

newsletter



• jún 2021

Informačný bulletin pre zamestnancov
v systéme výchovného poradenstva
a prevencie



Milí čitatelia,

v júnovom newsletteri nájdete okrem iného aj informáciu pre pedagogických a odborných zamestnancov v materských a stredných odborných školách o možnosti prihlásiť sa na akreditované vzdelávanie zamerané na rozvoj životných zručností detí, v rámci ktorého zážitkovou formou spoznáte inovatívne prístupy v kariérovej výchove a kariérovom poradenstve. Tému vplyvu pandémie koronavírusu na zdieľané rodičovstvo na Slovensku a v Európe predostrela Dagmar Kopčanová v ďalšom čísle nášho časopisu *Dieťa v centre odbornej pozornosti*, ktorý si v elektronickej podobe môžete prečítať na našej web stránke. Zaujíma vás, ako rozvíjať čitateľskú gramotnosť ako kľúčovú súčasť vzdelávania? Článok na túto tému nájdete v časti venovanej výskumu. Naše kolegyně bližšie preskúmali aj koncept tzv. Rodičovskej kontroly prístupu v poručníckych sporoch a jej dopady na vývin dieťaťa. Nechýbajú naše podcasty pre laickú i odbornú verejnosť, webináre a mnoho iného.

Príjemné čítanie.

Čo by nemalo ujsť
vašej pozornosti

Čo je nové
v národnom projekte
„Usmerňovať pre prax“



V máji sme odštartovali inovačné vzdelávanie
- koordinátor školských podporných tímov

V mesiaci máj sa začal program inovačného vzdelávania - koordinátor školských podporných tímov, do ktorého sa zapojilo 80 vybraných účastníkov – pedagogických a odborných zamestnancov škôl (školský špeciálny pedagóg, školský psychológ, školský logopéd, liečebný pedagóg, sociálny pedagóg).

Účastníci boli rozdelení do štyroch skupín a každá z nich už absolvovala podľa stanoveného programu prvý blok vzdelávania (3 x 5 hodín online) s nasledovnými témami:

- Orientácia a práca v online priestore (lektori: P. Gušťačík, M. Radváková)
- Rozvoj inkluzívnej kultúry (lektori: Ľ. Dunčáková, M. Kuruc)
- Legislatíva, administratíva (lektori: M. Pirkovská, M. Havrila)



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

Za veľmi dôležité považujeme, aby myšlienka školských podporných tímov nezaznievala len na vzdelávaní, ale aby s ňou bolo oboznámených aj čo najviac riadiacich zamestnancov v školách. Preto tím interných expertiek aktivity 1b z NP Usmerňovanie pre prax v spolupráci s externými expertmi zorganizovali online stretnutie s riaditeľmi škôl, ktorí umožnili svojim zamestnancom absolvovať inovačné vzdelávanie. Prvé spoločné stretnutie bolo hľadaním odpovedí na stanovené otázky:

- Čo potrebujem ja ako riaditeľ na to, aby som mal na škole funkčný tím?
- Čo môžem ja ako riaditeľ urobiť pre školský podporný tím, aby bol funkčný?

“

„Každé vzdelávanie malo svoju úžasnú otvorenú atmosféru, obsah blokov bol mimoriadne aktuálny. Veľká vďaka.“

„Lektori boli veľmi ochotní, oceňujem rôzne inováčné metódy, aplikácie, zapojenie celej skupiny, prácu v skupinách, ankety, slobodu pýtať sa... Vzdelávanie je na profesionálnej úrovni!“

„Legislatíva a administratíva - myslela som si, že bude náročné vydržať pri legislatíve 5 hodín, ale perfektne odvedená práca lektorov :-). Taktiež Rozvoj inkluzívnej kultúry, pre mňa výborné vedenie témou.“

”

Tešíme sa aj pozitívnym spätným väzbám na vzdelávanie, z ktorých vyberáme:

Realizovali sme telefonický prieskum poradenských zariadení



Zrealizovaný bol aj plošný telefonický prieskum poradenských zariadení (štátnych a súkromných CPPPaP a ČŠPP) na Slovensku. Cieľom bolo získať plošný a regionálny prehľad a informácie o spolupráci poradenských zariadení s odbornými a pedagogickými zamestnancami v systéme VPAP v školách. Oslovených bolo 232 poradenských zariadení a informácie poskytlo 202 z nich. Tieto zistenia budú po spracovaní slúžiť k porozumeniu a poznaniu regionálnych špecifik v tom, ako poradenské zariadenia realizujú metodické usmerňovanie - ako spolupracujú s OZ a PZ v školách a čo by potrebovali pre efektívnejší výkon metodického usmerňovania. Tieto dáta budú zároveň jedným z podkladov k nastaveniu obsahových a výkonových štandardov metodického usmerňovania.



Diagnostické nástroje



V rámci aktivity zameranej na výskum a diagnostické nástroje sme dokončovali validizačné štúdie dotazníkových metód určených na meranie well-beingu, stresu, úzkosti a tiež strachu z ochorenia Covid-19. Prebehlo štatistické spracovávanie dát a analyzovanie psychometrických vlastností vybraných diagnostických nástrojov a budovanie kontaktov potrebných pre vytvorenie systému zabezpečujúceho ich kontinuálnu dostupnosť.

Výsledky výskumov, ale aj vlastnosti a využitie vybraných diagnostických techník sme odprezentovali v rámci odborných psychologických a pedagogických časopisov, projektových podcastov a tiež webinárov. V nasledujúcich mesiacoch sa, okrem publikovania dát získaných od rodičov, ich detí a študentov, budeme venovať aj dizajnovaniu priebehu šandardizácie vybraných diagnostických nástrojov.



