

Duševní zdraví dětí. Včasná identifikace rizik.

Porada ředitelek a ředitelů středních škol.

Ústupky u Seče, 22.11.2022



PARDUBICKÝ KRAJ

V kraji probíhá reforma péče o duševní zdraví

- řídí: Komise rady PAK ke koordinaci služeb v oblasti duševního zdraví (DZ) ⇒ Pracovní skupina k DZ dětí,
- pomezí: zdravotnické – školské – sociální,
- klíčová slova: odstraňování stigmat – multidisciplinarita – včasná intervence - zotavení

Obsah:

- duševní zdraví,
- duševní zdraví adolescentů
- včasná (?) identifikace rizik na střední škole,
- duševní zdraví pedagogů



V prezentaci se **opíráme o postřehy z:**

- **Dotazníkové šetření KÚ Péče o duševní zdraví dětí ve školách v Pardubickém kraji**
 - ❖ všechny stupně škol, 1 122 účastníků,
 - ❖ realizace: 22. – 30. březen 2022
- **Průzkum T-Mobile a Nevypust' duši Duševní zdraví dětí pohledem české populace 18-60 let**
 - ❖ 505 účastníků, polovina s dětmi do 18 let,
 - ❖ jaro 2022
- dat **Národního ústavu duševního zdraví (NÚDZ),**
- materiálu Vrbová, Nývltová. **Co dělat když – intervence pedagoga v případě psychické krize / duševního onemocnění žáka** (návrh přílohy k Met. doporučení MŠMT 21291/2010-28)



Duševní zdraví



Zdravá osobnost

- schopnost učit se i při zátěži,
- hloubka a kontrola emocí,
- regulace chování a impulsů, schopnost nést zodpovědnost,
- pocit vitality, pohody,
- realistické vnímání svých kvalit a limitů,
- využití chyb k poučení,
- zdravé obranné mechanismy,
- realizace svého potenciálu,
- morálka a hodnoty



Nezdravá osobnost

- nejasnost hranic a limitů,
- špatné sebeřízení a riskování,
- neschopnost vztahovosti,
- nepřátelství,
- manipulativnost,
- pasivita,
- bezcílnost,
- destrukce



Duševní zdraví z pohledu filosofie, psychologie a biologie

- **strach a úzkost**
 - = součást procesu růstu a motivace
 - = zdroj pocitu ochromení, zastavení, maladaptivního chování
- **příčiny:** rychlost změn, protichůdnost zpráv, tlak na výkon, na adaptační mechanismy
- **důsledek:** frustrace- stres- sy vyhoření



Stigmatizace duševních obtíží



Psychické poruchy a duševní zdraví je stále vnímáno jako tabu, o kterém se nemluví, popřípadě je to dle některých "výmysl,, (učitel/ka SŠ)

- až 70 % lidí by nechtělo mít za souseda člověka s psychickým onemocněním,
- 46 % rodičů by se muselo rozmyslet, zda své dítě nechat v kolektivu v kontaktu s dítětem s psychickými problémy,



