

Minimální preventivní program HIGH FIVE

Bc. Veronika Janštová



OBSAH

1	ÚVOD	2
2	ZAMĚŘENÍ: DUŠEVNÍ ZDRAVÍ.....	3
3	CÍLOVÁ SKUPINA, ZÚČASTNĚNÍ PRACOVNÍCI A POMŮCKY	4
4	DÉLKA PROGRAMU A ČAS. HARMONOGRAM	5
5	PRŮBĚH JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ A AKTIVIT	7
6	CÍLE	10
7	EVALUACE.....	11
8	ZÁVĚR.....	12
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	13

1 ÚVOD

Minimální preventivní program HIGH FIVE je vytvořen tak, aby byl vhodný pro žáky 8. třídy. Zaměřuje se na prevenci v oblasti duševního zdraví, a to konkrétně prostřednictvím pozitivního ovlivňování 5 oblastí (proto název HIGH FIVE):

- **SOCIÁLNÍ VAZBY**

- **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (SPÁNEK, STRAVA, POHYB)**

- **ZÁLIBY**

- **VZTAH K SOBĚ I KE SVĚTU**

- **RELAXACE**

Tyto oblasti jsou do větší či menší míry součástí života mnou vybrané cílové skupiny a všechny mohou ovlivňovat psychickou pohodu jedince. Cílem tohoto minimálního preventivního programu (dále jen MPP) je, aby se děti naučily pracovat se všemi z nich smysluplně a hodnotně a byly tak schopné efektivně reagovat na negativní životní situace. Cílem této práce tedy není, ani nemůže být, snaha o předejití určité konkrétní duševní nemoci či více duševním nemocím, nicméně snahou je naučit děti mít každý den či týden nastavený tak, aby se duševní nerovnováze dalo co nejúčinněji, v rámci sil prevence, předejít.

Tento MPP na jedné straně vnímá žáka jako jednotlivce, na druhé i jako člena společnosti, jelikož je nutné, aby člověk fungoval jako psychicky vyrovnaný jedinec, jako jistá samostatně fungující jednotka, tak i jako člen společnosti, člověk se sociálními vazbami. Obojí je předpokladem pro psychickou pohodu, neboť každý člověk je vystaven jak samotě, tak fungování ve společnosti, tím spíše děti školou povinné, jejichž život je 5 dnů v týdnu ovlivněn povinnou školní docházkou, která sebou pochopitelně nese příležitosti i rizika socializace.

Jako cílovou skupinu jsem vybrala 8. třídu. Děti jsou v tomto věku v pubertě, přemýšlí nad jejich budoucností a snaží se o vytvoření osobní identity, která úzce souvisí s vývojem ega. Kombinace těchto faktorů dělá z tohoto období, období, které si zaslouží obzvlášť velkou pozornost z hlediska prevence duševního zdraví. Navíc, po 8. ročníku následuje poslední ročník 2. stupně ZŠ, který přináší úvahy plné obav, např. ty, zda pokračovat ve studiu či jít pracovat, zda se dostanu na (vysněnou) školu apod. Pro internalizaci myšlenek plynoucích z tohoto programu, proto záměrně volím 8. ročník, kdy na tento program budou děti již dostatečně vyzrálé a bez zvýšených obav plynoucích z budoucnosti.

2 ZAMĚŘENÍ: DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

„Duševní zdraví je pocit pohody, v němž každý člověk naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity.“ (World Health Organization, 2022)

Duševní zdraví, psychické zdraví nebo mentální zdraví (anglicky mental health), tedy znamená více než jen absenci duševních poruch. Jedná se o stav, v němž si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti a zvládá běžné životní tlaky (jako je např. dodržování každodenních školních povinností) a rovněž zvládá udržovat fungující vztahy s lidmi (např. se spolužáky). Proto je důležité o své duševní zdraví neustále pečovat, neboť ona péče o duševní zdraví souvisí se zlepšením různorodých aspektů života, a to v každém věku. Co je dále důležité podotknout je to, že duševní zdraví není ovlivněno pouze genetickou predispozicí, ale i okolím, ve kterém se nacházíme, a také životním stylem. Můžeme jej tedy podstatně ovlivnit a předejít řadě psychických obtíží. Duševní zdraví zkrátka vyžaduje neustálou péči, díky které můžeme předejít řadě psychických obtíží.

3 CÍLOVÁ SKUPINA, ZÚČASTNĚNÍ PRACOVNÍCI A POMŮCKY

Cílová skupina

Cílová skupina pro tento MPP jsou žáci 8. třídy, tedy děti ve věku cca 13 let. S ohledem na věkové zvláštnosti jsou vybráni pracovníci, potřebné pomůcky, aktivity a pochopitelně i celkové cíle tohoto programu.