Tento projekt je financovaný zo zdrojov Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



www.esf.gov.sk
www.minedu.sk



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

Novinky z národného projektu „Štandardy“

Tvorba štandardov



V mesiaci máj sme pokračovali v expertných skupinách online formou, stretávali sa experti v oblasti porúch učenia, porúch správania, uskutočnili sa skupiny zamerané na problematiku detí zo sociálne znevýhodneného prostredia.

Podarilo sa usporiadať tri stretnutia s expertnou skupinou zameranou na deti s poruchami z autistického spektra a raz sme sa stretli aj so zástupcami tejto problematiky zo zdravotníckej sféry, kde taktiež vznikajú zdravotnícke jednotné postupy.

V ďalších expertných skupinách sme sa venovali rozsiahlej téme ranej starostlivosti a boli sme prizvaní k opakovaným stretnutiam k nastaveniu aktualizácie štatistického vykazovania odborných činností v poradenských zariadeniach, naša účasť je prvým krokom k nastavovaniu výkonových štandardov.

Podpora pri implementácii štandardov



Zverejnili sme materiál „Sprievodca samohodnotením – procesné štandardy“, ktorý slúži ako podpora a inšpirácia pre zariadenia pri implementácii procesných štandardov odborných a odbornometodických činností.

„Sprievodca samohodnotením“ vám poradí a nasmeruje vás, ako efektívne a zmysluplne môžete získať nevyhnutnú a tak potrebnú spätnú väzbu formou samohodnotenia, vlastnej reflexie v súvislosti s mierou naplnenia implementácie štandardov vo vašich zariadeniach.

Tiež vás v stručnosti oboznámi s dôvodmi, prečo je proces samohodnotenia v súčasnosti dôležitým pilierom fungovania kvalitného zariadenia v systéme VPpP. Ponúka oblasti procesu samohodnotenia, na ktoré sa zariadenie môže zamerať a spôsob ich hodnotenia pomocou indikátorov a rôznych nástrojov. Samozrejme poukazuje aj na riziká a prekážky, s ktorými sa môžete na ceste za sebaopoznávaním vašej organizácie stretnúť.

Nájdete ho TU.



Spúšťame prihlasovanie a predstavujeme novinky ďalších skupín akreditovaného vzdelávania „Inovatívne prvky v kariérovej výchove a poradenstve v školách“ – aj pre materské a stredné odborné školy!



Už dnes sa môžete prihlásiť do ďalších kôl vzdelávania zameraného na rozvoj životných zručností detí, pedagogických a odborných zamestnancov, v rámci ktorého zážitkovou formou spoznáte inovatívne prístupy v kariérovej výchove a kariérovom poradenstve. Vzdelávania po úspešných prvých kolách s viac ako 250 absolventami začnú v novom školskom roku v rámci celého Slovenska. Pripravili sme aj novinky - vytvorili

sme špeciálny program prispôbený pre potreby detí a pedagógov v materských školách a na prvom stupni základných škôl. Program je plný praktických informácií a príkladov dobrej praxe, hrových aktivít nesúcich sa v duchu zážitkovej pedagogiky, najaktuálnejších zdrojov a návrhov metodík a techník využiteľných v predškolskej výchove, ktoré si budete mať možnosť vyskúšať priamo na sebe počas vzdelávania. Súčasťou vzdelávania sú aj témy ako plánovanie, zostavovanie portfólia dieťaťa, či prevencia vyhorenia. Viac o programe a jeho benefitoch si [prečítajte TU](#).

Je tu možnosť prihlásiť sa do pôvodného programu pre stredné školy a druhý stupeň ZŠ aj pre stredné odborné školy. Budete mať možnosť rozvíjať svoje kľúčové kompetencie, ako napr. plánovanie, či budovanie vzťahov, ktoré sú potrebné pre ďalší profesijný rozvoj pedagogických a odborných zamestnancov, porozumiete tomu, kde sú dôležité body kariérového poradenstva a výchovy počas života dieťaťa a ako sú prepojené na jeho psychologický a sociálny vývin. Zistíte tiež, ako efektívnejšie realizovať stratégie a aktivity spojené s KV a KP.

[Zistite viac a prihláste sa TU.](#)



Tento projekt je financovaný zo zdrojov Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



www.esf.gov.sk
www.minedu.sk



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava



Prečítajte si nové číslo nášho časopisu Dieťa v centre odbornej pozornosti

„Kariérová výchova nie je len o kariére. Ak s ňou vieme efektívne pracovať, môže slúžiť nám aj našim žiakom aj ako podpora a nástroj pri efektívnejšom zvládání záťažových situácií, zmien a výziev“, uvádza vo svojom príspevku naša kolegyňa Martina Sajková. Do priebehu tvorby procesných, obsahových, výkonných a materiálno-technických štandardov nás zasväť Judita Malík z nášho národného projektu „Štandardy“. Tému vplyvu pandémie koronavírusu na zdieľané rodičovstvo na Slovensku a v Európe predostrie Dagmar Kopčanová a svet online priestoru, ktorý je v súčasnosti pre deti nesmierne atraktívny, poodhalí náš kolega Michal Božík. Aj tieto témy sú súčasťou bohatého obsahu nového čísla nášho časopisu, [ktorý nájdete TU.](#)

Od 1.6.2021 končí funkčnosť digitálnej platformy



KomposyT



Predpokladáme, že nová platforma bude dostupná už v letných mesiacoch, takže začiatkom nového školského roka ju už budete môcť plne využívať. Informácie o spustení novej platformy, vrátane prihlasovacích údajov, vám budú zasielané mailom ihneď po jej spustení. Veríme, že bude užívateľsky rovnako priateľská a intuitívna, ako bola platforma www.komposyt.sk. V kontexte ukončenia funkčnosti platformy www.komposyt.sk však ešte jedna dôležitá informácia pre všetkých aktívnych užívateľov: deň 31.5.2021 je posledný deň využívania KomposyT-u, preto je potrebné dokončiť práce v systéme a vyhodnocovanie rozpracovaných diagnostík. Ak si chcete stiahnuť a zálohovať „svoje“ diagnostiky, viete tak urobiť vo svojom konte. Z našej strany však robíme všetko preto, aby sme všetky dáta zálohovali a mali ste ich dostupné aj v novej platforme. Prosíme vás o trpezlivosť a porozumenie pre naplnenie našej misie zabezpečiť možnosť využívať online diagnostiku a ďalšie funkcionality, ktoré boli dostupné v pôvodnom systéme.

Ďakujeme za pochopenie a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

V prípade akýchkoľvek otázok v tejto súvislosti kontaktujte: komposyt@vudpap.sk.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

Nahliadnite do nášho výskumu...

Ako rozvíjať čitateľskú gramotnosť ako kľúčovú súčasť vzdelávania?

Pojem čitateľská gramotnosť v súčasnej dobe rezonuje v pedagogickom, aj spoločenskom prostredí oveľa intenzívnejšie ako v minulosti. Tému vám priblíži naša kolegyňa PhDr. Ľubica Kročanová, ktorá sa vo VÚDPaPe tejto problematike venuje.

Je zrejmé, že rozvíjanie čitateľských zručností žiakov považujeme za jeden z najdôležitejších procesov v školskej edukácii, ktorý zahŕňa nielen zvládnutie techniky čítania, ale aj spracovanie získaných informácií a ich praktické využitie.

Schopnosť čítať by si mali žiaci osvojiť čo najskôr po začatí. Prvou vývinovou fázou pri formovaní čitateľských zručností je naučiť žiaka čítať fonémy, slabiky a slová. Nasleduje ich spájanie do väčších gramatických a štylistických celkov s prechodom k plynulému čítaniu. Čím skôr má žiak čítanie zautomatizované, tým viac sa môže sústrediť na význam textu. Postupne dokáže vnímať, zapamätať si a reprodukovať obsah prečítaného textu, porozumieť mu, identifikovať a získať z neho potrebné informácie, aj hodnotiť, dedukovať a utvoriť si vlastný názor. Vyššou čitateľskou kompetenciou je analýza textu, kedy žiak nemá pochopiť len obsah prečítaného, ale má byť schopný spájať nové myšlienky a informácie s predošlými poznatkami a vedomosťami. Nemenej dôležité je, že každý prečítaný text zároveň pomáha rozvíjať verbálne a komunikačné zručnosti čitateľa.

V kontexte čítania s porozumením sa ukazuje relevantná práca s textom z rôznych zdrojov (knihy, médiá, internet). Už v školách je potrebné naučiť žiakov informácie triediť, hodnotiť a vhodne použiť. Je to východisko k tomu, ako byť úspešný nielen v procese vzdelávania, ale aj neskôr v oblasti pracovnej sebarealizácie a v spoločenskom uplatnení sa. Formovanie schopnosti čítať s porozumením rôzne obsahy a formy textu by malo tvoriť podstatnú zložku vzdelávania, nakoľko výrazne determinuje školskú úspešnosť žiakov. Evidentne platí, že porozumieť čítanému textu je nevyhnutnosťou, ale napriek tomu s tým majú žiaci po celom svete stále väč-

šie problémy. Tento trend **potvrdzujú nepriaznivé výsledky** medzinárodných meraní čitateľskej gramotnosti aj u nás. Práca s čitateľskou kompetenciou v školskom prostredí je čoraz viac vnímaná ako nadpredmetová a prieniková téma, nakoľko sa netýka len učebného predmetu slovenský jazyk a literatúra. Podstatne väčšia pozornosť ako doteraz by sa mala venovať jej cielenému rozvíjaniu **naprieč všetkými vyučovacími predmetmi**.



Je zrejmé, že učitelia zohrávajú v tomto kontexte významnú podpornú úlohu. Aký je ich názor na problematiku čítania a úroveň čitateľských schopností žiakov? **Hovorí, že významným predpokladom k tomu, aby žiak rád čítal, je jeho vnútorná motivácia k čítaniu, ktorú formujú rodičia už od raného veku dieťaťa.** To, či bude dobrým čitateľom, súvisí hlavne s postojmi rodičov k čítaniu a s ich záujmom o túto aktivitu. **Ideálne je, keď dieťa už prichádza z rodinného prostredia do školy s vysokou motiváciou čítať.**

Ak je motivácia k čítaniu u žiaka stabilná, nielen číta, ale aj premýšľa o prečítanom, dokáže o texte rozprávať, aj si vyberať, čo bude čítať. Žiak s motiváciou čítať spravidla podáva aj dobrý školský výkon, čo ho opäť motivuje, aby v čítaní pokračoval. Žiaci bez motivácie čítať majú nízku frekvenciu čítania, vyhýbajú sa mu, odmietajú s textom pracovať a čítanému hlbšie porozumieť. „Zisk“ z porozumenia prečítaného textu je u nich veľmi nízky. **Učitelia upozorňujú na významný rozdiel medzi žiakmi - čitateľmi, a tými, ktorí nečítajú, najmä v slovnej zásobe, v štylistike viet, v pravopise, vo vyjadrovaní sa, aj pri formulovaní vlastných názorov.** Učitelia tiež poukazujú na problém žiakov s koncentráciou pozornosti a výdržou. Aj z tohto dôvodu môžu žiaci považovať čítanie za statickú, zdĺhavú a nezaujímavú činnosť.



