

# DIEŤA



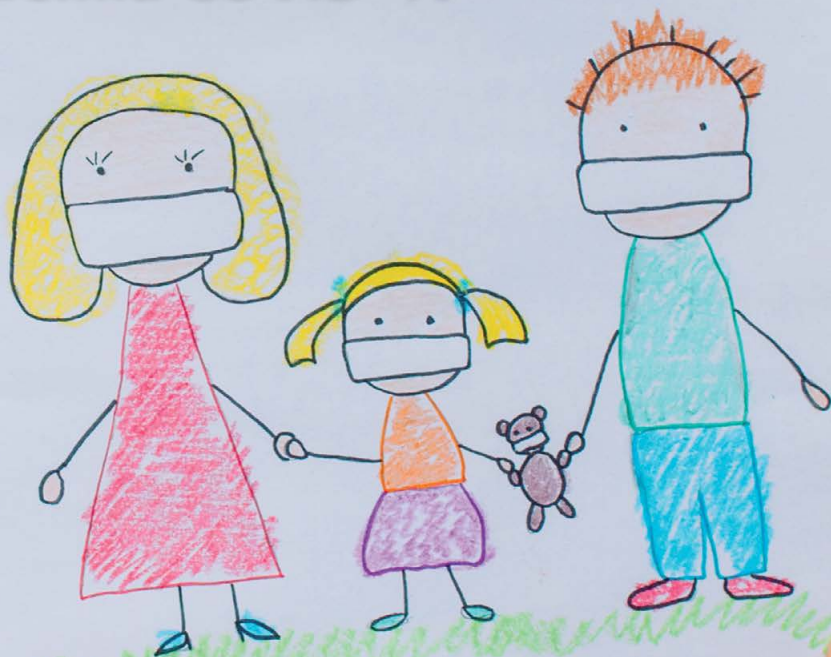
## V CENTRE ODBORNEJ POZORNOSTI

Metodicko – odborný časopis pre poradenskú prax a širšiu verejnosť

3 | 2020

TÉMA ČÍSLA:

### Národný projekt Štandardy a pandémie COVID-19



<b>ÚVODNÍK</b> ( <i>Katarína Nagy Pázmány, projektová manažérka NP Štandardy</i> ).....	1
<b>ROZHOVOR</b>	
O situácii počas prvej vlny pandémie COVID-19.....	2
<i>(Odpovedá Ľubomír Tichý)</i>	
Rozhovor s PhDr. Zuzanou Matejčíkovou Šarekovou.....	6
<i>(Zdenka Valeková, Zuzana Matejčíková Šareková, Martina Žilincová)</i>	
Rozhovor s Oľgou Okálovou, PhD. ....	11
Rozhovor s PhDr. Bronislavou Kundrátovou.....	17
<b>ODBORNÉ PRÍSPEVKY</b>	
Kariérová výchova nie je len o kariére .....	20
<i>(Martina Sajková)</i>	
Tvorba procesných, obsahových, výkonových a materiálno-technických štandardov ..	24
<i>(Judita Malík)</i>	
Vplyv pandémie COVID-19 na zdieľané rodičovstvo na Slovensku a v Európe .....	26
<i>(Dagmar Kopčanová)</i>	
Dieťa v online priestore.....	29
<i>(Michal Božík)</i>	
<b>PRÍKLADY DOBREJ PRAXE</b>	
Keď úlohy za vami nevedia prísť (1. časť).....	35
<i>(Juliana Perečínska, Beáta Likeová)</i>	
Reportáž zo súkromného Liečebno-výchovného sanatória (LVS) Senec .....	40
Dieťa v sociálnej izolácii .....	42
<i>(Sylvia Horváthová)</i>	
<b>Z POHĽADU RODIČOV</b>	
Covid sposed'.....	45



Milí čitatelia,

s veľkým pohnutím pozorujem, ako sa svet stáva čoraz viac neistým. Kríza so sebou neodmysliteľne prináša existenciálne otázky a nanovo otvára proces hľadania stability. Tento proces môžeme sledovať ako v osobnej, tak aj v profesnej rovine. U mnohých sa tieto roviny zmiešali v obývačkách, v kuchyniach: v našich domovoch.

Číslo, ktoré držíte v ruke, prináša pandemické príbehy zo zariadení, škôl i rodín. Niektoré vznikali ešte počas jari 2020, kedy sme mali menej informácií o víruse a nevedeli si predstaviť, že nás druhá vlna zasiahne opäť nepripravených a v takej veľkej miere. Sú to však príbehy, ktoré spája jedno – ako prežiť krízu tak, aby boli deti zasiahnuté čo najmenej?

Nejde len o zvládanie súčasného spôsobu vzdelávania v domácom prostredí. Veľmi dôležitá je tiež príprava na návrat žiakov do škôl, opätovné budovanie klímy v školských triedach, budovanie vzťahov medzi spolužiakmi a pedagógmi, zmiernovanie dopadov prerušeného školského vzdelávania pre najzraniteľnejších žiakov či prevencia rodinných kríz.

Korona kríza nám ukázala, že potreba prehodnotiť naše prístupy je ešte aktuálnejšia ako kedykoľvek predtým. Verím, že hľadanie riešení pre nové výzvy znamená príležitosť posilniť odborné tímy, možnosť profesného rastu, ale aj zabezpečenie materiálno-technických podmienok na kvalitnú prácu.

Verím, že jedným z oporných bodov sa stanú pripravované štandardy odborných a odbornometodických činností. Štandardy vedú k záruke, že deti s rozmanitými potrebami a ich rodiny dostanú na celom Slovensku rovnako kvalitnú starostlivosť. Nositeľom tejto zmeny sú všetci odborní a pedagogickí zamestnanci. Preto dúfam, že spoločne urobíme krok bližšie k nadobudaniu tak potrebnej stability.

Katarína Nagy Pázmány,  
projektová manažérka NP Štandardy

# O situácii počas prvej vlny pandémie COVID-19

odpovedá Ľubomír TICHÝ, riaditeľ Centra poradensko psychologických služieb a prevencie v Banskej Bystrici

## Pôsobíte ako riaditeľ CPPPaP v Banskej Bystrici. Čo pre fungovanie centra znamená začiatok pandémie v marci 2020?

V prvom rade to bol šok z prvýkrát zažitej situácie, ktorá od prvého dňa priniesla množstvo otázok a neexistovali na ne odpovede. Prvé otázky, ktoré som si kládol z pozície riaditeľa, smerovali k zabezpečeniu chodu poradne – ako to urobiť tak, aby boli všetky kroky v súlade s výnimočným stavom? Čo táto situácia znamená pre klientov a zamestnancov? Ako zvládnuť prerušenie prevádzky?

Výhodou bola promptná reakcia VÚDPaP a opatrenia, ktoré prijali – zmeny v prevádzke, pravidlá fungovania – slúžili ako inšpirácia a odrazový mostík pre moje prvé interné nariadenia a zmeny. K nim patrili nielen hygienické a zdravotné opatrenia, ale aj zavedenie home office, určenie služieb pre zamestnancov na pracovisku, zabezpečenie elektronickej a telefonической starostlivosti o klientov, povinnosť pre zamestnancov sledovať stránku VÚDPaP a Ministerstva školstva, oboznamovať sa s novými pokynmi, opatreniami a metodickými materiálmi...

Ja osobne som chodil do práce každý deň... Nevedel som si predstaviť riadenie poradne bez toho, aby som v nej fyzicky nebol. Okrem mňa tam bola zástupkyňa a dvaja ďalší zamestnanci podľa rozpisu služieb. Narástla administratívna práca, úlohy v oblasti vedenia zamestnancov, metodického usmerňovania.

Čo sa týka klientov, dopyt po službách poradne neprišiel hneď a výraznejší prísun požiadaviek prišiel až po prvých 2-3 týždňoch

od začiatku pandémie. Zabezpečovanie služieb online prinieslo aj inú nečakanú výzvu – hoci sme reagovali rýchlo a chceli sme okamžite zakúpiť webkamery, tieto sa hneď vypredali. Našťastie sme patrili k tým poradiam, ktoré mali dve k dispozícii a fungovali sme vďaka nim.

## Aké potreby zo strany rodičov vznikali počas pandémie?

Počas prvých dvoch mesiacov pandémie prichádzali napríklad otázky, ako zvládnuť dieťa v domácom prostredí, pretože dochádzalo k preťaženiu, niekedy až vyhoreniu rodičov. Rovnakou otázkou ale bolo ako nepreťažovať dieťa. Všeobecne však nedošlo k nejakému výraznému nárastu otázok a problémov, tieto boli skôr sporadické. Ozývali sa najmä rodičia, s ktorými sme mali kontakt aj pred pandemiou, alebo tí, ktorí sa ocitli v naozaj kritickej situácii.

Vypuklé bolo skôr obdobie ku koncu školského roka a núdzového stavu, keďže sa blížili dôležité termíny – najmä termín testovania školskej zrelosti. Toto bola výzva pre všetkých, nielen rodičov. Riaditelia škôlok aj škôl nevedeli štandardne plánovať kapacity, prijímať deti, tvoriť úväzky. Nevedeli, koľko ročníkov budú mať, či otvoria triedy pre nadané deti... Keď prišlo rozhodnutie ministerstva o obnovení prevádzky, prvou úlohou bolo upokojovanie všetkých zúčastnených, že hneď po otvorení budeme vybavovať ich požiadavky.

Vzhľadom na prísne hygienické štandardy sme podmienky pre prácu s klientmi a za-





bezpečenie testovania školskej spôsobilosti aktívne komunikovali s regionálnym Úradom verejného zdravotníctva. Na základe jeho odporúčaní a komunikácie s riaditeľmi základných škôl a sa po prvýkrát realizovalo testovanie netradične – priamo v priestoroch týchto škôl, keďže na školách sú väčšie a vhodnejšie priestory, v ktorých sme mohli realizovať testovanie s väčším počtom detí. Vlnou testovaní školskej pripravenosti sme vyriešili veľkú časť požiadaviek a postupne prišlo aj na individuálne vyšetrenia.

### Akým hlavným výzvam ste čelili v oblasti metodického usmerňovania v kraji?

Kým pred covidom som sa vždy viac venoval internému riadeniu poradne, v období pandémie sa pomer riadenia a metodického usmerňovania vyrovnal. Hlavná výzva pre mňa osobne bola zvládnuť prudký nárast potreby metodického usmerňovania okresných CPPPaP v kraji.

S ostatnými CPPPaP sme spolupracovali a zdieľali informácie – akonáhle som ja, alebo iná riaditeľka vypracovali nové usmernenie, poskytli sme ho všetkým ostatným v kraji. Zároveň keď sa objavili nové nariadenia od

hlavného hygienika alebo ministerstva, aplikovali sme ich do nových interných predpisov. Celá situácia tak priniesla veľké množstvo telefonátov, mailov a konzultácií.

Veľa konzultácií s riaditeľmi a riaditeľkami sa týkalo vedenia zamestnancov – nastavenie pracovnej záťaže počas home officu, s ktorým sa mnohí zamestnanci predtým nestretli, vytvorenie bezpečných pracovných podmienok, hľadanie rovnováhy medzi situáciou každého zamestnanca a potrebou viesť poradňu k efektívnemu fungovaniu a výsledkom aj v takto náročnom období.

### Aké výzvy priniesol covid pre vaše interné fungovanie?

Čelil som podobným výzvam ako kolegyne a kolegovia v kraji – jednou z najväčších bola rozhodne organizácia home officu. Hlavná otázka znela ako home office nastaviť tak, aby práca, ktorú zamestnanci vykonávajú, keď sa nemôžu stretávať s klientmi, bola prínosom pre klientov a naplňalo sa poslanie poradne?

So zavedením home office som osobne vnímal aj zvýraznenie rozdielov medzi jednotlivými profesiami – nie všetky mali

v čase núdzového stavu rovnaké podmienky a možnosti pre svoju bežnú prácu. Napríklad psychológovia či špeciálni pedagógovia vedeli čiastočne kontakt s klientom nahradiť elektronickým a telefonickým kontaktom, hoci sa nevykonávali vyšetrenia. Na druhej strane sociálni pedagógovia túto možnosť nemali. Ich práca je v teréne, škole, triede, kolektíve. Myslím, že výkon tejto profesie bol najviac zasiahnutý pandemiou. Pre mňa ako riaditeľa to prinieslo výzvu zmysluplne zadeľiť sociálnym pedagógom úlohy a vyplniť ich pracovný čas.

Výsledkom bolo, že okrem iného pracovali na metodických materiáloch, tvorili preventívne programy a dostávali sa hlbšie do aktuálnych tém ako je extrémizmus, kritické myslenie, hoaxy. Veľa času sa napríklad venovalo prepracovaniu alebo aktualizácii metodických materiálov na webovej stránke poradne. Každé dva týždne sme si individuálne spísali písomnú dohodu o tom, čo zamestnanec počas práce doma vykoná. Následne mi výstupy odovzdávali.

Hoci to fungovalo, vedel som, že tento model nie je dlhodobo udržateľný a ako plynul čas, rástla obava, ako a akú prácu budeme zadržávať, ak budú všetky obmedzenia spojené s núdzovým stavom trvať ďalej.

Ďalšia vlna výziev prišla po spomínanom obnovení prevádzky – museli sme znovu nastaviť fungovanie poradne. Našťastie sme mali zakúpené rúška, štíty, aj dezinfekcie, vypracovali sme čestné vyhlásenia pre zamestnancov a klientov, vypracovali precízny harmonogram objednávaní pre každého odborného zamestnanca. Po znovuotvorení sme zrušili home office – všetci zamestnanci súhlasili a dokonca sa dožadovali návratu do práce a kontaktu s klientmi.

### **Spomínali ste sociálnych pedagógov, ktoré problémy škôl, detí a rodičov boli z pohľadu sociálnej pedagogiky v tomto období najvýznamnejšie?**

Iná odpoveď by prišla od sociálneho pedagóga pôsobiaceho v škole a iná z poradne.

Viem, že v rámci kraja išli sociálni pedagógovia zo škôl do terénu a pomáhali v kontakte s deťmi zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia. Tam, kde nebol internet, rozdávali a zbierali úlohy, pomáhali učiteľom.

Sociálni pedagógovia v poradni, ktorí mali individuálnych klientov alebo skupiny, zmenili formu kontaktu na telefonickú či virtuálnu. Rodičia sa na nich obracali s problémami v disciplíne či učení – nie všetkým deťom napr. vyhovoval spôsob výučby cez internet.

### **Ako ste sa s tým množstvom výziev vyrovnali po praktickej stránke, používali ste ešte iné nové postupy a nástroje?**

Zaviedli sme napr. live-chat pre klientov, ktorý mal na starosť práve sociálny pedagóg. Neslúžil pre poradenstvo, ale bol efektívny pri usmerňovaní rodičov – nasmerovali sme ich kde nájdu aktuálne informácie, ako môžu postupovať a koho kontaktovať.

Veľkou novinkou boli online porady v rámci metodického usmerňovania okresných CPPPaP. Keďže výrazne stúpila potreba kontaktu, nebolo možné všetky otázky riešiť individuálne a telefonicky. Viaceré CPPPaP nemajú k dispozícii stabilný internet, preto porady cez online aplikáciu boli najskôr výzvou. Napokon však prebiehali pravidelne, niekedy dokonca až dvakrát do týždňa (pred pandemiou sme ich mali len osobne, stretávali sme sa raz za mesiac).

### **Čo si z mesiacov pandémie odnášate do ďalšieho fungovania poradne?**

Práve využívanie online nástrojov. Zachováme online porady v rámci metodického usmerňovania, vďaka čomu nemusia všetci na každú poradu cestovať. Samozrejme, budeme sa stretávať aj fyzicky, ale menej často.

Online nástroje sa osvedčili aj pri práci s klientmi, obzvlášť vyhovovali stredoškólakom a sú praktické aj v období prázdnin, kedy sa často nachádzajú mimo bydliska. Takže online konzultácie s klientmi ostávajú trvalou súčasťou práce.



### Čo je z Vášho pohľadu potrebné spraviť preto, aby sme v budúcnosti zvládli podobné situácie lepšie?

Celé obdobie pandémie vytvorilo obrovský tlak na kvalitné technické zabezpečenie CPPP aP. Ja osobne som bol veľmi rád, že mám v poradni už roky správcu siete. Máme asi 25 počítačov, 10 notebookov a vnímam ako nevyhnutné mať zamestnaného informatika/správcu siete. Okrem toho je potrebné aj adekvátne softwarové a hardwarové vybavenie. My využívame nástroje ako zoom, či Microsoft Teams.

Okrem toho vznikla požiadavka na zavedenie služobných mobilných telefónov. Stretol som sa s veľmi pozitívnymi príkladmi, kedy poradni pomohlo mesto a zakúpilo zamestnancom mobilné telefóny, aby mohli byť v kontakte s klientmi a s obyvateľmi mesta. Užšiu spoluprácu s mestom vnímam tiež ako kľúčovú aj smerom ku klientom.

Vzhľadom na to, že nie všetci mali prístup k internetu, bolo pre pomáhajúce profesie veľmi ťažké nájsť cestu, ako si robiť svoju prácu. V čase prísnych opatrení nie je bez internetu možné zabezpečiť adekvátnu pomoc tam, kde je potrebná.

Lepšie materiálne vybavenie do budúcnosti by sa malo týkať aj zdravotníckeho a hygienického materiálu – rúšok, ochranných štítov, dezinfekcie, rukavíc. Všetky hygienické opatrenia sme riešili vo vlastnej réžii, objednanie a zaplatenie z rozpočtu organizácie.

### Okrem iného aktuálne pôsobíte ako ambasádor multidisciplinárneho prístupu

### v národnom projekte Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie k inklúzii a úspešnosti na trhu práce. Čo táto pozícia prináša a prečo ste sa pre ňu rozhodli?

Použijem slová riaditeľky VÚDP aP, Janette Motlovej – ambasádor je niekto, kto otvára dvere a šíri myšlienky multidisciplinárneho prístupu (MDP). Som v kontakte s členmi regionálnych tímov, pomáhám im pri sieťovaní – vďaka rokom praxe mám osobné aj pracovné vzťahy, preto je pre mňa jednoduchšie zdvihnúť telefón, vybaviť termín, nasmerovať na správnu osobu. Okrem toho vysvetľujem a objasňujem ciele projektu všetkým subjektom, ktorých sa projekt týka. Keďže zodpovedám aj za metodické usmerňovanie, vnímam ako kľúčové získavať ďalších aktérov pre spoluprácu, ukázať im, prečo je MDP užitočný a dôležitý. Svoju rolu by som nazval ako facilitátor, komunikátor a ten, kto otvára dvere.

### Čo Vás osobne motivuje k šíreniu myšlienok multidisciplinárneho prístupu?

Hneď ako som sa oboznámil s obsahom projektu, jeho cieľmi a aktivitami, oslovila ma téma štandardov aj téma MDP. Vnímam ako kľúčové, aby sme vedeli poskytovať dostupnú a kvalitnú starostlivosť klientom a aby dostupnosť a kvalita boli rovnaké vo všetkých kútoch Slovenska. Na druhej strane z praxe viem, že bez MDP kvalitnú pomoc neposkytneme – vo veľkej väčšine prípadov je nevyhnutná spolupráca viacerých odborníkov. Preto je ambícia projektu, aby sa MDP stal „štandardom“ pre mňa veľmi motivujúca. Je to správny cieľ.

