

MOZAIKA

DŮM
ZAHRAŇNÍ
SPOLUPRÁCE

D Z

S

ČTVRTLETNÍK DZS O MEZINÁRODNÍM VZDĚLÁVÁNÍ / ZIMA 2024

Wellbeing ve vzdělávání



SNÍTE O MEZINÁRODNÍM VZDĚLÁVÁNÍ?

Získejte finanční podporu, a svému snu budete blíž.

Školní vzdělávání

Odborné vzdělávání a příprava

Vysokoškolské vzdělávání

Vzdělávání dospělých

Neformální vzdělávání mládeže

Sport

Výjezdy jednotlivců pro mládež a sport
KDY: 12. února

Výjezdy jednotlivců pro ostatní sektory
KDY: 19. února

Mezinárodní spolupráce a projekty
KDY: 5. března

Co získáte?

Finanční prostředky pro své plány a pomoc s přípravou projektové žádosti.

Jaké aktivity můžete podniknout?

Projekty mezinárodní spolupráce s partnerskými organizacemi ze zahraničí a individuální zahraniční pobyty pro žáky, studenty, stážisty, učně, mladé lidi nebo zaměstnance vzdělávacích organizací.

Kdo může žádat?

Vzdělávací organizace od mateřských škol po univerzity a instituce, které pracují s mladými lidmi i dospělými, jako jsou knihovny, muzea či komunitní centra.

Jak se zapojit?

Rádi vám poradíme na našich seminářích a webinarích. Seznámíte se s tím, co vám program nabízí, s procesem odevzdání žádosti i možnostmi financování.

VÝZVA 2025
ERASMUS+



Cesta k vnitřní pohodě



Lucie Lemonová
Inclusion Officer

Wellbeing je dnes často zmiňovaný pojem, který zahrnuje celkovou pohodu člověka – fyzickou, duševní i sociální. Jde o stav, kdy jedinec cítí spokojenost, vyrovnanost a harmonii v různých aspektech života, zvládá každodenní stres a plní si své potřeby a cíle, přičemž zároveň pozitivně přispívá společnosti. Nicméně udržet si tento stav trvale není jednoduché a pohoda není vždy viditelná na první pohled. To, že se někdo usmívá nebo vypadá spokojeně, ještě neznamená, že se uvnitř skutečně cítí dobře. Proto je důležité být vnímavý nejen vůči druhým, ale i sami k sobě. Občas je třeba se zastavit, zamyslet se, jak se vlastně cítíme, a položit si otázku: „Co pro sebe můžu udělat, aby mi bylo líp?“ Tato chvíle reflexe může být prvním krokem ke skutečné pohodě.

Wellbeing bez hranic

Ať už lidé studují, pracují, nebo se zapojují do neformálního vzdělávání, jejich psychická, fyzická a sociální pohoda je pro kvalitu života klíčová. V této době plné rychlých změn, tlaků a nejistot je nezbytné, abychom se zaměřili na to, jak můžeme mládeži i těm, kdo s ní pracují, pomoci udržet rovnováhu a rozvíjet se ve všech aspektech jejich života.

Téma wellbeingu je ovšem důležité i v kontextu mezinárodního vzdělávání a evropského propojení. Mladí lidé, ale i vyučující jsou stále více zapojováni do mezinárodních školních projektů, výměn či dalších programů neformálního vzdělá-

vání, kde čelí nejen novým příležitostem, ale i nárokům, které na ně současný svět klade. Přizpůsobení se novým kulturám, neustálé technologické změny a potřeba uspět mohou vytvářet tlak, který má nemalý vliv právě na jejich wellbeing. Proto je důležité vytvářet prostředí, které podporuje jejich pohodu – ať už se jedná o prostředí vzdělávacích institucí, neziskových organizací nebo sociálních podniků.

Podpora rovnováhy a wellbeingu skrze granty

Úlohou nás všech je poskytnout v rámci formálního i neformálního vzdělávání dostatečnou podporu, aby každý mohl plně využít svůj potenciál a najít rovnováhu mezi osobním životem a nároky, které jsou na něj kladeny. Pomocí našich programů tak můžete v rámci grantových příležitostí čerpat i nárok na podporu inkluze, vyjet na jobshadowing do zahraniční partnerské organizace a načerpat inspiraci, jak o wellbeing pečovat, nebo rovnou získat grantové prostředky na vytvoření kampaně na celkovou pohodu mládeže.

V tomto čísle vám přinášíme inspirativní články, rozhovory a praktické tipy, jak podporovat wellbeing v různých prostředích. Věříme, že naše příspěvky budou pro vás podnětem k tomu, aktivně přispívat k rozvoji lepší pohody, třeba právě pomocí programů Erasmus+ a Evropský sbor solidarity.

Přejeme pohodu všem!

MOZAIKA

Zima 2024 • 2. prosince 2024

Vychází 4x ročně, rozdává se zdarma

Vydavatel: Dům zahraniční spolupráce, Na Poříčí 1035/4, 110 00 Praha 1, IČO: 61386839, evid. č.: MK ČR E 23325, tel.: +420 221 850 100, e-mail: info@dzs.cz, web: dzs.cz, eurodesk.cz

Šéfreditorka: Kristýna Veitová

Foto: istockphoto.com

Grafika: orange5 creative studio, s. r. o.

Tisk: AF BKK, s. r. o.

Distribuce: Casus, Direct Mail, a. s.

Předplatné: Odebírání čtvrtletníku si můžete objednat na stránkách dzs.cz, kde také naleznete zdarma ke stažení elektronickou verzi. Vaše dotazy a připomínky zasílejte na e-mail: redakce@dzs.cz.

Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+ a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Za obsah publikací (sdělení) odpovídá výlučně autor. Publikace (sdělení) nereprezentují názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejich obsahem. Změny uvedených údajů nebo tiskové chyby jsou vyhrazeny.

CHCETE ZMĚNIT SVĚT K LEPŠÍMU?

Je vám 18–30 let a máte nápad na solidární projekt?

Vylepšíte své okolí a naučíte se projektové řízení. Získejte finanční podporu právě teď.

Jak na solidární projekty? Připojte se k našim akcím 16. 1. a 4. 2. a zjistěte víc.

VÝZVA 2025
EVROPSKÝ SBOR
SOLIDARITY



S wellbeingem za lepší školy

V mnoha zemích je pro děti škola místem radosti a příležitostí, v tuzemsku si ji ale spojují spíše s povinnostmi. Mezinárodní studie totiž ukazují, že spokojenost českých dětí a teenagerů na školách je mnohem nižší než v zahraničí. Příčinou jsou často slabší vztahy s vrstevníky, nižší podpora ze strany vyučujících nebo obavy z hodnocení. Jak můžeme zlepšit klima na českých školách, aby se do nich děti i mladí lidé těšili a zase se radovali z učení?



