

# **METODIKA K PROGRAMU – projekt Naděje**

**Naděje - studentský projekt o duševním zdraví, z. s.**

## **PŘEHLED CELÉHO PROGRAMU**

Program Naděje se skládá z několika navazujících částí, které společně vytvářejí bezpečný prostor pro otevřenou diskuzi o duševním zdraví.

### **1. Úvodní informace pro moderátory**

- základní seznámení s projektem, filmem a cíli diskuze

### **2. Promítání filmu „Co jsme si nikdy neřekly“**

- délka: 45 minut
- film reflektuje psychické obtíže dospívajících (např. deprese, úzkosti, sebepoškozování, trauma)

### **3. Struktura diskuze**

- délka: 45 minut
- práce ve skupinách, sdílení pocitů, společná debata vedená podle metodiky
- cílem je otevřená reflexe a otevření tématu duševního zdraví (součástí je i odkázání na možnosti odborné pomoci)

### **4. Kontakty na odbornou pomoc + závěr**

- shrnutí a předání kontaktů na odbornou pomoc

### **5. Evaluace (zpětná vazba)**

- žáci vyplní krátký dotazník
- moderátor zašle shrnutí zpětné vazby na email projektu Naděje

# 1. ÚVODNÍ INFORMACE PRO MODERÁTORA

Metodika slouží jako návod pro vedení diskuze po filmu *Co jsme si nikdy neřeky*, který je součástí projektu **Naděje**. Tento projekt vznikl z iniciativy mladých tvůrců s cílem otevřít téma duševního zdraví mezi žáky a poskytnout jim bezpečný prostor pro sdílení.

## O projektu Naděje

Projekt Naděje se skládá ze studentského filmu a následné diskuze o duševním zdraví. Cílovou skupinou jsou žáci ZŠ (8. a 9. třída) + SŠ (1. a 2. ročník). Diskuze je vedena školním metodikem prevence, výchovným poradcem či školním psychologem. Program je na 2 vyučovací hodiny (bezprostředně navazující). Film i metodika jsou zdarma dostupné na webových stránkách, díky čemuž si každá škola může projekt zařadit do svého učebního plánu podle vlastních časových možností.

### *\*důležitá poznámka*

*Témata filmu i diskuze mohou být emočně náročná. Cílem projektu je podpora otevření tématu duševního zdraví, nikoli diagnostika nebo nahrazování odborné pomoci. Pokud program vyvolá u někoho silné emoce, je důležité, aby žák věděl, že se může kdykoli rozhodnout program opustit a obrátit se na jiného pedagoga, který mu poskytne podporu. V rámci školy je potřeba mít tuto možnost připravenou, případně nastavenou spolupráci se školním psychologem.*

## Co diskuze přináší?

Po promítání filmu následuje moderovaná diskuze za účasti školního psychologa, školního metodika prevence nebo výchovného poradce. Diskuze nabízí žákům možnost sdílení, reflexe a získání informací o tom, kde mohou hledat odbornou pomoc.

## Cíle programu:

- vytvořit bezpečný prostor pro sdílení a zamyšlení
- otevřít téma duševního zdraví
- zlepšit povědomí o psychických obtížích
- podpořit empatii a citlivost k potřebám druhých
- poskytnout informace o možnostech pomoci

## 2. PROMÍTÁNÍ FILMU CO JSME SI NIKDY NEŘEKLY

Film *Co jsme si nikdy neřekly* je součástí projektu Naděje a je dostupný spolu s touto metodikou a dalšími materiály přímo na webových stránkách projektu ([www.projektnadeje.cz](http://www.projektnadeje.cz)).

