

Spojená škola - Obchodná akadémia
Štúrova 848, 962 12, Detva

Podpora duševného zdravia mládeže

Sára Ostrolucká, Mária Ďuricová

OBSAH

Úvod.....	4
1 PROBLEMATIKA A PREHĽAD LITERATÚRY	5
1.1 Základné teoretické východiská.....	5
1.2 Situácia v oblasti duševného zdravia na Slovensku.....	6
2 CIELE PRÁCE	8
3 MATERIÁL A METODIKA	9
4 VÝSLEDKY PRÁCE.....	10
4.1 Analýza duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl.....	10
4.1.1 Dotazníkový prieskum a jeho výsledky.....	10
4.1.2 SWOT analýza.....	12
4.2 Návrh opatrení na podporu duševného zdravia.....	13
4.2.1 Východisková situácia	13
4.2.2 Cieľové skupiny projektu	14
4.3 Návrh konkrétnych aktivít na podporu duševného zdravia.....	16
4.3.1 Integrácia témy duševného zdravia do vzdelávacieho procesu	17
4.3.2 Rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností.....	19
4.3.3 Podpora spolupráce medzi školami a komunitnými organizáciami	20
4.3.4 Rozvoj kritického myslenia, kreatívnych zručností a sociálnej inteligencie	22
4.3.5 Vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia	23
4.3.6 Podpora duševného zdravia a pohody	25
4.3.7 Podpora zdravého životného štýlu detí, mládeže.....	26
4.4 Organizačné zabezpečenie aktivít.....	27
4.5 Koncept komunitného centra na podporu duševného zdravia detí a mládeže .	28
4.5.1 Priestory a vybavenie.....	28
4.5.2 Programy a aktivity.....	29
4.5.3 Prevádzkový model.....	29
4.6 Propagácia projektu na školách a motivácia k realizácii aktivít	30
4.6.1 Propagačné stratégie	30
4.6.2 Motivácia k realizácii aktivít	30
4.7 Časový harmonogram realizácie projektu.....	31
4.8 Hodnotenie návrhu aktivít odborníkmi zo škôl.....	31
4.9 Návrh rozpočtu konkrétneho projektu duševného zdravia.....	33
5 DISKUSIA	35
6 ZÁVER A PRÍNOSY	37
7 ZHRNUTIE	39
8 POUŽITÁ LITERATÚRA	40
Prílohy.....	4

ÚVOD

Duševné zdravie je kľúčovým faktorom, ktorý ovplyvňuje celkovú pohodu, úspešnosť a osobnostný rozvoj mladých ľudí. Obdobie stredoškolského štúdia predstavuje dôležitú fázu života, v ktorej žiaci čelia množstvu výziev, vrátane akademického tlaku, sociálnych zmien, rozhodnutí o budúcej kariére a osobnostného formovania. Tieto faktory môžu výrazne ovplyvniť ich psychickú rovnováhu, emocionálnu stabilitu a schopnosť zvládať stresové situácie.

Duševné zdravie je základom pre kognitívny, emocionálny a sociálny rozvoj jednotlivca. Žiaci, ktorí sa cítia psychicky dobre, dosahujú lepšie akademické výsledky, sú motivovanejší a dokážu efektívnejšie zvládať výzvy každodenného života. Rastúca miera stresu, úzkosti a depresie medzi mladými ľuďmi upozorňuje na naliehavú potrebu preventívnych opatrení v školskom prostredí. Práca reaguje na tieto trendy a snaží sa nájsť riešenia, ktoré by mohli zlepšiť duševnú pohodu žiakov.

Školské prostredie zohráva kľúčovú úlohu pri formovaní psychickej pohody žiakov. Okrem vzdelávania by mala škola poskytovať aj priestor na rozvoj emocionálnej odolnosti, budovanie vzťahov a podporu celkového blaha mladých ľudí.

V práci zdôrazňujeme potrebu prepojenia rôznych úrovní podpory – od individuálnych intervencií pre žiakov, cez vzdelávanie pedagógov až po spoluprácu so širšou komunitou, vrátane rodín a odborných organizácií. Prevencia je vždy efektívnejšia a menej nákladná ako riešenie následkov duševných porúch. Prostredníctvom systematických a dobre navrhnutých programov môže škola vytvárať podmienky, ktoré predchádzajú vzniku psychických ťažkostí u žiakov. Bezpečné a inkluzívne prostredie je základným predpokladom pre to, aby sa žiaci cítili prijatí, rešpektovaní a motivovaní zapájať sa do spoločenského diania a vzdelávacieho procesu.

Kladíme si za cieľ nielen opísať aktuálny stav, ale aj navrhnúť praktické odporúčania pre školské prostredie, ktoré by mohli prispieť k efektívnejšej podpore duševného zdravia žiakov. Veríme, že výsledky tejto práce budú užitočné pre pedagógov, školských psychológov a všetkých, ktorí sa podieľajú na formovaní bezpečného a podporného prostredia pre mládež.

1 PROBLEMATIKA A PREHĽAD LITERATÚRY

1.1 Základné teoretické východiská

Existujú viaceré modely a teórie, ktoré sa zaoberajú duševným zdravím.

Bio-psycho-sociálny model zdravia predstavuje komplexný pohľad na duševné zdravie, ktorý zahŕňa biologické, psychologické a sociálne faktory. v kontexte stredných škôl sa zameriava na biologické faktory ako spánok, výživa, hormonálne zmeny počas puberty, psychologické faktory, t. j. schopnosť zvládať stres, emocionálna inteligencia, sebaúcta. Dôležité sú tiež sociálne faktory, do ktorých patria podpora od rodiny, vzťahy s rovesníkmi a učiteľmi, školské prostredie.¹

Teória sociálneho učenia podľa Bandura uvádza, že duševné zdravie žiakov je ovplyvnené ich sociálnymi interakciami. Prostredníctvom modelovania pozitívneho správania (napr. od učiteľov alebo rovesníkov) a podpory empatie je možné posilniť zdravé návyky.²

Podľa **Maslowovej hierarchie potrieb** je duševné zdravie je úzko spojené s uspokojením základných psychologických potrieb, ako sú pocit bezpečia v školskom prostredí, pocit spolupatričnosti a uznania ako aj sebarealizácia prostredníctvom úspechov a osobného rastu.³

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR zdôrazňuje dôležitosť duševného zdravia ako súčasti výchovy a vzdelávania. Programy podpory zdravia v školách zahŕňajú aktivity zamerané na prevenciu stresu, budovanie psychologickéj odolnosti a podporu inkluzívneho prostredia.

Sociologický ústav SAV realizoval výskumy, ktoré skúmajú vplyv školského prostredia na psychickú pohodu mladých ľudí, vrátane faktorov ako šikana, stres a vzťahy s rovesníkmi.

Slovenskí odborníci, ako napríklad Vladimír Labáth a Ján Košťál, sa zaoberajú psychológiou mladých ľudí a ich schopnosťou zvládať stres v školskom prostredí: Labáth, V., & Košťál, J. (2016). *Psychológia pre učiteľov: Praktická príručka*. Bratislava: SPN.

¹ https://is.muni.cz/el/med/podzim2019/BZKO011p/um/Psychologia_v_medicine.pdf

² <https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/7563/ako-funguje-u-deti-socialne-ucenie#:~:text=O%20%C4%8Dom%20je%20te%C3%B3ria%20soci%C3%A1lneho,%2C%20posil%C5%88ovania%2C%20odme%C5%88ovania%20a%20trestu.>

³ Maslow, A. H. (1943). a theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.

Slovenský psychiater MUDr. Michal Patarák vo svojej práci zdôrazňuje význam prevencie duševných ochorení, najmä prostredníctvom psychoedukácie a intervencií na úrovni školy: Patarák, M. (2018). *Duševné zdravie a psychické poruchy: Základy psychopatológie*. Bratislava: VEDA.

Monografia od slovenských autorov skúma, ako školské prostredie ovplyvňuje duševné zdravie detí a mládeže: Žiaková, E., & Kentoš, J. (2017). *Duševné zdravie v školskom prostredí*. Prešov: PU.

1.2 Situácia v oblasti duševného zdravia na Slovensku

Podľa Správy o situácii detí vo svete 2021: na čo myslím – propagácia, ochrana a starostlivosť o psychické zdravie detí – doposiaľ najrozsiahlejším dokumentom o stave psychického zdravia detí, mladých ľudí a osôb poskytujúcich starostlivosť v 21. storočí – už aj pred vypuknutím pandémie COVID-19 boli deti a mladí ľudia vystavení rizikám súvisiacimi s psychickými ochoreniami bez výrazných investícií do ich riešenia. Podľa najnovších dostupných odhadov sa predpokladá, že viac ako 1 zo 7 dospelých ľudí vo veku 10 – 19 rokov celosvetovo trpí nejakou už diagnostikovanou psychickou poruchou. Takmer 46 000 dospelých ľudí umiera každoročne v dôsledku samovraždy, ktorá je jednou z piatich najčastejších príčin úmrtí v rámci tejto vekovej skupiny. Stále pretrvávajú veľké rozdiely medzi potrebou liečenia psychických ochorení a prostriedkov vyčlenených na túto liečbu. v správe sa uvádza, že náklady na liečbu psychických ochorení celosvetovo tvoria približne 2 % vládnych rozpočtov na zdravotníctvo.

9 miliónov mladistvých vo veku 10 - 19 rokov v Európe trpí duševnými poruchami. Výskyt duševných porúch u chlapcov a dievčat v Európe vo veku 10 – 19 je 16,3 %, pričom inde vo svete je to 13,2 %. v tomto vekovom rozmedzí vyhasnú v Európe približne 3 ľudské životy denne v dôsledku samovraždy. v roku 2019 tvorili depresia a úzkosť u mladých ľudí vo veku 10 – 19 rokov 55 % všetkých duševných porúch.

Pandémia si vyžiadala svoju daň. Podľa prvých zistení z medzinárodného prieskumu medzi deťmi a dospelými v 21 krajinách, zrealizovaným UNICEFom a Gallupom – prehľad ktorého poskytuje Správa o situácii detí vo svete 2021 – v priemere 1 z 5 mladých ľudí vo veku 15 – 24 rokov uviedol, že sa často cítil deprimovaný alebo strácal záujem o dianie okolo seba. so vstupom do tretieho roka pandémie COVID-19 sa jej dopad na psychické zdravie a pohodu detí a mladých ľudí naďalej zhoršuje. Podľa najnovších

dát UNICEFu bolo celosvetovo aspoň 1 zo 7 detí priamo zasiahnuté lockdownom a viac ako 1,6 miliarde detí bol obmedzený prístup k vzdelaniu. Narušenie každodennej rutiny, vzdelávania, voľnočasových aktivít ako aj obavy o príjem rodiny a zdravie spôsobuje, že mnohí mladí ľudia pociťujú strach, obavy a úzkosť súvisiacu s ich budúcnosťou.

