



Financováno
Evropskou unií

**JUST
MONKEYS**

Model

PREVENCE KULTUROU

(dokument)

Zpracovatel: Just Monkeys

Projekt Prevence kulturou MPSV registrační číslo
CZ.03.03.01/00/23_057/0004248, priorita OPZ+: Sociální Inovace.



Financováno
Evropskou unií

**JUST
MONKEYS**



Obsah

Obsah	2
1. VÝCHODISKA	4
1.1 Rostoucí výskyt duševních obtíží u dětí a mladistvých	4
1.2 Potenciál kultury a uměleckých aktivit v prevenci	4
1.3 Inspirace dánským modelem REWRITALIZE	4
2. Koncepce modelu Prevence kulturou	6
2.1 Základní premisy modelu Prevence kulturou	6
Akceptace sebe sama a rozvoj psychické pohody	6
Role umělců jako průvodců a facilitátorů	7
Struktura a dynamika lekcí	7
Rozmanitost uměleckých forem	7
2.3 Očekávané přínosy a význam metodického přístupu	8
3. Personálně technické předpoklady modelu Prevence kulturou	9
3.1 Cílová skupina	9
3.2 Role školy a zapojení odborných pracovníků	9
3.3 Duální zajištění lekcí	9
3.4 Struktura a obsah programu	10
3.5 Podmínky prostředí a technické vybavení	10
3.6 Zajištění zpětné vazby	10
4. Obsahové a věcné zajištění projektu	11
4.1 Stabilní účast a role ambasadora	11
4.2 Příprava lektorů a ambasadorů	11
4.3 Strukturované plánování lekcí	12
4.4 Obsah cyklu a dramaturgie	12
4.5 Dokumentace a reflexe	12
5. Organizace pilotního ověřování modelu Prevence kulturou	14
5.1 Zapojení škol a složení skupin	14
5.2 Spolupráce se školními poradenskými pracovišti	14
5.3 Dobrovolná účast a motivace dětí	15
5.4 Monitoring duševní pohody a evaluace	15
7. Závěr	16
	3



1. VÝCHODISKA

1.1 Rostoucí výskyt duševních obtíží u dětí a mladistvých

V posledních dvou desetiletích lze v evropském prostoru i v České republice pozorovat znepokojivý trend zvyšujícího se výskytu duševních obtíží mezi dětmi a dospívajícími. Mezinárodní data ukazují, že přibližně jedno z pěti dětí v průběhu školní docházky zažije výrazné psychické potíže, nejčastěji v podobě úzkostných a depresivních symptomů. Tyto obtíže se negativně promítají do prospěchu, sociálních vztahů i celkového životního pocitu a v řadě případů vyžadují odbornou psychologickou nebo psychiatrickou intervenci.

V České republice situace kopíruje evropský trend. Klinická praxe i dostupné výzkumy potvrzují nárůst diagnóz úzkostně-depresivních poruch, ADHD, sebepoškozujícího chování a poruch příjmu potravy. Závažným problémem je nedostatek preventivních programů a pozdní zahajování péče, která se zaměřuje spíše na již vzniklé problémy než na jejich předcházení. Následně se setkáváme s nedostatečnou dostupností kapacit psychologické a psychiatrické péče.

K hlavním faktorům zvyšujícím psychickou zátěž dětí patří mimo jiné tlak na výkon, proměna volného času v online prostředí, omezené sociální kontakty a snižující se prostor pro spontánní hru a prožívání. Tyto podmínky vedou k tomu, že děti často postrádají přirozené mechanismy seberegulace a schopnost bezpečně pracovat s emocemi.

1.2 Potenciál kultury a uměleckých aktivit v prevenci

Jedním z perspektivních, dosud však v České republice málo využívaných nástrojů podpory duševního zdraví jsou umělecké a kulturní aktivity. V zahraničí se stále více potvrzuje, že participace umění (hudba, literatura, výtvarné umění, dramatická tvorba a další) má významný vliv na rozvoj sociálně-emočních dovedností, sebereflexe, schopnosti zvládat stres a pocity nejistoty. Kultura vytváří prostor, v němž může dítě prozkoumat vlastní prožívání, bezpečně je vyjádřit a zažít přijetí v kolektivním kontextu.

Zahraniční studie ukazují, že programy propojující umění a duševní zdraví vedou k pozitivním změnám v oblastech:

- zvýšení sebevědomí a pocitu vlastní hodnoty,
- zlepšení schopnosti pojmenovávat a sdílet emoce,
- posílení odolnosti vůči stresu,
- rozvoj schopnosti spolupráce a empatie,
- snížení rizika vzniku úzkostně-depresivních stavů.

1.3 Inspirace dánským modelem REWRITALIZE

Při přípravě projektu *Prevence kulturo* byla hlavním inspiračním zdrojem dlouhodobě ověřená dánská praxe programu **REWRITALIZE**. Tento model byl od roku 2017 rozvíjen Dánským centrem pro umění a duševní zdraví a je založen na tandemovém vedení skupin: profesionální umělec vede tvůrčí proces, zatímco odborník z oblasti duševního zdraví zajišťuje bezpečné prostředí a podporuje skupinovou dynamiku.



