

NUDZ a UNICEF, ve spolupráci s WHO, podporují duševní zdraví a psychosociální pohodu žáků a učitelů na základních školách

17. 4. 2023, KLEČANY – Pro učitele na druhém stupni základních škol je připraven jedinečný program, jehož cílem je zlepšení duševního zdraví a psychosociální pohody žáků i učitelů. Na programu, který připravili odborníci z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) za podpory Dětského fondu Organizace spojených národů (UNICEF), a ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO), se podíleli mezinárodní specialisté, včetně odborníků z válečných oblastí na Ukrajině. Program dodá učitelům dovednosti, které jim pomohou podpořit duševní zdraví dětí, a tím i přispěje k začleňování ukrajinských dětí do českých škol.

Jedno ze sedmi dětí se potýká s psychickými problémy

Počet dětí a dospívajících s psychickými poruchami v posledních letech kontinuálně roste. Podle WHO až 14 % dětí a dospívajících ve věku 10-19 let zažije nějakou formu duševního onemocnění. Navíc polovina prvních příznaků duševních onemocnění se projeví již před 14. rokem věku. Psychickou zátěž ještě více znásobila pandemie covid-19. Válka na Ukrajině potřebu specializovaných služeb psychosociální podpory a duševního zdraví ještě prohloubila. Běžné poruchy duševního zdraví se v humanitárních krizových situacích mohou až zdvojnásobit. Uprchlíká zkušenost představuje z hlediska duševního zdraví značnou výzvu pro více než 8 milionů lidí z Ukrajiny, kteří zemi z důvodu konfliktu opustili.

„Přibližně jedno ze sedmi dětí se potýká s psychickými problémy. Duševnímu zdraví ve školách přitom donedávna nebyla věnována přílišná pozornost. Válka na Ukrajině však tuto potřebu zvýraznila – od začátku války přišlo do českých základních škol téměř 40 tisíc dětí z Ukrajiny. Kromě traumat spojených s válkou a nedobrovolnou migrací se navíc tyto děti potýkají s jazykovou bariérou – pouze 10 % dětí se domluví v běžných situacích. I z těchto důvodů se prakticky neúčastní volnočasových aktivit,“ vysvětluje Petr Winkler, ředitel Národního ústavu duševního zdraví.

Snížit riziko úzkosti a deprese

„Zkušenosti dětí a dospívajících, kteří zažili válečný konflikt, mohou mít významný dopad na jejich duševní zdraví. Je důležité zajistit, aby učitelé získali dovednosti, které jim umožní poskytovat dětem a dospívajícím nezbytnou psychosociální podporu. Proto UNICEF ve spolupráci s NUDZ rozšiřuje dostupnost služeb na podporu duševního zdraví ve školách a pomáhá tak dětem zvládnout náročné situace,“ říká Rita Neves, vedoucí oddělení na ochranu dětí kanceláře UNICEF pro podporu řešení uprchlické situace v ČR.

„Uplynulých několik let bylo těžkých zejména pro děti. Nejdříve kvůli izolaci zapříčiněné pandemií covid-19 a nyní kvůli válce na Ukrajině. Uvědomujeme si důležitost tohoto rozsáhlého inkluzivního projektu zaměřeného na děti a mladistvé z České republiky i na ty, kteří přicházejí z Ukrajiny. Intervence, které provádějí školní pedagogové, jsou zásadní pro udržení duševní pohody dětí a pro zajištění a doporučených specializovaných služeb v případech závažnějších problémů,“ uvedla Roksolana Kulchynská, koordinátorka humanitárních projektů z Kanceláře WHO v Česku.

Sebepéče, boj proti vyhoření i reakce na trauma

Právě proto vznikl společný projekt NUDZ, UNICEF a WHO, který se zaměřuje na duševní zdraví a psychosociální potřeby jak uprchlíků, tak jejich hostitelských komunit. Jeho cílem je zlepšit wellbeing v českých školních třídách druhého stupně základních škol a vyškolen učitele, aby zvládli být oporou jak pro své žáky, tak pro nově příchozí. *„Na začátku projektu jsme udělali důkladný průzkum a analýzu toho, jakým výzvám jednotlivé skupiny nejčastěji čelí. Učitelé se často mohou potýkat s vyčerpáním nebo vyhořením, neboť mají v kolektivu množství žáků s výrazně rozdílnými potřebami. Problémem také může být personální podstav*

a nedostatek podpory. Část učitelů také neví, jak přesně reagovat v kontaktu s žáky, kteří prošli vysoce stresující událostí. Dotazovaní učitelé se tak chtěli dozvědět více o traumatu, jeho projevech a jak na ně reagovat, jak reagovat, když má někdo z žáků panickou ataku a jak u sebe předcházet syndromu vyhoření,“ popisuje Anna Kagstrom z Národního ústavu duševního zdraví. Mezi nejčastější potřeby žáků patří integrace do kolektivu a porozumění okolí. Potřebují také cítit, že mají možnost podpory a mohou se obrátit pro efektivní pomoc.

A přesně tyto oblasti nový vzdělávací projekt řeší. Pro učitele je připraven jednodenní seminář, který je zdarma, kde se dozvedí řadu důležitých informací například o tom, jak pracovat s dětmi, které si prošly náročnými událostmi, budovat empatii, zvládat náročné situace a otevřeně komunikovat a jak mohou učitelé pečovat sami o sebe. Seminář rozhodně není jen nudnou přednáškou, ale je pojat opravdu komplexně, což ostatně oceňují i první účastníci: 90 % z nich hodnotí program 5 hvězdičkami, a 93 % by program doporučilo kolegům. Zejména oceňují vysokou odbornost a kvalitu prezentace i výukových materiálů. *„Určitě jsem si toho hodně odnesl. Původně jsem čekal, že to bude hodně teoretické, obecnější, ale nakonec jsem získal spoustu materiálů, které jsou atraktivní, srozumitelné a dají se okamžitě převést do praxe. Duševní zdraví se týká každého – každý má nějaké problémy, ať jsou větší nebo menší, je důležité jim věnovat pozornost,*“ říká Marek Mikš, školní psycholog, absolvent semináře v Praze.

Odborníci z Národního ústavu duševního zdraví chtějí v rámci projektu do konce května vyškolit na 600 pedagogických pracovníků, kteří pak získané dovednosti uplatní v práci s dětmi. Projekt je určen primárně pro učitele žáků ve věku 10-14 let a školení jsou naplánována prakticky napříč celou republikou. Seznam termínů zájemci naleznou na <https://dzda.cz/skoleni/> a kromě již vypsanych termínů lze také zorganizovat seminář přímo na vyžádání.