

Preventivní program Když duše pláče

Eliška Juříčková

Seminární práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

OBSAH

I	KDYŽ DUŠE PLÁČE	3
1.1	PRACOVNÍCI PODÍLEJÍCÍ SE NA PREVENTIVNÍM PROGRAMU	4
1.2	POMŮCKY A PROSTORY	4
1.3	DLOUHODOBÉ CÍLE	4
1.4	KRÁTKODOBÉ CÍLE.....	4
II	POPIS JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ.....	6
2.1	1. SETKÁNÍ.....	6
2.2	2. SETKÁNÍ.....	8
2.3	3. SETKÁNÍ.....	9
2.4	4. SETKÁNÍ.....	11
2.5	5. SETKÁNÍ.....	12
III	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	15

1 KDYŽ DUŠE PLÁČE

Když duše pláče je preventivní program, zaměřený na téma depresí a úzkostí. Tento program je určený pro žáky 8. a 9. ročníku základních škol. Je to z důvodu, že se u dětí tohoto věku mohou začít objevovat duševní problémy. Děti i mladiství mnohdy nepoznají co se s nimi děje a bojí se někomu svěřit. Je potřeba s tímto tématem děti seznámit, aby předcházeli vzniku psychických problémů, ale také aby dokázali u sebe nebo ostatních rozpoznat příznaky vzniku závažného problému a vyhledat pomoc.

Preventivní program bude probíhat jedenkrát týdně, po dobu pěti týdnů. Délka jednoho setkání bude 90 minut. V polovině budou mít žáci přestávku 10 minut.

Preventivní program je rozdělen na 5 setkání. Na prvním setkání se žáci seznámí se sociálním pedagogem, aktivizační formou se budou učit pojmenovávat své emoce. S tím mají problém nejen děti, ale i dospělí, proto je potřeba se tomuto věnovat. Setkání bude probíhat v učebně s kobercem a bude realizováno sociálním pedagogem. Bude zaměřeno na seznámení, stanovení pravidel, budování důvěry a příjemné atmosféry, pojmenováním emocí a hledáním krásy v každém člověku. Druhé setkání bude uskutečněno v přírodě a povede ho opět sociální pedagog. Bude věnováno psychohygieně a jejím uplatněním v každodenním životě. Žáci se pokusí v přírodě uvolnit, načerpat v ní energii a vytvořit si k ní pozitivní vztah. Na třetím setkání se společně se sociálním pedagogem pokusí proniknout do hloubky tématu depresí a úzkostí. Budou si povídat o příznacích těchto duševních onemocnění, příčinou vzniku, léčbou, společnou diskuzí se pokusí vymyslet, jak člověka s psychickými problémy podpořit a chovat se empaticky. Také si vyzkouší dechové cvičení na uvolnění stresu, sociální pedagog jim předá informace o stresu a jeho negativním vlivům na život. Na konci setkání je přijde navštívit interní pracovník z dané školy a krátce jim představí svou práci. Na čtvrtém setkání získají žáci informace od pozvaných externistů. Jedním z nich bude peer konzultant, který jim předá svou životní zkušenost. Poté přijde klinický psycholog, který si pro ně nachystá aktivitu, vyvrátí mýty o návštěvě psychologa, přiblíží jim svou práci a cílovou skupinu lidí, kteří za ním přicházejí s problémem. Na posledním pátém setkání budou žáci tvořit plakáty, které mezi sebou budou prezentovat. Na konci proběhne evaluace a shrnutí celého preventivního programu.

1.1 Pracovníci podílející se na preventivním programu

Hlavním pracovníkem, který bude mít na starost plánování a realizaci preventivního programu ve škole je sociální pedagog. Žáky během setkání navštíví peer konzultant a klinický psycholog, který se zaměřuje na děti a mládež. Posledním pracovníkem, který se bude podílet na preventivním programu je školní psycholog nebo metodik prevence přímo z dané školy.

1.2 Pomůcky a prostory

Čtyři setkání preventivního programu budou realizována v učebně s kobercem, tabulí, projektorem, počítačem a lavicemi. Druhé setkání se odehraje na louce nebo jiném klidném místě, kde nebude slyšet ruch města. V případě nepříznivého počasí je možné toto setkání realizovat v tiché učebně s kobercem.

