

APLIKAČNÁ POMÔCKA

**PRE PODPORU
DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
V ŠKOLÁCH**

Školský rok 2021/2022



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

NA ÚVOD

Milé p. učiteľky a p. učители, kolegyne a kolegovia, dovoľte nám opäť pripomenúť, ako veľmi si Vás vážime. Učiteľ je osobnosť, ktorú žiak vníma vedľa seba, vo svojom prežívaní v každodenných, ale aj vo výnimočných školských situáciách. Zvlášť je tomu tak minulých posledných dvoch školských rokoch.

Aj v tomto školskom roku nastanú situácie, kedy bude potrebná Vaša vzácna zvýšená pedagogická citlivosť k prežívaniu a správaniu sa Vašich žiakov.

Pandémia koronavírusu je pre nás všetkých výzvou a tlak na duševné zdravie vnímame všetci. Keďže súčasné obdobie je spojené s bezprostredným ohrozením života a zdravia, skúsme sebe, našim žiakom a aj ich rodičom pomôcť zvládnuť ho čo najbezpečnejšie a najľahšie, ako to pôjde.

Ponúkame Vám krátke pripomenutie toho, ako postupovať v náročnejších situáciách, ako komunikovať so žiakmi tak, aby sme pôsobili preventívne voči duševným ťažkostiam žiakov, ako postupovať pri identifikácii možných duševných ťažkostí a následnej pomoci a podpory v ich adaptívnom zvládnutí.

OBSAH

Žiak	4
Prevenca duševného zdravia žiaka	4
1. Žiak v kolektíve	4
2. Žiak a pedagóg	7
3. Žiak s ťažkosťami	8
3.1 Identifikácia žiaka s ťažkosťami v rámci jeho prostredia	8
3.2 Pomoc žiakovi s ťažkosťami	9
4. Žiak s potencionálom rozvoja	11
4.1 Identifikácia žiaka s potencionálom rozvoja	11
4.2 Nástroje identifikácie žiaka s potencionálom rozvoja	11
5. Dištančné vzdelávanie a žiak bez možnosti pripojenia sa	13
6. Rodina a podpora duševného zdravia dieťaťa	14
7. Učiteľ a zamestnanec školy	15
Prevenca duševného zdravia zamestnancov	15
Namiesto záveru	17
Príloha	18
Plán aktivít pedagóga na šk. rok 2021/2022:	18

ŽIAK

Prevenca duševného zdravia žiaka

Pre efektívnu školskú prácu žiakov je východiskom uspokojenie ich potrieb. Veľkou mierou k ich uspokojeniu môže prispieť učiteľ, ako aj jednotliví členovia školského podporného tímu. Nižšie sa dozviete, ako môžete svojich žiakov podporiť a pomôcť im s naplnením ich potrieb a celkovej pohody zažívanej počas aj mimo vyučovania.

1. Žiak v kolektíve

a) Komunikácia so všetkými žiakmi za každých okolností so zámerom podpory duševného zdravia

Cieľ: podporiť komunikáciu medzi triednym kolektívom a učiteľom

Nástroje a inšpirácie, ktoré vám môžu pomôcť v komunikácii so žiakom:

Vzhľadom na vaše povolanie používate komunikáciu každodenne, prosíme však, pamätajte aj na zásady, ktoré vám môžu pomôcť ľahšie zvládnuť rôzne situácie so žiakom. Každý človek, učiteľ žiak chce:



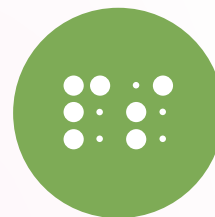
BYŤ VIDENÝ

(VŽDY VIDIEŤ ŽIAKA/ŠTUDENTA)



BYŤ VYPOČUTÝ

(VŽDY SI VYPOČUŤ ŽIVOTNÝ PRÍBEH ŽIAKA/ŠTUDENTA)



BYŤ PRIJATÝ

(PRIJMITE ŽIAKA/ŠTUDENTA S JEHO ŽIVOTNÝM PRÍBEHOM)

METÓDA “O-O”

Osloviť (meno žiaka)Očný kontakt. Sedieť v rovnakej výške, prípadne učiteľ má byť fyzicky na nižšej úrovni ako žiak, najmä pri riešení veľmi závažných tém. Neverbálne tak učiteľ dáva pocítiť žiakovi, že situáciu má on vo vlastných rukách, a teda má možnosti situáciu ovplyvňovať (priestor na zmenu). V opačnom prípade žiak/štvudent môže prežívať zo strany učiteľa mentorovanie, poučovanie a prikazovanie. Nadviazanie očného kontaktu medzi učiteľom a žiakom je kľúčový východiskový bod.

PRISPÔSOBENIE TÓNU HLASU

Aj keď má učiteľ chuť zvyšovať hlas, je dôležité, aby dieťa cítilo bezpečie a dôveru. Čím tichšie učiteľ hovorí,

tým žiak viac bude počúvať. Aj komunikácia tichom má svoje významné miesto. Umenie nehovoriť má vo komunikácii význam.

ZÁUJEM A PRIESTOR

Stačí pár minút venovaného času s úvodnou vetou: Tieto minúty venujem iba tebe... som tu pre teba.

PRÍSTUP A REŠPEKT

Aj napriek tomu, že do rozhovoru vstupuje učiteľ a žiak, nemali by sa tieto sociálne statusy odrážať v prebiehajúcom rozhovore.

Žiak by nemal mať pocit, že je na rozhovor predvolaný a musí sa zodpovedať za nejaké svoje konanie. Malo by ísť o rozhovor, ktorý je založený na princípoch dôvery.

POZITÍVNE LADENÁ KOMUNIKÁCIA

Začiatok rozhovoru by mal začať ocenením, poďakovaním za dôveru, vyzdvihnutím pozitív a predností žiaka a povzbudením k rozhovoru.

NEPOROVNÁVAŤ

Neporovnávajte výsledky žiaka s inými žiakmi a ani jeho správanie a konanie s inými žiakmi alebo vašimi očakávaniami.

