



EVANJELICKÁ SPOJENÁ ŠKOLA

KOMENSKÉHO 10, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Celoškolská stratégia podpory duševného zdravia školský rok 2026/2027

1. ÚVOD:

Prečo sú duševné zdravie a pohoda dôležité? V našej škole sa snažíme podporovať duševné zdravie a pohodu celej našej školskej komunity; žiakov a žiačok, zamestnankýň a zamestnancov, rodičov a vychovávateľov a uvedomujeme si, aké dôležité je duševné zdravie a emocionálna pohoda pre náš život rovnako ako fyzické zdravie. Aj preto sme už niekoľko rokov členom **Koalície Školy za duševné zdravie**, ktorú zastrešuje Liga za duševné zdravie. Za náš prístup, dlhodobé venovanie sa tejto téme a aktívnu participáciu v Koalícii našej škole Liga za duševné zdravie udelila ocenenie **Dobré kruhy 2026**.

Uvedomujeme si, že duševné zdravie detí je kľúčovým faktorom v ich celkovej pohode a môže ovplyvniť aj ich študijné výsledky a úspechy. Pretrvávajúce problémy s duševným zdravím môžu viesť k tomu, že žiaci a žiačky budú mať podstatne väčšie ťažkosti s učením ako väčšina žiakov rovnakého veku.

Vytvorenie inkluzívnej kultúry a riadenia školy vrátane podpory psychohygieny a duševného zdravia zamestnancov je jedným z piatich strategických cieľov Stratégie inkluzívneho prístupu vo výchove vzdelávaní a v uplynulých dvoch rokoch sa väčšej podpore v oblasti duševného zdravia dostáva školám aj vďaka súboru podporných opatrení z dielne Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Ministerstvo školstva opakovane zdôrazňuje potrebu zlepšenia duševného zdravia v školách, podpory duševného zdravia učiteľov a včasnej intervencie v prípade zhoršeného duševného zdravia žiakov a nadväzuje tak na vytýčené ciele Strategického rámca v oblasti zdravia pre roky 2014 – 2030, pričom problematika duševného zdravia žiakov v školách patrí i medzi priority Štátnej politiky zdravia na Slovensku, ktorú schválila vláda SR uznesením č. 910/2000. <https://www.minedu.sk/dusevne-zdravie/>

Celosvetovo stúpajú čísla rôznych duševných problémov a ochorení, ktoré sa prejavujú už medzi 11-15 rokom (až 50 % zo všetkých prípadov duševných ochorení). Globálne dáta ukazujú, že výskyt duševných chorôb rastie rovnako u detí 5 - 14 rokov, ako u dospelých. Predpoklady pre vznik duševných chorôb v dospelosti sú pritom prítomné práve v detstve. Investovanie do duševného zdravia v detstve preukázateľne vedie k lepším výsledkom v oblasti sociálnych zručností v dospelosti. Podľa posledných prieskumov až 45 % žiakov vo veku 9 rokov trpí zhoršeným duševným stavom, čo je oproti roku 2018 až 2-násobný nárast.

Z rôznych meraní zasa vyplýva, že až 65 % učiteľov pociťuje vo svojej práci stres a až 57% hlási vyčerpanie a 45% zvažovalo odchod z profesie učiteľa. Alarmujúce však je, že až 50% učiteľov nepovažuje prostredie školy za bezpečné pre rozhovor o svojom duševnom rozpoložení.

Na našej škole veríme, že úspech detí z veľkej časti závisí od školského prostredia, ktoré má veľký vplyv na budovanie ich odolnosti a duševného zdravia.

Škola je jedným z najdôležitejších formatívnych prostredí v živote človeka. V období detstva a dospievania sa vytvárajú vzorce, ktoré človeka sprevádzajú celý život a priamo vplyvajú na

osobnostné črty ako schopnosť empatie k druhým, pocit spolupatričnosti a dôvery v iných ľuďoch ako aj celú spoločnosť a jej inštitúcie. Duševne zdraví a empatickí jedinci vytvárajú spravodlivú a duševne zdravú spoločnosť. Duševné zdravie detí je pritom v súčasnosti najviac ohrozené. Jedno z desiatich detí trpí problémom v oblasti duševného zdravia.

Školy môžu byť pre deti a mladých ľudí miestom, kde zažívajú rozvíjajúce a podporujúce prostredie, ktoré ich učí sebaúcte a dáva im priestor získavať pozitívne skúsenosti, ako prekonávať neprijemné situácie a budovať si odolnosť. Pre niektoré deti môže byť škola miestom, kde si oddýchnu od náročného domáceho prostredia a ponúkne im pozitívne vzory a vzťahy rozhodujúce pri ich duševnej pohode. Škola medzi žiakmi a žiačkami môže vytvoriť pocit spolupatričnosti a bezpečnej komunity.

