

Odborný posudek psychiatra na program Chytré trojky od Navy MAX, s.r.o.

Žadatel:

Navy MAX, s.r.o., IČ: 27757404, U Červeného mlýna 64/1, 612 00 Brno

Ing. Rostislav Fiala – jednatel

T: 725 706 444, E: fiala@navymax.cz

Program Chytré trojky dále, CHT, určený pro děti předškolního věku (3–6 let), nabízí jedinečný přístup k prevenci psychických problémů spojených s krizovými situacemi. Jako psychiatr s klinickými zkušenostmi v oblasti stresových a traumatických problémů, považuji tento program za velmi přínosný, který nejenže podporuje rozvoj praktických dovedností, ale i psychické odolnosti.

1. Rovina: Aktivace krizového volání

V první rovině programu se děti učí klíčové dovednosti, které mohou v krizových situacích rozhodujícím způsobem ovlivnit jejich schopnost reagovat na nebezpečí. Učení se volání na krizovou linku 150 je nejenom věcně užitečné, ale má i významný psychoterapeutický přínos. V případě, kdy dítě musí v krizové situaci přivolat pomoc – například když rodič upadne do bezvědomí – je důležité, aby dítě bylo schopno jednat, což zvyšuje jeho pocit kontroly nad situací a pomáhá mu vyrovnat se s vysokou mírou stresu.

Kombinace rozpoznávání čísel a jejich umístění na mobilním telefonu jako obrázků je výborně přizpůsobena kognitivnímu vývoji dětí, které ještě nečtou. Program tak využívá vědecky ověřené metody, které jsou vhodné pro předškolní věk a umožňují dětem rozvíjet základní dovednosti v oblasti krizového chování, aniž by došlo k přetížení jejich psychiky. Z mých klinických zkušeností víme, že i malé děti mohou vykazovat vysokou míru resilience, pokud mají správně strukturované nástroje, jak reagovat v neobvyklých a stresových situacích.

2. Rovina: Seznámení s krizovými situacemi prostřednictvím příběhů

Druhá rovina programu CHT je zaměřena na prevenci traumatických reakcí dětí na krizové situace prostřednictvím příběhů. V příbězích trojice kamarádů (Jendy Jedničky, Bětky Pětky a psa Nulíka) jsou děti seznamovány s krizovými scénáři, jako je požár, evakuace nebo úkryt v bezpečné oblasti. Tento přístup je mimořádně vhodný, protože se vyhýbá tradičnímu přístupu k nácvikům evakuace, které mohou být pro děti traumatizující, zejména pro ty, které již mají zkušenosti s traumatem nebo úzkostnými poruchami.

Příběhy, které jsou prezentovány pouze formou obrázků a neobsahují texty, umožňují dětem pochopit krizové situace prostřednictvím neverbální komunikace. Tato metoda snižuje potenciální stres spojený s textovým výkladem, který by mohl být pro děti matoucí nebo příliš složitý. Psychologicky je

tento přístup bezpečný a respektuje vývojové fáze dítěte, čímž minimalizuje riziko vzniku úzkostných nebo traumatických reakcí na krizové situace.

Seznámení s těmito scénáři dává dětem možnost se na krizové situace připravit bez skutečného nebezpečí, což zvyšuje jejich psychickou odolnost. Děti, které se učí tímto způsobem, jsou v případě skutečné krize schopny reagovat se sníženým stupněm paniky a strachu, což může výrazně zmírnit následky traumatického zážitku. Dále jim to dává důvěru v autority (pedagogy a dospělé), kteří mohou situaci řídit s pomocí známých příběhů.

Závěr

Program CHT představuje unikátní nástroj pro prevenci psychických problémů a podporu psychické odolnosti u dětí. Z psychoterapeutického hlediska je jeho přínos v tom, že kombinace praktických dovedností a psychologického přístupu pomáhá dětem nejen zvládnout krizové situace, ale zároveň minimalizuje riziko vzniku posttraumatických stresových poruch (PTSP) a jiných úzkostných problémů. Děti jsou díky programu schopny rozvinout pozitivní copingové strategie a zůstat psychicky stabilní i v náročných chvílích. Tento program je v souladu s moderními přístupy v dětské psychoterapii, které kladou důraz na prevenci a psychologickou přípravu dětí na stresové situace.

Vzhledem k těmto aspektům považuji program CHT za velmi přínosný a doporučuji jeho implementaci do předškolních vzdělávacích institucí jako součást prevence a podpory duševního zdraví dětí.