



## Tisková zpráva k projektu OdFRKnutí, aneb Fígly Rychlého Klidu

Patronka projektu: zpěvačka a herečka Anna Julie Slováčková

Díla ke stažení na: [nfflaminia.cz/odfrknuti.pdf](http://nfflaminia.cz/odfrknuti.pdf)

Poslední výzkumy v oblasti dětského duševního zdraví v České republice ukazují, že 36 % dětí ve věku 13 až 18 let se potýká s duševními obtížemi. Statistiky také ukazují, že čekací doba u specialistů péče o duševní zdraví, konkrétně dětských psychiatrů a psychologů, je neúměrně dlouhá.

Studenti mají za sebou přijímací řízení na střední školy. Jako každý rok jsou přijímačky zdrojem velkého stresu nejen pro rodiče, ale hlavně pro děti. Letos je navíc nervozita o kus delší než loni, čekání na výsledky přijímacího řízení je tento rok měsíc dlouhé. Do tohoto psychicky náročného období se hodí výsledek projektu OdFRKnutí, aneb Fígly Rychlého Klidu.

„V nadačním fondu Flaminia se zaměřujeme především na prevenci duševních obtíží, hledáme partnery, kteří pomohou se zajištěním optimálních podmínek pro zdravý životní styl dětí a mládeže a podporujeme šíření informovanosti o dostupných metodách prevence a formách pomoci v oblasti duševního zdraví,“ komentuje počátek projektu Jana Vlčková, ředitelka NF Flaminia.

Nadační fond Flaminia, platforma duševního zdraví Život na klíč a pražská Základní škola Na Líše spojily síly, aby společně vytvořily jednoduché návody pro žáky především základních škol, s jejichž pomocí si děti mohou nacvičit a zautomatizovat jednoduché relaxační techniky. Ty mohou použít v jakékoliv situaci, kdy se necítí ve své kůži a chtějí se zbavit stresu.

„Předcházet problémům je vždy lepší cesta, než hasit to, co potom akutně nastane. Prevence ještě může být sranda. V rámci ní je možné vysvětlovat různá témata hravou formou. Když jde v oblasti duševního zdraví do tuhého, na legrácky nebývá čas,“ říká ke spolupráci Eva Metelková, zakladatelka Života na klíč.

Právě Život na klíč přinesl do projektu rovinu odbornou – spojení s odborníky ze Života na klíč vygenerovalo nejen výběr jednotlivých relaxačních technik, ale i postupnou tvorbu podoby celého projektu. Do toho skvěle zapadlo napojení na Základní školu Na Líše, školu s výtvarným zaměřením.

„Stále více se setkáváme s duševními obtížemi dětí a vnímáme i poptávku ze strany rodičů, zda škola může v některých případech pomoci. I to bylo důvodem, že jsme nabídku Nadačního fondu Flaminia neodmítli,“ vysvětluje Denisa Džisová, zástupkyně ředitele Základní školy Na Líše.

Žáci a žákyně 8.ročníku obdrželi v rámci dvouhodinového workshopu „nalejvárnou“ relaxačních technik, svěřili se s tím, jak často a jaké projevy stresu na sobě pozorují. Žáci sdíleli a diskutovali jim známé techniky uvolnění ve chvíli, kdy je projev stresu paralyzuje. Byli báječní nejen při workshopu, ale především při zpracování technik do podoby, která je vhodná a „cool“ pro jejich vrstevníky, děti základních škol. Využili přitom vlídného vedení paní učitelky Jany Jirouškové, která jim pomohla celý projekt uchopit.

„Nejvíce mě bavilo vymýšlení toho, jak se ujmeme komiksu a společně ve skupině znázorníme danou techniku. Sama využívám techniku masírování dlaně, protože mi pomáhá ve stresových situacích přenést energii do rukou. Díky tomu tolik nepřemýšlím o testu a zbytečně se nestresuji,“ popisuje projekt žákyně Tereza Brennerová.

„Byl jsem rád za to, že jsme si vylosovali techniku ruku v pěst. Nejlépe ze sebe za pomoci této techniky dokážu dostat stres a díky tomu se opět uklidním. Technika se mi kreslila moc dobře, celkově jsem se zlepšil v lidské anatomii, protože nakreslit ruku není tak lehké, jak jsem si ze začátku myslel,“ s humorem ji doplňuje spolužák Lukáš Dohnal.

Dětem jako poděkování zazpívala písničku Slunečnice patronka projektu, zpěvačka a herečka, Anna Julie Slováčková, která má se stresem také své zkušenosti.

„Bývala jsem velký stresář a trémař. Bylo pro mě těžké takové situace zvládat. Když jsem šla na pódium, tak se mi klepaly nohy a vůbec jsem tam nechtěla být. Nejraději bych se propadla do země. V průběhu života jsem se naučila uklidnit dechovou technikou, snažila jsem se správně dýchat. A když ani to nezabralo, nechala jsem vyklepat tělo. Teď si říkám, jak mě mrzí, že v době, kdy jsem studovala, nebyly nějaké podobné projekty, které by dětem ukázaly, co máme v těch stresových situacích dělat a jak si máme pomoc. Na kouzlo všech těch uklidňujících technik přicházím až teď. A je to pro mě objevení nového světa, za který jsem šťastná. A jsem přešťastná, že generace dnešních dětí se k tomu dostane takhle v mladém věku a může se vyhnout nějakým větším psychickým problémům,“ dodává k otázce, co je pro ni nejlepší způsob jak se zbavit nervozity. Na závěr dětem vysekla poklonu, že se do projektu zapojily a že výtvarná díla mohou být užitečná pro jejich vrstevníky.

### Co s projektem bude dál?

Základní škola Na Líše využije možnost uspořádání obdobných workshopů pro další třídy, již s využitím nakreslených plakátků. To může udělat každá škola, která by o workshop měla zájem – stačí kontaktovat Nadační fond Flaminia, který dle kapacit domluví konkrétní podmínky.

Krásná umělecká díla s poselstvím mohou přispět k většímu klidu při zvládnutí každodenních stresů nejen dětem, ale i všem dospělým.

Ze stránek [www.nfflaminia.cz](http://www.nfflaminia.cz) si je může stáhnout a zveřejnit kdokoliv.



#### Kontakt pro média:

Petra Vykydalová  
Nadační fond Flaminia  
+420 731 519 006