

Vzděláváním k duševnímu zdraví

Prevence, klima a já

Mgr. Barbora Kreislová

24.2.2022



PREVENENCE = BEZPEČNÉ KLIMA



NIKDO A NIC
MĚ NEOHROŽUJE

...a pokud ano, mám za kým
jít a s kým to řešit



ROLE PEDAGOGA JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ





HODNOTY VE ŠKOLE

Partnerství

Odpovědnost
za sebe
i k druhým

Aktivita

Optimismus

Respekt

Všímavost

Empatie

Důslednost





DUŠEVNĚ ZDRAVÁ TŘÍDA

ANGAŽOVANOST

EFEKTIVITA

SEBEKONTROLA

SEBEURČENÍ

ÚSPĚCH

EFEKTIVNÍ VZTAHY





KOMUNIKACE

„EFEKTIVNÍ“ = schopna navození pozitivní změny
+ dosahující požadovaných výsledků





ŠKOLA A STRES



Únik

snaha uniknout z náročné situace ve škole
záškoláctví
rozvoj závislosti (drogy, patologické hraní, ap.)
útěk z domova

Útok

agresivní chování
sebepoškozování
problémové chování
manipulace
zastrašování
šikana



Strnutí

pasivita
odpojení
paralýza





KOMUNIKACE A STRES

- Pozorování
- Pojmenování
- Popis, diskuze
- Kontext
- Strategie zvládání stresu



JAK ŽÁKŮM POMOCI, ABY VE ŠKOLE NEVYPOUŠTĚLI DUŠI? 10 TIPŮ PRO UČITELE



1. DEJTE ŽÁKŮM POKYN, ABY SE NĚKOLIKRÁT ZHLUBOKA NADECHLI A VYDECHLI

2. VEĎTE ŽÁKY K TOMU, ABY ZAVŘELI OČI A PŘEDSTAVILI SI HEZKÉ MÍSTO

3. DOVOLTE ŽÁKŮM STLAČOVAT ANTISTRESOVÉ POMŮCKY, NAPŘ. MÍČEK

4. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM V KLIDU SE PROJÍT PO CHODBĚ



5. POVZBUDETE ŽÁKY, ABY MLUVILI O SVÝCH POCITECH S OSTATNÍMI

6. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM NAPĚT SE VODY



7. UČTE ŽÁKY POUŽÍVAT POZITIVNÍ AFIRMACE – „TO ZVLÁDNU“

8. UMOŽNĚTE ŽÁKŮM, ABY SE NA CHVÍLI PROTÁHLI

9. VEĎTE ŽÁKY K TOMU, ABY SE ZAMĚŘILI NA SVÉ SMYSLY – CO CÍTÍ, SLYŠÍ, VIDÍ

10. PŘIPOMENEŽTE ŽÁKŮM, ŽE UDĚLAT CHYBU JE V POŘÁDKU



#NEVYPUSTDUŠI





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

1. POPISNÝ JAZYK





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

1. POPISNÝ JAZYK

Ničemu nevěří	Pořád se na něco ptá
Je nepříjemný	Neusmál se a neodpověděl na pozdrav
Je to mimoň	
Je nezodpovědná	
Je to chytrá holka	





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

2. PASIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

POMÁHAJÍCÍ VLASTNOSTI:

- **EMPATIE**
- **PŘIJETÍ**
- **OPRAVDOVOST**



POMÁHAJÍCÍ DOVEDNOSTI:

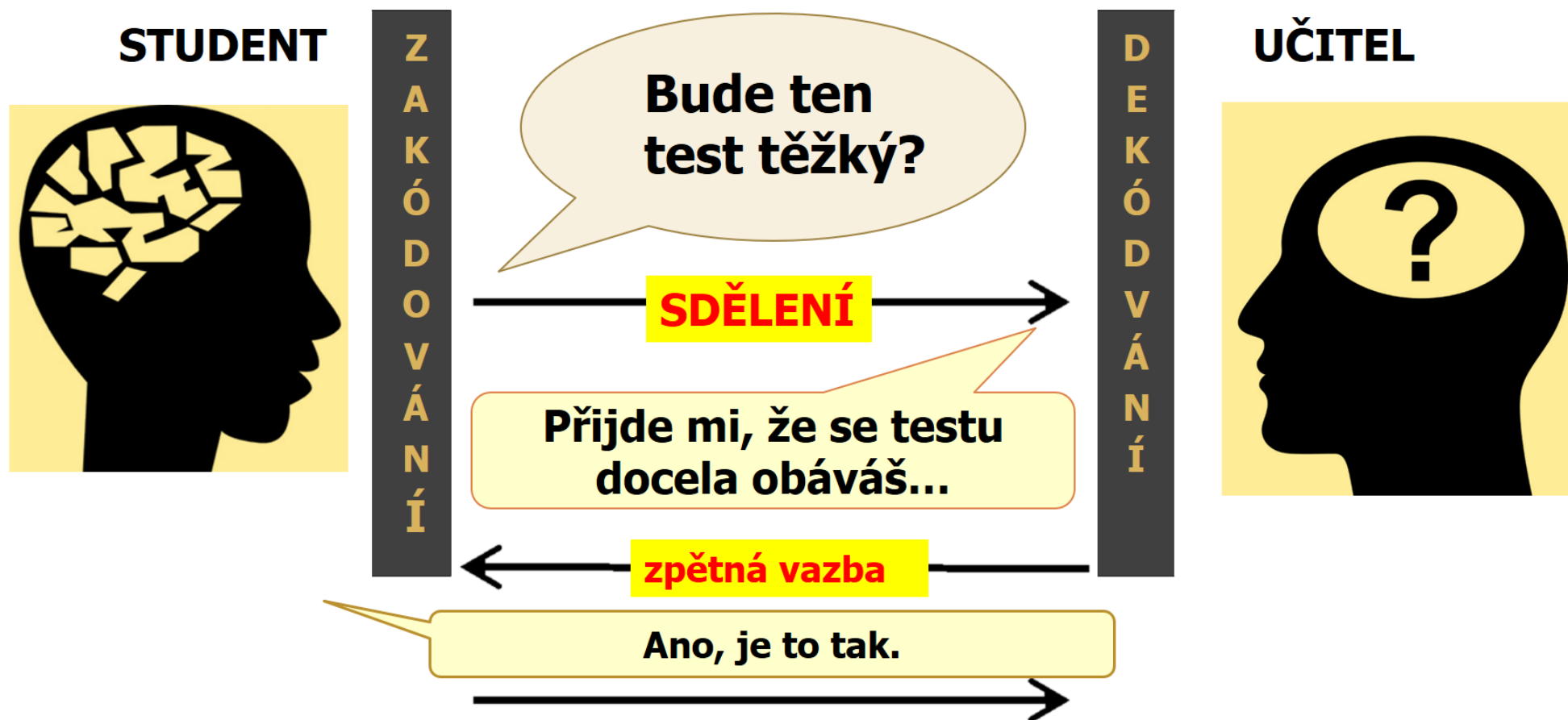
- **Být přítomen/účast**
- **Být potichu**
- **Uznání a přijetí**
- **Otevřenost**





