



# ME-Health

## PŘÍRUČKA OSVĚDČENÝCH POSTUPŮ



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**Název projektu:** Supporting mental health of young people in the era of coronavirus

**Zkratka projektu:** ME-Health

**Registrační číslo projektu:** 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023968

**Vydavatel:** Lublinské vojvodství (Polsko)

Financováno Evropskou unií. Presentované názory a stanoviska jsou výhradně názory a stanoviska autora/autorů a nemusí nutně odpovídat názorům a stanoviskům Evropské unie nebo Národní agentury (NA). Ani Evropská unie, ani Národní agentura za ně nenesou odpovědnost. Pojmosloví uvedené v textu této příručky vychází z překladu z několika jazykových zdrojů, a tudíž neodpovídá aktuálně používané terminologii v České republice. Svým významem však pojmy řešenou problematiku vystihují.

Tato práce je chráněna licencí CC BY-NC-SA 4.0. Pro zobrazení licenčních podmínek navštivte <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Spolufinancováno  
Evropskou unií

## Obsah

Úvod . . . . .	5
<b>I. Identifikace a popis nejčastějších psychických a studijních problémů, které se u mladých lidí objevily v důsledku krize spojené s COVID-19 a změnami ve vzdělávání . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>II. Řešení zaměřená na nejčastější psychické a studijní problémy, které se u mladých lidí objevily v důsledku krize spojené s COVID-19 a změnami ve vzdělávání . . . . .</b>	<b>19</b>
<b>III. Nástroje . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Osvědčené postupy . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>Seznam institucí – Moravskoslezský kraj (Česká republika) . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>Seznam institucí – Štýrsko (Rakousko). . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Seznam institucí – Grand Est (Francie). . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Seznam institucí – Gelderland (Nizozemsko). . . . .</b>	<b>52</b>
<b>Seznam institucí – Lublinské vojvodství (Polsko) . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>O projektu ME-Health: Supporting mental health of young people in the era of coronavirus . . . . .</b>	<b>54</b>



ME - Health

Úvod



Všechny země, které se projektu účastní (Rakousko, Česká republika, Francie, Polsko a Nizozemsko), byly krizí spojenou s COVID-19 významně zasaženy. Od března 2020 se život všech zcela změnil. V letech 2020 a 2021 se lockdowny škol a distanční výuka staly běžnou realitou. Po většinu školního roku docházelo na primárních, sekundárních a terciárních školách k častým uzávěrám nebo na nich byl zaváděn model kombinující výuku na dálku s omezenou osobní docházkou malých skupin studentů. Některé závěrečné zkoušky v letech 2020 a 2021 byly zrušeny nebo odloženy, což u mladých lidí, kteří si nebyli jistí svou budoucností a budoucností své rodiny, vyvolalo další nejistotu.

Zdravotní krize a nutnost spoléhat se na distanční výuku vrhla světlo na sociální nerovnosti, kdy méně privilegovaní studenti měli problém s přístupem k digitálním zdrojům. Tato situace vedla vlády a místní komunity k tomu, aby se snažily vypořádat s významným nedostatkem základního vybavení, jako jsou notebooky, tablety a laptopy pro učitele i studenty. Školy, místní samospráva a vlády vytvořily v této oblasti celou řadu podpůrných programů s cílem dodat mladým lidem vybavení, které by jim umožnilo získat přístup ke vzdělání. Distanční výuka se ukázala být velkou výzvou pro učitele, rodiče i pedagogy. Museli se přizpůsobit novým podmínkám výuky a podpory mladých lidí prostřednictvím digitálních nástrojů.

Covidová krize měla dopad nejen na školy, ale i na soukromý život všech. Volnočasové instituce, jako například kina, divadla a kavárny, byly zavřené a v některých zemích byly zavedeny zákazy vycházení omezující právo na vnitrostátní cestování. Lidé museli čelit nové situaci i doma, kde trávili 24 hodin denně se svou rodinou a většinu profesního, studijního a soukromého života proseděli před obrazovkou počítače. Tato situace měla primárně dopad na domácnosti čelící nepříznivým sociálním podmínkám s omezeným přístupem k veřejnému prostoru a digitálnímu vybavení.

Výzkumy prováděné během pandemie odhalily negativní dopad na pohodu dětí, jejich vzdělávací příležitosti a bezpečnost v souvislosti s uzávěrami škol. Tato situace měla škodlivý vliv na duševní zdraví dětí a prohloubila sociální nerovnosti – například v Polsku, v České republice a ve Francii. Výzkumy z celého světa potvrzují nárůst příznaků zejména úzkosti a deprese u dětí a adolescentů v souvislosti s pandemií a jejími důsledky. Obecně platí, že psychiatrickou a/nebo psychologickou pomoc potřebuje stále více dětí a adolescentů mladších 18 let<sup>1</sup>.

Kromě toho vzrostl počet dětí a adolescentů hospitalizovaných na počátku školního roku (jev, který v dřívějších letech nebyl zaznamenán) a pohotovostních hospitalizací zejména

<sup>1</sup> UNICEF, (2020). Averting a lost Covid generation. A six-point plan to respond, recover and reimagine a post-pandemic world for every child (z:) <https://www.unicef.org/media/86881/file/Averting-a-lost-covid-generation-world-childrens-day-data-and-advocacy-brief-2020.pdf>



v důsledku sebevražedných úmyslů a pokusů o sebevraždu (Rakousko).<sup>2</sup> Stále častěji se začaly objevovat i méně závažné psychické a studijní problémy. Strach z budoucnosti, strach z onemocnění, nespokojenost se zákazem opouštět domov a setkávat se s vrstevníky, pocit izolace a samoty, frustrace z nemožnosti naplnit očekávání školy, distanční výuka včetně technické nepřipravenosti nebo nedostatečnosti rodin, nedostatek motivace, problémy se soustředěním, nižší sebevědomí, depresivní nálady, stres v důsledku nejistoty spojené s budoucími zkouškami nebo průběhem přijímacích řízení na sekundární a terciární školy – to je jen několik málo z těchto problémů. Proto jsou předmětem výměny mezi partnery projektu ME-Health **nejčastější studijní a psychické problémy**. Tyto problémy budou prezentovány níže v této příručce.

Kromě toho pandemie jednoznačně poukázala na ohromnou důležitost **digitálních nástrojů** ve školní výuce. Tato výzva je stále přítomná. Vyžaduje neustálou podporu, budování znalostí a podporu získávání know-how, aby se mohli učitelé vypořádat s výzvou spočívající ve výuce znevýhodněných mladých lidí a postupovat způsobem, který bude příznivý pro jejich vzdělávání a duševní pohodu.

Proto také tato příručka, která je **souhrnem poznatků všech partnerů**, sleduje zkušenosti v partnerských zemích, které s sebou přinesly změny ve výukových metodách a psychologické podpoře pro mladé lidi. Zaměřuje se zejména na věk od 13 do 18 let, což je v souladu s primárním zaměřením projektu ME-Health. Přináší vyčerpávající popis použitých nástrojů a **seznam psychologických a pedagogických institucí** ve všech partnerských regionech.

Tato příručka je primárně určena pro učitele, rodiče a různé pedagogy pracující s mladými lidmi, kteří jim poskytují psychologickou a vzdělávací podporu. Kromě toho mohou být různé body prezentované v tomto dokumentu v souvislosti s krizí opětovně využity během událostí, které budou mít srovnatelné dopady.

## KAPITOLA

# 1

# Identifikace a popis

**nejčastějších psychických a studijních problémů,  
které se u mladých lidí objevily v důsledku krize  
spojené s COVID-19 a změnami ve vzdělávání**

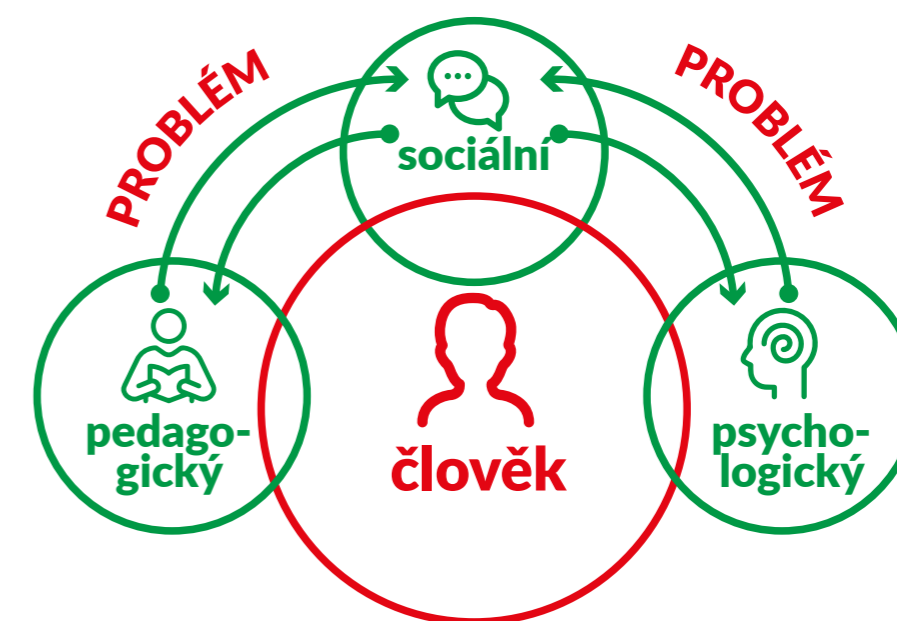




**V**ěk 13 až 18 let je klíčovou fází vývoje<sup>3</sup>. Je to zásadní období pro socializaci a usilování o nezávislost a představuje přechodovou fází mezi dětstvím a dospělostí. Veškeré nevyřešené problémy během tohoto období mohou mít potenciální vliv na budoucí život a vývoj dané osoby. V zásadě platí, že neřešené problémy v adolescenci mohou mít trvalé následky.

Vývoj člověka je provázán se třemi klíčovými faktory:

- **Společenský kontext:** Tato oblast zahrnuje interakce s druhými včetně vrstevníků, rodiny a společnosti jako celku. Tyto interakce mají hluboký vliv na chápání světa a role daného jedince v tomto světě.
- **Vzdělávací kontext:** Tato oblast je spojena se schopností daného člověka učit se a fungovat v rámci vzdělávacího systému a prostředí. Školy a prožitky spojené se vzděláváním hrají významnou roli v kognitivním a sociálním vývoji.
- **Interní psychické faktory:** Tyto faktory jsou pro každého jedince unikátní a zahrnují jeho myšlenky, emoce, přesvědčení a osobnostní rysy. Interní psychické faktory mají značný vliv na to, jak člověk vnímá svůj společenský a pedagogický kontext a jak na něj reaguje.



<sup>3</sup> David R. Shaffer, Katherine Kipp: Developmental Psychology: Childhood and Adolescence, Cengage Learning, 2020

Řešení problémů a poskytování podpory během adolescence je zásadní, protože se jedná o klíčové období růstu a objevování sebe sama. Podpora pozitivního vývoje během tohoto období může vést k tomu, že bude jedinec v dospělosti vyzrálejší a schopnější.

Pandemie COVID-19 představovala první globální zdravotní krizi v 21. století. **V důsledku omezení museli mladí lidé zažívat období izolace a karantény, což vedlo k přetrvávajícímu strachu a stresu.** Tyto nepříznivé podmínky vedly k tomu, že jejich vývoj zaznamenal celou řadu kroků zpět.

**Dospělí, jako například učitelé, rodiče, pedagogové, psychologové a sociální pracovníci, kteří obvykle poskytují podporu adolescentům ve věku 13–18, zjistili, že jsou nepřipraveni na problémy, které se v souvislosti s pandemií objevily.** Oni sami zažívali úzkost a zmatek a potřebovali poradenství a podporu. Tato situace vedla k tomu, že dospívající měli pocit, že se na tyto dospělé nemohou spolehnout, i když potřebují někoho, o koho by se mohli opřít.

**Pandemie COVID-19 byla katastrofální krizí a takto ji vnímáme,** když se bavíme o nejčastějších psychických a pedagogických problémech, které se v této době objevily v pěti regionech, které tvoří naše partnerství. Tyto problémy jsme kategorizovali do tří samostatných fází, které odpovídají tomu, jak tato katastrofální krize postupovala<sup>4</sup>:

1. **Fáze hrozby / heroická fáze**
2. **Fáze organizace pomoci**
3. **Fáze obnovy**

Vzhledem k tomu, jak jsou jednotlivé problémy úzce propojené do složité sítě, nebylo jednoduché stanovit jednoznačné vymezení. Nakonec jsme nicméně všechny problémy rozdělili do tří hlavních kategorií:

- A. **Psychické problémy**
- B. **Sociální problémy**
- C. **Vzdělávací/pedagogické problémy**

Toto rozdělení nám pomáhá lépe porozumět situaci, která s sebou nesla celou řadu aspektů.

## 1. FÁZE HROZBY/HEROICKÁ FÁZE

V této fázi zdůrazňujeme tři primární priority společnosti: záchrana životů, minimalizace poškození a vyčkávání příchodu následující fáze. Počáteční fáze COVID-19 začala s vyhlášením prvního lockdownu a následujících lockdownů.

## 1. A. PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Na počátku covidové krize se jednotlivé státy potýkaly s tím, jak s pandemií nejlépe bojovat. Úřady omezily fyzické aktivity a osobní kontakt. Řada rozhodnutí, jako například omezení přístupu do veřejných parků, a dokonce lesů byla veřejnosti nejasná a vedla k organizačnímu chaosu. Kromě toho se objevovaly rozporuplné argumenty v souvislosti s lockdowny a očkováním. Sociální sítě byly zaplaveny fake news jako nikdy předtím, což bylo živnou půdou pro emocionální zmatky. Silné emoce, jako například **strach z nemoci, pocit ztráty bezpečí, nejistota ohledně budoucnosti, zmatek, frustrace, a dokonce vztek** se staly součástí každodenního života dospívajících. Zároveň výrazně vzrostlo sledování médií. Tyto skutečnosti vedly ke třem hlavním problémům: narušená denní a noční rutina, poruchy spánku a příjemu potravy a výzvy spojené se sebevědomím.

## 1. B. SOCIÁLNÍ PROBLÉMY

Vzhledem k nedostatku dat panovala nejistota ohledně nakažlivosti nemoci. Aby se zmírnilo šíření COVID-19 a omezil počet případů a úmrtí, byly ve všech zemích účastnících se projektu ME-Health zavedeny lockdowny. Tato opatření však byla často realizována bez dostatečné komunikace směrem k veřejnosti. Jak již bylo řečeno, měly tyto kroky dopad na psychickou pohodu jednotlivců. Dále pak nedostatek kontaktu s vrstevníky a členy rodiny (buď v důsledku chybějícího digitálního vybavení, nebo ze strachu z nákazy COVID-19) vedl k **rostoucí averzi k sociálním interakcím** a stal se zdrojem sociálních problémů. Opatření zaměřená na omezení fyzického kontaktu dále vedla k **dotekové deprivaci a poklesu sociálních interakcí**. Někteří dospívající ztratili pocit bezpečí spojený se školním prostředím a v některých případech se uchýlovali k pobytu na ulicích. Naproti tomu byli někteří žáci neustále se svými rodiči a přicházeli o cenný čas se svými vrstevníky.

Tyto významné změny v každodenním životě vedly k neposlušnosti, **revoltě, a dokonce agresi a násilí vůči druhým nebo k sebepoškození**. Kromě toho jsme u dospívajících zaznamenali nárůst konzumace drog a alkoholu.

<sup>4</sup> Richard James, Burl Gilliland: Crisis Intervention Strategies, Cengage Learning Inc, 2020

## 1. C. VZDĚLÁVACÍ/PEDAGOGICKÉ PROBLÉMY

Naše cílová skupina sestává z dospívajících ve věku 13–18 let. Pandemie COVID-19 a s ní spojené lockdowny přesunuly vzdělávání z fyzických tříd do virtuálního prostoru a představovaly nenadálou změnu, která vedla k různým reakcím ze strany žáků. Potlačení školních aktivit a zkoušení bez vhodných alternativ, nedostatek digitálních vzdělávacích zdrojů a narušení denního režimu a volného času způsobilo výrazný otřes v každodenním životě. Změna denního režimu vedla ke stále **většímu spoléhání na technologie**. Nedostatečná technologická infrastruktura vzdělávacích institucí však představovala překážku pro efektivní online výuku. **Žáci čelili výzvám spojeným s motivací, technologickými dovednostmi a spoluprací s vrstevníky a jejich skupinami během virtuálních hodin**. Tyto problémy dále prohloubily časté technické problémy, které způsobovaly nepředvídatelnou frustraci a problémy se soustředěním během online hodin.

## 2. FÁZE ORGANIZACE POMOCI

V této fázi se začal obnovovat základní pocit bezpečí. Společnost se naučila, jak se vypořádat s různými důsledky katastrofy, zajistila základní potřeby a začala poskytovat materiální, informační a emocionální podporu.

V rámci pandemie COVID-19 bylo možné tuto fázi pozorovat od dubna 2020 do března 2022.

## 2.A. PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Během druhé fáze jsme zaznamenali prohlubování problémů, které se dostávaly na povrch již během fáze první. Patřil mezi ně zvýšený zmatek a chaos spojený s vyvíjejícím se systémem, **postupný pokles sebevědomí a nižší sebedůvěra**. Útěkové chování se dále prohloubilo a žáci se stále více nořili do světa digitálních médií. Čas, který trávili online, byl často nekontrolovaný a neomezený.

Objevily se také nové problémy. **Únava, vyčerpání a zvýšená emocionální stimulace** byly stále častější. Řada žáků zažívala **frustraci, vztek, smutek a touhu po revoltě**. Žáci se začali sdružovat podle toho, jak se s těmito novými výzvami potýkali.

Docházelo však i k některým pozitivním posunům. Rodiče a učitelé se více naladili na psychické výzvy, jimž jejich žáci a děti čelili, což umožnilo včasnější a efektivnější podporu. S pokračující

pandemií a lockdowny se objevovala **nová pravidla a předpisy**, které **mladým lidem dodávaly pocit stability**.

## 2.B. SOCIÁLNÍ PROBLÉMY

Lockdowny nutily řadu rodin k tomu, aby trávily pod jednou střechou mnohem více času než kdykoliv předtím. Pro adolescenty, kteří v této fázi života typicky rozšiřují své sociální okruhy a zkoušejí si nové sociální role, se toto období ukázalo jako extrémně náročné. Navazování nových vztahů a utváření identity mimo rodinu je klíčovým aspektem vývoje. Během lockdownů však byly tyto **sociální interakce výrazně okleštěny** a omezily se zejména na online interakci s vrstevníky.

Kromě toho konflikty v rodině, ať už mezi rodiči, nebo mezi sourozenci, a skutečnost, že adolescenti byli svědky problémů a bezradnosti dospělých, podryly důvěru dospívajících v dospělé obecně.

Oproti 84 % dospělých uvedlo 96 % mladých lidí v EU ve věku 16 až 29 let, že se v roce 2022 na internetu pohybovalo každý den<sup>5</sup>. I když většina aplikací sociálních sítí vyžaduje, aby bylo uživatelům alespoň 13 let, téměř polovina dětí ve věku 9–16 let navštěvuje sociální sítě alespoň jednou denně.<sup>6</sup> Vzhledem k tomu, že online kontakty se staly nejjednodušším a nejbezpečnějším způsobem, jak během covidové pandemie udržovat vztahy, **přechod z fyzických na digitální vztahy se urychlil**. Tento posun s sebou také přinesl změny v tom, jak se děti setkávají a navazují přátelství.

V této fázi života mladí lidé typicky nabírají své první pracovní zkušenosti a budují si sociální dovednosti v pracovním prostředí. Ale protože sezónní práce a brigády byly v té době pozastaveny, řada dospívajících neměla k tomuto prostředí přístup. Absence těchto činností vedla k tomu, že si nemohli přivydělávat, a znemožnila jejich první kroky k finanční nezávislosti.

## 2.C. VZDĚLÁVACÍ/PEDAGOGICKÉ PROBLÉMY

Dospívající se ve školním prostředí tradičně potýkají s celou řadou výzev, jako je přechod z primární úrovně vzdělávání na vyšší fáze, adaptace na nové skupiny vrstevníků, přizpůsobení

<sup>5</sup> <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230714-1>

<sup>6</sup> <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf>



se novým školním povinnostem a adaptace na nové vzdělávací metody. Také se vypořádávají s tlakem vrstevníků, stresem spojeným se zkoušením a šikanou. Během pandemie se však tyto problémy přesunuly do online světa a objevily se nové výzvy.

Žáci se rychle přizpůsobili online vzdělávání, což často vedlo k nárůstu opisování. **Mezi nejběžnější problémy patřilo menší úsilí v hodinách, menší uspokojení spojené se vzděláváním a pokles hodnoty známek, protože již nepředstavovaly přesný odraz skutečných znalostí (vzhledem k rozšířenému opisování).** K těmto problémům se dále připojilo rozptylování pozornosti v online světě, které vedlo ke sníženému soustředění v hodinách. Žáci, kteří nastoupili do nové školy nebo třídy s neznámými spolužáky, čelili v důsledku online výuky dalším výzvám spojeným s adaptací, protože fyzické interakce se spolužáky byly omezené.

Online výuka s sebou také nesla celou řadu problémů. Žáci měli často problém s motivací a zapojováním se, když učitel nebo jiná dohlížející osoba nebyla fyzicky přítomna. Častým jevem byly problémy s komunikací mezi učiteli a žáky a mezi spolužáky. **Chybějící fyzické interakce a zpětná vazba,** často v souvislosti s vypnutou kamerou, prožitek ze vzdělávání výrazně narušily.

Kromě toho měla digitální výuka výrazný dopad na fyzické zdraví. **Zhoršilo se držení těla mladých lidí, došlo k narušení jejich spánkového režimu a jejich celková tělesná zdatnost se snížila.** Dlouhý čas strávený před obrazovkou mohl vést k bolestem těla, namáhání očí a bolesti hlavy.

### 3. FÁZE OBNOVY

Třetí fáze této katastrofální krize se soustředila na podporu jednotlivců, aby se dokázali vypořádat se svými obtížemi, znovu získali pocit kontroly nad svou budoucností a řešili problémy, které přetrvávaly z dřívějších fází. Tuto fázi lze dále rozdělit na dvě etapy – na krátkodobou etapu, která obvykle trvá šest měsíců až jeden rok, a dlouhodobou etapu, která může trvat celá desetiletí.

V kontextu pandemie COVID-19 tato fáze započala po zrušení posledních lockdownů a pokračuje až dodnes.

#### 3. A. PSYCHICKÉ PROBLÉMY

I když lockdowny skončily a žáci se navrátili k fyzické školní docházce, **celá řada problémů, jež se objevily během pandemie, přetrvávala.** Pocity úzkosti a deprese v některých případech

eskalovaly do závislostí a poruch příjmu potravy. Dlouhá období izolace vedla k přetrvávajícím problémům spojeným se sebedůvěrou a sociální úzkost se stala významným faktorem.

Problémy dále prohloubila duševní únava umocněná nejistotou ohledně budoucnosti a strachem z nemoci a smrti. Zvýšená duševní únava vedla k výraznějšímu **nedostatku motivace, poklesu kreativity a inspirace a celkovému vyčerpání.** V některých případech toto zhoršení duševního zdraví vedlo k **zvýšení závažných duševních poruch,** které přispěly k problémům, jako je zneužívání psychoaktivních látek a sebeпоškozování.

