



**Stredná odborná školy techniky a služieb,
Pod amfiteátrom 7, Levice**

Celoškolská stratégia podpory duševného zdravia

Levice, august 2023

Ing. Eva Sleziaková
riaditeľka školy

1. ÚVOD

Prečo sú duševné zdravie a pohoda dôležité?

V SOŠ techniky a služieb, Pod amfiteátrom 7, Levice sa snažíme podporovať duševné zdravie a pohodu celej školskej komunity - žiakov, pedagogických a odborných zamestnancov, rodičov a zákonných zástupcov uvedomujúc si, aké dôležité je duševné zdravie a emocionálna pohoda pre náš život rovnako, ako fyzické zdravie.

Aj to bol jeden z hlavných dôvodov školy stať sa členom **Koalície škôl za duševné zdravie**, ktorú zastrešuje Liga za duševné zdravie. Koalícia škôl za duševné zdravie je neformálne združenie škôl, ktoré sa rozhodli pre transformáciu na **duševne zdravé a bezpečné školské prostredia**.

Uvedomujeme si, že duševné zdravie našich žiakov je kľúčovým faktorom ich celkovej pohody ovplyvňujúce 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 psycho - hygieny a duševného zdravia zamestnancov je jedným z piatich strategických cieľov „Stratégie inkluzívneho prístupu vo výchove vzdelávaní“ vydanéj Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR (ďalej len ministerstvo školstva) v roku 2021.

Ministerstvo školstva opakovane zdôrazňuje potrebu zlepšenia duševného zdravia v školách, podpory duševného zdravia pedagógov a včasnej intervencie v prípade zhoršeného duševného zdravia žiakov a zamestnancov.

Ochrana duševného zdravia spadá aj do Strategického rámca v oblasti zdravia pre roky 2014 – 2030, pričom problematika duševného zdravia žiakov v školách patrí 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 života (až 50 % zo všetkých prípadov duševných ochorení). Globálne dáta ukazujú, že výskyt duševných chorôb rastie rovnako u detí od 5. – 14. rokov, ako u dospelých.

Z rôznych meraní vyplýva, že až 65 % učiteľov pociťuje vo svojej práci stres, 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.

V Strednej odbornej škole techniky a služieb, Pod amfiteátrom 7, Levice sme presvedčení, že úspech žiakov školy z veľkej časti závisí na školskom prostredí, ktoré má značný vplyv na budovanie odolnosti a duševného zdravia.

Škola je jedným najdôležitejším formatívnym prostredím v živote človeka. V období detstva a dospievania sa vytvárajú vzorce, ktoré človeka sprevádzajú celý život a priamo vplyvajú na osobnostné črty ako schopnosť empatie k druhým, pocit spolupatričnosti a dôvery v iných ľudí i celú spoločnosť a jej inštitúcie. Duševne zdraví a empatickí jedinci vytvárajú spravodlivú a duševne zdravú spoločnosť.

Duševné zdravie žiakov je v súčasnosti najviac ohrozené. Jedno z desiatich detí/žiakov trpí problémom v oblasti duševného zdravia.

Školy môžu byť pre deti a mladých ľudí miestom, kde zažívajú rozvíjajúce a podporujúce prostredie ktoré ich učí k sebaúcte a dáva im priestor získavať pozitívne skúsenosti ako prekonávať nepríjemné situácie a budovať si odolnosť. Pre niektorých mladých ľudí 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.

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 hanby so zavedením politiky otvorených dverí,
- ✓ sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie,
- ✓ sa netoleruje šikana v žiadnej z jej foriem,
- ✓ sa prejavuje vzájomný rešpekt a úcta.

Okrem duševnej pohody mladých ľudí uznávame aj dôležitosť podpory duševného zdravia a pohody pedagogických a odborných zamestnancov 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“. Oveľa dôležitejšia je rovina „MY“.

Sme si vedomí, že ak vytvoríme v škole prosociálne a emocionálne bezpečné prostredie, tak individuálne duševné zdravie je jeho prirodzeným výsledkom.