Diagnostikované psychické ochorenia akými sú ADHD, úzkosť, autizmus, bipolárna porucha osobnosti, poruchy v správaní, depresie, poruchy v jedení, mentálna zaostalosť a schizofrénia môžu vážne poškodiť zdravie detí a mladých ľudí, ich vzdelanie, smerovanie ich životov v budúcnosti i schopnosti byť ekonomicky činnými. a kým dopad na životy detí je nevyčísliteľný, nová analýza Londýnskej ekonomickej školy v jej správe uvádza, že výpadky príjmov do ekonomík v dôsledku psychických ochorení vedúcich k pracovnej neschopnosti alebo smrti mladých ľudí sa odhadujú vo výške takmer 390 miliárd USD ročne.⁴

V rokoch 2017/2018 prebehol na Slovensku prieskum v rámci medzinárodnej štúdie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), ktorý sa zaoberal problematikou prežívania a správania slovenských detí a dospelých. Výsledky tohto prieskumu poukázali na zhoršenie viacerých ukazovateľov, ako napríklad nárast šikanovania, skúseností so sexuálnymi obsahmi, emocionálnych problémov a problémov s pozornosťou.

HBSC (Health Behaviour in School-aged children) z roku 2017/2018 – výskum sa zaoberal problematikou prežívania a správania slovenských detí a dospelých každé štyri roky a v týchto rokoch zmapovali aj dopad pandémie.

Dotazník sa pýtal hlavne otázky ohľadom trávenia voľného času so zameraním na používanie internetu, online riziká, užívanie návykových látok, spánkové návyky a psychologické a sociálne premenné. Výsledky nasledovne porovnali s výsledkami výskumu EU Kids Online Slovensko z roku 2018 a zistili, že väčšina ukazovateľov sa zhoršila. Rozšírila sa problematická oblasť – výskyt šikanovania, skúsenosť so sexuálnymi obsahmi, výskyt emocionálnych problémov a problémov s pozornosťou. Taktiež klesli pozitívne faktory – sebaúcta, pocit bezpečia a prijatia doma a v škole.⁵

⁴ https://www.unicef.sk/clanky/551-sprava-o-stave-dusevneho-zdravia-deti-vo-svete/?utm_source=chatgpt.com

⁵ https://ozinkluziv.sk/2023/04/15/dusevne-zdravie-deti-a-dospievajucich-z-pohladu-statistiky-od-roku-2017-2021/?utm_source=chatgpt.com

2 CIELE PRÁCE

Hlavným cieľom našej práce je preskúmať a analyzovať stav duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl a navrhnúť konkrétne aktivity a opatrenia na jeho podporu.

Za čiastkové ciele projektu sme zvolili

1. identifikovať potreby a problémy žiakov v oblasti duševného zdravia
 - skúmať hlavné faktory ovplyvňujúce duševnú pohodu žiakov
 - zhodnotiť aktuálny stav psychickej pohody na základe dotazníkového prieskumu
2. navrhnúť konkrétne aktivity na podporu duševného zdravia v školskom prostredí
 - zamerať sa na oblasti ako integrácia témy duševného zdravia do vzdelávacieho procesu, rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností či vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia
3. vypracovať návrh implementácie navrhnutých opatrení a aktivít
 - stanoviť personálne, organizačné a finančné požiadavky
 - navrhnúť efektívne spôsoby propagácie aktivít na podporu duševného zdravia v školách
4. zhodnotiť prínosy navrhnutých opatrení pre školské prostredie
 - posúdiť potenciálny vplyv na psychickú pohodu, akademickú úspešnosť a vzťahy medzi žiakmi

Ciele sme si zvolili, pretože reflektujú aktuálnu potrebu zlepšenia starostlivosti o duševné zdravie žiakov stredných škôl, ktoré je významne ovplyvnené faktormi ako sú stres, medziľudské vzťahy a školské prostredie. Zamerali sme sa na identifikáciu potrieb a problémov, aby sme mohli presne určiť oblasti, v ktorých je podpora najviac potrebná. Navrhnuté konkrétne riešenia umožňujú reagovať na zistené problémy. Môžu byť ľahko implementované v školskom prostredí. Návrh implementácie, vrátane personálnych a finančných požiadaviek, zabezpečuje realizovateľnosť a udržateľnosť opatrení.

Zhodnotenie prínosov je kľúčové na to, aby sme mohli posúdiť, aký konkrétny dopad budú mať navrhnuté opatrenia na pohodu žiakov, ich vzdelávacie výkony a vzťahy. Ciele tak spájajú teoretický výskum s praktickými opatreniami, čo umožňuje vytvoriť komplexný a efektívny prístup k zlepšeniu duševného zdravia mladých ľudí.

3 MATERIÁL A METODIKA

Pri spracovaní našej práce sme využili kombináciu kvantitatívnych a kvalitatívnych výskumných metód, ktoré umožnili komplexný pohľad na problematiku duševného zdravia žiakov.

1. Teoretická analýza

- štúdium odbornej literatúry a dostupných zdrojov týkajúcich sa duševného zdravia detí a mládeže
- analýza vzdelávacích programov a legislatívnych dokumentov súvisiacich s duševným zdravím v školách

2. Dotazníkový prieskum

- zber údajov prostredníctvom anonymných dotazníkov distribuovaných medzi žiakmi vybraných stredných škôl
- dotazník obsahoval otázky zamerané na mieru stresu a psychickej záťaže, vnímanie podpory zo strany školy a rodiny a spôsoby zvládania náročných situácií
- dáta boli analyzované pomocou základných štatistických metód

3. Kvalitatívny rozhovor

- realizácia rozhovorov s vybranými pedagógmi, školskými psychológmi a odborníkmi na duševné zdravie
- cieľom bolo získať ich pohľad na aktuálny stav duševného zdravia žiakov a možnosti podpory v školskom prostredí

4. Návrh aktivít

- na základe zistení z analýzy boli navrhnuté konkrétne aktivity na podporu duševného zdravia žiakov
- tieto aktivity boli konzultované s odborníkmi a učiteľmi, aby sa zabezpečila ich realizovateľnosť a účinnosť

5. Zhodnotenie prínosov

- navrhnuté opatrenia boli hodnotené z hľadiska ich potenciálneho dopadu na pohodu žiakov, školské prostredie a komunitu.

4 VÝSLEDKY PRÁCE

4.1 Analýza duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl

4.1.1 Dotazníkový prieskum a jeho výsledky

Uskutočnili sme dotazníkový prieskum medzi žiakmi 5 stredných odborných škôl - našimi spolužiakmi v Spojenej škole v Detve, v SOŠ Zvolen, SOŠ Krupina, SOŠ Žarnovica a SPŠ Banská Bystrica. Dostali sme spolu 280 odpovedí.

Prieskumu sa zúčastnili žiaci vo veku 15 - 19 rokov, 66 % z nich boli dievčatá a 34 % chlapci. Pomer medzi jednotlivými ročníkmi bol vyrovnaný - 30 % prvákov, 26 % druhákov, 21 % tretiačov a 23 % štvrtákov.

Na úvod nás zaujímalo, ako sa žiaci cítia v škole. Väčšina z nich sa cíti v škole po stránke duševnej pohody bezpečne - 44 % úplne a 39 % čiastočne. Našťastie len 4 % (10 respondentov) sa necíti v škole vôbec bezpečne.

Žiaci sú v škole pod stresom v 36 % niekoľkokrát za týždeň a v rovnakom pomere odpovedalo, že zriedkavo. Denne je pod stresom 17 % opýtaných, čo je dosť vysoké číslo. Najčastejšie emócie, ktoré v škole prežívajú, sú únava (49 %), stres (41 %), úzkosť (22 %). Z pozitívnych pocitov to je radostný pocit (30 %) a motivácia (18 %).

Zisťovali sme tiež možné problémy, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie mladých ľudí. v najväčšej miere sú to školské povinnosti (38 %), vo veľkej miere sú to ale aj okolnosti mimo školy ako osobné vzťahy (29 %) a rodinné problémy (24 %). v prípade 9 % opýtaných stredoškolákov tieto problémy spôsobujú aj sociálne médiá.

V ďalšej časti sme sa zamerali na možné riešenia. Mladí ľudia sa o svojich problémoch najčastejšie rozprávajú so svojimi priateľmi (46 %) a rodičmi (24 %). Ďalšími partnermi pre rozhovory sú odborníci v škole ako školský psychológ, asistent či sociálny pedagóg - 9 %, pre 8 % opýtaných sú to učitelia a pre 7 % ďalší odborníci. Žiaľ, až 16 % sa o svojich problémoch nerozpráva s nikým.

Žiaci by privítali v škole viaceré formy podpory ako relaxačné cvičenia (28 %), workshopy o zvládaní stresu (21 %), prednášky a diskusie s odborníkmi (20 %), poradenstvo so školským psychológom (18 %). Privítali by tiež voľne dostupné informácie na nástenke školy (12 %), resp. podporné skupiny so spolužiakmi (11 %).

Zaujímal nás tiež názor mladých ľudí na cesty zlepšenia ich duševného zdravia. Takmer polovica (49 %) požaduje viac času na oddych a menej tlaku zo strany rodičov a učiteľov. s väčším odstupom sa ocitli ďalšie odpovede - vzdelávanie o duševnom zdraví a verejné diskusie (24 %), zlepšenie prístupu k voľnočasovým aktivitám (24 %), školenia pre

učiteľov o tom, ako lepšie spoznať a podporiť študentov, ktorí zápasia s duševnými problémami (23 %), lepší prístup k odborníkovi na duševné zdravie - 19 %, zníženie negatívneho vplyvu sociálnych médií na sebavedomie a duševnú pohodu (17 %), posilniť spoluprácu s rodičmi, aby vedeli aj doma, ako svoje deti (17 %).

Väčšina žiakov (64 %) si dokáže manažovať a správne vyvážiť školské povinnosti s oddychom i voľným časom, v prípade 22 % žiakov bola odpoveď skôr nie, vôbec si svoj čas nevie manažovať 14 % opýtaných.

43 % opýtaných má pocit, že ich škola čiastočne ponúka dost' zdrojov na podporu duševného zdravia, 18 % opýtaných tvrdí, že ich je určite dostatok, 29 % si myslím že skôr chýbajú. 10 %, že nie sú vôbec v ponuke.

V škole žiakov najviac stresuje skúšanie (51 %), málo voľného času (25 %), komunikácia s učiteľmi (19 %), domáce úlohy a projekty (17 %) a vzťahy so spolužiakmi (14 %).

Pomer žiakov, ktorí sa dokážu (54 %) o svojich pocitoch otvorene rozprávať s ľuďmi v okolí je relatívne vyrovnaný s tými, ktorí o svojich pocitoch nehovoria (46 %).

Vzťahy s rodinou označili ako veľmi dobré (39 %) až dobré (31 %). v prípade 14 % opýtaných boli tieto vzťahy označené za slabé.

V prípade pocitu stresu alebo smútku najviac mladým ľuďom pomáha hudba a koníčky (42 %), oddych a spánok (41 %). Menej je to rozhovor s rodičmi či priateľmi (27 %) či fyzická aktivita (20 %). Tu môžeme pozorovať dost' pasívny postoj mladých ľudí k riešeniu problémov. Na svoje záľuby a oddych majú mladí ľudia dostatok času zriedkavo (až 41 %), 29 % má čas niekoľkokrát do týždňa, 18 % si vie nájsť čas každý deň. 13 % si čas nenájde nikdy.

