

## 1. PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA A ŠKOLSKEJ ÚSPEŠNOSTI ŽIAKOV

V školskom prostredí SR sa za posledné desaťročia uplatnilo množstvo prístupov, smerujúcich k tvorbe podpornej komunity. Žiaľ ich zameranie bolo realizované nielen v rozmanitých vlnách politických reforiem, ale i v neprepojených sociálnych konštruktoch, ktoré významne ovplyvňujú ochranu duševného zdravia spoločnosti. To prispelo k významnej odchýlke od ucelenej inklúzie a žiadanej zmeny myslenia aktérov školských komunit.

Kľukatá cesta Slovenska a prítomnosť nového ochorenia spôsobeného koronavírusom (Covid – 19) však paradoxne prispela k posilneniu nových vlád transformovať výchovu a vzdelávanie oveľa komplexnejšie, rýchlejšie. Predstavitelia MŠVVaŠ SR v pandemickom období zvolili netradičné spôsoby aproximácie odporúčaní národných i európskych analýz ([To dá rozum, 2019](#)). Je zrejme, že pod facilitáciou predstaviteľov [SKAV SR](#) a heslom „Deti nepočkajú“ uskutočňuje MŠVVaŠ SR ([2021](#)) zásadné reformné zmeny. Jeho predsavzatím je naplniť záväzky voči EÚ v rámci získavania a efektívneho využívania zručností v podmienkach čoraz viac prepojeného a neustále sa meniaceho sveta ([OECD, 2020](#)). Dôkazom je nielen text [Plánu obnovy \(2021\)](#), ale i aktuálne schvaľovaná Stratégia inkluzívneho prístupu vo výchove a vzdelávaní ([Vláda SR, 2021](#)), predkladaná legislatíva výchovy a vzdelávania, naprieč sústavou škôl, školských zariadení ([MŠVVaŠ SR, 2021](#)).

Dlhodobým zámerom je vytvoriť motivujúce prostredie naklonené inkluzívnemu vzdelávaniu a rodičom, aby vnímali inkluzívne školy ako primárnu možnosť pre kvalitné vzdelávanie svojich detí ([Vláda SR, 2021](#)).

Podľa OECD (2020) je Slovenská republika obzvlášť vystavená vplyvom digitalizácie, globalizácie a demografických zmien. Preto by mala stavať na svojich súčasných silných stránkach, využiť ich v praxi. Tie vedú umožniť spoločnosti lepšie odpovedať na výzvy konštantne sa transformujúceho prostredia. Všetci občania budú potrebovať byť psychicky odolnejší, silnejší a používať viac špecifických zručností, kognitívnych, sociálnych, emocionálnych, ako aj zručností potrebných pre jednotlivé zamestnania, ktoré zodpovedajú potrebám trhu práce.

Aj preto Rada vlády Slovenskej republiky pre duševné zdravie SR ([2021](#)) schválila Deklaráciu aténskeho samitu WHO o opatreniach v oblasti starostlivosti o duševné zdravie v nadväznosti na vplyvy pandémie COVID-19 a 2 návrhy na: 1. vytvorenie Národného centra duševného zdravia a 2. realizáciu projektu *Zber a spracovanie údajov o duševnom zdraví*.

Duševné zdravie žiakov je dôležitou témou medzirezortných pandemických míľnikov, podrobne sledovaných Ligou za duševné zdravie, MZ SR (projekt Health Behavior in School Age Children - HBSC), MPSVaR ([2021](#)), ale tiež MŠVVaŠ SR ([2021](#)). Cieľom úsilia je aktívne monitorovať zdravie žiakov so zameraním na edukačné súvislosti a sociálne kontexty prehlbujúce a ovplyvňujúce rozdiely v ich školskej úspešnosti. Súčasťou mapovania je násilie, školský výkon, rodinné a komunitné zázemie ([Pilková, J. 2017](#)).