# Rozhovor s PhDr. Zuzanou Matejčíkovou Šarekovou

riaditeľkou CPPPaP Námestovo

Zdenka VALEKOVÁ, Zuzana MATEJČÍKOVÁ ŠAREKOVÁ,  
Martina ŽILINCOVÁ

*Pandémia zasiahla celý systém VPaP. Karanténne opatrenia si vynútili nevyhnutnosť upraviť formy svojej práce a zariadenia sa museli veľmi rýchlo a bezprecedentne adaptovať na novú situáciu. Vďaka národnému projektu Štandardy máme informácie aj priamo z terénu. Nižšie prinášame pohľad na situáciu zo strany zariadenia:*

## **Ako by ste popísali fungovanie Vašej CPPPaP v období pandémie COVID-19? Ako sa zmenila Vaša činnosť?**

Situácia bola pre nás rovnako pre všetkých nová. Naša činnosť sa zásadne nezmenila, len sa zmenila forma, akou sme ju poskytovali. Som veľmi rada, že sme sa na ňu adaptovali pomerne rýchlo. Už v priebehu niekoľkých dní sme zverejnili oznam o pokračovaní v starostlivosti online formou, denne sme boli k dispozícii nielen klientom, do 20:00 prostredníctvom skype účtu, telefónu a na tzv. korona mail adrese. Informácie sme sprostredkovali čo najširšej verejnosti prostredníctvom našej web a FB stránky, web stránky mesta Námestovo a ÚPSVaR Námestovo. Vytvorili sme špeciál pre predškolákov, ktorý slúžil nielen rodičom, ale aj pedagógom MŠ a videá z oblasti prevencie. Prostredníctvom videí sme realizovali aj niekoľko preventívnych aktivít a ukončili časť preventívnych programov, ktoré sme distribuovali do škôl prostredníctvom koordinátorov vo výchove a vzdelávaní a výchovných poradcov. Pokračujúcu starostlivosť sme zabezpečovali v online priestore, rodičom, ktorí mali záujem o materiál v tlačenej podobe

sme pravidelne posielali nielen pracovné listy, ale v súvislosti s individuálnymi potrebami klientov sme vytvárali ucelené rozvojové programy, ktorých cieľom bol celkový rozvoj osobnosti a kognitívnych a špecifických funkcií dieťaťa/žiaka.

Čo sa týka skupinovej práce, ani tu sme nezastali. Bálintovské skupiny s pedagógmi a odbornými zamestnancami škôl, pracovné stretnutia výchovných poradcov, koordinátorov vo výchove a vzdelávaní a výcvikové skupiny, ktoré boli rozbehnuté počas školského roka sme rovnako realizovali online.

Som vďačná svojim kolegom, že novú situáciu sme spoločne dokázali prijať ako výzvu na hľadanie nových spôsobov zabezpečovania starostlivosti pre všetkých, ktorí nás potrebovali.

## **S akými ťažkosťami sa v tomto období klienti na vás obracali?**

Potreby klientov v tomto náročnom období boli naozaj rôznorodé. Okrem toho, že sa na nás obracali so svojimi obavami ako zvládnuť online vyučovanie, online formou sme poskytovali poradenstvo v oblasti výchovy, stanovovania hraníc, pravidiel s nadmerným vy-







užívaním informačných technológií. V rámci krízových intervencií išlo predovšetkým o riešenie obáv z vlastnej existencie, zvládanie novej situácie – kombinácia home office so starostlivosťou o deti, plnenie školských povinností v nových, nepoznaných a neodskúšaných podmienkach.

Z dôvodu zmien v „rodinnej konstelácii“ – mnohí rodičia sa po dlhej dobe vrátili zo zahraničia, alebo mnohí sa dlhodobo vrátiť nemohli, dochádzalo v mnohých rodinách k stupňovaniu napätia a tým k vzniku konfliktných situácií.

### Akú formu pomoci ste im poskytli?

Poradenstvo a terapeutické vedenie sme realizovali dištančnou formou, formou videochatu, telefonickými rozhovormi, mailovou komunikáciou.

### V čom bolo toto obdobie pre vás náročné?

Náročné boli predovšetkým prvé dni. Usmerenia neboli jednoznačné. Na začiatku to boli obavy z nadviazania kontaktu s klientmi, hľadanie „komunikačného kanálu“. Snažili sme sa zdokonaľiť v komunikačných zručnostiach – využívanie aplikácií na videočet, natáčanie

a strihanie videí, realizácia online reedukácií, poradenstva, terapie. S odstupom času však môžem povedať, že aj riešenie prekážok formou „pokus – omyl“ má svoje čaro.

### Bola situácia pre vás prínosom?

Určite áno. Naučili sme sa, že mnohé veci môžeme riešiť efektívnejšie – v online priestore, ktorý však nikdy nenahradí osobný kontakt či už s dieťaťom, rodičom alebo učiteľom, ale niektoré činnosti – napr. spätnú väzbu, odborné konzultácie dokážeme pružnejšie riešiť dištančnou formou.

### Ako je vaša CPPPaP pripravená na podobné situácie dnes?

V prvom rade ide o skúsenosť, ktorú sme získali. Aj keď to môže vyznieť zvláštne, ale som vďačná za ten čas. Mnohí z kolegov objavili u seba nové talenty, kreativitu, zvýšili sme si rezilienciu. Môžem smelo povedať, že teraz už nemáme obavy pracovať dištančnou formou. V online priestore dokážeme realizovať reedukácie, konzultácie, poradenstvá, terapie. Verím však, že prevažnou formou našej práce bude osobný kontakt, lebo ten je v našej práci nenahraditeľný. No a v budúcnosti?



Som si istá, že ako tím dokážeme spoločne takéto situácie zvládnuť a byť nápomocní pre všetkých, ktorí nás potrebujú.

### Otázky na externého experta – psychologičku CPPPaP Náместovo Mgr. Martinu Žilincovú

#### Ako obdobie COVID-19 ovplyvnilo prácu s deťmi so ŠVVP? Ako prebieha starostlivosť o deti so ŠVVP v období COVID-19?

Potom, ako boli v dôsledku mimoriadnych opatrení kvôli šíriacej sa pandémie pozastavené osobné stretnutia s našimi klientmi, vnímali sme potrebu udržať s nimi kontakt inou formou. Rozhodli sme sa preto telefonicky osloviť rodičov detí so ŠVVP a ponúknuť im všetky typy odbornej starostlivosti s výnimkou diagnostiky v online alebo telefonickej podobe. Súčasne sme oslovili školských špeciálnych pedagógov, prípadne iných pedagogických zamestnancov, ktorí v školách zastrešujú starostlivosť o deti so ŠVVP a ponúkli

sme im spoluprácu pri online vzdelávaní, aby integrované deti dostali takú pozornosť ako pri bežnom vyučovaní. Písomne sme vyzvali riaditeľov škôl, aby do učenia na diaľku zapojili aj asistentov pedagógov, ktorí sa im popri frontálnom vyučovaní mohli venovať individuálne. Na konci školského roka sme boli v kontakte s viacerými rodičmi, ktorí nám dali spätné väzby na priebeh tohto obdobia. Boli rôzne. Niektoré deti boli úplne odkázané na pomoc rodičov, iným takéto vyučovanie vyhovovalo, pretože mohli úlohy spracovávať individuálnym tempom, doma mali pokojné, nerušené prostredie a nikto ich nerozptyľoval. Čo sa však ukázalo ako najväčší problém, bolo technické vybavenie domácností a to najmä u detí zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia. Okrem toho, že často nemali k dispozícii počítač a úlohy spracovávali cez smartfón, chýbalo im kvalitné internetové pripojenie a čo bolo ešte horšie, mnoho z nich nemalo osvojené technické zručnosti a z toho dôvodu dištančná forma vyučovania bola pre nich ešte náročnejšia než za bežných okolností. Nedá sa nespomenúť ani to,

že deťom zo SZP sa doma dostávalo menšie podpory a vo väčšej miere potrebovali pomoc zo strany pedagógov a odborných zamestnancov. Ak chceme pomôcť deťom zo SZP, sami hľadáme spôsob a formu pomoci.

V rámci zaznamenávania dobrej praxe na CPPPaP sme spracovali FDP, ktorý popisuje prípad žiaka zo SZP. Otázky sa týkajú konkrétneho prípadu.

### Poznáte konkrétny prípad, kedy sa s dieťaťom zo SZP v čase pandémie pracovalo efektívne? Čo boli kľúčové momenty poskytovania pomoci?

V našom regióne máme s niektorými školami veľmi dobrú skúsenosť v tom, ako dokážu pracovať so žiakmi zo sociálne znevýhodneného prostredia. Podobne aj v čase pandémie podnikli kroky k tomu, aby týmto deťom

pomohli najlepšie ako to situácia umožňovala. Distribuovali im vytlačené učebné materiály priamo do poštovej schránky, telefonicky sa takmer každý deň kontaktovali s matkou a s deťmi a ponúkali im doučovanie, prípadne pomoc pri domácich úlohách. Napriek veľkej snahe zo strany pedagógov sme sa stretli u jedného dieťaťa s absenciou spolupráce. V rámci kontaktovania školy a našej snahy o pomoc sme sa o tomto probléme dozvedeli, spoločne so školskou špeciálnou pedagogičkou sme ho analyzovali a hľadali východisko. Výsledkom bola úprava individuálneho výchovno-vzdelávacieho programu. Obsah tohto dokumentu by mal zohľadňovať aktuálny stav a potreby žiaka so ŠVVP. V tomto prípade sa ukázalo, že technické zručnosti chlapca sú natoľko limitujúce, až ho to viedlo k rezignácii a bolo potrebné, aby





krátkodobé ciele v IVVP boli modifikované s ohľadom na túto skutočnosť.

**Vnímate potrebu multidisciplinárnej spolupráce v období dištančného vzdelávania u detí zo SZP?**

Multidisciplinárna spolupráca prináša svoje ovocie za každých okolností, podobne aj v období dištančného vzdelávania. Je potrebné si uvedomiť, že taká krízová situácia, akou je pandémia a všetko to, čo so sebou prináša, môže v rodinách spôsobiť veľké existenčné, sociálne, vzťahové i psychické ťažkosti jednotlivých jej členov. Komplikovaná situácia si vyžaduje systematické postupy a riešenia, k čomu je spolupráca viacerých odborníkov nevyhnutná.

**Ako vnímate význam koordinátora klienta?**

V rámci multidisciplinárnej spolupráce je nevyhnutné, aby jeden človek mal informácie o všetkých postupoch, ktoré boli pri poskytovaní odbornej pomoci klientovi realizované, prípadne sú plánované. Koordinátor klienta preto môže tieto informácie od jednotlivých členov multidisciplinárneho tímu centralizo-

vať a sprostredkovať ich tým členom, pre ktorých môžu byť užitočné a smerodajné. Takto sa zabezpečí prehľadnosť jednotlivých podniknutých krokov a spolupráca multidisciplinárneho tímu sa stane viac efektívnou.

**V súvislosti so starostlivosťou o dieťa zo SZP prinieslo obdobie COVID-19 aj ohrozenia. Aké to boli ohrozenia?**

V rámci SZP hovoríme v niektorých prípadoch o rodinách, v ktorých sa vyskytujú rôzne patologické javy. Naša skúsenosť je taká, že samotní rodičia bývajú málokedy tí, ktorí vyhľadajú naše zariadenie, lebo vnímajú problém u svojho dieťaťa. Spravidla je to škola, ktorá iniciuje potrebu odbornej starostlivosti. Ani v krízových situáciách nemôžno očakávať, že nás rodičia sami oslovia a preto musíme my nájsť spôsob, ako s deťmi zo SZP ostať v kontakte a to napríklad aj prostredníctvom medzirezortnej spolupráce. Situácia v rodinách by mala byť nepretržite dôkladne monitorovaná zo strany inštitúcií, ako je napr. ÚPSVaR, pretože krízová situácia sa môže vyhrotiť, v rodine môžu nastať konflikty a deti sa ocitnú v ohrození.



# Rozhovor s Oľgou Okálovou, PhD.

Ambasádorkou multidisciplinárneho prístupu  
v rámci národného projektu „Štandardy“

*Oľga Okálová sa počas doktorandskej práce venovala komunitnému plánovaniu sociálnych služieb, v špeciálno-pedagogickej činnosti sa zameriava na dialógickú inklúziu osôb s FSAD. Pôsobila v školských poradenských zariadeniach, niekoľko rokov realizuje poradenstvo a intervenciu s klientom a jeho rodinou. Zároveň pôsobí v Inštitúte dialógických praxí, kde sa venuje školiacej a koordinačnej činnosti zameranej na tvorbu a etablovanie multidisciplinárnych tém a tímov. Spolupracuje s národným projektom „Štandardy“, v rámci ktorého šíri myšlienky multidisciplinárneho prístupu.*

## Ako by ste zhrnuli Váš pohľad na multidisciplinaritu a multidisciplinárny prístup (MDP)?

Hoci o multidisciplinarite na VÚDPaPe hovoríme hlavne v súvislosti so systémom výchovného poradenstva a prevencie, multidisciplinarita sa netýka len VPaP alebo iného odborného systému.

Multidisciplinarita je praktický pojem, ktorý sa týka aj bežného života. Je všade okolo nás a tvoríme ju v každodennom živote veľmi prirodzene – častokrát bez toho, aby sme si to uvedomovali. Všetci nepretržite fungujeme v multidisciplinárnej sieti (ľudí) a každý, kto sa zaujíma o svoje silné a slabé stránky, môže vytvárať multidisciplinárny tím. Toto uvedomenie podľa mňa prináša obrovskú slobodu pre pomáhajúce profesie v tom, ako môžu tvoriť multidisciplinárny prístup.

Multidisciplinarita prináša aj ďalšie slobody – slobodu nezužovať sa pri uvažovaní o riešení problému na systém, v ktorom sa nachádzam a na zručnosti, ktoré aktuálne mám. Táto sloboda v uvažovaní je postavená na kľúčovej schopnosti priznať si „toto neviem, ale chcem to riešiť cez zdroje a siete, ktoré mám k dispozícii“. Keď sa vrátim k systému VPaP, práve táto sloboda je to, čo napokon prináša pomoc dieťaťu.

Multidisciplinárny prístup tak vzniká už vtedy, keď mi napr. klientka hovorí o svojom príbehu a ja si na kraj papiera zapisujem všetkých aktérov toho príbehu. Pýtam sa jej, kde všade bola na vyšetreniach, zisťujem, že klientka je rozvedená a zapisujem si sudcu ako jedného z aktérov. Takto mi pri prvom kontakte vzniká zásobník ľudí, ktorí mi vytvoria MDP tím v prípade, že to uznám za vhodné. Niektorí ľudia sa práve pri predstave zvolávania MDP tímu vyľakali – toho, ako odborníkov vôbec osloviť, ako s nimi komunikovať, ako stretnutie viesť a facilitovať, celé je to veľmi náročné. Tieto obavy by mali zmiznúť práve vďaka spomínanej slobode, ktorú multidisciplinarita prináša. Môžem si povedať, že ja facilitovanie s aktuálnymi zručnosťami a skúsenosťami nezvládnem. Môžem sa pozrieť na svoju sieť a zistiť, že mám kolegu, alebo známeho z neziskovej organizácie, ktorý by to dokázal. Budem teda hľadať podporu na facilitovanie, lebo predpokladám, že „toto je správne“: zjednotiť všetkých odborníkov pre vyriešenie problémov dieťaťa.

Ľudia predpokladajú, že MDP je niečo nemenné, s jasne danými schémami. Ale podstatou MDP je, že je flexibilný, plastický a reaguje na situáciu a potreby v závislosti od toho, ako sa riešená problematika vyvíja.

Znova uvediem príklad – škola si predstavuje, že jej úlohou je zdefinovať popisy pre koordinátora MDP tímu. Ale ten koordinátor môže vyhodnotiť, že škola je v skutočnosti kľúčovým aktérom zmeny, zapojiť ju do viacerých intervencií.

Multidisciplinárny prístup je ďalej daný kvalitou interakcií medzi zapojenými osobami, je však dôležité uvedomiť si, že na ňu vplyvajú všetko okolnosti, ktoré sú prítomné v danom momente – aktuálne pocity, schopnosť reagovať na druhých, informácie, s akými v danom bode pracujeme, pocit bezpečia, ktorý v daných vzťahoch máme, ale aj hodnoty. Pri zavádzaní nových postupov v systéme VP a P na kvalitu interakcií môže vplývať aj schopnosť viesť procesy zmeny, kapacity odborníkov, podpora, ktorú dostávajú. Preto multidisciplinárna (jej rozsah, obsah, nástroje...) závisí od ľudí, ktorí ju práve vytvárajú, od ich rolí, zručností, sebaskúsenosti a od kontextu, v ktorom sa práve nachádzajú.

Prvým krokom pre vznik MDP v skupine je bod, kedy si účastníci dokážu pomenovať nejaký spoločný rámec alebo prístup, na ktorom sa vedú všetci zhodnúť v súvislosti so sledovaným cieľom. Pri facilitácii skupín počas diskusie je potom vhodné počúvať a snažiť sa porozumieť individuálnym postojom, nehodnotiť, hľadať ich užitočnosť pre danú skupinu a na základe toho identifikovať prepojenie, ktoré všetci zdieľajú. Bod, kedy nájdu spoločný rámec, je prvým krokom MDP.

Niekedy z toho v skupine vznikne systematická spolupráca, niekedy vytvoria multidisciplinárny tím s jasnou štruktúrou, ale nie je to nevyhnutné.

Taktiež sa počas facilitácie snažím poznať dva z môjho pohľadu dôležité faktory pre kvalitu prebiehajúceho MDP – jazyk a systém odborníkov zapojených v skupine. Zákony a predpisy, ktoré sa na nich vzťahujú, fungovanie systémov (školsťvo, zdravotníctvo) v ktorých sa pohybujú.

### Čo určuje kvalitu MDP tímu?

Hodnoty a profesijná i laická zrelosť jeho členov.

### Na čom môže spolupráca MDP tímu zlyhať?

Na nevyužití potenciálu odlišností jazyka, porozumení inakosti jednotlivých členov tímu, ich perspektív, systémových pozícií, v prospech zjednoteného cieľa a utvárania vzťahového dialógu. Často sa stretávam s umelým vnímaním inštitucionálnych limitov, ktoré multidisciplinárnu spoluprácu a proces zmeny z môjho pohľadu brzdia. Vtedy mne osobne pomáha paradigma budovania multidisciplinárnych komunít, ktorá prináša slobodu, tvorivosť a novú kvalitu zodpovedných vzťahov.

### V čom vnímate prínos MDP pre odborníkov a v čom pre deti a ich rodičov?

Pre odborníkov sú to podľa mňa výhody:

- inštitucionálne bezpečie,
- profesionálneho i celoživotného sebazlepšovania,
- a pozitívna spoločenská angažovanosť v manažmente zmeny.

Pre deti a rodiny:

- komplexná podpora,
- profesionálny prístup,
- viera v tímové uznanie ich pohľadov na situácie a otázky, pre ktoré sa na profesionálov/inštitúcie obracajú.

### Ako je postavenie rodiča v multidisciplinárnom tíme?

Ak chceme uplatňovať správny MDP k rodine, rodič je jeho kľúčovým hráčom.

Jeho pozícia v prístupe je a môže byť pre odborníkov veľkou inšpiráciou. V posledných rokoch sa snažím rodičov vnímať ako svojich tímových kolegov a nie klientov.

Prenesene považujem rodiča za šoféra na životnej ceste dieťaťa, kde ja som iba dočasným spolujazdcom, ktorý by sa mohol postarať o väčšiu pohodu počas rizikových či nebezpečných úsekov. Špecifikom mojej práce





je vedenie tímového dialógu profesionálov, aby bolo rodičom umožnené byť dobrým šóferom. Taktiež sa snažím, aby sa tímom podarilo včasné rozmiestnenie navigačných značiek i tých s varovným piktogramom. Paradoxom však je, že kým ja a kolegovia ako profesionáli poznáme dopravné a geografické značky i teoretický návod na pohodu, rodič ako šófer drží volant, brzdu, plyn i spojku a pozná oveľa lepšie krajinu i cieľ, kam spolu s dieťaťom smerujú. Môže sa tiež stať, že sa rodič rozhodne nemať spolujazdca. Dočasne alebo navždy. Prípadne sa poohliadnuť po novom, ktorý stopuje na krajnici a vtedy má chuť vyložiť starého, alebo k nemu naložiť toho nového, aby sa cesta stala opäť príjemnou. A práve preto je pre mňa i jeho viacerých spolujazdcov dôležité tvoriť tím.

### **Ako vyzerá dobrá spolupráca MDP tímu s rodičom? Aké výhody prináša?**

Poznať ju hneď podľa dialógu a pozície rodiča v tíme.

Ak ju chceme považovať za dobrú, mala by byť tak vnímaná všetkými zainteresovanými stranami. V niektorých prístupoch je

spolupráca dokonca tak dokonalá, že vlastne neviete kto je klient a kto odborník. Deje sa mnohokrát mimo inštitúcie, v prirodzenom prostredí rodín. Jazyk, ktorým ľudia v MDP/MDT komunikujú je oceňujúci, prijímajúci a spájajúci. Benefitom sa tak stáva ľudská blízkosť a porozumenie, ktoré zažívajú všetci členovia z tímu. V takomto MDP sa tak prirodzene rodia inovácie pre žiadanú zmenu.

### **Môže rodič stáť v ceste pomoci dieťaťu?**

Práve naopak. Myslím si, že každý rodič chce spolu s dieťaťom správne kráčať na ceste života, len nevie presne kedy, prečo, kde, s kým a ako, aby bol viac pre svoje dieťa užitočný.

### **Aké sú podmienky na Slovensku pre realizáciu MDP? Čo funguje a kde sú hlavné výzvy?**

Vláda SR utvára medzirezortnú platformu, kde je MDP veľmi vítaný.

Práve teraz je vhodné pre praktikov získať z témy, ktorá v systémoch dlho rezonuje.

Ako funkčné sa mi javí poznanie, že sa ako odborníci i laici vzájomne potrebujeme. Taktiež mi príde užitočné zamerať sa na príklady

dobrej praxe. Beriem to ako veľký krok od izolovanosti k zdieľanej spoločenskej zmene a inováciám. Výzvu vnímam v tímovej spolupráci. Multidisciplinárne tímy sú špecifické kombináciou dvoch svetov: komunitného (bezprostredné okolie, v ktorom jednotlivci fungujú) a inštitucionálneho (systém, spoločenské pravidlá...). Ich špecifikám a prepájaníu v systéme VPap sa práve teraz v NP ako ambasádorka venujem.

### S akými úspešnými príkladmi využitia MDP ste sa stretli?

Na Slovenska ide napríklad o pozíciu koordinátorky MDT v diagnostike detí so symptómami FASD a pôsobenie v oblasti metodiky rozvíjajúceho sa MDP s názvom „Bezpečná škola“. Zo zahraničia mám veľa MDP našťudovaných. Mnohé spoznávam počas terajšej realizácie medzinárodného projektu Erasmus+ Multidisciplinary support of positive changes within families in difficult situations, ktorý za univerzitu koordinujem. Pre naše multidisciplinárne tímy považujem za užitočné vnímať schopnosť porozumieť jazyku a hodnotám tímovej klímy v zahraničných MDP tímoch (kde rodič je prirodzeným rovnocenným tímovým hráčom) v pomáhajúcich profesiách. Taktiež jedinečnú systémovú profesionalizáciu inkluzívnych MDT, zosieťovanú už od vysokoškolskej prípravy budúcich odborných zamestnancov až na úroveň laických poradcov z radu rodičov, detí a iných cieľových skupín.

### Ako z Vášho pohľadu fungoval MDP u nás počas epidémie COVID-19?

Podľa online konzílií, ktoré som viedla počas korona krízy s mojimi postgraduálnymi študentmi rozširujúceho štúdia špeciálnej pedagogiky, myslím, že limitujúco, ale inšpiratívne.

Mnohé príbehy, ktoré si do konzílií prinášali zachytávali limity i inovácie online sveta v kontexte MDP. Milým poznaním pre mňa i iných bolo napríklad úspešné sociálne začlenenie žiačky so sociálnou fóbiou do tried-

neho online nástroja, čo by sa v inak bežnej interakcii triedy bolo menej úspešné.

Taktiež ma oslovili príbehy o úspešnej COVID inklúzii žiakov s poruchami učenia. I skúsenosti učiteľov a dôležitosť ich vzťahov s rodičmi a stresom na výkon žiakov. Bolo príjemné byť súčasťou reflektujúcej zmeny pedagógov: špeciálnych, liečebných, vychovávateľov, asistentov i viacodborových didaktikov. Množstvo perspektív, príbehov a skúseností, ktoré COVID opatrenia umožnili, sú naozaj novou skúsenosťou.

Počas korony som spolu s kolegyňou z Inštitútu dialogických praxí (IDP), kde pôsobím pre klientov ako konzultantka, poradca a pre inštitúcie a tímy ako lektorka, facilitátorka a členka koordinačného tímu IDP, dlhodobo sprevádzala školskú psychologičku v tvorbe MDP v súvislosti s príbehom žiaka ZŠ so sociálne znevýhodneného prostredia.

Práve pre dostupnosť online priestoru sme jej dokázali poskytnúť oveľa komplexnejšie a pravidelnejšie služby. Spolu sme prichádzali na nové motivačné miesta, nápady ako pretvárať nefunkčné procesy v procesy fungujúce a ich prepojenia na koordináciu vznikajúceho MDT okolo žiaka.

Veľa sme sa spolu o spolupráci školy, komunitného centra, pracovníkov sociálno-právnej kurately UPSVaR, pracovníkov CDR, zamestnanca CPPPaP a dobrovoľníkovoučiteľov žiaka naučili.

### Ako by ideálne mohol MDP počas pandemickej situácie fungovať?

Minimálne tak, aby sme nestratili už vybudované spojenie všetkých aktérov, ktorí MDP tvoria a ku ktorým smeruje. Myslím, že koordinačná rola je počas tohto obdobia obzvlášť dôležitá.

### Aké užitočné poznatky získali odborníci počas tohto obdobia?

Myslím, že dobrým nástrojom sú tímové reflexie, inak ich z dialogickej teórie poznáme aj ako reflektujúce tímy.







Vďaka nim sa ako odborníci dokážeme veľmi rýchlo vzájomne inšpirovať k zmene, ktorá nám chýba. Verím, že každý z nás má zdroje i stratégie, ktoré rád kolegom odovzdá.

No potrebujeme k tomu bezpečné dialógické prostredie, kde cítime ocenenie a porozumenie i vlastným zlyhaniam ako učiacich sa výnimiek.

Mám predstavu o stabilnejšej sieti koordinovaných vzťahov, nezávislejších a dostupnejších aj od rozsahu karanténnych obmedzení.

### Aké poznatky si z fungovania počas situácie COVID-19 môžu odniesť do bežnej praxe mimo pandémie?

Určite nové vzdelávacie a inkluzívne stratégie postavené na multidisciplinárnych prepojeniach. Vnimanie a prehodnotenie skutočných hodnôt a podstaty interakčnej reality s rodinou i deťmi. Uvedomenie si komunitného presahu inštitucionálnych príbehov z ich praxe. Niečo čo zachytáva aj text<sup>1</sup>

o inkluzívnom vzdelávaní: ... **Inkluzívny rámec je tvorený z opatrení** v oblasti prijatej kvality, aby: ...*žiaci všetkých vekových kategórií mali prístup k zmysluplným a vysokokvalitným vzdelávacím príležitostiam vo svojej miestnej komunite spolu so svojimi priateľmi a rovesníkmi* (Európska agentúra, 2015, s. 1) ... a taktiež, že ... **Model ekologických systémov** zohľadňuje vyvíjajúce sa vplyvy na deti, ktoré vyplývajú z interakcií a vzájomných vzťahov medzi nimi a všetkými systémami, ktoré ich obklopujú v škole/doma, v komunite a regióne/krajine – nazývajú sa aj mikro-, mezo-, exo- a makrosystémy – a v ktorých žijú a vyrastajú (Bronfenbrenner a Morris, 2006).

**Okrem iného aktuálne pôsobíte ako ambasádorka národného projektu Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie k inklúzii a úspešnosti na trhu práce. Čo táto pozícia prináša a prečo ste sa pre ňu rozhodli?**

<sup>1</sup> Zdroj: [https://www.european-agency.org/sites/default/files/iece-summary-sk\\_0.pdf](https://www.european-agency.org/sites/default/files/iece-summary-sk_0.pdf), str. 7–8



Ako ambasádorka mám v projekte na starosť otvárať zavreté dvere pred multidisciplináritou. Sama mám postoj, že všetky dvere sú otvorené, len každé inak. Snažím sa viesť s externými i internými expertmi nepretržitý dialóg o tom, ako my, aktívni tvorcovia systému VP a P, multidisciplinárnu z rôznych perspektív vnímame. Snažím sa v medzirezortnom systéme zahrnúť a zosilniť hlasy všetkých, ktorí do dialógu o multidisciplinárnosti vstupujú a bytostne sa ich to týka. Rodi-

čov, detí, odborných zamestnancov, inštitúcií, systémov i komunity.

### **Čo Vás osobne motivuje pre šírenie multidisciplinárneho prístupu?**

V MDP ma fascinuje moja malá, no pozitívna užitočnosť ako jednotlivca v spoločenskej zmene, ktorú podporujem. Mám rada tie drobné blízke okamihy ľudskej vzájomnosti. Vždy keď ich pocítim, mám chuť ich zažiť znova a znova.

# Rozhovor s PhDr. Bronislavou Kundrátovou

vedúcou Detského centra pre vzdelávanie a výskum VÚDPaP

## Ak by ste porovnali situáciu počas prvej vlny covidu, vnímate teraz rozdiel?

Rozdiel medzi prvou a druhou vlnou určite je. Počas prvej vlny bol „lockdown“ pre celú krajinu, to znamená pre všetky služby, aj tie poradenské. Do júna boli zavreté všetky škôlky, školy. Takže v tých prvých mesiacoch – marci a apríli – sme sa riadili podľa nariadení krízového štábu, nariadení vlády a nariadení pandemickej komisie.

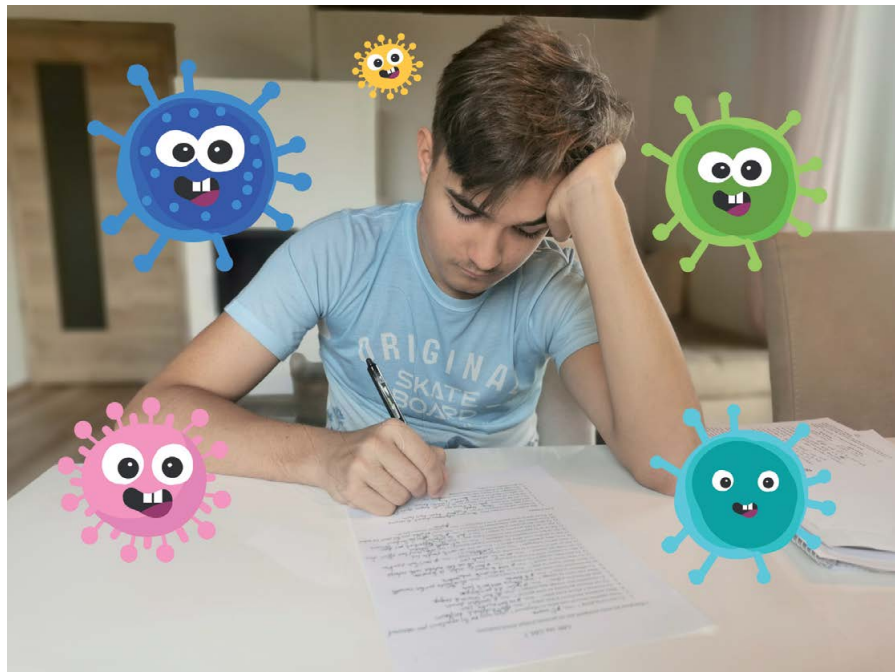
Čo považujem za veľké pozitívum je, že v našom zariadení, Detskom centre, pracujú ľudia s rôznym vzdelaním a máme tu aj kolegynne so zdravotníckym vzdelaním. Keď prvá vlna končila, veľmi operatívne sme situáciu riešili. Cítili sme veľkú potrebu otvoriť zariadenie pre rodičov a pre deti a snažili sme sa zabezpečiť podmienky nad rámec odporúčaných hygienických opatrení. Preto sme už v polovici apríla začali chystať zariadenie na možné otvorenie, pomáhali sme aj iným poradenským zariadeniam – v tom, ako riešiť dezinfekciu, testovanie a iné pomôcky. Vytvorili sme si vlastný plán toho, čo potrebujeme, ako napr. rúška, štíty. Každý odborník Detského centra sformuloval svoju požiadavku, napr. veľmi špecifická bola požiadavka logopéda, ktorý pracuje fyzicky najbližšie k dieťaťu a v tom zmysle je najviac ohrozený covidom. Preto sme zabezpečovali nielen rúška, ale aj ochranné logopedické štíty. Dopredu sme zabezpečili aj germicídne žiariče, zriadili sme karanténnu miestnosť, aby sme mohli dať testy a podnetový materiál na 24 hodín do karantény. V druhej vlne nám veľmi pomohlo, že sme už boli takýmto spôsobom pripravení.

## Ako ste upravili režim pri prijímaní a starostlivosti o deti?

Čo sa týka prijímania detí, museli sme si stanoviť priority, keďže sme vedeli, že v tomto prísnom hygienickom režime nebude možná prevádzka Detského centra v takej podobe, v akej bola pred prvým „lockdownom“. Nevyhnutné bolo vyhradiť časový priestor na vydezinfikovanie miestností, pustenie germicídneho žiariča minimálne na 20 minút, zabezpečiť, aby v čakárni nebolo naraz veľa rodičov, vytvoriť teda presný harmonogram medzi sebou. Toto všetko sme v predstihu vyriešili, prvého júna sme otvárali ambulancie a pracovali sme v obmedzenom režime. Každý odborník si stanovil hierarchiu potrieb detí – ktorí klienti sú neodkladní, ktorých treba riešiť prioritne, lebo mali už pred covidom rozbehnutý nejaký diagnostický proces, alebo bolo potrebné intervencie zintenzívniť. Z týchto dôvodov sme nemohli prijímať nových klientov a poskytovali sme starostlivosť tým, ktorý nás už navštevovali.

## S akými problémami k vám prichádzali deti? Zmenil sa aktuálne okruh problémov u detí?

Počas prvej vlny pandémie, keď sme otvorili zariadenie, dá sa povedať že sme nevnímali tak vypuklé problémy detí, ktoré k nám po lockdowne prichádzali. Napríklad sme si všimli, že instabilné deti (s ADHD) alebo deti s poruchami správania sa upokojili. Počas prvej vlny covidu, keď trávili čas doma s rodičmi, neboli vystavované takým podnetom a vzruchom ako keď chodili do školy. Toto sa skôr týkalo detí mladšieho školského veku,



ktoré sme po otvorení viac riešili. Nedá sa teda zovšeobecniť, že by deti po prvej vlne k nám začali chodiť s nejakými problémami vyplývajúcimi z nevládania online vzdelávania.

Druhá vlna už bola náročnejšia. Museli sme pripraviť presnejší pandemický plán, riadili sme sa podľa školského semaforu. Napriek tomu, že sme boli takto pripravení, vybavení aj hygienicky a s plánom, boli dni, keď nás situácia zaskočila – kolega bol pozitívne testovaný na covid, chystalo sa plošné testovanie a s ním spojený zákaz vychádzania, takže sme sa museli veľmi flexibilne prispôbovať týmto situáciám.

Začal sa však meniť profil problémov, s ktorými prichádzali rodičia. U tínedžerov, ktorí sú od marca zavretí doma a do školy chodili len v júni a v septembri, začali pribúdať problémy, ktoré môžeme nazvať ako zvýšený výskyt úzkosti, strachu, obáv z budúcnosti, obáv z prijímacích pohovorov u deviatakov, stretávame sa u tínedžerov aj s prejavmi depresie, ktoré riešime v spoluprá-

ci s klinickým psychológom, prípadne pedopsychiatrom.

U detí v citlivom veku nástupu puberty sa začíname stretávať už aj s neurologickými problémami dištančného vzdelávania. Sú to hlavne deti, ktoré sú už vo vývine rizikové – deti s ADHD, deti s nezrelou centrálnou nervovou sústavou. Mali sme aj prípady neurologických príznakov, svalového tikú a iných problémov.

Máme veľký počet detí, ktorým nie sme schopní poskytnúť našu pomoc, naše služby. Veľmi nás to mrzí. Ale musíme zosúladiť nariadenia epidemiologickej komisie, ochranu kolegov, odborných zamestnancov tak, aby dokázali pri tomto prístupe hygienickom režime stíhať zvládať všetky opatrenia a zároveň pracovať.

#### **Aké obmedzenia počas sedení vnímate?**

Práca v rúškach, v štítoch, momentálne v respirátoroch je veľmi náročná. Každý z kolegov to pocíti v piatok poobede, cítíme vyslovene

kyslíkový deficit. My tie respirátory a deti rúška máme stále, rovnako aj rodičia. Je to náročnejšie aj pri diagnostickom procese, pretože základom diagnostiky je, že dieťa stopercentne rozumie, čo od neho chcete. A rozprávanie cez respirátor môže skreslovať, dieťa nemusí dobre rozumieť tomu, čo hovoríme. Pociťujeme deficit emócie, my nevidíme emócie dieťaťa a dieťa nevidí naše, nevidí našu tvár. Veľká výhoda je, že u nás, v Detskom centre nepracujeme v bielych plášťoch, takže ten strach je čiastočne eliminovaný. Máme veľmi veľa malých detí s problémami v rečovom vývine, detí, ktoré prichádzajú na diferenciálnu diagnostiku rečových problémov a možných porúch autistického spektra. Tieto deti si odmietajú nasadiť rúška a štít, takže je to z hľadiska preventívnych opatrení veľmi obmedzujúce. Napriek tomu, že im meriame teplotu, dezinfikujú si ruky, je to veľmi zaťažujúce práve preto, že prežívame aj pocit ohrozenia.

### Čo vám ešte v práci momentálne chýba?

Ako z názvu vyplýva, neodmysliteľnou súčasťou našej činnosti bolo vzdelávanie študentov. Nikdy som si nemyslela, že mi študenti budú tak chýbať a to práve z toho dôvodu, že z pohľadu budúcnosti tu študenti mohli získať iný, neštandardný pohľad na diagnostiku, na poskytovanie multidisciplinárnych služieb a že mohli nesmierne veľa z toho vyťažiť. A aj nás vždy obohacovalo, že sme posolstvo,

ktoré sme vytvorili za tie dlhé roky nášho fungovania, mohli posúvať ďalej práve cez študentov. Naša práca tým nie je rigidná, ale naopak je veľmi flexibilná. Detské centrum je jedinečné práve v posúvaní toho posolstva pre ďalšie generácie odborníkov.

### Objavili sa ešte iné nové výzvy?

Viem, že táto situácia nás postavila pred výzvu ako vzdelávať. Nielen študentov, ale ako vzdelávať aj odborných zamestnancov z iných poradenských zariadení. Viem, že informačné technológie sa veľmi posúvajú a snažia sa nahradiť prezenčné formy vzdelávania a priameho kontaktu. Pre nás sa stalo novou výzvou online vzdelávanie a to aj pre kolegov, ktorí sa sami vzdelávajú, robia si výcviky, alebo sa vzdelávajú v nejakých špeciálnych zručnostiach. Nebolo to pre nás úplne jednoduché. Robíme online vzdelávanie formou webinárov, ktoré podľa môjho názoru nenahradí priamu, prezenčnú a interaktívnu formu vzdelávania. Za seba môžem povedať, že realizácia webináru k administrácii intelligenčného testu bola veľmi náročná, cez webovú kameru v počítači účastníci nedokázali prijímať toľko informácií. Chýba priama interakcia pri práci s konkrétnym materiálom. Cesta webinárov môže byť vhodná pre vzdelávanie na inú tému, ale to, čo by študenti získali u nás – priamu prácu s testom, s diagnostickým materiálom, to sa online formou nedá nahradiť.