Čo sa týka sociálnych sietí, ich vplyv je skôr pozitívny. Pomáhajú mladých ľuďom spojiť sa s priateľmi (41 %) a motivujú ich (19 %). v prípade 20 % opýtaných u nich niekedy vyvolávajú stres alebo úzkosť.

V závere nás zaujímali aj možnosti podpory zo strany komunity či obce. Najviac by privítali vytvoriť miesta na oddych a relax ako komunitné centrá či parky (37 %). Bezplatné konzultácie s odborníkmi (23 %), športové či pohybové aktivity (22 %), kreatívne dielne (20 %), podporné skupiny pre mladých ľudí (18 %) a verejné prednášky a podujatia o duševnom zdraví (13 %).

Dotazník a jeho podrobné vyhodnotenie je v Prílohe F a Prílohe G.

4.1.2 SWOT analýza

S – Silné stránky

- Rastúca dostupnosť informácií o duševnom zdraví prostredníctvom internetu, školských aktivít a verejných kampaní
- Mladí si viac uvedomujú význam duševného zdravia a vplyv na kvalitu života
- Prítomnosť odborníkov (školskí psychológovia, asistenti, sociálni pedagógovia)
- Organizovanie prednášok a workshopov na tému zvládania stresu
- Väčšina mladých je ochotná komunikovať o problémoch s priateľmi a rodičmi
- Podpora cez koníčky, hudbu, oddych a fyzickú aktivitu na zvládanie stresu
- Pozitívne aspekty sociálnych médií, ako je možnosť spojiť sa s priateľmi a získať motiváciu

W – Slabé stránky

- Obmedzená dostupnosť školských psychológov a odborníkov na duševné zdravie
- Nevyhovujúce informovanie žiakov o existujúcich možnostiach podpory
- Mladí často volia pasívne spôsoby zvládania stresu, ako je hudba a oddych, namiesto aktívnych riešení
- Veľa žiakov o svojich problémoch nehovorí s nikým, hrozí eskalácia problémov
- Žiaci sú denne pod stresom a viac ako tretina ho zažíva niekoľkokrát týždenne
- Školské povinnosti, vzťahy a rodinné problémy sú hlavnými zdrojmi stresu.
- Až 41 % žiakov má len zriedkavo čas na záľuby a oddych, čo negatívne ovplyvňuje regeneráciu a duševnú pohodu

O - Príležitosti

- Zavedenie viacerých odborných pozícií v školách, ako sú školskí psychológovia, asistenti a sociálni pedagógovia
- Možnosť spolupráce škôl s miestnymi poradenskými centrami a terapeutmi na ponúkanie bezplatných alebo dotovaných konzultácií
- Vytvorenie priestorov, kde by mohli žiaci tráviť čas počas prestávok
- Podpora iniciatív na zavedenie podporných skupín pre žiakov, ktoré by umožnili zdieľanie skúseností a vzájomnú podporu
- Organizovanie pravidelných workshopov a prednášok so psychológmi, odborníkmi na stres manažment a životný koučing
- Rozšírenie možností pre športové aktivity, ktoré pomáhajú duševnej pohode

- Vzdelávanie mladých o nastavení zdravých hraníc pri používaní sociálnych médií
- Podpora verejných priestorov na relax a aktivity, ako sú komunitné centrá, parky a športoviská

T - Hrozby

- Tradičné postoje v niektorých rodinách alebo komunitách, ktoré zľahčujú význam duševného zdravia
- Obavy mladých z otvorenej komunikácie o psychických ťažkostiach z dôvodu posmeškov, odmietnutia alebo nepochopenia
- Neustále rastúce nároky na akademické výkony a úspech môžu viesť k vyhoreniu, úzkosti a pocitu nedostatočnosti
- Kombinácia školských povinností, rodinných očakávaní a osobných ambícií môže vytvárať neudržateľný tlak na mladých
- Sociálne siete môžu vyvolávať tlak na dokonalosť, nízke sebavedomie a porovnávanie s ostatnými, nadmerné používanie digitálnych technológií môže viesť k izolácii, narušeniu spánkového režimu a zvýšeniu úzkosti
- Nedostatok kvalifikovaných psychológov a terapeutov v školách a komunite môže predĺžiť riešenie problémov
- Absencia preventívnych opatrení v školách a komunite môže viesť k zhoršeniu situácie v oblasti duševného zdravia
- Ignorovanie signálov stresu alebo úzkosti u mladých môže vyústiť do vážnejších psychických problémov, ako je depresia či samovražedné sklony.
- Nedostatočné vzdelávanie učiteľov a iných pracovníkov na rozpoznávanie psychických problémov žiakov
- Mladí ľudia často nevnímajú potrebu riešiť svoje psychické problémy, čo môže oddialiť potrebnú intervenciu

4.2 Návrh opatrení na podporu duševného zdravia

4.2.1 Východisková situácia

Súčasná spoločenská situácia a výzvy, ktorým čelí dnešná mládež, vytvárajú naliehavú potrebu venovať zvýšenú pozornosť ich duševnému zdraviu, rozvoju sociálnych zručností a podpore zdravého životného štýlu. Deti a mládež na Slovensku sa stále častejšie stretávajú s problémami, ako sú stres, šikana, emočné problémy či závislosť na digitálnych technológiách, čo má negatívny vplyv na ich psychickú pohodu a celkovú

kvalitu života. Pandémia COVID-19 navyše umocnila izoláciu, oslabila sociálne väzby a zvýšila výskyt úzkostí a depresie medzi mladými ľuďmi.

V oblasti vzdelávania stále absentuje systematická integrácia tém duševného zdravia a rozvoja emocionálnej inteligencie do vyučovacieho procesu. Väčšina škôl sa venuje týmto témam len okrajovo, bez prepojenia na dlhodobé aktivity, ktoré by podporovali prevenciu a vytvárali bezpečné prostredie na riešenie problémov. Mnohí učitelia ani rodičia nemajú dostatočné zručnosti na včasné rozpoznanie problémov a poskytnutie prvej pomoci, čo môže viesť k prehliadaniu varovných signálov. Navyše, spolupráca medzi školami a odbornými organizáciami, ktoré by mohli poskytnúť odbornú podporu, je často nedostatočná.

4.2.2 Ciel'ové skupiny projektu

Za hlavné cieľové skupiny sme si zvolili nasledovných účastníkov:

1. Deti a mládež (žiaci základných a stredných škôl)

Potreby:

- duševná pohoda: žiaci potrebujú bezpečné prostredie, kde môžu vyjadriť svoje pocity, čeliť stresu a riešiť osobné výzvy. taktiež potrebujú podporu pri zvládání emocionálnych problémov, ktoré často prichádzajú v období dospievania,
- sociálne zručnosti: schopnosť spolupracovať, riešiť konflikty a komunikovať efektívne so spolužiakmi a učiteľmi,
- fyzické zdravie: pravidelný pohyb a správne stravovacie návyky na podporu fyzickej kondície a prevenciu obezity.
- rozvoj kreatívnych zručností: príležitosti na tvorivé sebavyjadrenie prostredníctvom umenia, hudby, divadla alebo literatúry,
- rozvoj kreatívneho myslenia, aby vedeli reálne hodnotiť situácie týkajúce sa ich duševného zdravia,
- podpora vzťahov so spolužiakmi, učiteľmi a rodinou, ktoré podporujú ich osobnostný rast.

Túto cieľovú skupinu vieme zapojiť formou účasti na interaktívnych workshopoch zameraných na duševné zdravie, sebauvedomenie a riešenie konfliktov, športových, umeleckých a tímových aktivitách, spolupráca pri tvorbe vzdelávacích a propagačných materiálov o zdravom životnom štýle. Tiež im dávame možnosť aktívne sa podieľať na peer-to-peer podpore ako vyškolení mentori.

2. Učitelia a školské podporné tímy

Potreby:

- vedomosti a zručnosti: učitelia potrebujú školenia a praktické nástroje na zvládanie problémov žiakov, prevenciu šikany a podporu duševného zdravia,
- podpora pri riešení problémov: možnosť konzultovať ťažké situácie so školskými psychológmi a odborníkmi,
- prevencia vyhorenia: techniky na zvládanie stresu a prevenciu psychického vyčerpania v dôsledku náročných pracovných podmienok,
- inovatívne metódy výučby: nové prístupy na rozvoj kritického myslenia, kreativity a sociálnych zručností žiakov.

Učitelia sa môžu zúčastňovať školení o témach duševného zdravia, inklúzie a efektívneho vyučovania, viesť workshopy a zapájať sa do organizácie školských a komunitných podujatí. Za dôležitú považujeme aj ich spätnú väzbu na aktivity projektu.

3. Rodičia

Potreby:

- podpora v rodičovskej úlohe - potrebujú vedomosti a praktické rady, ako podporiť zdravý vývoj svojich detí a zvládať problémy spojené s výchovou,
- prevencia rizikového správania, ako predchádzať závislostiam, šikane a iným negatívnym javom,
- zdravé návyky a praktické návody, ako zaviesť zdravé stravovanie a pohyb do každodenného života rodiny,
- lepšia komunikácia a zlepšenie vzťahov s deťmi prostredníctvom vzájomného pochopenia a empatie.

Rodičov odporúčame zapojiť do edukačných workshopov, prednášok a konzultácií s odborníkmi. Mali by tiež aktívne spolupracovať so školou pri organizovaní komunitných podujatí, športových dní a kampaní a zapájať sa do spoločných aktivít organizovaných školou.

4. Školskí psychológovia a odborníci

Potreby:

- prístup k školám: možnosť pravidelne pracovať so žiakmi a učiteľmi na prevencii problémov a poskytovaní podpory,
- prezentácia odborných poznatkov: vytvorenie platformy na šírenie osvedčených postupov v oblasti duševného zdravia a prevencie.

Externých spolupracovníkov je potrebné poveriť vedením workshopov, prednášok a konzultácií pre žiakov, učiteľov a rodičov. Mali by tiež participovať na vytváraní metodických materiálov pre školu a komunitu a podporovať budovanie bezpečného a inkluzívneho prostredia na školách.

5. Komunitné organizácie a odborné inštitúcie

Potreby:

- prepojenie so školami, spolupráca na projektoch, ktoré podporujú duševné zdravie, zdravý životný štýl a inklúziu,
- prezentácia odborných služieb a zvýšenie povedomia o dostupných komunitných a zdravotníckych službách,
- spoločenský vplyv formou zapojenia do iniciatív, ktoré majú pozitívny dopad na komunitu.

Tieto inštitúcie môžu poskytovať odborníkov na prednášky, workshopy a konzultácie, participovať na školských a komunitných podujatiach, prípadne poskytovať materiálnu a finančnú podporu projektu.

6. Širšia komunita

Potreby:

- podpora mladej generácie, pretože zdravá a vzdelaná mládež je základom pre rozvoj komunity,
- možnosť aktívne sa podieľať na iniciatívach, ktoré zlepšujú kvalitu života,
- dlhodobé výsledky - prevencia sociálnych a zdravotných problémov v miestnej komunite.

Širšiu komunitu zapojíme do komunitných podujatí organizovaných školou a partnermi, dobrovoľníckej činnosti. Mala by tiež podporovať a šíriť osvetu o duševnom zdraví a zdravom životnom štýle.

