



ZVEME VÁS NA KONFERENCI V OBLASTI PREVENCE PŘEDČASNÝCH ODCHODŮ  
ZE VZDĚLÁVÁNÍ

# PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ MOST K POROZUMĚNÍ SOBĚ I DRUHÝM

**DATUM A ČAS:** 2. 4. 2025 od 8:30 do 15:30 hodin

**MÍSTO:** Krajský úřad Královéhradeckého kraje, Pivovarské náměstí 1245, Hradec Králové

## CÍLOVÁ SKUPINA:

Seminář je určen učitelům základních i středních škol, rodičům, sociálním pracovníkům, pracovníkům poradenských služeb a organizací pracujících s dětmi a dalším zájemcům z řad veřejnosti.

Přihlásit se můžete [ZDE](#) do 28.3.2025 nebo do naplnění kapacity.



**Garant semináře:** Mgr. Jana Hrnčířová, e-mail: [jhrncirova@khk.cz](mailto:jhrncirova@khk.cz), tel.: 725 547 168

Seminář je pro účastníky zdarma. O zařazení na seminář budete informováni na e-mail uvedený v přihlášce.

Těšíme se na Vaši účast.



# Program

**8.30 – 8.50      Prezence účastníků**

**8.50 – 9.00      Úvodní slovo**

**Mgr. Eva Kaprálová, MBA, zastupitelka KHK, předsedkyně Výboru pro výchovu, vzdělávání a zaměstnanost**

**Dopolední blok přednášek**

**9.00 – 10.30      Lidský vztah jako základ prožitkové kvality života**

**PhDr. Jan Svoboda**

Drtivá většina rodičů své děti vede směrem k výkonu, nikoliv prožitkové kvalitě života. Cílem prožitkové přednášky je upozornit přítomné na význam lidského vztahu, jeho komponenty a důsledky současnosti, kdy je výrazně omezena skutečná komunikace, klesá tolerance, stoupá agresivní naladění jak u dětí, tak dospělých. Informace budou přítomným předány prožitkem, formou „tužka – papír“. Přednáška může být doplněna o techniky, návody „co s tím“, anebo o kazuistiky atd.

**10.30 – 10.40      Přestávka**

**10.40 – 11.10      Představení činností poskytovatelů služeb**

**Aufori, o.p.s., Bc. Andrea Pastuchová:** Projekt Trauma bolí i chudé děti

**Semiramis, Lucie Mrázová:** SEMIRAMIS - Pomáháme najít správný směr

**PROSTOR PRO, o.p.s., Bc. Gabriela Lepková, DiS.; Bc. Eva Hejzmanová:** Ať jsi v Klídku nebo ve Spirále: Podporujeme duševní zdraví mladých

**Salinger, z.s., Jaroslav Ludvík, DiS.:** Sociální služba MultiTým - individuální a skupinová socioterapeutická podpora rodinám s dětmi ve věku od 6 do 15 let ohroženými duševním onemocněním

**11.10 – 11.20      Přestávka**

**11.20 – 12.50      Digitální odolnost našich dětí**

**Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.**

Digitální technologie jsou stejně tak dobří sluhové jako strašní páni. Obzvláště to platí v nezkušených rukou dětí. Ať už kvůli nevhodnému a traumatizujícímu obsahu pro vyvíjející se mozek, nadměrné stimulaci nebo tomu všemu, co děti propáskou sezením u obrazovek. V rámci přednášky si představíme hlavní informace, zásady a praktické rady v rámci témat digitálních (ne)bezpečí, ale i závislostí, jak doma nastavit zdravé limity pro děti různých věkových kategorií a jak v dětech budovat správnou seberegulaci, která se jim okolo digitálních zařízení bude hodit i v dospělosti.

**12.50 – 13.20      Oběd**



## Odpolední blok workshopů

**13:20 – 14:20 1. blok workshopů**

**14:20 – 14.30 Přestávka**

**14.30 – 15.30 2. blok workshopů**

*Účastník si předem vybírá pro každý blok jeden z uvedených workshopů.*

### **Identifikace s vlastním tělem a se sebou**

**PhDr. Jan Svoboda**

Propad z reálného do virtuálního světa je výrazně podporovaný médii a obecným trendem. Vede často dospívající k nesouladu s vlastní tělem, jeho prožíváním. Cílem workshopu je předat účastníkům formou prožitku informace a nástroje, pomocí kterých je možné propad přibrzdit až zastavit. Techniky lze využít jak při individuálním vedení, tak skupinově.

### **První telefon, první hra a první WhatsApp**

**Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.**

Workshop otevře důležité otázky, které bychom měli zvažovat při pořízení prvního telefonu a samostatného brouzdání dětí na internetu. Vše je zasazeno do rámce psychologických témat, která jsou typická pro tuto věkovou skupinu. Účastníci si odnesou informace a praktické tipy k tomu, jak doma nastavit zdravá pravidla používání digitálních zařízení, aby z toho děti profitovaly a rodiče se s nimi o obrazovkách už nemuseli hádat.

