



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

Školská stratégia podpory duševného zdravia

Naša vízia: Škola, kde sa každý žiak a zamestnanec cíti bezpečne, vnímaný a rešpektovaný.

ÚVOD

V našej škole sa snažíme podporovať duševné zdravie a pohodu celej našej školskej komunity; žiakov, zamestnancov, rodičov a uvedomujeme si, aké dôležité je duševné zdravie a emocionálna pohoda pre náš život rovnako ako fyzické zdravie.

Uvedomujeme si, že duševné zdravie žiakov je kľúčovým faktorom v ich celkovej pohode a môže ovplyvniť aj ich študijné výsledky a úspechy.

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 vydanéj Ministerstvom školstva SR v roku 2021. Ministerstvo školstva okrem toho opakovane zdôrazňuje potrebu zlepšenia duševného zdravia v školách, podpory duševného zdravia učiteľov a včasnej intervencie v prípade zhoršeného duševného zdravia žiakov. Ochrana duševného zdravia spadá aj do 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.

Na SSOŠP veríme, že úspech žiakov z veľkej časti závisí na školskom prostredí, 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 žiakov a mladých ľudí miestom, kde zažívajú rozvíjajúce a podporujúce prostredie, ktoré ich učí sebaúcte a dáva im priestor získavať pozitívne skúsenosti, ako prekonávať nepríjemné situácie a budovať si odolnosť. Pre niektorých žiakov 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 môže vytvoriť pocit spolupatričnosti a bezpečnej komunity.

Našou úlohou v škole je zabezpečiť, aby boli žiaci schopní zvládať obdobia zmien a stresu, boli dostatočne odolní, mali podporu pri dosahovaní svojho potenciálu a mali prístup k pomoci, keď ju budú potrebovať. Našou úlohou je tiež zabezpečiť, aby sa žiaci dozvedeli, čo môžu urobiť pre udržanie svojho duševného zdravia, na čo všetko má ich duševné zdravie vplyv (vzťahy, učebné či športové výsledky), ako môžu



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

pomôcť znížiť stigmatu 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 stať sa školou, kde:

- sú si všetci žiaci rovní
- žiaci majú pocit spolupatričnosti a cítia sa bezpečne
- žiaci sa cítia schopní otvorene hovoriť s dospelými o svojich problémoch s dôverou a bez pocitu akejkolvek hanby
- sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie
- netoleruje sa šikana

Okrem duševnej pohody žiakov uznávame aj dôležitosť podpory duševného zdravia a pohody zamestnancov školy - wellbeing.

Našou **filozofiou** nie je podporovať duševné zdravie jednotlivcov, ale celého kolektívu. V našej škole nejde len o to "cítiť sa dobre a fungovať dobre" v rovine JA. Rovnako dôležitá je rovina MY. Veríme, že ak máme vytvorené v škole prosociálne a emocionálne bezpečné prostredie, tak individuálne duševné zdravie je jeho prirodzeným výsledkom.

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 školíme a podporujeme všetkých zamestnancov, aby rozumeli problémom duševného zdravia a včas rozpoznali varovné signály a vedeli predchádzať zhoršeniu,
- kľúčové informácie o niektorých bežných problémoch duševného zdravia,
- miesto, 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.”

Okrem vytvorenia wellbeingu sa snažíme, aby všetci 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,



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

- boli schopní vytvárať a udržiavať pozitívne vzťahy s ostatnými,
- zvládali stres každodenného života, obdobia zvýšeného stresu a vedeli sa vysporiadať so zmenami,
- dobre sa učili, realizovali sa a dosahovali úspechy v oblasti, ktorá ich zaujíma.

1.3. Iné usmernenia

Tieto zásady sú prepojené s našimi zásadami týkajúcimi sa ochrany, inklúzie, 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.

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 stať sa odolnejšími, spokojnejšími a úspešnými a predchádzať problémom skôr, ako nastanú.

