Rádi byste zlepšili duševní zdraví vašich žáků?

Vyzkoušejte preventivní vědecky podložený program vyvinutý Národním ústavem duševního zdraví!

všech pět pohromadě

UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Program je určen pro žáky ve věku 11-13 let, skládá se z 18 vyučovacích lekcí a odpovídá RVP předmětu Výchova ke zdraví. Žáci se pomocí interaktivních metod učí, co to duševní zdraví je, jak se o něj mohou starat, jak vypadá psychická pohoda a nepohoda, jak zacházet s vlastními emocemi, jak zvládat stres, jak vypadají zdravé vztahy a komunikace a jak je možné je podpořit, nebo jak pomoci sobě či někomu jinému v případě duševní nepohody. Základním prvkem výukových lekcí i školení pro pedagogy je pozitivní duševní gramotnost, která se zaměřuje na rozvíjení a udržení optimální duševní pohody.

Program byl vyvinut se záměrem podpořit mladé lidi při:



rozvíjení jejich plného potenciálu



budování odolnosti



zaměřování se na silné stránky



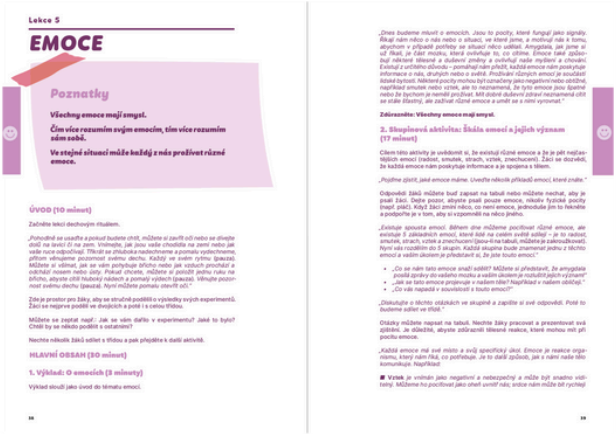
zvládání každodenních výzev a stresu

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Každá lekce se skládá z úvodního cvičení a následují vždy 3 aktivity, které jsou velmi podrobně rozepsané i s časovou dotací. Jedna lekce = 45 minut výuky.


Lekce 5

EMOCE

Poznatky

Všechny emoce mají smysl.

Čím více rozumím svým emocím, tím více rozumím sám sobě.

Ve stejné situaci může každý z nás prožívat různé emoce.

ÚVOD (10 minut)

Začněte lekci dechovým rituálem.

„Pohodlně se usaďte a pokud budete chtít, můžete si zavřít oči nebo se dívejte dolů na lavici či na zem. Vnímejte, jak jsou vaše chodidla na zemi nebo jak vaše ruce odpočívají. Teď se zhluboka nadechněte a pomalu vydechněte, přitom věnujte pozornost svému dechu. Každý ve svém tempu. Nádech… a výdech… Můžete si vědomě, jak se vám pohybuje břicho nebo jak vzduch prochází a odchází nosem nebo ústy. Pokud chcete, můžete si položit jednu ruku na břicho, abyste cítili hladký nádech a pomalý výdech. Věnujte pozornost svému dechu. (pauza). Nyní můžete pomalu otevřít oči."

Zde je prostor pro žáky, aby se stručně podělili o výsledky svých experimentů. Žáci se nejprve podělí ve dvojicích a poté i s celou třídou.

Můžete se zeptat např.: Jak se vám dařilo v experimentu? Jaké to bylo? Chtěl by se někdo podělit s ostatními?

Nechte několik žáků sdílet v třídou a pak přejděte k další aktivitě.

HLAVNÍ OBSAH (30 minut)

1. Výklad: O emocích (3 minuty)

Výklad slouží jako úvod do tématu emocí.

10

„Dnes budeme mluvit o emocích. Jsou to pocity, které fungují jako signály. Říkají nám něco o nás nebo o situaci, ve které jsme, a motivují nás k tomu, abychom v případě potřeby se situací něco udělali. Amygdala, jak jsme si už řekli, je část mozku, která ovlivňuje to, co cítíme. Emoce také způsobují některé tělesné a duševní změny a ovlivňují naše myšlení a chování. Existují z určitého důvodu – pomáhají nám přežít, každá emoce nám poskytuje informace o nás, druhých nebo o světě. Prožívání různých emocí je součástí lidské bytosti. Některé pocity mohou být označeny jako negativní nebo obtížné, například smutek nebo vztek, ale to neznamená, že tyto emoce jsou špatné nebo že bychom je neměli prožívat. Mít dobré duševní zdraví neznamená cítit se stále šťastný, ale zažívat různé emoce a umět se s nimi vyrovnat."

Zdůrazněte: Všechny emoce mají smysl.

2. Skupinová aktivita: Škála emocí a jejích význam (17 minut)

Cílem této aktivity je uvědomit si, že existují různé emoce a že je při nejčastějších emocí (radost, smutek, strach, vztek, znechucení). Žáci se dozvědí, že každá emoce nám poskytuje informace a je spojena s tělem.

„Pojďme zjistit, jaké emoce máme. Uveďte několik příkladů emocí, které znáte."

Odpovědi žáků můžete buď zapsat na tabuli nebo můžete nechat, aby je psali žáci. Dejte pozor, abyste psali pouze emoce, nikoliv fyzické pocity (např. pláč). Když žáci zmíní něco, co není emoce, jednoduše jim to řekněte a podpořte je v tom, aby si vzpomněli na něco jiného.

„Existuje spousta emocí. Během dne můžeme pocítit různé emoce, ale existuje 5 základních emocí, které lidé na celém světě sdílejí – je to radost, smutek, strach, vztek a znechucení (jsou v na tabuli, můžete je zakroužkovat). Nyní vás rozdělím do 5 skupin. Každá skupina bude znamenat jednu z těchto emocí a vaším úkolem je představit si, že jste touto emocí."

