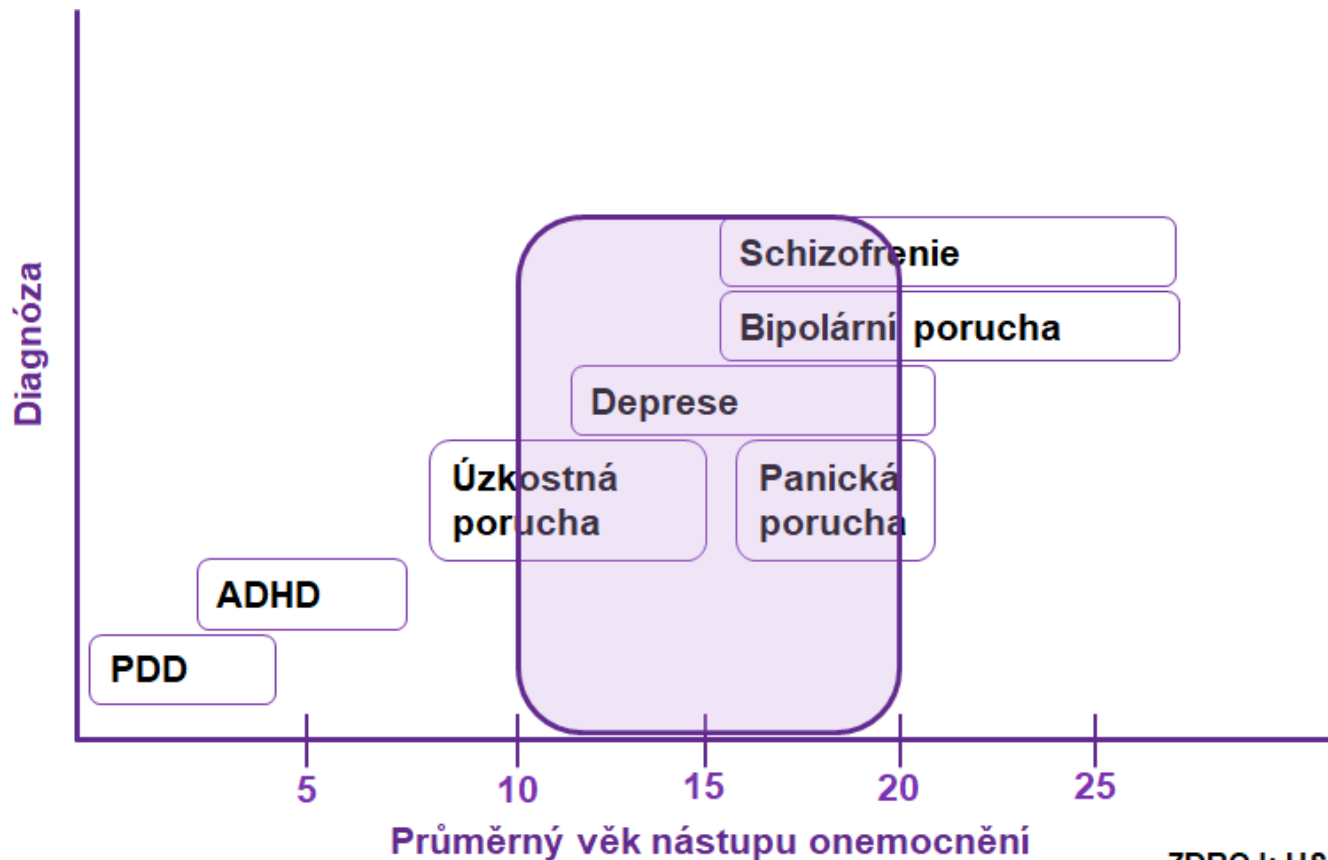
20 % 13-18LETÝCH SE POTÝKÁ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI



Z CHRONICKY DUŠEVNĚ NEMOCNÝCH ONEMOCNÍ
50 % PŘED 14. A 75 % PŘED 24. ROKEM ŽIVOTA

#NEVYPUSTDUSI

Velká část duševních onemocnění se poprvé projeví právě ve školním věku



ZDROJ: US National Institute of Mental Health

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ NENÍ ČERNOBÍLÉ - JE TO SPEKTRUM NAPŘÍČ CELOU POPULACÍ

MARTINA PÁKRÁT
ZA MĚSÍC NEMŮŽE
SPÁT KVŮLI STRACHU
Z TESTŮ VE ŠKOLE.

