

SPRIEVODCA WELLBEINGOM v školskom prostredí



ŠTÁTNA
ŠKOLSKÁ
INŠPEKCIA

SPRIEVODCA WELLBEINGOM v školskom prostredí

Autorský tím:

Mgr. Eva Polgáryová, PhD.; PaedDr. Monika Ružeková, PhD.

PhDr. Martin Kandra, PhD.; RNDr. Zuzana Borovská

Ing. Liana Pírová; PaedDr. Mária Nízlová

Mgr. Marcela Kubišová; PaedDr. Ingrid Luknárová

Ing. Zuzana Christozová; Mgr. Alena Porvazová

PaedDr. Mária Geschwandtnerová; Ing. Adriana Vykydalová

© Štátna školská inšpekcia, Staré grunty 52, 841 04 Bratislava

Recenzentka:

doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave

Fakulta sociálnych a ekonomických vied UK

Ústav aplikovanej psychológie

Projekt a realizuje s podporou programu Erasmus+



OBSAH

ÚVOD	4
1 WELLBEING V ŠKOLE	5
1.1 Čo je wellbeing	6
1.2 Oblasti wellbeingu	7
1.3 Wellbeing ako súčasť kultúry školy	7
1.4 Úspešné zavedenie kultúry wellbeingu v školách	8
2 AKTIVITY NA ROZVOJ WELLBEINGU ŽIAKOV	10
2.1 Prostredie a bezpečie	12
2.2 Podpora silných stránok	14
2.3 Rozvoj zručností v oblasti wellbeingu, reziliencie a duševného zdravia	16
2.4 Pozitívne emócie, redukcia stresujúcich zážitkov	18
2.5 Participácia a zážitok školskej komunity	20
2.6 Vzťahy v škole a dostupnosť sociálnej opory	22
3 WELLBEING ZAMESTNANCOV ŠKOLY	25
3.1 Podpora wellbeingu zamestnancov školy v troch krokoch	26
3.2 Komunikácia so zamestnancami – ako na to?	27
4 DOTAZNÍKY	25
4.1 Ako pracovať s dotazníkmi	29
5 PRÍKLADY DOBREJ PRAXE	30
5.1 Základná škola Solidarita, Praha	31
5.2 Základná škola s materskou školou J. A. Komenského, Bratislava	32
5.3 Gymnázium J. A. Raymana, Mudroňova 20, Prešov	34
6 PRÍLOHY	35
7 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	39



Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí

Autorský tím:

Mgr. Eva Polgáryová, PhD.; PaedDr. Monika Ružeková, PhD.; PhDr. Martin Kandra, PhD.; RNDr. Zuzana Borovská
Ing. Liana Pírová; PaedDr. Mária Nízlová; Mgr. Marcela Kubišová; PaedDr. Ingrid Luknárová
Ing. Zuzana Christozová; Mgr. Alena Porvazová; PaedDr. Mária Geschwandtnerová; Ing. Adriana Vykydalová
© Štátna školská inšpekcia, Staré grunty 52, 841 04 Bratislava

Recenzentka:

doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave
Fakulta sociálnych a ekonomických vied UK, Ústav aplikovanej psychológie

Grafická úprava:

Elena Pätoprstá, MIT

ISBN: 978-80-974470-1-4

3/2023

ÚVOD

„Cítiť sa ako súčasť školy a zároveň byť v nej akceptovaný je dôležitou súčasťou sebaúcty žiaka a jeho spokojnosti s vlastným životom.“¹

Problematika kvality vzdelávania patrí medzi najaktuálnejšie otázky. Stále viac odborníkov v oblasti pedagogiky, psychológie a duševného zdravia si uvedomuje, že kľúčom k zlepšeniu akademických výsledkov žiakov a kvality školy sú fungujúce interpersonálne vzťahy. Kvalitné medziľudské vzťahy medzi žiakmi, medzi učiteľmi a žiakmi, medzi učiteľmi navzájom, ale aj medzi rodičmi a školou sú zásadným predpokladom formovania kultúry školy.

Prostredníctvom predloženého materiálu Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí vám ponúkame základné informácie o wellbeigu a o možnostiach jeho rozvoja pomocou námetov, aktivít alebo hodnotiacich nástrojov, ktoré vám umožnia zmapovať rôzne situácie v školskom prostredí. Otvorí sa tak priestor na diskusiu so žiakmi, pedagógmi a zároveň možnosť spolupodieľať sa na rozvoji kultúry školy. Predkladaný materiál je určený predovšetkým pedagogickým a odborným zamestnancom škôl a školských zariadení a ďalším odborníkom, ktorí participujú na rozvoji wellbeigu žiakov.

Veríme, že publikácia bude podnetom na úvahy o spoločnom úsilí skvalitňovať naše školy.

Váš tím školských inšpektorov

**KRITICKÝ
PRIATEĽ ŠKÔL
A ŠKOLSKÝCH
ZARIADENÍ**



¹ Životná pohoda a prosperita žiaka v štúdii PISA 2015. NÚCEM 2015, str. 9. Dostupné na: https://www2.nucem.sk/dl/3476/Pohoda_a_prosperita_%C5%BEiaka.pdf

1 WELLBEING V ŠKOLE

Z medzinárodných výskumov vyplýva, že systematická podpora wellbeingu vedie k významnému zlepšeniu sociálnych a emocionálnych zručností i vzdelávacích výsledkov žiakov. Zásadne prispieva k zníženiu výskytu šikanovania a k zníženiu počtu žiakov trpiacich úzkosťami, depresiami a ďalšími psychickými problémami.

Najnovšia správa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) *The State of Worlds Children (Stav detí vo svete)* z roku 2021 upozorňuje na to, že pandémia COVID-19 **vyvoláva obrovské obavy o duševné zdravie** celej generácie detí a mladých ľudí. Údaje uvádzajú, že **viac ako 13 % dospelých vo veku 10 – 19 rokov žije s diagnostikovanou duševnou poruchou**, čo predstavuje 89 miliónov dospelých chlapcov a 77 miliónov dospelých dievčat. Každých 10 – 11 minút **ukončí svoj život jedno dieťa alebo dospelý vo veku 10 – 19 rokov. Ročne takto skončí takmer 46 000 detí.**

Dotazník štúdie PISA² 2015³ zisťoval úroveň životnej pohody a prosperity žiaka vyjadrenej indexmi: *podpora zo strany učiteľa, obavy súvisiace so školou, motivácia byť úspešným, spolupatričnosť ku škole, šikanovanie, materiálne vybavenie rodiny.* V indexe **spolupatričnosť žiaka ku škole a jeho vzťah s učiteľom** sme naprieč krajinami OECD⁴ zaznamenali výrazný **pokles medzi cyklami v rokoch 2003 a 2015.**

K podobným výsledkom dospela aj medzinárodná štúdia Health Behaviour in School-aged Children (HBSC⁵), ktorej cieľom bolo monitorovať zdravie a so zdravím súvisiace správanie školákov. Uskutočnila sa v spolupráci s WHO a v školskom roku 2017/2018 sa jej zúčastnilo aj Slovensko. Výsledky poukazujú na to, že **v škole sa páči iba každému piatemu školákovi vo veku 13 – 15 rokov**, pričom väčšine 15-ročných žiakov na vzdelávaní ešte záleží a vzťahy medzi rovesníkmi hodnotia pozitívne, no so zvyšujúcim sa vekom, predovšetkým **v období adolescencie, prestávajú vo veľkej miere dôverovať svojim učiteľom.**

² rozsiahly medzinárodný výskum skúmajúci výskum vzdelávania v jednotlivých krajinách

³ Životná pohoda a prosperita žiaka v štúdiu PISA 2015.

Dostupné na: https://www2.nucem.sk/dl/3476/Pohoda_a_prosperita_%C5%BEiaka.pdf

⁴ Organizácia pre hospodársku spoluprácu a rozvoj (angl. *Organisation for Economic Co-operation and Development*)

⁵ MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. et. al., 2019. Sociálne determinanty zdravia školákov. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13 a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2017/2018 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC).

Dostupné na: https://hbcslovakia.files.wordpress.com/2019/06/nar-sprava-zdravie-11_lq.pdf

Zo zistení Štátnej školskej inšpekcie (ŠŠI)⁶ vyplýva, že:

- **šikanovanie** zažívalo až 13 % žiakov,
- **osamelosť** v škole cítilo 16 % žiakov (dievčatá vo vyššej miere – 18 %),
- **rôzne formy stresu** zažívalo 65 % dievčat (45 % chlapcov).

Z uvedených dôvodov vnímame rozvoj wellbeingu v školách ako veľmi dôležitý faktor nielen vo vzťahu k žiakom, ale aj vo vzťahu ku všetkým aktérom školy.

1.1 Čo je wellbeing

Wellbeing v školskom prostredí zohráva pre žiakov kľúčovú úlohu, pretože žiaci trávajú v škole významnú časť svojho času. Spokojnosť žiakov v školskom prostredí má veľký vplyv na ich celkové prežívanie. Ak v škole panujú dobré vzťahy a naplňujú sa základné potreby všetkých aktérov vzdelávania, tak žiaci vykazujú vyššiu životnú spokojnosť, čo sa pozitívne prejavuje aj na ich vzdelávacích výsledkoch. Wellbeing a učenie sa/vzdelávanie sú spojené nádoby, bez ktorých žiaci nedokážu dosahovať maximum svojho vzdelávacieho potenciálu.

WHO definovala wellbeing ako **„stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládavať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti“.**

Vymedzenie oblastí wellbeingu nie je v medzinárodnom kontexte jednotné. ŠŠI prijala a rozpracovala koncepciu Partnerství pro vzdělávání 2030+, ktorá nadväzuje na koncept OECD. Wellbeing je komplexný pojem, ktorý tvorí súbor viacerých ukazovateľov, a vo vzdelávaní ho možno definovať ako **„cítiť sa dobre a dobre sa učiť“.**

Spomedzi viacerých definícií wellbeingu sa opierame o tú, ktorá chápe **„wellbeing ako stav, v ktorom je možné v podporujúcom a podnetnom prostredí plne rozvíjať fyzický, kognitívny, emocionálny, sociálny a duchovný potenciál a žiť s ostatnými plnohodnotný a spokojný život“.**



Spracované podľa: *Koncepcia wellbeingu – Partnerství pro vzdělávání 2030+⁶.*

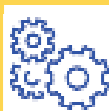
⁶ Stanovisko Partnerství pro vzdělávání 2030+ k podpore wellbeingu v revidovaných rámcových vzdelávacích programech. Dostupné na: https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2022/02/Stanovisko_Partnerstvi-k-podpore-wellbeingu_unor_2022_final-1.pdf

1.2 Oblasti wellbeingu



Fyzická oblasť – súvisí s fyzickým zdravím a bezpečím. Je ovplyvnená:

- ⇒ fyzickou aktivitou
- ⇒ zdravým stravovaním
- ⇒ spánkovým režimom
- ⇒ uvedomelou voľbou zdravého životného štýlu
- ⇒ zdravým životným prostredím



Kognitívna oblasť – odráža sa v spôsobe spracovania informácií a vytvárania úsudkov, v motivácii a vo vytrvalosti úspešne dosahovať stanovené ciele. Súvisí s/so:

- ⇒ schopnosťou kriticky myslieť
- ⇒ schopnosťou riešiť problémy
- ⇒ kreativitou



Emocionálna oblasť – odráža sa v schopnosti dôvery v seba aj druhých a v odolnosti umožňujúcej zvládať nepriaznivé situácie. Súvisí s/so:

- ⇒ kladným vnímaním samého seba
- ⇒ rozpoznaním emócií
- ⇒ sebareguláciou



Sociálna oblasť – súvisí s/so:

- ⇒ schopnosťou empatie
- ⇒ citom spolupatričnosti
- ⇒ navádzaním a udržiavaním vzťahov
- ⇒ spoluprácou s ostatnými
- ⇒ komunikačnými zručnosťami



Duchovná oblasť – súvisí s:

- ⇒ poznávaním a napĺňaním zmyslu našej existencie
- ⇒ hodnotami a etickými princípmi

1.3 Wellbeing ako súčasť kultúry školy

Kultúra školy odzrkadľuje interpersonálne vzťahy a hlboko zakorenené hodnoty a názory, ktoré spoločne zdieľame. Vytvorením rámca hodnôt škola vyhlasuje, akým spôsobom chce fungovať v súčasnosti a v budúcnosti. Keď všetci aktéri v školskom prostredí začnú vytvárať spoločný hodnotový rámec a pochopia prepojenie hodnôt školy s detailmi každodennej praxe, prispievajú tak k udržateľnosti zmien, ktoré škola realizuje v oblasti riadenia a vzdelávania. Kultúra školy je o vytváraní bezpečného, spokojného školského prostredia, o partnerstve a spolupráci, o akceptujúcich a vnímavých zamestnancoch školy.

Škola má byť miestom, v ktorom majú žiaci cítiť bezpečie, pohodu, podporu zo strany učiteľa a kolektívu, nehanbia sa prejavíť svoje emócie, názory, sú prijímaní bez podmienok, sú doceňované ich životné hodnoty, ich tvorivosť je vnímaná ako niečo jedinečné, neboja sa argumentovať, je podporované ich sebaopoznanie a sebahodnotenie. Takýto pocit šťastia a spokojnosti v školskom prostredí môžeme žiakom zabezpečiť vtedy, keď im ponúkneme prepojenie všetkých uvedených oblastí:

kultúra a prostredie	učenie	partnerstvo a spolupráca
Vízia a étos školy Klíma školy a atmosféra triedy Kvalita prostredia a okolia školy Podpora zdravého životného štýlu	Vyučovanie a podpora učenia sa žiakov Hodnotenie Inkluzívny prístup Personalizácia vyučovania s dôrazom na motiváciu žiaka Rozvoj zručností wellbeingu	Rešpektujúce vzťahy Vzájomná spolupráca a participácia Podpora wellbeingu zamestnancov

Spracované podľa: Oblasti podpory wellbeingu – Partnerství pro vzdělávání 2030+.

Budovať v škole kultúru wellbeingu⁷ znamená zamerať sa na uvedené oblasti, prijať a realizovať navrhované **princípy wellbeingu**, ktoré uvádzame v [Prílohe 1](#), [Prílohe 2](#), [Prílohe 3](#).

1.4 Úspešné zavedenie kultúry wellbeingu v školách

Snaha zaviesť systémovú zmenu – **vytvorenie kultúry wellbeingu** – predpokladá aj určité riziká. Nesprávne pochopená zmena nebude mať žiadne účinky. Ak chceme, aby sa wellbeing stal prirodzenou súčasťou školy, uvažujme o 3 základných bodoch.

1. Stotožnenie sa s kultúrou wellbeingu

Vytvorme čas a priestor na to, aby všetci zamestnanci školy pochopili, že budovanie pozitívnej klímy nie je dôležité LEN pre žiakov. V prvom rade je potrebné zlepšiť vlastnú pracovnú klímu zamestnancov školy, ktorí ju potom budú šíriť okolo seba. Podstatné je uvedomiť si, že pracovnú atmosféru vytvára každý jeden svojím vlastným správaním a konaním. Učitelia v spojení kognitívnej a afektívnej zložky výchovno-vzdelávacieho procesu tak môžu naplniť celú podstatu výchovy a vzdelávania.

2. Budme trpezliví

Všetko nové sa zvyčajne spája s obavou a nedôverou, ktoré môžeme prekonať otvorenou komunikáciou, spoločnými rozhovormi a prijatím každého člena kolektívu, aj toho, ktorý úplne odmieta niečo nové. Skutočnosť, že sme prijali jeho odmietavý postoj, mu môže pomôcť uvedomiť si prospešnosť zavádzanej zmeny.

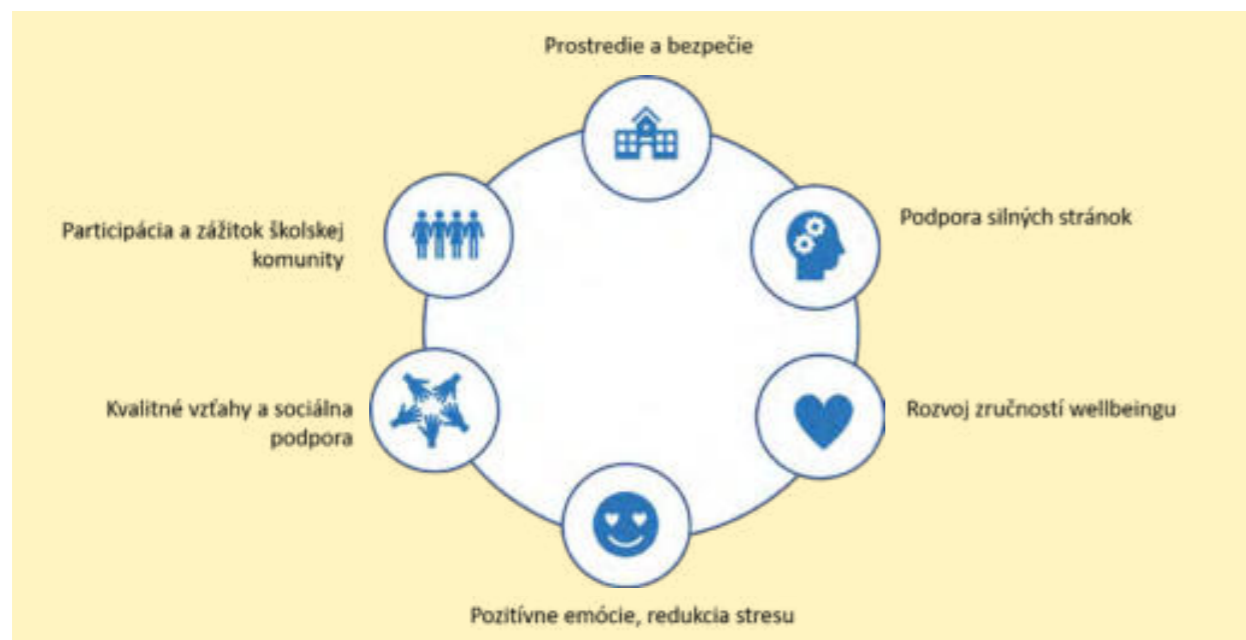
3. Pravidelne vyhodnocujeme zavádzanú zmenu

Venujme pozornosť pravidelnému vyhodnocovaniu úspešnosti zavádzaných zmien. Neuspokojme sa s čiastkovými zmenami. Iba završená zmena sa môže stať prirodzenou súčasťou fungovania školy. Je vhodné myslieť aj na priebežné zlepšovanie, zdokonaľovanie, pretože život školy neustále prináša nové situácie.

⁷ Oblasti podpory wellbeingu. Dostupné na: <https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2021/09/Oblasti-podpory-wellbeingu-Tabulka.pdf>

2 AKTIVITY na rozvoj wellbeingu žiakov

V nasledujúcich častiach publikácie ponúkame rôzne aktivity zamerané na podporu wellbeingu vo vybraných oblastiach. Aktivity môžeme realizovať na vyučovacích alebo triednických hodinách. Časové nastavenie aktivít je individuálne, využívame bežné písacie potreby, flipchart. Základné pravidlá – čo robiť a nerobiť v diskusii – nájdete v [Prílohe 5](#), pravidlá práce v skupine v [Prílohe 6](#) a postup v skupine v [Prílohe 7](#).



Spracované podľa: *Oblasti wellbeingu, Sokolová 2022.*



ÚVODNÁ AKTIVITA: PREDSTAVENIE TÉMY WELLBEING⁸

predstaviť žiakom tému a vysvetliť pojem wellbeing, uvedomiť si jeho význam pre školské vzdelávanie a pre spokojný život

⁸ Aktivity pro podporu wellbeingu ve školách. Dostupné na: <https://www.podporainkluze.cz/material/aktivity-pro-podporu-wellbeingu-ve-skolach/>

Postup:

Žiakov rozdelíme do skupín, 4 až 5 žiakov v každej skupine. Na tabuľu/flipchart napíšeme veľkými písmenami WELLBEING alebo ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ. Úlohou každého žiaka bude, aby povedal jedno slovo, ktoré sa mu s danou témou spája. Po uplynutí stanoveného času (2 – 3 minút na premyslenie) postupne každý žiak v skupine povie slovo, ktoré mu k téme napadlo, a vysvetlí, prečo si slovo vybral. Následne vyzveme žiakov, aby svoje slová, ktoré vymysleli v skupine, vyslovili nahlas, postupne ich zapisovali na tabuľu/flipchart a vysvetlili, čo pre nich znamenajú. Žiaci si v skupinách môžu vybrať jedno slovo, ktoré sa pokúsia formou scénky alebo sochy stvárniť, a ostatní žiaci slovo hádajú. Aktivita trvá, kým sa nevystriedajú všetky skupiny. Vďaka diskusii a stvárňovaniu slov žiaci objavujú nové témy a pojmy, ktoré si postupne zvnútorňujú.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Ku ktorej téme ste mali najväčší problém nájsť vhodný pojem a prečo?*
- ✓ *Čo potrebujete k šťastiu a k vlastnej spokojnosti?*
- ✓ *Čo nové ste sa dozvedeli z tejto témy?*



ÚVODNÁ AKTIVITA: RUKA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA⁹

pochopiť vplyv psychickej a duševnej pohody na budovanie vzťahov a dosahovanie lepších výsledkov vo všetkých oblastiach

Postup:

Vyzveme žiakov, aby si pripravili jednu ruku, na ktorej vystrú všetky prsty, a spomenuli si, čo zažili v priebehu minulého týždňa. Postupne zadávame 5 otázok. Za každú odpoveď NIE si skryjú/zatvorí jeden prst.

- **Otázka pre malíček** – *Zažili ste počas minulého týždňa nejakú pozitívnu emóciu?* (radosť, prekvapenie, niekto vás potešil)
- **Otázka pre prstenník** – *Zažili ste počas minulého týždňa skutočné nadšenie z nejakej činnosti?* (bavila vás a mali ste z nej dobrý pocit)
- **Otázka pre prostredník** – *Zažili ste počas minulého týždňa uspokojenie z medziľudských vzťahov?* (stretli ste nikoho blízkeho/nieko, koho si vážite, niekto vás podporil, dobre ste sa s niekým porozprávali)
- **Otázka pre ukazovák** – *Podieľali ste sa počas minulého týždňa na niečom, čo bolo zmysuplné?* (oplatilo sa to urobiť, niekomu to pomohlo, bolo to pre niekoho užitočné)
- **Otázka pre palec** – *Zažili ste počas minulého týždňa úspech?* (niekto vás ocenil, dostali ste dobrú spätnú väzbu)

Žiaci majú teraz rôznym spôsobom otvorené/zatvorené prsty. Vyzveme ich, aby do tejto ruky chytli pero a napísali svoje meno. Následne ruku podajú svojmu susedovi. V [Prílohe 8](#) nájdete prepojenie a význam ruky duševného zdravia.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Ako sa vám podarilo napísať svoje meno/podať ruku?*
- ✓ *Čo ste sa o sebe dozvedeli?*
- ✓ *Čo by vám pomohlo lepšie splniť obe úlohy?*
- ✓ *Čo môžete/môžeme spoločne spraviť pre to, aby sme mali otvorených viac prstov?*

⁹ Dostupné na: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/>

Kultúra a prostredie

2.1 Prostredie a bezpečie

Pocit dôvery a bezpečia je jedným z veľmi dôležitých pilierov budovania duševnej pohody žiakov v školách. Podporuje kvalitu učenia (sa), školské výsledky, zároveň formuje osobnosť detí/žiakov.

Námety na podporu bezpečného prostredia:

- ⇒ **Celoškolský program prevencie šikanovania** je veľmi dôležitým prvkom vedúcim k vytvoreniu bezpečnej a harmonickej školskej klímy.
- ⇒ Posilňovanie sociálnej a emočnej pohody **budovaním pozitívnych vzťahov**, atmosféra spolupatričnosti a vzájomného rešpektu nielen medzi žiakmi navzájom, ale aj medzi žiakmi a ich učiteľmi.



Dotazník pre žiaka: [Negatívne javy v škole](#)

Dotazník pre žiaka: [Podporné prostredie](#)



AKTIVITA: MAPA BEZPEČIA ALEBO SCHRÁNKA DÔVERY

zistiť, ako bezpečne sa cítia žiaci v škole

Postup:

Žiaci určujú miesta v školskom prostredí, kde sa cítia príjemne a bezpečne (vyberie sa 5 a viac miest: trieda, chodba, školský klub, šatne, školská jedáleň, toaleta, školský dvor...). Žiaci týmto miestam pridelujú body. Výsledky sa vyhodnotia, diskutuje sa o tom, aké emócie sa viažu k danému miestu, prípadne aké ohrozenie z určitého miesta vnímajú, v prípade potreby sa robia opatrenia na zlepšenie prostredia.

Obmena:¹⁰

Rozdajte papiere a nechajte každého nakresliť schematický plán školy (pre mladších žiakov pripravte predtlačené mapky). Žiaci do mapky alebo svojho nákresu dvoma rôznymi farbičkami alebo nálepkami označia miesta, ktoré vnímajú ako bezpečné, a miesta, kde sa bezpečne necítia. Úloha je anonymná, žiaci nemusia s ostatnými zdieľať svoje obrázky. Po dokončení sa opäť diskutuje. Žiaci navrhujú, čo by sa malo/mohlo spraviť, aby **škola** bola bezpečným miestom. Návrhy môžu slúžiť ako podklad na reálne zmeny v školskom prostredí.

Keď sa žiaci necítia v školskom prostredí bezpečne, majú možnosť anonymne sa vyjadriť, napísať odkaz do schránky dôvery. Ideálne je, keď schránka dôvery nie je umiestnená pri zborovni alebo riaditeľni školy.



AKTIVITA: MOJA IDEÁLNA ŠKOLA

zvýšiť angažovanosť a zodpovednosť žiakov za spoločné priestory

Postup:

Žiaci sa podieľajú na vytváraní svojho prostredia, prispievajú svojimi nápismi, postrehmi, podnetmi na zútlulenie prostredia školy v interiéri aj v exteriéri, majú možnosť vyjadriť svoj názor, odpovede na otázky:

- ✓ Čo sa mi v škole páči a čo sa mi nepáči?
- ✓ Čo všetko by som zmenil, ak by som mal takú možnosť?

K téme si môžu pripraviť projekt, v ktorom rozplánujú jednotlivé časti budovy v papierovej forme, môžu vyrobiť model, maketu.



AKTIVITA: MÁME MIERUMILOVNÚ TRIEDU?

analyzovať súčasnú klímu v triede a diskutovať o spôsoboch, ako ju urobiť pozitívnu, bezpečnou a celkovo prijateľnou pre všetkých zúčastnených

¹⁰ SOKOLOVÁ, L., 2022. Psychologické princípy prevencie a osobného a sociálneho rozvoj. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Psychologicke-principy-prevencie.pdf>

Postup:

Na začiatku aktivity pedagóg napíše na tabuľu v triede nasledujúce slová:

- **mier**
- **mierumilovný človek**
- **komunita**

Brainstormujte so žiakmi o význame týchto slov. Povzbudzujte žiakov, aby premýšľali o príkladoch, ktoré by podporovali znenie ich definícií. Následne diskutujte so žiakmi, ako by mala vyzeráť pohodová trieda. Vytvorte zoznam špecifických vlastností, ktoré charakterizujú pokojnú/mierumilovnú triedu. Využite atribúty ako spolupráca, dobrá komunikácia, rešpekt jedného k druhému, racionálne riešenie problémov a konfliktov. Ak sú odpovede žiakov príliš všeobecné, povzbudte ich, aby boli konkrétnejšie.

Pokračujte v diskusii pomocou nasledujúcich otázok:

- ✓ *Ak má pokojná trieda všetky vlastnosti, ktoré sme práve vymenovali, môžeme takto definovať aj našu triedu?*
- ✓ *Máme mierumilovnú triedu, kde je všeobecná atmosféra priateľstva?*
- ✓ *Čo by sme mali urobiť, aby sme takúto triedu vytvorili?*

Povzbudzujte žiakov, aby dávali konkrétne návrhy na zmenu triedy k lepšiemu (pri hre či využívaní určitej veci – ak chcú dvaja žiaci používať rovnakú vec, musia sa pri jej používaní striedať, každá výmena bude trvať napr. päť minút). Návrhy napíšte na samostatný papier a vysvetlite im, že prvý krok ku vzájomnej tolerancii a hlavne k tomu, aby sa všetci žiaci v triede cítili bezpečne a komfortne, je osobný prístup.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Poznáte komunity, ktoré sa venujú určitému druhu starostlivosti? Ste ich súčasťou?*
- ✓ *V čom sa takéto komunity podobajú na triedy, ktoré nazývame pokojné/mierumilovné?*

Vytvorte zo zoznamu návrhov plagát a vyveďte ho v triede. Pre žiakov bude slúžiť ako vizuálny „kompas“. V prípade, že sa medzi nimi vyskytnú problémy vo vzťahoch, môže im pomôcť.

BEST PRACTICE

Vybudujte spolu so žiakmi a zapojením širšej komunity v školách Relaxačný a inkluzívny priestor – pre žiakov bude miestom oddychu, stimulácie zmyslového vnímania, premýšľania bez rušivých podnetov, bude priestorom, kde sa môžu voľne pohybovať. Inšpirujte sa príbehmi škôl, ktoré nájdete v publikácii *Inšpiratívne príbehy škôl*.



Učenie (sa)



AKTIVITA: MOJE SLABÉ A SILNÉ STRÁNKY

poznať svoje silné a slabé stránky

Postup:

Úlohou žiakov je zamyslieť sa nad svojimi silnými a slabými stránkami. Papier rozdelíme na dve časti. Na ľavú stranu žiaci napíšu päť svojich vlastností, ktoré považujú za svoje najsilnejšie stránky, a na pravú stranu napíšu päť svojich vlastností, ktoré považujú za svoje slabšie stránky, resp. to, v čom sa im nedarí, ale chceli by to zvládnuť.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Ako sa vám hľadali vaše silné a slabé stránky?*
- ✓ *Hľadali sa vám ľahšie vaše silné alebo vaše slabšie miesta?*
- ✓ *Čo môžete urobiť, aby ste rozvinuli svoje slabé stránky?*
- ✓ *Akú pomoc vám ponúka škola, rodina a kamaráti, aby ste svoje slabé stránky rozvinuli?*

2.2 Podpora silných stránok

Škola je priestor, kde majú žiaci možnosť spoznávať svoje silné stránky, zažiť úspech, nedať sa odradiť neúspechom, pracovať s chybou, nevzdávať sa. Žiak, ktorý pozná svoje klady a zápory a adekvátne veku ich dokáže reflektovať, je schopný využívať ich účelne a aktívne s nimi pracovať. Primerané sebedovetie umožňuje konfrontovať sa s názormi iných ľudí, prípadne korigovať svoje očakávania, hodnotovú orientáciu, a zvoliť aktívny prístup k prekonávaniu prekážok.

Námety na podporu silných stránok u žiakov:

- ⇒ **Koncept rastového nastavenia mysle**¹¹ prvýkrát predstavila americká psychologička Carol Dweck (2015), ktorá odlišuje rastové a fixné nastavenie, t. j. presvedčenie o tom, či svoje vlastnosti môžeme rozvíjať alebo, naopak, sú fixne dané a nemožno na nich veľa meniť. Podpora rastového nastavenia mysle je orientovaná na úsilie a na rozvoj talentu a inteligencie – *Úsilie ma posúva vpred, chyby sú podnetom na učenie, úspechy ostatných ma inšpirujú a výzvy prijímam.*
- ⇒ **Zážitok úspechu pre všetkých** – vytvárať príležitosti, aby mohli všetci uspieť, dosiahnuť zážitok úspechu v rôznych oblastiach, podporovať úspech.
- ⇒ **Podpora sebahodnotenia** – je dôležitá súčasť podpory, viesť žiakov reálne a objektívne zhodnotiť svoj výkon, zhodnotiť svoje silné a slabé stránky.