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

3. AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

4. JÁ-SDĚLENÍ



**POPIS
CHOVÁNÍ**

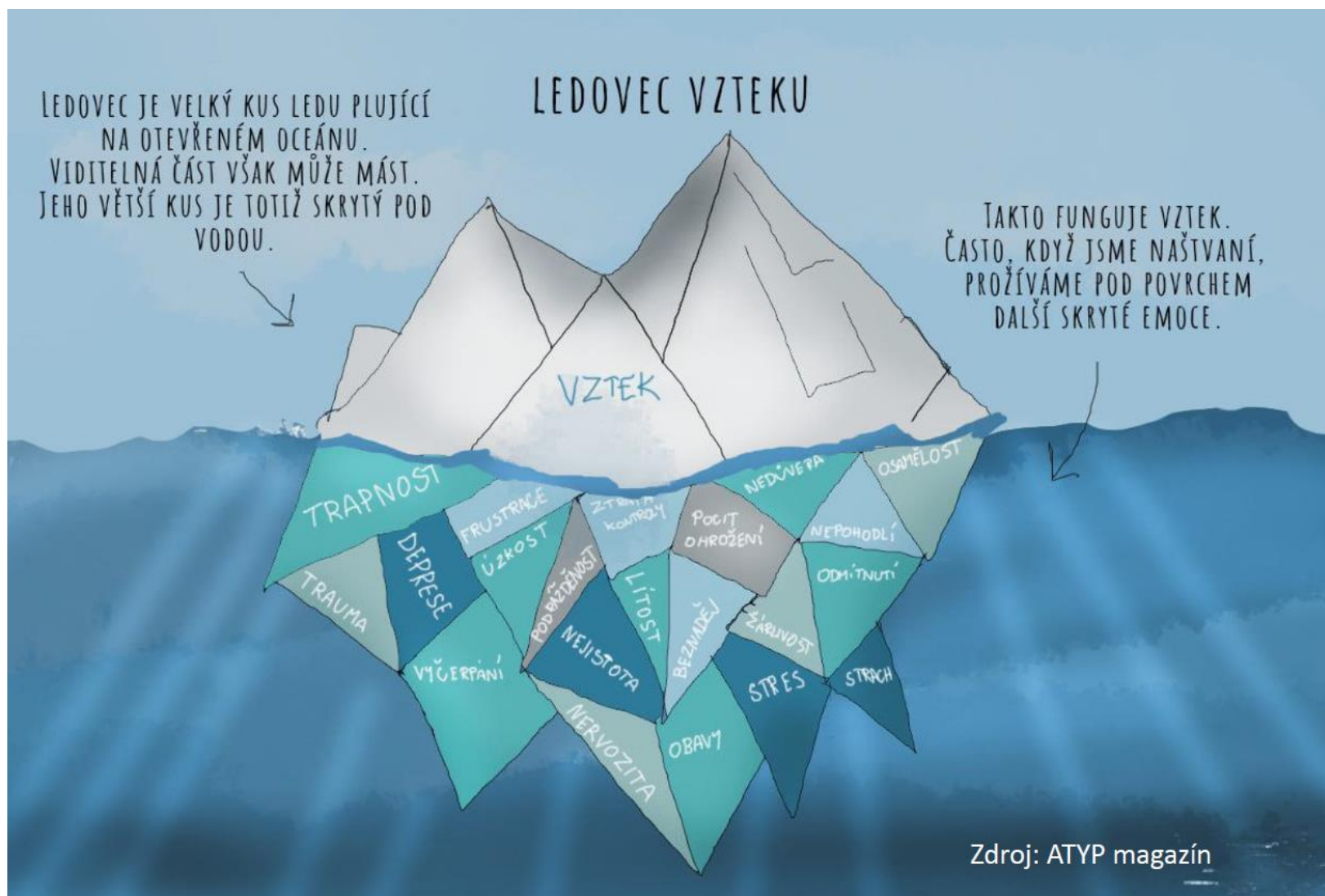
+

MOJE POCITY

+

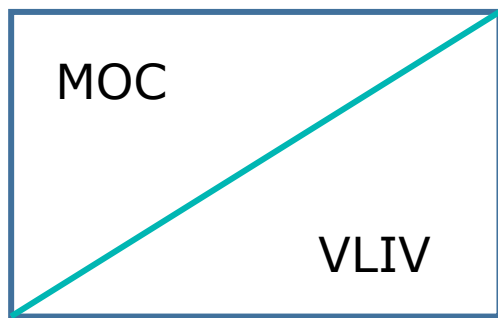
NÁSLEDKY





KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

5. ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ



- I. Definujte potřeby**
- II. Navrhněte možná řešení (brainstorming)**
- III. Vyhodnoťte řešení**
- IV. Vyberte řešení**
- V. Zaved'te řešení**
- VI. Zkontrolujte výsledky**





Iceland
Liechtenstein
Norway grants

Barbora Kreislová

731 410 126

kreislova@infokariera.cz