REWRITALIZE využívá zejména literární tvorbu jako prostředek pro tzv. „rezonanci“. Účastníci se setkávají v bezpečném, předvídatelném a tvořivém prostředí, kde mohou experimentovat se slovy, formou a vlastní imaginací. Výzkumy dánského týmu ukázaly, že tento přístup vede k výraznému zlepšení v pěti základních oblastech osobní obnovy, definovaných tzv. CHIME rámcem: **propojení (Connectedness)**, **naděje (Hope)**, **identita (Identity)**, **smysluplnost (Meaning)** a **sebedůvěra (Empowerment)**. Současně účastníci vykazují pokroky ve schopnosti mentalizace, lepší práci s emocemi a schopnost vidět vlastní zkušenosti v širším kontextu.

Zásadní roli v tomto modelu hraje tzv. **rezonance** – proces, při němž estetické prožitky aktivují hlubší vědomé i nevědomé zdroje a podporují pozitivní změny v sebepojetí a vztazích s ostatními.

Na základě uvedených dánských zkušeností vznikla v České republice iniciativa vedoucí ke vzniku programu **Prevence kulturou**, jehož cílem je přenést vizi a dílčí principy dánského modelu do prostředí základních škol a ověřit jeho funkčnost u dětí 2. stupně. Záměrem je nabídnout inovativní preventivní nástroj, který:

- rozvíjí **schopnost regulovat emoce** na psychofyzické úrovni,
- posiluje **duševní gramotnost**,
- vytváří **bezpečný prostor pro vyjádření a sdílení emocí**,
- učí děti zažívat kreativní hru jako přirozený způsob zvládnání stresu.



2. KONCEPCE MODELU PREVENCE KULTUROU

Model **Prevence kulturou** je inovativním preventivním programem, jehož cílem je podpořit duševní zdraví dětí 2. stupně základních škol prostřednictvím uměleckých aktivit a **kreativního hraní**. Projekt navazuje na dlouhodobě ověřené zkušenosti zahraničních programů propojujících umění a duševní zdraví realizovaných např. ve Velké Británii, Španělsku, Nizozemí, Dánsku atd. Vychází z přesvědčení, že tvořivá činnost je přirozeným nástrojem rozvoje duševní gramotnosti a schopnosti regulovat vlastní emoce. Zároveň nabízí prostor, ve kterém mohou děti objevovat vlastní vnitřní zdroje a učit se zvládat náročné životní situace jinak než prostřednictvím pasivní zábavy či destruktivního chování.

Základní teze modelu byly vytvářeny již na jaře 2024, aby model mohl být poté pilotně ověřen na vybraných školách. Pilotní fáze probíhala ve školním roce 2024/2025 na čtyřech základních školách a zahrnovala jak samotnou práci s dětmi prostřednictvím kreativního hraní vedeného umělci, tak rozhovory a zpětnou vazbu od učitelů a odborníků. Tyto poznatky tvoří základ pro metodické doporučení, které má být východiskem pro potenciální následné rozšíření programu do dalších škol a regionů.

Program Prevence kulturou je tak odpovědí na aktuální společenskou potřebu: nabídnout dětem smysluplnou podporu duševní pohody prostřednictvím uměleckého prožitku a posílit schopnosti zacházet se svými emocemi tak, aby se zabránilo rozvinutí závažnějších psychických obtíží.

Tvorba programu Prevence kulturou a jeho pilotní ověření probíhaly v několika základních krocích:

- 1) Dopracování základního konceptu programu Prevence kulturou, mimo jiné s využitím zkušeností Dánského programu **REWRITIMIZE**.
- 2) **Výběr vhodných škol** a aktivity vedoucí k uzavření smlouvy o spolupráci.
- 3) **Výběr vhodných umělců** z různých oblastí (literární tvorba, výtvarné umění, dramatické umění a pohybová umělecká vyjádření) a **jejich proškolení** zaměřené na práci s dětmi a základní principy psychologie a skupinové dynamiky, včetně principů kreativního hraní (Vzdělávací program pro lektory v délce 76 hodin).
- 4) **Tvorba programové osnovy** – cyklu lekcí kreativního hraní, které byly strukturovány tak, aby děti vedly k vnímání, zpracování a vyjádření emocí v bezpečném a podnětném prostředí.
- 5) **Pilotního ověřování programu** Prevence kulturou (rekrutace dětí a realizace jednotlivých lekcí),

Evaluace pilotního ověřování probíhala průběžně a zahrnovala sběr kvantitativních a kvalitativních dat (dotazníky, rozhovory, pozorování, fokusní skupiny).

2.1 Základní premisy modelu Prevence kulturou

Projekt stojí na několika klíčovém předpokladech, které se během pilotní fáze potvrdily jako zásadní.