Dotazník pre žiaka: [Podpora učenia a motivácia](#)

¹¹ SOKOLOVÁ, L., 2022. Psychologické princípy prevencie a osobného a sociálneho rozvoj. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Psychologicke-principy-prevencie.pdf>



AKTIVITA: AKÝ SOM ALEBO AKO SA VIDÍM¹²

uvedomiť si a vyjadriť svoje vlastnosti, nadobudnúť cit spolupatričnosti ku skupine, počúvať pozorne druhých

Postup:

K uvedenej aktivite si pripravíme kľbko priadze. Žiaci sa usadia do veľkého kruhu. Vysvetlíme im, že počas tejto aktivity každý povie svoje meno a niečo mimoriadne alebo pozitívne o sebe. Žiaci majú minútu na premyslenie si výroku o sebe. Samotnú aktivitu začneme tým, že povieme svoje meno a niečo o sebe. Napr. *Volám sa Janka a viem dobre plávať.* Potom držíme začiatok priadze a kľbko hodíme niekomu v kruhu. Takto hra pokračuje, kým sa všetci nevystriedajú a nevytvorí sa tzv. *pavúčia sieť*. Následne sa začne sieť odvíjať. Ten, kto bol posledný, hodí kľbko predchádzajúcemu spolužiakovi, od ktorého kľbko dostal. Pritom povie jeho meno a pozitívnu vlastnosť alebo niečo mimoriadne, čím sa on predstavil.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Bolo ťažké povedať o sebe niečo pozitívne alebo mimoriadne?*
- ✓ *Spájalo vaše výroky len kľbko priadze alebo mali niektoré pozitívne výroky niečo spoločné?*
- ✓ *Čo nové ste sa dozvedeli o svojich spolužiakoch?*

¹² FARKAŠOVÁ, E. et al., 2008. Ako sa nestratiť v živote. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/rocepo-dokumenty/na-pomoc-pedagogom/32_ako_sa_nestratit_v_zivote_metodicka_prirucka_pre_ucitelov.pdf

2.3 Rozvoj zručností v oblasti wellbeingu, reziliencie a duševného zdravia

Reziliencia¹³ (odolnosť) je komplexná psychologická charakteristika, ktorá nám umožňuje **zvládať náročné situácie** a napriek nepriaznivým okolnostiam sa z nich bez závažných následkov **rýchlo zotaviť**. Niektorí autori túto schopnosť nazývajú symbolicky ako „schopnosť odraziť sa od dna“. Odolnosť je kľúčová pre rozvoj pozitívneho duševného zdravia a duševnú pohodu. **Námety aktivít zameraných na zvládanie záťaže**¹⁴ nájdete v [Prílohe 4](#). V [Prílohe 9](#) je uvedený rýchly test odolnosti s vyhodnotením.



Dotazník pre žiaka: [Psychická odolnosť](#)



AKTIVITY A CVIČENIA NA PODPORU DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

zlepšiť dýchanie, držanie tela a redukciu problémových reakcií hravou formou

Autorka knihy *Hlavu hore – malá kniha prežitia* Dr. med. C. Croos-Müller (2017) tvrdí, že držanie tela ovplyvňuje aj stav mysle. Na základe tvrdení vznikla metóda *Body2Brain*, čo je súbor 12 jednoduchých telesných cvičení, ktoré v priebehu niekoľkých minút umožnia zlepšenie myslenia, zbavia stresu, napätia a celkovo zlepšia emócie. Uvedieme príklady cvikov, ktoré je možné zaradiť denne pri každej príležitosti, ráno pri vstávaní, cez deň, ale najmä vtedy, keď si všimneme, že prichádza stav napätia alebo nepokoja.

1. Cvičenie *Hlavu hore*

Toto cvičenie je najdôležitejšie a pritom je úplne jednoduché. Jednoducho zdvihni hlavu. Stačí, keď umožníš svalom a krčnej chrbtici, aby sa trochu vystreli a zároveň zdvihneš bradu. Keď chceme deťom/žiakom dodať odvahu a nádej, povieme *Hlavu hore!*

Prečo pomáha cvik *Hlavu hore*?

Keď necháš zvesenú hlavu, medzi hrtanom a priechodom do priedušnice vznikne slučka, preto nemôžeš dostatočne zhlboka dýchať, tvoj dych viazne. Plynulý dych je však veľmi dôležitý pre príjemný pocit. Tvoj dych bude celkom ľahký a uvoľnený, keď hlavu vytyahneš nahor, čím sa ti predĺži aj krk a hrdlo.

Preto hlavu hore! Skutočne sa tým okamžite zlepši tvoja nálada. Cítiš sa silný a hnev a stres ti potom neuškodí. So zdvihnutou hlavou urobíš silný dojem aj na ostatných a natrvalo ti to zlepši náladu.

2. Cvičenie *Vypnúť hrud'*

Opäť jednoduché cvičenie, ktoré všetci poznáme. Jednoducho trochu vypni hrud'. Tentoraz je potrebné zapojiť ramenné svaly a hrudný kôš. Hrudná kosť sa zároveň narovná, rebrá sa trochu roztiahnu a pľúca sa radujú, lebo sa im ľahšie dýcha. Vždy, keď sa cítiš stiesnene a bez nálady, vypni hrud'! Keď sme smutní, často spustíme pleciami dolu. Hrudná kosť klesne, chrbtica sa ohne dopredu, rebrá sa stiahnu a hrudný kôš sa zúži, takže pľúciam už nezostáva takmer nijaký priestor na dýchanie. Navyše sa tak zmenšíš minimálne o 5 centimetrov.

¹³ SOKOLOVÁ, L., 2022. Psychologické princípy prevencie a osobného a sociálneho rozvoju. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Psychologicke-principy-prevencie.pdf>
¹⁴ Dostupné na: <https://mieli.fi/en/materials/coping-skills-poster/>

Prečo pomáha cvik *Vypnúť hrud'*?

Keď sa pomocou svalov a hrudného koša zväčšíš objem hrudníka, naozaj sa rozšíri celé tvoje telo a „narastie“ o 5 centimetrov. Rozšírený hrudný priestor ti umožní lepší príjem kyslíka, čo sa veľmi zide tvojmu mozgu i tvojej nálade. Keď teraz skombinuješ „hlavu hore“ a „vypni hrud'“, vyzerá to odvážnejšie a rovnako sa budeš aj cítiť.

3. Cvičenie *Dýchanie so zošpúlenými perami*

Dýchanie so zošpúlenými perami je skvelé a úplne jednoduché. Musíš iba zošpúliti pery, akoby si v nich chcel podržať slamku. A teraz sa cez túto slamku zhlboka nadýchni, pomaly a minimálne šesťkrát za sebou. Predstavuj si pri tom, čo všetko by si chcel vdýchnuť: pokoj, uvoľnenie, silu, radosť, odvahu, rozvahu, sebavedomie...

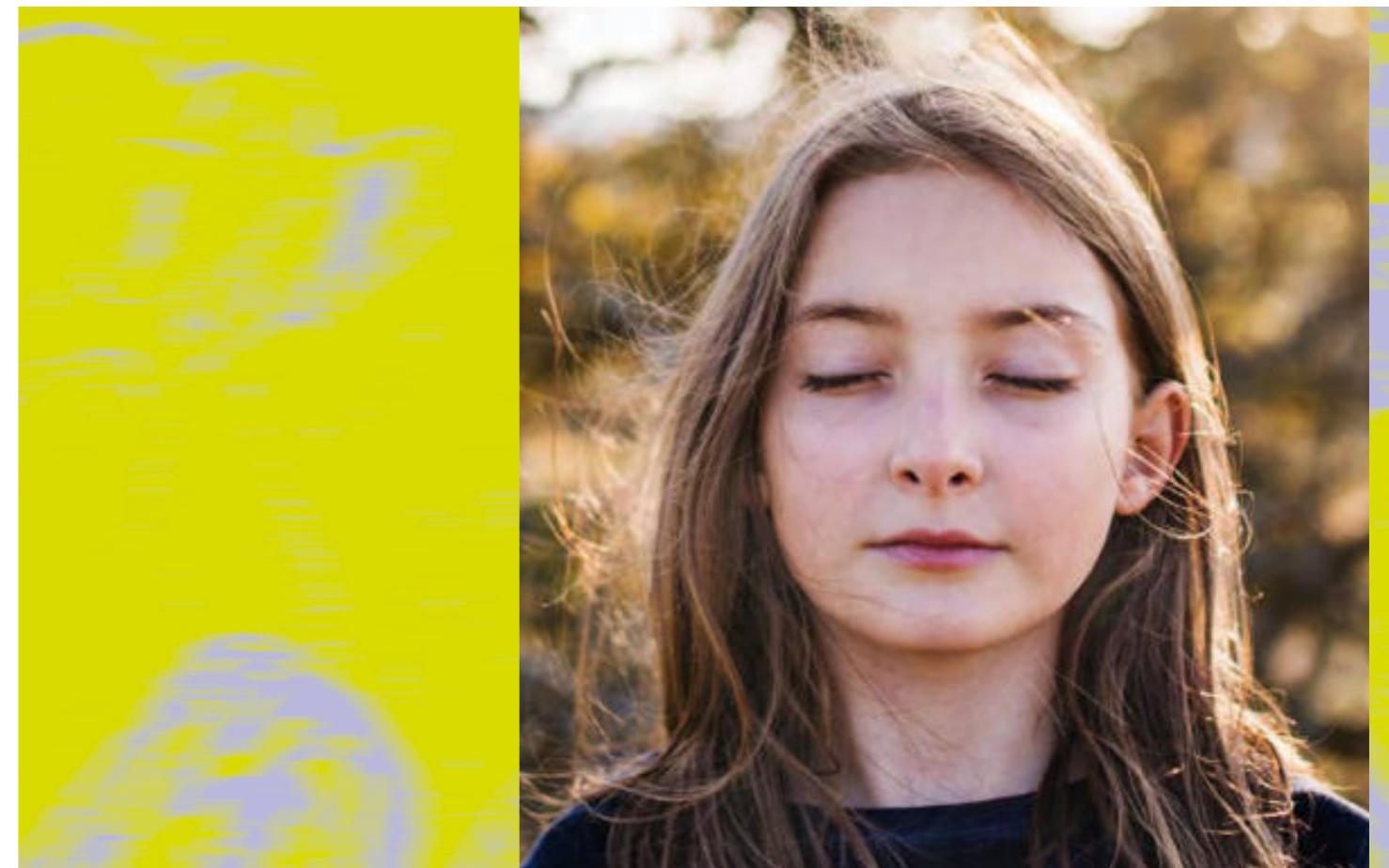
Takýmto dýchaním sa hrud' takmer sama od seba vypne a cvičenie má dvojnásobný účinok.

Prečo pomáha cvik *Dýchanie so zošpúlenými perami*?

Dýchanie so zošpúlenými perami má ešte jeden dobrý účinok: čeľustné kĺby sa uzavrujú. A to je dobré proti hnevu – mentálne i emocionálne. Takýmto dýchaním teda môžeš trénovať svoju sebadôveru a uvoľnenosť.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Ktoré telesné cvičenie vám prinieslo uvoľnenie?*
- ✓ *Čo všetko ste videli, keď ste dali hlavu hore?*
- ✓ *Ako ste sa cítili, keď ste vyplli hrud'?*
- ✓ *Aké vlastnosti by ste chceli nádychom získať?*



2.4 Pozitívne emócie, redukcia stresujúcich zážitkov

Vymazať stres z ľudských životov sa nedá, môžeme si ale vytvárať copingové stratégie, ktoré nám pomôžu so stresom sa vyrovnáť. V súvislosti so záťažou a stresom sa začal používať pojem anglického pôvodu **coping**, čo znamená *vedieť si s niečím poradiť, vysporiadať sa s niečím, niečo zvládnuť*. Preto je veľmi dôležité, aby si učiteľ všimol všetky prejavy žiaka, diagnostikoval ich a následne ich riešil.

Námety zamerané na redukciu stresujúcich zážitkov

- ⇒ **Relaxačné aktivity** – pomáhajú žiakom uvoľniť napätie napr. pred písomkou alebo náročnými úlohami.
- ⇒ **Aktivity s nízkou mierou rizika**¹⁵ – anonymné kvízy, cvičenia, ktoré nie sú hodnotené známkami, kolektívne aktivity, kde nie je pozornosť zacielená na konkrétneho žiaka.



Dotazník pre žiaka: [Zvládanie stresu](#)



AKTIVITA ZAMERANÁ NA COPINGOVÉ STRATÉGIE

poznať svoje copingové stratégie, ktoré pomáhajú prekonávať stres

Postup:

Uvedená aktivita je vhodnou outdoorovou aktivitou. Posadte sa so žiakmi do kruhu a vysvetlite im, že **stres** je bežnou súčasťou každého človeka. Vysvetlite im, ako stres funguje, čo spôsobuje a v čom môže byť prospešný. Požiadajte žiakov, aby sa zhlboka nadýchli a s výdychom vydýchli všetku ťarchu, stres, ktorý pociťujú. Následne ich požiadajte, aby si v priebehu piatich minút premysleli, aké sú ich **copingové stratégie** (čo im pomáha bojovať proti stresu alebo čo si myslia, že by im mohlo pomôcť). Po uplynutí času si žiaci opäť posadajú do kruhu s učiteľom a spolu si predstavia svoje stratégie.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ Aké situácie u teba vyvolávajú stres?
- ✓ Aké sú tvoje overené stratégie, ktoré zaberajú na prekonávanie prekážok?
- ✓ Máš človeka, s ktorým sa môžeš porozprávať o svojich pocitoch a situáciách, ktoré vyvolávajú u teba stres? (Pomohol ti, nasmeroval tvoje myslenie, ktoré uľahčuje zvládnuť dané situácie.)



AKTIVITA: POZNANIE VLASTNÝCH EMÓCIÍ A POCITOV

poznať svoje vlastné emócie a pocity, žiaci sa zdokonaľujú v schopnosti načúvať svojim potrebám

¹⁵ SOKOLOVÁ, L., 2022. Tvorba preventívneho programu. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Tvorba-preventivneho-programu.pdf>

Postup:

Na túto aktivitu potrebujeme mať na lepiacich kartičkách napísane emócie, pocity a potreby, ktoré sú nevyhnutné na vytvorenie pocitu bezpečia, prijatia a pochopenia. Na ilustráciu uvádzame iba niektoré, nejde o kompletný zoznam, ten si môžete doplniť podľa potrieb:

- **autonómia** – vyberať si vlastné cesty na napĺňanie svojich snov, cieľov, hodnôt;
- **oslava** – oslavovať vznik života a naplnené sny, pripomínať si straty milovanej osoby;
- **celistvosť** – autentickosť, tvorivosť, vlastná hodnota, význam, vzájomná závislosť, blízkosť, citová istota, dôvera, láska, ocenenie, podpora, porozumenie, potvrdenie, pozornosť, prijatie, spoločnosť, úprimnosť, uznanie, empatia, láskavosť;
- **potešenie** – smiech, zábava, duševná jednota, spojenie, harmónia, inšpirácia, pokoj a mier, krásna, poriadok;
- **starostlivosť o telo** – bezpečie domova, dotyk, jedlo, odpočinok, ochrana pred vírusmi, baktériami, hmyzom, pohyb, cvičenie, voda, vzduch.

Postup:

Žiakov rozdelíme do trojíc. Vyzveme ich, aby si spomenuli na nejakú situáciu alebo životnú udalosť z nedávnej minulosti, ktorá je pre nich dôležitá. Jeden z trojice rozpráva svoj príbeh, resp. udalosť, ktorú zažil. Úlohou dvojice v skupine je vypočuť si, čo spolužiak rozpráva, a zamyslieť sa na tým, čo by v danej chvíli potreboval na upokojenie situácie. Z kartičiek vyberajú tie pocity, emócie a potreby, ktoré vystihujú daný problém, a lepia ich na tabuľu/flipchart. Keď spolužiak dorozpráva (asi 5 minút), pozrie sa na tabuľu/flipchart, kde sú nalepené kartičky, vyberie si z nich tie, ktoré najviac vystihujú jeho potreby, pocity, emócie v danej chvíli. Žiaci sa v skupinke striedajú.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ Ako si sa cítil, keď si rozprával svoj príbeh?
- ✓ Prežíval si opäť tie isté pocity ako vtedy, keď sa to odohralo?
- ✓ Vystihli tvoje pocity, emócie, potreby tvoji spolužiaci v skupine?
- ✓ Potrebuješ ešte niečo aj v tejto chvíli?
- ✓ Čo si spravil, aby si sa lepšie cítil?

BEST PRACTICE

Zorganizujte Týždeň boja proti stresu – v určenom týždni môžu žiaci zorganizovať rôzne aktivity, besedy na tému duševného zdravia, športové podujatia, relaxačné cvičenia, dýchacie cvičenia, strečing na odbúranie stresu, rozhlasové relácie v školskom rozhlase. Učitelia učia žiakov, ako si usporiadať pracovné prostredie, učia ich, ako si manažovať čas, hľadajú účinné stratégie, ktoré im pomôžu zvládnuť stres.



Partnerstvo a spolupráca



2.5 Participácia a zážitok školskej komunity

Partnerstvo a spolupráca je jednou zo základných oblastí budovania wellbeingu. Silnejší pozitívny vzťah ku škole má nepochybne priamy vplyv na lepšie akademické výsledky a disciplínu žiakov. Participácia všetkých účastníkov školskej komunity (pedagogických a odborných zamestnancov, žiakov, rodičov, zriaďovateľa) bude efektívna len vtedy, ak bude postavená na vzájomnej dôvere, podpore a rešpekte, ktoré idú ruka v ruke so slobodou.

