

**ŠKOLSKÝ PSYCHOLÓG AKO  
AKTÉR PODPORY  
DUŠEVNÉHO ZDRAVIA DETÍ  
V ŠKOLÁCH**

**Eva Gajdošová**  
**Dieťa v ohrození**  
**30.11.2017**

# 1 Spoločenské východiská – politika zdravia v Európskej únii a v SR

V r. 2008 sa v Bruseli schválil **Európsky akčný plán duševného zdravia** na roky 2013 – 2020 (European Mental Health Action Plan 2013–2020), v ktorom sa nachádza päť prioritných oblastí:

- 1. **Duševné zdravie mládeže, výchova a vzdelávanie**
- 2. Duševné zdravie na pracovisku
- 3. Duševné zdravie starších ľudí
- 4. Prevencia depresií a samovrážd
- 5. Boj proti stigmatizácii a sociálnemu vylúčeniu

V tomto istom roku vydala Európska komisia aj materiál **Duševné zdravie v Európskej únii** (Mental Health in the EU. Key factors, Figures and Activities, 2008).

V materiáli sa okrem iného podčiarkuje nevyhnutnosť:

- poskytovania informácií občanom z oblasti duševného zdravia,
- **realizovanie výskumov duševného zdravia,**
- **využívanie príkladov dobrej praxe**
- **rozvíjanie životných zručností.**

Na Európsky akčný plán duševného zdravia zareagovalo aj N.E.P.E.S (Network of European psychologists in the Educational System) a v r. 2009 školskí psychológovia – zástupcovia jednotlivých krajín EÚ – **vypracovali materiál „Psychológovia podporujú duševné zdravie u mladých ľudí a v edukácii.“**


V materiáli píš o podpore duševného zdravia mladých ľudí s dôrazom na podporu duševného zdravia v procese edukácie a zdôrazňujú, že toto je **prioritná úloha školských psychológov** a psychológov v edukačnom procese.

## **Posledným významným európskym dokumentom je Zdravie 2020.**

Ide o dokument Regionálneho výboru WHO pre Európu, ktorý sa schválil v septembri 2012, ktorý kladie do popredia život a zdravie 900 miliónov obyvateľov z 53 krajín Európy.

**Zdravie 2020 je založené na štyroch prioritných oblastiach činností**, ktoré sú navzájom prepojené, nezávislé a zároveň sa vzájomne sa podporujú:

1. Investovať do zdravia v celoživotnom prístupe.
2. Riešiť hlavné zdravotné problémy v regióne.
3. Posilňovať zdravotné systémy orientované na ľudí.
4. **Vytvárať pružné komunity a podporné prostredie (týka sa aj podporného prostredia v školách a školských zariadeniach).**



**Problematika duševného zdravia žiakov v školách patrí medzi priority aj Štátnej politiky zdravia v Slovenskej republike, ktorú schválila Vláda SR uznesením č. 910/2000.**

V rámci Štátnej politiky zdravia sú naformulované dlhodobé a krátkodobé ciele, stratégie a priority štátu, zamerané na podporu, ochranu, zabezpečenie a zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva a na poskytovanie zdravotnej starostlivosti občanom.

Štátna politika zdravia Slovenskej republiky ide v intenciách Európskej politiky zdravia. Základný dokument „**Strategický rámec v oblasti zdravia pre roky 2014–2030**“ určuje v strednodobom a dlhodobom horizonte smerovanie našej štátnej politiky zdravia.

Základnými hodnotami, z ktorých štátna politika zdravia vychádza, sú:

- Zdravie je základné ľudské právo.
- Zdravie je kľúčom k spoločenskému rozvoju.
- **Plný rozvoj zdravia je možný len v zdravie podporujúcom prostredí .**

## Medzi priority štátnej politiky zdravia patrí:

- **Zdravie mládeže**
- Zlepšenie duševného zdravia
- Zdravé a bezpečné prostredie
- Zdravý štart do života
- Redukcia negatívnych návykov a zdravý životný štýl
- Zníženie rozdielov v zdraví
- Zdravé starnutie
- Rozvoj paliatívnej starostlivosti a zdravotníckej etiky
- Redukcia infekčných a neinfekčných ochorení a úrazov
- Nadrezortná zodpovednosť za zdravie
- Manažment kvality v zdravotníctve a v iných rezortoch



## 2 Podpora duševného zdravia žiakov v školách prostredníctvom služieb školských psychológov


S bojom proti negatívnym javom v školách nemáme, žiaľ, výrazne pozitívne výsledky, evidujeme skôr ich každoročný nárast alebo zachovaný stav bez výrazného poklesu. Je už zrejmé, že by sme sa mali zvoliť úplne iný trend, napr. presunúť pozornosť od **negatívnej paradigmy k pozitívnym kvalitám, najmä k vnútorným psychickým zdrojom jedincov vzdorovať rizikám a nebezpečenstvu**.