- „Co se nám tato emoce snaží sdělit? Můžete si představit, že amygdala posílá zprávy do vašeho mozku a vaším úkolem je rozluštit jejich význam?"
- „Jak se tato emoce projevuje v našem těle? Například v našem obličeji."
- „Co vás napadá v souvislosti s touto emocí?"

„Diskutujte o těchto otázkách ve skupině a zapište si své odpovědi. Poté to budeme sdílet ve třídě."

Otázky můžete napsat na tabuli. Nechte žáky pracovat a prezentovat svá zjištění. Je důležité, abyste zdůraznili tělesné reakce, které mohou mít při pocitu emoce.

„Každá emoce má své místo a svůj specifický úkol. Emoce je reakce organismu, který nám říká, co potřebuje. Je to další způsob, jak v námi naše tělo komunikuje. Například:

■ Vztek je vnímán jako negativní a nebezpečný a může být snadno viditelný. Můžeme ho pociťovat jako oheň uvnitř nás; srdce nám může bít rychleji

11

Na konci hodiny si žáci zapíší 3 poznatky do svých pracovních sešitů.


Vztahy s druhými

Tři lidé, kteří jsou pro mě důležití, jsou _____, _____ a _____.

Tři věci, kterých si ve vztahu vážím, jsou _____, _____ a _____.

Zdravé vztahy jsou založené na respektování našich _____ a _____.

Co pro mě dnes bylo nejzajímavější?

Experiment

Zkus svým kamarádům říct, co na nich oceňuješ a pod jsi napsat zprávu nebo zavolat.

Víš, že...?

Vyjádřit přátelům vděčnost vede k posílení vzájemného vztahu.

20

Budování empatie

Každý je _____, a to je OK.

Umět se _____ do pocitů druhého nám může pomoci rozvíjet zdravé vztahy.

Budovat empatii můžeme tak, že si _____ sami sebe v situaci někoho jiného.

Co pro mě dnes bylo nejzajímavější?

Experiment

Zkus tento týden projevit empatii někomu ve svém okolí. Zde máš několik tipů:

- naslouchej lidem bez přerušování
- ptej se lidí a snaž se dozvědět víc o jejich životě
- zkus lidem porozumět, i když s nimi nesouhlasíš
- věnuj pozornost neverbální komunikaci
- zkus se vcítit do pocitů druhého člověka

Víš, že...?

Projevovat empatii nám může pomoci rozvíjet zdravější vztahy.

21

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

všech pět pohromadě

UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Abyste mohli program realizovat, je nutné se zúčastnit **třídenního školení**, kde získáte velmi podrobně zpracovaný manuál s přesným plánem jednotlivých lekcí. Na školení si vyzkoušíte program a jeho vedení na vlastní kůži, dozvíte se spoustu zajímavých informací o duševním zdraví a duševních onemocněních, odnesete si nápady do hodin, posdílíte příklady dobré praxe s dalšími pedagogy a odnesete si tipy, jak pečovat o své duševní zdraví. Školení vedené dvojicí zkušených lektorů má podporu MŠMT.

Školení zahrnuje:

- tři dny odborného vedení zkušenými lektory ve vašem kraji
- metodiku Všech pět pohromadě s podrobně rozepsanými vyučovacími lekcemi, kterou pak můžete realizovat u vás ve škole
- 30 ks pracovních sešitů pro žáky (další lze doobjednat)
- praktické nácviky jednotlivých aktivit a nových metod práce se třídou
- tipy na podporu duševního zdraví pro učitele
- certifikát o absolvování
- drobné občerstvení a nápoje
- individuální podporu lektorů po celý školní rok v případě potřeby



NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

všech pět pohromadě

UNIVERZÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM ZAMĚŘENÝ NA ZVYŠOVÁNÍ DUŠEVNÍ GRAMOTNOSTI

Na našich webových stránkách se můžete přihlásit pomocí jednoduchého formuláře. Školení proběhne v různých městech po celé ČR (viz web) a při naplnění kapacity minimálně 10 a maximálně 14 učitelů.

Na školení je možné čerpat prostředky ze šablon a dalších grantů, protože se jedná o preventivní program. Akreditace MŠMT v rámci DVPP se již nevydávají, nicméně program má jeho podporu.

Cena cca 11200,- Kč / osoba (10 účastníků)

Cena cca 9500,- Kč / osoba (12 účastníků)

Cena cca 8300,- Kč / osoba (14 účastníků)

Cena variuje dle počtu účastníků a reálných nákladů. Uvedené ceny jsou včetně DPH.

Více informací včetně přihlašovacího formuláře a videí, kde o programu mluví žáci i učitelé najdete na www.vsechpetpohromade.cz.

V případě dotazů kontaktujte koordinátorku školení Mgr. Magdalenu Lukasovou na magdalena.lukasova@nudz.cz nebo na +420 774 410 192.

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

Jsme Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů (DZDA) pod Národním ústavem duševního zdraví. Zabýváme se různými aspekty duševního zdraví dětí v České republice.



Co děláme:

- zkoumáme duševní zdraví dětí a adolescentů
- zavádíme pravidelný monitoring duševního zdraví dětí do českých škol
- vzděláváme učitele v oblasti duševního zdraví
- spolupracujeme s rodiči na zlepšení duševního zdraví dětí
- vytváříme materiály o duševním zdraví pro děti, školy a rodiče



Kontaktujte nás:

Email: dzda@nudz.cz
Adresa: PS Výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů
Národní ústav duševního zdraví
Topolová 748
250 67 Klecany

Více informací a materiálů najdete na našem webu www.dzda.cz.