



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



DUŠEVNÉ ZDRAVIE
A PREVENCIA

Aktivity k Svetovému dňu duševného zdravia



Financované
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

● Aktivita 1: Inšpirácia pre duševnú pohodu

Aktivita *Inšpirácia pre duševnú pohodu* má za cieľ hrovou a interaktívnou formou poukázať na význam starostlivosti o duševné zdravie v každodennom živote prostredníctvom jednoduchých podnetov a praktických odporúčaní. Aktivita podporuje psychickú pohodu a duševné zdravie. Zároveň pripomína, že starostlivosť o duševné zdravie môže byť prirodzenou súčasťou každodenného života.

Možnosti realizácie aktivity

Inšpirácia pre duševnú pohodu je flexibilná a ľahko prispôsobiteľná aktivita, ktorú možno realizovať v rôznych prostrediach – napr. v triednom kolektive alebo v inej skupine. Jej priebeh sa dá jednoducho upraviť podľa dostupných pomôcok, technických možností, preferencií účastníkov či lektora skupiny.

Prehľad možných foriem realizácie aktivity:

1. Online koleso šťastia

- použitie digitálneho kolesa (napr. cez bezplatnú aplikáciu)
- koleso je rozdelené na 10 sekcií označených číslami
- po vytočení čísla účastník dostane príslušnú kartu s konkrétnymi odporúčaniami, tipmi a jednoduchými úlohami zameranými na podporu duševnej pohody, ktorú si môže ponechať ako malú pripomienku alebo inšpiráciu
- vhodné pre použitie na interaktívnej tabuli, počítači alebo tablete

2. Fyzické koleso

- použitie vyrobeného otočného kolesa (napr. z kartónu)
- realizuje sa na rovnakom princípe ako digitálna verzia – 10 očíslovaných (alebo farebných) polí
- účastník roztočí koleso a dostane kartu, ktorá zodpovedá vytočenému číslu

3. Žrebovanie čísla

- najjednoduchšia verzia vhodná najmä do prostredia bez technického vybavenia
- účastníci si vyberú číslo od 1 do 10, alebo si náhodne vytiahnu lístok z nádoby, obálky či vrecúška
- každé číslo zodpovedá jednej karte so zadáním

4. Ďalšie alternatívy výberu čísla

- online generátor náhodných čísel – rýchly digitálny spôsob výberu (napr. cez web alebo aplikáciu)



Cieľová skupina

- žiaci 2. stupňa ZŠ
- žiaci SŠ
- pedagogickí zamestnanci



Dĺžka trvania

- približne **10 – 20 minút**
- v závislosti od počtu účastníkov a zvolenej formy realizácie (digitálne koleso, fyzické žrebovanie a pod.)
- v prípade potreby je možné aktivitu skrátiť na **5 – 10 minút** (napr. ako krátka vstupná alebo uvoľňovacia aktivita na začiatok hodiny; reflexia na záver dňa)
- aktivitu možno realizovať aj opakovane (napr. každodenne počas Týždňa duševného zdravia ako pravidelný rituál)

**Cieľ**

- Rozvíjať schopnosť vnímať prítomný okamih a uvedomovať si vlastné prežívanie.
- Všímať si pozitívne momenty v každodenných situáciách a rozvíjať vďačnosť.
- Cielene posilňovať psychickú odolnosť prostredníctvom kreatívnych činností, pohybu a relaxačných techník.
- Vytvárať, budovať a udržiavať podporné sociálne vzťahy.
- Predchádzať stresu a pocitu preťaženia pomocou malých, jednoducho realizovateľných krokov.

**Pomôcky**

- 10 kartičiek (PRÍLOHA 1) s konkrétnymi odporúčaniami, tipmi a jednoduchými úlohami zameranými na podporu duševnej pohody (napr. podpora vďačnosti, jednoduchý pohyb, budovanie vzťahov, dychové cvičenie a pod.)