To zahŕňa sedem aspektov:

1. vytvorenie étosu, politik a správania, ktoré podporujú duševné zdravie a odolnosť a ktoré sú pre každého zrozumiteľné,
2. poskytnúť učiteľom dostupné a zrozumiteľné informácie (kurzy, materiály, aktivity) o udržiavaní duševného zdravia a o duševných poruchách a spôsoboch, ako k nim pristupovať,
3. pomáhať žiakom rozvíjať sociálne vzťahy, vzájomne sa podporovať a vyhľadávať pomoc, keď to potrebujú,
4. pomoc žiakom stať sa odolnými, vytvorením podporujúceho a empatického prostredia aj pri bežných školských aktivitách,
5. učiť žiakov sociálnym a emocionálnym zručnostiam a uvedomeniu si duševného zdravia,
6. včasná identifikácia žiakov, ktorí majú potreby v oblasti duševného zdravia, a plánovanie podpory na napĺňanie ich potrieb, vrátane spolupráce so špecializovanými službami,
7. efektívna práca s rodičmi,
8. podpora a odborná príprava zamestnancov na rozvoj ich zručností a odolností.

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. Úlohy a zodpovednosť

Veríme, že všetci zamestnanci majú povinnosť podporovať duševné zdravie a poznať ochranné a rizikové faktory duševného zdravia. Chrániť duševné zdravie neznamená vzdať sa učiteľskej autority či uplatňovať nekritickú toleranciu voči všetkým prejavom žiakov. Niektorí žiaci však budú potrebovať výraznejšiu



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

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 sú poučení o možných rizikových faktoroch, ktoré môžu u niektorých žiakov 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 žiakov 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 je zároveň aj školským podporným tímom, ktorý je doplnený aj zástupcom ŽŠR.

Uvedomujeme si, že mnohé druhy správania a emocionálne problémy je možné korigovať v školskom prostredí, prípadne s externou odbornou podporou. Niektorí žiaci 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 to:

- koordinátor prevencie
- špeciálny pedagóg z CPP Zvolen

2.2 Podpora duševného zdravia žiakov

Veríme, že ako škola zohrávame kľúčovú úlohu pri podpore duševného zdravia žiakov a pomáhame predchádzať problémom v tejto oblasti. Naša škola prijala celý rad stratégií a prístupov ako napríklad:

- distribuovať materiály o duševnom zdraví na našej škole
- pravidelné (1x ročne) vzdelávanie pedagógov v témach duševného zdravia detí
- zavedenie peer2peer vzdelávania v oblasti duševného zdravia (besedy s ľuďmi so skúsenosťou) pre žiakov aj pedagógov
- empatia detí v rámci projektu Erasmus+
- zriadenie oddychových zón pre žiakov na chodbách a v exteriéri školy
- zavedenie popoludňajších klubov pre žiakov, ktorí potrebujú pomoc pri vypracovávaní domácich úloh vedených pedagogickými zamestnancami
- Aktivity vedené žiakmi:
 - 1) kampane a stretnutia na zvýšenie povedomia o duševnom zdraví
 - 2) podpora nových žiakov v adaptačnej fáze
 - 3) podpora pre zraniteľné deti, podporná práca v malých skupinách,
 - 4) adaptačné stretnutia s rodičmi/opatrovníkmi, žiakmi a príslušnými zamestnancami
- Triedne aktivity:



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

- 1) krabičky na zdieľanie starostí
- 2) nástenky pre láskavosti/pochvaly
- 3) komunikovanie a riešenie vzniknutých problémov, výklad školského poriadku

Naším prístupom sa snažíme:

- vytvoriť bezpečné prostredie, ktoré umožní žiakom vyjadrovať svoje myšlienky a pocity a byť vypočutí,
- zaistiť pohodu a bezpečnosť žiakov,
- identifikovať primeranú podporu pre žiakov na základe ich potrieb,
- zapojiť rodičov do procesu poskytovania podpory,
- zapojiť žiakov do im poskytovanej starostlivosti a podpory,
- monitorovať, kontrolovať a vyhodnocovať poskytovanú podporu so žiakmi a o výsledkoch priebežne informovať rodičov.

2.3. Podpora duševného zdravia pedagogických a nepedagogických zamestnancov školy

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto vytvárame príležitosti na udržanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom pomocou relaxačných aktivít, ako:

- pravidelný monitoring duševnej pohody cez Pohodomer
- sedenia u školského psychológa, sprostredkovanie iného odborníka
- teambuildingy na podporu atmosféry súdržnosti v učiteľskom zbore

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

2.4. 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:

- identifikácia jednotlivcov, ktorí môžu potrebovať podporu
- analýza správania, vzťahov, žiadostí o návštevu u školského psychológa, dochádzkové a týždenné formuláre správania / formuláre proti šikanovaniu
- žiacke prieskumy na začiatku školského roka
- nahlasovanie obáv týkajúcich sa jednotlivých žiakov triednemu učiteľovi, výchovnej poradkyni, koordinátorovi ŠPT
- "Schránka pomoci" v každej triede na vyjadrenie obáv pre žiakov, ktoré kontroluje triedny učiteľ
- týždenné brífingy zamestnancov s cieľom upozorniť na obavy týkajúce sa jednotlivých detí



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

- zhromažďovanie informácií z predchádzajúcej školy pri prestupe alebo prechode
- rodičovské stretnutia
- umožnenie žiakom vyjadriť svoje obavy cez triedneho učiteľa a elektronickú schránku dôvery
- umožniť rodičom vyjadriť svoje obavy prostredníctvom triedneho učiteľa alebo ktoréhokoľvek zamestnanca – máme „Zásadu otvorených dverí“ • kontakty so školským psychológom

Zamestnanci sú vždy na začiatku školského roka a následne podľa potreby na pracovných poradách poučení o ochranných a rizikových faktoroch, typoch potrieb duševného zdravia a príznakoch, ktoré môžu znamenať, že žiak má problémy s duševným zdravím. Každý člen personálu, ktorý prichádza so žiakom do styku, to bude brať do úvahy a v prípade potreby bude konzultovať so školským psychológom, školským poradcom, príp. so zamestnancami CPP.

2.4.1. 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
- akákoľvek zmena v správaní

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.

2.4.2. Verbálne upozornenia od žiakov

Uvedomujeme si, aké dôležité je, aby zamestnanci boli pokojní, podporovali a neodsudzovali žiakov, ktorí verbálne vyjadrili 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 priamo informujú, že o problémy budú informovať školského psychológa a zaznamenajú ho s cieľom poskytnúť žiakovi primeranú podporu.



2.4.3. Neverbálne náznaky od žiakov

Zamestnanci tiež rozoznávajú pretrvávajúce a neobvyklé neverbálne náznaky v správaní s vedomím, že “nevhodné” správanie môže byť prejavom nenaplnených potrieb alebo duševného problému.

2.4.4. Ochrana súkromia

Všetky zverejnené informácie sú zaznamenané a uchovávané v dôvernom spise žiaka vrátane dátumu, mena žiaka a zamestnanca, ktorému boli zverené, zhrnutie postupu a ďalších krokov.

2.4.5. Hodnotenie, intervencia a podpora

Všetky zachytené problémy sú oznámené koordinátorovi ŠPT 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.

2.4.6. 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.

Nadväzujeme 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.

2.4.7. Zapojenie rodičov

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.

Na podporu rodičov (príklady):

- organizujeme workshopy o duševnom zdraví v spolupráci s odborníkmi v oblasti duševného zdravia napr. CPP Zvolen. To zahŕňa témy ako úzkosť, zvládanie stresu.



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 Zvolen

- poskytujeme informácie a osnovy o otázkach duševného zdravia a miestnych programoch na našich webových stránkach
- máme zavedenú politiku Otvorených dverí v zmysle dostupnosti osobnej komunikácie s pedagógmi vo vyhradenom čase jedného dňa v týždni
- podporujeme rodičov detí s potrebami duševného zdravia prostredníctvom podporných pravidelných stretnutí.

Keď sa vyskytne problém, škola reaguje nasledovne:

- kontaktuje rodičov a stretne sa s nimi
- vo väčšine prípadov budú rodičia zapojení do intervencií svojich detí, aj keď môžu nastať okolnosti, kedy sa to nemusí stať, napríklad pri problémoch s ochranou detí
- ponúkne informácie, ktoré si môžu rodičia vziať so sebou, a odporučí miesta, kde môžu hľadať ďalšie informácie
- ostáva k dispozícii pre následné stretnutia
- vytvorí záznam zo stretnutia
- odsúhlasí si s rodičmi ďalší postup v bodoch
- diskutuje o tom, ako môžu rodičia podporovať svoje dieťa
- udržiava rodičov aktuálne a plne informovaných o rozhodnutiach o podpore a zásahoch

Rodičia budú vždy informovaní, ak ich dieťaťu hrozí nebezpečenstvo.

Vyvíjame maximálne úsilie, aby sme podporili rodičov v prípade potreby vyhľadať odborné služby. Naším prvoradým záujmom sú žiaci, keď rodičia nemajú prístup k službám, požiadame radu o CPP, Úrad práce sociálnych vecí a rodiny, miestny sociálny úrad, prípadne iné služby.

Poskytujeme tiež informácie pre rodičov, aby mali prístup k podpore ich vlastných potrieb v oblasti duševného zdravia.

2.4.8. Zapojenie žiakov

Zaujímajú nás názory žiakov a vyhľadávame spätnú väzbu o našom prístupe a celoškolských aktivitách v oblasti duševného zdravia prostredníctvom Žiackej školskej rady, prieskumov, otázok v triede a krabičiek s návrhmi.

2.4.9. Podporný personál

Chceme, aby si všetci zamestnanci boli istí svojimi znalosťami o duševnom zdraví a duševnej pohode a aby boli schopní podporovať dobré duševné zdravie a pohodu u žiakov, včas identifikovať potreby a vedieť, čo robiť a kde vyhľadávať pomoc.

Špecializovaní odborní zamestnanci majú odbornú prípravu a tam, kde je to možné, majú prístup k odbornému dohľadu v oblasti duševného zdravia. Školenia zamestnancov na zvýšenie povedomia o témach duševného zdravia a emocionálnej pohody boli zabezpečené v spolupráci s Ligou za duševné zdravie.



Súkromná stredná odborná škola podnikania

Námestie mládeže 587/17, 960 01 **Zvolen**

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto vytvárame príležitosti na udržanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom pomocou relaxačných aktivít, ako:

- pravidelný monitoring duševnej pohody cez Pohodomer
- zachovanie flexibilnej pracovnej doby
- ochrana súkromia a oddychu - manažment času vyhradeného pre žiakov a rodičov mimo vyučovania (konzultačné hodiny, informácie na stránke školy)
- podpora voľnočasových aktivít
- organizácia teambuildingu

3. Monitorovanie a hodnotenie

Toto usmernenie bolo vypracované v spolupráci so všetkými členmi života školy - zástupcami pedagogického zboru, všetkých zamestnancov, rodičovskou radou ako aj žiakov a žiačok. Jej účinnosť bude priebežne monitorovať Liga za duševné zdravie v spolupráci s vedením školy. Tento dokument bude revidovaný každé tri roky alebo skôr, ak to bude potrebné.

Kde získať informácie a podporu duševného zdravia:

Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566, emailová poradňa www.linkanezabudka.sk, Linka detskej dôvery 0907 401 749 www.linkadeti.sk, Linka detskej istoty : 116 111, <http://www.ldi.sk/>, Krízová linka pomoci 0800 500 333 <https://www.krizovalinkapomoci.sk/> a.i.

Zvolen

Schválil: PaedDr. Pavol Igrini, riaditeľ školy