### Obsah filmu

Příběh sleduje tři dospívající dívky – Marii, Kláru a Olívii – které se potýkají s psychickými obtížemi a složitými životními okolnostmi:

- **Marii** tíží temné myšlenky, cítí se bezcenná a ulevuje si sebepoškozováním
- **Klára** po autonehodě zápasí s pocity viny, úzkostmi a směřuje se s životem na vozíku
- **Olívie** se navenek tváří sebevědomě, ale doma čelí strachu a nátlaku od nevlastního otce

Osudy dívek se protnou prostřednictvím fiktivní webové stránky MementoMori, která propojuje lidi uvažující o sebevraždě. Během společných setkání se postupně sbližují, sdílejí své příběhy a nacházejí podporu. Film otevřeně zobrazuje témata jako deprese, úzkost, sebepoškozování, trauma či myšlenky na smrt, ale také ukazuje možnosti pomoci, význam přátelství a naděje.

*\*metodická poznámka: jak film uchopit v chlapeckém i smíšeném kolektivu*

Ačkoli hlavními postavami jsou tři dívky, témata filmu jsou univerzální a mohou se týkat kohokoli bez ohledu na pohlaví. Při diskuzi je proto vhodné klást otázky tak, aby se účastníci mohli ztotožnit s prožitky postav, i když jejich vlastní zkušenost může vypadat jinak.

V chlapeckých nebo smíšených kolektivech je užitečné:

- zdůraznit obecné emoce a situace (např. pocity osamělosti, tlak okolí, ztráta blízkého člověka, rodinné konflikty)
- ptát se na paralelní zkušenosti („Jak by podobná situace mohla vypadat u kluka?“, „Co bys poradil kamarádovi v takové situaci?“)
- připomenout, že psychické obtíže se mohou projevovat různě – od úzkostí až po výbuchy vzteku, rizikové chování nebo stažení se z kolektivu

### 3. STRUKTURA PROGRAMU

**Délka: 45 minut film + 45 minut diskuze (musí být bezprostředně navazující!)**

**Průběh diskuze po filmu:**

#### 1. ÚVOD (5 minut)

Diskuzi vede pedagogický pracovník školy – školní psycholog, školní metodik prevence nebo výchovný poradce. Výhodou je, že tyto osoby žáky alespoň částečně znají a mohou navázat na stávající vztahovou atmosféru ve třídě.

**Stručné uvedení tématu:**

„Film, který jste právě viděli, otevírá témata duševního zdraví – například pocity osamělosti, úzkosti, trauma, sebepoškozování nebo myšlenky na smrt. Jsou to těžká, ale důležitá témata. Cílem dnešní hodiny není nikoho hodnotit nebo rozebírat, ale vytvořit prostor, kde může zaznít co ve vás film vyvolal a společně otevřeme téma duševního zdraví. Dozvíte se také kde hledat odbornou pomoc.“

**Jak představit pojem duševní zdraví:**

„Duševní zdraví lze chápat jako schopnost zvládat běžné životní situace, navazovat a udržovat vztahy, orientovat se v emocích a aktivně čelit stresovým událostem. V životě každého člověka však mohou nastat chvíle, kdy tuto rovnováhu ztrácí – a právě tehdy je důležité vědět, že existují možnosti podpory a pomoci.“

**Pravidla bezpečného prostoru:**

- mluvíme s respektem, nasloucháme, neposmíváme se
- nikdo není nucen mluvit
- pokud se někdo necítí dobře, může kdykoli odejít
- důvěra je důležitá, ale moderátor **nemůže slíbit mlčenlivost**, pokud by zazněly informace o sebepoškozování, ohrožení zdraví nebo života. V takovém případě je jeho povinností zajistit pomoc.

### **\*poznámka k fiktivní aplikaci (stránkám) MementoMori**

Ve filmu se objevují fiktivní stránky s názvem *MementoMori*, které slouží k propojení lidí, kteří uvažují o společné sebevraždě. Tyto stránky ve skutečnosti neexistují – jsou scénářistickým prostředkem, jak upozornit na rizika, která mohou vzniknout, když se citliví a zranitelní lidé propojí na nebezpečných místech na internetu.

