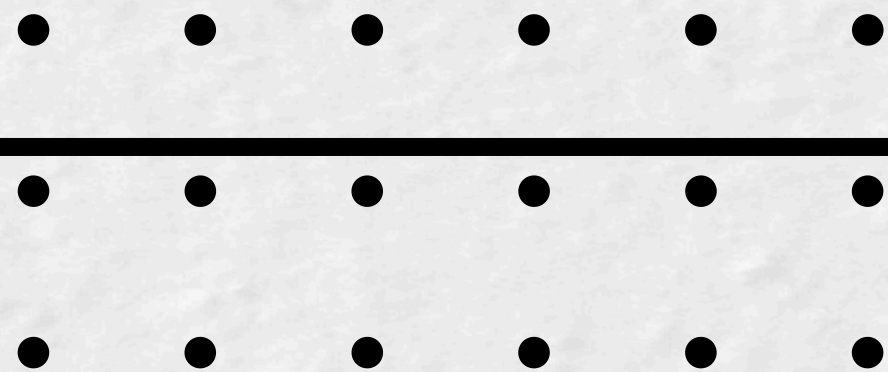
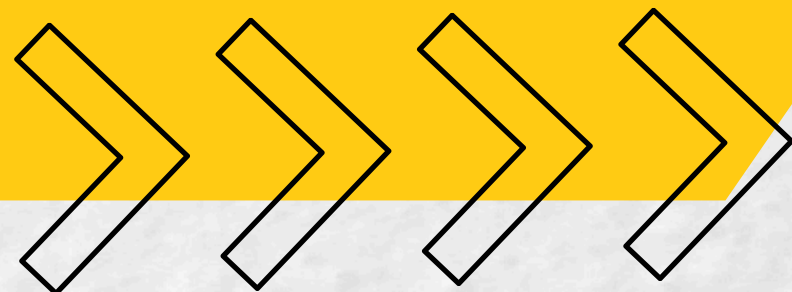


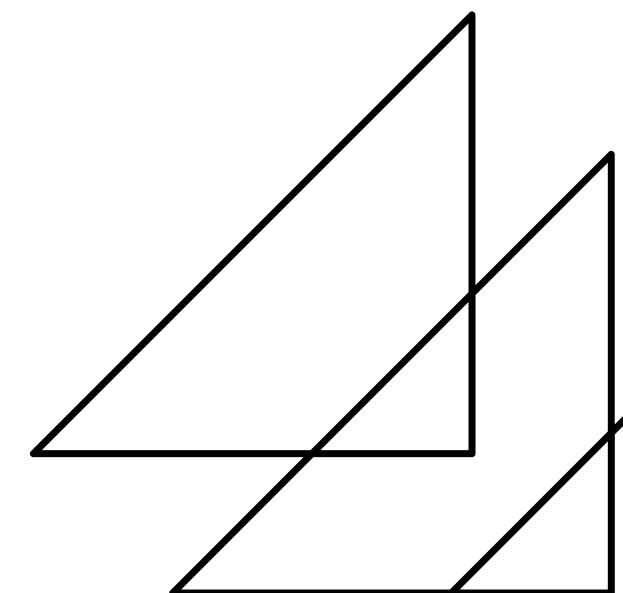
Prezentace workshopu

SPOJENECTVÍ VE ŠKOLE - ALLYSHIP



AGENDA

- 01** Definujte spojení
- 02** Odhalování problémů a výzev duševního zdraví ve školách
- 03** Objevte svou sílu
- 04** Naučte se spojenecké akce
- 05** Projděte si Active Allyship Framework -
Rámec Aktivního Spojenectví
- 06** Představte následné kroky



INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITA



5 minut



01

**DEFINUJTE
SPOJENECTVÍ**



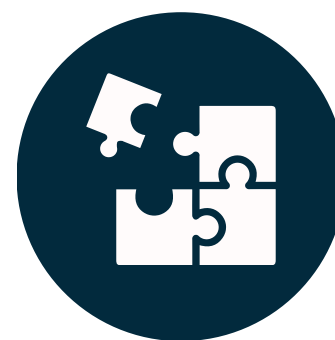
SPOJENECTVÍ MŮŽE BÝT MOCNOU SILOU DOBRA



**SPOJENCI POMÁHAJÍ
LIDEM CÍTIT SE
PODPOROVÁNÍ A
ZAHRNUTÍ**



**MOHOU SE ZAPOJIT
DALŠÍ LIDÉ**



**MĚNÍ SE KULTURA
ŠKOLY, ABY
PODPOROVALA
DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**



SPOJENECTVÍ



01

Spojenectví ve škole přispívá k překlenutí propasti tím, že pomáhá učitelům, studentům a zaměstnancům na všech úrovních vaší školy identifikovat konkrétní způsoby, jak podniknout kroky k výraznému dopadu na podporu a ochranu emocionálního a duševního zdraví studentů.

02

Spojenectví ve škole pomáhá učitelům, studentům a rodičům rozpoznat jejich poziční sílu a naučit se, jaké konkrétní kroky mohou podniknout, aby se ukázali jako spojenci při podpoře a ochraně duševního zdraví.



**Rámec
Aktivního
Spojenectví**

01
**IDENTIFIKUJTE PROBLÉMY
VE ŠKOLE**



03
**ZVAŽTE KROKY,
KTERÉ JE TŘEBA
PODNIKNOT**

02
**MĚJTE SVOU
POZIČNÍ SÍLU**



SPOJENECTVÍ

„Spojenectví pro podporu a ochranu duševního zdraví ve školách“ lze definovat jako

strategická spolupráce mezi různými zúčastněnými stranami, včetně vzdělávacích institucí, zdravotnických zařízení, nevládních organizací, odborníků na duševní zdraví, rodičů a komunit.

Jeho cílem je podporovat školní prostředí, které aktivně podporuje emocionální a psychickou pohodu studentů.





VIDEO 0

SPOJENECTVÍ -

ALLYSHIP



PRŮBĚŽNÁ DISKUZE

DISKUSE O SPOJENECTVÍ



Cíl: Upřesněte svou definici
spojenectví



15 minut

02

ODHALOVÁNÍ PROBLÉMŮ A VÝZEV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ VE ŠKOLÁCH



Problémy s duševním zdravím a problémy ve školách jsou:



Různorodé a složité

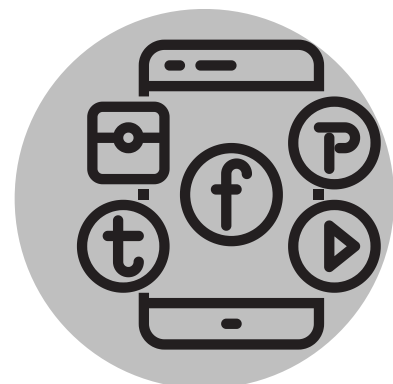


**Ovlivňují studenty, učitele a
širší vzdělávací prostředí.**

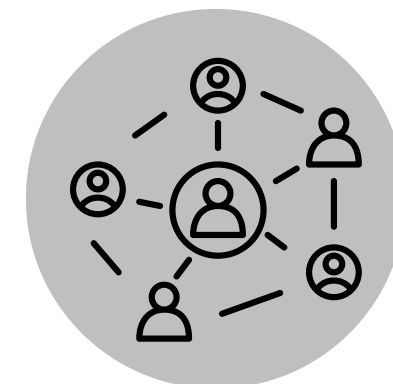
DEPRESE



VLIV SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ



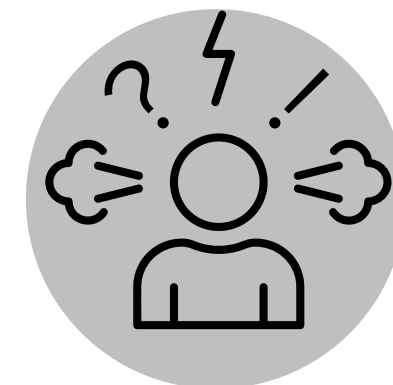
ŠIKANA



RODINNÉ PROBLÉMY



ÚZKOST A STRES



**PROBLÉMY
DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ A VÝZVY
VE ŠKOLÁCH**



STIGMA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

1 | VYSOKÁ PREVALENCE DUŠEVNÍCH PORUCH:

Úzkost a stres: Mnoho studentů trpí úzkostí a stresem kvůli akademickému tlaku, rodinným a společenským očekáváním a hormonálními změnám.