Akceptace sebe sama a rozvoj psychické pohody

Jedním z hlavních principů programu je vytvoření prostředí, v němž každé dítě může bezpečně prozkoumat své vlastní možnosti, vnitřní tempo a jedinečné prožívání. Aktivity jsou vedeny tak, aby nesměřovaly k výkonovému hodnocení, ale k objevování a sebevyjádření. Zkušenost s tím, že může tvořit každý a že projev dítěte je přijímán a respektován, podporuje jeho sebevědomí a pocit hodnoty.



Tyto zkušenosti se dlouhodobě odrážejí v lepší schopnosti vyrovnávat se s obtížnými situacemi a přispívají ke zvýšení odolnosti vůči stresu a frustraci.

Role umělců jako průvodců a facilitátorů

Umělci zapojení do projektu mají dvojí roli. Přinášejí do školy inspiraci, tvořivost a autenticitu, ale zároveň jsou po absolvovaném školení schopni citlivě pracovat s emocemi dětí. Jejich úkolem není učit děti umělecké dovednosti v tradičním smyslu, ale otevírat prostor pro objevování, hru za účelem vyjádření aktuálních emocí. Tímto způsobem se umělecká zkušenost propojuje s psychologickým porozuměním a stává se prostředkem, který podporuje nejen kreativitu, ale i duševní zdraví.

Tento přístup navazuje na zahraniční zkušenosti, zejména z dánského modelu REWRITIMIZE, který prokázal, že tandem profesionálního umělce a odborníka na duševní zdraví dokáže vytvořit prostředí, jež je bezpečné, motivující a přispívá k pozitivní změně atmosféry ve skupině.

Struktura a dynamika lekcí

Pilotní fáze ukázala, že pro udržení pozornosti a zapojení dětí je nezbytné dbát na dynamiku a promyšlenou strukturu lekcí. Lekce proto probíhají v krátkých úsecích o délce přibližně osm až deset minut. Tento rytmus odpovídá přirozené schopnosti soustředění u dětí ve věku 11–15 let a umožňuje střídát aktivity tak, aby byl proces pestrý a podnětný.

První část lekce je vždy věnována **úvodu do zvoleného tématu a vytvoření bezpečné atmosféry**, následují 2 až 3 krátké bloky různých tvořivých činností a závěr patří **reflexi a bilanci dojmů**. Tento postup podporuje nejen aktivní účast všech dětí, ale i jejich schopnost vnímat, pojmenovat a sdílet své vlastní pocity a zážitky.

Rozmanitost uměleckých forem

Během cyklu jsou zařazovány různé druhy uměleckých aktivit tak, aby si každé dítě mohlo najít formu, která mu vyhovuje, a současně se postupně seznamovalo s různými způsoby vyjádření. Nejčastěji se uplatňují čtyři základní oblasti:

- **Výtvarná tvorba** – práce s barvou, koláží, tvorba symbolů a obrazů emocí, jednoduché společné projekty.
- **Literární tvorba** – krátké tvůrčí psaní, práce s jazykem a obrazotvorností, tvorba příběhů a metafor.
- **Scénická tvorba** – dramatizace situací, improvizace, hlasové a jazykové hry, které pomáhají prozkoumat různé perspektivy.
- **Umělecký pohyb** – práce s tělem, pohybová improvizace, tanec a rytmus, které rozvíjejí propojení těla a emocí.

Tato pestrost umožňuje dětem zažívat kreativitu v různých rovinách – vizuální, slovní, tělesné i hudební – a podporuje otevřenost k novým zkušenostem.

2.3 Očekávané přínosy a význam metodického přístupu

Zpětná vazba z pilotní fáze jednoznačně ukázala, že metodika programu *Prevence kulturou* vede ke zvýšení schopnosti dětí **pojmenovávat a sdílet emoce**, rozvíjí jejich **schopnost spolupráce**, podporuje



sebevědomí a pocit vlastní hodnoty a zlepšuje **atmosféru v kolektivních vztazích**. Využití různých uměleckých forem navíc přispívá k rozvoji představivosti, empatie a schopnosti přijímat jinakost.

Metodický rámec, který byl v pilotní fázi ověřen, se tak stává východiskem pro další rozvoj a celoplošné zavedení programu do školního prostředí. **Umění** se v něm stává **nástrojem prevence** – cestou, jak posílit duševní pohodu dětí a předcházet rozvoji psychických obtíží, které v posledních letech stále častěji zasahují školní populaci.



3. PERSONÁLNĚ TECHNICKÉ PŘEDPOKLADY MODELU PREVENCE KULTUROU

Úspěch projektu *Prevence kulturou* stojí na tom, že umělecké aktivity probíhají ve **stabilním, bezpečném a promyšleném prostředí**. Nejde jen o přítomnost inspirativních podnětů, ale také o **jasně vymezené rámce**, které vytvářejí podmínky pro to, aby se děti mohly plně zapojit do procesu kreativního hraní. Pilotní fáze prokázala, že personální a technické nastavení programu je stejně důležité jako jeho obsah.