## **2. REFLEXE FILMU VE SKUPINÁCH (15 minut)**

- žáci se rozdělí do **šesti skupin** (přibližně po 4 žácích), každá skupina se zaměří na jednu z hlavních postav (2x Marie, 2x Klára, 2x Olívie)
- každá skupina obdrží **3 otázky (viz str. 6)** které se týkají:
  - psychického stavu dané postavy, jeho projevu a příčin
  - vývoje postavy během filmu
  - obecnějších témat duševního zdraví a možné pomoci
- žáci diskutují mezi sebou a zapisují hlavní myšlenky

## **3. SPOLEČNÁ DISKUZE (25 minut)**

- každá skupina krátce shrne své poznatky
- moderátor vede otevřenou diskuzi na základě zjištění skupin
- **Doplňující otázky:**
  - Co vás na filmu nejvíce zasáhlo?
  - Myslíte si, že takové situace jsou běžné?
  - Komu se můžete svěřit?
  - Jak byste podpořili kamaráda, který by měl podobné problémy?
  - Kde hledat pomoc?
  - Chcete se ještě zeptat na něco, co doposud nezaznělo?
  - Co dělat v těžkých situacích bez podpory kamarádů?

## OTÁZKY PRO SKUPINY

Každá skupina dostane jinou sadu otázek podle postavy:

### Skupina 1, 2: Marie

1. Jak se u ní projevovalo, že se necítí psychicky dobře? Co mohlo být příčinou?
2. Jak bychom ji mohli podpořit? Mohlo okolí udělat něco jinak?
3. Proč se Marie sebepoškozovala? Jaké jsou důvody, proč se lidé sebepoškozují?

### Skupina 3,4: Klára

1. Jak se u ní projevovalo, že se necítí psychicky dobře? Co mohlo být příčinou?
2. Co nefungovalo v komunikaci mezi Klárou a jejím tátou? Jak mohli komunikaci změnit?
3. Jak se projevují úzkosti? Jak se projevují panické ataky? Znáte mezi nimi rozdíl?

### Skupina 5,6: Olívie

1. Jak se u ní projevovalo, že se necítí psychicky dobře? Co mohlo být příčinou?
2. Jaké znaky nám můžou napovědět, že někdo je v roli oběti a někdo naopak v roli agresora – třeba jako u Olívie a Radima? Jak může osoba v roli oběti situaci změnit?
3. Jak můžeme obecně podpořit naše duševní zdraví?

## 4. KONTAKTY NA ODBORNOU POMOC + ZÁVĚR

Po ukončení společné diskuze je vhodné se žáky stručně rekapitulovat hlavní myšlenky a závěry, které v průběhu programu zazněly. Lze se zaměřit například na to, co účastníky nejvíce zaujalo, jaké poznatky považují za podstatné pro zapamatování či jaké způsoby pomoci lze v náročných životních situacích vyhledat. Na tuto rekapitulaci by mělo **bezprostředně navázat seznámení s dostupnými kontakty na odbornou pomoc**, aby měli žáci k dispozici konkrétní a praktické informace pro případ, že by je sami potřebovali nebo je chtěli předat osobě ve svém okolí.

Níže naleznete odkazy na portál **Nevypust' duši**, který shromažďuje ověřené kontakty na odbornou psychologickou pomoc pro jednotlivé kraje.

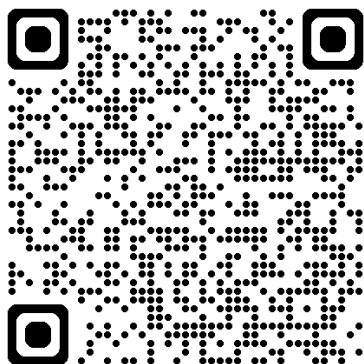
### ◆ Zobrazte QR kód na tabuli dle vašeho kraje a vyzvěte žáky k jeho naskenování

◆ Alternativně je možné kontakty vytisknout a rozdat žákům nebo umístit jako plakát do tříd, šaten, kabinetů apod.

Součástí této metodiky je také přehled základních celostátních linek pomoci (např. Linka bezpečí, Linka první psychické pomoci, Linka důvěry apod.) ve formátu kartičky. Doporučujeme tuto kartičku žákům při závěru diskuze ukázat a upozornit je, že si kontakty mohou uložit. Stejně jako QR kódy lze i tento přehled vyvěsit na viditelné místo ve škole, aby byl dostupný i později.

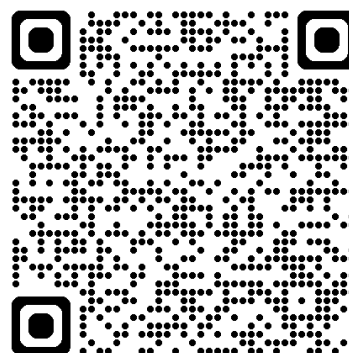
### JIHOČESKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Jihočeský](#)



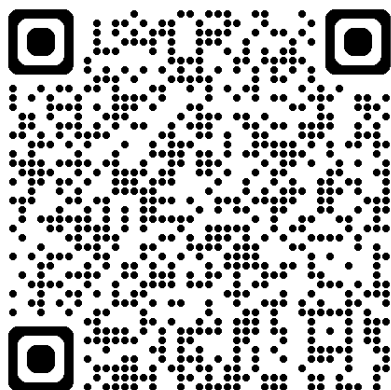
### KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Královéhradecký](#)



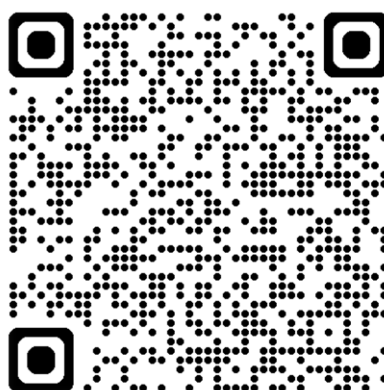
## JIHOMORAVSKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Jihomoravský](#)



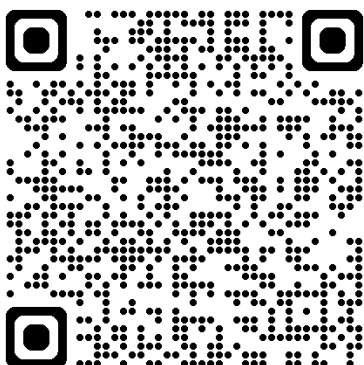
## LIBERECKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Liberecký](#)



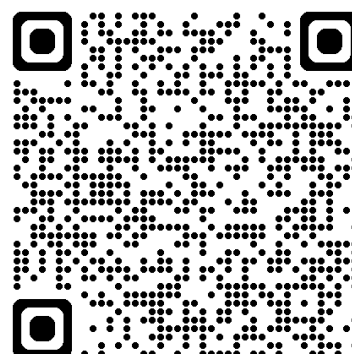
## KARLOVARSKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Karlovarský](#)



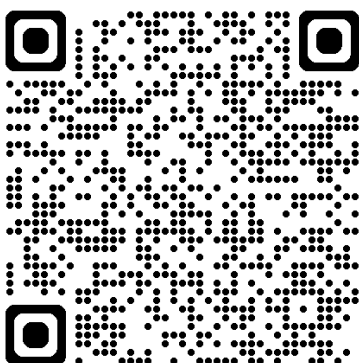
## MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Moravskoslezský](#)



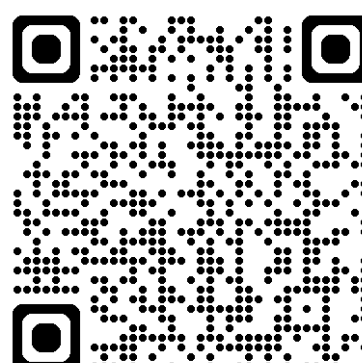
## OLOMOUCKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Olomoucký](#)



