

OBSAH

Předmluva	5
PRVNÍ ČÁST	9
Úvod	11
Duševní zdraví	15
Duševní zdraví a duševní gramotnost ve škole	29
Strategie pro zlepšení duševního zdraví ve školách	34
Vztah s žáky	40
Trauma-informovaný přístup ve vzdělávání	46
Téma duševního zdraví v Rámcovém vzdělávacím programu	52
Výzvy a překážky v podpoře duševního zdraví ve škole	55
Kdo se stará o duševní zdraví (ve škole a jinde)?	59
Inspirace pro zakomponování duševního zdraví do výuky	67
DRUHÁ ČÁST	81
Psychická pohoda pedagogů	83
Syndrom vyhoření	86
Tipy pro péči o sebe pro učitele	94
Závěr	106
Slovníček pojmů	107
Zdroje	110

Duševní zdraví

Pojďme se na malý okamžik zastavit u toho, co to je zdraví. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje **zdraví** jako stav „úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Sartorius, 2006). To je v souladu s biopsychosociálním modelem zdraví, který zohledňuje fyziologické, psychologické a sociální faktory zdraví a nemoci a interakce mezi těmito faktory. Tím se liší od tradičního medicínského modelu, který definuje zdraví jako nepřítomnost nemoci nebo choroby a zdůrazňuje úlohu klinické diagnostiky a intervence. Předestřená definice výslovně spojuje zdraví s pocitem pohody a zdraví chápe jako lidské právo, jehož dosažení a udržení vyžaduje fyzické a sociální zdroje. Pocit pohody se vztahuje spíše k pozitivnímu než neutrálnímu stavu a zdraví je v něm chápáno jako pozitivní aspirace.

Duševní a tělesné zdraví jsou neoddělitelně spjaty, přičemž v posledních desetiletích se nahromadily důkazy o silném vztahu mezi nimi zpochybňující historické pojetí duality mysli a těla. Mechanismy tohoto spojení mohou být fyziologické, behaviorální a sociální, jak je identifikuje biopsychosociální model zdraví (k němu se může přidat ještě spirituální složka). Povaha tohoto vztahu je obousměrná, duševní zdraví ovlivňuje zdraví fyzické a naopak (Doan et al., 2022).

Zdravotní gramotnost (*health literacy*), tedy schopnost jedinců získat přístup k informacím, porozumět jim a používat je způsobem, který podporuje a udržuje dobré duševní zdraví (Nutbeam & Kickbusch, 1998), je důležitým nástrojem v oblasti veřejného zdraví, který poskytuje jednotlivcům znalosti, dovednosti a sebedůvěru, aby mohli podniknout kroky ke zlepšení osobního zdraví a zdraví své komunity. Deklarace OSN zdůrazňuje význam a ukládá vypracování příslušných akčních plánů na podporu zdravotní gramotnosti.

Strategie pro zlepšení duševního zdraví ve školách

Školy jsou důležitým místem pro rozvoj duševního zdraví, žáci zde tráví většinu času a prostřednictvím budování vztahů s vrstevníky rozvíjejí sociální a emoční dovednosti. I proto Světová zdravotnická organizace zveřejnila doporučení pro zdravý vývoj dospívajících (WHO, 2021). Intervence na podporu duševního zdraví zahrnují tři typy: univerzální, cílené a indikované. **Univerzální intervence** se zaměřují na podporu všech žáků bez ohledu na jejich ohrožení a měly by zahrnovat sociální a emoční učení. Mezi tyto intervence, které byly shledány jako účinné, patří ty, které budují emoční regulaci, řešení problémů, interpersonální dovednosti, všímavost, asertivitu a zvládání stresu. **Cílená prevence** míří na adolescenty vystavené mimořádným událostem, např. traumatu nebo jiným nepříznivým zážitkům z dětství. Tyto intervence by se měly zaměřit na snižování stresu u žáků a psychohygienu učitelů, kteří s nimi pracují. **Indikovaná prevence** by se měla zaměřit na žáky, kteří mají příznaky problémů s duševním zdravím, a může zahrnovat sociálně kognitivní dovednosti nebo dovednosti řešení problémů zaměřené jak na žáka, tak na učitele.

V rámci univerzálních intervencí se setkáváme s pojmy jako podpora a prevence, což jsou vzájemně se překrývající a doplňující procesy. **Podpora** duševního zdraví (*mental health promotion*) zahrnuje zvyšování protektivních faktorů jednotlivců tím, že posiluje jejich zdravé chování a zlepšuje jejich psychickou pohodu. Může jít i o celkovou tvorbu zdravého a podpůrného prostředí, které je otevřené k tématu duševního zdraví. Zatímco podpora se zaměřuje na zlepšení duševního zdraví a duševní pohody, **prevence** (*mental health prevention*) se snaží zabránit tomu, aby se duševní onemocnění objevilo či rozvinulo tím, že

Trauma-informovaný přístup ve vzdělávání

Trauma může změnit způsob, jakým děti vnímají svůj svět. Může mít velký vliv na to, jak se učí, komunikují s ostatními, ale i na to, jak se chovají či jak se celkově cítí. Lze jej definovat jako emocionální reakci na hroznou událost, jako je nehoda, znásilnění nebo přírodní katastrofa. Bezprostředně po události je typický šok nebo třeba popírání. Dlouhodobější reakce zahrnují nepředvídatelné emoce, flashbacky, napjaté vztahy, a dokonce i fyzické příznaky, jako jsou bolesti hlavy nebo nevolnost (Luthar & Mendes, 2020).

Trauma-informovaný přístup je rámec myšlení a intervencí, které jsou řízeny důkladným pochopením hlubokých neurologických, biologických, psychologických a sociálních dopadů traumatu na jednotlivce (např. rozpoznání u dané osoby její konstantní potřeby bezpečí). V praxi jde o způsob komunikace a poskytování podpory, který je adekvátní a který člověk s traumatem potřebuje.

Děti jsou od přírody odolné a z traumatu se mohou zotavovat týdny či měsíce bez zásahu, ale v některých případech, kdy dochází k chronickým stresorům, se jejich mozek a tělo přizpůsobí a časem, pokud se režim přežití stane jejich normálním stavem fungování, to může mít dopad na jejich pohodu a jejich reakce na zdánlivě každodenní úkoly se mohou stupňovat. Např. nenadálý test může působit jako hrozba (pro mozek, který má zkušenost s traumatem) a spustí se reakce v chování, která se může zdát jako přehnaná.

Pozornost věnovaná traumatu ve vzdělávání je důležitá, neboť stres ovlivňuje proces učení a pohodu žáků. Ukazuje se, že trauma může zpomalit, nebo dokonce zastavit schopnost dítěte se učit a děti, které zažily trauma, mají s největší pravděpodobností