

# OBSAH

<b>Úvod do metodiky</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Tipy pro práci s metodikou</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Příprava je základem pro úspěšnou práci s metodikou</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Specifika práce s teenagery</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Klíčové principy pro vytváření postoje k duševní hygieně.</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Zásady práce se skupinou.</b> .....	<b>9</b>
<b>6. Metody pro práci s jednotlivými tématy</b> .....	<b>10</b>
<b>Praktická část</b> .....	<b>13</b>
<b>1. Uvedení do tématu duševní hygieny.</b> .....	<b>13</b>
1.1 Otevření tématu duševní hygieny – důraz na pochopení jeho smysluplnosti. ....	13
1.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	13
1.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	14
1.2 Pojmenování vnitřních zdrojů – důraz na důvěru ve vlastní schopnosti .....	15
1.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	15
1.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	15
1.3 Konkrétní techniky duševní hygieny .....	15
1.4 Práce se zdroji informací .....	16
1.5 Shrnutí poznatků o duševní hygieně .....	16
1.5.1 Aktivity pro práci se skupinou .....	16
1.6 Zdroje informací o duševním zdraví pro vlastní objevování .....	16
<b>2. Péče o vnitřní svět – myšlenky</b> .....	<b>18</b>
2.1 Introspekce a představa vnitřního světa .....	18
2.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	18
2.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	18
2.2 Dynamika vnitřního světa – souvislost myšlenek a emocí .....	18
2.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	19
2.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	19
2.3 Mindfulness .....	19
2.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	19
2.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	20
<b>3. Péče o vnitřní svět – emoce.</b> .....	<b>21</b>
3.1 Co jsou to emoce .....	21
3.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	21
3.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	21
3.2 Síla emocí. ....	22
3.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	22
3.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	22
3.3 Emoce a myšlenky .....	23
3.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	23
3.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	23
3.4 Výraz emocí .....	24
3.4.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	24
3.4.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	24
3.5 Emoce v našem těle. ....	25
3.5.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	26
3.5.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	26
3.6 Jak s emocemi pracovat. ....	27
3.6.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	27
3.6.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	28

# ÚVOD DO METODIKY

Pro zachycení autentičnosti uvádíme příběh.

*Mám zavřené oči, při představě, co mě dnes čeká, se mi nechce ani vylézat z postele – škola, zkoušení, písemky, zápis známek... To opravdu nemám rád, přímo to nesnáším. A ještě ke všemu dozvuky včerejšího dne. Nádech, výdech. Ne, ještě jednou. S výdechem propouštím zlobu, smutek, nechuť. Nadechnu klid i přesto, že ho nyní necítím. Ještě pár nádechů a výdechů, aby se mi lépe vstávalo. Ať sprcha spláchne chmury a negativní myšlenky, které mě chtějí polapit do svých sítí. Něco na zub, co mi udělá dobře, a pak pravou nohou ze dveří. Po cestě zachytit aspoň jednu drobnou maličkost, která potěší oko – květinu za oknem, psa, který zavrtí ocasem... Stojím před školou a v hlavě mi běží doznívající obavy, jak to dnes zvládnu s tím batohem pocitů, který si vleču s sebou. Vcházím do školy, potkávám známé tváře. Někteří se usmívají, jiní, zahledění do sebe stejně jako já, si nesou svá tajemství. Otvírám dveře, stojím před třídou. Co se všem asi honí hlavou? Díváme se navzájem do očí. Co cítí oni a co já? Když mám špatnou náladu, okamžitě to všichni vycítí, a mně se pak o to víc nedaří. Co zaseji, to sklízím. Co s tím?*

