

Nepanikař
První pomoc při psychických potížích
Preventivní program

Tereza Němcová



OBSAH

1	NEPANIKAŘ.....	3
1.1	HARMONOGRAM	3
1.2	DLOUHODOBÉ CÍLE	3
1.3	PRACOVNÍCI	3
1.4	PRŮBĚH SAMOTNÝCH LEKCÍ	4
1.4.1	1. lekce	4
1.4.2	2. lekce	5
1.4.3	3. lekce	6
1.4.4	4. lekce	8
1.5	EVALUACE	8
	CITOVANÁ LITERATURA	9
	SEZNAM OBRÁZKŮ	10
	PŘÍLOHY	11

1 NEPANIKÁŘ

Preventivní program je zaměřen na první pomoc při psychických potížích, přesněji řečeno na úzkosti, deprese a panické záchvaty. Celý koncept tohoto programu by měl být o tom, aby děti v dnešní době dokázali rozlišit úzkost od deprese a také jak pomoci sobě či druhým.

Samotný název programu je inspirovaný bezplatnou aplikací Nepanikař, která je pro toto téma velmi přínosná a užitečná. Bude více popsána v průběhu samotných lekcí.

1.1 Harmonogram

Preventivní program je určen pro děti 9. ročníku. Důvodem je těžší terminologie a chápání svých emocí, proto by program měl být spíše pro starší děti a v těch 15/16 letech už jsou zralejší, než na prvním stupni.

Program by probíhal vždy 1x týdně po dobu dvou vyučovacích hodin s přestávkou, aby děti měly prostor zajít si na toaletu a přísun informací nebyl tak náročný.

Dohromady by se celý preventivní program vešel do 4 lekcí, kde každá lekce by měla své dané téma.

Celý program by probíhal volně a nenuceně, skrz jeho téma. Osobní otázky by se zde kladly co nejméně, abychom předešli sekundární viktimizaci.

1.2 Dlouhodobé cíle

- Zvýšení povědomí o:
 - psychických nemocech, pomoci sobě a druhým,
 - aplikaci Nepanikař.
- Sebepoznání.
- Objasnění, jakou sílu mohou mít sociální média na duševní zdraví.

1.3 Pracovníci

Chtěla bych, aby celý preventivní program vedli dětské psychologové. Je to z důvodu prohloubení větší důvěry a také většího respektu a autority. Program může dělat školní psycholog, ale k cizím máme automaticky větší respekt.

Také bych chtěla, aby se psychologové neměnili z důvodu citlivosti tématu. Kdyby se pracovníci měnili, děti by si musely vytvářet vztah a důvěru, která je důležitou součástí celého programu, zase s někým novým.

1.4 Průběh samotných lekcí

1.4.1 1. lekce

Krátkodobé cíle:

- > Seznámení s dětmi, prohloubení důvěry,
- > vysvětlení náplně práce dětského psychologa.

Hned na začátku programu by děti šly s vedoucím programu ven. Bylo by to z důvodu toho, aby se necítily, že jsou do čeho něčeho nuceni, a aby na ně nepůsobilo školní prostředí jako když jsou ve škole a učí se.

První aktivitou by byly ledolamky na seznámení a prohlubování důvěry, která by se nesla celým tím programem. Jednou z her by byla ta, že by děti napsaly tři situace, kdy se necítí komfortně. Ostatní děti by pak musely hádat, která z nich je špatně.

Druhou hrou by byl příběh (ukázka v příloze **příběh 1.**), kdy by jej podle obrázků skládaly do kontextu. Každý z dětí by dostal jeden obrázek. Žádná varianta by nebyla ani správně, ani špatně. Vedoucí programu by se jich pak doptával, proč poskládaly příběh právě takto. Což by reflektovalo jak kolektiv, tak to, jakou mají empatii a pochopení pro druhé.

Po reflexi příběhu by následovalo menší povídání ze strany psychologa. Povyprávěl by dětem, co je jeho náplní práce. Proč si vybral právě tuto profesi, jak probíhá sezení s klienty, co ve své práci řeší a jaké děti k němu chodí.

K náplni práce psychologa by poté přidal představení aplikace Nepanikař. Je to bezplatná aplikace, kterou si děti můžou stáhnout do svých telefonů. Aplikace se pojí s programem právě proto, že si tam každý může přijít na své. Součástí nejsou jen úzkosti a deprese, ale i jiné psychické poruchy jako například poruchy příjmu potravy, nebo sebevražedné sklony. Nejen děti, ale také dospělí si tam můžou psát deník, nebo své pocity. Je zde i kolonka, kde si můžou najít svého psychologa, nebo požádat o okamžitou telefonickou pomoc. Ukázka aplikace Nepanikař je na obr. 1.

Finální částí 1. lekce by byl dotazník, který je v příloze. Děti by se v něm mohly anonymně na cokoli zeptat. Před samotným dotazníkem by bylo řečeno, že v příští lekci bude přednáška na téma „Úzkosti, deprese a panické záchvaty“, aby pochopily, čeho se dotazník bude týkat. Podle výsledků dotazníku by mohli psychologové svou přednášku individuálně předělat, aby vyhovovala právě té třídě, ve které se preventivní program koná a děti by si z něj mohly více odnést.



Obrázek 1- ukázka aplikace Nepanikář

<https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

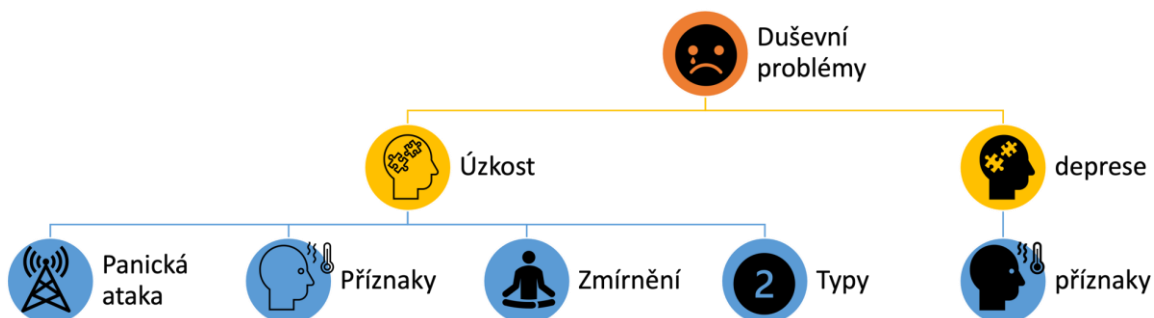
1.4.2 2. lekce

Krátkodobé cíle:

- Informovat o tom:
 - > jak si pomoci, když se necítím dobře,
 - > jak se snažit pomoci druhým,
 - > zda se jedná o akutní/chronickou úzkost, zda se jedná o depresi,
 - > jak se chovat, když na nás udeří panická ataka.

Lekce by začínala myšlenkovou mapou (obr. 2), aby se děti měly od čeho odpíchnout. Psycholog by už věděl z dotazníků z předchozí hodiny, zda o tématu mají nějaké povědomí. Pokud by v dotazníku byly otázky na jeho osobu, zodpoví je před třídou.

Pokud by náhodou děti nevěděly v myšlenkové mapě například příznaky deprese či úzkostí, více by se na to soustředil v následující přednášce atd.



Obrázek 2 - myšlenková mapa

Obsahem přednášky by byly informace o duševních problémech a dalších pojmech v myšlenkové mapě + informace, které v ní chyběly, dále různé druhy pomoci, ať už sobě, nebo svým nejbližším.

V průběhu přednášky by děti dostaly za úkol se rozřadit do skupin po dvou, nebo třech. Na lístečku, které by rozdal vedoucí programu, by měly svoji roli (dítě, maminka, tatínek, učitel/ka, školní psycholog, kamarád, kamarádka, babička, děda, ...) a problém (strach ze známek ve škole, konflikt s rodiči, úzkosti z budoucnosti, nepříjemný pocit doma,...). Zkoušely by si modelové situace, kde by se snažily pomoci druhému, nebo by zkoušely využívat svou empatii. Po modelování by si v kruhu vyprávěly, jak se kdo v dané pozici cítil, zda mu byla nabídnuta pomoc, nebo zda věděl, jak na daný problém reagovat.

V druhé části přednášky by se psycholog věnoval už samotné pomoci.

Opět po přednášce by děti dostaly prostor se buď vyjádřit přede všemi, nebo napsat své postřehy, či otázky anonymně na papírek, kde by se k nim psycholog vrátil v další lekci.

1.4.3 3. lekce

Krátkodobé cíle:

- > Sebepoznání.

1. část lekce by se konala v počítačové učebně, jelikož by děti vyplňovaly test osobnosti na počítači. Test se jmenuje 16 personalities. Po vyplnění testu jim může vyjet výsledek z 16 osobností, kde je popsáno, jaký je daný člověk, jaké má možné klady a zápory, jaký je ve vztahu k partnerovi, příteli, či rodině. Každý by si svůj výsledek přečetl sám a pamatoval by si, co mu vyšlo. Dále by se přesunuli do třídy, kde by si sedli do kruhu a vždy by každý řekl

svůj výsledek, zda to na něj sedělo a co si uvědomil. Děti by zjistily, v čem jsou ostatní odlišní, anebo zase stejní.