POCIT BEZPEČIA

Žiak aj učiteľ by sa mali v rozhovore cítiť bezpečne. Bezpečie predstavuje aj miesto, v ktorom sa rozhovor odohráva: Úplne inak bude žiak reagovať, ak budeme viesť rozhovor na chodbe v prítomnosti ďalších žiakov a vyrušujúcich podnetov ako na mieste, kde bude súkromie, diskretnosť, dôvera a určitý stupeň anonymity. Je v poriadku, ak si žiak toto miesto vyberie sám alebo mu učiteľ navrhne aspoň 2-3 možnosti. Odporúčame aj možnosť navrhnúť žiakom pri ponuke rozhovoru, kde a v akom čase sa budete ako učiteľ nachádzať. Zároveň je potrebné zabezpečiť, že v tom čase tam budete v skutočnosti iba vy a žiak a žiak vás tam môže navštíviť, keď sa bude cítiť pripravený porozprávať sa.

NAPOJENIE

Každý žiak je jedinečný, preto sa vyhýbajte univerzálnym výrokmi a odporúčaniami. Vnímajte svojho žiaka ako individualitu a spoločne sa snažte nájsť to, čo potrebuje.

AKCEPTÁCIA

nie je potrebné, aby ste súhlasili so všetkým, čo vám žiak povie, dôležité je nesúdiť a neodsudzovať, ale naopak, transparentne hovoriť o tom, že je v poriadku mať na veci rôzny názor a hľadať spoločný kompromis.

TRPEZLIVOSŤ

Niektoré rozhovory môžu prebiehať pomalším tempom a je potrebný dlhší čas na to, aby žiak dokázal hovoriť o tom, čo prežíva a potrebuje. Podporte ho v tom a ubezpečte ho, že je to normálne. Ak sa žiak otvorí a začne rozprávať, neprerušujte ho a doprajte mu dostatok priestoru na to, aby povedal všetko, čo chce.

REFLEXÍVNE POČÚVANIE

Počas rozhovoru počúvajte a vnímajte to, čo vám váš žiak hovorí. Pociť skutočného záujmu a možnosť venti-

lácie sú pre neho často dôležitejšie ako univerzálna rada.

SÚSTREDENIE

Eliminujte rušivé predmety a podnety počas rozhovoru.

SPÄTNÁ VÄZBA

Oceňujte, reflektujte, motivujte, podporujte.

OTVORENÉ OTÁZKY

Otvorené otázky posúvajú vás, žiaka a aj spoločný rozhovor k cieľu.

PREDPOKLADY

Vyhňte sa predpokladom a implementácii vlastných názorov a postojov do svojich výpovedí, overte si, či je pre žiaka v poriadku, ak ponúknete aj svoje nápady.

OVEROVANIE

Overte si, či ste porozumeli tomu, čo vám žiak hovorí, reflektujte.

BUĎTE VNÍMAVÝ, EMPATICKÝ A VYHNITE SA PRÍLIŠNÉMU SÚCITU

Prijímajte, spoznávajte, analyzujte emócie, s ktorými žiak prichádza a pomôžte mu emócie pomenovať a spracovať.

UDRŽUJTE OČNÝ KONTAKT

NEBAGATELIZUJTE PROBLÉMY ŽIAKA

To, čo žiak prežíva a hovorí vám, je pre neho aktuálne to najnáročnejšie, čo sa mu v živote deje. Vyhňte sa preto frázam „Môže byť aj horšie, iní to majú horšie, toto sa deje každému,...“, namiesto toho žiaka oceňte za schopnosť zdieľať to s vami a hľadať možnosti zvládnutia/ riešenia situácie.

PONÚKNITE AJ INÝ SPÔSOB NA VYJADRENIE POCITOV A POTRIEB

Napr. písanie, kreslenie, email, nahrávka.

2. ŽIAK A PEDAGÓG

Čo môže urobiť pre podporu duševného zdravia žiakov učiteľ, triedny učiteľ, výchovný poradca

Napríklad zabezpečiť pravidelnú starostlivosť o duševné zdravie žiakov prostredníctvom **práce s triedou, so skupinou a jednotlivcami**:

- ✓ **Administrácia ONE page profil** (následne na základe zozbieraných profilov je možné **vytvoriť profil žiakov triedy a stanoviť úlohy pre prácu s triedou, so skupinou žiakov resp. jednotlivcov**. Využiť možnosť konzultácií školského podporného tímu, ak je v škole. (bližšie informácie o ONE page profil v časti Identifikácia žiaka s ťažkosťami v rámci jeho prostredia)
- ✓ Aplikovať metódy všímvosti, vyjadrovania emócií a ich spracovávaní v priebehu vyučovacieho dňa, zameranie na transfer zvládacích mechanizmov do každodenných situácií. Začínať deň tzv. RANNÝMI KRUHMI - ako krátke naladenie sa triedy na vyučovací deň, v ktorom žiaci, vedení citlivými otázkami učiteľa, dostanú priestor na zdieľanie emócií, očakávaní i plánov v priebehu dňa.
- ✓ Napr.: S akou náladou dnes prichádzate? Na čo sa dnes v rámci vyučovania tešíte?
- ✓ V čom by ste (v rámci vyučovania ale i mimo) privítali pomoc? Čo plánujete robiť dnes po vyučovaní?
- ✓ Na základe výsledkov z one page profilu sa triedny učiteľ obráti na školský podporný tím (ak na škole nie je prítomný ani jeden z členov podporného tímu, učiteľ kontaktuje výchovného poradcu, pracujúceho na škole).
- ✓ Zúčastňovať sa v spolupráci so školským podporným tímom cielených skupinových aktivít vedených odborným zamestnancom.

Práca so skupinou - FOKUSOVÉ SKUPINY

- ✓ Vyčleniť čas pre stretnutie so skupinou.
- ✓ viesť rozhovory na témy vyplývajúce z profilov žiakov a z profilu triedy.
- ✓ Témy týkajúce sa vynárajúcich sa potrieb, zdravého životného štýlu, atď.

Práca s jednotlivcom

- ✓ Konzultačné hodiny pre jednotlivca podľa potreby a aktuálnej situácie.