4.3 Návrh konkrétnych aktivít na podporu duševného zdravia

Náš návrh štruktúry aktivít na podporu duševného zdravia reflektuje potrebu komplexného prístupu, ktorý zohľadňuje rôznorodé aspekty psychickej pohody mladých ľudí. Jednotlivé kategórie aktivít boli navrhnuté tak, aby pokryli základné oblasti podpory duševného zdravia a zároveň vytvárali synergický efekt v rámci školskej komunity.

Podrobný rozpis aktivít je v Prílohe A. Konkrétne aktivity a ich organizačné zabezpečenie je v Prílohe B.

4.3.1 Integrácia témy duševného zdravia do vzdelávacieho procesu

Prvým krokom je integrácia témy duševného zdravia do vzdelávacieho procesu, pretože škola je prirodzeným priestorom, kde môžu žiaci získavať nielen vedomosti, ale aj praktické zručnosti na zvládanie životných výziev. Táto integrácia umožňuje žiakom pochopiť, že starostlivosť o duševné zdravie je rovnako dôležitá ako starostlivosť o fyzické zdravie. Prepojenie tejto témy s rôznymi predmetmi, ako je biológia, občianska náuka alebo literatúra, prispieva k tomu, že sa stáva prirodzenou súčasťou vzdelávania.

Prednášky a workshopy

- a) **Prednáška: „Čo je duševné zdravie?“** – základy o psychickej pohode, zvládání stresu a prevencii psychických porúch.
- b) **Workshop: „Emócie a ako ich zvládať“** – praktické techniky na zvládanie emócií a stresu.
- c) **Workshop: „Digitálna hygiena“** – riziká nadmerného používania sociálnych sietí a praktické tipy na zdravé digitálne návyky.
- d) **Workshop: „Sebaúcta a pozitívne myslenie“** – aktivity na zvýšenie sebadôvery a pozitívneho myslenia.
- e) **Prednáška o šikanovaní a kyberšikane** – ako ju rozpoznať, zvládať a riešiť.

Sebauvedomenie a relaxácia

- a) **Meditácia a mindfulness hodiny** – krátke cvičenia na zvýšenie všímanosti a uvoľnenie.
- b) **Dni bez technológií** – podpora offline aktivít na zlepšenie sociálnych väzieb a psychickej pohody.
- c) **Tvorivé dielne** – výraz cez kresbu, hudbu, písanie alebo tanec na zvládanie emócií.
- d) **Denník vd'ačnosti** – povzbudenie žiakov, aby denne zapisovali veci, za ktoré sú vd'ační.
- e) **Cvičenie emocionálnej gramotnosti** – hry na rozpoznávanie a vyjadrovanie pocitov.

Integrácia do vyučovania

a) Integrované témy v predmetoch

- Biológia: vysvetlenie fyziológie stresu, spánku, duševných porúch.
- Občianska náuka: témy ako sebareflexia, sebaúcta, rovnováha medzi prácou a oddychom.

- Literatúra: analyzovanie postáv v krízových situáciách a ich reakcií.
- b) **Tvorba školských plagátov** – žiaci navrhnu informačné plagáty na podporu duševného zdravia.
- c) **Projekty a skupinová práca** - žiaci v tímoch pripravia prezentácie, plagáty alebo videá na tému duševného zdravia.
- d) **Rolové hry** - simulácie reálnych situácií, napr. rozhovory s kamarátom v kríze, návšteva poradcu.
- e) **Prípadové štúdie** - analyzovanie konkrétnych situácií, ktoré ilustrujú problémy s duševným zdravím a diskusia o možných riešeniach a hľadanie vhodnej podpory.
- f) **Krúžky a voľnočasové aktivity** - zriadenie krúžku zameraného na duševnú pohodu
- g) **Zážitkové učenie** - exkurzie do komunitných centier alebo organizácií, ktoré sa venujú duševnému zdraviu

Komunitné a sociálne aktivity

- a) **Peer-to-peer podpora** – vytvorenie siete študentov vyškolených na podporu rovesníkov.
- b) **Týždeň duševného zdravia** – týždenná kampaň so súťažami, prednáškami a aktivitami na zlepšenie pohody.
- c) **Zážitkové aktivity v prírode** – turistika alebo pobyt vonku zameraný na relaxáciu a tímovú spoluprácu.
- d) **Diskusné panely s odborníkmi** – účasť psychológov, terapeutov a aktivistov na diskusiách so žiakmi.
- e) **Podporné skupiny pre rodičov a žiakov** – možnosti zdieľať skúsenosti a učiť sa techniky na podporu pohody.

Vzdelávacie materiály

- a) **Interaktívne brožúry** – Jednoduché informácie o tom, ako zvládať stres, úzkosť a konflikty.
- b) **Edukačné videá a podcasty** – Krátke multimediálne formáty vysvetľujúce tému duševného zdravia.
- c) **Online kurzy** – Krátke e-learningové kurzy pre žiakov a učiteľov.
- d) **Komiksy a ilustrácie** – Kreatívne spracované situácie, ktoré mladí ľudia zažívajú, s praktickými tipmi.

4.3.2 Rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností

Rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností je nevyhnutný pre úspešné zvládanie medziľudských vzťahov a budovanie emocionálnej odolnosti. Tieto zručnosti sú kľúčové v období dospievania, keď žiaci čelia náročným sociálnym situáciám a prechádzajú dôležitými životnými zmenami. Ich posilňovanie pomáha predchádzať konfliktom, budovať empatiu a zlepšovať celkovú atmosféru v triede.

Tréningy sociálnych a emocionálnych zručností

- a) **Workshop empatie:** simulácie situácií, v ktorých si študenti osvojujú schopnosť vnímať a pochopiť pocity iných.
- b) **Tréning riešenia konfliktov:** praktické cvičenia na zvládanie konfliktov v škole aj mimo nej.
- c) **Kurz emocionálnej inteligencie:** aktivity na rozpoznávanie a zvládanie emócií u seba a u iných.
- d) **Hry na budovanie dôvery:** skupinové aktivity zamerané na posilnenie vzájomnej dôvery medzi spolužiakmi.
- e) **Role-playing aktivity:** modelové situácie, kde sa študenti učia zvládať náročné sociálne situácie.

Podpora tímovej spolupráce

- a) **Teambuildingové aktivity:** hry zamerané na posilnenie tímového ducha
- b) **Skupinové projekty:** tvorba spoločného výstupu, ako je plagát, prezentácia alebo video
- c) **Športové turnaje:** podpora tímovej práce cez športové aktivity
- d) **Hra na prežitie:** simulácia, kde študenti spoločne riešia problémy a robia rozhodnutia

Mentoringové a peer-to-peer programy

- a) **Rovesnícky mentoring:** starší študenti poskytujú podporu mladším spolužiakom.
- b) **Podporné skupiny:** organizovanie pravidelných stretnutí, kde si študenti môžu zdieľať svoje skúsenosti.
- c) **Tréning peer-to-peer podpory:** špeciálne školenia pre vybraných študentov, aby mohli pomáhať rovesníkom v emocionálnych alebo sociálnych problémoch.
- d) **Program „priateľ na telefóne“:** možnosť anonymného poradenstva poskytovaného vyškolenými študentmi.

- e) **Mentoring od externých odborníkov:** stretnutia s profesionálmi na témy zvládania stresu, budovania odolnosti a motivácie.

Budovanie komunitného ducha

- a) **Týždeň spolupráce:** tematický týždeň s aktivitami zameranými na zlepšenie komunikácie a tímovej práce.
- b) **Študentské komunitné projekty:** zapojenie žiakov do aktivít, ktoré podporujú školu alebo miestnu komunitu (napr. upratovanie verejných priestranstiev).
- c) **Súťaže medzi triedami:** programy, kde triedy súťažia v rôznych oblastiach a zároveň spolupracujú.
- d) **„Deň priateľstva“:** aktivity podporujúce náhodné párovanie študentov na vzájomné spoznávanie a spoluprácu.

Podpora komunikácie a sebvýjadrenia

- a) **Debatné krúžky:** rozvoj komunikačných schopností cez riadené diskusie na rôzne témy.
- b) **Cvičenia na aktívne počúvanie:** interaktívne aktivity, kde sa študenti učia efektívne počúvať a reagovať.
- c) **Kreatívne písanie:** povzbudenie študentov, aby prostredníctvom denníkov alebo esejí vyjadrovali svoje emócie.

Spoločenské udalosti a aktivity

- a) **Komunitný piknik alebo výlet:** posilnenie sociálnych väzieb mimo školského prostredia.
- b) **Film a diskusia:** premietanie filmu o sociálnych témach nasledované skupinovú diskusiou.
- c) **„Deň vd'ačnosti“:** špeciálny deň zameraný na zdieľanie pozitívnych skúseností a vďaky medzi spolužiakmi.

4.3.3 Podpora spolupráce medzi školami a komunitnými organizáciami

Podpora spolupráce medzi školami a komunitnými organizáciami prináša do vzdelávacieho prostredia odborné znalosti a zdroje, ktoré škola nemusí mať k dispozícii. Komunitné organizácie môžu ponúknuť špecializované programy, poradenské služby a odborné prednášky, čím sa rozširujú možnosti podpory žiakov a učiteľov. Táto spolupráca zároveň posilňuje prepojenie školy s miestnou komunitou.

Partnerstvá so zdravotníckymi a sociálnymi organizáciami

- a) **Série prednášok a workshopov so psychológmi a terapeutmi** z miestnych zdravotníckych zariadení pre študentov a učiteľov.
- b) **Konzultačné dni s odborníkmi na duševné zdravie**
- c) **„Adoptuj organizáciu“:** Študenti pracujú na projektoch, ktoré podporujú konkrétnu komunitnú organizáciu

Spoločné projekty so školami a komunitnými centrami

- a) **Dobrovoľnícke programy:** študenti pomáhajú v komunitných centrách (napr. pri aktivitách pre seniorov alebo deti).
- b) **Workshopy zručností:** organizácia praktických workshopov (napr. varenie, umelecké aktivity) pre komunitu za účasti študentov.
- c) **Podpora znevýhodnených skupín:** spoločné aktivity na pomoc marginalizovaným komunitám (napr. organizácia zbierok alebo vzdelávacích programov).
- d) **Medzigeneračné programy:** študenti a starší občania sa stretávajú v komunitnom centre, aby spolupracovali na projektoch alebo zdieľali skúsenosti.

Participácia na komunitných podujatiach

- a) **Školské stánky na komunitných akciách:** prezentácia školských projektov zameraných na podporu duševného zdravia.
- b) **Účasť na Dňoch zdravia:** školské tímy pripravujú aktivity zamerané na psychickú pohodu a zdravý životný štýl.
- c) **Komunitné festivaly:** škola organizuje vystúpenia, výstavy alebo prednášky na miestnych kultúrnych podujatiach.
- d) **Športové podujatia:** spoločné športové akcie školy a komunity na podporu fyzickej a psychickej pohody.
- e) **Deň otvorených dverí:** škola a miestne organizácie spoločne predstavujú svoju činnosť.