Mezi pomůcky, které jsou potřeba k uskutečnění preventivního programu, patří psací potřeby, papíry, šátek pro každého žáka, deky, telefony, reproduktor, desky na psaní a míč,

1.3 Dlouhodobé cíle

- Naučit žáky předcházet vzniku duševních onemocnění.
- Předat žákům informace o depresích a úzkostech.
- Naučit a motivovat žáky vyhledat pomoc při vzniku psychických problémů.

1.4 Krátkodobé cíle

- Seznámit žáky s tématem deprese a úzkosti a zjistit jejich dosavadní znalosti v této problematice.
- Naučit žáky pojmenovávat emoce.
- Obeznámit žáky s psychohygienou a jejím uplatněním v životě.
- Předat žákům důležité informace o depresích a úzkostech.
- Prakticky představit žákům relaxační metodu a její využití.
- Naučit žáky správné komunikaci s člověkem, který trpí depresemi a úzkostmi.
- Obeznámit žáky s druhy pomoci při vzniku psychických problémů.
- Předat informace o stresu a prakticky ukázat dechové cvičení.

- Seznámit žáky s klinickým psychologem a peer konzultantem.

2 POPIS JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ

2.1 1. Setkání

2.1.1 Úvod

Na začátku prvního setkání se sociální pedagog představí třídě, sdělí žákům základní informace o preventivním programu a jeho obsah, odpoví na dotazy žáků a stanoví si pravidla, které se budou snažit dodržovat. Žáci se je pokusí vymyslet společně, aniž by se sociální pedagog zapojoval. Pokud s tím budou mít na začátku problém, tak jim pracovník pomůže pravidla vymyslet. Například respektování názoru ostatních, nebudou se vzájemně posmívat, každý bude mít prostor k mluvení, pokud si to bude přát. Zároveň nebudeme nikoho nutit komunikovat. Dalším pravidlem může být to, že se informace, které se během preventivního programu sdělí ostatním, nebudou šířit mimo třídu. Sociální pedagog se bude snažit navodit důvěru a příjemnou atmosféru ve třídě.

2.1.2 Kroužek

Druhá aktivita bude spočívat v seznámení s žáky. Sociální pedagog si s žáky sedne na koberec do kroužku a každý se mu představí jménem nebo přezdívkou a řekne o sobě pár vět.

2.1.3 Nejsme v tom sami

Tato aktivita bude opět probíhat na koberci v kruhu. Tentokrát si žáci zavážou oči šátkem. Je to z důvodu, aby odpovídali upřímně a nebáli se, že je za jejich odpověď budou spolužáci odsuzovat nebo se jim posmívat. Sociální pedagog bude pokládat otázky. Nejdříve od jednoduchých, po náročnější. Například, jestli se cítí lépe, když mají během této aktivity zavřené oči, občas pocítují stres ze školy, strach ukázat své pravé já, prožívají strach z budoucnosti, nejsou spokojeni sami se sebou. Během otázek budou žáci zvedat ruce, pokud souhlasí. V případě, že naopak nesouhlasí, tak ruku nezvedají. Pokud nechtějí z nějakého důvodu odpovídat, tak zkříží ruce na hrudníku. Ke každé otázce si sociální pedagog k sobě do poznámek napíše, kolik žáků na jednotlivé otázky ruku zvedlo a kolik ne. Po položení všech otázek si sundají šátky a pedagog zveřejní výsledky. Nebude jmenovat jména žáků, pouze číslo, kolik žáků zvedlo ruku na jednotlivé otázky. Cílem této aktivity je, aby si žáci uvědomili, že nejsou jediní, kteří trpí například obavami, stresem nebo nejsou spokojeni

sami se sebou. Na konci diskuze se sociální pedagog zeptá, jestli je tato aktivita bavila a pokud si ji chtějí zahrát ještě jednou, s rozdílem, že by oni sami vymýšleli otázky.

2.1.4 Všichni jsme krásní

Každý žák si vylosuje jméno jiného spolužáka. Budou mít pár minut, aby si o vylosovaném člověku vymysleli minimálně jednu větu o tom, co se mu na něm líbí nebo co na tom spolužákovi obdivuje. Cílem této aktivity je, aby se žáci nebáli ostatní pochválit a uvědomili si, že každý je v něčem jedinečný a krásný.