Čo môže pre podporu duševného zdravia žiakov robiť školský podporný tím

Napríklad zabezpečiť synergiu odborných činností zameraných na:

1) poradenstvo pre prácu učiteľa:

- ✓ **práca s výsledkami one page profilu,**
- ✓ návrhy postupov a stratégií prospešných pre prácu s triedou, skupinou a jednotlivcom v práci triedneho učiteľa, učiteľa a výchovného poradcu

2) Realizácia podporných skupín pre žiakov:

tematicky vychádzajúcich z potrieb aktuálnej triedy, ročníka, školy (zdravý životný štýl, rozvoj zvládacích mechanizmov, atď.)

- ✓ používanie dostupných metód pre prácu so skupinou (napr. Aktivizujúce skupinové činnosti, skupinová dynamika, terapeutické karty, cube story, projektívne metódy, spoločenské hry kooperatívneho charakteru, atď.)

3) Poradenstvo pre jednotlivcov:

- ✓ individuálne konzultačno-poradenské aktivity na cielenú duševnú podporu žiakov.

4) Prepojenie a podpora žiakov aj v rodinnom prostredí (vedenie rozhovoru so zákonným zástupcom), konzultačné a poradenské služby

3. ŽIAK S ŤAŽKOSŤAMI

3. 1 Identifikácia žiaka s ťažkosťami v rámci jeho prostredia

Cieľ: identifikovať zmenu v správaní žiaka, ktorá je odlišná oproti jeho bežnému správaniu, čo môže naznačovať, že žiak potrebuje podporu a vašu pozornosť.

Vaša pedagogická prax vám priniesla množstvo cenných skúseností, prosíme, venujte zvýšenú pozornosť aj nasledujúcim prejavom správania žiaka:

- ✓ ZMENA V SPRÁVANÍ A PREZENTOVANÍ SA (utiahnutosť, plačlivosť, agresivita, impulzivita, roztržitosť, neschopnosť sústrediť sa... a akákoľvek pozorovateľná zmena v správaní bez zjavného dôvodu je signálom prítomnosti psychickej ťažkosti)
- ✓ ZMENA V KOMUNIKÁCI
- ✓ ZMENY VO VZŤAHOCH SO SPOLUŽIAKMI
- ✓ ZHORŠENIE VÝSLEDKOV v učení a v príprave na vyučovanie a v prístupe k školským povinnostiam
- ✓ ZHORŠENIE DOCHÁDZKY DO ŠKOLY
- ✓ VÝPOVEDE ŽIAKA, KONKRETIZÁCIA/ TEMATIZÁCIA PREŽÍVANÝCH ŤAŽKOSTÍ

Nástrojom s cieľom spoznať seba, spoznať sa navzájom v triede (v klube, v skupine), vyzdvihnúť silné stránky a na slabé stránky sa pozeráť optikou podpory a možnosťou ďalšieho rozvoja, je - ONE PAGE PROFIL

A, ONE PAGE PROFIL (profil na jednu stránku), ktorý sám žiak/ žiačka kreatívne spracuje, zachytáva všetky dôležité informácie o osobe (žiakovi, študentovi, učiteľovi), obsahuje tri okruhy:

- ✓ čo je pre mňa dôležité (v kontexte napr. školy, rodiny, života atď),
- ✓ čo na mne iní (rovesníci, rodičia, učitelia, priatelia, susedia, kolegovia...) majú radi alebo obdivujú/ oceňujú,
- ✓ ako ma iní môžu podporiť v tom, čo robím (chcem dosiahnuť).

Prostredníctvom ONE PAGE PROFIL môžu účastníci (žiaci, študenti, učitelia, školský podporný tím):

- ✓ vidieť žiaka/ študenta ako jednotlivca a zároveň pochopiť, čo je pre neho dôležité,
- ✓ zabezpečiť, aby boli všetky rozhodnutia prijímané v kontexte toho, na čom záleží žiakovi/ študentovi, ale aj aby boli zabezpečené základné potreby vo vzdelávaní - aby boli zdraví, v bezpečí, rešpektovaní a aby mali možnosť učiť sa,
- ✓ umožniť škole identifikovať akékoľvek úpravy, ktoré by mohli pomôcť žiakovi/ študentovi v škole sa cítiť lepšie - často ide o malé veci, ktoré majú veľký vplyv,
- ✓ identifikovať, ako poskytnúť správnu podporu v správnom čase správnym spôsobom žiakom/ študentom tak, aby dosiahli optimálny pokrok bez ohľadu na východiskový bod,
- ✓ dozvedieť sa, čo môže prispieť alebo naopak nepríspeje pri tvorení pozitívnej zmeny,

- ✓ získať oporu pri plánovaní podpory zameranej na žiaka/študenta.

Výhody ONE page profilu pre zamestnancov školy a školské podporné tímy

- ✓ Umožňuje zamestnancom školy rýchlo spoznať nových žiakov a personalizovať vzdelávací proces.
- ✓ Krátky čas strávený čítaním jednostránkového profilu môže viesť k efektívne využitému času v prospech všetkých.
- ✓ Každý zamestnanec by mohol mať tiež jednostránkový profil. To umožňuje vedeniu, ale aj žiakom/študentom, aby dobre poznali každého člena tímu a navzájom sa lepšie poznali, rešpektovali a podporovali.
- ✓ Všetci účastníci vzdelávacieho procesu sa cítia vypočutí, videní a rešpektovaní.

3.2 Pomoc žiakovi s ťažkosťami

A, Školský podporný tím (ŠPT) v škole:

- ✓ Prvotný rozhovor s učiteľom a žiakom o ťažkostiach (kontaktovanie zákonných zástupcov ďalej len „ZZ“, prípadne záchranných zložiek).
- ✓ Návrh ďalších krokov pri riešení ťažkostí .
- ✓ Podľa závažnosti a povahy ťažkostí ponechať žiaka v starostlivosti ŠPT (ZZ) alebo nadviazať spoluprácu s poradenským zariadením.

B, Škola bez podporného tímu:

- ✓ Riaditeľ vytvorí operatívny krízový tím (OKT) v zložení výchovný poradca/koordinátor prevencie a zástupca vedenia školy(zástupca riaditeľa).
- ✓ Prvotný rozhovor s učiteľom a žiakom (kontaktovanie ZZ).
- ✓ Informovanie OKT o potrebe riešenia ťažkostí žiaka .
- ✓ podľa závažnosti a povahy ťažkostí nadviazať spoluprácu s poradenským zariadením.