Cesta k čítaniu má byť plynulá, nenútená, rozvíjaná a podporovaná už od detského veku. Takéto smerovanie otvára priestor pre gramotného čitateľa s kritickým myslením, ktorý je schopný pracovať s textom rôzneho typu, aj obsahu.



Mimoriadne naliehavou sa javí problematika čitateľskej kompetencie u žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Pre viacerých z nich už zvládnuť čítanie po technickej stránke je veľmi náročnou činnosťou. Ak nemajú osvojenú správnu techniku čítania, porozumenie textu u nich výrazne zaostáva, čo ich znevýhodňuje voči intaktným rovesníkom.

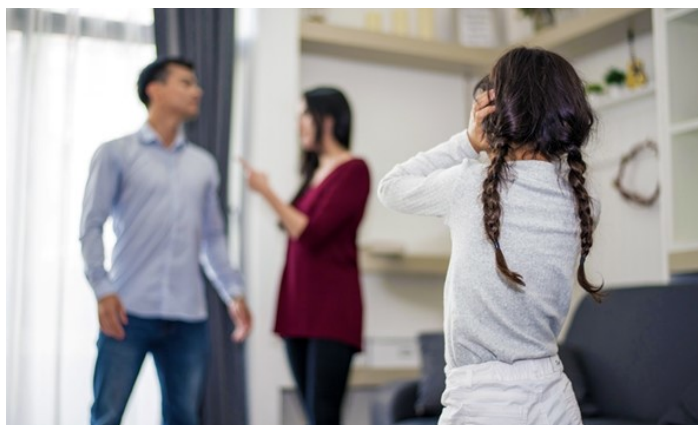
Aktuálne sa vo VÚDPaP-e na úseku výskumu venujeme téme overovania úrovne čitateľskej kompetencie na vzorke žiakov so ŠVVP v dôsledku sluchového postihnutia a narušenej komunikačnej schopnosti, ktorí sú vzdelávaní formou školskej integrácie v bežných ZŠ. O výsledkoch a zisteniach z výskumnej úlohy vás budeme informovať v niektorom z ďalších čísiel newslettera.

Posudzovanie rodičovskej kontroly prístupu (Parental Gatekeeping) v poručníckych sporoch

Analýza spisov zo znaleckého posudzovania za účelom úpravy práv a povinností rodičov voči maloletým deťom (VÚDPaP, 2011-2017) inšpirovala naše kolegyne Mgr. Jarmilu Zsírosovú, PhD. Alenu Kopányiovú, PhD. a PhD. Evu Smikovú, PhD. k bližšiemu preskúmaniu konceptu tzv. Rodičovskej kontroly prístupu a jej dopadov na vývin dieťaťa. Rodičovská kontrola prístupu (Angl. Parental Gatekeeping) predstavuje také postoje a správanie jedného rodiča, ktoré majú vplyv na kvalitu vzťahu medzi dieťaťom a druhým rodičom. Pôvod kontroly prístupu nachádzame v pokusoch vysvetliť správanie matiek,

podporujúcich alebo brániacich otcom angažovať sa do starostlivosti o deti (tzv. Maternal Gatekeeping). Neskôr bol koncept rozšírený na hodnotenie správania oboch rodičov, najmä v kontexte umožnenia stretávania sa s dieťaťom po rozchode. Kontrola prístupu sa pohybuje na kontinuu od podporujúceho až po obmedzujúci prístup.

Pre podporujúci prístup (Facilitative Gatekeeping) je príznačné, že rodič umožňuje kontakt dieťaťa s druhým rodičom, aktívne ho zapája do života dieťaťa a je schopný zachovať funkčnú komunikáciu. Ďalej dbá na dodržiavanie rozvrhu stanoveného času pre styk s dieťaťom a je schopný flexibilne reagovať na prípadné zmeny. Obmedzujúci prístup (Restrictive Gatekeeping) je charakteristický správaním, ktoré bráni druhému rodičovi priblížiť sa k dieťaťu a vytvárať si s ním blízky vzťah. Nie je schopný zmysluplnej komunikácie ani na informačnej úrovni. Pred dieťaťom vyjadruje svoje odmietavé, pohrdavé postoje a spochybňuje jeho schopnosti postarať sa o dieťa.



Rodičovská kontrola prístupu sekundárne vplýva aj na celkový vývin dieťaťa, má dopad na jeho fyzické a duševné zdravie. V poručníckych sporoch sme sa častejšie stretávali s obmedzujúcim prístupom, ktorý sa prejavoval v rôznej miere a forme, zo strany len jedného rodiča, alebo aj oboch rodičov navzájom. U detí z týchto rodín sme zaznamenali zvýšenú pohotovosť k úzkostným reakciám, zvýšenú potrebu uisťovania a závislosti od najbližšieho sociálneho okolia, časté boli aj prejavy somatizácie. Koncept môže na súde poslúžiť ako teoretický podklad pre popísanie rodinnej dynamiky a posúdenie schopnosti rodičov spolupodieľať sa na výchove dieťaťa, a podľa toho potom navrhnúť optimálny rozsah styku dieťaťa s rodičom. Dobré zostavený plán, s podrobnými opatreniami a jasnými usmerneniami, prispieva k zredukovaniu napätia.



Rodičia by mali mať po skončení súdneho sporu dostupné stratégie, ktoré podporia ich prechod od obmedzujúcej kontroly prístupu smerom k viac podporujúcej. Dieťa prirodzene túži po kvalitnom vzťahu s oboma rodičmi a je úlohou dospelých, aby mu to umožnili.

Podrobnejší popis konceptu spolu s kazuistikami je rozpracovaný v pripravovanom článku do časopisu Dieťa v centre odbornej pozornosti, ktorý je momentálne v procese schvaľovania.

Aké zvládacie techniky používali ľudia počas koronavírusovej pandémie?

Zaujíma vás, aké zvládacie stratégie pomáhali ľuďom prekonať ťažké obdobie pandémie koronavírusu? Aktuálne výskumy zo zahraničia i rôzne prístupy ku skúmaniu zvládacích techník zmapovala naša kolegyňa Mgr. Karin Belovičová.

Pandémie môžu vyvolať vysokú hladinu stresu a opatrenia prijaté na potlačenie infekcie, akými sú napr. karantény a sociálny distanc od ľudí, môžu mať katastrofálne dôsledky na duševné zdravie a ako sa podľa niektorých výskumov ukazuje, vplyv pandémie na psychickú pohodu ľudí je jednoznačný. Pri iných epidémiách alebo pandémiách, akými boli napr. ťažký akútny respiračný syndróm z roku 2003 (SARS), pandémie H1N1 z roku 2009 a epidémia eboly z roku 2014, sa preukázali vo výskumoch výrazné nepriaznivé vplyvy na duševné zdravie u veľkej časti populácie. Skôr ako spomenieme niektoré prístupy ku skúmaniu zvládacích techník, uvedieme definíciu tzv. copingových stratégií. Copingové stratégie môžeme vnímať ako zvládacie mechanizmy ľudí, ktorí pociťujú vo zvýšenej miere stres, obavy, nepohodu či strach z akýchkoľvek dôvodov. Stres je fyziologický, psychologický a behaviorálny proces, ktorý sa vyskytuje u jednotlivcov ako reakcia na podnety prostredia (Lazarus, R.S., Folkman, S., 1984). Stratégie zvládania sú podľa Baumgartnera reakcie, ktorými sa stresovaný človek snaží znížiť úroveň nežiadúcej záťaže: napr. modifikáciou pozornosti, vytesnením, poprením stresovej situácie a relaxáciou, racionalizáciou a redefinovaním stresovej situácie, reaktívnou formáciou, projekciou, intelektualizáciou, sublimáciou, katarziou, získaním sociálnej podpory, priamou obrannou akciou (Baumgartner, 1999).

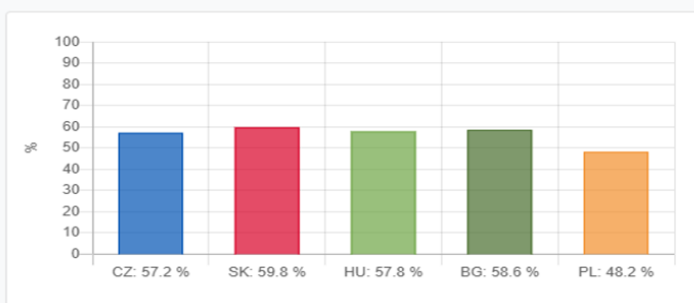
Tieto problémy sa neštudujú len vo svete, je na chválu, že problému sa intenzívne venovali a venujú skupiny psychológov aj u nás. Je to najmä Ústav experimentálnej psychológie SAV (I. Ruisel, I. Sarmány, I. Ruiselová, E. Ficiková, A. Prokopčáková, D. Kusá, M. Jurčová a i.), Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (J. Senka, Ľ. Medveďová, Ľ. Páleník, I. Učeň, T. Kováč a i.) a Spoločenskovedný ústav SAV v Košiciach (J. Výrost, F. Baumgartner, V. Bačová).

National pandemic alarm je reprezentatívny výskum monitorujúci postoje a nálady v spoločnosti s ohľadom na prebiehajúcu pandémiu nového typu koronavírusu. Výskum prebiehal v piatich európskych krajinách – Česká republika, Slovenská republika, Maďarská republika, Bulharsko a Poľsko. Jednou z piatich otázok, na ktoré sa pravidelne výskum pýta, je miera strachu a ako ju aktuálne ľudia pociťujú na sebe alebo na svojom okolí. Najaktuálnejšie dáta (14.05.2021) momentálne ukazujú, že najvyššiu mieru strachu pociťujú Slováci (59,8%) viď. **tab. 1.**

Tab. 1.

Panic Index

Miera strachu, ako ju aktuálne ľudia pociťujú na sebe alebo vo svojom okolí



Viacere výskumy sa zaoberali zvládacími technikami, či už v súvislosti so stresom alebo depresiou. Jeden z výskumov sa zameriaval na skúmanie vzťahu medzi vnímaným stresom a emocionálnym utrpením počas počiatočného prepuknutia choroby COVID-19. Ďalej boli preskúvané potenciálne riziká a ochranné faktory emočnej tiesne súvisiacej so stresom, tj. zvládanie a náchylnosť k núde. Výsledky ukázali, že vyšší vnímaný stres bol spojený s väčším emocionálnym rozrušením, vrátane depresie, strachu, úzkosti, neurasténie a hypochondrie. Sklon k núde významne ovplyvnil vzťah medzi vnímaným stresom a emocionálnym utrpením. Okrem toho štýl copingových stratégií zmierňoval vzťah stresovo-emocionálnej



tiesne, tj. jedinci, ktorí sa pokúsili počas pandémie COVID-19 použiť hlavne pozitívne stratégie zvládania, trpeli pri strese menším počtom príznakov depresie, úzkosti a neurasténie, zatiaľ čo negatívne stratégie zvládania emočné ťažkosti zhoršovali (Linlin Yan, Yiqun Gan, Xu Ding, Jianhui Wu, Hongxia Duan, 2020).