2.1.5 Pojmenování emocí

Na projektoru bude sociální pedagog postupně ukazovat obrázky s různými lidmi, či obličejí. Žáky rozdělí do skupin po maximálně třech členech, aby se každý ve skupině zapojil. Úkolem bude pomocí diskuze ve skupinách pojmenovat emoce, které lidé na obrázcích pociťují, v jakých situacích je běžně prožíváme a jak s některými pracovat. Po několika minutách skupiny zveřejní odpovědi, na které přišli a společně budou se sociálním pedagogem diskutovat.

2.1.6 Úvod do tématu deprese a úzkosti

Poslední aktivitě bude sociální pedagog věnovat zbytek času, který do konce setkání zbyde. Společně se žáky se přesune zpátky do kruhu na koberec. Pedagog se žáků zeptá, co je pod pojmy deprese a úzkosti napadá. Společně si na tabuli vytvoří myšlenkovou mapu. Pár větami jim pracovník vysvětlí, co je pro tyto duševní poruchy charakteristické, kolik lidí jimi v České republice trpí a z jakého důvodu se jejich počet zvyšuje. Na konci se žáků zeptá, jestli znají nějakou známou osobnost, která trpí úzkostmi nebo depresemi. Celá tato aktivita bude spočívat v aktivizaci dětí a zapojováním je do diskuze. Aby nemluvil pouze sociální pedagog, bude se snažit, aby žáci nad problematikou přemýšleli a přišli na spoustu odpovědí sami.

2.1.7 Ukončení

Sociální pedagog s žáky shrne první setkání. Zeptá se, co je nejvíc bavilo, co naopak ne, zadá žákům úkol na příští setkání a poví, co je na druhém setkání čeká. Po rozloučení budou mít žáci možnost za pracovníkem individuálně přijít a na cokoliv se zeptat.

2.2 2. Setkání

2.2.1 Úvod

Na začátku druhého setkání se celá třída přesune ze školy do přírody, ideálně na louku, kde nebude slyšet ruch města. V případě špatného počasí lze toto setkání uskutečnit v klidné učebně s kobercem. Na louce si všichni, včetně sociálního pedagoga sednou na deky do kruhu, zopakují, co dělali minule a poví si, co je čeká na druhém setkání.

2.2.2 Jak si „umýt duši“

Zajímavou formou proběhne diskuze o důležitosti psychohygieny, co všechno do ní patří, jak pomáhá předcházet vzniku duševních poruch a jak poznáme, že je naše psychohygiena nedostatečná. Aby žáci dávali po celou dobu pozor a nemluvil jen sociální pedagog, tak se bude žáků ptát na různé otázky o tématu. Budou se snažit zjistit, proč je například důležitý pravidelný spánek, kolik hodin by měli každý den spát a z jakého důvodu, poté budou diskutovat o stravě, meditaci, pohybu, koníčků a jak všechny složky psychohygieny zařadit do běžného života tak, aby to bylo efektivní.

2.2.3 Diskuze

V kruhu budou žáci postupně říkat, jaký druh odpočinku preferují, jak odpočívají a jestli mají na odpočinek dostatek času.

2.2.4 Relaxace

Na pět až deset minut si každý žák udělá pohodlí na dece. Mohou sedět nebo ležet. Pokud bude setkání probíhat v přírodě na samotě, kde nebude slyšet ruch města, tak budou poslouchat zvuky přírody a u toho se pokusí uvolnit. Pokud by byli ve škole nebo v rušnějším parku, tak jim sociální pedagog pustí relaxační hudbu. Například zvuky lesa, déšť, šumění vodopádu nebo moře. Jakmile vyprší čas, tak se žáků zeptá, jaké z relaxace měli pocity, jestli se dokázali uvolnit, zda jim to bylo příjemné, jestli už někdy relaxovali v přírodě, pouštěli si její zvuky nebo by chtěli tuto aktivitu uplatňovat ve svém volném čase častěji. Pedagog zmíní, jaké má tato relaxace benefity, v jakých situacích a kde ji mohou využívat. Například před spaním, když se cítí ve stresu nebo chtějí přijít na jiné myšlenky a vyčistit si hlavu.

