

Doporučení pro školy na základě výzkumného šetření

Podpora duševního zdraví žáků je v současné chvíli jednou z priorit v oblasti prevence. Vzhledem k nedostatku pedopsychiatrů a dětských psychologů musíme hledat jiné zdroje pomoci žákům – preventivní programy, propojení škol se sociálními službami, neziskovými organizacemi, vzdělávání pedagogů i žáků v oblastech duševního zdraví. Psychiatra a další odborníky řada dětí nemusí vůbec potřebovat, pokud zlepšíme osvětu o duševním zdraví, posílíme prevenci a zlepšíme návyky a kompetence dětí.

Výzkum poukazuje na to, že je potřeba lepší podpora wellbeingu ve školách a učení žáků, jak zvládat stres, aby se dokázali zdravěji vypořádat s nároky současné doby. Skupinou, která by potřebovala nejvýrazněji podpořit, jsou dívky v rozmezí od 8. ročníků ZŠ až po 2. ročníky SŠ.

1. Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví

Rozvoj wellbeingu a podpora duševního zdraví je integrální součástí prevence rizikového chování, protože řada projevů rizikového chování má přímou souvislost s duševním zdravím a pohodou žáka. V této oblasti doporučujeme posílit realizace třídnických hodin i specifických programů věnujících se rozvoji sebepéče, wellbeingu a duševního zdraví, případně zařazení praktických nácviků technik jako jsou pozitivní myšlení, copingové dovednosti, budování zdravých návyků či mindfulness. Budovat dostatečnou resilienci žáků je potřeba už od začátku školní docházky. Nápomocné mohou být také možnosti anonymní včasné intervence, cílené programy pro ohrožené žáky, online chaty, poradenství a specializované weby či mobilní aplikace.

• **Fyzická aktivita podporuje duševní zdraví a wellbeing**

Existuje výzkumně ověřená souvislost mezi fyzickým cvičením a dobrým duševním zdravím. Fyzické cvičení snižuje úzkostné a depresivní stavy, posiluje psychickou odolnost (resilienci), snižuje akutně prožívaný stres. Fyzická aktivita by ve škole měla být zařazována i mimo hodiny tělesné výchovy. Pro žáky by měly být dostupné různé pomůcky (např. mačkadla, gumy) snižující stres a neklid použitelné i v průběhu vyučovací hodiny, v průběhu přestávek by měly být děti podpořeny v protažení a proběhnutí.

• **Podpora zdravého spánku**

Velmi zanedbanou oblastí, která v českém kontextu preventivního působení ve školách prakticky neexistuje, je podpora a rozvoj kvalitního spánku v dostatečném množství pro zdravý vývoj člověka. Kvalitní spánek se prolíná mnoha oblastmi prevence rizikového chování a jeho nedostatek může souviset např. s nelátkovými závislostmi a užíváním technologií, zhoršenými vztahy ve třídě i vztahy doma a ovlivňovat zvládnutí stresu a náročných životních situací. Při plánování preventivních aktivit tak může být hledisko spánku dobrým vodítkem komplexnosti preventivního programu školy. V této souvislosti doporučujeme, aby téma zdravých spánkových návyků školy zařadily do portfolia svých programů.

• **Digitální wellbeing**

Rozvoj digitálního wellbeingu (jak užívat technologie bezpečně s ohledem na svou duševní pohodu) je, vzhledem k životnímu stylu dnešních dětí, jedním z klíčových prvků budování celkového wellbeingu. Je třeba zvýšit důraz na preventivní aktivity zabývající se rizikovým chováním v kyberprostoru a rizikovým chováním vyskytujícími se v souvislosti s používáním technologií.

2. Rozvoj dovedností pro život (strategií zvládnání stresu/copingových strategií atd.)

Rozvoj dovedností pro život souvisí s prevencí duševní nepohody a onemocnění, ale má širší přesah. Na úrovni prevence realizované ve škole se nám jeví jako nutné usilovat o všestranný rozvoj životních dovedností. Ty jsou pojímány jako dovednosti (schopnosti) usnadňující pozitivní přizpůsobení chování, které umožní jednotlivci zvládat efektivně úkoly a výzvy každodenního života.

Jedná se o:

- komunikaci a interpersonální dovednosti (verbální a neverbální komunikaci, asertivitu, empatii, týmovou práci),
- rozhodování a kritické myšlení (ukládání informací, hodnocení řešení a jejich dopadů, analýzu vlivu přístupů a hodnot na motivaci a jednání),
- sebeřízení (stimulování sebeúcty, sebeuvědomování, sebehodnocení, vytyčení vlastních cílů, řízení emocí, zvládnání stresu a náročných životních situací).

V České republice funguje několik evidence based programů, které se na jednotlivé oblasti zaměřují. Jsou určené pro různé věkové skupiny a nyní již pokrývají téměř celé základní a střední vzdělávání (evidence based, tj. na vědeckých důkazech založené, programy by měly být páteřními aktivitami prevence na školách).

3. Návykové látky

- Mezi žáky roste užívání nových látek, např. kratomu, nikotinových sáčků či kanabidiolů (CBD/HHC). Roste také užívání elektronických cigaret (tzv. "vapování"). Pozornost by měla být ovšem věnována i konzumaci energetických nápojů, a zneužívání léků, případně kombinaci léků s alkoholem. Riziko, že žáci budou užívat nepředepsaná léčiva v kombinaci s alkoholem je mnohem vyšší, než že budou užívat extázi, kokain či pervitin.
- Doporučujeme proto nadále realizovat preventivní programy zaměřující se na oblasti látkových závislostí s přihlédnutím ke konkrétní situaci školy a zohlednit při prevenci užívání návykových látek nové typy látek. Přestože apelujeme na posílení prevence v oblasti duševního zdraví a wellbeingu, nemělo by se tak stát na úkor adiktologické prevence. Užívání návykových látek a vznik závislostí má společné rysy bez ohledu na konkrétní látku (látky se mění a měnit budou). Kvalitní adiktologická prevence, postavená na změně postojů a budování kompetencí, má vědecky prokázanou účinnost.

4. Vztahy ve třídních kolektivech

- Ublíživání ve vrstevnických vztazích neubývá, šikana je ve školách stále přítomná. Stejně tak musí být proto přítomno i její potírání, ideálně v podobě rozvoje bezpečného klima a kvalitních vztahů mezi žáky. Péči o dobré vztahy ve třídě nezajistí jednorázový program realizovaný externím poskytovatelem. Budování bezpečného klima, které se odráží ve fungování třídních kolektivů, je každodenním úkolem celé školy. Komunitně pojaté třídnické hodiny se jeví jako nezbytná součást života třídy. Důležité je diskutovat pravidla/dohody o chování žáků k sobě navzájem a pravidelně reflektovat aktuální situaci ve třídě. Vstup externistů do třídy má směřovat spíše k úrovni selektivní či indikované prevence.

5. Vztahy mezi žáky a pracovníky školy

- Téměř polovina žáků uvádí, že nemá ve škole žádného dospělého, kterému by se svěřila s problémem. Budování důvěry v pedagogické pracovníky chápeme jako nezbytnou

součástí prevence a deeskalace problémů, protože to, že žáci sami přijdou oznámit či konzultovat nějakou náročnou situaci, je často počáteční impuls pro řešení případů.

- Důvěru pomáhá budovat dlouhodobě otevřená a respektující komunikace pracovníků školy směrem k žákům. Také je nezbytné zajistit znalost možností podpory, které škola nabízí, tj. kdo ve škole je kdo, s čím se na něj žáci mohou obrátit, jakou formou, kde ho najít atd. Doporučujeme vyhodnotit, jak můžete v konkrétních podmínkách vaší školy zvyšovat důvěru žáků v pracovníky školy (včetně např. využití žákovských organizací, online schránek důvěry atd.). Cílem je nastavit prostředí, kde se žáci mohou svěřit a sdílet svoje problémy.

6. Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví učitelů

- Podpora wellbeingu a péče o duševní zdraví učitelů a pracovníků škol patří mezi klíčová témata podpory kvalitního školství. Vedle běžných výukových a výchovných činností, které jsou samy o sobě náročné, se dnes apeluje na učitele, aby plnili celou řadu dalších rolí. Je proto nezbytné, aby pro pracovníky ve školách byla zároveň dostupná podpora wellbeingu, prevence syndromu vyhoření a zdroje pro okamžitou pomoc při akutním problému.
- Mezi ně může patřit např. rozvoj kolegiální podpory a systematická podpora od vedení školy, využívání individuální, případové nebo týmové supervize, relaxační techniky, práce s dechem, mimopracovní odpočinek a rozvoj celoživotního wellbeingu. Pracovníkům škol jsou také dostupné telefonické linky a řada konzultačních míst (odborné poradny, neziskové organizace), na které je možné se obracet v případech profesní nejistoty.
- Podpora profesního rozvoje, vzdělávání jsou nástrojem, který pomáhá zvyšovat profesní jistotu.