Napríklad austrálsky celoštátny prieskum zistil, že duševné problémy obyvateľov počas pandémie boli minimálne dvakrát také vysoké ako pred pandemiou. Talianska séria štúdií uvádza, že pandémia COVID-19 bola dôležitým stresujúcim faktorom, porovnateľným s traumatizujúcou udalosťou (Shi, C., Guo, Z., Luo, C., Lei C. a Li, P., 2020).

Pozitívne/zdravé/aktívne/príklonové zvládacie techniky a negatívne/nezdravé/neaktívne/odklonové zvládacie techniky

Niektorí autori sa pokúsili zostaviť typológiu copingových stratégií aj so zodpovedajúcimi diagnostickými metódami. Podľa Mareša (2013) pri zostavovaní týchto typológií predstavujú problém kritériá, podľa ktorých budú copingové stratégie rozlišované. Zvyčajne sa stratégie klasifikujú podľa orientácie (zamerané na problém/na emócie), topológie (vzdialenosť od problému - tesný prístup, vyhýbanie sa, únik) alebo typu akcie (inštrumentálne odstránenie stresoru, forma adaptácia atď.). Väčšina týchto typológií zároveň rozlišuje stratégie na maladaptívne a adaptívne (zdravé a rizikové). Základným problémom je, či sa na ne má nazerať z hľadiska spôsobu zvládania alebo výsledku.

Spôsoby zvládania stresu, ktoré daný jedinec využíva, sú chápané ako „habituálne“ rysy osobnosti, tzn., že sú relatívne stabilné v čase. Spôsoby zvládania nie sú úplne určované inými osobnostnými charakteristikami. Stratégia zvládania stresu je natoľko vedomou aktivitou, že sa na ňu možno pýtať pomocou otázok v dotazníku.

Maladaptívne techniky podľa Křivohlavého J. sa týkajú konkrétneho behaviorálneho a psychologického úsilia, ktoré ľudia vyvíjajú na zvládnutie, tolerovanie, zníženie alebo minimalizáciu stresových udalostí. V literatúre o zvládaní záťaže sa často rozlišuje medzi *aktívnymi* a *vyhýbajúcimi* sa stratégiami zvládania (Křivohlavý, J. 1994).

Austrálski vedci spísali z výsledkov výskumu tzv. *kategórie zdravého zvládania*. Kategórie sú napr. upokojujúce, relaxačné alebo rušivé aktivity, sociálna podpora a profesionálna podpora. *Nezdravé kategórie* sú negatívny rozhovor so sebou samým, škodlivé činnosti (napr. Emočné stravovanie, agresia, alkohol, drogy a sebapoškodzovanie), sociálny ústup a samovražednosť (Stallman H., M., Beadequin D., Hermens D., F., Eisenberg D., 2021).

Kappel a jeho kolektív z UK tvrdia, že je pozitívne, že väčšina respondentov (83%) vníma zmeny počas lockdown-u ako pozitívne a 60% uviedlo jednu alebo viac stratégií zvládania počas lockdown-u, pričom najčastejšie uvádza cvičenie/outdoorové aktivity a interakciu s rodinou/priateľmi.



Celkovo 125 jedincov (60% respondentov) popísalo svoje stratégie zvládania, od 1 do 8 stratégií zvládania na osobu, pričom väčšina poskytovala 1 alebo 2 stratégie zvládania. Celkovo bolo spomenutých 59 rôznych stratégií zvládania. Najbežnejšie odpovede boli „cvičenie“ (50 odpovedí), „aktivity v prírode“ (23 odpovedí) a „rozprávanie s priateľmi a rodinou“ (20 odpovedí), čo znamená, že pre mnohých je prioritou byť vonku a komunikácia s ostatnými ľuďmi.



Zaznamenali aj odpovede typu „objímanie“ (14 odpovedí) alebo „pozitívne myslenie“ (9 odpovedí), čo značí, že zvládnutiu situácie jednotlivcom pomohlo nielen aktívne úsilie, ale aj pozitívny postoj. Populárne boli ďalšie odpovede súvisiace s programami „starostlivosť o domáce zvieratá“ a „príroda“ (spolu 17 prípadov) a ako úspešné mechanizmy zvládnutia boli označené aj niektoré populárne záľuby, ako napríklad „varenie“, „pečenie“, „kreslenie“ a „pestovanie rastlín“ (Kappel Sarah, Schmitt Oceane, Finnegan Emily, Fureix Carole, 2021).



Podľa výskumov, ktoré skúmali využitie copingových stratégií u českých vysokoškolských študentov (Blatný, Osecká, 1998), najčastejšie využívané copingové stratégie boli *riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia a sociálna opora* (príklonové stratégie), naopak najzriedkavejšie študenti využívali *vyhýbanie sa problému a sociálnu izoláciu* (odklonové stratégie). Za zaujímavé považujeme zistiť, či ľudia na Slovensku počas koronavírusovej pandémie majú sklon pri pociťovanom strese využiť účinné zvládacie techniky, alebo sa naopak uchýlia k neúčinným/negatívnym maladaptívnym copingovým stratégiám.

Čo odporúčame psychológom?

Psychológovia by mali pracovať v multidisciplinárnych tímoch, viesť ľudí pri školeniach a konzultáciách v školách. Psychológovia by mohli rozšíriť svoju úlohu nad rámec priamej starostlivosti. Rozšíriť prístup k starostlivosti o tých, ktorí zvyčajne dobrovoľne nepožiadajú o pomoc odborníkov na duševné zdravie – takých, ktorí trpia napríklad stigmu z psychiatrických diagnóz či samotných lekárov.

Osveta v oblasti duševného zdravia je na Slovensku stále nedostatočne riešenou témou. Podľa nášho názoru je potrebné vzdelávať ďalších špecialistov, aby každý, kto potrebuje pomoc, sa mal na koho obrátiť.