1.1 Účel usmernenia

Toto usmernenie stanovuje:

- ✓ ako podporovať dobré duševné zdravie,
- ✓ ako predchádzať problémom duševného zdravia,
- ✓ ako identifikovať a podporovať žiakov s potrebami v oblasti duševného zdravia,
- ✓ ako školiť a podporovať všetkých zamestnancov, aby porozumeli problémom duševného zdravia, včas rozpoznali varovné signály a vedeli predchádzať ich zhoršeniu,
- ✓ miesto, kde môžu rodičia, zamestnanci a žiaci získať radu a podporu.

1.2 Definícia duševného zdravia a pohody

Využívame 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.”

1.3 Odkazy na iné usmernenia

Uplatňované zásady z oblasti duševného zdravia sú prepojené so školskými zásadami týkajúcimi sa ochrany, inklúzie, boja proti šikanovaniu, správania a disciplíny, zdravotnej, sexuálnej výchovy a výchovy k vzťahom, ako i so zásadami pre vzdelávacie potreby zdravotne znevýhodnených žiakov.

Konkrétne so/s:

- ✓ Školským vzdelávacím programom pre aktuálne odbory.
- ✓ Učebnými osnovami s implementáciou prierezových tém multikultúrna výchova, osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia, mediálna gramotnosť a kritické myslenie.
- ✓ Internou Smernicou č. 02/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školskom prostredí, v súlade s Metodickým usmernením č.36/2018 Ministerstva školstva Slovenskej republiky z 1. septembra 2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach.
- ✓ Dokumentom „Prevencia a riešenie šikanovania – sprievodca pre školské prostredie“ vypracovaný Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie v spolupráci s Národným inštitútom vzdelávania a mládeže, 2022.
- ✓ Školským poriadkom, IS č. 01/2023 a Dielenským poriadkom,
- ✓ Konceptiou rozvoja školy na roky 2019 - 2024

- ✓ *Etickým kódexom pedagogických a odborných zamestnancov (neoddeliteľná príloha pracovného poriadku)*
- ✓ *Plánom práce členov ŠPT (interní a externí členovia) pre daný školský rok.*

Prieniky s internými smernicami a ďalšími dokumentmi 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 škola aplikuje celoškolský prístup ktorého cieľom je pomôcť žiakom ako sa stať odolnejšími, spokojnejšími, úspešnými a predchádzať problémom skôr, ako nastanú.

Je nevyhnutné podporovať duševné zdravie u všetkých aktérov v školskom prostredí, zahŕňa nasledovné kroky:

- 1) Vytvoriť koncept politik a správania, ktoré podporujú duševné zdravie a odolnosť, a ktoré sú pre každého v školskej komunite zrozumiteľné.
- 2) Zabezpečiť v škole prítomnosť odborných zamestnancov - školského psychológa, školského špeciálneho pedagóga, pedagogického asistenta, prípadne celého školského podporného tímu vrátane sociálneho pedagóga.
- 3) Pomáhať žiakom a žiačkam rozvíjať sociálne vzťahy, vzájomne sa podporovať a vyhľadať pomoc, keď to potrebujú.
- 4) Usmerniť žiakov a žiačky stať sa odolnými, vytvorením podporujúceho a empatického prostredia aj pri bežných školských aktivitách.
- 5) Včas identifikovať žiakov a žiačky, ktorí majú potreby v oblasti duševného zdravia - plánovanie podpory na napĺňanie ich potrieb, vrátane spolupráce so špecializovanými službami.
- 6) Poskytnúť členom pedagogickému zboru dostupné a zrozumiteľné informácie (kurzy, materiály, aktivity...) pre udržiavanie duševného zdravia, o duševných poruchách a spôsoboch ako k nim pristupovať (pravidelne, v spolupráci s Ligou za duševné zdravie).
- 7) Poskytnúť odbornú podporu prípravy zamestnancov pre rozvoj zručností a odolnosti v oblasti duševného zdravia.
- 8) Efektívne spolupracovať so zákonnými zástupcami žiakov a žiačok k podpore duševného zdravia.

2.1. Úlohy a zodpovednosť

Úlohou zamestnancov školy je úsilie podporovať duševné zdravie žiakov a žiačok, poznať ochranné a rizikové faktory duševného zdravia. Chrániť duševné zdravie neznamenať vzdať sa učiteľskej autority či uplatňovať nekritickú toleranciu voči všetkým prejavom žiakov.

Niektorí žiaci však budú potrebovať výraznejšiu pomoc a preto všetci zamestnanci školy by mali mať zručnosti na to, aby včas spozorovali príznaky problémov duševného zdravia a zabezpečili, že títo žiaci dostanú včasnú intervenciu a podporu ktorú potrebujú.

Všetci pedagogickí a odborní zamestnanci školy sú oboznámení o možných rizikových faktoroch ktoré môžu u niektorých žiakov zvýšiť pravdepodobnosť problémov; napríklad dlhodobá fyzická choroba, rodič, ktorý má preukázateľne problém s duševným zdravím (ak touto informáciou škola disponuje), smrť a strata v rodine vrátane straty priateľstva, rozpad rodiny alebo šikanovanie. Poznajú tiež faktory, ktoré chránia deti pred nepriaznivými životnými okolnosťami - vyvinutá sebaúcta, dobré komunikačné schopnosti a zručnosti pri riešení problémov, pocit hodnoty a spolupatričnosti a emocionálna gramotnosť.

V škole pracuje „Školský tím pre duševné zdravie“. Členovia a ich úlohy sú definované nasledovne:

1. riaditeľka školy

- ✓ schvaľuje obsah celoškolskej stratégie pre duševné zdravie a priebežne dohliada na jej uplatňovanie. Prioritne s členmi ŠPT monitoruje atmosféru a stav wellbeingu v pedagogickom zbore, ako aj ostatného personálu školy. V prípade zhoršeného stavu poverí kompetentnú osobu, ktorá zasiahne.

2. interní a externí členovia Školského podporného tímu realizujú nasledovné činnosti k napĺňaniu celoškolskej stratégie:

- ✓ poverený člen ŠPT komunikuje s Ligou za duševné zdravie v rámci Koalície škôl za duševné zdravie, zúčastňuje sa pravidelných stretnutí raz do mesiaca (vždy aspoň jeden člen),
- ✓ iniciujú a spolupracujú s ostatnými zamestnancami školy na koordinácii školských aktivít na podporu duševného zdravia (napríklad Pohodomer),
- ✓ poskytujú rady a podporu ostatným zamestnancom a organizujú školenia a aktualizácie*,
- ✓ sprostredkujú a udržiavajú u zamestnancov aktuálne informácie o dostupnej podpore*,
- ✓ spolupracujú s celým pedagogickým zborom a vedením školy pri organizácii vzdelávacích aktivít o duševnom zdraví,
- ✓ sú kontaktným bodom a komunikujú so službami duševného zdravia,

- ✓ odporúčajú vhodné služby* .

*potrebné informácie, materiály prípadne odborné konzultácie v prípade potreby koordinuje s Ligou za duševné zdravie

3. *zástupca študentov* (poverený člen Školského parlamentu) :

- ✓ aktívne sleduje podnety od žiakov, navrhuje aktivity podľa zisteného záujmu spomedzi žiakov smerom k členom školského parlamentu, ŠPT príp. vedenia školy

Podporu žiakom s problémom v oblasti duševného zdravia v škole poskytujú títo pedagogickí a odborní zamestnanci:

- ✓ školský psychológ,
- ✓ sociálny pedagóg,
- ✓ školský špeciálny pedagóg,
- ✓ pedagogický asistent,
- ✓ výchovný a kariérový poradca,
- ✓ koordinátor primárnej prevencie.

Mnohé druhy správania a emocionálne problémy je možné korigovať v školskom prostredí, no často krát aj s **externou odbornou podporou**. Škola prioritne a úzko spolupracuje s Centrami prevencie a poradenstva, ktoré navštevujú žiaci školy a sú vedení v ich starostlivosti.

2.2 Podpora duševného zdravia žiakov a žiačok

Škola zohráva kľúčovú úlohu pri podpore duševného zdravia žiakov a spoločne pomáha prostredníctvom jej zamestnancov predchádzať problémom v tejto oblasti.

