



**STRATEGIE ŠKOLY PRO PODPORU WELLBEINGU,
ZVLÁDÁNÍ STRESU A ROZVOJ ZDRAVÝCH VZTAHŮ**

1. Východiska a legislativní rámec

Předkládaná strategie vymezuje systémový přístup školy k ochraně a podpoře duševního zdraví, prevenci psychosociálních rizik a včasné intervenci u žáků procházejících psychickou krizí nebo dlouhodobými obtížemi. Dokument vychází ze závazných a doporučujících materiálů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, zejména z aktualizované Přílohy 23 k Metodickému doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (č. j. 21291/2010), jež specifikuje postupy pedagogických pracovníků při výskytu psychické krize a duševního onemocnění.

Obsahové standardy se opírají o kritéria České školní inspekce pro hodnocení podmínek vzdělávání, konkrétně o oblast 4.1 Psychosociální prostředí. Metodologickou oporu tvoří rovněž materiály Národního ústavu duševního zdraví, metodická doporučení iniciativy Partnerství pro vzdělávání 2030+, postupy organizace Nevypusť duši, preventivní program Blázníš? No a! a principy psychosociální první pomoci Světové zdravotnické organizace.

2. Vize a strategické cíle

Základním předpokladem úspěšného vzdělávání je bezpečné, předvídatelné a respektující školní prostředí. Vize školy staví na principu, že psychická pohoda přímo determinuje kognitivní výkon i sociální začlenění dítěte. Škola proto nevnímá wellbeing jako doplňkovou volnočasovou aktivitu, nýbrž jako základní pilíř školního vzdělávacího programu.

Strategické cíle zahrnují:

- Vybudování stabilního psychosociálního zázemí, které minimalizuje chronické stresory ve školním provozu.
- Posílení socio-emocionálních kompetencí žáků prostřednictvím strukturovaných preventivních a sebezkušenostních aktivit.
- Standardizaci postupů pedagogů při identifikaci varovných signálů duševní nepohody.
- Zavedení funkčního intervenčního protokolu pro řešení akutních stavů nouze a dekompenzace.
- Vytvoření provázané sítě spolupráce mezi žákem, zákonnými zástupci, školním poradenským pracovištěm a specializovanými externími pracovišti.

3. Preventivní pilíř a kultura školy

3.1 Práce s třídním kolektivem a psychohygiena

Třídní management musí nabízet prostor pro průběžné mapování aktuálního stavu žáků. Za tímto účelem jsou do týdenního rozvrhu zařazovány pravidelné ranní kruhy a komunitní setkání. Tyto formáty slouží k rozvoji sociálních dovedností, naladění na výuku a včasnému

zachycení tenzí dříve, než přerostou v otevřený konflikt či individuální propad. Žák v tomto formátu získává bezpečný prostor pro vyjádření svých pocitů bez rizika hodnocení či sankce.

Vyučující napříč aprobacemi zařazují do hodin prvky psychohygieny a hygieny učení. Práce s únavou zahrnuje řízené mikropauzy, relaxační techniky, dechová cvičení a úpravu pracovního tempa při kumulaci kognitivní zátěže. Důraz je kladen na kultivaci vztahů mezi vrstevníky, posilování vzájemného respektu a odbourávání stigmat spojených s vyhledáním odborné pomoci.

3.2 Záchytná síť a anonymity komunikačních kanálů

Včasné zachycení varovných signálů představuje klíčový moment prevence závažných duševních poruch. Vedle přímého pozorování pedagogy škola provozuje digitální nástroj pro anonymní hlášení rizikových jevů a psychických potíží žáků prostřednictvím platformy Nenech to být (NNTB). Odkaz na tuto aplikaci je trvale přístupný na webu školy i ve vnitřním informačním systému.

Oznámení přijímá pověřený pracovník školního poradenského pracoviště, který podnět neprodleně vyhodnocuje z hlediska závažnosti. Digitální schránka důvěry odstraňuje obavy z odsouzení či sociálního vyloučení a poskytuje ohroženým dětem i jejich spolužákům nízkoprahový komunikační kanál.

Pedagogové vedou diskrétní záznamy o žácích se zvýšenou zranitelností ve školním informačním systému. Tyto informace slouží výhradně pro interní pedagogickou koordinaci, například formou upozornění na sklony k úzkostem nebo doporučení povolit žákovi při narůstající tenzi krátkodobý odchod z učebny.