Námety zamerané na participáciu a zážitok školskej komunity

- ⇒ **Školský parlament**¹⁶ – žiaci majú možnosť vyjadrovať sa k podstatným otázkam, návrhom a opatreniam školy v oblasti výchovy a vzdelávania, zastupujú žiakov vo vzťahu k riaditeľovi a vedeniu školy, predkladajú im svoje návrhy, stanoviská.
- ⇒ **Dobrovoľníctvo** – žiaci tvoria aktivity, hry pre mladších žiakov napríklad v školskom klube detí (ŠKD), čítanie rozprávok pre deti v materskej škole.
- ⇒ **Kultúra spätnej väzby** – jednoduchá spätná väzba pre učiteľa o vyučovacích hodinách, z vyučovacieho dňa. Žiaci majú možnosť vyjadriť sa a napísať: čo som sa dnes naučil, čo bolo pre mňa zaujímavé a pod., umožníme žiakom vyjadriť svoj pocit, názory, pretože sú dôležitou sebareflexiou a slúžia na zlepšenie kvality výučby.



AKTIVITA: STAVIAME LEGO

prekonať individuálne rozdiely/obmedzenia a spolupracovať pri riešení problému

Postup:

Na aktivitu je potrebná stavebnica lego, príp. kocky. Žiakov rozdelíme do skupín (maximálne 6 členov). Úlohou každej skupiny je poskladať zo stavebnice napríklad dom, auto, lietadlo atď. (podľa toho, akú stavebnicu máme dispozícii). Členovia skupiny majú počas stavania rozdelené úlohy (zásobovač, podávač dielov, staviteľ), ale každá úloha má nejaké obmedzenie. O tom, kto bude mať akú úlohu a aké obmedzenie, rozhodnú žiaci vo svojich skupinách. Niektorí nepoužívajú sluch (má na ušiach slúchadlá s hudbou), niektorí zrak (má šatkou previazané oči) a niektorí reč (má šatkou previazané ústa). Stavanie je časovo obmedzené napr. na 15 minút¹⁷.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ *Ako sa vám pracovalo?*
- ✓ *Čo bolo pri stavaní najťažšie?*
- ✓ *Ako ste prekonávali jednotlivé obmedzenia?*
- ✓ *Aké obmedzenia treba prekonávať pri spolupráci v triede? Pomenujte tri konkrétne.*
- ✓ *Ako by ste ich mohli prekonať?*



AKTIVITA: SPOLOČNÉ RAŇAJKY

uvedomiť si, že aj v škole sa dá v rámci bežného dňa stráviť príjemný čas

Postup:

Pred začiatkom vyučovania si pripravíme so žiakmi 20-minútové raňajky v triede. Spoločne si upravíme priestory – spojíme a prestrieme stoly, uložíme servítky, vázy... Potrebný riad si požičiame zo školskej jedálne. Tieto prípravy spravíme deň vopred (predchádzajúci deň po poslednej vyučovacej hodine). Pri príprave jedla máme minimálne dve možnosti:

- **každý žiak aj triedny učiteľ prinesie niečo z domu tak, aby mohol ponúknuť ostatných,**
- **spoločne naplánujeme „raňajkové menu“ a poverení žiaci pôjdu na nákup (financovať ho môžeme napr. z triedneho fondu).**

Počas samotných raňajok sa snažíme vytvoriť priateľskú a uvoľnenú atmosféru. Je podstatné, aby boli žiaci zapojení do všetkých prípravných fáz a aj do upratovania po raňajkách.

¹⁶ Co je žákovský parlament. Dostupné na: <https://cedu.cz/co-je-zakovsky-parlament>

¹⁷ Inšpirované: ČAPEK, R., 2020. Líný učitel – Kompas moderního učitele.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ Ako ste sa počas raňajok cítili?
- ✓ Prekvapilo vás niečo?
- ✓ Chceli by ste si raňajky zopakovať?
- ✓ Máte iné nápady na podobné aktivity?



AKTIVITA: MENÍME PROSTREDIE V TRIEDE

pochopiť, že participovať znamená nielen podať návrh, ale zúčastniť sa aj konštruktívnej diskusie a spolupracovať pri realizácii návrhov

Postup:

V rámci tejto aktivity dávame žiakom priestor nielen na vyjadrenie vlastných nápadov, ktoré by podľa nich zlepšili život v triede/škole, ale aj na zhodnotenie ich reálnosti a na vlastnú realizáciu niektorého z predložených návrhov. Celá aktivita je členená do piatich krokov. Podľa veľkosti triedy a veku žiakov ju môžeme realizovať frontálne alebo skupinovo.

- 1. Brainwriting** – žiakov vyzveme, aby na post-it bločky (samolepiace) napísali návrhy, čo by podľa nich mohlo zlepšiť prostredie v ich triede/škole. Lístky s nápadiami voľne lepia na tabuľu. V tejto etape nápady nehodnotíme, nekritizujeme ani neopravujeme (ani formálne či pravopisné chyby).
- 2. Zhukovanie** – vyzveme žiakov, aby všetky nápady roztriedili do troch skupín – vieme realizovať v rámci triedy/vieme realizovať v rámci triedy s pomocou/nevieme zrealizovať sami, predložíme vedeniu školy.
- 3. Hlasovanie** – sústredíme sa na prvú skupinu a požiadame žiakov, aby zahlasovali za jeden návrh, ktorý následne zrealizujeme.
- 4. Plán realizácie** – spolu so žiakmi (učiteľ v úlohe facilitátora) zostavíme plán, ktorý bude obsahovať: čiastkové úlohy a osoby zodpovedné za plnenie, časový rozvrh a dátum ukončenia projektu.
- 5. Realizácia** – učiteľ dohliada na realizáciu a pomáha, ak ho žiaci oslovia s konkrétnou prosbou.

Samozrejme, môžeme sa venovať aj náročnejším projektom z 2. skupiny, prípadne konkretizujeme nápady z 3. skupiny, žiaci ich predložia na žiackej školskej rade.

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ Čo ste si uvedomili pri triedení nápadov do jednotlivých skupín?
- ✓ Ako ste spolupracovali na konkrétnych úlohách pri realizovaní vybraného návrhu?
- ✓ V čom bol projekt úspešný, čo vám priniesol?
- ✓ Ktorý návrh by sme mohli spoločne zrealizovať ako ďalší v poradí?

Obmena:

- **Aktivita pre mladších žiakov** – aktivity v ŠKD, čítanie pre deti v materskej škole, tzv. pokladovka, prespávačka (zažiť školskú komunitu v širšom slova zmysle).
- **Deň detí pre 1. stupeň**, ktorý organizujú žiaci druhého stupňa.

2.6 Vzťahy v škole a dostupnosť sociálnej opory

Kvalitné vzťahy sú základným pilierom fungovania školy, tvoria bezpečné prostredie, v ktorom je možné prejsť svoj názor, kde sú chyby a omyl povolené, kde vládne podpora, pochopenie, empatia a dôvera.



Vedenie žiakov k pozitívnym vzťahom v škole im pomáha všímať si, interpretovať a zvládať svoje vlastné emócie a byť empatický k emóciám druhých. Umožňuje im zodpovedne sa rozhodnúť, riešiť problémy a výzvy. Vytváranie pozitívnych sociálnych vzťahov zároveň pomáha žiakom sústrediť sa na svoju prácu, cítiť sa viac zaangažovaní a spojení s učením.

Námety zamerané na vzťahy v škole a dostupnosť sociálnej opory

- ⇒ **Mentoring, tútoring** – starší žiaci pomáhajú mladším žiakom, spolužiakom, doučujú ich, sprevádzajú nového žiaka v školskom prostredí.
- ⇒ **Vyhľadanie odbornej pomoci** – v školách sa budujú školské podporné tímy, ktoré tvoria odborní a pedagogickí zamestnanci. Žiakov je potrebné informovať, kde môžu vyhľadať odbornú pomoc. Je potrebné diskutovať na tému duševného zdravia.
- ⇒ **Ranné kruhy** – môžu byť vynikajúcim viacúčelovým nástrojom na budovanie zdravých vzťahov v triede. Táto jednoduchá stratégia vyhradenia času žiakom na diskusiu o problémoch v triede môže priniesť dlhodobé benefity v podobe pozitívnych vzťahov. Kvalitným materiálom budujúcim nielen sociálne kompetencie je napr. metodika *Ako viesť svoju triedu k férovosti*¹⁸, ktorej tvorcami sú nadácia Zastavme korupciu a Štátny pedagogický ústav.
- ⇒ **Triednické hodiny** – zapojiť žiakov do dôležitých rozhodnutí – napríklad *Ako by sa malo riešiť podvádzanie?* alebo *Čo môžeme urobiť s vysmievaním sa istých jednotlivcov iným spolužiakom či s provokáciami a konfliktmi medzi žiakmi v našej triede/škole?* Nebojte sa nechať žiakov premýšľať o týchto závažných problémoch. Možno vás prekvapia premyslené a kreatívne riešenia, ktoré počas diskusie navrhnu.



AKTIVITY NA PODPORU VZŤAHOV

naučiť žiakov terminológiu súvisiacu s riešením konfliktov a rôzne techniky ich riešenia

Postup:

Vysvetlite žiakom, že existuje mnoho spôsobov, ako ľudia riešia konflikty, pričom niektoré spôsoby majú aj svoje odborné pomenovanie. Nižšie uvedené situácie rozstrihajte a rozdajte do skupín alebo dvojiciam žiakov (bez uvedenia názvu konfliktu). Dajte žiakom priestor na diskusiu. Nechajte žiakov, aby identifikovali, o aký typ riešenia konfliktov v danom prípade ide:

- Peter a Jarmila sa dohadovali, kto použije sadu farbičiek. Uvedomili si, že hádkou nič nedosiahnu, a tak prišli na niekoľko spôsobov, ako by mohli farbičky použiť obaja. Jeden zo spôsobov si vybrali a začali farbičky využívať spoločne. (**VYJEDNÁVANIE – NEGOCIÁCIA**)
- Tomáš, Rudo a Andrej dostali za úlohu vytvoriť spoločne nástenku v triede, no nevedeli sa dohodnúť, aká by mala byť jej téma. Každý z nich chcel presadiť svoje riešenie, čo ich však brzdilo v samotnej úlohe. Nakoniec išli za triednym učiteľom Mgr. Rovným a požiadali ho, aby im pomohol pri výbere jednej z troch tém, podľa ktorej spomínanú nástenku nakoniec vytvorili. (**ARBITRÁŽ**)
- Lívia bola nahnevaná, pretože jej najlepšia kamarátka Mirka dnes ráno bez slova prešla okolo nej. Celý deň sa preto s Mirkou nerozprávala, čo Mirku veľmi rozlútostilo. Nakoniec prinútila Líviu, aby povedala, čo sa stalo, prečo sa na ňu hnevá. „Ani som ťa nevidela,“ plakala Mirka. „Nikdy by som neprešla okolo teba bez toho, aby som ti niečo nepovedala.“ Všetko to bolo len obyčajné nedorozumenie. (**KOMUNIKÁCIA**)

¹⁸ VASIČÁK OČENÁŠOVÁ, Z., 2021. Ako viesť svoju triedu k férovosti. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/aktuality/metodika_spu-nzk_ako-viest-svoju-triedu-k-ferovosti_final.pdf

- Lukáš a Aneta hrali v rovnakom volejbalovom tíme, ale obaja chceli hrať v tom istom momente na palubovke. Kričali na seba. Nakoniec prišiel tréner Miroslav a pomohol im nájsť optimálne vyriešenie ich problému. (**MEDIÁCIA**)
- Niektoré deti v triede Janku provokovali a prezývali ju nepekňými menami. Neznášala to a zraňovalo ju, keď jej niekto robil takýmto spôsobom zle. Počas konania triednickej hodiny, na ktorej sa diskutovalo o rôznych témach, Janka navrhla, aby vzniklo triedne pravidlo, ktoré by zakazovalo žiakom navzájom sa osočovať a prezývať. (**ZÁKON**)
- Zuzana obvinila Alenu z krádeže vecí z jej skrinky. Svoj problém predložili na študentský súd. Súd tvorili pedagogický zamestnanec (ktorý bol zároveň koordinátorom školského parlamentu) a porota, ktorej osadenstvo bolo zložené zo žiakov ôsmeho a deviateho ročníka. Súdu obe strany predložili dôkazy. Porota rozhodne, či je Alena vinná. Ak áno, sudca rozhodne o jej treste. (**SÚDNY SPOR**)

Diskusia a záverečná reflexia:

- ✓ Použili ste v minulosti niektorý z týchto prístupov pri riešení konfliktov? Ak áno, popíšte situáciu.
- ✓ Aké sú ďalšie spôsoby riešenia konfliktov, ktoré nie sú uvedené? (KOMPROMIS, SÚŤAŽENIE...)



3 Wellbeing zamestnancov školy

Učiteľ je srdcom vzdelávacieho systému. Bez kvalitného a pozitívne nastaveného učiteľa nie je možné vzdelávať a vychovávať deti a mládež, ktorá bude schopná zvládať nároky súčasného sveta a uspieť v ňom. Preto je veľmi dôležité venovať pozornosť nielen vzdelávaniu, ale aj duševnému zdraviu učiteľov.

Ak chceme zlepšovať pracovné prostredie pedagogických a odborných zamestnancov školy, najprv musíme poznať ich skutočný stav. Najčastejšími zdrojmi stresu podľa *Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021*¹⁹ sú:

- nedostatok uznania a slabé vnímanie profesie učiteľa spoločnosťou (37,2 %),
- komunikácia s rodičmi (34,5 %),
- vedenie pedagogickej dokumentácie a administratíva (32,6 %),
- medziľudské vzťahy s kolegami v pedagogickom zbore (28,2 %),
- vzťahy s vedením školy (23,8 %).

V oblasti zdrojov podpory učiteľov duševného zdravia a wellbeingu:

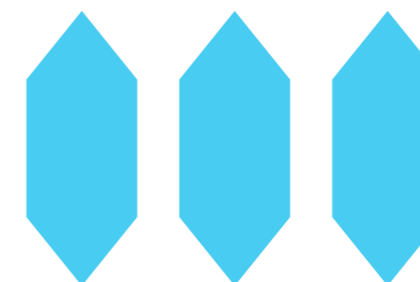
- až 25 % učiteľov uviedlo, že atmosféra v ich škole má negatívny dopad na ich duševné zdravie.
- 34 % učiteľov by sa nezdôverilo nikomu z prostredia školy o svojich psychických problémoch.
- 50 % učiteľov sa necítilo bezpečne hovoriť v prostredí školy o svojich problémoch.
- 39 % učiteľov uviedlo, že sa ich škola nezaujíma o to, ako sa cítia, čo prežívajú alebo ako by im vedela pomôcť po psychickej stránke.

Primárnou podmienkou vytvorenia prostredia podporujúceho wellbeing žiakov je vytvorenie pozitívneho prostredia pre učiteľov a ostatných zamestnancov školy. Pedagogickí a nepedagogickí zamestnanci škôl nemôžu odovzdať žiakom to, čím nedisponujú. Ich spokojnosť má priamy vplyv na podporu wellbeingu žiakov a nepriamo aj na rodičov.

¹⁹ Konvalinka – Inštitút duševného zdravia a pozitívnej edukácie. Teacher Wellbeing Index Slovakia 2021. Dostupné na: https://eduworld.sk/_files/upload/Teacher_wellbeing_index_Slovakia_2021_20210531_090646.pdf

Ak má učiteľ:

- vytvárať podporujúce a podnetné prostredie pre žiakov,
- vytvárať stav pohody v učebnom procese,
- vytvárať podmienky na rozvoj schopností a kompetencií u žiakov,
- viesť žiakov k zvládaniu stresových situácií,
- rozvíjať tímovú spoluprácu a vzájomnú toleranciu u žiakov,



- ⇒ mal by osobne zažívať takéto prostredie v práci.
- ⇒ mal by ho zažívať v pracovnom prostredí.
- ⇒ mal by mať priestor a možnosti vlastného profesijného rozvoja.
- ⇒ tak ich vlastné zvládanie je podmienkou.
- ⇒ mal by byť tímovým hráčom.



Dotazník pre učiteľa: [Profesijná spokojnosť](#)
Dotazník pre učiteľa: [Stres a sebadôvera učiteľa](#)



3.1 Podpora wellbeingu zamestnancov školy v troch krokoch

1 Pripravte anonymný dotazník spokojnosti a duševnej pohody pre všetkých zamestnancov

Vytvorte online dotazník s 12 – 15 položkami s automatickým grafickým vyhodnotením. Anonymita vytvára priestor všetkým respondentom otvoriť sa. Získate celkový obraz o spokojnosti vašich zamestnancov. Ak máte veľký počet zamestnancov, môžete ho rozdeliť pre jednotlivé stupne školy, príp. nepedagogické úseky. Tak získate presnejšie informácie a dokážete cielene nastaviť podporu. Odporúčame administrovať anonymný dotazník: 1x ročne (november, resp. február).