C. Spolupráca učiteľa v rámci školy

spolupráca so školským podporným tímom, spolupráca s výchovným poradcom (informovanie žiaka, zákonného zástupcu o aktivitách školy v spolupráci so školským psychológom, školským špeciálnym pedagógom ...,informovaný súhlas pre prácu so ŠPT)

D. Spolupráca učiteľa s rodičom

- ✓ Informovať a nadviazať spoluprácu s rodičom o zisteniach ohľadne ťažkostí žiaka v školskom prostredí.
- ✓ Odborná konzultácia školské s rodičom o prežívaní, správaní žiaka a prípadných zmenách v škole ako aj v domácom prostredí.
- ✓ Prekonzultovať a navrhnúť prípadnú starostlivosť o žiaka v rámci ŠPT/OKT alebo v poradenskom zariadení.
- ✓ V spolupráci s odbornými a pedagogickými zamestnancami a za aktívnej participácie rodičov stanoviť konkrétne odporúčania a postupy pre žiaka vo výchovno-vzdelávacom prostredí, ako aj v domácom prostredí.
- ✓ Navrhnuť rodičovi spoluprácu a poskytnúť mu kontakty na odborníkov v rezorte, aj mimo rezort školstva, ak to stav žiaka vyžaduje (pediater, pedopsychiater, ÚPSVaR...).

- ✓ Organizovať pravidelné individuálne konzultácie pre rodičov s triednym učiteľom/ŠPT a žiakom (informovanosť o správaní a školských výsledkoch žiaka, ako aj spoločne strávený čas a vytváranie dôvery a spolupatričnosti medzi školou a rodinou).
- ✓ Pravidelné vzájomné informovanie o čiastkových pokrokoch, potrebách a zmenách v prežívaní a správaní žiaka osobne, ako aj s možnosťou využitia komunikačných kanálov (e-mail, chat, edupage...).
- ✓ Zverejňovanie podporných informácií k jednotlivým odborným/aktuálnym témam na stránkach školy a organizovanie workshopov a webinárov pre rodičov.
- ✓ "Projekt rodič" - zapájanie zákonných zástupcov (aktívne, pasívne) do výchovno-vzdelávacieho procesu a diania v škole (s ohľadom na aktuálnu epidemiologickú situáciu).

E. Spolupráca učiteľa/školy s poradenským zariadením:

- ✓ Práca v škole (individuálna, skupinová-preventívna, intervenčná, stimulačná) alebo v zariadení s klientom,
- ✓ Poradenstvo pedagógom a rodičom, ako pracovať s dieťaťom s ťažkosťami.
- ✓ Online databáza aktivít ponúkaných poradenským zariadením.
- ✓ Podľa závažnosti a povahy ťažkostí nadviazať spoluprácu so zdravotníckym alebo iným zariadením podľa potrieb klienta.
- ✓ Využitie online poradenstva v prípade zmeny epidemiologickej situácie.

F. Nadrezotná spolupráca:

- ✓ využitie národných projektov (zameranie na prevenciu, informovanosť, ďalšie vzdelávanie a pod.)

¹Zdroj: Gadd, T. & Cronin, S. (2018). A National Framework for Person Centered Planning in Services for Persons with a Disability. National New Directions Implementation Group, and produced by ACE Communication Ireland.

<https://www.hse.ie/eng/services/list/4/disability/newdirections/person-centred%20planning%20framework%20report.pdf>

4. ŽIAK S POTENCIONÁLOM ROZVOJA

4. 1 Identifikácia žiaka s potencionálom rozvoja

Základné predpoklady v postupe po identifikácii žiaka s potenciálom rozvoja (nie s ťažkosťami) sú: čas venovaný žiakovi, dôvera, trpezlivosť a pocit bezpečia.

Tie by mali byť uplatnené aj rámci komunikácie nielen s jednotlivcom, ale i s celou triedou.

Základné predpoklady



4. 2 Nástroje identifikácie žiaka s potencionálom rozvoja

a) **VYTVORENIE ONE PAGE PROFILU** každým žiakom v triede

b) **VYTVORENIE SPOLOČNÝCH PRAVIDIEL A HODNÔT PRE TRIEDU**

Cieľ: spoločná práca na spoločných pravidlách

Vytvorené pravidlá sa rozďajú aj rodičom a úloha rodičov bude si spolu so žiakmi doma ich prejsť a opýtať sa ich, či potrebujú s niečím pomôcť, naučiť sa rešpektovať a dodržiavať, čo stojí napísané v pravidlách.

Spoločné pravidlá by mali obsahovať max. tri body, napr.:

- ✓ Vytvorenie dobrej atmosféry v triede
- ✓ Sme dobrý tím spolužiakov
- ✓ Udržiavame v triede poriadok

K týmto trom bodom je potrebné vypracovať manuál ako ich treba naplniť, resp. k jednotlivým bodom si bližšie pravidlá určia sami žiaci. Napr.

- Pri vstupe do triedy sa pozdravím nahlas všetkým.
- Hovoríme si pozitívne komentáre a spätnú väzbu.
- Prijímame medzi seba všetkých, ktorí sa cítia osamelo.
- Počúvame sa navzájom.
- Pomáhame si a podporujeme sa.

Počas týždňa môžu žiaci zbierať pozitívne zážitky, úspechy v súvislosti s pravidlami do krabice v triede. Do krabice prispieva aj učiteľ. Na konci týždňa sa krabica otvorí a učiteľ/ka prečíta obsah krabice a spoločne so žiakmi sa o tom porozpráva, zhodnotia týždeň. Je to psychická príprava na víkend, školský týždeň sa ukončí niečím príjemným.

c) PRAVIDELNÝ SPOLOČNÝ DIALÓG v pokojnej a príjemnej atmosfére s každým žiakom

Cieľ: sebaocenenie a ocenenie žiakových silných stránok, poukázanie na možnosti podpory a potenciál jeho rozvoja (zmena vnímania žiaka/študenta z “problémového” na “žiaka s potenciálom rozvoja”), prostriedok pozitívnej motivácie k napredovaniu, k pozitívnej zmene v štúdiu.