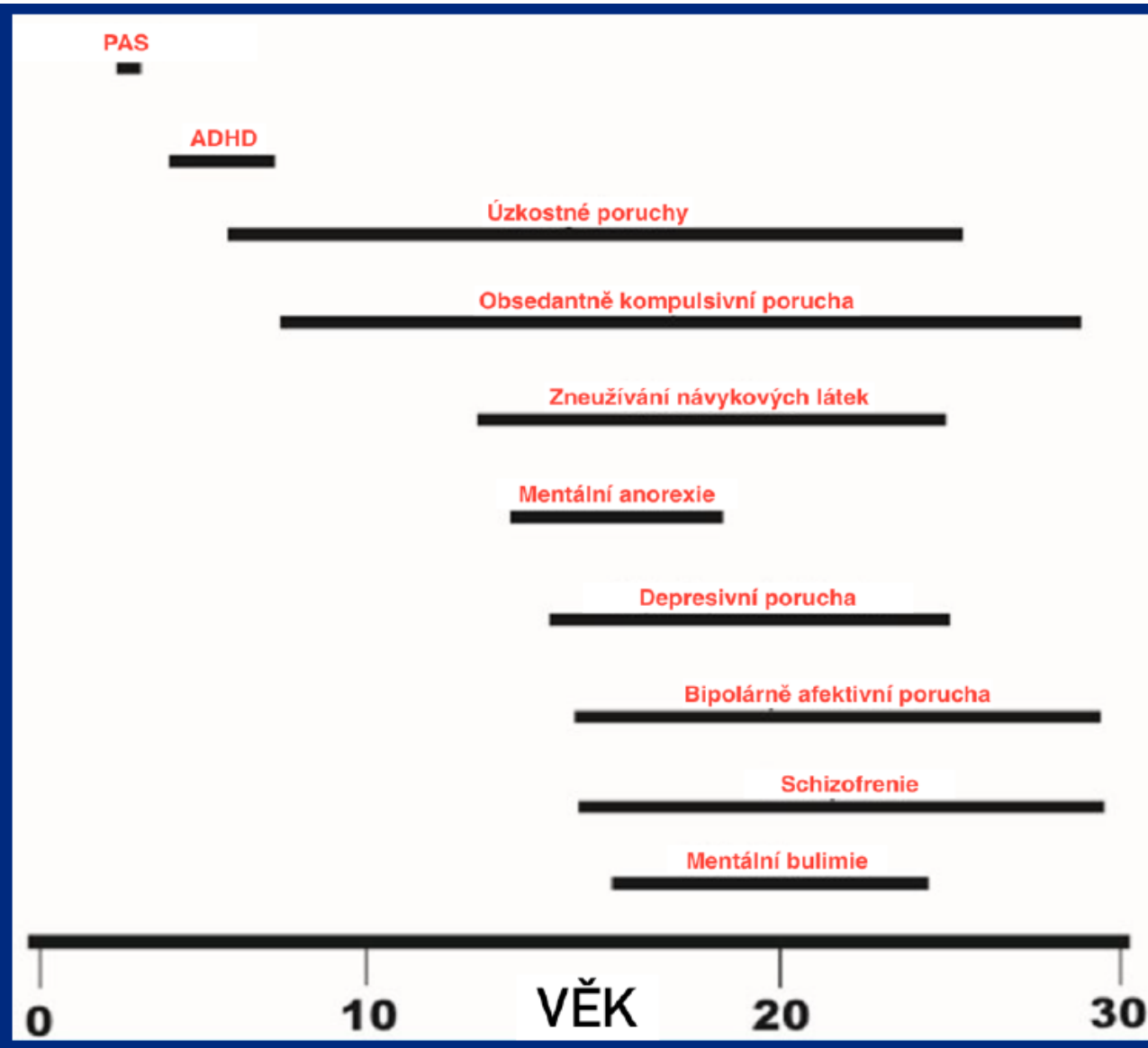
- není léčeno až 83 % jedinců, kteří splňují kritéria duševní poruchy,
- lidé s duševním onemocněním se stávají neviditelnými



Duševní zdraví adolescentů



20% dětí a dospívajících trpí duševními problémy



50% duševních
obtíží se projeví
do 14 let věku

80% do 18 let





U dvou mých dcer se v době epidemie rozvinula úzkostná porucha, což vedlo k jejich odchodu ze školy. Takže téma rozhodně nepodceňuji (učitel/ka)

Osobně si myslím, že péče o duševní zdraví studentů ve školách (v té naší rozhodně) stojí a padá s osobností učitele (učitel/ka)

Významný nezájem některých pedagogů o tuto problematiku u žáků (ředitel/ka)

**90%! poradenských pracovníků SŠ / 77% ředitelů souhlasí s tím, že
ve škole lze v poslední době (cca 2 letech)
pozorovat zhoršené duševní zdraví dětí?**

**80% poradenských pr. SŠ / 72% ředitelů / 63% učitelů spokojeno s tím,
jak jejich škola aktuálně přistupuje k tématu duševního zdraví dětí?**



Nejčastější diagnózy u dospívajících:

- úzkostná generalizovaná porucha,
- sociální fobie,
- nevyrovnaný profil schopností- dysfunkce v percepčně-motorické a řečové oblasti, ADHD, poruchy autist.spektra -Aspergerův sy,
- poruchy chování- sebepoškozování, sebevražedné úmysly, poruchy osobnosti,
- poruchy příjmu potravy- anorexie, bulímie,
- poruchy rodové identity,
- psychosomatické obtíže- bolesti hlavy, břicha, problém se spaním,
- poruchy přizpůsobení- dekompenzace, dlouhodobě prožívané trauma ze ztráty,
- maniodepresivní psychóza,
- schizofrenie,
- posttraumatický sy- katastrofa, přepadení, násilí v rodině, autonehoda - ohrožení života



Jak a čím podporuje škola duševní zdraví žáků a studentů?