Deprese: Deprese je běžná u dospívajících, ovlivněná faktory, jako je šikana, rodinné problémy a nedostatek emocionální podpory.

Poruchy chování: Patří sem problémy, jako je porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD) a porucha opozičního vzdoru (ODD), které ovlivňují akademický výkon a mezilidské vztahy.

2

ŠIKANA

Šikana může mít vážný dopad na duševní zdraví studentů, způsobit úzkost, deprese a v extrémních případech i myšlenky na sebevraždu.

3 | VLIV SOCIÁLNÍCH SÍTÍ:

Sociální média mohou přispívat k problémům duševního zdraví, včetně úzkosti, deprese a problémů s obrazem těla v důsledku kyberšikany a tlaku na dodržování určitých standardů krásy a úspěchu.

4 | RODINNÉ PROBLÉMY:

Situace jako rozvod rodičů, domácí násilí a chudoba mohou negativně ovlivnit duševní zdraví studentů.

5

STIGMA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Mnoho studentů se vyhýbá hledání pomoci kvůli stigmatu spojenému s duševními problémy, které mohou jejich situaci ještě zhoršit.

PROBLÉMY S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM VE ŠKOLÁCH



Výzvy v oblasti duševního zdraví



01

Nedostatek zdrojů a vyškoleného personálu

02

Nedostatečné školení zaměstnanců školy

03

Nedostatek komplexní podpory

04

Spolupráce mezi rodiči a školou

05

Omezený přístup ke službám duševního zdraví

PRŮBĚŽNÁ DISKUZE

DISKUSE O PROBLÉMECH DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A PROBLÉMECH VE ŠKOLÁCH

Cíl: zostřit hlavní problémy duševního zdraví a výzvy ve škole.



15 minut

03

OBJEVTE SVOU SÍLU





INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITA



MOCENSKÝ PRŮZKUM

Pochopení naší síly je pro spojení klíčové.

5 minut



Učitelé hrají klíčovou roli při podpoře a ochraně duševního zdraví žáků. Jejich vliv zahrnuje několik aspektů, které mohou pozitivně přispět k emocionální a psychické pohodě studentů.



VAŠE SÍLA JE VE VAŠÍ

SCHOPNOSTO ZAPŮSOBIT





Některé způsoby, jak mohou učitelé tuto pravomoc uplatnit

01

Podpora pozitivního a bezpečného prostředí

02

Vzdělávání a osvěta

03

Podpora

04

Strategie výuky a řízení třídy

05

Spolupráce se školní komunitou

06

Školení a profesní rozvoj

07

Osobní příklad

01

Podpora pozitivního a bezpečného prostředí



Podpora pozitivního a bezpečného prostředí



Pomoc studentům pochopit a splnit jasná očekávání
může snížit úzkost a zvýšit sebevědomí.

02

Vzdělání a osvěta



Výuka dovedností emočního zvládnání, řešení konfliktů a efektivní komunikace může studentům pomoci zvládat stres a emoce zdravým způsobem.



Zahrnutí informací o důležitosti duševního zdraví a dostupných zdrojů může pomoci destigmatizovat tyto problémy a povzbudit studenty, aby vyhledali pomoc, když ji potřebují.

03 Podpora



Učitelé mají jedinečnou pozici, aby mohli pozorovat změny v chování a akademickém výkonu, které mohou naznačovat problémy s duševním zdravím. Včasná detekce umožňuje efektivnější zásah.



Nabídka emocionální podpory a naslouchání může být pro studenty, kteří mají potíže, zásadní.

04

Strategie výuky a řízení třídy



Prizpůsobení metodologie výuky různým stylům učení a potřebám může snížit akademický stres a úzkost.