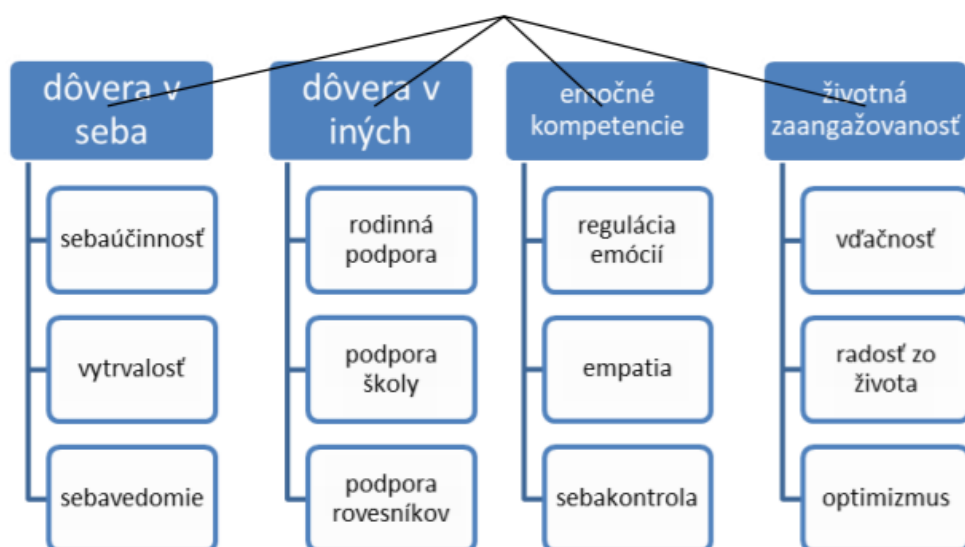
### 1.1 Inkluzívna zmena škôl v podpore duševného zdravia

Dáta v súlade so SEHS ([Valihorová, M – Bisaki, V., 2019](#)) hovoria o častých prejavoch: podráždenosti, nervozity, smútku, bolesti hlavy. V rovesníckych vzťahoch výsledky často definujú žiakov ako obeť alebo aktérov šikanovania. V oblasti rodiny sa dozvedáme, že nefunguje komunikácia, spoločné trávenie voľného času, chýbajú rodičovské pravidlá

regulujúce stravovanie, aktivity na TV, PC, alebo internete. Výsledky o vzťahoch v školskej komunite hovoria o nižšej dôvere žiakov a učiteľov, potrebe školského psychológa a ďalších podporovateľov ak nie sú dostatočne uplatnené štyri inkluzívne podmienky Nielsena z Dánska (In Valihorová, M – Bisaki, V., 2019; Krnáčová, Z. – Križo, V., 2021):

1. *Účasť*: vzťahuje sa k času a forme, ktorý trávajú žiaci s podporou pedagogického personálu tak, aby sa dokázali vyrovnat' s únavou, ohrozením a stresom. Ide o efektívnu prevenciu a intervenciu školských/inkluzívnych podporných tímov.
2. *Akceptácia*: vzťahuje sa k postojom žiakov, spolužiakov aj učiteľov k ich prijatiu ako aktívnych a relevantných členov triednej skupiny a školskej komunity, vrátane tolerancie, akceptácie ich odlišností, vzájomne spolupracujú a pomáhajú si.
3. *Participácia*: znamená aktívnu účasť žiakov, rodičov, pedagógov a vedenia školy v mimoškolských a komunitných aktivitách.
4. *Úspech*: znamená, že všetkým žiakom (i so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami) sa umožňuje zažiť v škole úspech a rozvíjať si pozitívny obraz o sebe. Žiakom je umožnená variácia sebahodnotenia a hodnotenia, spoločne zladená s pedagógom, rodičom i podporným tímom.