2.2.5 Harmonogram

Zadání úkolu dostali žáci na konci prvního setkání, kdy si měli během týdne zapisovat svůj harmonogram dne, co a v jaký čas dělají. Pokud na to někdo zapomněl, tak bude mít pět minut na dopsání. Znalosti, které si pamatují ze začátku tohoto setkání, uplatní během této aktivity. Zadání samostatné práce během této aktivity znělo následovně. Žáci se pokusí zamyslet nad svým týdenním harmonogramem a zjistit jestli mají dostatek času na psychohygienu, jakým způsobem odpočívají, jestli dostatečně nebo ne a pokusí se na druhý papír rozvrhnout svůj režim týdne tak, aby měli dostatek času na školu, povinnosti, ale i pro sebe. Pokud někdo nebude vědět jak začít, tak zvedne ruku, sociální pedagog za ním přijde a pokusím se ho nasměrovat. Jakmile budou mít všichni hotovo, každý žák poví, co mu na původním týdenním rozvrhu přišlo špatně nebo naopak dobře, řekne, co tam změnil, a jestli tento rozvrh vyzkouší příští týden. Každému žákovi poskytnou ostatní nebo sociální pedagog zpětnou vazbu, co by například upravili a co se jim naopak líbí.

2.2.6 Shrnutí setkání

Ve zbylém čase proběhne evaluace. Během ní se sociální pedagog zeptá, co si zapamatovali, jestli žákům přišlo něco zajímavého, co například nevěděli, o čem slyšeli poprvé, co se jim líbilo nebo naopak ne. Opět budou moct za pedagogem individuálně přijít, pokud chtějí. Dobrovolným úkolem bude vyzkoušení vytvořeného týdenního harmonogramu do příštího setkání. Nemusí se jím řídit každý den. Bude stačit, pokud ho uskuteční v jeden den.

2.3 3. Setkání

2.3.1 Úvod

Celé setkání proběhne v učebně s kobercem. Na začátku proběhne diskuze o minulém setkání a sociální pedagog zmíní, co je dnes čeká. Poté se budou věnovat dobrovolnému úkolu, který pracovník zadal na konci minulého setkání. Zeptá se, jestli svůj harmonogram někdo vyzkoušel, jak se mu dařilo a jestli měl žák pocit, že v ten den stihl více věcí nebo mu to nevyhovovalo.

2.3.2 Diskuze o depresích a úzkostech

Během této aktivity se všichni posadí na koberec do kruhu. Aktivní formou si společně se sociálním pedagogem budou povídat o úzkostech a depresích, kterým bude věnováno celé setkání. Pedagog se bude žáků ptát na otázky, zapojovat je do diskuze a snažit se, aby nad

problematikou více přemýšleli a na mnoho věcí přišli sami. Na tomto setkání se budou věnovat příznakům, léčbě, mýtům o úzkostech a depresích, předsudkům od okolí, řešení problémů a naopak následkům přehlížení.

2.3.3 Poznej rozdíly

Žáci se rozdělí do skupin po dvou, maximálně třech členech. Budou mít za úkol přiřadit papírky s příznaky buď k depresi, nebo smutku a rozlišit, v čem je rozdíl a jak poznat, že se už nejedná o smutek, který přejde, ale o problém, který je potřeba řešit. Druhým úkolem bude to samé, pouze s rozdílem, že se budou soustředit na rozdíl mezi stresem nebo strachem a závažnou úzkostí. Jakmile budou mít žáci úkol splněný, tak proběhne společná diskuze, kdy si s pedagogem budou povídat o tom, na co žáci přišli, a zkontrolují, zda papírky přiřadili ke správným pojmům.

2.3.4 Práce se stresem a dechové cvičení

Tato aktivita se bude věnovat stresu a jeho působením na lidské tělo. Poví si, jaké jsou příznaky dlouhodobého stresu, jeho následky, pozitiva i negativa, jak správně pracovat se stresem a vyzkouší si nácvik dechového cvičení.

2.3.5 Kde hledat pomoc?

Sociální pedagog i žáci se společně budou snažit přijít na konkrétní druhy pomoci. Patří zde například kamarádi, rodiče, škola, aplikace Nepanikař, linka bezpečí, linka první psychické pomoci, psycholog, psychoterapeut, psychiatr, praktický lékař, krizová centra, centrum duševního zdraví a spousta dalších. Žáci se rozdělí do skupin, které budou mít maximálně tři členy a budou mít za úkol si na internetu vyhledat informace o konkrétní odborné pomoci, kterou jim sociální pedagog zadá a poté je ostatním představí. Pracovník jim doporučí, ať si to, co na internetu našli, ponechají a jestli mají třídní skupinu, ať si to přepošlou, jelikož jim to ušetří práci na posledním setkání.

2.3.6 Co neříkat lidem s duševním onemocněním

Společnou diskuzí se žáci se sociálním pedagogem pokusí vymyslet, co člověku s těmito problémy neříkat, jak ho podpořit a poté se žáci rozdělí do dvojic a vyzkouší si různé situace v rozhovoru. V rolích se budou střídat. Jeden z nich bude ten, kdo potřebuje pomoc a druhý se ho bude snažit podpořit a pomoci mu. Během aktivity bude sociální pedagog chodit po celé třídě a poslouchat rozhovory žáků a soustředit se na to, co říkají špatně, ale i dobře.

Jakmile si vyzkouší obě modelové situace, proběhne diskuze. Pracovník se zeptá, jestli věděli, jak kamarádovi pomoci, jestli se cítili nepříjemně v roli toho, který pomáhá, jaké měli pocity, zda jim tato aktivita přišla náročná. Poté zmíní, čeho si během jejich rozhovorů všiml, že dělali špatně nebo co se mu naopak líbilo.

Zadání modelové situace:

1. Povídáš si venku s kamarádem na lavičce v parku a najednou se tvůj kamarád rozpláče. Pokuste se ve dvojici zahrát rozhovor, kdy se jeden bude snažit kamarádovi pomoci a podpořit ho.
2. Tvůj kamarád se ti svěří, že se už dlouho necítí psychicky dobře, nic ho nebaví a cítí se sám. Pokuste se ve dvojici zahrát rozhovor, kdy se jeden bude snažit kamarádovi pomoci a podpořit ho.

2.3.7 Aplikace a sociální sítě

Sociální pedagog žákům představí internetovou stránku a aplikaci Nepanikař. Ukážou si, co všechno obsahuje, k čemu slouží a jak přesně funguje. V druhé části této aktivity se budou věnovat sociální síti Instagram. Sociální pedagog se zeptá, jestli znají účty, které se věnují tematické duševního zdraví, psychických poruch nebo psychohygieny. Poté zmíní zajímavé profily, které se soustředí na tuto problematiku a co vše tam mohou najít.

2.3.8 Školní psycholog/metodik prevence

Na posledních patnáct minut třetího setkání sociální pedagog pozve interního pracovníka ze školy, konkrétně školního psychologa nebo metodika prevence. Tento pracovník se jim představí, zmíní, čemu se věnuje, kdy a kde je pro žáky k dispozici a jak ho mohou kontaktovat.

2.4 4. Setkání

2.4.1 AZ- kvíz

Tato aktivita bude sloužit jako evaluace získaných znalostí z předchozích setkání. Z prezentace na tabuli sociální pedagog promítne hru, ve které bude AZ- kvíz s otázkami témat, které už probírali. Žáci si budou postupně vybírat čísla, pod kterými se ukrývají otázky, na které budou muset odpovědět.

2.4.2 Peer konzultant

Poté žáky navštíví peer konzultant. Jedná se o vyškoleného člověka, který si prošel duševní poruchou a své zkušenosti předává dál. Bude pozvaný z toho důvodu, aby se žáci dozvěděli informace přímo od člověka, který si těmito poruchami prošel. Dozví se, kdy a jak u něj duševní onemocnění vzniklo, jaké prožíval pocity, jestli měl podporu od okolí, po jaké době vyhledal pomoc, jak probíhala léčba, kde našel motivaci k řešení a co mu tato zkušenost předala.

2.4.3 Klinický psycholog

Dalším externistou, který bude na páté setkání pozván, je klinický psycholog, který se specializuje na děti a mládež. Popíše žákům svou práci, jak pomáhá, vyvrátí mýty, vysvětlí rozdíl mezi psychologem a psychiatrem, připraví si aktivitu a zodpoví na otázky žáků.