Vzdelávacie a osvetové aktivity

- a) **Tvorba komunitnej knižnice:** zbierka kníh, brožúr a materiálov o duševnom zdraví dostupných pre školu aj komunitu.
- b) **Edukačné kampane:** spoločná príprava informačných kampaní o duševnom zdraví (napr. plagáty, videá, podcasty).
- c) **Rodičovské besedy:** stretnutia rodičov, učiteľov a odborníkov z komunitných organizácií na tému podpory duševného zdravia detí.

- d) **Skríning duševného zdravia:** spolupráca s odbornými organizáciami na zabezpečení anonymných dotazníkov pre študentov.

4.3.4 Rozvoj kritického myslenia, kreatívnych zručností a sociálnej inteligencie

Rozvoj kritického myslenia, kreatívnych zručností a sociálnej inteligencie reflektuje potrebu prípravy žiakov na život vo svete, kde budú čeliť komplexným problémom. Tieto schopnosti sú základom pre schopnosť riešiť problémy, inovovať a budovať zdravé vzťahy. Kreatívne aktivity poskytujú priestor na sebaujadrnenie a posilnenie sebadôvery.

Umelecké workshopy

- a) **Výtvarné workshopy, hudobné a divadelné improvizácie**
- b) **Literárne písanie:** písanie príbehov, básní alebo eseí na tému spoločenských hodnôt alebo emocionálnej inteligencie.
- c) **Fotografický workshop:** dokumentovanie každodenného života alebo projekt na tému „čo je pre mňa dôležité“.

Kurzy emocionálnej a sociálnej inteligencie

- a) **Tréning aktívneho počúvania:** praktické cvičenia na zlepšenie komunikačných schopností.
- b) **Workshop empatie:** simulácie situácií na rozvíjanie schopnosti vcítiť sa do pocitov iných ľudí.
- c) **Cvičenia na zvládanie konfliktov:** modelové situácie, kde študenti nacvičujú riešenie konfliktov.
- d) **Simulácie rozhovorov:** nácvik vedenia citlivých rozhovorov alebo presvedčovania.

Rozvoj kritického myslenia

- a) **Debatné súťaže** zamerané na riešenie aktuálnych spoločenských problémov.
- b) **Analýza mediálnych obsahov:** kritické zhodnotenie správ a článkov v médiách.
- c) **Workshop „Logické myslenie v každodennom živote“:** riešenie problémov cez logické úlohy a diskusie.
- d) **Hodina filozofie:** otvorené diskusie o etických dilemách alebo filozofických otázkach.

Kreatívne riešenie problémov

- a) **Hackathony:** riešenie výziev (ekologických alebo spoločenských) za obmedzený čas.

- b) **Hra „čo ak...“:** diskusia na tému alternatívnych scenárov (napr. „čo ak by neexistovali školy?“).
- c) **Brainstormingové workshopy:** kolektívne hľadanie kreatívnych nápadov na konkrétne témy.
- d) **Tvorba prototypov:** návrh a prezentácia nových produktov alebo služieb zameraných na riešenie problémov.
- e) **Hry na podporu inovatívneho myslenia:** vytváranie zlepšení pre každodenné objekty.

Digitálna gramotnosť

- a) **Workshop kritickej práce s informáciami:** vyhľadávanie, overovanie a analyzovanie online zdrojov.
- b) **Bezpečnosť na internete:** tréning zameraný na rozpoznávanie kyberšikany, hoaxov a fake news.
- c) **Tvorba multimediálneho obsahu:** naučiť študentov, ako tvoriť videá, podcasty alebo blogy na zmysluplné témy.
- d) **Digitálny detox:** projekt, kde študenti skúmajú vplyv obmedzenia digitálnych zariadení na ich pohodu.

4.3.5 Vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia

Vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia je základným predpokladom pre efektívne vzdelávanie a osobný rozvoj. Len v prostredí, kde sa žiaci cítia akceptovaní a bezpeční, môžu naplno rozvíjať svoj potenciál. Inkluzívne prostredie tiež znižuje stigmatizáciu a bagatelizovanie duševných problémov, čím podporuje otvorenosť a ochotu vyhľadávať pomoc.

Podpora inkluzívneho školského prostredia

- a) **„Deň diverzity“:** téma na oslavu rôznorodosti kultúr, jazykov, náboženstiev a záujmov študentov.
- b) **Triedne pravidlá inklúzie:** vytvorenie pravidiel správania, ktoré podporujú vzájomný rešpekt a inklúziu.
- c) **Nástenná mapa diverzity:** vizuálna reprezentácia rôznorodosti triedy alebo školy.
- d) **Projekt „Hrdinovia inklúzie“:** študenti predstavujú príbehy ľudí, ktorí bojovali za rovnosť a rešpekt.

- e) **Skupinové diskusie o stereotypoch:** otvorená diskusia na tému stereotypov a ich vplyvu na spoločnosť.

Mentoring pre žiakov

- a) **Program „Starší brat/sestra“:** starší študenti podporujú mladších rovesníkov, ktorí potrebujú vedenie.
- b) **Rovesnícky mentoring:** špeciálne vyškolení študenti poskytujú emocionálnu a sociálnu podporu svojim rovesníkom.
- c) **Podpora pre nových žiakov:** program na pomoc novým študentom pri integrácii do školského prostredia.
- d) **Mentoringové kluby:** pravidelné stretnutia mentora a jeho skupiny študentov na rôzne témy (napr. sebadôvera, vzťahy).
- e) **Individuálne konzultácie** žiakom s problémami.

Prevencia šikany

- a) **Antibullyingový program:** vytvorenie školského programu na prevenciu šikany vrátane školení pre učiteľov a žiakov.
- b) **Skrinky dôvery:** anonymné miesto, kde môžu žiaci nahlásiť šikanu alebo požiadať o pomoc.
- c) **Film a diskusia:** premietani filmu o šikanovaní s následnou diskusiou o prevencii.
- d) **Kampaň „Hovorme o šikane“:** týždeň venovaný osvete o šikanovaní a jeho riešení.
- e) **Divadlo pre zmenu:** scénky hrané študentmi o šikane a jej dôsledkoch s interaktívnym zapojením publika.

Budovanie bezpečného prostredia

- a) **Pravidelné anonymné prieskumy** na zistenie úrovne bezpečnosti a inklúzie v škole.
- b) **Školenia pre učiteľov:** tréning techník na rozpoznanie a riešenie problémov v triede.
- c) **Podporné skupiny:** stretnutia pre študentov, ktorí sa cítia marginalizovaní.
- d) **Kruhy podpory:** týždenné stretnutia triedy na zdieľanie pozitívnych skúseností a riešenie problémov.
- e) **Tvorba školského etického kódexu:** študenti spolu s učiteľmi definujú, ako chcú vytvárať inkluzívnu školu.

4.3.6 Podpora duševného zdravia a pohody

Podpora duševného zdravia a pohody je centrálnym pilierom všetkých aktivít. Bez ohľadu na ostatné aspekty je dôležité vytvárať priestor, kde sa žiaci môžu zamerať na svoju psychickú pohodu prostredníctvom relaxačných techník, budovania odolnosti a dostupnosti psychologickej podpory.

Prednášky a kurzy pre žiakov

- a) **Prednáška „Čo je duševné zdravie?“** – základy o tom, ako udržiavať psychickú pohodu.
- b) **Workshop o zvládaní stresu:** praktické techniky na zvládanie stresových situácií.
- c) **Kurz emocionálnej gramotnosti:** identifikácia a zvládanie emócií.
- d) **Program „Cesta k odolnosti“:** ako budovať psychickú odolnosť voči výzvam.
- e) **Prednáška o mindfulness:** techniky zamerané na zlepšenie sústredenia a pokoja.

Konzultácie a podpora

- a) **Individuálne konzultácie s psychológom:** pravidelná dostupnosť psychológov pre žiakov.
- b) **Skupinové diskusie:** otvorený priestor na zdieľanie skúseností a problémov.
- c) **Podporné skupiny:** stretnutia pre žiakov, ktorí zažívajú psychické ťažkosti.
- d) **Rodičovské konzultácie:** pomoc rodičom pri podpore duševného zdravia ich detí.
- e) **Odborné poradenstvo pre učiteľov:** konzultácie na tému zvládania problémových situácií.

Prevencia závislostí

- a) **Prednáška „Riziká digitálnych závislostí“:** informácie o vplyve sociálnych médií a hier.
- b) **Workshop o zvládaní túžby po závislostiach:** stratégie na prevenciu a zvládanie závislostí.
- c) **Kampaň „Život bez závislostí“:** propagácia zdravých alternatív trávenia času.
- d) **Študentské výstupy na tému závislostí:** príprava plagátov, videí alebo esejí o tejto téme.
- e) **Týždeň bez technológií:** výzva na obmedzenie používania elektroniky a zdieľanie skúseností.

Vzdelávanie učiteľov a rodičov

- a) **Školenie „Ako byť prvou pomocou“:** tréning pre učiteľov a rodičov na rozpoznanie problémov a poskytnutie prvej pomoci.
- b) **Workshop o zvládaní stresu:** techniky pre rodičov a učiteľov na zvládanie vlastného stresu.
- c) **Rodičovské semináre o duševnom zdraví:** informácie o tom, ako podporovať psychickú pohodu detí doma.
- d) **Kurz prevencie vyhorenia:** pre učiteľov zameraný na zvládanie pracovného stresu.
- e) **Informačné brožúry:** tvorba a distribúcia jednoduchých materiálov pre rodičov a učiteľov o podpore duševného zdravia.

Aktivity na podporu pohody a prevenciu problémov

- a) **Relaxačné techniky:** skupinové meditácie alebo dychové cvičenia pre žiakov.
- b) **Športové aktivity:** programy na podporu fyzického aj psychického zdravia.
- c) **Umelecké workshopy:** maľovanie, hudba alebo písanie ako forma emocionálneho vyjadrenia.
- d) **„Deň duševného zdravia“:** špeciálny deň s prednáškami, aktivitami a konzultáciami.
- e) **Knihy na tému duševného zdravia:** Školská knižnica s literatúrou na podporu psychickej pohody.

4.3.7 Podpora zdravého životného štýlu detí, mládeže

Podpora zdravého životného štýlu detí a mládeže dopĺňa tento rámec tým, že zdôrazňuje vzťah medzi fyzickým a duševným zdravím. Pravidelný pohyb, zdravé stravovanie a dostatok spánku majú významný vplyv na psychickú pohodu a schopnosť zvládať stres. Ich integrácia do školského prostredia je preto nevyhnutná.

Podpora pohybových aktivít

- a) **Školské športové kluby**
- b) **Ranná rozcvička:** krátke pohybové aktivity na začiatku školského dňa.
- c) **Týždeň pohybu:** týždenný program zameraný na športové a pohybové aktivity pre všetky vekové skupiny.
- d) **Pohybové prestávky:** zavedenie krátkych cvičení počas vyučovania.
- e) **Skupinové fitness hodiny:** aerobik, joga alebo strečing pre žiakov a učiteľov.

Organizácia školských súťaží a turnajov

- a) **Školské turnaje**
- b) **Medzitriedne športové súťaže**
- c) **Dni outdoorových hier:** organizovanie hier a športových aktivít na čerstvom vzduchu.
- d) **Turistické výpravy:** spoločné túry alebo orientačné behy v prírode.