3.1 Cílová skupina

V inkubační fázi projektu jsme se zaměřili na cílovou skupinou dětí z 2. stupně základních škol, tedy žáky ve věku 11–15 let. Zkušenosti z pilotní fáze ukázaly, že optimální velikost skupiny je přibližně 8–10 žáků. Tento počet umožňuje kombinaci dvou klíčových prvků – dostatečně širokou dynamiku kolektivu a zároveň možnost věnovat pozornost každému dítěti individuálně.

3.2 Role školy a zapojení odborných pracovníků

Realizace programu je vždy postavena na **úzké součinnosti školy**. To znamená, že vedení školy vytváří organizační podmínky a podporuje personál v tom, aby se lekce staly přirozenou součástí školního dne. Spolupráce se školními psychology a metodiky prevence se ukázala jako nepostradatelná. Tito odborníci:

- pomáhají vybrat vhodné třídy,
- připravují lektory na specifické potřeby žáků,
- jsou přítomni jako opora v případě obtížných situací,
- podílejí se na průběžném vyhodnocování programu.

Právě propojení umělecké složky programu s odborným zázemím školy je předpokladem toho, aby aktivity měly dlouhodobý preventivní efekt a aby navazovaly na systém podpory, který škola žákům poskytuje.

3.3 Duální zajištění lekcí

Základní organizační princip každé lekce spočívá v **duálním zajištění**. Během pilotního projektu se tento model ukázal jako mimořádně funkční.

Prvním klíčovým aktérem je **lektor – umělec**, který je zodpovědný za autorskou přípravu lekce, její koncepci a vedení. Do procesu přináší inspiraci a osobní uměleckou zkušenost. Umělec je tím, kdo otevírá dětem nové světy – prostřednictvím barvy, pohybu, slova či dramatizace – a vede je k tomu, aby zkoumaly vlastní prožívání.

Druhou postavou každé lekce je **spolupracovník – ambasador**, který je pracovníkem školy – ideálně školním psychologem nebo pedagogem: metodikem prevence. Jeho úloha není pouze organizační, ale i podpůrná. Ambasador dohlíží na celkový průběh setkání, sleduje atmosféru ve skupině a je připraven citlivě zasáhnout v případě krizové situace. Současně působí jako spojovací článek mezi školou a umělcem – zná prostředí, děti i pravidla školy, a tím zajišťuje plynulost spolupráce.



Díky této spolupráci je možné rozdělit role tak, aby umělec měl prostor soustředit se na samotný tvůrčí proces a ambasador zajišťoval organizační stabilitu a bezpečné klima.

3.4 Struktura a obsah programu

Cyklus (běh) programu je navržen jako **16hodinových lekcí**, které probíhají pravidelně, nejčastěji jednou týdně. Program se dělí na čtyři základní tematické linie: výtvarnou, literární, scénickou a pohybovou tvorbu. Tyto linie se střídají tak, aby se během celého cyklu každá z nich vrátila minimálně čtyřikrát.

V každé lekci se děti setkávají s jiným uměleckým podnětem – jednou to může být práce s barvami a materiálem, příště psaní krátkých textů, jindy dramatizace nebo pohybové vyjádření. Tento princip pestrosti udržuje vysokou míru zájmu a zároveň umožňuje každému dítěti najít si formu, která mu je nejbližší. Zkušenosti z pilotního ověřování potvrdily, že vyzkoušení více žánrů a zážitkových forem pomáhá dětem rozvíjet kreativitu a flexibilitu.

3.5 Podmínky prostředí a technické vybavení

Pro realizaci lekcí je nezbytné zajistit prostory, které jsou dostatečně prostorné a umožňují pohyb i klidné soustředění. Ideální jsou specializované učebny (hudební, výtvarné), víceúčelové sály atd. Pro některé lekce je potřebné připravit jednoduché technické vybavení a pomůcky – papíry, barvy, hudební reproduktor, psací potřeby, případně rekvizity. Důležité je i to, aby prostor působil bezpečně a podnětně a aby jeho atmosféra byla odlišná od běžné vyučovací hodiny.

3.6 Zajištění zpětné vazby

Součástí každého cyklu je systematické vyhodnocování průběhu a dopadů programu. **Zpětná vazba se sbírá ve třech základních rovinách:**

- od dětí, formou krátkých reflexí, rozhovorů nebo jednoduchých výtvarných a písemných výstupů;
- od lektorů a ambasadorů, kteří po každé lekci zaznamenávají své postřehy;
- od pedagogického a odborného personálu školy, který vnímá změny v atmosféře třídy nebo u jednotlivých žáků.

Na konci cyklu se uskutečňuje společné setkání, které shrnuje zkušenosti všech zúčastněných stran a přináší doporučení pro další práci.