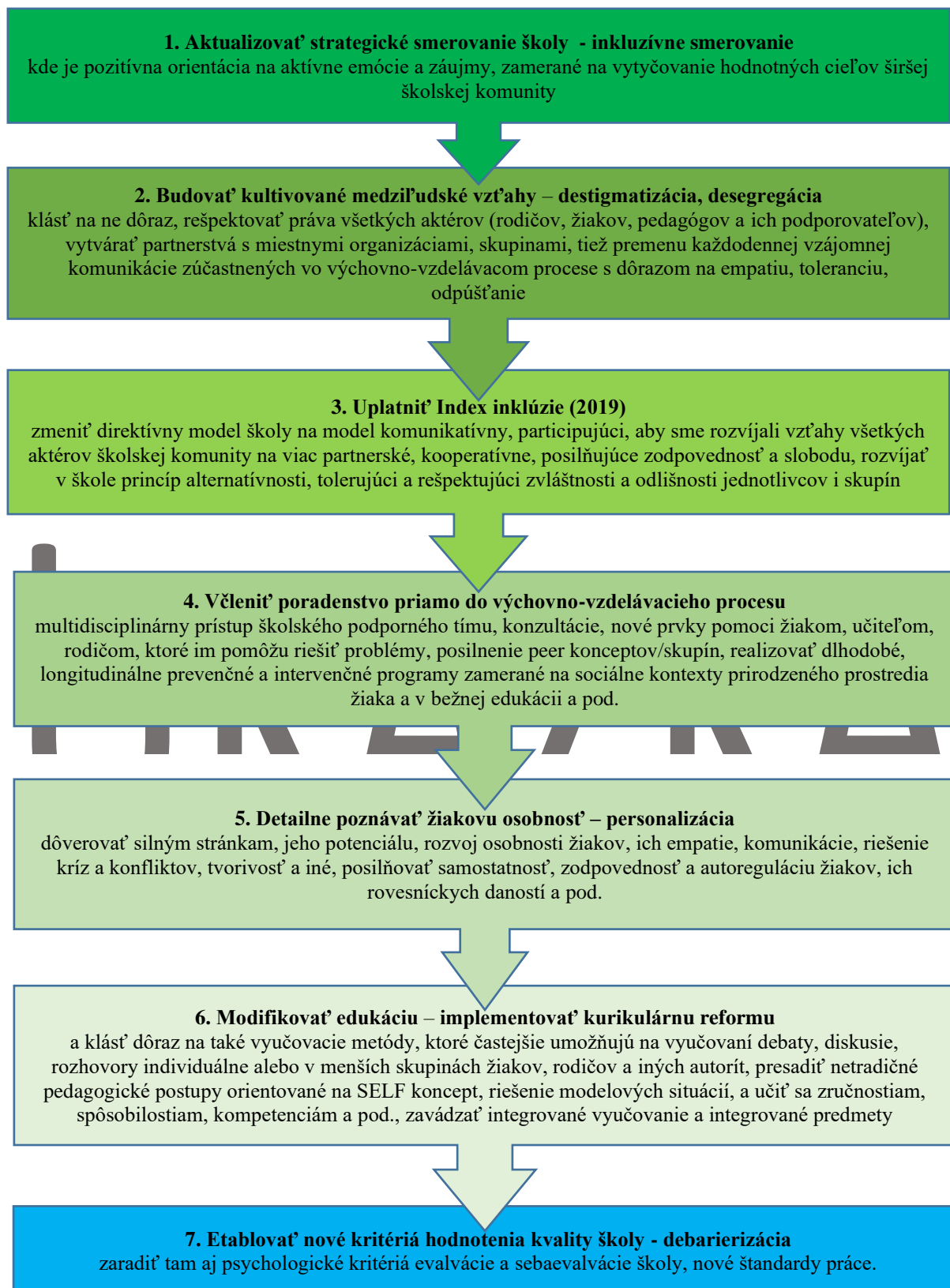
**Obr. 1** *Sociálno emocionálny model duševného zdravia M. Furlonga - graf 1 z Kalifornskej univerzity, 2014, In Valihorová, M – Bisaki, V., str. 2019*



Ako efektívna sa pre slovenské školstvo javí orientácia na rozvíjanie sociálno-emocionálnych a exekutívnych kompetencií (napr.: budovania pocitu vlastnej pohody, kontroly a samoregulácie, mobilizácie, flexibility a pod.), nielen žiakov, ale i rodičov, celej školskej komunity v kombinácii dôslednej implementácie inkluzívnych konceptov do všetkých škôl (Valihorová, M – Bisaki, V., 2019; Center on the Developing child, 2021; Koštrnová, D. - Ustohalová, T. - Verešová, J., 2020; VUDPaP, 2021; Gajdošová, E. - Madro, M. – Valihorová, M., 2020).

Podľa spomenutých autorov a našej praxe je dobré proces zmeny uplatniť cez jednotlivé kroky (podrobne Obr. 2).