2 Zorganizujte aktualizčné vzdelávanie/školenie na tému prežívania psychickej pohody a spokojnosti u všetkých žiakov a zamestnancov školy

Oslovte na spoluprácu organizácie zaoberajúce sa duševným zdravím, resp. zrealizujte školenie/vzdelávanie s vaším školským psychológom, príp. psychológom z inej školy. Diskutujte o problémových situáciách a hľadajte spoločné cesty.

3 Vytvorte priestor na komunikáciu so zamestnancami (jednotlivcami, skupinami zamestnancov...)

Komunikácia je zásadným krokom pri vytváraní vzťahov v práci a pri spoznávaní svojich kolegov. Úlohou riaditeľa školy nie je liečiť duševné problémy zamestnancov, ale starať sa o nich, prejavovať záujem a rozprávať sa s nimi (formálne i neformálne). V [Prílohe 10](#) sú uvedené zásady optimálnej komunikácie.



Dotazník pre učiteľa: [Zdroje podpory duševného zdravia](#)

3.2 Komunikácia so zamestnancami – ako na to?

Vedenie efektívneho rozhovoru je spôsob, ako nekonfliktne podávame alebo získavame informácie tak, aby obe zúčastnené strany mali z komunikácie úžitok. Efektívna komunikácia je pozitívna a asertívna a od spôsobu jej vedenia závisí kvalita podávaných a získaných informácií.

Umenie viesť rozhovor zahŕňa viaceré kompetencie slovného prejavu, ku ktorým patrí zúčastnené aktívne počúvanie a schopnosť kladenia otázok. Pri vedení rozhovoru odporúčame (Erneker 2007):

1. VENOVAŤ DOSTATOČNÝ ČAS PRÍPRAVE ROZHOVORU

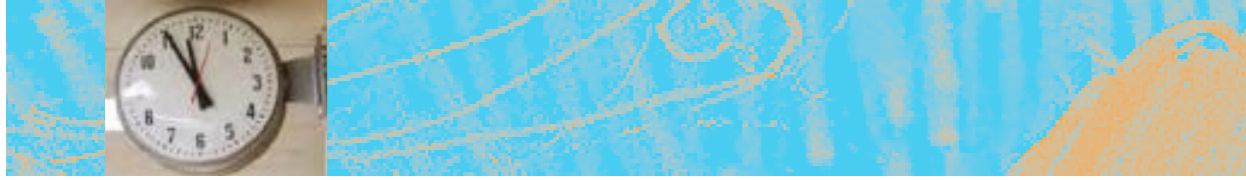
Premyslený a jasný cieľ, rozpracovaný obsah a štruktúra rozhovoru tvoria predpoklad efektívnej komunikácie. Je potrebné, aby si riaditeľ školy alebo iný vedúci zamestnanec dôkladne premysleli:

- **Cieľ rozhovoru** – vychádza zo zámeru rozhovoru a hovorí o tom, čo chceme rozhovorom dosiahnuť. Počas celého rozhovoru ho máme na pamäti.
- **Obsah rozhovoru** – vymedzuje oblasti, ktorým sa budeme počas rozhovoru venovať. V rámci obsahu si pripravujeme otázky, ktoré chceme klásť.
- **Štruktúra rozhovoru** – špecifikuje, ako bude rozhovor prebiehať, kde bude prebiehať, ako dlho bude trvať. Scenár prispôbujeme druhu a cieľu rozhovoru. Štruktúru rozhovoru (otázky) poskytnite v prípade potreby vopred, pretože je potrebné, aby bol na rozhovor pripravený aj zamestnanec.



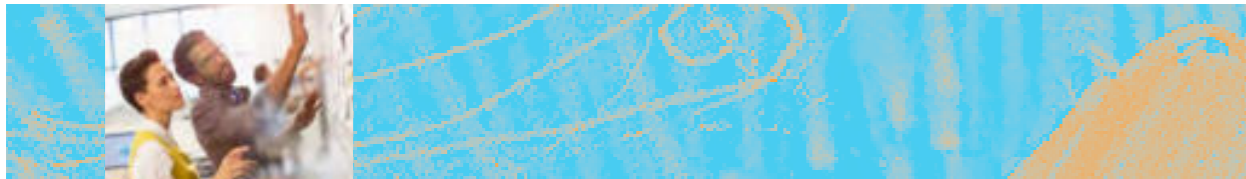
2. VYHRADIŤ SI NERUŠENÝ ČAS

Odporúčame vymedziť si taký čas, aby zamestnanec nebol pod tlakom iných pracovných povinností.



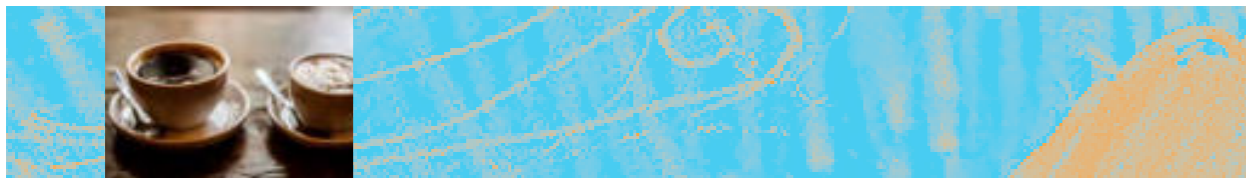
3. DODRŽIAVAŤ METODOLÓGIU ROZHOVORU

- Na začiatku rozhovoru – navodiť pozitívnu sociálnu interakciu, prejavíť záujem o zamestnanca ako osobu (i jeho osobný život).
- Komunikovať empaticky a asertívne – klásť otázky pozitívnym spôsobom, nevytvárať napätú, konfliktnú atmosféru.
- Prispôbiť tempo rozhovoru – príliš rýchle tempo reči môže viesť k zníženiu záujmu zamestnanca o rozhovor, a tak môžu uniknúť dôležité informácie.
- Pozorne načúvať komunikačnému partnerovi – nepodceňovať jeho názory a postoje, neusilovať sa za každú cenu zaujímať dominantnú pozíciu.
- Používať prvky odľahčenia, humoru (ak je to vhodné) – umožňuje zvýšiť otvorenosť, predstavuje však „tenký ľad“, na ktorom odporúčame opatrný pohyb.



4. VYTVARÁŤ OTVORENÉ KOMUNIKAČNÉ PROSTREDIE

- jednoduchým súhlasom (pokývnutie hlavou, verbálny súhlas a pod.),
- parafrázovaním toho, čo komunikačný partner uviedol, čím dávame najavo, že aktívne počúvame a rozumieme tomu, čo bolo povedané,
- ubezpečovaním,
- trpezlivým prístupom bez uponáhľaných poznámok.



5. NAUČIŤ SA SPRÁVNE FORMULOVAŤ OTVORENÉ OTÁZKY

- **Parafrázovanie** – zopakovanie časti myšlienky spôsobom, ktorým sa snažíme vystihnúť podstatu povedaného trochu pozmenenými slovami.

Ak som to správne pochopil, tak za hlavný dôvod záškoláctva považujete...

Na základe toho, čo ste povedali o...



- **Sumarizovanie** – používame, ak chceme usmerniť rozhovor, zhŕňame kúsky toho, čo bolo povedané. Sumarizovanie môže slúžiť ako vyjasňujúca spätná väzba, pomáha štruktúrovať počúvanie, môže posúvať tok reči dopredu, niekedy môže pomôcť nachádzať súvislosti v tom, čo bolo povedané.

Ak by som mohla zhrnúť, tak...

Aby som si bol istý, že správne rozumiem, zhrnul by som túto časť rozhovoru...

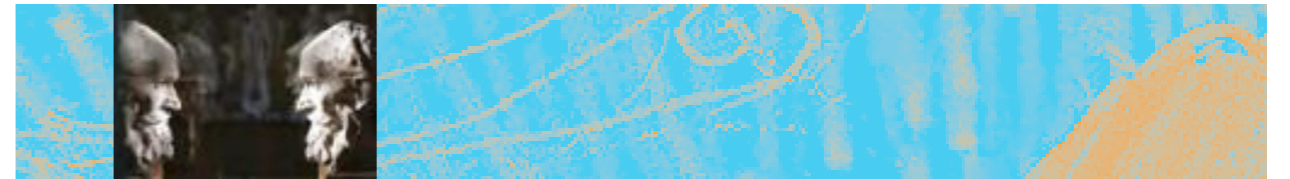
Dovoľte, aby som zhrnul....



- **Reflektovanie** – je prejavom zúčastneného počúvania, dávame ním najavo svoje porozumenie, empatiu. Reflexia môže slúžiť aj ako zrkadlo, v ktorom hovoriaci vidí svoj prejav inak než len z jedného uhla pohľadu. Môže byť verbálna (áno, iste, chápem...) alebo neverbálna (očný kontakt, prítakávanie...). Aktivizácia spolukomunikátora a vysielanie signálov, že to, čo hovorí, nás zaujíma.



- **Kotvenie** – sústredenie sa len na dôležité informácie, nepodstatné informácie necháme vyhasnúť (je dôležité, ak komunikačný partner veľa rozpráva).



Aktívne počúvanie podporuje



- ✓ záujem o tému
- ✓ uvoľnený stav
- ✓ príjemná atmosféra
- ✓ vizuálna podpora
- ✓ otvorená reč tela
- ✓ sympatie

Aktívnemu počúvaniu bráni



- ✓ vnútorná nesústredenosť
- ✓ vnútorný tlak (čas, starosti...)
- ✓ telesné potreby (hlad, únava, potreba odskočiť si...)
- ✓ nezreteľná výslovnosť
- ✓ tichý alebo silný hlas
- ✓ napätie medzi prítomnými
- ✓ vonkajšie vplyvy (hluk, prievan, mobil...)

4 Dotazníky

Dotazníky, ktoré sú súčasťou tejto publikácie, slúžia na zmapovanie vybranej oblasti wellbeingu. Neslúžia na diagnostiku žiakov ani pedagógov a neodporúčame z nich vyvodzovať všeobecné závery. V prípade identifikovaného problému odporúčame kontaktovať a spolupracovať s odborníkmi z praxe – centrá poradenstva a prevencie (CPP).

Dotazníky pre učiteľa boli vytvorené na základe indikátorov OECD TALIS, 2018²⁰. Z uvedenej štúdie boli vybrané tri typy dotazníkov zamerané na *Spokojnosť učiteľov s profesiou*, *Spokojnosť učiteľov so súčasným pracovným prostredím* a dotazník *Stres a sebadôvera učiteľa*.

Dotazníky pre žiakov boli vytvorené na základe vybraných indikátorov PISA 2015²¹ v oblasti šikanovania, záškoláctva, žiackej motivácie a podpory v učení. Súčasne sme vychádzali z interných nástrojov ŠŠI.

Položky dotazníka pre žiaka i pre pedagóga boli pilotované v rámci informatívnej inšpekcie v máji 2022²². Pilotáže sa zúčastnilo 4 754 žiakov (7. až 9. ročníka ZŠ, 2. až 4. ročníka 4-ročného vzdelávacieho programu/kvinty až oktávy 8-ročného vzdelávacieho programu, v SOŠ 2. a 3. ročníka dvoch vybraných učebných odborov/2. až 4. ročníka dvoch vybraných študijných odborov) a viac ako 1000 pedagogických a odborných zamestnancov. Na základe výsledkov faktorovej analýzy boli dotazníky modifikované a opätovne pilotované v rámci projektu ERASMUS+ v decembri 2022 na vzorke 358 žiakov SR (7. – 9.ročník ZŠ, 2. – 3. ročník SŠ) a 148 pedagógov. Následne boli upravené dimenzie jednotlivých dotazníkov, odstránené sociálne žiaduce odpovede so skóre vyšším ako 92 % a upravené do finálnej verzie. Dotazníky využívajú štvorstupňovú škálu (*rozhodne áno – skôr áno – skôr nie – rozhodne nie*).

20 OECD 2020, TALIS 2018 Results (Volume II): Teachers and School Leaders as Valued Professionals, TALIS, OECD Publishing, Paris. Dostupné na: <https://doi.org/10.1787/19cf08df-en>.

21 OECD 2019, PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives, PISA, OECD Publishing, Paris. Dostupné na: <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

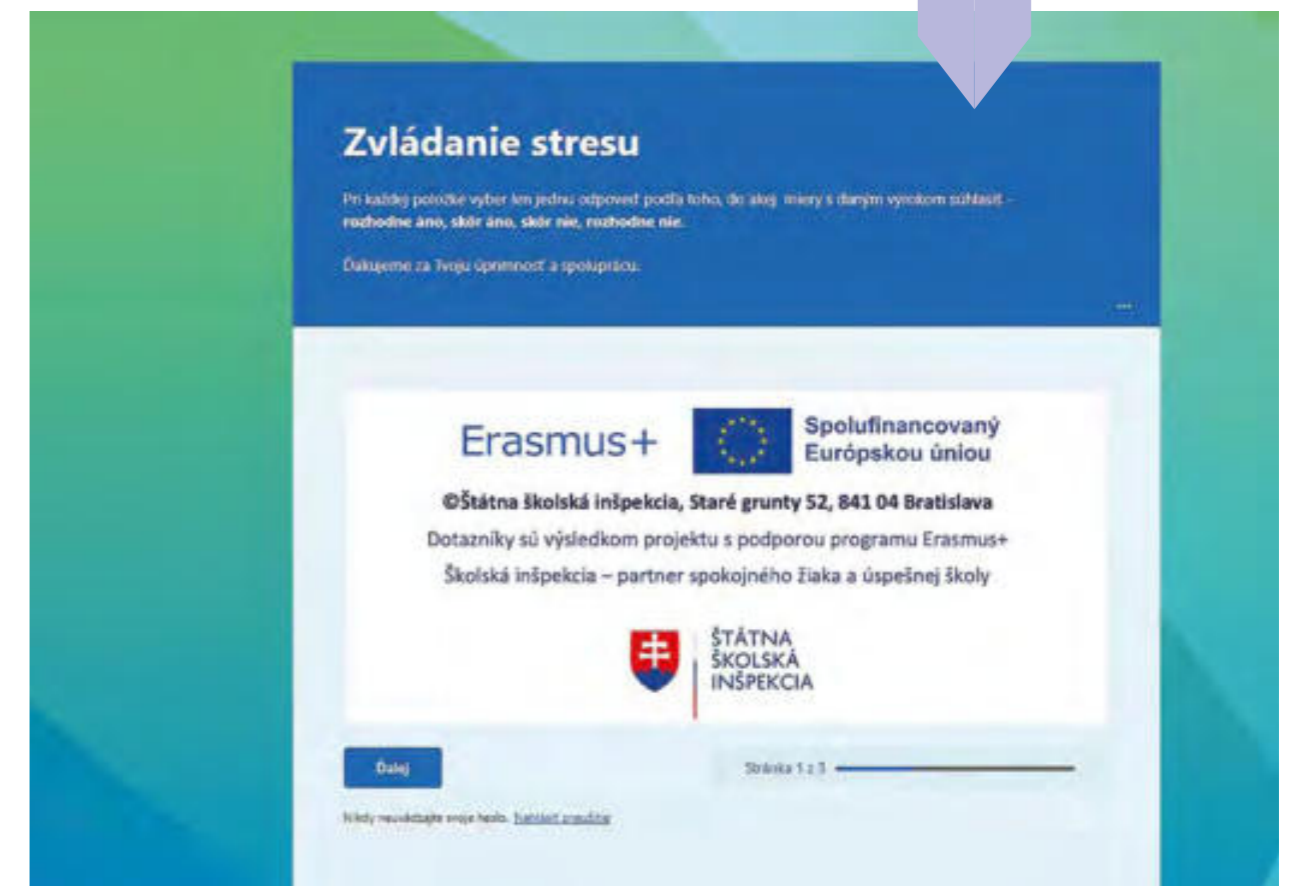
22 Stav zisťovania wellbeingu žiakov a učiteľov v školách. Dostupné na: <https://www.ssi.sk/wp-content/uploads/2022/12/Wellbeing.pdf>

4.1 Ako pracovať s dotazníkmi

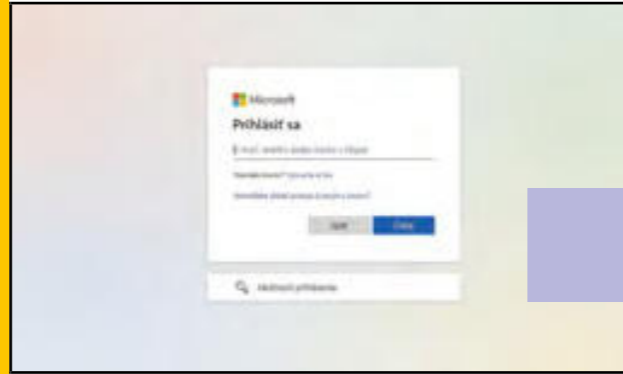
Predkladané dotazníky sú v online verzii a je možné ich využiť pre potreby svojej školy. Výstupom z dotazníka môže byť grafické zobrazenie.

