

Celoškolská stratégia podpory duševného zdravia

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 sa stali členom Koalície škôl za duševné zdravie zastrešenou Ligou za duševné zdravie.

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.

Na Súkromnej základnej škole v Skalici veríme, úspech detí z veľkej časti závisí na školskom prostredí, ktorá má veľký vplyv na budovanie ich odolnosti a duševného zdravia. Našou úlohou v škole je zabezpečiť, aby boli žiaci a žiačky 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 a žiačky dozvedeli, čo môžu urobiť pre udržanie svojho duševného zdravia, na čo všetko má ich duševné zdravie vplyv (vzťahy, učebné či športové výsledky), ako môžu pomôcť znížiť stigmú 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 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 akejkoľvek hanby
- sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie
- netoleruje sa šikana

Okrem duševnej pohody detí uznávame aj dôležitosť podpory duševného zdravia a pohody zamestnancov a zamestnankýň školy.

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

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
- dobre sa učili, realizovali sa a dosahovali úspechy v oblasti, ktorá ich zaujíma

1.3. Odkazy na iné usmernenia

Tieto zásady sú prepojené s našimi zásadami týkajúcimi sa ochrany, inklúzie, detí v starostlivosti, boja proti šikanovaniu, správania a teda:

- Smernicou k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školskom prostredí
- Školským vzdelávacím programom a školským výchovným poriadkom

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, vytvoriť bezpečné prostredie, dbať na prevenciu šikany a rešpektujúcu komunikáciu medzi žiakmi i pedagógmi.

2.1. Úlohy a zodpovednosť

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

- zástupkyňa 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 zasiahne
- Mgr. Hrtúsová (kariérový poradca), Mgr. Klemonová (výchovný poradca), Mgr. Vrbňáková (učiteľka občianskej a etickej výchovy)

Úlohy tímu:

- Mgr. Klemonová komunikuje s Ligou za duševné zdravie v rámci Koalície škôl za duševné zdravie, zúčastňuje sa pravidelných stretnutí raz do mesiaca
- iniciuje a spolupracuje s ostatnými zamestnancami na koordinácii aktivít celej školy na podporu duševného zdravia (napríklad Pohodomer)
- spolupracuje s celým pedagogickým zborom a vedením školy pri organizácii vzdelávacích aktivít o duševnom zdraví

2.2 Podpora duševného zdravia žiakov a žiačok

Naša škola prijala celý rad stratégií a prístupov ako napríklad:

- zapojila sa do projektu Koalícia škôl 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 škôl realizujeme min. 1 x ročne pravidelné meranie duševného zdravia Pohodomer pre našich žiakov / žiačky a zamestnancov / zamestnankyne a na základe výsledkov týchto meraní sledujeme dopad našich aktivít
- zapojenie sa do preventívnych programov ponúkaných CPPPaP Holíč
- využívanie oddychových zón v exteriéri
- realizácia ranných 15 minútových komunit s triednym učiteľom každý deň
- študovne, počas ktorých sa pedagógovia majú možnosť venovať žiakom s poruchami učenia, prípadne inými problémami

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
- teambuilding na podporu atmosféry súdržnosti v učiteľskom zbore
- masáže
- zdieľaná knižnica pedagógov

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:

- pravidelných monitorovacích testov duševnej pohody Pohodomer od Ligy za duševné zdravie
- identifikácia jednotlivcov, ktorí môžu potrebovať podporu
- "krabička dôvery"
- brífingy zamestnancov s cieľom upozorniť na obavy týkajúce sa jednotlivých detí
- zhromažďovanie informácií z predchádzajúcej školy pri prestupe alebo prechode
- umožnenie žiakom vyjadriť svoje obavy triedneho učiteľa a pomocný personál

2.4.1. Znaky 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

2.4.2. Ochrana súkromia

Všetky zverejnené informácie sú zaznamenané a uchovávané v dôvernom spise u výchovného poradcu.

2.4.3. Zapojenie žiakov

Zaujímajú nás názory žiakov a vyhľadávame spätnú väzbu o našom prístupe a celoškolských aktivitách v oblasti duševného zdravia prostredníctvom Školského parlamentu, prieskumov, ranného kruhu, otázok v triede a krabičky dôvery. Žiaci majú sami možnosť tvoriť pravidlá triedy, diskutovať o nich, stanoviť si sankcie za ich nedodržiavanie.

3. Monitorovanie a hodnotenie

Toto usmernenie bolo vypracované tímom zodpovedným za koordináciu aktivít zameraných na podporu duševného zdravia (Mgr. Levočová, Mgr. Hrtúsová, Mgr. Klemonová, Mgr. Vrbňáková). Jej účinnosť bude priebežne monitorovať Liga za duševné zdravie v spolupráci s vedením školy. Tento dokument bude revidovaný podľa potreby.

V Skalici, dňa 1.10.2023

PaedDr. Jana Štefancová
riaditeľka školy

Príloha 1

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.lidi.sk/>, Krízová linka pomoci 0800 500 333 <https://www.krizovalinkapomoci.sk/>
a.i.