

Podpora duševního zdraví ve škole – metodika Passport: Skills for Life

PAVEL DOSOUDIL

V nedávných letech jsme ve školním prostředí byli zvyklí preferovat programy specifické primární prevence, tedy aktivity konkrétně a prokazatelně spojené s předcházením konkrétním formám rizikového chování. Toto pojetí se odráželo také v dotačních a grantových řízeních, kde na nespécifickou, průřezovou prevenci nebylo možné žádat finanční podporu vůbec či musely být aktivity přiřazeny k rizikovému chování, které pozitivně ovlivňují. Za nespécifickou primární prevenci byly v praxi v jednom pohledu považovány volnočasové aktivity, v krajním pojetí se tak označovaly i programy, u kterých byla spíše neprůkazná efektivita.

V poslední době se v grantových schématech (spíše mimo resort školství) objevuje oblast podpory duševního zdraví dětí. Tato schémata vycházejí ze současného pozitivního pojetí duševního zdraví, kde je zdraví pojímáno pozitivně, tedy nikoliv jako pouhá nepřítomnost nemoci, ale jako existující fenomén, který je možné budovat a posilovat. Podle dvojdimenzionálního modelu duševního zdraví Keyse a Lopeze i v případě přítomnosti symptomu duševní poruchy může být pocítován v dalších oblastech života značný well-being (osobní pohoda, spokojenost). Vyplatí se tedy investovat do rozvoje duševního zdraví bez ohledu na jednotlivé oblasti rizikového chování, podpora duševního zdraví navíc také není „pouze“ prevencí duševního onemocnění, ač ta je sama o sobě také důležitá a ve školství dosud neprávem opomíjená.

Na úrovni realizované ve škole a školou se nám jeví jako užitečný koncept životních dovedností. Ty jsou pojímány jako dovednosti (schopnosti) usnadňující pozitivní přizpůsobení chování, které umožní jednotlivci zvládat efektivně úkoly a výzvy každodenního života. Jako základní oblasti vnímáme:

1. komunikaci a interpersonální dovednosti (verbální a neverbální komunikaci, asertivitu, empatii, týmovou práci),
2. rozhodování a kritické myšlení (ukládání informací, hodnocení řešení a jejich dopadů, analýzu vlivu přístupů a hodnot na motivaci a jednání),
3. sebeřízení (stimulování sebeúcty, sebeuvědomování, sebehodnocení, vytyčení vlastních cílů, řízení emocí, zvládání stresu).

Přestože v oblasti podpory duševního zdraví nespojujeme aktivity s konkrétními protektivními faktory jednotlivých oblastí rizikového chování, neznamená to v žádném případě rezignaci na sledování účinnosti a efektivitu programů. V naší republice jsou již několik let realizovány evaluované

programy Zipyho kamarádi a Jablíkovi kamarádi. Další metodikou, kterou se, jak věříme, podaří u nás implementovat, je Passport: Skills for Life.

Passport: Skills for Life (PSL) je metodikou v oblasti rozvoje duševního zdraví, vyvinutou v Kanadě Brianem Misharou. Je určena pro děti ve věku 9 až 11 let. Realizují ji vyškolení učitelé, kteří jsou vybaveni manuálem, řadou pomůcek a je jim poskytována metodická podpora. Metodika zahrnuje krátkou úvodní lekci, po níž následuje 17 lekcí (v originále každá po 55 minutách). Na začátku každé hodiny jsou děti požádány, aby si přečetly zábavný komiks vytvořený pro ilustraci tématu lekce. Poté se zapojují do aktivit, jejichž cílem je identifikovat různé zvládací dovednosti v reálných životních situacích, experimentovat s nimi a hodnotit jejich užitečnost.

Program má pět modulů, každý se třemi sezeními, následovaných shrnutím a oslavou, kde děti dostávají diplomy. Program obsahuje také sedm aktivit, které jsou poskytovány rodičům, aby je se svými dětmi dělali doma (po každém modulu, úvodní a závěrečné hodině). Materiál metodiky s pokyny postupu krok za krokem poskytovaný učitelům zahrnuje komiksy, které se rozdávají každý týden, veškerý materiál potřebný pro každou aktivitu, kopie informačních bulletinů pro rodiče a domácí aktivity zasílané rodičům pro každý modul, souhrnné plakáty a ilustrace, brožury pro děti k individuální práci s připomenutím a prostorem k poznamenání svých zvládacích strategií a velkou herní desku, kterou třída používá v průběhu programu. Podrobná příručka pro učitele obsahuje tipy na integraci konceptů lekcí s vyučováním. V celé metodice PSL nejsou žádné specifické dovednosti zvládání považovány za dobré nebo špatné. Děti jsou spíše povzbuzovány, aby si navzájem pomáhaly identifikovat mnoho potenciálních strategií, jak se vypořádat s každou situací. Poté děti individuálně posoudí užitečnost strategie

PREVENCE

pro zlepšení situace nebo pro to, aby se cítily lépe, aniž by nikomu ublížily.

Metodika Passport: Skills for Life rozšiřuje škálu nabízených evaluovaných metodik o další věkovou skupinu. Realizace programu pedagogy přináší značné výhody v udržitelnosti projektů (veřejné peníze jsou čerpány pouze na implementaci metodiky). Zároveň se zdá, že proškolení pedagogů pomáhá posilovat pozitivní změny ve školách. Často je pedagogy vysoce hodnocen osobní profesní přínos metodik.

Doufáme tedy, že se podaří ji k nám přinést a ve školách realizovat.



Mgr. Pavel Dosoudil, Centrum soc. služeb Praha – odd. Pražské centrum primární prevence; Evropská asociace supervize a koučingu

Duše není tabu

Oblast duševního zdraví hledá své místo v systému školské primární prevence

ALENA VRBOVÁ

Ač by se to v souvislosti se situací kolem covidu-19 mohlo nabízet, hledání místa pro primární prevenci týkající se duševního zdraví není novým tématem. Tedy alespoň ne pro mě a mé kolegy, kteří se této oblasti dlouhodobě věnujeme.



V současné době jsou nejen odborné články, ale i hlavy pomáhajících profesionálů a pedagogů zahlceny stoupajícími počty psychických potíží u dětí a dospívajících. Také Rada vlády pro duševní zdraví se k problému oficiálně vyjadřuje a zveřejňuje v tiskové zprávě ze dne 16. 7. 2020, že „z realizovaného šetření v oblasti dopadů na duševní zdraví obyvatel vyplynulo, že došlo k výraznému nárůstu současných duševních onemocnění z 20 % na 30 %. Riziko sebevražd se zvýšilo

trojnásobně“. Rovněž uvádí, že výskyt depresí narostl trojnásobně a výskyt úzkostných poruch dvojnásobně, zmiňuje nárůst tzv. binge drinking, pití velkého množství alkoholu při jedné příležitosti. K této situaci vydává různá doporučení a chystá vytváření zdravotnické krizové sítě, schválila dokument *Národní akční plán prevence sebevražd*. Duševní zdraví v souvislosti s epidemií jako by najednou nabralo na důležitosti. Pro mnohé může být otázkou: „Proč až teď?“

Na jedné straně na nás všude vyskakují titulky, jak se s uzavřením škol a zhoršenou ekonomickou situací pohoršilo duševní zdraví dětí, na straně druhé se však už moc nepíše o tom, že spolu s karanténou přišlo také to dobré a tolik potřebné – přinejmenším mám na mysli společně trávený čas dětí a rodičů, který nabídl prostor pro otevírání témat, na která v „normálním“ shonu „normálním“ rodičům často nezbyvá čas. Mnoho věcí a malých a velkých trápení tak dostalo šanci vyplout na povrch. Mnohým dětem a dospívajícím se také ulevilo, třeba přestali být stresováni dojížděním do školy a obavami způsobenými zkoušením u tabule.

Všichni dávno víme, že zdraví, a tedy i to duševní, má vliv na kvalitu života každého z nás a zároveň také na celkové fungování státu a jeho ekonomiku. Také víme, že v mnoha případech je výhodnější, a to nejen z finančního hlediska, právě prevence, nikoliv léčba. „Žádný stát není tak bohatý,