Ako má postupovať člen školského podporného tímu:

- ✓ Školský podporný tím - školský špeciálny pedagóg, školský psychológ, sociálny pedagóg, liečebný pedagóg je k dispozícii pre rozhovory, je to pozícia, kde napr. 20% má člen školského podporného tímu funkciu “bútľavej vrby” a jeho úloha je počúvať žiakov.
- ✓ Školský podporný tím „šije na mieru“ rozhovory (individuálne a skupinové) a hry na posilnenie dobrých vzťahov v triede, napr. iba pre chlapcov alebo iba pre dievčatá v jednej triede. (Žiaci sú viac otvorení, keď sú rozdelení týmto kľúčom).

d) ETABLOVANIE SPOLUPRÁCE, SPOLOČNÝCH CIEĽOV A SPROSTREDKOVANIE INFORMÁCIÍ ZÁKONNÝM ZÁSTUPCOM

Cieľ: dosiahnuť spoločné chápanie priorít pre žiaka, vyjasnenie si očakávaní, potrieb a názorov na potenciál rozvoja žiaka.

Spolupráca obsahuje tri kroky:

- ✓ Výmena informácií/faktov oboch strán o dieťati - “dve strany jednej mince”
- ✓ Dialóg a diskusia o povedanom
- ✓ Účasť a spolurozhodovanie - spoločné ciele a súhlas

Škola iniciuje rozhovor s rodičmi ohľadom predstáv o rozvoji dieťaťa, následne triedny učiteľ spolu s rodičom vytvára plán, oceňuje ho za spoluprácu, dáva mu priestor na ovplyvnenie procesu vzdelávania a výchovy žiaka.

Výstup: etablovanie spolupráce rodičov s učiteľmi s cieľom vyhľadávania potenciálu rozvoja dieťaťa.

e) VYTVORENIE PODPORNÝCH ROVESNÍCKYCH SKUPÍN

Cieľ: vzájomné spoznávanie sa, pomáhajúce si, stávanie na dobrom a existujúcom. Eliminácia rozdielov.

f) VYTVORENIE PODPORNÝCH SKUPÍN V ŠKOLE (najmä na začiatku školského roka) - je to preventívne opatrenie a opatrenie na vytvorenie dobrej klímy v školách.

Cieľ: vzájomné spoznanie sa, stmelovanie ročníkov v škole, podpora zdraviu prospešných aktivít, prepojiť prvý a druhý stupeň, tzv. patrónmi. Napr. šiestaci budú “patrónmi” pre prvákov, piatáci pre druhákov.

g) ATYPICKÁ VYUČOVACIA HODINA so zameraním na “teambuilding” aktivity, organizovaná v rámci triednictva (nie vyučovacích predmetov).

Cieľ: byť vypočutý a rešpektovaný, spoznať sa navzájom prostredníctvom rozhovoru.

ch) SPOLOČNÉ RAŇAJKY/DESIATA V TRIEDE

Cieľ: posilnenie vzťahov, aktivita zameraná na vytvorenie príjemnej atmosféry a pozitívnych dialógov, spoluprácu, podporu zdravého životného štýlu.

i) ZDIEĽANIE KRÁTKÉHO SPOLOČNEHO VYTVORENÉHO VIDEO o živote v triede

Cieľ: spropagovať život v triede so zameraním na pozitívne zážitky.

k) REALIZÁCIA HRY V TRIEDE „Dve hviezdy a jedno želanie”

Cieľ: poskytnutie pozitívnej spätnej väzby a pomenovanie potenciálu rozvoja (možnosti sa zlepšiť) medzi žiakmi a učiteľmi.

Pomôcky: žlté lepiace papieriky na hviezdy a jeden zelený lepiaci papierik na želania.

Priebeh: každý žiak v triede napíše každému žiakovi dva žlté lístky: dva pozitívne momenty, feedback na dve pozitívne vlastnosti alebo zážitky (musí to byť konkrétne) a jeden zelený lístok na vyjadrenie želania - čo by mohol ten žiak urobiť/zmeniť inak.

Poznámka: táto hra sa dá hrať aj ako celok trieda (teda, že si žiaci nedávajú dve hviezdy a jedno želanie navzájom, ale ako kolektív - čo je dobré na tejto triede a čo si želáme zlepšiť. Môže sa to realizovať aj ako škola, kde sa zapoja všetci žiaci).

Zdroj informácií: Manuál začínajúceho školského psychológa/ školského špeciálneho pedagóga/sociálneho pedagóga dostupné na stránke www.vudpap.sk

5. DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE A ŽIAK BEZ MOŽNOSTI PRIPOJENIA SA

Cieľ odporúčaní pre učiteľa v škole: udržanie kontaktu so žiakmi bez ohľadu na online a offline vyučovanie, zabezpečenie starostlivosti o duševné zdravie všetkým žiakom s dôrazom na žiakov bez možnosti online vzdelávania a žiakov so ŠVP

Nástroje pomoci:

- ✓ SPOLUPRÁCA S OSTATNÝMI UČITEĽMI - v zmysle triedny učiteľ a ostatní vyučujúci vzájomne poznajú situáciu a z nej vyplývajúce podmienky konkrétneho žiaka. Koordinátorom starostlivosti o duševné zdravie žiakov - triedny učiteľ.
- ✓ ZRIADENIE KONZULTAČNÉHO/KONTAKTNÉHO CENTRA - miestnosť v škole, ktorá je dostupná a viditeľná pre všetkých (žiak - rodič -učiteľ). Starostlivosť poskytuje triedny učiteľ, učiteľ a podporný tím. Odporúčame pre prácu s jednotlivcom ako aj skupinou.
- ✓ konzultačný deň / stretnutia – odporúčame dôraz položiť aj na aktuálne prežívanie a zvládacie stratégie žiakov (rozhovory smerované na sebareflexiu , prežívanie ako aj emocionálnu zložku prežívania - čo ti pomáha zvládnuť dané obdobie, ako sa pri tom cítiš a i.) okrem vzdelávacej zložky (nemá výlučný charakter doučovania ani vysvetľovania, zameriava sa na sprostredkovanie efektívnych postupov učenia sa dištančnou formou). počas stretnutia žiakov a učiteľov súčasťou starostlivosti sú aj žiaci so ŠVP nielen žiaci, ktorí nemajú možnosť online vzdelávania,
- ✓ učiteľ vedie žiaka cez učebné stratégie, ponúka asistenciu pri organizovaní pracovného času žiaka a i.
- ✓ PODPORA ZO STRANY ŽIAKOV AJ UČITEĽOV
 - podpora zo strany školy + odporúčanie a sprostredkovanie kontaktu na iných odborníkov a inštitúcie (ÚPSVaR - napr. žiadosť o finančný príspevok, školský úrad na obecnom /mestskom úrade, CPPaP) - podpora existencie systému žiak - rodič -učiteľ
 - vzájomná podpora ostatných žiakov pre vytvorenie kontaktu s dieťaťom - napr. listy od online spolužiakov pre offline spolužiakov môže zabezpečiť člen podporného tímu)

