

27. KVĚTNA 18:00

NOVÝ KOSTEL LITOMYŠL

VELKÉ DĚTI VELKÉ STAROSTI



rclitomysl.cz



novykostel.cz



litomysl.skauting.cz



klub-up.cz

DEBATA
O DUŠEVNÍM
ZDRAVÍ
TEENAGERŮ
PRO JEJICH
RODIČE

Moderátor
diskuze
Matyáš Hájek

Vstupné
dobrovolné



Mgr. et Bc.
VLASTA
PECHANCOVÁ



Mgr. et Mgr.
MONIKA
ČUHELOVÁ

A photograph of three teenagers on a city street. On the left, a young woman with dark hair and a black t-shirt with 'OVERLOOK' written on it is walking. In the center, a young woman with blonde hair and a white lace crop top is leaning against a black metal railing. On the right, a young man with brown hair and a grey t-shirt is sitting on a bench, looking back over his shoulder. The background shows a city street with trees, a motorcycle, and a car.

40 %

devátáků vykazuje
známky středně těžké
až těžké deprese

A photograph of three teenagers sitting on a graffiti-covered wall. On the left, a boy with short brown hair sits cross-legged on a skateboard, wearing a white t-shirt and dark pants. In the center, a person with long blonde hair sits cross-legged, wearing a black t-shirt with a graphic and brown pants. On the right, a girl with long brown hair sits cross-legged, wearing a pink hoodie and blue jeans, with a skateboard leaning against the wall behind her. The wall is covered in colorful graffiti, including large white circles and orange letters. The overall mood is urban and youthful.

30 %

deváťáků vykazuje
známky úzkosti



67 %

českých teenagerů si myslí,
že budou žít v horším světě,
než žijeme nyní

A high-angle photograph of two teenagers sitting on a sidewalk. The sidewalk is composed of large, reddish-brown square tiles. The teenager on the left is wearing a black long-sleeved shirt, a white baseball cap, and is holding a smartphone up with both hands. The teenager on the right is wearing a white long-sleeved shirt with green accents, a white baseball cap, and is also holding a smartphone up with both hands. They are both looking down at their phones. The background is a plain, light-colored wall.

4:11

denně tráví čeští
adolescenti na mobilu



606 021 021

RODIČOVSKÁ LINKA

pro rodinné příslušníky, učitele a všechny
dospělé, kteří mají obavy o děti

rodicovskalinka.cz

11-14 let

obvyklý začátek
sebepoškozování



55-85 %

lidí, kteří se sebepoškozují,
uskuteční v životě alespoň
jeden pokus o sebevraždu





2x

vyšší pravděpodobnost duševních potíží
u dětí, které tráví na mobilech a počítačích
více než 5 hodin denně

NÚDZ



dzda.cz

MATERIÁLY PRO RODIČE

přehledné tisknutelné listy A4





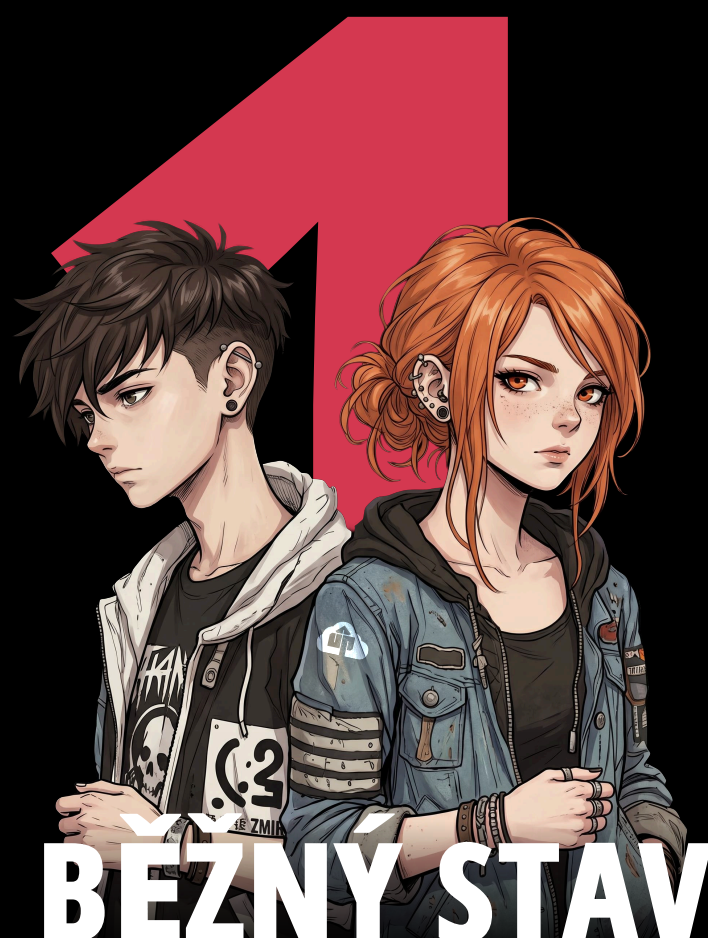
SVPALFA.CZ

Mgr. et Bc. VLASTA
PECHANČOVÁ



MONIKACUHELOVA.CZ

Mgr. et Mgr. MONIKA
ČUHELOVÁ



BĚZNÝ STAV

Kde končí běžné dospívání a začíná problém



KOMPLIKACE

Digitální svět a další specifika dnešní doby



REAKCE A DOPADY

Úzkosti, deprese, krize hodnoty, smyslu, identity



NEZDRAVÉ STRATEGIE I: PROTI SOBĚ

Sebepoškozování, sebevražedné myšlenky, poruchy příjmu potravy,...



NEZDRAVÉ STRATEGIE I: PROTI DRUHÝM

Agresivita, manoféra, návykové látky, nadužívání elektroniky



OTÁZKY



CO DÁL

Kdy a kam pro pomoc, dostupné zdroje, prevence

KDE KONČÍ BĚŽNÉ DOSPÍVÁNÍ A ZAČÍNÁ PROBLÉM?

- \ Co je vývojově normální, proto není nutné panikařit?
- \ Jaké varovné signály sledovat?
- \ Rozdíl mezi smutkem a depresí, mezi strachem a úzkostí
- \ Genderové rozdíly v projevech
- \ Děti zrcadlí problémy rodičů
- \ Pár tipů jak správně reagovat / časté chyby



BĚŽNÝ STAV

BĚŽNÝ STAV

KOMPLIKACE

REAKCE

PROTI SOBĚ

PROTI DRUHÝM

OTÁZKY

CO DÁL

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování

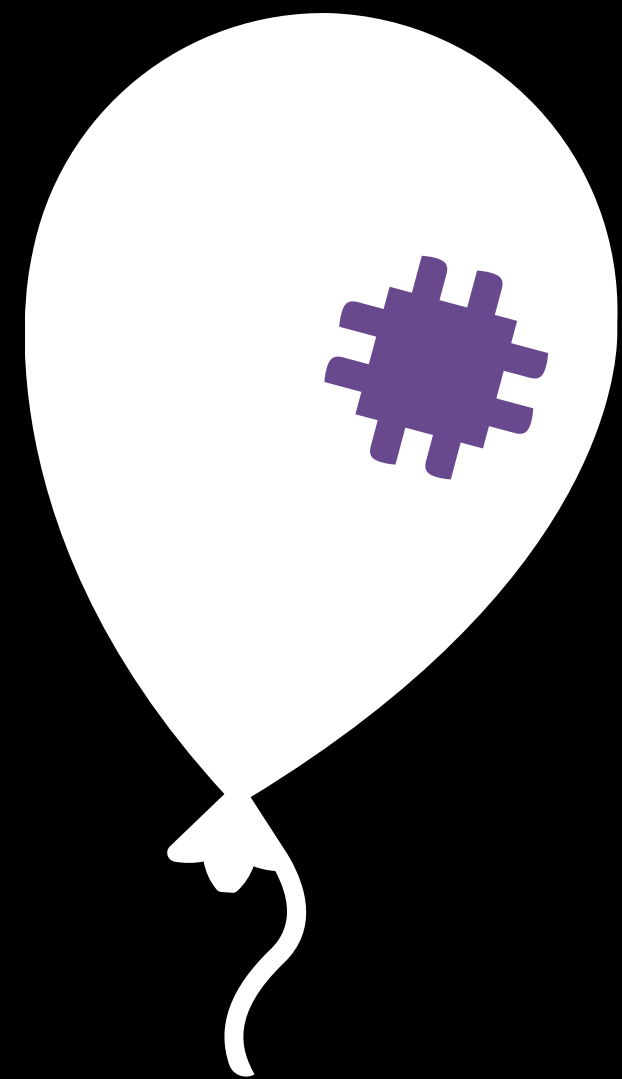
**NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ**



DIGITÁLNÍ SVĚT A DALŠÍ SPECIFIKA DNEŠNÍ DOBY

- \ Blahobyt
- \ Válka, covid, "environmentální žal"
- \ Sociální sítě, elektronická zábava
- \ Nedostatek spánku a pohybu
- \ Tlak na výkon a vzhled
- \ Toxické vztahy s vrstevníky, rozpad rodin
- \ Příliš mnoho možností, nejasný životní scénář

Jak můžu jako rodič pečovat o digitální wellbeing svého dítěte?



**NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ**

ZAJÍMEJTE SE O TO, CO DĚTI V ONLINE PROSTŘEDÍ PROŽÍVAJÍ.

Zajímejte se o to, co děti online baví a jak se u toho cítí. Mluvte s nimi s respektem a bez hodnocení – ukazujete tím, že vám na nich záleží. Takové rozhovory budují důvěru a posilují jejich bezpečí.

ZKUSTE JÍT DĚTEM PŘÍKLADEM.

Děti sledují, jak s technologiemi zacházíme. Pokud nás často vidí s telefonem, snadno to přvezmou. Zkuste si všimnout, kdy ho berete ze zvyku a kdy ho opravdu potřebujete. Tím dětem ukazujete, že odpočívat od obrazovek je v pořádku.

ZKUSTE SPOLEČNĚ HLEDAT HRANICE.

Hledejte společně, kdy technologie využívat a kdy být offline – třeba při procházce, vaření nebo deskovkách. Když děti chápou, proč je důležité mít čas bez obrazovky, snáz přijímají pravidla a cítí se lépe.

PODPORUJTE KLID, NE DOKONALOST.

Nemusíte mít všechno pod kontrolou. Úplně stačí, když dětem ukážete, že technologie jsou jen jednou z částí života – a že je v pořádku hledat mezi nimi a světem kolem sebe rovnováhu.



NÁRŮST POTÍŽÍ V PSYCHICKÉ, FYZICKÉ, DUCHOVNÍ I SOCIÁLNÍ SFÉŘE

- \ Úzkosti
- \ Deprese
- \ Nedostatečný pocit vlastní hodnoty
- \ Problémy identity
- \ Krize smyslu

REAKCE A DOPADY

CO MŮŽE PRO PODPORU DĚTSKÉ PSYCHIKY UDĚLAT RODIČ

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

VYTVÁŘEJTE PROSTOR PRO EMOCE

Emoce nepotlačujte a nezakazujte. Hledejte společně způsoby, jak je přijatelnou formou odžít. Pojmenovávejte je a ved'te dítě k rozeznávání emocí u sebe i u druhých.



Naskenuj mě!

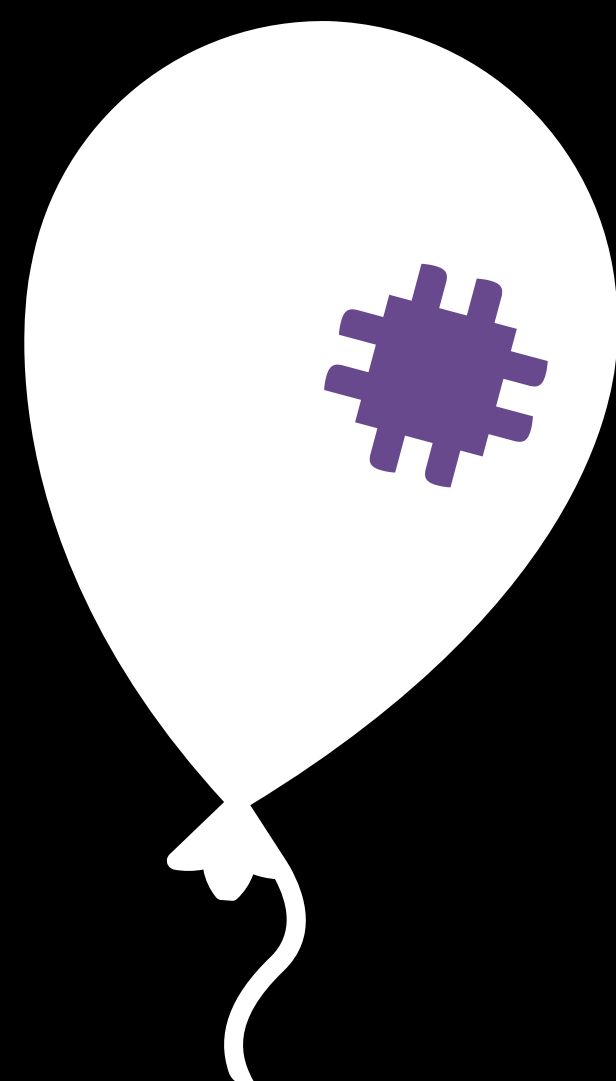


HLEDEJTE, CO POMÁHÁ ZVLÁDAT TĚŽKÉ SITUACE

Pomozte dítěti zmapovat uklidňující aktivity a místa, kde se cítí bezpečně. Vytvořte prostor, kde může mít soukromí a klid. Najděte si pravidelně čas na povídání o starostech.

POMÁHEJTE DÍTĚTI BUDOVAT SEBEDŮVĚRU

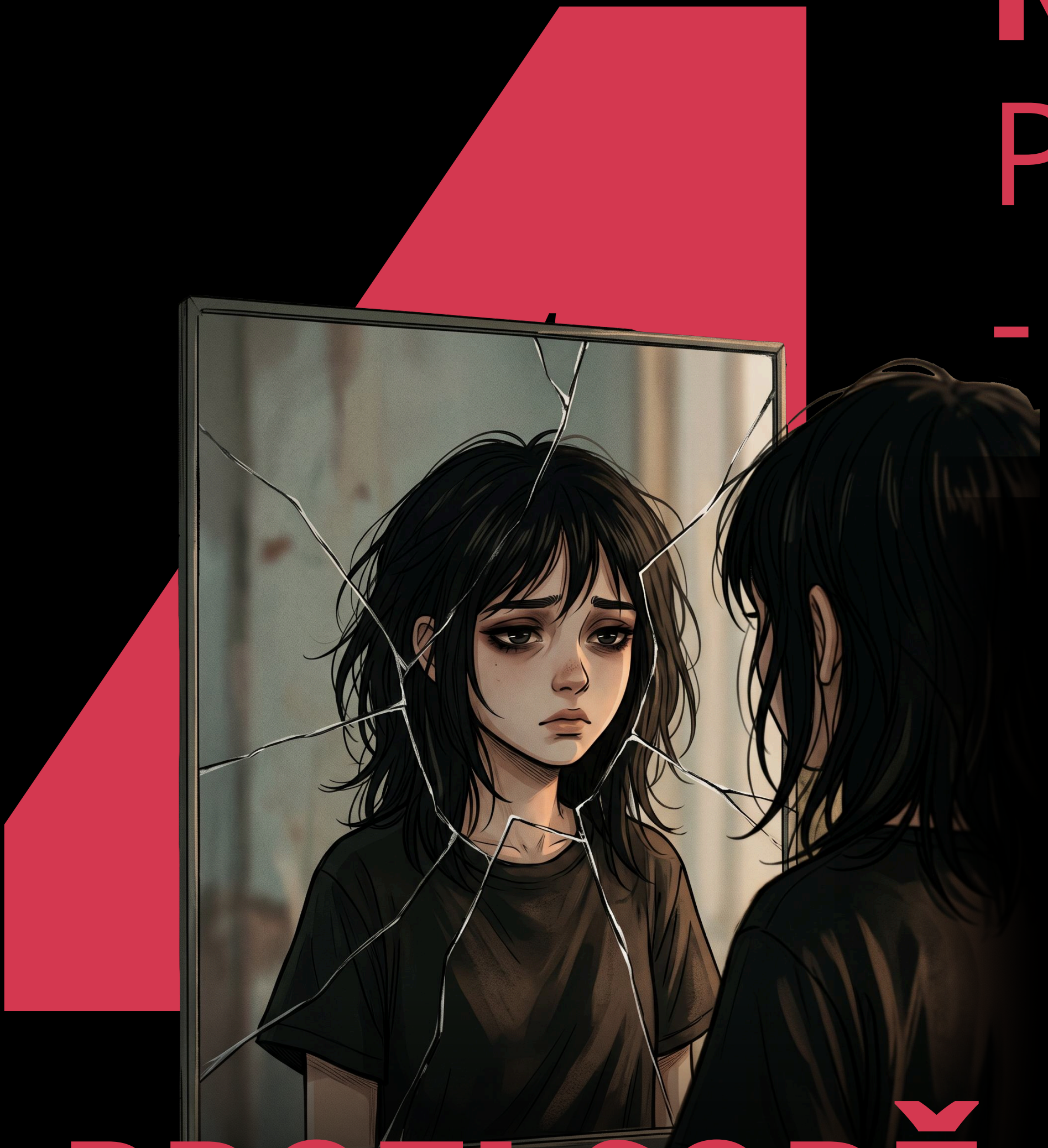
Zapojte dítě do plánování odměn a úspěch oslavte. Vyhněte se srovnávání s ostatními. Rozvíjejte jeho silné stránky, ale nezapomínejte na čas pro odpočinek.