Podpora, posilňovanie a rozvíjanie duševného zdravia detí a mládeže nového milénia, je prioritnou úlohou spoločnosti a vyžaduje nasadiť v školách úplne nové smerovanie - **reorientáciu od riešenia negatívnych javov smerom k rozvíjaniu najlepších kvalít školy ako inštitúcie a ľudí v nej**.

Ide o nový pohľad na výchovu, na vzdelávanie, na svet a seba v ňom. **Ide tu o salutogenézu v škole, čo kladie doraz na štúdium a podporu individuálnych zdrojov zdravia, silných stránok žiakov a učiteľov, rozvíjanie ich predpokladov, schopností, nadania a talentu smerujúcich k dobrej kvalite ich života v škole, a nielen tam.**

Pri tomto novom trende ide o budovanie a rozvíjanie **tzv. pozitívneho modelu školy podporujúceho sily, prednosti, potenciality jedincov, pozitívne stránky jeho osobnosti**, a čo je pre psychológiu v školách veľmi významné, vyzýva, aby sa do popredia skúmania života v škole dneška dostali také javy ako spokojnosť, šťastie, pohoda, nadšenie, sebaúčinnosť, reziliencia, láska, priateľstvo, radosť, spolupráca, optimizmus, humor, tvorivosť, odolnosť, altruizmus, empatia, tolerancia, odpúšťanie, spiritualita a zmysel života.

- Neznamená to pravdaže poprieť existenciu deficitov, ťažkostí, porúch a problémov v učení a v správaní detí v škole a pomoc žiakovi k návratu k normalite (chápanej ako absencia porúch), **ale všetko smerovať na optimálne fungovanie školy, žiakov, učiteľov a hľadanie zdrojov pre ich rozvoj, a to ako** v rámci individua, tak aj v rámci spoločnosti, ktorá ho obklopuje, a následne tieto zdroje rozvíjať, a tým redukovať potrebu používania tradičných psychologických a sociálnych intervencií (Pluskota, 2014, s.2).
- Teda tento pozitívny model vychádzajúci z pozitívnej psychológie aplikovanej v školskom prostredí nesúťaží s tradičným klinickým modelom, len ho vhodne dopĺňa.

- 
- Budovanie pozitívneho modelu školy podporujúceho duševné zdravie žiakov a učiteľov iniciuje aj závažnú **zmenu v školskej psychológii a v práci školského psychológa a výrazne inovuje koncepciu jeho práce v súčasnej škole.**

# Inovovanie koncepcie práce školského psychológa v škole nového milénia

Výhodou školského psychológa, oproti ostatným psychologickým profesiám (poradenský a klinický psychológ) je, že v škole je prítomný každý deň minimálne 6-8 hodín, čo mu umožňuje oveľa lepšie a dokonalejšie poznať konkrétne pracovné, študijné aj sociálne podmienky danej školy, jej pozitíva, rezervy, nedostatky, **a aj týchto dôvodov môže poskytovať kvalitnú psychologickú starostlivosť pre dieťa nového milénia v jeho osobnostnom vývine, aj v kríze.**

Školský psychológ sa prakticky denne zúčastňuje priamo alebo nepriamo procesu výchovy a vzdelávania, denne sleduje vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi či učiteľmi navzájom, denne komunikuje s triedami, žiakmi, učiteľmi, vedením školy aj rodičmi žiakov, a promptne rieši objavujúce sa výchovné a vzdelávacie problémy či aktuálnu krízu a vzhľadom na poznanie užšieho aj širšieho vzťahového rámca môže uplatniť pre konkrétnu situáciu optimálnu intervenciu.

# Nové úlohy a výzvy pre školských psychológov v súvislosti s podporou duševného zdravia v školách

Budovanie pozitívneho modelu školy podporujúcemu duševné zdravie žiakov a učiteľov však iniciuje aj výraznú zmenu v školskej psychológii a v práci školského psychológa a inovuje koncepciu jeho práce v škole nového milénia.