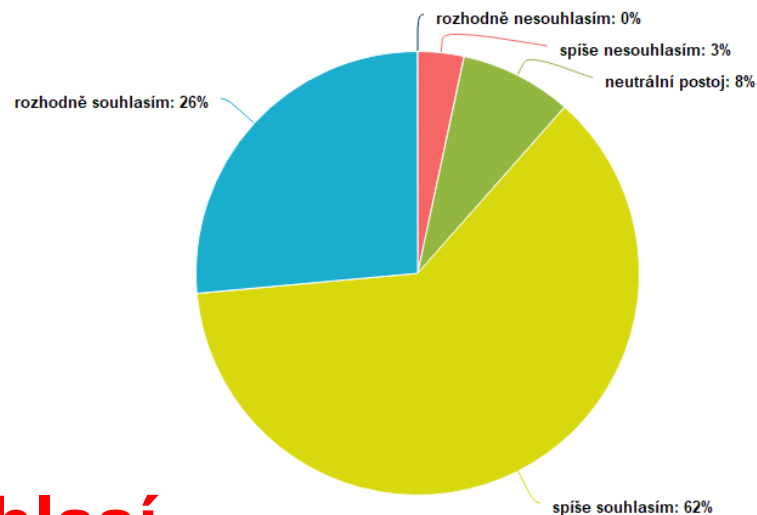
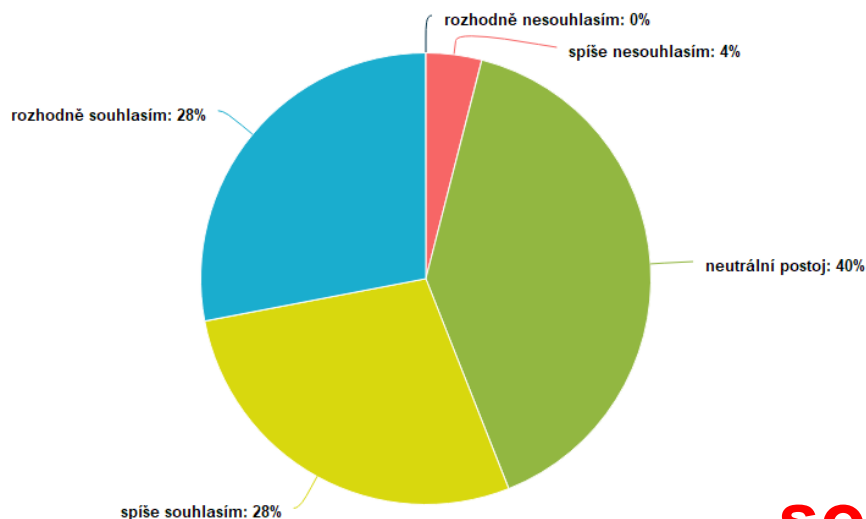
- podporuje zvědavost a různé styly učení,
- prezentuje chybu jako příležitost ke změně,
- učí důvěře ve vlastní schopnosti,
- učí významu verbální i neverbální komunikace pro sdílení a výměnu zkušeností a zážitků s jinými lidmi, kteří jsou zdrojem informací



56% ředitelů

X

88% učitelů a ostatních ped. prac.



souhlasí
s tvrzením, že

školní prostředí (přístup personálu, vztahy s ostatními dětmi, styl výuky, materiální prostředí, celkové klima) **má podstatný vliv na duševní zdraví dětí?**



Včasná (?) identifikace rizik na střední škole



88% poraden. prac.

