

KLAUDIE NĚMEČKOVÁ, ALENA HRICOVÁ

PEDAGOGIKA

Duševní zdraví školních dětí



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Němečková, Klaudie

Duševní zdraví školních dětí / Klaudie Němečková, Alena Hricová. --

Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2025. -- 1 online zdroj. -- (Pedagogika)

Obsahuje bibliografie

ISBN 978-80-271-8062-2 (online ; pdf)

* 316.346.32-053.5 * 613.86 * 159.97 * 616.89-008 * 316.614.5 * 37.064

* (048.8) * (0.034.2:08)

- děti školního věku
- duševní zdraví
- duševní poruchy
- psychologie rodiny
- klima školy
- monografie
- elektronické knihy

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

KLAUDIE NĚMEČKOVÁ, ALENA HRICOVÁ

PEDAGOGIKA

Duševní zdraví školních dětí



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Mgr. Klaudie Němečková
doc. PhDr. Bc. Alena Hricová, Ph.D.

Duševní zdraví školních dětí

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 10 135. publikaci

Recenzovali:

Mgr. Bohdana Břízová, Ph.D.
Mgr. Jan Hynek, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Andrea Černá
Redakce a korektury Veronika Hrabánková
Grafická úprava Jan Šístek
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 144
Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025
Cover Photo © Freepik, vytvořeno pomocí AI

ISBN 978-80-271-8063-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-8062-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-5370-1 (print)

Obsah

Úvod	13
1. Duševní zdraví dětí	15
1.1 Vymezení dětí a mladistvých	15
1.2 Význam duševního zdraví pro vývoj dítěte	18
1.2.1 Emocionální a psychický vývoj	18
1.2.2 Kognitivní funkce a školní výkon	19
1.2.3 Sociální dovednosti a vztahy	20
1.2.4 Psychohygiena	22
1.2.5 Resilience	23
1.2.6 Stigma	24
1.2.7 Krize a krizová intervence	25
Literatura	26
2. Aktuální situace duševního zdraví školních dětí	31
2.1 Co ovlivňuje duševní zdraví dětí?	32
2.1.1 Individuální a rodinné faktory	32
2.1.2 Sociodemografické faktory	33
2.1.3 Vliv online světa	36
2.1.4 Celospolečenské faktory	37
Literatura	38
3. Rozpoznání příznaků obtíží	43
3.1 Klíčové příznaky duševních obtíží u dětí	43
3.1.1 Změny v chování	44
3.1.2 Emoční nestabilita	45
3.1.3 Problémy ve škole	45
3.1.4 Fyzické symptomy	46
3.2 Postupy pro identifikaci duševních obtíží	47
Literatura	48

4.	Vliv rodinného prostředí na duševní zdraví dítěte	51
4.1	Teoretické rámce a modely	51
4.1.1	Ekologický model	51
4.1.2	Mikrosystém	52
4.1.3	Mezosystém	52
4.1.4	Exosystém	53
4.1.5	Makrosystém	53
4.1.6	Chronosystém	54
4.2	Teorie vazby	54
4.2.1	Typy vazeb a jejich vliv na duševní zdraví	55
4.3	Raná Eriksonova stadia psychosociálního vývoje a jejich vztah k duševním problémům dětí v budoucnu . . .	56
4.3.1	Stadium 1: důvěra vs. nedůvěra (0–1 rok)	56
4.3.2	Stadium 2: autonomie vs. stud a pochybnost (1–3 roky)	57
4.3.3	Stadium 3: iniciativa vs. vina (3–6 let)	57
4.3.4	Stadium 4: výkonnost vs. méněcennost (6–12 let)	58
4.4	Rodinná dynamika a její dopad na duševní zdraví	58
4.4.1	Komunikace v rodině	58
4.4.2	Praktické aspekty kvalitní komunikace	60
4.4.3	Vliv rodinných konfliktů na duševní zdraví dítěte	60
4.4.4	Význam lásky, péče a emocionální podpory pro duševní zdraví dítěte	61
4.4.5	Rodičovské styly a jejich vliv na duševní problémy dětí	62
4.4.6	Specifické rodinné situace a jejich vliv na duševní zdraví dětí	63
	Literatura	65
5.	Školní prostředí a duševní zdraví	69
5.1	Sociální vazby a jejich vliv na psychické zdraví	69
5.2	Akademický tlak a stres	70
5.3	Šikana	70