Hneď v úvode je potrebné uviesť, že možnosť pracovať s dotazníkmi je podmienená vytvoreným kontom v internetovej kancelárskej aplikácii Office 365 (teraz Microsoft 365). Aktívne konto by mal mať minimálne ten zamestnanec, ktorý bude administrátorom dotazníkov a zároveň bude mať prístup k zozbieraným dátam z dotazníkov (môže to byť riaditeľ školy, zástupca riaditeľa, výchovný poradca, prípadne učiteľ informatiky...).

Po získaní linku na šablónu dotazníka je potrebné na daný link kliknúť. V okne prehliadača sa otvorí elektronická verzia dotazníka a v hornej časti okna nám ponúkne možnosť *Duplikovať* (obr. 1).

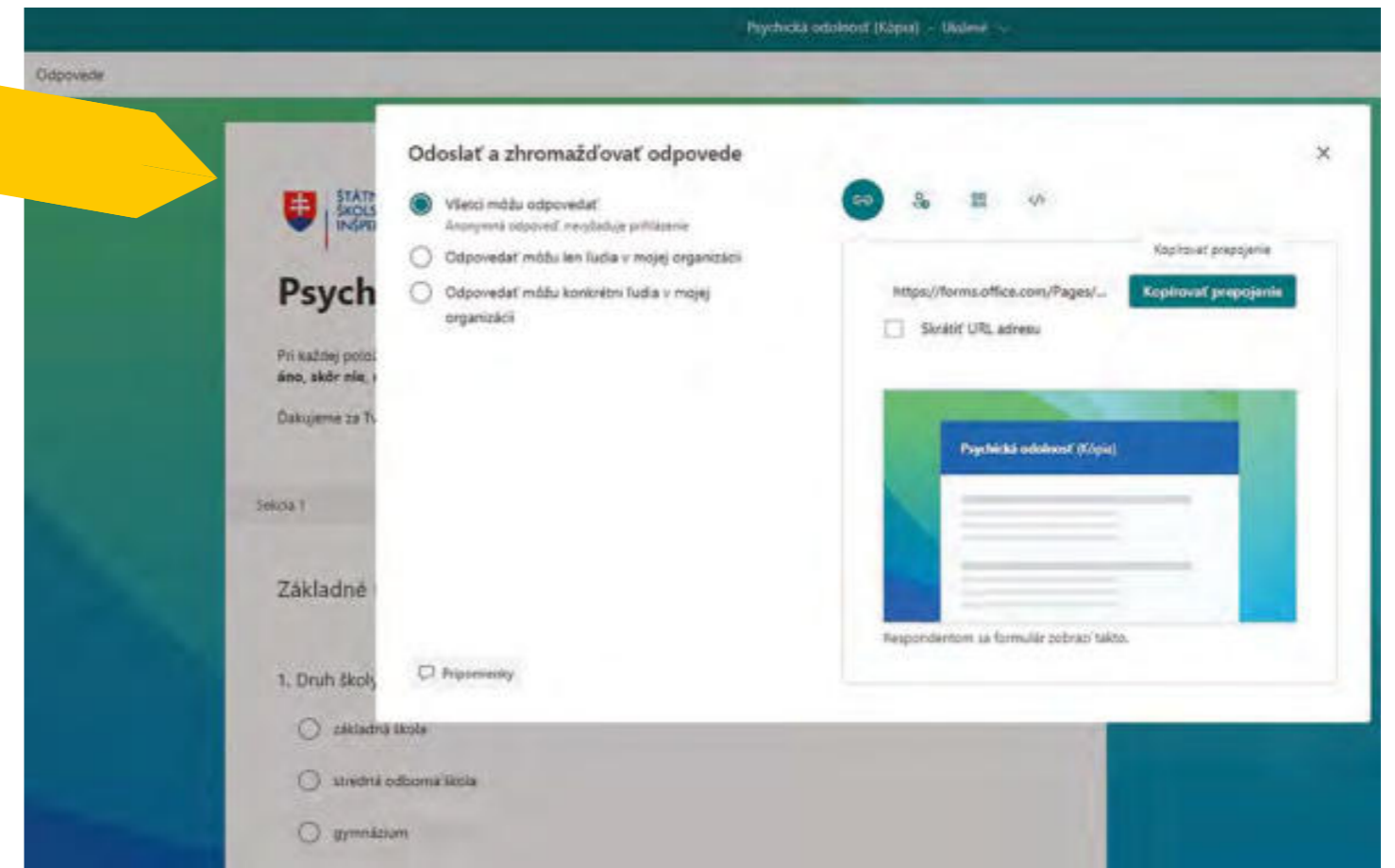
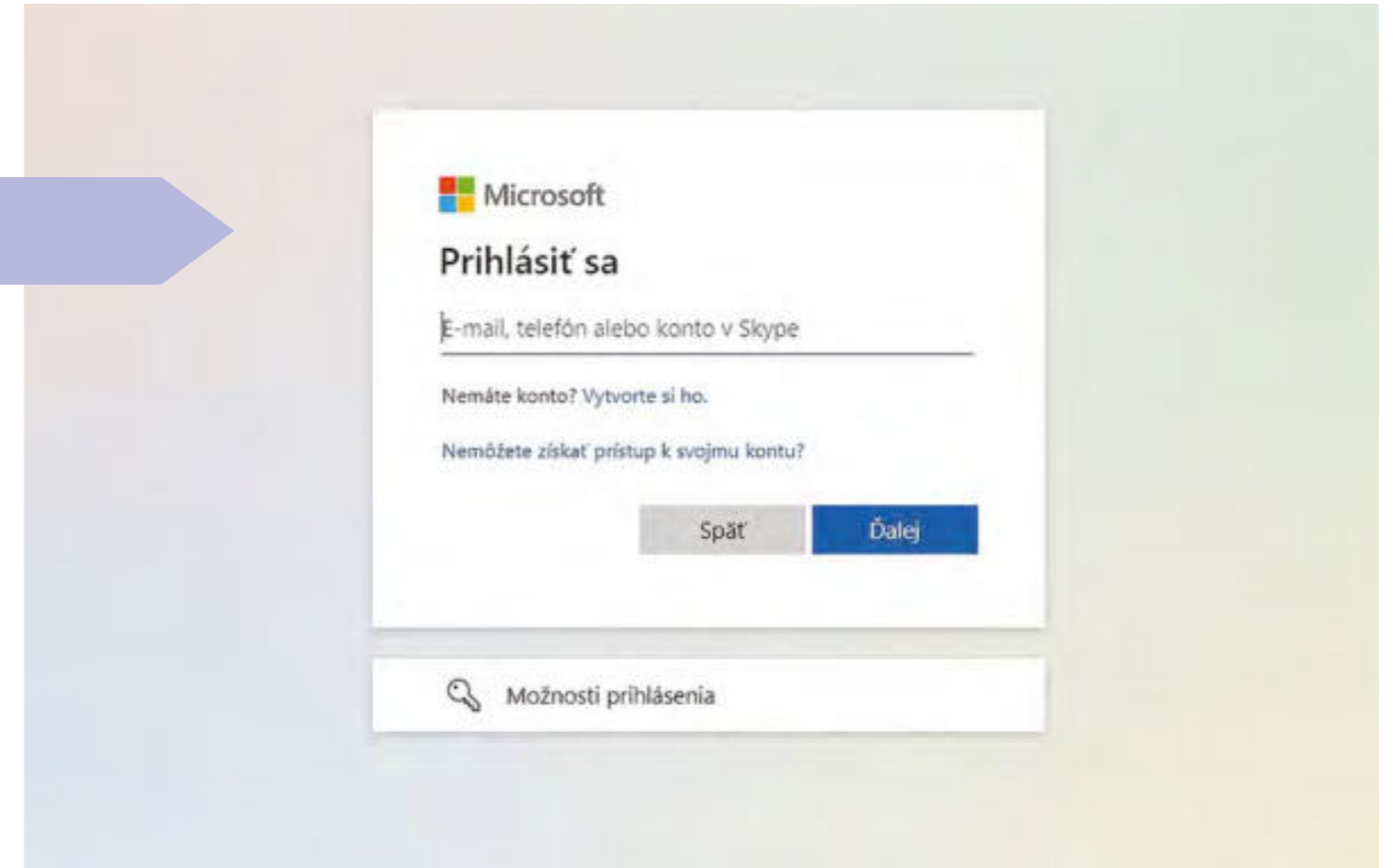
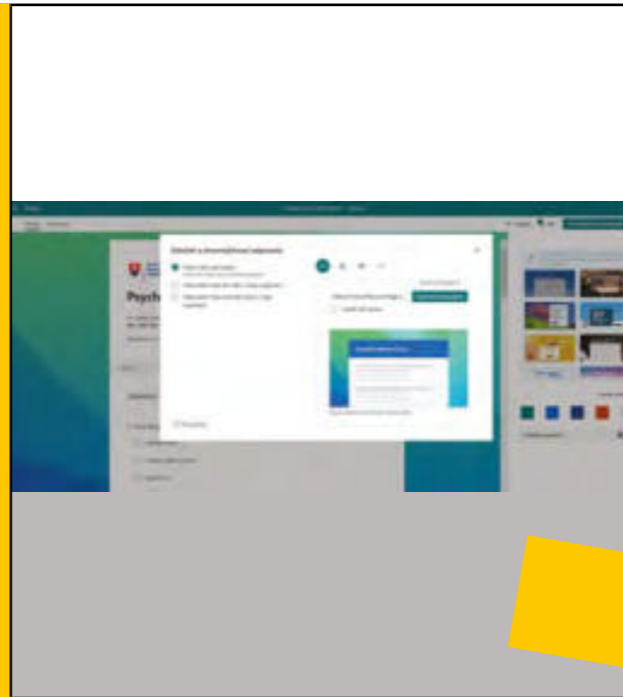


Po kliknutí nás prehliadač vyzve, aby sme sa prihlásili na konto v Office 365 (obr. 2). Prihlasujeme sa adresou, ktorá je vedená v systéme Office 365 (najčastejšie v tvare *meno@nazov_skoly.sk*).



Následne nás prepne do časti Forms, kde sa náš dotazník uloží a je ho možné používať.

Elektronická distribúcia dotazníka je možná prostredníctvom možnosti *Zhromažďovať odpovede* (v pravej hornej časti), kde po kliknutí sa zobrazí dialógové okno (obr. 3) s ďalšími možnosťami (napr. kopírovať prepojenie – link; poslať pozvánku; generovanie QR kódu – ktoré sú vhodným spôsobom, ak žiaci používajú tablety/smartfóny s pripojením na internet a dotazník sa im otvorí po nasnímaní QR-ka a dotazníky vyplňajú priamo v danom zariadení; a ďalšie možnosti). Kliknutím na možnosť *Kopírovať prepojenie* (je možné link aj skrátiť zaškrtnutím možnosti *Skrátiť URL adresu*) môžeme skopírovaný link vložiť do mailu a odoslať na mailové adresy žiakov, prípadne cez aplikáciu EduPage na ich žiacke kontá.



Dotazníky sú (v pôvodnom stave) nastavené pre respondentov ako anonymné, čiže nebudú od respondenta žiadať ich mailovú adresu či iný osobný údaj.

Stav odpovedí uvidí administrátor (v časti Forms – po kliknutí na dotazník v Office 365) v záložke *Odpovede* v grafickom zobrazení po jednotlivých dotazníkových položkách. Vybierané dáta môže stiahnuť v podobe excelovského súboru a následne ich ďalej analyzovať.

1. Dotazník pre žiaka: [Negatívne javy v škole](#)
2. Dotazník pre žiaka: [Podporné prostredie](#)
3. Dotazník pre žiaka: [Podpora učenia a motivácia](#)
4. Dotazník pre žiaka: [Psychická odolnosť](#)
5. Dotazník pre žiaka: [Zvládanie stresu](#)
6. Dotazník pre učiteľa: [Profesijná spokojnosť](#)
7. Dotazník pre učiteľa: [Stres a sebadôvera učiteľa](#)
8. Dotazník pre učiteľa: [Zdroje podpory duševného zdravia](#)

5 Príklady dobrej praxe



Budovanie zdravého školského prostredia je náročný a dlhodobý proces. Vyžaduje si spoluprácu celého školského tímu, všetkých zamestnancov školy, všetkých, ktorí prichádzajú v škole do kontaktu so žiakmi. Cieľom predložených/nasledovných prípadových štúdií je priblížiť prácu troch škôl práve pri vytváraní čo najpodnetnejšieho prostredia pre svojich žiakov a zamestnancov. Inšpiráciou nám boli tri školy, pričom jednou takouto školou je základná škola u našich najbližších susedov v Českej republike a ďalšie dve školy sú z opačných končín Slovenska. Ukazujú nám, že v každej škole, v každom regióne sa dá poskytnúť našim žiakom prostredie, v ktorom sa môžu cítiť bezpečne, ktoré rozvíja po všetkých stránkach ich potenciál a ktoré stavia na spolupráci školy a rodiny. Podobnosť školských systémov našich krajín poskytuje možnosť inšpirácie, čerpania nových nápadov a skúseností, ako aj implementácie príkladov dobrej praxe na školách.

V nasledujúcej časti vám ponúkame len úlomok z činností uvedených škôl, ale cez link na webové sídlo škôl máte možnosť nazrieť do ich školského prostredia a spoznať to, ako oni vnímajú rozvoj wellbeingu pre všetkých aktérov vzdelávania. Prípadové štúdie sú súčasťou samostatnej publikácie *Inšpiratívne príbehy škôl* uverejnenej na webovej stránke ŠŠI.

Užitočné odkazy na materiály, knihy a odporúčania pri podpore duševného zdravia a wellbeingu pre školy vám ponúkame v bibliografických odkazoch.

5.1 Základná škola Solidarita, Praha

„Svět je zajímavý a vzrušující.

Svět stojí za zkoumání.

Svět na mě čeká a počítá se mnou.

Svět mohu svou aktivitou ovlivnit.“

Adresa	Brigádníků 510/14, Praha 10 – Strašnice
Typ školy	plnoorganizovaná štátna škola
Vyučovací jazyk	český
Riaditeľka školy	Mgr. Karin Marques (2022/2023)



70



580



30

Vízia školy

Víziou školy je, aby sa každý žiak učil naplno a s radosťou a kultúra školy bola na učenie sa žiakov priaznivá. Dôležité sú tri piliere: *učenie, dobré vzťahy a spolupráca*. Tieto princípy sa prelínajú všetkými zložkami riadenia školy. Škola je centrom celoživotného učenia a miestom prirodzeného stretávania sa všetkých generácií. Škola musí dať každému dieťaťu/žiakovi šancu prejavíť svoj talent a pocítiť úspech. V tom pomáha tímová práca, partnerský prístup pedagógov, vzájomná dôvera a spolupráca s miestnou komunitou i jej otvorenosť svetu a inovatívnemu mysleniu. Otvoriť školu znamená predovšetkým otvoriť sám seba.

Cieľ školy

Poskytovať kvalitné vzdelanie všetkým deťom zo spádovej oblasti bez rozdielu v sociálnom a rodinnom zázemí, etnickom alebo národnostnom pôvode, v zdravotnom stave, ako aj v miere ich nadania. Škola vytvára podnetné, láskavé prostredie pre žiakov i pedagógov a zároveň jej základnými piliermi sú:

- ⇒ zrozumiteľný vzdelávací cieľ,
- ⇒ diferenciacia učenia,
- ⇒ spolupráca a vrstovnícke učenie,
- ⇒ aktivizačné stratégie vo vyučovaní a medzipredmetové väzby,
- ⇒ častá motivujúca spätná väzba a hodnotenie pokroku,
- ⇒ dobrý vzťah učiteľa a žiaka.