Sanderson et al. (2018). A guide to using person-centered practices in schools. helensandersonassociates.co.uk

Utdanningsdirektoratet (2019). Skolemijøttiltak - elever med særkilt sårbarhet. (online 27.08.2021) Dostupne www.udir.no

6. RODINA A PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA DIEŤAŤA

Cieľ: podporiť duševné zdravie dieťaťa v rámci rodinného prostredia

Pri práci učiteľa so žiakom je veľmi dôležitá spolupráca so rodičom. Aj v oblasti duševného zdravia to platí. Súčinnosť, vzájomná dôvera v trojuholníku učiteľ- rodič(ZZ)- žiak je nevyhnutná. Učiteľ môže nasledujúce odporúčania prezentovať rodičom (ZZ) napríklad na rodičovskej schôdzke.

Nástroje, odporúčania a inšpirácie:

- ✓ **Vytvorenie harmonogramu dňa/ týždňa** – pre zvládanie náročných situácií je mimoriadne dôležitý pocit istoty a úspechov, ktoré môže priniesť aj zvládnutie bežných aktivít a činnosti dňa, ako aj to, že dieťa vie, čo od daného dňa môže očakávať.
- ✓ **Rituál** – vytvorenie rodinného rituálu, napríklad na konci dňa, kedy sa rodina spoločne stretne a môžu v dôvernom prostredí hovoriť o svojich pocitoch, potrebách, úspechoch, obavách a pochváliť seba aj iných. Do tvorby rituálov odporúčame zapojiť všetkých členov rodiny.
- ✓ **Vytváranie drobných návykov**, ktoré napomáhajú prekonať náročné momenty dňa, napríklad vstávanie z postele a odchod do školy. Takýmto drobným návykom môže byť to, že si večer pripraví dieťa pohár vody, ktorý ráno vypije alebo si nastaví na zvonenie budíka nejakú svoju obľúbenú pesničku.
- ✓ **Dôverná osoba** – podporiť dieťa v tom, aby o svojich pocitoch nezostávalo osamote, aby o nich hovorilo s niekým, komu dôveruje a transparentne komunikovať aj to, že je v poriadku, ak tou dôvernou osobou nebude rodič, ale niekto z jeho okolia, pri kom sa cíti pripravený na komunikáciu o osobných veciach.
- ✓ **Pohyb** – podporovať dieťa v pohybe, za ktorým nie je podstatný výkon a víťazstvá, ale aktivita, pri ktorej sa cíti dobre a napomáha k zvládaniu náročných momentov.
- ✓ **Dobrovoľníctvo** – vytvoriť priestor na zmysluplné trávenie voľného času, pri ktorom sa naučí niečo nové, objaví nové možnosti a výzvy, ktoré vie cez dobrovoľníctvo riešiť.
- ✓ **Príroda** – spoznávanie tohto prostredia aj ako možnosti, ktorá umožňuje trávenie voľného času alebo ako bezpečného miesta, v ktorom je možné zažiť príjemné chvíle ako kontrast k ťažkostiam, ktoré môže prežívať.
- ✓ **Čo dáva zmysel** – spoznávať a naučiť sa novým veciam, ktoré rozvíjajú a dávajú zmysel.
- ✓ **Cieľ** – nastavenie cieľa v nejakej aktivite alebo úlohe je motivačným a podporujúcim faktorom, ktorý napomôže sústrediť sa a zotrvať.
- ✓ **Reflexia** – reflektovať a vyhodnotiť to, čo zažije, je účinným prostriedkom k utriedeniu myšlienok a spoznaniu nových možností riešenia.
- ✓ **Komunikácia** – implementovať do rodinného prostredia otvorenú, dôvernú a podporujúcu komunikáciu. Komunikovať a pomenúvať emócie, vnímať pocity dieťaťa a otvorene o nich hovoriť. Každá téma, o ktorej chce dieťaťa hovoriť, je komunikovateľná – dôležitý je výber jazykových prostriedkov, ktorý zodpovedá veku dieťaťa.
- ✓ **Sociálne vzťahy** – podpora udržiavania a rozvíjania sociálnych vzťahov dieťaťa v zo strany rodiny ako dôležitého vývinového faktora a prirodzenej vývinovej potreby.
- ✓ **Pozornosť** – venovanie pozornosti dieťaťu, saturovanie jeho potrieb, prejavovanie záujmu, vytváranie pocitu bezpečia a istoty v rodine.
- ✓ **Spolupráca** – intenzívna spolupráca so školou a ďalšími odborníkmi, ktorá nie je založená na systéme kontroly, odmeny a trestu, ale prirodzeného záujmu a spoločného napĺňania cieľa.

- ✓ **Pozitívna orientácia** – zameranie sa na pozitívne veci a podnety. Úmyselné zameranie sa na to, čo funguje a menej venovať pozornosť od toxických vecí, javov, predmetov a ľudí.
- ✓ Pochvala a povzbudenie – vnímať dieťa, podporovať ho, vytvárať zážitok prijatia v rodinnom kruhu.
- ✓ Starostlivosť o seba – starostlivosť rodiča o vlastné duševné zdravie, aby bol schopný pomôcť svojmu dieťaťu.
- ✓ Nestigmatizovať a netabuizovať duševné zdravie – vytvárať v rodine atmosféru, ktorá je orientovaná na duševné zdravie a normalizáciu vyhľadania pomoci.

