



Škola se zdravou duší
Systematická podpora duševního zdraví v adolescenci
(bezbarier.zcu.cz)



Škola se zdravou duší?

Ahoj,

právě držíš v ruce malého průvodce velkou věcí.
Průvodce přemýšlením o tom, jak se cítíš na místě, kde trávíš většinu svých dní - ve škole.

Jaké je tohle místo?
Jaké chceš, aby bylo?
Má duši? Kde?
A co potřebuje?

Možná už jsi viděl/a naše video:

Jestli ne, pusť si ho...



4 pilíře mých potřeb

1. Jazyk a komunikace

Jazyk je základním dorozumívacím prostředkem mezi námi všemi. Všímáš si, jak s ostatními mluvíš? Jak oni mluví s Tebou? O čem se ve škole bavíte? A jakým způsobem? Mluvíš s učiteli, paní uklízečkou, vrátným stejně jako se spolužáky? Jazyk a způsob komunikace nenápadně, ale velkou měrou ovlivňují atmosféru a kulturu školy, zejména zavedenými stereotypy, předsudky, nálepkováním a dalšími komunikačními zlovyky.

2. Prostor školy

Šaty dělají člověka, to ví každý. Ale co dělá školu? Jaké to je, když vstupuješ do školy – co vidíš, slyšíš, cítíš? Jak to na Tebe působí, chodíš sem rád/a? Vyznáš se tu, víš, kde co

je, kde koho najdeš? Můžeš se tu soustředit na svoje vzdělávání?

3. Prostor pro mě

Umožňuje Ti škola naplňování základních potřeb? Cítíš se tu jistě a bezpečně? Je pro Tebe škola přátelským prostředím, kde cítíš sounáležitost s ostatními, dostává se Ti uznání a poskytuje Ti prostor pro seberealizaci?

4. Já a škola

Pokud jsi nebo nejsi v pohodě ty jako jedinec, ovlivňuješ tím i všechny kolem sebe. Můžeš být ve škole sám/sama sebou? Vzděláváš se ve své škole rád/a? Umiš i odpočívat? Dostává se Ti podpory, když nejsi v pohodě?

Podle toho, nakolik s daným výrokem souhlasíš, vybarvíš odpovídající část příslušné nožičky vločky.

 použij tyto barvy

1
Ve škole je komunikačně otevřená atmosféra (nemáme témata, o kterých „se nemluví“), respektujeme se.

2
Jsem spokojen/a s tím, jak mezi sebou ve třídě mluvíme.

3
Od spolužáků neslyším příliš útočných a vulgárních slov směrem k ostatním ve škole/třídě.

4
Já sám/sama vulgární slova směrem k ostatním nepoužívám.

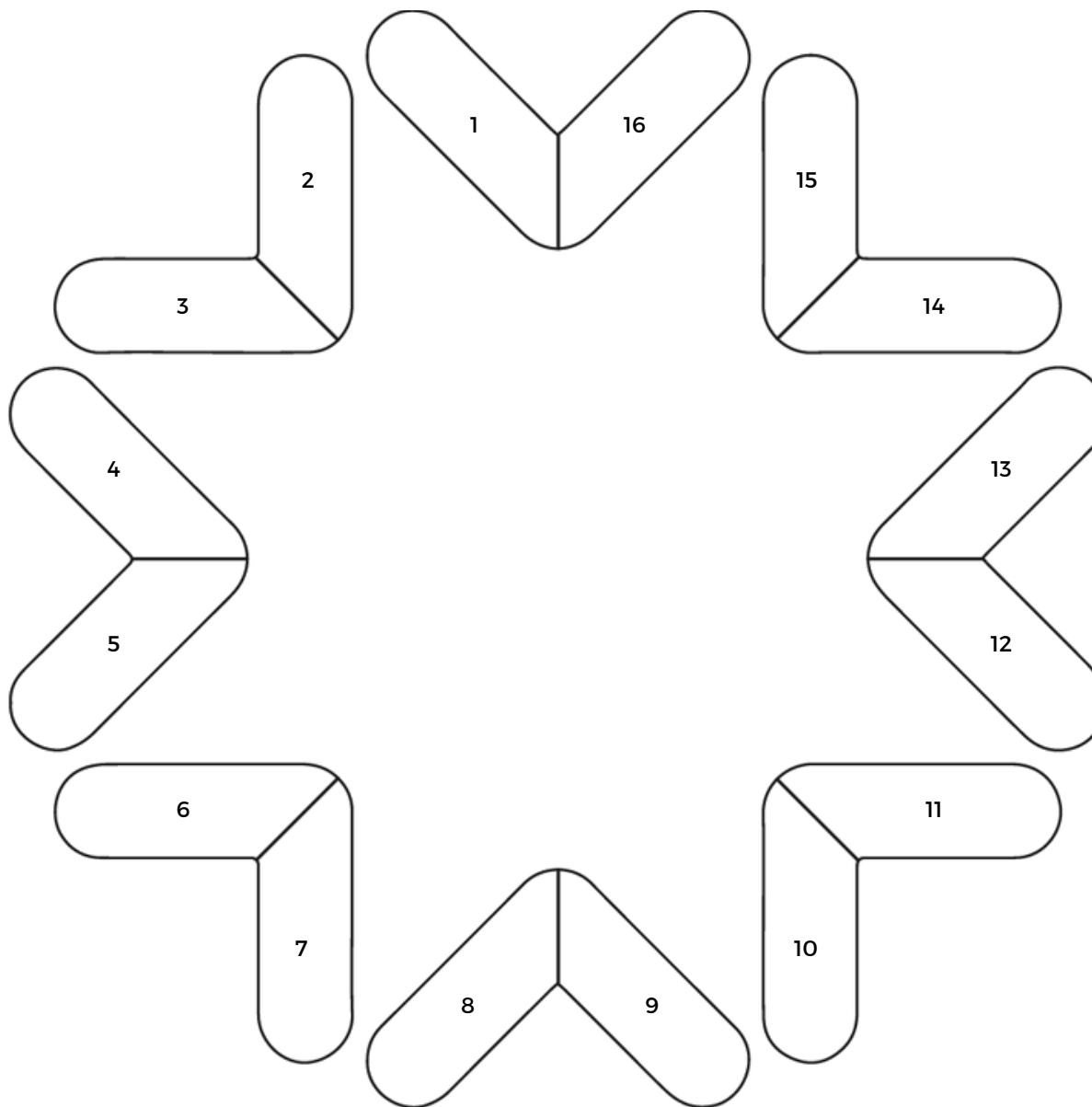
5
S učiteli komunikuji otevřeně a s respektem.

6
Ve své třídě se cítím dobře.

7
Při vstupu do školní budovy je mi dobře – cítím se tam vítaný/á.

8
Ve škole je příjemná atmosféra (příjemně to tu voní, není tu nadměrný hluk, prostory na mě působí upraveně a čistě).

9
Ve škole se chováme s respektem k životnímu prostředí.



10
Mám ve škole místo, kde si mohu odpočinout a načerpat energii.

11
Když mám problém, vím, na koho se obrátit a necítím se na to být sám/sama.

12
Vždy najdu něco, na co se v hodinách těším.

13
Když přicházím ráno do školy, těším se na své spolužáky a učitele.

14
Cítím se v třídním kolektivu respektovaným členem/členkou.

15
Ve svém třídním učiteli nebo jiném dospělém ve škole vnímám oporu ve věcech dobrých i těžkých.

16
Komunikuji s respektem i s ostatními dospělými ve škole (vrátná/ý, školník, uklízečky, kuchařky,...).

Máš z velké části vybarvené téměř všechny nožičky vločky? Skvělé! Je-li vás ve škole takových víc, pak vaše škola má velkou šanci být ŠKOLOU SE ZDRAVOU DUŠÍ!

Chceš se dozvědět víc? Jak je ve škole Tvým spolužákům, učitelkám/učitelům a uklízečkám, kuchařkám, školnici / školníkovi? Stáhni si pracovní list i pro ně.

Škola se zdravou duší
(bezbarier.zcu.cz)