**Postup**

1. Na úvod lektor stručne predstaví účel aktivity – každý účastník bude mať chvíľu pre seba, aby sa mohol zamyslieť nad tým, čo mu prináša radosť, čo ho podporuje alebo čo mu navodzuje pocit pohody. Následne lektor vysvetlí, že za každým číslom (podľa zvolenej formy realizácie- online koleso, fyzické žrebovanie, atď.) sa skrýva jeden krátky tip, odporúčanie alebo úloha, ktoré súvisia s duševným zdravím – napríklad vďačnosťou, pohybom alebo medziludskými vzťahmi. Účastníkov zároveň povzbudí, aby k aktivite pristúpili s otvorenosťou a vnímali ju ako príležitosť zažiť niečo príjemné alebo inšpiratívne.
2. Účastníci si vyberú číslo od 1 do 10. Spôsob výberu závisí od dostupných možností – môže to byť roztočenie digitálneho alebo kartónového kolesa, náhodné žrebovanie z obálky, vrecúška či nádoby, výber obľúbeného čísla alebo použitie online generátora.
3. Na základe čísla účastník dostane kartičku s konkrétnym odporúčaním či úlohou zameranou na podporu duševnej pohody.
4. Účastník si kartu ponechá ako osobnú inšpiráciu.

Konkrétny podnet alebo odporúčanie na kartičkách (PRÍLOHA 1), ako si cielene budovať duševnú rovnováhu:

- **Vnímaj prítomný okamih**

Keď umývaš riad, čistíš si zuby, kráčaš po ulici alebo len oddychuješ, všimaj si, čo sa deje okolo teba a vnímaj, čo sa deje v tebe v danom okamihu. Zameraj sa na to, čo vidíš, počuješ, cítiš nosom, akú chuť cítiš v ústach, čoho sa dotýkaš. Napr. Aký je zvuk tvojich krokov na chodníku? Pozoruj svoj nádych a výdych, ako sa ti dýcha? Ako vonia kniha, ktorú si práve otvoril? Ako chutí jablko, do ktorého si sa zahryzol?

- **Objavuj malé, príjemné momenty v bežných situáciách**

Zastav sa a pozoruj krásu okolo seba - pozdrav od suseda, sfarbenie oblohy, štebot vtákov, alebo úsmev od blízkeho. Tieto jednoduché momenty ti pomáhajú spomaliť, byť viac prítomný a všimnúť si krásu, ktorá je okolo teba každý deň.

- **Nezabúdaj na vďačnosť**

Sústred' sa na to, čo máš a za čo môžeš byť vďačný. Pripomeň si tri veci, za ktoré si dnes vďačný. Často sú to veci, ktoré berieš ako samozrejmú - priatelia, rodina, chvíľa pre seba, že máš kde bývať, alebo že ti vykvitli kvety na záhrade.

- **Podpor svoju kreativitu**

Vyhrad' si čas na jednoduchú kreatívnu činnosť, či už je to písanie, kreslenie, tvorenie, hranie na hudobný nástroj alebo iná aktivita, ktorá ti pomôže uvoľniť myseľ a načerpať novú energiu.

- **Mysli na svoje telo**

Stačí každodenné ranné 5-minútové ponáťahovanie celého tela, alebo polhodinová prechádzka či iná pohybová aktivita. Ak si plný energie, skús napr. beh, tanec alebo tenis, ak si skôr pokojnejší typ, môže ti vyhovovať joga či pilates.

- **Zavolaj a spoj sa**

Raz za týždeň si naplánuj hovor s niekým, kto ťa nabíja energiou alebo zavolaj niekomu, komu si sa chcel/a dávno ozvať.

- **Skús digitálny detox**

Odlož mobil a namiesto obrazovky relaxuj, alebo siahni po knihe.

- **Dopraj si malý únik**

Vyhrad' si čas na krátky výlet do prírody, prechádzku alebo piknik v parku - či už v priebehu týždňa alebo cez víkend. Pomôže ti to načerpať energiu a oddýchnuť si.

- **Vyhľadaj podporu**

Požiadaj o podporu, ak cítiš preťaženie alebo si vyčerpaný/á - stretni sa s niekým, kto ti je blízky a dôveruješ mu. Prípadne vyhľadaj psychologickú alebo inú pomoc.

- **Vyskúšaj dýchanie do štvorca**

Pohodlne si sadni alebo ľahni na chrbát. Predstav si, že dýchaš podľa strán štvorca - postupne po štyroch častiach:

1. Pomaly sa nadýchni cez nos a počítaj do štyroch.
2. Zadrž dych a zase pomaly počítaj do štyroch.
3. Pomaly vydýchni ústami a opäť počítaj do štyroch.
4. Zadrž dych znova a znova počítaj do štyroch.

Opakuj tento cyklus niekoľkokrát, až kým sa necítiš pokojnejšie.

- Lektor sa následne môže opýtať:

„Ako na teba pôsobilo odporúčanie, ktoré si si vytiahol/a?“
„Bolo na kartičke niečo, čo ťa zaujalo alebo ti prišlo užitočné?“
„Vieš si predstaviť, že by si to skúsil/a v bežný deň? Povedz konkrétny príklad.“



**Reflexia
aktivity**

● Príloha 1

1 Vnímaj prítomný okamih

Keď umývaš riad, čistíš si zuby, kráčaš po ulici alebo len oddychuješ, všimaj si, čo sa deje okolo teba a vnímaj, čo sa deje v tebe v danom okamihu. Zameraj sa na to, čo vidíš, počuješ, cítiš nosom, akú chuť cítiš v ústach, čoho sa dotýkaš. Napríklad: Aký je zvuk tvojich krokov na chodníku? Pozoruj svoj nádech a výdech, ako sa ti dýcha? Ako vonia kniha, ktorú si práve otvoril? Ako chutí jablko, do ktorého si sa zahryzol?

2 Objavuj malé, príjemné momenty v bežných situáciách

Zastav sa a pozoruj krásu okolo seba - pozdrav od suseda, sfarbenie oblohy, štebot vtákov, alebo úsmev od blízkeho. Tieto jednoduché momenty ti pomáhajú spomaliť, byť viac prítomný a všimnúť si krásu, ktorá je okolo teba každý deň.

3 Nezabúdaj na vďačnosť

Sústred sa na to, čo máš a za čo môžeš byť vďačný. Pripomeň si tri veci, za ktoré si dnes vďačný. Často sú to veci, ktoré berieš ako samozrejmosť - priateľa, rodinu, chvíľa pre seba, že máš kde bývať, alebo že ti vykvitli kvety na záhrade.

4 Podpor svoju kreativitu

Vyhrad si čas na jednoduchú kreatívnu činnosť, či už je to písanie, kreslenie, tvorenie, hranie na hudobný nástroj alebo inú aktivitu, ktorá ti pomôže uvoľniť myseľ a načerpať novú energiu.

5 Mysli na svoje telo

Stočí každodenné ranné 5-minútové ponatiahovanie celého tela, alebo polhodinová prechádzka či iná pohybová aktivita. Ak si plný energie, skús napríklad beh, tanec alebo tenis, ak si skôr pokojnejší typ, môže ti vyhovovať jóga či pilates.

6 Zavolaj a spoj sa

Raz za týždeň si naplánuj hovor s niekým, kto ťa nabíja energiou alebo zavolaj niekomu, komu si sa chcel/a dávať ozvať.

● Príloha 1

7 Skús digitálny detox

Odlož mobil a namiesto obrázok relaxuj, alebo siachni po knihe.