Zúčastnění pracovníci

Do MPP budou zapojeny celkem 2 osoby. Jedná se o jednoho externistu, experta v oblasti duševního zdraví (ideálně dětský psycholog či psychoterapeut) a 1 pracovník školy, který bude pomáhat s realizací. Pracovník školy bude ideálně školní metodik prevence. V případě, že škola nemá dostatek financí na zaplacení externisty, může program zrealizovat školní psycholog.

Pomůcky

Jako potřebné prostory jsem zvolila kmenovou třídu a její běžné vybavení. Konkrétně se tedy jedná o židle, tabule, křídly, stoly, dataprojektor a počítač. Zde se budou tedy odehrávat všechny aktivity spojené s hraním her, prezentováním a výkonem všech dalších činností.

Jako další potřebné pomůcky pro realizaci jsem zvolila:

- papíry a pomůcky na psaní a kreslení
- klobouk
- CD přehrávač/možnost pustit hudbu z PC
- fotky spících koček
- kartičky zdravých jídel a cviků
- stopky
- izolepa
- nůžky

4 DĚLKA PROGRAMU A ČAS. HARMONOGRAM

Délka trvání minimálního preventivního programu je nastavena na jeden školní rok. V rámci tohoto programu proběhne 5 setkání, a to 1x 2 měsíce.

Pro každé setkání je z důvodu časové náročnosti vyčleněn vždy jeden celý vyučovací den. Vybraný den v týdnu pro každé setkání programu se liší, a to z důvodu toho, aby žáci zameškali co nejméně hodin jednotlivých předmětů.

1. Setkání (říjen)	Pondělí
2. Setkání (prosinec)	Úterý
3. Setkání (únor)	Středa
4. Setkání (duben)	Čtvrtek
5. Setkání (červen)	Pátek

KONKRÉTNÍ ČAS. HARMONOGRAM (pro všechna setkání stejný)

1. setkání	8:00-9:00 úvod, představení dne+hra	9:00-10:00 prezentace, následně svačina	10:00-13:00 HIGH FIVE	(13:00-14:00 oběd a odchod domů)
2. setkání	8:00-9:00 představení dne+hra	9:00-10:00 prezentace, následně svačina	10:00-13:00 HIGH FIVE	(13:00-14:00 oběd a odchod domů)
3. setkání	8:00-9:00 představení dne+hra	9:00-10:00 prezentace, následně svačina	10:00-13:00 HIGH FIVE	(13:00-14:00 oběd a odchod domů)
4. setkání	8:00-9:00 představení dne+hra	9:00-10:00 prezentace, následně svačina	10:00-13:00 HIGH FIVE	(13:00-14:00 oběd a odchod domů)
5. setkání	8:00-9:00 představení dne+hra	9:00-10:00 prezentace, následně svačina	10:00-13:00 HIGH FIVE+závěr	(13:00-14:00 oběd a odchod domů)

Každý den je tedy složen ze 3 hlavních stejných bloků, konkrétně:

1, 8:00-8:15 PŘEDSTAVENÍ DNE + 8:15-9:00 HRA

2, 9:00-9:45 PREZENTACE + 9:45-10:00 SVAČINA

3, 10:00-13:00 HIGH FIVE

(4, 13:00-14:00 OBĚD-v případě, že dítě ve škole neobědvá, odchází domů již ve 13:00)

5 PRŮBĚH JEDNOTLIVÝCH SETKÁNÍ A AKTIVIT

Každé setkání se bude skládat ze 3 částí:

1. **Úvodní hra** (tzv. ledolamka=seznamovací, tmelící a rozehřívací aktivita, „na prolovení ledů“)

-ukázka hry: *Třikrát pravda a jednou lež*:

Základní otázka: Která věta není pravdivá?

Žáci napíší 4 věty o sobě. Pouze tři z nich však budou pravdivé. Postupně členové své věty předčítají. Ostatní jeden po druhém tipují, která věta není pravdivá.

