

# Nebýt oukej je oukej. A říct si o pomoc taky

Jak mají děti poznat, že se necítí psychicky dobře, a co s tím dělat? Jak mají řešit hádku? Jak se naučit klidně reagovat? Jak chápat pocity jiných? Národní ústav duševního zdraví zkouší na šedesáti třídách druhého stupně základních škol program, v němž se mají přesně tohle žákyně a žáci naučit. Je složený z dvaceti vyučovacích hodin a jmenuje se Všech pět pohromadě: letos by měly být k dispozici výsledky jeho testovací části.

text Barbora Postránecká • foto Tomáš Binter

**N**ěkdy toho na mě bylo prostě moc. Ať jsem se učila sebevíc, měla jsem pořád pocit, že nejsem dost dobrá.

Jednou jsme ve škole psali důležitý test. I když jsem zůstala vzhůru celou noc a učila se, při testu se mi najednou všechno vykouřilo z hlavy. Měla jsem pocit, že nemůžu dýchat.

Bolelo mě břicho a potila jsem se. Celou přestávku na oběd jsem probrečela.

Přišel za mnou kamarád a ptal se, co se stalo. Všechno pokázím, nic neumím udělat dobře. Řekl mi, že příště se můžeme učit spolu.

To mi pomohlo cítit se lépe. Uvědomila jsem si, že někdy vidím věci dost černě.

Občas mě přepadne úzkost, ale promluvit si s někým, komu věřím, mi pomáhá se s tím vyrovnat, i když to zpočátku může být trapné.

Příběh Evy je součástí krátkého animovaného videa, které se žákům pouští během sedmnácté lekce programu Všech pět pohromadě.

Zrovna v této hodině se mluví o tom, že necítit se o. k. je o. k. a říct si o pomoc je taky o. k. Jindy se zase školáci učí, jaký je rozdíl mezi jednáním a reagováním. „Reagování je takové štěně, které není vycvičené a štěká na každého, kdo projde kolem. Jednání si ale dokážeme promyslet,“ přibližuje obsah výuky psycholožka a terapeutka Laura Juriková, která je členkou pracovní skupiny, jež program Všech pět pohromadě vyvíjí.

Program je určený pro jedenácti- až třináctileté žáky. Místo klasického sezení v lavicích však sedí šestáci (či sedmáci) v kruhu, aby na sebe viděli. U sebe mají deníky, kam si mohou na konci hodiny zapsat poznatky, které je zaujaly. Nikdo je tu neznámkuje. Hodina se skládá z několika aktivit a vyprávění s občasným výkladem učitele. Pokaždé se začíná a končí dechových cvičením – to aby se všichni zklidnili a zkoncentrovali. Takové dýchání se dětem může hodit i jindy. Třeba když je někdo naštvě, ale ony na něj nechtějí křičet. Anebo když jsou nervózní před testem.

Počátky projektu Všech pět pohromadě spadají do roku 2018. Tehdy se skupina expertů z Národního ústavu duševního zdraví, kteří se zaměřují na psychiku dětí a dospívajících, začala zabývat možností, že by se děti mohly na školách dozvídat něco o metodách, jak být, řekněme, spokojenější a odolnější. „Nazývá se to sociálně-emoční dovednosti, které nám pomáhají, abychom se měli dobře, abychom si dokázali budovat zdravé vztahy a byli empatictí, tedy abychom věděli, že svět není jen o nás, ale i o dalších lidech. Taky abychom dokázali popsat svoje pocity a myšlenky či chápali důsledky svého chování,“ vysvětluje Laura Juriková podstatu takzvané duševní gramotnosti, což jsou – jak říká definice – „znalosti a dovednosti nezbytné pro naplňování pozitivního duševního zdraví“.

Za podpory ministerstva školství a České školní inspekce nyní výzkumníci sbírají data, jak program ve vybraných školách funguje. A řeší, jak ho rozšířit do dalších škol.



**Třída jinak.** Žáci v hodinách, v nichž se učí o duševním zdraví, sedí tak, aby na sebe viděli.

## TŘASKAVÉ TÉMA

Vedle kostela svatého Mikuláše na malém náměstí ve Spáleném Poříčí na Plzeňsku stojí třípatrová budova. Sídli v ní zdejší základní škola, do níž chodí přes tři stovky dětí z města i blízkého okolí. Škola byla do pilotního programu Všech pět pohromadě zapojená, a v šesté třídě ho tu odučila učitelka Pavlína Jandošová. „Tohle je téma, které ve školách chybí,“ říká Jandošová, která ve škole učí výchovu ke zdraví. Právě tento předmět je ideálním adeptem, kam by šel program v budoucnu zařadit.

Žáci si společně s ní v rámci programu Všech pět pohromadě prošli pět bloků – duševní zdraví, emoční gramotnost, vztahy, komunikace a první pomoc v oblasti duševního zdraví. Dozvěděli se třeba, jaký vliv má stres a hormony na duševní zdraví. Bavili se o emocích, které patří k životu, ale jež je potřeba umět regulovat. Naučili se lépe řešit konflikty. A taky se bavili o tom, jaké jsou symptomy problémů s duševním zdravím. Program vychází z toho, že

## Děti a duševní zdraví

**Cítí se na dně více než jednou týdně:**  
dospívající dívky 30 procent  
dospívající chlapci 13 procent

**S psychickými problémy se potýká:**  
1 ze 7 dětí a dospívajících

**Duševní onemocnění se projeví:**  
před 14. rokem věku 50 procent  
do věku 24 let 75 procent

čím více o těchto věcech víme, tím jsme v zátěžových situacích odolnější, dokážeme čelit stresu a taky dokážeme včas vyhledat pomoc, pokud je to třeba.

„Na to, co jsme se během těch hodin naučili, se dnes často odkazují,“ pochvaluje si Pavlína Jandošová, která ve škole zároveň funguje i jako metodička prevence. Má za úkol předcházet u žáků vzniku „rizikového chování“, což je široký pojem zahrnující mimo jiné šikanu, závislosti či poruchy příjmu potravy.

„Učit duševní gramotnost klade velké nároky na učitele,“ vysvětluje psycholožka a terapeutka Laura Juríková. Předpokladem například je, že nemůžete učit dobrou komunikaci nebo to, jak zvládat stres, když to sami neumíte. „Ano, jde o téma, které je traskavější než čeština nebo dějepis, kde jsou jasně daná fakta. Moje hypotéza je, že se toho někteří lidé mohou hodně bát. Je to stále trochu stigmatizované téma, protože když se řekne duševní zdraví, mnozí si hned představí duševní onemocnění,“ míní Juríková.

Lepší pochopení a taky více kompetencí pro výuku duševní gramotnosti má přinést učitelům třídní školení – předpokladem je, že jím projde každý učitel, který bude Všech pět pohromadě učit. „Snažíme se na školení navodit příjemnou atmosféru. Jsou tam relaxační cvičení, zajímá nás, jak se učitelům daří, mluvíme s nimi o syndromu vyhoření, dáváme jim prostor sdílet, co je tíží. Chceme, aby zažili pocit, kdy jsou viděni a slyšeni,“ říká Laura



**Důvěra a respekt.** Učitel Michael Karlík chce, aby děti chodily do školy rády.

Juríková. Na školení zkouší učitelé sami na sobě aktivity, které pak mají dělat ve třídě s dětmi. Bavi se tedy například o tom, kdy se sami rozčílili či kdy se cítili pod psa.

Aby výzkumníci zjistili, zda je program funkční, bylo potřeba zapojit náhodně vybrané školy. Na školení jim tak jezdili i „nepříliš nadšení“ učitelé. „Jedna škola nám řekla, že inspekce vybrala třídu plnou kluků-sportovců a tam že to nemá smysl dělat. My jsme ale řekli, že to dělat budou, protože potřebujeme vědět, zda to bude fungovat i tam,“ vysvětluje Laura Juríková.

#### **POJĎME SPOLU VYCHÁZET**

V září 2021 absolvoval školení duševní gramotnosti taky Michael Karlík, sedmadvacetiletý učitel ze základní školy v Nové Roli na Karlovarsku. „Kdybych se dětí dřív zeptal, jak se cítí, řeknou maximálně dobrý nebo špatný. Dneska dokážou víc mluvit o svých pocitech, jsou víc empatické, dokážou víc koukat i na jiné, nejen na sebe,“ všiml si třídní učitel letošních sedmáků.

Sám se snaží nebýt jen kantorem, který učí občanskou výchovu, zeměpis, tělocvik a etickou výchovu. Často bere děti na výlety, občas se

schází i s jejich rodiči na neformálních setkáních, má s dětmi založenou whatsappovou skupinu. Jelikož učí na malém městě, spoustu věcí se doslechne. „Když jednomu žákovi zemřel strejda, sice tvrdil, že se moc neviděl a že je v pohodě, ale člověk viděl, že ho to trápí. Děti se taky někdy svěří, jak jsou smutné, protože se jejich rodiče rozvádějí. Nebo tu mám sourozence, kteří nemají tatku a je pro ně těžké, když se ostatní těší na Vánoce nebo když poslouchají, kam jejich spolužáci jezdí na dovolenou, na kterou oni nemohou.“

S dětmi chce mít Michael Karlík kamarádký vztah, zároveň však hledá balanci, aby měl jejich důvěru, ale taky respekt. „Mám k těm dětem blízko, ale je otázka, zda je to správně. Já už ale jiný nebudu. Hlavně chci, aby do školy chodily rády. Říkám jim: Pojďme si důvěřovat, pojďme spolu vycházet.“ Uznává, že některé věci ho na pedagogické fakultě opravdu naučili. „Když vám tam říkají ‚Naslouchej dítěti‘, v tu chvíli si člověk řekne, že ví, co má dělat. Když jste pak ale ve škole a děti za vámi chodí se svými problémy, je to jiné.“

#### **DOPADY PANDEMIE**

Otázky duševní pohody a sebezpečí – prokerese i v češtině používá anglický termín wellbeing – zvýraznila pandemie: dlouhé uzávěry přinesly spoustě žáků psychické potíže. „Školy jsou tomuto tématu dnes otevřenější,“ potvrzuje Lenka Felemanová, která vede skupinu wellbeingu v rámci iniciativy Partnerství pro vzdělání 2030+: ta sdružuje různé organizace a odborníky, kteří se snaží – mimo jiné na zkušenostech za zahraničí – zahrnout do výuky i téma podpory wellbeingu a duševního zdraví. Učit se o duševním zdraví a pečovat o něj by podle nich měli nejen žáci, ale i učitelé: už před pandemií byl totiž syndromem vyhoření podle Lenky Felemanové ohrožen každý pátý vyučující. A pokud se blíží vyhoření, klesá kvalita výuky. Jestliže je učitel

ve stresu, odráží se to na dětech a jejich výsledcích.

„Musí se mluvit o tom, že by měli učitelé umět aktivně odpočívat, relaxovat. Velký nástroj je také sdílení a spolupráce s kolegy, což se u nás ale stále často neděje. Učitelé se naopak často bojí říct, že se jim něco nedáří nebo jim něco nejde,“ upozorňuje Lenka Felcmanová: učitelství je podle ní náročná profese. Podle ní existuje řada možností, jak se ve školách o duševní pohodu starat. Jednou z nich je mít ve škole psychologa, který se ale nutně nemusí věnovat jen dětem, ale taky pedagogům.

Pomocť může i maličkost, kterou Lenka Felcmanová viděla, když byla na exkurzi v nizozemských školách. Tam měli vždy místo, kde byl třeba gauč a kávovar, kam si mohl učitel jít na chvíli sednout a odpočinout si nebo si popovídat s kolegou místo toho, aby se tísnil stále se všemi ostatními ve sborovně.

Jak moc a jak rychle jsou školy připraveny takové postupy zavádět? „Je to proces,“ odpovídá Lenka Felcmanová. I učitelka Pavlína Jandošová si myslí, že potrvá dlouho, než se téma stane ve školách běžné. Naučila se proto radovat z maličkostí. „Vždycky si řeknu, že lepší školství začíná v mé třídě,“ dodává.

#### MÍT SVOU STRATEGII

Dvacet lekcí Všech pět pohromadě se uzavírá tím, že si každé dítě vytvoří vlastní plán duševního zdraví. Sepisují si strategie, co dělat, když jim není dobře a chtějí se cítit líp. Jak vůbec poznají, že jim není dobře. Na koho se mohou obrátit, kam mohou zavolat. Bavi se o tom, že existuje školní psycholog nebo linka důvěry. Ve svém deníku mají kontakty, kam mohou zavolat.

Ostatně – bezpečným místem pro komunikaci může být i samotná škola.

„Říkáme učitelům, že oni mohou opravdu někdy být tou jedinou zdravou dospělou osobou, ke které se



**Ocenění.** Učitelka Pavlína Jandošová si program Všech pět pohromadě pochvaluje.

dítě vztahuje a důvěruje jí,“ vysvětluje Laura Juríková: je přesvědčená, že pokud budou děti vědět, jak se s duševní nepohodou vypořádat či za kým se svými problémy jít, když jsou ještě malé, nemusí se pak rozrušit ve velké problémy. Až třeba takové, které vyžadují specializovanou péči psychiatrů, či dokonce hospitalizaci.

Učitelství je samozřejmě náročná profese, ale citlivějšími by podle ní měli být i samotní učitelé. „Chceme, aby věděli, jak duševní nepohoda vzniká a jak dítě ovlivňuje. Když mají ve třídě dítě, které má třeba poruchy příjmu potravy, tak aby

cháпали, že to nedělá naschvál,“ říká Laura Juríková, která je v Ústavu duševního zdraví také členkou skupiny, v jejímž rámci se řeší prevence sebevražd. „Neexistuje žádný superspeciální program na prevenci sebevražd. Prevence začíná už tady, u takových programů, jako je Všech pět pohromadě. Děti by se měly učit, že je v pohodě cítit různé emoce, že je taky normální cítit se špatně a že je normální říct si o pomoc. To je ten klíč.“ ●

*Autorka je stálou spolupracovnicí magazínu Reportér.*