77% učitelů

64% ředitelů

souhlasí
s tvrzením, že

velikou roli při včasném odhalování duševních obtíží dětí hraje škola, protože zde děti tráví mnoho času

- „včasnost“ se zde týká především předejití rozvoje **závažných duševních onemocnění**, resp. jejich včasné podchycení léčbou,
- s průchodem dítěte jednotlivými stupni vzdělávání bez povšimnutí/efektivního řešení situace **klesá šance záchytu**,



Pomoc studentům zvyšuje zátěž pedagogů

Po období pandemie začalo téma zajímat více lidí. Studenti se častěji svěřují s problémy, prolomila se tabu (učitel/ka)

(...)Pokud si potom student vypěstuje důvěru k některému z učitelů, může se stát, že učitel se stane jeho "psychologem" a tím se horší i psychické zdraví učitele. Učitel pak sdílí stres studenta a přidává ho ke svým starostem (...)(učitel/ka)



Podpora:

- kurzy např. [Blázníš? No a! – pro pedagogy](#) / **Možnosti a limity pedagoga při podpoře žáků v psych. krizi** – FOKUS Praha
- po telefonu/chatu např. **Rodičovská linka Linky bezpečí** – 606 021 021 – i pro pedagogy; **Linka pro rodinu a školu** – 116 000
- rozcestník např. [Opatrujse.cz](#) (realizuje NÚDZ)
- Od r. 2023 **Mobilní tým včasné intervence** (multidisciplinární tým)



Klíčové opatření k zabezpečení potřeb v oblasti DZ?

- kromě větší angažovanosti rodičů by podle **90% por. prac./ 83% ředitelů / 70% učitelů** pomohlo **zajištění dalších poradenských profesí** do školy
- ředitelé nepřikládají takovou váhu roli rodičů v tématu ani roli fungující mezirezortní spolupráce X učitelé nevnímají takový dopad metodické podpory jako ředitelé a por. pracovníci

V dnešní době by rozhodně měl na každé škole fungovat na plný úvazek psycholog, který by nejen řešil problémy žáků a zaměstnanců, ale působil by i motivačně, poskytoval konzultace či by případně plnil funkci mentora. Tyto osoby ve školství zoufale chybí a jejich funkce bude v budoucnu nezbytná (učitel/ka)

TIP

ŠABLONY OP JAK

- školní speciální pedagog, školní psycholog, sociální pedagog

**jen do
30. 11.**



Duševní zdraví pedagogů



Duševní zdraví pedagogů v posledních letech

Duševnímu zdraví pedagogů se nikdo nevěnuje (učitel/ka)



(...) duševní zdraví je velmi citlivá otázka, a to jak u žáků, tak u pedagogů (...)(učitel/ka+por. pracovník/-ice)

52% ředitelů SŠ souhlasí s tvrzením, že
**ve škole lze v poslední době
(cca 2 letech) pozorovat zhoršené duševní zdraví pedagogů?**

Vedle **60%** ředitelů je pouze **36%!** učitelů
spokojených
s přístupem školy k duševnímu zdraví pedagogů
22%! učitelů je přímo **nespokojených**



**Proč jsou často
ohroženi sy vyhoření
pedagogové
a pracovníci
v soc. sféře?**



Odpověď:
osobnostní dispozice
a motivovanost



Optimální obranné strategie na podporu duševního zdraví



- znalost sebe sama , využití kompenzace a technik „sladký citron a kyselé hrozny“ a sublimace do hudby, kresby, psaní,
- rozložení rizik,
- sociální síť,
- kritické myšlení,
- víra, duchovní sféra,
- sport, kultura, příroda, hobby, spolková činnost

Chybné strategie při zpracovávání negativních emocí



- regres, racionální kontrola-askeze, otupování, workoholismus, nekonečné konverzování, hledání adrenalinu, neúčast na dění, vybití v destrukci