Podpora sebeobsluhy a zdravé rovnováhy mezi školní prací a volným časem může studentům pomoci zvládat stres.

05

Spolupráce se školní komunitou



Spolupráce s rodinami může studentům poskytnout ucelenější a účinnější podporu.



Učitelé mohou přispět k rozvoji a podpoře školních politik a programů, které upřednostňují duševní zdraví a pohodu studentů.

06

Školení a profesní rozvoj



Průběžné školení v oblasti duševního zdraví: Účast na školeních a workshopech o duševním zdraví a pohodě může učitelům vybavit aktuálními nástroji a strategiemi pro lepší podporu svých studentů.

07

Osobní příklad



Učitelé mohou sloužit jako vzory tím, že praktikují sebeobsluhu, efektivně zvládají stres a projevují empatii a porozumění ve svých každodenních interakcích.

PRŮBĚŽNÁ DISKUZE

DISKUSE O MOCI



Cíl: Porozumět své síle prosadit změnu ve vaší škole



15 minut

04

**NAUČTE SE
SPOJENECKÉ AKCE**



PRŮBĚŽNÁ DISKUZE

DISKUSE O TYPECH SPOJENECKÝCH AKCÍ



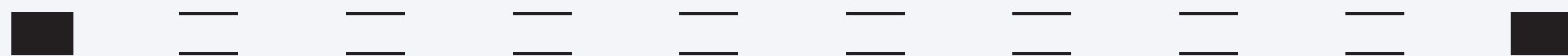
Cíl: Naučte se konkrétní akce spolenectví, které můžete podniknout na základě své poziční síly – a vymyslete, jak je aplikovat ve vaší škole.