**Obr. 2** Proces inkluzívnej zmeny škôl pri podpore duševného zdravia



Zdroj: [Valihorová, M – Bisaki, V., 2019](#); [Center on the Developing child, 2021](#); [Koštrnová, D. - Ustohalová, T. - Verešová, J., 2020](#); [VUDPaP, 2021](#); [Gajdošová, E. - Madro, M. – Valihorová, M., 2020](#) a vlastné spracovanie

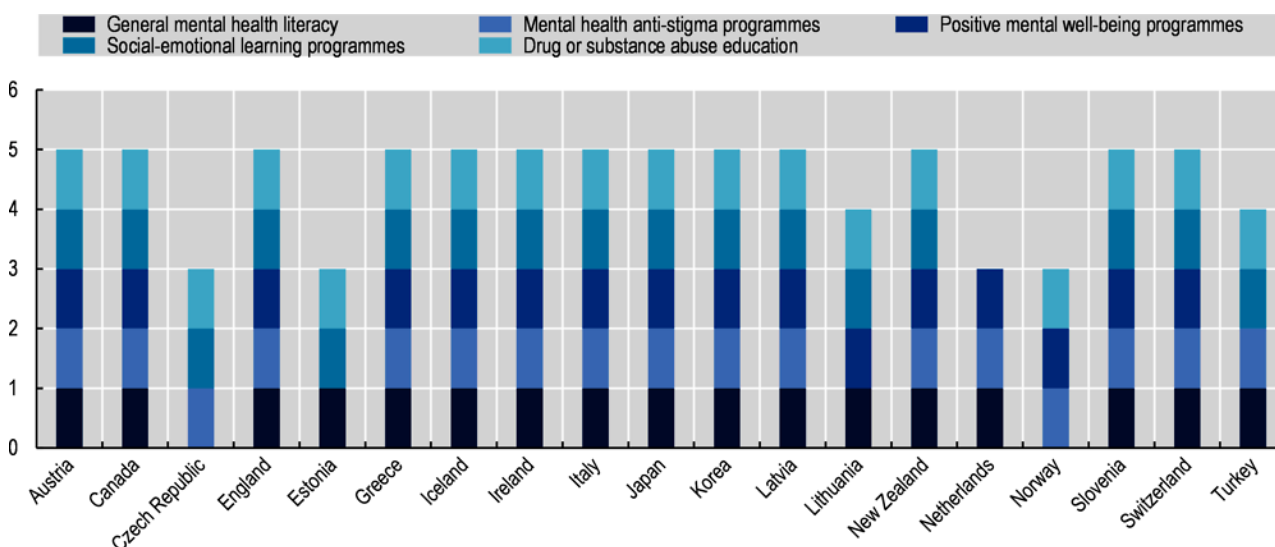
## 1.2 Duševné zdravie školskej komunity

Názov, obsah tejto podkapitoly reflektuje a viac precizuje, nami navrhovaný proces (Obr. 2). Prepájame v nej národné i medzinárodné perspektívy na duševné zdravie školskej komunity, nástroje podpory a ich nadväznosť na kooperatívne prístupy podporných tímov.

Podľa OECD (2021) sú školy veľmi dobrým a efektívnym prostredím na podporu a prevenciu duševného zdravia z týchto dôvodov:

1. takmer všetky deti a dospelávajúci v krajinách OECD trávajú veľkú časť svojho týždňa vo vzdelávacom prostredí,
2. aktivity na podporu duševného zdravia sa ukázali ako obzvlášť účinné, keď sú zamerané na deti a mladých ľudí - intervencie realizované v školských zariadeniach zamerané na duševné zdravie, sociálne a emocionálne výsledky majú strednodobý až dlhodobý prínos pre duševné zdravie, ako aj výhody, ako sú lepšie vzťahy v škole, menej rizikové správanie, lepší akademický výkon, odolnosť a kognitívne schopnosti OECD (2021).

Obr. 3 Vzdelávacie alebo osvetové programy v oblasti duševného zdravia na školách



Zdroj: OECD (2020[41]), údaje a dotazníky OECD o porovnávaní duševného zdravia. StatLink <https://stat.link/7pclwi>

Tvorcovia publikácie „Nový štandard pre systémy duševného zdravia - Riešenie sociálnych a ekonomických nákladov spojených so zlým duševným zdravím“ (OECD, 2021; VUDPaP, 2021) navrhujú aj **ideálny mix prístupov k duševnému zdraviu škôl**. Upravili sme ho pre slovenskú prax do týchto akčných bodov:

- **zahrnúť špecifické programy duševného zdravia do školských osnov**, v rámci povinných predmetov kurikula (príklad z Nórska: predmet „duševné zdravie v škole“, „verejné zdravie a zvládanie života“ a pod.),
- **uplatniť prepojenie škôl s cieľovými aktivitami Regionálnych úradov verejného zdravotníctva v oblasti ochrany duševného zdravia** (príklad z Veľkej Británie: School Link Programme, ktorý spája školy a NHS tím, že ponúka dva celodenné workshopy o duševnom zdraví pre všetky školy, vysoké školy a alternatívne prostredia, aby zlepšil partnerstvá s profesionálnymi službami duševného zdravia NHS, zvýšil povedomie o problémoch duševného zdravia a zlepšil v prípade potreby odporúčania na pomoc špecialistov),