Připomíná vám to něco? Příběh ukazuje, že emoce prožíváme všichni, dospělí i děti. Na rozdíl od nás dospělých děti nemají dostatek životních zkušeností ani znalostí, jak si s emocemi poradit, zvláště s těmi negativními, a jak řešit náročné situace, se kterými se bez přípravy setkávají. Každý z nás zažil chvíle, kdy se mu nechtělo vstát a zapojit se do pracovního procesu. Překonat nechuť a odpor vyžadovalo od nás pevnou vůli a snahu překonávat překážky, zodpovědnost a odhodlání, sebedůvěru i sebekázeň, víru v cíl, ke kterému směřuji a v to, že situace má řešení. Důležité je také vědět, kam se obrátit o pomoc. I členové rodiny mohou být zaskočeni a nemusejí tušit, co jejich dítě zažívá. Mnohdy právě pedagogický pracovník zachytí signály, že se ve třídě (v dítěti) něco děje. Pokud má dítě k pedagogovi dobrý vztah, má v něj důvěru, samo se mu svěří. Stává se, že i spolužáci přivedou kamaráda za třídním učitelem, metodikem prevence, psychologem, speciálním pedagogem s prosbou o radu.

V úvodní kapitole se věnujeme tématu **duševní hygieny** jako takové. Probouzíme zájem dospívajících o dané téma. Ptáme se dětí na jejich dosavadní zkušenosti s péčí o svou duševní pohodu a děláme si společný obrázek o tom, co to vlastně duševní hygiena je. Velký důraz klademe na hledání vlastních vnitřních zdrojů, přebírání zodpovědnosti za svůj život a vídnost k sobě samému. Pojmenováváme principy a postoje, se kterými budeme přistupovat k následujícím tématům. Vytváříme bezpečnou atmosféru ve skupině pro aktivní účast na programu.

Další dvě kapitoly se prolínají, zabývají se péčí o prožívání. První z nich je nazvána **Péče o vnitřní svět – myšlenky**. Zkoumá představy o vnitřním světě („duši“) každého z nás a vede k vytváření zvyku věnovat mu pravidelně svoji plnou pozornost. Pomocí komiksu přibližuje abstraktní témata, jako jsou myšlenky a emoce, a jak spolu vzájemně souvisejí. Následuje představení několika technik práce s myšlenkami. Pozornost je zaměřena na princip „já přebírám kontrolu“ (pojmenovaný jako kontrast dirigent vs. oběť).

S výše uvedenou kapitolou úzce souvisí třetí oblast, kterou je **péče o vnitřní svět – emoce**. Na to, jak důležitým společníkem nám emoce jsou, jim často věnujeme poměrně málo pozornosti. Většinou nás ani nenapadne se jimi zabývat, ovšem jen dokud nám nezačnou vadit, vymykat se naší kontrole a žít si zdánlivě vlastním životem. V této kapitole proto poskytneme žákům prostor dostat se k tématu emocí o něco blíže. Zaměříme se na to, co to vlastně emoce jsou, jak se projevují, jak je pocítujeme a pojmenováváme a jakým způsobem s nimi můžeme pracovat.

Z oblasti **péče o tělo** jsme vybrali téma **spánek**. V dnešní době je spánek, a to nejen u teenagerů, velmi podceňovanou oblastí každodenního života. Významně ovlivňuje naši schopnost se efektivně učit, paměť, soustředění či schopnost vypořádat se s emočně náročnými situacemi, jako jsou stres a úzkosti. Předkládáme zásady spánkové hygieny, odhalíme škodlivé mýty o spánku. Hledáme cesty, jak mohou žáci efektivně využít získané informace ve svůj prospěch.

Další oblast se týká **péče o prostředí**. Konkrétně se zaměříme na téma **sociálních sítí** a **online prostoru**. Mohou být dobrým prostředkem pro kontakt s kamarády, pokud se s nimi neseťkáme osobně. Podíváme se blíže, co nám mohou nejen dát, ale i brát. Zmíníme některá úskalí sítí a nabídneme cesty pro bezpečný, přínosný a radostný pohyb na sítích.

Celý program uzavírá oddíl s názvem **Když psychohygiena nestačí**. Týká se závažnějších psychických problémů. Těžištěm je podpora dětí v odhodlání vyhledat v daných případech pomoc (ať už někoho blízkého, nebo odborníka).

## 1. Tipy pro práci s metodikou

Účastníky může lektor programem provést krok po kroku přesně podle metodiky, nebo lze vybírat jednotlivá témata podle potřeb konkrétní skupiny (konkrétních účastníků). Případně si lze dílčí aktivity upravit nebo je obohatit podle vlastních zkušeností či reakcí skupiny. Jedinou výjimkou je kapitola Co je to duševní hygiena, kterou doporučujeme zařadit na úvod.

Hlavním vodítkem pro výběr témat je vize stanoveného cíle, ke kterému by měly všechny aktivity směřovat. Je užitečné si cíl připomínat a mít ho stále na paměti. Zkušený pedagog si aktivity připraví podle svých preferencí, případně reaguje na preference

skupiny, se kterou pracuje. Důležité je přicházet s jasně ukotveným svým vnitřním postojem k tématu (mít na paměti hlavní zprávu, kterou chce svým působením účastníkům předat).

Úspěchem programu je, pokud na jeho konci stojí účastník jako člověk, který vnímá duševní hygienu jako důležitou a samozřejmou součást svého života. Svoji duši a svůj vnitřní svět vidí jako hodnotu, o kterou projevuje zájem a pečuje o ni. Udržuje vlídnou pozornost vůči svému vnitřnímu světu a reaguje na jeho proměny a potřeby. Aktivně se zajímá o hledání cesty k naplnění svých potřeb. V případě potřeby hledá kvalitní informace (orientuje se v nadbytku dostupných informací o duševní hygieně), zkouší různé cesty, případně dovede požádat někoho o pomoc.

## 2. Příprava je základem pro úspěšnou práci s metodikou

Důkladná příprava je pro úspěšný průběh programu nezbytná. Věnujete-li jí dostatečné množství času, zájmu a pečlivosti, zúročíte vloženou energii v uskutečňování cílů. Úlohou člověka, který vede skupinu mladistvých pomocí této metodiky, je stát se jejich průvodcem a tím, kdo podněcuje jejich zájem o zkoumání ve vodách duševního zdraví a stojí při nich. Pomáhá jim nasměrovat jejich první krůčky a udržet zájem, když opadá. Vede je k radosti z cesty a objevů, které je na cestě potkají. První důležitou podmínkou pro práci úspěšného průvodce je jeho vlastní opravdový **zájem o danou problematiku a přesvědčení o její smysluplnosti**. Doporučujeme **si projít minimálně celou kapitolu dříve, než se s účastníky programu pustíte do první lekce** (je důležité mít představu celku, do kterého informace z konkrétní lekce zapadají). **Ideální je nechat se inspirovat k vlastnímu zkoumání dané problematiky**. V závěru publikace a uvnitř některých kapitol jsou uvedené podnětné odkazy na literaturu, videa a další zdroje spolu s **otázkami k zamyšlení**. Během přípravy na lekci s účastníky doporučujeme vyhradit si na promýšlení odpovědí dostatečné množství času a případně si je i psát. To platí nejen pro otázky, které pokládá tato metodika, ale i pro otázky, které při přípravě napadnou vás samotné. Sebezkušenost během práce na tomto projektu bude zároveň vaší odměnou za čas a energii, kterou věnujete mladým účastníkům.

**Dále doporučujeme (tam, kde to lze) sám na sobě vyzkoušet všechny plánované techniky** (vyplnit si za sebe pracovní listy, které budete účastníkům předkládat, zamyslet se nad svými postoji k tématu, vyzkoušet si výtvarné techniky apod.).

## 3. Specifika práce s teenagery

- Co vím o vývojové psychologii dospívání?
- Čím je pro mě věk dospívání a adolescence výjimečný?
- Proč jsem si vybral/a spolupráci právě s touto věkovou skupinou?
- Jaký mám vztah k tomuto životnímu období (k mladým lidem a ke vzpomínkám ze svého života)?
- Co mě v této době ovlivňovalo nejvíce?
- Co ovlivňovalo moji duševní pohodu?
- V čem je pro mě komunikace s dospívajícími výzvou?
- V čem může být naopak můj způsob komunikace výzvou pro mladistvé?

Frances E. Jensen ve své knize *Mozek teenagera* (2015) nabízí pohled na dané životní období jako na úžasnou příležitost těžit z nezměrné tvárnosti, otevřenosti a výkonnosti dospívajícího mozku, a zároveň jako období, kdy je psychika velmi křehká a zranitelná. V tomto duchu cituje G. S. Halla:

*„Jsou to nejlepší roky života. Nikdy předtím ani potom není člověk tak vnímavý k těm nejlepším a nejmoudřejším snahám dospělých. Je to nejúrodnější psychická půda, ve které se dobrá i špatná semena uchytí neuvěřitelně snadno a rychle, hluboko zakoření a brzy nesou ovoce.“<sup>1</sup>*

Zmíněná kniha F. E. Jensenové stojí za přečtení. Dozvíte se mimo jiné, proč je v tomto věku zásadně důležitý spánek, proč jsou velkým nebezpečím závislosti, jak reaguje dospívající mozek na stres a mnoho jiného. Stručný úvod do tématu nabízí 15minutové video, kde Sarah Blakemoreová (2012) zmíněné poznatky shrnuje.

Pro práci s teenagery je výhodné se s vývojem mozku v tomto věkovém období alespoň orientačně seznámit. **Bouřlivý vývoj mozku** v oblasti prefrontálního kortexu **ovlivňuje exekutivní funkce a sociální dovednosti**, kam patří i **ovládání emocí**. Výzkumy prokázaly, že v období dospívání dočasně jsou ochromené sebe regulační mechanismy, proto býváme častými svědky

<sup>1</sup> Originální znění: „These years are the best decade of life. No age is so responsive to all the best and wisest adult endeavor. In no psychic soil, too, does seed, bad as well as good, strike such deep root, grow.“ In: Granville Stanley Hall. *Adolescence. Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education physiology. Volume I.* New York: D. Appleton and company, 1904.

návalů **emočně nepředvídatelného chování**. Pro nás dospělé se jedná o výzvu, která prověřuje naši osobnostní vyzrálost, odolnost, lidskost, pedagogické mistrovství, zkrátka veškerý um. U teenagerů se současně projevují genetické předpoklady, vlohy i zátěže. Vliv rodiny, prostředí, ve kterém dospívající vyrůstají, se nezanedbatelně promítá do jejich chování a prožívání. Obrazně řečeno, co jsme zasadili, to sklízíme. Ať se nám to líbí nebo nelíbí, děti často neadekvátním způsobem nastavují zrcadlo našemu chování odrážejícímu naše nezpracovaná témata, často i nevědomě skrytá.

Nevybírávám, mnohdy pro nás neotesaným způsobem nám dávají najevo, že jsou tady s námi, ať už jsme je chtěli či nechtěli. Označují nám, že s námi ve většině případů nesouhlasí a chtějí jít vlastní cestou i přesto, že my dospělí vše vidíme jinak. Mírně řečeno, **schází jim dostatek vhodných prosociálních dovedností**, kterých časem nabudou, pokud to my dospěláci s nimi nevzdáme.

Přes všechny nástrahy a úskalí dospívání stojí za to s danou věkovou skupinou pracovat a překonávat situace, kterým s nimi čelíme. Je potřeba s nadhledem přistupovat k jejich vývojově podmíněnému prožívání, kam patří:

- silné až přecitlivělé prožívání sebe samých;
- testování hranic i experimentování;
- zvýšená sebekritičnost vůči sobě (např. svému vzhledu), ale i vůči všem blízkým dospělým, ať se jedná o rodiče, prarodiče, pedagogy, vychovatele, trenéry, zkrátka vůči všem, se kterými se nejčastěji setkávají.

Dnešní teenageři se potýkají nejen s vlastním dospíváním, ale čelí i nárokům současné doby. Jsou zahlceni až přesyceni informacemi, často i rozporuplnými či negativními, jsou ovlivňováni dynamickými změnami v rodinách i společnosti. Orientovat se sami v sobě je proto dnes pro ně obtížné a potřebují o to větší podporu z naší strany, tj. srozumitelnou, jasnou komunikaci (bez ironie, sarkasmů a zesměšňování, bez rychlých zjednodušujících závěrů, bez ponižování). Ani laciný podbízivý přístup neposkytuje dětem podporu.

- Akceptujeme jejich osobnost (přijímám je takové, jací jsou, ale vymezují jasné hranice, co ano, a co ne). Moralizování, mentorování, trestání nefunguje u žádné věkové kategorie. Rady typu „nesedte u počítače a jděte radši ven, sociální sítě jsou hloupost“ vyvolají spíše odpor a uzavřou možnost komunikace.
- Přístupujeme k nim s respektem, neodsuzujeme je, nehodnotíme jejich přístup ke světu dospívajících, který před námi leckdy tají (a kterému nemusíme dostatečně rozumět a můžeme mít vůči němu své předsudky). Pomůže nám to získat ochotu dětí pozvat nás do jejich světa a zároveň poodhrnout oponu našeho vnímání.

Podají-li se nám pochopit výše uvedená specifika dospívání, umožní nám to získat nadhled a odstup, který nám pomůže nebrat si projevy „pubertáků“ osobně. Díky hlubšímu porozumění jsme více schopni volit akceptující přístup k teenagerům a předcházet konfliktům.

## 4. Klíčové principy pro vytváření postoje k duševní hygieně

Jak bylo výše zmíněno, metodika je co do obsahu koncipována spíše jako inspirace než jako kompletní zpracování všech témat péče o duševní zdraví. Zaměřujeme se především na principy, jak témata uchopovat a snažíme se je co nejlépe přiblížit jak v metodice dospělým, tak v první kapitole pracovního sešitu dospívajícím (proto doporučujeme s touto kapitolou program začít).

Níže je shrnuto pět hlavních principů. Doporučujeme mít je na paměti při zpracovávání libovolného tématu. (Předpokládáme, že průvodce bude témata vybírat dle potřeb skupiny nebo svých osobních preferencí či zájmů.)

Porozumění smyslu „proč se zabývám daným tématem“ – motivace:

- Motivací účastníků pro skupinovou práci může být zájem, zábava, atraktivnost technik apod., ale pro skutečné začlenění principů duševní hygieny do každodenního života účastníků je potřeba porozumění jejich smyslu. Jak konkrétně to které opatření funguje a proč.
- Za tímto účelem jsou do pracovních sešitů včleněny edukační listy a v metodice je mnoho dalších tipů, kde čerpat informace.
- Obecnou motivací pro dodržování principů psychohygieny je vnímání sebe samého a své duše jako hodnotné a „péče hodné“.

Převzetí zodpovědnosti + důvěra ve vlastní schopnosti:

- Další podmínkou pro to, aby měli účastníci chuť zkoušet techniky, je jejich přesvědčení, že je změna jejich vlastními silami možná. Že jsou schopni aktivně ovlivňovat své duševní zdraví.
- Už pochopení zmíněného principu je samo o sobě léčivé. Vyplatí se na něj dávat důraz při probírání jakéhokoliv z témat. Vždy je možné upozornit na konkrétní možnosti účastníků, jak mohou svoji psychickou pohodu ovlivňovat, nebo ještě lépe, jak si tyto možnosti vyzkoušet.