Našou úlohou v škole je zabezpečiť, aby si žiaci a žiačky postupne budovali odolnosť voči nepriaznivým podmienkam a vplyvom okolia a učili sa zvládať obdobia zmien a stresu, boli podporovaní pri dosahovaní svojho potenciálu a mali prístup k pomoci, keď ju budú potrebovať. Našou úlohou je tiež zabezpečiť, aby sa žiaci a žiačky dozvedeli, čo môžu robiť pre udržanie svojho duševného zdravia, na čo všetko má ich duševné zdravie vplyv (vzťahy, učebné či športové výsledky), ako môžu pomôcť znížiť stigma súvisiacu s problémami duševného zdravia a kam sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc a podporu.

Naším cieľom je pomáhať rozvíjať ochranné faktory, ktoré budujú odolnosť voči problémom duševného zdravia a stávať sa školou, kde:

- sú si všetci žiaci a žiačky rovní
- žiaci a žiačky majú pocit spolupatričnosti a cítia sa bezpečne
- žiaci a žiačky sa cítia schopní otvorene hovoriť s dospelými o svojich problémoch s dôverou a bez pocitu akejkolvek hanby
- sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie
- sa netoleruje šikana v žiadnej z jej foriem (fyzická, psychická, zmiešaná ani kyberšikana)

Každému žiakovi škola poskytuje rovnaký prístup k vzdelávaniu, kvalitné podmienky a inkluzívne prostredie, v ktorom sa vo výchove a vyučovaní odstraňujú všetky formy segregácie. Naša spojená škola postupuje podľa Plánu zákazu segregácie vo výchove a vzdelávaní na ESS, ktorý každoročne vyhodnocuje, uplatňuje a dodržiava. Tento plán je súčasťou dokumentácie školy a je, rovnako ako táto stratégia, zverejnený na jej webovej stránke.

Okrem duševnej pohody detí veľmi silne vnímame aj dôležitosť podpory duševného zdravia a pohody zamestnancov a zamestnankýň školy.

Našu filozofiou je podporovať duševné zdravie jednotlivcov ako aj celého kolektívu. V našej škole nejde len o to "cítiť sa dobre a fungovať dobre" len v rovine JA, ale taktiež z toho vyplývajúcej roviny MY. Preto veríme, že ak máme v škole vytvorené emocionálne bezpečné prostredie orientované na komunitu, tak aj podpora individuálneho duševného zdravia je jeho prirodzeným výsledkom. Rovnako veríme, že ak sa každý zo zamestnancov jednotlivo venuje svojmu duševnému zdraviu a duševnej pohode, nachádza si čas na dostatočný psychický a fyzický relax/oddych, vie pracovať so svojimi emóciami a prípadne vyhľadať pomoc pri riešení problémov v tejto oblasti, je tiež veľká pravdepodobnosť, že sa nám spoločne podarí vytvoriť na širšiu komunitu orientované a emocionálne bezpečné prostredie pre všetkých účastníkov vzdelávacieho procesu.

1.1 Účel usmernenia

Toto usmernenie stanovuje:

- ako podporujeme dobré duševné zdravie
- ako predchádzať problémom duševného zdravia
- ako identifikujeme a podporujeme žiakov s potrebami v oblasti duševného zdravia
- ako informujeme a podporujeme všetkých zamestnancov, aby porozumeli problémom duševného zdravia a včas rozpoznali varovné signály a vedeli predchádzať zhoršeniu
- kľúčové informácie o niektorých bežných problémoch duševného zdravia
- u koho a kde môžu rodičia, zamestnanci a žiaci získať radu a podporu

1.2. Definícia duševného zdravia a pohody

Používame definíciu duševného zdravia a pohody Svetovej zdravotníckej organizácie:

“Duševná pohoda (wellbeing) je stav, v ktorom každý jednotlivec realizuje svoj vlastný potenciál, dokáže sa vyrovnáť s bežnými životnými stresmi, dokáže produktívne a plodne pracovať a môže byť prínosom pre svoju komunitu.”

Duševné zdravie a pohoda nie sú len absenciou problémov duševného zdravia.

Snažíme sa, aby všetky deti/mladí ľudia na našej škole:

- cítili sebaistotu
- boli schopní primerane vyjadriť celú škálu emócií
- boli schopní rozumieť aj emóciám a prežívaniu ľudí vo svojom okolí (spolužiakov, učiteľov, rodičov, priateľov...) a primerane na ne reagovať
- boli schopní vytvárať a udržiavať pozitívne vzťahy s ostatnými
- zvládali stres každodenného života, obdobia zvýšeného stresu a vedeli sa vysporiadať so zmenami
- napredovali vo vedomostiach a zručnostiach, realizovali sa a dosiahli úspechy v oblasti, ktorá ich zaujíma

Snažíme sa, aby učitelia na našej škole mali psychickú, duchovnú, technickú ako aj informačnú podporu a to tak, aby