# Kariérová výchova nie je len o kariére

Martina SAJKOVÁ, VÚDPaP

Interný expert pre vzdelávanie v oblasti kariérovej výchovy a kariérového poradenstva, Aktivita Vzdelávanie a rozvoj ľudských zdrojov pre systém výchovného poradenstva a prevencie

Potreba kariérovej výchovy a jej zavádzania do praxe sa čoraz častejšie spomína v rozhovoroch odbornej a laickej verejnosti. Táto téma sa v súčasnej neistej pandemickej dobe stáva ešte aktuálnejšou. Človek mnohé veci prehodnocuje, uvedomuje si nevyhnutnosť flexibilne reagovať na zmenu, učí sa prijímať nové životné výzvy v meniacom sa svete a zároveň sa snaží odovzdať svoje „know-how“ ďalej. Dá sa však vôbec na takúto alebo podobnú životnú výzvu pohotovo reagovať? A ak áno, ako?

To, ako na zmenu či výzvu vieme zareagovať, súvisí aj s tým, do akej miery sme na ňu pripravení, aká je úroveň našej psychickej odolnosti a aké stratégie, ktoré nám ju pomáhajú zvládať, máme osvojené. A práve tu nastupuje úloha kariérovej výchovy – ak s ňou vieme efektívne pracovať, slúži spoločne nám aj našim žiakom okrem iného ako podpora a nástroj pri efektívnejšom zvládaní rôznych záťažových situácií, zmien a výziev.

Avšak na to, aby sme s kariérovou výchovou vedeli narábať efektívne, potrebujeme nazrieť aj mimo zaužívaný pohľad a chápať jej význam a využitie komplexnejšie, z viacerých uhlov. Z pojmoslovía by sme si na prvý pohľad síce mohli myslieť, že je všetko jasné – najmä v oblasti pracovnej. Kariérová výchova v širšom kontexte sa však deje všade okolo nás, ako prirodzený a kontinuálny proces, ktorý systematicky a priebežne dokáže rozvíjať kompetencie a zručnosti potrebné pre život od raného veku až do dospelosti.

## Čo viac sa skrýva v obsahu?

Otvorenie sa smerom k svetu práce a s tým súvisiaci rozvoj zručností potrebných pre budúce riadenie kariéry a plánovanie vlastnej vzdelávacej a profesijnej dráhy sú nevyhnutnou súčasťou kariérovej výchovy. Tieto zručnosti sa však nedajú plnohodnotne rozvíjať bez osvojovania si iných, životne dôležitých zručností a kompetencií, ktoré sa môžu u dieťaťa formovať paralelne, prípadne im predchádzať.

## Rozvoj životných a sociálno-emocionálnych zručností v kariérovej výchove

K základnej výbave zdravého sociálno-emocionálneho a kariérového vývinu dieťaťa patrí teda aj rozvoj životných a sociálno-emocionálnych zručností, a to predovšetkým zručností, ktoré formujú u dieťaťa:

- objavovanie samého seba a sebapoznávanie,
- uvedomenie si a rozvíjanie svojich silných stránok, záujmov a hodnôt,
- schopnosť uvedomovať si svoje vlastné pocity a vedieť ich zvládať,
- schopnosť reflexie a sebareflexie,
- pripravenosť na zmenu a vedieť na ňu reagovať,
- schopnosť vyrovnávať sa sám so sebou, s rôznymi životnými výzvami a nárokmi života a spoločnosti, v ktorej žije,

- schopnosť vychádzať s inými ľuďmi, budovať vzťahy a prejavovať empatiu,
- schopnosť stanoviť si realistické ciele a vedieť ich uskutočňovať.

Tieto a iné zručnosti dieťa získava vo svojom prirodzenom prostredí, či už doma, v škole alebo v inom sociálnom kruhu. Úlohou kariérovej výchovy je tieto zručnosti u dieťaťa prehĺbovať a rozvíjať s ohľadom na jednotlivé vývinové obdobia. Prostredníctvom rozvoja týchto zručností u detí podporujeme také správanie a konanie, ktoré potom zvyšuje i pripravenosť v školskej a pracovnej oblasti a celkovú kvalitu ich života. Napríklad dieťa, ktoré pozná svoje silné stránky a vie s nimi pracovať, dokáže efektívnejšie vyhodnotiť i svoje kariérové možnosti, nastaviť si realistické ciele a zhodnotiť, čo potrebuje k ich dosiahnutiu.

### Orientácia na silné stránky a rozvoj potenciálu každého dieťaťa

Jednou z dôležitých úloh kariérovej výchovy je zistiť, čo patrí k silným stránkam dieťaťa v rámci jeho vlastného sebaobrazu a pomáhať rozvíjať ich bez snahy porovnávať sa s ostatnými. Kariérová výchova vychádza z predpokladu, že každé dieťa je jedinečné a schopné naplno rozvíjať svoj vlastný potenciál, ak má k tomu vytvorené vhodné podmienky a ak sú zohľadnené jeho individuálne potreby. Silné stránky, ktorými disponuje každé dieťa, spolu s možnosťami ich rozvoja, by sa mali stať jedným z východísk pri rozhodovaní sa a plánovaní jeho životných a pracovných rozhodnutí.

V praxi sa často stretávame so situáciami, kedy deťom chýba uvedomenie si svojich vlastných kvalít, ale veľmi dobre ovládajú svoje nedostatky (nejde mi to, neviem to, nedokážem to atď.). Je známe, že pocit bezmocnosti a nedostatočnej kontroly nad vlastným životom sú spojené s psychologickým stresom a úzkosťou, predovšetkým keď dieťa čelí spektru rôznych životných výziev, zmien

či zložitejších životných situácií, na ktoré nevie reagovať, nemá pripravenú copingovú stratégiu (stratégiu na zvládanie stresu či životnej výzvy). Dôležitou súčasťou kariérovej výchovy je teda i posilňovanie schopnosti pripravenosti na zmenu. Hádam najaktuálnejším príkladom potreby pripravenosti na zmenu a flexibility v súvislosti s momentálnym pracovným životom nám prináša situácia v súčasnom období pandémie. Zastihla nás nepripravených reagovať na ňu. Školy sa zatvorili, deti prešli na režim dištančného vzdelávania, veľa ľudí prišlo dočasne či dlhodobo o prácu. Tí, ktorí naďalej pracujú, sa prispôbujú inej pracovnej forme a prostrediu (napr. online priestor). Aj takéto príklady zo života ilustrujú, aké dôležité je u detí už od raného veku rozvíjať rezilienciu (psychickú odolnosť) a sprevádzať ich cestou premeny reaktívneho správania (nedá sa, ostatní sú

*„A keď si už húsenica  
myslela, že nastal koniec sveta,  
stal sa z nej motýľ!”  
Richard Bach*



na vine, neviem, čo mám robiť) na proaktívne. Dieťa pomocou nami vhodne formulovaných otázok potom dokáže konštruktívne reflektovať svoju situáciu a dokáže s ňou vo veku primeranej forme pracovať. Poznatky si ďalej nácvikom prehľbuje a vie s nimi efektívnejšie narábať neskôr i v dospelom veku.

### Príklady otázok vhodných na nácvik proaktívneho postoja:

- Ako a do akej miery svoju situáciu môžem ovplyvniť?
- Čo môžem v mojej situácii robiť? Aké mám možnosti – poznám moje možnosti?
- Aké riešenie je pre mňa vhodné?
- Čo by mi pomohlo?
- Kto by mi mohol pomôcť?
- Na koho sa môžem obrátiť?
- Viem zmeniť svoje priority, ak je to potrebné? Ako ich viem zmeniť?
- Ako viem svoju prekážku premeniť na výzvu, či príležitosť uberať sa istým smerom?
- Čo mi pomáha zvládať frustráciu?

### Dieťa ako aktívny účastník v rozhodovaní o vlastnom živote

Sprevádzanie dieťaťa na kariérovej ceste prebieha v súlade s rešpektovaním jeho jedinečnej osobnosti a jeho potrieb vtedy, ak ho zapájame do deja ako aktívneho účastníka, ktorý sa spolupodieľa na rozhodovacích procesoch, a teda nerozhodujeme o ňom bez neho. Súčasťou kariérovej výchovy by malo byť i reflektovanie prirodzených dôsledkov svojich rozhodnutí, za ktoré nesie zodpovednosť, čím sa zároveň rozvíja kritické myslenie a schopnosť prevziať lepšiu kontrolu nad vlastným životom. Pre dieťa je veľmi potrebné vytvorenie bezpečného a dôverného prostredia zo strany nás dospelých, aby dokázalo otvorenejšie vyjadrovať svoje pocity a motívy, ktoré ho vedú k jednotlivým životným krokom a rozhodnutiam. Dieťa potrebuje cítiť podpornú sieť a oporu v kľúčových

osobách, za pomoci ktorých sa učí robiť informované rozhodnutia. Pravidelná spätná väzba a pravidelné sledovanie dosiahnutých cieľov zároveň posilňujú u dieťaťa motiváciu, zdravý sebaobraz a sebahodnotenie.

### Potreba autenticity sveta práce pomocou sebaskúsenosti

Informované rozhodnutia sa robia dieťaťu jednoduchšie ak má možnosť autenticky prežiť to, o čom má zatiaľ teoretické vedomosti. V súčasnosti je veľa názvov pracovných pozícií tak abstraktných, že si dieťa (ale často aj dospelý) iba ťažko dokáže predstaviť a kategorizovať takéto pracovné pozície a ich pracovnú náplň. Dieťa si vo všeobecnosti vytvára určité subjektívne predstavy o svojom životnom smerovaní, vytvára si pracovné ideály. V prípade, ak má možnosť oboznámiť sa so svetom práce osobne prostredníctvom autentického zážitku (dobrovoľnícka činnosť, exkurzia, návšteva v pracovnom prostredí), dokáže si oveľa jednoduchšie vytvoriť konkrétne predstavy a reflektovať, či jeho očakávania sú v súlade s realitou. Takto nadobúda lepšiu predstavu o tom, čo daná profesia predstavuje a ako sa v danej role cíti. Pracovné voľby sú preň potom v budúcnosti jednoduchšie, presnejšie a efektívnejšie.

Pri takejto skúsenosti dieťa nadväzuje i užitočné kontakty a priateľstvá vo svojom sociálnom kruhu, ktoré mu môžu pomôcť v neskoršom budovaní pracovnej siete. Nadobúda tiež pocit spolupatričnosti a príslušnosti k určitej sociálnej skupine s podobnými aspiráciami, čo preň môže byť veľmi motivačné a inšpirujúce. Uvedomením si ceny a hodnoty práce a množstva vynaloženého úsilia si dokáže vážiť prácu vlastných rodičov, učiteľov a iných dospelých ľudí v jeho užšom a širšom sociálnom prostredí.

Ďalšou vhodnou a prospešnou metódou na začlenenie detí do sveta práce je zdieľanie kariérových príbehov ľudí v rôznych pracovných rolách cez storytelling. Aj my dospelí môžeme pomôcť žiakom a študentom získať





autentickejší pohľad na samotný pracovný dej a spoločne dokážeme identifikovať kľúčové témy života, motiváciu a aj to, čo žiak ododrádza od jednotlivých povolání. Takýmto spôsobom tiež vieme prispieť ku kariérovému povedomiu žiakov a zvyšovať tak šance na efektívnejšie rozhodovanie sa o budúcom povolání.

### Na záver

Kariérová výchova má v živote dieťaťa "širokospektrálny" význam. Vzdelávanie v kariéro-

vej výchove v tomto ponímaní chápeme ako prirodzený proces celoživotného vývinu, vrátane vývinu pred-kariéneho, zohľadňujúci jedinečný potenciál každého dieťaťa, jeho individuálne potreby charakteristické v jednotlivých tranzitívnych životných obdobiach. Prostredníctvom rozvoja životných, sociálno-emocionálnych zručností a zručností potrebných pre rozvoj vlastnej kariéry, kariérová výchova vo všeobecnosti prispieva k vytváraniu podmienok pre spokojnejší, kvalitnejší a vyrovnanjší život, podnecuje zdravý záujem o učenie sa a zapájanie sa jednotlivcov do pracovného procesu.

### Literatúra:

Kariérové poradenstvo v teórii a praxi. 2019, č. 16.

ROBERTSON, P. J. 2017. Positive psychology and career development. British Journal of Guidance and Counselling.

SOLBERG, S. H. 2019. Making school relevant with individualised learning plans: Helping students create their own career and life goals. Cambridge: Harvard education press.

WHISTON, S. – TAI, W. – RAHARDJA, D. – EDER, K. 2011. School counselling outcome: A meta-analytic examination of interventions. Journal of Counseling and Development, vol. 89, no. 1, p. 37-55.

[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/664319/Careers\\_strategy.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/664319/Careers_strategy.pdf)

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/assets/file?filePath=send/good-career-guidance-perspectives-from-the-send-sector.pdf>

<https://www.goodcareerguidance.org.uk/>

# Tvorba procesných, obsahových, výkonových a materiálno-technických štandardov

Judita MALÍK, VÚDPaP

Výskumný ústav detskej psychológie a patsychológie sa dlhodobo venuje príprave koncepčných podkladov pre systém výchovného poradenstva a prevencie. V posledných rokoch sa zintenzívnila potreba zadefinovať jednotné rámce a postupy odborných a odbornometodických činností vzhľadom na dynamické rozširovanie siete poradenských zariadení a vznik školských podporných tímov. Tiež sa zvyšujú nároky na odbornosť poskytovania starostlivosti v špeciálnych výchovných zariadeniach.

V národnom projekte Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie k inklúzii a úspešnosti na trhu práce sme sa zaviazali k tvorbe procesných, obsahových, výkonových a materiálno-technických štandardov.

Prvým výsledkom našej spoločnej práce je vypracovanie procesných štandardov. Procesné štandardy sú súborom zjednocujúcich parametrov pre odborné činnosti pre poradenské zariadenia, školy a špeciálne výchovné zariadenia. **A práve preto sme ich nemohli vytvárať sami.**

Procesné štandardy boli vypracované v spolupráci s odborníkmi s dlhoročnou praxou v školách a školských zariadeniach. Realizovali sa expertné skupiny a pracovné stretnutia so zástupcami platforiem rodičov, zástupcami akademickej sféry a kolegami z iných rezortov. Spoločnými silami sme vytvorili dvadsať Návrhov procesných štandardov.

Tie sme rozdelili do štyroch oblastí podľa ich zamerania. Prvú oblasť predstavujú procesné štandardy pre odborné činnosti v priamej práci s klientom v poradenskom zariadení:

- Príjem a evidencia klienta
- Diagnostika
- Depistáž
- Poradenstvo
- Rané poradenstvo
- Kariérová výchova a kariérové poradenstvo
- Krízová intervencia
- Reeducácia/Rehabilitácia
- Terapia
- Prevencia

S ohľadom na iný rozsah a povahu realizovaných odborných činností v prostredí školy sme rozpracovali Návrhy procesných štandardov pre odborné činnosti odborníkov na školách. Tieto štandardy integrujú všetky základné odborné činnosti pre každú kategóriu zamestnancov s dôrazom na multidisciplinárnu spoluprácu v rámci aktuálne vznikajúcich školských podporných tímov. Sú to procesné štandardy:

- Odborné činnosti školského psychológa
- Odborné činnosti školského špeciálneho pedagóga
- Odborné činnosti školského logopéda
- Odborné činnosti sociálneho pedagóga
- Odborné činnosti liečebného pedagóga
- Kariérová výchova a kariérové poradenstvo

Tretia kategória procesných štandardov sa venuje odborným činnostiam v rámci špeciálnych výchovných zariadení, teda reedukačným a diagnostickým centrám a liečebno výchovným sanatóriám.

Poslednú, štvrtú, kategóriu predstavujú procesné štandardy pre metodicko-odborné činnosti. Patrí sem supervízia, odborné konzílium a koordinovanie odbornej starostlivosti o klienta.

V auguste tohto roka sme spolu so Zuzanou Vojtovou, hlavnou odbornou riešiteľkou, realizovali webinár, kde sme predstavili návrhy procesných štandardov odbornej verejnosti za účelom ich pripomienkovania. Pripomienkovanie prebiehalo pomocou online formulára vytvoreného ku každému návrhu procesného štandardu podľa jednotlivých krokov. Zároveň sme vytvorili emailovú adresu [otazky.standardy@vudpap.sk](mailto:otazky.standardy@vudpap.sk), kam sa na nás mohli obrátiť zástupcovia odbornej verejnosti v prípade nejasností, či iných podnetov. Túto možnosť využilo 25 odborníkov a zástupcov asociácií a platforiem.

Pripomienkovanie Návrhov procesných štandardov odbornou verejnosťou bolo ukončené 21. 9. 2020. Cez online formulár sme ku

každému štandardu evidovali celkovo **572 pripomienkových formulárov od 193 pripomienkujúcich subjektov**. Jeden subjekt mohol vyplniť viacero pripomienkových formulárov. Každý vyplnený formulár mohol obsahovať jednu a viac pripomienok. Celkový **počet pripomienok je 2479**.

Každá jedna pripomienka bola posudzovaná individuálne a to aj za pomoci našich externých expertov. V prípade sporných pripomienok sme realizovali expertné skupiny, aby sme spoločnými silami upravili návrhy procesných štandardov na základe pripomienok do ich finálnej podoby. Následne sme opäť pripravili webinár pre odbornú verejnosť, počas ktorého sme prezentovali analýzu pripomienok a zmeny v procesných štandardoch.

Na základe pripomienok od odbornej verejnosti sme vytvorili dvadsiaty prvý štandard s názvom Úvod do odbornej starostlivosti. A zároveň vznikol procesný štandard pre Koordináciu činností multidisciplinárneho tímu.

Naša práca sa však ani zďaleka nekončí. Aktuálne tvoríme spolu s našimi expertmi obsahové a výkonové štandardy.



# Vplyv pandémie COVID-19 na zdieľané rodičovstvo na Slovensku a v Európe

Dagmar KOPČANOVÁ, VÚDPaP

Svetová pandémia COVID-19, ktorá tak nečakane vypukla začiatkom minulého roku, zasiahla všetky oblasti nášho života – od zdravotníctva, školstva a vzdelávania, cez rôzne druhy priemyslu a podnikania, ťažko zasiahla aj cestovný ruch. Pohyb ľudí po svete sa výrazne obmedzil. Vo verejnej doprave a v nákupných centrách sa majú dodržiavať opatrenia regulujúce obvyklý spôsob života – nosenie rúšok, častejšia dezinfekcia rúk, obmedzenie hromadných podujatí, a pod.

## Zmenilo sa niečo aj v usporiadaní rodín po rozvode (rozchode) na základe rozhodnutí vlády počas pandémie COVID-19?

Počas pandémie boli na stránke Ministerstva spravodlivosti SR zverejnené niektoré vyhlá-

senia v súvislosti so zabezpečením stretávania sa rodičov s deťmi po rozvode/rozchode (<http://www.justice.gov.sk/Stranky/aktualita-detail.aspx?announcementID=2738>). Zároveň sa k tomu svojim vyhlásením vyjadril aj Verejný ochranca práv a Slovenská advokátska komora ([https://www.sak.sk/web/sk/cms/news/form/list/form/row/146968/\\_event](https://www.sak.sk/web/sk/cms/news/form/list/form/row/146968/_event)). Z týchto materiálov vyplynulo, že aj keď sa mnohí rodičia verdiktom súdu bránia, svoje povinnosti musia obaja rodičia dodržiavať aj v krízovom období. V praxi to znamená, že pokiaľ nebude vydaný zákon alebo iné záväzné opatrenie, ktoré by ustanovovalo prerušiť striedavú starostlivosť, je povinné ju dodržiavať.

Svoje cenné námety vyjadrili hneď na začiatku prvej vlny aj členovia Cochemského mo-



delu. Odporúčalo sa dodržiavanie rozsudkov, ale zároveň aj dodržiavanie hygienických opatrení a dohody rodičov počas karantény. V odporúčaniach boli aj návrhy predĺžiť režim striedavej starostlivosti rodičov o deti – ak je to vhodné a pre deti užitočné (podobne ako počas prázdnin).