### **Digitální wellbeing: Náměty, inspirace a tipy pro prevenci online rizik a podporu smysluplného využívání technologií**

**Mgr. Martin Kaliba, Ph.D., MBA, MSc.**

Prakticky zaměřený workshop nabídne náměty na přístupy, metody a techniky využitelné v práci s novým tématem: oblastí digitálního wellbeingu. Jak rozumět online chování našich dětí? Jak je chránit před riziky internetu a neodstříhnout od reality? Mají základy smyslu? Znáte oblíbené influencery našich dětí a víte, jak je využít ve své práci? Jak je to se závislostí na mobilu? Mají děti radši zedníka, nebo řezníka? A jak to všechno souvisí s popcornem? Přijďte a dozvíte se navíc, jak podporovat smysluplné, bezpečné a odpovědné využívání technologií a jak našim dětem pomoci, aby jim s technologiemi bylo dobře.

### **Herní aktivity pro podporu zdravých vztahů ve skupině, podpora vztahové složky wellbeingu u žáků**

**Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.**

Workshop se zaměří na využívání herních aktivit jako nástroje pro podporu zdravých vztahů ve skupině a rozvoj vztahové složky wellbeingu u žáků. Účastníci se seznámí s metodami, jak prostřednictvím her vytvářet prostředí důvěry, spolupráce a empatie, což přispívá k lepší komunikaci a soužití v kolektivu. Workshop nabídne konkrétní příklady her a cvičení, které mohou učitelé implementovat do výuky, a zároveň poskytne teoretické zázemí o významu zdravých vztahů pro wellbeing žáků. Cílem prezentovaných aktivit je zlepšit atmosféru v kolektivech a podpořit osobnostní a sociální rozvoj žáků.

### **Individuální konzultace**

**Aufori, o.p.s., Semiramis, PROSTOR PRO, o.p.s., Salinger, z.s.**

Zájemci mohou využít individuálních konzultací u prezentujících organizací. Odborníci vám budou k dispozici při hledání řešení konkrétní situace ve vaší škole, individuálně vám odpoví na vaše dotazy, případně dohodnou další schůzku nebo doporučí odpovídající služby.



## LEKTOŘI:

**PhDr. Jan Svoboda:** český psycholog, v minulosti byl supervizorem několika azylových domů a také programu Hestia Praha. Působil jako psycholog a psychoterapeut a nyní působí na Ostravské univerzitě jako odborný asistent na katedře školní a pedagogické psychologie. Je autorem vysokoškolských skript jako například „Metody práce s mládeží“, „Učitelština – dialogizovaná forma vedení sexuální výchovy v ZŠ“ či „Praxe učitelů v prevenci sociálně patologických jevů“. Také publikuje své odborné články, ve kterých vychází ze své poradenské praxe, v časopisech jako Ty a Já, Psychologie dnes nebo Prevence. Je také například autorem publikací „Sebepoznávání krokem a chůzí“ či „Agrese a agresivita v předškolním a mladším věku“.

**Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.:** věnuje se výzkumu vlivu digitálních technologií na vývoj a zdraví dětí. O těchto tématech přednáší na Univerzitě Karlově, Ústavu informačních studií a knihovnictví, oboru Studia nových médií. V roce 2022 napsala knihu pro rodiče Hry, sítě, porno – Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty. Před lety založila iniciativu Digitální zdraví dětí ([digitalnizdravideti.cz](https://digitalnizdravideti.cz)), která je určena rodičům, pedagogům, ale i pediatrům a nabízí jim odpovědi na otázky, jaká nebezpečí, ale i příležitosti digitální technologie dětem přináší a jakým způsobem okolo nich nastavit zdravá pravidla a hranice.

**Mgr. Martin Kaliba, Ph.D., MBA, MSc.:** sociální pedagog, učitel a vysokoškolský pedagog. Autor knihy Digitální pohádky pro (ne)poučitelné děti a (ne)znalé dospělé. Zabývá se aktuálními trendy ve vzdělávání a má praktické zkušenosti s přímou preventivní prací se třídními kolektivy. Specializuje se na nové formy rizikového chování a jeho prevenci (online rizikové chování, ohrožení dětí výzvami současného světa, nové formy závislosti atd.). Zabývá se také využitím digitálních nástrojů ve vzdělávání: digitální aplikace ve výuce, únikové hry, digitální wellbeing atd.

**Mgr. et Mgr. Petra Ambrožová, Ph.D.:** působí na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové, dlouhodobě spolupracuje s NPI ČR a Jedním světem na školách, lektoruje semináře pro pedagogy a realizuje wellbeingové programy pro žáky a studenty včetně adaptačních kurzů. Odborně se věnuje zejména práci s třídními kolektivy, digitálními technologiím ve vzdělávání a námětům pro každodenní práci pedagogů. Především je ale bojovníkem za pozitivní klima ve školních třídách a řídí se myšlenkou J. A. Komenského "Škola má být dílnou lidskosti, nikoliv mučírnou ducha."