**Inovácia koncepcie práce v intenciách pozitívneho modelu školy  
nastoluje nové úlohy a výzvy pre školských psychológov pri  
podpore duševného zdravia jej aktérov .**

# „System school psychologist“

Úplne primárnou úlohou školského psychológa v rámci novej koncepcie práce je **pracovať s celým systémom škola a s jej podsystémami** – proces výchovy, proces vzdelávania, personál školy, rodičia, žiacke kolektívy, organizácia a management školy a i. (v zahraničí ide o zmenu nazvanú „system school psychologist“).

Znamená to venovať mimoriadnu pozornosť nielen práci s jedným problémovým žiakom – žiakom, ktorý potrebuje psychologickú starostlivosť, ale predovšetkým pracovať s celými skupinami žiakov v triedach, celými triedami, ročníkmi, s kolektívom učiteľov, s rodičmi žiakov a s ďalšími inými komunitami.

# Humanizácia edukačného procesu a dôraz na kvalitatívne kritériá edukácie

Pozitívna škola výrazne posúva aktivity školského psychológa k podpore dobrého mentálneho zdravia žiakov a učiteľov, a to **práve humanizáciou výchovno-vzdelávacieho procesu a optimalizáciou výchovy a vzdelávania**, napr. aj väčším dôrazom na psychohygienu v škole, na prípravu rozvrhu hodín zo psychologického hľadiska, tiež vstupom do prípravy školských vzdelávacích programov, individuálnych vzdelávacích plánov, výberu obsahu vzdelávania v rámci disponibilných hodín, spolupodieľaním sa na výbere vyučovacích a výchovných metód učiteľov či rodičov, novými výchovnými postupmi vzhľadom na potreby novej, virtuálnej generácie žiakov, ako aj vzhľadom na špecifické potreby detí so špeciálnymi potrebami a zdravotným znevýhodnením a napomáhať psychologickými poznatkami diferenciacii a individualizácii edukácie a i.



# Multidisciplinárne tímy odborníkov

Aktívny vstup psychológie, najmä pozitívnej psychológie, do škôl znamená **pozitívnu kooperáciu školského psychológa s mnohými ďalšími odborníkmi** (učiteľmi, poradenskými a klinickými psychológmi, školskými špeciálnymi pedagógmi, logopédmi, sociálnymi pedagógmi, koordinátormi prevencie, kariérovými poradcami, sociálnymi pracovníkmi, pedopsychiatrami, ale aj právnikmi, mediátormi, lekármi či sociológmi) **v rámci multidisciplinárnych tímov**, a to v oveľa väčšej miere ako tomu bolo doteraz.

Táto pozitívna tímová spolupráca si však **vyžaduje kvalitné sociálne kompetencie všetkých participantov**. Preto aktivity školského psychológa smerujú k porozumeniu svojmu prežívaniu a správania učiteľov a pedagogických pracovníkov, najmä k empatii a kongruencii, k používaniu adekvátnych spôsobov správania a reagovania vyplývajúcich z pozitívnych trendov a popory mentálneho zdravia.

# Sociálna psychológia školy

Školský psychológ oveľa výraznejšie a systematickejšie musí začať pracovať na zlepšovaní, skvalitnení sociálnej psychológie školy, teda na zlepšovaní sociálnej klímy školy, sociálnej atmosféry v triedach, na medziľudských vzťahoch v škole (vzťahoch vedenie- spolupracovníci, učitelia – rodičia, učitelia –žiaci, žiaci-žiaci), na ich vzájomnej sociálnej komunikácii.

Prejavuje snahu svojimi aktivitami o zmenu vzťahov učiteľ-žiak na viac partnerské a kooperatívne, komunikatívno-partnerské, posilňujúce zodpovednosť a slobodu s dôrazom na kultivované medziľudské vzťahy s empatiou, odpúšťaním, toleranciou, otvorenosťou, úprimnosťou, ktoré sú viac akceptované novou generáciou detí a mladých ľudí .

A aj tým prispieva k lepšej spokojnosti žiakov a zamestnancov školy, ich väčšej pohode v škole, školskému wellbeingu a duševnému zdraviu.

