



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Prevence na středních školách

Bakalářský projekt

Autor: Ester Šáchová
Vedoucí práce: doc. PhDr. et Mgr. Petra Potměšilová,
Ph.D.

Olomouc 2024

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V dne

Poděkování:

Děkuji mé vedoucí bakalářské práce paní doc. PhDr. et. Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D. za její odborné vedení, pomoc a cenné rady. Taktéž děkuji za její ochotu, vstřícnost a podporu.

Obsah

Úvod.....	5
1 Stojanovo gymnázium, Velehrad.....	6
1.1 Struktura organizace	6
1.1.1 SWOT analýza gymnázia, Velehrad	7
2 Vývojová psychologie.....	9
2.1 Období adolescence (12/13–19 let)	9
4 Popis projektu.....	13
4.1 Dílčí cíle projektu	13
4.2 jak naplníte cíle.....	13
4.3 Stručný harmonogram	13
5 Projekt	14
6 Program	16
6.1 Téma: Já a volný čas.....	16
6.2 Téma: Média.....	19
5.2.1 internet	20
6.3 Téma: Psychohygienu.....	22
6.4 Téma: Osobní hranice.....	24
6.5 Téma: Sebevědomí	27
6.6 Téma: Mindfulness	30
7 Závěr.....	35
8 Zdroje	36

Úvod

Bakalářský projekt se zaměřuje na nespécifickou prevenci v oblasti péče o psychické zdraví. Je určen primárně pro žáky Stojanova gymnázia, Velehrad. S malými úpravami, jako jsou např. místnosti, je možné ho realizovat kdekoliv.

Hlavním cílem projektu je seznámit žáky s tím, jak pečovat o své psychické zdraví. Dále aby získané poznatky dokázali aplikovat do svého osobního života a s pomocí sebereflexe dokázali zhodnotit svůj psychický stav.

Tento projekt je sestaven tak, aby nastínil různé oblasti života, které ovlivňují psychické zdraví. Pedagog, který má zájem o tuto tematiku, si tento projekt může vzít a hned jej realizovat. Je podrobně popsán, lektor nepotřebuje mít větší znalosti ohledně témat v programu a projekt není náročný na přípravu.

Projekt začíná popisem Stojanova gymnázia, Velehrad pomocí SWOT analýzy. Následuje kapitola o vývojové psychologii, která se primárně zaměřuje na adolescenty. Dále je popsána prevence a její druhy. Po této kapitole následuje popis projektu, kde jsou zvolené obecné cíle a jejich naplnění, stručný harmonogram a samotný projekt s popisem zvolených témat a programu.

Další část je věnována popisu jednotlivých témat, kterým se věnuje samotný projekt. Každé téma je popsáno tak, že pedagog může čerpat veškeré potřebné informace z této práce. Součástí popisu témat jsou i dílčí cíle, které se promítají do samotného programu.

Poslední část je určena pro realizaci projektu. Projekt je sestaven na období šesti týdnů. Každý týden je věnován jednomu tématu, které souvisí s psychickým zdravím. První týden je zaměřen na volný čas, druhý týden na média, třetí týden je věnován psychohygieně, další týden se zaměřuje na sebevědomí, pátý týden na osobní hranice a v posledním týdnu je praktický blok o mindfulness. V posledním týdnu také proběhne celková reflexe.

V programu jsou metody jako je diskuse, brainstorming, skupinové aktivity, sebereflexe a zkušenostní metody. V průběhu celého programu žáci používají svůj osobní deník a v posledním bloku dostanou papíry na téma mindfulness pro osobní účely.

Celý program je koncipován tak, aby byl pro účastníky vytvořen bezpečný prostor.

1 Stojanovo gymnázium, Velehrad

Čtyřleté všeobecné Stojanovo gymnázium se nachází na Velehradě v prostorách bývalého cisterciáckého kláštera. Ve škole je 8 tříd, 4 ročníky, 272 žáků a 25 pedagogů. Zřizovatelem tohoto gymnázia je Olomoucké arcibiskupství. Prostory jsou historické a nově moderně zrekonstruované. Gymnázium se zaměřuje na komplexní rozvoj a klade důraz na duchovní a osobní růst.

Gymnázium má své volnočasové centrum jménem PONTO. Toto centrum poskytuje plno volnočasových a třídních aktivit a má na starost projekt osobnostního rozvoje.

Součástí gymnázia je domov mládeže. Je určen pro žáky, kteří nejsou schopni do školy dojíždět. Kapacita domova je 130 studentů, o ně se stará 7 vychovatelů.

Jedná se o církevní školu. Školu mohou navštěvovat jak věřící, tak i nevěřící žáci. Každá třída má jednou za týden hodinu náboženství, které je povinným předmětem. Duchovní program, jako jsou např. bohoslužby, přestávkové a Vánoční modlitby a výuku náboženství, má na starost školní kaplan.

Škola má k běžnému vzdělávacímu programu přidaný program osobnostního rozvoje, který se zaměřuje na životní hodnoty a sebepoznání. Projekt primární prevence rozšiřuje oblasti prevence a doplňuje již zmíněný program osobnostního rozvoje. Tento projekt je rozdělen do několika částí. V prvním ročníku je kurz efektivního učení, seznamovací kurz a osobnostní kurz určený pro seberozvoj. Ve druhém až čtvrtém ročníku studenti pokračují v seberozvoji, sebepoznání a v upevňování hodnot. Součástí tohoto programu jsou i sportovní kurzy a kurzy založené na spolupráci ve třídě a upevňování vztahů mezi žáky a třídním učitelem.

1.1 Struktura organizace

Stojanovo gymnázium Velehrad je specifické svými moderními prostorami bývalého cisterciáckého kláštera. Budova má 19 učeben, 6 místností pro učitele, jedno středisko volného času, jednu studentskou místnost, tělocvičnu, velkou knihovnu, sklep, sál (kde je zároveň i kuchyň), Zimní sál a Slovanský sál (který je největší) a kapli. Součástí gymnázia je také domov mládeže, kde má škola k dispozici klubovnu, čajovou místnost a cukrovou místnost.

1.1.1 SWOT analýza Gymnázia Velehrad

Přednosti	Nedostatky
<ul style="list-style-type: none"> - Důraz na hodnoty a osobní rozvoj - Kvalitní pedagogové - Duchovní rozměr - Studijní příležitosti - Škola vede žáky k vzájemnému respektu - Škola u žáků rozvíjí individualitu - Škola nabízí velmi pestré vzdělávání - Výsledky žáků jsou velmi dobré, v některých předmětech vynikající - Individuální přístup 	<p>V oblastech:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedagogicko-psychologického poradenství - Psychoterapeutické pomoci - Prevence týkající se psychického zdraví - Karierního poradenství - Praktických znalostí v oblasti psychického zdraví - Prevence užívání návykových látek během výuky
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none"> - Preventivní akce - Větší individuální přístup - Duchovní obnova - Více možností spirituálního trávení času - Najmutí sociálního pedagoga - Poskytnutí kontaktů na psychoterapeuty nebo krizovou pomoc - Svépomocné skupiny - Psychologická pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> - Snížení kvality výuky - Rozvoj rizikového chování - Neinformovanost pedagogů - Demotivace k učení - Velká absence žáků

Stojanovo gymnázium nabízí velmi pestré vzdělávání a rozvíjí u svých studentů individualitu, talent, schopnost osobního rozvoje a hodnoty. Hodnoty jsou převážně postavené na křesťanských základech školy. Pedagogové k žákům přistupují individuálně a jsou jim nabízené konzultace a různé studijní příležitosti.

Ve škole je středisko volného času, které u žáků rozvíjí spolupráci, kvalitní trávení volného času, podporuje osobní rozvoj a také slouží jako prevence proti patologickým jevům.

