

Duševní zdraví

• Co je duševní zdraví a jak ho posilovat?

- Duševně zdravý člověk umí zvládat své emoce a stres, využívá své schopnosti, buduje zdravé vztahy a dokáže se vyrovnávat s různými situacemi.
- Co dalšího souvisí s duševním zdravím?
 - Základní fyziologické potřeby: jídlo, spánek, pohyb,
 - seberealizace, držení si hranic, kvalitní mezilidské vztahy, balanc mezi digitálním a offline světem.

• Destigmatizace tématu

- Každý z nás se někdy cítí špatně, je to normální.
- Je v pořádku obrátit se na odbornou pomoc.

• Copingové strategie

- mohou být různé, některé funkční některé nefunkční. Je potřeba mít více různých dlouhodobě funkčních strategií

• Další kontakty pomoci

- Pro učitele a rodiče: Linka pro rodinu a školu (116 000), Modrá linka (608 902 410), Školní poradenské pracoviště, místní Pedagogicko psychologická poradna



Na koho se mohu obrátit

E: prevence@podaneruce.cz

M: 773 789 708

www.prevence.podaneruce.cz

Jak pracovat s třídou

- Dělat pravidelně třídnické hodiny se zaměřením na konkrétní témata např.: copingové strategie, společný čas strávený příjemnou aktivitou (deskové hry, povídání, sdílení, tvoření...).
- Budování bezpečné atmosféry ve třídě: Společné rituály (např. pondělní přivítání a naladění se na sebe, narozeniny...). Možnost použití konverzačních karet, icebreakerových aktivit.
- Učit žáky být na sebe hodný – není třeba dělat vše dokonale. Je lepší určit si jednu oblast a na tu se zaměřit.
 - Práce s chybou jako možnost růstu, nebát se zkoušet nové aktivity.
 - Pěstovat vzájemné oceňování a pochvaly
- Nezapomínat na potřeby sebe a dětí (např. jídlo, protáhnout se...)

RELAXAČNÍ AKTIVITY

- Všech 5 pohromadě, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, Imaginace (např. bezpečného místa)

LAPAČ VDĚČNOSTI PRO TŘIČNÍ KOLEKTIV

- Aktivitu lze najít online. Trénink vděčnosti posiluje motivaci a odolnost a zlepšuje náladu. Pojatý jako celotřídní aktivita

TIP NA
AKTIVITU
DO VÝUKY

KLUBÍČKO POCHVAL

- K aktivitě Vám stačí obyčejné klubko provázku, raději širšího – méně se zamotává. Cílem aktivity je příjemné naladění se na sebe navzájem, trénink ocenění, provázání vztahů v kolektivu. Žáci sedí v kroužku, lze na židlích i na zemi. První člověk chytí konec provázku a zbytek klubka hodí přes kruh dalšímu spolužákovi (nedávat spolužákům vedle sebe). Před samotným hodem spolužáka osloví jménem a za něco ho pochválí, ocení, poděkuje mu (...). Další v pořadí si opět chytí kousek provázku a zbytek klubka pošle popsáním způsobem dál. Takto vzniká v kruhu síť, která znázorňuje provázanost a síť vztahů ve třídě. Klubíčko házíme vždy tomu, kdo ještě provázek nedrží – ještě nebyl oceněn.

INSPIRACI NA DALŠÍ AKTIVITY NALEZNETE NA

[podaneruce.cz/centra-sluzby/
primarni-prevence/](http://podaneruce.cz/centra-sluzby/primarni-prevence/)