15 minut



VIDEO O AKCÍCH SPOJENECTVÍ



05

**RÁMEC AKTIVNÍHO
SPOJENECTVÍ**

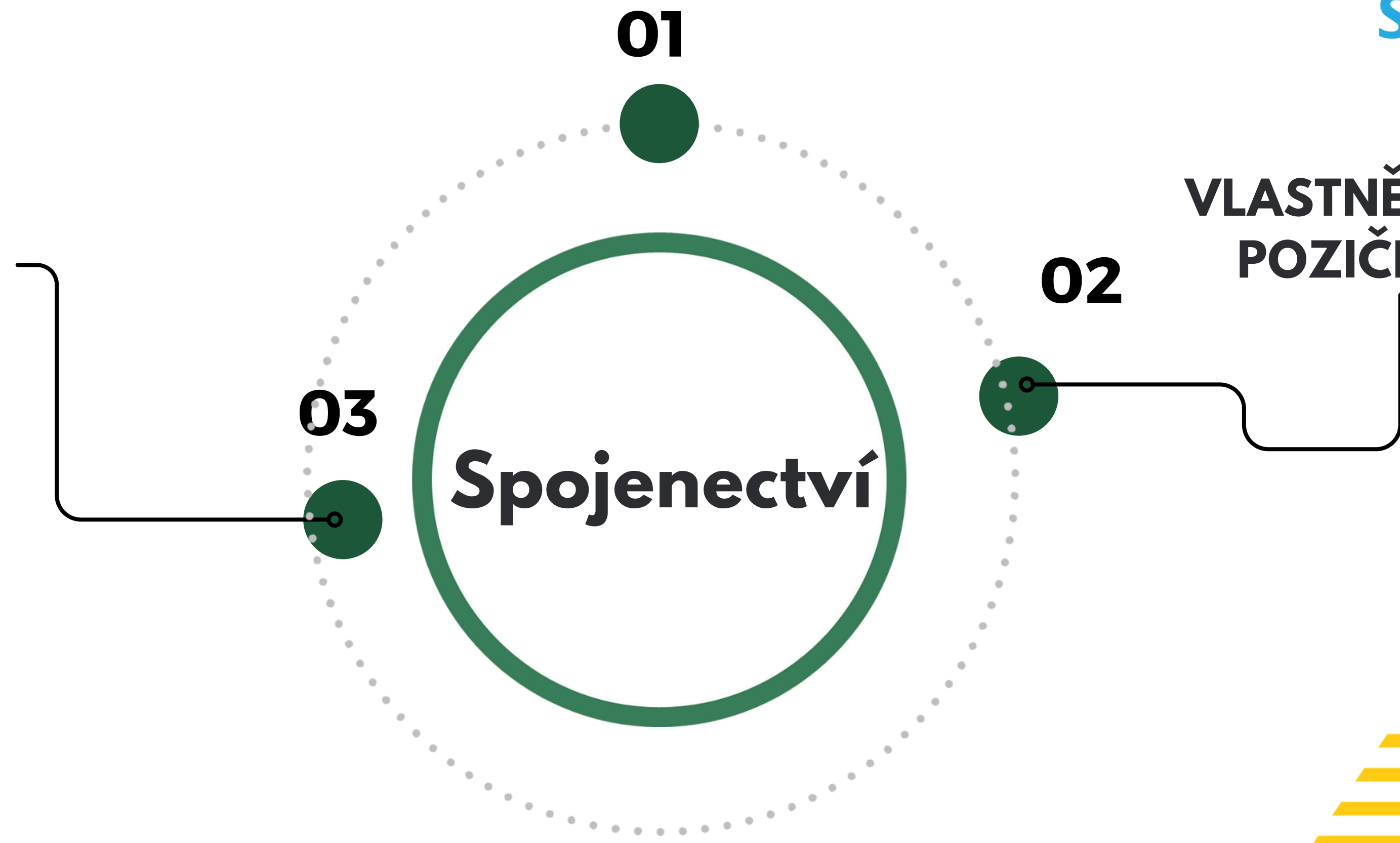




URČIT VÝZVY VE ŠKOLE

**ZVAŽTE
OPATŘENÍ**

**VLASTNĚTE SVOU
POZIČNÍ SÍLU**



**VIDEO O
RÁMCI
AKTIVNÍHO
SPOJENECTVÍ**



PRŮBĚŽNÁ DISKUZE

DISKUSE O TYPECH SPOJENECKÝCH AKCÍ



Cíl: Naučte se konkrétní akce spolenectví, které můžete podniknout na základě své poziční síly – a vymyslete, jak je aplikovat ve vaší škole.



15 minut

06

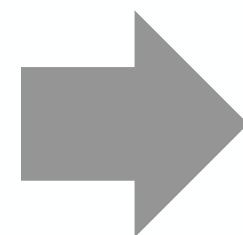
**PŘEDSTAVTE
NÁSLEDNÉ KROKY**



NAVAZUJÍCÍ KROKY

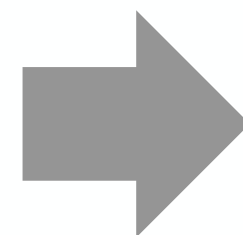
Podělte se o problémy, kterým čelí ve škole při podpoře a prevenci emočního a duševního zdraví

1



Prozkoumejte další strategie, které můžete praktikovat jako spojenci

2



Povzbuzujte průběžnou odpovědnost tím, že na konci každého sezení učiníte závazek

3

Následná setkání jsou kruhy vlivu, které vytvářejí prostor, kde se mohou setkávat malé skupiny z různých funkcí a úrovní:

01

Diskutujte o tom, jak řešit problémy ochrany a podpory duševního zdraví ve škole

02

Získejte peer-to-peer vedení, spojte se navzájem

03

Poznejte nové strategie a bojujte proti zaujatosti v oblasti duševního zdraví a rozvíjejte silné stránky

SPOJENECTVÍ

Následná sezení jsou kruhy vlivu, které ve vašem centru vytvářejí prostor ve svém centru, kde můžete sdílet své zkušenosti, poskytovat a přijímat rady a společně řešit problémy podpory a ochrany duševního zdraví.

MENTORING

Kruhy povzbuzují členy, aby diskutovali o nových nápadech a společně procvičovali nové strategie. Členové také těží ze znalostí a zkušeností svých kolegů nebo dokonce profesionálů, což může být stejně efektivní jako tradiční vztahy mentor-mentee.

Program následných sezení



1

Přemýšlejte o svých výzvách

2

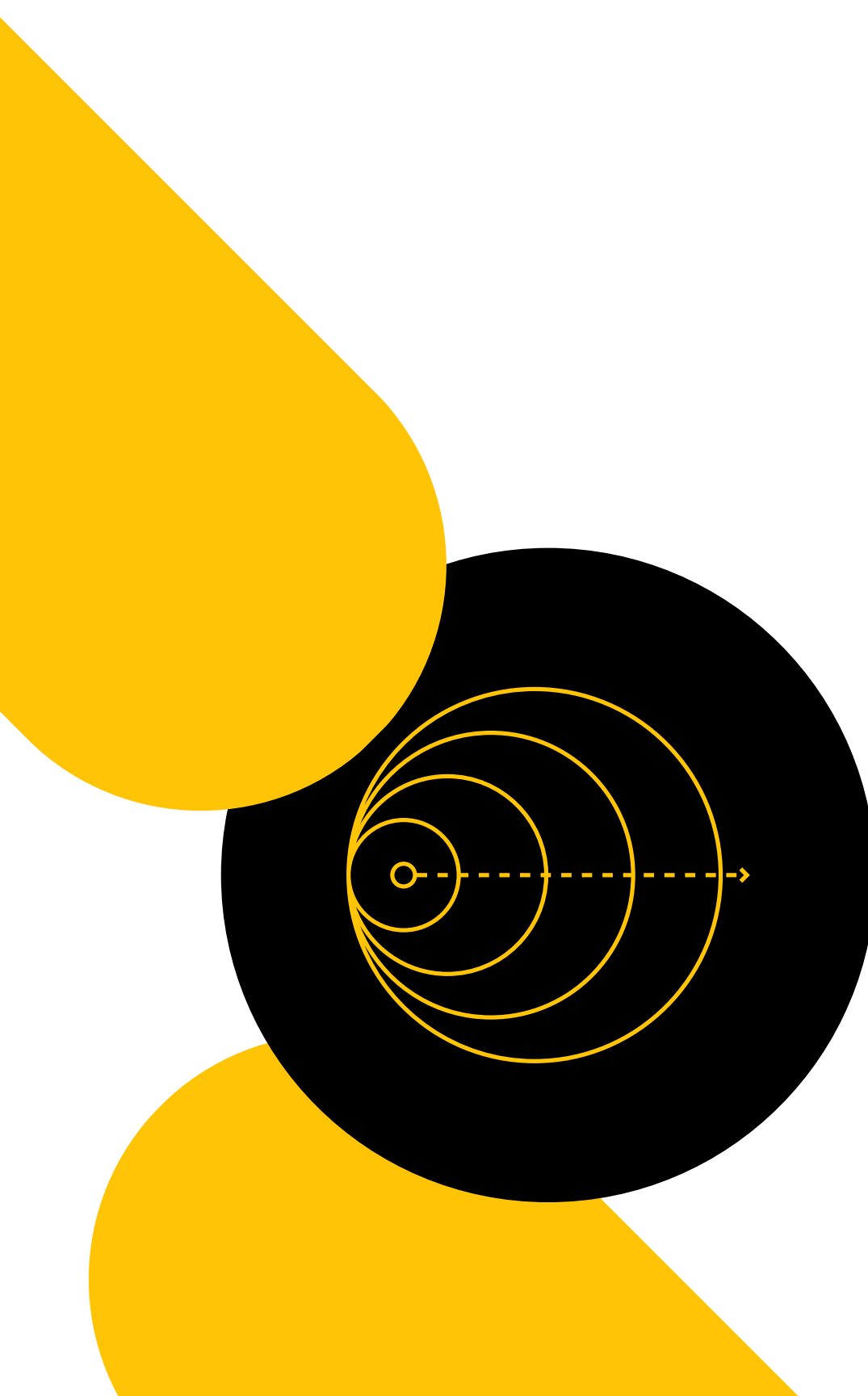
**Prozkoumejte novou strategii
spojenectví**

3

**Procvičte si používání Rámce
Aktivního Spojenectví**

4

Udělejte si váš jediný závazek





DĚKUJEME



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a názory jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.