Súdy mali počas prvej vlny pandémie špecifický režim a vo väčšine krajov sa nepojednávalo, no agenda starostlivosti o deti fungovala aj naďalej. Na základe uvoľnenia krízového režimu sa od 1. mája 2020 začalo vo veciach zverenia detí do výchovy a starostlivosti rodičov opäť pojednávať.

Pracovná skupina prešovského regiónu s pracovným názvom Cochemský model sa vytvorila ešte počas minulého roku a stala sa neformálnou platformou pre výmenu skúseností a spoluprácu medzi odborníkmi, profesionálne sa zameriavajúcimi na riešenie rodinných sporov, súvisiacich s úpravou práv a povinností k maloletým deťom a pomoci rodine v kríze. Služí ako model multiprofesionálnej starostlivosti o dieťa po rozvode/rozchode rodičov a vedie ich k uzatváraniu spoločných dohôd, čím predchádza násiliu a konfliktom v rodine. V čase karantény sa uvedená skupina pripojila k bratislavskej multidisciplinárnej pracovnej skupine s podnetom na vydanie usmernenia pre rodičov k dodržiavaniu rozhodnutí súdu o výkone rodičovských práv a povinností počas opatrení prijatých Ústredným krízovým štábom SR. Diskusie k tejto téme zahŕňali názory sudcov, mediátorov, psychológov, sociálnych pracovníkov a advokátov, ktorí sa zhodli na spoločných záveroch.

Názory odborníkov pružne reagovali na vyjadrenia Komisárky pre deti o tom, či koronavírus je dôvodom pre obmedzenie dodržiavania rozhodnutí o úprave styku, ako aj na prijaté opatrenia v krízovom štábe Ministerstva spravodlivosti SR zo dňa 23. 3. 2020, s cieľom obmedziť šírenie nákazlivej ľudskej choroby COVID-19, v dôsledku ktorých sa ne-

vykonávali pojednávania, hlavné pojednávania a verejné zasadnutia s výnimkou úkonov v konaniach starostlivosti súdu o maloletých. Odznelo veľké množstvo podnetov a otázok o možnostiach riešenia predmetnej situácie zo strany rodičov na pracovníkov oddelenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately, mediátorov a advokátov. Napríklad:

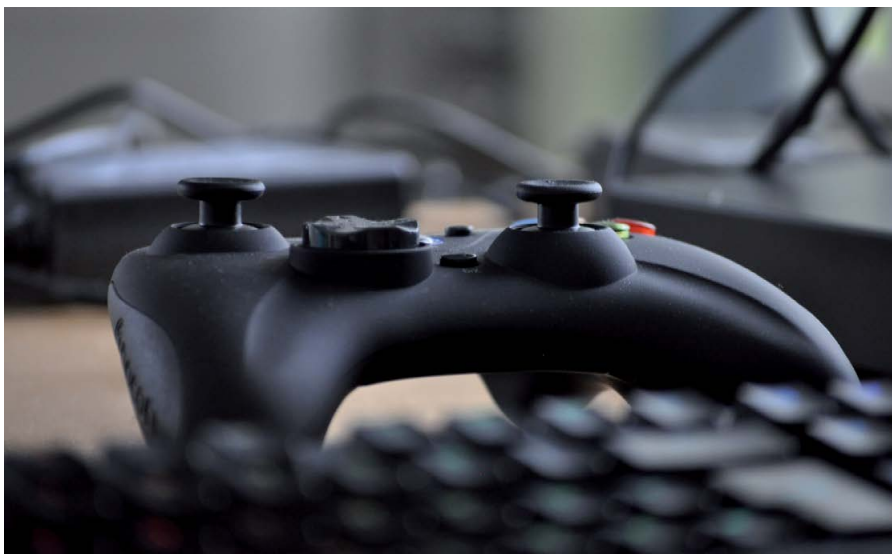
- krízové opatrenia vo všeobecnosti nemajú vplyv na odovzdávanie si detí v rámci striedavej osobnej starostlivosti alebo pri realizovaní styku maloletého dieťaťa s druhým rodičom alebo ostatnými príbuznými,
- dohoda rodičov má prednosť pred rozhodnutím súdu,
- v prípade nariadenej karantény alebo izolácie rodiča z dôvodu zisteného ochorenia COVID-19 alebo z dôvodu cestovateľskej anamnézy alebo z dôvodu karantény, sa neodporúča, aby dochádzalo k osobnému kontaktu ohrozeného rodiča s dieťaťom. Rodič, u ktorého sa dieťa nachádza, by mal vziať do úvahy práva druhého rodiča a dieťaťa a zabezpečiť rodičovi a dieťaťu čo najširší kontakt prostredníctvom online komunikácie podľa veku dieťaťa, možností a schopnosti rodiča v karanténe alebo izolácii,
- v prípade nariadenej karantény alebo izolácie rodiča a dieťaťa, ktorí žijú v spoločnej domácnosti sa neodporúča, aby dochádzalo k osobnému kontaktu s druhým rodičom z dôvodu možného prenosu nákazy z dieťaťa na druhého rodiča a osoby žijúce s ním v domácnosti,
- širšie sociálne väzby jedného rodiča nie sú dôvodom pre nerealizovanie striedavej osobnej starostlivosti alebo styku s dieťaťom pri dodržaní nariadených hygienických opatrení. V prípadoch, ak jeden z rodičov pracuje v zamestnaní, kde je zvýšené riziko nákazy (zdravotníctvo, polícia, obchod, záchytné centrá, domovy pre seniorov a pod.), je potrebné na základe dohody rodičov zvážiť, v ktorej domácnosti bude dieťa vo väčšom bezpečí a na základe dohody rodičov vytvoriť podmienky pre osobnú starostlivosť o dieťa,



- v prípadoch, ak je jeden rodič s dieťaťom na OČR z dôvodu nariadeného karanténneho opatrenia, primárna zodpovednosť, osobná a celodenná starostlivosť je na strane rodiča, ktorému bola OČR vystavená. V prípade dlhodobého pretrvávania krízovej situácie je možné, aby sa rodičia na OČR vystriedali. Pri striedavej osobnej starostlivosti sa odporúča upraviť dohodou rodičov frekvenciu trvania striedavej osobnej starostlivosti, napr. pri OČR rodiča na dlhšie časové úseky u každého z rodičov. Každý z rodičov by mal byť v tom čase schopný v domácnosti zabezpečiť osobnú starostlivosť o dieťa prednostne vlastnou osobou, zabezpečiť školský, resp. učebný režim dieťaťa podľa podmienok školy, voľnočasové aktivity a zdravý všestranný vývin dieťaťa,
- neodporúča sa nahrádzať osobnú starostlivosť rodiča starými rodičmi, prípadne inými osobami. Prednosť pri osobnej starostlivosti v prípade prekážky na strane rodiča má druhý rodič, ak sa ho netýka karanténa alebo izolácia z dôvodu ochorenia COVID-19,
- pre neplnenie povinností stanovených vykonateľným rozsudkom musia existovať ospravedlniteľné dôvody na strane povinného rodiča. Práve v dôsledku súčasnej krízovej situácie tak vystanú špecifické okolnosti, ktoré sa budú vyhodnocovať ako prípadne ospravedlniteľné dôvody pre neplnenie stanovenej povinnosti povinným. Pokiaľ rodič bezdôvodne neumožní styk, či dieťa neodovzdá, môže súd vyhodnotiť tento jeho postoj ako nezodpovedný, vypovedajúci o jeho vzťahu k druhému z rodičov v prípadnom súdnom konaní o zmenu osobnej starostlivosti alebo rozsahu styku.

# Dieťa v online priestore

Michal BOŽÍK, VÚDPaP



Nielen v čase pandémie koronavírusu COVID-19, ale už aj pred ňou sme mohli byť svedkami toho, ako stále väčšie množstvo ľudí trávi dlhý čas pred obrazovkami. Podľa údajov stránky Statista (Clement, 2020) bolo v apríli roku 2020 na internete aktívnych 4,57 miliardy užívateľov, čo je asi 59 % svetovej populácie. Napríklad len v Spojenom kráľovstve trávili podľa Johnsona (2019) deti týždenne 13 hodín pred televíznou obrazovkou, 11 hodín hraním videohier, 14,4 hodiny na mobilnom telefóne a 15,3 hodiny na internete.

Počas svetovej pandémie tieto čísla ešte narastajú, najmä ak 90 % detí vo vyspelých krajinách nemalo prístup do školy (Winther, Byrne, 2020). Jedna z najväčších platforiem na hranie videohier, Steam, podľa svojich

zverejnených údajov ukazuje nárast počtu užívateľov z 18 miliónov začiatkom roku 2020 až na úroveň 24 miliónov začiatkom apríla (štatistiky stránky Steam, 2020). Rodičia detí, ktorí mali obavy z nadmerného času, ktorý trávia deti pred obrazovkami, môžu byť teda súčasťou situáciou znepokojení ešte viac.

## Deti na sociálnych sieťach

Trávenie času v online priestore ide na úkor ostatných aktivít, obzvlášť komunikácie tvárou v tvár. Národná reprezentatívna štúdia adolescentov vo Veľkej Británii ukázala, že čas, ktorý trávia používaním sociálnych médií je počas bežného dňa medzi 1 a 3 hodinami (u 32 % adolescentov), pričom až 21 %

z nich používa sociálne médiá denne aspoň 5 hodín (Scott et al., 2019). Podobné dáta sa ukazujú pri adolescentoch v Maďarsku. Priemerný čas, ktorí venujú sociálnym sieťam je 23,16 hodiny týždenne (Bányai et al., 2017), teda takmer jeden celý deň z týždňa. Slovenská štúdia, ktorej sa zúčastnili všetky vekové skupiny ukázala, že používaním smartfónov strávia respondenti v priemere 28 hodín a 46 minút týždenne. Veková skupina 19 ročných a mladších využíva smartfón najviac času – 5 hodín a 15 minút denne (Fakulta masmediálnej komunikácie UCM v Trnave, 2020). Najpoužívanejšie sú aplikácie Instagram, Messenger a YouTube.

„Sociálne siete môžu spôsobovať aj niektoré bežné psychické poruchy, spojené s duševným zdravím mladých ľudí. Neurózy môžu byť spôsobené chronickým nedostatkom spánku. Sociálne siete oberajú ľudí o spánok, či už priamo alebo nepriamo. Nahradenie spánku je najpravdepodobnejšie počas školských dní, obzvlášť u častých používateľov. Čas strávený na sociálnych sieťach sa presúva smerom k časti dňa, kedy by malo ísť dieťa spať. Celkov sa posúva aj čas, kedy idú deti spať, pretože počas dňa neustále kontrolujú upozornenia na sociálnych sieťach a nestíhajú si plniť povinnosti (domáce úlohy). Neprimerane dlhý čas strávený na sociálnych sieťach, sledovanie špecifických sociálnych sietí v noci a emocionálna zaangażovanosť, sú spojené s horším spánkom a vyššou úrovňou úzkosti a depresie (OECD, 2018).

Wilcox a Stephen (2013) vo svojom výskume zistili, že nadmerné sledovanie facebooku má súvislosť s celou škálou vzorcov škodlivého správania, napríklad s nižšou mierou koncentrácie, prejedaním sa, vyšším body mass indexom, horším finančným stavom (dlh na kreditnej karte). Používanie facebooku je významným prediktorom celej škály správania, súvisiaceho so slabou sebakontrolou.

Ako uvádzajú Rankov a Regec (2020), viacero štúdií ukazuje, že za nástupom masových so-

ciálnych sietí nasledoval rastúci výskyt neurotických a duševných porúch (kríza identity, narcizmus, exhibicionizmus, úzkosť, strach, depresia, znížená sebakontrola), myšlienok na samovraždu, ako aj samovražedných pokusov a dokonaných samovrážd. Tento nárast je najväčší v skupine mladých ľudí – teda tých, ktorí používajú sociálne médiá najintenzívnejšie – 96 % nárast v pokusoch o samovraždu medzi 14-ročnými a mladšími slovenskými deťmi a 43 % nárast u detí vo veku 15–19 rokov; 108 % nárast u mladých ľudí vo veku 22-23 rokov v USA. Spoločným faktorom pre všetky krajiny je zmena v komunikačných praktikách. To tiež vedie k chronickej deprivácii spánku, ktorá zosilňuje vyššie uvedené negatívne trendy.

Rodičia samotní môžu mať problém s používaním digitálnych technológií, čo komplikuje ich rodičovskému pôsobeniu v tejto oblasti. Vplyv rodičov na používanie digitálnych technológií detí môže byť dôležitým faktorom rizikového alebo nebezpečného správania (užívanie návykových látok) (Cablova et al., 2016; Calafat et al., 2014; Montgomery et al., 2008). Wong et al. (2020) zistili, že čas, ktorý trávia deti pri obrazovkách sa zvyšuje u detí, ktorých rodičia sú často zaneprázdnení práve svojimi smartfónmi. Narušenie interakcia rodič-dieťa spôsobené technológiami sa spája s nadmerným používaním mobilných technológií rodiča a so zvýšeným časom tráveným pred obrazovkou u detí. V dôsledku toho sa objavujú psychosociálne ťažkosti u detí. (Wong et al., 2020). Podobné zistenia uvádzajú vo svojej štúdií Kushlev a Dunn (2018). Zistili, že rodičia, ktorí pravidelne používajú smartfóny v prítomnosti detí sa cítili menej pozorní (a kvalita pozornosti bola nižšia) ako aj menej sociálne zaangażovaní.

Dáta Eurofound (2020) ukazujú, že počas pandémie až 30 % zamestnancov v SR pracovalo z domu, súčasne sa veľa z nich zároveň venovalo doma deťom na dištančnom vzdelávaní. Podľa zistení Wonga et al. (2020)





predpokladáme, že interakcia medzi rodičom a dieťaťom mohla mať zníženú kvalitu, pretože kvôli práci boli rodičia často vyrušovaní práve technológiami, s ktorými pracovali. Predpokladáme, že časť psychosociálnych ťažkostí, ktoré sa u detí prejavili počas pandémie, by mohla súvisieť so zníženou kvalitou interakcie s rodičmi.

Rodičom odporúčame vyhýbať sa používaniu technológií (tráveniu času na smartfóne, notebooku, tablete) počas interakcie s dieťaťom.

V príspevku Waita et al. (2020) sa uvádzajú viaceré stresory, ktoré počas pandémie pôsobili na rodičov. Jedným z nich je aj obava z toho, koľko času trávajú ich deti pred obrazovkami. Takýto stresor uviedlo 42,8 % opýtaných rodičov a bol štvrtým najvyšším stresorom rodičov počas pandémie (po strachu o prácu, životnú pohodu dieťaťa, rodinu a priateľov), dokonca tesne predbehol strach o vzdelanie detí. Toto zistenie len zdôrazňuje

je potrebu zodpovednej diskusie v rodinách o digitálnych technológiách – diskusia by mala ale prebiehať priebežne, nie až keď nastane problém (počas pandémie).

Naopak, dobrý vzťah rodiča s dieťaťom, ale aj rodičovská kontrola digitálneho obsahu a jeho usmerňovanie, súvisia s menej problematickým používaním internetu (Bleakley, 2016). Dôležitým prvkom sa tiež ukazuje byť pozitívny vzor rodičov (Straker et al., 2018). Rodičia by nemali podceňovať tému digitálnych technológií a venovať diskusii o nej dostatočný priestor a čas. Dôležité je aktívne sa zaujímať o obsah, ktorým sa deti zaoberajú – zákaz ako alternatíva k diskusii a usmerňovaniu má opačný efekt – čas strávený pri obrazovkách sa zvyšuje a takýto prístup poškodzuje vzťah rodič-dieťa. K rovnakým záverom dospeli Casaló a Escario (2018), ktorí zistili, že nastavenie prísnych pravidiel používania internetu viedlo nie k zníženiu, ale naopak k zvýšenému používaniu internetu.

## Deti a videohry

Nie vždy je čas trávený v online priestore hodnotený negatívne. Deti hrajú na mobiloch, tabletoch a počítačoch aj videohry. Mnohé štúdie realizované v posledných rokoch ukazujú, že ak rodičia a učitelia zvolia správne hry, ich efekt na deti nie je negatívny, dokonca môžu rozvíjať aj rôzne schopnosti a zručnosti. Rovnako ako pri problematike sociálnych sietí a digitálnych technológií aj pri hrách je potrebné, aby si rodičia vyčlenili čas a priestor na podnetnú diskusiu.

Lim (2012) v tejto súvislosti uvádza, že videohry zohrávajú čoraz výraznejšiu úlohu v živote detí a mladých ľudí. Deti získavajú neformálnym spôsobom pomocou videohier digitálne kompetencie. **Považuje za vhodné zapojiť do vyučovacieho procesu tzv. edutainment (učenie sa pomocou hier), alebo upraviť vzdelávací systém tak, aby bol viac otvorený hrám.**

Turgut a Irgin (2009) zistili, že najpopulárnejšími prostrediami na rozširovanie si slovnej zásoby v cudzom jazyku sú online hry. Všimli si, že hráči vyvíjajú vlastné stratégie, ktoré im v tejto činnosti pomáhajú. Ako príklad uvádzajú:

- domýšľanie si významu slov podľa kontextu,
- vyhľadávanie slov v online slovníkoch,
- rada od spoluhráča alebo kamaráta, ktorý dobre ovláda daný jazyk.

Videohry umožňujú učiť sa pomocou konania a tvorenia (Gee, 2004). Učenie pomocou videohier je pre dieťa zmysluplné a zohľadňuje jeho ciele a túžby (Squire, 2004, in Squire 2008). Videohry nás učia robiť rozhodnutia a skúmať dôsledky týchto rozhodnutí, na rozdiel od didaktickej inštrukcie pri formálnom vzdelávaní (Salen, Zimmerman, 2003). Učenie pomocou videohier je aktivitou, ktorá je sociálna. Deti môžu spolupracovať, prípadne súperiť. Hranie hier je vysoko produktívna aktivita. Deti takto riešia problémy, zdieľajú

svoje riešenia, vytvárajú, testujú a zdieľajú stratégie, a dokonca si osvojujú nové identity (Squire, 2008).

Podľa Lee a Penga (2006) hranie počítačových hier môže rozvíjať u detí aj kognitívne schopnosti. Dôkazy podporujú predpoklad, že takto získané kognitívne schopnosti sú prenosné aj do iných situácií. Študenti, hrajúci videohry a počítačové úlohy, častejšie vytvárajú alternatívne riešenia problémovej situácie. Podľa autorov by videohry mohli rozvíjať aj induktívne myslenie, podporovať rozvoj komplexného myslenia spojeného s riešením problémov, strategické plánovanie a učenie sa sebaregulácii. Umožňujú aj rozvoj rozličných učebných štýlov.

Ferguson a Garza (2010) zistili, že hranie akčných hier, ktoré obsahujú násilie nevedie k zníženému prosociálnemu správaniu. Jedným z dôvodov je aj fakt, že veľa hier napriek tomu, že obsahujú násilie, obsahuje aj príležitosti vedúce k prosociálnemu správaniu.

Dôležitým sa ukazuje, že záujem zo strany rodičov a učiteľov o hry, ktoré deti hrajú, ako aj pomoc pri výbere hry, je pre deti veľmi užitočná – v oblasti rozvoja kognitívnych schopností aj v oblasti osobnosti (emócie, sociálne zručnosti, morálne postoje).

Všetky vyššie uvedené zistenia a množstvo času, ktoré venujú (nielen) slovenské deti hranie videohier vedie k záveru, že je veľmi dôležité o týchto témach s deťmi diskutovať. Je potrebné venovať im čas a digitálny obsah správne usmerňovať, či už výberom toho, čo deti na obrazovkách vidia a čo hrajú, ako aj nastavením správnych pravidiel, ako budeme s digitálnymi technológiami vstupovať do interakcie. Zatvorené školy nám ukázali, že v prípade výnimočnej situácie vieme flexibilne reagovať a využívať všetky dostupné digitálne technológie. Táto skúsenosť by mohla otvoriť diskusiu o používaní digitálnych technológií a prispôbení sa rodičov a učiteľov situáciám, v ktorých dnešné deti žijú.