4. Pilíř podpory žáků s psychickými obtížemi v rámci vzdělávání

4.1 Individuální úpravy bez nutnosti doporučení ŠPZ (PO 1. stupně)

U žáků procházejících náročným životním obdobím nebo projevujících známky úzkostných či depresivních stavů uplatňuje škola pedagogické úpravy v rámci podpůrných opatření 1. stupně. K těmto krokům není vyžadováno stanovisko pedagogicko-psychologické poradny; postačuje dohoda mezi vyučujícím, školním poradenským pracovištěm a zákonnými zástupci.

Modifikace vzdělávání zahrnují:

- Úpravy způsobů prověřování znalostí: U žáků s výraznou úzkostnou symptomatikou je upřednostňována písemná forma před veřejným ústním zkoušením u tabule. V případě těžkých sociálních fobií lze využít individuální zkoušení mimo kmenovou třídu.
- Časovou flexibilitu: Poskytnutí prodlouženého časového limitu na dokončení úloh, rozložení rozsáhlých písemných prací do kratších celků nebo dočasné snížení počtu souběžných testů.
- Diferenciaci a redukci učiva: Zaměření na osvojení kmenového učiva a dočasné vynechání rozšiřujících výstupů při zhoršení psychického stavu.

- **Formativní hodnocení:** Přejít od normativního známkování ke kvalitativní zpětné vazbě, která oceňuje vynaložené úsilí, sleduje individuální posun žáka a zamezuje prohlubování rezignace či pocitů selhání.

4.2 Krizový plán žáka a bezpečné zóny (safe space)

U dětí s diagnostikovaným psychickým onemocněním nebo u žáků s vysokým rizikem panických atak vytváří školní poradenské pracoviště ve spolupráci s rodinou strukturovaný krizový plán.

Tento dokument je uložen u školního psychologa a v nezbytném rozsahu zpřístupněn třídnímu učiteli. Plán obsahuje:

- **Identifikaci klíčové osoby:** Určení konkrétního dospělého pracovníka školy, ke kterému má žák nejvyšší míru důvěry a na kterého se může v nouzi obrátit.
- **Přehled spouštěčů:** Specifikaci situací vyvolávajících dekompenzaci (akutní hluk, neohlášené zkoušení, exponované sociální situace, konflikty mezi vrstevníky).
- **Typické projevy nastupující krize:** Popis tělesných i behaviorálních signálů žáka (hyperventilace, motorický neklid, stažení se do sebe, pláč).
- **Zvládací mechanismy:** Seznam strategií, které u žáka prokazatelně fungují k obnovení stability (dechová cvičení, vizualizace, poslech hudby, pohyb po chodbě).
- **Režim užívání medikace:** Pokud to ošetřující lékař předepsal, plán uvádí přesné uložení léků pro mimořádné užití a kontaktní instrukce.

Pro potřeby deeskalace tenze zřizuje škola klidovou zónu (safe space). Jde o tichou, nerušenou místnost vybavenou relaxačními pomůckami, kam se může žák na základě předchozí domluvy nebo vydané propustky uchýlit, pokud v průběhu výuky pocítí nástup panické ataky či nezvladatelného přetížení. Pobyt v tomto prostoru podléhá dohledu pověřené osoby.

5. Intervenční protokol: Psychosociální první pomoc

Při rozvoji akutní krize postupují zaměstnanci podle protokolu psychosociální první pomoci (Psychological First Aid dle WHO a portálu Opatruj.se), postaveného na principu tří kroků: Zmapovat – Naslouchat – Propojit (Look – Listen – Link).

Schéma postupu první pomoci pro duši

- **KROK 1: ZMAPOVAT / STABILIZOVAT (Look)**

Zajištění bezpečí: odchod žáka z exponovaného prostoru do klidové místnosti (safe space).

Eliminace vnějších podnětů, hluku a přítomnosti ostatních spolužáků.

Zákaz ponechání žáka bez dozoru dospělé osoby.

- **KROK 2: NASLOUCHAT / PODPOŘIT (Listen)**

Aktivní zklidnění, empatický a klidný přístup bez bagatelizace obtíží.

Přivolání školního psychologa nebo jiného člena školního poradenského pracoviště.

Odborné vyhodnocení stavu: odlišení stresové reakce/panické ataky od akutního ohrožení zdraví či života.

- KROK 3: PROPOJIT / DELEGOVAT (Link)

Telefonický kontakt se zákonnými zástupci: věcný popis faktů a projevů chování (bez stanovování diagnóz).

Zprostředkování odborné pomoci nebo přivolání Zdravotnické záchranné služby (155) při riziku sebepoškození či sebevražedného jednání.