7. UČITEĽ A ZAMESTNANEC ŠKOLY

Prevenca duševného zdravia zamestnancov

Školy sú ideálnym prostredím na podporu duševného zdravia. Škola by mala byť bezpečným miestom, kde sa žiaci aj pedagógovia majú cítiť vypočutí a chránení. Pedagógovia môžu často poskytnúť včasnú intervenciu a detekciu v oblasti problémov duševného zdravia, spôsobov, ako sa s nimi vyrovnáť a kde nájsť podporu. Rovnako túto podporu potrebujú aj pedagógovia, aby dokázali byť oporou a podporou pre svojich žiakov. Zdravie zamestnancov by malo byť prioritou všetkých škôl. Zamestnanci sa tak budú cítiť hodnotnejší a zníži sa tlak a stres, s ktorými sa stretávajú, čo následne prispeje k dobrému stavu zamestnancov a zníži sa vyhorenie.

Odporúčania:

Škola s otvorenými dverami - škola by mala mať atmosféru, v ktorej sa zamestnanci budú cítiť sebavedomo a kde budú môcť otvorene hovoriť o akýchkoľvek ťažkostiach, s ktorými sa stretávajú. V škole s otvorenými dverami budú môcť učitelia požiadať ostatných učiteľov o pomoc, hovoriť so skúsenejšími zamestnancami o akýchkoľvek obavách a pocitoch.

Pedagogický partner / buddy - učitelia sa môžu párovať a pomáhať si. Podporné siete sú nevyhnutné pri znižovaní rizika vyhorenia.

Anonymná pomoc - Linka podpory pre učiteľov - Linku podpory pre učiteľov môžu kontaktovať všetci pedagógovia, ktorí potrebujú psychologickú pomoc, podporu a sprevádzanie v rozličných pracovných aj osobných situáciách. Ponúka anonymnú a bezplatnú psychologickú pomoc a podporu. Linka podpory pre učiteľov chce byť bezpečným miestom na konverzáciu a zdieľanie pocitov, ktoré pri plnení svojho pedagogického poslania zažívajú. Práve zdieľanie myšlienok a pocitov môže viesť k zníženiu stresu, upokojeniu silných emócií a poskytnutiu úľavy. Linka podpory pre učiteľov ponúka na výber dva prostriedky pomoci - telefón (0800 221 323) a e-mail linkapreucitelov@mpc-edu.sk.

Rovnováha pracovného a osobného života, psychohygienu - ak je možné odporúčame implementovať malé zmeny, ktoré napomôžu pozitívnej atmosfére a väčšej psychickej odolnosti, napr. eliminovať dozory učiteľov na chodbách počas prestávok a dopriať im prestávku pre seba, obedovať v školskej jedálni mimo svojich žiakov alebo obedovať v samostatných priestoroch, podporovať učiteľov, aby si vzájomne zdieľali prípravy vyučovacích hodín, učebné materiály z rôznych predmetov, čím skrátia čas strávený prípravami na vyučovanie v čase osobného voľna, povzbudzovať učiteľov, aby každý deň pracovali na príprave vyučovania určitý počet hodín, navrhnuť, aby si učitelia zostavili zoznam úloh, zoradený podľa priority a podporovať ich v tom, aby sa necítili vinní, ak nedokončia úlohy v spodnej časti zoznamu, nevytvárať vedením školy úlohy, ktoré nie sú podstatné a dôležité pre žiakov a zamestnancov

Pochvala a povzbudenie - učiteľia a odborní pracovníci si môžu myslieť, že ich úsilie je márne, ak sa cítia byť podhodnotení. Odporúčame školám a vedeniu odmeňovať úspechy učiteľov, vždy im poďakovať za všetku vykonanú prácu, ponúknuť malý benefit, ako napríklad čerstvé ovocie v zborovni. Uznatie a odmeňovanie učiteľov za to, čo robia a prioritizácia duševnej pohody v školách môže pozitívne ovplyvniť život svojich učiteľov.

Podpora vzdelávania pedagógov - vytvoríť zamestnancom šancu naučiť sa novú zručnosť alebo zlepšiť svoje súčasné schopnosti. Nepretržité a nenásilné učenie pomôže cítiť sa optimistickjšie v živote a tiež pomôže vybudovať si sebadôveru.

Technika „Poslanie učiteľa“ - každý týždeň urobiť jednu vec, ktorá pripomenie, prečo sa stali učiteľom. Položiť si otázku, prečo sa stali učiteľom. Overiť si, či zodpovedá pôvodná vízia aktuálnej realite a situácii. Odpovedať na otázku, čo by potrebovali, aby sa vízia naplnila, ako dosiahnuť želaný stav, kto v tom môže pomôcť a napláňovať prvé kroky ku zmene.

Pozitívne naladenie - zameranie sa na pozitívne veci a podnety. Úmyselné zameranie sa na to, čo funguje a menej venovať pozornosť toxickým veciam, javom, predmetom a ľuďom.

Starostlivosť o seba - starostlivosť o seba ako BIO-PSYCHO-SOC bytosť (telo, hygiena - oddych, záujmy, relax - kvalitné sociálne vzťahy).

Odborná pomoc - podporiť učiteľov k vyhľadaniu odbornej pomoci a podpore duševného zdravia (napr. vo forme terapie, supervízie, ...).

Technika „nezaseknutie“ - podporiť učiteľov, aby sa nezasekli vo fáze „musím učiť“ alebo „nemôžem prestať učiť“. Učiteľia každý deň pracujú na vychovaní a vzdelávaní emocionálne silných a zdravých detí, formujú budúcu generáciu lídrov a tvorcov zmien. Keďže zodpovednosti pedagógov stále rýchlo rastú, je potrebné urobiť všetko, čo je potrebné, aby bola podporená ich duševná pohoda.

Orientácia na riešenie - vyučovanie môže byť emocionálne namáhavou prácou, ktorá prináša množstvo rôznych výziev. Odporúčame zameranie sa na riešenia, nie na problémy.

Budovanie vzťahov - budovanie nových vzťahov a prepojení je pre psychickú pohodu kľúčové. Podporte vo svojej škole nájdenie si času na zoznámenie sa so žiakmi, rodičmi a zamestnancami vašej školskej komunity.

Poskytnutím emocionálnej podpory, ktorú naši učiteľia potrebujú a zaslúžia si, im môžeme pomôcť profesionálne rásť a žiť šťastnejší život a zároveň tak bojovať proti nedostatku učiteľov, ktorý zaťažuje celý vzdelávací systém.

NAMIESTO ZÁVERU

ĎAKUJEME, že vytvárate sebe, svojim kolegom a žiakom pocit bezpečia, prijatia a láskavosti. Sme v tom spolu a SPOLOČNE toto nasledujúce obdobie ustojíme.

PRÍLOHA

Návrh plánu aktivít pedagóga na podporu duševného zdravia žiakov triedy

Plán aktivít pedagóga na šk. rok 2021/2022:

Aktivity zamerané na rozvoj pozitívnej klímy v triede

Aktivita „Pavučina“

Cieľ: Každý žiak by mal pocítiť, že je dôležitou súčasťou siete, vďaka niektorej zo svojich dobrých vlastností.

Aktivita „Vzťahy a ruky“

Cieľ: otvorenie problémov, poukázanie na jedinečnosť, ale aj spolupatričnosť v tom, čo sa nám v triede páči a čo nás hnevá.

Aktivita „Miesto po mojej pravici“

Cieľ: v tomto cvičení sa učíme, ako vyjadriť pozitívne ocenenia spolužiakovi sediaceho po mojej pravici.

Aktivita „Oceňovanie spolužiaka v strede kruhu“

Cieľ: pomocou tejto aktivity sa učíme nájsť na každom spolužiakovi z triedy niečo pekné, čo mu aj počas aktivity vyjadríme.

Aktivita „Monitoring v triednej skupine“

Cieľ: žiaci pracujú v skupinkách, majú na papier nakresliť, čo sa im na ich triede páči a čo nie, následne o tom v skupinke diskutujeme.

Aktivity zamerané na rozvoj empatie a tolerancie

Aktivita „Príbeh“

Cieľ: motivovať žiakov k riešeniu problémovej situácie.

Aktivita „Čo máme spoločné“

Cieľ: hra je vhodná na to, aby si žiaci uvedomili, že aj s ľuďmi, s ktorými možno neudržiavame blízke vzťahy alebo ktorých dobre nepoznáme, môžeme mať mnohé veci spoločné.

Aktivita „Empatia“

Cieľ: napodobnenie modelových situácií a následná diskusia, ako sa asi daný človek cíti.

Aktivity zamerané na rozvoj komunikácie a riešenia konfliktov

Aktivita „Interview“

Cieľ: vzájomné poznávanie sa, otvorenie sa skupine a rozvoj komunikácie

Aktivita „Mierová šatka“

Cieľ: táto aktivita je dobrou stratégiou riešenia konfliktov pomocou diskusie a vyjednávania. Existencia mierovej šatky je pre deti signálom, že majú skončiť napríklad s bitkou, či krikom a namiesto toho sa majú rozprávať.

Aktivita „Láska a hnev“

Cieľ: v tejto aktivite zameriavame pozornosť žiakov na to, že k tej istej osobe sa môžu správať pozitívne

aj negatívne, môžu prejavovať pozitívne aj negatívne pocity. Žiaci sa učia konkrétne pomenovávať veci a otvorenou komunikáciou ich riešiť.

Aktivita „Tvoríme príbeh“

Cieľ: žiaci sa učia spoločne komunikovať, tvoriť niečo spoločné.

Aktivita „Obrázkový príbeh“

Cieľ: žiaci sa učia komunikovať a spolupracovať v skupinkách a tvoriť niečo spoločné ako tím.

Aktivity zamerané na prevenciu problémového správania

Aktivita „Prvý nápad“

Cieľ: táto technika pomáha učiteľovi zistiť, ako sú žiaci naladení a aké majú informácie o téme závislosti

Aktivita „Mýty a fakty o drogách“

Cieľ: rozvíjanie názorov a postojov k drogovej tematike.

Aktivita „Aký vplyv má počítačová hra“

Cieľ: zamyslieť sa nad pocitmi pri a po hraní, nad vzťahmi medzi hráčmi hrajúcimi spolu a proti sebe, motivovať deti k prehodnoteniu trávenia voľného času.

Aktivita „Tvorcovia počítačových hier“

Cieľ: priblížiť deťom klady a zápory počítačových hier, rozvoj fantázie, tvorivosti a vzájomnej spolupráce v skupine.

Aktivita „Práva a povinnosti“

Cieľ: uvedomiť si práva a povinnosti v rodine.

Aktivita „Mesto, dom a rodina plná lásky“

Cieľ: podporiť kreatívnu výpoveď detí o tom, ako a kde by chceli žiť a čo im v živote chýba.

Aktivity zamerané proti šikane

Aktivita „Jablko“

Cieľ: uvedomenie si, ako slová, ktoré si žiaci v triede medzi sebou hovoria, dokážu ublížiť a zraniť spolužiaka, ktorému sú adresované, a aký to má dopad na atmosféru v triede.

Aktivita „Slová, ktoré zraňujú a slová, ktoré potešia“

Cieľ: reflexia, ako slová, ktoré si v triede žiaci hovoria, má vplyv na celkovú klímu triedy, poukázať na silu slova, s cieľom posilniť v komunikácii slová, ktoré druhého potešia.

Aktivita „Ako sa máš?“

Cieľ: deti sa učia hovoriť o svojich pocitoch, ako s citia.

Aktivita „To je môj zemiak“

Cieľ: porozumieť rozdielom medzi žiakmi v triede, ale aj naopak zistiť, čo máme spoločné.

Aktivita :Digitálni hrdinovia”

Cieľ: otvárať tému šikany a bezpečného prostredia na internete. Prevencia a vysporiadanie sa so šikanou z pohľadu mlčiacej väčšiny a obeť.



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY