**METODIKA BESEDY K FILMU O DUŠEVNÍM ZDRAVÍ**

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

**1. ÚVOD**

Tato metodika slouží jako návod pro vedení besedy po filmu **Co jsme si nikdy neřekly**, který je součástí projektu **Naděje**. Tento projekt vznikl jako iniciativa mladých tvůrců s cílem otevřít diskuzi o duševním zdraví mezi studenty. Film autenticky zobrazuje psychické problémy mladých lidí, jako jsou deprese, úzkosti, sebepoškozování a sebevražedné myšlenky.

**O projektu Naděje**

Film je inspirovaný knihou Yasmin Rahmanové a je určen k promítání na základních a středních školách (8. a 9. ročník, 1. a 2. ročník). Jeho hlavním cílem je nejen upozornit na závažná témata související s duševním zdravím, ale také poskytnout prostor pro diskuzi a sdílení. Projekt zahrnuje také webové stránky, kde je film spolu s materiály k besedám dostupný veřejnosti. Díky tomu si každá škola může projekt zařadit do svého programu podle vlastních časových možností.

**\*důležitá poznámka**

**Témata filmu i besedy mohou být emočně náročná. Cílem projektu je podpora otevření tématu duševního zdraví, nikoli diagnostika nebo nahrazování odborné pomoci. Pokud beseda vyvolá u někoho silné emoce, je důležité, aby věděl, že se může kdykoli rozhodnout besedu opustit a obrátit se na jiného pedagoga či školního poradce, který mu poskytne podporu.**

**Co beseda přináší?**

Po promítání filmu proběhne moderovaná beseda za účasti školního psychologa nebo výchovného poradce. Beseda studentům poskytne bezpečný prostor pro sdílení pocitů a diskuzi nad tématy spojenými s duševním zdravím.

**Cíle besedy:**

* Otevřít diskuzi o duševním zdraví.
* Zlepšit povědomí o psychických obtížích a možnostech pomoci.
* Podpořit empatii a citlivost k potřebám druhých.
* Vytvořit bezpečný prostor pro sdílení nebo zamyšlení.

**3. STRUKTURA BESEDY**

**Délka: 45 minut film + 45 minut beseda**

**Průběh:**

1. **Úvod (5 minut)**
   * Představení moderátora.
   * Stručné uvedení tématu – proč je důležité mluvit o duševním zdraví.
   * Stanovení pravidel bezpečného prostoru.
2. **Reflexe filmu ve skupinách (25 minut)**
   * Studenti se rozdělí do **šesti skupin**, každá skupina se zaměří na jednu z hlavních postav (2x Marie, 2x Klára, 2x Olívie).
   * Každá skupina obdrží **3 otázky**, které se týkají:
     + Psychického stavu dané postavy, jeho projevu a příčin.
     + Vývoje postavy během filmu.
     + Obecnějších témat duševního zdraví a možné pomoci.
   * Studenti diskutují mezi sebou a zapisují hlavní myšlenky.
3. **Společná diskuze (10–15 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?
     + Jak byste podpořili kamaráda, který by měl podobné problémy?
     + Kde hledat pomoc?
4. **Závěr a poděkování (5 minut)**
   * Shrnutí hlavních myšlenek.
   * Poskytnutí kontaktů na odbornou pomoc.
   * Prosíme žákům ukázat tento QR kód, aby si ho mohli naskenovat a anonymně vyplnit krátkou zpětnou vazbu k besedě. Jejich názory, postřehy a vzkazy jsou pro nás nesmírně cenné. Děkujeme.

Obsah obrázku vzor, snímek obrazovky, Symetrie, černobílá

Obsah vygenerovaný umělou inteligencí může být nesprávný.

**ZPĚTNÁ VAZBA OD ŽÁKŮ**

**4. OTÁZKY PRO SKUPINY**

Každá skupina dostane jinou sadu otázek podle postavy:

**🔵 Skupina 1, 2: Marie – Chaos v hlavě, sebepoškozování, tlak ze školy**

1. Proč si Marie myslela, že není dost dobrá? Jak na ni působilo to, co říkali rodiče, učitelé nebo kamarádi?

2. Jaké známky si můžeme všimnout, když má někdo psychické potíže? Jak bychom poznali, že někdo ve třídě nebo mezi kamarády není v pohodě?

3. Co by Marii pomohlo cítit se líp? Jak bychom jí mohli podpořit, kdybychom byli její kamarádi?

**🟢 Skupina 3,4: Klára – Trauma, pocit viny, panické ataky**

1. Jak nehoda změnila Klářin pohled na sebe? Proč měla pocit viny za něco, co nemohla ovlivnit?

2. Jak se pozná, že má někdo velký strach nebo úzkost? Co se děje při panické atace a jak bychom mohli člověku v tu chvíli pomoci?

3. Když někdo prožije něco hodně smutného nebo těžkého, co mu může pomoci cítit se aspoň trochu lépe? Jaké maličkosti by Kláře pomohly vrátit radost do života?

**🟠 Skupina 5,6: Olívie – Tajemství, strach, tlak z rodiny**

1. Proč se Olívie bála říct pravdu o tom, co se děje? Co jí v tom bránilo?

2. Jak poznat, že někdo v našem okolí zažívá něco podobného? Jak můžeme být vnímavější k druhým?

3. Jak bychom mohli někomu pomoci, když se bojí mluvit o svých problémech?

**6. DOPLŇUJÍCÍ MATERIÁLY – KONTAKTY: ODBORNÁ POMOC**

Obsah obrázku text, snímek obrazovky, Písmo, Tisk

Obsah vygenerovaný umělou inteligencí může být nesprávný.

[Hledáte pomoc? - Nevypusť duši](https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/)