- cítili vzájomnú psychickú podporu, nachádzali ju cez odborných pracovníkov a aj vo vedení školy
- cítili, že môžu viesť otvorený dialóg a byť akceptovaní na všetkých úrovniach spolupráce s kolegami aj vedením školy
- mali možnosť individuálneho rastu ale aj tímovej spolupráce
- mohli sa zúčastňovať aktivít na podporu ich duchovného života
- mali vytvorené dostatočné technické zázemie na svoju prácu
- boli včas a dostatočne informovaní o celkovom dianí v škole
- chápali, že sami sú súčasťou tohto informačného diania v škole a môžu ho pozitívne ovplyvňovať

1.3. Odkazy na iné usmernenia

Tieto zásady sú prepojené s našimi zásadami týkajúcimi sa ochrany, inkluzie detí v starostlivosti, boja proti šikanovaniu, správania a disciplíny, osobnej sociálnej zdravotnej výchovy, sexuálnej výchovy a výchovy k vzťahom a zásad pre špeciálne vzdelávacie potreby a zdravotné postihnutia, teda:

- Smernicou Smernica č. 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a v školských zariadeniach Školským vzdelávacím a výchovným poriadkom
- Etický kódex školy
- Plán zákazu segregácie vo výchove a vzdelávaní na ESŠ

Prieniky so smernicami v oblasti správania a disciplíny sú obzvlášť dôležité, pretože správanie, či už je rušivé, uzavreté, úzkostné, depresívne alebo iné, môže súvisieť s nenaplnenou potrebou duševného zdravia. Správanie považujeme za prejav duševného stavu, signál, ktorému treba venovať pozornosť.

2. CELOŠKOLSKÝ PRÍSTUP K PODPORE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA:

Pri podpore duševného zdravia využívame celoškolský prístup, ktorého cieľom je pomôcť žiakom, ale aj ostatným členom školskej komunity stať sa odolnejšími, spokojnejšími a úspešnými a predchádzať problémom skôr, ako nastanú. To zahŕňa sedem aspektov:

1. vytvorenie étosu, politík a správania, ktoré podporujú duševné zdravie a odolnosť a ktoré sú pre každého zrozumiteľné
2. poskytnúť učiteľom a učiteľkám dostupné a zrozumiteľné informácie (kurzy, materiály, aktivity) o udržiavaní duševného zdravia a o duševných poruchách a spôsoboch, ako k nim pristupovať (pravidelne, v spolupráci s Liga za duševné zdravie, IPčko, VÚDPaP, CPPaP,), pomáhať žiakom a žiačkam rozvíjať sociálne vzťahy, vzájomne sa podporovať a vyhľadávať pomoc, keď to potrebujú
3. pomoc žiakom a žiačkam stať sa odolnými, vytvorením podporujúceho, bezpečného a empatického prostredia aj pri bežných školských aktivitách
4. učiť žiakov a žiačky sociálnym a emocionálnym zručnostiam a uvedomeniu si duševného zdravia (napríklad na EZŠ cez program Zippyho kamaráti a pod.) a učiť ich viesť otvorený dialóg, vyhľadať pomoc a riešiť problém
5. včasná identifikácia žiakov a žiačok, ktorí majú potreby v oblasti duševného zdravia, a plánovanie podpory na napĺňanie ich potrieb, vrátane spolupráce so špecializovanými službami
6. efektívna práca s rodičmi a poručníkmi / pestúnmi; odbúranie stigmy a predsudkov okolo témy duševného zdravia; poznávanie žiakov aj mimo školského prostredia
7. podpora a odborná príprava zamestnancov na rozvoj ich zručností, komunikácie a odolnosti

Uvedomujeme si tiež úlohu, ktorú môže pri predchádzaní problémom v oblasti duševného zdravia zohrávať stigma a snažíme sa na škole vytvoriť kultúru otvorenosti, ktorá podporuje diskusiu a vzájomné pochopenie v tomto smere. Naším cieľom je byť komunikujúcou školou s politikou “otvorených dverí”.

2.1. Zásada participácie

Vieme, že vytváranie duševnej pohody je aktívny proces a nezaobíde sa bez účasti všetkých

zainteresovaných.

Participácia v škole:

"Participácia na rozhodovaní vyžaduje kultúru komunikácie, ktorá musí niesť isté znaky, aby bola naozaj efektívna a prínosná pre všetkých. Kľúčovým parametrom v tomto smere je, aby v procese participácie boli vypočutí naozaj všetci a ich hlas mal aj skutočnú váhu. To však vyžaduje, aby kultúra komunikácie bola obojsmerná a rovnocenná." (cit. z publikácie Čo by na to povedal Jan Amos?)

V kontexte duševného zdravia je participácia dôležitá jednak ako dôležitý ukazovateľ celkovej duševnej pohody študentov aj zamestnancov, kam prirodzene patrí aj možnosť spoluporiť a svojou aktivitou ovplyvňovať svet okolo seba. Užitočnosť je jedným z troch základných predpokladov plného a zmysluplného života. Druhým dôvodom je, že popri participatívnych procesoch sa v školskom prostredí prirodzene rozvíja rešpektujúca komunikácia, definovanie vlastných potrieb a akceptovanie potrieb druhých. Pri takto nastavenej komunikácii medzi učiteľmi a žiakmi (či dospelými a deťmi všeobecne) vzniká vzájomná dôvera, ktorá vedie aj k lepšiemu zachytávaniu a prevencii prípadných duševných problémov.

2.2. Úlohy a zodpovednosť

Veríme, že všetci zamestnanci a zamestnankyne majú povinnosť podporovať duševné zdravie a poznať ochranné a rizikové faktory duševného zdravia. Chrániť duševné zdravie neznamena vzdať sa učiteľskej autority či uplatňovať nekritickú toleranciu voči všetkým prejavom žiakov. Niektoré deti však budú potrebovať výraznejšiu pomoc a všetci zamestnanci by mali mať zručnosti na to, aby včas spozorovali príznaky problémov duševného zdravia a zabezpečili, že žiaci s potrebami v oblasti duševného zdravia dostanú včasnú intervenciu a podporu, ktorú potrebujú.

Všetci zamestnanci a zamestnankyne sú poučení o možných rizikových faktoroch, ktoré môžu u niektorých detí zvýšiť pravdepodobnosť problémov; napríklad dlhodobá fyzická choroba, rodič, ktorý má preukázateľne problém s duševným zdravím (a touto informáciou škola disponuje), smrť a strata v rodine, vrátane straty priateľstva, rozpad rodiny a šikanovanie. Poznajú tiež faktory, ktoré chránia deti pred nepriaznivými životnými okolnosťami, ako je vyvinutá sebaúcta, dobré komunikačné schopnosti a zručnosti pri riešení problémov, pocit hodnoty a spolupatričnosti a emocionálna gramotnosť.

Školský tím pre duševné zdravie:

- vedenie školy (riaditeľka / zástupkyne riaditeľky školy) schvaľuje obsah celoškolskej stratégie a priebežne dohliada na jej uplatňovanie na škole, pričom prioritne monitoruje atmosféru a stav wellbeingu v učiteľskom zbore a v rámci ostatného personálu školy a v prípade zhoršeného stavu zvolá tím pre duševné zdravie a spoločne premyslia ďalšie kroky, ktoré by

viedli k zlepšeniu stavu

- dobrovoľne participujúci členovia z pedagogického zboru a ostatného personálu
- zástupcovia študentov zo školského parlamentu, alebo tried, tzv. ambasádori

duševného zdravia

Úlohy tímu:

- členovia tímu komunikujú s Ligou za duševné zdravie v rámci Koalície Školy za duševné zdravie, zúčastňuje sa pravidelných stretnutí raz do mesiaca (vždy aspoň jeden člen) , pokiaľ sú organizované
- iniciuje a spolupracuje s ostatnými zamestnancami na koordinácii aktivít celej školy na podporu duševného zdravia (Pohodomer, alebo iný nástroj, napr. Dotazník wellbeingu na Edupage)
- poskytuje rady a podporu zamestnancom a organizuje školenia a aktualizácie
- udržiava u zamestnancov a zamestnankyň aktuálne informácie o dostupnej podpore
- spolupracuje s celým pedagogickým zborom a vedením školy pri organizácii vzdelávacích aktivít o duševnom zdraví
- je prvým kontaktným bodom a komunikuje so službami duševného zdravia
- odporúča vhodné služby a potrebné informácie, materiály prípadne odborné konzultácie v prípade potreby koordinuje s Ligou za duševné zdravie

Uvedomujeme si, že mnohé druhy správania a emocionálne problémy je možné korigovať v školskom prostredí, prípadne s externou odbornou podporou. Niektoré deti budú občas potrebovať intenzívnejšiu podporu a existuje celý rad odborníkov a organizácií v oblasti duševného zdravia, ktoré poskytujú podporu žiakom s problémom v oblasti duševného zdravia a ich rodinám.

V našej škole sú osobami prvého kontaktu v oblasti duševného zdravia:

- školskí psychológovia
- zástupkyne riaditeľky školy
- výchovní poradcovia
- koordinátori prevencie
- asistenti učiteľov

2.3. Pozadie a kľúčové princípy prístupu k stratégii

Veríme, že škola, spolu s rodinným prostredím, zohráva kľúčovú úlohu pri podpore duševného zdravia žiakov a snažíme sa preto pomáhať predchádzať problémom v tejto oblasti. Naša škola prijala celý rad stratégií a prístupov ako napríklad:

- už v roku 2022 sa škola zapojila do projektu Koalícia Školy za duševné zdravie organizovanej

Ligou za duševné zdravie, ktorý nám umožňuje neustále rozvíjať a podporovať tému duševného zdravia pod odborným vedením, zapájať sa do špecializovaných vzdelávacích kurzov a medzinárodných projektov, dostávať a distribuovať materiály o duševnom zdraví na našej škole a.i.