## PRAHA:

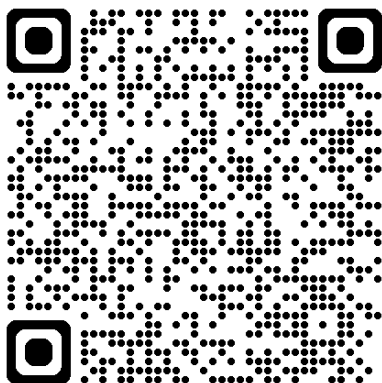
klikněte zde → [Praha](#)





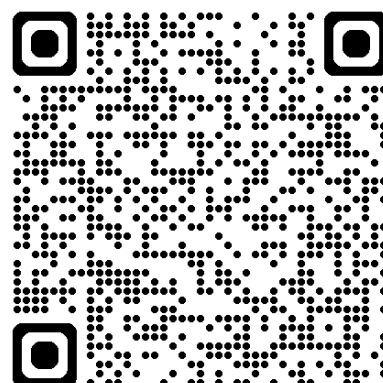
## PARDUBICKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Pardubický](#)



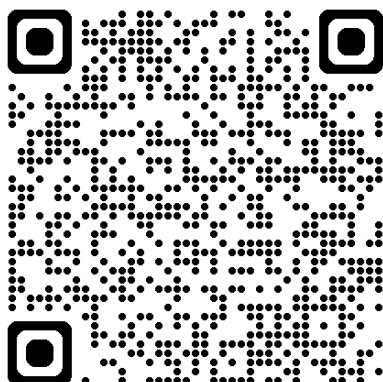
## STŘEDOČESKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Středočeský](#)



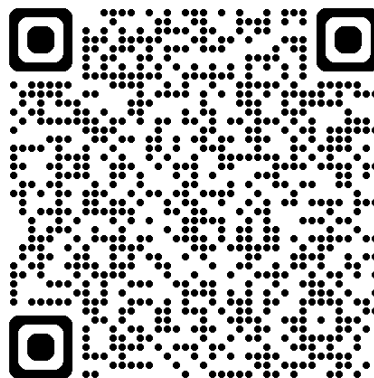
## PLZEŇSKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Plzeňský](#)



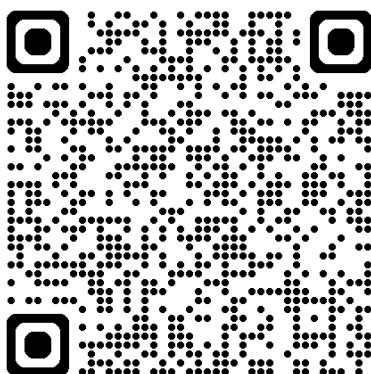
## ÚSTECKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Ústecký](#)



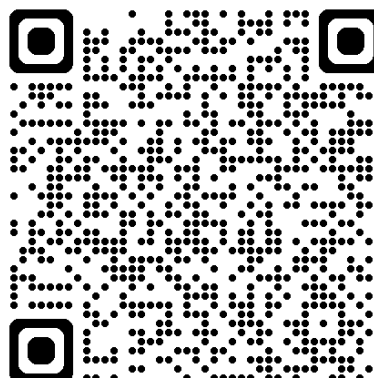
## KRAJ VYSOČINA:

klikněte zde → [Vysočina](#)



## ZLÍNSKÝ KRAJ:

klikněte zde → [Zlínský](#)





# KARTIČKA PRVNÍ ZÁCHRANY

**Dej si mě třeba do peněženky a neboj se mě kdykoliv využít. Všechny linky fungují nonstop a anonymně. Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!**

