

# Duševní zdraví na školách v DIV\_NÉ době

## Mgr. Klára Vlková

# DIV\_NÁ KONFERENCE o duši a škole

## 12.4.2023



Konference je realizována v rámci projektu PODUZ (Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci, ZD-ZDOVA1-013).



### PŘED A PO...

*„Vzhledem k tomu, že během posledních 2–3 let došlo k velkému nárůstu duševních problémů žáků napříč všemi stupni škol, nastala pro naše školy situace, ke které se musíme postavit čelem. Není možné se na žáky s menšími či většími duševními problémy dívat jako na slabší jedince, kteří „nic nevydrží“. Je důležité o tématu informovat a věnovat se kolegům učitelům, kteří s problematikou nejsou dostatečně seznámeni. Zásadní je nejen oblasti duševního zdraví lépe porozumět, ale pochopit také důležitost školního psychologa či sociálního pedagoga ve škole.“*





## Skloňujeme ve všech pádech...

ÚZKOSTI

DEPRESE

PANICKÉ ATAKY

FOBIE

PORUCHY

PSYCHOTERAPIE

TERAPIE

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

HOSPITALIZACE

SUICIDIÁLNÍ CHOVÁNÍ

GENDEROVÁ IDENTITA

LGBT

HPO





# PODPORA NEJDŘÍVE UČITELŮM

Pokud se učitel ve svém životě či v životě blízké osoby setkal s duševní poruchou či onemocněním, dokáže být většinou podporou i pro žáky, protože ví...

Kdo ne – většinou neví. A to není špatně!

**Jen potřebuje podporu.**





### CO TO JE VLASTNĚ PODPORA?

„Paní učitelko, ještě jednou vám děkuju. Moc mi pomohlo o tom s vámi mluvit. S nikým jsem o tom nikdy nemluvila. Děkuju moooc! T.“ (žákyně)

„Hele, Kláro, díky, to jsem netušil, to mě nenapadlo. Fakt jsem nevěděl, jak to řešit.“  
(kolega)

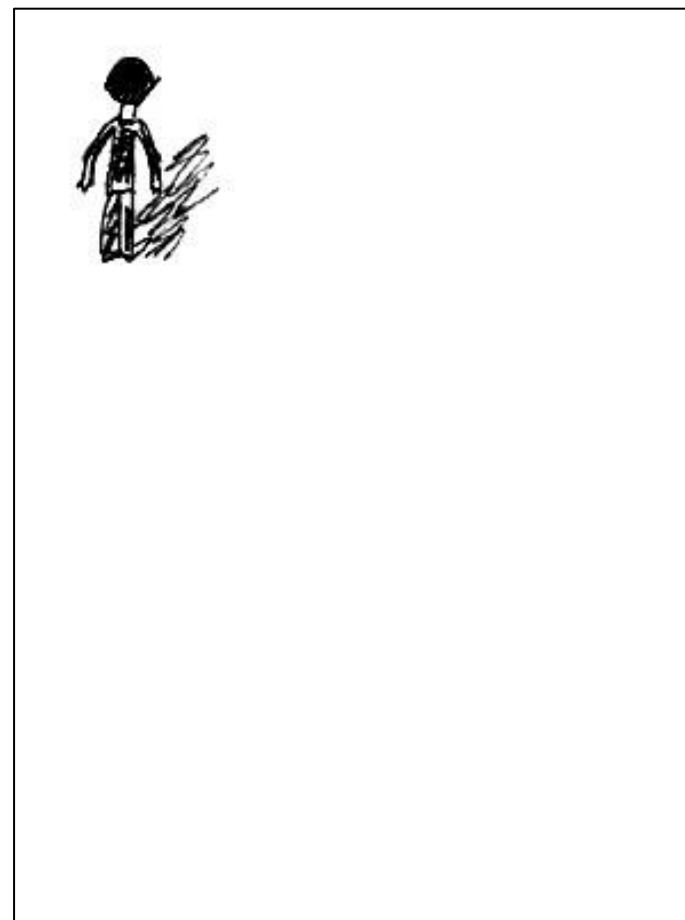




## PODPORA ŽÁKŮM

CO TO JE...