- **implementovať na všetky školy, vrátane univerzít poradenskú službu - dlhodobu, vrátane dištančnej /online formy poradenstva**, ktoré umožnia zastaviť rozvoj a eskaláciu problémov ohrozujúcich duševnú rovnováhu aktérov školskej komunity,
- **strategicky etablovať školské podporné tímy**, ktoré identifikujú a vyškolia pracovníka pre duševné zdravie, aby umocňovali dobrú implementáciu systému poradenstva a podpory, napr. aj počas dištančného vzdelávania k udržaniu funkčných vzťahov,
- **dodržiavať procesné, obsahové a výkonové štandardy navrhnuté VUDPaP v rámci všetkých úrovní podpory** (príklad z Veľkej Británie: štvortýždňová čakacia doba na špecializovanú starostlivosť, aby bol garantovaný pre deti a mladých ľudí, ktorí to potrebujú, rýchlejší prístup k špecializovaným službám NHS),
- **používať model/ly začlenenia nástrojov dobrej praxe, uznané odborné postupy od ranej starostlivosti až po dospelosť** (príklad z Nového Zélandu: Sparklers, súprava nástrojov na zlepšenie pohody špeciálne navrhnutá na použitie v triede s takmer 100 aktivitami navrhnutými odborníkmi na správanie detí na podporu študentov učenie sa o ich duševnom zdraví a pohode; príklad z Austrálie: program [BeYou](#), tiež portál [www.studentwellbeing.edu.au](http://www.studentwellbeing.edu.au)),
- **iniciovať a multiplikovať peer a rovesnícku podporu duševného zdravia** (príklad z Kanady: školy zriadili tímy študentskej pohody, ktoré pokrývajú všetky verejné školy v oboch úradných jazykoch, čím študentom poskytujú prístup k tímu odborníkov v oblasti duševného zdravia, ktorí sú tiež schopní poskytovať podporu sociálnych služieb. Tiež Britská Kolumbia vytvorila nonstop podporu duševného zdravia pre postsekundárnych študentov v celej provincii.).

Práca s neistotou, optimálna pracovná záťaž, dôvera mobilizácie iných, vnímavosť k potrebám, potreba kapacity, primeranosti autentickej starostlivosti (reflexia vlastnej starostlivosti a prežívania) sú iba niektorými páľčivými témami, ktoré sa viažu na autonómiu pedagógov, žiakov a rodičov.

Vedecké príspevky *Konferencie „Duševná imunita učiteľov“* ([MŠVVaŠ SR, 2021](#)), tiež publikácie: *„Aplikačná pomôcka pre podporu duševného zdravia v školách“* ([MŠVVaŠ SR, 2021](#)) a *„Aplikačná pomôcka ako byť v škole úspešnejší“* ([MŠVVaŠ SR, 2021](#)) rozširujú cieľové skupiny školskej komunity ohrozené na duševnom zdraví, zo žiakov o učiteľov a rodiny.

Flexibilita riadiť nové situácie má **učiteľa** smerovať k tomu, že je žiakmi uznaný ako **hlavný aktér učenia**, má hlavný vplyv na rozvoj **pohody, humoru a prežívania**. Jeho úlohou je hľadať spôsob ako by mohli byť on i žiaci úspešní nielen počas vzdelávania, ale celého života ([MŠVVaŠ SR, 2021](#)).

Aby bolo možné dosiahnuť **duševnej rovnováhy** a súčasne rozvoja celej **školskej komunity** je nevyhnutné uplatniť **konceptnú koordináciu participatívnych (multisektorových/integrovaných) prístupov v rámci 6. úrovni Modelu starostlivosti o duševné zdravie** ([MZSR, 2021](#)).

