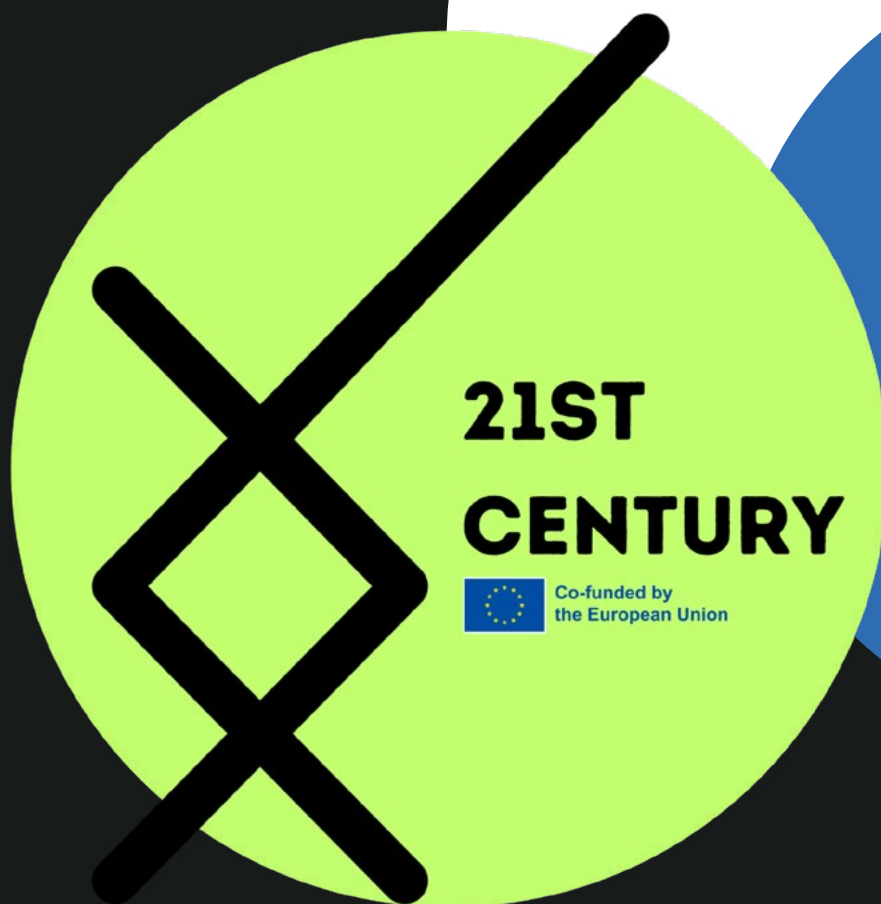




21ST CENTURY COMPETENCES AND COACHING

Dita Palašćáková
Petra Papierníková



Co-funded by
the European Union

OBSAH

1. CO ZNAMENÁ BÝT MLADÝ?	8
1.1 Porozumění mládeži a mladé dospělosti	10
1.2 Co víme o mentalitě mladých lidí?	13
1.3 Evoluční pohled na to, co znamená být mladý	15
2. CO ZNAMENÁ BÝT MLADÝ VE 21. STOLETÍ?	18
2.1 Důsledky sociálních a technických změn pro mladé lidi	20
2.2 Praktické strategie pro pracovníky s mládeží: řešení výzev tohoto složitého světa	23
3. POROZUMĚNÍ A BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ VE 21. STOLETÍ	24
3.1 Co je to kompetence?	26
3.2 Budování kompetencí pro úspěch ve 21. století	29
3.3 Budování kompetencí (mládeže) v praxi	39
3.4 Úloha neformálního vzdělávání při budování kompetencí mladých lidí	46
4. EVROPSKÁ STRATEGIE PRO MLÁDEŽ: KLÍČOVÉ KOMPETENCE PRO ORIENTACI VE 21. STOLETÍ	48
4.1 Duševní zdraví a well-being v evropské strategii pro mládež	51
4.2 Nejdříve to nejdůležitější: Na duševním zdraví záleží!	53
5. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ JE SYMFONICKÝ ORCHESTR	56
5.1 Co je to duševní zdraví?	58
5.2 Přístupy k well-beingu	60
5.3 Duševní zdraví a komunita	63
5.4 Duševní zdraví a odolnost	64
6. COACHING	68
6.1 Zaměření na koučování	71
6.2 Podpora mládeže prostřednictvím koučování	72
6.3 Proč je koučování pro mladé lidi užitečné?	73
6.4 Strategie pro dospělé na podporu mládeže	75
7. ZÁVĚR	90
8. ZDROJE	92

PODĚKOVÁNÍ

Naše poděkování patří především Domu zahraniční spolupráce (dále jen DZS) - agentuře programu Erasmus+ v České republice za to, že tomuto projektu věřila a že nás po celou dobu jeho realizace podporovala. A protože jsme všichni školitelé, trenéři a pracovníci s mládeží, patří také náš díky Evropské unii za vytvoření, podporu a posílení programu Erasmus+ a podporu vzdělávacích příležitostí, mobility a vytváření společného evropského povědomí mezi dnešními mladými lidmi v Evropě, což je strategie, která umožnila realizaci našeho projektu "21. STOLETÍ" a této příručky.

Kromě toho děkujeme našim vynikajícím partnerům, kteří se s námi pustili do tohoto projektu, aby vyškolili, vedli, mentorovali a podporovali 20 profesionálních trenérů mládeže, tedy organizací Zeměkoule, z. s. (CZ), EduEra (SK), Strauss APS (ITA), COOBRA (AT), ResCogita (EE) a PRAXIS (HL), za konstruktivní spolupráci a také děkujeme 20 účastníkům a budoucím koučům mládeže, kteří se vydali na 24 ti měsíční cestu, aby posílili evropskou základnu koučů mládeže a dosáhli silného a dlouhodobého dopadu na místní úrovni v jejich okolí.

PREMESSA

"21st CENTURY - Coaching Europe's Navigation Towards Understanding and Reactivating Youth" je projekt zaměřený na inovativní metody práce s mládeží. Je podpořen a realizován za podpory Domu zahraniční spolupráce v rámci Klíčové akce 2 programu Erasmus+ financovaného Evropskou Unií.

Proč koučování? Mládežnické organizace poskytovaly mládeži vynikající podpůrná opatření, zejména při podpoře odpovědnosti za vytouženou budoucnost mladého člověka, a to poskytováním příležitostí k zážitkovému učení, mobility, školení, mentoringu, a některé organizace jsou i dobře vybaveny poradenskými službami a psychologickou podporou. Domníváme se, že vedle těchto podpůrných osobností chybí ještě kouč, tedy profesionál, který je kompetentní a vybavený k tomu, aby z mladého člověka vytáhl jeho skutečný potenciál, rozšířil obzory i příležitosti tím, že přizpůsobí procesy posilování a sebevzdělávání kolem jednotlivce nebo skupiny, aby odhalil jeho cíle, osvětlil jeho přednosti a potenciál a tím umožnil plně prožít jeho hodnoty a prostřednictvím této celistvosti podpořil jeho úspěchy.

Tento projekt jsme předložili české Národní agentuře programu Erasmus+ DZS a deklarovali jsme v něm náš záměr poskytnout dlouhodobé školení pro 20 pracovníků s mládeží z České republiky, Estonska, Řecka, Itálie a Slovenska, aby se stali kouči, školiteli koučovacích nástrojů a supervizory koučování, a začlenili tak tuto profesionální praxi do služeb programů práce s mládeží, specificky zaměřených na řešení marginalizace a práci s mladými lidmi ze znevýhodněného prostředí. Poskytli jsme pracovníkům s mládeží a organizacím občanské společnosti působícím v oblasti mládeže koučovací kompetence na nejvyšší mezinárodní úrovni, které jim umožní tyto dovednosti uplatňovat při jejich práci v oblasti začleňování. Tímto způsobem se snažíme posílit a podpořit marginalizované skupiny na jejich cestě k začlenění, a tedy k aktivní účasti ve společnosti, zejména v oblasti stanovování cílů a seberealizace.

PROHLÁŠENÍ

Tato příručka je výsledkem programu Erasmus+ Klíčová akce 2 Inovace v oblasti práce s mládeží "21. století - koučování evropského směru k porozumění mládeži a její reaktivaci", podporované Domem zahraniční spolupráce v rámci programu Erasmus+ financovaného EU a

realizované českou neziskovou organizací Zeměkoule, z. s. jako vedoucí organizace v partnerství s organizacemi EduEra (SK), ResCogita (EE), Strauss APS (ITA), COOBRA (AT) a Praxis (HL). Tato příručka vznikla za finanční podpory Evropské komise. Za obsah této publikace nesou výhradní odpovědnost Zeměkoule, z. s. a její partneři z konsorcia a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie.

O AUTORECH

Dita Palašáková, vizionářka, výzkumnice a průvodkyně v oblasti rozvoje a transformace lidského a organizačního potenciálu. V současné době působí jako talentová manažerka na Oddělení vnějších vztahů Univerzity Palackého v Olomouci, kde má na starosti program Talent Management "Leadership matters" podporující talentované a nadějně studenty. Kromě toho také předsedá neziskové organizaci Zeměkoule, z. s., jejíž jádrem je realizace aktivit neformálního vzdělávání mládeže na místní i mezinárodní úrovni. V současné době je také ředitelkou projektu podporovaného programem Erasmus+ zaměřeného na rozvoj koučovacích dovedností pracovníků s mládeží. Od roku 2001 působí jako koučka, lektorka a konzultantka v oblastech kariérní orientace, strategického řízení a plánování, řízení a rozvoje lidských zdrojů, projektového řízení a fundraisingu.

Petra Papierníková má bohaté zkušenosti v oblasti práce s mládeží, vzdělávání a psychoterapie. Jako školitelka, facilitátorka, vysokoškolská pedagožka a psychoterapeutka ve výcviku se soustavně zaměřuje na podporu mladých lidí, naplňování jejich potřeb a rozvoj inovativních metodik pro pracovníky s mládeží, učitele, psychology a sociální pracovníky. Již více než deset let se Petra intenzivně věnuje podpoře mezisektorové spolupráce. Prostřednictvím organizace EduEra, kterou založila a vede, se Petra zapojuje do mezinárodní i místní práce s mládeží. Jako certifikovaná koučka se věnuje posilování postavení mladých lidí, využívá grafickou facilitaci k řešení jejich potřeb a zvyšování motivace, přičemž do své práce vždy začleňuje nejnovější trendy.

O ORGANIZACI ZEMĚKOULE, Z. S.

Zeměkoule, z. s. je občanské sdružení založené mladými lidmi pro mladé lidi v roce 2008, které se zaměřuje na prohlubování občanského povědomí a aktivního občanství prostřednictvím neformálního vzdělávání dětí, mládeže a mladých dospělých, stejně jako spřízněné organizace občanské společnosti se zájmem o dobrovolnictví, práci s mládeží, osobní růst a rozvoj, stejně jako možnosti, které nabízí program Erasmus+. Jedním z jeho hlavních cílů je poskytovat příležitosti pro mládež a pracovníky s mládeží, pedagogy a podpůrný personál. Posláním Zeměkoule je podporovat samostatnost, nezávislost, odpovědnost a aktivní přístup mládeže k řešení problémových situací s dlouhodobým cílem zapojit mladé lidi do občanského života jako aktivní a zodpovědné občany. Poskytuje mladým lidem příležitosti k seberealizaci, růstu a zapojení do občanského života a také k identifikaci potenciálních a uspokojivých profesních cest. Zeměkoule, z. s. má více než 17 let zkušeností v oblasti mládeže od práce s talentovanými mladými lidmi z univerzit až po mladé lidi s omezenými příležitostmi z marginalizovaného prostředí.

ÚČEL A STRUKTURA

Tato příručka byla napsána pro současné i budoucí pracovníky s mládeží a školitele mládeže jako kompas pro rozvoj nebo zlepšení jejich kompetencí, aby mohli pomáhat mladým lidem pečovat o jejich duševní pohodu, aby se jim dařilo a žili šťastně v tomto složitém světě 21. století.

Stejně tak jako dovednosti, znalosti, postoje a hodnoty, které si pracovníci s mládeží musí osvojit, aby byli podpůrnými a profesionálními kouči. To je základ, na kterém je postaven a rozvíjen celý náš vzdělávací program a koučovací praxe.

Tato příručka je strukturována tak, aby poskytovala vyváženou kombinaci teorie a praktických nástrojů, navrženou speciálně pro koučování mládeže v oblasti duševního zdraví a well-beingu. Každá kapitola začíná základním pochopením klíčových pojmů. Poté jsou představeny praktické nástroje a strategie, které vám umožní okamžitě aplikovat teorii na reálné scénáře. Tento přístup zajišťuje, že získané znalosti jsou hluboce zakořeněny v praxi práce s mládeží a vybaví vás dovednostmi, které vám umožní účinně podporovat well-being mládeže, kterou vedete či podporujete.

V části "Koutek sebereflexe" této příručky uvádíme řadu introspektivních otázek, které mají čtenářům pomoci začlenit obsah knihy do jejich každodenní praxe. Tyto otázky vybízejí k zamyšlení nad tím, jak se probírané koncepty a strategie vztahují k vašim vlastním zkušenostem a interakcím s mládeží. Zapojením se do těchto podnětů získáte hlubší vhled do svého osobního a profesního růstu. Tuto reflexi můžete využít ke zlepšení své praxe a podpořit tak ve své práci účinnější a empatičtější přístup.

I když je v této příručce kladen velký důraz na duševní zdraví, je určena širšímu publiku, které si uvědomuje, že probírané dovednosti a strategie jsou cenné v různých oblastech. Duševní zdraví je důležitou součástí celkového well-beingu a efektivní koučování v této oblasti posiluje širokou škálu kompetencí potřebných v 21. století. Zaměřením na duševní zdraví se vás snažíme vybavit nástroji, které nejen podporují individuální well-being, ale také posilují další zásadní kompetence, jež jsou klíčové pro komplexní osobní a profesní rozvoj.

PRO KOHO JE TOTO URCENO:

- Účastníci, kteří se zúčastnili našich vzdělávacích modulů pro kouče.
- Pracovníci s mládeží, kteří jsou odhodláni pochopit, co je to koučování a jak ho lze uplatnit ve své práci.
- Pro kolegy kouče, kteří chtějí prozkoumat a získat přístup k našemu přístupu a inovativním nástrojům, jakož i k jejich zdůvodnění ve své praxi, nebo chtějí rozšířit své služby směrem k mládeži a řešit sociální začlenění.

K ČEMU TOTO URČENO NENÍ:

- Sebekoučování, alespoň ne bez předchozího absolvování školení.
- Jmenování se profesním titulem
- Tvzení, že jste "kouč", nebo začít koučovat po přečtení této příručky.
- -Pro terapii nebo nahrazení odborných lékařských nebo psychiatrických postupů
- -Pro ty, kteří chtějí používat nástroje a kapitoly této příručky bez uvedení zdroje :)

1.

**CO ZNAMENÁ BÝT
MLADÝ?**

1.1 Porozumění mládeži a mladé dospělosti

Co najdete v této kapitole

- Porozumění důležitým fyzickým, kognitivním, emocionálním a sociálním změnám, které jsou typické pro tuto vývojovou fázi života.
- Porozumění tomu, co se odehrává v mozku a mysli mladých lidí.
- Porozumění dopadu společenských očekávání od mládeže a mladých dospělých a jejich důsledků na život mladých lidí.
- Porozumění praktickým strategiím pro účinnou podporu mladých lidí.

Jak jsme všichni zažili, mládí a mladá dospělost představují kritickou vývojovou fázi našeho života. Vyznačuje se důležitými fyzickými, kognitivními, emocionálními a sociálními změnami typickými pro toto období.

Definice pojmu "Mládí"

Mládím se obecně rozumí období mezi dětstvím a dospělostí, přibližně od 12 do 24 let. Tato fáze se vyznačuje přechodem od závislosti k nezávislosti a zkoumáním identity, rolí a odpovědnosti.

Definice pojmu "Mladý dospělý"

Mladý dospělý se obvykle vztahuje na osoby ve věku 18 až 30 let. Toto období zahrnuje další zkoumání osobní a profesní identity, navazování dlouhodobých vztahů a dosažení ekonomické a sociální nezávislosti.

Dnešní mládež a mladí dospělí patří především do tří generačních kohort: nejmladší členové generace mileniálů, Generace Z (Gen Z), a generace alfa, z nichž každá má odlišné charakteristiky a životní styl utvářený jedinečným kulturním, historickým a sociálním kontextem a zázemím. Pochopení těchto rozdílů je zásadní pro jejich efektivní zapojení a podporu v osobním, vzdělávacím, profesním a společenském prostředí.

Varování: Níže uvedená kapitola může obsahovat něco, co se může jevit jako zobecnění nebo dokonce stereotypy, přesto se jedná o užitečné ukazatele a úvahy pro získání širšího obrazu a pochopení generačního kontextu (vyňatého z jeho zřejmého sociálního, ekonomického, kulturního a osobního zázemí každého jednotlivce).

Gen Alpha

- Generace narozená mezi lety 2010 a 2025 je první generací, která se narodila zcela v 21. století. Jsou to děti mileniálů (v některých případech mladší generace X).
- Digitální domorodci od narození - generace Alpha je vystavena digitálním technologiím od narození.
- **Online komunity a sociální média:** Generace Alfa bude pravděpodobně vytvářet sociální vazby jak online, tak offline, přičemž sociální média budou i nadále významnou součástí

jejich společenského života. Jejich využívání sociálních médií však může být více vizuální a interaktivní, s platformami, které kladou důraz na krátká videa, rozšířenou realitu a zapojení v reálném čase. Navzdory jejich silné digitální přítomnosti může generace alfa také oceňovat smysluplné osobní kontakty.

- Jsou zvyklí na okamžitý přístup k informacím, zábavě a komunikaci, takže jsou velmi technicky zdatní a dobře ovládají různé digitální platformy.
- **Vzdělávání a učení:** kombinované formy prostřednictvím interaktivních a multimediálních formátů. Častěji se učí prostřednictvím vzdělávacích aplikací, online videí a herních výukových zážitků.
- **Práce a kariéra:** Vstoupí na pracovní trh, který je stále více automatizovaný a globalizovaný. V důsledku toho se očekává, že budou oceňovat flexibilitu, možnost práce na dálku a kariéru založenou na technologiích. Tuto generaci může oslovit podnikání a digitální nomádství, protože se snaží mít větší kontrolu nad svým profesním životem.
- **Sociální hodnoty a globální povědomí:** Generace Alfa, která vyrůstá v rozmanitějším a propojenějším světě, si pravděpodobně vysoce cení inkluзивity a rovnosti. Od útlého věku jsou vystaveni široké škále kultur, myšlenek a životních stylů, což v nich podporuje přirozené přijímání rozmanitosti. Pro generaci Alfa budou pravděpodobně důležité otázky životního prostředí, protože vyrůstá v době zvýšeného povědomí o změně klimatu a udržitelnosti.
- **Životní styl:** Generace Alfa očekává, že produkty a služby budou vysoce personalizované. Od výběru zábavy až po vzdělávání budou zvyklí na algoritmy, které přizpůsobí zážitky jejich individuálním preferencím.
- **Povědomí o duševním zdraví:** Generace Alfa, která vyrůstá v rychlém digitálním světě, může čelit jedinečným výzvám souvisejícím s duševním zdravím, jako je digitální únava, online tlak a úzkost. Zvýšená informovanost a zdroje pro duševní zdraví by jim však také mohly umožnit upřednostnit pohodu a vyhledat podporu, když je potřeba.

Generace Z

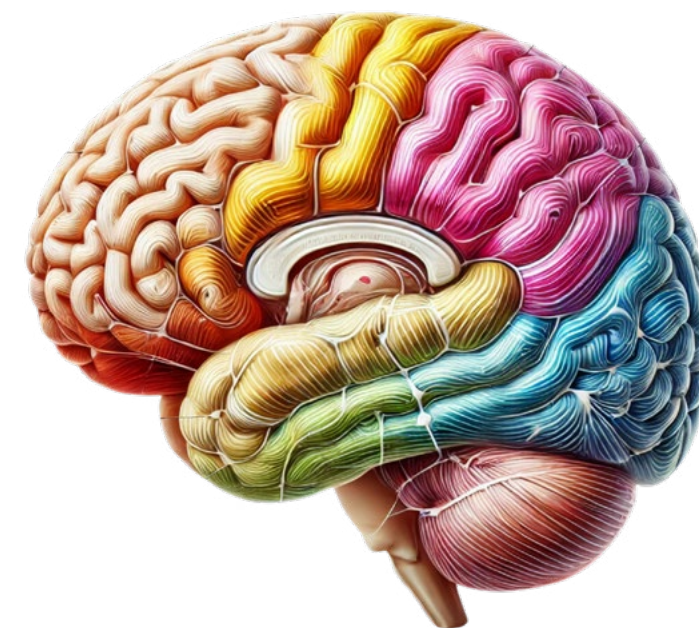
- Narození přibližně v letech 1997 až 2012.
- Aktuální věk: V roce 2024 bude příslušníkům generace Z mezi 12 a 27 lety.
- Digitální domorodci: Generace Z se narodila v době internetu, zná chytré telefony a sociální média. Jsou vysoce zblhlí v technologiích a spoléhají se na digitální platformy pro komunikaci, zábavu a učení.
- **Sociální média:** Platformy jako Instagram, TikTok, Snapchat a YouTube jsou nedílnou součástí jejich života a socializace. Tyto platformy používají k sebevyjádření, informování a navazování kontaktů s vrstevníky.
- **Vzdělávání a učení:** Generace Z si cení vzdělání, ale dává přednost interaktivnímu a technologicky integrovanému vzdělávacímu prostředí. Inklinují k online kurzům, vzdělávacím aplikacím a digitálním zdrojům.