## Záver

Napriek mnohým zisteniam by sme sa nemali na digitálne technológie pozerat iba ako na nebezpečenstvo. Výskumy poukazujú na potrebu pravidiel, aby používanie digitálnych technológií bolo bezpečné a aby sa minimalizovali ich riziká. Riziká sa netýkajú iba detí,

ale pri smartfónoch aj dospelých. Dnešná doba je dobou digitálnou, a tak je potrebné brať digitálne technológie ako výzvu – s vedomosťami o možných problémoch a zároveň s otvoreným prístupom – aby sme digitálne technológie dokázali využívať ako užitočného pomocníka, ktorý náš život spraví lepším a kvalitnejším.

## Literatúra:

- ANDREW, A. – CATTAN, S. – COSTA DIAS, M., FARQUHARSON, CH. – KRAFTMAN, L. – KRUTIKOVA, S. – PHIMISTER, A. – SEVILLA, A. 2020. How are mothers and fathers balancing work and family under lockdown? The Institute for Fiscal Studies. <https://doi.org/10.1920/BN.IFS.2020.BN0290>
- BÁNYAI, F. – ZSILA, A. – KIRÁLY, O. – MARAZ, A. – ELEKES, Z. – GRIFFITHS, M. D. – ANDREASSEN, C. S. – DEMETROVIC, Z. 2017. Problematic social media use: results from a large-scale nationally representative adolescent sample. Edited by Susana Jiménez-Murcia. PLOS ONE, vol. 12, no. 1. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>.
- BLEAKLEY, A. – ELLITHORPE, M. – ROMER, D. 2016. The role of parents in problematic internet use among us adolescents. Media and Communication, p. 24-34. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.523>
- CABLOVA, L. – CSEMY, L. – BELACEK, J. – MIOVSKY, M. 2016. Parenting styles and typology of drinking among children and adolescents. Journal of Substance Use, vol. 21, no. 4, p. 381-389. <https://doi.org/10.3109/14659891.2015.1040087>
- CALAFAT, A. – GARCÍA, F. – JUAN, M. – BECOÑA, E. – FERNÁNDEZ-HERMIDA, J. R. 2014. Which parenting style is more protective against adolescent substance use? Evidence within the European context. Drug and Alcohol Dependence, vol. 138, p. 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.02.705>
- CASALÓ, L. V. – ESCARIO, J. 2018. Predictors of excessive internet use among adolescents in Spain: The relevance of the relationship between parents and their children. Computers in Human Behavior, vol. 92, p. 344-351. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.042>
- CLEMENT, J. 2020. Global digital population as of April 2020. Dostupné na internete: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Eurofound. 2020. Living, working and COVID-19 dataset. Dostupné na internete: <http://eurofound.link/covid19data>
- Fakulta masmediálnej komunikácie UCM v Trnave. 2020. Študenti skúmali, koľko času strávime používaním mobilných telefónov. Tlačová správa. Dostupná na internete: <https://fmk.sk/download/ine/Studenti-skumali-kolko-casu-stravime-pouzivanim-mobilnych-telefonov-tlacova-sprava.pdf>
- FERGUSON, CH. – GARZA, A. 2010. Call of (civic) duty: Action games and civic behavior in a large sample of youth. Computers in Human Behavior, vol. 27, no. 770-775. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.10.026>
- GEE, J. P. 2004. Language, learning, and gaming. A critique of traditional schooling. New York: Routledge.
- JOHNSON, J. 2019. Time spent consuming media per week among children in the United Kingdom (UK) in 2018, by media. Dostupné na internete: <https://www.statista.com/statistics/397851/hours-of-media-consumption-by-children-by-media-uk/>
- KUSHLEV, K. – DUNN, E. W. 2018. Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. Journal of Social and Personal Relationships, vol. 36, no. 6, p. 1619-1639. <https://doi.org/10.1177/0265407518769387>
- LEE, K. M. – PENG, W. 2006. What do we know about social and psychological effects of computer games? A Comprehensive Review of the Current Literature. In Vorderer, P. (Ed); Bryant, Jennings (Ed), (2006). Playing video games: Motives, responses, and consequences. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- LIM, J. P. et al. 2012. Video games in education. Proceedings of Annual International Conference on Computer Games, Multimedia & Allied Technology.
- OECD. 2018. Children & young people's mental health in the digital age. Shaping the Future. Dostupné na internete: <https://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>
- RANKOV, P. – REGEC, M. 2020, nepublikované. Social Media or Inhuman Media.
- SALEN, K. – ZIMMERMAN, E. 2003. Rules of play. Cambridge, MA: MIT Press.
- SCOTT, H. – BIELLO, S. – WOODS H. 2019. Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. Preprint. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/z7kpf>
- STRAKER, L. – ZABATIERO, J. – DANBY, S. – THORPE, K. – EDWARDS, S. 2018. Conflicting guidelines on young children's screen time and use of digital technology create policy and practice dilemmas. The Journal of Pediatrics, vol. 202, p. 300-303. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.07.019101223>
- SQUIRE, K. 2004. Replaying history. Unpublished dissertation manuscript. Bloomington: Indiana University Press.
- SQUIRE, K. 2008. Video Games and Education: Designing Learning Systems for an Interactive Age. Dostupné na internete: <http://website.education.wisc.edu/~kdsquire/tenure-files/02-squire-ed-tech-refchecV3.pdf>
- SQUIRE, K. 2008. video games and education: designing learning systems for an interactive age. Dostupné na internete: <http://website.education.wisc.edu/~kdsquire/tenure-files/02-squire-ed-tech-refchecV3.pdf>
- Štatistické údaje stránky Steam 2020. Dostupné na internete: <https://steamdb.info/app/753/info/>
- TURGUT, Y. – IRGIN, P. 2009. Young learners' language learning via computer games. Dostupné na internete: <http://www.gsedu.cn/tupianshangchuanmulu/zhongmeiwangluoyuyan/language%20learning%20via%20computer%20games.pdf>
- WAITE, P. – PATALAY, P. – MOLTRECHT, B. – MCELROY, E. – CRESWELL, C. 2020. Covid-19 worries, parent/carer stress and support needs, by child special educational needs and parent/carer work status. Dostupné na internete: [https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Co-SPACE-report-02\\_03-05-20.pdf](https://emergingminds.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Co-SPACE-report-02_03-05-20.pdf)
- WILCOX, K. – STEPHEN, A. 2013. Are close friends the enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control. Journal of Consumer Research, vol. 40, no. 1, p. 90-103. <https://doi.org/10.1086/668794>
- WINTHER, D. K. – BYRNE, J. 2020. Rethinking screen-time in the time of COVID-19. Dostupné na internete: <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19>
- WONG, R. S. – TUNG, K. – RAO, N. – LEUNG, C. – HUI, A. – TSO, W. – FU, K. – JIANG, F. – ZHAO, J. – I, P. 2020. Parent technology use, parent-child interaction, child screen time, and child psychosocial problems among disadvantaged families. Journal of Pediatrics, in press, <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>.

# Ked' úlohy za vami nevedia prísť (1. časť)

Juliana PEREČÍNSKA, Beáta LIKEOVÁ, VÚDPaP

Závažnosť situácie s COVID-19, ktorú nikto nečakal a nebol na ňu pripravený, zasiahla aj oblasť výchovy a vzdelávania. Spoločnou snahou nás všetkých, ktorí sa akýmkoľvek spôsobom podieľame na tomto procese, bolo v tomto náročnom období čo najlepšie a najefektívnejšie poskytnúť podporu žiakom, ich rodičom, ale aj pedagógom a odborným zamestnancom.

Vzdelávanie sa mimoriadne presunulo z formy prezenčnej do dištančnej, avšak nie všetky deti mali k dispozícii nástroje a možnosť zapojiť sa do takto nastaveného procesu. Podľa údajov z Inštitútu vzdelávacej politiky sa 52-tisíc žiakov a žiačok nezapojilo do

dištančnej výučby počas mimoriadneho uzavretia škôl v dôsledku prvej vlny pandémie. Cez online priestor sa neučilo 128-tisíc žiakov a žiačok (18,5 % žiackej populácie), väčšina z nich sa pravdepodobne vzdelávala offline spôsobmi dištančnej výučby. Najkritickejšou bola vo všeobecnosti situácia najmä v školách s vysokým podielom detí zo sociálne znevýhodneného prostredia a v špeciálnych základných školách.

Napriek zisteným nelichotivým údajom, VÚDPaP patril na jar k tým inštitúciám, ktoré cielene hľadali možnosti, ako podporiť edukáciu detí zo zraniteľných skupín. Jedným z nástrojov podpory, na ktorom VÚD-



PaP participoval, bola spolupráca na tvorbe televíznej relácie Tumenca khere – S vami doma, primárne určená deťom mladšieho školského veku pochádzajúcim z rómskeho prostredia. Počas relácie mali deti možnosť riešiť primerané edukačné úlohy a zároveň sledovať na obrazovkách situácie, s ktorými sa počas tohto neľahkého obdobia stretávali. Pridanou hodnotou bol rómsky jazyk, ktorý sa prelínal celou reláciou. Relácie si môžete pozrieť v archíve RTVS <https://www.rtv.sk/televizia/archiv/15830>.

Ďalším nástrojom, ktorým VÚDPaP vytváral priestor na podporu vzdelávania detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, boli online webináre. Určené boli predovšetkým pre rodičov, ľudí z pomáhajúcich profesií, začínajúcich odborných a pedagogických zamestnancov či komunitných pracovníkov. Ich cieľom bolo poskytnúť laickej verejnosti inšpirácie pre domáce vzdelávanie prostredníctvom rozvíjania čiastkových funkcií, stimulácia ktorých môže deťom so znevýhodnením pomôcť zmierniť ich ťažkosti v učení. Námety na aktivity sa vyberali so zreteľom na realizáciu v prirodzenom (domacom) prostredí, nenáročnú prípravu a ľahkú dostupnosť „edukačných“ pomôcok. Ponúkame vám stručný výber návrhov a odporúčaní, ktoré odzneli v prvých dvoch webinároch a môžu byť zdrojom inšpirácie pre domáce vzdelávanie aj aktuálne.

Ťažiskovými informáciami úvodného webinára, okrem ozrejmenia pojmu čiastkové funkcie, boli námety ako si nastaviť dištančné vzdelávanie, denný harmonogram a samotný proces učenia sa. Pri domacom vzdelávaní je dôležité stanovenie zásad učenia sa, na ktorých sa podieľa aj samotné dieťa. Vlastný podiel dieťaťa na formulovaní pravidiel ho povzbudzuje k väčšej ochote ich dodržiavať, prispieva k väčšej samostatnosti i zodpovednosti za svoje rozhodnutie. V neposlednom rade sa tak umocňuje i partnerský vzťah medzi dieťaťom a rodičom vychádzajúci z dôvery rodiča v rozhodnutie dieťaťa.

Pri vzdelávaní detí s ťažkosťami v učení je potrebné mať na pamäti, že schopnosť ich koncentrácie býva kolísavá resp. nižšia než akú môžeme predpokladať u detí bez zjavných ťažkostí. Preto je vhodné zaradiť krátke relaxačné prestávky, ideálne spojené s pohybom alebo s činnosťou, ktorú dieťa obľubuje. Odporúčaný rozsah domáceho vzdelávania stanovili kolegyně z nášho výskumného oddelenia na 1 a 1/2 hodiny pre žiakov 1. a 2. ročníka (rozdelené na dve 45 minútové hodiny, resp. 3 polhodinové), pre žiakov 3. a 4. ročníka na 2-2 a 1/2 hodiny, žiakov 5. a 6. ročníka na 3 hodiny a žiakov 7. až 9. ročníka na maximálne 4 hodiny.

Podstatným faktorom pri učení je vytvorenie pokojnej, pozitívnej a bezpečnej atmosféry. Dieťa, ktoré má ťažkosti v učení často zažíva pocit frustrácie, stresu či hanby, ktoré môžu vyústiť až do agresívnych prejavov v správaní. Preto je veľmi dôležité netlačiť na dieťa, aby dokončilo úlohu za každú cenu. Naopak, je potrebné prejsť mu porozumenie a povzbudiť ho v tom, čo už zvládlo, oceniť jeho vytrvalosť, snahu. Ak je to potrebné, vložiť prestávku, aby sa dieťa upokojilo a pokračovať neskôr. Nekritizovať osobnosť dieťaťa, iba vecne pomenovať konkrétne chyby a pochváliť aj za malý úspech. Na chyby nazerať ako na neoddeliteľnú súčasť akéhokoľvek učenia, nie ako na strašiaka, ktorý v nás vzbudzuje obavy z nedokonalosti. Dovoľme dieťaťu robiť chyby a urobme si z nich pomocníkov, ktorí mu pomôžu naučiť sa hľadať ich príčiny, analyzovať ich a zobrať si z nich ponaučenie.

Pri učení sa s dieťaťom, ktoré má ťažkosti v učení je vhodné plánovať postupnosť úloh a ťažšie úlohy radíť na úvod, kedy má dieťa viac energie i vyššiu schopnosť sústredenia sa. Rovnako je potrebné overiť si, či dieťa porozumelo zadaniu. Nestačí, ak dieťa iba prikývne, že úlohu rozumie – malo by voľne zopakovať (prerozprávať) čo je jeho úlohou. Dieťaťu s ťažkosťami v učení obmedzujeme množstvo podávaných informácií, náročnej-



šie postupy rozdeľujeme na menšie časti, informácie zadávame po jednej a verbálnu inštrukciu sprevádzame očným kontaktom. Postupnosť krokov môžeme realizovať cez otázky, na ktoré dieťa odpovedá: Aké pomôcky budeš potrebovať? Kde začneš? Ako budeš pokračovať? Aké pravidlá potrebuješ dodržať? Na čo nemáš zabudnúť? Čo si potrebuješ skontrolovať? Pri osvojovaní si učiva sa nesústredujeme len na odovzdávanie informácií, ale i na vyvodzovanie, porovnávanie, triedenie, hodnotenie. Deti sa tak učia o téme premýšľať a chápať ju v súvislostiach. Informácie potom vnímajú v logickom systéme. Rovnako sa nebojme pýtať sa prečo? Prečo použijeme toto pravidlo? Prečo postupujeme práve týmto spôsobom? Prečo sa to učíme, v čom nám to pomôže? Prečo platí, že ak urobím toto, stane sa potom toto? Ak sa dieťa naučí pracovať prostredníctvom otázok, naučí sa neosvojovať si učivo mechanicky alebo tipovať. Ak dieťa príde na nové poznatky samé, lepšie si ich zapamätá.

Učebné texty je deťom s ťažkosťami v učení potrebné sprehľadniť, zvýrazniť a zjednodušiť. Vhodné je ich doplniť obrázkovým ma-

teriálom. Nepracovať s celým textom naraz, ale po odsekoch. Kľúčové informácie v texte môžeme zvýrazniť podčiarkovaním, farbami, značkami, symbolmi. Text môžeme sprehľadniť či zjednodušiť aj formou pojmových máp, tabuliek, schém či grafov. Pri práci s textom, ale pri učení sa vôbec, uplatňovať multisenzorický prístup, zapájať podľa možností čo najviac zmyslov.

Po úvodnom webinári, zameranom viac na organizáciu učenia sa, nasledovali webinäre tematicky zamerané na konkrétnu čiastkovú funkciu a možnosti jej stimulácie v domácich podmienkach prostredníctvom hier a tvorivých aktivít. Druhý webinár bol zameraný na rozvíjanie vizuálnej percepcie.

Zrakom vnímame 70 – 80 % informácií, pretože ak je zraková percepcia oslabená, či už na úrovni zachytenia, spracovania, uchovávaní alebo znovuvybavenia vizuálnych informácií, výrazne negatívne vplyva na schopnosť učiť sa. Pri stimulácii zrakového vnímania zisťujeme na začiatku do akej miery vie dieťa rozlíšiť tvz. figúru a pozadie, t. z. či dokáže svoju pozornosť zamerať na jeden konkrétny vizuálny

objekt (figúru) a odlišiť ho/vyčleniť zo skupiny ostatných, menej významných predmetov (pozadia). Na overenie tejto schopnosti a následne aj na jej stimuláciu, môžeme využiť rôzne obrázky či ilustrácie v knihách. Dieťa zrakom vyhľadáva konkrétny predmet podľa pokynov (napr. mačku za stromom v záhrade, bicykel na rušnej ulici v meste ap.). Môžeme využiť aj pracovné listy, v ktorých dieťa obťahuje predmety na vyšrafovanom podklade, vyznačuje hranice prelínajúcich sa obrázkov, vyhľadáva ukryté (vnorené) obrázky do členitého prostredia. Pri práci s obrazovým materiálom či pracovnými listami začíname menej zložitými farebnými obrázkami známych predmetov na málo členitom podklade. Náročnosť stupňujeme zvyšovaním členitosti pozadia, známe predmety meníme za symboly, geometrické tvary až po abstraktné útvary a z farebného vyhotovenia prejdeme na čierno-biele.

Alternatívou k pracovným listom môže byť vyhľadávanie predmetov podľa pokynov v izbe alebo medzi hračkami, na polici, v skrini, na dvore... Napr. nájdí na policičke

zelené autíčko, bodkovaný hrnček, na stole gumu, medzi hračkami na koberci postavíčku piráta, vyber spomedzi ceruziek všetky červené, modré a pod. Dieťa môže zrakom spočítať okná na dome, sliepky v záhradke, na fotografii/obrázku počet osôb alebo v reklamných novinách/nadpisoch či v časopise krúžkovať všetky „a“ alebo vybrané slová/predložky/dvojciferné čísla.

Ak dieťa zvláda úroveň rozlišovania figúry a pozadia, prechádzame na úroveň vizuálnej diferenciacie, ktorej podstata spočíva vo vnímaní, triedení a porovnávaní vizuálnych podnetov na základe zhody a rozdielnosti. Opäť môžeme využiť pracovné listy, na ktorých deti môžu vyhľadávať a spájať dva rovnaké predmety v skupine (napr. hľadajú dvojicu rovnakých autíčok), podobne môžu vyhľadávať rozdiely medzi dvoma zdanlivo rovnakými obrázkami, porovnávať tiež môžu obrázky, ktoré sa líšia horizontálnou/vertikálnou polohou, či hľadať tieň konkrétneho predmetu. Pri posilňovaní vizuálnej diferenciacie platí, že pri porovnávaní sa najprv sústreďujeme na spoločné znaky, neskôr na





odlišnosti. Na začiatku porovnáваме dva objekty medzi sebou, potom jeden objekt s viacerými, následne dvojicu/skupinku viacerých predmetov vo veľkej skupine. Pri odlišení začíname jedným viditeľným detailom, neskôr sa zameriavame na viaceré, ale zreteľné detaily, nakoniec na jemné a nepatrné. Pridávame horizontálne otočenie, neskôr vertikálne. Usporiadanie vyhľadávaných predmetov je spočiatku v riadkoch, potom vyhľadávame v stĺpcoch a napokon na voľnej ploche.

Aktivity, ktoré môžu nahradiť pracovné listy sú zamerané na porovnávanie hračiek či bežných predmetov v domácnosti (bábiky, kocky, autíčka, hrnčeky v kuchyni, kvety na okne a pod.), alebo na triedenie predmetov podľa rôznych kritérií (napr. oblečenie, ponožky, knihy). Vhodná je aj hra so zrkadielkom, keď dieťa prikladá bočnou hranou zrkadielko k rôznym obrázkom a všima si v zrkadle umiestnenie predmetov, ktoré porovnáva s reálnym obrázkom. Určuje a porovnáva polohu predmetov na obrázku a v zrkadle.