Vzdelávanie o zdravej výžive

- a) **Workshopy o zdravej výžive:** prednášky na tému vyváženej stravy a pitného režimu.
- b) **Kurzy varenia:** naučiť žiakov pripravovať jednoduché a zdravé jedlá.
- c) **Deň zdravej výživy:** ukážky zdravých jedál, ochutnávky a diskusie o správnom stravovaní.
- d) **Zdravé desiaty:** súťaže o najkreatívnejšie a najzdravšie desiaty.
- e) **Záhradkárske aktivity:** pestovanie byliniek alebo zeleniny v školských záhradách.

Kombinácia pohybu a vzdelávania

- a) **Aktívne učenie:** vzdelávacie hry a aktivity spojené s pohybom.
- b) **Krokomerová výzva:** súťaž, kto počas týždňa urobí najviac krokov.
- c) **Cyklistické dni:** podpora jazdy na bicykli vrátane bezpečnosti na cestách.
- d) **Zdravotná osvetová kampaň:** tvorba informačných materiálov o zdravom životnom štýle.
- e) **Športové dni s rodinou:** aktivity zapájajúce deti aj rodičov do športových hier.

Dlhodobé programy

- a) **Zdravá škola:** dlhodobý program zahŕňajúci pohybové aktivity, zdravé stravovanie a psychickú pohodu.
- b) **Fitness challenge:** výzvy na zlepšenie fyzickej kondície (napr. počet drepov alebo klikov za mesiac).
- c) **„Zelený obed“:** jedálenské menu zamerané na vegetariánske a zdravé jedlá.
- d) **Bežecký klub:** pravidelné behy pre žiakov, učiteľov a rodičov.

4.4 Organizačné zabezpečenie aktivít

Realizácia navrhnutých aktivít si vyžaduje dôkladné personálne, materiálno-technické a finančné zabezpečenie. Personálne zabezpečenie zahŕňa zapojenie kvalifikovaných odborníkov, ako sú školskí psychológovia, sociálni pedagógovia, špeciálni pedagógovia

a vyškolení učiteľa. Dôležitá je aj spolupráca s externými odborníkmi z oblasti duševného zdravia, komunitných organizácií či zdravotníckych zariadení.

Materiálno-technické zabezpečenie zahŕňa dostupnosť vhodných priestorov na realizáciu aktivít, ako sú učebne, školské knižnice alebo oddychové zóny. Tieto priestory by mali byť vybavené potrebnými pomôckami, napríklad vizuálnymi materiálmi, didaktickými nástrojmi alebo technológiami na interaktívne vzdelávanie.

Finančné zabezpečenie predstavuje neoddeliteľnú súčasť projektu. Je potrebné pokryť náklady spojené s prípravou a realizáciou aktivít, vrátane odmien pre odborníkov, nákupu materiálov, organizácie školení pre pedagógov a propagácie aktivít medzi žiakmi a rodičmi. Finančné zdroje môžu pochádzať z rozpočtu školy, grantových programov, sponzorských príspevkov alebo spolupráce s komunitnými organizáciami a miestnymi samosprávami.

Podrobné zabezpečenie je v Prílohe D.

4.5 Koncept komunitného centra na podporu duševného zdravia detí a mládeže

Komunitné centrum by fungovalo ako priestor, ktorý zblížuje rôzne skupiny ľudí – deti, rodičov, pedagógov a miestne organizácie. Spoločné aktivity a programy by podporili spoluprácu a solidaritu, čím by sa posilnili sociálne väzby v komunite. Centrum by mladým ľuďom poskytovalo príležitosti na aktívne zapojenie sa do komunitných projektov, dobrovoľníckych aktivít a programov na osobnostný rozvoj. To prispieva k vytvoreniu aktívnejšej a súdržnejšej spoločnosti.

4.5.1 Priestory a vybavenie

Komunitné centrum by malo nasledovné dispozičné riešenie:

1. Recepčia a informačná zóna

Miesto prvého kontaktu pre návštevníkov centra, kde získajú potrebné informácie o službách a aktivitách.

Vybavenie: recepčný pult s informačnými materiálmi, pohodlné sedenie pre čakajúcich návštevníkov, interaktívny informačný kiosk pre vyhľadanie programov a služieb.

2. Relaxačná zóna

Miesto na oddych a regeneráciu, kde môžu deti a mládež načerpať nové sily. Priestor na tvorivé a voľnočasové aktivity, ktoré podporujú seberealizáciu a zábavu.

Vybavenie: pohodlné sedacie vaky, pohovky a kreslá, tlmené osvetlenie, ktoré vytvára pokojnú atmosféru, police s knihami a časopismi o duševnom zdraví a motivácii, akvárium alebo prírodné dekorácie, stavebnice a tvorivé hry.

3. Terapeutická miestnosť

Priestor na individuálne alebo skupinové terapeutické sedenia.

Vybavenie: diskrétna a zvukovo izolovaná miestnosť na zaistenie súkromia, pohodlné kreslá a stoličky na sedenie, terapeutické pomôcky, nástenné tabule alebo flipcharty

4. Multifunkčná miestnosť

Priestor na workshopy, prednášky, diskusie a skupinové aktivity.

Vybavenie: skladacie stoly a stoličky na flexibilné usporiadanie priestoru, projektor, interaktívna tabuľa a ozvučovací systém, pomôcky na skupinové aktivity (napr. flipcharty, kartičky, pracovné listy), premietacie zariadenie na filmové večery.

5. Exteriérová záhrada

Priestor na outdoorové aktivity a relaxáciu v prírode.

Vybavenie: oddychové lavičky a altánok, záhradné ihrisko alebo priestor na hry, zóny s bylinkami a kvetmi, priestor na outdoorové workshopy a meditácie.

4.5.2 Programy a aktivity

Komunitné centrum by mohlo organizovať workshopy na mindfulness, zvládanie stresu, posilnenie sebaúcty, komunikácia, terapiu umením, hudobná terapia, divadlo a literárna tvorba, športové aktivity, prednášky o duševnom zdraví, zdravých vzťahoch a sociálnych zručnostiach, Peer-to-peer programy starších žiakov ako mentorov mladších, rodinné dni, komunitné fóra medzi školami, rodičmi a odborníkmi a dobrovoľnícke programy.

4.5.3 Prevádzkový model

Centrum by malo fungovať ako partnerstvo medzi školami, zdravotníckymi zariadeniami, miestnymi neziskovými organizáciami a samosprávou. Financie by sa získali kombináciou verejných zdrojov, grantov, sponzoringu a dobrovoľných príspevkov. Personálne zabezpečenie by tvoril tím odborníkov zahŕňajúci psychológov, sociálnych pracovníkov, pedagógov a terapeutov, doplnený dobrovoľníkmi.

4.6 Propagácia projektu na školách a motivácia k realizácii aktivít

Propagácia projektu na školách je kľúčovým prvkom, ktorý zabezpečuje, že navrhované aktivity získajú potrebnú podporu medzi žiakmi, pedagógmi a rodičmi. Úspešná propagácia by mala byť systematická, kreatívna a inkluzívna.

4.6.1 Propagačné stratégie

Efektívna propagácia a motivácia zabezpečujú, že projekt bude vnímaný ako hodnotný a prospešný. Navrhujeme použiť nasledovné propagačné stratégie.

a) Predstavenie projektu vedeniam škôl

- Pripraviť stručný pútavý informačný balík, ktorý obsahuje hlavné ciele a prínosy projektu pre školu, žiakov, učiteľov a rodičov, možnosti financovania
- Osobné stretnutia s vedením škôl

b) Zapojenie učiteľov a školského personálu

- Vhodné zorganizovať úvodné workshopy pre učiteľov, aby pochopili, ako môžu integrovať projekt do svojho vyučovania
- Poskytnúť učiteľom metodické materiály a prispôbené vzdelávacie plány

c) Informačné kampane pre žiakov

- Plagáty a letáky na viditeľných miestach
- Jednoduché a pútavé príspevky na školských sociálnych sieťach alebo weboch
- Úvodné podujatia, kde odborníci vysvetlia prínosy projektu

d) Zapojenie rodičov

- Rodičovské združenia - predstaviť projekt na stretnutiach rodičov
- Newslettery a informačné e-maily o plánovaných aktivitách

4.6.2 Motivácia k realizácii aktivít

Existujú viaceré efektívne spôsoby, ako motivovať školy i cieľové skupiny k účasti na programoch.

a) Finančná podpora

- Nájsť vhodné granty alebo sponzorské príspevky, ktoré pokryjú náklady na materiály, školenia a odborné prednášky
- Poskytnúť školám jasný prehľad o dostupných zdrojoch financovania

b) Uznanie a zviditeľnenie

- Zorganizovať súťaže medzi školami, kde budú ocenené realizované aktivity

- Propagovať úspechy škôl na sociálnych sieťach, v médiách, podujatiach

c) Návod na implementáciu

- Pripraviť metodické pokyny a pomôcky, ktoré môžu učitelia ľahko aplikovať
- Poskytnúť možnosť konzultácie s odborníkmi počas realizácie projektu

d) Možnosť zapojiť sa do pilotných aktivít

- Školy môžu najprv vyskúšať časť projektu bez nutnosti dlhodobej záväznosti

f) Zdieľanie s inými školami a inštitúciami

- Aktívna účasť školy na regionálnych alebo národných vzdelávacích podujatiach, kde sa môžu podeliť o svoje skúsenosti
- Organizácia stretnutí alebo výmeny skúseností s inými školami, komunitnými organizáciami a inštitúciami
- Realizácia online seminárov, kde môžu ostatné školy a inštitúcie diskutovať o prínosoch projektu a implementovať podobné aktivity.

g) Siet'ovanie a budovanie partnerstiev

- Zdieľanie výsledkov prostredníctvom národných a medzinárodných sietí, ako sú ERASMUS+, eTwinning alebo miestne pedagogické organizácie
- Prepojiť školy s komunitnými organizáciami, ktoré im môžu pomôcť realizovať projekt

4.7 Časový harmonogram realizácie projektu

Projekt bude rozdelený do štyroch fáz: prípravná, implementačná, vyhodnocovacia a udržateľnosti. Predpokladaná dĺžka projektu je 12 mesiacov.

Podrobný harmonogram je v Prílohe E.

4.8 Hodnotenie návrhu aktivít odborníkmi zo škôl

Za pomoci sociálneho pedagóga Spojenej školy v Detve sme oslovili výchovných poradcov a mentorov v školách v Banskobystrickom kraji. Oslovili sme 35 ľudí, vrátilo sa nám v čase spracovania našej práce 10 odpovedí. Očakávame, že do prezentácie výsledkov projektu nám budú doručené ešte ďalšie odpovede.

70 % opýtaných si myslí, že témy nami navrhovaných aktivít zodpovedajú aktuálnym potrebám školy, 30 % je presvedčených, že zodpovedajú čiastočne. Rovnako 70 % percent opýtaných vidí vo svojej škole priestor na realizáciu aktivít.

50 % opýtaných je presvedčených, že tieto témy môžu byť veľmi dobre alebo do určitej miery integrované do bežného vyučovacieho procesu. Druhá polovica si myslí, že táto možnosť je skôr nereálna. Najčastejšie by vyučovanie o duševnom zdraví aplikovali počas triednických hodín (70 %), z bežných predmetov hlavne na etickej výchove a občianskej náuke (60 %), resp. telesnej výchove (40 %).