V neposlednom rade je nevyhnutná včasná identifikácia problémov ľudí pomocou výskumov, akým je napríklad aj online dotazník z „VUDPaPáckej“ dielne, ktorí vypíňali rodičia počas prvých dvoch vln koronavírusovej pandémie a aktuálne prebieha tretia fáza výskumu edukácie detí. Netreba zabúdať aj na sekundárne dopady pandémie, ktoré by mohli mať napokon omnoho väčší dopad na psychické zdravie ľudí na Slovensku, ako aj na celom svete. *(použitá literatúra na vyžiadanie u autorky)*

VÚDPaP sa aj v tomto čase snaží o ďalšie zmapovanie faktorov, ktoré môžu ovplyvňovať psychickú pohodu a vnímanie rodičov a ich detí počas pandémie koronavírusu, aj s ohľadom na osoby z inokultúrneho prostredia. Preto Vás **chceme požiadať o vyplnenie alebo zdieľanie dotazníka Edukácia našich detí v čase mimoriadneho stavu (3. fáza)**, ktorý [nájdete TU](#).



Zostrihy webinárov, ktoré už odznali

Aktuálne trendy v diagnostike rizikového správania dospievajúcich



Obsahom webinára bol stručný teoretický vstup: rizikové správanie ako „živý koncept“, príklad a možnosti úprav neštandardizovanej diagnostiky, povedali sme si o screeningovej štandardizovanej diagnostike – VRSA (Výskyt rizikového správania v adolescencii), o rizikovom hraní digitálnych hier – DHDH (Dotazník hrania digitálnych hier) a tiež o možnostiach ich aplikácie.

[Zostrih nájdete TU.](#)

„Motivácia trochu inak“, pokračovanie II.



Naše v poradí tretie zážitkové neformálne vzdelávanie bolo zamerané hlavne na prácu s kockami. Po ochutnávke a úvodnom webinári, kde sme si predstavili rôzne pomôcky a nástroje podporujúce motiváciu, sme sa na našom treťom webinári venovali využitiu kociek v rôznych variantách s množstvom možností ich využitia vo vašej práci s deťmi, mladými ľuďmi, ale aj rodičmi a kolegami.

[Webinár si môžete pozrieť TU.](#)

Multidisciplinárna diagnostika - Kto je tu expert? II. časť

Koordinácia multidisciplinárneho tímu je dôležitým procesom, ktorý ovplyvňuje nielen úspešnosť fungovania samotného tímu, ale i dôveru klienta v systém služieb, podpory a starostlivosti. Aj preto vám prostredníctvom multidisciplinárnych vzhľadov a skúseností facilitátorov webinára prinášame inšpiráciu do praxe. Chceme vám ponúknuť niekoľko koordinačných princípov, procesov a metodík ako vhodne multidisciplinárne realizovať empatickú koordináciu, s ktorou môžete začať už zajtra. Ak ste sa webinára nemohli zúčastniť, [môžete si ho pozrieť TU.](#)



Nový webinár, ktorý pre vás pripravujeme

Špecifiká pre realizáciu dištančného poradenstva na krízových linkách



Kedy? 15.6.2021

Lektor: Silvia Bronišová

Anotácia: Dištančné poradenstvo má niekoľko foriem. Jednou z nich je telefonické poradenstvo, ktoré predstavuje pre klientov možnosť rýchlej, dostupnej, bezpečnej a anonymnej pomoci. Je dostupné pre všetky vekové kategórie, aj pre tie, ktoré majú akýkoľvek zdravotný problém, ktorí sa hanbia rozprávať o svojich problémoch tvárou v tvár, alebo sa za svoje problémy hanbia. Telefonické poradenstvo je samozrejme určené aj deťom a mladým ľuďom, ktorí o svojich problémoch nevedia, nechcú, prípadne nemôžu hovoriť so svojimi rodičmi. Každý hovor má svoje fázy, štruktúru, techniky.

Prihlasovací formulár zverejníme čoskoro na našom [Facebooku](#). Sledujte nás.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

VYPOČUJTE SI podcasty „Nahlas o deťoch“

Tínedžeri a pandémia – čo cítia a prežívajú?



“Počas pandémie pribudli prípady sebapoškodzovania tínedžerov, ale aj porúch príjmu potravy, závislosť od počítača a agresívne správanie,” tvrdí naša psychologička Beata Sedlačková. Aj o tom je podcast [Nahlas o deťoch](#).

Ako podporiť vývin reči u batolaťa?



Pred dvoma týždňami sme sa venovali vývinu reči u bábätka. Hovorili sme o tom, čo ho ovplyvňuje, aj o tom, ako s dieťaťom komunikovať. V tomto podcaste sme sa rozprávali o reči v období prvého až tretieho roka dieťaťa. [Vypočujte si podcast TU](#).



Vývin reči u predškôlaka

Ako by malo rozprávať dieťa vo veku 3 až 7 rokov? Aké hry, činnosti, knihy, môžu podporiť rozvoj jeho slovnej zásoby a ako by sme so starším dieťaťom mali komunikovať? [Podcast nájdete TU](#).