2. **Prezentace na vybrané téma (s možností průběžné diskuze)**

- I. Setkání: seznámení se s pojmem duševní zdraví a psychohygiena
- II. setkání: tipy, co dělat, když se teď necítím v psychické pohodě
- III. setkání: tipy na komunikaci s člověkem, který se necítí v psychické pohodě
- IV. setkání: „spouštěče“ psychických poruch a psychické poruchy
- V. setkání: duševní zdraví a kyberprostor

3. **Konkrétní aktivity zaměřené na 5 témat (=HIGH FIVE)** spojených s prevencí rozvinutí duševního onemocnění (každé setkání realizace jedné aktivity na 5 témat, témata jdou v průběhu dne plynule po sobě)

- SOCIÁLNÍ VAZBY, aktivita této kategorie trvá 45 min
- ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (SPÁNEK, STRAVA, POHYB), aktivita trvá 30 min
- ZÁLIBY, aktivita trvá 1 hod
- VZTAH K SOBĚ I KE SVĚTU, aktivita trvá 30 min
- RELAXACE, aktivita trvá 15 min

KONKRÉTNÍ POPIS JEDNOHO DNE V RÁMCI AKTIVIT HIGH FIVE

1. SOCIÁLNÍ VAZBY

KLOBOUK Z POCITŮ, pomůcky: CD-PŘEHRÁVAČ, KLOBOUK, TUŽKY A PAPÍRKY, realizace v kruhu v zastřené místnosti, v pozadí velmi tichá relaxační hudba

Každý z nás je někdy smutný, každý z nás někdy prochází něčím, co ho mrzí. Nikdy nevíme, co jiného trápí, a proto být na druhé lidi hodný je vždycky dobrý nápad. Mám zde pro Vás klobouk, papíry a tužky a chtěla bych abyste ve dvou větách na papír napsaly moment, kdy jste byly v životě nejsmutnější a nejšťastnější. Pak papírek zmuchlaly a hodily do klobouku. Následně vylosuju papírek, přečtu jej a budeme s dětmi diskutovat jak o pozitivní větě, tak i té negativní. Cílem je zjistit, kdo se někdy cítil stejně, kdo má podobné zážitky, zkušenosti, trápení, a především dát dětem vědomí, že je mohou trápit podobné věci a podobné věci jim naopak dělají i radost, že zkrátka v tom nejsou samy.

2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (SPÁNEK, STRAVA, POHYB)

DEN ZVÍŘETE, pomůcky: CD-PŘEHRÁVAČ, stopky, fotky spících koček v různých polohách, kartičky s nápisy zdravých jídel a cviků, děti mohou sedět ve třídě na libovolném místě, kde se zrovna cítí pohodlně, do pozadí hudbu s motivy džungle

Každé zvíře, stejně jako my, potřebuje k životu spánek, stravu a pohyb, aby mohlo dobře žít a fungovat. Ve vašem věku byste měly spát alespoň 9 hodin, jíst cca 5 jídel denně a vykonávat alespoň 30 min/denně fyzickou aktivitu. Kdo z Vás to dělá? Nyní si to vyzkoušíme, nicméně trochu jinak... Vyberu jedno dítě, a to si vylosuje 3 kartičky. Kartu spánku, stravy a pohybu. Dítě musí na 9 sekund ležet v pozici ve které je kočka na fotce, poté musí uchopit 5 předmětů, které jsou mu nejbliž a předstírat, že je jí a následně 30 sekund provádí cvik, který je na kartičce (např. dřepy). Třída se směje, baví se na účet spolužáka, nicméně jakmile úkol skončí, spolužák odpočívá a děti zjistí, že si všechny najednou vyzkouší to samé, co před chvílí dělal jejich spolužák či spolužačka. Cílem této aktivity je, aby si děti zapamatovaly základní časy spojené s hlavními aspekty zdravého životního stylu-spánkem, stravou a pohybem a uvolnily se po předchozí psychicky náročné aktivitě.

3. ZÁLIBY

PŘEDSTAV SI, pomůcky: papíry, tužky a libovolné psací potřeby, opět v pozadí může hrát relaxační hudba (dle přání a pocitů dětí)

Děti si první na 5 minut zavřou oči, zklidní se a představí si, co by dělaly během dne, kdy by mohly dělat úplně cokoli. Cokoli by je bavilo. V rámci tohoto času ve třídě panuje naprosté ticho a všichni brouzdají v představách. Poté jim rozdám papíry a psací potřeby a požádám je, aby na papír nakreslily to, co v daných představách viděly. Poté, jak jsou děti hotové, sedneme si do kruhu a každý po jednom představí co namaloval. Cílem této aktivity je prohloubit u dětí jejich sny a uvědomění toho, co je opravdu baví.

4. VZTAH K SOBĚ I KE SVĚTU

V ČEM JSEM DOBRÝ/Á? Pomůcky jsou i v této části papíry a psací potřeby, navíc ještě izolepa a nůžky.