Až 70 % opýtaných hodnotí potenciál týchto aktivít zlepšiť vzťahy medzi žiakmi pozitívne - 60 % v nich vidí vysoký potenciál, 10 % dokonca veľmi vysoký potenciál.

Všetkých 100 % opýtaných si myslí, že by ich učitelia dokázali viesť takéto aktivity, ak by boli odborne vyškolení - z toho polovica určite a druhá polovica pravdepodobne áno. Veľmi pozitívne tiež vnímajú príležitosti, ktoré školám ponúka spolupráca s miestnymi organizáciami - až 80 % opýtaných v tom vidí veľkú príležitosť pre prípravu vhodných aktivít na podporu duševného zdravia mladých ľudí.

Najväčší potenciál vidia v poradenských centrách pre mládež (100 %), neziskové organizácie zamerané na duševné zdravie, kultúrne organizácie (80 %), miestne samosprávy a regionálne úrady (70 %), psychologické centrá a kliniky, organizácie podporujúce zdravý životný štýl, mládežnícke a dobrovoľnícke skupiny, organizácie zamerané na prevenciu šikany (60%), zdravotnícke zariadenia a odborníci (50 %).

V našich aktivitách vidia experti zo škôl veľký prínos - až 80 % opýtaných.

Všetci opýtaní súhlasia, že navrhované aktivity môžu prispieť k vytváraniu bezpečnejšej a inkluzívnejšej školy (90 % určite, 10 % pravdepodobne). 60 % opýtaných vidí vo svojej škole potrebu posilniť tieto aktivity ako veľkú, 40 % ako priemernú.

Čo sa týka foriem podpory, najviac by privítali: relax zóny v škole pre žiakov na odbúranie stresu počas prestávok, tréningy zvládania stresu a emócií pre študentov a učiteľov, spoluprácu s externými odborníkmi (80 %), individuálne konzultácie s odborníkmi pre žiakov a učiteľov, aktivity zamerané na rozvoj kritického myslenia a kreativity (70 %), pravidelné workshopy a prednášky na tému duševného zdravia, školenia pre učiteľov o technikách podpory duševnej pohody žiakov, podporné skupiny pre rodičov na zvládanie výziev pri výchove, programy na prevenciu šikany a vytváranie inkluzívneho prostredia, vzdelávacie materiály o duševnom zdraví pre žiakov a učiteľov (60 %). Zaujímavé sú pre nich aj športové aktivity a podpora zdravého životného štýlu, relaxačné cvičenia (50 %), tematické dni a týždne zamerané na duševné zdravie, zážitkové aktivity na budovanie tímového ducha a komunikácie (40 %).

Takmer všetci (90 %) zástupcovia škôl si myslia, že aj aktivity zamerané na zdravý životný štýl by mohli byť atraktívne pre žiakov.

V závere sme zhrnuli využitie nami navrhovaných aktivít. 60 % opýtaných považuje naše aktivity za čiastočne realistické, 20 % za realistické. Iba 20 % ich považuje za skôr nerealistické (najmä v ich rozsahu). Ak by sa taký program spustil (napr. prostredníctvom zriaďovateľa), všetci by boli ochotní implementovať ho na svojej škole - 70 % odpovedalo pravdepodobne áno, 30 % určite áno.

Tragická udalosť na gymnáziu v Spišskej Starej Vsi poukazuje na nevyhnutnosť venovať väčšiu pozornosť duševnému zdraviu mladých ľudí. Je pripomienkou, že prevencia a podpora v tejto oblasti nemôže byť podceňovaná. Programy, ktoré podporujú inkluzívne prostredie, zvládanie emócií a budovanie vzťahov, sú kľúčové pre vytvorenie bezpečnejších škôl.

Závery tohto prieskumu potvrdzujú dôležitosť cielenej podpory duševného zdravia, spolupráce s komunitou a zapojenia odborníkov. Akékoľvek zásahy musia byť systematické a dlhodobé, aby mali pozitívny dopad na školské prostredie a žiakov samotných.

Dotazník a jeho podrobné vyhodnotenie je v Prílohe H a Prílohe I.

4.9 Návrh rozpočtu konkrétneho projektu duševného zdravia

Navrhovaný projekt je vhodný pre akúkoľvek strednú školu. Obsahuje širšie spektrum aktivít viacerých druhov

Položka	Zdôvodnenie	Počet jednotiek	Cena za jednotku	Jednotky	Spolu
Workshop „Dychové a relaxačné cvičenia“ – LucYoga	Základný kurz na dychové a relaxačné cvičenia pre žiakov - pre lepšiu fyzickú a psychickú pohodu žiakov	4	60,00 €	hod	240,00 €
Odborný liečebný ústav Predná Hora – online prednášky	2 workshopy: Šport ako prevencia závislostí „terapia životným štýlom“, Závislosť ako dôsledok syndrómu vyhorenia - zvýšenie povedomia v danej oblasti a zvyšovanie kompetencií	2	90,00 €	na deň	180,00 €
IPČKO – Káčko workshop duševného zdravia	Workshop je zameraný na podporu duševného zdravia žiakov prostredníctvom viacerých interaktívnych aktivít v triede	2	25,00 €	hod	50,00 €
„Deň zdravia, pohybu a vzťahov“	Celodenná aktivita pre celú školu. Obsah: prednášky o duševnom zdraví, zvládání stresu, sebahodnotenie a emocionálnej inteligencii, cvičenia na posilnenie tímovej spolupráce, vzájomného pochopenia a sebadôvery, športové aktivity, príprava zdravého jedla... Aktivita podporí komunikáciu, tímovú prácu, zdravý životný štýl, pozitívne emócie, vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi: náklady na prenájom športového areálu (250), náklady na workshopy (250)	1	500,00 €	na deň	500,00 €

Zimný športový deň	vstupné na ľadovú plochu a lyžiarskeho areálu - Aktivita podporí komunikáciu, tímovú prácu, zdravý životný štýl, pozitívne emócie, vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi	1	300,00 €	ks	300,00 €
Náklady na dobrovoľnícke aktivity	materiálne zabezpečenie dobrovoľníckych aktivít - drobný materiál, farby na maľovanie vianočných ozdôb, veľkonočných ozdôb, materiálne zabezpečenie spoločných aktivít s dôchodcami (výsadba záhonov, bylinkovej záhrady)	1	400,00 €	ks	400,00 €
Nákup učebných pomôcok	nákup odbornej literatúry pre školský podporný tím na lepšiu orientáciu v problematike	5	20,00 €	ks	100,00 €
Materiálne zabezpečenie aktivít projektu	nákup drobných pomôcok na spríjemnenie prostredia žiakov - obstaranie sedacích vakov, relaxačných podložiek, kvetinovej výzdoby a pod.	1	400,00 €	ks	400,00 €
Náklady na zabezpečenie Hackatonu	materiálne zabezpečenie Hackatonu (drobný materiál, pomôcky na prezentáciu výstupu hackatonu, občerstvenie	1	250,00 €	ks	250,00 €
Spolu					2420 €

5 DISKUSIA

Projekt priamo ovplyvňuje kvalitu vzdelávacieho procesu, školské prostredie a celkovú reputáciu inštitúcie. Implementácia takýchto aktivít prispieva k zlepšeniu školského prostredia, v ktorom sa **žiaci cítia bezpečne a podporovaní**. Výrazné zníženie výskytu šikany a konfliktov v triedach zároveň umožňuje vytvárať harmonickejšie vzťahy medzi žiakmi, čo pozitívne vplýva na ich spoluprácu a celkovú atmosféru v škole.

Súčasne sa posilňuje vzdelávací proces. Žiaci, ktorí sú fyzicky a duševne odolní, **dosahujú lepšie akademické výsledky**, sú viac motivovaní a aktívnejší vo vzdelávaní. Integrácia tém mentálneho zdravia navyše rozvíja ich schopnosti zvládať výzvy nielen v škole, ale aj v každodennom živote. Takéto projekty prispievajú k rozvoju žiakov ako celostných osobností.

Zavádzanie programov na podporu zdravia a pohody prináša aj významné výhody pre samotnú školu. Stáva sa **atraktívnejšou pre rodičov a širšiu komunitu**, čím sa zvyšuje jej prestíž a pozitívne vnímanie. Účasť na inovatívnych vzdelávacích projektoch navyše pomáha škole etablovať sa ako líder v oblasti moderných prístupov k vzdelávaniu.

Nemenej dôležitá je **podpora učiteľov a školského personálu**. Vzdelávanie učiteľov v témach, ako sú duševné zdravie a prevencia vyhorenia, im pomáha efektívnejšie zvládať náročné situácie v triedach. Učitelia získavajú nástroje na rozpoznanie problémov žiakov a schopnosť poskytovať základnú psychologickú podporu, čo zvyšuje ich pripravenosť reagovať na individuálne potreby detí. Takýto komplexný prístup prispieva k celkovej kvalite vzdelávacieho prostredia a posilňuje pohodu všetkých zúčastnených strán.

Projekt prináša významné prínosy aj pre širšiu komunitu, čím presahujú rámec samotnej školy. Jedným z najdôležitejších aspektov je posilnenie sociálnej súdržnosti. Komunitné podujatia **zblížujú rôzne vekové skupiny a podporujú spoluprácu medzi rodičmi, školami a miestnymi organizáciami**. Tieto aktivity napomáhajú **budovaniu vzájomnej dôvery a podpory**, čo prispieva k celkovému zvýšeniu kvality života v danej komunite. Súčasne takéto iniciatívy prispievajú k **zvyšovaniu zdravotnej gramotnosti**. Osvetové aktivity a vzdelávacie kampane zamerané na zdravý životný štýl nielenže obohacujú žiakov, ale tieto poznatky sa prostredníctvom detí prenášajú aj na ich rodiny a širšiu komunitu. Informovanejší rodičia a členovia komunity potom môžu účinnejšie podporovať zdravie a pohodu detí, čím sa zlepšuje celkové zdravie celej komunity.

Dôležitou súčasťou sú aj **ekonomické benefity takýchto projektov**. Prevencia zdravotných problémov a zníženie rizikového správania, ako sú závislosti, vedie k dlhodobému zníženiu nákladov na zdravotnú a sociálnu starostlivosť. Okrem toho zapojenie miestnych organizácií, obchodov a poskytovateľov služieb do týchto aktivít podporuje lokálnu ekonomiku a vytvára príležitosti na prehĺbenie spolupráce medzi školou a komunitou. Týmto spôsobom projekty nepriamo prispievajú k hospodárskemu rozvoju a posilňujú ekonomickú stabilitu komunity.

Jedným z hlavných prínosov je **dlhodobé zlepšenie verejného zdravia**. Tieto iniciatívy formujú generáciu, ktorá si uvedomuje význam zdravého životného štýlu a tým dokáže predchádzať chronickým ochoreniam. Zároveň rozvíjajú psychickú odolnosť mladej generácie, čím podporujú ich schopnosť zvládať budúce výzvy v osobnom aj profesijnom živote.