Šťastné děti, úspěšná škola

Dnešní děti a dospívající čelí nárokům, které se od těch v minulosti značně liší. Tlak sociálních sítí, očekávání rodičů i globální problémy jako klimatická krize nebo pandemie covidu-19 zvyšují mezi dospívajícími výskyt úzkostí a deprese. Také vyučující cítí silný tlak – musejí se přizpůsobovat častým změnám kurikul, zvládat administrativní povinnosti a mnohdy se potýkat s nedostatečným uznáním své práce.

Dlouhodobý stres se pak projevuje na obou stranách: žactvo a studentstvo ztrácí zájem o učení, objevují se u nich problémy s chováním nebo horší studijní výsledky. U vyučujících se stres často odráží na kvalitě výuky a někdy vede i k předčasnému odchodu z profese. Školy se tak namísto prostředí, které podporuje rozvoj, mohou stát zdrojem frustrace a nespokojenosti.

Řešení ale existuje – vylepšit pohodu dětí i vyučujících totiž pomáhá systematická péče o wellbeing. Výzkumy ukazují, že zaměření na pohodu a bezpečné pro-

středí vede k významnému zlepšení sociálních a emočních dovedností i vzdělávacích výsledků. Zároveň se snižuje výskyt problematického chování i případů šikany a psychických obtíží. Země jako Norsko, Švédsko nebo Irsko proto začleňují podporu wellbeingu přímo do svých kurikul.

Dalším krokem ve vytváření školního prostředí, kde se děti i vyučující cítí dobře a bezpečně, je zaměřit se na prevenci duševních problémů. Školy mohou zavést programy pěstující mindfulness neboli všímavost, jógová cvičení či lekce emoční inteligence. Důležité je i poskytnout prostor pro otevřený dialog, kde žáci a učitelé mohou pravidelně sdílet své pocity. Některé školy tak využívají tzv. kruhů sdílení, kde se děti i vyučující mohou vyjádřit k tomu, co je trápí nebo těší. Významná je i týmová spolupráce, kdy vyučující, rodiče a další odborníci a odbornice například z oblasti psychologie dítěti zajišťují komplexní podporu, která mu usnadňuje překonávání překážek a přispívá k jeho spokojenosti ve škole. 



14 %
dětí a dospívajících
se potýká s psy-
chickými problémy
syndromu vyhoření



15 %
žáků a žákyň
vykazuje znaky
závislosti na
technologiích

Zdroj: Šetření rizikového chování a duševního zdraví žáků
2. stupně ZŠ a SŠ v Praze, CSSP, 2023



Strategie a přístupy k podpoře wellbeingu ve školách

Zvýšit gramotnost v oblasti duševního zdraví

- Začlenit tematiku duševního zdraví do výuky
- Zavádět tzv. peer modeling programy, ve kterých se děti učí pozitivním sociálním dovednostem prostřednictvím pozorování a interakce s vrstevníky

Podporovat wellbeing školního personálu

- Nabízet školení založená na mindfulness (zvládání stresu, práce s emocemi)
- Poskytovat terapeutické zdroje (školní či online poradny, self-help materiály)

Podporovat sociální, emoční a behaviorální učení

- Poskytovat výuku zaměřenou na rozvoj sociálních dovedností a emočního rozvoje
- Zapojit děti do výcviku zvládání stresu a obtížných situací

Podporovat mindfulness

- Vyhradit čas pro praktikování mindfulness s vrstevníky (dechová cvičení, skenování těla, aktivní a intenzivní naslouchání)

Zdroj: Implementation Toolkit for Promoting Mental Health and Well-Being in Schools, CDC, 2024.

Důvěra mimo školu

Jen polovina dětí dle dostupných výzkumů důvěřuje svým vyučujícím natolik, aby se jim svěřila se svými problémy. O to důležitější jsou dnes vedoucí zájmových aktivit, kroužků a další pracující s mládeží, kterým se děti svěřují mnohem snáz i s citlivými tématy, jako jsou rodinné či osobní potíže. Přestože se tito pracovníci snaží aktivně podporovat celkový wellbeing mladých, většina přiznává, že jejich znalosti v oblasti duševního zdraví nejsou dostatečné a že jim chybějí potřebné zdroje k dalšímu vzdělávání.

Organizace ERYICA se proto spojila s informační sítí Eurodesk a osmi dalšími partnery, aby vytvořili projekt YIMinds, který pracujícím s mládeží přináší praktické vzdělávací materiály. Díky nim mohou posilovat své dovednosti a znalosti v oblasti duševního zdraví i samostatně

a neformálně, což odpovídá jejich potřebám a možnostem.

Hlavním výstupem je *Příručka pro pracující s mládeží*, která je v šesti kapitolách učí, jak rozpoznat příznaky duševních potíží, podpořit mladé lidi v těžkých chvílích a jak s nimi o těchto otázkách mluvit. Příručka zároveň nabízí praktické rady, jak a kdy zapojit odbornou pomoc, pokud to situace vyžaduje.

Projekt navíc přišel i s podcastovou sérií, ve které mladí lidé dostávají prostor otevřeně mluvit o tom, jak důležitý je pro ně wellbeing a psychické zdraví. Zaznívají zde jak jejich osobní příběhy, tak pohledy pracujících s mládeží, kteří sdílejí vlastní zkušenosti. Vzniká tak živý dialog plný praktických příkladů a tipů z praxe, který příručce ideálně doplňuje a pomáhá budovat povědomí o duševním zdraví na obou stranách. 



pro **53 %**
vyučujících je jejich
práce zdrojem
dlouhodobého stresu



pouze **16 %**
vyučujících uvádí, že na
sobě nepociťují projevy
syndromu vyhoření

Zdroj: Nevypuť duši, 2019

Wellbeing v učitelství

Chete se cítit lépe a být efektivnější vyučující? Elektronická platforma EPALE pro vzdělávání dospělých nabízí řadu materiálů, které pomáhají pečovat o psychickou pohodu a zlepšit kvalitu práce. Na webu platformy se můžete inspirovat zkušenostmi kolegů a kolegyně z celé Evropy a objevovat nové způsoby, jak lépe zvládat stres a předcházet vyhoření. 



Digitální wellbeing do českých škol

Autorka: Jana Klusáková Sedová,
výkonná ředitelka organizace Onfine, z. s.