- pod vedením Ligy za duševné zdravie postupujeme podľa metodiky Anna Freud Centre for Children and Families z Anglicka a ich Piatich krokov pre transformáciu školy
- vďaka členstvu v Koalicii realizujeme pravidelné meranie duševného zdravia Pohodomer (každý druhý rok; v prípade akútneho zhoršenia v tejto oblasti aj častejšie)) pre našich žiakov a zamestnancov a na základe výsledkov týchto meraní sledujeme dopad našich aktivít na zmenu klímy a duševnej pohody v škole

Pri tvorbe stratégie pre našu školu Školský tím pre duševné zdravie uvažoval nad tým, ako prepojiť jednotlivé aktivity a snahy s už existujúcim konceptom školy – 5 hodnotových pilierov (rast, vzťahy, vzdelávanie, spiritualita a aktívny životný štýl) s 5 hlavnými oblasťami well beingu, v angličtine Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement + A dole hlavou - Vitality, čiže s udržateľným prístupom k starostlivosti o duševné zdravie ukrytý v skratke PERMA(V) a prišli sme na to, že to veľmi dobre, práve pri zachovaní základných zásad pilierov školy, použiteľné aj v slovenskom jazyku. Na základe PERMA(V) prístupu sme v rámci stratégie starostlivosti o duševné zdravie a well-being vytvorili koncept, ktorý je zameraný najmä na sústredenie sa na vzájomné vnímanie a prežívanie pozitívnych emócií a 5 najdôležitejších oblastí:

Pozitívna emócia - v rámci vzájomnej komunikácie všetkých účastníkov vyučovacieho procesu si všímať a podporovať najmä situácie, ktoré vyzdvihnú prežívanie pozitívnych emócií; pomáhať žiakom pochopiť a spracovať celú škálu emócií, vytvoriť im priestor na komunikáciu o nich; participácia na pozitívnych zážitkoch komunity

Elementárna slušnosť a vzťahy - vytvárať vzťahy ktoré budú založené na vzájomnom pochopení, otvorenej a slušnej komunikácii medzi jednotlivými účastníkmi vyučovacieho procesu; budovanie empatie

Rast a prežívanie úspechu - naučiť sa vnímať chybu ako príležitosť na rast a pochopenie vlastných daností, nevnímať sa v jednotlivých skupinách účastníkov vyučovacieho procesu rivalsky, ale komunitne a podporne, čo v najväčšej miere implementovať formatívne hodnotenie

Motivácia, myseľ a zmysel - nachádzať zmysel v širšej školskej komunite, byť motivovaný spoločným cieľom a hodnotami, mať na zreteli, že dôležitou súčasťou života je dobre poznať seba a vedieť vyhodnotiť, ako tu môžem byť pre druhých

Angažovanosť (Vitalita) - pohyb a zdravý životný štýl ako nevyhnutná súčasť podpory duševného zdravia na škole

3 VČASNÁ IDENTIFIKÁCIA PROBLÉMOV

Náš identifikačný systém zahŕňa celý rad procesov. Naším cieľom je čo najskôr identifikovať

deti s potrebami v oblasti duševného zdravia, aby sme predišli zhoršeniu situácie. Robíme to rôznymi spôsobmi vrátane:

- pravidelných monitorovacích testov duševnej pohody Pohodomer od Ligy za duševné zdravie
- identifikácia jednotlivcov, ktorí môžu potrebovať podporu napr. cez pozorovanie zmien v správani
- monitorovanie atmosféry v triede prostredníctvom dotazníkov
- spolupráca so zamestnancami UPSVaR, ktorí sú často prvým kontaktom s rodinami hľadajúcimi podporu

3.1. Znaký pre identifikáciu problémov

- neverbálne prejavy
- izolácia od priateľov a rodiny a spoločenská uzavretosť
- zmeny aktivity alebo nálady alebo stravovacích/spánkových návykov
- zhoršenie akademických výsledkov
- výroky alebo žartovanie o sebapoškodzovaní alebo samovražde
- vyjadrovanie pocitov zlyhania, zbytočnosti alebo straty nádeje
- nárast meškania alebo absencie
- neochota zúčastňovať sa telesnej výchovy
- zneužívanie drog alebo alkoholu
- fyzické známky zranení, ktoré sa opakujú alebo sa javia ako nenáhodné
- nosenie dlhých rukávov v horúcom počasí
- opakovaná fyzická nepohoda, bolesť alebo nevoľnosť bez zjavnej príčiny

Všetci zamestnanci a zamestnankyne školy sú poučení, že problémy duševného zdravia, ako je úzkosť, sa môžu prejavovať prostredníctvom nevyhovujúcich, rušivých alebo agresívnych prejavov správania, ktoré môže zahŕňať problémy s pozornosťou alebo hyperaktivitu. Môže to súvisieť s problémami v rodine, ťažkosťami s učením, rovesníckymi vzťahmi alebo dospievaním. Ak existuje obava, že žiakovi hrozí bezprostredná ujma, dodržiavajú sa postupy školy na ochranu detí. Vypracuje sa vyhodnotenie rizika a plán postupu pre daný prípad. Aj nepedagogickí zamestnanci si môžu všimnúť niečo, na čo učiteľ nemusí mať dosah. Veľa situácií sa odohráva napríklad na chodbe, počas prestávok, v školskej jedálni a pod. Preto je veľmi vítaná aj súčinnosť nepedagogických zamestnancov školy.

3.2. Verbálne upozornenia od žiakov a žiačok

Uvedomujeme si, aké dôležité je, aby zamestnanci boli pokojní, podporovali a neodsudzovali žiakov, ktorí verbálne vyjadria svoje obavy o seba alebo priateľov. Emocionálna a fyzická bezpečnosť žiakov je prvoradá a zamestnanci skôr počúvajú, ako radia. Zamestnanci a zamestnankyne žiakov a žiačky narovinu informujú, že o probléme budú informovať ďalšie strany (podľa druhu problému) a zaznamenajú ho s cieľom poskytnúť žiakovi primeranú podporu.

3.3. Neverbálne náznaky od žiakov

Zamestnanci tiež rozoznávajú pretrvávajúce a neobvyklé neverbálne náznaky v správani s

vedomím, že “nevhodné” správanie môže byť prejavom nenaplnených potrieb alebo duševného problému.

3.4. Ochrana súkromia

Všetky zverejnené informácie sú zaznamenané a uchovávané v dôvernom spise žiaka vrátane dátumu, mena žiaka a zamestnanca, ktorému boli zverené (zväčša triedny učiteľ) a zhrnutia postupu a ďalších krokov a s citlivými údajmi žiakov sa narába v zmysle GDPR.

3.5. Hodnotenie, intervencia a podpora

Všetky zachytené problémy sú oznámené (podľa školy / manažérovi začlenenia/určenému ochrannému tímu) a sú zaznamenané. Potom implementujeme náš hodnotiaci systém založený na úrovniach potrieb, aby sme zabezpečili, že žiaci dostanú potrebnú podporu, či už v rámci školy, alebo od externej špecializovanej služby. Naším cieľom je vykonať zásah čo najskôr, aby sme predišli eskalácii problémov. Uvedomujeme si, že rovnako ako fyzické zdravie, aj duševné zdravie a emocionálna pohoda sa môžu kedykoľvek meniť, sú kontinuálne a vyvíjajú sa, neexistujú v tomto smere žiadne definitíva.

3.6 Spolupráca so špecializovanými službami

V niektorých prípadoch si potreby duševného zdravia žiaka vyžadujú podporu od špecializovanej služby. Môže ísť o úzkosť, depresiu, odmietanie školy a iné komplexné potreby. Škola nadväzuje kontakty s radom špecializovaných služieb a pravidelne sa s nimi kontaktujeme, aby sme preskúmali možnosti podpory a zvážili ďalšie kroky v rámci monitorovania pokroku žiakov. Škola odporučí špecializovanú službu po procese hodnotenia a po konzultácii so žiakom a jeho rodičmi a opatrovateľmi. Odporúčania sa uskutočnia len so súhlasom rodiča/opatrovateľa a vtedy, keď ide o najvhodnejšiu formu podpory pre špecifické potreby žiaka.

3.7. Zapojenie rodičov či poručníkov/Opatrovníkov

Uvedomujeme si dôležitú úlohu rodičov či poručníkov / opatrovníkov pri podpore duševného zdravia a pohody svojich detí, najmä v prípade detí s potrebami v oblasti duševného zdravia. Komunikácii sme otvorení a pre rodičov môžeme zorganizovať workshop o duševnom zdraví v spolupráci s odborníkmi v oblasti duševného zdravia napr. s podporou Ligy za duševné zdravie. To zahŕňa témy ako úzkosť, zvládanie stresu a dôležitosť spánku.

Naším prístupom sa snažíme pre žiakov:

- vytvoriť bezpečné prostredie, ktoré umožní žiakovi vyjadrovať svoje myšlienky a pocity a byť vypočutí
- zaistiť ich pohodu a bezpečnosť
- identifikovať primeranú podporu na základe ich potrieb
- vytvoriť možnosť zapojenia rodičov a opatrovateľov do procesu poskytovania podpory

- vytvoriť možnosť zapojiť sa a využiť im poskytovanú starostlivosť a podporu
- monitorovať, kontrolovať a vyhodnocovať poskytovanú podporu so žiakmi, o výsledkoch priebežne informovať rodičov a opatrovateľov

Príloha č.1:

HARMONOGRAM AKTIVÍT NA PODPORU CELOŠKOLSKÉJ STRATÉGIE ŠKOLSKÝ ROK 2026/2027

A) PREDBEŽNE NAPLÁNOVANÉ PODPORNÉ AKTIVITY NA OBDOBIE ŠKOLSKÉHO ROKU (otvorený dokument)

Žiaci a celá škola ESŠ (aktivity pre EGJT a EZŠ neuvádzame oddelene):

Podkladom pre rozdelenie aktivít v harmonograme je symbol stromu rozdelený do 4 ročných období (symbol toho, že aj človek sa počas školského roku cíti rôzne a prechádza rôznymi obdobiami)

1. jeseň – September – November - aktivity – duchovné orientačné pobyty, adaptačné dni, imatrikulácie, Deň duševnej odolnosti EGJT (október; alternácia Týždeň duševného zdravia), 16. dní aktivizmu (november) - prepojené na Deň študentstva (aktivita žiakov k 17.novemberu)
2. zima – December - Február - aktivity spojené s Adventom a prežívaním Vianoc; Človek človeku darom; Balíčky lásky&Bringing Joy (zamerané na posilnenie empatie voči slabším aj zvieratkám) Február - Valentínska kvapka krvi; akcia Navzájom sa vidíme - Valentín inak
3. jar — Marec, Apríl - aktivity - Čítanie s učiteľmi, Živá knižnica, Deň učiteľov – Žiaci sa starajú o svojich učiteľov, podpora maturantov pred MS a [9.ročníkov](#) pred prijímacími skúškami - Nie si v tom sám
4. leto – Máj – Jún –Deň duševnej odolnosti EZŠ (máj; alternácia Týždeň duševného zdravia), rozlúčka s maturantmi a rozlúčka s deviatakmi, DoFe Day, celoškolský piknik - Raňajky v tráve

Priebežne celý školský rok na EGJT Školský parlament v piatky cez veľkú prestávku organizuje Punto - bod, ktorý dáva smer, neformálne stretnutia na témy spojené s duševným zdravím žiakov.

Ďalšie námety na zváženie, ktoré je vhodné zaradiť do stratégie :

1. Prepojenie duševného zdravia so žltým pilierom ŠPORT

AKTIVITY: Poďme von celá škola (2 dni - týždeň) – učenie sa vonku (realizácia vyučovacích hodín v exteriéri, forma by mala byť určená vzájomnou komunikáciou vyučujúceho a žiakov) Mary's Meal - benefičný beh - september

2. Prepojenie duševného zdravia s bielym, duchovným pilierom Bohoslužbami a vytvorenie žiackej modlitebnej skupinky

AKTIVITA: Raňajky BTW – Be the Way, pravidlené ranné duchovné a chválové stretnutia; spolupráca s lektormi , klub Alfa

3. Prepojenie duševného zdravia s modrým pilierom - Týždeň formatívneho hodnotenia

Počas jedného týždňa školského roku, druhý týždeň po polročnej konferencii (február), v ktorom sa nebude klasicky hodnotiť a skúšať, ale učitelia sa budú zameriavať na formatívne a vzájomné hodnotenie žiakov.

Možnosť poskytnúť vyučujúcim vhodné stratégie formatívneho hodnotenia, vzájomné zdieľanie dobrej praxe - učitelia, ktorí v rokoch 2023/2024 až 2025/2026 absolvovali školenie formatívneho hodnotenia.

4. Psychologická a odborná podpora

Prostredníctvom interných aj externých odborníkov sa zameriavať na psychológiu prostredia, triednych aj medzi triednych vzťahov – sociometria. Robiť prevenciu, monitorovať klímu v triedach, podporiť triednych učiteľov v realizácii triednických hodín netradičným spôsobom, ktorý pomôže podpore žiakov v oblasti duševného zdravia. Zameriavať sa na spätnú väzbu v pravidelných intervaloch. Organizovať premietanie filmov a diskusiu k témam ako je napr. kyberšikana a iné aktuálne témy.

5. Estetizácia školského prostredia

V spolupráci so školským parlamentom a s koordinátorom environmentálnej výchovy pravidelne hľadať a realizovať možnosti zlepšenia estetiky a vizuálu školy a jej okolia.

V roku 2025/2026 sa zrealizovalo vytvorenie spoločenskej miestnosti pre učiteľov EGJT; skvelým spôsobom v sebe integruje oddychovú zónu, neformálne diskusie a priestor na vzdelávanie.

6. Predstaviť rodičom a zamestnancom činnosť Koalície Školy za duševné zdravie

Stať sa tzv. "Žirafou" školou, mať nadhľad a prepájať rôzne skupiny naprieč školou. Pri neformálnych stretnutiach - august, na rade rodičov/ na plenárnom rodičovskom združení v priebehu školského roka bližšie predstaviť stratégiu školy v oblasti, ako aj činnosť a význam Koalície a navrhnúť rodičom pravidelné neformálne stretnutia, rozbehnúť spoluprácu s rôznymi platformami (napr. Rodič ľavou zadnou). So zamestnancami komunikovať priebežne, vytvoriť možnosť pravidelných stretnutí psychologičky a triednych učiteľov, pracovať s výsledkami Pohodomeru. Možnosť workshopov s Mgr. Ambróz a Mgr. Dubovcovou. Táto úloha naďalej trvá a prenáša sa zo školského roku 2025/2026.

B) Podpora duševného zdravia pedagogických a nepedagogických zamestnancov školy

Politika otvorených dverí platí aj pre zamestnancov školy, ktorí majú zabezpečenú podporu vedenia školy pri zhoršenom duševnom zdraví alebo akýchkoľvek iných obavách či problémoch.

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto sa snažíme o:

- vytváranie bezpečného prostredia, kde je možné viesť otvorený dialóg a na všetkom

spoločne participovať

- zaistenie duševnej (spolupráca so školskou psychologičkou), duchovnej (spolupráca so školskou farárkou), telesnej (možnosti športového vyžitia a relaxácie na EGJT), technickej (spolupráca s technikom EGJT) podpory pre pedagogických zamestnancov školy
 - vytváranie vnímavého a empatického prostredia, v ktorom si všímame seba navzájom a nie sme ľahostajní k potrebám iných
 - vytváranie prostredia, ktoré nie je prehnane súťaživé, ale naopak poskytuje dostatočný priestor na spoluprácu
 - zapájanie zamestnancov do vzdelávania v oblasti psychológie / duševného zdravia a participácie pri dotváraní celoškolskej stratégie duševného zdravia a tiež ďalších oblastí, ktoré učitelia považujú v rámci výchovno-vyučovacieho procesu za prioritné (vzdelávací aktualizčný projekt Gaučovňa)
 - všímanie si duševnej pohody zamestnancov, organizovanie merania ich duševnej pohody a vytváranie priestoru na vypočutie a pomoc
 - vytváranie príležitosti na udržanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom pomocou relaxačných aktivít, napríklad podľa časových a finančných možností školy teambuilding na podporu atmosféry súdržnosti v učiteľskom zbore
- Konkrétne plánované aktivity pre zamestnancov(možnosť priebežne doplniť)**

1. V úvode školského roka – August/September – Gaučovňa v parku/ galerijnej záhrade;
2. Raz za školský rok - každý pracovný tím (napr.PK, atď) si bude organizovať, podľa svojho uváženia, preferencií a zastúpenia, jednu teambuildingovú aktivitu/metodický deň na posilnenie menších tímov spoločne, podľa vlastného výberu (nemá to byť klasická porada členov PK)
3. December – možnosť zúčastniť sa 2 dňového adventného výletu do Wroclawy - všetci zamestnanci (v spolupráci s koordinátorkou Erasmus+)
4. Koniec kalendárneho roka – Vianočná kapustnica - celá škola
5. Január - Marec - Duchovná jednodňovka pre učiteľov
5. Apríl – relaxačno-rekondičný pobyt spojený s prednáškou alebo cvičením na podporu telesnej kondície
6. Júl - spoločná celodenná podporná akcia pre zamestnancov, teambuildingové aktivity celej školy a vyhodnotenie šk.roku; prípadný spoločný výlet spojený s teambuildingom (v spolupráci s koordinátorkou Erasmus+)

Možné ohrozenia realizácie Stratégie a potenciálne riešenia problému

1) Nedostatok času – najmä na EGJT prelínanie s rôznymi inými aktivitami počas školského roka

Riešenie – dôsledné naplánovanie exkurzií a iných aktivít

2) Nespolupráca rodičov

Riešenie – rôzne otvorené formy komunikácie, správy k téme wellbeingu komunikované cez Edupage a osobne, spolupráca s platformou Rodič ľavou zadnou (väčšina zatiaľ nezrealizovaná pre nedostatok financií); organizácia stretnutí so zákonným zástupcom prostredníctvom ŽUR (žiak –učiteľ-rodič) systému – odporúčané pre EZŠ a minimálne prímu, prvé ročníky a kvintu EGJT.

**3) Pretrváva - Nad'alej pracovať na naplňaní podporného cieľa spolupráce so
Školským parlamentom v spolupráci s predsedom ŠP a koordinátorkou ŠP**

Dňa 28.8.2026 v Liptovskom Mikuláši

Ambasádori Duševného zdravia ESŠ