Zároveň prispievajú k **redukcii sociálnych nerovností**. Inkluzívne aktivity zabezpečujú, že všetky deti, bez ohľadu na svoje socioekonomické pozadie, majú rovnaký prístup k podpore a príležitostiam na rozvoj. Tento prístup tiež znižuje stigmatizáciu znevýhodnených skupín, čím podporuje sociálnu spravodlivosť a rovnosť v spoločnosti. Ďalším dôležitým aspektom je **podpora aktívneho občianstva**. Mladí ľudia, ktorí sú zapojení do komunitných a školských aktivít, získavajú dôležité zručnosti a hodnoty potrebné na to, aby sa stali aktívnymi a angažovanými členmi spoločnosti. Týmto spôsobom prispievajú k rozvoju svojej komunity a podporujú hodnoty spolupráce, solidarity a vzájomného rešpektu. Tieto prínosy spoločne vytvárajú základ pre silnejšiu, zdravšiu a inkluzívnejšiu spoločnosť.

6 ZÁVER A PRÍNOSY

Podpora duševného zdravia žiakov stredných škôl je jednou z kľúčových oblastí, ktorá si vyžaduje zvýšenú pozornosť zo strany škôl, pedagógov, rodičov a spoločnosti ako celku. Naša práca analyzovala aktuálny stav duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl a navrhla konkrétne opatrenia na jeho zlepšenie.

Práca bola rozdelená do viacerých kapitol, pričom každá z nich postupne prispela k splneniu cieľov stanovených v úvode.

V úvodnej kapitole sme vysvetlili dôležitosť témy duševného zdravia a jeho vplyv na životy mladých ľudí. Definovali sme hlavné pojmy a teoretické rámce, ktoré tvoria základ tejto problematiky.

Prostredníctvom dotazníkového prieskumu a rozhovorov sme zhromaždili údaje o stave duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl. Táto kapitola poskytla podrobný prehľad o najčastejších problémoch, ktorým žiaci čelia, ako aj o ich potrebách v oblasti psychickej podpory.

Na základe získaných údajov sme navrhli konkrétne aktivity na podporu duševného zdravia žiakov. Tie sme rozdelili do viacerých oblastí, ako integrácia témy duševného zdravia do vzdelávacieho procesu, rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností, spolupráca so školskými komunitami a vytváranie bezpečného školského prostredia.

V ďalšej časti sme podrobne rozpracovali personálne, organizačné a finančné požiadavky potrebné na realizáciu navrhovaných opatrení. Navrhli sme spôsoby, ako zabezpečiť udržateľnosť aktivít a ich efektívne využitie v praxi.

Navrhli sme tiež stratégie propagácie navrhnutých opatrení, ktoré by mali zvýšiť povedomie o ich význame medzi pedagógmi, rodičmi a samotnými žiakmi. Venovali sme sa aj možnostiam hodnotenia efektivity týchto opatrení a spôsobom ich priebežného zlepšovania.

Záverečná časť práce sa sústredila na zhodnotenie prínosov navrhovaných opatrení pre žiakov, školy a komunitu. Zdôraznili sme pozitívny vplyv týchto opatrení na duševné zdravie, akademické výkony a medziľudské vzťahy žiakov.

Hlavným prínosom práce je zdôraznenie, že starostlivosť o duševné zdravie nie je len individuálnou záležitosťou, ale aj kolektívnou zodpovednosťou. Implementácia navrhovaných opatrení môže pozitívne ovplyvniť nielen žiakov, ale aj celkové školské prostredie, čím prispieva k rozvoju zdravej a podpornej komunity.

Prínosy pre teóriu

Projekt prináša nové informácie o stave duševného zdravia žiakov stredných škôl na základe analýzy konkrétnych vzoriek. Poskytuje detailnejší pohľad na faktory, ktoré ovplyvňujú psychickú pohodu mladých ľudí, a ich interakcie s prostredím školy a rodiny. Zistenia projektu umožňujú lepšie pochopenie toho, ako kultúrne a sociálne faktory ovplyvňujú duševnú pohodu žiakov. Projekt poskytuje empirické dáta a návrhy, ktoré môžu slúžiť ako základ pre ďalšie výskumy v oblastiach ako školská psychológia, prevencia psychických problémov a inkluzívne vzdelávanie.

Výsledky projektu môžu byť využité na tvorbu učebných materiálov, tréningových programov pre pedagógov a metodík pre implementáciu duševného zdravia do vzdelávacieho procesu. Navrhnuté dotazníky a diagnostické nástroje môžu slúžiť ako standardizované metódy hodnotenia duševného zdravia žiakov na školách.

Prínosy pre prax

Projekt poskytuje školám konkrétne aktivity a odporúčania, ktoré pomáhajú žiakom zvládať stres, zlepšovať sociálne zručnosti a budovať emocionálnu odolnosť. Tým sa podporuje ich celková pohoda a schopnosť dosahovať akademické úspechy.

Zvyšuje uvedomenie medzi pedagógmi, rodičmi a žiakmi o dôležitosti starostlivosti o psychickú pohodu a o možnostiach, ako ju systematicky podporovať. Implementácia navrhnutých aktivít a opatrení pomáha predchádzať vzniku problémov, akými sú úzkosť, depresia či problémy so správaním.

Pedagógovia získavajú metodické nástroje na podporu duševného zdravia svojich žiakov. Zároveň sa ich vzdelávanie rozširuje o poznatky z oblasti psychológie a prevencie. Navrhované opatrenia prispievajú k zlepšeniu medziľudských vzťahov na školách, predchádzaniu šikany a vytváraniu prostredia, v ktorom sa žiaci cítia prijatí a rešpektovaní.

Projekt podporuje prepojenie škôl s komunitnými organizáciami, zdravotníckymi zariadeniami a rodinami. Táto spolupráca umožňuje efektívnejšiu podporu žiakov a rozvoj lokálnych sietí pomoci.

Dlhodobé zlepšenie duševného zdravia žiakov môže viesť k zníženiu výskytu psychických ochorení, vyššej akademickej úspešnosti a následne k väčšej produktivite a lepšiemu zapojeniu mladých ľudí do spoločnosti.

Výsledky a navrhované aktivity môžu slúžiť ako modelový program pre ďalšie školy, ktoré chcú zlepšiť podporu duševného zdravia vo svojom prostredí.

7 ZHRNUTIE

Naša práca sa zameriava na analýzu stavu duševného zdravia žiakov stredných škôl a na návrh konkrétnych opatrení a aktivít, ktoré by mohli prispieť k jeho zlepšeniu. Hlavným cieľom bolo preskúmať a analyzovať stav duševného zdravia žiakov vybraných stredných škôl a navrhnúť konkrétne aktivity a opatrenia na jeho podporu.

V teoretickej časti sme sa venovali definovaniu základných pojmov a analýze relevantných teoretických rámcov. Tieto teoretické východiská slúžili ako základ pre pochopenie faktorov ovplyvňujúcich duševné zdravie žiakov.

Empirická časť práce bola založená na dotazníkovom prieskume a kvalitatívnych rozhovoroch so žiakmi, pedagógmi a odborníkmi na duševné zdravie. Získané údaje poukázali na vysokú mieru stresu, nízku úroveň zvládania emócií a potrebu rozvoja sociálnych zručností medzi žiakmi. Tieto zistenia zdôrazňujú význam systematickej podpory duševného zdravia v školách.

Na základe analýzy sme navrhli konkrétne aktivity zamerané na rôzne oblasti: integrácia tém duševného zdravia do vzdelávacieho procesu, rozvoj sociálnych a emocionálnych zručností, podpora spolupráce medzi školami a komunitnými organizáciami, vytváranie bezpečného a inkluzívneho prostredia, ako aj podpora zdravého životného štýlu. Súčasťou návrhu boli aj odporúčania týkajúce sa personálneho, organizačného a finančného zabezpečenia aktivít a ich propagácie.

Záver práce zhodnotil prínosy projektu, medzi ktoré patrí zlepšenie psychickej pohody žiakov, ich akademických výsledkov, kvality medziľudských vzťahov a celkového školského prostredia. Práca zdôrazňuje potrebu systematickej a dlhodobej podpory duševného zdravia v školách, ktorá je základom pre osobnostný a sociálny rozvoj mladej generácie.

Táto práca predstavuje prínos k riešeniu problematiky duševného zdravia žiakov a ponúka praktické návrhy, ktoré môžu byť využité na školách a inšpirovať ďalšie výskumné alebo intervenčné projekty v tejto oblasti. Veríme, že jej realizácia môže pozitívne ovplyvniť nielen životy jednotlivých žiakov, ale aj kvalitu školských a komunitných prostredí.

8 POUŽITÁ LITERATÚRA

1. KNEJZLÍKOVÁ, Terézia. 2016. Psychológia v medicíne. [online]. 2016. [cit. 2024-12-10]. Dostupné na internete: <
https://is.muni.cz/el/med/podzim2019/BZKO011p/um/Psychologia_v_medicine.pdf
>
2. TANCSÁKOVÁ, Beáta. 2018. Ako funguje u detí sociálne učenie? [online]. 2018. [cit. 2024-12-12]. Dostupné na internete: <<https://eduworld.sk/cd/beata-tancsakova/7563/ako-funguje-u-deti-socialne-ucenie#:~:text=O%20%C4%8Dom%20je%20te%C3%B3ria%20soci%C3%A1lneho,%2C%20posil%C5%88ovania%2C%20odme%C5%88ovania%20a%20trestu.>>
3. MASLOW, Abraham H. 1943. A Theory of Human Motivation. Psychological Review. [online]. 1943. [cit. 2024-12-02]. s. 370 – 396. Dostupné na internete: <(PDF) A Theory of Human Motivation - Abraham H Maslow - Psychological Review Vol 50 No 4 July 1943>
4. Správa o stave duševného zdravia detí vo svete. 2021. [online]. 2021. [cit. 2024-12-09]. Dostupné na internete: <https://www.unicef.sk/clanky/551-sprava-o-stave-dusevneho-zdravia-deti-vo-svete/?utm_source=chatgpt.com>
5. Health Behaviour in School-aged Children. 2017-2018. [online]. 2017-2018. [cit. 2024-12-09]. Dostupné na internete: <HBSC Slovensko 2017/2018 | Health Behaviour in School-aged Children>
6. GÉCZIOVÁ, Simona. 2023. Duševné zdravie detí a dospievajúcich z pohľadu štatistiky od roku 2017 – 2021. [online]. 2023. [cit. 2024-12-12]. Dostupné na internete: <https://ozinkluziv.sk/2023/04/15/dusevne-zdravie-deti-a-dospievajucich-z-pohladu-statistiky-od-roku-2017-2021/?utm_source=chatgpt.com>

PRÍLOHY

Príloha A	Návrh štruktúry aktivít na podporu duševného zdravia
Príloha B	Konkrétne aktivity a ich zabezpečenie
Príloha C	Plán práce školy na integráciu aktivít na podporu duševného zdravia do plánu strednej školy
Príloha D	Organizačné zabezpečenie aktivít
Príloha E	Časový harmonogram realizácie projektu
Príloha F	Dotazník - Duševné zdravie mladých ľudí
Príloha G	Dotazník - duševné zdravie mladých ľudí – vyhodnotenie
Príloha H	Dotazník o využiteľnosti aktivít v škole
Príloha I	Dotazník o využiteľnosti aktivít v škole-vyhodnotenie