5.4	Role pedagogů v podpoře duševního zdraví	71
5.5	Podpora prostřednictvím vzdělávacích programů	71
5.6	Vytváření podpůrného školního prostředí	73
5.7	Spolupráce s odborníky	74
5.8	Role podpůrných školních služeb	74
5.8.1	Výchovný poradce	74
5.8.2	Metodik prevence	75
5.8.3	Školní psycholog	75
5.9	Sít' dalších odborníků	77
5.10	Vzdělávání pedagogů	77
5.11	Implementace edukace duševního zdraví ve školách	78
5.11.1	Wellbeing ve škole	78
5.11.2	Fyzická aktivita a relaxace	79
5.11.3	Podpora zdravého vztahu ke stravování	79
5.11.4	Emoční koučink	80
	Literatura	80
6.	Duševní onemocnění u dětí	83
6.1	Definice duševních poruch	83
6.2	Klasifikace duševních poruch	83
6.2.1	Hlavní skupiny duševních poruch podle MKN-10	84
6.3	Prevalence a specifické poruchy	85
6.4	Nejčastější duševní poruchy u dětí a způsoby, jak o nich s dětmi a před nimi mluvit	87
6.4.1	Poruchy autistického spektra (PAS)	87
6.4.2	ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)	88
6.4.3	Úzkostné poruchy v dětství	91
6.4.4	Deprese v dětském věku	93
6.4.5	Poruchy chování	95
6.4.6	Poruchy příjmu potravy	97
6.4.7	Suicidální chování u dětí a mládeže	104
6.5	Problémy s diagnostikou	106
	Literatura	108

7.	Jak s dětmi mluvit o...?	111
7.1	... ztrátě blízké osoby?	111
7.2	... psychických problémech blízké osoby? (spolužák, kamarád, člen rodiny)	113
8.	Spolupráce mezi rodiči, školou a dalšími sektory v oblasti duševního zdraví	115
8.1	Identifikace potřeb dítěte	115
8.2	Spolupráce mezi školou a rodinou	116
8.3	Poskytování konkrétní podpory ve škole	117
8.4	Dlouhodobá podpora a sledování pokroků	117
8.5	Zapojení externích odborníků	118
	Literatura	121
9.	Zdroje podpory v České republice	123
9.1	Jihočeský kraj	124
9.2	Praha	124
9.3	Karlovarský kraj	125
9.4	Liberecký kraj	126
9.5	Moravskoslezský kraj	126
9.6	Pardubický kraj	127
9.7	Kraj Vysočina	127
9.8	Zlínský kraj	128
9.9	Plzeňský kraj	128
9.10	Ústecký kraj	129
9.11	Středočeský kraj	129
9.12	Královéhradecký kraj	130
9.13	Jihomoravský kraj	131
9.14	Olomoucký kraj	131
9.15	Telefonická, chatová podpora	132
10.	Zkušenosti dětí s duševními obtížemi	133
10.1	Výzkum potřeb dětí s duševním onemocněním	135
10.1.1	Rodina: Bezpečný přístav plný podpory	138

10.1.2 Škola: Prostor důvěry a přijetí	138
10.1.3 Dostupnost péče: Být nablízku a nebýt na to sám	139
10.1.4 Komplexní zajištění potřeb: Propojení všech oblastí	139
Závěr	141
O autorkách	143