Tento rámec personálně technických předpokladů vytváří podmínky pro to, aby program *Prevence kulturou* mohl naplnit svůj hlavní cíl – **nabídnout dětem bezpečný prostor pro vyjádření emocí, podporu v hledání vnitřních zdrojů a posílení psychické odolnosti prostřednictvím umění.**

4. OBSAHOVÉ A VĚCNÉ ZAJIŠTĚNÍ PROJEKTU

Obsahová a věcná stránka programu *Prevence kulturou* tvoří jeden z jeho nejdůležitějších pilířů. Právě ona rozhoduje o tom, zda se podaří naplnit cíle programu – tedy dlouhodobě a smysluplně podpořit



děti ve schopnosti regulovat své emoce a rozvíjet duševní gramotnost prostřednictvím umění. Pilotní realizace prokázala, že **kvalitní obsah, dobré plánování a důsledné řízení procesu** mají zásadní vliv na efektivitu celého projektu.

4.1 Stabilní účast a role ambasadora

V první řadě je nezbytné zajistit, aby děti programem prošly v co největší možné stabilitě. Zkušenosti z pilotní fáze ukázaly, že je důležité vytvořit prostor pro vznik vzájemné důvěry a bezpečí, které jsou podmínkou pro otevřené zapojení dětí do kreativních aktivit.

Na stabilitě se podílí **ambasador** (zástupce dané ZŠ – školní psycholog či pedagog), který je zodpovědný nejen za organizaci, ale i za motivaci a podporu účasti dětí. Již v přípravné fázi má za úkol program dětem představit, vysvětlit jeho smysl a po celou dobu ho doprovázet tak, aby děti měly pocit kontinuity a jistoty. Je to právě ambasador, kdo zajišťuje, aby skupina byla aktivní a aby účastníci cítili, že se účastí na programu stávají součástí něčeho smysluplného.

4.2 Příprava lektorů a ambasadorů

Další klíčovou podmínkou úspěchu je **profesionální příprava obou hlavních rolí** – lektora (umělce) a ambasadora. Program vychází z toho, že práce s dětmi vyžaduje nejen uměleckou erudici, ale také citlivost a základní znalosti psychologických principů. Proto je součástí přípravy lektorů vzdělávací program, který se zaměřuje na tři oblasti:

1. **Porozumění psychickému vývoji a potřebám dětí** – lektoři se seznamují se základními principy vývojové psychologie, dynamikou dětských skupin a zásadami práce s emocemi.
2. **Bezpečná komunikace a zvládání krizových situací** – vzdělávací program obsahuje nácvik toho, jak reagovat v situacích, kdy se u dítěte objeví silná emoční reakce, jak bezpečně skupinu vést a jak spolupracovat s ambasadorem.
3. **Facilitace tvůrčího procesu – kreativní hraní** – zaměřuje se na způsob, jakým umělecké aktivity podporují emoční vyjadřování, jak lze vést děti k reflexi prožitku a jak rozvíjet spolupráci ve skupině.

Na **pozici ambasadora** se ukazuje jako ideální školní psycholog, případně pedagog (zejména třídní nebo vyučující výchovy). Ambasador v tomto modelu představuje spojovací prvek mezi školním prostředím a uměleckým světem lektora, zatímco lektor je nositelem inspirace a odborné kreativity. Díky této přípravě obě role dokážou vytvořit bezpečný a podnětný rámec, který je pro program zásadní. Ambasador prochází na začátku realizační fáze školením, na kterém je seznámen se svou pozicí. Klíčové je **vymezení rolí** mezi umělcem a ambasadorem.

Součástí vzdělávání jak lektorů, tak ambasadorů, bylo jejich seznámení s **Etickým kodexem**, jehož dodržování patří mezi základní pilíře programu Prevence kulturou. V průběhu programu Prevence kulturou lektoři procházejí pravidelnou **supervizí**.



4.3 Strukturované plánování lekcí

Každý lektor je povinen připravit ke každé lekci **metodiku**, která slouží jako podrobný scénář. Tato metodika má jasně danou strukturu. V úvodní části obsahuje:

- **Kulturní oblast** – tedy základní umělecký obor, z něhož lekce vychází (výtvarná tvorba, literární tvorba, scénická tvorba, umělecký pohyb).
- **Název lekce** – stručné pojmenování tématu.
- **Materiální potřeby** – výčet všech pomůcek a technického vybavení.
- **Časová dotace** – přehledný plán, který rámuje celou 60minutovou lekci.

Na tuto část navazuje **rozpis lekce do jednotlivých sekvencí**, který popisuje jednotlivé aktivity v následující podobě:

- **Název cvičení** – jasně identifikuje aktivitu.
- **Časová dotace** – vymezení délky jednotlivé aktivity, obvykle 8–10 minut.
- **Cíl cvičení** – stručná formulace, čeho má aktivita dosáhnout (např. rozvoj představivosti, spolupráce, schopnosti reflektovat emoce).
- **Popis aktivity** – konkrétní instrukce a metodické poznámky, jak aktivitu vést.

Takto připravená metodika slouží jako opěrný bod a zajišťuje, že lekce probíhá plynule a s jasnou návazností jednotlivých částí.