Následovaly by dvě aktivity. První hra **Starožitnictví**. Děti by stále seděly v kruhu.

„Cíl: Cílem této techniky je umožnit vyjádřit dětem svůj postoj k obrazu o sobě, vyjádřit svoje vývojové ambice a tužby, svůj ideální obraz o sobě, svoje současné sebeprožívání. Zároveň je cílem umožnit zpracovat svoje pocity a vytvořit si reálný obraz o sobě a reálnější očekávání.

Příprava: Rozhovor o obavách a strachu, o tom, že každý jsme jiný, existuje i odborná pomoc. I když nejbližší pomocná ruka je na konci našeho ramene, není ostuda požádat o pomoc ve chvílích, kdy mi chybí nadhled, kdy je pro mne problém příliš veliký.

Materiál: Každý dostane jeden papírek a tužku.

Popis činnosti: První část: „Jste v zázračném obchodě. Bez peněz si můžete koupit co chcete. Může to být věc, osoba, vztah, vlastnost. Napište na papírek, co byste si přáli.“ Všichni přečtou svá přání.

Druhá část: „Jste na nákupu v kouzelném obchodě. Můžete se zbavit čehokoliv chcete. Může to být věc, osoba, vlastnost, co chcete. V tom obchodě od vás koupí všechno. Napište na papírek, čeho byste se chtěli zbavit.“ Každý přečte, čeho by se nejraději zbavil.

Následuje rozhovor účastníků o jednotlivých výpovědích, hraje i učitel.

Reflexe: Co si děti přejí? Čeho se chtějí zbavit?

V čem jsou si děti podobné?

Jak prožívají svoje nežádoucí osoby, vlastnosti, věci?

Jak chtějí dosáhnout svých cílů?

Do jaké míry jsou k sobě kritičtí?

Čeho se obávají?

Jak si mohou pomoci sami?

Jak jim mohou pomoci jiní lidé?

Nekladli si zbytečně úzké hranice? (místo zdraví pro všechny lidi pouze zdraví pro sebe...)“ (Nečasová, 2014)

Druhá hra by byla **Vyslen**.

„Cíl: Zbavit se předsudků a stereotypů, se kterými nás rodiče vyslali do života.

Příprava: Do života si přinášíme názory, které formovali naši nejbližší, zvláště rodiče. Ne vždy jsou pravdivé. Je důležité nahlédnout, zda v nich není obsažen předsudek.

Materiál: List papíru, fix, lepicí páska, nůžky

Popis činnosti: Děti mají napsat typickou větu, kterou v dětství nejčastěji slyšely od svých rodičů. Věta je výrazná a děti ji lepí např. na dveře. Uspořádáme přehlídku všech „Vyslenů“. Navzájem děti vysvětlují, jak jednotlivým poselstvím rozumějí.

Reflexe: Je ve „Vyslenech“ obsažený stereotyp nebo předsudek?

Proč nám tuto větu říkali?

Co bylo pro rodiče asi nejdůležitější?

Bylo to opravdu podstatné?

Budete svým dětem říkat stejnou větu?“ (Nečasová, 2014)

1.4.4 4. lekce

Krátkodobé cíle:

- › Informování, jak se (ne)chovat na internetu.

Poslední lekce by začala menší aktivitou/debatou o různých pojmech spjaté se sociálními médii. Byly by to pojmy jako je „bodyshaming“, „lajky“, „kyberšikana“, „netolismus“, „photoshop“, atd. Každý by dostal jeden pojem a hovořili by o něm, zda ví, co to slovo znamená, zda se s ním setkal, co to znamená pro něj. Psycholog by se jich ptal, nebo doplňoval informace týkající se daných slov, např. jak sociální sítě ohrožují naši psychickou pohodu, jaké problémy můžou mít dívky, které sledují krásné modelky, které na Instagramu mají upravené fotky photoshopem, atd.

V poslední aktivitě celého programu by se děti rozdělily do 4 skupin. Dostaly by A2, na kterou by malovaly/psaly, co si pamatují, co se jim líbilo, co bylo pro ně důležité při dané lekci. Každá skupina by měla své téma lekcí. 1. skupina by dostala za úkol udělat plakát z první lekce, 2. skupina zase na 2. lekci, atd.

Následně by každá skupina svůj plakát odprezentovala, ale ne takovým způsobem, že si stoupnou před celou třídu. Seděly by v kruhu a nějakým nenáročným postupem by mluvil každý z té skupiny za sebe a ostatní by jim na to mohli reagovat.

Tímto by vedoucí programu zjistili, co si děti pamatují, co se jim líbilo a sloužilo by to pro ně jako zpětná vazba.

1.5 Evaluace

- › Dotazník po 1. lekci,
- › anonymní otázky a připomínky po přednášce,
- › celkové shrnutí v poslední lekci.

CITOVANÁ LITERATURA

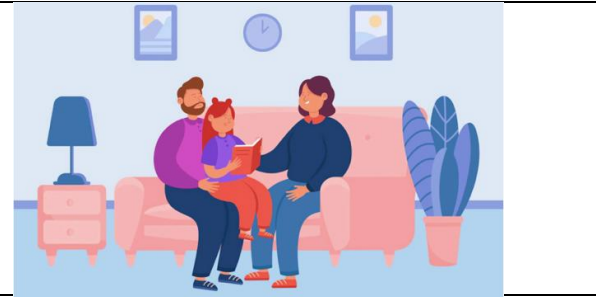
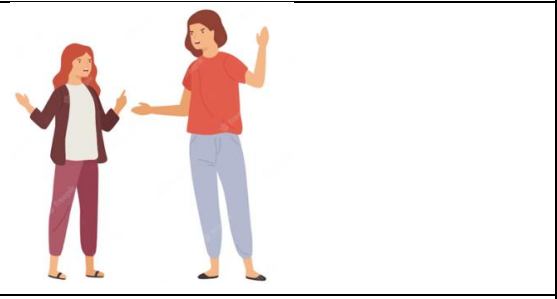
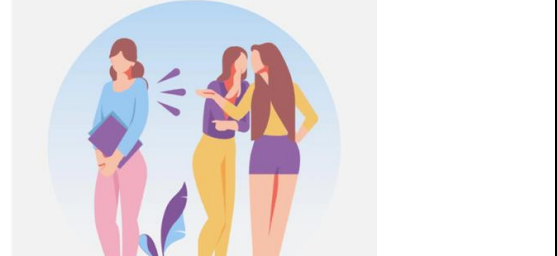
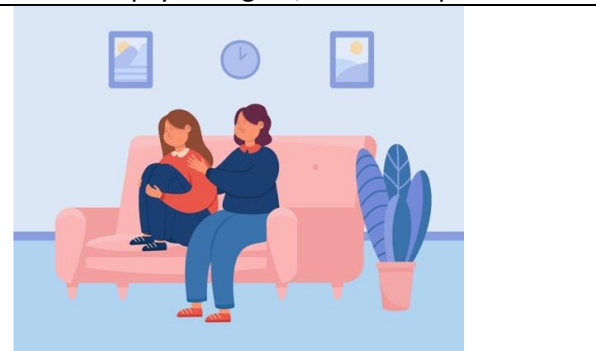
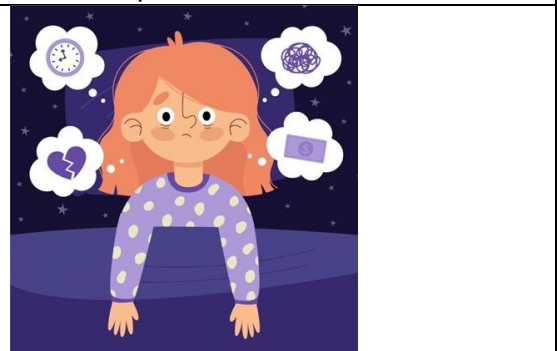
Nečasová, J. (2014). *www.fakta.cz*. Získáno 2023, z Zážitková pedagogika ve školní praxi:
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwifrMWjvPz9AhXVh_0HHSNdC1oQFnoECA4QAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.fakta.cz%2Fkestazeni%2Fprojekty%2F27.doc&usg=AOvVaw010x-Ok0AHme_NRIYN0vnz

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1- ukázka aplikace Nepanikař	5
Obrázek 2 - myšlenková mapa.....	6

PŘÍLOHY

Příběh 1. (obrázky z <https://www.freepik.com>)

	
Závislost na alkoholu	Co bude dál?
	
Dobré vztahy s rodinou	Hádka s matkou
	
První ochutnávka alkoholu	Předávkování prášky na spaní
	
Setkání s psychologem/odbornou pomocí	Šikana od přátel
	
Svěření se o svých problémech matce	Nepříjemné projevy, úzkosti

Dotazník

Úzkosti, deprese a panické záchvaty

Bavíte se o tomto tématu doma?

Ano x Ne

Bavíte se o tomto tématu s kamarády?

Ano x Ne

Řešili jste někdy problém s tímto tématem Vy sami, nebo vaši kamarádi?

Ano x Ne

Máte povědomí o tom, co daná slova znamenají, pokud ano popište je svými slovy?

Co vás zajímá na dané téma?

Co očekáváte od dané přednášky?

Co vás naopak nebaví, co se týče tohoto tématu?

Máte otázku/připomínku/kritiku na mě?

Co vás nejvíce zaujalo z dnešní lekce?
