

Dnešní teenageři se potýkají nejen s vlastním dospíváním, ale musejí čelit i nárokům a nástrahám současné doby. Jsou zahlceni až přesyceni informacemi, často i rozporuplnými či negativními, jsou ovlivňováni dynamickými změnami v rodinách i společnosti. Orientovat se sami v sobě je proto dnes pro ně obtížné a potřebují o to větší podporu ze strany rodičů a pedagogů.

Program pro podporu duševního zdraví dospívajících je určen pro skupinovou, ale i individuální práci s adolescenty ve věku cca 11–16 let pod vedením dospělého průvodce. Tím může být rodič, pedagog, školní psycholog, výchovný poradce, metodik prevence nebo jiný pedagogický pracovník. Kurz je vhodný pro dlouhodobější práci se skupinou (v prostředí školy nebo volnočasové instituce), ale je možné si vybrat i dílčí oblast (např. obecné seznámení s tématem duševní hygieny, práci s myšlenkami, emocemi, spánkovou hygienu či orientaci v online prostoru a sociálních sítích), kterou aktuálně potřebují se skupinou dospívajících nebo i jednotlivcem probrat, např. v rámci třídnických hodin či na individuální konzultaci.

Publikace sestává ze dvou částí, pracovního sešitu a metodické příručky. Metodika obsahuje návod pro dospělé průvodce programem (teoretický rámec k jednotlivým tématům, popis technik pro práci s kolektivem a odkazy na zdroje k dalšímu zkoumání). Pracovní sešity jsou určeny pro náctileté účastníky programu a obsahují příběhy, edukační/informační listy, úkoly na hledání informací, návrhy na aktivity, sebepozorování, experimenty apod.

Cílem publikace je poskytnout dospívajícím podporu pro to, aby si uvědomili zodpovědnost za svůj život (duševní zdraví, akademický úspěch, emoce apod.), aby pochopili základní principy psychohygieny a mechanismy duševních obtíží. Aby se seznámili s preventivními nástroji a jejich aplikací v každodenním životě. Záměrem je též vzbudit zájem o oblast duševní hygieny a inspirovat účastníky programu k vytváření vlastního pozitivního postoje k tématu.



Jaroslava Budíková a kol.

Základy duševní hygieny

Program pro podporu duševního zdraví dospívajících

PRACOVNÍ
SEŠIT

ISBN 978-80-88429-52-4



9 788088 429524

pasparta