SOŠ techniky a služieb, Pod amfiteátrom 7, Levice prijala nasledovné prístupy v tejto oblasti:

- ✓ zapojila sa do projektu Koalícia škôl za duševné zdravie organizovanej Ligou za duševné zdravie, ktorý umožňuje neustále rozvíjať a podporovať tému duševného zdravia pod odborným vedením. Ďalej umožňuje zapájať sa do špecializovaných vzdelávacích kurzov a medzinárodných projektov, dostávať a distribuovať materiály o duševnom zdraví v škole a oboznamovať s problematikou duševného zdravia žiakov,
- ✓ pod vedením Ligy za duševné zdravie postupuje podľa metodiky Anna Freud Centre for Children and Families z Anglicka a ich Piatich krokov pre transformáciu školy so záujmom komplexného rozvoja žiaka,

- ✓ členstvo v Koalícii škôl za duševné zdravie umožňuje škole realizovať min.1 x ročne pravidelné meranie duševného zdravia - „Pohodomer“ žiakov, pedagogických a odborných zamestnancov,
- ✓ na základe výsledkov meraní z „Pohodomer“- u sleduje dopad realizovaných aktivít,
- ✓ pravidelné (1 x ročne) organizuje vzdelávanie pedagógov v témach duševného zdravia,
- ✓ zriadené oddychové zóny pre žiakov na chodbách, učenie sa vonku v školskom amfiteátri a v školskej terase,
- ✓ adaptačné aktivity pre žiakov 1. ročníka: „Pred prvým zvoneníím“ (august), Deň duševného zdravia (október), Európsky deň jazykov (máj) - spolupráca s PK CJ, Olympijský deň v škole (jún) – spolupráca s PKVVP,
- ✓ dotazníky a prieskumy k identifikácii záujmu žiakov v jednotlivých triedach a identifikácia možných patologických javov v triede (obvykle na začiatku šk. roka, prípadne v priebehu šk. roka podľa potreby),
- ✓ neformálne „popoludňajšie triedne kruhy“ 2x mesačne, žiaci triedy a triedny učiteľ
- ✓ besedy, workshopy k témam týkajúcich sa duševného zdravia a jeho kvality. (interné programy a aktivity tvorené a vedené členmi ŠPT a aktivity realizované v spolupráci s externými odborníkmi, napríklad CPP, PZ SR a i.),
pozn.: Témy besied a workshopov sa plánujú a konkrétne vymedzujú v Pláne činnosti jednotlivých odborných zamestnancov, pedagogických zamestnancov na kariérových pozíciách pre daný šk. rok),
- ✓ individuálne konzultácie žiakom poskytované členkami Školského podporného tímu aj k plneniu odporúčaní z CPP a iných inštitúcií,
- ✓ nástenky vo vestibule školy s aktuálnou tematikou (Medzinárodné dni, podujatia, nápady pre žiakov ako zmysluplne tráviť voľný čas, info okienko s kontaktmi pomoci a pod.)
- ✓ aktivity podporujúce zdravý životný štýl.

2.3 Podpora duševného zdravia pedagogických a odborných zamestnancov školy

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto vytvárame príležitosti na udržanie zdravej duševnej rovnováhy prostredníctvom aktivít, ako:

- ✓ pravidelný monitoring duševnej pohody cez Pohodomer 1x ročne,
- ✓ vzdelávanie a preventívne aktivity v oblasti posilnenia duševného zdravia, zvládania záťaže a prevencie syndrómu vyhorenia 1x ročne pod vedením člena ŠPT alebo prizvaného externého odborníka,
- ✓ konzultácie s členom ŠPT podľa povahy problému,

- ✓ pravidelný teambuilding alebo neformálne stretnutie na podporu atmosféry súdržnosti v pedagogickom zbore.

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

2.4 Včasná identifikácia problémov

Školský identifikačný systém zahŕňa celý rad procesov. Cieľom je čo najskôr identifikovať žiakov s potrebami v oblasti duševného zdravia a tak predchádzať zhoršeniu situácie. Využívajú sa rôzne spôsoby vrátane:

- ✓ pravidelných monitorovacích testov duševnej pohody Pohodomer od Ligy za duševné zdravie,
- ✓ identifikáciou jednotlivcov, ktorí môžu potrebovať podporu.
V tomto prípade využívame procesný systém definovaný v stupňoch podpory (prvého a druhého stupňa), tzn., že pri identifikácii jednotlivca je nutná úzka spolupráca s učiteľmi, ktorí majú povinnosť skutočnosti a podnet predstaviť triednemu učiteľovi, ktorý následne konzultuje problém s členmi ŠPT. O krokoch a odporúčaní triedny učiteľ resp. člen ŠPT informuje vedenie školy,
- ✓ spoluprácou so zamestnancami odborných a iných externých inštitúcií, ktorí sú často prvým kontaktom s rodinami hľadajúcimi podporu,
- ✓ dotazníkov a prieskumov v triedach podľa potreby,
- ✓ schôdzok rodičov a osobných stretnutí so zákonnými zástupcami.

2.4.1 Znak 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.

Všetci zamestnanci 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 v zmysle procesov jednotlivých stupňov podpory.

2.5 Hodnotenie, intervencia a podpora

V rámci intervenčných aktivít sa vykonávajú všetky potrebné úkony osobami poverenými vedením školy (učiteľ/majster OVY, triedny učiteľ, člen ŠPT) tak, aby bolo zabezpečená potrebná podpora žiakom, či už v rámci školy, alebo od externej odbornej inštitúcie.

Cieľom je vykonať zásah čo najskôr s cieľom predchádzať eskalácii problémov.

Súčasne si uvedomujeme, že rovnako ako fyzické zdravie aj duševné zdravie a emocionálna pohoda sa môžu kedykoľvek meniť, sú kontinuálne a vyvíjajú sa, neexistuje v tomto smere žiadne definitíva.

2.6 Zapojenie zákonných zástupcov do konceptu stratégie

Škola si uvedomuje dôležitú úlohu rodičov a zákonných zástupcov pri podpore duševného zdravia a pohody svojich detí, najmä detí s potrebami v oblasti duševného zdravia.

Podpora rodičom a zákonným zástupcom žiakov:

- ✓ informovať o otázkach duševného zdravia a miestnych programoch na našich webových stránkach,
- ✓ aplikovať politiku „Otvorených dverí“,
- ✓ prizývať rodičov a zákonných zástupcov k spolupráci prostredníctvom podporných pravidelných stretnutí, konzultácií.

Rodičia a zákonní zástupcovia žiakov sú vždy informovaní, ak ich dieťaťu hrozí nebezpečenstvo a to uplatňovaním systémovej podpory na úrovni 1. a 2. stupňa.

Škola vyvíja maximálne úsilie na podporu rodičov a zákonných zástupcov v prípade potreby vyhľadania odbornej služby. Členovia ŠPT požiadajú o radu CPP, Úrad práce sociálnych vecí a rodiny, miestny sociálny úrad, prípadne iné služby. Zároveň sú pripravení poskytnúť informácie rodičom a zákonných zástupcov k podpore ich vlastných potrieb v oblasti duševného zdravia.

3. ZÁVER

Stratégia podpory duševného zdravia bola navrhnutá Ligou za duševné zdravie ako jeden zo záväzných dokumentov v rámci programu Koalície škôl za duševné zdravie.

Školský strategický dokument rešpektuje a zohľadňuje podmienky SOŠ techniky a služieb, Pod amfiteátrom 7, Levice. Dokument bol spracovaný internými členmi školského tímu pre duševné zdravie pod vedením riaditeľky školy.

Účinnosť celoškolskej stratégie bude priebežne monitorovať Liga za duševné zdravie v spolupráci s vedením školy.

Dokument bude revidovaný každé tri roky, alebo podľa potreby školy.

Prerokované v pedagogickej rade dňa 04.09.2023.

V Leviciach, dňa 04.08.2023.

Ing. Eva Sleziaková
riaditeľka školy