#### 3. B. SOCIÁLNÍ PROBLÉMY

V sociální sféře života adolescentů došlo k celé řadě změn. Jedním z nejvýraznějších posunů byla celková změna životního stylu vyznačující se výrazně menším podílem fyzické aktivity a omezenými fyzickými kontakty. Přejít na digitální formy interakce s vrstevníky měl výrazné dopady – dospívající se stali **náchylnějšími vůči falešným zprávám a konspiračním teoriím,** které se na platformách sociálních sítí obvykle množí.

Kromě toho s sebou záplava digitálních interakcí přinesla různé výzvy. U dospívajících došlo k poklesu komunikačních dovedností, zejména pokud jde o řešení problémů v rámci vztahů s vrstevníky. To pak vedlo k prohloubení rozdělení a asociálního chování, včetně nedodržování pravidel výuky, která byla během lockdownů volnější.

Rovněž došlo k **poklesu schopnosti pracovat efektivně ve skupině.** Nadměrné užívání sociálních sítí mohlo vést k poklesu individuality, protože celá řada aplikací sociálních sítí je koncipována tak, aby podporovala specifické trendy přispívající ke „kultuře konformity“. Touha zapadnout do kolektivu je u dospívajících velmi silná, zejména u těch mladších, což často vedlo k tomu, že se stali součástí širšího trendu nebo skupiny, která nemusela být spojena s jejich třídou, školou nebo předpandemickým okruhem přátel. Tato dynamika je spojena s pozorovanými problémy s empatií a spoluprací během týmové práce ve třídě.

#### 3. C. VZDĚLÁVACÍ/PEDAGOGICKÉ PROBLÉMY

Během pandemie COVID-19 se školy musely přizpůsobit novým podmínkám a **přejít z fyzické výuky na digitální formáty.** Učitelé čelili problémům s vybavením, nedostatečným dovednostem v oblasti informačních a komunikačních technologií (ICT) a výzvám spojeným s tím, aby byly

jejich online hodiny poutavé. Pandemie rovněž odhalila **digitální propast ve společnosti**. **Zdůraznila důležitou roli škol, pokud jde o výuku digitálních dovedností.**

Navzdory těmto snahám však většina studentů ztratila spoustu času, který by bývala mohla strávit učením, což vedlo k mezerám v celkových znalostech. Celá řada sociálních problémů zmíněných výše měla také dopad na sféru učení a vzdělávání, protože školy hrají ve vývoji adolescentů zásadní roli.

**Většina žáků si osvojila méně znalostí, než by získala v běžném školním roce.** Výsledkem toho jsou nové výzvy. Žáci často postoupili do dalšího ročníku, aniž by na něj byli adekvátně připraveni a postrádali zásadní znalosti. To může vést k mezerám ve vzdělání, které mohou mít dopad na jejich další učení, výsledky u závěrečných zkoušek a potenciálně na jejich výkon v pracovním prostředí.

## KAPITOLA 2

# Řešení

**zaměřená na nejčastější psychické a studijní problémy, které se u mladých lidí objevily v důsledku krize spojené s COVID-19 a změnami ve vzdělávání**



**C**ovidová krize s sebou přinesla výrazné změny v systému vzdělávání, což vedlo k různým psychickým i vzdělávacím problémům u mladých lidí popsáním v první kapitole.

Cílem této kapitoly je **analyzovat doporučení, jak zavádět řešení**. Na základě výzkumů, osvědčených postupů a názorů odborníků tato kapitola nabízí praktická řešení, která mohou pomoci školám, rodinám a komunitám podpořit duševní zdraví a studijní úspěchy mladých lidí během náročných období.

Navrhovaná doporučení a strategie mohou být použity pro různé fáze krize a lze je uzpůsobit různým nečekaným výzvám, ať už by se jednalo o pandemii, válku nebo jakoukoliv jinou krizi. Tato kapitola proto poskytuje vodítko celé řadě klíčových aktérů, kteří tato doporučení mohou využít a uzpůsobit si je svým konkrétním budoucím potřebám.

Kromě toho jsme s ohledem na předchozí kapitolu a jedinečný kontext, na nějž se projekt ME-Health zaměřuje, ve třetí fázi krize: ve fázi obnovy. Naším společným cílem je obnovit to, co považujeme za „normální stav“ a pomoci mladým lidem znovu získat psychickou rovnováhu, podpořit pozitivní školní prostředí, usnadnit optimální podmínky pro učení a zajistit, aby se jim dostávalo maximální možné podpory od dospělých.

**Řešení byla rozdělena do čtyř primárních skupin** odpovídajících konkrétním klíčovým aktérům v oblasti vzdělávání a pohody mladých lidí. Tato řešení nejsou omezena na tyto konkrétní skupiny, ale doporučujeme, aby je tito konkrétní aktéři realizovali s ohledem na své možnosti a význam při řešení těchto zásadních problémů.

## 1. RODIČE

Rodiče jsou **primární pečovatelé** a hrají **klíčovou roli ve výchově a vývoji dětí**. Mají děti poskytovat podporu a vedení a odpovídají za jeho vzdělávání.

### **PROAKTIVNĚ PODPOROVAT, ZACHOVAT KLID A UDRŽOVAT KONTAKT.**

Rodiče mohou pohodě svých dětí prospět tak, že prokážou emocionální odolnost a zůstanou vyrovnaní ve chvíli, kdy se budou potýkat s výzvami, jež krize představuje. Tím, že budou dětem vzorem a ukážou jim pozitivní vyrovnávací strategie, jako je například mindfulness, relaxační techniky a podpora pozitivního self-talku, mohou jim pomoci efektivně zvládat stres a úzkost. **Otevřená a upřímná komunikace mezi rodiči a dětmi** o jejich starostech a obavách může vytvářet podpůrné prostředí.





Kromě toho by měli rodiče komunikovat s dětmi i školou. **Pravidelný kontakt s učiteli a vedením školy** umožní rodičům sledovat pokrok svých dětí, identifikovat problémy nebo obavy, které se začínají objevovat, a zůstat informovaní o vzdělávání a duševním zdraví dětí. Tato spolupráce může být zásadní pro řešení veškerých výzev, které mohou nastat.

## VYTVÁŘET A DODRŽOVAT REŽIM.

Režim může být užitečný v době plné nepředvídatelnosti, nejistoty a stresu. Zavedení struktury dne může dát člověku pocit kontroly a prohloubit pocit jistoty. Nedostatečný režim může například prohloubit pocity tísně a způsobit, že se člověk soustředí na negativní aspekty. Kromě toho může také negativně ovlivnit schopnost soustředit se a učit se. Rodiče by proto měli dětem pomoci **zavést** do jejich života **strukturu a určitý plán**. Díky tomu budou mít mladí lidé pod kontrolou své studium a zachovají si pocit „normálnosti“. Součástí režimu může být **vymezení konkrétní doby** pro učení, pohyb, sport, jídlo, socializaci a dodržování spánkových a hygienických postupů.

## POSILOVAT ZAPOJENÍ DO KAŽDODENNÍCH ČINNOSTÍ.

Při zavádění a dodržování režimu je zásadní nezapomínat na to, jak důležité je s dětmi trávit kvalitní čas. Rodiče mohou posilovat **zapojení dětí do každodenních činností** tak, že si čas s rodinou stanou jako prioritu, zapojí je do rozhodování, podpoří jejich zájmy a vzájemnou spolupráci. Děti mohou mít na starosti **domácí práce, volný čas a vzdělávací aktivity**. Tyto činnosti mohou podpořit rodinné vazby, prohloubit pocit dítěte, že někam patří, podpořit zapojení dítěte a jeho celkovou pohodu.

## PODPOROVAT ROZVOJ VŠECH SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ NEBO ČINNOSTÍ STIMULUJÍCÍCH INTERAKCE.

Sociální dovednosti jsou pro vývoj a pohodu mladých lidí klíčové. Během lockdownů byly interakce mezi adolescenty ve většině případů výrazně omezené. Rodiče mohou **podpořit rozvoj sociálních dovedností a stimulovat interakce** tak, že budou podporovat kreativitu, například v podobě umění, hudby nebo kreativního psaní. Mohou posilovat komunikační dovednosti tak, že budou otevřeně diskutovat o pocitech a aktivně naslouchat.

Další důležitou sociální dovedností je **budování empatie**. Lze ji podpořit interakcí rodičů s dětmi. Rodiče mohou dětem pomoci zohlednit perspektivu a pocity druhých během lockdownů. A když lockdowny skončí, mohou rodiče dát dětem příležitost zapojit se do dobrovolnické činnosti, darovat na dobročinné účely nebo se zapojit do jiných komunitních služeb.

## V PŘÍPADĚ POTŘEBY VYHLEDAT EXTERNÍ POMOC (PSYCHOLOGOVÉ/PSYCHIATŘI/PEDAGOGOVÉ/UČITELÉ).

Pro dospělé může být obtížné rozpoznat, kdy dítě potřebuje podporu v souvislosti s problémy s duševním zdravím. Rodiče se opírají o to, že své děti znají, všímají si změn v jejich chování, zaznamenávají nové problémy spojené se školou nebo prostředím dětí a spoléhají se na svou intuici. **Pokud mají pocit, že na psychickou nebo studijní pohodu svých dětí sami nestačí, měli by vyhledat pomoc.** Tuto pomoc mohou poskytovat školy nebo specializované instituce nabízející podporu psychologů, terapeutů, psychiatrů nebo pedagogů. Pro zdraví a bezpečí dětí je také zásadní pohoda rodičů. Pokud jsou tedy přehlaceni emocemi, frustracemi, stresem nebo úzkostí, neměli by se rodiče zdráhat vyhledat pomoc odborníků.

## OMEZIT EXPOZICI MÉDIÍM.

Během krize je třeba sledovat a omezovat přístup mladých lidí k médiím a zprávám. Zprávy často dokážou mladého člověka zahltnout, jsou plné dramatických záběrů, které se snadno vryjí do dětské mysli, a prohloubí tak úzkost a trauma. Rodiče by se měli snažit tuto **expozici sledovat, omezovat ji a situaci pokud možno realisticky vysvětlovat**. Měli by se snažit být upřímní, ale zároveň **přístupovat ke krizi s nadějí a optimismem**. Pozitivní výhled do budoucna pomůže mladým lidem vidět to dobré kolem sebe a provede je náročným obdobím. Je dobré nezapomínat na to, že všechno zlé je k něčemu dobré.

## 2. UČITELÉ

Učitelé odpovídají za vzdělávání a podporu studijního a osobního rozvoje žáků. Hrají **klíčovou roli v identifikaci a řešení psychických a studijních problémů**, jimž mladí lidé čelí.

## DOČASNĚ SNÍŽIT STUDIJNÍ POŽADAVKY.

Pandemie COVID-19 s sebou přinesla bezprecedentní výzvy pro učitele i žáky. Tato skutečnost vedla k dočasnému snížení studijních požadavků. Učitelé mohou **upravit svůj přístup k výuce**, aby tato omezení zohlednili. Níže je uvedeno několik řešení, která mohou učitelé v rámci online výuky využít.

Učitelé mohou využívat **alternativní úkoly**, jako jsou projekty, eseje a prezentace, které je možné vypracovat online nebo doma. Navrhované činnosti se mohou zaměřovat na pozitivní aspekty spolužáků a upevňovat pozitivní zpětnou vazbu a sociální výměnu. Žáci si například mohou připravit krátký text nebo kresbu zaměřenou na konkrétní/nejlepší vlastnost svého



spolužáka v rámci hodiny angličtiny, výtvarné výchovy nebo hodiny zaměřené na sociální a emocionální rozvoj.

Pandemie rovněž vedla k prohloubení studijních propastí mezi žáky. Praktickým/optimálním řešením zmenšujícím tyto propasti je přístup, kdy bude učitel **vyhodnocovat potřeby každého žáka zvlášť** a přistupovat k nim samostatně, nebo si dokonce vytvoří individualizovaný výukový plán.