- **Práce a kariéra:** Jsou to lidé, kteří dávají přednost stabilitě zaměstnání a rovnováze mezi pracovním a soukromým životem, ale jsou také podnikaví a často se věnují vedlejším iniciativám nebo příležitostem na volné noze. Generaci Z přitahují zaměstnavatelé s pevnými hodnotami a společenskou odpovědností.
- **Sociální vědomí:** Tato generace si velmi dobře uvědomuje sociální problémy, jako jsou klimatická krize, sociální spravedlnost, lidská práva a rovnost pohlaví. Je u nich větší pravděpodobnost, že se zapojí do aktivismu na pomoc hnutím a kampaním, a také že budou podporovat značky, které jsou v souladu s jejich hodnotami.
- **Povědomí o duševním zdraví:** Generace Z považuje duševní zdraví za velmi důležité a nepovažuje ho za tabu, protože o něm otevřeně mluví a nevyhýbá se vyhledání podpory v případě problémů s duševním zdravím. Svědčí o tom jejich preference v zaměstnání a ve vzdělávání, které poskytují zdroje podpory duševního zdraví.
- **Spotřební vzorce:** Dávají přednost zážitkům před hmotným zbožím, cení si autenticity a častěji podporují udržitelné a etické značky.

Mileniálové: Dnes už jsou opravdu dospělí!

- **Věkový rozsah:** Narozen přibližně v letech 1981 až 1996.
- **Aktuální věk:** V roce 2024 bude mileniálům mezi 28 a 43 lety.
- **Technicky zdatní:** Mileniálové byli svědky rozvoje internetu a digitálních technologií v době svého dospívání. S technologiemi si rozumí, ale nejsou do nich tak hladce začleněni jako generace Z.
- Ačkoli používají platformy jako Facebook, Instagram, Twitter a LinkedIn, jejich zapojení je obecně umírněnější ve srovnání s generací Z. Oceňují online sítě pro profesní rozvoj.
- **Vzdělávání a kariéra:** Mileniálové kladou velký důraz na vyšší vzdělání a kariérní postup. Oceňují profesní růst, neustálé vzdělávání a mají tendenci vyhledávat zaměstnání, která nabízejí možnosti rozvoje a rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem.
- **Pracovní preference:** Jsou známí tím, že si cení smysluplné práce a více se přiklání k firmám, které nabízejí flexibilitu, například možnost práce na dálku. V honbě za kariérním uspokojením mají tendenci měnit zaměstnání častěji než předchozí generace.
- **Sociální povědomí:** Mileniálové jsou sociálně uvědomělí a oceňují rozmanitost, inkluzivitu a sociální odpovědnost firem. Podporují sociální snahy a totéž očekávají od organizací, pro které pracují, a značek, u kterých nakupují.
- **Zdraví a wellness:** Tato generace klade velký důraz na zdraví a pohodu se zaměřením na fitness, zdravou výživu a duševní zdraví. Aktivně vyhledávají wellness zdroje a udržují zdravý životní styl.

1.2 Co víme o mentalitě mladých lidí?



Vývoj mozku

Během dospívání dochází k významnému růstu a reorganizaci mozku. Mezi klíčové oblasti vývoje patří:

- **Prefrontální kůra:** odpovídá za výkonné funkce, jako je rozhodování, plánování, kontrola impulzů a uvažování. Tato oblast dozrává i po dvacítce.
- **Limbický systém:** Podílí se na regulaci emocí, zpracování odměn a sociálních interakcích. Limbický systém dozrává dříve než prefrontální kůra, což vede ke zvýšeným emočním reakcím a rizikovému chování během dospívání.

Neuroplasticita

Schopnost mozku reorganizovat se vytvářením nových nervových spojení se nazývá neuroplasticita. Toto období vysoké neuroplasticity umožňuje rychlé učení a adaptaci, ale také činí dospívající zranitelnější vůči negativním vlivům a stresu.

Hormonální změny a výkyvy

Dospívání se vyznačuje hormonálními změnami, které ovlivňují náladu, chování a tělesný vývoj. Zvýšená hladina hormonů, jako je testosteron a estrogen, přispívá k sexuálnímu dozrávání a může mít vliv na emoční regulaci.

Pochopení neurovývojových charakteristik mladých lidí je důležité a užitečné pro pracovníky s mládeží. Tyto charakteristiky významně ovlivňují chování, učení a sociální interakce. Co lze od mladých lidí a jejich chování očekávat?

Chování a emocionální problémy

- **Impulzivita a riskování:** Toto chování je často způsobeno nedostatečně vyvinutou prefrontální kůrou a aktivním limbickým systémem.
- **Emocionální volatilita:** Dospívající a mladí dospělí mohou zažívat silné emoční výkyvy, které vyžadují citlivý přístup dospělých, kteří s nimi pracují.

Učení a kognitivní vývoj

- **Abstraktní myšlení:** Když si mladí lidé osvojí schopnost abstraktního myšlení¹, prospívají jim vzdělávací strategie, které vyzývají jejich kognitivní schopnosti a podporují kritické myšlení.
- **Motivace a zapojení:** Vyvíjející se mozek je vysoce motivován odměnami a novinkami.

Sociální interakce a vliv vrstevníků

- **Tlak vrstevníků:** V tomto období je vliv vrstevníků obzvláště silný a ovlivňuje rozhodování a chování. K podpoře zdravého chování a postojů lze využít pozitivní interakce s vrstevníky.
- **Sociální učení:** Sociální interakce hrají při učení a vývoji zásadní roli.

Neurovývojové charakteristiky mladých lidí představují pro pracovníky s mládeží výzvy i příležitosti. Pochopením těchto aspektů a zavedením cílených strategií mohou dospělí účinně podporovat kognitivní, emocionální a sociální vývoj mladých lidí. Tento přístup nejen zlepšuje jejich vzdělávací výsledky, ale také podporuje celkový well-being a odolnost. Jaké příklady účinných strategií existují?

Vytvoření podpůrného prostředí!

- **Navázání důvěry:** Budování důvěryhodných vztahů s mladými lidmi je zásadní. To zahrnuje otevřenost, empatii a konzistentnost.
- **Zajistit strukturu:** Jasná očekávání a konzistentní rutina pomáhají zvládat impulzivitu a poskytují pocit bezpečí.

Podporujte emoční regulaci!

- **Poskytněte (nebo vyškolte) strategie zvládání:** Pracovníci s mládeží mohou mladé lidi učit technikám, jako je mindfulness, hluboké dýchání a psaní deníku, které jim mohou pomoci zvládat jejich emoce.

¹ Jak mladiství dospívají, začínají přemýšlet pokročilejšími způsoby. Začínají chápat abstraktní myšlenky, uvažovat logicky a lépe si organizovat myšlenky. To znamená, že dokáží zvažovat scénáře "co když", řešit problémy promyšlením různých možností a vidět věci z různých úhlů pohledu.

² Konzistentní rutina podporuje bezpečnost tím, že vytváří předvídatelné prostředí, kde jednotlivci, zejména mladí lidé, vědí, co mohou očekávat. Tento pocit stability snižuje úzkost a posiluje důvěru, protože se cítí bezpečně ve struktuře, kterou jim poskytuje. Konzistentní rutina pomáhá zvládat impulzivitu stanovením jasných očekávání a hranic. Když mladí lidé znají rozvrh a vědí, co se od nich v různých obdobích vyžaduje, je pro ně snazší regulovat své chování, předvídat následky a rozvíjet sebekázeň.

- **Modelová emoční regulace:** Demonstrování klidných a kontrolovaných reakcí na stresové situace slouží mladým lidem jako vzor a dobrý příklad k následování.

Podporujte pozitivní riskování!

- **Bezpečné příležitosti k průzkumu:** Poskytněte mladým lidem příležitosti k pozitivnímu riskování v kontrolovaném prostředí, a to prostřednictvím sportu, umění apod.
- **Řízená reflexe:** Podporujte reflexi rozhodnutí a chování, abyste mladým lidem pomohli poučit se z jejich zkušeností.

Zlepšení učení a motivace!

- **Interaktivní a zážitkové učení:** Využívejte praktické činnosti, neformální vzdělávání, aplikace v reálném světě a technologie, aby učení bylo poutavé a relevantní.
- **Zpětná vazba a odměny:** Poskytněte okamžitou a konkrétní zpětnou vazbu a použijte odměny k posílení pozitivního chování a úspěchů.

Zabývejte se duševním zdravím a well-beingem!

- **Zdroje pro duševní zdraví:** Zajistěte přístup ke zdrojům duševního zdraví a podpůrným službám, včetně poradenství a/nebo skupin vzájemné podpory.
- **Vzdělávání v oblasti zvládání stresu:** Poskytněte (nebo vyškolte) techniky zvládání stresu a nabídněte nástroje na podporu vyváženého životního stylu, který zahrnuje fyzickou aktivitu, zdravý životní styl a dostatečný odpočinek.

1.3 Evolutionary Perspectives on what it means to be young

Evoluční psychologie naznačuje, že mnohé projevy chování v mládí a mladé dospělosti jsou adaptivní a jsou formovány evolučními tlaky. Patří mezi ně riskování, zkoumání a vytváření sociálních vazeb. Jaké jsou evoluční tlaky?

- **Sociální vazby:** V období dospívání a mladé dospělosti je důležité vytvářet sociální vazby a sociální hierarchii. Toto chování zvyšuje přežití a reprodukční úspěch³.
- **Výběr partnera:** Výběr partnera během mladé dospělosti je významnou fází, která je často ovlivněna evolučními faktory souvisejícími s reprodukcí a přežitím budoucích generací. V tomto období jedinci obvykle hledají partnery, o nichž se domnívají, že poskytují nejlepší kombinaci vlastností pro výchovu zdravých potomků a zajištění jejich blahobytu.

³ Nicméně při pohledu na mileniály a generaci Z je skutečně patrný posun v prioritách a hodnotách. Mnoho příslušníků těchto generací se rozhoduje nemít děti, což je ovlivněno různými faktory, jako jsou obavy o životní prostředí, ekonomické problémy a touha po osobní svobodě. Toto rozhodnutí poukazuje na rostoucí důraz na "memetické dědictví" - předávání kulturních myšlenek, přesvědčení a znalostí - před tradičním genetickým zachováváním.

Užitečné přístupy k vývoji v dospívání:

Teorie kognitivního vývoje Jeana Piageta

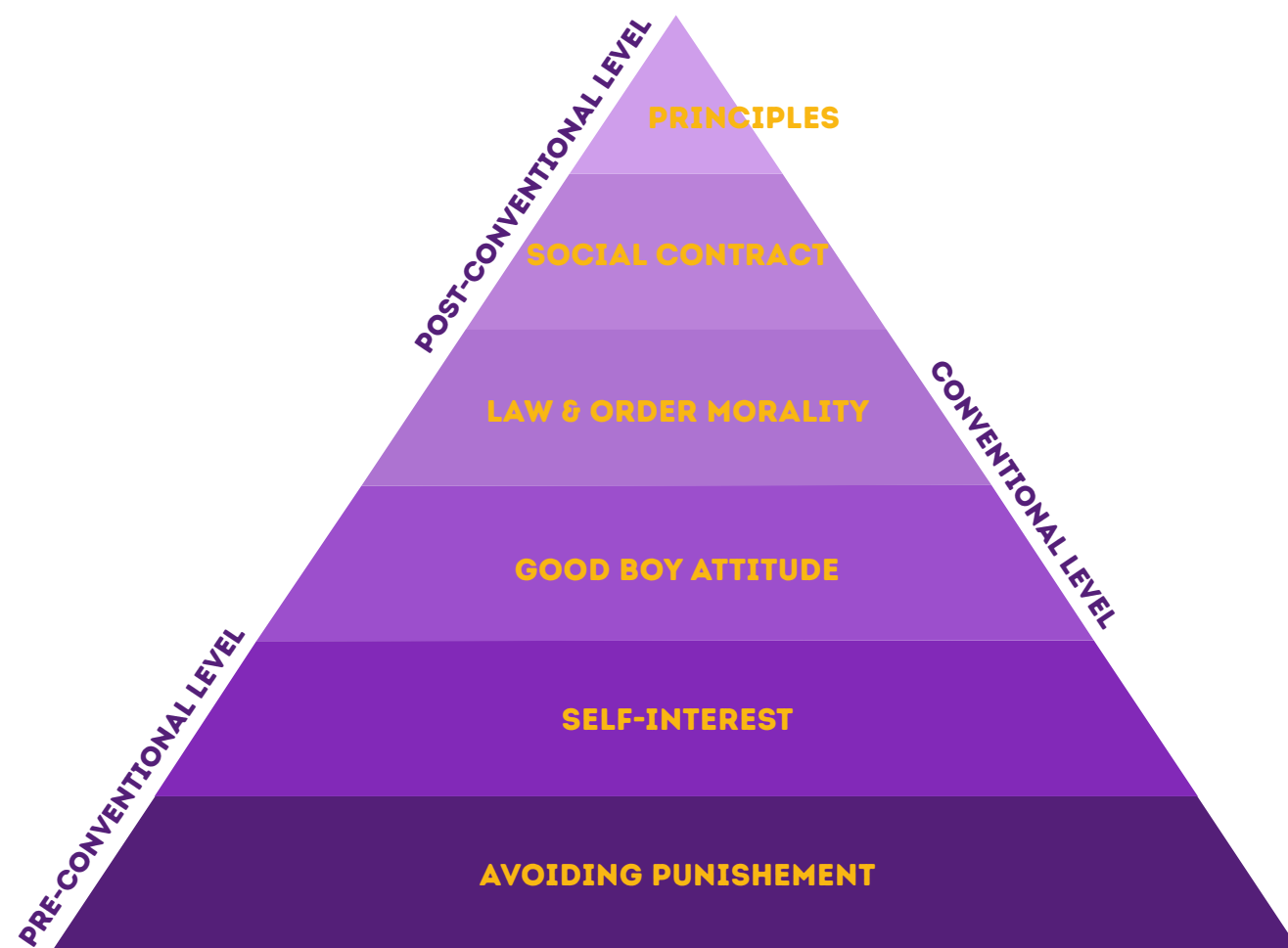
Formální operační fáze (12+ let): dospívající vstupují do formální operační fáze. Začínají uvažovat pokročilejšími způsoby. Dokážou chápat složité myšlenky, logicky uvažovat o problémech a přicházet s řešeními na základě zvažování různých možností. Začínají se také dívat na věci z pohledu jiných lidí a dokáží přemýšlet o situacích "co by, kdyby".

Teorie psychosociálního vývoje Erika Eriksona

Identita vs. zmatek v rolích (12-18 let): Dospívající pracují na rozvoji pocitu identity a osobních hodnot. Úspěch vede k silnému pocitu vlastní identity, zatímco neúspěch vede ke zmatení rolí a nejistotě.

Intimita vs. izolace (18-40 let): Mladí dospělí se snaží navazovat intimní, láskyplné vztahy s druhými lidmi. Úspěšné zvládnutí této fáze vede k pevným vztahům, zatímco neúspěch může vést k osamělosti a izolaci.

Teorie morálního vývoje Lawrence Kohlberga



Konvenční úroveň (dospívání): Jedinci si začínají osvojovat společenské normy a hodnoty. Zaměřují se na udržování společenského řádu a získávání uznání od ostatních.

Postkonvenční úroveň (dospělost): Někteří mladí dospělí se dostávají na tuto úroveň, kde svá morální rozhodnutí zakládají na univerzálních etických principech a konceptu spravedlnosti, který přesahuje společenské normy.

Sociokulturní teorie Lva Vygotského

Tato teorie nabízí cenné poznatky o vývojových potřebách mladých lidí a o úloze sociální interakce při učení. Pochopením a uplatněním Vygotského konceptů, jako je ZPD, lešení (viz níže) a význam sociálních a jazykových interakcí, mohou pracovníci s mládeží vytvářet podpůrné a efektivní prostředí pro učení.

Zóna proximálního vývoje (ZPD): Vygotskij zdůrazňoval význam sociální interakce a kulturního kontextu pro učení. ZPD představuje rozsah úkolů, které zvládne jedinec vykonávat s vedením, a zdůrazňuje roli mentorů a vrstevníků v kognitivním vývoji.

Koutek pro sebereflexi

Vzpomenete si na významnou událost z mládí, která formovala vaše hodnoty nebo přesvědčení? Co se stalo a jaký to na vás mělo dopad?

Kdo je/byl nejvlivnější osobností ve vašem dětství/teenagerském věku/mládí? Jak ovlivňuje/ovlivňovala váš vývoj a to, kým jste se stal/a dnes?

Jakým výzvám jste čelili v dětství, dospívání a mládí a jak jejich překonání ovlivnilo vaši odolnost a schopnost řešit problémy?

2.

**CO ZNAMENÁ
BÝT MLADÝ VE 21.
STOLETÍ?**

2.1 Důsledky sociálních a technických změn pro mladé lidi

Co najdete v této kapitole

- Porozumění hlavním společenským a technologickým změnám, které utvářejí dnešní svět.
- Pochopení dopadu velkých společenských a technických (?) změn ve 21. století na mladé lidi a jejich životní styl.

21. století je zatím obdobím rychlých a transformačních změn, které ovlivňují všechny aspekty naší společnosti a života. Tyto změny jsou poháněny především technologickými a vědeckými inovacemi, globalizací a proměnou našich společenských norem. Pochopení těchto změn je pro mladé lidi klíčové, aby se mohli úspěšně pohybovat v tomto stále složitějším světě.

Technologické inovace

21. století je svědkem nebývalého technologického růstu, který neustále mění a přehodnocuje způsob, jakým žijeme, pracujeme a komunikujeme.

Digitální revoluce

- Internet a připojení: Internet se stal všudypřítomným a usnadňuje okamžitou komunikaci a přístup k informacím. Platformy sociálních médií proměnily sociální interakce a šíření informací, a to až v takové míře, kdy OSN zahrnuje internetové připojení do základních lidských práv.
- Mobilní technologie: Chytré telefony způsobily revoluci v každodenním životě a poskytují nástroje pro komunikaci, navigaci, správu každodenního života a zábavu.
- Umělá inteligence (AI): Umělá inteligence se stále více začleňuje do různých odvětví od zdravotnictví až po finančnictví, zvyšuje efektivitu, vytváří nové příležitosti, a vytěsňuje starší způsoby práce.
- Velká data a analytika: Schopnost analyzovat obrovské množství dat vedla k informovanějšímu rozhodování a personalizovaným službám, ale také k výzvám a obavám ohledně dnešní úrovně soukromí a také demokracie.

Zaměstnanost a dovednosti

- Automatizace: Rutinní práce jsou automatizovány, což vyžaduje, aby si pracovníci měnili nebo zvyšovali kvalifikaci kvůli přizpůsobení se rychle měnícímu trhu práce.
- Práce na dálku: Inovace v komunikačních technologiích umožnily práci na dálku, což změnilo tradiční dynamiku pracoviště.
- Celoživotní vzdělávání: Neustálé vzdělávání a zvyšování kvalifikace jsou nezbytné, protože technologický pokrok vytváří nové pracovní pozice a vyžaduje nové kompetence.

Společenské změny

Změna rodinné dynamiky

- Tlak rodičů: Zvýšený tlak rodičů na výkon v oblasti studia a kariéry může přispívat ke stresu a úzkosti mladých lidí.
- Rodiny s jedním rodičem: Nárůst počtu neúplných rodin a netradičních rodinných struktur může mít dopad na emoční podporu, která je mladým lidem k dispozici, a na připravenost odborníků v oblasti duševního zdraví i dalších podpůrných profesí, jako jsou pracovníci s mládeží.

Ekonomická nejistota a problémy v oblasti zaměstnanosti

- Nejistota zaměstnání: Ekonomické výkyvy a změny na trhu práce, které mají za následek nejistotu do budoucna, mohou vyvolat nejistotu a stres ohledně budoucích pracovních vyhlídek.
- Gig ekonomika: Vzestup gig ekonomiky a práce na volné noze může nabízet flexibilitu, ale také přispívat k finanční nestabilitě, přepracovanosti, vyhoření a stresu.

Globalizace a kulturní výměna

- Zvýšená mobilita: Snadnější cestování a digitální konektivita umožnily kulturní výměnu, globálnější perspektivu a identitu přesahující hranice národního státu.
- Různorodá pracoviště: Globalizace vedla ke vzniku rozmanitějších pracovních míst, která vyžadují mezikulturní kompetence, týmovou práci a měkké dovednosti.

Sociální hnutí a měnící se normy

- Rovnost a začlenění: Hnutí prosazující rovnost pohlaví, práva LGBTQ+ a rasovou spravedlnost získala na síle a změnila společenské hodnoty a politiku.
- Povědomí o životním prostředí: Rostoucí povědomí o otázkách životního prostředí vedlo k posunu směrem k udržitelným postojům, postupům a politikám.

Povědomí o duševním zdraví

- Snížení stigma: Větší informovanost a otevřenost o duševním zdraví a možných problémech vedla k lepší podpoře a zdrojům pro ty, kteří to potřebují.
- Zaměření na dobré životní podmínky: Důraz na well-being a rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem roste, což odráží změny společenských priorit.

Rychlé technologické a sociální změny v 21. století mají hluboký dopad na duševní zdraví a pohodu mladých lidí. Tyto změny sice nabízejí řadu příležitostí, ale představují také výzvy, které mohou mít dopad na duševní zdraví.

Pozitivní důsledky

Zlepšený přístup k informacím a zdrojům

- Povědomí o duševním zdraví: Větší přístup k informacím vedl k většímu povědomí a pochopení významu duševní pohody a problémů duševního zdraví, což snížilo stigma a podpořilo vyhledávání podpory.
- Online podpůrné sítě: Sociální média a online komunity poskytují mladým lidem platformu pro sdílení zkušeností a přístup k podpoře vrstevníků, což posiluje pocit sounáležitosti a snižuje pocit izolace.

Technologické nástroje pro duševní zdraví

- Aplikace pro duševní zdraví: Četné aplikace nabízejí nástroje pro meditaci, zvládání stresu a kognitivně-behaviorální terapii, díky čemuž jsou zdroje pro duševní zdraví populárnější a dostupnější.
- Služby telehealth: Online poradenství a terapie zlepšila dostupnost služeb duševního zdraví, zejména pro osoby ve vzdálených nebo nedostatečně obsluhovaných oblastech.

Příležitosti k sociálnímu propojení

- Globální konektivita: Sociální média a digitální komunikační nástroje umožňují mladým lidem udržovat spojení s přáteli a rodinou bez ohledu na geografickou vzdálenost.
- Virtuální komunity: Online platformy umožňují vytváření zájmových komunit, kde mladí lidé mohou najít stejně smýšlející vrstevníky a podpůrné sítě.

Negativní důsledky

Zvýšený čas strávený u obrazovky a digitální přetížení

- Závislost na obrazovce: Nadměrné používání digitálních zařízení může vést k závislosti na obrazovce, což má dopad na spánek, fyzické zdraví a sociální interakce.
- Informační přetížení: Neustálé vystavování informacím a digitálnímu obsahu může vést ke stresu a úzkosti, protože mladí lidé se snaží zpracovat a udržet krok s přílivem dat.

Kyberšikana a online obtěžování

- Kyberšikana: Anonymita internetu může usnadnit šikanu a obtěžování, což vede k emocionálnímu stresu, traumatům a dlouhodobým psychickým následkům.
- Online obtěžování: Negativní interakce a obtěžování na sociálních sítích mohou narušit sebevědomí a přispět k duševním potížím, včetně úzkosti a deprese.

Sociální srovnání a tlak

- Tlak sociálních médií: Mnoho online platforem často prezentuje idealizované verze reality, což vede k nerealistickým očekáváním a negativnímu sebeporovnávání.

- Fear of Missing Out (FOMO): Neustálé sledování aktivit a úspěchů ostatních může vyvolat pocit nedostatečnosti a úzkost z toho, že vám uniknou nějaké zážitky.

Izolace a osamělost

- Omezení interakce tváří v tvář: Zvýšená závislost na digitální komunikaci může omezit příležitosti pro osobní sociální interakce, což vede k pocitu izolace a osamělosti.
- Virtuální vztahy: Přestože online vztahy mohou být podpůrné, mohou postrádat hloubku a emocionální odezvu vztahů tváří v tvář.
- Úzkost o životní prostředí: Rostoucí povědomí o klimatické krizi a environmentálních problémech může vést k úzkosti a pocitu bezmoci ohledně budoucnosti (ekoúzkost).

2.2 Praktické strategie pro pracovníky s mládeží: řešení výzev tohoto složitého světa

Práce s mládeží v 21. století se musí přizpůsobit rychlým společenským a technologickým změnám, aby mohla účinně podporovat a vést mladé lidi. Podporou inkluзивity, péče o životní prostředí, duševního zdraví a digitální gramotnosti mohou pracovníci s mládeží pomoci mladým lidem orientovat se v našem složitém světě. Využívání technologií k zaujetí, příprava na budoucí zaměstnání a budování odolnosti a přizpůsobivosti jsou zásadní strategie, které umožňují mladým lidem prosperovat v dynamickém a propojeném světě.



3.

**POROZUMĚNÍ
A BUDOVÁNÍ
KOMPETENCÍ VE
21. STOLETÍ**

Co najdete v této kapitole?

- Pochopení významnosti pojmu kompetence a jejího udržitelného rozvoje.
- - Úvahy o kompetencích nezbytných pro úspěch v tomto složitém 21. století.
- Pochopení toho, jak neformální vzdělávání přispívá k budování dovedností, znalostí, postojů, hodnot a chování nezbytných pro efektivní práci s mládeží v 21. století.

3.1 Co je to kompetence?

Kompetence je schopnost efektivně používat kombinaci znalostí, dovedností a postojů k plnění úkolů a řešení problémů v určitém kontextu.

Jedná se o teoretické znalosti i praktické schopnosti pro orientaci ve složitých situacích a podporu pozitivního rozvoje.

Díky holistickému přístupu k rozvoji kompetencí mohou jednotlivci dosáhnout vyšší úrovně odbornosti a přizpůsobivosti a připravit se tak na výzvy 21. století.

Složky kompetence

• Znalosti

Teoretické znalosti: Znalost pojmů, principů a informací, které se vztahují k určitému oboru nebo úkolu.

Znalost souvislostí: Znalost širšího kontextu, v němž je úkol prováděn, včetně kulturních, sociálních, ekonomických a organizačních faktorů.

• Dovednosti

Kognitivní dovednosti: Mentální schopnosti, jako je kritické myšlení, řešení problémů, rozhodování a kreativita. Tyto dovednosti umožňují jednotlivcům zpracovávat informace, analyzovat situace a vytvářet řešení.

Technické dovednosti: Specifické schopnosti potřebné k provádění konkrétních úkolů nebo používání nástrojů a technologií. Často jsou specifické pro konkrétní úkol a vyžadují praxi a přesnost.

Měkké a interpersonální dovednosti: Měkké dovednosti označují širokou škálu netechnických schopností, které ovlivňují způsob, jakým komunikujeme s ostatními a řídíme svou práci, jako je komunikace nebo přizpůsobivost. Mezilidské schopnosti se týkají komunikace, spolupráce a budování vztahů. Tyto dovednosti jsou klíčové pro efektivní spolupráci s ostatními.

• Postoje

Hodnoty a přesvědčení: Základní přesvědčení a hodnoty, které ovlivňují chování a rozhodování. Patří mezi ně etické ohledy, závazek ke kvalitě a smysl pro odpovědnost.

Myšlení: Postoje k učení, změnám a výzvám. Růstové myšlení například podporuje odolnost a neustálé zlepšování.

Motivace: Snaha a nadšení pro plnění úkolů a dosahování cílů. Vysoká motivace často koreluje s vytrvalostí a úsilím.

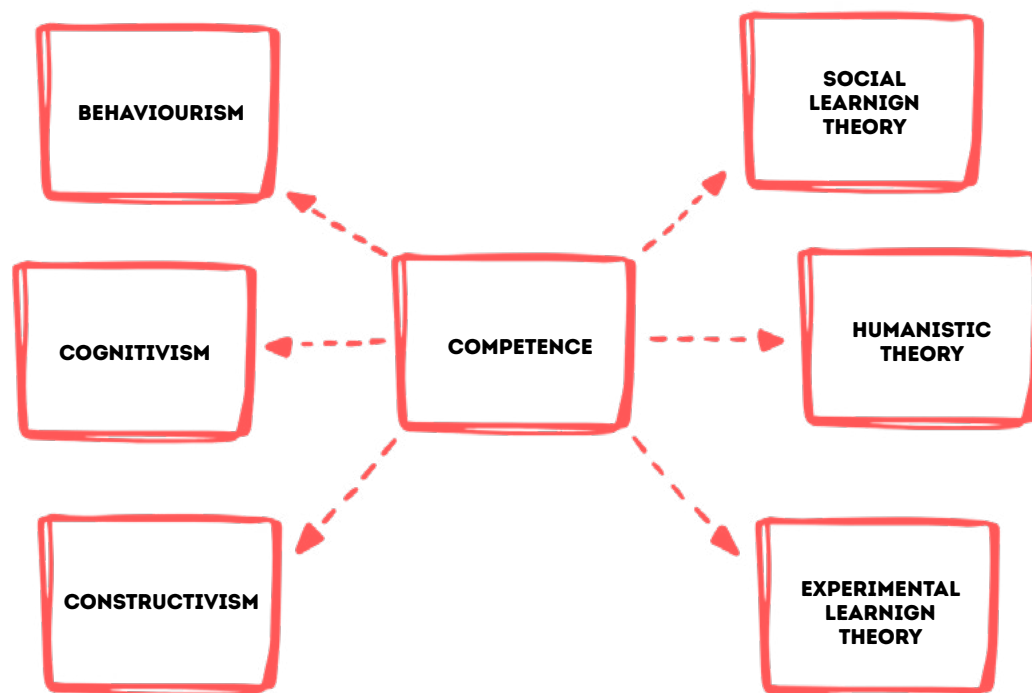
• Chování

Pozorovatelné akce: Skutečné chování a postupy, které jednotlivci při plnění úkolů vykazují. Toto chování je uplatněním znalostí, dovedností a postojů v reálných scénářích.

Konzistence a přizpůsobivost: Schopnost plnit úkoly trvale dobře a zároveň se přizpůsobovat měnícím se podmínkám a požadavkům.

Několik teorií učení poskytuje náhled na to, jak se kompetence rozvíjejí. Úvahy o těchto teoriích jsou nezbytné pro pochopení toho, jak jednotlivci získávají a posilují své schopnosti v různých kontextech. To má zásadní význam pro vytváření efektivních vzdělávacích postupů a standardů, informačních politik a strategií a usměrňování profesního růstu. Teoretické rámce poskytují komplexní, na důkazech založené pochopení toho, jak se kompetence získávají a rozvíjejí, a pomáhají odborníkům z praxe efektivněji navrhnout, realizovat a hodnotit intervence. Pojďme objevit výhody zapojení teoretických rámců s důrazem na jejich roli při utváření efektivních postupů, usměrňování profesního rozvoje a informování o vzdělávacích strategiích.





Behaviorismus

Behaviorismus se zaměřuje na pozorovatelné chování a vliv vnějších podnětů na učení s důrazem na posilování a opakování při formování žádoucího chování.

Kognitivismus

Klade důraz na mentální procesy a jejich vliv na učení. Chápání pojmu "kompetence" zahrnuje získávání a uspořádání znalostí, jakož i rozvoj kognitivních dovedností.

Konstruktivismus

Navrhuje, že žáci si vytvářejí vlastní porozumění a znalosti prostřednictvím zkušeností a reflexe. Kompetence jsou chápány jako schopnost aplikovat znalosti v různých kontextech.

Teorie sociálního učení

Tvrdí, že k učení dochází pozorováním, napodobováním a sociálními interakcemi. Kompetence se rozvíjejí prostřednictvím modelování chování a společného učení.

Humanistická teorie

Zdůrazňuje význam osobního růstu, seberealizace a motivace. Kompetence zahrnuje dosažení vlastního potenciálu a celostní rozvoj.

Teorie zážitkového učení

Klade důraz na učení prostřednictvím přímé zkušenosti a reflexe. Nastiňuje cyklický proces prožívání, reflexe, přemýšlení a jednání.

3.2 Budování kompetencí pro úspěch ve 21. století

Vzhledem k tomu, že 21. století přineslo významné změny v technologiích, společnosti a globální ekonomice, vyžaduje to zásadní posun v kompetencích potřebných pro úspěch. Kompetence potřebné v 21. století jsou mnohostranné a rozmanité a odrážejí komplexní a dynamickou povahu moderního života. Různé perspektivy - vzdělávací, profesní, globální, technologické, sociální a emocionální, environmentální a ekonomické - zdůrazňují rozmanitost a náročnost požadavků kladených na jednotlivce. Integraci těchto perspektiv mohou pedagogové, zákonodárci a odborníci z praxe vypracovat komplexní strategie, které jednotlivce vybaví kompetencemi potřebnými k prosperitě v 21. století. Tento holistický přístup zajišťuje, že lidé jsou připraveni zvládat výzvy a využívat příležitosti stále propojenějšího a rychle se měnícího světa.

Vzdělávací perspektiva

Vzdělávací perspektiva zdůrazňuje význam rozvoje dovedností, které umožňují celoživotní učení a přizpůsobivost v tomto neustále se měnícím světě. Mezi klíčové kompetence patří:

- **Kritické myšlení a řešení problémů:** Schopnost analyzovat složité problémy, vyhodnocovat informace a vyvíjet inovativní řešení.
- **Kreativita a inovace:** Podporovat inovativní myšlení a schopnost generovat nové nápady a řešení.
- **Spolupráce a komunikace:** Efektivní práce v různých týmech a jasná a efektivní komunikace.

Profesionální perspektiva

Z profesního hlediska jsou kompetence zaměřeny na zvýšení zaměstnatelnosti a kariérního postupu. Mezi důležité kompetence patří:

- **Digitální gramotnost:** Znalost používání digitálních nástrojů a technologií a pochopení jejich dopadu na trh práce a společnost obecně.
- **Přizpůsobivost a flexibilita:** Schopnost rychle se přizpůsobit novým rolím, technologiím a pracovním prostředím.
- **Vedení a iniciativa:** Vedení projektů, iniciativa a řízení změn v organizaci.

Globální perspektiva

Globální perspektiva se zaměřuje na kompetence potřebné k efektivnímu fungování v propojeném světě. Mezi tyto kompetence patří:

- **Kulturní kompetence:** Pochopení a ocenění kulturní rozmanitosti a respektující interakce s lidmi z různých prostředí.
- **Globální povědomí:** Znalost globálních problémů, jako je klimatická krize, vzájemná ekonomická závislost a geopolitická dynamika.
- **Mezikulturní komunikace:** Efektivní komunikace napříč kulturami a jazyky.

Case Study - Hyphen8: Connecting dots to infinity Strauss APS - Italy

TARGET GROUP

8+ years old, with a deeper focus for young people from 13 to 30 (local and international people)

ORGANIZERS/PARTNERS

Organized by Strauss APS, a non-profit organization focused on education, community awareness and youth empowerment. Partners include local community, municipality and Entropia, a Calabrian organization.

THE PURPOSE

Hyphen 8 had a clear and multi-faceted mission. The project aimed first and foremost to raise awareness about mental health in Sicilian and Calabrian communities, which often face stigma around these topics. By highlighting the importance of mental and physical health, Hyphen 8 promoted a holistic view of well-being. Additionally, Strauss saw an opportunity not just to impact local youth but also to empower international volunteers and local young people as advocates for mental health. By equipping participants with practical skills and tools, the project fostered a sustainable impact, creating a ripple effect of advocacy and support within the community and beyond.

THE METHODS

Inclusive and Community-Driven Approach. The project focused on inclusivity and accessibility, combining non-formal education with interactive activities to boost mental health awareness and self-awareness. Core activities were:

- Physical Wellness: Yoga and hiking to link movement with mental well-being.
- Mindfulness: Breathing and focus sessions for stress management.
- Creative Workshops: Art, music, and writing for emotional expression.
- Coaching: Goal-setting to encourage self-improvement.
- Community Events: Tailored campaigns to deepen local engagement.

THE OUTCOMES

Hyphen 8 made a lasting impact by raising mental health awareness in Sicilian and Calabrian communities. Many participants, initially unfamiliar with mental health topics, developed a deeper understanding of well-being, while volunteers gained insights into local challenges and strengthened their advocacy skills. The project equipped participants with practical tools to manage stress and anxiety, providing a lifeline in areas with limited mental health resources. This sense of empowerment inspired both volunteers and youth to champion mental health in their daily lives, creating a ripple effect of advocacy. Hyphen 8 also fostered thriving peer support networks, encouraging open dialogue and mutual support. Inspired by its success, local youth are now initiating their own mental health projects, ensuring the mission to support and uplift their communities continues.

Kompas OECD v oblasti vzdělávání do roku 2030

Jednou z významných globálních platform zaměřených na rozvoj kompetencí je Kompas OECD pro vzdělávání 2030. Cílem této iniciativy Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) je připravit studenty na celém světě na složité podmínky budoucí práce a života. Kompas pro vzdělávání 2030 je rámec, který nastiňuje znalosti, dovednosti, postoje a hodnoty, jež studenti potřebují, aby se jim dařilo v rychle se měnícím světě.

Rámec klade důraz na široký soubor kompetencí, které přesahují tradiční akademické dovednosti a zahrnují:

1. **Kognitivní a metakognitivní dovednosti:** Kritické myšlení, řešení problémů a tvůrčí myšlení.
2. **Sociální a emoční dovednosti:** Empatie, spolupráce a řešení konfliktů.
3. **Praktické a fyzické dovednosti:** Uplatňování znalostí v reálném prostředí, zvládání úkolů a efektivní používání technologií.

Příklady projektů:

Rámec globálních kompetencí: Rámec globálních kompetencí OECD, který je součástí Kompasu pro vzdělávání 2030, podporuje studenty v tom, aby zkoumali místní, globální a mezikulturní problémy, chápali a oceňovali různé perspektivy, zapojovali se do otevřených a efektivních interakcí a podnikali zodpovědné kroky ke společnému blahu.

Globální hodnocení kompetencí PISA: Program pro mezinárodní hodnocení žáků (PISA), který řídí OECD, zahrnuje hodnocení globálních kompetencí, které měří, jak dobře žáci dokáží uplatnit své znalosti a dovednosti v reálných situacích zahrnujících globální a mezikulturní problémy. Toto hodnocení podporuje vzdělávací systémy na celém světě v tom, aby upřednostňovaly kompetence, které připravují žáky na globální občanství.

Projekt Vzdělávání 2030: Tento širší projekt v rámci iniciativy Kompas pro vzdělávání 2030 spolupracuje se zeměmi a zúčastněnými stranami na celém světě na společném vytváření učebních plánů zaměřených na budoucnost, které podporují tyto kompetence. Zahrnuje výzkum, politická doporučení a praktické nástroje pro pedagogy, které mohou implementovat ve třídách po celém světě.

Technologická perspektiva

S rychlým technologickým pokrokem se klade velký důraz na kompetence související s digitální a technologickou gramotností. Mezi klíčové kompetence patří:

- **Informační gramotnost:** Schopnost efektivně vyhledávat, vyhodnocovat a používat informace.
- **Technické dovednosti:** Znalosti v oblastech, jako je kódování, analýza dat a kybernetická bezpečnost.
- **Etické používání technologií:** Pochopení etických důsledků technologií a jejich zodpovědné používání.

Case Study - EduEra Youth Goal Setting

TARGET GROUP

Targeted at young people, specifically high school students aged 15-18 years old.

ORGANIZERS/PARTNERS

Organized by EduEra, a non-profit organization focused on education and youth empowerment. Partners include local schools, educational institutions in Slovakia

THE PURPOSE

The primary purpose of the workshop is to enhance mental health and wellbeing among young people by helping them build essential life skills and competencies. It aims to empower students to reflect on their current life situations, identify areas for improvement, and set realistic and achievable goals for their personal and academic development.

THE METHODS

The workshop utilizes coaching methodology, with a focus on the Wheel of Life exercise. During this exercise, students assess various aspects of their lives, such as education, health, relationships, and hobbies. The Wheel of Life allows participants to visualize their satisfaction in these areas, reflect on their priorities, and set specific goals they wish to achieve by the end of the school year. The workshop is conducted in a classroom setting, engaging the whole class in reflective discussions, group activities, and individual goal-setting sessions.

THE OUTCOMES

The expected outcomes include improved self-awareness among students, enhanced goal-setting and time management skills, and increased motivation to achieve personal and academic objectives. By the end of the school year, students are encouraged to review their progress and make adjustments to their goals if necessary. This process fosters a sense of accomplishment and resilience, contributing positively to their overall mental well-being and academic success. The workshop demonstrates how structured reflection and goal-setting exercises can empower students to take control of their personal development and thrive in both academic and personal life.

Z technologického hlediska je významnou globální platformou zaměřenou na rozvoj kompetencí DigComp Framework (Evropský rámec digitálních kompetencí). Tento rámec je navržen tak, aby zvyšoval digitální gramotnost a dovednost v různých kontextech odpovídajících požadavkům světa založeného na technologiích.

Rámec DigComp poskytuje strukturovaný přístup k digitálním kompetencím, který zahrnuje řadu dovedností potřebných k efektivnímu využívání technologií v osobním, vzdělávacím a profesním prostředí. Je rozdělen do pěti klíčových oblastí:

1. Informační a datová gramotnost: Dovednosti související s vyhledáváním, vyhodnocováním a efektivní správou informací a dat.
2. Komunikace a spolupráce: Používání digitálních nástrojů pro komunikaci, spolupráci a sdílení obsahu.
3. Tvorba digitálního obsahu: Dovednosti pro tvorbu, úpravu a správu digitálního obsahu.
4. Bezpečnost: Pochopení a management rizik spojených s digitálním prostředím, včetně ochrany dat a kybernetické bezpečnosti.
5. Řešení problémů: Schopnost identifikovat a řešit problémy pomocí digitálních technologií, včetně řešení problémů a přizpůsobení digitálních nástrojů.

Příklady

Evropský rámec digitálních kompetencí pro občany (DigComp 2.1): Tato aktualizovaná verze rámce obsahuje podrobný popis kompetencí potřebných v digitálním věku, včetně praktických příkladů a zdrojů pro pedagogy a školitele. Jeho cílem je zlepšit digitální gramotnost občanů v Evropě i mimo ni.

Koalice pro digitální dovednosti a pracovní místa: Tato koalice, kterou iniciovala Evropská komise, sdružuje zúčastněné strany s cílem podpořit digitální dovednosti v celé Evropě. Podporuje vzdělávací programy, výzkum a rozvoj digitálních kompetencí, aby jednotlivci a podniky mohli efektivně využívat digitální technologie.

Globální iniciativa pro digitální dovednosti: Organizace jako Google a Microsoft ve spolupráci s různými vzdělávacími a vládními institucemi nabízejí programy, jako je "Digitální garáž" společnosti Google a "Microsoft Learn" společnosti Microsoft, které poskytují bezplatné školení a zdroje pro rozvoj digitálních dovedností. Tyto platformy jsou v souladu s rámcem DigComp pro zvyšování globální digitální gramotnosti.

Technologické kurzy Coursera a edX: Online vzdělávací platformy jako Coursera a edX nabízejí širokou škálu kurzů digitálních dovedností, od základního kódování až po pokročilou datovou vědu. Tyto kurzy se často integrují s rámci, jako je DigComp, a poskytují studentům dovednosti potřebné k tomu, aby vynikli v oborech zaměřených na technologie.

Sociální a emocionální perspektiva

Sociální a emocionální perspektiva zdůrazňuje význam interpersonálních a intrapersonálních dovedností pro osobní well-being a efektivní interakci s ostatními. Mezi základní kompetence patří:

- **Emoční inteligence:** Rozpoznávání a zvládání vlastních emocí a porozumění emocím druhých.
- **Empatie a soucit:** Chápání a sdílení pocitů druhých a projevování zájmu o jejich blaho.
- **Odolnost a zvládání stresu:** Schopnost zvládat stres, překonávat nepřízeň osudu a udržovat si duševní zdraví.

Case Study - Mentoring for Children with an idea

TARGET GROUP

Targeted at young people, specifically elementary and high school students aged 12-18 years old.

ORGANIZERS/PARTNERS

Divadlo na cucky is a professional independent theater in the center of Olomouc, with contemporary dramaturgy focusing on civic engagement and current social issues. The spaces of Divadlo na cucky serve as an open platform for people to meet and participate in regular programming, which, alongside its own repertoire, includes workshops, art education courses, debates, the operation of Gallery XY, and a community oasis that is newly part of the space.

THE PURPOSE

To work with the talent and ideas of young people and develop their abilities through a special mentoring program, providing selected pupils and students with an extraordinary opportunity to pursue their ideas and develop their skills through teamwork, with the help of mentors and consultants who are top experts in their fields. Young people thus have the opportunity to learn how to turn ideas into projects and successfully implement them.

THE METHODS

The methods employed encompass a comprehensive approach to personal and project development. Through individual coaching sessions, participants receive personalized guidance tailored to their specific needs and goals, while group coaching facilitates peer learning and collaborative problem-solving. Mind mapping techniques are utilized to help visualize ideas, establish connections, and structure thoughts in a creative and systematic way. The process is further enhanced by field experts who provide mentoring, sharing their practical experience and industry insights, thus bridging the gap between theory and real-world application.

THE OUTCOMES

The program has yielded impressive results through diverse locally impactful projects. These range from awareness-raising initiatives like a fashion show addressing domestic violence to engaging community dialogues on educational reform, and from practical innovations such as 3D-printed educational tools for schools and computer game development. Through these hands-on experiences, participants develop a comprehensive set of essential competencies. They enhance their creative thinking abilities, learn to work effectively in teams, and sharpen their problem-solving capabilities. The projects provide practical experience in project management, while participants build valuable networking skills by connecting with various stakeholders. Additionally, they cultivate entrepreneurial mindsets and gain specialized knowledge in their chosen fields. These developed competencies not only contribute to the success of their immediate projects but also prepare them for future professional challenges.

Významnou celosvětovou platformou zaměřenou na sociální a emoční kompetence je **rámec SEL (Social and Emotional Learning)**, který vytvořila **organizace CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)**. CASEL je přední organizací, která se věnuje rozvoji praxe sociálního a emočního učení ve vzdělávacích systémech po celém světě.

Přehled CASEL rámce SEL:

CASEL rámec SEL klade důraz na rozvoj klíčových sociálních a emočních dovedností, které jsou nezbytné pro úspěch žáků v akademickém i osobním kontextu. Rámec je strukturován do pěti základních kompetencí:

1. **Sebeuvědomění:** Pochopení vlastních emocí, silných a slabých stránek a uvědomění si, jak ovlivňují chování.
2. **Sebeřízení:** Zvládat emoce, stres a impulsy, stanovovat si osobní a studijní cíle a pracovat na nich.
3. **Sociální povědomí:** Pochopení a empatie vůči ostatním, včetně lidí z různých prostředí a kultur.
4. **Vztahové dovednosti:** Budování a udržování zdravých a podpůrných vztahů prostřednictvím efektivní komunikace, týmové práce a řešení konfliktů.
5. **Zodpovědné rozhodování:** Přijímání etických a konstruktivních rozhodnutí o osobním a společenském chování na základě ohledu na blaho své i druhých.

Příklady projektů

Školní programy SEL: Mnoho škol po celém světě, jako například školy zapojené do sítě **SEL4US**, implementuje rámec SEL pro začlenění sociálního a emocionálního učení do svých vzdělávacích programů. Tyto programy se zaměřují na výuku dovedností SEL prostřednictvím strukturovaných lekcí, aktivit a celoškolních postupů.

Globální iniciativy SEL: Organizace jako **Globální partnerství pro vzdělávání (GPE)** a **UNICEF** začleňují SEL do svých vzdělávacích programů, aby podpořily emoční well-being a odolnost dětí a mládeže v různých zemích. Tyto iniciativy často poskytují školení pro pedagogy a zdroje pro začlenění SEL do třídní praxe.

Digitální platformy pro SEL: Platformy, jako je **program RULER Yaleova centra pro emoční inteligenci**, nabízejí online zdroje a nástroje pro výuku SEL. Rámec RULER pomáhá pedagogům a žákům rozvíjet dovednosti v rozpoznávání, chápání, označování, vyjadřování a regulaci emocí.

Komunitní programy a programy pro mládež: Národní partnerství pro mentoring (MENTOR) podporuje SEL prostřednictvím mentoringových programů, které se zaměřují na budování pozitivních vztahů a poskytování poradenství a podpory mladým lidem. Tyto programy jsou navrženy tak, aby vedle akademického a kariérního rozvoje posilovaly i sociální a emocionální dovednosti.

Environmentální perspektiva

Vzhledem k rostoucímu důrazu na udržitelnost jsou environmentální kompetence stále důležitější. Mezi klíčové kompetence patří:

- **Environmentální gramotnost:** Pochopení ekologických principů a vlivu lidské činnosti na životní prostředí.
- **Udržitelné postupy:** Zavádění postupů, které podporují environmentální udržitelnost v osobním a profesním kontextu.
- **Systémové myšlení:** Uvědomění si vzájemné provázanosti sociálních, ekonomických a environmentálních systémů.

Case Study - Estonia

TARGET GROUP

Young adults on the neurodivergent spectrum, primarily those diagnosed with ADHD and Asperger's Syndrome, who are navigating the challenges of independent living and major life transitions. These individuals are often emerging from highly structured family environments into autonomous living situations, requiring support in developing independent life skills.

ORGANIZERS/PARTNERS

The program is led by Markus Jarve in collaboration with local NGOs that specialize in neurodivergent youth advocacy and support. These organizations provide professional oversight and facilitate client referrals based on careful assessment of individual needs and program suitability. This partnership ensures appropriate matching between client needs and coaching services.

THE PURPOSE

The primary aim is to empower these young individuals to discover and trust their inherent capabilities while experiencing genuine self-actualization. This is particularly crucial as many clients come from backgrounds of intensive family management, which can lead to either continued co-dependency patterns or extreme reactions resulting in risky behaviors when living independently, including potential substance abuse issues. The program addresses this critical transition period to establish healthy independence.

THE METHODS

The cornerstone of the approach is non-judgmental active listening, particularly vital for this specific client group. The focus is on identifying and implementing minimal resistance pathways toward goals. A key breakthrough occurs when clients begin to challenge their existing limiting beliefs through small, manageable steps, building confidence through accumulated successes. This incremental approach allows for sustainable progress while maintaining client engagement and motivation.

THE OUTCOMES

The program has fostered numerous lasting relationships with former clients, evolving into meaningful peer connections. The combination of unwavering support and belief in client capabilities, coupled with empowerment-focused guidance, has proven highly effective. Clients show marked improvement in practical areas such as academic performance, particularly in exam preparation, time management, and strategic planning. The emphasis on self-directed goal setting and visualization, broken down into manageable steps, has been especially powerful in maintaining academic progress. The client's ownership of their planning process significantly reduces regression in their studies and personal development.

EU GreenComp

V evropském kontextu bychom rádi představili EU GreenComp (Evropský rámec zelených kompetencí), iniciativu Evropské unie, jejímž cílem je podporovat a zvyšovat dovednosti v oblasti environmentální udržitelnosti v celé Evropě. Poskytuje strukturovaný soubor kompetencí, jehož cílem je umožnit jednotlivcům a organizacím přijímat environmentálně odpovědná rozhodnutí a podnikat kroky k udržitelnosti. Rámec popisuje klíčové znalosti, dovednosti a postoje nezbytné pro řešení environmentálních výzev, podporu ekologického myšlení a podporu udržitelného chování v osobním i profesním kontextu. GreenComp je součástí širšího úsilí EU o dosažení cílů v oblasti klimatu a udržitelnosti prostřednictvím začlenění zelených kompetencí do vzdělávání, odborné přípravy a celoživotního učení.

Rámec EU GreenComp je strukturován do čtyř vzájemně propojených oblastí, z nichž každá se zaměřuje na různé aspekty kompetence v oblasti udržitelnosti:

1. **Ztělesňování hodnot udržitelnosti:** Tato oblast zdůrazňuje význam přijetí a prosazování hodnot, které podporují udržitelnost životního prostředí. Zahrnuje kompetence týkající se péče o životní prostředí, pochopení ekologické vzájemné závislosti a posilování pocitu odpovědnosti za planetu.
2. **Udržitelný život:** Tato oblast se zaměřuje na dovednosti potřebné pro život udržitelný z hlediska životního prostředí. Zahrnuje kompetence, jako je informované rozhodování o spotřebě, efektivní hospodaření se zdroji a snižování osobního dopadu na životní prostředí.
3. **Udržitelná iniciativa:** Tato oblast se zabývá opatřeními na podporu udržitelnosti. Zahrnuje kompetence související s řešením problémů, inovacemi a spoluprací při řešení environmentálních problémů na místní i globální úrovni.
4. **Kritické myšlení a reflexe:** Tato oblast podporuje kritický přístup k otázkám životního prostředí a podporuje dovednosti analyzovat a uvažovat o udržitelnosti postupů, politik a technologií. Zahrnuje také zkoumání a vyhodnocování informací a pochopení širších důsledků rozhodnutí na životní prostředí.

Ekonomická perspektiva

Ekonomická perspektiva klade důraz na kompetence, které jsou motorem hospodářského růstu a inovací. Mezi tyto kompetence patří:

- **Podnikavost:** Schopnost identifikovat příležitosti, riskovat, převzít iniciativu a inovovat.
- **Finanční gramotnost:** Pochopení finančních pojmů a efektivní řízení osobních a firemních financí.
- **Povědomí o trhu:** Znalost dynamiky trhu, potřeb a trendů na trhu práce a schopnost přizpůsobit se ekonomickým změnám.

Case Study - Greece

TARGET GROUP

Young people 16-19 years old (students) who are facing difficulties to deal with everyday tasks and set goals for the (near) future.

ORGANIZERS/PARTNERS

Organized by Praxis, a non-governmental and cultural organisation in Serres Greece which provides assistance and opportunities to young people and implements educational projects/activities at schools.

THE PURPOSE

The goal of the workshop and the coaching sessions is to help these youngsters develop essential life skills that would enhance their confidence and improve their time management and punctuality. Also, the aim is to help them deal with issues including low self-esteem and a lack of focus in both their personal and academic life and clarify their goals for the future.

THE METHODS

SWOT analysis: Using the SWOT analysis to identify internal and external factors that can impact the development of youth competences that influence the individuals.

GROW Model: Using the GROW model to analyze specific challenges and develop solutions. It is used to guide youngsters through goal-setting and decision-making, focusing on improving their academic performance and career planning.

SMART goals: Use of the "SMART" tool to organize and prioritize their goals. Once students have clarity on what they want to achieve, the coach helps them break down their broad goals into SMART goals to create a focused plan for improvement..

THE OUTCOMES

Students would be able to successfully define their advantages and disadvantages in order to be able to start to work on their weaknesses by using their strengths. Their grades would be improved, particularly in math, as they became more focused on highpriority tasks. By their participation in the classroom they would improve their relationships with peers and teachers. Until the end of the school year, they could achieve their goal of raising their grades, thanks to the structured approach of setting SMART goals and following a consistent study routine. After all, they would develop a stronger sense of self-awareness and agency, equipping them with tools to continue growing in both their personal and academic life.

Rámec EntreComp

Rámec EntreComp (Evropský rámec podnikatelských kompetencí) je iniciativa Evropské komise, která se zaměřuje na podporu podnikatelských dovedností a kompetencí v celé Evropě. Stejně jako GreenComp poskytuje EntreComp strukturovaný rámec, který je však specificky určen k rozvoji podnikatelského myšlení a schopností, jež jsou nezbytné pro hospodářský růst a inovace.

Rámec EntreComp je strukturován do tří hlavních oblastí, z nichž každá obsahuje specifické kompetence podporující podnikání:

1. **Nápady a příležitosti:** Tato oblast se zaměřuje na rozpoznávání a vytváření hodnoty nápadů. Kompetence v této oblasti zahrnují kreativitu, rozpoznávání příležitostí a vizi. Jde o pochopení ekonomických souvislostí a přeměnu nápadů v životaschopné obchodní modely nebo sociální podniky.
2. **Zdroje:** Tato oblast klade důraz na efektivní využívání a řízení zdrojů. Kompetence zahrnují finanční a ekonomickou gramotnost, mobilizaci zdrojů a sebeuvědomění. To pomáhá jednotlivcům a organizacím řídit ekonomické aktivity udržitelně a efektivně.
3. **Do akce:** Tato oblast se zabývá proměnou nápadů a plánů v činy, managementem rizik a navigací na podnikatelské cestě. Zahrnuje kompetence, jako je iniciativa, plánování a management, zvládání nejistoty a spolupráce s ostatními při realizaci nápadů.

3.3 Budování kompetencí (mládeže) v praxi

Budování kompetencí zahrnuje více než jen získávání znalostí, postojů a dovedností; vyžaduje komplexní přístup, který integruje různé teorie učení, jak jsme již uvedli. Různé teorie učení přispívají k rozvoji kompetencí a nabízejí praktické strategie, jak tyto teorie aplikovat pro efektivní budování a zvyšování kompetencí.

Již dříve jsme se dotkli tématu užitečných teorií učení. V této části se do těchto konceptů ponoříme hlouběji v novém kontextu a budeme zkoumat, jak lze teorie učení aplikovat v praxi práce s mládeží a budování kompetencí.

BEHAVIORÁLNÍ PERSPEKTIVA

KLÍČOVÉ POJMY

Posílení

K podpoře žádoucího chování se používá pozitivní posilování (odměny) nebo negativní posilování (odstranění nepříjemných podnětů).

Cvičení a opakování

Opakované procvičování úkolů k upevnění učení a zlepšení dovedností.

Jasně cíle

Stanovení jasných a konkrétních cílů a výsledků učení.

KOGNITIVNÍ PERSPEKTIVA

KLÍČOVÉ POJMY

Teorie schémat

Teorie uspořádání znalostí do mentálních struktur (schémat), které pomáhají porozumět informacím a vybavit si je.

Zpracování informací

Pochopení toho, jak jsou informace kódovány, ukládány a vyhledávány.

Metakognice

Pochopení vlastního procesu učení a zjištění, jak ho zlepšit.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Strukturované školicí programy

Vypracujte školicí programy s jasnými cíli a pravidelným hodnocením pro upevnění učiva.

Dovednostní cvičení

Provádějte opakovaná cvičení pro budování a upevňování technických dovedností.

Mechanismy zpětné vazby

Poskytněte okamžitou a konkrétní zpětnou vazbu, abyste žáky nasměrovali k žádoucímu chování.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Konceptuální učení

Navrhněte takové učební zkušenosti, které žákům pomohou vytvářet a uspořádávat znalosti do smysluplných struktur.

Činnosti spojené s řešením problémů

Zařadte aktivity, které budou pro žáky výzvou k uplatnění jejich znalostí v různých souvislostech.

Seberegulace

Podpořte strategie žáků pro sebekontrolu a úpravu jejich přístupu k učení.



KONSTRUKTIVISTICKÁ PERSPEKTIVA

KLÍČOVÉ POJMY

Aktivní učení

Žáci se zapojují do činností, které od nich vyžadují aktivní vytváření a používání znalostí.

Lešení

Dočasná podpora, která je postupně odstraňována, jak žáci získávají kompetence.

Sociální interakce

Učení prostřednictvím spolupráce a diskuse s ostatními.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Projektové vyučování

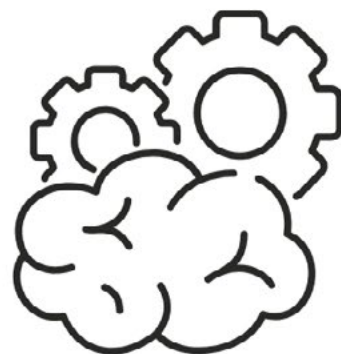
Zapojte studenty do reálných projektů, které vyžadují, aby uplatnili a zdokonalili své dovednosti.

Společné učení

Využívejte skupinovou práci a vzájemné učení, abyste umožnili žákům sdílet znalosti a poznatky.

Reflektivní praxe

Podpořte studenty v reflexi jejich zkušeností, identifikujte oblasti, které je třeba zlepšit, a upravte podle toho své strategie učení.



PERSPEKTIVA TEORIE SOCIÁLNÍHO UČENÍ

KLÍČOVÉ POJMY

Modelování

Pozorování a napodobování chování ostatních.

Zprostředkované posilování

Učení prostřednictvím pozorovaných důsledků chování druhých.

Sociální interakce

Zapojení do diskusí a společných aktivit k posílení učení.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Mentorské programy

Párování žáků s mentory, kteří jsou vzorem žádoucího chování a kteří mohou poskytovat poradenství.

Hraní rolí

Využijte hraní rolí, aby si žáci mohli procvičit a pozorovat chování v simulovaných scénářích.

Skupinové učení

Utvořte skupinové diskuse a společné projekty, abyste zlepšili učení prostřednictvím sociální interakce.



HUMANISTICKÁ PERSPEKTIVA

KLÍČOVÉ POJMY

Sebeřízené učení

Podporovat studenty, aby převzali odpovědnost za své vlastní učení a stanovili si osobní cíle.

Vnitřní motivace

Podporovat vzdělávací prostředí, které podporuje vnitřní zájmy a osobní růst žáků.

Celostní rozvoj

Zohlednění emocionálních, sociálních a kognitivních aspektů učení.

TEORIE ZÁŽITKOVÉHO UČENÍ

KLÍČOVÉ POJMY

Zážitkový cyklus

Cyklus se skládá z konkrétní zkušenosti, reflektivního pozorování, abstraktní konceptualizace a aktivního experimentování.

Učení praxí

Zapojení do činností, které poskytují přímé zkušenosti pro budování a uplatňování kompetencí.

Reflexe a adaptace

Reflexe zkušeností s cílem získat poznatky a přizpůsobit budoucí opatření.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Personalizované vzdělávací cesty

Navrhněte výukové zkušenosti, které odpovídají zájmům a cílům studentů.

Strategie pro zmocnění

Nabídněte žákům možnost stanovit si vlastní cíle, rozhodovat se a převzít odpovědnost za své učení.

Podpůrné prostředí

Vytvořte podpůrné a pečující prostředí, které podporuje vlastní výkonnost a osobní růst.

POSTUPY PRO BUDOVÁNÍ KOMPETENCÍ

Projekty z reálného světa

Využívejte praktické projekty a simulace, abyste žákům poskytli praktické zkušenosti.

Reflektivní sezení

Zařadte pravidelné reflexe, které žákům pomohou analyzovat jejich zkušenosti a poučit se z nich.

Iterativní učení

Umožněte žákům experimentovat a provádět úpravy na základě svých úvah a výsledků.



Integrace různých přístupů k vytváření efektivních vzdělávacích zkušeností nám může pomoci účinně pomáhat mladým lidem budovat jejich potřebné kompetence. Každá teorie – ať už behavioristická, kognitivní, konstruktivistická, sociální, humanistická nebo zážitková – nabízí jedinečné poznatky a strategie pro rozvoj postojů, dovedností a znalostí. Uplatněním těchto teorií mohou pedagogové, podpůrní pracovníci a školitelé navrhovat komplexní a přizpůsobivé programy, které podporují žáky v získávání a posilování kompetencí. Pochopení a využití těchto perspektiv umožňuje vytvářet robustní vzdělávací prostředí, které podporuje neustálý růst a rozvoj a připravuje jedince na požadavky 21. století.

3.4 Úloha neformálního vzdělávání při budování kompetencí mladých lidí

Neformálním vzděláváním (NFE) se rozumí strukturované učení, které často probíhá mimo formální školní systém, ačkoli je stále více začleňováno do formálních učebních osnov. Jedná se o flexibilní přístup zaměřený na žáka, který hraje klíčovou roli při rozvoji kompetencí v oblasti práce s mládeží.

Neformální vzdělávání zahrnuje širokou škálu vzdělávacích aktivit, jako jsou workshopy, školení, komunitní programy a příležitosti k učení se zážitkem. Vyznačuje se dobrovolností, relevancí k potřebám studujících a důrazem na aktivní účast a praktické využití.

Jak neformální vzdělávání pomáhá budovat kompetence

- **Flexibilita a dostupnost**

Programy neformálního vzdělávání lze přizpůsobit konkrétním potřebám a časovým rozvrhům mladých lidí, což jim usnadňuje účast na nich při sladění jiných povinností. Rovněž poskytuje příležitosti k průběžnému vzdělávání a profesnímu rozvoji mimo formální vzdělávací systémy.

- **Praktické a zážitkové učení**

NFE klade důraz na praktické zkušenosti, které mladým lidem umožňují aplikovat teoretické znalosti v reálném světě. Aktivita, jako jsou simulace, hraní rolí a přímé zkušenosti, pomáhají budovat praktické dovednosti a sebedůvěru.

- **Přístup zaměřený na žáka**

Neformální vzdělávání je koncipováno s ohledem na zájmy a potřeby žáků, což podporuje jejich zapojení a motivaci. Podněcuje odpovědnost za učení, samostatnost, samostatné učení, kritické myšlení a dovednost řešit problémy.

- **Komunitní a vzájemné učení**

NFE často zahrnuje skupinové aktivity a společné projekty, které podporují smysl pro komunitu a vzájemné učení. Sdílení zkušeností a učení se od vrstevníků, které zlepšuje porozumění danému tématu a rozšiřuje perspektivy.

- **Zaměření na osobní rozvoj**

Programy neformálního vzdělávání často zahrnují prvky osobního rozvoje, jako je školení v oblasti vedení, komunikačních dovedností a emoční inteligence. Tyto programy pomáhají mladým lidem rozvíjet měkké dovednosti, které jsou nezbytné pro uplatnění v praxi.

Strategie neformálního vzdělávání pro budování kompetencí

- **Semináře a školení**

Workshopy založené na dovednostech: Zaměřují se na rozvoj konkrétních dovedností, například na transformaci konfliktů, plánování programů a facilitaci.

Tematické školení: Školení: věnují se konkrétním tématům souvisejícím s prací s mládeží, například duševnímu zdraví, rozmanitosti a inkluzi.

- **Mentoring a koučování:** Zavedte mentoringové programy, v nichž zkušení pracovníci s mládeží poskytují vedení, podporu a zpětnou vazbu. Koučovací sezení mohou pomoci identifikovat oblasti, v nichž je třeba se zlepšit, a stanovit cíle osobního a/nebo profesního rozvoje.
- **Veřejně prospěšné práce a dobrovolnictví:** Podporovat účast na projektech komunitní služby a dobrovolnictví, abyste získali praktické zkušenosti a příležitosti k učení založenému na hodnotách.
- **Skupiny vzájemného učení:** Vytvářejte skupiny pro vzájemné učení, kde mohou mladí lidé sdílet zkušenosti, diskutovat o problémech a spolupracovat na jejich řešení. Skupiny vrstevnické podpory podporují prostředí pro učení založené na spolupráci.
- **Reflektivní praxe a supervize:** Zařadte pravidelné reflektivní praxe, kde mohou mladí lidé analyzovat své zkušenosti a identifikovat body k učení. Supervize prováděná zkušenými odborníky poskytuje průběžnou podporu a odborné vedení.
- **Programy zážitkového učení:** Realizujte programy zážitkového učení, například výuku v přírodě, programy pracovního učení a projektové učení. Tyto programy poskytují poutavé zkušenosti, které posilují praktické dovednosti a osobní růst.
- **E-learning a online zdroje:** Využívejte online kurzy, webináře a digitální zdroje k zajištění přístupných vzdělávacích příležitostí. E-learningové platformy mohou nabízet flexibilní a samostatné možnosti profesního rozvoje.

Koutek pro sebereflexi

Jaká společenská očekávání na vás v dospívání tlačila? Jak formovala vaši identitu a volbu?

Jaké společenské problémy nebo události byly v době vašeho dospívání důležité? Jak ovlivnily váš pohled na svět a osobní rozvoj?

Jak setkání s nějakou formou diskriminace nebo marginalizace ovlivnila vaši perspektivu?

Jak ekonomické faktory ovlivnily vaše možnosti a vyhlídky do budoucna během vašeho dospívání?

4.

EVROPSKÁ STRATEGIE PRO MLÁDEŽ: KLÍČOVÉ KOMPETENCE PRO ORIENTACI VE 21. STOLETÍ



Co najdete v této kapitole?

- Chápání duševního zdraví a well-beingu mladých lidí jako jádra rozvoje kompetencí, aby se jim dařilo ve 21. století.
- Reflexe toho, proč a jak duševní zdraví ovlivňuje rozvoj kompetencí.

Evropská strategie pro mládež je klíčovým politickým rámcem, který Evropská unie vytvořila s cílem zlepšit kvalitu života mladých lidí v celé Evropě. Jejím cílem je podpořit osobní a profesní rozvoj mladých lidí, zajistit jejich aktivní účast ve společnosti a řešit různé výzvy, kterým čelí. Strategie se zaměřuje na několik prioritních oblastí, včetně vzdělávání, zaměstnanosti, sociálního začleňování a zdraví a dobrých životních podmínek.

Evropská strategie pro mládež se částečně zaměřuje na duševní zdraví a je v souladu s holistickým přístupem k rozvoji kompetencí, přičemž uznává, že emocionální a psychický well-being je nedílnou součástí celkového růstu a úspěchu.

4.1 Duševní zdraví a well-being v Evropské strategii pro mládež

Evropská strategie pro mládež klade značný důraz na duševní zdraví a well-being a považuje je za zásadní součást celkového rozvoje mládeže.

Cílem tohoto zaměření je řešit rostoucí obavy mladých lidí z problémů duševního zdraví a podporovat prostředí, které **podporuje duševní well-being**. Strategie prosazuje postupy a programy, které podporují pozitivní duševní zdraví a well-being mládeže. To zahrnuje zvyšování informovanosti, snižování stigmatizace a zlepšování přístupu ke službám v oblasti duševního zdraví.

""V rámci naší práce je opravdu důležité, abychom se zaměřili na vaše duševní zdraví a well-being. Evropská strategie pro mládež zdůrazňuje, jak zásadní je to pro váš celkový rozvoj. Jsme tu nejen proto, abychom podpořili vaše vzdělávací nebo kariérní cíle, ale také proto, abychom se ujistili, že se cítíte psychicky silní a máte dobrou podporu. Snažíme se vytvořit prostor, kde můžete otevřeně hovořit o duševním zdraví bez obav ze stigmatizace, a zajistit, abyste věděli, kam se obrátit, pokud budete potřebovat pomoc. Pamatujte, že je v pořádku vyhledat podporu a my jsme tu pro vás, abychom vás provedli jakýmkoliv problémy, kterým můžete čelit." Dana, pracovnice s mládeží

Evropská strategie pro mládež zdůrazňuje potřebu **komplexních podpůrných systémů**, které poskytují **psychologickou podporu, poradenství a podpůrné intervence** pro mladé lidi, kteří čelí problémům v oblasti duševního zdraví. Strategie podporuje **začlenění výuky o duševním zdraví** do školních osnov a také specifické **programy pro mládež**, jejichž cílem je předcházet problémům s duševním zdravím a **budovat odolnost** mladých lidí.



Hlavním cílem začlenění duševního zdraví do evropské strategie pro mládež je zlepšit well-being mládeže: Zlepšit celkovou well-being a kvalitu života mladých lidí.

4.2 Nejdřív to nejdůležitější: Na duševním zdraví záleží

Duševní zdraví a well-being jsou základem pro rozvoj kompetencí, které 21. století vyžaduje.

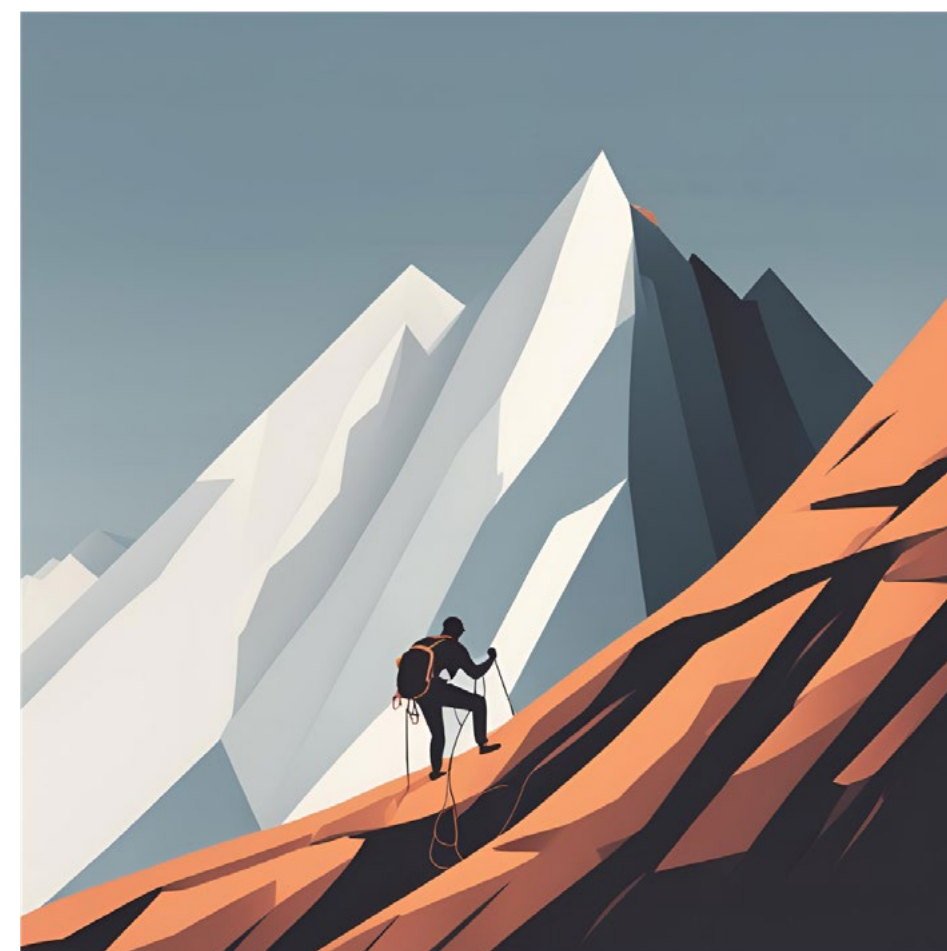
Dobré duševní zdraví podporuje kognitivní funkce, regulaci emocí a sociální interakce, které jsou klíčové pro budování a uplatňování kompetencí 21. století.

Kognitivní kompetence: Duševní zdraví ovlivňuje kognitivní procesy, jako je pozornost, paměť a řešení problémů. Pozitivní duševní zdraví podporuje efektivní učení a zpracování informací.

Emoční kompetence: Emoční well-being je zásadní pro rozvoj emoční inteligence, která zahrnuje sebeuvědomění, sebeřízení a empatii. Jedná se o klíčové složky kompetencí, jako jsou odolnost a mezilidské dovednosti.

Sociální kompetence: Duševní zdraví ovlivňuje sociální interakce a vztahy. Dobré duševní zdraví podporuje efektivní komunikaci, spolupráci a řešení konfliktů, které jsou nezbytné pro práci v různých týmech.

Kompetence odolnosti a přizpůsobivosti: Schopnost vyrovnat se s problémy a překonat nepřízeň osudu úzce souvisí s duševním zdravím. Odolnost je klíčovou schopností pro zvládání nejistot 21. století.



Přizpůsobivost: Duševní well-being podporuje přizpůsobivost a otevřenost vůči změnám, které jsou důležité pro reakci na rychlé změny ve společnosti, technologiích a na trhu práce.

Selfmanagement a motivace: Efektivní selfmanagement, včetně management času a stanovování cílů, je podporován dobrým duševním zdravím. Pomáhá jednotlivcům udržet si soustředění a motivaci.

Vnitřní motivace: Pozitivní duševní zdraví buduje vnitřní motivaci a zapojení do učení a osobního rozvoje, což je nezbytné pro celoživotní učení a získávání dovedností.

Evropská strategie pro mládež se zaměřuje na tři klíčové oblasti činnosti: Zaujmout, Propojit a Zmocnit, se zaměřením na koordinované provádění napříč odvětvími. Strategie stanovila 11 cílů v oblasti mládeže, které zdůrazňují meziodvětvové problémy ovlivňující životy mladých lidí a identifikují klíčové výzvy. Evropská strategie pro mládež, která má pomoci tuto vizi naplnit, upřednostňuje duševní zdraví a dobré životní podmínky jako zásadní součásti rozvoje mládeže a budování kompetencí. Důrazem na duševní zdraví se strategie snaží vytvořit podpůrné prostředí, v němž mohou mladí lidé sociálně, osobně i profesně prospívat.

Duševní zdraví úzce souvisí s dovednostmi potřebnými v 21. století, protože podporuje myšlení, emocionální a sociální schopnosti, které jsou nezbytné pro úspěch v dnešním rychle se měnícím světě. Kombinací podpory duševního zdraví se strategiemi pro rozvoj těchto dovedností pomáháme mladým lidem rozvíjet odolnost, flexibilitu a celkovou pohodu, kterou potřebují ke zvládnutí výzev moderního života.

5.

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
JE SYMFONICKÝ
ORCHESTR

Co najdete v této kapitole?

- Porozumění komplexnímu pojetí duševního zdraví a well-beingu
- Pochopení významu duševního zdraví a well-beingu a jejich dopadu na život mladých lidí.

Duševní zdraví zahrnuje náš emocionální, psychologický a sociální well-being. To znamená, že ovlivňuje všechny aspekty našeho života.

5.1 Co je to duševní zdraví?

Duševní zdraví úzce souvisí s dovednostmi potřebnými ve 21. století, protože podporuje myšlení, emocionální a sociální schopnosti, které jsou nezbytné pro úspěch v dnešním rychle se měnícím světě.

V oblasti emocí řídí, jak chápeme a zvládáme své pocity, jak vyjadřujeme radost, smutek, hněv a lásku.

Z psychologického hlediska ovlivňuje naše myšlenky a naši schopnost jasně myslet, uvažovat a chápat svět kolem nás.

V sociální oblasti určuje způsob, jakým komunikujeme s ostatními, navazujeme vztahy a orientujeme se v sociálním prostředí. Pokud je naše duševní zdraví silné, jsme lépe připraveni zvládat stres, který je běžnou součástí života.



Naše duševní zdraví nám umožňuje zachovat klid pod tlakem, přizpůsobit se změnám a překonávat výzvy. Podporuje naši schopnost budovat a udržovat zdravé vztahy tím, že zlepšuje naši komunikaci, empatii a kontakt s ostatními. Kromě toho hraje zásadní roli v našem rozhodování a pomáhá nám činit promyšlená a informovaná rozhodnutí. Duševní zdraví je také klíčem k naší celkové pohodě. Umožňuje nám vést plnohodnotný a produktivní život, užívat

si každodenní činnosti, sledovat své cíle a nacházet smysl v tom, co děláme. Ovlivňuje naše sebevědomí a sebedůvěru, povzbuzuje nás k přijímání nových příležitostí a k růstu. Duševní zdraví je v podstatě základem pro to, aby se nám dařilo jak osobně, tak v rámci našich komunit

"Duševní zdraví je jako základ domu - udržuje vše ostatní stabilní a pevné. Když jsme duševně v pořádku, dokážeme zůstat klidní, i když se věci zhorší, a lépe zvládáme změny nebo výzvy, které se nám postaví do cesty. Pomáhá nám také budovat a udržovat pevné vztahy, protože zlepšuje způsob komunikace a vzájemného porozumění." Peter, sociální pracovník

Duševní zdraví je podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO) "**stav well-beingu, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní schopnosti, dokáže se vyrovnat s běžným životním stresem, může produktivně a plodně pracovat a je schopen přispívat své komunitě**". Tato komplexní definice zdůrazňuje mnohostrannou povahu duševního zdraví a zdůrazňuje jeho dopad na naše každodenní fungování a zapojení do společnosti.

Duševní zdraví lze rozdělit do několika klíčových pilířů, z nichž každý představuje klíčový aspekt naší celkové pohody. Porozumění těmto pilířům nám pomůže rozpoznat různé oblasti, které přispívají ke zdravému a vyváženému životu:

1. Emoční well-being

Emoční well-being se týká naší schopnosti porozumět emocím a zvládat je. Zahrnuje rozpoznávání našich pocitů, ať už jsou pozitivní nebo negativní, a zdravé reagování na ně. Emoční well-being nám umožňuje vhodně vyjadřovat své emoce, v případě potřeby vyhledat pomoc a udržet si pozitivní pohled na život.

2. Psychická well-being

Psychická well-being zahrnuje naše kognitivní a mentální funkce. Zahrnuje naši schopnost jasně myslet, učit se a pamatovat si informace. Tento pilíř zahrnuje smysl pro cíl, sebedůvěru, osobní růst a autonomii. Zahrnuje také odolnost, což je schopnost odrazit se od nepřízné osudy a pokračovat v růstu navzdory problémům.

3. Benessere sociale

Sociální well-being se týká našich interakcí a vztahů s ostatními. Zahrnuje budování a udržování zdravých, podpůrných vztahů a pocit sounáležitosti a společenství. Sociální well-being je zásadní pro to, abychom se cítili propojeni, podporováni a oceňováni v našich sociálních kruzích.

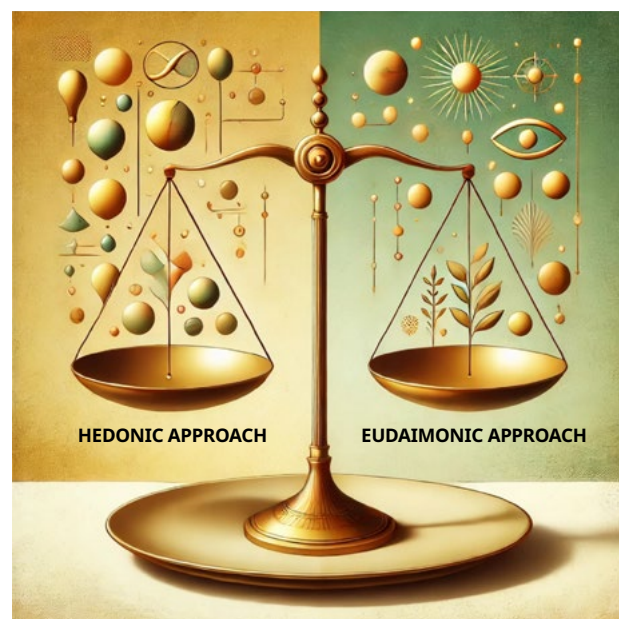
4. Fyzická well-being

Ačkoli se o tělesné pohodě často uvažuje odděleně, je neoddělitelně spjata s duševním zdravím. Pravidelná fyzická aktivita, vyvážená strava a dostatečný spánek přispívají k lepšímu duševnímu zdraví. Fyzická well-being zajišťuje optimální fungování našeho těla, což podporuje naše duševní a emocionální zdraví.

Pokud tyto pilíře pochopíme a budeme o ně pečovat, můžeme si vytvořit vyvážený a naplněný život. Podpora duševního zdraví mladých lidí je zásadní pro to, aby si jedinci mohli plně uvědomit svůj potenciál, zvládat životní výzvy a pozitivně přispívat ke své komunitě.

5.2 Přístupy k well-beingu

Současný výzkum well-beingu vychází ze dvou obecných perspektiv: hédonického a eudaimonického přístupu, které vytvářejí různá zaměření a výsledky, někdy odlišné a jindy se vzájemně doplňující.



Vycházejí z odlišných pohledů na lidskou přirozenost a z různých názorů na to, co tvoří dobrou lidskou společnost. Hédonický přístup k well-beingu klade důraz na hledání potěšení a štěstí. Zaměřuje se na maximalizaci pozitivních emocí a minimalizaci těch negativních. Podle tohoto pohledu je dobrý život charakterizován vysokou úrovní subjektivního well-beingu, kdy se jedinci cítí šťastní a spokojení se svým životem.

Tento přístup vychází z myšlenky, že osobní štěstí je hlavním cílem lidské existence. A také otevírá diskusi o tom, co vlastně znamenají "dobré" nebo "negativní" emoce.

Naproti tomu eudaimonický přístup k blahobytu klade důraz na život v souladu s pravým já a na naplnění vlastního potenciálu. Zaměřuje se na osobní růst, sebepřijetí a sledování smysluplných cílů. Podle této perspektivy zahrnuje dobrý život realizaci vlastních schopností, nalezení účelu a zapojení se do uspokojivých činností. Tento přístup vychází z přesvědčení, že blahobyt pramení z vedení ctnostného života a přispívání k vyššímu dobru.

Tyto dva přístupy se sice liší, ale vzájemně se nevyklučují. Oba pohledy uznávají důležitost toho, jak jednotlivci chápou a interpretují své zkušenosti. Tento pohled se shoduje s antickými filozofy Démokritem a Epiktétem, kteří tvrdili, že o naší spokojenosti nerozhoduje to, co se nám děje, ale spíše to, jak to, co se děje, interpretujeme. To znamená, že jak potěšení, tak smysluplné zapojení hrají roli v našem celkovém pocitu well-beingu.

V koučování se kombinují různé přístupy, které podporují osobní a profesní růst klientů. Některé aspekty koučování se například zaměřují na posilování pozitivních emocí a zvládání stresu, což jsou tzv. hédonické prvky. Jiné aspekty, nazývané eudaimonické prvky, zase kladou důraz na identifikaci osobních hodnot, stanovení smysluplných cílů a podporu celkového osobního rozvoje. Efektivní koučování kombinuje tyto dva přístupy a vytváří vyváženou a individualizovanou

strategii, která nejen zvyšuje okamžité štěstí, ale také podporuje dlouhodobé uspokojení. Tím, že koučování pomáhá klientům přehodnotit způsob, jakým nahlíží na své zkušenosti, a sladit jejich jednání s jejich základními hodnotami, přispívá k hlubšímu a uspokojivějšímu pocitu well-beingu.



Na základě těchto myšlenek tato příručka zdůrazňuje zásadní roli, kterou koučování hraje v růstu a rozvoji mladých lidí. Vzhledem k tomu, že výzvy a složitosti moderního života se stále vyvíjejí, je přítomnost kouče mládeže stále důležitější. Koučování poskytuje mladým lidem nástroje k budování odolnosti, přizpůsobivosti a celkové pohody, což jim umožňuje efektivněji se orientovat ve světě. Tím, že je koučování vede k pochopení a reakci na jejich zkušenosti, pomáhá mladým lidem dosáhnout jak okamžitého uspokojení, tak dlouhodobého smyslu jejich života.

Psycholog Martin Seligman se ve své práci rozsáhle zabýval konceptem well-beingu. V roce 2011 vytvořil jednu z nekomplexnějších teorií týkajících se osobního well-beingu, známou jako model PERMA. Tento model uvádí pět klíčových složek, které přispívají k celkové životní spokojenosti jedince.

Těmito složkami jsou:

1. **Pozitivní emoce (P):** Pozitivní emoce jsou základem pohody. Patří mezi ně pocity štěstí, radosti, spokojenosti a vděčnosti. Pravidelné prožívání pozitivních emocí může zlepšit naši celkovou náladu, zvýšit naši odolnost vůči stresu a zlepšit naše fyzické zdraví. Pozitivní emoce nejsou jen o pomíjivém štěstí, ale také o budování základů positivity, které ovlivňují náš pohled na život a naše interakce s ostatními.
2. **Zapojení (E):** Zapojení znamená hluboké zapojení do činností, které plně pohlcují vaši pozornost a často vedou ke stavu "flow". Tento stav se vyznačuje tím, že ztrácíte pojem o čase a cítíte se zcela ponořeni do toho, co děláte, což přispívá k naplněnému životu.
3. **Vztahy (R):** Pozitivní vztahy s ostatními lidmi mají zásadní význam pro pohodu. Silné sociální

vazby poskytují podporu, lásku a pocit sounáležitosti, které jsou nezbytné pro emoční a psychické zdraví.

4. **Význam (M):** Smysluplnost zahrnuje smysl pro cíl a směřování v životě. Jde o pocit, že to, co děláme, má význam a že jsme součástí něčeho většího, než jsme my sami. Hledání smyslu může vycházet z různých zdrojů, jako jsou vztahy, práce, dobrovolnictví nebo osobní přesvědčení. Když najdeme smysl, jsme motivovanější, odolnější a oddanější svým cílům. Dává nám důvod ráno vstát a pomáhá nám překonávat výzvy s pocitem naděje a odhodlání.
5. **Úspěch (A):** Úspěch se vztahuje k dosahování a plnění cílů, ať už velkých nebo malých. Pociť úspěchu posiluje sebevědomí a motivuje jedince k dalšímu úsilí o úspěch, což přispívá k pocitu pohody.

Začlenění Seligmanových složek pohody do práce s mládeží může výrazně zlepšit duševní zdraví a celkovou pohodu mladých lidí. K dosažení tohoto cíle je důležité vytvořit prostředí, ve kterém se mladí jedinci cítí bezpečně, jsou oceňováni a podporováni. To zahrnuje podporu aktivit, jako je zapojení do her, kreativního umění a společenských akcí. Navíc pomoc mladým lidem při poznávání významu vděčnosti a pozitivního myšlení jim pomáhá ocenit dobré stránky jejich života, což přispívá k optimističtějšímu, a tedy konstruktivnějšímu pohledu na věc.

Dalším klíčovým aspektem je podpora zapojení. Pro rozvoj mladých lidí je zásadní pomáhat jim objevovat jejich zájmy a vášně. Poskytováním příležitostí, které upoutají jejich pozornost a jsou výzvou pro jejich schopnosti, lze u mladých lidí podpořit pocit angažovanosti a úspěchu. Podpora při stanovování a dosahování osobních cílů a oceňování jejich úsilí posiluje jejich angažovanost a motivaci. Tento přístup jim nejen pomáhá nalézt naplnění, ale také posiluje jejich sebedůvěru a pocit kompetentnosti. Pěstování smyslu jejich života hraje významnou roli v jejich celkové pohodě. Povzbuzování mladých lidí k tomu, aby zkoumali, co je pro ně smysluplné, může výrazně ovlivnit jejich smysl pro cíl. Usmahněte jim diskuse a aktivity, které jim pomohou spojit se s jejich hodnotami, aspiracemi a vlivem, který by chtěli mít na svět. Podpořte jejich snahu přispívat svým komunitám a jít cestou, která je v souladu s jejich smyslem pro účel. Tento proces jim pomáhá najít směr a uspokojení v jejich životě a přispívá k hlubšímu pocitu naplnění. Začleněním Seligmanovy teorie životní pohody, která se zaměřuje na pozitivní emoce, angažovanost a smysluplnost, do práce s mládeží mohou odborníci pomoci mladým lidem vybudovat pevné základy pro naplněný a produktivní život. Tento holistický přístup podporuje jejich emocionální, psychologickou a sociální pohodu, což vede nejen ke zlepšení individuálního života, ale také ke zdravější a živější komunitě. Klíčovou roli při této realizaci hraje koučování. Prostřednictvím individuálního vedení pomáhá koučování mladým lidem zkoumat jejich hodnoty, stanovovat smysluplné cíle a odolně zvládat výzvy. Propojením těchto prvků životní pohody se strukturovanou podporou kouče mohou mladí lidé efektivněji využívat své silné stránky, zůstat motivovaní a dosáhnout vyváženého a smysluplného života. Tato kombinace teorie a koučování zajišťuje, že cesta k naplnění je nejen vedená, ale také hluboce posilující pro jednotlivce.

Chápání duševního zdraví jako kompetence úzce souvisí se Seligmanovou teorií pohody, která zdůrazňuje význam pozitivních emocí, angažovanosti a smyslu. Seligmanův rámec poskytuje strukturovaný přístup k chápání a posilování duševního zdraví, který je v souladu s kompetencemi potřebnými k účinné podpoře jednotlivců. Zacházení s duševním zdravím jako s kompetencí je zásadní pro zajištění toho, aby byli odborníci plně vybaveni k účinné podpoře jednotlivců. Začleněním duševního zdraví do základních dovedností, znalostí a postojů v jejich praxi mohou odborníci nabízet komplexní, empatickou a informovanou podporu. Tento přístup

nejen zvyšuje kvalitu péče, ale přispívá také k celkové pohodě osob, kterým poskytují služby. Zdůrazňování duševního zdraví jako kompetence zvyšuje efektivitu, podpůrnost a inkluzivitu prostředí, což vede ke zlepšení výsledků pro jednotlivce i komunity. Zacházení s duševním zdravím jako s kompetencí znamená uznat jej jako soubor znalostí, postojů a dovedností, které lze v průběhu času rozvíjet a posilovat. Pro pracovníky s mládeží tento přístup znamená zaměřit se na budování těchto kompetencí u mladých lidí tím, že je vybaví potřebnými informacemi o duševním zdraví, podpoří pozitivní postoje k pohodě a naučí je praktickým dovednostem pro zvládání emocí, stresu a mezilidských vztahů. Tím, že pracovníci s mládeží upřednostní duševní zdraví jako kompetenci, mohou lépe podporovat mladé lidi v rozvoji odolnosti a přizpůsobivosti, které jsou potřebné k tomu, aby se jim dařilo, a vytvářet tak pro všechny příznivější prostředí.

5.3 Duševní zdraví a komunita

V posledních letech je patrný nárůst počtu osob, které se potýkají s problémy duševního zdraví. Tento trend, na který upozorňuje Světová zdravotnická organizace (WHO), odráží nejen rostoucí prevalenci problémů duševního zdraví, ale také významný pokrok v dostupnosti a akceptaci psychologické a psychiatrické péče. Na rozdíl od minulosti se vyhledání pomoci v případě problémů s duševním zdravím stalo přístupnějším a je nyní méně zatíženo společenskou stigmatizací. Tento posun znamená důležitou změnu v přístupu společnosti k duševnímu zdraví a povzbuzuje více lidí, aby otevřeně řešili své potíže a vyhledali potřebnou podporu.

Podle studie Americké psychologické asociace se v posledních desetiletích výrazně zvýšila poptávka po péči o duševní zdraví. K nárůstu problémů a poruch duševního zdraví, které se často projevují jako úzkost a deprese, přispěly různé faktory, včetně ekonomického stresu, globální pandemie, růstu populace a klimatické krize. Zvýšenou poptávku po odborné pomoci může navíc podpořit i zvýšená informovanost veřejnosti o problémech duševního zdraví a snadnější přístup k užitečným zdrojům.

Ačkoli lze oprávněně tvrdit, že prevalence duševních poruch roste, měření tohoto jevu je složité vzhledem ke dvěma základním trendům. Za prvé, společnost je nyní otevřenější a ochotnější diskutovat o problémech duševního zdraví, což snižuje stigma a povzbuzuje více osob k vyhledání pomoci. Za druhé, v současnosti máme k dispozici více diagnostických označení pro poruchy duševního zdraví než kdykoli dříve, což umožňuje přesnější identifikaci a léčbu různých stavů.

Vzhledem k tomu, že se chápání a přijímání duševního zdraví stále vyvíjí, je stále jasnější, že pro účinné řešení těchto problémů je kultivovat podpůrné komunitní prostředí. Právě zde může mít koučování v rámci práce s mládeží významný dopad. Začleněním koučovacích postupů do komunitního úsilí můžeme dále posílit podporu duševního zdraví a pohody. Koučování poskytuje strukturovaný přístup, který pomáhá jednotlivcům orientovat se na cestě k duševnímu zdraví tím, že se zaměřuje na osobní růst, odolnost a stanovování cílů. V kontextu komunitní podpory může koučování hrát klíčovou roli při zmocňování mladých lidí, aby mohli aktivně řídit své duševní zdraví. Koučové pracují s jednotlivci na budování sebeuvědomění, rozvíjení zvládacích strategií a stanovování smysluplných cílů, což jsou všechno rozhodující složky pro udržení duševní pohody. Koučování v práci s mládeží podporuje rozvoj pozitivní a podpůrné komunitní kultury. Koučové mohou pomoci vytvářet prostor, kde se mladí lidé cítí bezpečně, když mohou diskutovat o svých problémech s duševním zdravím a hledat radu bez obav z odsouzení. Toto podpůrné prostředí má zásadní význam pro snížení stigmatizace a povzbuzení většího počtu jedinců k tomu, aby vyhledali pomoc.

Začleněním koučovacích postupů do komunitních iniciativ můžeme zlepšit celkový přístup k duševnímu zdraví. Koučování pomáhá jednotlivcům rozvíjet dovednosti a odolnost potřebné k zvládání životních výzev a zároveň podporuje atmosféru komunity, která podporuje otevřený dialog a vzájemnou podporu. Tento dvojí přístup řeší nejen bezprostřední potřeby jednotlivců, ale přispívá také k vytváření zdravější a inkluzivnější komunity. Začlenění koučování do komunitního úsilí může významně posílit dostupnou podporu duševního zdraví.

"Začlenění koučování do našich komunitních programů může znamenat obrovský rozdíl v přístupu k duševnímu zdraví. Koučování není jen o pomoci jednotlivcům řešit jejich osobní problémy, ale také o vytvoření podpůrného prostředí, kde se každý cítí dobře, když mluví o svých problémech." Erik, pracovník s mládeží

5.4 Duševní zdraví a odolnost

V dnešním rychlém a často náročném světě se pojmy duševní well-being a odolnost staly nedílnou součástí zdravého vývoje mladých lidí. Zaměření na odolnost jako na klíčový aspekt duševního well-beingu má v práci s mládeží zásadní význam, protože vybavuje jedince dovednostmi, které jim umožní efektivně zvládat životní vzestupy a pády. Odolnost je schopnost přizpůsobit se nepřízní osudu, stresu a náročným situacím a zotavit se z nich. Je zásadní složkou duševní pohody, protože pomáhá jednotlivcům odrazit se od neúspěchů a udržet si pozitivní pohled na věc navzdory obtížím. Pro mladé lidi znamená rozvoj odolnosti získání nástrojů, které jim umožní zvládat stres, překonávat překážky a vyjít ze životních výzev silněji.

Klíčové aspekty odolnosti mládeže

1. **Přizpůsobivost:** Svět se neustále mění a mladí lidé se musí přizpůsobovat novým situacím. Odolní mladí lidé se dokáží přizpůsobit novým situacím a změnám ve svém okolí. Tato přizpůsobivost jim umožňuje zůstat funkční a optimističtí, i když čelí obtížím, jako jsou změny v rodinné dynamice, studijní tlaky nebo sociální problémy.
2. **Regulace emocí:** Odolnost zahrnuje účinné zvládání emocí. Mladí lidé, kteří jsou odolní, dokáží prožívat a vyjadřovat různé emoce, aniž by se jimi nechali přemoci. Jsou schopni používat strategie zvládání stresu a udržovat si emoční rovnováhu.
3. **Dovednosti pro řešení problémů:** Schopnost přistupovat k problémům s myšlenkou orientovanou na řešení je charakteristickým znakem odolnosti. Mladí lidé, kteří dokáží identifikovat problémy, kriticky myslet a vytvářet účinná řešení, jsou lépe vybaveni pro zvládání výzev a neúspěchů.
4. **Sebeúčinnost:** Odolní jedinci věří ve svou schopnost ovlivnit vlastní výsledky. Tento pocit vlastní účinnosti dává mladým lidem sílu podnikat aktivní kroky k dosažení svých cílů a vytrvat v obtížích.
5. **Podpůrné systémy:** Podpůrné vztahy často posilují odolnost. Síť přátel, rodiny, mentorů a členů komunity poskytuje emocionální podporu, praktickou pomoc a pocit sounáležitosti.

6. **Věřit v sebe sama:** Odolnost pomáhá mladým lidem věřit ve svou schopnost překonat překážky. Díky této sebedůvěře, známé jako sebeúčinnost, je pravděpodobnější, že budou přijímat výzvy a pracovat na dosažení svých cílů navzdory obtížím.

Proč se v práci s mládeží zaměřit na odolnost?

Odolnost není jen o tom, jak vydržet potíže, ale také o rozvíjení souboru schopností, které mladým lidem umožňují pozitivně reagovat na nepřízeň osudu, přizpůsobit se změnám a zotavit se z neúspěchů. Práce s mládeží má jedinečné postavení pro podporu tohoto rozvoje tím, že vytváří prostředí, které podporuje růst, nabízí praktické zkušenosti, které rozvíjejí schopnost řešit problémy, a poskytuje vedení, které zvyšuje sebeúčinnost a emoční regulaci.

Prostřednictvím cílených programů a aktivit mohou pracovníci s mládeží vést mladé lidi k rozvoji důležitých dovedností, jako je zvládání stresu, pozitivní myšlení a účinné strategie zvládání. Tyto dovednosti jim pomáhají nejen čelit bezprostředním výzvám, ale také budovat pevné základy pro budoucí odolnost. Zaměřením se na odolnost pracovníci s mládeží významně přispívají k duševní pohodě mladých lidí a připravují je na to, aby dokázali čelit složitým životním situacím se silou a odolností.

- **Posílení zvládacích mechanismů:** Práce s mládeží zaměřená na odolnost pomáhá mladým lidem rozvíjet účinné mechanismy zvládání stresu a nepříznivých situací. Tato příprava je nezbytná pro zvládání budoucích problémů a udržení duševní pohody.
- **Budování důvěry:** Odolní mladí lidé s větší pravděpodobností věří ve své schopnosti a sebedůvěřně přijímají nové výzvy. Tato víra v sebe sama podporuje osobní růst a posiluje pozitivní pohled na život.
- **Snížení rizika problémů s duševním zdravím:** Rozvoj odolnosti může snížit riziko problémů s duševním zdravím, jako jsou úzkost a deprese. Odolní jedinci jsou lépe vybaveni pro zvládání stresových faktorů a je méně pravděpodobné, že budou stresem přetíženi.
- **Podpora pozitivního vývoje:** Odolnost je spojena s různými pozitivními výsledky, včetně lepších studijních výsledků, zdravějších vztahů a větší celkové životní spokojenosti. Práce s mládeží podporuje komplexní rozvoj a well-being tím, že podporuje odolnost.
- **Příprava na budoucí výzvy:** Dovednosti a způsob myšlení získané v rámci tréninku odolnosti připravují mladé lidi na budoucnost. Jsou lépe připraveni čelit výzvám v osobním i profesním životě s proaktivním a přizpůsobivým přístupem.

Strategie pro podporu odolnosti při práci s mládeží

1. **Zajištění podpůrných vztahů:** Vytvářejte prostředí, ve kterém se mladí lidé cítí podporováni a oceňováni. Podporujte silné, pozitivní vztahy s vrstevníky, mentory a dospělými, kteří mohou nabídnout vedení a povzbuzení.
2. **Výuka strategií zvládání:** Vybavte mladé lidi praktickými nástroji pro zvládání stresu, jako jsou techniky všímavosti, relaxační cvičení a dovednosti pro řešení problémů. Výuka těchto strategií jim pomůže efektivněji zvládat obtížné situace.

3. **Podporování stanovování cílů:** Pomozte mladým lidem stanovit si realistické a dosažitelné cíle. Tento proces v nich buduje smysl pro cíl a motivuje je k práci na dosažení cílů, a to i v případě, že čelí výzvě.
4. **Podpora sebereflexe:** Povzbuzujte mladé lidi, aby se zamýšleli nad svými zkušenostmi, a to jak pozitivními, tak negativními. Sebereflexe jim pomůže pochopit jejich reakce na výzvy a poučit se ze svých zkušeností.
5. **Modelování odolnosti:** Dospělí a mentoři mohou modelovat odolné chování tím, že předvedou, jak zvládají stres a neúspěchy. Sdílení osobních příběhů o překonávání nepřízně osudu může mladé lidi inspirovat a poskytnout praktické příklady odolnosti v praxi.
6. **Budování růstového myšlení:** Podporujte růstové myšlení tím, že budete mladé lidi povzbuzovat, aby výzvy vnímali jako příležitost k učení a růstu. Zdůrazňujte význam úsilí a vytrvalosti pro dosažení úspěchu.

Koutek pro sebereflexi

Jaké praktiky nebo návyky používáte k udržení svého duševního zdraví?

Jak obvykle reagujete, když se cítíte ve stresu nebo přetížení?

Vzpomeňte si na období svého života, kdy jste měli problémy s duševním well-beingem. Co vám v tomto období pomohlo?

Jaké poznatky jste si odnesli z vlastních problémů v oblasti duševního well-beingu, které uplatňujete při práci s mládeží?

Co pro vás znamená odolnost? Jak se obvykle vzpamatováváte z neúspěchů nebo selhání?

Můžete se podělit o příklad náročné situace, které jste čelili, a jak jste prokázali odolnost?

6.

COACHING

Co najdete v této kapitole

- Pochopení toho, co je (a co není) koučování
- Zamyšlení nad přínosy koučování a jeho vlivem na duševní pohodu mládeže

Přijde okamžik, kdy výzvy, kterým v životě čelíme, začnou ovládat naše myšlenky, narušovat náš denní režim a vyvolávat nadměrný stres. To je jasný signál, že je možná čas vyhledat odbornou pomoc. Zde je několik faktorů, na které je třeba si dát pozor:

1. **Přemíra emocí:** Pokud máte pocit, že je vašich emocí "příliš mnoho" - ať už jde o nadměrný hněv, smutek nebo hyperaktivitu – a nemáte nástroje, jak je zvládat, je užitečné vyhledat podporu.
2. **Významné změny v každodenním životě:** Pokud vám činnosti, které vám dříve přinášely radost, přestanou přinášet radost, pokud se vaše vnitřní prožitky změni na negativní nebo pokud se váš studijní či pracovní život zkomplikuje, jsou to známky toho, že je možná zapotřebí odborné podpory.
3. **Trvalé obavy:** Pokud vám myšlenky na vaše potíže a na to, jak je řešit, zabírají alespoň hodinu dne a vedou k pocitům studu nebo k tendenci vyhýbat se druhým, je to znamení, že byste mohli zvážit vyhledání podpory.
4. **Izolace:** Když se začnete izolovat a zaznamenáte zhoršení kvality svých vztahů, které se projevuje tajnůstkářstvím, lhaním nebo pocitem, že jste pro ostatní přítěží, může být vyhledání podpory velmi důležité.
5. **Pocit zahlcení:** Pokud se cítíte zahlceni, což vede k únavě, rezignaci, beznaději a je pro vás stále obtížnější vykonávat každodenní úkoly, dokonce i vstát z postele, je čas vyhledat odbornou pomoc.
6. **Změny spánku a stravy:** Známkou toho, že něco není v pořádku, jsou nápadné změny ve spánku, stravě a celkovém životním stylu spolu s fyzickými potížemi, jako jsou bolesti žaludku nebo hlavy.
7. **Ztráta sebe porozumění:** Pokud se delší dobu cítíte odloučení od sebe samých, pochybujete o tom, proč se chováte určitým způsobem, kdo skutečně jste, a máte pocit, že už sami sobě nerozumíte, může být vyhledání odborné podpory velmi prospěšné.

Když se ukáže, že potřebujete podporu při zvládání životních problémů, máte k dispozici různé možnosti, z nichž každá má svůj jedinečný přístup a výhody. Porozumění těmto možnostem vám pomůže učinit informované rozhodnutí o nejvhodnějším typu podpory pro vaše konkrétní potřeby.

Mentoři

Mentor je obvykle zkušená osoba, která nabízí vedení, podporu a rady, obvykle v profesním nebo akademickém prostředí. Mentoři vám mohou poskytnout cenné poznatky založené na vlastních zkušenostech a pomoci vám rozvíjet dovednosti a strategie k dosažení vašich cílů. Mentoři jsou sice vynikající pro rozvoj kariéry a osobní růst, ale nemusí mít specializované vzdělání potřebné pro řešení složitých problémů duševního zdraví.

Psychologové

Psychologové jsou vyškolení odborníci v oblasti duševního zdraví, kteří se specializují na diagnostiku a léčbu duševních poruch a problémů. Používají terapie založené na důkazech, jako je kognitivně-behaviorální terapie (KBT), psychodynamická terapie a další terapeutické metody, které pomáhají jednotlivcům porozumět jejich emocím, chování a myšlenkám a zvládat je. Psychologové mohou poskytnout hlubokou a dlouhodobou podporu při řešení široké škály problémů duševního zdraví, od úzkosti a deprese až po závažnější psychiatrické stavy.

Koučové

Koučování je proces spolupráce, který pomáhá jednotlivcům dosáhnout jejich osobních a profesních cílů prostřednictvím strukturované podpory a vedení. Na rozdíl od terapie, která se často zaměřuje na pochopení minulých problémů, je koučování obvykle orientováno na budoucnost a klade důraz na realizovatelné kroky a strategie pro zlepšení. Zde je podrobnější pohled na roli kouče a výhody, které nabízí:

1. **Stanovení cílů:** Koučové vám pomohou stanovit jasné a dosažitelné cíle a vytvořit plán, jak jich dosáhnout. Tento proces zahrnuje rozdělení velkých, zastrašujících cílů na zvládnutelné kroky, díky čemuž je pokrok dosažitelnější.
2. **Odpovědnost:** Trenér vám zajistí zodpovědnost, abyste se drželi svých cílů a zůstali k nim odhodlaní. Pravidelné kontroly a hodnocení pokroku pomáhají udržet dynamiku a řešit případné překážky.
3. **Rozvoj dovedností:** Koučování se často zaměřuje na rozvoj konkrétních dovedností, jako je řízení času, komunikace, vedení a řešení problémů. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro osobní a profesní růst a mohou vést k výraznému zlepšení v různých oblastech vašeho života.
4. **Osobní růst:** Koučové podporují osobní růst tím, že vám pomáhají lépe porozumět sobě samým, svým silným stránkám a oblastem, ve kterých se můžete zlepšit. Toto sebeuvědomění může vést ke zvýšení sebedůvěry a lepšímu rozhodování.
5. **Zpětná vazba, kterou lze využít:** Koučové poskytují konstruktivní a použitelnou zpětnou vazbu, která je nezbytná pro neustálé zlepšování. Tato zpětná vazba je přizpůsobena vaší jedinečné situaci, takže je vysoce relevantní.
6. **Motivace a povzbuzení:** Jedním z klíčových úkolů kouče je udržovat motivaci a povzbuzovat vás, zejména v náročných obdobích. Tato podpora může být klíčová pro udržení pozitivního myšlení a odolnosti tváří v tvář neúspěchům.

6.1 Zaměření na koučování

Koučování je velmi všestranná a účinná forma podpory pro jednotlivce, kteří chtějí zlepšit svůj osobní a profesní život. Je zvláště přínosný pro ty, kteří se snaží provést konkrétní změny, dosáhnout nových cílů nebo překonat určité problémy. Zde je několik scénářů, ve kterých může být koučování obzvláště účinné:

- **Kariérní postup:** Pokud chcete postoupit ve své kariéře, kouč vám může pomoci rozvinout potřebné dovednosti, zlepšit výkonnost a zorientovat se v dynamice pracovního prostředí.

- **Přechody v životě:** Při významných životních změnách, jako je změna zaměstnání, stěhování do nového města nebo začátek nové životní etapy, může kouč poskytnout podporu a vedení potřebné k přizpůsobení a prosperitě.
- **Zlepšení výkonu:** Koučování nabízí cílené strategie a techniky k dosažení vynikajících výsledků těm, kteří chtějí zlepšit výkon v určitých oblastech, ať už ve sportu, akademické sféře nebo podnikání.
- **Rovnováha mezi pracovním a soukromým životem:** Koučové vám mohou pomoci najít lepší rovnováhu mezi pracovním a osobním životem, zvládat stres a efektivně stanovit priority.

Mentori, psychologové a koučové nabízejí cennou podporu, výběr však závisí na vašich konkrétních potřebách a cílech. Koučování může být díky své cílevědomosti a zaměření na budoucnost přínosné zejména pro ty, kteří chtějí dosáhnout hmatatelného zlepšení v osobním a profesním životě.

Koučování pro mládež je stále více uznáváno jako účinný nástroj pro podporu osobního rozvoje, odolnosti a úspěchu. Jedinečné výzvy, kterým dnešní mladí lidé čelí – od studijních tlaků po sociální dynamiku a rychlé tempo technologických změn – činí z koučování neocenitelný zdroj.

Orientace ve složitých životních směrech může být náročná a není vždy snadné přijít na to, jak tuto cestu zvládnout sami. Ještě složitější je to pro mladé lidi, kteří často čelí množství příležitostí a rozhodnutí, přičemž mají celou svou budoucnost před sebou. Když mladý člověk netouží jen tak proplouvat životem, ale vytyčit si směr, který bude smysluplný a v souladu s jeho skutečným potenciálem, může kouč sehrát klíčovou roli v jeho rozvoji a směřování.

6.2 Podpora mládeže prostřednictvím koučování

Výzvy, kterým čelí mladí lidé

- **Hojnost možností:** Dnešní mladí lidé mají širokou škálu možností a volby, od studijních cest přes kariérní možnosti až po mimoškolní aktivity. Toto množství může být ochromující a může ztěžovat rozhodování, kterým směrem se vydat.
- **Tlak a očekávání:** Rodiče, učitelé a společnost často vyvíjejí značný tlak na úspěch a správná rozhodnutí. Tento tlak může vést ke stresu, úzkosti a strachu ze selhání.
- **Nedostatek zkušeností:** S omezenými životními zkušenostmi mohou mít mladí lidé problém pochopit své silné a slabé stránky, rozpoznat své skutečné zájmy a učinit informovaná rozhodnutí o své budoucnosti.

Jak může koučování pomoci?

- **Osobní rozvoj:** Koučování pomáhá mladým lidem rozvíjet pocit sebeuvědomění a sebedůvěry. Díky spolupráci s koučem mohou identifikovat své silné a slabé stránky a zájmy, což má zásadní význam pro osobní růst a rozvoj.
- **Akademické úspěchy:** Koučové mohou studentům pomoci při stanovování studijních cílů, vytváření efektivních studijních návyků a efektivním hospodaření s časem. Tato podpora

může vést ke zlepšení studijních výsledků a pozitivnějšímu přístupu k učení.

- **Emoční odolnost:** Mladí lidé mohou čelit mnoha emočním problémům, včetně tlaku vrstevníků, šikany a stresu z nejisté budoucnosti. Koučování jim poskytuje bezpečný prostor, kde mohou vyjádřit své pocity a naučit se strategie zvládání, čímž se buduje jejich emoční odolnost.
- **Plánování kariéry:** Koučování v počátcích kariéry pomáhá mladým lidem prozkoumat různé kariérní cesty, porozumět dovednostem potřebným pro různá povolání a stanovit si realistické kariérní cíle. Toto poradenství je zásadní pro informované rozhodování o jejich vytoužené budoucnosti.
- **Životní dovednosti:** Trenéři podporují objevování a uvědomování si základních životních dovedností, jako je efektivní komunikace, řešení problémů, vedení a týmová práce. Tyto dovednosti jsou nezbytné pro úspěch v osobní i profesní sféře.

6.3 Proč je koučování pro mladé lidi užitečné?

- **Navigace ve složitém prostředí:** Dnešní mladí lidé se pohybují ve složitém světě s rychle se měnícím sociálním, akademickým a technologickým prostředím. Koučování jim pomáhá tyto změny a přechody efektivněji zvládat.
- **Budování sebedůvěry a sebevědomí:** Dospívání a mladá dospělost jsou kritickými obdobími pro rozvoj sebeúcty. Koučové mohou mladým lidem poskytnout pozitivní posilu, pomoci jim překonat pochybnosti o sobě samých a povzbudit je, aby věřili ve své schopnosti.
- **Stanovení a dosažení cílů:** Mladí lidé mají často problém se stanovením realistických cílů a vytvořením plánů k jejich dosažení. Koučování jim pomáhá ujasnit si jejich aspirace a vytvořit postupné strategie k dosažení cílů.
- **Překonávání překážek:** Ať už se potýkají se studijními problémy, sociálními problémy nebo osobními výzvami, koučové poskytují mladým lidem nástroje a způsob myšlení, které jim umožní překonat překážky a soustředit se na své cíle.
- **Zdravé rozhodování:** Koučové vedou mladé lidi ke zdravému a informovanému rozhodování, ať už se týká jejich studijní dráhy, volby povolání nebo osobního života. Toto vedení má zásadní význam v období, kdy jsou mladí lidé náchylní k experimentování a riskování.

Přínosy koučování pro mládež

- **Zlepšení studijních výsledků:** Studie prokázaly, že studenti, kteří se účastní koučování, dosahují lepších studijních výsledků. Vytvářejí si lepší studijní návyky, jsou organizovanější a motivovanější k úspěchu.
- **Zvýšený emoční well-being:** Koučování pomáhá mladým lidem zvládat stres, úzkost a další emocionální problémy. Tato podpora přispívá ke zlepšení duševního zdraví a pozitivnějšímu pohledu na život.

- **Lepší sociální dovednosti:** Prostřednictvím koučování se mladí lidé učí, jak efektivně komunikovat, řešit konflikty a budovat zdravé vztahy. Tyto sociální dovednosti jsou nezbytné pro osobní i profesní úspěch.
- **Větší připravenost na povolání:** Koučování poskytuje mladým lidem přehled o různých kariérních možnostech a dovednostech potřebných pro výkon různých povolání. Tato příprava jim pomáhá činit informovaná rozhodnutí o jejich budoucí kariéře a zvyšuje jejich připravenost na zaměstnání.
- **Celoživotní výhody:** Dovednosti a návyky získané koučováním mají dlouhodobý přínos. Mladí lidé, kteří absolvují koučování, mají větší pravděpodobnost, že budou pokračovat ve stanovování a dosahování cílů, udržování zdravých vztahů a osobním růstu po celý život.

V dnešním neustále se proměňujícím světě se role dospělých v životě mladých lidí vyvíjí. Místo přísných autorit, které mladým lidem říkají, co mají dělat, se dospělí stávají spíše podpůrnými průvodci. Tato myšlenka – že dospělí by měli mladým lidem pomáhat najít jejich vlastní cestu, místo aby jim diktovali jejich rozhodnutí – je stále populárnější. Tento přístup je důležitý pro to, aby se mladí lidé stali nezávislími, sebevědomými a zodpovědnými.

Omezení normativního přístupu

Normativní přístup, který klientovi poskytuje konkrétní rady, pokyny nebo řešení. V tomto přístupu zastává průvodce spíše direktivní roli a navrhuje klientovi, jaké kroky má podniknout nebo jak vyřešit určitý problém. Tato metoda kontrastuje s nedirektivním koučováním, kdy kouč pomáhá klientovi zkoumat jeho vlastní myšlenky a hledat vlastní řešení. Direktivní přístup může být užitečný, když klient potřebuje jasné vedení, odborné znalosti nebo konkrétní strategie k řešení problému.

Potlačování nezávislosti: Když dospělí diktuji mladým lidem, co mají dělat, může to potlačit jejich schopnost samostatného myšlení a rozhodování. To může vést k závislosti na vnějším vedení, místo aby se podporovala samostatnost a schopnost kritického myšlení.

Nedostatek osobního naplnění: Cesta, kterou si vybral někdo jiný, nemusí odpovídat skutečným zájmům a vášním mladého člověka. Tento nesoulad může vést k nespokojenosti, nedostatku motivace a pocitu nenaplnění v osobní i profesní sféře.

Odpor a vzpoura: Mladí lidé se přirozeně snaží o nezávislost a svobodu objevování. Pokud jsou jejich volby omezovány autoritativním diktátem, může to vést k odporu, vzpouře a napjatým vztahům se zúčastněnými dospělými.

Výhody podpůrného přístupu

Podpora zkoumání: Umožnit mladým lidem prozkoumat různé možnosti jim pomáhá odhalit jejich skutečné zájmy a silné stránky. Toto zkoumání je zásadní pro osobní růst a nalezení cesty, která s nimi skutečně souzní.

Budování důvěry: Když se mladí lidé rozhodují sami a jsou úspěšní, zvyšuje to jejich sebevědomí a sebeúctu. Učí se důvěřovat svému úsudku a stávají se odolnějšími vůči výzvám.

Podpora odpovědnosti: Rozhodování o vlastním životě učí mladé lidi převzít odpovědnost za své činy. Tento pocit odpovědnosti je důležitý pro rozvoj odpovědnosti a vyspělosti.

6.4 Strategie pro dospělé na podporu mládeže

Aktivní naslouchání: Jedním z nejúčinnějších způsobů podpory mladých lidí je aktivní naslouchání. To zahrnuje poskytnutí prostoru k vyjádření jejich myšlenek, pocitů a přání bez posuzování a přerušování. Skutečným nasloucháním mohou dospělí pochopit jejich pohled na věc a poskytnout jim relevantní vedení.

Kladení otázek s otevřeným koncem: Místo přímých rad mohou dospělí klást otevřené otázky, které mladé lidi podněcují k hlubšímu přemýšlení a zvažování různých možností. Otázky typu "Co tě baví?" nebo "Jak si představuješ svou budoucnost?" mohou podnítit introspekci a sebepoznání.

Poskytování zdrojů a příležitostí: Dospělí mohou mladé lidi podpořit tím, že jim poskytnou přístup ke zdrojům a příležitostem, které usnadňují jejich zkoumání a růst. Může jít například o propojení s mentory, zprostředkování pracovních příležitostí nebo podporu účasti na různých aktivitách.

Nabídka nesoudící podpory: Důležité je, aby dospělí nabízeli podporu bez vnucování vlastních předsudků nebo očekávání. Tento neodsuzující přístup vytváří bezpečné prostředí, ve kterém se mladí lidé cítí dobře, když riskují a dělají chyby.

Sdílení zkušeností: Dospělí se mohou podělit o své vlastní zkušenosti a poznatky, nikoli však jako příkazy, ale jako příběhy, které nabízejí vhled do situace. To může mladým lidem pomoci učit se ze zkušeností ostatních a zároveň se rozhodovat podle vlastních představ.

Podněcování k reflexi: Pomáhat mladým lidem rozvíjet návyk reflexe může být neocenitelné. Pokud je budete podporovat v tom, aby pravidelně přemýšleli o svých zkušenostech, rozhodnutích a pocitech, může to posílit jejich sebeuvědomění a rozhodovací schopnosti.

Porozumět mladým lidem znamená víc než jen bezvýhradně přijímat jejich názory. Zahrnuje hlubší zkoumání kořenů jejich myšlenek a pocitů. Znamená to ocenit souvislosti a okolnosti, které utvářejí jejich názory, i když se liší od vašich vlastních. Pro mnoho mladých lidí může být vyjádření jejich myšlenek a emocí náročné. Mohou mít problém plně vysvětlit, proč se cítí určitým způsobem nebo odkud pramení jejich přesvědčení. Vaším úkolem jako průvodce je být trpělivý a empatický a pomáhat jim orientovat se v jejich pocitech a objasňovat je. Tím, že budete otevření jejich prožitkům a budete se snažit pochopit důvody, které stojí za jejich názory, můžete vybudovat silnější vazby a nabídnout účinnější podporu.

Koutek pro sebereflexi

V čem si myslíte, že je vaše největší koučovská síla?

Jak byste definovali "úspěch" při koučování?

Jak si udržujete přehled o nových metodách a strategiích koučování?

Jaké techniky používáte, abyste u svých klientů podpořili sebereflexi a sebeuvědomění?

Jak se vám daří najít rovnováhu mezi poskytováním poradenství a umožněním klientům najít vlastní řešení?

Jaký vliv chcete mít na mladé lidi, které trénujete?

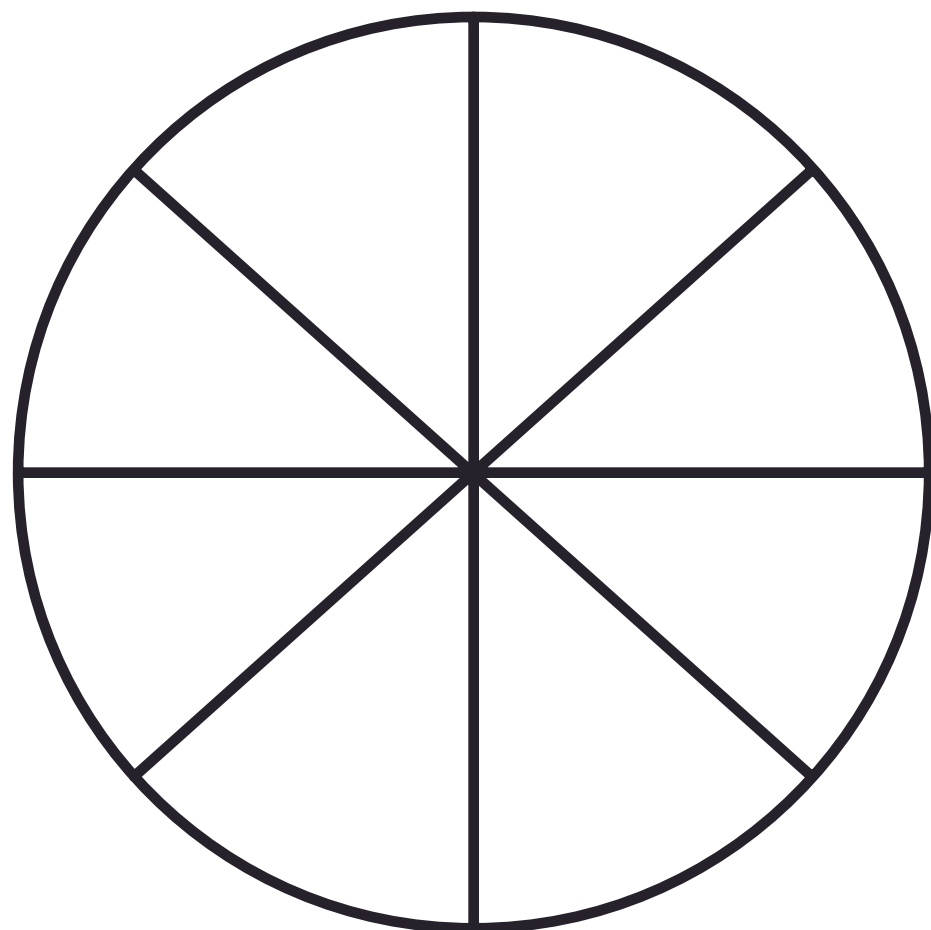
7.

KOUČOVACÍCH NÁSTROJŮ K ŘEŠENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A POHODY MLÁDEŽE

V dnešním rychlém světě je pro zvládnutí složitých životních situací zásadní udržet si duševní well-being. Následující aktivity vycházející z koučovacího přístupu a jsou navrženy tak, aby vám pomohly rozvíjet základní dovednosti, jako je péče o sebe, stanovování cílů a všímavost. Začleněním těchto postupů do své rutiny si můžete vybudovat odolnost, posílit svůj emoční well-being a vytvořit si vyrovnanější a plnohodnotnější život.

Nezapomeňte, že tyto postupy nejsou jen jednorázové aktivity, ale návyky, jejichž pravidelné pěstování může vést k trvalým pozitivním změnám. Pokračujte ve zkoumání těchto technik a přemýšlejte o svých pokrocích, protože každý malý krok vás přiblíží ke zdravějšímu a odolnějšímu myšlení.

Kolo života



Účel: Pomoci mladým lidem získat vyvážený pohled na různé aspekty jejich života, jako je škola, vztahy, zdraví, koníčky a péče o sebe.

Jak to funguje: Kolo života je vizuální nástroj, ve kterém mladí lidé hodnotí svou spokojenost v různých oblastech života na stupnici od 1 do 10 a vytváří tak kolo nebo pavoučí diagram. To jim pomáhá identifikovat oblasti, kterým je třeba věnovat více pozornosti nebo je zlepšit.

Výsledek: Tento nástroj podporuje sebepoznání a pomáhá mladým lidem stanovit si cíle pro dosažení větší rovnováhy a well-beingu.

Reflexivní otázky:

- Se kterou oblastí svého života jsem nejvíce spokojen a proč?
- Kterou oblast považuji za nejvíce potřebnou ke zlepšení a s jakými problémy jsem se v této oblasti setkal/a?
- Jaké konkrétní kroky mohu podniknout, abych zlepšil oblasti, které jsou v současné době nedostatečné?
- Jak se v průběhu času změnilo mé vnímání životní rovnováhy a jaké faktory k těmto změnám přispěly?
- Jak by pro mě vypadalo perfektní skóre v každé oblasti a jaké kroky mohu podniknout, abych ho dosáhl?
- Jak se mé současné výsledky shodují s mými osobními hodnotami a dlouhodobými cíli?
- Jaké zdroje nebo podporu potřebuji ke zlepšení oblastí, které jsou nejméně vyvážené?
- Jak ovlivňuje moje současná životní rovnováha mé vztahy s ostatními?
- Jaké malé změny mohu udělat nyní, abych začal/a zvyšovat svou celkovou životní spokojenost?



Deník vděčnosti



Cíl: Pěstovat pozitivní myšlení a zlepšovat duševní zdraví tím, že se zaměří na to, co se jim v životě daří.

Jak to funguje: Vyzvěte mladé lidi, aby si každý den zapsali tři věci, za které jsou vděční. Tento jednoduchý postup přesouvá pozornost od negativních myšlenek k pozitivním a pomáhá budovat odolnost.

Výsledek: Vedení deníku vděčnosti může časem zvýšit pocit štěstí, snížit stres a zlepšit duševní well-being.

Reflektivní otázky:

- Jak ovlivnilo každodenní soustředění na vděčnost vaši náladu a myšlení?
- Zaznamenali jste po zahájení této praxe nějaké změny v tom, jak jste přistupovali k výzvám nebo neúspěchům?
- Jaké vzory vidíte ve věcech, za které jste vděční? Jak tyto vzorce odrážejí vaše hodnoty nebo priority?

- Jak ovlivnilo praktikování vděčnosti vaše vztahy s ostatními?

Deník sledování myšlenek/nálad

Účel: Pomáhat mladým lidem identifikovat negativní myšlenkové vzorce, které mohou ovlivňovat jejich duševní zdraví, a bojovat s nimi.

Jak to funguje: Mládež je vybízena, aby si zaznamenávala významné myšlenky a nálady, situace, které je vyvolaly, pocítované emoce a veškeré důkazy pro a proti těmto myšlenkám. Tento proces jim pomáhá přehodnotit negativní myšlení.

Výsledek: Rozpoznáním a zpochybněním iracionálních myšlenek si mládež může vytvořit zdravější a vyváženější vzorce myšlení a snížit příznaky úzkosti nebo deprese.

Reflektivní otázky:

- Jaké myšlenky nebo situace dnes vyvolaly mou náladu?
- Jak jsem se fyzicky cítil, když jsem prožíval tuto náladu?
- Jaká byla intenzita této nálady na stupnici od 1 do 10?
- Jak jsem na tyto myšlenky a pocity reagoval? Byla moje reakce užitečná, nebo ne?
- Měla tato nálada vliv na mé vztahy s ostatními? Pokud ano, jak?
- Jaké alternativní myšlenky jsem mohl mít v reakci na tuto situaci?
- Jaká pozitiva nebo ponaučení si mohu z této zkušenosti odnést?
- Všímám si v průběhu času nějakých vzorců ve svých myšlenkách nebo náladách?
- Jaké strategie zvládání jsem použil a jak byly účinné?
- Jak mohu využít poznatky z tohoto deníku, abych v budoucnu lépe zvládal/a své nálady?

Myšlenkové mapy pro sebepoznání

Účel: Pomáhat mladým lidem prozkoumat a uspořádat jejich myšlenky, pocity a cíle vizuálním a kreativním způsobem.

Jak to funguje: Požádejte mladé lidi, aby vytvořili myšlenkovou mapu, která bude vycházet z ústředního pojmu, například "Můj well-being" nebo "Co mě činí šťastným". Poté rozvětví související myšlenky, emoce, cíle nebo výzvy a přidají další větve, jak budou zkoumat různé aspekty tohoto tématu.

Výsledek: Myšlenkové mapování pomáhá mladým lidem ujasnit si myšlenky, určit klíčové oblasti, na které se mají zaměřit, a hlouběji porozumět svému vnitřnímu světu.

Reflektivní otázky:

- Jaké hlavní téma nebo otázku zkoumám pomocí této myšlenkové mapy? Proč je pro mě důležitá?
- Jaké souvislosti vidím mezi jednotlivými myšlenkami nebo větvemi na své myšlenkové mapě?
- Které překvapivé nebo nečekané souvislosti se během tohoto cvičení objevily? Co prozrazují o mých myšlenkách nebo pocitech?
- Které oblasti myšlenkové mapy se vám zdají být nejúplnější a které je třeba dále prozkoumat?
- Jak se myšlenky na mé myšlenkové mapě shodují s mými základními hodnotami a přesvědčeními?
- Jaké emoce nebo myšlenky se mi vynořily při vytváření této myšlenkové mapy? Jak ovlivňují můj pohled na ústřední téma?
- Jaká opakující se témata nebo vzorce mohu identifikovat v různých odvětvích mapy?
- Jak mohu poznatky z této myšlenkové mapy využít při stanovování cílů nebo rozhodování ve svém životě?
- Jaké kroky mohu podniknout, abych prozkoumal nebo rozvinul myšlenky, které jsem zmapoval?
- Jak toto cvičení myšlenkového mapování změnilo nebo objasnilo mé chápání sebe sama nebo problému, který zkoumám?

Scénáře hraní rolí

Cíl: Posílení sebedůvěry a nácvik strategií zvládnutí reálných situací, které mohou mít dopad na jejich duševní pohodu.

Jak to funguje: Vytvořte scénáře hraní rolí založené na problémech, kterým by mladí lidé mohli čelit, jako je zvládnutí tlaku vrstevníků, řešení konfliktů nebo řešení situací vyvolávajících úzkost. Povzbudte je, aby tyto scénáře sehráli a vyzkoušeli různé reakce a strategie.

Výsledek: Hraní rolí umožňuje mladým lidem nacvičit a zdokonalit své reakce na náročné situace v bezpečném prostředí, což jim pomáhá cítit se připravenější a odolnější v reálném životě.

Cvičení na vyjasnění hodnot

Účel: Pomáhat mladým lidem identifikovat a sladit jejich činy s jejich základními hodnotami, a tím podpořit jejich smysl pro účel a pohodu.

Jak to funguje: Provedte mladé lidi cvičením, ve kterém uvedou hodnoty, které jsou pro ně důležité (např. upřímnost, laskavost, tvořivost). Požádejte je, aby se zamysleli nad tím, jak jejich současné chování a rozhodnutí odpovídají těmto hodnotám. Poté si mohou stanovit záměry nebo cíle, které jejich každodenní jednání přiblíží jejich základním hodnotám.

Výsledek: Vyjasnění hodnot pomáhá mladým lidem činit cílevědomější rozhodnutí, cítit se více v souladu se svým pravým já a zažívat větší spokojenost a naplnění ve svém životě.

Reflektivní otázky:

- Jaké hodnoty jsem označil za nejdůležitější? Proč se mnou tyto hodnoty rezonují?
- Jak tyto hodnoty ovlivňují mé každodenní rozhodování a jednání?
- Existují nějaké rozpory mezi hodnotami, které zastávám, a tím, jak v současnosti žiji? Pokud ano, proč?
- Které z mých hodnot jsou po celý život stále a které se v průběhu času vyvíjely?
- Jak jsou mé hodnoty v souladu s mými osobními cíli a aspiracemi?
- V jakých situacích je pro mě obtížné dodržovat své hodnoty? Co mohu udělat, abych tyto výzvy řešil/a?
- Jak mé hodnoty ovlivňují mé vztahy s ostatními lidmi, a to jak v osobním, tak v profesním životě?
- Na jaké hodnoty se chci v budoucnu zaměřit nebo je posílit?
- Jak mě mé hodnoty vedou v těžkých chvílích nebo v nejistotě?
- Jaké kroky mohu podniknout, aby mé jednání bylo více v souladu s mými základními hodnotami?

Cvičení na odhalení silných stránek

Účel: Pomáhat mladým lidem identifikovat a využít jejich silné stránky, posilovat jejich sebedůvěru a odolnost.

Jak to funguje: Provedte mladé lidi cvičením, ve kterém uvedou své silné stránky, dovednosti a pozitivní vlastnosti. To lze provést prostřednictvím reflektivních otázek, zpětné vazby od vrstevníků nebo pomocí nástrojů, jako je například inventář silných stránek. Diskutujte o tom, jak mohou tyto silné stránky využít k překonání problémů a dosažení svých cílů.

Výsledek: Rozpoznání a využití silných stránek pomáhá mladým lidem posilovat sebevědomí, přistupovat k výzvám s větší sebedůvěrou a rozvíjet pozitivní sebepojetí.

Reflektivní otázky:

- Jaké silné stránky jsem během tohoto cvičení identifikoval a jak se díky nim cítím?
- Jak mi tyto silné stránky pomohly dosáhnout úspěchu nebo překonat problémy v minulosti?
- Jsou nějaké silné stránky, které mě překvapily? Proč jsem si jich nevšiml už dříve?
- Které ze svých silných stránek využívám v každodenním životě nejčastěji a v jakých situacích?
- Jak jsou mé silné stránky v souladu s mými osobními a profesními cíli?
- Jsou nějaké silné stránky, které plně nevyužívám? Jak je mohu více rozvíjet nebo uplatňovat?
- Jak mé silné stránky přispívají k mým vztahům s ostatními?
- Jakou zpětnou vazbu jsem obdržel od ostatních o svých silných stránkách a jak se shoduje s mým vlastním vnímáním?
- V jakých nových oblastech nebo výzvách bych mohl uplatnit své silné stránky a dále růst?
- Jaké kroky mohu podniknout, abych využil/a své silné stránky a více je začlenil/a do svého života?

Vizualizace úspěchu

Účel: Zvýšení motivace a snížení úzkosti pomocí vizualizace pozitivních výsledků v náročných situacích.

Jak to funguje: Požádejte mladé lidi, aby zavřeli oči a živě si představili, jak úspěšně zvládli obtížnou situaci nebo dosáhli osobního cíle. Povzbudte je, aby se soustředili na detaily, například na to, co během tohoto úspěchu vidí, slyší, cítí a na co myslí. Vizualizaci můžete spojit s pozitivními afirmacemi, které ji posílí.

Výsledek: Vizualizace úspěchu pomáhá mladým lidem budovat pozitivní myšlení, snižovat úzkost z výkonu a zvyšovat jejich víru ve schopnost dosáhnout svých cílů.

Reflektivní otázky:

- Jaký konkrétní úspěch jsem si představoval a jak je pro mě důležitý?
- Jak jsem se cítil během vizualizace? Jaké emoce se vynořily, když jsem si představoval, že jsem dosáhl tohoto úspěchu?
- Které detaily v mé vizualizaci vynikly nejvíce a co prozrazují o mých prioritách?
- Jak se tato vize úspěchu shoduje s mými základními hodnotami a dlouhodobými cíli?

- Jaké výzvy nebo překážky jsem ve své vizualizaci předvídal a jak jsem je překonal?
- O jaké silné stránky a zdroje jsem se v rámci vizualizaci opíral, abych dosáhl úspěchu?
- Jak jsem ve své představě úspěchu komunikoval s ostatními a co to naznačuje o roli vztahů v mých cílech?
- Jaké změny v mém životě by nastaly v důsledku dosažení tohoto úspěchu, a to jak pozitivní, tak negativní?
- Jaké kroky mohu nyní podniknout, abych se přiblížil/a k této vizi úspěchu?
- Jak mohu tuto vizualizaci použít jako motivaci nebo vodítko při svém každodenním jednání?

Péče o sebe skrze mindfulness

Účel: Zlepšení duševního well-beingu prostřednictvím pravidelné péče o sebe.

Jak to funguje:

Krok 1: Vyhradte si denně 10-15 minut na rituál péče o sebe. Může jít o činnosti, jako je hluboké dýchání, psaní deníku nebo procházka v přírodě.

Krok 2: Během této doby se plně soustředte na přítomný okamžik. Pokud si píšete deník, napište si, jak se cítíte, za co jste vděční, nebo jakékoliv myšlenky, které vás napadnou.

Krok 3: Zamyslete se nad tím, jak se díky tomuto cvičení cítíte, a nad případnými změnami vaší nálady nebo úrovně stresu. Postupem času si všimněte, jak pravidelná péče o sebe zlepšuje váš celkový duševní well-being.

Výsledek: Vyhrazením každodenního času pro péči o sebe, soustředěním se na přítomný okamžik a reflexí svých pocitů a prožitků můžete snížit stres, zlepšit si náladu a rozvinout větší vděčnost a všímavost.

Reflektivní otázky:

- Jak jste se cítili před zahájením rituálu péče o sebe a po jeho ukončení?
- Jaké myšlenky nebo emoce se vám během cvičení vynořily?
- Zaznamenali jste v průběhu času nějaké změny ve své náladě nebo úrovni stresu díky této pravidelné péči o sebe?
- Jsou nějaké aktivity v oblasti péče o sebe, které byste chtěli dále prozkoumat?

Stanovení cílů SMART pro duševní well-being

Účel: Vytvořit jasné a dosažitelné cíle, které podporují duševní zdraví.

Jak to funguje:

Krok 1: Vyberte si konkrétní cíl týkající se vašeho duševního well-beingu (např. snížení stresu, zlepšení spánku nebo zvýšení fyzické aktivity).

Krok 2: K upřesnění cíle použijte rámec SMART:

- **Konkrétní:** Čeho přesně chcete dosáhnout?
- **Měřitelný:** Jak budete sledovat svůj pokrok?
- **Dosažitelný:** Je pro vás tento cíl reálný?
- **Relevantní:** Jak je tento cíl v souladu s vaším celkovým well-beingem?
- **Časově vymezený:** Kdy chcete tohoto cíle dosáhnout?

Krok 3: Rozdělte si cíl na menší, zvládnutelné kroky a stanovte si pravidelné kontroly, abyste mohli sledovat svůj pokrok.

Reflektivní otázky:

- Jak je tento cíl v souladu s vaším celkovým well-beingem a hodnotami?
- Jaké problémy očekáváte při dosahování tohoto cíle a jak je můžete překonat?
- Jaký máte pocit ze svého pokroku na cestě k tomuto cíli? Je třeba provést nějaké úpravy?
- Jak práce na dosažení tohoto cíle ovlivňuje váš každodenní duševní well-being?

Digitální detoxikace

Účel: Management dopadu technologií na duševní zdraví.

Jak to funguje:

Krok 1: Vyberte si každý týden jeden den, kdy omezíte čas strávený u obrazovky, zejména na sociálních sítích a ve zpravodajských aplikacích.

Krok 2: Nahradte čas strávený u obrazovky činnostmi, které podporují well-being, jako je čtení, cvičení nebo trávení času s blízkými.

Krok 3: Na konci dne se zamyslete nad tím, jak digitální detox ovlivnil vaši náladu, úroveň stresu a celkovou mentální bdělost. Zvažte pravidelné zavádění tohoto postupu, abyste si udrželi zdravou rovnováhu s technologiemi.

Výsledek: Zlepšení duševní bdělosti, snížení hladiny stresu a zlepšení celkového well-beingu. Pravidelným omezováním času stráveného u obrazovky a jeho nahrazováním činnostmi, které podporují well-being, mohou jednotlivci dosáhnout lepší rovnováhy s technologiemi, což vede k lepšímu emočnímu a duševnímu zdraví.

Reflektivní otázky:

- Jak ovlivnilo zkrácení času stráveného u obrazovky vaši náladu a duševní čistotu?

- Jakým činnostem jste se věnovali místo používání technologií a jak jste se při nich cítili?
- Bylo pro vás obtížné odpojit se od digitálních zařízení? Proč nebo proč ne?
- Jak byste mohli do své rutiny zařadit pravidelnější digitální detox a jaké výhody od toho očekáváte?

ZÁVĚR

Duševní zdraví mladých lidí má zásadní vliv na jejich celkový well-being a vývoj ve složitém období dospívání. Dospívání je obdobím rychlých fyzických, emocionálních a sociálních změn, které činí mladé lidi obzvláště zranitelnými vůči problémům v oblasti duševního zdraví. Tyto problémy mohou bránit jejich schopnosti učit se, vytvářet zdravé vztahy a zvládat tlaky spojené s dospíváním. Řešení duševního zdraví v této formativní fázi je zásadní pro podporu odolnosti, sebehodnoty a emoční regulace, které jsou základem osobního růstu a rozvoje. Upřednostňováním duševního zdraví můžeme mladým lidem poskytnout potřebnou podporu a zdroje, aby se jim dařilo nyní i v budoucnu.

Význam duševního zdraví je úzce spjat s kompetencemi potřebnými pro 21. století. Dovednosti, jako je kritické myšlení, kreativita, komunikace a spolupráce, jsou hluboce zakořeněny v základu dobrého duševního zdraví. Dospívající, kteří jsou duševně zdraví, mají lepší předpoklady pro rozvoj těchto kompetencí, protože se s větší pravděpodobností plně zapojí do vzdělávacích a společenských aktivit, budou jasně uvažovat pod tlakem a efektivně spolupracovat s ostatními. Navíc kompetence jako adaptabilita a odolnost přímo souvisejí s duševním zdravím, protože zahrnují zvládání změn a překonávání výzev. Podporou duševního zdraví mladých lidí nejen podporujeme jejich bezprostřední well-being, ale také je připravujeme na to, aby se z nich stali schopní, kompetentní a odolní jedinci připravení čelit nárokům 21. století.

Pokud dospělí vystupují jako průvodci a ne jako přísné autority, může to mít na mladé lidi významný a trvalý pozitivní dopad. Z těchto mladých lidí vyrostou sebevědomí a samostatní dospělí, kteří se dokážou efektivně vypořádat s životními problémy. Naučí se stanovovat a dosahovat vlastních cílů, činit informovaná rozhodnutí a přebírat odpovědnost za své činy. Tento podpůrný přístup také podporuje pozitivní a důvěryhodné vztahy mezi dospělými a mladými lidmi, které jsou založeny na vzájemném respektu a porozumění.

Proto věříme, že koučování může být účinným nástrojem podpory duševního zdraví mladých lidí a rozvoje kompetencí pro 21. století, neboť poskytuje individuální, podpůrný a na cíle zaměřený přístup. Prostřednictvím koučování se mladým lidem dostává na míru šitého vedení, které jim pomáhá zvládat výzvy dospívání, budovat odolnost a zvyšovat sebevědomí.

A tudíž koučování umožňuje mladým lidem využít svůj potenciál a prospívat ve stále složitějším světě.

ZDROJE

UNESCO. (2023). Because youth perspectives matter: UNESCO toolbox for youth policy and programming. Paris: UNESCO. <https://doi.org/10.54678/OMRD8168>

Organizzazione Mondiale della Sanità. (2024). Working for a brighter, healthier future: how WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents, second edition. Geneva: Organizzazione Mondiale della Sanità. Licenza: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

American Psychological Association. (2002). Developing adolescents: A reference for professionals. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>

Bellanca, J., & Brandt, R. (Eds.). (2010). 21st century skills: Rethinking how students learn. Solution Tree Press.

Harari, Y. N. (2018). 21 lessons for the 21st century. Spiegel & Grau.

Irby, B. J., Brown, G., Lara-Alecio, R., & Jackson, S. (Eds.). (2013). The Handbook of Educational Theories. Information Age Publishing.

National Research Council. (2000). How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School: Expanded Edition. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/9853>

Organizzazione Mondiale della Sanità. (2024). Mental health, brain health and substance use (MSD).

Organizzazione Mondiale della Sanità. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.03.004>
<https://www.mentalhealtheurope.org/>
https://youth.europa.eu/home_en
<https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>
<https://youth.europa.eu/year-of-youth>
https://eurodesk.eu/wp-content/uploads/2017/12/EURODESK_ERYICA_EYCA_Position-Youth.pdf

Unione Europea. (2018). The European Youth Strategy 2019-2027. Recuperata da <https://ec.europa.eu>

Organizzazione Mondiale della Sanità. (n.d.). Mental health. Recuperata da <https://www.who.int>

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

American Psychological Association. (2020). Stress in America 2020: A national mental health crisis. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>

