

Popis projektu NUDZ “Psychosociální výchova na základních školách”

Cílem našeho projektu je doplnit základní školní vzdělávání o prakticky zaměřenou psychosociální výchovu podporující osobnostní a společenský rozvoj dětí. Projekt reaguje na zvýšenou potřebu psychosociální gramotnosti dětí a na zvyšující se počet duševních onemocnění a sebevražd u mladých lidí. Projekt poskytuje studentům praktické vědomosti a cvičení zaměřená na posílení duševního zdraví, osobnostní rozvoj, emoční inteligenci a plné využívání svého duševního potenciálu.

Díky rozsáhlé rešerši světové vědecké literatury jsme identifikovali vědecky ověřené metody, které prokazatelně pozitivně podporují duševní zdraví dětí a jsou poskytovány na školách v zahraničí. Tyto metody podporují zdravý vývoj dětí a učí je psychosociálním schopnostem potřebným pro správné rozhodování, efektivní učení, dosahování pozitivních výsledků a pozitivní sociální interakci. Konkrétně se jedná o metody zaměřené na všímavosti (mindfulness), sociální a emocionální učení (social emotional learning), jógu, kognitivně behaviorální přístupy, a pozitivní vztah ke svému tělu (body image). V rámci projektu tyto metody kombinujeme a vytváříme z nich kurz pro školy, který by se v budoucnu mohl stát součástí běžné výuky.

Pilotování na vaší škole bude zaměřené na výuku: 1. základních psychosociálních dovedností, 2. prevenci duševních onemocnění a 3. procvičování praktik psychohygieny pro děti a mládež. V rámci pilotování můžeme učit v jedné 6. třídě, se kterou bychom se setkali jednou v týdnu (ideálně v pondělí odpoledne). Pilotování může začít 8.10 a pokračovat do konce prosince 2018. Instruktorky jsou psycholožky z NUDZu, které vytvářejí tento program.