Název akce	**Seminář org. SO-FA – Ing. Michaela Hostašová, DiS. – Podpora duševního zdraví dětí a dospívajících**
Datum a čas konání	**16.4.2026 12:30 – 16:00**
Místo konání	Galerie Sladovna Žatec, Masarykova 356, Žatec

Seminář byl zaměřen na podporu duševního zdraví dětí a dospívajících, práci se stresem, krizovou intervenci, psychohygienu a téma sebepoškozování. Účastníci byli během programu seznámeni se základními principy práce s dětmi v náročných situacích, možnostmi podpory emocí a bezpečné komunikace s dítětem prožívajícím stres, úzkost či krizovou situaci.

V úvodu semináře byla nastavena společná pravidla bezpečného prostředí, důraz byl kladen zejména na mlčenlivost, vzájemný respekt, aktivní naslouchání a možnost sdílet pouze to, co je každému příjemné. Součástí úvodního bloku byla také aktivita „Růže a poupě“, která podpořila naladění skupiny a otevřenou atmosféru.

Lektorka představila základní vymezení duševního zdraví podle WHO a upozornila na aktuální data týkající se psychické nepohody dětí a dospívajících. V další části byl podrobně rozebrán stres, jeho projevy a reakce organismu na zátěžové situace. Účastníci se seznámili s aktivizujícími reakcemi typu útok nebo útěk i s tlumící reakcí – strnutím či disociací. Diskutováno bylo také téma rozpoznávání stresu u dětí a možnosti práce s emocemi prostřednictvím her, příběhů, obrázků či sdílení.

Další blok byl věnován fungování mozku v krizových situacích, vztahu mezi emocemi, myšlením a reakcemi těla a možnostem zklidnění a seberegulace. Představeny byly techniky groundingových cvičení, práce s dechem, senzomotorické pomůcky a další nástroje podporující zvládání stresu a budování psychické odolnosti. Velký důraz byl kladen na předvídatelnost prostředí, bezpečné vztahy, práci s emocemi a rozvoj silných stránek dítěte.

Významná část semináře byla zaměřena na krizovou intervenci. Účastníci byli seznámeni s rozdílem mezi běžnou zátěží a krizí, s projevy krizových stavů a s vhodnými způsoby komunikace s dítětem v náročné situaci. Prakticky byla představena témata aktivního naslouchání, parafrázování, práce s tichem, normalizace emocí či první kroky při panické atace. Diskutována byla také důležitost bezpečného prostředí, podpory a stabilního přístupu dospělého.

V závěrečné části semináře bylo otevřeno téma sebepoškozování u dětí a dospívajících. Lektorka popsala možnosti podpory dítěte, význam všímavosti vůči varovným signálům a důležitost citlivého otevření komunikace. Současně byly vymezeny hranice role pedagoga či pracovníka s dětmi a možnosti předání dítěte odborné pomoci. Účastníkům byly představeny dostupné krizové linky, poradenské služby, neziskové organizace a další podpůrné zdroje.

Seminář poskytl účastníkům řadu praktických doporučení a konkrétních technik využitelných při práci s dětmi a dospívajícími. Současně podpořil větší porozumění tématu duševního zdraví, krizových reakcí a významu bezpečných vztahů a psychohygieny při práci s dětmi.

V návaznosti na téma psychohygieny a krizové intervence byla zdůrazněna také důležitost individuální přípravy na zátěžové situace prostřednictvím tzv. osobního krizového plánu. Ten umožňuje každému jedinci lépe si uvědomit, co mu v krizových situacích pomáhá, jaké strategie zvládání může využít a na koho se může obrátit. Zároveň bylo uvedeno, že tato forma plánování může být přínosná jak pro pedagogy, tak pro žáky, protože pedagogům poskytuje cenné informace o tom, jak konkrétnímu dítěti v náročných situacích efektivně pomoci a podpořit jej. Osobní krizový plán – Nevypusť duši

V návaznosti na téma psychohygieny a podpory duševního zdraví byla v diskusi zdůrazněna potřeba systematického posilování povědomí o dostupných formách odborné pomoci a podpory nejen mezi pedagogy, ale také mezi rodiči. V tomto kontextu zaznělo, že některé zdravotní pojišťovny v České republice přispívají na psychoterapeutické služby, což může významně usnadnit dostupnost odborné péče pro děti, dospívající i jejich rodiny. Přehled spolupracujících zdravotních pojišťoven a podmínek čerpání příspěvků je dostupný na stránkách Česká asociace pro psychoterapii. Spolupráce zdravotních pojišťoven – Česká asociace pro psychoterapii

Zároveň v průběhu diskuse k psychohygieně a podpoře duševní pohody pedagogů zazněla potřeba větší systematické podpory v podobě supervize, která by pomáhala zvládat náročné situace spojené s pedagogickou praxí. Pedagogové uvedli, že tuto formu podpory považují za velmi přínosnou, avšak z finančních důvodů je pro školy obtížně dostupná. Na tento podnět reagovala Mgr. Prousková informací, že supervizi a podpůrná setkání pro pedagogické pracovníky nabízí organizace Člověk v tísni, která umožňuje zapojení škol do těchto programů. Současně bylo Mgr. Prouskovou sděleno, že bylo realizováno Výzkumné šetření duševní pohody a wellbeingu pedagogických pracovníků v Ústeckém kraji, jehož závěry jsou přílohou tohoto zápisu.

Seminář byl svým obsahem úzce provázán s klíčovou aktivitou zaměřenou na podporu připravenosti dětí na školní docházku. Získané poznatky z oblasti duševního zdraví, práce se stresem, psychohygieny a krizové intervence přispívají k posilování kompetencí pedagogických pracovníků, kteří následně mohou efektivněji podporovat emoční stabilitu, bezpečí a sociálně-emoční rozvoj dětí v předškolním a mladším školním věku. Důraz na porozumění prožívání dítěte, včasné rozpoznání zátěžových situací a vhodné reakce dospělého přímo podporuje vytváření podmínek pro úspěšný vstup dítěte do školního prostředí a jeho adaptaci na školní docházku. Seminář tak významně přispěl k rozvoji profesních kompetencí pedagogů v oblasti podpory školní připravenosti a celkové wellbeingu dětí.

Zápis vypracovala Mgr. Kateřina Kendereš