Pri stimulácii vizuálnej analýzy a syntézy sa viac zameriavame na zrakové vnímanie/rozlišovanie častí a celku. Aktivity zamerané na zrakovú analýzu a syntézu vhodne podporujú našu najrozšírenejšiu analyticko-syntetickú metódu na osvojenie si čítania. Vhodné sú akékoľvek skladačky, pri ktorých dieťa rozkladá celok na časti alebo skladá časti do celku: lego, puzzle, tangram, mozaiky či kocky. Pracovať môžeme aj s novinami, z ktorých vystrihneme a rozstriháme na časti nadpisy či obrázky a úlohou dieťaťa je ich opäť zložiť. Dieťaťu tiež môžeme ukázať obrázok, z ktorého časť chýba. Zároveň pred neho predložíme rôzne podobné kúsky z obrázkov, z ktorých len jeden je správny. Alternatívou môže byť hra, v ktorej dieťaťu ukážeme viaceré obrázky s chýbajúcou časťou a viaceré

chýbajúce kúsky. Úlohou dieťaťa je správne spárovať obrázok a jeho chýbajúcu časť. Ďalšou obmenou môže byť hra, v ktorej dieťaťu ukážeme obrázok s časťou predmetu resp. časť predmetu a jeho úlohou je uhádnuť o aký predmet ide.

Podstatou tréningu vizuálnej pamäti je, aby dieťa dokázalo vnímať zrakové podnety, podržať si ich v pamäti a opätovne si ich vybrať. Vizuálnym podnetom môžu byť obrázky, predmety, napísané slová a rôzne predlohy. Dieťa ich môže opísať, hľadať, kresliť, napísať. Najznámejšou hrou je klasické pexeso, ale využiť môžeme aj tzv. Kimove hry – dieťa si prezerá skupinu predmetov na stole, rodič predmety prikryje a niektorý z nich odoberie. Úlohou dieťaťa je povedať, ktorý predmet chýba. Obmenou je pridať predmet do skupiny alebo dieťa videné predmety po ich zakrytí vymenováva. Vhodné je tiež skladanie, kreslenie či modelovanie podľa predlohy, pričom dieťaťu najprv ukážeme predlohu, ktorú po chvíli odložíme (obrázok pri vymalovávaní, predlohu stavebnice, model z plastelíny...) a jeho úlohou je dokončiť obrázok, model bez predlohy.

Stimulácia čiastkových funkcií nenahrádza dieťaťu s ťažkosťami v učení klasickú edukáciu. Môže byť však vhodnou doplňujúcou formou, prostredníctvom ktorej udržiavame u detí školské návyky a zručnosti počas dištančného vzdelávania. Rovnako nápomocnou môže byť vo vzdelávaní detí pochádzajúcich zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia či z marginalizovaných rómskych komunít. Obsah ďalších webinárov vám sprostredkujeme v nasledujúcom čísle časopisu, prípadne si ich môžete už teraz pozrieť na <https://vudpap.sk/webinare/webinare-rodicov-terennych-socialnych-pracovnikov-a-pedagogickych-asistentov/>.

## Reportáž zo súkromného Liečebno-výchovného sanatória (LVS) Senec

V súvislosti s následkami pandémie na deti sa pozornosť zo strany verejnosti a médií sústredila najmä na výzvy spojené so vzdelávaním žiakov v domácom prostredí. Hoci je táto téma kľúčová, dôležité je nezabúdať na deti, ktoré sa v čase pandémie a karantény nenachádzali doma, ale v špeciálnych výchovných zariadeniach.

Mnohé LVS boli nútené vzhľadom na obmedzené možnosti, najlepší záujem detí a zdravotnú bezpečnosť pristúpiť k obmedzeniu prevádzky a veľkú časť detí počas lockdownu prepustili späť do ich domovov.

Prinášame opis práce z liečebno-výchovného sanatória (LVS), ktorého priestorové možnosti dovolili vo veľkej miere pokračovať v podpore detí aj počas pandémie COVID-19.

### Príchod do LVS Senec

Krátko po vjazde do Senca zabáčame na úzku bočnú cestu. Vzdalujeme sa od centra mesta, okolo nás samá zeleň, polia a vinohrady. Keď vystúpime z auta, ako prvú vidíme červenú bránu, za ktorou nás víta rozsiahly trávnik s jablňami. Brána je zavretá, ale nie zamknutá. Napriek neštandardnému obrazu sme správne, v prvom a zatiaľ jedinom súkromnom liečebno-výchovnom sanatóriu na Slovensku. Ako sa neskôr dozvedáme, sanatórium má približne tridsať zamestnancov, v priebehu školského roka sa v ňom stabilne nachádza 30-40 detí, ďalších 60-70 v rámci jedného školského roka príde a odíde. Len málokto-ré z týchto detí prichádzajú do sanatória bez

kombinovanej poruchy. Častokrát majú spojené poruchy učenia a poruchy správania, časť detí má diagnostikované aj mentálne postihnutie.

Za víziou, každodennou prevádzkou a možnosťou prijímania detí do LVS Senec stojí manželský pár – zriaďovateľ Dr. Andrej Argaláš a riaditeľka Dr. Jarmila Argalášová. Prečo manželka Argalášovci začali s prerábaním bývalých vojenských kasární na LVS plnú ovocných stromov, s vlastnou farmou, kaplnkou či telocvičňou?

**„Musia mať možnosť zlyhať a možnosť zažiť úspech.“**

Obaja majú za sebou viac ako 30 rokov v praxe v štátnych zariadeniach, kde získavali množstvo skúseností a tiež si formovali vlastnú víziu o tom, ako by mohlo LVS fungovať.

V prvom rade chceli vytvoriť zariadenie, ktoré poskytuje možnosti pre čo najväčšiu otvorenosť priestorov. „Čím viac deti izolujete, čím viac majú pocit, že sú zatvorené, tým väčšia je ich túžba utiecť. To je prirodzená ľudská vlastnosť,“ vysvetľuje svoj pohľad riaditeľka. Vychádza z presvedčenia, že uzavretie dieťaťa v neprirodzených podmienkach nevytvára odborníkom dostatok príležitostí na pomoc – na identifikovanie toho, kedy si je dieťa neisté, kedy potenciálne zlyháva v životných situáciách a potrebuje podporu.

Ako kľúčové vníma aj nastavenie hodnotiaceho systému, ktorý nepracuje s trestami, ale naopak, s benefitmi. Systém hodnotenia

v LVS Senec, do ktorého je plnohodnotne zapojené aj samotné dieťa, má viacero úrovní.

Kedže súčasťou LVS je aj základná škola, učiteľ a vychovávateľ môžu každý deň po skončení vyučovania sedieť spoločne s dieťaťom, vypočuť si jeho vlastné hodnotenie svojho správania, prípadne ho doplniť. To isté sa opakuje pri večernej zmene služieb vychovávateľov. Na verbalizovanej sebareflexii, ktorá tentokrát prebieha v skupine spolu s ostatnými deťmi, je postavené aj týždenné hodnotenie. V rámci neho získavajú deti rôzne benefity vo forme väčšej voľnosti.

Okrem toho sú posuny, či výzvy, ktorým jednotlivé deti čelia, každý mesiac diskutované v tíme všetkých odborníkov LVS, na základe čoho vznikajú individuálne plány rozvoja. Všetky hodnotenia smerujú k tomu, aby malo dieťa čo najrýchlejšiu príležitosť zažiť úspech. „Keď viem, že dieťa reaguje amokom a dnes to spraví 300 krát, ale zajtra len 299 krát, ten jeden raz si treba všimnúť a pochváliť ho.“ Práve v možnosti pocítiť úspech, ktorý častokrát prichádza po mnohých zlyhaniach v školskom či domácom prostredí, vidí riaditeľka silný transformačný potenciál pobytu detí v LVS.

### Aké výzvy (ne)priniesla korona?

V čase vypuknutia pandémie bola približne polovica detí umiestnených v LVS Senec doma, kde potom aj zostali a druhá polovica sa nachádzala a zostala v LVS.

Priestor bývalých kasární, možnosť zriaďovateľa vybrať si ho a investovať do jeho revitalizácie, môžeme v prípade LVS Senec označiť za jeden z kľúčových pozitívnych faktorov, ktoré pomohli pri zvládaní následkov izolácie počas pandémie COVID-19. V prípade priaznivého počasia mohli deti plnohodnotne tráviť čas vonku, okrem farmy a záhrady využívali aj telocvičňu s lezeckou stenou, ktorá vznikla v bývalom sklade zbraní. Rozsiahly

exteriér umožnil aj návštevy rodičov, či pokračovanie v pracovnej terapii, ktorá je určená predovšetkým mladistvým. Tým pomohlo LVS zabezpečiť individuálny študijný plán, vďaka ktorému budú môcť dokončiť strednú školu. Pretože trávili menej času v laviciach, venovali sa starostlivosti o zvieratá a prírodu. Vďaka tomu sa im neprerušil pravidelný denný režim a rozvíjali sa súčasne rôzne životné zručnosti.

Priebeh pandémie ale nebol ani v LVS Senec vždy hladký a zvýraznil už existujúce výzvy, ktorým zariadenie čelí počas celého roka – nedostatok ľudských zdrojov a financií. Starostlivosť o deti počas obdobia pandémie bola zabezpečená vďaka zmenenej prevádzke – miesto striedania služieb po troch dňoch sa zamestnanci striedali po týždni, zároveň bol jeden zamestnanec 24 hodín denne k dispozícii priamo v LVS ako zástup v prípade nečakanej situácie. Učitelia museli pripravovať iné zadania pre deti doma a iné pre tie v LVS. Ak deti doma nemali počítač, učiteľka sa im snažili doručiť pracovné listy. Zabezpečenie školských povinností bolo z hľadiska organizácie veľmi zložitú. Popri tom zamestnanci denne absolvovali telefonáty s rodičmi a deťmi, ktoré boli v čase pandémie doma a monitorovali situáciu. Pani riaditeľka však zdôraznila, že celoročnou a dlhodobou výzvou je získať dostatočne kvalitný personál a v prípade väčšieho počtu zamestnancov by aj výzvy spojené s pandemiou zvládali jednoduchšie.

Čo sa týka financií, pandémie stopla prijímanie nových detí a zvýšila náklady zariadenia, predovšetkým na ochranné a zdravotnícke pomôcky. Otázka financovania jediného súkromného LVS na Slovensku sa tak stala o niečo vypuklejšou. Momentálne LVS Senec čiastočne spadá zo zákona pod financovanie školských zariadení ako centrá voľného času, či školské jedálne a čiastočne je financované zo zdrojov mesta Senec a VÚC. Všetky pridelené financie sú viazané na počet detí, ktoré sú v LVS v septembri. V priebehu roka však do zariadenia pribudne odhadom 40-50 detí.

## Dieťa v sociálnej izolácii

Sylvia HORVÁTHOVÁ, VÚDPaP

Počas uplynulého roka sa celý svet vrátane Slovenska musel prispôsobiť pandemickým opatreniam v súvislosti s vírusom COVID-19. Seniori aj ľudia v produktívnom veku, rovnako ako deti a mladiství pocítili následky sociálnej izolácie. Bežné fungovanie rodín aj jednotlivcov sa zmenilo. Školy ostali zatvorené.

Slovenská akadémia vied uskutočnila v máji 2020 kontinuálny prieskum *Ako sa máte, Slovensko?*, z ktorého vyplynulo, že viac ako polovica respondentov mala počas korona krízy depresívne pocity. Výsledky prieskumu vyhodnotila Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV: „Výskumy z iných krajín poukazujú na to, že čím sú ľudia mladší, tým horšie zvládajú pandémiu. Podobný jav sme zaznamenali aj na Slovensku. Najmä

študenti vykazujú vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu.“ Dôsledky sociálnej izolácie na mladých ľudí zaznamenal aj psychológ Marek Madro, ktorý je zriaďovateľom internetovej poradne -IPčko.sk. „Od začiatku pandémie sme pocítili až pätnásobný dopyt po službách prvej psychologickéj pomoci. Denne nás kontaktovalo približne 280 ľudí.“

Z osobných rozhovorov so študentmi Obchodnej akadémie v krajskom meste vyplynulo, že spočiatku sa zatvoreniu škôl v dôsledku epidemiologických opatrení potešili. Mysleli si však, že to nepotrvá dlhý čas a opäť sa stretnú so svojimi spolužiakmi. No nebolo tomu tak. Brány škôl sa zatvorili takmer na rok. Online vyučovanie bolo pre nich nesmierne náročné, iba s veľkou námahou



dokázali udržiavať pozornosť a chýbala im vzájomná interakcia. Napriek tomu, že boli doma so svojou rodinou, postupom času začali pociťovať sociálnu izoláciu, chýbali im kamaráti. Ako hovorí Lucia Horváthová, študentka OA: „Je fajn, že som bola v spojení cez skype so spolužiakmi, ale nikdy to nenahradí osobný kontakt, objatia, posedenie na kávičke, srandičky a vzájomné dotahovačky.“

Odborníci na duševné zdravie hovoria o potrebe mladých ľudí nasýtiť svoje sociálne kontakty. Napätie a iné emócie, celé svoje prežívanie nemajú s kým zdieľať. Počas sociálnej izolácie je kontakt s kamarátmi obmedzený, až takmer žiadny. V rodinnom prostredí kde sa mladý človek pohybuje, často vznikajú konfliktné situácie, narastá frustrácia, hnev a neistota zo strany rodičov, ale aj ostatných členov domácnosti, ktorí nie sú zvyknutí tráviť také množstvo času spolu.

Ako uvádza agentúra SITA, desaťtisíce školákov stratilo pre pandémiu COVID-19 prístup k vzdelávaniu a tým aj sociálnym kontaktom s pedagógmi či spolužiakmi.

Z analýzy Inštitútu vzdelávacej politiky pri ministerstve školstva vyplýva, že minimálne 23-tisíc žiakov nemuselo mať pripojenie na internet. Podľa reprezentatívneho prieskumu, ktorý sa konal v apríli 2019, má prístup k internetu 52 percent detí z domácností postihnutých generačnou chudobou a iba 40 percent detí z marginalizovaných komúní. Detí z marginalizovaných komúní, ktoré vlastní mobil, je necelých 60 percent. Tieto údaje poukazujú na hĺbku a dopady sociálnej izolácie mladých ľudí bez internetu a prístupu k sociálnym sieťam.

„Osamelosť vyplýva zo subjektívneho prežívania reálnej skutočnosti, pričom sa viaže na pocitový svet jedinca, ktorý vníma svoje postavenie v spoločnosti pod vplyvom rôznych životných udalostí tak, že sa cíti osamelý (Výrost, Slaměnik, 2001). Osamelosť je pocit úzkosti, ktorý je sprevádzaný nedostatkami

v sociálnych vzťahoch, pričom sa často objavuje v spojení so sociálnou izoláciou. Weiss (in Výrost, Slaměnik, 2001) rozlišuje dva typy osamelosti - sociálnu a emocionálnu. Emocionálnu osamelosť charakterizuje absencia blízkeho až dôverného vzťahu, pričom sociálna osamelosť súvisí s priamymi pocitmi absencie širšej sociálnej siete zapríčinennej sociálnou izoláciou, ktorá v tomto prípade vznikla nedobrovoľne vplyvom pandémie COVID-19.

### Kazuistika

Roberta, 16 rokov, študentka obchodnej akadémie. Ako následok pandémie a dlhodobej sociálnej izolácie sa u nej objavila sociálna osamelosť a pribudli iné psychické problémy.

Roberta je jediné dieťa VŠ vzdelaných rodičov. Spolu s rodičmi žila v úplnej rodine, v 3-izbovom byte v menšej obci. Na strednú školu dochádzala 20 km autobusom do krajského mesta. Školu mala veľmi rada, učila sa pomerne dobre, predmety ju bavili najmä tie odborné, po strednej škole by rada pokračovala v štúdiu na VŠ. Chcela byť vedúcou účtovného oddelenia v spoločnosti, kde pracoval jej otec na pozícii CEO. V škole mala viacero kamarátok, avšak tie bývali v meste, preto sa s nimi stretávala iba počas školského roku a sem tam aj cez víkend, keď sa pozvali napríklad na narodeninovú oslavu. Od marca 2020, keď sa zatvorili školy bola až do konca mája Roberta „uväznená“ v byte spolu s rodičmi. Mama aj otec pracovali na home office. Počas týždňa bol dopoludnia u nich rozruch, každý z nich potreboval priestor pre seba a tiež aj byť pripojený na internet. Roberta bola z toho domáceho chaosu, z toho, že rodičia sú celé dni doma a vyžadujú od nej rôzne domáce práce unavená a frustrovaná. Problém pociťovala v neistote, budúcnosť rodiny nebola vôbec jasná. Každý deň v televízii pozerala spravodajstvo, v ktorom sa stretávala so zlými správami. Rodičia boli tiež skleslí a obávali sa o svoju budúcnosť,

ako aj o budúcnosť rodiny. Mama bola doma a dostávala plat vo výške 50 %, otec pracoval na plný úväzok z domu. Po mesiaci Roberta začala viac času tráviť vo svojej detskej izbe, vyhýbala sa rodinným posedeniam pred televíziou, nehovorila o svojich potrebách a potrebách. Uzatvorila sa pred rodičmi. Rodičia si najskôr mysleli, že ju to prejde, že je to len dočasné, avšak keď Robertin stav trval dlhšie, odhodlala sa matka osloviť telefonicky školskú psychologičku. Školská psychologička si matku vypočula, poradila jej ako zmeniť prístup k dcére, ako ju motivovať k účasti na domácich prácach. Mama rady vyskúšala, ale nevidela zlepšenie. Po niekoľkodňovom ignorovaní dcérou, matka opäť kontaktovala školskú psychologičku. Psychologička oslovila Robertu s prosbou o pomoc pri zorganizovaní online stretnutia so spolužiakmi a školskou psychologičkou. Najprv sa Roberta vyhovárala, že nemá čas, má povinnosti, potom pripustila, že sa jej nechce a že niekoľko týždňov trpí zlou náladou. Následne sa psychologičke zdôverila, že je doma dusná atmosféra. Obaja rodičia sú doma, nevedia dokedy. Finančné úspory sa znižujú, otec je nervózny a mama celé dni iba upratuje a varí a chce silou mocou zapojiť do domácich prác aj Robertu. Mama nechápe, ako jej môžu chýbať spolužiaci, keď počas školského roka sa sťažovala, že jej spolužiaci lezu na nervy a rada by si občas od nich oddýchla. Nechápala Robertine obavy ani strach a neistotu čo prinesie ďalší týždeň alebo mesiac. S otcom si pred pandé-

miou rozumela celkom dobre, chodili spolu na bicykel, plávať aj do fitness. Rozprávali sa Robertinej budúcnosti, o škole, o priateľoch. Avšak teraz si otec na ňu čas nenašiel. Preto sa postupne uzatvárala do seba a často bývala v detskej izbe sama. Vnútorne sa trápila a tak skúsila prežívané trápenie odstrániť prostredníctvom fyzickej bolesti – začala sa sebapoškodzovať. Tupým predmetom si ryla do pokožky na nohe. Psychologička sa to dozvedela počas tretieho online rozhovoru. Roberte ponúkla dostupnú pomoc. Dohodli sa aj na komunikácii navyše – prostredníctvom sociálnych sietí. Roberta sa naučila relaxovať. Začala si písať denník na spôsob Robinsona Crusoa, ktorý stroskotal na pustom ostrove. Koncom mája sa stav študentky zlepšil. Netrávila čas pasívne, cvičila, relaxovala, písala príbehy do denníka. Na základe odporúčaní psychologičky Roberta navrhla rodičom hru. Napísať na papier, každý za seba z čoho má najväčšie obavy, čo ho trápi, ale aj z čoho sa najviac teší. Čo má rád na sebe a čo má rád na to druhom. Takto sa rodina hravou formou pokúsila zmeniť štýl komunikácie medzi sebou. Postupne začali hovoriť o svojich pocitoch, nehanbili sa priznať obavy či neistotu, ale naučili sa aj dávať pochvaly. V júni sa rodičia vrátili do práce, Roberta ostávala naďalej doma. Jej psychický stav sa opäť zhoršil. Školská psychologička začala viesť s triedou online konzultácie. Roberta sa postupne zapájala a vstupovala do interakcie aj so spolužiakmi, obnovili spoločné záujmy, raz za týždeň sa spolu stretli.