## **Linka bezpečí**

116 111

chat: [www.linkabezpeci.cz/chat](http://www.linkabezpeci.cz/chat)

## **Linka důvěry Dětského krizového centra**

+420 241 484 149

chat: [www.iporadna.cz](http://www.iporadna.cz)

## **Linka důvěry pro rizika kyberprostoru Dětského krizového centra**

+420 778 510 510

## **Nepanikař**

aplikace s tipy, jak si pomoci v krizi  
online poradna, chat nebo email  
[www.nepanikar.eu/poradna](http://www.nepanikar.eu/poradna)

## **E-mailová poradna Nevypust' duši**

[poradna@nevypustdusi.cz](mailto:poradna@nevypustdusi.cz)



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**



**Nevypust' duši**  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)



## 5. EVALUACE (ZPĚTNÁ VAZBA)

Na konci diskuze prosím rozdejte žákům tištěný dotazník zpětné vazby a vyzvěte je k jeho vyplnění.

- dotazník je anonymní, žáci mají prostor vyjádřit své názory, postřehy a pocity
- pokud se ve volných odpovědích objeví závažné informace, které mohou naznačovat ohrožení žáka nebo jinou krizovou situaci, je nezbytné věnovat jim pozornost a postupovat dle školních pravidel a platné legislativy

Po zpracování dotazníků prosím pošlete stručné shrnutí zpětné vazby na e-mail **projektnadeje@email.cz**.

**dotazník k tisku:** [zpetnavazba\\_tiskpdf](#)

Děkujeme, že jste se zapojil/a do vedení programu projektu Naděje a pomohl/a otevřít důležité téma duševního zdraví mezi mladými lidmi. Vaše podpora, empatie a ochota naslouchat přispívají k tomu, že se žáci mohou cítit bezpečně a vnímají, že v tom nejsou sami. Společně posouváme téma duševního zdraví z ticha do prostoru, kde se o něm může mluvit – a to je velký krok k prevenci i uzdravení.

**Děkujeme za vaši práci, čas a odvahu být součástí této osvěty.**

### ZPRACOVÁNÍ METODIKY

**Název metodiky:**

Metodika k programu – projekt Naděje

**Autorka:**

Dominika Olivová

**Odborná a metodická spolupráce:**

Pedagogicko-psychologická poradna a speciálně pedagogické centrum Ústí nad Orlicí

Služby pro rodinu a dítě, Amalthea z.s.

MUDr. Bára Šnobrová

**Datum vydání:**

10. září 2025

**Vydal:**

Naděje – studentský projekt o duševním zdraví, z. s.

## DODATKY K METODICE

### Metodická doporučení a metodické pokyny, MŠMT ČR

- soubor obsahuje oficiální doporučení Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR k prevenci, včasnému rozpoznání a řešení problémů v oblasti duševního zdraví žáků
- obsahuje popis rolí pedagogů, krizových scénářů a doporučených postupů při práci se třídou i jednotlivcem

### Co můžu jako pedagog\*žka dělat, když se ve škole setkám se sebepoškozováním? - Nevypust' duši

- praktický průvodce pro pedagogy, jak rozpoznat sebepoškozování, jak bezpečně a citlivě vést rozhovor se žákem a jak postupovat při zajištění pomoci
- součástí jsou doporučené věty a formulace, kterým se vyhnout, a přehled krizových kontaktů

### Infografiky - Nevypust' duši

- soubor vizuálních materiálů, které přehledně shrnují klíčové informace o duševním zdraví, prevenci sebepoškozování a možnostech pomoci
- lze využít při diskuzi, ve třídě i jako nástěnku ve škole

### Wellbeing ve škole | Zapojmevšechny.cz

- článek nabízí pedagogům tipy na zlepšení duševního zdraví žáků a pozitivní klima ve třídě
- důraz je kladen na otevřenou komunikaci, prevenci stresu a rozvoj emoční inteligence