9 Vyhľadaj podporu

Požiadať o podporu, ak cítiš preťaženie alebo si vyčerpaný/á - stretni sa s niekým, kto ti je blízky a dôveruješ mu. Prípadne vyhľadaj psychologickú alebo inú pomoc.

8 Dopraj si malý únik

Vyhraď si čas na krátky výlet do prírody, prechádzku alebo piknik v parku - či už v priebehu týždňa alebo cez víkend. Pomôže ti to načerpať energiu a oddýchnuť si.

10 Vyskúšaj dýchanie do štvorca

Pohodlne si sadni alebo ľahni na chrbát. Predstav si, že dýchaš podľa strán štvorca - postupne po štyroch častiach: 1. Pomaly sa nadýchni cez nos a počítaj do štyroch, 2. Zadrž dych a zase pomaly počítaj do štyroch, 3. Pomaly vydýchni ústami a opäť počítaj do štyroch, 4. Zadrž dych znova a znova počítaj do štyroch. Opakuj tento cyklus niekoľkokrát, až kým sa necítiš pokojnejšie.



● Aktivita 2: Strom duševnej pohody

Cieľom aktivity *Strom duševnej pohody* je podporiť účastníkov v uvedomení si a pomenovaní vlastných vnútorných aj vonkajších zdrojov, ktoré im pomáhajú zvládať stres, posilňujú ich psychickú odolnosť a prispievajú k duševnej pohode. Aktivita zároveň umožňuje zdieľať tieto zdroje v skupine, čím podporuje vzájomnú inšpiráciu, posilňuje pocit spolupatričnosti a vytvára priestor na hľadanie nových možností starostlivosti o seba.

	Cieľová skupina	• žiaci 2. stupňa ZŠ • žiaci SŠ • pedagogickí zamestnanci
	Dĺžka trvania	• približne 40 – 50 minút
	Cieľ	• Uvedomiť si vnútorné a vonkajšie zdroje, ktoré pomáhajú zvládať stres a posilňujú odolnosť. • Reflektovať vlastné potreby a hľadať spôsoby, ako si udržať duševnú pohodu. • Zdieľať osobné spôsoby starostlivosti o duševné zdravie a posilniť pocit spolupatričnosti. • Vytvoriť spoločný výstup ako vizuálnu inšpiráciu pre zvládanie záťaže.
	Pomôcky	• veľký obrázok stromu (nakreslený alebo vytlačený na formáte flipchart PRÍLOHA 2) • samolepiace papieriky v tvare listov a kvetov (alternatíva - farebné papieriky) • fixky alebo perá • lepiaca páska alebo lepidlo (v prípade, že papieriky nemajú samolepiacu časť)
	Postup	1. Lektor zabezpečí veľký obrázok stromu, ideálne vo formáte flipchart. Obrázok môže byť nakreslený alebo vytlačený, prípadne vytvorený z viacerých listov papiera. Taktiež papieriky v tvare listov a kvetov, ktoré symbolizujú vnútorné a vonkajšie zdroje duševnej pohody. Na strom je vhodné vopred umiestniť niekoľko inšpiratívnych príkladov (napr. prechádzka v prírode, počúvanie hudby, písanie denníka), ktoré poslúžia ako úvodná motivácia. 2. Na úvod lektor predstaví účel a cieľ aktivity – zameranie na uvedomenie si vlastných zdrojov zvládania stresu a budovania duševnej pohody. Účastníkom ukáže pripravený strom a vysvetlí im jeho symbolický význam. 3. Následne lektor položí otázky na zamyslenie: „Čo robíte pre svoju duševnú pohodu?“ „Čo vám pomáha znižovať stres a napätie?“ Lektor vyzve účastníkov, aby sa zamysleli nad vlastnými vnútornými a vonkajšími zdrojmi, ktoré im pomáhajú zvládať záťaž a podporujú ich psychickú odolnosť. Pre lepšiu predstavu je možné ponúknuť niekoľko príkladov: Uvedomenie si svojich silných stránok, svojich doterajších úspechov, plánovanie krokov k naplneniu osobných cieľov a snov. Pripomenutie si 3 vecí, za ktoré som vďačný alebo spoločná večera s rodinou, ranný beh pred prácou, čas strávený v prírode, prechádzka so psom, tanec pri obľúbenej pesničke alebo iné príjemné zážitky.



