

Program prevence sebepoškozování je určený pro žáky 2.stupně ZŠ a pro studenty SŠ. Nabízíme školám kompletní metodiku, díky které budou moci program využívat opakovaně podle potřeb svých žáků.

CÍLE PROGRAMU:

- **edukovat** o reálných motivech a rizicích sebepoškozování,
- nabídnout dospívajícím **vhodné techniky a zdroje**, díky nimž budou schopni se sebepoškozování vyvarovat,
- rozšířit paletu **strategií pro zvládání stresu**.

Program je pro účastníky atraktivní díky úryvkům audionahrávek, které vychází z konkrétních kazuistik.

autorky: Mgr. Zuzana Karásková Ulbertová,
PhDr. Zuzana Kubíková
osebe.org

PROGRAM PREVENCE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



OBSAH:

- edukativní informace o sebepoškozování a jeho rizicích
- zdroje podpory pro zvládání náročných situací obecně
- tipy, co dělat, když si kamarád ubližuje
- alternativy k sebepoškozování

FORMA: individuální a skupinové aktivity, sada edukativních audionahrávek, pracovní listy, 3 vyučovací hodiny

PROGRAM PREVENCE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ



STAŇTE SE LEKTORY PROGRAMU PREVENCE SEBEPOŠKOZOVÁNÍ VE VAŠÍ ŠKOLE

MOŽNO HRADIT ZE
ŠABLON JAK

Skupinové předání a zaučení v metodice

pro školní rok 2025/2026 - 14.000,- Kč

max. 20 účastníků

- **8 vyučovacích hodin zaškolení pro 2 pracovníky z jedné školy**
- **obsah: kompletní metodika, aktuální informace o sebepoškozování, audionahrávky, pracovní listy, dvě následné konzultace / supervize**
- zaškolení probíhá osobně v Praze (pro více škol i ve vašem městě) nebo online formou

REALIZACE SAMOTNÉHO PROGRAMU Z NAŠÍ STRANY V JEDNÉ ŠKOLNÍ TŘÍDĚ

- 9.000,-
- možnost spojit realizaci s individuálním předáním metodiky v rozsahu 4 vyučovacích hodin (celkem 21.000,-).

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ PROGRAM PREVENTCE

JAK ZDRAVĚ ZVLÁDAT NÁROČNÉ POCITY



MANUÁL PRO LEKTORY

ÚVOD

Máte v rukou manuál programu, který podporuje péči o duševní zdraví, s cílem zvýšit prevenci sebepoškozování. Je skvělé, že vnímáte důležitost sebezpečí a smysluplnost edukace o duševním zdraví dětí a dospívajících. Odborníci se shodují, že duševní zdraví dětí a dospívajících není v současné době v dobrém stavu. Svým rozhodnutím aktivně podpořit duševní zdraví žáků/studentů se můžete spolupodílet na postupné změně k lepšímu.

PŘÍPRAVA

DÉLKA TRVÁNÍ: 3 VYUČOVACÍ HODINY

PŘESTÁVKY: STANDARDNĚ PO 45 MIN NEBO DLE POTŘEBY

POČET LEKTORŮ: OPTIMÁLNĚ 2

USPOŘÁDÁNÍ TŘÍDY: ŽIDLE DO KRUHU NEBO SEZENÍ NA ZEMI
POMŮCKY:

- FLIPCHART S NÁPISEM „ZDROJE“
- LEPICÍ PAPIRKY
- FIXY
- VYTIŠTĚNÝ PRACOVNÍ LIST (POSTAVY EMOCÍ)
- AUDIOUKÁZKY
- REPRODUKTOR PRO PŘEHRÁNÍ UKÁZEK (MOBILNÍ TELEFON NEBO PC)
- PŘEDEM PROMYŠLENÉ ROZDĚLENÍ ŽÁKŮ DO SKUPIN (VIZ STR.9)

PRO LEKTORY

- **Usilujte o interaktivitu.** Snažte se žáky zapojit, ale nenuťte je. Je v pořádku, pokud všechny děti nebudou aktivní. I když někdo celou dobu mlčí, může to mít jiné důvody, než že ho téma nezajímá.
- **Podporujte sdílení,** ale rozhodně po nikom sdílení osobních zkušeností nevyžadujte.
- **Přizpůsobte si a buďte přirození.** V metodice najdete doporučené věty a komentáře lektora. Zároveň je užitečné, když si vše přizpůsobíte vlastní řeči tak, abyste působili přirozeně. Pokud se během semináře objeví otázky od studentů, na které neznáte odpověď, je dobré to otevřeně přiznat a nabídnout, že odpověď zjistíte (jsme vám k dispozici) anebo můžete studenty nasměrovat na další odborníky (školní psycholog, krizová linka, poradna,...).