## BÝT V KONTAKTU S RODIČI.

Vztah rodiče a učitele je pro efektivní vzdělávání klíčový. Kontakt s rodiči může podpořit pohodu žáka díky tomu, že bude rodič dostávat častou zpětnou vazbu týkající se pokroků, silných a slabých stránek svého dítěte nebo nabídkou rad, jak jeho vzdělávání podpořit. Tímto způsobem mohou učitelé **budovat důvěru a pocit vzájemné podpory**, což je zejména důležité v situacích, kdy neprobíhají žádné fyzické hodiny.

## NEUSTÁLE SPOLUPRACOVAT SE ŠKOLNÍMI PEDAGOGY A/NEBO PSYCHOLOGY.

Být v kontaktu s odborníky na psychickou a studijní pohodu žáků je stejně důležité jako být v kontaktu s rodiči. Veškeré problémy spojené s náhlými a dramatickými změnami chování nebo emočního stavu studenta by měly být řešeny ve **spolupráci se specializovanými zaměstnanci školy**. Některé vzdělávací instituce bohužel nemají přímý přístup k psychologům nebo pedagogům. V takovém případě by učitelé měli vyhledat pomoc ve specializovaných psychologických a pedagogických centrech. Pokud žák navštěvuje externího psychologa nebo jiného odborníka, měly by být **obě strany v neustálém kontaktu**, pokud jde o nezbytná opatření vedoucí k řešení problému. Tento přístup usnadní proces pomoci danému žákovi a bude mít přímý dopad na studijní a psychický rozvoj žáků, kteří pomoc potřebují.

## ZAJISTIT SKUPINOVÉ AKTIVITY PRO ŽÁKY S NARUŠENÝM DOMÁCÍM PROSTŘEDÍM.

Učitelé mohou organizovat skupinové aktivity / hry založené na spolupráci, které pomohou budovat vztahy, podpoří sociálně-emocionální učení a **poskytnou bezpečné a podpůrné prostředí**. Žáci mohou také utvářet diskuzní skupinky, v nichž se zamyslí nad tématy spojenými s krizí/pandemií. Mohou se bavit o vyrovnávacích strategiích a metodách péče o sebe sama nebo si vzájemně poskytovat podporu.

## BUDOVAT SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI ŽÁKŮ.

Budování sociálních dovedností je velmi přínosné. Žáci se učí, jak **efektivně komunikovat** s ostatními, budovat vztahy a vyjadřovat myšlenky a emoce. Učitelé mohou budování sociálních dovedností začlenit do své výuky, a reagovat tak na výzvy spojené s omezenými fyzickými interakcemi.

V rámci budování sociálních dovedností mohou učitelé vyzdvihovat **význam aktivního naslouchání** a motivovat žáky k tomu, aby pozorně naslouchali, ptali se a přemýšleli nad tím, co slyší. Také **simulace**, v nichž žáci přebírají **konkrétní role**, mohou žákům umožnit vyzkoušet si tyto sociální dovednosti ve skutečných situacích. Tento přístup pomáhá žákům rozvíjet důležité dovednosti, jako je empatie, komunikační zdatnost a schopnost řešit problémy.

## MIMOŠKOLNÍ KROUŽKY NEBO AKTIVITY STIMULUJÍ INTERAKCE A UMOŽŇUJÍ ROZVOJ TALENTU.

Veškeré mimoškolní aktivity zaměřené na **témata, která studenty v konkrétním věku zajímají** nebo které jim umožňují **rozvíjet jejich talent**, jsou během krize přínosem. Umožňují mladým lidem zapomenout na obtížnou dobu a zaměřit se na jiné činnosti, na své zájmy a na sociální interakce v reálném životě nebo online, v závislosti na okolnostech. Tento typ aktivit je vždy přínosný a vítaný, zejména po lockdownech během covidové krize. Mimoškolní aktivity a tematické soutěže propojující skupiny žáků nad tématy, jako je robotika, cirkus, vaření apod., jim umožní se opětovně **adaptovat na školní prostředí**. Mohou pracovat ve skupinách, získávat nové dovednosti a kompetence a objevovat nové talenty a možnosti rozvoje.

## VÝMĚNA A PODPORA MEZI KOLEGY.

Když učitelé poskytují pomoc a podporu mladým lidem v průběhu krize, měli by konzultovat a vyměňovat si **znalosti a zkušenosti se svými kolegy ve škole nebo mimo ni**. Díky těmto konzultacím budou situaci vnímat ze širší perspektivy a přemýšlet mimo obvyklý rámec v souvislosti s problémy, kterými jsou zahlceni. Tato výměna má také pozitivní dopad na pohodu učitelů. A právě jejich pohoda je zásadní pro jejich možnosti pomáhat druhým. Je nutné zachovávat si otevřenou mysl a být schopen poskytovat a přijímat pomoc, a to zejména během podobné krize. Také je možné organizovat workshopy a setkání „učitelé pro učitele“.

### 3. VEDENÍ ŠKOLY

Školy hrají klíčovou roli v prevenci krizí i reakcích na ni. Mají reagovat na potřeby žáků a poskytovat podporu i zaměstnancům, rodinám a často i širší místní komunitě. Školy představují **bezpečné a inkluzivní prostředí pro žáky z nejrůznějšího prostředí a plní několik zásadních funkcí:**

- **Šíření informací:** Školy jsou primárním kanálem pro šíření důležitých informací, zejména během krizí. Pomáhají sdělovat žákům, rodinám i komunitě zásadní podrobnosti.
- **Identifikace ohrožených jedinců:** Zaměstnanci školy, včetně učitelů a poradců, mají dobré předpoklady k tomu, aby během krizí identifikovali ohrožené jedince. Tato raná identifikace je pro poskytnutí včasné podpory klíčová.
- **Služby v oblasti duševního zdraví:** Školy často nabízejí služby v oblasti duševního zdraví nebo odkazují žáky a zaměstnance na odborníky v oblasti duševního zdraví, protože jsou si vědomy důležitosti jejich psychické pohody.
- **Propojení se službami v rámci komunity:** Školy fungují jako most propojující jedince s místními komunitními službami a zdroji a zajišťují, aby se jim dostalo vhodné podpory.
- **Vyhledávání vysídlených rodin:** V dobách krize, jako jsou přírodní katastrofy, hrají školy důležitou roli ve vyhledávání vysídlených rodin, pomáhají je dávat opět dohromady a poskytují jim nezbytnou podporu.
- **Podpora dlouhodobého zotavení:** Nad rámec okamžité reakce přispívají školy k dlouhodobému zotavování svých komunit a během procesu uzdravování nabízejí stabilitu a podporu.
- **Podpora pocitu normalnosti:** Školy během traumatických událostí fungují jako maják normalnosti a nabízejí strukturované prostředí, kde mohou žáci najít potřebný režim a stabilitu v dobách nejistoty.

Vedení školy má na starosti komplexní dohled nad školou nebo vzdělávací institucí. Odpovídá jak za proces vzdělávání, tak za administrativu tak, aby byly potřeby žáků naplňovány efektivním a posilujícím způsobem. Jejich vedení je zásadní pro utváření prostředí, kde se může dařit vzdělávání, pohodě a podpoře ze strany komunity.

#### ZAVÉST ŠKOLENÍ PRO UČITELE V OBLASTI VČASNÉ DETEKCE KRIZE A INTERVENCE.

Aby mohly školy efektivně naplňovat svoji roli, musí mít komplexní krizové plány a specializované týmy. Tyto týmy by měly pokrývat celou řadu opatření. Mimo jiné by se mělo jednat o proaktivní kroky, strategie prevence, identifikaci krizí, vhodné reakce a úsilí o krátkodobé a dlouhodobé zotavení. Školy by měly být dobře připraveny na to, jak reagovat na krize a poskytovat podporu učitelům a žákům během náročných období.

**Pravidelná školení pro učitele a další zaměstnance**, kteří se na procesu vzdělávání podílejí, jsou v této souvislosti zásadní. Školení by měla zahrnovat celou řadu aspektů, zaměřovat se na duševní zdraví, identifikaci rizik, budování odolnosti a zlepšování vyrovnávacích dovedností u osob, na něž mají krize dopad, zejména žáků a učitelů. Tato příprava zajistí, že školy dokážou efektivně zvládat krize a podporovat svou komunitu v nepříznivých dobách.

#### Zavést workshopy pro rodiče, aby se více zapojovali do činností souvisejících s jejich dětmi.

Vzdělávání se daří, pokud probíhá v úzké spolupráci s rodiči, kteří významně přispívají k učení a rozvoji svých dětí. Proto by měly školy aktivně pracovat na posilování vztahů s rodiči a podporovat jejich aktivní zapojení do činností spojených se vzděláváním, psychickou pohodou a celkovým rozvojem.

Jedním ze způsobů, jak zapojení rodičů posílit, je organizovat různé **workshopy a akce ve spolupráci s rodinami**. Může se jednat o školní festivaly, oslavy svátků a další shromáždění s cílem vytvořit uvolněné a příjemné prostředí pro rodiče, kteří se akce účastní se svými dětmi.

V dobách krize, jako je pandemie COVID-19, je ještě důležitější tuto spolupráci posilovat a přizpůsobovat ji okolnostem. Akce a workshopy lze přesunout na **online platformy a využívat dostupné digitální nástroje**, které zajistí, že se v náročných dobách nepřerušují aktivity zaměřené na zapojování rodičů a poskytování podpory.

#### VYTVOŘIT PRO ŽÁKY PŘÍLEŽITOSTI K DOBROVOLNICKÉ ČINNOSTI.

Dobrovolnická činnost představuje účinný prostředek, jak zmírňovat dopady stresu a úzkosti – nic neuleví od stresu tak jako smysluplné spojení s jiným člověkem. Proto je zásadní, aby školy aktivně podporovaly a organizovaly **možnosti dobrovolnické činnosti pro žáky**, usnadňovaly jejich **zapojení do života komunity** a podporovaly intenzivnější sociální interakce.

Takovouto činností může být například **vytváření podpůrných skupin** zaměřených na pomoc se studiem. Když žáci převezmou odpovědnost a pomáhají svým vrstevníkům, výrazným způsobem je to odvede od jejich vlastních problémů a výzev. Tato zkušenost pak dále přispívá ke zvýšení sebedůvěry a posiluje pocit přináležitosti. Všechny tyto faktory jsou zásadní pro utváření pozitivního sebeobrazu.

## VYTVOŘIT INFRASTRUKTURU A ZDROJE NEZBYTNÉ PRO PSYCHICKOU POHODU ŽÁKŮ.

Vstřícné prostředí a moderní infrastruktura jsou nezbytné pro poskytování kvalitního vzdělávání a řešení psychických a studijních potřeb žáků. Covidová krize zdůraznila důležitost přístupu k ICT vybavení, zejména v rámci distančního vzdělávání. Tyto nástroje jsou rovněž nedocenitelné pro udržování sociálních vazeb během lockdownů.

Školy v této oblasti hrají důležitou roli a měly by se snažit **zajistit**, že bude toto **vybavení pro žáky co nejvíce dostupné**. Kromě toho by měly studenty učit, jak tyto **technologie efektivně využívat** pro podporu jejich duševní pohody a možností studia. Tento duální přístup reaguje na bezprostřední potřeby a vybaví žáky cennými dovednostmi pro budoucnost.

Kromě toho by každá škola měla zaměstnávat **alespoň jednoho psychologa**, kterého by žáci mohli mít k dispozici. V Polsku tato povinnost platí od srpna 2022 a hraje klíčovou roli, pokud jde o podporu psychické pohody a rozvoje žáků.

## 4. VLÁDA A MÍSTNÍ SAMOSPRÁVY

Vláda a místní samospráva má zásadní roli v utváření života a příležitostí mladých lidí. Tato role zahrnuje zásadní aspekty, jako je přístup ke vzdělání, zdravotní péči a sociálním službám. Ve spolupráci se školami, odborníky na duševní zdraví a organizacemi v rámci komunity může místní samospráva hrát klíčovou roli při rozvoji a **implementaci programů zaměřených na psychické a studijní výzvy**, jimž musí mladí lidé během krize čelit.

Tyto programy by měly být koncipovány tak, aby poskytovaly komplexní podporu mladým lidem v rámci jejich potřeb v oblasti vzdělávání, duševního zdraví, sociálních služeb a celkové pohody. Prostřednictvím efektivní koordinace a spolupráce mezi různými klíčovými aktéry na místní úrovni může vláda a místní samospráva vytvářet pečující prostředí, které podporuje odolnost a vývoj mladých lidí, a to i tváří v tvář náročným situacím.

## ZAVÁDĚT STRATEGIE A POLITIKY NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ NA CELOSTÁTNÍ I REGIONÁLNÍ ÚROVNI.

Místní samospráva je často pověřena zaváděním programů v oblasti duševního zdraví a vytvářením regionálních strategií, které budou opravdu relevantní. Tyto dokumenty by měly řešit problémy spojené se zdravotní krizí a distančním vzděláváním. S ohledem na problémy, které se v současné době u mladých lidí opakovaně objevují, by měli být právě mladí lidé jednou z cílových skupin pro různé formy podpory. Regionální **zdravotní instituce a psychologická**

**a pedagogická centra by měla dostávat veškerou možnou podporu** od úřadů na celostátní, regionální i místní úrovni.

## VYTVÁŘET SÍŤ ZAHRNUJÍCÍ NEJRŮZNĚJŠÍ KLÍČOVÉ AKTÉRY.

Místní samospráva může také usnadňovat spolupráci a koordinaci mezi klíčovými aktéry v rámci komunity. Propojením škol, odborníků v oblasti duševního zdraví, organizací v rámci komunity a dalších klíčových aktérů mohou orgány **místní samosprávy vytvářet podpůrné sítě**, které mladým lidem pomohou překonat výzvy spojené s pandemií. Součástí těchto sítí mohou být **lokální partneři** a mohou se rozšiřovat na větší skupiny partnerů až na úroveň **mezinárodní spolupráce** v rámci evropských struktur nebo evropských projektů.

KAPITOLA  
**3**

# Nástroje





V rámci projektu ME-Health hledali partneři digitální řešení, která by mohla mladým lidem poskytovat psychologickou a pedagogickou podporu. Nalezli při tom celou řadu online aplikací a osvědčených digitálních postupů. Na základě výše uvedených problémů, které byly identifikovány jako nejčastější u mladých lidí, kteří zažili pandemickou krizi, bylo vybráno 21 nástrojů.<sup>7</sup>

**Níže uvedené digitální zdroje mohou využívat rodiče, učitelé a další odborníci, individuálně v domácím prostředí, nebo ve třídách.** Cílem většiny z nich je zmírnit tlak, uklidnit, uvolnit napětí a předejít panickým nebo úzkostným atakům. Jsou tu však i další zdroje, které výuku obohatí o zábavu a hravost a podpoří zapojení studentů.

I když je většina z nich dostupná v několika jazycích nebo má vnitrostátní ekvivalent, rozhodli jsme se upozornit i na nástroje přístupné v národních jazycích jako na příklady osvědčené praxe.

Rozhodli jsme se primárně zaměřit na jazyky v rámci našeho partnerství a považovat angličtinu za další sdílený jazyk. Kromě toho jsme se rozhodli neuvádět zde podrobnosti o nákladech spojených s jednotlivými aplikacemi, protože tyto náklady se často mění.



**Název:** Don't panic

**Odkaz:** <https://nepanikar.eu/>

**Jazyky:** CZ, DE, EN, FR, PL

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Osoby starší 12 let procházející krizí a čelící různým problémům

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, podpora při depresi, zvládnání stresu, emocionální odolnost, vyrovnávací strategie, pohotovostní telefonní linky, podpora dospívajících

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou tento nástroj začlenit do výukových zdrojů a doporučovat ho během stresujících zkouškových období nebo když se u studentů objeví známky tísně.

**Rodiče:**

Tento nástroj může rodičům pomoci rozpoznat problémy s duševním zdravím u mladých lidí a poskytnout jim oporu, aby je dokázali účinně podpořit.

**Mladí lidé:**

Díky uživatelsky přívětivému rozhraní mohou mladí lidé tento nástroj snadno využívat pro svépomoc během obtížných okamžiků.



**Název:** Rootd – Panic Attack Relief

**Odkaz:** <https://www.rootd.io/>

**Jazyky:** EN, FR, PL

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Všichni, ale nástroj je užitečný zejména pro mladé dospělé

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, techniky péče o sebe sama, zvládnání stresu, vyrovnávací strategie, řešení problémů, podpora dospívajících, rady v oblasti chování, gamifikace

**Stručné informace a příklady použití**

Základní volby jsou zdarma. Prémiové volby jsou dostupné v rámci placeného předplatného.

**Učitelé:**

Tuto aplikaci je možné využívat pro zavedení technik zvládnání stresu, zejména před testy, stresovými událostmi nebo v rámci začleňování do kolektivu. Učitelé mohou při výuce využívat deník, kam je možné zaznamenávat na začátku a na konci školního dne. Nástroj vyzývá studenty k tomu, aby sdíleli své pocity a bavili se o nich se svým učitelem nebo vrstevníky.

**Rodiče:**

Mohou využívat tuto aplikaci, aby podpořili mladé lidi během panických atak. Využití deníku v aplikaci může být nástrojem, jak vyjádřit své pocity nebo zajistit rychlou podporu.

**Mladí lidé:**

Mohou aplikaci využívat během panických atak nebo stresových okamžiků, kdy se jim dostane řízené podpory a naučí se úlevové techniky. Deník jim umožní vyjadřovat emoce, sledovat své pocity a podpoří sebeuvědomění.

<sup>7</sup> V rámci procesu výběru nástrojů identifikovali partneři více teoretických a technických zdrojů, jako je například Kutcher Adolescent Depression Scale (KADS), ale rozhodli se je do této příručky nezahrnout, protože by se spíše hodily pro kvalifikované odborníky (psychology, terapeuti).



**Název:** Headspace  
**Odkaz:** <https://www.headspace.com>  
**Jazyky:** DE, EN, FR

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Všichni

**Deskriptory**

Zvládání stresu, techniky péče o sebe sama, praktiky mindfulness, úleva od úzkosti, vyrovnávací strategie

**Stručné informace a příklady použití**

Placené, na bázi předplatného

**Učitelé:**

Učitelé mohou pomoci studentům s osvojováním technik mindfulness, aby se lépe soustředili, zvládali stres a ovládali své emoce. Headspace obsahuje cvičení, která jsou užitečná konkrétně pro tyto účely. Učitelé mohou aplikaci používat pro péči o sebe sama a úlevu od stresu.

**Rodiče:**

Mohou aplikaci využívat, aby svým dětem pomohli s ovládáním emocí nebo úzkostí a aby je prováděli technikami mindfulness nebo meditací. Aplikace může být rovněž užitečným nástrojem pro rodiče, pokud jde o zvládání vlastního stresu a duševního zdraví.

**Mladí lidé:**

Mohou aplikaci využívat pro zvládání stresu spojeného se školou, sociálním tlakem nebo osobními výzvami. V období stresu nebo úzkosti mohou využívat techniky mindfulness, aby se lépe soustředili nebo relaxační techniky, aby si zlepšili kvalitu spánku.



**Název:** Kids helpline Anytime Any Reason  
**Odkaz:** <https://kidshelpline.com.au/>

**Jazyk:** EN**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Děti, dospívající, mladí dospělí, rodiče, učitelé

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, podpora v depresi, zvládání stresu, emocionální odolnost, vyrovnávací strategie, distanční výuka, pomoc zaměřená na konkrétní předmět, studijní nástroje, sociální vztahy, tipy pro rodiče, poradenství v oblasti chování, podpora dospívajících, pohotovostní telefonní linka, seznam ke kontrole bezpečnosti, reakce na krizové situace, bezprostřední podpora

**Stručné informace a příklady použití****Učitelé:**

Na webové stránce je seznam lekcí a cvičení, která lze praktikovat se třídou, která potřebuje podporu v oblasti duševního zdraví. Také je možné ji využít jako výchozí bod pro diskuzi o duševním zdraví a jeho podpoře. Seznam témat je rozsáhlý, rozdělený podle věkových skupin a jeho součástí je duševní a fyzické zdraví, vztahy a sex, starosti spojené s životem nebo rodinou a e-bezpečnost. Na instagramovém účtu (@kidshelplineau) je obsah, který může být zajímavý pro mladé.

**Rodiče a mladí lidé:**

Průvodci, rady a videa na různá témata (stres v rodině, sebevražedné myšlenky apod.) a odkaz na online výměny.



**Název:** Mentimeter  
**Odkaz:** <https://www.mentimeter.com/>  
**Jazyky:** DE, EN

**Hlavní kategorie:**

Vzdělávací podpora

**Cílová skupina**

Učitelé, studenti

**Deskriptory**

Doučování, distanční výuka, pomoc zaměřená na konkrétní předmět, studijní nástroje, pomoc s domácími úkoly, interaktivní lekce, distanční výuka

**Stručné informace a příklady použití****Učitelé a mladí lidé:**

Jedná se o nástroj pro brainstorming, nastartování aktivit a prolomení ledů, který dokáže zaujmout skupinu lidí/studentů v rámci aktivity ve třídě. Studenti a učitelé ho mohou využívat pro tvorbu prezentací a zobrazování poznatků/výsledků. Nástroj dává hlas každému a umožňuje hodnocení znalostí. Nabízí různé aktivity: společné domácí úkoly online, vytváření slovních polí, žádost o zpětnou vazbu a anonymní sdílení názorů.



**Název:** Calm  
**Odkaz:** <https://www.calm.com/>  
**Jazyky:** EN, FR

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Veřejnost (děti a dospělí)

**Deskriptory**

Emoční pohoda, techniky mindfulness a zvládání stresu

**Stručné informace a příklady použití**

Placené, na bázi předplatného

**Učitelé:**

Mohou aplikaci využívat pro dechová cvičení během náročných období a aby studenty naučili, jak se uklidnit, zlepšit soustředění a produktivitu. Také mohou během přestávek pouštět příběhy nebo zvuky pro povzbuzení a doplnění energie studentů.

**Rodiče:**

Mohou využívat příběhy před spaním nebo uklidňující zvuky Calm, aby dětem pomohli zklidnit se před spaním, a podpořili tak lepší spánkové návyky. Celá rodina se může zapojit do řízených meditací nebo relaxačních cvičení pro snížení stresu a upevnění rodinných vztahů.

**Mladí lidé:**

Mohou zavést krátké mindfulness aktivity během přestávek nebo studia s využitím řízených meditací nebo uklidňující hudby. Mohou iniciovat skupinovou relaxaci nebo mindfulness aktivity s přáteli s využitím nabídky skupinového uvolnění Calm.



**Název:** Wheeldecide  
**Odkaz:** <https://wheeldecide.com/>  
**Jazyk:** EN

**Hlavní kategorie:**

Vzdělávací podpora

**Cílová skupina**

Učitelé a rodiče

**Deskriptory**

Distanční výuka, studijní nástroje a interaktivní lekce, gamifikace, výuka na dálku

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou tento zdroj využít, aby žákům pomohli zábavným způsobem komunikovat o jejich emocích. Například na začátku hodiny může učitel požádat studenta, aby zatočil kolem a podělil se o to, jaký má ten den pocity. V hodině hudební výchovy může student využít kolo, aby vybral konkrétní hudbu a popsal emoce, které vzbuzuje.

**Rodiče:**

Volbou sdílené aktivity mohou například rodiče použít nástroj pro upevnění sociálních vztahů a podporu komunikace v rámci rodiny.



