

JAK NA DUŠEVNÍ PROBLÉMY VE ŠKOLE

Světová zdravotnická organizace uvádí, že 1 ze 7 dětí a dospívajících zažívá problémy s duševním zdravím. Polovina všech duševních potíží se projeví do 14. roku věku, ale většina případů zůstane neodhalena a neléčena. Nejčastěji se v tomto věku objevuje ADHD, deprese, úzkosti, autismus, obsedantně-kompulzivní porucha, poruchy chování nebo učení, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, fobie a další. Škola je místo, kde mladí lidé tráví hodně času, ale také zde číhá mnoho rizikových faktorů.

Může jít například o projevy šikany, tlak vrstevnické skupiny, negativní vzory (např. sebepoškozující se spolužák), vysoké požadavky školy nebo indiskrétní, odsuzující či trestající učitel. Přitom právě učitel může být první, kdo odhalí, že něco není v pořádku. Kompetencí učitele ovšem není diagnostikovat nebo poskytovat odbornou pomoc.

Dobrý učitel si všímá svých žáků, je otevřený v komunikaci, respektuje odlišnosti, je ochoten naslouchat a ví, že existují postupy, jak svým žákům v případě problémů pomoci.

Co můžu dělat jako učitel

- Vzdělávejte se v oblasti duševního zdraví.
- Všimněte si známek dlouhodobější nepohody u sebe a u svých žáků.
- Naslouchejte svým žákům.
- Respektujte jejich názory a odlišnosti.
- Nebojte se s nimi otevřeně komunikovat.
- Budujte s žáky pozitivní vztahy a podporujte i vztahy mezi nimi.
- Poskytněte jim základní podporu, nasměrujte je k další pomoci.
- Podávejte věcně správné, logické a racionální informace.
- Pokud se cítíte problémem zahlcení, nebuďte na řešení sami - spolupracujte se školním poradenským pracovištěm, žádejte od svého vedení větší podporu nebo se svěřte blízkému kolegovi.

Jakých projevů psychické nepohody si u svých žáků můžete všimnout

Může se jednat o náročnější průběh dospívání, ale také to mohou být projevy počínajícího duševního onemocnění, se kterými je třeba odborně pracovat.

- výrazné zhoršení školního prospěchu nebo podávání velmi nestabilních výkonů
- nápadné změny v aktivitě nebo změny v energii, ztráta zájmů
- vyhýbání se náročnějším situacím
- časté chybování z nedbalosti, potíže s dochvilností, zapomínání úkolů
- nízká motivovanost a vytrvalost
- vyčleňování kolektivem spolužáků nebo samotářství
- časté stížnosti na fyzické potíže, jako jsou bolesti hlavy a žaludku
- agresivní chování nebo záchvaty vzteku
- rizikovější chování a/nebo menší zájem o vlastní bezpečnost
- nízké sebevědomí, obavy ze selhání či ztrapnění
- plačtivost
- špatný obraz těla
- sklon k velké sebekritice
- výrazná skleslost, smutná nebo podrážděná nálada nebo se nálady nepochopitelně střídají
- neustálá únava, potíže se soustředěním
- známky sebepoškozování či náznaky sebevražedného chování



Když si všimnete psychické nepohody, můžete s žákem zkusit navázat rozhovor. Zde je pár tipů, jak navázat podpůrný rozhovor a zajistit jeho vhodné podmínky:

Zajistěte soukromí, není vhodné vést rozhovor na chodbě mezi ostatními spolužáky. Pokud je to možné zvolte příjemné prostředí a u rozhovoru se posaďte.

Věnujte žákovi svůj čas a buďte tu pro něj. Naslouchejte, nesrovnávejte, nesuďte, nenadávejte, nezlehčujte a neříkejte, co by dítě "mělo" nebo "muselo".:

- *"Vidím, že jsi poslední dobou nějaký smutný, trápí tě něco?"*
- *"Mám pocit, že se s tebou něco děje, nechceš si promluvit?"*
- *"Zdá se mi, že něco není v pořádku... že se trápíš. Můžu pro tebe něco udělat?"*
- *"Pokud máš ve škole jiného dospělého, za kterým bys chtěl zajít, půjdeme za ním spolu. Nemusím to být já, komu se svěříš."*
- *"Jsem tu pro tebe, když budeš potřebovat."*
- *"Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka."*
- *"Je mi líto, že se trápíš."*
- *"Děkuji ti za důvěru."*

Respektujte, pokud žák nechce mluvit, a ujistěte ho, že může přijít jindy, kdyby chtěl.

Pokud se dozvíte závažné informace (sebepoškozování, úvahy o sebevraždě, zneužívání, šikana apod.), neslibujte, že to nikomu neřeknete. Domluvte se s žákem na tom, jak a koho budete informovat:

- *"Nemůžu si to nechat pro sebe, protože to je závažná informace. Pokud ti chci pomoci, nepůjde to bez toho, abych to řekl rodičům. Můžeme se předem domluvit na tom, jestli to zvládneš sám, nebo jim to řeknu já, anebo jim to řekneme spolu. Můžeme se domluvit, co a jak jim budeme říkat."*

Nebojte se ticha. Někdy žáci potřebují jen vyslechnout.

Co můžeme dělat jako škola

- Vytvořte fungující školní poradenské pracoviště, které zahrnuje kromě výchovného poradce a školního metodika prevence, také školního psychologa a/nebo speciálního či sociálního pedagoga.
- V týmu učitelů a dalších pracovníků školy podporujte díky pravidelným intervizím, spolupráci a teambuildingovým aktivitám dobré vztahy a příjemnou atmosféru.
- Zaveďte pravidelné podpůrné náslechy v hodinách v rovině vedení - učitel, ale i v rovině učitel - učitel.
- Zaveďte pravidelné třídnické hodiny zaměřující se na práci s třídním kolektivem či podporu dobrých vztahů, příjemné a důvěrné atmosféry.
- Vzdělávejte své učitele v oblasti duševního zdraví.
- Umístěte na vhodné místo schránku důvěry.
- Pořádejte školní výlety, adaptační kurzy a tématické dny.

V případě, že potřebujete další odbornou pomoc, podívejte se na materiál [Kam se obrátit pro pomoc pro děti i dospělé.](#)