Nám lidem s psychickými problémy je těžké pomoci. Hlavu za nás ovládá nemoc, a dokud si člověk sám neuvědomí, že je něco špatně, nikdo mu to do hlavy nedostane. Hlavní je žít teď a tady! Nevyčítat si to, že jsem si toho nevěšiml/a dřív, a pomoci nemocnému. Pokud si všimnete, že má dítě jakékoli psychické problémy, nebo se vám s tím svěří, rozhodně to neberte na lehkou váhu. Nechceme slyšet větu „Prosím tě, kde ty jsi na tohle přišla? Však jsi mladá, nemáš žádný problémy“, ale chceme podporu a pomoc. Nevyšilujte a zkuste zachovat co nejvíc klid. Uklidněte své dítě či dítě, které se vám svěří, že to chápete, a poskytněte mu jakoukoli možnost pomoci. Pomocí nemusí být hned volat psychologovi, ale třeba si jen sednout a promluvit si o tom, jak a proč se tak cítí. Hlavní je mluvit. Do ničeho netlačit. Nechce se svěřit, nechce k doktorovi, nechce se nechat hospitalizovat, tak nechce a vy ho rozhodně do ničeho nenuťte. Může to totiž vyvolat opak toho, co chceme, a místo řešení problému se nám dítě uzavře a spadne do nemoci ještě víc. My postupem času pochopíme, že to myslíte dobře, ale nechodte na to příliš hrubě.

Nany, 16 let

Vytvářejte prosím pro děti bezpečné místo, na které se budou moci beze strachu obrátit. Na tom vlastně záleží nejvíc, protože jak se říká: „Ve dvou se to lépe táhne.“

Anet, 18 let

Říká se, že zdraví máme jenom jedno. Já si to ale nemyslím. Ve skutečnosti máme zdraví dvě – psychické a fyzické. Často se setkávám s tím, že jak pedagogové, tak rodiče hledí pouze na to, co je vidět, na fyzickou stránku dítěte. Je od nich samozřejmě moc hezké a pozorné, že se starají, ale ne vždy pohlíží na to, jak se dítě cítí uvnitř. Studovala jsem pedagogickou střední a chvíli i pedagogickou vysokou školu, proto vím, že učitelé se daleko více

zaměřují na výkon než na psychickou pohodu, a vím, co takový tlak dokáže udělat se žáky. Stejně tak rodiče – málokdo se zeptá svého syna nebo dcery „Jak se máš?“ s tím, že jej opravdu zajímá, jak se dítě cítí. Spíše to berou jako frázi, tolikrát opakovanou otázku, že už ani neočekávají odpověď. Nespokojte se s odpovědí „dobrý“, nevíte, kolik významů v sobě toto slovo může skrývat. Kolikrát jste sami odpovíděli „dobrý“, aniž byste to tak mysleli? Mentální zdraví je stejně důležité jako to fyzické a možná i důležitější. Navzájem se ovlivňují. Rány na duši se většinou hojí déle než rány na těle. Chce to daleko víc péče, lásky a času. Čím později si všimnete, že vašemu blízkému není dobře po psychické stránce, tím déle bude trvat, než se vše zase srovná. Proto se, moc vás prosím, upřímně zajímejte o své blízké. To, že se necítí dobře, nemusí být na první pohled vidět. Proto se ptejte. Výzvídejte, ale netlačte na ně. I když se vám nebudou chtít svěřit, buďte pro ně oporou. Darujte jim pozornost a lásku, kterou jste sami potřebovali, když vám nebylo nejlíp. Buďte těmi, kdo vám tolik chyběli, když jste sami spadli na dno. Děti hned neodsuzujte a nezlobte se na ně za špatné chování. Co když se přejídá proto, že tím tlumí stres? Co když v lavici usíná, protože strávil další probdělou noc? Zkrátka jděte a dejte jim vědět, že na své problémy nejsou samy. Že i dospělí mohou chápat jejich strasti. Ani nevíte, kolik neštěstí dokážete předejít i malou kapkou podpory, porozumění a upřímného zájmu.