DANIEL CHCE
ZHUBNOUT A NĚKDY
CELÝ DEN NIC NESNÍ.
RODIČŮM O TOM LŽE.

LUCIE NĚKDY SLYŠÍ
JAK K NÍ MLUVÍ
HLASY, KTERÉ OSTATNÍ
NESLYŠÍ.

TOMÁŠ UŽ ROK
VĚTŠINU SVÝCH PENĚZ
UTRÁCÍ V HRACÍCH
AUTOMATECH.

PAVEL KAŽDÝ
PÁTEK V HOSPODĚ
ZAPÍJÍ STAROSTI
Z PRÁCE.

KLÁRA SI ČASTO
PŘED LIDMI
PŘIPADÁ TRAPNÁ
A NEZAJÍMAVÁ.

LUKÁŠ MÁ NĚKDY
DĚSIVÝ POCIT, ŽE ON
NEBO SVĚT OKOLO NĚJ
PŘESTÁVÁ EXISTOVAT.

ANNA KAŽDÝ DEN
PLÁČE, CÍTÍ SE
BEZNADEJNĚ A
SEBEPOŠKOŽUJE SE.

JANA NEVYJDE VEN
Z DOMU, POKUD
NEJDŘÍVE NESPOČÍTÁ
VŠECHNY PŘEDMĚTY.



Nevypust' duši

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Osvěta - **prevence** - pomoc

Hlavní cílové skupiny: studenti & učitelé

Program pro středoškoláky: více než 1500 studentů z celé ČR

Program pro učitele: v přípravě (start 2019/20)

2017/18: 48 % studentů před WS nevědělo, na koho by se obrátili v případě duševních obtíží (520 studentů)

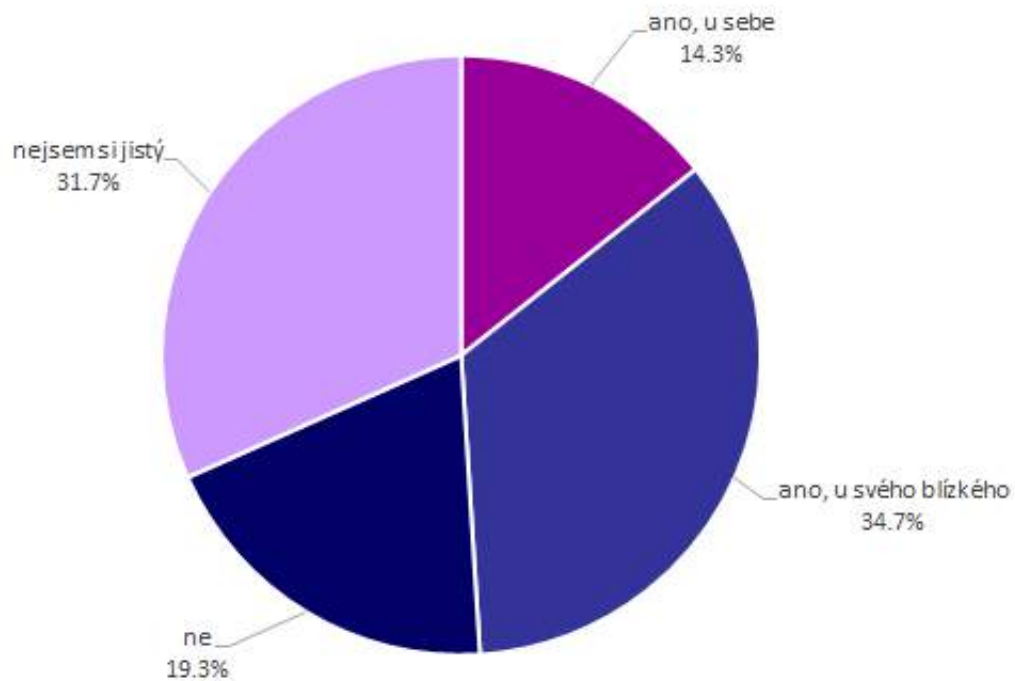
Program pro středoškoláky



- 2 lektori
- 5 vyučovacích hodin
- Osvěta - prevence - pomoc
- Více než 1500 studentů z celé republiky (2017-nyní)
- Dotazník před & po workshopu
- Účastní se učitel



Setkal/a ses někdy s duševním onemocněním u sebe nebo u některého z tvých blízkých?