Postup

4. Každý účastník zapíše svoje zdroje na papieriky (1 – 3 tipy, každý na osobitný papierik), ktoré sú postupne umiestňované na strom. Vznikne tak spoločné dielo skupiny, ktoré vizuálne zobrazuje rozmanitosť zdrojov podporujúcich duševnú pohodu.



Reflexia aktivity

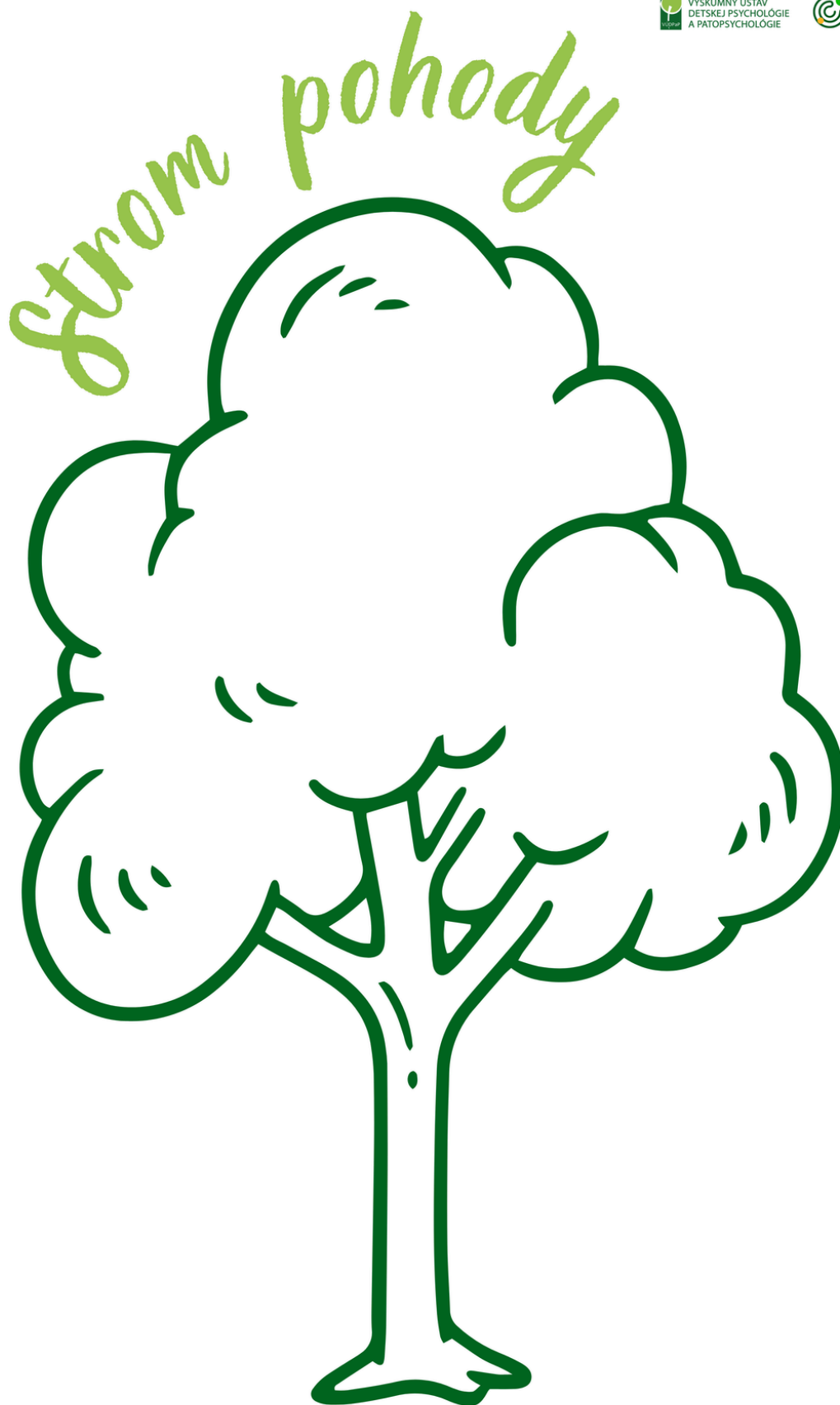
- Lektor sa následne môže opýtať:
„Čo nové ste sa dnes o sebe dozvedeli?“
„Ktorý zdroj duševnej pohody bol pre vás inšpiratívny?“
„Ako vám môže pomôcť zdieľanie vašich zdrojov so skupinou?“
„Plánujete vyskúšať niektorý z tipov, ktoré ste dnes počuli?“



