



Materiály pro školy

Nabízíme celou řadu materiálů k tématu duševního zdraví dětí a dospívajících určených pro učitele a další pedagogické pracovníky. Veškeré materiály vznikají ve spolupráci s odborníky na duševní zdraví z NUDZ.

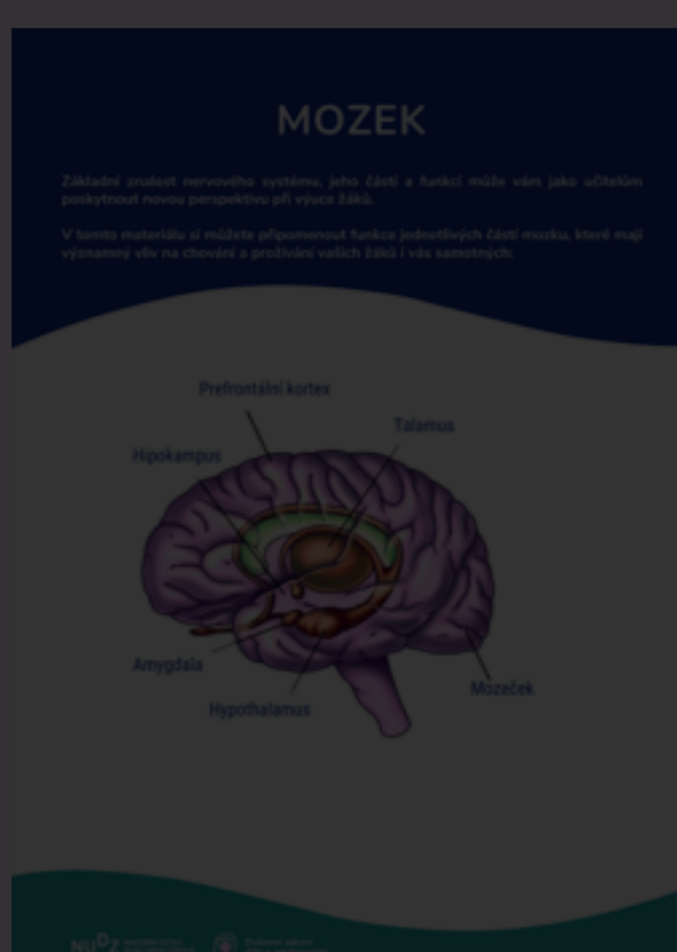
Klikněte na obrázek a rozbalí se vám celý dokument.



Duševní zdraví



Nervový systém



Mozek



Hormony

Když se potřebujete uzemnit.



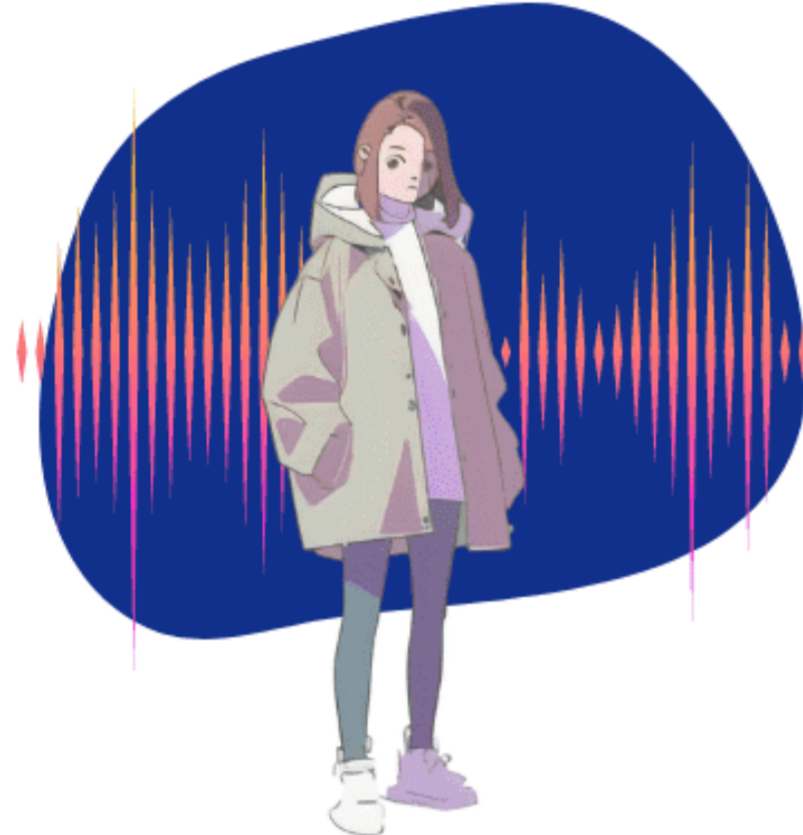
Napijte se sklenice vody.