Co na to studenti?

“

Nejvíč mě bavila část programu zaměřená na psychohygienu a mindfulness, bylo dobré si uvědomit a vyzkoušet, jakými způsoby se můžeme starat o vlastní duševní zdraví. Také už vím, kam zajít nebo zavolat, kdybych duševní obtíže potkaly mě.” (*Studentka, 15 let*)

“

Hodně mě překvapilo, jak zkresleně jsou duševní onemocnění zobrazena ve filmech. Celý program mě bavil a moc se mi líbil. Už vím, kam se můžu obrátit, kdybych někdy podobné problémy řešil.” (*Student, 16 let*)

Jak se starat o mozek (nejen) přemýšlivých dětí?

- Jděte příkladem - starejte se o vlastní mozek. Děti to poznají.
- Respektujte rozdílné tempo.
- **Nesrovnávejte.**
- Dbejte na **sociálně-emoční vývoj celé třídy.**
- Pozor na šikanu - už je vaše škola registrovaná na *Nenech to být?*
- I “bezproblémové” děti mohou mít problémy.
- Když se vám dítě svěří, pamatujte na **“5 N”**
 - nenadávat, nesoudit, nezlehčovat, nesrovnávat, **naslouchat**

NNTB





Rodičovská linka

606 021 021



V PŘÍPADĚ NOUZE



Linka bezpečí (nonstop)

116 111



www.linkabezpeci.cz

Modrá Linka (9:00-21:00) 

594 241 010 / 608 902 410

www.modralinka.cz

Anabell - PPP (8:00-16:00) 

848 200 210 / 774 467 293

www.anabell.cz



Program pro učitele

- **cílová skupina** -> učitelé na II. stupni ZŠ a na SŠ
- **co** -> **evidence-based** osvěta, prevence & pomoc, důraz na **psychosociální** složku
- **jak** -> směřování k akreditaci v systému **DVPP**
+ spolupráce s pedagogickými fakultami

Proč?



- za každým učitelem může přijít student a svěřit se s problémem
- zdaleka ne každý učitel ví, jak se v tu chvíli zachovat a kam případně odkázat
- pokud mám pomáhat, měl bych začít sám u sebe



Témata

1. PREVENCE u samotných učitelů,
péče o vlastní duševní zdraví
2. PREVENCE u žáků – jak ji dostat do hodin?
3. DESTIGMATIZACE & BOŘENÍ MÝTŮ
4. OSVĚTA ohledně nejčastějších diagnóz
5. kde hledat POMOC



Analýza vzdělávacích potřeb

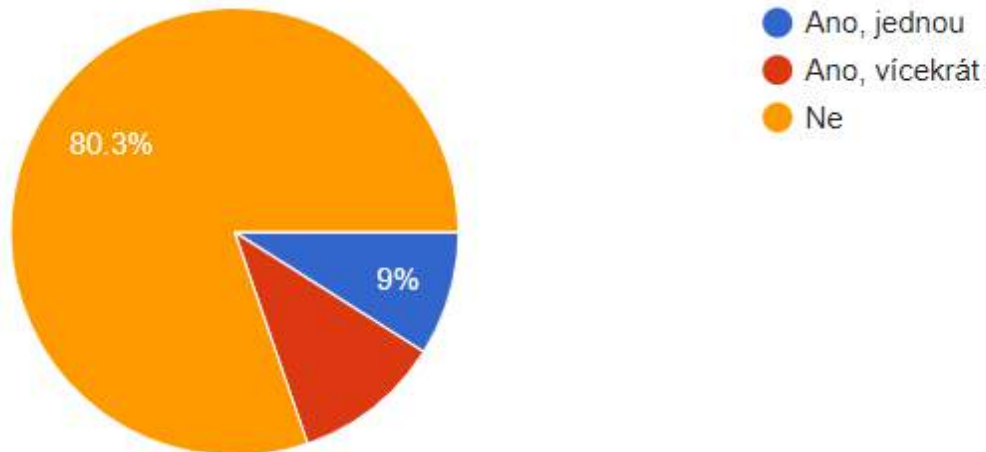
1. **Dotazníkové šetření** (411 odpovědí)
2. **Focus groups** (stávající pedagogové i studenti)



Dotazníkové šetření

Účastnili jste se někdy dalšího vzdělávání zaměřeného na téma duševního zdraví?

411 responses

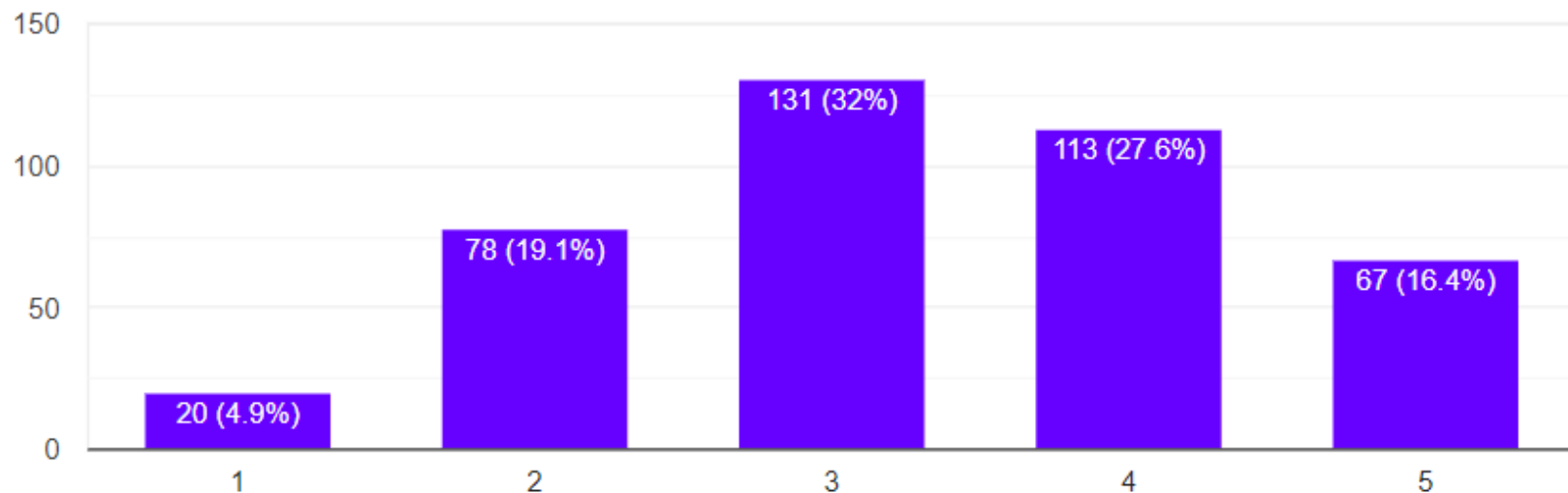


Přes 50 % respondentů neví nebo si není jisto, jak se chovat k žákovi s duševními obtížemi



Vím, jak se chovat k žákovi s duševními obtížemi (mimo poruchy autistického spektra a specifické poruchy učení a chování).

409 responses





Další poznatky z dotazníkového šetření

- **Více než 70 % respondentů tvrdí, že se jich téma duševního zdraví týká**
- 70 % nevnímá dostupné zdroje informací o duševním zdraví jako dostatečné
- **Na více než 60 % respondentů se alespoň jednou obrátilo dítě s duševními obtížemi**
 - Nejčastěji uváděné důvody, proč se žák nesvěří - **stud, strach, předsudky**
- **Až 60 % respondentů si myslí, že člověk s duševním onemocněním nemůže být dobrý učitel**

Máte zájem o nástroje či metody zaměřené na práci s tématem duševního zdraví ve třídě?

404 responses