# Primárna prevencia a preventívne programy

**Nový trend podpory duševného zdravia vyžaduje uprednostniť primárnu prevenciu**, a klásť dôraz na prípravu a realizáciu:

- krátkodobých, stredne dlhých, ale najmä dlhodobých preventívnych programov (zameraných napr. na rozvíjanie sociálnych a emoionálnych zručností, efektívne riešenie konfliktov v triedach, rozvoj asertivity, zvládanie krízy a posilňovanie krízového manažmentu v škole, zlepšenie komunikácie učiteľov s rodičmi žiakov a i.)
- skupinové a hromadné poradenstvo
- konzultačno-poradenskú prácu pre rodičov, učiteľov a iných pedagogických a odborných pracovníkov školy,
- pozornosť upriamiť na preventívne psychologické aktivity v materských školách, nultých ročníkoch či detských kluboch.

# Identifikácia silných stránok, potencialít dieťaťa

- Nový trend vyžaduje od školského psychológa **identifikáciu, diagnostiku pozitívnych schopností, osobnostných vlastností, zručností, nadania a talentu, aspirácií, motivácie, hodnôt, postojov**, a následne na základe ich poznania podporovať pozitívny osobnostný rozvoj nielen žiakov, ale aj učiteľov.

# Psychologická spôsobilosť učiteľov

Zvyšovanie psychologickkej spôsobilosti učiteľov (napr. prednáškami a debatami na vybrané psychologické témy, napr. „ Ako pracovať s hyperaktívnym dieťaťom“ alebo „ Ako motivovať dieťa učiace sa pod svoje možnosti“, „Autistické dieťa v škole“)

# Rozvoj tolerancie k odlišnostiam

- Duševné zdravie žiakov v školách počíta tiež s položením dôrazu na **rozvíjanie tolerancie k psychickým, fyzickým, kultúrnym, sociálnym, národnostným, etnickým, náboženským odlišnostiam** a s tým spojené prekonávanie predsudkov, stereotypov u našich žiakov, rodičov a učiteľov.
- Predpokladá to tiež vhodnými formami pripraviť školu – žiakov, pracovníkov školy, rodičov žiakov - na príchod detí emigrantov, azylantov, utečencov do našich škôl a na ich kvalitnú adjustáciu.

# Pomoc pri budovaní inkluzívnej školy a inkluzívnej edukácie

- Rozvíjanie tolerancie žiakov a učiteľov súvisí aj **so zavádzaním inklúzie a inkluzívneho vzdelávania v školách**, čo prináša veľa problémov psychologickej povahy (napr. postoje učiteľov k handicapovaným deťom v bežných školách, postoje rodičov a žiakov k deťom so zdravotným postihnutím, zmena tlaku na učebný výkon meraný známkami, na diferenciaciu a individualizáciu výučby, na prítomnosť asistentov učiteľa v triedach a i.).

# Príprava pre život v páre, v manželstve, v rodičovstve

S wellbeing a dobrá kvalita života mladých ľudí vyžaduje intenzívnejšiu **psychologickú prípravu mladých ľudí pre život v páre, pre dobré partnerstvo, manželstvo a rodičovstvo**, ako aj pre zvládanie prípadných problémov v pároch pozitívnymi prostriedkami, čo v našich školách výrazne stagnuje.



# Kvalitné kariérové poradenstvo pri 1. a 2. smerovej voľbe povolania

Podpora dobrého duševného zdravia kladie do popredia tiež **kvalitné kariérové poradenstvo určené žiakom a študentom pri prvej a druhej smerovej voľbe povolania**, ktorého súčasťou je efektívna diagnostika a odhalenie pozitívnych osobnostných kvalít, profesijných záujmov, všeobecných aj špecifických intelektových schopností, osobnostných vlastností, výkonovej motivácie, dlhodobých ašpirácií a i. žiakov.

# Nové formy spolupráce s rodičmi žiakov

Dôraz na sily, potenciality aj skupín či komunit, v ktorých sa mladí ľudia pohybujú, predpokladá oveľa intenzívnejšiu psychologickú prácu a zameranie **psychologických služieb na ich rodiny, rodičov aj širšie rodinné prostredie**, čo vyžaduje takmer každodennú spoluprácu s rodičmi pri výchove a vzdelávaní detí či pri voľbe ich budúcej profesie novými formami.

# Záver

Podpora a rozvoj duševného zdravia v školách je síce o školskej politike, školských zákonoch, finančných dotáciách, materiálnych podmienkach, príprave učiteľov a ďalších odborníkov, ale predovšetkým v nej ide o postoje nás všetkých, o hodnoty, toleranciu, akceptáciu odlišností, o úprimnosť, dôveru, altruizmus, aj morálku.