#### Literatúra:

[https://www.sav.sk/index.php?lang=sk&doc=services-news&source\\_no=20&news\\_no=8928](https://www.sav.sk/index.php?lang=sk&doc=services-news&source_no=20&news_no=8928)

<https://www.webnoviny.sk/vskolstve/desattisice-deti-na-slovensku-nema-pristup-k-vzdelavaniu-tvr-dia-analytici/>

VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I. (2001). Aplikovaná sociální psychologie. Praha: Grada

# Covid spoved'

Sedím sama v izbe a počúvam, či a ako môj syn dýcha. Snažím sa nevnímať zvuky noci a ani vzdialené rušivé hukotanie za oknami. Znova sa sústredím na dýchanie syna a zrazu zisťujem, že ten kto tak ťažko lapá po vzduchu som ja sama. Vstávam a idem už ani neviem po koľkýkrát cez chodbu do synovej izby a po špičkách a čo najtichšie sa dotýkam jeho spotených rúk, čela a ramien. Hneď celá vystrašená beriem do rúk glukomer, už ani nerátam počet týchto úkonov za posledné hodiny, dni stratili svoj 24 hodinový význam dávno, meriam mu glykémiu a s úľavou a číslom 7,8 odchádzam čo najtichšie z izby. Dvere okrem spálne, kde nachádza aké také útočisko môj muž, by sme pokojne mohli zvesiť na celom byte, pretože neustála kontrola, ktorá je nevyhnutná, sa obmedzuje miestami len na vizuálnu, ale aj tak určite riadne ležúcu na nervy. Polnoc práve otočila svoj list do ďalšieho dňa a ja si nastavujem budík na tri hodiny ráno, aby som náhodou tvrdo nezaspala

a opäť išla skontrolovať syna. Zaspávam na pár hodín, ak sa vôbec toto dá nazvať spánkom a napínam ešte uši, aby som pocítila aspoň na chvíľku pokoj, že je všetko v poriadku.

V poriadku nie je už dlho nič, aj keď sa všetci snažíme tváriť a správať optimisticky, lebo čo iné nám zostáva. Nikdy by som si nepomyslela, že nás budú čakať takéto komplikácie, bezsenné noci, obavy, strach a hlavne bezmocnosť, absolútna a nekonečná bezmocnosť, ..... ale aj hnev a zlosť.

Syn už dávno nie je malé dieťa, so svojou chorobou bojuje už 25 rokov – aké smutné výročie. Mal len 4 roky, keď mu zistili diabetes mellitus. Šok pre nás rodičov a aj pre celú našu rodinu, v ktorej na oboch stranách o tejto chorobe ani nechyrovali. V takej silnej podobe si to nevedeli vysvetliť ani lekári a medikom ukazovali syna ako nevysvetliteľný úkaz. Doteraz syn o sebe tvrdí, že je mimozemšťan,



pretože u neho nič nefunguje a neprebíha podľa lekárske overených diagnóz, procesov a úkonov. Zažili sme si veru za tých 25 rokov množstvo neuveriteľných a nepochopiteľných chvíľ, ale o tom niekedy inokedy.

Dlhé roky s diabetom spravili svoje a na komplikácie spôsobené touto neviditeľnou chorobou sme nemuseli čakať až tak dlho. Stále sme s niečím bojovali – oči, zuby, pečeň, problém pribrať (nielen obezita pri cukrovke je problém, ale aj jej opak). Naš optimistický postoj – veď o nič nejde a nič také ti nie je, však máš len diabetes sa rokmi menil na boj s mnohohlavým drakom. Najťažšie sa však viedli boje s ľuďmi – rovesníkmi, učiteľmi, rodičmi, úradníkmi, ale aj s lekármi a sestričkami. A to sme si mysleli, že už nič horšie nás nemôže stretnúť. Syn vyštudoval, pracoval na polovičný úväzok a snažil sa brať všetko vo svojom živote športovo, s nadhľadom.

Všetko sa však zrazu zmenilo. Pred dvomi rokmi syn skončil na neurológii s podozrením na ... nevedel nikto na čo. Zle rozprával, nevedel artikulovať a strácal rovnováhu pri chôdzi. V priebehu niekoľkých týždňov sme si vypočuli niekoľko diagnóz. Od sklerózy multiplex, cez schizofréniu až po zápal zadného mozgového kmeňa. Liečba – drastická, kortikoidná síce pomohla, ale poškodila mu žalúdok a obličky. Výsledkom je diétna, špeciálna strava a čkanie na transplantáciu obličky. Pre úspešnú transplantáciu syn podstúpil nastavenie na inzulínovú pumpu, s ktorou sme sa práve všetci v rodine zblížovali, keď syn aj napriek všetkým opatreniam nešťastne prechladol a dostal chrípku. To sme však ani netušili, že to najhoršie nás ešte len čaká.

Chríпка prišla práve v čase vyhlásenia mimoriadnej situácie spôsobenej ochorením COVID-19. Syn v priebehu troch týždňov schudol 15 kg, pretože s chrípkou sa vrátila nevoľnosť, bolenie žalúdka, neprijímanie stravy, teploty, rozhádzané glykémie ... a odporúčanie neposielať ho ako rizikového pa-

cienta do nemocnice, aby sa nevystavil bezprostrednému riziku ochorenia. Nikto nám nevedel poradiť. Všade, kam sme volali, nás odporúčali na niekoho iného, ďalšieho. Naša praktická lekárka mala dovolenku, zastupujúca mu spravila aspoň základné zápalové testy a nastavila mu antibiotickú liečbu. Trochu pomohla – horúčky ustúpili, ale žalúdok aj napriek probiotikám odmietal fungovať. Schudol ďalších 5 kg. Uzavreli sme sa doma, syn upadal do hypoglykémii, nevládal chodiť, nosili sme ho na rukách. Svet sa uzavrel pred nami a my pred ním. Situácia vonku sa zhoršovala, chorých pribúdalo a nášmu synovi bolo stále horšie. Žiadny lekár nebol ochotný prísť k nám domov a navrhnúť liečbu mimo nemocnice. Báli sme sa s ním niekde ísť a vystavovať ho ďalším možným komplikáciám. Volali sme záchranku, aby mu dali aspoň infúzie a pomohli organizmu naštartovať sa. Boli úžasní, snažili sa, ale ani oni nám v danej situácii nevedeli pomôcť a hospitalizáciu odporúčali len v krajnom prípade.

Nespali sme už niekoľko dní. Dávam si otázku, či toto sme vôbec schopní sami zvládnuť. Robíme dobre? Nemali by sme ho predsa len zavieť do nemocnice? Ako by však zvládol pobyt v nemocnici práve teraz, keď sa tam nachádza už toľko infikovaných ľudí? Ak to aj zvládne fyzicky, psychicky to bude pre neho veľmi náročné, pretože je zákaz návštev. Bude sám.

Syn sa mi opiera bezmocne o plece a šepká mi: „Mami, ja už nevládzem.“ Držím ho v náručí a s plačom na krajíčku mu odpovedám: „Vydrž, nemôžeme ťa dať do nemocnice, nezvládneš to tam, nemôžeš sa teraz nakaziť. Vydrž, spolu to zvládneme. Spolu to dokážeme.“

Študujem, čo by mu mohlo pomôcť. Vyhadzujem mu všetky lieky, samozrejme okrem inzulínu. Zoznamujem sa viac s pumpou (syn je taký slabý, že nie je schopný ju ani len





nastaviť, či zastaviť). Sme stále izolovaní, so svetom nás spájajú len médiá, mobil a môj muž, ktorý nám robí zásobovača. Objavila som čipky proti zvracaniu, elektronicky ich synovi predpisujú (aspoň, že toto funguje) a ihneď vidno pozitívny účinok, hoci zatiaľ minimálny. Dávam si otázku, prečo mu ich nepredpísali už dávno, keď sa trápil s bolesťami žalúdka naposledy v nemocnici. Teraz to však nie je podstatné. Chrípku sme už dávno zvládli, teraz ho „už len“ naštartovať. Dávam mu tekutiny lyžičkou. Jediné z jedla čo zvládne je biely jogurt a acidko. Každá lyžička je úspech a víťazstvo zároveň. Masírujem mu chrbát, všetko ho bolí. Bože, aký je tenučký. Na chrbte mu narástli krídlielka.

Volám všeobecnej lekárke, nedvíha. Nefrologička ma odporúča na transplantáciu, však tam sme chodili naposledy, nedvíhajú. Som zúfalá. Aspoň že je diabetologička ochotná predpísať nevyhnutný inzulín a dodanie prúžkov do glukomera. Veľká spotreba, dochádzajú. Nebolo by preda len lepšie, aby išiel do nemocnice? Spomínam na posledné hospitalizácie, strašné podmienky na internom, ako prežíval úmrtie spolubývajúceho, ako bol na izbe so ženami, ako ho napchávali liekmi aj keď videli a vedeli, že všetko vyvracia, ako skončil na jiske, pretože mu zabudli dať nočný inzulín, ako... „Zvládneme to,“ hovorím si, „musíme to zvládnuť sami, nič iné nám neostáva.“ Pomáha mi, že viem, že v tom nie sme sami.

Volám lekárku do Ľubochne (nastavovala syna na pumpu), hneď mi dvíha. Konzultujeme, konečne niekto ochotný, milý a chápaný. Pomôže mi nastaviť synovi inzulínovú pumpu a dohodneme si ďalšiu telefonickú konzultáciu. Veľmi mi pomohla, cítim aspoň trochu porozumenia a podpory zo strany lekárov. Nepochybujem, že mnohí pomáhali a chcem veriť, že ich bolo viac ako tých, ktorí sa radšej pred svojimi pacientmi schovávali, zatajovali a dovolenkovali. Ďakujem všetkým ľuďom, ktorí boli a sú ochotní pomáhať, radiť

a podporovať bez ohľadu na seba samých. Lekárka z Ľubochne mi prisľúbila, že ak bude naozaj veľmi zle, môžeme priviezt' syna k nej, zoberie si ho k sebe a postará sa o neho, aby nemusel ísť do štandardnej nemocnice. Úľava. Zabezpečila som pre syna zadné vrátka, zrazu sa cítim slobodnejšia a naberám novú silu na zvládnutie celej nečakanej situácie. Hneď mi napadne vybaviť infúzie, však aj vtedy po odchode záchranky trochu pomohli. Otravujem donekonečna našu všeobecnú lekárku, aby nám pomohla vybaviť všetko potrebné a synovi ich prišiel niekto aplikovať. Podarilo sa, po 5 dňoch podávania infúzií, pomalého lyžičkového podávania jedla a tekutín sa konečne synov stav zlepšuje. Vyhrali sme? Zvládli sme to?

Medzitým sledujeme čo sa deje „vo svete“. Uvedomujem si čoraz viac, že v tom naozaj nie sme sami. Koľko iných rodičov sa trápi a nevie čo má robiť? Koľko rodín zostalo izolovaných a tiež hľadajú tie najlepšie riešenia? Hneď sa prihlasujem v práci (ešte šťastie, že som zamestnaná v chápanej organizácii, ktorá mi home office umožnila už pred koronou a teraz v nastavenom režime pokračujem) ako dobrovoľníčka pre linku pomoci a podpory. Som veľmi vďačná za mojich tolerantných kolegov a za uvedomenie si, že aj počas home office sa dá vykonávať kvalitne odvedená práca. Sebecky závidím tým, ktorí sa doma nudia, už trikrát poupratovali celý byt, majú čas na vymýšľanie rôznych zábaiev, využívajú situáciu na dobiehanie stratégie a neurobeného. Prehodnocujem, moje priority sa zasa o niečo zmenili, posunuli. Som vďačná za svoj život, za náš život, ale hlavne za život svojho syna. Zvládli sme to!

Trápili sme sa 2 mesiace a práve tento čas a to čo sme prežili nás posilnilo a ukázalo, že sa netreba vzdávať. Neskutočná životná výzva. Uvedomili sme si, že k prekonaniu tohto neľahkého obdobia sme potrebovali niekoľko dôležitých vecí. Dovoľte mi vám ich odporučiť vo forme receptu.

## Recept na zvládnutie ťažkej životnej situácie:

- 1 super dieťa (najlepšie iné ako ostatné deti)
- 1 chápaný muž (môže byť už trochu opotrebovaný)
- aspoň 1 milujúca rodina (vlastná aj nevlastná sestra, brat, mama, otec, synovec, neter, babka, dedko,... čím viac, tým lepšie)
- 2-3 podporujúci priatelia (na rode nezáleží)
- 1 ústretový zamestnávateľ (podporujúci názor, že jeho zamestnancov práca u neho baví a on im za to ešte aj platí)
- 3-4 tolerantní kolegovia (musia byť zásadoví a nerobiť prácu za teba)
- 1 chápaný šéf (ktorý sa nikdy nezabudne opýtať ako to všetko zvládaš a čo nové u teba doma)
- aspoň 1 komunikujúci lekár alebo zdravotná sestrička (pre istotu, ak už nestačí váš zdravý rozum a potrebujete predpísať lieky)
- 1 malá lyžička štiplavého korenia (to aby si nevyšiel z cviku a vedel, že život nie je med)
- 2 poháre dobrej nálady a optimizmu (nezabúdaj na ten poloplný a poloprázdny pohár)
- 1-2 lyžice trpezlivosti, nádeje a odvahy (okorenené pokorou a skromnosťou)
- hrst porozumenia (najlepšie ak zmiešate vopred empatiu s asertivitou)
- 3 veľké šálky humoru (kludne aj s tečúcimi slzami od smiechu)
- 1 chladná hlava (môže byť aj mierne unavená)
- fúrik nádeje a bojovného ducha (pamätaj, nádej zomiera posledná)
- štipka zdravého podpichovania (pre udržanie bdlosti a nadhľadu)
- 1 dobre fungujúca wifi (spojenie so svetom je veľmi dôležité, aspoň vieš, že v tom nie si sám)
- aspoň 1 mobil s dobrým signálom (záchranka nedokáže reagovať na dymové signály)
- 1 vagón lásky (nefalošovej, žiadna falošná náhrada)
- a veľa, veľa, naozaj veľa zdravého úsudku, vlastnej intuície a nezlomnej viery.

Všetko postupne nasypeme do veľkej rodinnej, najlepšie sklenenej misky (keby niečo, črepiny prinášajú šťastie) a riadne premiešame. Pozor, aby sa nám lekár nepobil s mamou, manžel to neprehnal so štiplavým korením, syn sa nepredávkoval humorom a vám zostala celá dávka zdravého rozumu. Ak máte pocit, že predsa len ešte niečo chýba, pridajte pokojne malý pohár emócií, za tie sa určite ne-

treba hanbiť. Takto pekne premiešané cesto vylejeme na vopred vymastený plech a pečieme vo vyhriatej rúre asi 20-30 minút pri teplote 180° C. Vyberieme, necháme vychladnúť (s horúcou hlavou neodporúčame nič riešiť), nakrájame na malé kúsky (veľké by nám mohli uškodiť), ozdobíme úsmevom a so slniečkom v duši podávame každému kto takýto koláčik pomoci a podpory potrebuje. Dobrú chuť!

**Venované všetkým rodičom, ktorí sa trápili a trápia každý deň s vecami, ktoré iní považujú za nepredstaviteľné alebo za samozrejmosť. Nie sme v tom sami.**

**Ďakujem nám všetkým.**

**VÚDPaP** uskutočňuje základný výskum v oblasti psychológie a patopsychológie detí a žiakov, ako aj aplikovaný výskum v oblasti vývinovej, pedagogickej, školskej, poradenskej a sociálnej psychológie so zameraním na praktické využívanie získaných poznatkov vo výchovno-vzdelávacom procese a poradenskej praxi.

Ústav zabezpečuje aplikáciu výskumných poznatkov do praxe v regionálnom školstve, predovšetkým prostredníctvom metodického usmerňovania a koordinácie všetkých zložiek systému výchovného poradenstva a prevencie.

Súčasťou VÚDPaP je Detské centrum pre vzdelávanie a výskum, ktoré poskytuje komplexnú multidisciplinárnu starostlivosť deťom so špeciálnymi potrebami a ich rodinám, ako aj poradenské konzultácie školám a školským zariadeniam, ktoré s týmito deťmi pracujú. Centrum zabezpečuje multidisciplinárnu starostlivosť deťom a ich rodinám vrátane dennej výchovnej a vzdelávacej starostlivosti, tiež experimentálne overovanie foriem poldenného a celodenného inkluzívneho vzdelávania a výchovy, ako aj vzdelávacie aktivity pre študentov vysokých škôl.

Informačno-edičné stredisko VÚDPaP disponuje odbornou knižnicou. VÚDPaP vydáva odborný časopis *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, ktorý je jediným odborným psychologickým časopisom vychádzajúcim v slovenčine, ako aj metodicko – odborný časopis pre poradenskú prax a širšiu verejnosť vychádzajúci trikrát ročne – *Dieťa v centre odbornej pozornosti*. Príležitostne vydáva aj neperiodické odborné monografie a zborníky.

V spolupráci s renomovanými vydavateľstvami testov pripravuje ústav slovenské verzie psychodiagnostických nástrojov určených deťom a mládeži.

Odborné úseky VÚDPaP-u zabezpečujú pre študentov Filozofickej a Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského a Filozofickej fakulty Trnavskej univerzity odbornú prax a stáže.

Ústav organizuje tiež vzdelávanie pedagogických a odborných zamestnancov v oblasti práce s deťmi. Zabezpečuje prípravu a realizáciu vzdelávacích aktivít pre rozvoj špecifických zručností ľudských zdrojov v systéme výchovného poradenstva a prevencie. Realizuje odborné konferencie, semináre, workshopy a diseminačné aktivity o aktuálnych otázkach psychológie a patopsychológie a otázkach súvisiacich s činnosťou ústavu.

VÚDPaP pri plnení svojich úloh spolupracuje s vecne príslušnými inštitúciami v rezorte školstva aj v iných rezortoch, s priamo riadenými organizáciami Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR, s vecne príbuznými inštitúciami v Slovenskej republike a v zahraničí, ako aj s akademickou sférou.

V súčasnosti VÚDPaP realizuje národný projekt, ktorého výzvu vyhlásilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR 25. apríla 2019, s názvom *Štandardizácia systému poradenstva a prevencie k inklúzii a úspešnosti na trhu práce*. Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu *Ľudské zdroje*. Jeho cieľom budú vytvorené štandardy minimálnej kvality pre efektívne fungujúci systém výchovného poradenstva a prevencie. Súčasťou národného projektu je nastavenie základných rámcov pre kontinuálne zvyšovanie kvality v systéme výchovného poradenstva a prevencie, vrátane rámcov pre kontinuálne rozvíjanie ľudských zdrojov.

# DIEŤA

## V CENTRE ODBORNEJ POZORNOSTI

**Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP)** je jediným pracoviskom v Slovenskej republike, ktoré sa zameriava na **komplexný výskum psychologických aspektov vývinu detí a mládeže** a na výskum podmienok, ktoré tento vývin ovplyvňujú. VÚDPaP zabezpečuje metodické usmerňovanie všetkých zložiek výchovného poradenstva a prevencie. Venuje sa aj publikačnej činnosti. Súčasťou **VÚDPaP je Detské centrum pre vzdelávanie a výskum**, poskytujúce komplexnú multidisciplinárnu starostlivosť deťom so špeciálnymi potrebami a ich rodinám.

Toto číslo vyšlo v rámci Národného projektu Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie k inklúzii a úspešnosti na trhu práce (ITMS2014+ 312011W833)



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond



OPERAČNÝ PROGRAM  
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VEDY,  
VÝSKUMU A ŠPORTU  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Toto číslo sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

[www.esf.sk](http://www.esf.sk)

[www.minedu.sk](http://www.minedu.sk)

Metodicko – odborný časopis vychádza trikrát ročne.  
ISSN 2644-5395

REDAKCIA ČASOPISU DIEŤA V CENTRE ODBORNEJ POZORNOSTI:

šéfredaktorka: **Mgr. Beáta Sedlačková**

redaktorky: **Mgr. Bibiána Filípková, PhDr. Ľubica Kročanová**

editorka: **Mgr. Mika Vargová**