Přehledová tabulka krizového protokolu:

Krok protokolu	Konkrétní obsah činnosti	Odpovědná osoba
1. Stabilizace a bezpečí	Izolace žáka od rušivých vlivů a spolužáků, doprovod do tiché místnosti (safe space). Odstranění předmětů, kterými by si mohl ublížit. Zákaz ponechání žáka o samotě.	Pedagogický pracovník přítomný na místě, asistent pedagoga
2. Přivolání podpory	Neprodlené vyrozumění školního psychologa, metodika prevence nebo výchovného poradce k převzetí krizového vedení.	Kterýkoliv přítomný zaměstnanec školy
3. Odborné vyhodnocení	Diagnostická rozvaha: rozlišení mezi běžnou reakcí na stres, panickou atakou a přímým ohrožením života či zdraví (např. suicidální pohružky, sebepoškozování, psychotické projevy).	Školní psycholog, pověřený pracovník ŠPP, vedení školy
4. Komunikace s rodinou	Telefonický kontakt se zákonnými zástupci. Rozhovor je veden věcně, klidně, bez vyslovování lékařských diagnóz; popisovány jsou výhradně pozorované projevy a chování dítěte.	Třídní učitel, školní psycholog, případně zástupce ředitele
5. Zajištění vnější péče	V případě bezprostředního ohrožení života nebo odmítnutí spolupráce ze strany rodiny volání Zdravotnické záchranné služby (linka 155), případně součinnost s OSPOD a Policií ČR.	Ředitel školy nebo pověřený zástupce

6. Spolupráce se zákonnými zástupci a externími institucemi

6.1 Rodina jako klíčový partner

Partnerství s rodinou představuje nezbytnou podmínku úspěšné intervence. Rodiče jsou o jakýchkoliv setrvalých změnách v chování, prospěchu či náladách dítěte informováni včas a citlivě. Škola nenahrazuje roli zdravotnického zařízení, poskytuje však zákonným zástupcům metodické vedení a doporučení vhodných návazných služeb.

V situacích, kdy rodina odmítá řešit vážný psychický stav žáka a vystavuje jej tím nebezpečí zanedbání péče, postupuje vedení školy v souladu se zákonnou oznamovací povinností směrem k orgánu sociálně-právní ochrany dětí.

6.2 Návazné odborné služby

Školní poradenské pracoviště udržuje a pravidelně aktualizuje adresář kontaktů na specializované instituce v regionu, aby v krizovém momentu nedocházelo k prodávám.

Síť externí podpory zahrnuje:

- Pedagogicko-psychologické poradny (PPP) a Speciálně pedagogická centra (SPC),
- Střediska výchovné péče (SVP) nabízející ambulantní i stacionární krizové programy,
- Dětské klinické psychology a pedopsychiatrické ambulance,
- Regionální krizová centra pro děti a mládež,
- Krizové linky telefonické intervence (Linka bezpečí, Rodičovská linka).

7. Legislativní ukotvení ve školních dokumentech

7.1 Práva žáků

„Žák má právo na poradenskou pomoc školy a poskytnutí krizové intervence v situacích, kdy se ocitne v psychicky mimořádně náročné situaci nebo v nesnázích. Žák se specifickými potřebami plynoucími z jeho aktuálního psychického stavu má právo na úpravu podmínek vzdělávání na základě dohody školy, zákonných zástupců a odborných pracovišť tak, aby byla minimalizována zdravotní rizika a zachována kontinuita jeho vzdělávání.“

7.2 ŠPS - Podmínky vzdělávání – Psychosociální prostředí:

„Škola vytváří podmínky pro zajištění fyzické i duševní bezpečnosti žáků. Pedagogičtí pracovníci jsou povinni průběžně sledovat projevy žáků, včas reagovat na známky psychické nepohody a při vzniku krizové situace postupovat dle vnitřního krizového protokolu školy. U žáků s psychickými obtížemi škola uplatňuje diferencovaný a individualizovaný přístup v hodnocení i organizaci výuky.“

8. Evaluační strategie

Tato strategie podléhá pravidelnému ročnímu přezkumu ze strany vedení školy a školního poradenského pracoviště. Součástí evaluace je anonymní dotazníkové šetření mapující klima školy, analýza podnětů ze schránky důvěry a reflexe zvládnutých krizových situací. Na základě těchto dat jsou jednotlivá opatření průběžně aktualizována a přizpůsobována reálným potřebám žáků i pedagogického sboru.

Vypracoval/a: Mgr. Adéla Bulínová, Ed.D

Schválila: Mgr. Bc. Hana Mikulcová, ředitelka školy