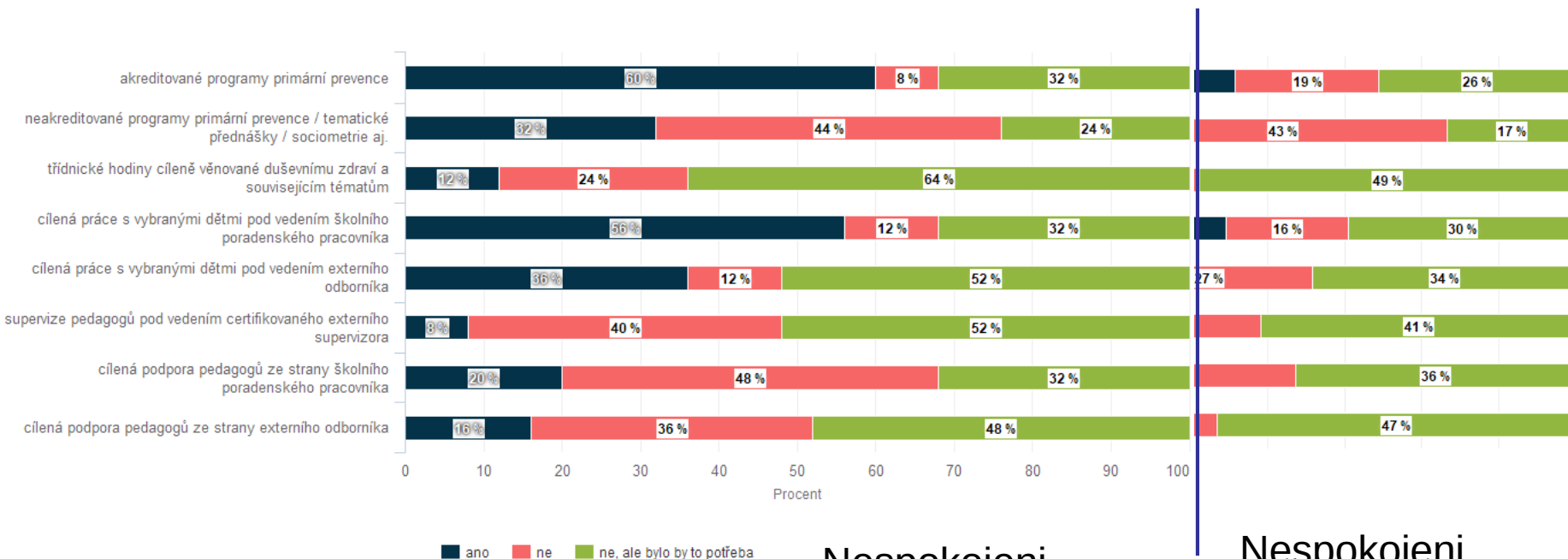
Aktivity v oblasti duševního zdraví, které by byly třeba rozvíjet?

- tematicky zaměřené **třídnické hodiny**
(vnímá **32% por. prac.**/27% uč./13% řed.),
- **supervizi** pod vedením certifikovaného externisty
(**32% por. prac.**/29% řed./27% uč.),
- cílenou **podporu pedagogů ze strany externího odborníka**
(**42% ředitelů** / 32% učitelů)



Zdůraznění potřeb na příkladu „nespokojených“ s přístupem školy

Jaké pravidelné aktivity v oblasti duševního zdraví se ve Vaší škole odehrávají?



Nespokojeni
s přístupem
k DZ **dětí**

Nespokojeni
s přístupem
k DZ **pedagogů**



Myslím, že by bylo fajn, kdyby ve škole fungovala supervize a učitelé měli větší vůli fungovat jako tým a né si hrát každý na svém písečku a žárlivě si střežit své předměty a hodiny (učitel/ka SŠ)

TIP

ŠABLONY OP JAK

Osobnostně sociální a profesní rozvoj pracovníků ve vzdělávání

- mj. supervize/mentoring/koučink,
- stanoveny požadavky na supervizora/mentora/kouče:
 - je absolventem magisterského vysokoškolského vzdělání;
 - absolvoval výcvikový program ukončený závěrečnou zkouškou;
 - není zaměstnancem příjemce, který realizuje projekt
- vhodné zajistit pro školy seznam supervizorů/mentorů/koučů,

**jen do
30. 11.**



Děkujeme za pozornost

PhDr. Ludmila Filipová, Ambulance klinické psychologie Hlinsko

ludmila.filipova@centrum.cz

Jaroslav Marek, odbor sociálních věcí Pardubického kraje

jaroslav.marek@pardubickykraj.cz