2.4.4 Diskuze

Ve zbývajícím čase si sociální pedagog spolu se žáky sedne do kruhu a budou si povídat o setkání s externisty. Zeptá se, co je zaujalo, jestli si z toho něco odnesli a celé setkání si shrnou.

2.5 5. Setkání

2.5.1 Opakování s míčem

Jedná se o aktivitu, která je zaměřena na evaluaci a opakování informací z minulých setkání. Žáci budou stát v kruhu a ten kdo bude mít v ruce míč, tak položí otázku, hodí míč jinému spolužákovi a ten musí odpovědět. Jestli odpoví správně, tak vymyslí další otázku a opět míč někomu hodí. Otázky se budou týkat předchozích setkání.

2.5.2 Tvorba plakátů a letáků

Žáci se rozdělí do 4 skupin. Dvě skupiny budou mít za úkol vytvořit plakát s tematikou deprese a úzkosti a další dvě skupiny letáčky. Motivací žákům může být to, že po dokončení budou jejich projekty vystaveny na veřejném místě ve škole, kde k nim budou mít přístup všichni žáci školy, ale i rodiče. Díky jejich plakátům by někdo mohl začít řešit své problémy nebo získat informace, jak se k člověku s duševními problémy chovat. Žáci mohou pracovat ručně na papír nebo na počítači, záleží na domluvě ve skupině a se sociálním pedagogem.

Během této aktivity mohou využít své poznámky o pracovištích, které si našli na třetím setkání. Po dokončení projektu budou žáci své výtvary prezentovat ve třídě.

Budou zadána dvě témata:

1. Vytvořte plakát nebo brožuru tak, aby pomohl člověku, který má psychické problémy a motivoval ho k vyhledání pomoci nebo se někomu svěřil.
2. Vytvořte plakát nebo brožuru, která předá důležité informace lidem, kteří o depresích a úzkostech nic neví.

2.5.3 Diskuze

Proběhne diskuze mezi žáky a sociálním pedagogem o všech setkáních. Žáci budou mít prostor na dotazy.

2.5.4 Evaluace

Evaluace bude probíhat formou dotazníku, o kterém si budou po jeho vyplnění v kruhu se sociálním pedagogem povídat. Diskuze bude dobrovolná. Dotazník bude anonymní, ale pokud budou chtít, mohou v něm uvést své jméno.

Otázky v dotazníku evaluace:

1. Co se vám na tomto preventivním programu líbilo?
2. Co se vám naopak nelíbilo?
3. Co nového jste se dozvěděli?
4. V čem vám pomohl preventivní program?
5. Máte v okolí někoho, kdo trpí duševní poruchou, nebo si myslíte, že potřebuje pomoc?
6. Když by se někdo takový ve vašem okolí objevil, věděli byste po skončení tohoto preventivního programu jak mu pomoci?
7. Modelová situace

Před vyučováním během přestávky jdeš spolu s kamarádem na toaletu. Víš, že ho příští hodinu čeká prezentace domácího úkolu a většinou se mu předtím dělá zle z nervozity.

Zničehonic se mu začne točit hlava, zrychleně dýchá a má strach, že dostal infarkt. Jak budeš reagovat?

8. Podařilo se vám otevřít se mezi spolužáky?
9. Podařilo se vám vyjít ze své komfortní zóny?
10. Cítili jste se během setkání dobře nebo vám bylo něco nepříjemné, případně co?
11. Chtěli byste ve třídě více preventivních programů? Na která témata?
12. Uplatníte ve svém životě něco z tohoto programu nebo něco například změníte?
13. Pokud byste mi chtěli něco vzkázat, zde máte prostor.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Nepanikař - První pomoc při psychických potížích. *nepanikar.eu* [online]. [cit. 2023-03-28].

Dostupné z: <https://nepanikar.eu/>

Peer konzultant - člověk s vlastní zkušeností. *Zahrada2000.cz* [online]. [cit. 2023-03-28].

Dostupné z: <https://www.zahrada2000.cz/socialni-sluzby/10-peer-konzultant-clovek-s-vlastni-zkusenosti.html>

Začátek formuláře