Škola dále nabízí karierní a výchovné poradenství a k dispozici je školní metodik prevence a školní kaplan.

Slabé stránky

Škola se málo věnuje preventivním opatřením v oblasti duševního zdraví. Ve škole chybí informace, odkazy a kontakty na které se mohou žáci obracet v případě psychických obtíží. Přednášky a programy, které se věnují psychickému zdraví se konají velmi zřídka. Pro žáky je těžké dostat se k informacím, organizacím a kontaktům, které potřebují.

Příležitosti

Stojanovo gymnázium by mohlo pořádat různé preventivní přednášky, ať už zaměřeny na specifická témata, tak i obecné. Mohlo by se také více zaměřit na individuální přístup k žákům a zpřístupnit jim cestu k pomoci jak anonymně, tak individuálně. Jelikož je škola církevní a zakládá si na duchovnu, mohla by dát větší prostor duchovním akcím nebo přednáškám, které by si žáci mohli sami zvolit. Za účelem zlepšení komunikace a prevence by bylo vhodné zaměstnat člověka na pozici sociálního pedagoga.

Hrozby

Jelikož škola neklade dostatečný důraz na prevenci v oblasti psychického zdraví, je hrozbou rozvoj rizikového chování. Nedostatečná informovanost v této oblasti může vést k nepochopení psychických obtíží a tím i chování žáka.

V oblasti komunikace nemusí vyučující vědět o problémech žáků, tím pádem je nemožné s nimi v těchto situacích lépe individuálně pracovat a navrhnout jim možná řešení.

2 Vývojová psychologie

Vzhledem k tomu, že cílovou skupinou projektu jsou adolescenti, je vhodné zaměřit se i na základní aspekty vývoje a více porozumět změnám ke kterým u dospívajících dochází.

Vývojová psychologie zkoumá pravidla a souvislosti proměn ve vývoji. Zabývá se jednotlivými oblastmi psychiky, osobnosti a snaží se o porozumění jejím mechanismům. (Vágnerová, 2012)

Vývojová psychologie se zabývá psychickým vývojem v průběhu celého života jedince. Zkoumá stádia vývoje a vývojových změn. Na psychickém vývoji se podílí: organické faktory, což jsou faktory vrozené, zděděné faktory a vlivy kongenitální (to jsou problémy v prenatálním a perinatálním období). (Čačka, 2000)

Má velké uplatnění v profesních oborech např. etika, pedagogika, marketing... Díky vývojové psychologii zvládneme lépe ovládat jednotlivé etapy ve vývoji člověka. Znalost vývojových etap je základem pro práci s lidmi jakéhokoliv věku. Vědomosti z vývojové psychologie můžeme uplatňovat např. v psychologii práce, psychologii zdraví, pedagogice, ve výchovném a rodinném poradenství. (Thorová, 2015)

Oblasti vývoje podle Vágnerové (2012) jsou:

- Biosociální – všechny proměny, které souvisejí s tělesným vývojem
- Kognitivní – zahrnuje psychické procesy – myšlení, paměť, získávání informací, rozhodování, učení
- Motivačně emoční – proměny v emoční regulaci, prožívání a emoční potřeby
- Psychosociální – změny v sociálních a osobnostních rolích, chování, vztazích, charakteristikách; ve velké míře ovlivněno vnějšími podněty

2.1 Období adolescence (12/13–19 let)

Ve vývojovém období adolescence se z dítěte stává dospělý člověk. Dochází ke komplexní proměně osobnosti. Většina změn je dána biologicky, ale ovlivňují ji i psychické a sociální faktory (Vágnerová, 2012). Podle Thorové (2015) toto období začíná nástupem puberty, kdy se začínají vyskytovat tělesné změny a změny v sociálním, emočním a kognitivním vývoji.

Adolescenci rozděluje Vágnerová (2012) na dvě fáze: První fáze se nazývá raná adolescence a je v rozmezí mezi 11. – 15. rokem. Zde je největší a nejviditelnější změnou

tělesné dospívání. Dále dochází ke změně myšlení a emočního prožívání. Adolescenti ukončují povinnou školní docházku a rozhodují o své budoucnosti.

Druhá fáze trvá od 15 do 20 let. Z biologického hlediska je tato fáze vymezena pohlavním dozráním. Je to doba, kdy se mění osobnost a sociální pozice člověka. Dospívající ukončují své vzdělání a následně pokračují ve studiu, nebo přechází do zaměstnání. Rozvíjí se také vlastní identita, která se projevuje větším zájmem o sebepoznání.

Podle osmi stádií (Erik Erikson) se adolescenti setkávají s krizí identity, kde mají za úkol vytvořit si pevné ponětí o vlastním já. V tomto stádiu je nebezpečím zmatení rolí. Jedná se o delikvenci, zmatení identity a psychotické incidenty. Další krizí je krize intimity a osamělosti. Úkolem této fáze je schopnost vytvořit citový vztah s druhou osobou.

V období puberty dochází k velkým tělesným změnám – rychlý fyzický růst a hormonální změny, kde dochází k pohlavnímu zrání. Fyzický vzhled je pro dospívající důležitý. Má vliv na rozvoj identity a prezentaci osobnosti. Svému tělu začínají dávat větší pozornost, jsou nuceni přijímat změny a přijímat sami sebe. V tomto období jsou adolescenti více náchylní k rozvoji poruch příjmu potravy.

Důležité jsou také vrstevnické vztahy, pro které jsou důležité vrstevnické skupiny a sociální začlenění. Dospívající jsou také vystaveni prvním partnerským vztahům a sexuálnímu zkušenostem. První partnerské vztahy bývají velice emočně náročné a nestálé a připravují dospívajícího do budoucna ke zralým partnerským vztahům.

Myšlení se stává komplexnějším a pružnějším, mladí začínají být schopni abstraktně vyvozovat závěry. Ve střední adolescenci dokážou přemýšlet vědeckým způsobem. Jsou sebekritičtí, přemýšlí více logicky a zpochybňují ostatní, absolutní pravdy, postoje a názory.

Adolescenti mají velmi intenzivní emoce a jejich regulační schopnosti se rozvíjejí pomaleji. To je důvod, proč je jejich psychická stránka křehká. Jsou více náchylní k psychopatologii, rizikovému chování a k psychickým onemocněním.

Hlavním úkolem v tomto vývojovém období je utvoření vlastní identity, která v životě člověka umožní autonomii a zodpovědnost. Objevují se otázky ohledně vlastní identity, smyslu života, ukončení základního vzdělání a budoucnosti, s kterou souvisí první rozhodování o životě.

Dospívající rozvíjí svou sebereflexi a introspekci. Ujasňuje si názory o vlastním životě a světě a upevňuje své hodnoty. Zpochybňuje autority a hledá si nové vzory a ideály. Svými

názory konfrontuje své okolí, jako jsou např. rodiče nebo učitelé. Na adolescenta je taky z okolí kladeno více požadavků, které ho vedou k zodpovědnému a samostatnému životu. Musí se více starat o sebe, o své finance, vybírat vhodné denní aktivity atd. V souvislosti s vyššími nároky se může vyskytnout odmítání dospělosti, kdy je člověk vystaven většímu stresu, který může gradovat v obtíže v chování, v rizikové chování a v psychické problémy (Thorová, 2015).

3 Prevence

Pod pojmem prevence se myslí soubor všech opatření, která se zabývají předcházením a minimalizováním jevů, které souvisí s rizikovým chováním a jejich důsledky.

Pojem prevence lze rozdělit podle působnosti na:

- Užší pojetí, které se zaměřuje především na prevenci primární, která se zaměřuje nejen na jednotlivce, ale i na společnost.
- Širší pojetí, které je multidisciplinárním oborem, který se zaměřuje na celou populaci především prostřednictvím vzdělání a výchovy.