Úkol dětí je navzájem si na záda nalepit papír. Jakmile tak učiní, vezmou si psací potřeby a každému spolužákovi a spolužačce napíší na papír věc či věci, ve kterých si myslí, že je daný člověk dobrý. Cílem této aktivity je navázání na předchozí aktivitu ve smyslu uvědomění si nejen svých zájmů a kvalit z pohledu sebe sama, ale i pohledem ostatních.

5. RELAXACE

RELAXAČNÍ POHÁDKA O ŽIRAFĚ KLÁRCE, pomůckou je pouze CD – přehrávač

Děti si na závěr dne lehnou či sednou kdekoli ve třídě, zavřou oči a pustí se jim pohádka z Youtube „Relaxační pohádka pro děti i dospělé: O žirafě Klárce.“ Po poslechu této pohádky po zbytek času leží či sedí se zavřenýma očima a snaží se na nic nemyslet, jen odpočívat. Během těchto minut hraje v pozadí meditační hudba. Poté se hudba postupně ztiší, až již nehraje vůbec a děti jsou tichým hlasem vybídnuti k ukončení činnosti. Cílem této aktivity je především to, aby děti pracovaly na snaze utiшит svou mysl.

6 CÍLE

Pro tento MPP jsem zvolila následující krátkodobé a dlouhodobé cíle:

- Krátkodobé cíle:

- Předat žákům informace ohledně problematiky duševního zdraví
- Naučit žáky způsoby komunikace, které mohou využít při podezření, že jejich rodinný příslušník nebo kamarád není v psychické pohodě
- Naučit žáky techniky, které mohou využívat v případě, že se necítí psychicky v pořádku

- Dlouhodobé cíle:

- Vštípit žákům správné návyky, které jsou účinné v rámci předcházení rozvinutí duševního onemocnění
- Trvalé upevňování vztahů a budování pochopení jiných jedinců
- Upevňování pozitivních postojů v rámci osobnostního i sociálního rozvoje
- Zvýšit odolnost vůči zátěžovým situacím
- Formovat postoje směrem k lepšímu chápání sebe samého a laskavému přístupu k sobě samému
- Formovat postoje k více ohleduplnému a laskavému chování vůči ostatním jedincům a ochotě pomoci ostatním

7 EVALUACE

Za školní rok jsem zvolila dvě evaluace. První evaluace proběhne po prvních 2 setkáních. Ta druhá proběhne po posledním z nich. Obě evaluace budou formou anonymního dotazníku. Dotazník bude mít jak otevřené, tak i uzavřené otázky.

PRVNÍ EVALUACE

První evaluace tedy proběhne v prosinci. Budu se snažit o celkovou zpětnou vazbu na MPP, abych mohla případně něco pozměnit. Otázky v dotazníku budou následující:

- 1. Co se ti v rámci programu HIGH FIVE líbí?**
- 2. Co bys na našich setkáních změnil/a?**
- 3. Ohodnot' tento program známkou. 1 2 3 4 5 (zakroužkuj)**
- 4. Napiš otázku/y, na kterou by ses rád/a dozvěděl/a odpověď'. (ale třeba se bojíš zeptat)**
- 5. Zde můžeš napsat tvé jakékoliv poznámky. (např. co tě zaujalo, co nového ses dozvěděl/a či cokoliv tě teď napadá)**

DRUHÁ EVALUACE

Druhá evaluace proběhne na konci školního roku, tedy v červnu. Tato evaluace se bude snažit především o celkové zhodnocení MPP a bude sloužit za účelem získání informací o tom, s čím byli studenti spokojeni a co by se dalo pro příště zlepšit. Otázky v tomto anonymním dotazníku budou následující:

- 1. Co se ti v rámci programu HIGH FIVE líbilo?**
- 2. Co se ti v rámci programu HIGH FIVE naopak nelíbilo?**
- 3. Ohodnot' tento program známkou. 1 2 3 4 5 (zakroužkuj)**
- 4. Pomohla ti v něčem tato setkání. ANO/NE (zakroužkuj)**
- 5. Pokud ti naše setkávání v něčem pomohla, tak v čem? (pokud v ničem, nepiš nic)**
- 6. Zde můžeš napsat jakékoliv poznámky k tomuto programu: (např. co tě zaujalo, co nového ses dozvěděl/a, celkové hodnocení či cokoliv co mi chceš říct)**

8 ZÁVĚR

Doufám, že tento návrh minimálního preventivního programu splnil své cíle a byl by smysluplnou prevencí v rámci předcházení rozvinutí duševního onemocnění a děti by si z něj odnesly užitečné informace. A taky spoustu zábavy.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

1, Mental health. *World Health Organization* [online]. 17.06.2022 [cit. 28.03.2023].

Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>