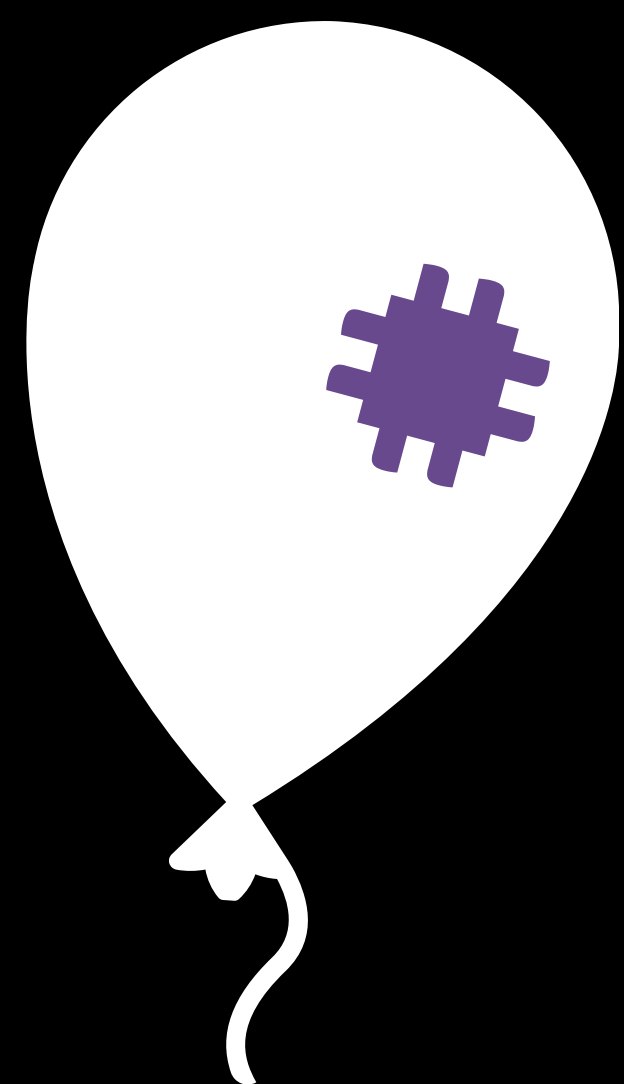
NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ

NEZDRAVÉ STRATEGIE I: PROTI SOBĚ - PŘEDEVŠÍM DÍVKY

- \ Sebeпоškozování
- \ Sebevražedné myšlenky
- \ Poruchy příjmu potravy
- \ Útěk do fyzické nemoci
- \ Závislé a toxické vztahy
- \ Užívání psychoaktivních látek, léků
- \ Nadužívání elektroniky
- \ Sociální izolace



PROTI SOBĚ



NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ

S.T.O.P.

První pomoc při sebepoškozování

KDYŽ DUŠE VOLÁ O POMOC

1. Stop: Zastav se. Uvědom si, že teď prožíváš silnou emoci, která zkresluje vnímání a člověk tak může jednat zbrkle a zkratkovitě. Můžeš si opláchnout obličej studenou vodou.

2. Ted' si dej pauzu: Zhluboka se nadechni a vydechni. Zatínej a povoluj svaly a pravidelně dýchej. Zacvič si. Zkus odvést pozornost jinou aktivitou.

3. Obrat' pozornost ke smyslům a emocím: Všímej si svých emocí a pojmenuj je. Všímej si věcí kolem sebe a vyjmenuj je. Zaměř se postupně na všechny svoje smysly a co jimi vnímáš.

4. Poohlédni se: Ted', když jsi získal*a odstup, co si myslíš a cítíš?



NEZDRAVÉ STRATEGIE II: PROTI OKOLÍ - PŘEDEVŠÍM KLUCI



- \ agresivita
- \ manosféra a jiná nenávistná hnutí
- \ kult fyzické síly a mužného vzhledu
- \ užívání návykových látek
- \ odmítání školy
- \ nadužívání elektroniky

PROTI OKOLÍ

BĚŽNÝ STAV

KOMPLIKACE

REAKCE

PROTI SOBĚ

PROTI DRUHÝM

OTÁZKY

CO DÁL

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování

NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ



BĚŽNÝ STAV

KOMPLIKACE

REAKCE

PROTI SOBĚ

PROTI DRUHÝM

OTÁZKY

CO DÁL

KDY A KAM PRO POMOC



- \ komunikace
- \ prevence
- \ doporučené zdroje
- \ jakou pomoc nabízí každý z hostů
v rámci své praxe

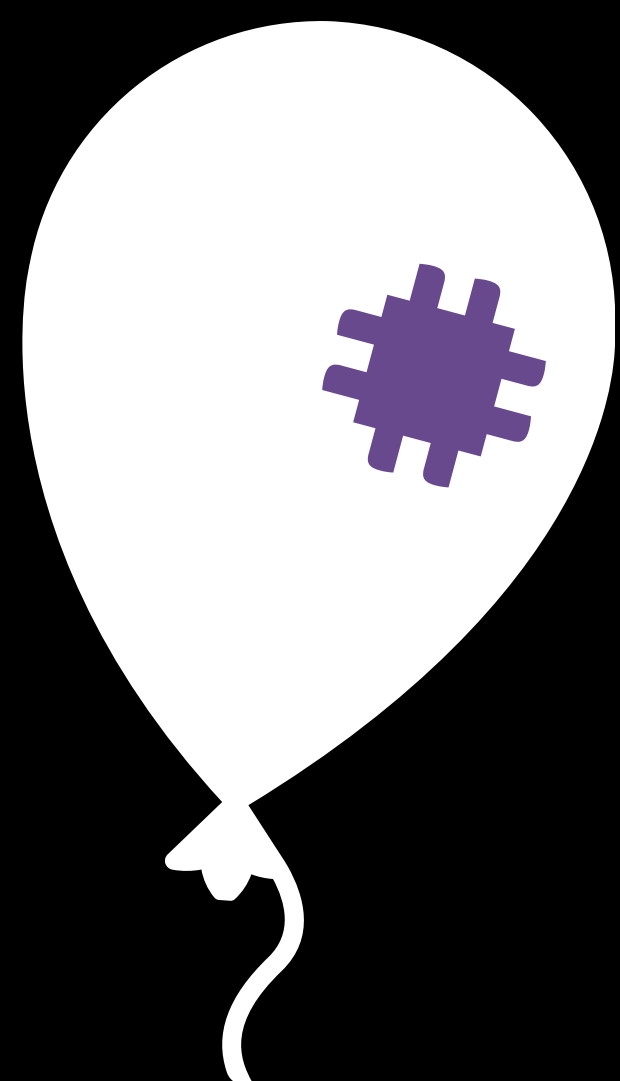


dzda.cz

MATERIÁLY PRO RODIČE

přehledné tisknutelné listy A4





**NEVYPUSŤ
DUŠI.CZ**

Linka první psychické pomoci

116 123

chat: www.linkapsychickepomoci.cz/chat/

Linka pro rodinu a školu

116 000

chat: www.linkaztracenedite.cz/chat/

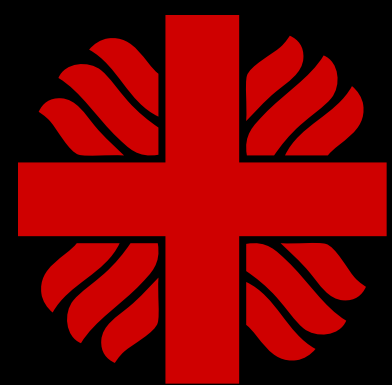
Modrá linka

608 902 410

chat: www.chat.modralinka.cz/

Nepanikař

aplikace s tipy, jak si pomoc v krizi
online poradna, chat nebo email
www.nepanikar.eu/poradna



Oblastní charita
Polička

**CENTRUM DUŠEVNÍHO
ZDRAVÍ PRO DĚTI
POLIČKA**

POLICKA.CHARITA.CZ



Mgr. et Mgr. MONIKA
ČUHELOVÁ

Kurzy

Mindset a čas

NOVÝ KURZ

[více informací](#)

V pořádku

NOVÝ KURZ

[více informací](#)

Komunikujeme
s teens

[více informací](#)

Emoce
nás a našich teens

[více informací](#)

Hranice a důsledky
pro naše teens

[více informací](#)

Mistryně
času

[více informací](#)

Sebepoškozování –
proč a co s tím?

[více informací](#)

Odolnost, podpora,
odvaha

[více informací](#)

Umění
selhávat

[více informací](#)

Zdravé
vztahy

[více informací](#)

5 hacků
pro rodiče teens

MINIKURZ

[více informací](#)

Webináře

Jak se nechat
respektovat

Co opravdu
neřikat teens

Srovnávání
a jak s ním naložit

Zklidni sebe
a své teens

MONIKACUHELOVA.CZ

SLUŽBY PRO RODIČE



Mgr. et Bc. VLASTA
PECHANOVÁ

Pravidelné konzultace
(ambulantní spolupráce)

Dítě může chodit do Alfy
do školy (stacionář)

Pobyty pro chlapce v Květné

Pobyty Zeta pro dívky
v Radiměři

SVPALFA.CZ

The CHOSEN CLUB

LITOMYŠL

PŘIJĎ NA: | SPOLEČNÉ PROMÍTÁNÍ | INTERAKTIVNÍ DISKUZI | DOPROVODNÝ PROGRAM | OBČERSTVENÍ

KAŽDÝ PÁTEK V 15:30 NOVÝ DÍL · NOVÝ KOSTEL V LITOMYŠLI

Sleduj Ježíše „očima těch, kteří se s ním setkali“ — učedníci, rodiny a přátelé.