Pomalu počítejte od 20 do 0.



Projděte se a zaměřte přitom pozornost na pohyby rukou, nohou a na to, jak se vaše chodidla dotýkají země.



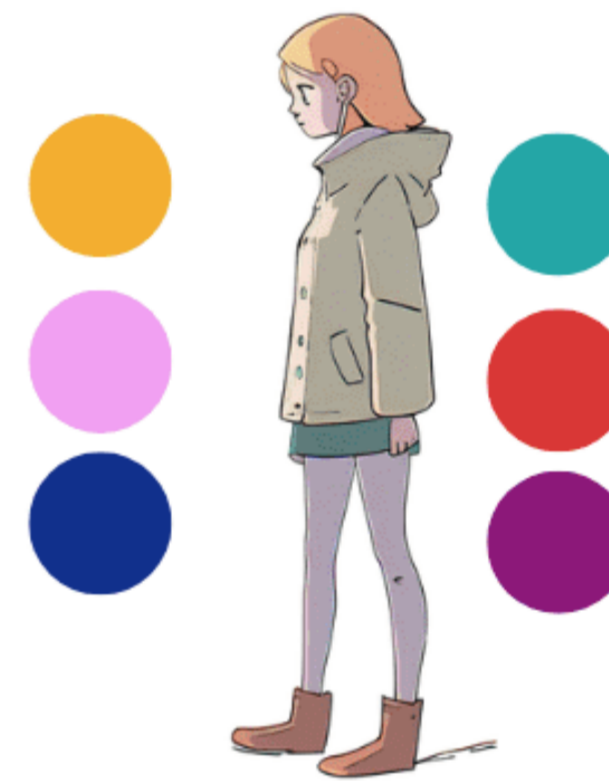
Všimněte si zvuků kolem vás.



Zatlačte rukama proti zdi.



Všimněte si okolní teploty.



Pojmenujte 6 barev ve vašem okolí.



Zaměřte pozornost na předměty ve vašem okolí.



Běžte na čerstvý vzduch a dotkněte se věcí v přírodě – listů, trávy atd.



Dotkněte se nábytku nebo předmětů, které máte kolem sebe.

Jak pomoci dítěti během náročného období

Podpora dítěte během náročného období může být velmi důležitá. Zde jsou některé tipy, jak můžete pomoci vašemu dítěti:

- 1. **Udržujte rutinu:** Dítě potřebuje strukturu a předvídatelnost. Udržujte pravidelný spánek, jíst a chodit do školy.
- 2. **Udržujte komunikaci:** Dítě potřebuje vědět, že můžete být pro něj tu, kam potřebuje.
- 3. **Udržujte fyzickou aktivitu:** Dítě potřebuje vyčerpat energii a cítit se dobře.
- 4. **Udržujte pozitivní nastavení:** Dítě potřebuje vědět, že všechno se vrátí k normálu.

Náročná období

Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé

Podpora dítěte během náročného období může být velmi důležitá. Zde jsou některé tipy, kam se můžete obrátit za pomoci:

- 1. **Psycholog:** Dítě potřebuje odbornou pomoc.
- 2. **Psychiatrie:** Dítě potřebuje léky.
- 3. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.
- 4. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.

Profesionální péče a pomoc

PROFESIONÁLNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Podpora dítěte během náročného období může být velmi důležitá. Zde jsou některé tipy, jak můžete pomoci vašemu dítěti:

- 1. **Psychiatrie:** Dítě potřebuje odbornou pomoc.
- 2. **Psycholog:** Dítě potřebuje odbornou pomoc.
- 3. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.
- 4. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.

Profesionální péče a pomoc

Jak zvládnout psychickou krizi

Podpora dítěte během náročného období může být velmi důležitá. Zde jsou některé tipy, jak můžete pomoci vašemu dítěti:

- 1. **Psychiatrie:** Dítě potřebuje odbornou pomoc.
- 2. **Psycholog:** Dítě potřebuje odbornou pomoc.
- 3. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.
- 4. **Psychologická péče:** Dítě potřebuje podporu.

Péče a pomoc v krizi

Jak o sebe můžu jako učitel pečovat?

Podpora učitele během náročného období může být velmi důležitá. Zde jsou některé tipy, jak můžete pomoci vašemu dítěti:

- 1. **28% učitelů má zájem o psychologickou pomoc.**
- 2. **28% učitelů má zájem o psychologickou pomoc.**
- 3. **41% učitelů má zájem o psychologickou pomoc.**

Seběpěče pro učitele