VLASTNĚ PODPORA?





## CO TO JE VLASTNĚ PODPORA?

Začátek je jednoduchý... Opravdu?

- VŠÍMAT SI. NEBÝT LHOSTEJNÝ. PROJEVIT ZÁJEM. BÝT TAM...
- MLUVIT. VYSLECHNOUT/NASLOUCHAT. DÁT PROSTOR...
- NEDÁVAT OBECNÉ RADY. NEHODNOTIT. NEKRITIZOVAT...

Umíme to? Naučme se to.





**CO TO JE VLASTNĚ PODPORA?**

**PŘIJMOUT ŽÁKA TAKOVÉHO,**

**JAKÝ V DANÉM OKAMŽIKU JE** 

**A to je nejcennější začátek jakékoli pomoci.**







KAŽDÝ ŽÁK JE JINÝ...

KAŽDÝ POTŘEBUJE JINÝ PŘÍSTUP.

**ALE 99 % NAŠICH ŽÁKŮ POTŘEBUJE  
VĚDĚT, ŽE NA „TO“ NENÍ SAMO  
A ŽE JE TAM NĚKDO, KDO MU ROZUMÍ.**

A porozumění bychom měli umět poskytnout  
všichni...





## Výchovně-vzdělávací proces...

HLAVNÍ ROLE UČITELE? = **VZTAH SE ŽÁKEM**

**Klišé? Ne. DŮVĚRA.**

**Učitel je první, kdo může vidět u žáků varovné signály.**

**Učitel je první, kdo může rozjet vlak s podporou, s pomocí...**

Ale nesmí na to být ani učitel sám!





### A CO DÁL?

#### Nejčastější otázky (...obavy...) od učitelů:

„A jak poznám, že to nehraje? Že na to jen nekašle?“

„Jak poznám, že si nic neudělá, když ho pustím na WC?“

„A jak mám poznat, že má nějaké duševní problémy? Já jsem učitel a mám učit svůj předmět.“

„Co mám dělat, když mám 30 dětí ve třídě? Já přeci s ním nemůžu odejít a nechat je tam...“





## A CO DÁL?

Já sám voják v poli 😊

...

## PODUZ

### CO ŘÍCT, KDYŽ SE VÁM ŽÁK SVĚŘÍ S DUŠEVNÍMI OBTÍŽEMI?

DOPLNĚK K MANUÁLU PRO UČITELE

- Můžu pro tebe něco udělat?
- Pokud máš ve škole jiného dospělého, za kterým bys chtěl zajít, nemusím to být já, komu se svěříš.
- Je mi líto, že se trápíš.
- Nemůžu si to nechat pro sebe, protože to je závažná informace. Pokud ti chce pomoci, nepůjde to bez toho, abych to řekl rodičům. Předem se spolu domluvíme, jak jim to řekneme.
- Děkuji ti za důvěru.
- Jsem tu pro tebe, kdykoli budeš potřebovat.
- Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka.

#NEVYPUSTDUSI





### **A CO DÁL? SYSTÉMOVĚ...**

- ROLE ŘEDITELE ŠKOLY
- ROLE ŠKOLNÍHO PORADENSKÉHO PRACOVIŠTĚ A JEHO ČLENOVÉ
- ROLE TŘÍDNÍHO UČITELE
- ROLE „SAMOTNÝCH“ UČITELŮ
- ROLE RODINY





### Všechno je o lidech 😊

- 1. CHTÍT**      Já chci, ale... = NEFUNGUJE! Já chci, takže...
- 2. SMĚT**      Super, viděl bych to takto a ty?
- 3. VĚDĚT**      Doporučoval bych...  
Měli bychom to řešit s...  
Rád bych si rozšířil obzor v... (další vzdělávání)
- 4. POSOUVAT**      Sebe, motivovat další, měnit s měnícím se světem...





„Jde to!“





poduz

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Mgr. Klára Vlková  
602 135 753  
vlkova@nerudovka.cz

„Jde to!“ 😊