Viac zaujímavých, inšpirujúcich informácií o škole nájdete na: <https://zssolidarita.edupage.org>



5.2 Základná škola s materskou školou J. A. Komenského, Bratislava

„Je ľahšie vrch prenieť, rieku zahatať, prinútiť ju proti prúdu tiecť, ako vychovať človeka so srdcom a dušou ľudskou.“

J. A. Komenský

Adresa	Hubeného 25, Bratislava
Typ školy	plnoorganizovaná štátna škola s materskou školou
Vyučovací jazyk	slovenský
Riaditeľka školy	Mgr. Tatiana Kizivatová (14 rokov)



71



810



24

Vízia školy

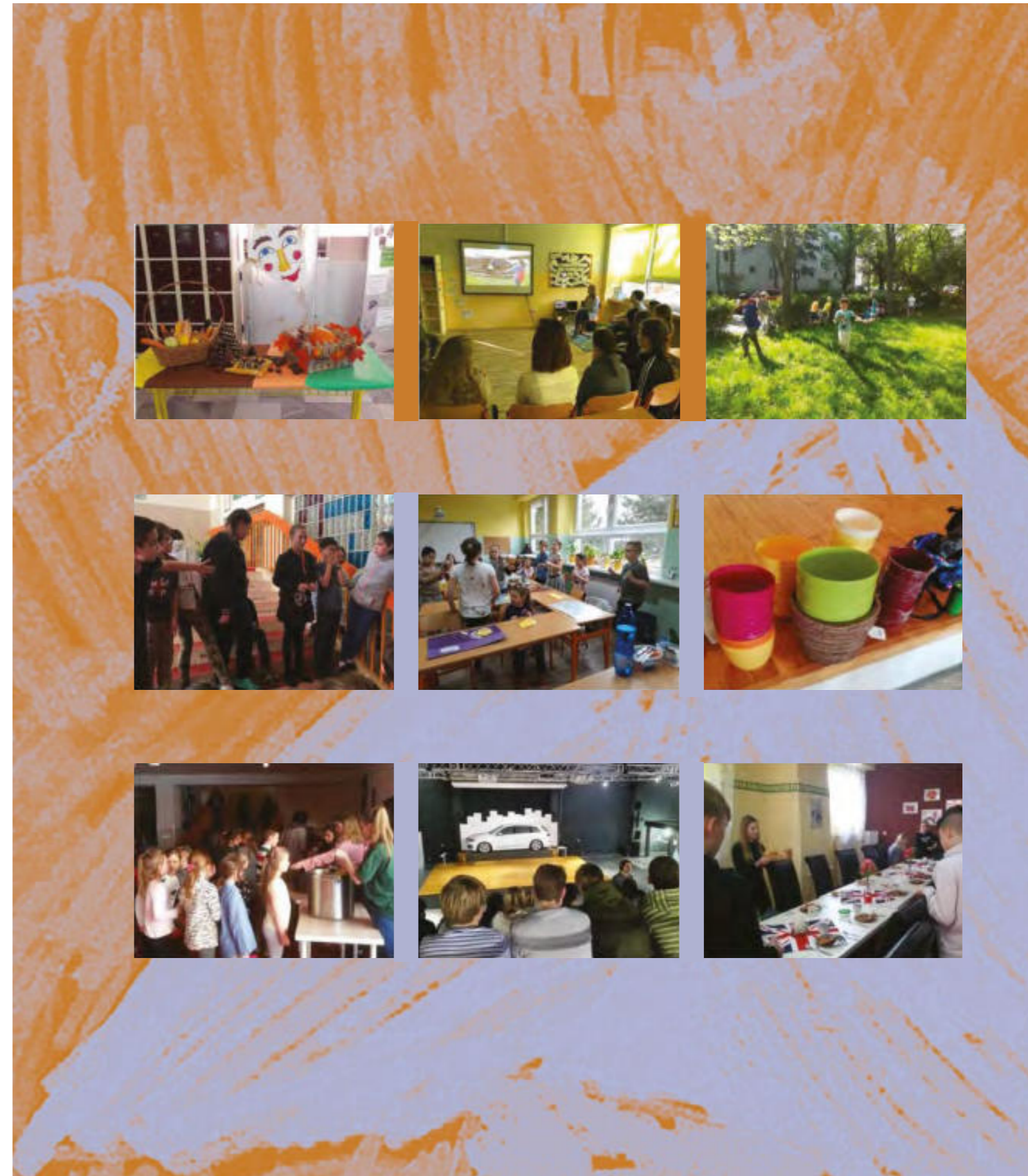
Víziu školy je vytvoriť v triedach a v škole spolupracujúce spoločenstvo, kde sa uskutočňuje zmysluplné učenie s možnosťou výberu a rozvíja sa celá osobnosť dieťaťa aj učiteľa. Znamená to:

- ⇒ posilnenie celostného zmysluplného učenia vo vzájomných súvislostiach, prepojenie učenia s reálnym životom,
- ⇒ zmeny metód a stratégií výchovy a vzdelávania poskytnutím dieťaťu možnosti výberu spôsobu vzdelávania, prechod k tvorivému a samostatnému riešeniu problémov,
- ⇒ rozvíjanie vyšších myšlienkových funkcií dieťaťa, jeho komunikačných zručností,
- ⇒ podpora orientácie na pozitívne ľudské hodnoty,
- ⇒ rešpektovanie osobnosti dieťaťa a jeho individuality,
- ⇒ vytváranie pozitívnej podporujúcej sociálnej klímy,
- ⇒ otvorenie sa školy rodičom a širšej verejnosti,
- ⇒ vytvorenie bezpečného prostredia pre deti, zamestnancov, verejnosť na pôde školy.

Ciele školy

vychádzajú z jej koncepcie a sú vytvorené v súlade so základnými princípmi vysoko efektívneho spôsobu učenia (VEU) *Integrované tematické vyučovanie (ITV)*, ktorého cieľom je *Humanizácia školy a jej prostredia*:

- ⇒ vytváranie neohrozeného bezpečného prostredia vo všetkých triedach a pre všetkých žiakov, učiteľov a všetkých zamestnancov školy;
- ⇒ zameranie sa na realizáciu mozgovo-kompatibilného prostredia;
- ⇒ rozvoj zmysluplného vyučovacieho obsahu – kurikula;
- ⇒ zavedenie koncepcie spoločných postupov na škole;
- ⇒ zabezpečenie rozvoja individuality osobnosti detí;
- ⇒ pre celý pedagogický zbor – decentralizácia rozhodovania;
- ⇒ jedným z princípov vzdelávania je, aby každý žiak v škole zažil úspech, mal možnosť vyjadriť svoje pocity, oceniť niekoho, koho si váži;
- ⇒ budovanie vzťahov medzi učiteľmi a rodičmi, všetci sa k sebe správajú ako k partnerovi, neexistuje pocit nadradenosti a podradenosti.



Viac zaujímavých, inšpirujúcich informácií o škole nájdete na: <https://zskomenského.edupage.org>

5.3 Gymnázium J. A. Raymana, Mudroňova 20, Prešov

„Škola, ktorá učí žiakov pre život.
 Škola, kde sa ŽUR-uje.
 Škola, ktorá žije.
 Škola otvorenej komunikácie.
 Škola, ktorá je srdcom rodiny GJAR-kovcov.

Adresa	Mudroňova 20, Prešov
Typ školy	plnoorganizovaná štátna stredná škola
Vyučovaci jazyk	slovenský
Riaditeľka školy	Mgr. Viera Kundľová (9 rokov)



51



593



18

Vízia školy

Vízia školy je orientácia na kvalitu a na garanciu kvality edukácie. Gymnázium J. A. Raymana patrí vďaka veľkej snahe učiteľského zboru, práci žiakov a podpore rodičov medzi prestížne školy v Prešovskom regióne. Má ambíciu byť stredoškolským výučbovým centrom, ktoré podporuje excelentnosť v myslení, metodike a obsahu práce učiteľov s cieľom zatriktívniť vzdelávanie a pripraviť žiakov – absolventov pre potreby trhu práce. Ponúka štúdium so štvorročným a osemročným vzdelávacím programom. Snahou školy je, aby školský vzdelávací program vychádzal v ústrety individuálnym záujmom žiakov. Ponúka im náročnú a kvalitnú možnosť prípravy na zvolené vysokoškolské štúdium.

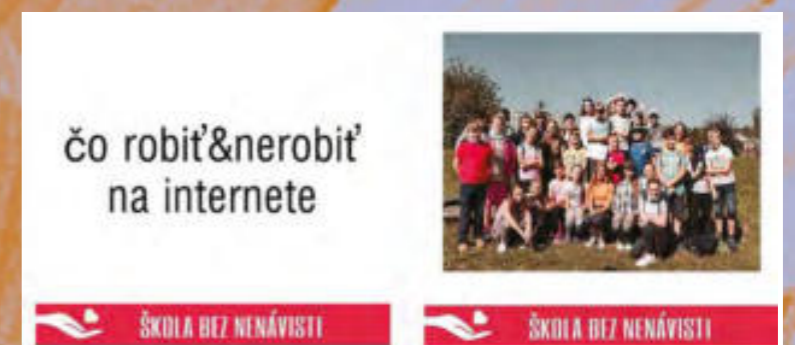
Cieľ školy

Cieľ školy má päť pilierov:

- ⇒ Ovládať materinský jazyk a dva cudzie jazyky v zmysle „Učíme sa pre život“.
- ⇒ Vytvoriť prirodzený vzťah žiaka k národnej a regionálnej histórii a kultúre prostredníctvom všetkých predmetov.
- ⇒ Vytvoriť pozitívny a vyvážený vzťah k prírodným vedám a technike.
- ⇒ Získať kompetenciu praktického využívania IKT v príprave na vyučovanie a v živote.
- ⇒ Poznať vlastnú výkonnosť školy, a to pravidelným samohodnotením.

Gymnázium J. A. Raymana je miestom **partnerskej spolupráce Žiak, Učiteľ, Rodič**. Každému žiakovi je umožnený optimálny rozvoj a osvojenie si základného učiva a kľúčových kompetencií.

Viac zaujímavých, inšpirujúcich informácií o škole nájdete na: <https://www.gjar-po.sk/>.



6 Prílohy

- [1 Príloha*](#) **Základné princípy rozvoja oblasti Kultúra a prostredie**
- [2 Príloha](#) **Základné princípy rozvoja oblasti Učenie**
- [3 Príloha](#) **Základné princípy rozvoja oblasti Partnerstvo a spolupráca**
- [4 Príloha](#) **Zvládanie záťaže v jednotlivých oblastiach wellbeingu**
- [5 Príloha](#) **„Desatoro“ Čo robiť a čo nerobiť v diskusii**
- [6 Príloha](#) **Pravidlá práce v skupine**
- [7 Príloha](#) **Postup práce v skupine**
- [8 Príloha](#) **„Ruka“ duševného zdravia**
- [9 Príloha](#) **„Inventár“ odolnosti**
- [10 Príloha](#) **Zásady optimálnej komunikácie**

* Kliknite na [Prílohy](#) a z aktívnej linky si vytlačte plagát v akomkoľvek formáte.

7 Zoznam bibliografických odkazov

- 1 CROOS-MÜLLER, C., 2017. *Hlavu hore – malá kniha prežitia*. NOXI. ISBN 978-80-8111-468-7.
- 2 ČAPEK, R., 2020. *Líný učitel – Kompas moderního učitele*. Bratislava: Raabe. ISBN 978-80-7496-456-5.
- 3 DWECK, C., 2015. *Nastavenie mysle*. Bratislava: Ciladella. ISBN 978-80-8962-893-3.
- 4 ERNEKER, J., 2005. *Řízení a komunikační dovednosti*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií. ISBN 80-86708-13-6.
- 5 ERNEKER, J., 2007. *Sociální komunikace ve veřejné správě*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií. ISBN 80-86708-02-0.
- 6 DENIG-HELMSOVÁ, K. a D. KONNERTZ, 1997. *Úspěšně obstát při písemce i ústním zkoušení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-111-8.
- 7 KOPÁNYOVÁ, A. a E. SMIKOVÁ, 2013. *Riešenie konfliktných situácií v školách a školských zariadeniach*. Bratislava: MPC. ISBN 978-80-8052-523-1.
- 8 PORTMANOVÁ, R. a E. SCHNEIDEROVÁ, 1995. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál. ISBN 80-85282-67-4.
- 9 PORTMANOVÁ, R., 1999. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-607-1.
- 10 SNELOVÁ, E., 2016. *Klidně a pozorně jako žabka*. Brno: Bizbooks. ISBN 978-80-265-0510-5.

Zdroje dostupné online:

- 1 BOINGBOING. *What is the Resilience Framework?* [online]. [cit. 2023-02-21]. Dostupné na: <https://www.boingboing.org.uk/resilience/resilient-therapy-resilience-framework>
- 2 ČOSIV. *Aktivity pro podporu wellbeingu ve školách* [online]. Praha: ©2020 [cit. 2023-02-23]. Dostupné na: <https://www.podporainkluze.cz/material/aktivity-pro-podporu-wellbeingu-ve-skolach/>
- 3 FARKAŠOVÁ, E. et al., 2008. *Ako sa nestratiť v živote*. Príručka pre začiatočníkov, Pracovný zošit [online]. Prešov: MPC a VÚDPaP [cit. 2023-02-22]. ISBN 978-80-8045-518-7. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/rocepo-dokumenty/na-pomoc-pedagogom/31_ako_sa_nestratit_v_zivote_pracovny_zosit.pdf
- 4 FARKAŠOVÁ, E. et al., 2008. *Ako sa nestratiť v živote*. Príručka pre začiatočníkov. Metodická príručka pre učiteľov [online]. Prešov: MPC a VÚDPaP. ISBN 978-80-8045-519-4. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/rocepo-dokumenty/na-pomoc-pedagogom/32_ako_sa_nestratit_v_zivote_metodicka_prirucka_pre_ucitelov.pdf
- 5 GOTTFRIEDOVÁ, M., R. ZIEGLER, K. KREISINGEROVÁ, M. ERBEKOVÁ, P. ŠKRAMLÍK a V. BERAN, 2022. *Inspiratívni rozhovory o spolupráci ve školách* [online]. SKAV [cit. 2023-02-21]. ISBN 978-80-907826-7-9 (PDF). Dostupné na: https://skav.cz/wp-content/uploads/01/2022/SKAV_Inspirativni_rozhovory_brozuraA5_final_jednostrany.pdf
- 6 KOŠTÁLOVÁ, H. a J. STRAKOVÁ, 2008. *Hodnocení, důvěra, dialog, růst* [online]. SKAV. [cit. 2023-02-21]. ISBN 978-80-254-2417-9. Dostupné na: https://skav.cz/wp-content/uploads/2012/01/skav_hodnoceni_web08.pdf
- 7 MADARASOVÁ GECKOVÁ, A. et al., 2019. *Sociálne determinanty zdravia školákov*. Národná správa o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11, 13 a 15-ročných školákov na základe prieskumu uskutočneného v roku 2017/2018 v rámci medzinárodného projektu „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC). Košice: Úrad vlády verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. ISBN 978-80-7159-242-6. Dostupné na: https://hbcslovakia.files.wordpress.com/2019/06/nar-sprava-zdravie-11_lq.pdf
- 8 MARTÍNEK, J., 2009. *Komunikačné zručnosti* [online]. Bratislava: Liga za duševné zdravie SR. Dostupné na: <https://dusevnezdravie.sk/wp-content/uploads/2020/07/dusevnezdravie.sk-komunikacne-zrucnosti.pdf>
- 9 MŠVVaŠ SR. *Aplikačná pomôcka pre podporu duševného zdravia v školách, školský rok 2022/2021* [online], ©2021. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/20724.pdf>
- 10 NÚCEM. *Životná pohoda a prosperita žiaka v štúdiu PISA 2015* [online], ©2015. [cit. 2023-02-21]. Dostupné na: https://www2.nucem.sk/dl/3476/Pohoda_a_prosperita_%C5%BEiaka.pdf
- 11 ŘÍZENÍ ŠKOLY, 2021. *Wellbeing ve vzdělávání, nadstavba nebo nutnost?* [online]. [cit. 2023-02-22]. Dostupné na: <https://cosiv.cz/cs/2021/06/19/wellbeing-ve-vzdelavani-nadstavba-nebo-nutnost/>
- 12 Stanovisko Partnerství pro vzdělávání 2030+ k podpoře wellbeingu v revidovaných rámcových vzdělávacích programech. Dostupné na: https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/02/2022/Stanovisko_Partnerstvi-k-podpore-wellbeingu_unor_2022_final-1.pdf
- 13 SKAV, 2021. *Chceme lepší atmosféru ve školách aneb možnosti podpory wellbeingu* [online], ©2021. [cit. 2023-02-21]. Dostupné na: https://skav.cz/wp-content/uploads/2021/05/Podpora_Wellbeingu_v_ZS_final-1.pdf
- 14 SOKOLOVÁ, L., 2022. *Psychologické principy prevencie a osobného a sociálneho rozvoju* [online]. Bratislava: NIVAM [cit. 2023-02-21]. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Psychologicke-principy-prevencie.pdf>
- 15 SOKOLOVÁ, L., 2022. *Tvorba preventívneho programu* [online]. Bratislava: NIVAM [cit. 2023-02-21]. Dostupné na: <https://nivam.sk/wp-content/uploads/2022/10/Tvorba-preventivneho-programu.pdf>
- 16 SRB, V., L. FELCMANOVÁ a S. PÝCHOVÁ, 2022. *Jak zlepšovat učení, wellbeing a rovné šance žáků v ČR prostřednictvím středního článku a dalších opatření* [online]. SKAV [cit. 2023-02-22]. ISBN 978-80-907826-1-7. Dostupné na: https://partnerstvi2030.cz/wp-content/uploads/2021/10/Zaverecna_publikace_Partnerstvi_1rok_2021_modra.pdf
- 17 ŠŠI. *Stav zisťovania wellbeingu žiakov a učiteľov v školách*. In: *Správa o stave a úrovni výchovy a vzdelávania v školách a školských zariadeniach v SR v školskom roku 2021/2022*. Rok 2022, str. 223 – 232. [online], ©2022. Dostupné na: https://www.ssi.sk/wp-content/uploads/12/2022/sprava_2022.pdf
- 18 VASIČÁK OČENÁŠOVÁ, Z., 2021. *Ako viesť svoju triedu k férovosti*. Bratislava: ŠPÚ. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/aktuality/metodika_spu-nzk_ako-viest-svoju-triedu-k-ferovosti_final.pdf
- 19 VUKOVIC, R., 2022. *Gardening to relieve stress and improve health* [online]. TEACHER [cit. 2023-02-21]. https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/gardening-to-relieve-stress-and-improve-health?utm_source=CM&utm_medium=Bulletin&utm_term=2February