**Název:** Gratitude – Journal Prompts  
**Odkaz:** <https://apps.apple.com/us/app/gratitude-journal-prompts/id1372575227>

**Jazyk:** EN (tento typ aplikace je dostupný ve všech jazycích)

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Všichni

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, zvládnání stresu, emocionální odolnost, techniky mindfulness, vyrovnávací strategie

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Na začátku nebo konci školního roku mohou učitelé vyzvat studenty, aby napsali jednu věc, za kterou jsou vděční. Následně mohou navrhnout týdenní chvilku vděčnosti, kdy se studenti podělí o své deníkové záznamy, což upevní pocit přináležitosti a positivity. Učitelé mohou deník vděčnosti používat jako součást péče o sebe sama, aby se zamysleli nad pozitivními aspekty dne a posílili svou odolnost vůči stresu. Je možné nástroj využít k diskusi se studenty o přínosech vděčnosti a ke sdílení osobních zkušeností, aby si tuto praxi také osvojili.

**Mladí lidé:**

Mladí lidé mohou deník využívat pro vyjadřování emocí s důrazem na pozitivní aspekty života, které vyváží negativní pocity. Také to může být způsob, který podpoří techniky mindfulness a pomůže mladým lidem s budováním pozitivního pohledu na svět a odolnosti.



**Název:** VOS.HEALTH  
**Odkaz:** <https://vos.health/en/>  
**Jazyky:** CZ, DE, EN, FR, PL,  
**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Všichni

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, podpora při depresi, techniky mindfulness, zvládnání stresu, emocionální odolnost

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou tento nástroj využívat pro lepší soustředění, zmírnění stresu a zachování duševní pohody. Také mohou představit VOS jako zdroj pro studenty.

**Rodiče:**

Rodiče mohou VOS využívat pro zvládnání stresu, podporu lepších spánkových návyků a posílení vztahů v rámci rodiny. Také mohou diskutovat o důležitosti duševního zdraví a o přínosech VOS jako nástroje pro emoční podporu.

**Mladí lidé:**

Mladí lidé mohou využívat cvičení mindfulness, meditaci a tipy pro svépomoc pro snížení stresu a zlepšení spánku. Pro lepší sebeuvědomění a kontrolu nad svými emocemi mohou také sledovat svou náladu a identifikovat emocionální spouštěče a vzorce.



**Název:** Project SAVE  
**Odkaz:** <https://osf.io/vguf4>  
**Jazyk:** EN  
**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Dospívající

**Deskriptory**

Zvládnání stresu, emocionální odolnost, vyrovnávací strategie, bezprostřední podpora

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou získávat znalosti o tom, jak rozpoznat náznaky sebedestruktivních myšlenek nebo jednání u žáků. Mohou si osvojit techniky poskytování počáteční pomoci a nasměrování studentů, kteří vykazují podobné myšlenky nebo jednání.

**Rodiče:**

Rodiče mohou získávat znalosti, které jim umožní porozumět chování adolescentů směřujícímu k sebezpoškození a nacházet řešení, jak jim doma poskytnout vhodnou podporu. Mohou si osvojovat komunikační metody a dovednosti, které jim umožní hovořit o delikátních tématech a poskytovat bezpečné prostředí, v němž může jejich dítě vyjadřovat své emoce. Tento nástroj může pomoci určit, kdy a jak pro dítě zajistit odbornou intervenci nebo léčbu.

**Mladí lidé:**

Intervence může být výchozím bodem pro mladé lidi, kteří potřebují pomoc nebo vedení při kontrole svých myšlenek nebo chování.



**Název:** IFightDepression

**Odkaz:** <https://ifightdepression.com/pl/mlodziej>

**Jazyky:** CZ, DE, EN, FR, PL

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Všichni

**Deskriptory**

Podpora při depresi, vyrovnávací strategie, emocionální odolnost

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou získat přístup ke komplexním informacím o depresi a porozumět jejím příčinám, známkám a příznakům. Mohou zjistit, jak rozpoznat známky deprese a nabídnout vhodnou podporu nebo oporu. Materiály by měly být využity pro osvětu studentů v oblasti

duševního zdraví, podporu duševní pohody a omezení stigmatu. Webová stránka umožňuje pochopit, jak a kam studenti nebo kolegy navést, aby v případě deprese získali pomoc.

**Rodiče:**

Díky této webové stránce se mohou poučit o depresi, jejích známkách a důsledcích, aby své děti mohli lépe podpořit. Mohou se tak dozvědět, jak identifikovat známky deprese u svých dětí nebo členů rodiny a nabídnout jim vhodnou podporu.

**Mladí lidé:**

Získají přístup k informacím o depresi, jejích příznacích a dostupných strategiích na podporu duševního zdraví. Mohou tento nástroj využít, aby se naučili a zavedli strategie pro zvládnání mírné až středně závažné deprese a porozuměli tomu, kde a jak získat pomoc pro sebe nebo pro přátele, kteří mohou trpět depresí.

## OSVĚDČENÉ POSTUPY



**Název:** Aplikace První psychická pomoc

**Odkaz:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=pl&gl=US>

**Jazyk:** CZ

**Hlavní kategorie:**

Krizová intervence

**Cílová skupina**

Členové služeb poskytujících první pomoc a lidé v neziskových organizacích, učitelé a rodiče

**Deskriptory**

Reakce na krizové situace, vyrovnávací strategie, emocionální odolnost, zvládnání stresu, techniky péče o sebe sama

**Stručné informace a příklady použití**

Zdarma

**Učitelé:**

Aplikace pomáhá identifikovat krize u studentů a porozumět jim. Nabízí základní pokyny pro pedagogy, aby mohli studentům poskytnout počáteční psychologickou podporu.

**Rodiče:**

Poskytuje podporu pro zvládnání krizí v oblasti duševního zdraví u dětí a rady ohledně toho, jak se mohou pečovatelé starat sami o sebe poté, co někomu pomohou zvládnout obtížnou situaci.



**Název:** Psycom

**Odkaz:** [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

**Jazyk:** FR

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Všichni

**Deskriptory**

Non-stop podpora, pohotovostní telefonní linka, podpora dospívajících, destigmatizace

**Stručné informace a příklady použití**

Zdarma

**Učitelé:**

Webová stránka představuje platformu, kde je možné zahájit konverzaci a naučit studenty, jak je důležité otevřeně diskutovat o problémech v oblasti duševního zdraví. Učitelé mohou využívat i osobní příběhy na platformě na podporu diskuzí o duševním zdraví.

**Rodiče:**

Webová stránka obsahuje podrobnosti o akcích a workshopech spojených s duševním zdravím po celé Francii a informace o organizacích poskytujících pomoc a podporu v celé zemi.





**Název:** Ommetje

**Android:**

**IOS:**

**Odkaz:** <https://www.hersenstichting.nl/ommetje/>



**Jazyky:** NL, EN

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

#### **Cílová skupina**

Všichni

#### **Deskriptory**

Poradenství v oblasti chování, fyzická cvičení, gamifikace

#### **Stručné informace a příklady použití**

##### **Učitelé a rodiče:**

Učitelé mohou tuto aplikaci využívat na podporu větší fyzické aktivity ve třídě, například vytvořit třídní výzvu a nachodit určitý počet kroků týdně nebo měsíčně. Podobný přístup mohou využít i členové rodiny. Kromě toho mohou učitelé tuto aplikaci využívat na podporu diskuzí o přínosech fyzické aktivity pro duševní zdraví. Také je zde možnost vytvořit skupinové aktivity a společně dosahovat konkrétních milníků a fitness cílů.



**Název:** Webová stránka FCPE

**Odkaz:** <https://www.fcpe.asso.fr/les-conseils-aux-parents>

**Jazyk:** FR

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Rodiče, děti

**Deskriptory:**

Úleva od úzkosti, podpora při depresi, zvládnání stresu, sociální vztahy, řešení problémů, podpora dospívajících

#### **Stručné informace a příklady použití**

##### **Rodiče:**

Mohou získat přístup k článkům a průvodcům souvisejícím s tím, jak rozpoznat známky problémů v oblasti duševního zdraví u dětí a porozumět jim. Jsou zde užitečné rady ohledně otevřené komunikace, vytváření podpůrného prostředí a podpory zdravých návyků. Na webové stránce je celá řada online akcí, jako jsou webináře a workshopy zaměřené na duševní zdraví s odborníky, kteří mohou rodičům poskytnout podporu.



**Název:** 2023 Research Report on Mental Health

**Odkaz:** <https://mlodeglowy.pl/>

**Jazyk:** PL

**Hlavní kategorie:**

Podpora v oblasti duševního zdraví

**Cílová skupina**

Rodiče, děti/adolescenti, učitelé/ pedagogové

**Deskriptory**

Vyrovňovací strategie, podpora při depresi, zvládnání stresu, emocionální odolnost, tipy ohledně rodičovství a výuky, podpora dospívajících, techniky péče o sebe sama, pohotovostní telefonní linky, pohotovostní zdroje, non-stop podpora

#### **Stručné informace a příklady použití**

##### **Učitelé:**

Tato webová stránka nabízí přehled informací pro mladé lidi, rodiče a učitele. Na základě zdrojů na webových stránkách mohou učitelé připravovat workshopy pro rodiče a studenty. Statistická data ve zprávách je možné využít v rámci hodin jako výchozí bod pro rozhovory o problémech spojených s duševním zdravím.



**Název:** MENTAAL VITAAL

**Odkaz:** <https://www.mentaaltitaal.nl>

**Jazyk:** NL

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Žáci, učitelé, rodiče, dospívající

**Deskriptory**

Úleva od úzkosti, podpora při depresi, zvládnání stresu, emocionální odolnost, techniky mindfulness, vyrovňovací strategie, tipy ohledně rodičovství, poradenství v oblasti chování, vývoj dítěte, podpora dospívajících, řešení problémů, techniky péče, emoční pohoda, chat

#### **Stručné informace a příklady použití**

##### **Učitelé:**

Nástroj je možné využívat během hodin jako výukový materiál nebo jako výchozí bod pro diskuzi o duševním zdraví. Může pomoci zvyšovat povědomí o duševním zdraví včetně případných známek a příznaků a o tom, kde najít pomoc. Jsou tu také informace o duševních onemocněních, které lze využít pro seznámení studentů s nejběžnějšími duševními problémy.

##### **Rodiče:**

Webová stránka obsahuje oddíl o řešení problémů. Také je tu rozsáhlý seznam kontaktů na všechny instituce, které mohou v krizových situacích pomoci.

##### **Mladí lidé:**

Mladí lidé mohou využít testy na webové stránce pro hodnocení své duševní pohody. Také jsou zde informace o tom, co dělat pro dlouhodobě dobrý duševní stav.



**Název:** Youth Health  
Wire Health Prevention 3.0  
**Odkaz:** [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

**Jazyk:** FR

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Dospívající a mladí dospělí (zejména věk 12–25)

**Deskriptory**

Podpora dospívajících, techniky péče o sebe sama, vývoj dítěte, poradenství v oblasti chování

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou využívat články v rámci výuky jako alternativní a zábavnější způsob, jak se bavit o závažných tématech a informovat studenty o různých důsledcích jejich chování, například opisování ve škole.

**Mladí lidé:**

Mohou zde nacházet příklady toho, jak vyjadřovat své pocity (je zde například průvodce vyjadřováním emocí), informace o psychologické sebediagnostice a o tom, jak se rozhodovat. Na webové stránce jsou informace o různých tématech: rozdíly a konflikty mezi generacemi, jak zvládnout pubertu, jak si rozumně vybírat přátele, fakta a mýty o konopí atd. Také je zde průvodce pro adolescenty, který jim pomůže najít pomoc, pokud ji potřebují. Je zde rozsáhlá platforma, kde mohou získat informace a rady (otevřená sedm dní v týdnu od 9 do 23 hodin).



**Název:** Test je leefstijl  
**Odkaz:** <https://www.testjeleefstijl.nl/>  
**Jazyk:** NL

**Hlavní kategorie**

Poradenství / vzdělávací podpora

**Cílová skupina**

Studenti, učitelé

**Deskriptory**

Doučování, pomoc zaměřená na konkrétní předmět, studijní nástroje, techniky péče o sebe sama, řešení problémů, podpora dospívajících

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Pomocí tohoto nástroje mohou pedagogové posuzovat postoje a životní styl studentů, využívat výsledky pro zahájení diskuzí a začleňovat zjištění do plánu výuky. Na webové stránce jsou také informace o tom, jak mít zdravý životní styl.

**Mladí lidé:**

Webová stránka může mladým lidem pomoci rozvinout si zdravý životní styl v celé řadě aspektů osobního i společenského života. Mladí lidé se mohou dozvědět, jak si vytvořit zdravé návyky a začlenit je do svého každodenního života.



**Název:** Upbringing and prevention  
**Odkaz:** <https://www.ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania>

**Jazyky:** PL, EN

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Rodiče, učitelé

**Deskriptory**

Tipy ohledně rodičovství, poradenství v oblasti chování, vývoj dítěte, podpora dospívajících, řešení problémů, techniky péče o sebe sama

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Učitelé mohou využívat materiály na webové stránce pro organizaci školních činností, zavádění postupů a vytváření pravidel chování přínosných pro duševní zdraví studentů. Tento nástroj může posílit znalosti a kompetence pedagogů v souvislosti s problémy v oblasti duševního zdraví. Učitelé mohou do svých hodin zakomponovat scénáře a tipy, které stránka nabízí, pro facilitaci diskuzí a výuky.

Kontaktní informace mohou sloužit pro odkázání studentů a rodičů na relevantní systémy podpory nebo organizace poskytující podporu v oblasti duševního zdraví.

**Rodiče:**

Mohou využívat webovou stránku pro získání přehledu o efektivních rodičovských technikách a strategiích, které podporují duševní zdraví a pohodu dětí. Kromě toho mohou získat lepší nástroje pro identifikaci a řešení potenciálních problémů v oblasti duševního zdraví u svých dětí.

**Mladí lidé:**

Na webové stránce jsou uvedeny zdroje přiměřené věku zaměřené na sebevzdělávání o problémech v oblasti duševního zdraví, které umožňují lépe porozumět tomu, co znamená duševní pohoda mladých lidí. Mladí lidé mohou porozumět problémům v oblasti duševního zdraví, s nimiž se mohou setkat, a případně se s nimi ztotožnit na základě situací a případů, které jsou zde uvedeny jako příklady. Pokud se dostanou do problémů, jsou zde kontaktní informace jako zdroj umožňující vyhledat podpůrné skupiny nebo instituce.



**Název:** Interactive guide

**Odkaz:** <https://przewodnik.wychowaniewszkole.pl/>

**Jazyk:** PL

**Hlavní kategorie:**

Poradenství

**Cílová skupina**

Ředitelé, lektori, učitelé

**Deskriptory**

Tipy ohledně rodičovství, poradenství v oblasti chování, vývoj dítěte, podpora dospívajících, řešení problémů, techniky péče o sebe sama

**Stručné informace a příklady použití**

**Učitelé:**

Mohou využít průvodce pro organizaci prostoru ve třídě tak, aby působil příznivě na duševní zdraví. Nástroj také může pomoci se zaváděním preventivních opatření a pečujících strategií do každodenní výuky. Učitelé mohou také využívat nástroje

průvodce pro posilování vazeb mezi rodiči, studenty a komunitou okolo školy.

**Rodiče:**

Na základě informací v průvodci mohou rodiče získat přehled o tom, jak utvářet domácí prostředí tak, aby působilo příznivě na duševní zdraví. Průvodce rovněž popisuje rodičovské postupy, které mohou posilovat pozitivní vazby na školu a podpořit studijní ambice dětí.

**Mladí lidé:**

Průvodce obsahuje praktické informace o tom, jak se efektivně zapojovat do školních povinností a mimoškolních aktivit a jaké jsou normy chování. Mladí lidé zde mohou najít informace o alternativních činnostech a zdrojích, které průvodce uvádí, pro lepší pocit ze studia a větší pohodu. Také pro ně mohou být užitečné tipy ohledně psychické a emocionální bezpečnosti, které podpoří jejich pohodu ve školním prostředí.

# Závěr





V roce 2022 se partneři v rámci projektu ME-Health rozhodli vzít na sebe nelehký úkol a vyhodnotit dopady krize spojené s COVID-19 na duševní zdraví mladých lidí a zkoumat, jak hybridní a online výuka ovlivnila vzdělávací proces. O své zkušenosti a poznatky v souvislosti se zdravotní krizí se podělila celá řada klíčových aktérů včetně učitelů, rodičů, pracovníků místní samosprávy, psychologů, pedagogů, terapeutů a ředitelů. **Tato studie se primárně zaměřovala na dospívající a jejich chování, problémy a výzvy spojené s každodenním životem, rodinou, vztahy, zdravím, studiem a sociálními sítěmi.**

Všichni členové tohoto evropského partnerství se shodli na tom, že pandemie a její důsledky pro vzdělávání a každodenní život měly závažný dopad na duševní pohodu mladých lidí. COVID-19 se nedá vnímat jinak než jako krize postihující celou řadu různých aspektů a probíhající v jednotlivých fázích. Následky a dlouhodobé důsledky pandemie pocítujeme ještě dnes. Kromě toho řada z těchto důsledků zůstala ještě nepojmenována a nedefinována.

**Nejnovější data OECD poukazují na to, že v některých státech EU se procento mladých lidí s příznaky úzkosti nebo deprese oproti předpandemickým letům více než zdvojnásobilo<sup>8</sup>. Podle výzkumu UNICEF je sebevražda druhou nejčastější příčinou smrti u mladých lidí hned po autonehodách<sup>9</sup>. A kromě toho neuvěřitelných 49 % mladých lidí – oproti 23 % dospělých – nemá přístup ke službám v oblasti duševního zdraví<sup>10</sup>.**

Tato čísla jsou alarmující. Aby bylo možné bojovat proti nepříznivým dopadům COVID-19 na duševní zdraví studentů a jejich schopnost plnit studijní nároky, je třeba intenzivní týmové úsilí a zapojení nejrůznějších klíčových aktérů. V rámci projektu ME-Health jsme se zaměřovali na možné kroky, které by mohli realizovat ti, kteří jsou mladým lidem, kteří potřebují pomoc, nejbližší: rodiče, učitelé a pedagogové. Sestavili jsme seznam doporučení, který je možné použít jako vodítko v případě, že se objeví další krize.

Ke stresu, psychickým obtížím a poruchám u mladých lidí a obecné populace může přispět celá řada společenských, ekonomických, geopolitických i environmentálních faktorů. Pandemie, rostoucí životní náklady, přírodní katastrofy, klimatická změna, válečné konflikty a napětí v různých částech světa může zvýšit riziko problémů souvisejících s duševním zdravím. Proto musí mít osoby pracující s mladými lidmi a rodiče k dispozici všechny možné zdroje, které by jim umožnily minimalizovat dopady stresových situací na duševní zdraví mladých lidí. Tuto strategii je třeba vnímat jako preventivní: zajištění pohody dětí, adolescentů i mladých dospělých. Pokud se zaměříme na jejich duševní zdraví, může se nám podařit zabránit duševním onemocněním a podpořit duševně zdravé komunity, a to zejména vzhledem k tomu, že přibližně 50 % problémů



<sup>8</sup> Health at a Glance: Europe 2022, 507433b0-en.pdf (oecd-ilibrary.org)

<sup>9</sup> SOWC-2021-Europe-regional-brief.pdf (unicef.org)

<sup>10</sup> Mental health - Consilium (europa.eu)



spojených s duševním zdravím u dospělých má svůj počátek v průběhu adolescence nebo před ní<sup>11</sup>.

S ohledem na komplikovaný přístup k odborné pomoci v různých státech a regionech EU jsou veškeré kompetence, které si mohou osvojit členové komunity odpovědní za vzdělávání a výchovu mladých lidí, naprosto nedocenitelné. Podpora mladých lidí po psychologické a pedagogické stránce je pro učitele nebo rodiče náročná a vyžaduje spoustu času, energie a znalostí. Proto potřebují pomoc od jiných klíčových aktérů a atmosféru neutuchající, upřímné podpory. Pro učitele a rodiče mohou být užitečné snadno dostupné materiály, zejména v digitálním formátu. Proto jsme se soustředili na vyhledávání digitálních aplikací a nástrojů, které by mohly podpořit mladé lidi z psychologického i pedagogického hlediska. Jsme přesvědčeni o tom, že nástroje uvedené v této příručce mohou výrazně pomoci, aby byla výuka zábavnější a poutavější. Učitelé a rodiče mohou také vnášet témata spojená s duševním zdravím do každodenního školního nebo rodinného života, a pomoci tak mladým lidem bojovat s každodenním stresem a spěchem a zvládnout epizody paniky, stresu a úzkosti.

**Žádné z doporučení v této příručce ani žádný navrhovaný nástroj však není a nebude řešením problémů v oblasti duševního zdraví. Tyto obtíže vyžadují odbornou pomoc a asistenci. Proto jsme zde uvedli seznam institucí nacházejících se v jednotlivých partnerských regionech tohoto projektu.** Tyto instituce je možné kontaktovat, kdykoliv je třeba odborná konzultace. Nejsou jedinými institucemi, ale lze je považovat za vhodná prvotní kontaktní místa.

Souhrnně lze tedy konstatovat, že problémy a situace řešené v rámci tohoto projektu nepředstavují vyčerpávající seznam všech okolností, které mohou s případnou krizí souviset. Problémy v oblasti duševního zdraví budou naši společnost bezpochyby ovlivňovat i nadále. Proto EU realizuje či plánuje celou řadu společných politik a strategií. V listopadu 2023 se 27 členských států EU shodlo na závěrech spojených s duševním zdravím a konkrétními potřebami mladých lidí. Bylo rozhodnuto, že je třeba zavést opatření, která by zlepšila životní a pracovní podmínky, usnadnila přístup k péči o duševní zdraví pro mladé lidi, podpořila výzkum dopadů duševního zdraví na mladé lidi, bojovala proti stigmatu, umožnila sdílet osvědčené postupy napříč EU a podporovala bezpečnější a zdravější digitální prostředí a mimo jiné by bojovala proti nenávisti, násilí a zneužívání v médiích a na sociálních sítích<sup>12</sup>.

## SEZNAM INSTITUCÍ – MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ (ČESKÁ REPUBLIKA)

Centrum duševního zdraví Ostrava  
[Centrum duševního zdraví Ostrava | Další web používající WordPress \(cdzostrava.cz\)](#)  
Kafkova 1116/13, 702 00 OSTRAVA  
+420 595 223 166

Centrum duševního zdraví Opava  
[CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ OPAVA — www.cdzopava.cz](#)  
Olomoucká 2520/74, 746 01 Opava  
+420 721 858 044

Beskydské centrum duševního zdraví,  
Frýdek-Místek  
[Beskydské centrum duševního zdraví \(charitafm.cz\)](#)  
Elišky Krásnohorské 249, Frýdek-Místek 738 01 (budova bývalé lékárny, přízemí),  
u zastávky MHD „Frýdek, nemocnice“  
Sociální úsek: +420 603 977 988, Zdravotní úsek: +420 704 987 719

Krizové centrum pro děti a rodinu  
[Krizové centrum pro děti a rodinu | Centrum sociálních služeb Ostrava, o.p.s. \(css-ostrava.cz\)](#)  
Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice  
+420 778 111 281

Linka bezpečí  
[Linka bezpečí | Pomáháme dětem a studentům \(linkabezpeci.cz\)](#)  
Pro děti a studenty +420 116 111, Pro rodiče +420 606 021 021

Duševní zdraví (edu.cz) NPI  
[duševní zdraví \(edu.cz\)](#)

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, z.s.  
<https://cosiv.cz/cs/>  
Krásný život 286, Stará Huť 262 02

Centrum inkluze o.p.s.  
[Centrum Inkluze, o.p.s.](#)  
Švermova 249, 749 01 Vítkov  
+420 728 343 747

Centrum Anabell, z. ú.  
[Knihovna Anabell - Knihovna Anabell](#)  
Masarykova 506/37, 602 00 Brno  
+420 542 214 014

Na vlně změny, z.ú.  
[BNA Ostrava – Na vlně změny | Blázníš? no a! \(blaznis-no-a.cz\)](#)  
[Blázníš? no a! - Program primární prevence pro školy \(blaznis-no-a.cz\)](#)  
+420 601 243 099

Spirála o.p.s.  
[Spirála Ostrava - Podpora & příležitost \(spirala-ops.cz\)](#)  
Čujkovova 3165/40a, 700 30 Ostrava - Jih  
[Kontakt \(spirala-ops.cz\)](#)

<sup>11</sup> Adolescent and young adult health (who.int)

<sup>12</sup> Mental health - Consilium (europa.eu)

## SEZNAM INSTITUCÍ – ŠTÝRSKO (RAKOUSKO)

Schulpsychologie der Bildungsdirektion  
Steiermark

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Körblergasse 23, 8010 Graz  
+43 800 211 320

RAINBOWS Steiermark - Unterstützung für  
Kinder und Jugendliche nach Trennung/  
Scheidung/Tod

<https://www.rainbows.at/steiermark/>

Grabenstraße 88, 8010 Graz  
+43 316 678783

GFSG Gesellschaft zur Förderung seelischer  
Gesundheit GmbH

<https://gfsg.at/>

Více lokalit

Více telefonních čísel!