● Príloha 2

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

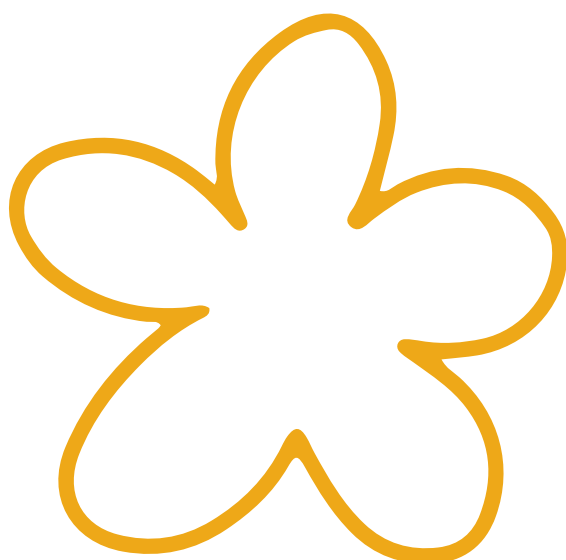
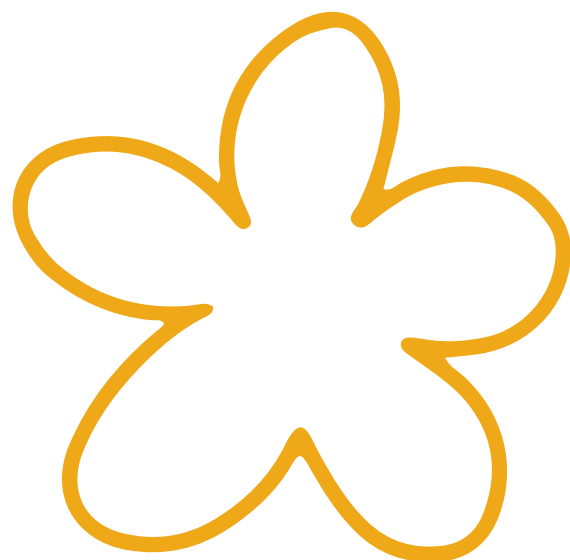
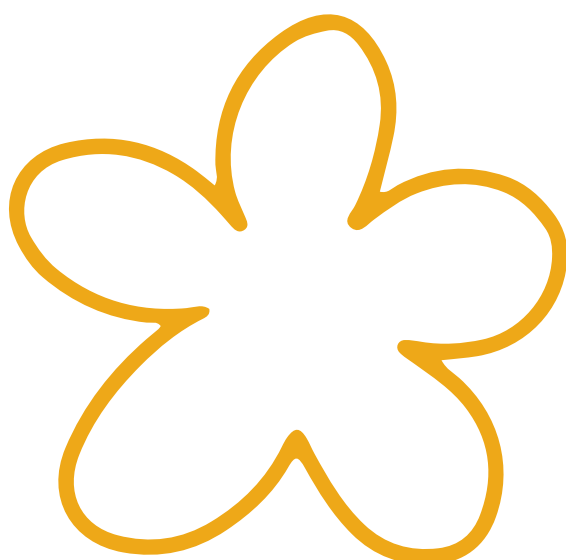
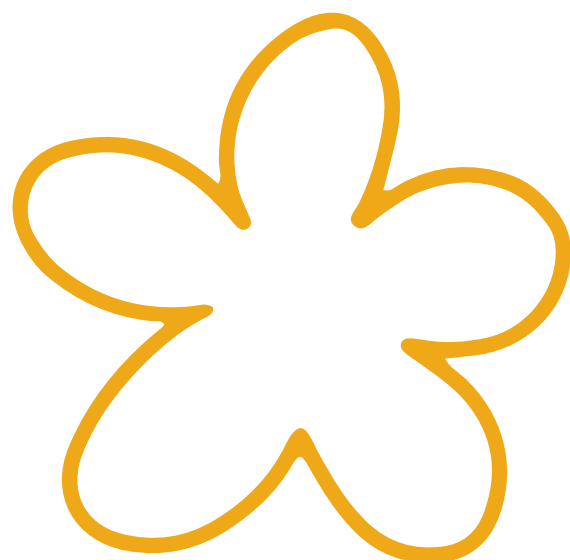
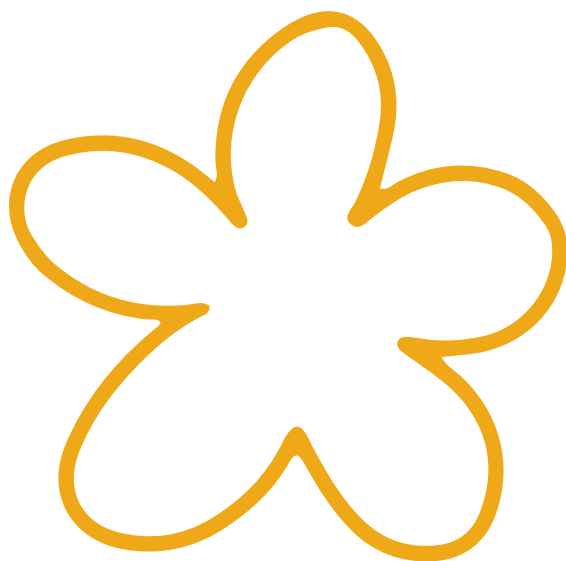
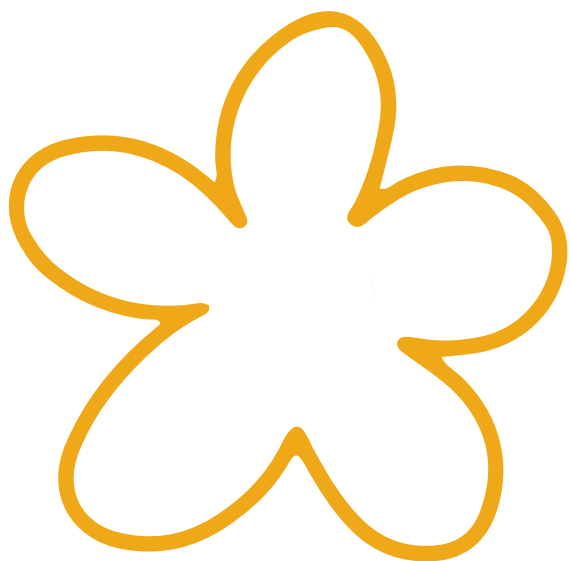
DUŠEVNÉ ZDRAVIE
A PREVENČIA



● Príloha 2



● Príloha 2





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



DUŠEVNÉ ZDRAVIE
A PREVENCIA