

# Školská stratégia podpory duševného zdravia

## 1. ÚVOD

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 zastrešenu 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.

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.

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 zas 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 GJJ veríme, že úspech detí z veľkej časti závisí na školskom prostredí, ktoré má veľký vplyv na budovanie ich odolnosti a duševného zdravia.

Škola je jedným najdôležitejších formatívnych prostredí v živote človeka. V období detstva a dospievania sa vytvárajú vzorce, ktoré človeka sprevádzajú celý život a priamo vplývajú 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 získať pozitívne skúsenosti, ako prekonávať nepríjemné 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 pre ich duševnú pohodu. Škola medzi žiakmi a žiačkami môže vytvoriť pocit spolupatričnosti a bezpečnej komunity.

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.

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.”*

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. 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, 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 Ligou za duševné zdravie)
2. 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 a empatického prostredia aj pri bežných školských aktivitách
4. učiť žiakov a žiačky sociálnym a emocionálnym zručnostiam a uvedomeniu si duševného zdravia
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
7. podpora a odborná príprava zamestnancov na rozvoj ich zručností 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. 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

neznamená 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:

- riaditeľ 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
- dobrovoľne delegovaní členovia z pedagogického zboru a ostatného personálu: školský psychológ + školský poradca + koordinátor školského parlamentu + 1 ďalší pedagogický zamestnanec
- zástupca žiakov / študentov (1 žiak delegovaný školským parlamentom)

### Úlohy tímu:

- školský psychológ komunikuje s Ligou za duševné zdravie v rámci Koalície škôl za duševné zdravie, zúčastňuje sa pravidelných stretnutí raz do mesiaca (vždy aspoň jeden člen)
- iniciuje a spolupracuje s ostatnými zamestnancami na koordinácii aktivít celej školy na podporu duševného zdravia (napríklad Pohodomer)\*
- 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\*

\*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 to:

- školský psychológ
- školský poradca
- koordinátor prevencie
- pedagogický asistent

## 2.2 Podpora duševného zdravia žiakov a žiačok

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:

- **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 Koalícii 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**
- 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 ďalších priestorov v exteriéri na triedu v prírode, relaxačné stretnutia detí i zamestnancov.
- Zriadenie oddychových zón pre žiakov na chodbách a v exteriéri školy
- Zavedenie ranných 9-minútových komunít s triednym učiteľom každý týždeň
- Zavedenie popoludňajších klubov pre žiakov, ktorí potrebujú pomoc pri vypracovávaní domácich úloh vedených pedagogickými asistentami
- **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:
  - 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 a opatrovateľov 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 a opatrovateľov.

## 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:

- **pravidelných monitorovacích testov duševnej pohody Pohodomer od Ligy za duševné zdravie**
- 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 koordinátorovi ŠPT
- “krabičky na zdieľanie starostí” v každej triede nižších ročníkov 8G na vyjadrenie obáv pre žiakov, ktoré kontroluje triedny učiteľ
- týždenné brífingy zamestnancov s cieľom upozorniť na obavy týkajúce sa jednotlivých detí
- zhromažďovanie informácií z predchádzajúcej školy pri prestupe alebo prechode
- rodičovské stretnutia
- umožnenie žiakom vyjadriť svoje obavy cez triedneho učiteľa a elektronickou schránkou dôvery
- umožniť rodičom a opatrovateľom 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. 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
- 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 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 priamo informujú, že o probléme 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 zvažili 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 (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.

Na podporu rodičov a opatrovateľov (príklady):

- **organizujeme workshopy 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 spánok.**
- 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 a poručníkov / opatrovníkov detí s potrebami duševného zdravia prostredníctvom podporných pravidelných stretnutí.

Keď sa vyskytne problém, škola reaguje nasledovne:

- kontaktuje rodičov a opatrovateľov a stretne sa s nimi
- vo väčšine prípadov budú rodičia a opatrovatelia 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 hovory
- vytvorí záznam zo stretnutia
- odsúhlasí si s rodičmi ďalší postup v bodoch
- diskutuje o tom, ako môžu rodičia a opatrovatelia podporovať svoje dieťa
- udržiava rodičov a opatrovateľov aktuálne a plne informovaných o rozhodnutiach o podpore a zásahoch

Rodičia a opatrovatelia budú vždy informovaní, ak ich dieťaťu hrozí nebezpečenstvo.

Vyvíjame maximálne úsilie, aby sme podporili rodičov a opatrovateľov v prípade potreby vyhľadať odborné služby. Naším prvoradým záujmom sú žiaci a žiačky a v zriedkavých prípadoch, keď rodičia a opatrovatelia 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 a opatrovateľov, 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 Školského parlamentu, prieskumov, otázok v triede a krabičiek s návrhmi.

#### 2.4.9. Podporný a školiaci 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 a zamestnankyne 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.**

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 a zamestnankyň, 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.

## Príloha 1

[Školský poriadok](#)

## Príloha 2

Kde získať informácie a podporu duševného zdravia:

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

V Bánovciach nad Bebravou

Schválil: PaedDr. Dušan Zajac, riaditeľ školy, v.r.