Wellbeing dětí je klíčovým předpokladem pro rozvoj potenciálu a kompetencí dětí i pro dosahování dobrých školních výsledků. S rozvojem digitálních technologií, které se staly neoddělitelnou součástí každodenního života dětí a studujících i vyučujících, ale vyvstala zásadní otázka. Jak zajistit, aby právě technologie ve školách přispívaly ke zdravému rozvoji a pozitivnímu vlivu na celkový wellbeing a vzdělávací výsledky dětí?

Každý den používá sociální sítě až 96 % dětí, které na telefonu stráví průměrně 4 hodiny a 11 minut (AMI Digital, 2023). Ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi jsou české děti jedny z nejvíce ohrožených online riziky (MUNI, 2020). Problematický vztah k technologiím vykazuje 37 % teenagerů (Moreno et al., 2022) a až 41 % dětí pociťuje zvýšenou osamělost. Celkem 82 % dětí uvádí, že se s nimi rodiče o technologiích baví zřídka nebo vůbec. Tento přehled statistik dokládá, nakolik neřízené používání digitálních technologií negativně ovlivňuje vývoj a celkový wellbeing dětí. I proto je správná edukace a podpora dětí klíčová – nejen pro jejich bezpečí, ale i zdravé využívání nových technologií.

Školy tak čelí náročné výzvě, jak u dětí zajistit nejen optimální rovnováhu mezi výhodami a nevýhodami používání digitálních technologií, ale i komplexní rozvoj digitální kompetence. Musejí proto aktivně reagovat na rychlý rozvoj technologií a nově vznikající online rizika. To znamená nejen přizpůsobovat obsah výuky, ale také zavádět podpůrné programy pro děti, které posilují kritické myšlení, schopnost sebereflexe v užívání technologií a dovednost seberegulace – zejména v prostředí, které je záměrně navrženo tak, aby udržovalo dětskou pozornost a podněcovalo opakované používání.

Dobrý sluha, zlý pán

Dvojsečnost digitálních technologií přináší náročné otázky: jak dětem pomoci rozvíjet jejich digitální dovednosti a schopnost využívat technologie pozitivně, aniž by byly vystaveny vážným rizikům? Negativní dopady přitom zasahují jak výuku – narušují soustředění dětí, jejich přípravu do školy a způsobují únavu z nedostatku spánku –

tak i mimoškolní čas, ať už během přestávek nebo volnočasových aktivit. Proto je nezbytné, aby každá škola nastavila rozumná pravidla pro používání mobilů a jiných zařízení, a to jak při výuce, tak mimo ni. Některé země či školy zavádějí různé formy zákazů, ale zkušenosti ukazují, že úplný zákaz používání telefonů ve škole není dlouhodobě efektivní. Tento krok sice eliminuje některé negativní důsledky, ale nevede děti k seberegulaci ani k rozvoji zdravého přístupu k technologiím. Pravidla pro užívání zařízení by proto měla zohledňovat věk a potřeby dětí a propojit jejich digitální rozvoj se schopností používat technologie s rozvahou. I zkušenosti z vyspělých zemí ukazují, že hledání optimálních řešení je stále aktuální výzvou.

České školy mohou na cestě za digitálním wellbeingem získat podporu díky různým vzdělávacím a preventivním programům, které pomáhají vyučujícím porozumět online světu dětí, zbořit mezigenerační digitální bariéru a efektivněji rozvíjet jejich digitální kompetence. Tyto programy dětem nabízejí potřebnou edukaci a posilují jejich odolnost. Aby byla metodická podpora, edukace

a prevence skutečně účinná, měla by být ale dostupná plošně pro všechny školy. Právě probíhající revize rámcových vzdělávacích programů je skvělou příležitostí k tomu, aby byl digitální wellbeing pevně zakotven v rámci digitálních kompetencí, s důrazem na pravidelnou evaluaci a přizpůsobení výuky rychlému rozvoji digitálních nástrojů.

Školy digitálně, ale zdravě

Digitální wellbeing se stává klíčovým tématem vzdělávání a české školy proto čelí výzvě, jak jej začlenit do výuky a fungování školy tak, aby rozvíjely digitální dovednosti dětí a současně posilovaly jejich odolnost vůči negativním vlivům technologií a online světa. Pozitivním krokem vpřed je revize rámcových vzdělávacích programů, která definuje digitální kompetenci jako jednu z klíčových dovedností a zároveň přináší důraz na celkový wellbeing do kurikula. Tím se otevírá příležitost uchopit digitální kompetenci komplexně, propojit ji s wellbeingem a nastavit procesy pro rozvoj digitálního wellbeingu. Jedině tak dokážeme děti připravit na zdravý a spokojený život v digitalizované společnosti. 

Týden pro wellbeing ve škole

Protože wellbeing není ve vzdělávání nadstavba, ale základ, v termínu 4.–11. února 2025 proběhne se zapojením desítek organizací z celého Česka Týden pro wellbeing ve škole. Druhý ročník zahájí Konference pro wellbeing ve škole, která se koná 4. února v Brně v prostorách Univerzitního kampusu Bohunice s podtitulem Jak na učení a život v digitální éře. Více informací (nejen) k těmto akcím můžete sledovat na webu tydenprowellbeing.cz a na facebookové stránce **Wellbeing ve škole**.



Objevte inovativní způsoby, jak pečovat o duševní zdraví a wellbeing, a inspirujte se příklady projektů, které mění lidské životy.



Víc než jen teorie

Jak vyučovat o duševním zdraví, aby informace vycházely spíše z osobních zkušeností než jen z učebnic? Na Vysoké škole polytechnické Jihlava na to přišli, a to díky unikátnímu česko-norskému projektu **Inovace a rozvoj předmětů o duševním zdraví**, který do výuky zapojil tzv. peer lektory a lektorky. Ti přinášejí do výuky jedinečný rozměr – sdílejí své osobní příběhy s duševními obtížemi, což studujícím poskytuje hlubší porozumění problematice psychického zdraví.

Projekt zahrnoval i inovaci kurikula či nový volitelný předmět. Díky tomu se studující učí nejen teoretické základy, ale i praktické dovednosti potřebné pro práci s lidmi s duševními obtížemi. Tento přístup pomáhá destigmatizovat duševní onemocnění a podporuje koncept zotavení a seberozvoje. To potvrzuje i jedna z absolventek předmětu: „Celkově hodnotím výuku s peer lektory velmi kladně a jsem za ni vděčná. Troufnu si říci, že si i z teorie mnohem více pamatuji.“



Společně proti vyhoření

Představte si učitelku mateřské školy, která vede online kreativní aktivitu s dětmi, zatímco z vedlejší místnosti volá její vlastní předškolák o pomoc. Takové i nespočet dalších výzev přinesla do života vyučujících pandemie koronaviru, kteří náhle čelili vyčerpání, stresu a vyhoření.

