



Blázníš? No a! – pro studenty



Program o duševním zdraví, krizi a nemoci, jak mohou souviset se školou, jak se s nimi vyrovnávat a kam se obracet o podporu.

Pro koho: třídní kolektivy SŠ, SOU a OU (dle domluvy 9. třídy ZŠ)

Délka a organizace: Program trvá jeden školní den, většinou 6 hodin vč. přestávek (8x 45min), provází jím 2–3 lektori, z nichž jeden je člověk s osobní zkušeností s duševním onemocněním. Setkání je rozděleno do 3 bloků bez ohledu na školní přestávky a je vhodné, aby po ukončení programu neměli studenti již žádnou výuku, vítáme přítomnost třídního učitele (případně pedagoga, který má k dané třídě blízký vztah). Program je vhodné zařadit nejdříve v druhé půlce prvního ročníku nebo během druhého, kdy už se kolektiv lépe zná.

Forma: beseda – prostor pro dotazy a diskusi, zážitkový a vzdělávací workshop

Cena: cena je závislá na výši obdržovaných dotací v daném roce, aktuální informace naleznete v sekci preventivní programy pro školy na webu ledovec.cz/projekty-ledovce

Cíl semináře:

- prevence v oblasti duševního zdraví
- zvýšení zájmu studentů o danou problematiku – všímavost vůči sobě i svému okolí, vzájemná podpora, dodání odvahy mluvit o problémech a říci si o pomoc (jak poznám, kdy už to nezvládnou sám)
- prevence zhoršování psychických potíží, rizikového chování jako kompenzační techniky, sociální izolace apod; předání informací o podpůrné síti v regionu
- podpora zdravého klimatu ve třídě, atmosféry vzájemného respektu a důvěry také díky společným prožitkům a sdílení – zvýšení wellbeingu ve škole; lepší vzájemné poznání studentů a třídního učitele
- snížení stigmatizace a diskriminace lidí s duševním onemocněním

Program je možné doplnit některým z našich navazujících seminářů pro žáky a studenty: **Adaptační den** nebo **Psychohygienický balíček** anebo programy pro pedagogy.

Naše programy pro školy podporují: