

Pozornost jako nový předmět výuky v anglických školách!



Aneb jak zkvalitnit svou mysl natolik, aby zůstala „vědomá“ a schopná soustředěnosti na danou věc.

Matematika, věda či historie, předměty, které ze škol všichni dobře známe. Jak ale správně vnímat a udržet svou pozornost na danou problematiku, a rozšířit tradiční učebních osnovy o nový předmět, tím se bude zabývat mnoho škol v Anglii.

Nejde pouze o to, aby se studenti lépe soustředili, smyslem všeho je především řešit narůstající duševní problémy mládeže. V rámci 370 anglických škol začnou studenti vnímat tento předmět jako součást studie ke zlepšení duševního zdraví mládeže, uvedla britská vláda v pondělí.

Studenti budou pracovat s odborníky v oblasti duševního zdraví, aby se naučili relaxační a dechové techniky a další metody, které „jim pomohou regulovat emoce“, uvedla vláda ve zprávě o oznámení programu.

Cílem programu je zjistit, které přístupy nejlépe fungují pro mladé lidi ve světě plném rychlých změn. Vláda uvedla, že studie, která bude probíhat až do roku 2021, je jednou z největších svého druhu na světě.

„Jako společnost jsme, pokud jde o naše duševní zdraví, mnohem otevřenější než kdykoli předtím, ale moderní svět přináší také nové tlaky, se kterými se děti musí potýkat,“ uvedl britský školský sekretář Damian Hinds.

„Děti začnou být postupně uváděny do problematiky týkající se duševního zdraví, pocitu pohody a štěstí, a to již od začátku výuky na základních školách,“ dodal.

Iniciativa přichází měsíce poté, co průzkum provedený národní zdravotní službou zjistil, že jedno z osmi dětí v Anglii ve věku od 5 do 19 let trpělo alespoň jednou duševní poruchou v době jejich hodnocení v roce 2017.

Průzkum, který byl publikován v listopadu, rovněž naznačil mírný nárůst duševních poruch u pětiletých až patnáctiletých, které v roce 2017 vzrostly na 11,2 % z původních 9,7 % v roce 1999. Nejčastějšími onemocněními byly úzkost a deprese a objevily se častěji u dívek.

Tato „dětská krize duševního zdraví“ je pravděpodobně způsobená narůstající složitostí moderního světa – děti bojují s věcmi, jako je intenzivní tlak ve škole, šikanování nebo problémy doma, a jsou

také pod neustálým tlakem sociálních médií.

Cílem však není pouze řešení těchto problémů, ale také jejich prevence.

- zpracovala: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com