1. Základné princípy rozvoja oblasti „Kultúra a prostredie“



wellbeing žiakov a zamestnancov školy tvorí **klúčový prvok vízie školy**



vedenie školy aktívne podporuje **wellbeing všetkých členov školskej komunity**



všetci zamestnanci školy a žiaci prejavujú ústretovosť a rešpekt voči **individuálnym rozdielom členov** školskej komunity bez ohľadu na etnický pôvod, jazyk, postihnutie a kultúru



škola priebežne **komunikuje s rodičmi** o vzťahu medzi wellbeingom a vzdelávacími výsledkami a o konkrétnych možnostiach podpory wellbeingu detí/žiacov



vedenie školy a všetci aktéri školy uznávajú, že **podpora schopností a zručností podporujúcich wellbeing je záležitosťou celej školskej komunity** a nie iba vybraných zamestnancov



škola má **zabezpečené podporné služby** pre žiakov, metódickú a konzultačnú podporu pre zamestnancov školy, rodičov



škola systematicky **aktívne vyhľadáva žiakov**, ktorých školská úspešnosť a wellbeing sú ohrozené, a zaisťujú im cieľnú podporu



vedenie školy venuje pozornosť identifikovaniu ohrozenia v oblasti **wellbeingu aj u zamestnancov školy**



vedenie školy cielene poskytuje príležitosti na **profesijný rozvoj** svojich pedagogických a odborných zamestnancov zameraný na rozvoj schopností a zručností v starostlivosti o vlastný wellbeing, podporu wellbeingu žiakov a podporu **pozitívnej klímy** v triede



vedenie školy umožňuje a podporuje **aktívne zapojenie** žiakov, všetkých zamestnancov školy a rodičov **do plánovania a rozhodovania** zameraného na zlepšenie kvality vzdelávania a školského prostredia



budova školy a jej interiér sú **bezbariérovovo prístupné**, priestorovo usporiadané a zariadené tak, aby zodpovedali **potrebám všetkých žiakov a zamestnancov školy**



školské prostredie je vybavené **relaxačným miestom**, relaxačným kútikom, miestnosťou na poskytovanie špeciálnopedagogickej starostlivosti, miestnosťou na stretávanie sa s rodičmi, so zamestnancami poradenských zariadení a inými odbornými zamestnancami mimo školy; školské prostredie je vybavené **kompensačnými pomôckami a IKT**



priestor **v exteriéri a v interiéri školy** je dobre udržiavaný, vhodne vybavený, vytvára príjemné a bezpečné prostredie



v interiéri školy sú **vystavené výsledky práce** žiakov, ktoré odrážajú ich **talent, individuálne a spoločné úspechy**



vedenie školy **rozumie vzťahu medzi fyzickou aktivitou a wellbeingom**, podporuje fyzické aktivity a pohybové prestávky v prostredí školy a v jej okolí



škola podporuje **zdravé stravovanie a pravidelný pitný režim**



škola využíva **jednotnú digitálnu platformu** na podporu komunikácie a spolupráce

2. Základné princípy rozvoja oblasti „Učenie“

vo vyučovaní sú aplikované **metódy a postupy, ktoré podporujú kooperáciu** medzi žiakmi, **vrstovnicke hodnotenie, sebahodnotenie a pocit úspechu**

učitelia aplikujú rôznorodé metódy, formy vyučovania a hodnotenia umožňujúce **participáciu a zažitie úspechu všetkým žiakom**

vedenie školy podporuje učiteľov vo vzdelávaní a v následnom **zavádzaní inovácií a získaných poznatkov, vedomostí do školskej praxe**

učitelia využívajú príležitosť k **začleneniu témy wellbeingu do vyučovacích predmetov**

v škole sú cielene rozvíjané sociálne a **emočné zručnosti všetkých žiakov s dôrazom na výskumne overené programy**

v prípade zabezpečenia programov externými inštitúciami si škola **overuje** ich obsah a využívané metódy, **žiaci sú dostatočne včas informovaní** a program je začlenený do vyučovania

žiaci a rodičia sú prizývaní k plánovaniu akcií školy

škola oceňuje a odmeňuje širokú škálu žiackych úspechov, snaží sa zachytiť čo najširšie spektrum talentov a silných stránok žiakov

je evidentné, že žiaci zažívajú radosť, ktorá je spojená s pocitom úspechu a individuálneho pokroku, žiaci prejavujú motiváciu učiť sa, ako aj pozitívny a zodpovedný prístup ku školskej práci a domácej príprave

podpora wellbeingu zahŕňa rozvoj povedomia žiakov o téme duševného zdravia a problémoch s tým spojených vrátane informácií, na koho sa majú v prípade potreby obrátiť

škola cielene podporuje žiakov **v plánovaní ich profesijného smerovania a prechode na vyšší stupeň vzdelávania**



3. Základné princípy rozvoja oblasti „Partnerstvo a spolupráca“

zamestnanci školy sú osobným príkladom **otvorenosti, rešpektu, úcty, tolerancie a načúvania** v interakcii medzi sebou, so žiakmi a s ich rodičmi

vzťahy a partnerstvo sú v škole podporované prostredníctvom širokého spektra dohodnutých formálnych a neformálnych prostriedkov

vedenie školy podporuje **spoluprácu učiteľov** pri plánovaní, realizovaní a evalvácii vyučovania

vedenie školy podporuje zriadenie a **spoluprácu s rodičovskou radou**

vedenie školy uznáva **dôležitosť wellbeingu zamestnancov školy** a podporuje ho širokou škálou opatrení – vrátane konkrétnych prejavov uznania ich práce a prínosu pre školskú komunitu

škola nadväzuje **kontakty so školami, ktoré sú nositeľmi dobrej praxe wellbeingu**

škola buduje a udržiava **spoluprácu s relevantnými partnermi a inštitúciami**

v škole je zavedený **mentoring a kolegiálna podpora pre nových alebo začínajúcich učiteľov**

vedenie školy systematicky podporuje **spoluprácu učiteľov a pedagogických asistentov**, členov školského podporného tímu

žiaci a ich rodičia sú prizývaní k riešeniu problémov a k rozhodovaniam týkajúcich sa ich individuálnych potrieb a intervencií, ktoré im škola ponúka

4. Zvládanie záťaže v jednotlivých oblastiach wellbeingu²³



FYZICKEJ

- idem si zabehať, užiť si pobyt vonku
- venujem sa svojmu obľúbenému športu
- relaxujem
- jem zdravo
- mám dostatočný spánok



DUCHOVNEJ

- budujem hodnoty
- rozmyšľam nad zmyslom života
- venujem sa modlitbe, rozjímaniu
- venujem sa upokojeniu mysle



KOGNITÍVNEJ

- zisťujem (si) informácie o problémoch
- plánujem (si)
- zapisujem (si)
- riešim problémy
- tvorím si zoznam
- používam svoju predstavivosť
- myslím pozitívne
- počúvam seba
- skúmam nové spôsoby konania



EMOCIONÁLNEJ

- smejem sa, plačem, radujem sa
- hovorím o svojich pocitoch
- vyjadrujem svoje emócie



SOCIÁLNEJ

- trávim čas s priateľmi
- venujem sa záľubám
- prijímam podporu, podporujem ostatných
- zdieľam skúsenosti s ostatnými

²³ Dostupné na: <https://mieli.fi/en/materials/coping-skills-poster/>

5. DESATORO Čo robiť a čo nerobiť v diskusii²⁴



ČO ROBIŤ



ČO NEROBIŤ

1	Povzbudte žiakov , aby vyjadrili svoje názory, myšlienky a aby hovorili zo svojich vlastných skúseností.	Neodsudzujte návrhy ako „zbytočné“, „irelevantné“ alebo „hlúpe“!
2	Snažte sa rozvíjať kultúru vzájomného rešpektu , bezpečného prostredia, kde sa všetci cítia uvoľnene a môžu vyjadrovať svoj vlastný názor.	Nedovoľte skupine nikoho vylúčiť , ignorovať, súdiť alebo zneuctiť.
3	Podporte diskusiu a otázky , ktorými sa žiaci naučia vyjadrovať aj svoje pochybnosti a neistotu.	Neprezentujte dlho – žiakov tým môžete odradiť!
4	Prepájajte realitu s príkladmi z prostredia, v ktorom žijú.	Nezovšeobecňujte veci , ktoré si žiaci nevedia predstaviť.
5	Upustite od dogiem! Umožnite sebe aj ostatným žiakom spochybňovať „zaužívané pravdy“.	Nevyžívajte svoju pozíciu na jednostranné uzavretie diskusie/sporu.
6	Buďte k žiakom úprimní – budú vás viac rešpektovať a s väčšou pravdepodobnosťou sa otvoria.	Nepredstierajte , že ste si istý, pokiaľ nie ste! Povedzte im, že vec zistíte, alebo ich vedzte k tomu, aby tak urobili sami.
7	Dôverujte žiakom . Potrebujú najstť odpovede sami.	Nepoučujte žiakov a nevedzte ich tam, kde nechcú byť vedení.
8	Berte ich nápady vážne – s väčšou pravdepodobnosťou sa zapoja, ak budú mať pocit, že s ich myšlienkami sa pracuje rovnocenne a sú „vlastníkmi“ procesu učenia sa.	Nemajte pocit, že je potrebné rigidne sa držať plánovanej štruktúry – sledujte ich záujmy, ak sa chcú vyberať iným smerom.
9	Apelujte na ich prirodzené ľudské sympatie . Pýtajte sa ich na to, ako sa cítia a ako by sa cítili, keby...	Nevzdávajte sa , ak sú ich názory nepríjemné alebo bezohľadné. Ukážte im inú perspektívu.
10	Zaobchádzajte so žiakmi ako so seberovnými , sú si rovní navzájom a rovní voči vám. Všetci sme len ľudia!	Nevylučujte žiakov a nespochybňujte ich schopnosti . Ľudia dokážu byť nepredvídateľní!

²⁴ Dostupné na: https://www.iuventu.sk/files/nove_pdf_bookmarks_okok_final.pdf

6. Pravidlá práce v skupine²⁵



- 1 Uprednostňujte **neformálne rozmiestnenie stoličiek a žiakov** v kruhu, ak si aktivita nevyžaduje iné zoskupenie.
- 2 **Vytvorte a udržiavajte atmosféru pohody**, dôvery a vzájomného rešpektovania sa v triede alebo v skupine.
- 3 Dodržiavajte **základné pravidlá diskusie**.
- 4 Pred aktivitami je potrebné povedať žiakom, že sa **nemusia zúčastniť hry**, ak je pre nich z akéhokoľvek dôvodu neprijemná alebo neprijateľná.
- 5 **Buďte spravodliví**, neuprednostňujte žiadneho žiaka, pochváľte a oceňte každého aj za jeho snahu.
- 6 Motivujte žiakov k **slobodnému prejavu**.
- 7 Rozprávajte po jednom, neprekrikujte sa, **nechajte druhého dohovoriť**.
- 8 **Aktívne počúvanie** – očný kontakt, neverbálne vyjadrenie pozorného počúvania postojom, mimikou, gestami.



4

7

Sprievodca wellbeingom
v školskom prostredí



²⁵ Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/rocepo-dokumenty/na-pomoc-pedagogom/32_ako_sa_nestratit_v_zivote_metodicka_prirucka_pre_ucitelov.pdf

7. Postup práce v skupine



Výber témy a vhodných aktivít, príprava, úvodný text, pomôcky.



Úvodné slovo učiteľa, objasnenie danej témy, stručná informácia o priebehu hry, nastavenie žiakov a ich záujmu na prácu s danou témou a danými postupmi.



Realizácia zvolených aktivít.



Zhodnotenie aktivity, jej prínosu, vyjadrenie žiakov/spätná reflexia.



Diskusia.



Záver.

Sprievodca wellbeingom
v školskom prostredí



8. Ruka duševného zdravia



10. Zásady optimálnej komunikácie²⁷



²⁷ Dostupné na: <https://dusevnezdravie.sk/wp-content/uploads/2020/07/dusevnezdravie.sk-komunikacne-zrucnosti.pdf>

9. Test „Inventár“ odolnosti

Doktor Al Siebert založil v Portlande v štáte Oregon Centrum pre odolnosť. Vyvinul rýchly test odolnosti²⁶. Urobte si tento kvíz, ktorý bol upravený podľa knihy The Resilience Advantage (2015).

OHODNOŤTE SA od 1 do 5

(1 = rozhodne nesúhlasím; 5 = rozhodne súhlasím).

1. Zvyčajne som optimista. Ťažkosti vnímam ako dočasné a očakávam, že ich prekonám.
2. Pocity hnevu, straty a sklúčenosti netrývajú dlho.
3. Dokážem tolerovať vysokú mieru nejednoznačnosti a neistoty v situáciách.
4. Rýchlo sa prispôbujem novým udalostiam. Som zvedavý. Kladiem otázky.
5. Som hravý. V náročných situáciách nachádzam humor a dokážem sa zasmiať sám na sebe.
6. Dokážem sa poučiť zo svojich skúseností a zo skúseností iných.
7. Dokážem riešiť problémy. Som dobrý v tom, aby veci dobre fungovali.
8. Dokážem zabezpečiť, aby veci fungovali. Dobre obstoím v ťažkých časoch.
9. Nešťastie dokážem premeniť na šťastie, v náročných situáciách nachádzam pozitíva.

Preveďte svoje skóre pomocou nasledujúceho kľúča:

Menej ako 20: NÍZKA ODOLNOSŤ

Môžete mať problémy so zvládaním tlaku alebo neúspechov a môžete sa cítiť hlboko zranený akoukoľvek kritikou. Keď sa vám nedarí, môžete sa cítiť bezmocný a bez nádeje. Zvážte možnosť vyhľadať odborného poradcu alebo podporu pri rozvíjaní svojich schopností odolnosti. Spojte sa s inými ľuďmi, ktorí majú rovnaké rozvojové ciele ako vy.

10 – 30: URČITÁ ODOLNOSŤ

Máte niektoré cenné zručnosti, ktoré podporujú odolnosť, ale aj veľa priestoru na zlepšenie. Snažte sa posilniť vlastnosti, ktoré už máte, a rozvíjať vlastnosti, ktoré vám chýbajú. Možno budete chcieť vyhľadať aj externého kouča alebo podporu.

30 – 35: PRIMERANÁ ODOLNOSŤ

Ste sebamotivovaný žiak, ktorý sa dobre zotavuje z väčšiny výziev. Ak sa naučíte viac o odolnosti a budete vedome budovať svoje schopnosti odolnosti, umožní vám to nájsť viac radosti zo života, a to aj tvárou v tvár nepriazni osudu.

35 – 45: VYSOKÁ ODOLNOSŤ

Dobre sa spamätávate zo životných neúspechov a dokážete prosperovať aj pod tlakom. Mohli by ste byť nápomocný iným, ktorí sa snažia lepšie zvládať nepriazeň osudu.