Projekt BALDIS – **Balance the Distance** – vznikl jako odpověď na tuto složitou situaci. „Chtěli jsme ulevit našim kolegům a kolegyním, kteří učili ve třídách na dálku i své vlastní děti doma. Na základě příkladů dobré praxe ze zahraničí jsme spolu s našimi partnery z Polska a Španělska vytvořili příručku, která vyučujícím pomůže najít rovnováhu mezi pracovním a osobním životem,“ říkají čeští partneři projektu, ZŠ J. Gutha-Jarkovského a INSTITUT INPRO.

Díky příručce ale třeba i digitální vzdělávací platformě (baldis.eu) vyučující získali konkrétní rady a podporu, které mohli okamžitě využít ve své práci i v každodenním životě. Projekt BALDIS tak prokázal, že i v náročných podmínkách je možné pečovat o pohodu vyučujících a zajistit kvalitní vzdělávání pro všechny.



Technologie udržitelně

Neustálé notifikace, sociální sítě a práce z domova – realita digitálního světa, která nám často nedovolí si odpočinout a negativně působí na naše duševní i fyzické zdraví. Naučené vzorce chování ale není vždy snadné změnit – nalezením udržitelné cesty k digitálnímu wellbeingu se proto začala zabývat neformální skupina Digital Haven s projektem **Online zastávka**.

Ten si klade za cíl pomoci mladým lidem vybudovat zdravější vztah k digitálním technologiím. „Uvědomujeme si, že technologie jsou každodenní součástí našich životů, ale zároveň chceme ukázat, že je možné je využívat zodpovědně a s mírou,“ popisují cíl projektu jeho koordinátorky.

Cestou k dosažení tohoto cíle bylo osvojování si vědomějšího přístupu k digitálním technologiím, s důrazem na udržitelnost a vlastní autonomii. V rámci projektu tak vznikla řada edukačních aktivit – instagramový kanál, workshopy nebo podcast. Ty ukazují, že rozvážené používání technologií může zlepšit kvalitu našeho života i celkového wellbeingu.



Praha → Vídeň → Budapešť

Zatímco někteří mladí lidé snadno sbalí batoh a vyrazí do světa, pro jiné, třeba jako klienty nízkoprahového zařízení Kruháč pro děti a mládež, je i překročit hranice svého města velkou výzvou. Díky projektu **Rakouskem-Uherskem** jablonecké Diakonie ČCE ale i oni dostali šanci cestovat a rozšířit si obzory.

Projekt umožnil mladým lidem s omezenými příležitostmi poznat sousední země a významně přispěl k jejich osobnímu růstu, což by pro ně bylo jinak obtížně dosažitelné. Ať už šlo o vyhledávání vhodného ubytování, dopravních spojů, nebo komunikaci s místními v cizím jazyce, aktivní zapojení do plánování cesty posílilo jejich samostatnost i sebedůvěru a dorovnávalo zkušenosti s jejich vrstevníky, kteří nepocházejí z ekonomicky či sociálně znevýhodněného prostředí.

Projekt Rakouskem-Uherskem tak mládeži z Jablonce nad Nisou nejen otevřel dveře do světa, ale také jim poskytl nástroje, které potřebují k úspěšnému zvládnutí výzev budoucnosti a snazšímu začlenění do majoritní společnosti.



Na pozitivní vlně

Jak mohou žáci a žáčky i vyučující lépe chápat své emoce i emoce druhých? Jak se naučit pečovat o svůj wellbeing? Odpověď na tyto a další podobné otázky hledal projekt Positive Vibes, který propojil tři školy z Česka, Irska a Německa. Mezinárodní spolupráce ukázala, že i přes rozdílné kultury nás spojuje mnohem více, než nás dělí.

V dnešním uspěchaném světě je důležité umět se zastavit a věnovat pozornost emocím svým i těch druhých. Projekt Positive Vibes, realizovaný v rámci programu Erasmus a online platformy eTwinning, si během roční spolupráce kladl za cíl právě to – podporovat ve třídách empatii a porozumění prostřednictvím zkoumání emocí, vyprávění příběhů a vzájemného naslouchání.

Kreativita a empatie

„Jedním ze způsobů, jak rozvíjet empatii, je dozvědět se o svízelných a nepříjemných situacích, ve kterých se mnohdy druzí ocitají. Motivuje nás to pomáhat a oceňovat pozitivní stránky našeho vlastního života,“ uvádí Miroslava Borovcová z Gymnázia Vysoké Mýto, jež bylo jednou ze zapojených škol. Projekt Positive Vibes žactvu rovněž nabídl praktické nástroje, jak se vyrovnávat s těžkými životními momenty či obdobím a jak pečovat o své mentální i fyzické zdraví.

Během tří setkání v Irsku, Německu a Česku se žáci a žáčky také učili empatii, rozvíjeli kreativitu a zkusili pečovat o druhé. Mimo jiné bylo cílem zjistit, co nás, i přes kulturní rozdíly, spojuje. „V Irsku tvořili příběhy, které pak prezentovali různými kreativními formami, v Německu pracovali na plakátech zaměřených na mindfulness a zdravý životní styl a v Česku připravili aktivity pro veřejnost, od setkání se seniory po besedu o duševním zdraví,“ popisuje projektové aktivity žactva Borovcová.

Pro lepší budoucnost

Projekt Positive Vibes je inspirativním příkladem toho, jak mohou mladí lidé aktivně přispívat k budování lepšího světa. Mezinárodní spolupráce a otevřená komunikace přinesla studujícím nové zážitky a přátelství, ale také dva cenné výstupy – prezentace plné pozitivních hesel a informací o duševním zdraví, které budou sloužit jako inspirace ostatním i po skončení projektu.

(KV)

Jak pečovat o svůj wellbeing?

1. Dbejte o sebe:

Dopřejte si dostatek spánku, zdravé stravy a pohybu, který vás bude bavit.

2. Odpočiňte si od technologií:

Vyhraďte si čas bez obrazovky mobilu či televize.

3. Buďte součástí skupiny:

Travte čas s lidmi, díky kterým se cítíte dobře.

4. Povolte si emoce:

Cítit se krátkodobě špatně a nevidět věci pozitivně je normální.

5. Mějte realistická očekávání:

Stanovte si cíle, které vás motivují, místo toho, aby vás ubíjely.

6. Buďte k sobě laskaví:

Když se ocitnete v obtížné situaci, zhluboka se nadechněte a zkuste se povzbudit tak, jak byste povzbudili své přátele.

Z prezentace Positive Vibes a Nevypusť duši.



Wellbeing v cizině

Jak na klid a pohodu během zahraničního pobytu

Text: Kristýna Veitová, Filip Kňážek

Studijní, pracovní či dobrovolnické pobyty v zahraničí nabízejí jedinečnou možnost ponořit se do nové kultury, rozšířit si obzory a rozvíjet své dovednosti. Tyto zkušenosti obohacují náš profesní i osobní život, ale přinášejí s sebou i řadu výzev – od osamělosti po kulturní šok. Jak se s nimi vyrovnat a zároveň si udržet klid a duševní pohodu, abyste si zahraniční výjezd co nejvíce užili?

Osamělost, jazyková bariéra, finanční starosti nebo tlak na výkon v cizím prostředí – nejčastější překážky, které lidé po přestěhování

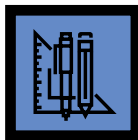
do ciziny musejí překonávat. Spolu s rozdílnými očekáváními, ať už kulturními, či akademickými, mohou tyto faktory zvýšit úroveň stresu a přinést pocity frustrace

nebo úzkosti. Ačkoliv to zní náročně, jedná se o přirozenou součást adaptace na nové prostředí, kterou často doprovázejí symptomy kulturního šoku. Podle *Průvodce péčí o duševní zdraví při pobytu v zahraničí* informační síť Eurodesk je proto důležité tyto problémy umět rozpoznat a včas aktivně řešit, aby nebránily plnohodnotnému a obohacujícímu zážitku.

Jak o sebe pečovat

Hladkému průběhu pobytu v zahraničí můžete pomoci už před odjezdem – zjistěte si více informací o kultuře cílové země, seznámte se s někým, kdo pobyt v dané zemi nebo městě absolvoval. Stáhněte si aplikaci, jako je např. Nepanikař nebo Můj kompas, které vám mohou být oporou v případě krize. Během pobytu pak velkou roli hraje zavedení každodenní rutiny, která ukotvuje, mírní pocit nejistoty a dodává emocionální stabilitu. K duševní pohodě přispívá i navazování sociálních vazeb – třeba prostřednictvím místních komunit, expat nebo studentských skupin, jako je Erasmus Student Network. Najdete tam nejen nové přátele, ale i podporu a cenné rady v běžných i výjimečných situacích. Určitě však nezapomeňte na své blízké doma, a pokud to potřebujete, ozvěte se jim. Je důležité vytvořit si i podpůrnou síť, která tu pro vás bude, i když jen online.

Zdroj: Time to Mind, Eurodesk, 2024.



6 fází kulturního šoku

1. Líbáňky

Všechno je nové, vzrušující a jiné.

Užijte si tuto fázi, jak nejlépe můžete, můžete z ní v příštích fázích čerpat motivaci. Většinou trvá dny až týdny.

2. Frustrace

Narážíte na praktické i emoční výzvy. Může se objevit stesk po domově a pocit osamělosti.

Pozorování okolí, učení, a hlavně seznamování jak s místními, tak zahraničními lidmi v podobné situaci vám pomůže je zvládnout.

3. Obrat

Získáváte jazykové znalosti a nové přátele. Začínáte rozumět nové kultuře a užívat si ji. Nastavuje se vám rutina.

Naučíte se ji ocenit a prospívat v ní.

4. Přizpůsobení

Konečně se cítíte součástí nového prostředí a připadáte si jako doma.

Využijte toho pro hlubší proniknutí a poznání dané kultury a prostředí.

5. Obrácený kulturní šok

Po návratu vám domov může připadat cizí. Chybějí vám noví přátelé a vaši blízcí možná nerozumějí změnám, kterými jste prošli.

Bud'te trpělí – znovu přizpůsobení vyžaduje čas.

6. Opětovná adaptace

Postupně se opět cítíte jako doma, i když už trochu jinak. Zkušenosti ze zahraničí začleňujete do svého života.

Sdílejte tyto zážitky se svým okolím a buďte změnou, kterou chcete ve světě vidět.

Pro zvládání stresu si dopřejte čas na odpočinek a aktivity, které vám dodají energii – například cvičení nebo meditaci. Pomoci vám mohou různé aplikace, jako je Calm, Happier, Insight Timer, Headspace, Forest nebo Healing Sounds. Pomáhá také laskavý přístup k sobě, zejména v náročných chvílích – právě sebesoucít je často klíčem k posílení emoční odolnosti. Také rekreační aktivity zahrnující fyzickou aktivitu mohou působit jako ventil, který snižuje stres a podporuje duševní pohodu. A pokud by se vám přece jen zdálo, že nápor stresu přerůstá vaše síly, neváhejte vyhledat odbornou pomoc, která je často dostupná přímo na univerzitě nebo

v místní komunitě, případně i online na platformách, jako je Hedepý.

Wellbeing, který trvá

Navzdory počátečním těžkostem má zahraniční pobyt dlouhodobý přínos pro osobní wellbeing. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří strávili delší dobu v zahraničí, vykazují vyšší úroveň životní spokojenosti ještě několik let po návratu. Tento efekt pramení z posílené sebedůvěry, adaptability, vnitřní síly a otevřenosti vůči novým kulturám, názorům a hodnotám. Schopnost zvládat nové a náročné situace přispívá k vnitřní stabilitě a odolnosti, což obohacuje každodenní život i dlouho po výjezdu.

Při cestách do zahraničí je důležité myslet na své duševní zdraví. Nové prostředí, odlišné kultury a zážitky mohou přinést stres, úzkost nebo stesk po domově. Když se o sebe budete starat, lépe zvládnete všechny výzvy a svůj pobyt si naplno vychutnáte.



Kariéra, rozvoj a wellbeing pro vyučující

Zahraniční výjezdy zdaleka nejsou jen pro studující – i vyučující mohou využít tuto příležitost k profesnímu rozvoji a osobnímu růstu. Cenné poznatky o tom, jak mezinárodní mobility ovlivňují wellbeing pedagogů a pedagožek, přináší publikace *Učitelé v Evropě: Kariéra, rozvoj a kvalita života* od sítě Eurydice. Studie mimo jiné nabízí pohled na to, jak mohou zejména vyučující základních škol v Evropě díky zahraničním výjezdům získat nejen nové zkušenosti, ale také pozitivně ovlivnit svoji duševní pohodu. Na základě šetření OECD TALIS studie dokumentuje, jak přístup ke kvalitním pracovním podmínkám a možnosti dalšího vzdělávání ovlivňují spokojenost vyučujících. Údaje sítě Eurydice pak ukazují, jak mohou národní politiky a předpisy přispět k posílení a podpoře učitelské profese.

Pohoda na školách s eTwinningem

Letošní publikace *Wellbeing ve školách* v rámci programu eTwinning se zaměřuje na téma životní pohody ve školním prostředí. Ukazuje, jak projekty eTwinning mohou podpořit zdravý duševní i fyzický stav nejen žáků a žaček, ale i vyučujících. Inspirativní příklady projektů ukazují, že školní prostředí může být místem, kde se všichni cítí dobře a mohou dosahovat lepších výsledků. Publikace obsahuje projekty mateřských, základních i středních škol, které pomáhají budovat pozitivní školní klima a přispívají k celkové pohodě. Pro nové zájemce může být tato publikace cennou motivací k zapojení do mezinárodní spolupráce a k podpoře duševního zdraví ve školách.



Instagram pro duši

Wellbeing v digitálním světě

Text: Kristýna Veitová

Foto: Ondřej Andrlík

S téměř 40 tisíci sledujícími na Instagramu studentka psychologie **Jana Albrechtová** jasně ukazuje, že sociální sítě dokážou bořit tabu o duševním zdraví. Její profil CzechPsychologist je totiž místem, kde se mladí lidé mohou otevřeně bavit o svých pocitech a najít podporu. V čem spočívá její úspěch, jaké problémy mladí nejčastěji řeší a jak se díky online prostoru cítit lépe?

Jak se ti na Instagramu podařilo vybudovat tak velkou komunitu lidí, kteří se zajímají o duševní zdraví?

Myslím, že je hlavní, že jsem začala tvořit během covidu a i pro mě to bylo nějaké propojení se světem a s tím, co všichni na sociálních sítích hledáme – že v tom nejsme sami. Takže tím důvodem „úspěchu“ je podle mě nějaká otevřenost a transparentnost – třeba to, že i jako budoucí psycholožka pláču, zažívám úzkost a nějak s tím pracuju. Nejde o to být vždy v pohodě, ale mít kam sáhnout pro nástroje, které nám můžou pomoci – třeba i ty nástroje, které získáme na sítích.

Jak si jako psycholožka a influencerka udržuješ svou psychickou pohodu?

Někdy se mi to daří lépe, jindy hůř, ale důležité je, že si toho vždycky všímám a přemýšlím o tom. Mám pocit, že už jen to, že

se člověk vědomě zabývá svým duševním zdravím, mu dává možnost s ním aktivně pracovat. Co mi osobně hodně pomáhá, je snažit se nebýt pokrytec. (smích) Když na workshopech nebo ve svých příspěvcích radím, jak pečovat o duševní zdraví, musím se sama zastavit a říct si: „Sakra, děláš to, co radíš ostatním?!“ Takže když je mi špatně, snažím se být na sebe milá a udělat pro sebe něco hezkého. Udělám si třeba skin care, kouknu na hezký film nebo si prostě odpočinu.

Jaké problémy s duševním zdravím dnes mladí lidé nejčastěji řeší a co je pro ně v tomto ohledu nejnáročnější?

Hodně řeší depresivní a úzkostné stavy, což odpovídá tomu, že se tato onemocnění ve třech čtvrtinách případů poprvé objevují mezi 13. a 24. rokem života. Dále jsou to problémy, jako jsou poruchy pří-

jmu potavy a další obtíže spojené s dospíváním. Co ale mladí lidé řeší asi nejvíce, je konflikt mezi tím, co sami prožívají a jak na to reaguje svět kolem nich. Naštěstí se o duševním zdraví začíná více mluvit, což ten rozpor zmenšuje. I tak si ale myslím, že největší výzvou je vůbec začít mluvit a otevřít se světu. I když člověk na sociálních sítích tisíckrát za den vidí, že je oukej říct si o pomoc, udělat ten krok doopravdy je strašně těžké. A to ani nemusím mít diagnostikované duševní onemocnění – stačí, že prožívám nějakou „potíž“ – rozchod, problémy ve školním kolektivu nebo pochybnosti o svém vzhledu.

Starší generace občas o mladších lidech mluví o jako příliš úzkostných „sněhových vločkách“. Je pravda, že dnes mají mladí více psychických problémů než dříve?

Nárůst depresivních, úzkostných, ale i dalších duševních onemocnění je skutečný, je ale otázkou, nakolik je to dané také tím, že se o duševním zdraví mluví víc než v dobách našich rodičů nebo prarodičů. Dalším faktorem je to, co se děje ve světě. Prošli jsme třeba covidovou krizí, ale taky klademe pořád větší důraz na

výkon. To vše se v tom promítá a vytváří nové druhy tlaku.

Jak mohou mladí lidé dnes pečovat o své duševní zdraví? Zvlášť v prostředí, kde na ně jsou kladeny vysoké nároky, třeba v rodině, škole, nebo jinde?

Prvním krokem je všimnout si, že se něco děje – ať už u sebe, nebo u svých kamarádů. Je důležité mít povědomí o vlastním wellbeingu a dodržovat základy psychohygieny. To zahrnuje informovat se o tom, co můžu dělat pro své duševní zdraví. Často to jsou zdánlivě jednoduché věci, které jsou mi příjemné – dobře se vyspat, dobře se najíst, hýbat se, ačkoliv se někdy můžu do pohybu nutit. Pomáhá chodit ven s kamarády, najít si koníčky nebo rozvíjet ty, které už mám.

Jakým výzvám dnes čelí lidé, kteří pracují s mládeží, ať už ve školách, nebo v mimoškolních organizacích?

Jednou z největších výzev je podle mě generační rozdíl. Dřív se řešily úplně jiné věci než dnes. Myslím, že stojí hrozně moc úsilí se nejen dál vzdělávat ve svém oboru, ale také se neustále učit chápat mladou generaci – jaká témata řeší a jak s nimi o těchto tématech mluvit. A to nejde jen o duševní zdraví, ale i o otázky identity, genderu a sexuality, o kterých se dřív tolik nemluvalo. Je to obrovský balík věcí a chápu, že ne každý má na to kapacitu, protože je to hrozně těžké. I já občas nevím, jak o některých věcech mluvit, a přitom se tomu věnuji i ve veřejném prostoru.

Zaznamenala jsi nějaké iniciativy, které pozitivně ovlivňují wellbeing mladých nebo těch, kteří s nimi pracují?

Určitě bych zmínila organizaci Nevypušť duši, kde jsem dlouho dělala lektorku. Skvělou práci odvádí také projekt Nevypušť duši – je to parta mladých lidí, kteří se zaměřují na prevenci vyhoření a mají skvělou základnu na sociálních sítích. Další zajímavou iniciativou je organizace LOONO, která se soustředí nejen na duševní zdraví, ale i na zdraví celkově. Všechny tyto organizace nejenže vystupují ve veřejném prostoru, ale také po-

Když na workshopech nebo ve svých příspěvcích radím, jak pečovat o duševní zdraví, musím se sama zastavit a říct si: „Sakra, děláš to, co radíš ostatním?!“

řádají workshopy, besedy a snaží se šířit povědomí nejen online, ale právě i offline.

Ve spojitosti se sociálními sítěmi se často mluví o jejich negativním vlivu – například na paměť, soustředění nebo spánek. Vidíš na nich ale i nějaká pozitiva?

Úžasná funkce, kterou sítě plní, je to, že tam kromě informací o duševním zdraví jde najít i pochopení a sounáležitost. V reálném životě totiž nemůžu každému říct, že mi není dobře a dostat podporu v tom, že mi ten druhý řekne: Já to zažívám taky, to jsem vůbec nevěděla, že se tak cítíš i ty. A to právě suplují sítě, lidé se pak nemusí cítit sami. Zjistí, že někdo řeší to, co oni, a že jejich problém má řešení. Třeba si uvědomí, že si můžou říct o pomoc. To vnímám jako obrovskou sílu sociálních sítí.

Jak podle tebe mohou mladí lidé efektivně využívat sociální sítě, aby pozitivně ovlivňovaly jejich wellbeing a duševní zdraví?

Strašně hezké mi přijde, jak se mladí naučili pracovat s obsahem na sociálních sítích. Přistupují k němu intuitivně – sledují to, na co mají zrovna chuť, a zároveň se vyhýbají tomu, co jim může ubližovat. I já sleduji spoustu různých profilů, od módy přes duševní zdraví až po krimi příběhy. Ale když otevřu Instagram a vyběhne tam na mě něco, na co vůbec nemám náladu, tak to přeskočím a kouknu jenom na to, co mi je v tu chvíli příjemné. Tento přístup, který mladí lidé často praktikují, na mě působí všímavě k sobě, laskavě, přiléhavě k potřebám a můžeme říct i „zdravě“ – protože se snažíme zachovat si nějakou vnitřní pohodu. 



Jana Albrechtová

Jana získala bakalářský titul v oboru psychologie na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy, kde v současné době dokončuje magisterský titul z psychologie. Několik let působila jako lektorka o duševním zdraví pro středoškolské a vysokoškolské studující, firmy i veřejnost v rámci organizace Nevypušť duši i mimo ni. Během studia absolvovala stáž ve klinické oblasti a ve vzdělávání. Profesně se věnuje osvětě o péči o duševní zdraví a wellbeingu v rámci digitálních médií. Je zakladatelkou profilu @czechpsychologist na sociálních sítích, kde se věnuje detažovací témat souvisejících s duševním zdravím a onemocněním. Jana se dále věnuje koučování ve vzdělávání, je členkou organizace EMCC a specialistkou poradenských služeb na České zemědělské univerzitě v Praze.



Vysvětlujeme, pomáháme, propojujeme

Text: Kristýna Komárková

Foto: Nevypuť duši

Málokterá organizace za pouhých osm let existence dokáže to, co Nevypuť duši. Díky spolupráci s více než třiceti tisíci lidmi, dvěma tisícům osvětových akcí a prosazování tématu duševního zdraví na českých školách totiž změnila způsob, jakým o něm nejen vyučující, ale i mladí lidé a rodiče přemýšlejí. Co bylo impulsem pro vznik takové organizace? A jak ji obohatila mezinárodní spolupráce a program Erasmus+?

Základním kamenem Nevypuť duši je myšlenka, že emoce, jako je smutek nebo strach, jsou přirozenou součástí života; je ale třeba umět rozpoznat varovné signály signalizující vážnější problém a umět na ně reagovat. „Nejsme intervenční centrum a ani neposkytujeme psychoterapii – naším hlavním posláním je šířit prevenci a osvětu, především mezi středoškolské studující,“ líčí činnost organizace Nevypuť duši její ředitelka Bára Pšeníková.

Na mladé se podle jejích slov zaměřili proto, že 75 % duševních obtíží se objeví mezi 14. a 24. rokem. Zároveň ale také učí dospělé, kteří s nimi pracují, jak rozeznat běžné projevy úzkosti u druhých, a především jak pečovat sami o sebe. V Nevypuť duši totiž věří, že by všichni, ale zejména ti, co pomáhají mladým, měli vědět, co mohou udělat pro svou duševní pohodu. „Podporujeme odvahu k otevřeným rozhovorům, ptání se, jak se druzí skutečně cítí, a ochotu nabídnout pomoc. Právě preventivní péče o duševní zdraví totiž pomáhá zmírnit dopady duševních one-

mocnění a upřímně položená otázka může pro druhé znamenat víc, než si myslíme,“ říká Pšeníková.

Zahraniční zkušenosti nás posílily

K udržení a prohlubování svého poslání v Nevypuť duši dle svých slov ale potřebovali i inspiraci a příklady dobré praxe ze zahraničí. „Pokud chceme něco dělat jinak, potřebujeme se nejprve setkat s novými myšlenkami a přístupy. A právě to nám umožnil program Erasmus+,“ popisuje koordinátorka středoškolských workshopů Tereza Skopová, co vedlo k projektu Evropská spolupráce aneb Jak pomoci mladým lidem najít potřebnou péči, jenž propojil tři organizace z různých evropských zemí.

Cílem projektu bylo posílit schopnosti pracovníků a pracovníc, kteří se věnují péči o duševní zdraví mladých lidí v Česku, a prozkoumat, jak pandemie covidu-19 ovlivnila nejen práci s mládeží v různých evropských zemích, ale i nárůst úzkostných poruch. Celkem dvanáct mladých odborníků a odbornic z Nevypuť duši tak během projektu sbíralo a sdílelo osvědčené postupy a vědecky podložené metody, které následně využili ve své práci.

„Naše práce pomohla zlepšit duševní zdraví jak klientům, tak i nám, kteří jsme se projektu účastnili. V zahraničních centrech jsme viděli, jak se právě samotní klienti stali

těmi, kdo předávají své zkušenosti, což jim dodalo pocit důležitosti. Pro nás osobně to taky byla skvělá zkušenost – naučili jsme se spoustu nových věcí, posílili pocit, že zvládneme náročné situace, a hodně jsme se stmelili jako tým. V krizových momentech, jako třeba během tornáda a povodní v Portugalsku, jsme si ověřili, jak důležitá je vzájemná podpora,“ sdílí svou zkušenost ze zahraničního výjezdu lektorky Nevypuť duši Simona a Terka.

Cesta za dostupnou péčí

Přístup k duševnímu zdraví se v Česku za poslední roky výrazně změnil, ale stále máme před sebou kus cesty. Nevypuť duši se snaží tuto cestu usnadnit tím, že aktivně pracuje na překonání klíčových překážek. Díky jejímu úsilí je dnes duševní zdraví častěji tématem veřejných debat, roste podpora od zdravotních pojišťoven a přibývají nástroje, které mohou lidé využívat k péči o svou psychiku. Přibývá i zájem o multidisciplinární přístup, který se pro efektivní pomoc ukazuje jako zásadní. Díky odhodlané práci organizací jako Nevypuť duši se duševní zdraví postupně dostává na zasloužené místo v každodenním životě nás všech. Každý krok, každá podpora a každý otevřený rozhovor nás přibližuje k tomu, aby péče o psychickou pohodu byla stejně běžná jako starost o zdraví těla – ať už ve škole, doma, nebo v celé společnosti. ✕



Přednáška od dětské psychiatrické sestry a sociální pracovníce na dětské psychiatrické klinice v Tartu.



Brainstorming v rámci sebepéče na výletě v Helsinkách po absolvování stáží.



Portugalští erasmáci s certifikáty z hostitelské organizace Villa Ramadas.



Před první prezentací v portugalské Ville Ramadas.

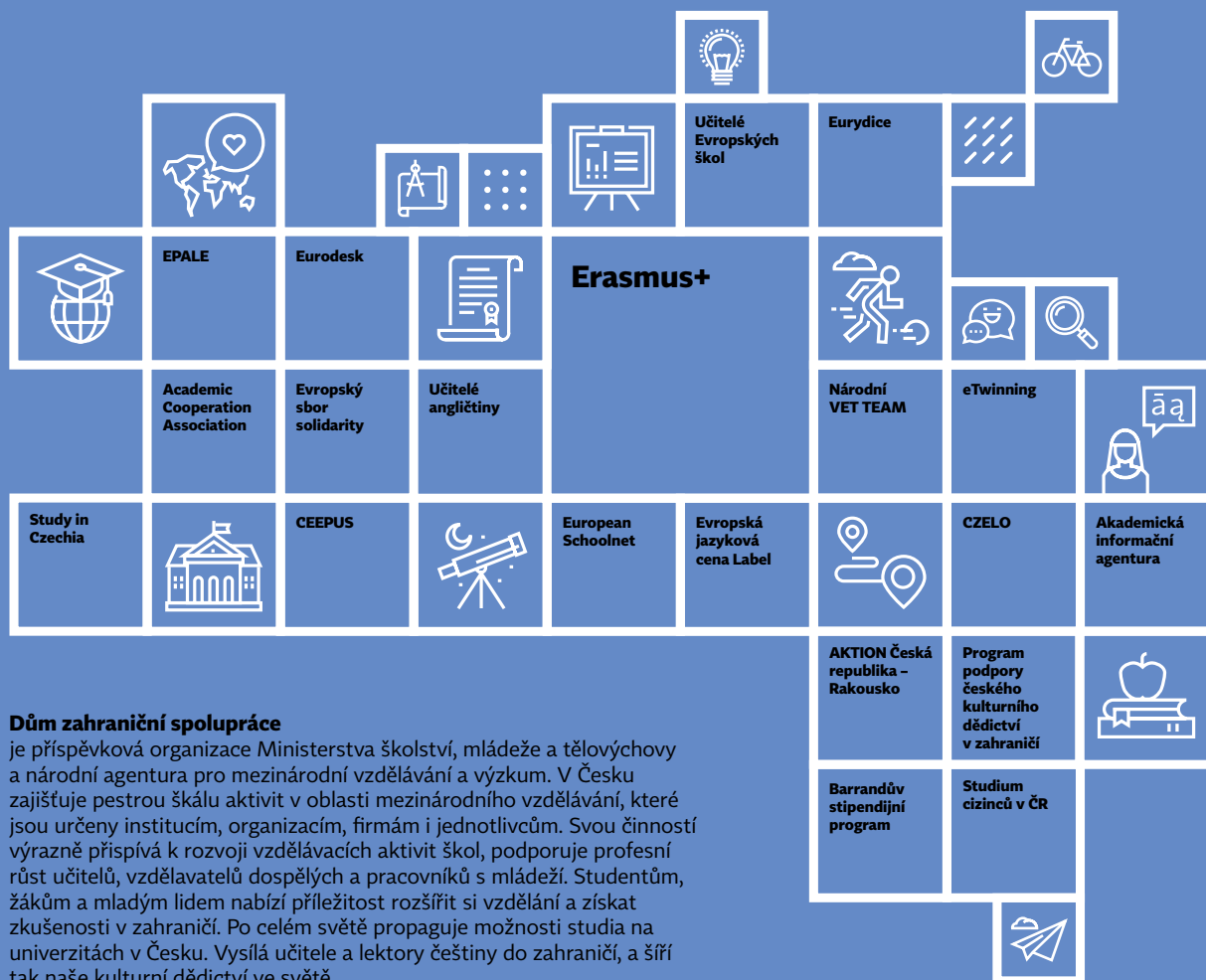


Před partnerskou organizací Tartu Vaimse Tervise Hooldekessus.



Na návštěvě v organizaci Asistence, o. p. s.





Dům zahraniční spolupráce

je příspěvková organizace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a národní agentura pro mezinárodní vzdělávání a výzkum. V Česku zajišťuje pestrou škálu aktivit v oblasti mezinárodního vzdělávání, které jsou určeny institucím, organizacím, firmám i jednotlivcům. Svou činností výrazně přispívá k rozvoji vzdělávacích aktivit škol, podporuje profesní růst učitelů, vzdělavatelů dospělých a pracovníků s mládeží. Studentům, žákům a mladým lidem nabízí příležitost rozšířit si vzdělání a získat zkušenosti v zahraničí. Po celém světě propaguje možnosti studia na univerzitách v Česku. Vysílá učitele a lektory češtiny do zahraničí, a šíří tak naše kulturní dědictví ve světě.



Facebook

@dzs.cz
@erasmusplusCR
@mladezvaki
@czelobrussels

Instagram

@dzs_cz
@eurodesk_cz

X

@dzs_cz
@CZELO_Brussels

LinkedIn

@dzs_cz

YouTube

@dzs_cz

Dům zahraniční spolupráce (DZS)

Na Poříčí 1035/4, 110 00 Praha 1

dzs.cz

Česká styčná kancelář pro vzdělávání a výzkum (CZELO)

@ czelo@dzs.cz
dzs.cz/czelo

Info Desk

Otevírací hodiny:
pondělí–čtvrtek 9–17 hod.
pátek 9–15 hod.

☎ +420 221 850 100
@ info@dzs.cz

Jsme tu pro vás i v regionech.

Přehled všech poboček najdete na
dzs.cz/dzs-v-regionech

Vytištěno na recyklovaném papíře s certifikací FSC®.



EVROPSKÁ UNIE