BfP – Beratung für Pädagog\*innen

<https://bfp-stmk.at/>

více lokalit

+43 670 / 552 81 87

Institut für Familienberatung und  
Psychotherapie

<https://www.beratung-ifp.at/>

Kirchengasse 4/2, 8010 Graz  
+43 316 825667

Dachverband der sozialpsychiatrischen  
Vereine und Gesellschaften Steiermarks

<https://www.dachverband-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz  
+43 676 847 886 101

GO-ON Suizidprävention Steiermark

<https://suizidpraevention-stmk.at/>

Grieskai 52/2, 8020 Graz  
+43 676 847 886 100

Horké linky

Rat auf Draht

<http://www.rataufdraht.at>

147

Ö3 Kummernummer

<https://www.roteskreuz.at/steiermark/freiwillig-beim-blutspendedienst-1-1-1-1#:~:text=Die%20%C3%963%20>

Kummernummer%20ist%20eine,%3A%20

Karin%20Rainer%2C%20eine%20

Kummernummermitarbeiterin.

116 123

PsyNot, psychiatrisches Krisentelefon

<https://psynot-stmk.at/>

+43 800 44 99 33

## SEZNAM INSTITUCÍ – GRAND EST (FRANCIE)

MDA Meuse Department

[www.resadom.fr](http://www.resadom.fr)

8 rue Theuriet - 55000 Bar-Le-Duc + several  
locations (one MDA per department)  
+ 33-3 29 45 02 88

MDA of Strasbourg

<http://www.maisondesados-strasbourg.eu/>

23 rue de la Porte de l'Hôpital - 67000  
STRASBOURG  
+ 33-3 88 11 65 65

CMPP Meurthe-et-Moselle – Nancy

<https://www.peplorest.org/>

73 rue Isabey – 54000 Nancy + several  
locations in different cities  
+ 33-3 83 27 31 70

POINTS ECOUTE JEUNES REIMS

<https://www.reims.fr/enfance-jeunesse-education/laccompagnement-des-jeunes/le-point-ecoute-jeunes>

11 rue Eugène Wiet - 51100 Reims

+ 33-3 26 35 60 52

CSAPA ADDICTIONS FRANCE

<https://www.drogues-info-service.fr/>

0800 23 13 13

FCPE

<https://www.fcpe-marne.fr/>

5 rue Charrière – 51000 Châlons-en-  
Champagne  
+ 33-3 26 64 66 19

FIL SANTE JEUNES

<https://www.filsantejeunes.com/>

0 800 235 236

**SEZNAM INSTITUCÍ – GELDERLAND (NIZOZEMSKO)**

GGD Noord- en Oost Gelderland <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> Rijksstraatweg 65, 7231 AC Warnsveld 088-4433000	MIND <a href="http://www.wijzijnmind.nl">www.wijzijnmind.nl</a> Stationsplein 125, 3818 LE AMERSFOORT 033 - 303 2333
GGD Gelderland-Midden <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> Eusebiusbuitensingel 43, 6828 HZ Arnhem 0800-8446000	Wijkteams Arnhem <a href="https://www.wijkteamsarnhem.nl/">https://www.wijkteamsarnhem.nl/</a> Mr E.N. van Kleffensstraat 12, 6842 CV Arnhem 088-2260000
GGD Gelderland-Zuid <a href="http://www.ggd.nl">www.ggd.nl</a> Groenewoudseweg 275, 6524 TV Nijmegen 088-1447144	Pactum Hoofdvestiging Gelderland & Overijssel <a href="http://www.pactum.org/">www.pactum.org/</a> Wageningsestraat 104, 6671 DH Zetten 088 - 19 91 299
Bindkracht 10 <a href="http://www.bindkracht10.nl">www.bindkracht10.nl</a> Stichting Bindkracht10, Boekweitweg 6, 6534 AC Nijmegen Bezoekadressen: <a href="https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/">https://www.bindkracht10.nl/locatie-overzicht/</a>	Diversion <a href="https://www.diversion.nl/">https://www.diversion.nl/</a> Max Euweplein 36, 1017 MB Amsterdam 020 578 79 97

**SEZNAM INSTITUCÍ – LUBLINSKÉ VOJVODSTVÍ (POLSKO)**

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. M. Kaczyńskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie <a href="https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2">https://www.snzoz.lublin.pl/index.php?s=2</a> ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin, budynek A. 81 728 65 22	Towarzystwo Nowa Kuźnia <a href="https://www.nowakuznia.org/">https://www.nowakuznia.org/</a> ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin 81 443 43 13, 602 79 63 68
Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży NZOZ Sanus <a href="http://www.sanus.lublin.pl">www.sanus.lublin.pl</a> ul. Magnoliowa 2, 20-143 Lublin 81 747 19 99	Specjalistyczne Centrum Psychoneurologii Modus <a href="https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812">https://placowki.mp.pl/unit/index?id=506812</a> ul. Jana Sawy 8/14, Lublin 81 528 00 69
Zespół Poradni Nr 2 w Lublinie <a href="https://zp2.lublin.eu">https://zp2.lublin.eu</a> ul. Żołnierzy Niepodległej 1, Lublin 81-532-63-40/ 81-532-48-22	NZOZ Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Terapii Zdrowia Psychicznego Małgorzata Prystupa – Psychiatra Poradnia Psychologiczna ul. Konrada Wallenroda 2f, Lublin 518 644 922, 81 728 65 22
Centrum Psychologii i Psychoterapii Euro-Medica <a href="http://www.euro-medica.pl">www.euro-medica.pl</a> ul. Garbarska 20, 20-340 Lublin oraz ul. W. Reymonta 2, 22-400 Zamość 519 059 242	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży - NZOZ Marmed <a href="https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy?catid=24&amp;Itemid=101">https://www.nzoz-marmed.pl/index.php/component/content/article/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-młodziezy?catid=24&amp;Itemid=101</a> ul. Jarzębinowa 4, Świdnik (woj. Lubelskie) +48 577-113-999/ 81 468-92-51
Centrum Interwencji Kryzysowej <a href="https://cik.lublin.eu/">https://cik.lublin.eu/</a> ul. Probstwo 6a Lublin 81 466 55 46	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży -NZOZ Viamed <a href="https://nzozlublin.viamedline.pl/">https://nzozlublin.viamedline.pl/</a> ul. Szewska 6a, Lublin 81 506 58 58
Ośrodek Leczenia Uzależnień <a href="https://olu.lublin.pl/">https://olu.lublin.pl/</a> ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin 81 532 29 79	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży <a href="http://www.16111.pl">www.16111.pl</a> 116 111



# o projektu ME-Health:

Supporting mental health of young people  
in the era of coronavirus





Projekt ME-Health se zrodil na základě potřeby pomoci mladým lidem se všemi psychickými a studijními výzvami, které se objevily během pandemie COVID-19 a trvají až dodnes. Pomáhat mladým lidem znamená podporovat ty, kteří jsou s nimi každý den: rodiče, učitele, pedagogy, psychology atd., aby bylo možné porozumět konkrétním problémům a jejich kontextu. Pandemie a s ní spojené výzvy byly a stále jsou pro celou řadu evropských zemí společné. Proto jsme se rozhodli hledat řešení v rámci mezinárodního partnerství. A tak vznikl tým ME-Health.

Spojily se v něm místní samosprávy:

- **Lublinské vojvodství (Polsko, vedoucí projektu),**
- **Moravskoslezský kraj (Česká republika),**
- **Región Grand Est (Francie),**
- **Úřad pro vzdělávání Štýrsko (Rakousko);**

a dále psychologická centra, školy a sdružení rodičů:

- **Psychologické centrum č. 2 v Lublinu (Polsko),**
- **Pedagogicko-psychologická poradna v Bruntálu (Česká republika),**
- **Místní sdružení PEP Lor'Est (Francie),**
- **Základní škola č. 51 Jana Pavla II. v Lublinu (Polsko),**
- **Gymnázium Josefa Božka v Českém Těšíně (Česká republika) a**
- **Union Chalonnaise FCPE v Chalons-en-Champagne (Francie).**

K výše uvedeným účastníkům se připojil **přidružený partner: Rijn IJssel, odborná škola z Nizozemska.**

Naším cílem bylo vyměňovat si zkušenosti, znalosti a know-how v souvislosti s psychickými a studijními problémy, které se u mladých lidí objevily v důsledku krize spojené s COVID-19 a jejími dopady na vzdělávání. Projekt také představoval příležitost k diskusi a sdílení efektivnějších způsobů využití ICT v online výuce a psychologické podpory mladých lidí prostřednictvím digitálních nástrojů. Tato příručka shrnuje nejdůležitější závěry, zjištění a pozorování.

Veškeré tyto cíle byly dosaženy díky aktivitám v rámci projektu ME-Health. V jádru této iniciativy byla série školení pořádaná ve čtyřech evropských zemích: Rakousko, Česká republika, Francie a Polsko (třídenní školení). Jednotlivých akcí se účastnili učitelé, psychologové, ředitelé škol, úředníci, rodiče, lékaři, psychiatři, dobrovolníci z neziskových organizací, IT specialisté a žáci. Školení se účastnilo více než 140 osob, přičemž účast téměř poloviny z nich byla financována z grantů Erasmus+. Školení kromě toho doplňovaly mezinárodní setkání menších skupin účastníků označovaných jako „regionální koordinátoři“. Jejich úkolem bylo zajistit, aby byl projekt realizován a řízen efektivně a připravovat osvětové

akce ve všech zúčastněných regionech. Tyto osvětové akce šířily výsledky projektu, zejména pak ten nejvíce hmatatelný výsledek – tuto příručku, u většího počtu institucí a aktérů pracujících s mladými lidmi. Je třeba říci, že aktivity spojené s projektem byly propagovány a šířeny po celou dobu trvání projektu (od února 2022 do května 2024).

Jak říká jedno úsloví: **„Pokud chcete jít rychle, jděte sami. Pokud chcete dojít daleko, jděte společně.“** V tomto kontextu bychom chtěli vyjádřit naši vděčnost všem partnerům, včetně těch přidružených, a jejich představitelům, kteří se na tomto projektu podíleli. Děkujeme za vaše odhodlání a úsilí. Zejména bychom chtěli poděkovat za vaši ochotu podělit se o své zkušenosti a znalosti s kolegy z evropského společenství. Obzvláště děkujeme všem našim místním partnerům, kteří významně přispěli k organizaci všech školení v regionech, k vyčerpávajícím diskuzím a rozsáhlé výměně myšlenek a osvědčených postupů. Těšíme se na další spolupráci s vámi na dalších evropských projektech!



Spolufinancováno  
Evropskou unií