Kateřina, 19 let

Úvod

Každé dítě má právo na šťastné dětství, ale péče o duševní zdraví zůstává často ve stínu jiných potřeb. V moderní společnosti je kladen velký důraz na výkon, výsledky a viditelné úspěchy, zatímco jemné signály, které naznačují, že dítě může potřebovat emocionální podporu, bývají snadno přehlíženy. Přitom duševní zdraví hraje zásadní roli v tom, jak dítě zvládá každodenní situace, buduje vztahy s okolím, čelí překážkám a postupně se rozvíjí v dospělou osobnost.

V posledních letech navíc dochází k alarmujícímu nárůstu obtíží spojených s duševním zdravím dětí a mladistvých. Tento trend klade stále větší nároky na odborné služby, avšak dostupnost péče je nedostatečná. Nedostatek dětských odborníků, jako jsou psychiatři a psychologové, znamená, že mnohé děti a jejich rodiny musí na odbornou pomoc čekat neúměrně dlouho. Tato situace nejen komplikuje včasné řešení problémů, ale může vést i k jejich prohlubování, což ještě více zdůrazňuje potřebu systematické podpory změn.

Pro mnoho rodičů i pedagogů je však téma duševního zdraví stále obestřeno nejistotou. Jak rozpoznat první signály, že něco není v pořádku? Jak dítěti pomoci vyjádřit své pocity? A co dělat, když si dítě samo o pomoc neřekne? Odpovědi na tyto otázky často nebývají zřejmé, což může vést k pocitům bezmoci a frustrace.

Tato příručka vznikla s cílem poskytnout informace, které mohou pomoci všem, kdo se chtějí zapojit do podpory duševního zdraví dětí. Zároveň zdůrazňuje, že základem této podpory není odborné vzdělání v psychologii, ale ochota naslouchat, porozumět a vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém se dítě bude cítit přijímáno a milováno.

V úvodních kapitolách se zaměříme na pochopení základních principů duševního zdraví u dětí, na to, jaké faktory ho ovlivňují a proč je důležité jej chránit od raného věku. Další kapitoly nabídnou praktické návody, jak komunikovat s dětmi o jejich pocitech, jak si všímat drobných signálů naznačujících problémy a jak postupovat, pokud zjistíte, že dítě potřebuje

odbornou pomoc. Rovněž zde najdete inspiraci, jak budovat prostředí, které podporuje psychickou pohodu, a to jak doma, tak ve škole.

Podpora duševního zdraví dětí je nejen prevencí vážnějších problémů v budoucnu, ale také způsobem, jak děti naučit vnímat vlastní emoce, chápat jejich význam a budovat zdravé vztahy s okolním světem. Taková dovednost je nejen zásadní k osobní spokojenosti, ale také k úspěšnému a naplněnému životu.

Rodiče i pedagogové mají v tomto ohledu jedinečnou roli. Právě jejich podpora, trpělivost a empatie mohou mít zásadní dopad na to, jak se dítě vyrovnává s výzvami nynějšího světa. Každý z nás může hrát svou roli – a tato příručka je tu proto, aby vás v tom podpořila.

1. Duševní zdraví dětí

1.1 Vymezení dětí a mladistvých

Dětství a dospívání zahrnují různé fáze lidského vývoje od narození po dospělost. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje dětství obvykle do 10 let věku, dále adolescenci od 10 do 19 let (WHO, 2022).

Periodizace dětského věku se obvykle kategorizuje na:

- novorozenec – od narození do 28. dne života;
- kojeneček – od 29. dne života do dne prvních narozenin;
- batole – 1. až 3. rok života;
- předškolák – 3. až 6. rok života;
- školák – od 6. roku života;
- dospívající – období mezi počátkem dospívání a dospělostí (Vacušková et al., 2003; Vágnerová & Lisá, 2021).

Psychomotorický vývoj lidského jedince popisují různé školy a směry, například teorie Freuda, Eriksona, Piageta, Mahlerové.

Novorozenecké období je klíčovou fází, kdy se dítě adaptuje na nové prostředí mimo dělohu. Během tohoto času se rozvíjejí základní reflexy a smysly, které jsou nezbytné pro přežití a poznávání světa. Matka hraje v tomto procesu zásadní roli nejen pro fyzické potřeby dítěte, ale také podporuje jeho emocionální a psychický vývoj. Silný a bezpečný vztah s matkou v tomto raném období je zásadní pro budoucí duševní zdraví dítěte, ovlivňující jeho emocionální stabilitu a schopnost vytvářet zdravé vztahy (Vágnerová, 2012).

Novorozenec může čelit řadě závažných rizik. Mezi hlavní problémy patří, že dítě může být nechtěné, což může ovlivnit jeho emocionální a fyzický vývoj. Dalším rizikem je nezralost novorozence, která může vést k různým

zdravotním komplikacím. Závažné zdravotní potíže nebo zjevné somatické či mentální postižení rovněž představují významné výzvy pro zdraví a vývoj dítěte. Rodiče se mohou na rizicích podílet, zvláště pokud nejsou na dítě připraveni kvůli svému věku či sociálnímu přizpůsobení. Nízké rodičovské kompetence, závislost na alkoholu a drogách a riziko sociálního vyloučení dále zvyšují pravděpodobnost výskytu problémů v péči o dítě. Prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, může také významně ovlivnit jeho zdraví a vývoj (například hygienicky nevhodné prostředí, sociálně vyloučené prostředí, ústavní výchova, dlouhodobá hospitalizace) (Ptáček & Kuželová, 2013).

Období dětství a dospívání jsou v rámci vývojové psychologie zásadními obdobími, která se vyznačují specifickými psychologickými a fyzickými změnami. Na základě analýzy děl autorů Langmeiera a Krejčířové (2006), Matějčka (2005), Piageta a Inhelderové (2000) a Vágnerové (2012) reflektujeme základní etapy vývoje a zohledňujeme klíčové změny fyzického, kognitivního a sociálně-emočního vývoje.

Dětství se obvykle rozděluje do několika fází, které zahrnují kojenecký, batolecí, předškolní a školní věk. Každá z těchto fází se vyznačuje různými vývojovými milníky.

- **Kojenecký věk (0–1 rok)** je charakterizován rychlým rozvojem motorických dovedností, smyslového vnímání a emočních reakcí. Vytváří se základní důvěra mezi dítětem a pečovatelem, která je klíčová pro další emoční vývoj. Nebezpečným věkem pro vznik tzv. separační úzkosti je 8.–9. měsíc dítěte. Z tohoto důvodu je toto období nevhodné pro odebrání dítěte z rodiny. Taktéž jsou důležité hranice, tedy pokud dítě není zvyklé, že něco nesmí, dochází k nulové emoční toleranci, která může mít za příčinu vznik psychických obtíží.
- **Batolecí věk (1–3 roky):** dítě se začíná více pohybovat, rozvíjejí se jazykové dovednosti a poznávací procesy. Emoční vývoj je stále úzce spojen s primárními pečovateli. V tomto období může docházet k novému jevu, tzv. sourozenecké rivalitě, pokud přijde do rodiny další sourozenec. Je důležitá komunikace se starším ze sourozenců, který se může bát, že přijde o matku.
- **Předškolní věk (3–6 let):** dochází k rozvoji sociálních dovedností, jako je hra a komunikace s vrstevníky. Děti začínají chápat sociální normy

a pravidla. Významným rizikem jsou komunikační technologie, při kterých nemají děti zpětnou vazbu. Děti se v tomto období mohou poprvé setkat s první krizí, například se šikanou v mateřské škole.

- **Školní věk (6–12 let):** v tomto období se rozvíjejí kognitivní schopnosti, paměť a myšlení. Děti začínají rozvíjet své sebepojetí a sociální identitu, přičemž škola a vrstevníci hrají stále důležitější roli. V tomto období je velmi důležitá komunikace a zájem o život dítěte ve škole i mimo ni. Nutné je probírat i závažná témata (nemoci, drogy, šikanu, partnerské problémy včetně rodinných).

Dospívání (adolescence) je období přechodu z dětství do dospělosti, které se typicky dělí na ranou a pozdní adolescence.

- **Raná adolescence (12–15 let):** je charakterizována výraznými fyzickými změnami spojenými s pubertou, včetně zrání mozku a proměn tělesných proporcí. Psychicky začíná rozvoj abstraktního myšlení a objevují se složitější formy sociálních vztahů.
- **Pozdní adolescence (15–19/20 let):** v této fázi dospívání se mladí lidé zaměřují na hledání vlastní identity, což může zahrnovat experimentování s různými rolemi a hodnotami. Významné je také osamostatňování se od rodiny.

Světová zdravotnická organizace (WHO, 2022) definuje **duševní zdraví** jako stav, kdy jedinec realizuje své vlastní schopnosti, zvládá běžné stresy života, pracuje produktivně a přispívá ke své komunitě. U dětí to znamená schopnost rozvíjet emocionální, psychologické a sociální dovednosti a zvládat výzvy během svého vývoje. Tento stav je důležitý pro jejich celkový vývoj a pohodu.

American Psychological Association (APA, 2022) uvádí, že duševní zdraví dětí zahrnuje dosažení vývojově vhodného emočního a psychického stavu, který podporuje úspěšné školní, společenské a rodinné fungování. Dítě s dobrým duševním zdravím má pozitivní sebevnímání, umí navazovat a udržovat vztahy, zvládat stres a přispívat ke komunitě.

Podle Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2021) je duševní zdraví dětí klíčové pro jejich celkový vývoj a pohodu. Zahrnuje schop-

nost prožívat zdravě všechny emoce, tvořit a udržovat vztahy s rodinou a vrstevníky, efektivně zvládat stres a náročné situace a přispívat ke svému okolí.

Mental Health Foundation (MHF, 2023) popisuje duševní zdraví dětí jako stav, který zahrnuje nejen absenci duševních poruch, ale také přítomnost pozitivních vlastností a schopností, jako je sebevědomí, schopnost navazovat a udržovat pozitivní vztahy, efektivní zvládání emocí a stresu a schopnost přispívat ke společnosti. Děti s dobrým duševním zdravím jsou odolné, emocionálně vyrovnané a schopné dosahovat svého potenciálu.

Oproti tomu duševní poruchy u dětí zahrnují širokou škálu stavů, které ovlivňují myšlení, emoce, chování a schopnost fungovat ve škole, v rodině a ve společnosti. Tyto poruchy mohou mít různé projevy a závažnost a je důležité je diagnostikovat a léčit včas. APA (2022) uvádí, že „duševní poruchy u dětí zahrnují řadu problémů v oblasti myšlení, nálady a chování. Tyto problémy mohou způsobit významné obtíže v sociálních, školních nebo rodinných interakcích. Příklady zahrnují úzkostné poruchy, poruchy nálady (deprese nebo bipolární porucha), poruchy chování a autismus“.

1.2 Význam duševního zdraví pro vývoj dítěte

Duševní zdraví je zásadním prvkem celkového zdraví a pohody dítěte a má klíčový vliv na jeho vývoj. Ovlivňuje mnoho aspektů života dítěte, včetně jeho emocionálního, kognitivního a sociálního rozvoje, školního úspěchu a celkové kvality života.

1.2.1 Emocionální a psychický vývoj

Stres se v životě dětí objevuje přirozeně. Psychické zdraví ovlivní, jak bude dítě stres zvládat. Stres může v dětském věku pocházet z různých zdrojů, včetně školního tlaku, rodinných konfliktů a sociálních interakcí. Děti, které