Podle Národního ústavu pro vzdělávání, lze prevenci dělit na:

- Prevenci primární – snaha o předcházení nežádoucím jevům u jedinců, u kterých se ještě rizikové chování neprojevílo.
- Sekundární prevenci – snaha nežádoucí jevy odhalit a pracovat s nimi již v počáteční fázi, kdy vznikají.
- Terciální prevenci – zabraňuje dalšímu postupu již vniklých nežádoucích jevů. Patří k ní terapie, reedukace a resocializace.
- Všeobecnou prevenci – zaměřuje se na děti a mládež. Nerozděluje se na více či méně rizikové skupiny a zohledňují se jen věk a různá specifika.
- Selektivní prevenci – zaměřuje se na skupiny lidí, u kterých se vyskytly zvýšené rizikové faktory, které přispívají ke vzniku různých forem rizikového chování.
- Indikovanou prevenci – zaměřuje se na skupiny nebo na jedince, kteří jsou vystaveni působení rizikového chování, nebo se u nich již vyskytlo. Pracuje na minimalizování problému a včasném podchycení. Podstatné je, že jedinec byl do dané skupiny vybrán dle individuálního posouzení.
- Specifickou prevenci – zaměřuje se na specifická rizika, jako jsou např. šikana, rasismus, nebo závislosti.
- Nespecifickou prevenci – je bez zaměření na specifické hledisko. Zaměřuje se např. na hodnoty, postoje nebo volný čas subjektu. Nabízí aktivity, které podporují zdravé trávení volného času, péči o zdraví, zdravý životní styl a dobré sociální vztahy.

4 Popis projektu

Hlavním cílem projektu je seznámit žáky s tím, jak pečovat o své psychické zdraví, aby získané poznatky dokázali aplikovat do svého osobního života a s pomocí sebereflexe dokázali zhodnotit svůj vlastní psychický stav.

4.1 Dílčí cíle projektu

- Žáci dokážou aplikovat poznatky do svého života.
- Žáci dokážou zhodnotit svou péči o vlastní psychické zdraví.
- Žáci dokážou rozlišit správné a špatné postoje v oblasti psychického zdraví.
- Žáci si dokážou navrhnout vlastní způsoby psychohygieny.
- Žáci dokážou aplikovat poznatky v problémových situacích.
- Žáci si dokážou vyhledat pomoc na základě osobního problému.
- Zvýšit povědomí o důležitosti psychického zdraví.

4.2 Jak naplnit cíle

- Žákům budou poskytnuty praktické informace do života.
- Žáci budou seznámeni s důležitostmi psychického zdraví.
- Žákům budou nabídnuta rozmanitá témata o psychickém zdraví.
- Žákům budou poskytnuty kontakty na organizace a odborníky.
- Žáci budou motivováni ke zlepšení psychického zdraví.
- Žáci budou mít edukaci o tom, jak řešit psychické obtíže.
- Žákům bude poskytnut prostor pro sebereflexi.
- Žáci budou mít vlastní materiály v oblasti mindfulness.

4.3 Stručný harmonogram

Program je určen na šest týdnů a každý týden se věnuje jednomu tématu.

1. týden – Volný čas - 1 hodina
2. týden – Média – 1 hodina
3. týden – Psychohygienu – 1 hodina
4. týden – Sebevědomí – 1 hodina a 30 minut
5. týden – Osobní hranice – 1 hodina
6. týden – Mindfulness – 1 hodina + 10 minut na celkovou reflexi

5 Projekt

Projekt je určen pro třídu žáků střední školy. Je rozložen do šesti týdnů. Každý týden se věnuje jednomu tématu, většina z témat má časovou náročnost jedné hodiny, téma sebevědomí ale trvá hodinu a půl a téma mindfulness hodinu a deset minut (kvůli celkové reflexi).

Program využívá z důvodu rozmanitosti hned několika lokací – kmenové třídy, cukrové místnosti, klubovny a čajovny. Žákům to pomůže více se nastavit na to, že se „něco“ děje. Je nějaký jiný program, jiné téma. S tím souvisí i chystání místa pro program – žáky to více vtáhne a připraví.

První týden se věnuje volnému času, druhý týden o médiím, třetí týden psychohygieně, čtvrtý se věnuje sebevědomí, v pátém týdnu se žáci zamýšlí nad osobními hranicemi a v posledním šestém týdnu si žáci vyzkouší praktické techniky mindfulness (tato část jim bude vytištěna a předána pro osobní účely).

Program je sestaven tak, aby žáci měli prostor pro sebereflexi a diskusi, kde mohou sdílet své názory, postoje a tím se navzájem obohatit. Mezi aktivity patří i společné, klidné, aktivizující a zkušenostní aktivity. V průběhu celého programu si žáci vedou osobní deník, který během každého bloku používají. Každý blok je zakončen reflexí a v posledním bloku je navíc celková reflexe zahrnující celý program.

Vedoucí programu:

Program je sestaven tak, aby vedoucím mohl být jakýkoliv pedagog. Nejlépe třídní učitel, metodik prevence nebo výchovný poradce. Projekt bude v rámci třídnické hodiny.

Praktické informace:

Časová náročnost jednoho téma: 1 hodina + časová rezerva 15 minut. V bloku o sebevědomí je časová náročnost 1 hodina a 30 min

Počet žáků: jedna celá třída

Místnosti:

- Kmenová třída
- Cukrová místnost – Domov mládeže
- Čajovna – Domov mládeže
- Klubovna – Domov mládeže

Pomůcka pro celý program:

- Osobní deník – Po ukončení každé etapy programu uloží žáci své deníky do třídního boxu, který se schová v kanceláři střediska volného času. Tím se předejde budoucímu zapomenutí. Pouze lektor programu bude mít k boxu přístup a může ho odnášet a přinášet.

Výdaje:

Deník A5	60 Kč
Čaj (3 krabičky) - různé příchutě	do 150 Kč
Káva	do 250 Kč
Zákusek	do 100 Kč
Papíry A2 (10ks)	40 Kč
Papíry A4	do 70 Kč

Začátkem školního roku se vybírají peníze do třídního fondu. Výdaje na program se čerpají právě z tohoto fondu.

6 Program

1. Týden

6.1 Téma: Já a volný čas

Teoretická část

Volný čas je nedílnou součástí lidského života. Je to čas, kdy nepracujeme, nejsme ve škole, ve kterém neděláme svazující činnosti, jako jsou např. starost o domácnost, úklid, péče o děti nebo biologické potřeby. Avšak součástí volného času se mohou stát i činnosti, které do charakteristiky volného času nezapadají, tím že si v nich člověk najde uspokojení nebo zálibu (např. studium, nakupování, práce). Tento čas nazývá Hájek (2004) jako *čas polovolný*, do kterého řadí hraniční aktivity. Jsou to činnosti, které člověku dělají radost a zároveň přináší praktický zisk (např. vaření, pěstování, ruční práce atd.)

Volný čas je časem odpočinku a zábavy a je určen k rozvoji osobnosti. Je dobou, kdy regenerujeme naši fyzickou a duševní stránku. Člověk si může rozhodovat, co v tomto čase bude dělat a jak s ním naloží. Jsou to činnosti, které si svobodně volíme a děláme je pro naše uspokojení, zábavu, relaxaci a zájmové vzdělávání (Hofbauer, 2004).