SCROLL

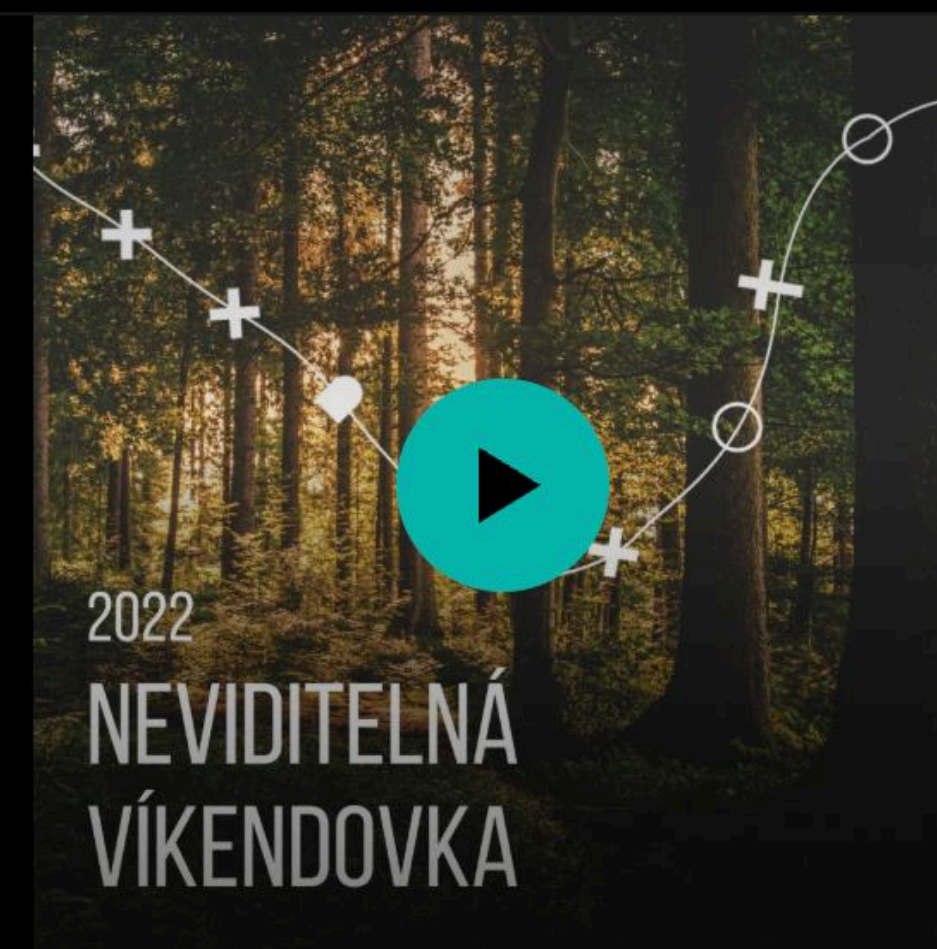
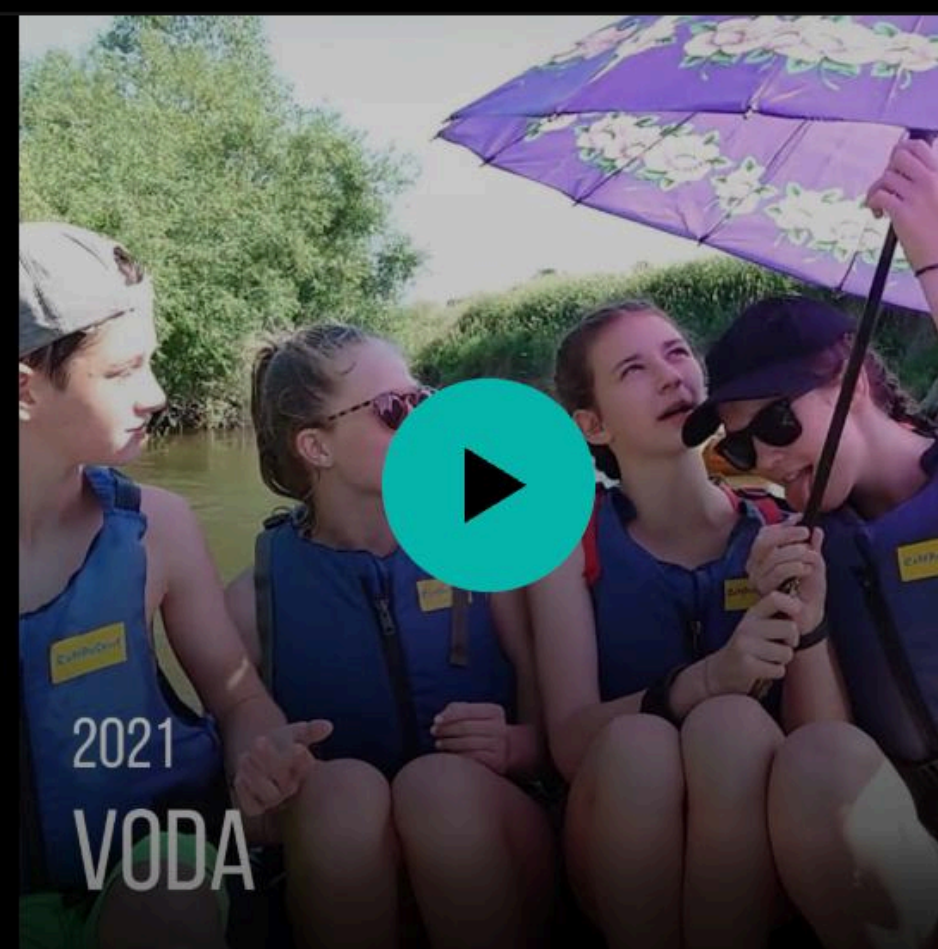
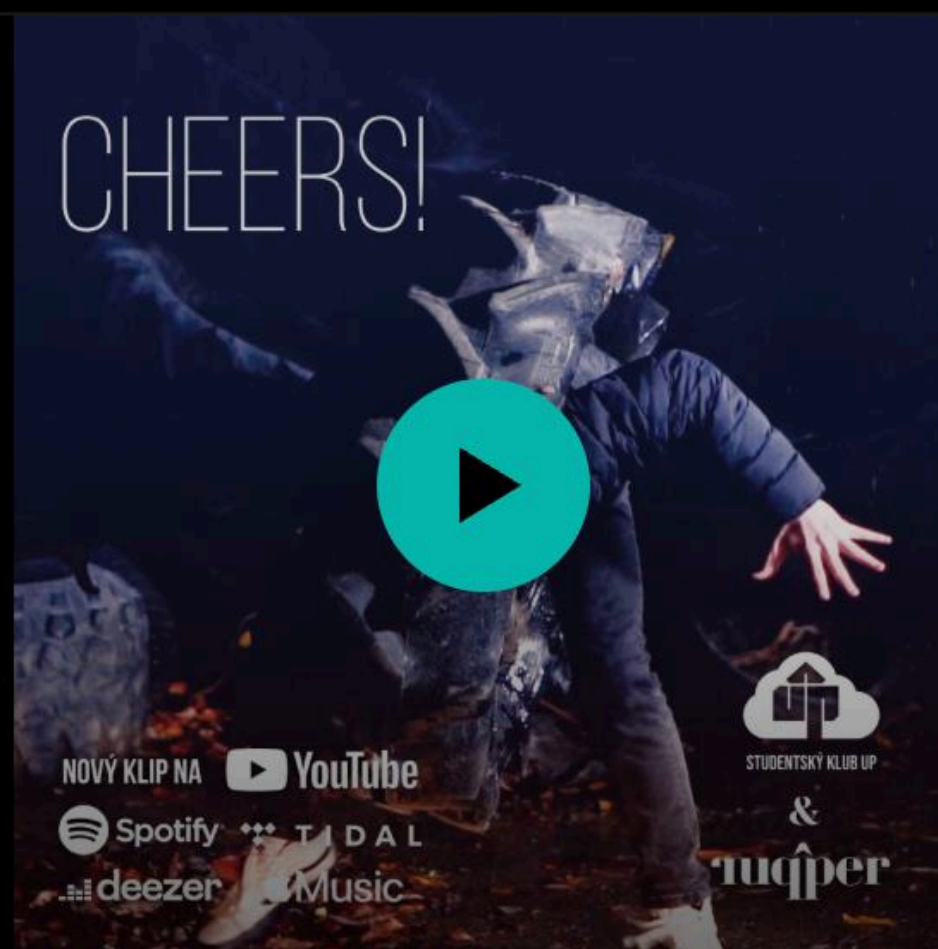
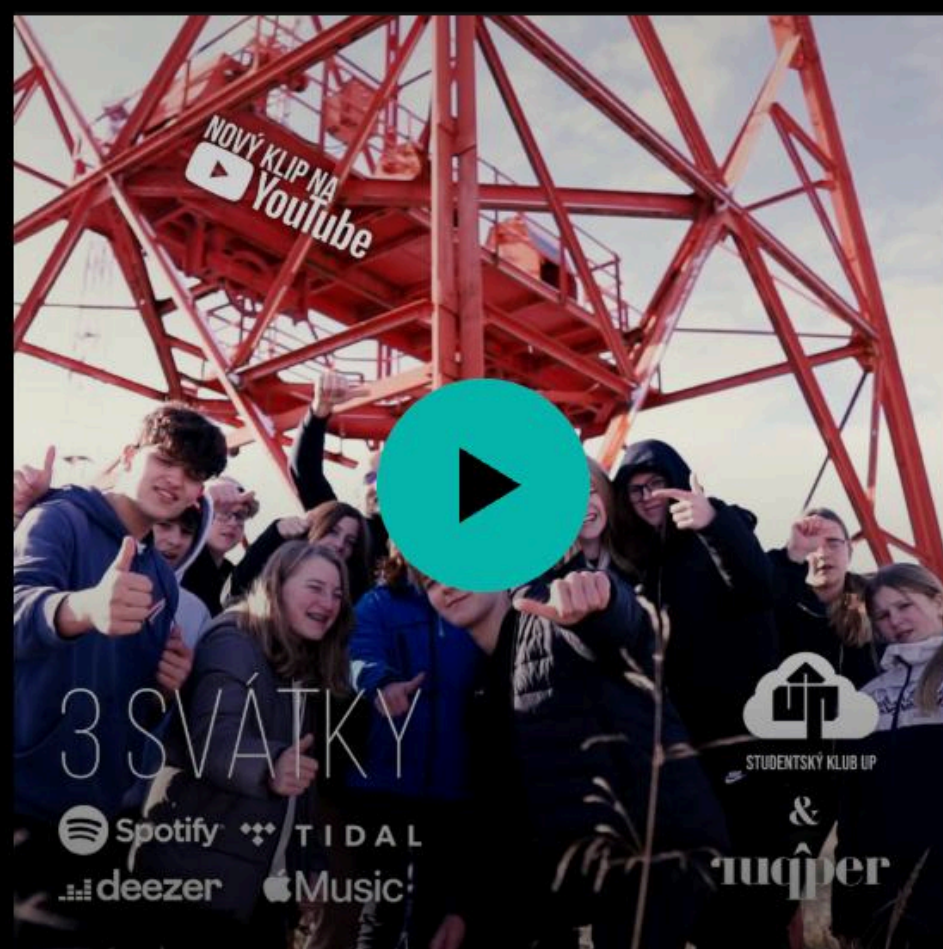
studentský **klub-up.cz**

