

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1. Duševní zdraví dětí</b> . . . . .	<b>15</b>
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 Psychohygienu . . . . .	22
1.2.5 Resilience . . . . .	23
1.2.6 Stigma . . . . .	24
1.2.7 Krize a krizová intervence . . . . .	25
Literatura . . . . .	26
<b>2. Aktuální situace duševního zdraví školních dětí</b> . . . . .	<b>31</b>
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
<b>3. Rozpoznání příznaků obtíží</b> . . . . .	<b>43</b>
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

<b>4.</b>	<b>Vliv rodinného prostředí na duševní zdraví dítěte . . . . .</b>	<b>51</b>
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
<b>5.</b>	<b>Školní prostředí a duševní zdraví . . . . .</b>	<b>69</b>
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	Síť 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
<b>6.</b>	<b>Duševní onemocnění u dětí . . . . .</b>	<b>83</b>
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

<b>7.</b>	<b>Jak s dětmi mluvit o...?</b> . . . . .	<b>111</b>
7.1	... ztrátě blízké osoby? . . . . .	111
7.2	... psychických problémech blízké osoby? (spolužák, kamarád, člen rodiny) . . . . .	113
<b>8.</b>	<b>Spolupráce mezi rodiči, školou a dalšími sektory v oblasti duševního zdraví</b> . . . . .	<b>115</b>
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
<b>9.</b>	<b>Zdroje podpory v České republice</b> . . . . .	<b>123</b>
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
<b>10.</b>	<b>Zkušenosti dětí s duševními obtížemi</b> . . . . .	<b>133</b>
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
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>O autorkách . . . . .</b>	<b>143</b>