4.4 Obsah cyklu a dramaturgie

Celý cyklus má podobu **16 lekcí, přičemž každá lekce trvá 60 minut**. Jednotlivé lekce se tematicky střídají mezi čtyřmi hlavními kulturními oblastmi – výtvarnou, literární, scénickou a pohybovou. Tak je zajištěna pestrost a možnost oslovit různé typy dětí. Během celého cyklu se každá oblast opakuje čtyřikrát, přičemž navazuje na zkušenosti získané v předchozích setkáních, ale vždy přináší nový prvek nebo podnět.

Program je dramaturgicky koncipován tak, aby první část lekce vytvářela **bezpečný základ**, střední část lekce byla věnována hlubšímu objevování a experimentování s vyjadřovacími prostředky a závěrečná část lekce pak přinesla **zklidnění, reflexi a možnost propojit získané zkušenosti** do širších souvislostí.

4.5 Dokumentace a reflexe

Pro účely sledování a vyhodnocování je po každé lekci nezbytné, aby lektor vypracoval krátkou **zprávu o průběhu setkání, tzv. reflexivní zprávu**. Tento dokument zachycuje:

- stručný průběh lekce,
- míru zapojení a reakce dětí,
- zvláštnosti či krizové momenty,
- osobní reflexi lektora a doporučení pro další práci.



Zpráva se následně sdílí s ambasadorem a případně s dalšími členy ŠPP. Tyto dokumenty tvoří důležitou základnu pro **celkové vyhodnocení programu** po skončení cyklu a slouží jako podklad pro úpravy metodiky v budoucnu.

Obsahové a věcné zajištění programu *Prevence kulturou* tedy stojí na **pečlivém plánování, vytváření bezpečného prostoru, kvalitní přípravě lektorů a systematickém sledování** průběhu programu. Teprve kombinace těchto faktorů umožňuje, aby se jednotlivé lekce staly více než jen uměleckou aktivitou – aby se staly procesem, který podporuje u dětí duševní pohodu, sebeuvědomění a schopnost zvládat výzvy každodenního života.

Dobře naplánovaný obsah, zajištěné podmínky a systematické vedení dokumentace vytvářejí pevnou páteř programu *Prevence kulturou*. Právě kombinace těchto faktorů zajišťuje, že umělecké aktivity nejsou samoučelným zážitkem, ale **promyšleným nástrojem** rozvoje duševní pohody a emoční zralosti dětí.



5. ORGANIZACE PILOTNÍHO OVĚŘOVÁNÍ MODELU PREVENCE KULTUROU

Pilotní fáze programu *Prevence kulturou* probíhala ve školním roce 2024/2025 a její hlavní ambicí bylo ověřit, jak se navržený model osvědčí v prostředí českých základních škol. Realizace byla pojata jako praktická prověrka – jak metodických přístupů, tak organizačních procesů, které jsou nutné pro fungování celého programu. Cílem pilotáže nebylo pouze poskytnout dětem sérii zážitkových lekcí, ale také získat podrobnou zpětnou vazbu o efektivitě programu a jeho reálné proveditelnosti v běžném školním prostředí.

5.1 Zapojení škol a složení skupin

Do pilotního ověřování se zapojily **čtyři základní školy z různých částí Prahy**, které o spolupráci projevily zájem a disponovaly odpovídajícím personálním zázemím pro podporu preventivních aktivit. Výběr škol pro pilotní ověřování by sestaven tak, aby byly zapojeny různé typy škol, ve smyslu malá venkovská škola, velká sídlištní škola, škola se sportovním zaměřením a škola s vysokým zastoupením socioekonomicky znevýhodněných žáků.

Záměrem bylo v každé škole sestavit **kolektiv zhruba 15 dětí 2. stupně základní školy**, u nichž existoval předpoklad zvýšeného rizika rozvoje poruch duševního zdraví. Tyto děti byly do programu doporučeny především školními psychology a metodiky prevence na základě dlouhodobého pozorování jejich chování a projevů.

V praxi se ukázalo, že aktivizace plánovaného počtu účastníků je složitější, než se předpokládalo. Program byl školám představen jako **volnočasový kroužek s kulturním zaměřením a dobrovolnou účastí žáků**, což vedlo k tomu, že konečné skupiny byly **menší – většinou kolem 10 dětí, v některých školách i méně**. Nižší počet účastníků sice znamenal menší dynamiku skupiny, ale na druhé straně umožnil lektorům individuálnější přístup a hlubší práci s každým zapojeným dítětem.

5.2 Spolupráce se školními poradenskými pracovišti

Významným pozitivem pilotního ověřování byla **bezproblémová a velmi vstřícná spolupráce se školními poradenskými pracovišti, resp. týmy prevence**. Na všech čtyřech školách se do realizace programu aktivně zapojili metodici prevence a školní psychologové, a to zejména v roli ambasadorů. Jejich podpora se projevovala především v:

- poskytování doporučení při výběru dětí do programu,
- komunikaci mezi školou a realizačním týmem,
- průběžném sledování atmosféry v kolektivu,
- pomoci v situacích, kdy bylo potřeba poskytnout odbornou oporu při řešení individuálních obtíží dětí.

Díky této spolupráci se podařilo nastavit proces tak, aby lekce byly vnímány jako přirozená součást podpůrného systému školy, nikoli jako izolovaná aktivita bez vazby na školní prostředí. Tento model spolupráce se ukázal jako **velmi funkční** a bude i do budoucna představovat standardní součást organizace programu.



5.3 Dobrovolná účast a motivace dětí

Pilotní lekce byly dětem nabízeny jako možnost volnočasového kroužku. **Dobrovolná účast měla zásadní výhodu** – děti, které se do programu přihlášily, přišly z vlastního zájmu a s očekáváním nové zkušenosti. Tento motivační prvek přispěl k pozitivní atmosféře ve skupinách a k otevřenosti dětí během aktivit. Na druhou stranu se ukázalo, že dobrovolná účast v kombinaci s novým, a ne zcela známým typem programu, vede i k menšímu počtu přihlášených. To bude v budoucnu vyžadovat větší osvětu a prezentaci programu tak, aby jeho cíle byly pro děti a jejich rodiče dobře srozumitelné a atraktivní.

5.4 Monitoring duševní pohody a evaluace

Součástí pilotního ověřování a nedílnou součástí programu Prevence kulturou je evaluace, resp. vyhodnocování funkčnosti programu a jeho dopadu na děti a mládež. Pro získání potřebných dat bylo pro pilotní ověření nastaveno robustní terénní šetření, které zahrnovalo sběr jak kvantitativních dat, tak kvalitativních. Byl prováděn systematický monitoring stavu duševní pohody dětí před zahájením programu a po jeho skončení za využití mezinárodně uznávaných a standardizovaných nástrojů (WHO-5, GAD-7, PHQ-9, PSS-10), jejichž vhodnost a další využití bude nadále analyzováno.

Tímto krokem došlo k základnímu nastavení systému evaluačních aktivit pro příští období, resp. ověření vhodnosti použitých nástrojů v obou typech sběru dat (kvanti a kvali).

Organizace pilotního ověřování vytvořila základní rámec pro posouzení, jak navržený model funguje v reálném prostředí škol. Navzdory nižšímu počtu účastníků byly získány velmi cenné zkušenosti, které potvrdily význam spolupráce s pedagogy a pracovníky ŠPP v dané škole. Využití vhodných standardizovaných metod pro měření výsledků jsou klíčové pro kvalitu a věrohodnost celého programu. Tyto poznatky tvoří důležitý podklad pro plánování rozšířené implementace v dalších letech.

Organizace pilotního ověřování **potvrdila funkčnost zvoleného modelu** a zároveň odkryla oblasti, které bude nutné do budoucna posílit – zejména větší motivaci dětí a mladistvých k účasti a vytvoření stabilnějších kolektivů.



7. Závěr

Na základě poznatků z pilotního ověřování programu *Prevence kulturou* a dostupných názorů odborné veřejnosti se ukazuje, že preventivní intervence zaměřené na duševní zdraví dětí by měly probíhat v bezpečném prostředí a s citlivým přístupem proškolených umělců, který využívá kulturní a kreativní nástroje jako prostředek k rozvoji duševní gramotnosti a vnitřní stability.

Zkušenosti z terénu i rešerše potvrzují, že klíčem k úspěšné prevenci je **kontakt s dětmi**, který umožňuje budovat důvěru, stabilitu a přirozené vazby. Pravidelné setkávání s lektorem ve známém prostředí podporuje u dětí bezpečné otevření témat spojených s emocemi, stresem, vztahem k sobě i druhým. Náhodné či ojedinělé intervence realizované neproškolenými umělci postrádají hloubku a nejsou schopné ovlivnit vývojové dráhy duševního zdraví. Preventivní program proto musí být **dostatečně zajištěn na úrovni proškolených umělců**.

V centru kvalitního preventivního přístupu stojí **vztahy a tvořivost**. Kulturní vjemy a umělecká činnost nejsou jen formou „zábavy“, ale prostředkem pro rozvoj *seberegulace, sebepoznání a sdílení emocí*. Programy postavené na dramatické výchově, výtvarném nebo pohybovém sebevyjádření umožňují dětem v bezpečném prostoru rozpoznávat a pojmenovávat své emoce, chápat jejich původ, a zároveň si vytvářet strategie, jak s nimi pracovat. Tím se přirozeně zvyšuje **emoční kompetence**, odolnost vůči stresu a posiluje se psychická pohoda.

Důležitým prvkem je **kvalita vztahového rámce**, který projekt nabízí. Preventivní působení není dáno pouze obsahem, ale zejména způsobem, jakým je realizováno – tedy bezpečím, respektem, otevřeností a přijetím, které lektori i spolupracující školní tým dětem poskytují. Bez kvalitních mezilidských vazeb nelze očekávat účinek ani těch nejlépe připravených metodik. Zásadní je také aktivní zapojení školy – spolupráce s učiteli, školními psychology a vedením školy přispívá k zakotvení programu do reálného života školy. Efektivní preventivní koncept musí být **vtažen do školního klimatu**, komunikován s učiteli a mít návaznost i na další školní aktivity.