CO MÁME ZA SEBOU

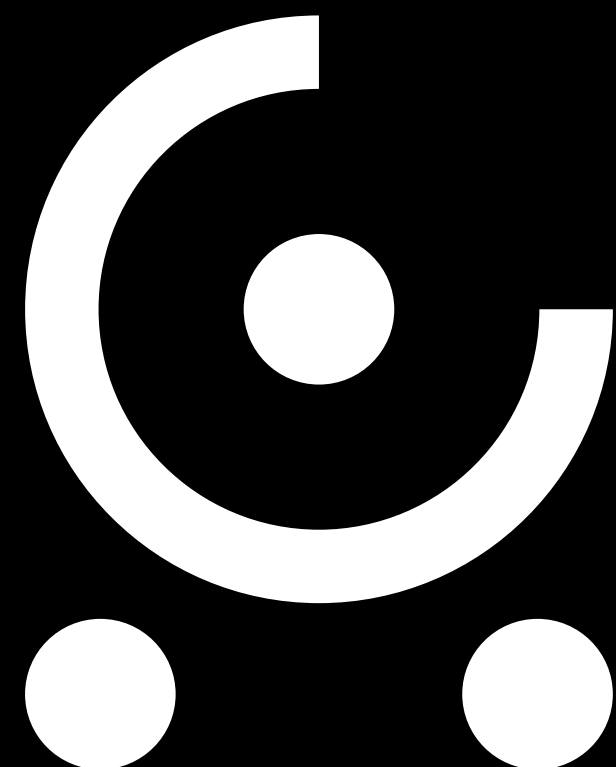
Rapové speciály, výjezdy k moři, víkendovky a obyčejné páteční večery. Tady je Up tak, jak ho zažíváme.

VIDEO A RAPOVÉ SPECIÁLY

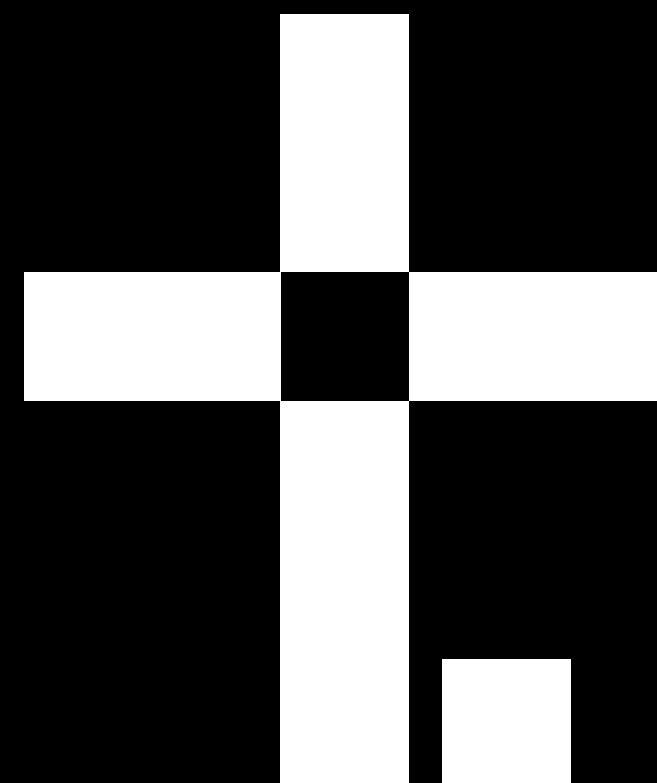
ZÁZNAMY



studentský **klub-up.cz**



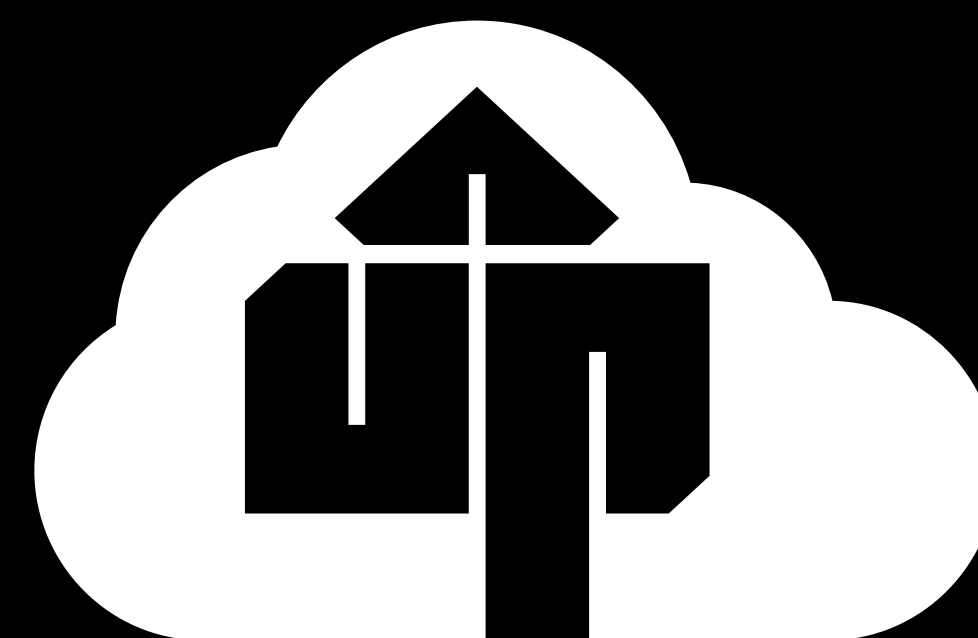
rclitomysl.cz



novykostel.cz



litomysl.skauting.cz



klub-up.cz