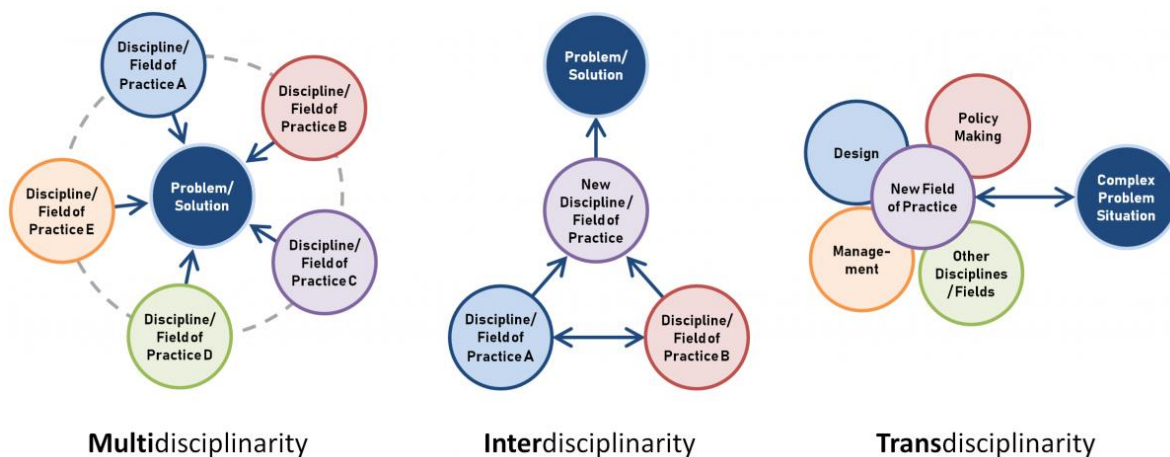
V rámci modelu by sme mali dbať v oblasti komunitnej (formálnej/neformálnej) starostlivosti o:

- Budovanie, implementáciu, prepojenie a udržateľnosť podporných tímov predovšetkým naprieč rezortmi zdravotníctva, sociálnych vecí a školstva,
- Vedenie dialógu o tom ako dosiahnuť pohodu vo vzdelávaní (Well – Being),

- Psychologickú a sociálnu podporu prvej línie – riaditeľom, učiteľom ako prevenciu syndrómu vyhorenia s využitím sabatikalu, každodenných relaxačných príležitostí odstupeň od rutiny,
- Iniciatívu svojpomocných, laických poradcov – učiteľských, žiackych, rodičovských peerov,
- Oceňovanie všetkých aktérov školskej komunity,
- Osobný mentoring, koučing, supervíziu,
- Zlepšenie digitálnych, prezenčných, personalizačných, motivačných, inovačných, sociálnych zručností a zavedenie nových špecializácií (napr. pripravované vzdelávanie MPC - Špecialista na duševnú imunitu učiteľov),
- Zvládanie stresu pedagógov a vlastných postojov k nemu, v dvoch paradigmách Distress & Eustress, ktoré na seba súčasne reťazia spoločenské uznanie a adekvátne profesijné ohodnotenie,
- Inkluzívnu edukáciu vrátane zvládania záťaže, kedy platí, že len duševne zdraví učitelia môžu vytvárať pohodové prostredie a vychovávať pohodového žiaka (napr.: tréning reziliencie pomáha nielen k väčšej pohode, ale i objavovaniu nepoznaných vlastných zdrojov),
- Podporu bezpečia a istoty – dostupné programy, služby a linky bezpečia, istoty, podpory priamo v škole (cítiť sa v práci bezpečne a veriť, že sme spolu zodpovední nielen v čase pandemickej krízy).

**Centrálnymi pojmom prepojenia** sociálneho prostredia, dynamiky školskej komunity, tiež duševného zdravia, nových životných zručností a školskej úspešnosti by mala byť **medzirezortná spolupráca** v multi – inter – trans disciplinárnych kontextoch (porovnanie obr. 1).

**Obr. 4** Porovnanie multidisciplinárnych, interdisciplinárnych a transdisciplinárnych prístupov k inováciám podľa McPhee, C. Bliemel, M., & van der Bijl-Brouwer, M. 2018.



Zdroj: McPhee, C. Bliemel, M., & van der Bijl-Brouwer, M. 2018. Editorial: Transdisciplinary Innovation. *Technology Innovation Management Review*, 8(8): 3–6. <http://doi.org/10.22215/timreview/1173>

V závere témy môžeme predpokladať, že rámce (multi – inter – trans) spolupráce sú a budú v najbližších rokoch esenciálnou súčasťou predpisov, metodík, pokynov, opatrení a odporúčaní nielen pre praktikov, ale i vysokoškolských pedagógov graduálnych, postgraduálnych programov, vrátane vedcov „excelentných výskumných tímov“ (OECD, 2021).