Volnočasové aktivity, podle zájmu, se můžou dělit na:

- Cestování a turistika
- Umění a kultura
- Zábava
- Média
- Sport a hra

Vážanský, 2001 rozdělil aktivity, které jsou součástí dne následovně:

- Volný čas
- Práce
- Regenerace a osobní zaopatření
- Rodina a sociální závazky

- Vzdělání
- Náboženské, politické nebo sociální činnosti

Kaplánek (2017) v knize zmiňuje Jána Gráce, který oblast výchovy rozděluje do tří oblastí:

- První oblast, tedy výchova ve volném čase, se zabývá vhodnou volbou zájmů, získáním důležitých návyků a naplněním potřeb, rozvojem morálky, rozšiřováním znalostí a dovedností a prohlubováním aktivit. To vše vede ke zdravému růstu.
- Druhou oblastí je cílevědomé rozšiřování kulturního rozvoje dětí a mládeže a vytváření prostoru pro jejich touhy.
- Do třetí oblasti řadí praktické dovednosti, které vedou k zapojení se do sociálního života, k ochraně životního prostředí a k vhodnému trávení volného času.

Francouzský sociolog volného času, Roger Sue uvádí, že volný čas plní funkci:

- Psychosociologickou, což je zábava, rozvoj a relaxace.
- Sociální, kde zdůrazňuje důležitost rodiny, přátel a příslušnost ke skupině.
- Terapeutickou, která se zaměřuje na zdraví, smyslový rozvoj a prevenci nemocí.
- Ekonomickou, což je uplatnění člověka v pracovní oblasti.

Problémem dnešní doby je to, že lidé nevědí, jak naložit s volným časem, jak ho vyplnit. Zkracuje se pracovní doba a je čím dál tím více veřejných služeb, jako jsou např. dovoz nákupu a jídla domů, restaurace a fast food. Zkracuje se také doba práce v domácnosti, jelikož lidé mají např. pračky, sušičky nebo samoobslužné vysavače.

Otázkou je, jestli zvolené aktivity ve volném čase plní svou funkci. Jestli člověk aktivitou opravdu rozvíjí svou osobnost, uspokojuje své potřeby, vzbuzuje hlubší emoce, podporuje svou fantazii a jestli jej to vše naplňuje. Jestliže aktivity člověka nenaplňují, neuspokojují, jedinec může hledat jiné způsoby trávení volného času.

Podle Hájka a kol. (2004) může být nuda vyjádřením nespokojenosti v práci nebo v partnerském životě. Nuda je pak vyplňována různorodými aktivitami, které mohou být žádoucí, ale i společensky nežádoucí. Jedinec se může uchýlovat k alkoholu, drogám, závislostem nebo k násilí a destruktivním aktivitám. Problém volného času tedy není ve velkém množství volného času, ale v jeho obsahu.

Cíle:

- Seznámit žáky s tématem o volném čase
- Edukovat žáky o důležitosti zvolených aktivit
- Nasměrovat žáky ke správnému trávení volného času
- Motivovat žáky do rozvíjejících aktivit
- Dát prostor pro zhodnocení vlastního trávení volného času.

Praktická část

Časová náročnost: 1 hodina + časová rezerva 15 minut

Pomůcky: Dva velké papíry, papíry A4 (Dva pro každého žáka), psací potřeby, plyšák, Terapeutické karty nebo karty Dixit.

Prostor: Kmenová třída

Než žáci přijdou do třídy, třída už bude připravena. Židle budou rozmístěny v kruhu a karty rozložené na zemi.

Aktivity:

Karty: cca 10 min

Žákům se doprostřed kruhu rozmístí terapeutické karty, nebo karty z hry Dixit. Karty slouží k projekci. Každý žák si vybere jednu kartu, která bude znázorňovat jeho volný čas. Poté každý žák krátce svou kartu představí.

Zvedne se ten: do 10 min

Žáci se posadí na židle, ale jeden židli mít nebude a bude stát uprostřed. Lektor hraje s nimi. Je dobré, aby stál uvnitř kruhu jako první, jelikož aktivitu začne. Ten, kdo je uprostřed, řekne větu: „Místo si vymění ti, kteří...“. Po této větě se zvednou ti, kterých se věta týká a musí si sednout na jinou židli. Ten, kdo zůstane stát, vymýšlí další otázku. Otázky musí být k tématu volný čas.

Diskuse: cca 10 min

- Máte přes týden čas, kdy si odpočínáte?
- Jak často zařazujete do svého času aktivity, které vás rozvíjejí, naplňují?

- Je něco nového, co jste chtěli zkusit, začít dělat, ale ještě jste se k tomu neodhodlali?
- Co vám v tom bránilo?

Brainstorming: 15 min

Žáci se rozdělí do dvou skupin a každá skupina dostane jeden velký papír. První skupina napíše vše, co je napadne k aktivnímu trávení volného času a druhá skupina naopak k pasivnímu trávení volného času. Poté každá skupina odprezentuje, co napsala a žáci je zkusí opravit nebo doplnit.

Deník: já a volný čas: 10 min

Do pozadí můžete pustit relaxační hudbu.

- Aktivitu, u které odpočívám, relaxuji.
- Aktivitu, které mě naplňují, rozvíjejí.
- To, co je potřeba změnit a proč je to potřeba změnit (Není čas na odpočinek, trávím hodně času na telefonu, u televize...). Ke každému bodu žák napíše způsoby, jak změna může dosáhnout.

Reflexe: 15 min

Žáci se posadí do kruhu a budou mluvit popořadě. Mluví ten, kdo má v ruce putovního plyšáka.

- Co si z hodiny odnášíte?
- Co se vám líbilo a co naopak ne?

2. Týden

6.2 Téma: Média

Teoretická část

Média z latinského výrazu *medium*, znamená *uprostřed, mezi, střední*. Je to tedy prostředek, který něco zprostředkovává (Schellmann, 2004). Pojem média se hlavně používá v oblasti masové komunikace, což jsou prostředky, které působí na velkou část populace, jako jsou např. internet, zprávy, televize, filmy, knihy (Kraus, 2008).

Komunikace je nedílnou součástí lidského života, skrze ni se člověk socializuje a začleňuje do společnosti. Má význam pro naši osobnost, rozvoj, hodnoty, kulturu. Jsou v našem osobním životě, v politice, ve společnosti.

Masová komunikace používá ke komunikaci hromadné prostředky. Informace se šíří nepřímou, veřejně a jednostranně. Zasahují velkou část obyvatel, celou společnost nebo celý svět. Prostředek pro přenos informací označujeme jako masmédiá. Komunikátorem je organizace. Masmédiá nabízí velké množství informací, která mají různá zaměření. Pro děti, mládež, dospělé, starší. Může mít informativní, formativní, komunikativní a rekreativní formu.

Nejvíce ovlivnitelnou skupinou jsou děti a mládež. Média na ně mohou mít větší negativní psychický i fyzický dopad víc než jaký mají na dospělé osoby. Proto je dobré média u mladší populace usměrňovat. Média také ohrožují samostatné vytváření názorů a chování a mohou zkreslovat realitu. Dalším faktorem je nadměrné užívání internetu, které může mít negativní dopad na schopnost soustředění a může zapříčinit ztrátu času, který mohl být věnován např. sportu, čtení, hudbě, zájmovým činnostem, učení (Kraus, 2008).

5.2.1 internet

Internet lidem nabízí různé služby. Aktuálně jsou nejvíce používané sociální sítě. Je to prostor, kde si člověk vytvoří svůj vlastní profil a skrze něj může komunikovat s ostatními lidmi, kteří mají také svůj profil. Mezi nejpoužívanější patří Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype, Tiktok a Snapchat. Velkým problémem dnešní doby je to, že se na internetu vytváří závislost. Jde o závislost např. na televizi, hraní her, sociálních sítích. (Pospíšil a Závodná, 2009.)

Cíle:

- Edukovat žáky o vlivu médií na jejich život
- Motivovat žáky k rozumnému trávení času na internetu
- Žáci dokážou zhodnotit svůj vztah k médiím
- Žáci se zamyslí nad pohybem na sociálních sítích

Praktická část

Časová náročnost: 1 hodina + časová rezerva 15 min

Pomůcky: Karty, papíry, psací potřeby, deník, plyšák

Aktivity:

Místnost: Klubovna

Místnost bude už předem připravena. Křesla budou rozmístěna do kruhu a uprostřed budou rozložené karty

Kartičky: 15 min

Žáci se posadí do kruhu a doprostřed se rozloží terapeutické kartičky nebo karty z deskové hry Dixit. Karty budou sloužit k projekci. Žákům se řekne, ať si vyberou dvě kartičky. První karta vyjadřuje to, jak vnímají sociální sítě a druhá, co jim sociální sítě dávají do života.

Poté každý žák krátce představí své kartičky. Každý může říct co chce, nebo nemusí mluvit vůbec, jestli je to pro něho moc osobní.

Pravidla: 25 min

Žáci dostanou papíry a psací potřeby. Každá část je na 5 min. Budou mít za úkol sepsat 10 důležitých pravidel při pohybu na sociálních sítích. Poté se dají do skupinek po pěti, kde se musí shodnout na 10 společných pravidlech. Pak se rozdělí do skupin po 15, kde se zase musí shodnout. Nakonec se všichni domluví dohromady.

Deník: 20 min

Do pozadí lze pustit relaxační hudbu

Otázky:

- Co mi media dávají a naopak berou?
- Jsem závislý*á na sociálních sítích?
- Co vše bych stihl*a udělat místo času na sociálních sítích?
- Jaký vliv na mě mají sociální sítě?

Do deníku si zapíše z mobilu svůj průměrný čas na sociálních sítích (když neví tak pouze orientačně). Poté si vytvoří plán/strategie, jak svůj čas snížit. Další týden se podělí o to, jak se jim to dařilo a o kolik se jim podařilo čas snížit.

Reflexe: 15 min

Žáci se posadí do kruhu a každý popořadě kdo bude mít plyšáka řekne jedno slovo, které bude vyjadřovat pocit z tohoto bloku.

3. Týden

6.3 Téma: Psychohygienu

Teoretická část

Psychohygienu se zabývá péčí o naše duševní zdraví. Tento vědní obor nabízí informace, které edukují jedince o tom, jak se naučit pečovat o své duševní zdraví a tím předcházet duševním obtížím a naučit se je v případě výskytu zvládat. Psychohygienu se snaží o minimalizování stresorů a učí jak se vypořádat s náročnými životními událostmi a jak událostem předcházet. Duševní hygiena je součástí i osobnostního růstu (Šauerová, 2018). Podle psychologického slovníku (Hartl, 1996) podporuje duševní hygiena zdraví a slouží jako prevence nemocí.

Psychohygienu lze dělit na:

- Užší pojetí – Nabízí metody a techniky, kterými lze minimalizovat vzniklé obtíže a předcházet dalším problémům.
- V širším pojetí – Usiluje o nejlepší cestu pro každého jedince. Zabývá se všestranným hodnocením života člověka.

Psychohygienu se týká oblastí např. stravy, práce, volného času, spánku, relaxace, socializace nebo sebepěče (Šauerová, 2018). Mezi podmínky zdravé duševní oblasti patří seberealizace, realistické pojetí sebe sama, vnitřní integrace a autonomie, což znamená nezávislost na vnějším prostředí.

Díky psychohygieně se člověk stává odolnějším vůči těžším životním událostem. Dokáže být vyrovnanějším, stabilnějším a spokojenějším. Má lepší náladu, hranice v sociální oblasti, dokáže lépe pracovat s časem, se stresem a je citlivější vůči vlastním potřebám.

Organizace *Nevypust' duši* popisuje sedm zásad zdravé psychohygieny:

- Člověk by měl pamatovat na svoji pohodu, spánek, stravu, relax.
- Člověk by se měl věnovat fyzické aktivitě, která ho baví.
- Člověk by měl zkoumat své myšlenky a vnitřní procesy.
- Člověk by měl vytvářet pevnější sociální vazby.
- Člověk by měl přijímat své emoce a dovolit si je prožít.
- Člověk by si měl udělat cíle, které jej budou motivovat.
- Člověk by se měl snažit o sebepěči a sebesoucít.

Cíle:

- Žák dokáže vysvětlit, co je to psychohygienu.
- Žák dokáže vyjmenovat oblasti psychohygieny.
- Žák dokáže zhodnotit svou vlastní psychohygienu.
- Žák si dokáže správně nastavit svou psychohygienu.
- Žák dokáže získané poznatky aplikovat do svého života.

Praktická část

Časová náročnost: 1 hodina + časová rezerva 15 minut

Pomůcky: Deník, papír A3, papír se zásadami, časopisy, pastelky, fixy, lepidla, nůžky

Prostor: Domov mládeže – cukrová místnost

Aktivity:

Uvedení: 20 min

Žáci se posadí ke stolu do kruhu a lektor s nimi začne diskusi:

- Jak se dnes máte?
- Je něco, čím si můžete tento den ve škole zpříjemnit?
(Po této otázce se žákům nabídne, že si můžou vedle do kuchyňky jít udělat čaj, kávu a na stůl dát něco na jídlo)
- Co si myslíte, že dnes máme za téma? (na základě předchozí otázky)
- Co si představíte pod pojmem psychohygienu?

(U této otázky dá lektor na stůl velký papír a uprostřed bude napsané téma. Žáci na papír budou psát vše, co je napadne k tématu psychohygieny.)

Po otázkách připne lektor na tabuli papír, kde je napsáno *7 zásad zdravé psychohygieny* od organizace *Nevypust' duši* (zásady jsou vypsané v teoretické části.) Žáci si mohou zásady přepsat/vyfotit. Zásady jim zůstanou a vystaví se v třídní učebně.

Deník: 10 min

Do pozadí lze pustit relaxační hudbu.

Otázky je dobré přepsat někam, kde budou vidět, nebo je vytisknout a dát je každému s možností nalepení do deníku.

Žáci si na základě zásad budou odpovídat na otázky:

- U zásady 1, kterou část nejvíce zanedbávám? A proč? Co můžu změnit?
- Mám ve svém životě fyzické aktivity, které mě baví? Když ne, je něco, co bych mohl zařadit?
- Jaké emoce nedokážu přijímat a dovolit si je prožít? A proč?
- Jak se o sebe můžu postarat, když mi není nejlépe?
- Dokážu být k sobě soucitný*á? U kterých událostí mi chybí soucit se sebou samým?

Plán pro mé duševní zdraví: 20 min

Každý žák si sestaví svůj osobní plán a zapíše jej na papír A4. Tento plán bude obsahovat jejich strategie, zvládnání stresu a sebepěči. Plán můžou vyrobit kreativně – vystřihovat z časopisů, malovat, kreslit, lepit, stříhat.

Doprostřed plánu napíší své osobní heslo, které jim pomáhá překonávat obtíže.

Krátká edukace: 5 min

- Lektor seznámí žáky s tím, že existují pojišťovnou hrazené psychoterapie, a i online terapie např. organizace Hedepi.
- Informuje o tom, že existuje aplikace *Nepanikař*, která pomáhá při psychických potížích a že tam jsou odkazy na pomocné organizace a telefonní čísla na krizové linky

Reflexe: 15 min

Žáci se posadí do kruhu. Ten, kdo bude mít putovního plyšáka, bude mluvit. Každý řekne jedno slovo k tématu, co si z hodiny odnáší a čím si dnes udělá radost.

4. Týden

6.4 Téma: Osobní hranice

Teoretická část

Podle Dr. Clouda a Dr. Townsenda (1998) nám hranice určují kdo jsem a kdo nejsem. Ukazují nám, kde mé já začíná, kde končí a kde začíná někdo druhý. Hranice nás chrání a dávají nám svobodu. Taky nám ukazují, za co neseme zodpovědnost a za co zodpovědnost neneseme. Např. to, že nejsme zodpovědní za druhé lidi a nemáme nad nimi kontrolu. Hranice nám

pomáhají si střežit to, kým jsme, čím žijeme, co nás naplňuje, a pomáhají nám nechávat to co nás zraňuje mimo hranice.

Podle terapeutky Lindy Špačkové se hranice se dělí na:

- Materiální – Majetek, osobní věci, oblečení, knihy, peníze atd. (narušení může být to, když si někdo bez dovolení půjčí naše věci).
- Fyzické – soukromí, osobní prostor, objetí, intimita...
- Mentální – Hodnoty, myšlenky, názory – Dokážu si obhájit svůj názor? Nahněvám se snadno? Jsem ovlivnitelný*á?
- Emoční – Mé emoce, emoce jiných osob a zdravé emoční hranice vyžadují být si vědom svých emocí, povinnosti k druhým a k sobě samému.
- Sexuální – svoboda v sexuální oblasti
- Duchovní – mé zkušenosti, přesvědčení ke vztahu k Bohu nebo vyšší moci

Základní slovo pro postavení hranic je slovo *ne*. Toto slovo nám dává svobodu, autonomii, bezpečí a ochranu. Mnoho lidí má problém určit si hranice a říct *ne*. Tyto hranice jsou nezřetelné a neurčité a nedokážou člověka chránit od zla. Lidé se neumí postavit sami za sebe a podvolují se druhým. Dostávají se do nezdravých vztahů, stavu přepracování, ztrácí sami sebe, svou individualitu, zájmy, fyzické a psychické zdraví. Důvodem pro stavění špatných hranic může být strach, např. ze zranění od druhých lidí, z opuštění, odmítnutí, z trestu, ze zahanbení, z toho že budou negativně působit na okolí nebo z viny.

Proč je těžké si nastavit hranice:

- Neznám dobře sám sebe
- Dal*a jsem potřeby druhých na první místo
- Myslím si, že nemám žádná práva
- Bojím se, že hranice ohrozí mé sociální vazby
- Nikdo mě nenaučil vytvářet si hranice

Jsou také lidé, kteří hranice nerespektují. Jedná se např. o agresivní a manipulativní lidi s touhou ovládat. U takových lidí musíme rozeznat jejich chování, úmysl a stát si za svými slovy a být si plně vědomi svých hranic a nastavit je (Cloud a Townsend, 1998).

Cíle:

- Žák dokáže definovat zdravé a nezdravé hranice

- Žák dokáže získané poznatky uplatnit do svého života
- Žák dokáže zhodnotit své nastavené hranice
- Žák si dokáže nastavit zdravé hranice

Praktická část

Časová náročnost: 1 hodina + 15 minut rezerva

Pomůcky: Čtyři A3 papíry a psací potřeby, deník, plyšák

Prostor: Kmenová třída

Aktivity:

Učebna bude předem připravena, stoly odsunuté a židle v kruhu.

STOP: 5 min

Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden žák stojí na místě a druhý stojí cca 4 metry od prvního. Úkolem je, aby druhý žák pomalu šel k prvnímu, ten první musí říct *stop* v okamžiku, kdy je druhý žák na hranici jeho osobní zóny. Druhý žák se bude snažit schválně hranici narušit.

Diskuse: 10 min

- Co si myslíte, že máme za téma?
- Jak jste se cítili při této aktivitě?
- Jak jste se cítili, když vám ostatní narušovali vaši hranici?
- Bylo pro vás těžké říct *stop*?

Krátká edukace: 10 min

- Lektor vystaví papír, kde jsou napsané důvody proč je těžké nastavit si hranice (důvody jsou v teoretické části.)
- Zdůrazní se, že máme právo říct *ne*. Znamení toho, že si sami sebe vážíme a máme se rádi.
- Edukace podle teoretické části u tématu *Osobní hranice*

Společní aktivita: 25 min

Žáci se rozdělí do čtyř skupin, budou mít 5 min na zodpovězení otázky. Poté během cca 5 min krátce odprezentují co mají napsané. Následně se skupinky promíchají. Každá skupinka bude mít jiné téma a pomocí internetu doplní informace (jinou barvou), na to budou mít 5 min. Následně budou všichni opět 5 min prezentovat.

První skupina – Proč jsou hranice důležité?

Druhá skupina – Co se děje, když jsou hranice porušovány?

Třetí skupina – Co jsou fyzické, mentální a emoční hranice?

Čtvrtá skupina – Co jsou materiální, sexuální a duchovní hranice?

Deník: 5 min

Do pozadí lze pustit relaxační hudbu

- Kde mám své současné hranice a jaké jsou?
- Jaké situace jsou pro mě problematické?
- Jak si lépe můžu určit hranice?

Reflexe: 15 min

Žáci si sednou do kruhu a postupně řeknou, co si z hodiny odnáší. Mluví ten, kdo má putovního plyšáka.

5. Týden

6.5 Téma: Sebevědomí

Teoretická část

Mezi vnímání sebe samého patří sebeobraz a sebepojetí, které se spojují s tím, jak se sami vidíme. Sebedůvěra a vnímání vlastní činnosti záleží na tom, že dokážeme plnit vlastní nároky a být úspěšní. Sebeúcta, sebehodnota, sebevědomí a sebepřijetí nám ukazují náš celkový pohled na nás samotné a jak vnímáme svou hodnotu. Můžeme sami sebe vnímat např. pozitivně „jsem dostatečná, úspěšná...“, ale i negativně „jsem špatný člověk, neschopný...“. Jestliže se vnímáme negativně, označujeme to jako nízké sebevědomí.

Kořenem nízkého sebevědomí jsou hluboké představy o sobě a o tom, jací jsme lidé. Člověk s nízkým sebevědomím k sobě přistupuje sebekriticky, obviňuje se, pochybuje o sobě,

zaměřuje se na své slabé stránky. Má problém s prosazováním svých potřeb, sdílením svého názoru. Může mít sklopenou hlavu, shrbený postoj, vyhýbavý pohled, tichý hlas. Na emoční úrovni cítí smutek, hněv, frustraci, vinu. Po tělesné stránce se může projevit zvýšená únava, napětí. Nízké sebevědomí se projevuje v práci např. jako perfekcionismus, workoholismus, člověk nedokáže ocenit sám sebe. Ve vztazích můžou trpět velkou citlivostí vůči kritice, plachostí, snahou se všem zavděčit a být se všemi za dobře. Ve volném čase se můžou vyhýbat různým činnostem kde je člověk ohodnocován. V oblasti péče můžou sami sebe zanedbávat – svůj zevnějšek, fyzické zdraví. V jiných případech se snaží být ti *dokonalí*, snaží se vypadat co nejlépe, chovat se nejlépe a být všemi přijímáni (Fennell, 2014).

Nízké sebevědomí může zavinit další problémy. Jde např. o deprese, úzkosti, poruchy příjmu potravy, sebevražedné myšlenky, psychosomatické obtíže. Jestli se s nízkým sebevědomím potýká jedinec dlouhodobě a má to neúnosný negativní dopad na jeho zdraví nebo způsob života, je dobré tento problém řešit s odborníky jako např. psychoterapeutem nebo psychiatrem.

Cíle:

- Žák dokáže ocenit sám sebe
- Žák dokáže zhodnotit svůj vztah k sobě samému
- Žák dokáže určit kde se projevuje jeho nízké sebevědomí
- Žák dokáže uplatnit získané poznatky

Praktická část

Časová náročnost: **1 hodina a 30 minut.**

Pomůcky: Velký papír, deník, pomůcky na přípravu čaje, plyšák

Prostor: Domov mládeže – čajovna

Aktivity:

Před hodinou lektor připraví žákům veškeré potřebné věci na přípravu čaje a může do konvice udělat kávu. Doprostřed místnosti dá velký prázdný papír.

Diskuse: 10 min

Lektor uvede hodinu tím, že přijde k prázdnému papíru a velkým písmem napíše *sebevědomí*. Každý žák řekne, co ho napadne, když se řekne sebevědomí, lektor vše zapisuje na papír. Poté vše přečte a rozvine diskusi:

- Proč mají lidé nízké sebevědomí? Co je důvodem? Dětství/prostředí?
- Souvisí sebevědomí se sebehodnotou? Jak?
- Co znamená sebehodnota? Jak se projevuje?

Aktivita na sebehodnotu: 15 minut.

Lektor dá nejdřív každému žáku tabulku a poté začne vysvětlovat jednotlivé pilíře.

Podle Loja (2019) staví sebehodnota na třech pilířích:

Já: Kdo jsem? Do této otázky nepatří to, jaké mám výsledky, co dělám, že jsem žena, muž, žák... Jedná se o vnitřní zkoumání osobnosti. Mé hodnoty, slabé a silné stránky, v co věřím, znám se a přijímám se takový/á, jaký/á jsem?

Smysl: Jaké mám cíle? Tam kam jdu, je to má cesta, nebo cesta kterou mi dávají druzí lidé? Kam chci sám/sama jít? Jaké jsou mé kroky?

Nadhled a humor: Je důležité se nebrat tolik vážně. Někdy je lepší nechat věci jen tak být.

Tabulka na tisk:

JÁ	SMYSL	NADHLED A HUMOR

Deník: do 20 min

Do pozadí lze pustit relaxační hudbu.

- Jaký mám vztah k sobě samému? Jak vnímám sebe sama?
- Čeho si na sobě cením?
- Jak se můžu ocenit?
- Jaké jsou mé silné stránky?

- Jaké jsou mé „Jsem hodnotná, když... (mám maturitu, jsem perfektní, dostanu pochvalu...)“?

Lektor k této otázce zdůrazní, že jsou to milné postoje. Každý z nás má hodnotu, kterou si nemusí nijak zasloužit. Jsme hodnotní takoví, jací jsme a není žádné „když...“ Nic pro hodnotu nemusíme udělat a nikomu svou hodnotu nemusíme dokazovat.

Dále si žák do deníku napíše své afirmace (např. jsem krásný*á, mám hodnotu, jsem přijímaný*á). Bude povzbuzen si je co nejčastěji opakovat do zrcadla.

Papírky: 30 min

Každý žák dostane obálku, kterou si podepíše a bloček papírů (stačí malé papírky, jeden papírek pro každého žáka). Obálky se budou posílat popořadě a ten kdo bude mít obálku do ní vloží papírek, kam napíše POZITIVNÍ věci k dané osobě. Na jednoho žáka vždy jedna minuta.

Krátká edukace: do 5 min

Pokud nízké sebevědomí má velmi vážné důsledky a znemožňuje žít plnohodnotný život, je dobré požádat o profesionální pomoc. Existují kliničtí psychologové, kteří jsou placeni pojišťovnou, svépomocné skupiny a v období velké krize i krizové linky jako je např. linka bezpečí. V aplikaci *Nepanikař* jsou různé strategie při psych. potížích a čísla a odkazy na krizové linky.

Reflexe: 15 min

Každý žák řekne jedním slovem, co si z hodiny odnáší. Mluví ten, kdo má plyšáka

6. Týden

6.6 Téma: Mindfulness

Teoretická část

Mindfulness (neboli všímavost/bdělá pozornost) znamená všimnout si našeho jakéhokoliv prožitku a vrátit se/ukotvit se skrze smysly do přítomného okamžiku a zkoumat, co se v přítomném okamžiku odehrává. Je to neustálé úsilí věnovat se tomu co prožíváme, bez toho abychom to hodnotili/posuzovali. Mindfulness nám pomáhá lépe pochopit naše prožívání, spojit se se sebou samým a pochopit, jak na mentální rovině prožíváme realitu.

Spojujeme si co vnímáme pomocí našich smyslů, našeho těla, spojujeme si své myšlenky, pocity, a to jak přítomnost souvisí s minulostí a budoucností. Toto pomáhá např. při úzkostech, depresi, obavách. Mindfulness dokáže zlepšovat kreativitu, koncentraci, paměť, flexibilitu myšlení, psychický i fyzický stav, pracovní efektivitu, motivaci a kvalitu života (Hennessey, 2019).

Ač sahají kořeny mindfulness až do buddhismu, nejedná se o náboženskou techniku. Její forma je moderní a potvrzována mnoha vědeckými studiemi.

Mindfulness má tři aspekty. První aspekt se zaměřuje na to, co se děje právě v tento moment – teď a tady. Druhý aspekt zdůrazňuje, že nemáme hodnotit a posuzovat. Ve třetím aspektu se máme soustředit na proces, a ne na obsah myšlenek (Lomský, 2022).

Cíle:

- Žákům budou nabídnuty konkrétní techniky
- Žáci budou mít zkušenost s mindfulness
- Žáci získané poznatky dokážou uplatnit ve svém životě
- Žáci budou edukováni
- Žáci obdrží vytištěné aktivity

Praktická část

Časová náročnost: 1 hodina + 10 minut celková reflexe

Pomůcky: Deníky, psací potřeby, vytištěná praktická část pro každého žáka, papír s celkovou reflexí

Poznámka: Informace pochází z knih:

- Emoce pod kontrolou – Loja, 2020
- Emoce pod kontrolou – McKay a kol, 2020

Místnost: Domov mládeže – čajovna

V tomto tématu jsou praktické informace, které je dobré vytisknout a předat studentům.

Lektor před programem nachystá vše potřebné na přípravu čaje. Také může do konvice připravit kávu.

Aktivity:

Krátká edukace – radikální přijetí (do 15 min)

Součástí mindfulness (práce s myšlenkami) je radikální přijetí (nehodnotit). Znamená to, že přijmu jakoukoliv současnou situaci. Nehodnotím ji a nekritizuji sám sebe. Přijímám, že současná situace je výsledkem řetězce několika událostí.

Pro radikální přijetí je dobré svůj postoj podpořit výrokem; např. *Už to nemohu změnit, stalo se. Takto to musí být. Bojovat proti minulosti nikam nevede. Jen současný okamžik mám plně pod kontrolou.* (McKay a kol, 2020)

- Lektor dá prostor, aby si každý žák zapsal své výroky do deníku.

Ukotvení: dohromady 30 minut

Lektor naváže tím, že některé situace jsou pro nás natolik stresující a obtížné, že jsme přehlcní různými myšlenkami, které můžou gradovat. K vypořádání se s těmito situacemi slouží např. následující metoda.

Tato metoda je určená k ukotvení v přítomném okamžiku skrze smysly. Může být použita i jako první pomoc při úzkosti.

Zkouška metody – 10 min

1. krok – Vnímej, jak se vdechuje a vydechuje vzduch. Jak se se zvedá a klesá hrudník. Velký nádech, na 5 sekund zadržet a dlouze vydechnout. Opakovat 5krát.
2. krok – Vyjmenuj 5 věcí, které vidíš.
3. krok – Vyjmenuj 5 věcí, které slyšíš.
4. krok – Řekni, jakou chuť máš v ústech.
5. krok – Popiš, jaký materiál má např. tvé oblečení, židle, zeď...

Další metody (pro tisk, lektor je může zmínit):

- Pro první pomoc je dobrá aplikace *Nepanikař*.
- Odečítat násobky sedmi (začít třeba od 100), počítat nádechy a výdechy, počítat co vidím
- Vytřepat se. Skákat.

- Jacobsova metoda – Řízená verze je na YouTube (s větší praxí se dá metoda používat kdekoliv a rychleji).

Vizualizace místa – metodu použít v programu (20 min)

Velmi dobrá metoda pro zvládání stresu je představení si nějakého bezpečného místa. Mozek často nerozezná rozdíl mezi představou a realitou.

Vedení:

1. Pohodlně se usadíte a zavřete oči. Všimněte si svého dechu. Jak se vám nafukuje břicho, zdržte dech na 1, 2, 3, 4, 5 sekund a pomalu vydechněte ústy.
2. Představte si, jak kráčíte na místo, kde se cítíte bezpečně. Kde se nacházíte? Jak to kolem vás vypadá? Je světlo nebo tma? Jsou tam zvířata, lidé, nebo jste tam sami? Jestliže jste venku, jaké je počasí? Jestli jste v místnosti, jaký je tam nábytek? Jakou má místnost barvu?
3. Co slyšíte? Je tam ticho/hluk? Odkud zvuky přichází?
4. Voní tam něco? Je ta vůně příjemná, nebo ne? Může to být vzduch, květiny, kouř, oheň...
5. Zkuste se teď něčeho dotknout. Z jakého je to materiálu? Sedíte na něčem? Je to měkké, nebo tvrdé?
6. Jíte něco nebo pijete? Jakou to má chuť? Je to kyselé, hořké, sladké, slané?
7. Ještě chvíli zkoumejte své bezpečné místo a zkuste si ho zapamatovat. Až se budete cítit komfortně, můžete se vrátit zpět a otevřít oči.

- Následně si žáci toto bezpečné místo zapíší/nakreslí do deníku.

Myšlenky:

Zapisování myšlenek: 5 minut

Žáci si vezmou deník a po dobu tří minut napíší všechno, co je napadne (i to nepatrné). V tomto cvičení jde o uvědomění si, jak rychle pracuje naše mysl. Je také dobrou přípravou na následující aktivitu.

- Když se myšlenky spočítají a vynásobí 20, dostaneme přibližný počet myšlenek za hodinu.

Edukace: 5 minut

Tato metoda slouží k rozpoznání myšlenek, emocí a fyzických vjemů a pomáhá naučit se na ně soustředit. Pro tuto metodu je potřeba představivost a schopnost si své myšlenky představit jako slova, obrázky..., které odplouvají a vy je jen pozorujete a nezaobíráte se jimi.

- Sedíte na louce a pozorujete, jak vaše myšlenky odplouvají na obláčkách.
- Sedíte u řeky a vaše myšlenky odnáší voda.
- Myšlenky, které jsou vepsané do písku následně smyje moře.
- Myšlenky, které vystoupí z vaší hlavy a zasyčí v plamenu svíčky.

Reflexe: 5 minut

Žáci se posadí do kruhu a popořadě řeknou ostatním, která metoda se jim líbila a co si odnáší. (žákům se dají vytištěné aktivity)

Ukončení projektu: do 15 min

Cíle:

- Zjistit, jaký byl přínos projektu
- Zjistit silné a slabé stránky projektu
- Zjistit, jaké by mohly být nové příležitosti.
- Dát prostor pro libovolný vzkaz.

Cílem celkové reflexe je poznat z pohledu žáků, jak vnímají program, dát jim prostor pro vyjádření, které bude anonymní a zjistit, jaké jsou slabé a silné stránky projektu a jaké by mohly být nové příležitosti. Na základě této reflexe se může program zdokonalovat.

Celková reflexe:

Reflexe bude anonymní. Na papír se vytisknou tyto otázky:

- Který blok z programu se vám nejvíce líbil a proč?
- Který naopak ne? A proč?
- Co byste změnili?
- Co byste naopak neměnili?
- Co vám program dal?
- Prostor pro váš vzkaz:

7 Závěr

Cílem tohoto programu bylo seznámit žáky s tím, jak pečovat o své psychické zdraví, aby získané poznatky dokázali aplikovat do svého osobního života a s pomocí sebereflexe dokázali zhodnotit svůj stav.

Celý program se tedy zaměřuje na tyto cíle a je zpracován tak, aby mohl být okamžitě realizován. Pedagog nepotřebuje větší znalosti o určených tématech. Cíle jsou naplněny skrze edukaci, diskusi (kde se žáci navzájem obohacují), společné aktivity a sebereflexi (která je formou osobních deníků). Aby žáci měli informace z praktické části a mohli je uplatnit i mimo program, jsou jim v posledním bloku nabídnuty materiály.

Projekt by měl vést žáky k většímu uvědomění v oblastech ve kterých se dá pečovat o psychické zdraví, poskytnout praktické informace nebo materiály ke kterým se můžou vracet a, skrze skupinové aktivity, k obohacení pomocí názorů, postojů a rad.

Limitující může být neaktivita a nezájem žáků o toto téma a nedostatečná motivace pedagoga realizovat tento program.

Péči o psychické zdraví vidím jako životně důležitou aktivitu, která nám dovoluje žít pohodlnější a zdravější život. Pomáhá nám uvědomovat si vlastní sebehodnotu a více se spojovat s našimi potřebami. Dnešní svět psychohygienu vyžaduje mnohem více, proto je velmi důležitá edukace a růst v této oblasti.

8 Zdroje

- CLOUD a TOWNSEND. 1998. *Hranice*. V Praze: Návrat domů. ISBN: 80-85495-93-x
- ČAČKA, Otto. 2020. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. ISBN: 1081-171-2000
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0030-7.
- HENNESSEY, Gary. 2019. *Mindfulness pro každý den: malými kroky k velkým změnám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1460-1.
- HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-927-5.
- KAPLÁNEK, Michal. 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-1250-8.
- KRAUS, Blahoslav. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. 2019. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2217-2.
- LOMSKÝ, František. 2022. *Mindfulness: co vám ještě neřekli?* V Praze: Pointa. ISBN 978-80-7650-709-8.
- MCKAY, Matthew; WOOD, Jeffrey C. a BRANTLEY, Jeffrey. *Emoce pod kontrolou*. 2020. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1561-5.
- POSPÍŠIL a ZÁVODNÁ, Lucie Sára. 2009. *Mediální výchova*. Vyd. 1. Kralice na Hané: Computer Media. ISBN 978-80-7402-022-3.
- SCHELLMANN, B. a kol. 2004. *Média – základní pojmy – návrhy – výroba*. 1. vydání. Praha: Europa – Sobotáles cz. s.r.o. ISBN 80-86706-06-0.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 2015. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmir. 2001. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia. ISBN: 80-86384-00-4.

FENNELL, Melanie. 2014. *Jak překonat nízké sebevědomí*. Grada. ISBN: 978-80-247-3991-5

Internetové zdroje:

Psychohygiena. *Next Clinict*. 2018. [online]. [cit. 15–3–24]. Dostupné z: <https://www.next-clinics.cz/aktualne/psychohygiena>

Psychohygiena: cesta za duševním zdravím. *Aktin*. 2023. [online]. [cit. 15–3–24]. Dostupné z: <https://aktin.cz/psychohygiena-cesta-za-dusevnim-zdravim>

Co je všímavost (mindfulness)? *Právě teď*. [online]. [cit. 15–3–24]. Dostupné z: https://praveted.info/co_je_mindfulness

O minfulness: definice a benefity všímavosti, *Minfulness Club*. [online]. [cit. 15–3–24]. Dostupné z: <https://mindfulnessclub.cz/mindfulness/>

Nastavte si osobní hranice a nenechte se využívat! *LiDoll*. [online]. [cit. 15–3–24]. Dostupné z: <https://lidoll.cz/nastavte-si-osobni-hranice-a-nenechte-se-vyuzivat/>

Primární prevence. *Národní ústav pro vzdělávání*. [online]. [cit. 18–3–24]. Dostupné z: Primární prevence, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) (npi.cz)

Erik Erikson – Osm věků člověka. *Dětský úsvit*. [online]. [cit. 18–3–24]. Dostupné z: Erik Erikson – Osm věků člověka – Dětský úsvit (detskyusvit.cz)