Na straně realizace je nezbytné zajistit **metodickou důslednost a podporu** – tedy srozumitelnou a přehlednou metodiku, která je přizpůsobitelná různým školním podmínkám a zároveň umožňuje lektorům zachovat si vlastní kreativitu a pedagogický styl. Zásadní je i existence podpůrných struktur, jako jsou supervize a pravidelné reflexe, které pomáhají lektorům vyrovnávat se s nároky práce a rozvíjet profesní kompetence. Práce se skupinovou dynamikou, citlivé čtení potřeb dětí a sdílení mezi členy týmu jsou klíčovými podmínkami pro udržení kvality.

Odborná veřejnost se shoduje, že efektivní preventivní přístupy musí být **holistické a vývojově citlivé** – tzn. přizpůsobené věku dětí, jejich kognitivním i emočním schopnostem. Děti druhého stupně ZŠ vstupují do náročného období adolescence, kdy se mění jejich vztah k sobě, vrstevníkům i autoritám. Preventivní program musí tyto výzvy reflektovat a nabídnout přirozenou oporu a možnost orientace v náročných emocích. Tvůrčí činnosti jsou v tomto ohledu velmi efektivním nástrojem, protože aktivují vnitřní motivaci, autenticitu a podporují učení skrze prožitek, nikoli pouze informaci.

Z hlediska systémového ukotvení by mělo být preventivní působení propojeno s oficiálními rámci školní prevence. To zahrnuje i **strategickou komunikaci s institucemi** (např. MŠMT, školská zařízení), která projektu dodává legitimitu a usnadňuje jeho plošné zavádění. Zapojení rodičů, jejich informování o cílech a obsahu programu, může přispět k větší akceptaci a posílení účinků.



Na základě pilotního ověřování i odborných poznatků lze formulovat doporučenou podobu preventivního programu:

- **Pravidelný, dlouhodobý a stabilní kontakt** mezi lektorem a skupinou dětí,
- **Tvůrčí a prožitkově zaměřený obsah**, který je přizpůsoben vývojové úrovni dětí,
- **Bezpečné vztahové prostředí**, které umožňuje otevřené sdílení emocí,
- **Kooperace se školou a začlenění do školního klimatu**,
- **Metodická opora a profesní podpora lektorů**,
- **Možnost reflexe, zpětné vazby a společného vývoje obsahu**,
- **Strategická komunikace a ukotvení v rámci systému školní prevence**.

Takovýto koncept prevence využívající kulturní vjemy má potenciál dlouhodobě přispívat ke zdravému psychosociálnímu vývoji dětí, posilovat jejich odolnost a předcházet rozvoji duševních obtíží. Zároveň podporuje inkluzivní, otevřené a tvořivé prostředí škol, v nichž je péče o duševní zdraví dětí integrální součástí výchovně-vzdělávacího procesu.

Pilotní ověřování jasně ukázalo, že **model Prevence kulturou je inovativní a účinný nástroj primární prevence** zaměřený na děti 2. stupně základních škol. Jeho hlavní přínosy lze shrnout následovně:

- **Včasná intervence** – umožňuje zachytit a rozvíjet dovednosti seberegulace emocí dříve, než dojde k rozvoji závažnějších obtíží.
- **Rozvoj duševní gramotnosti** – umělecké aktivity pomáhají dětem lépe chápat vlastní prožitky, pojmenovávat je a sdílet.
- **Posílení resilience** – díky bezpečnému a podnětnému prostředí děti získávají větší odolnost vůči stresu.
- **Inkluzivní charakter** – program nabízí prostor pro děti s různým kulturním zázemím i specifickými vzdělávacími potřebami, bez tlaku na výkon.

Z hlediska dlouhodobé strategie lze program chápat jako **doplňující a obohacující prvek systému školní prevence**, který může významně snížit zátěž na odbornou psychologickou a psychiatrickou péči. Přenos dobré praxe ze zahraničí do českého prostředí přináší nový rozměr prevence, který je atraktivní jak pro děti, tak pro školy.

Do budoucna má model **potenciál stát se součástí národní politiky prevence duševního zdraví**, pokud budou naplněny dvě podmínky:

1. systematická metodická a organizační podpora ze strany odborných institucí a ministerstev,
2. postupné rozšiřování programu s důrazem na kvalitu a dlouhodobost spolupráce se školami.

Pilotní ověřování ukázalo, že model Prevence kulturou je životaschopný, potřebný a účinný. Přestože byla identifikována řada organizačních a metodických výzev, základní idea programu – propojit kulturní činnosti a prevenci duševních onemocnění dětí – se plně potvrdila. Program má reálný potenciál stát se významným prvkem podpory duševního zdraví dětí a přispět k vytvoření zdravějšího školního klimatu i společnosti.