VYPOČUJTE SI podcasty „Odborne na slovíčko“

Úvod do špecifických porúch učenia



V podcaste ponúkame základné informácie o tom, čo sú špecifické poruchy učenia a ako sa najčastejšie prejavujú. Pri akých prejavoch je vhodné spozorovať, ako ich včas podchytiť a pracovať s nimi v školskom prostredí. [Podcast si môžete vypočuť TU.](#)

Budovanie a podpora spolupráce a komunikácie školského podporného tímu



Školské podporné tímy sú pomerne novým fenoménom v slovenskom školskom prostredí, spoluprácu medzi sebou a celým prostredím školy si postupne formujú a objavujú spôsoby ako komunikovať a vykonávať svoju prácu efektívne a nápomocne. [V podcaste](#) sme sa zamerali na to, prečo je spolupráca školského podporného tímu kľúčová, psychologička a lektorka mäkkých zručností Karolína Kurnická hovorila o efektívnej komunikácii a špeciálna pedagogička Stanislava Machajdíkova nám zdieľala skúsenosti ich školského podporného tímu.

Nenásilná komunikácia – prvá časť



V podcaste si vypočujeme prvú časť rozhovoru s Lenkou Fikarovou, lektorkou komunikácie, ktorá nám predstaví Nenásilnú komunikáciu. Hovorili sme o autorovi, princípoch, metódach, technikách a výhodách používania Nenásilnej komunikácie. [Podcast nájdete TU.](#)

Nenásilná komunikácia – druhá časť



V podcaste si môžete vypočuť druhú časť rozhovoru s Lenkou Fikarovou, lektorkou komunikácie, ktorá nám predstavila Nenásilnú komunikáciu. Plynulo sme pokračovali v rozhovore a dozvedeli sme sa, ako sa dá Nenásilná komunikácia využiť v rozhovore so žiakmi, rodičmi či učiteľmi, ako ju priniesť do života školy a kde sa o Nenásilnej komunikácii môžeme dozvedieť viac informácií. [Podcast si môžete vypočuť TU.](#)

Zaujalo nás...

5. ročník česko-slovenskej
vedeckej konferencie
KVALITA ŽIVOTA 2021



V dňoch 26. a 27.8.2021 sa na Inštitúte psychológie FF PU v Prešove uskutoční 5. ročník česko-slovenskej vedeckej konferencie KVALITA ŽIVOTA 2021 - s podtitulom „Kariéra, rodina a COVID-19“. Konferencia bude prebiehať v prezenčnej a online forme. Cieľom konferencie je vytvorenie priestoru pre interdisciplinárny dialóg odborníkov, ktorí sa venujú kvalite života a s ňou súvisiacim oblastiam ľudského bytia. Podtitul konferencie „Kariéra, rodina a COVID-19“ upriamuje pozornosť na kvalitu pracovného aj súkromného života jednotlivcov a najaktuálnejších spoločenských problémov, súvisiacich s pandémiou ochorenia COVID-19. Konferencia je pokračovaním v tradícii spájania rôznorodých vedeckých disciplín a poskytuje priestor pre diskusiu odborníkov (nielen) z oblasti psychológie, sociológie, sociálnej práce či ekonómie, z aspektu kvality života.

Prihlasovanie aktívnej účasti je otvorené do 30.6.2021. [Viac informácií nájdete TU.](#)



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

Zaujalo nás...

Podpora pri zavádzaní
povinného predprimárneho
vzdelávania



Od septembra 2021 začnú všetky päťročné deti plniť povinné predprimárne vzdelávanie. Časť z nich materské školy doteraz nenavštevovala a pre časť z nich je vyučovací jazyk materskej školy druhým, či dokonca cudzím jazykom. Ako pomoc a podporu pre materské školy, iné zariadenia predprimárneho vzdelávania, ako aj pre rodičov pri zvládaní tejto výzvy pripravili v [Štátnom pedagogickom ústave](#) dve publikácie:

- Povinné predprimárne vzdelávanie: Sprievodca cieľmi a obsahom, ktorá ponúka dobrý prehľad o tom, čo má byť v povinnom predprimárnom vzdelávaní obsiahnuté bez ohľadu na to, či prebieha v materskej škole alebo ako individuálne vzdelávanie.

[Nájdete TU.](#)

- Dieťa hovoriace iným jazykom: Možnosti kompenzačnej podpory v predškolskom vzdelávaní.

[Nájdete TU.](#)

Na tieto publikácie budú nadväzovať ďalšie materiály, vrátane priamej metodické podpory a vzdelávania pre učiteľky v materských školách.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

Knižné novinky



Učitel a syndrom vyhoření
 Autori: Robert Čapek, Irena
 Příkazská, Jiří Šmejkal
 Raabe, 2021

Medzi najčastejšie profesie, u ktorých hrozí syndróm vyhorenia, patria učitelia. Práve oni totiž často pristupujú k svojej práci s veľkým nadšením a zaujatím, avšak, ak sa nedočakajú adekvátnej odzvy a nepocítia úspech, strácajú motiváciu. Ich nadšenie slabne, postupne sa môže dostaviť únava, fyzické ťažkosti, či absolútna ľahostajnosť, ktoré už jasne signalizujú syndróm vyhorenia. Ako môže učiteľ rozpoznať prvotné príznaky a ako svojmu vyhoreniu predísť, sa dozviete v publikácii. Svoj pohľad na problematiku vyhorenia u učiteľa Vám ponúknu učiteľ a didaktik, psychológ a kouč.



Dospělé děti alkoholiků (Překročte bludný kruh minulosti)

Autorka: Janet Gering Woititz
Portál, 2021



Keď sa v 80. rokoch minulého storočia začala autorka zaoberať rodinami ľudí závislých na alkohole, vstupovala na neznáme územie a trvalo ešte niekoľko rokov, kým sa z jej knihy Dospelé deti alkoholikov stal bestseller. Janet Woititz dospela k určitým charakteristikám týchto ľudí. V dôsledku absencie rodičovskej vrelosti a jasne definovaných hraníc v detstve si napríklad nie sú istí tým, aké správanie je normálne, klamú v situáciách, kedy to vôbec nie je potrebné, posudzujú sa bez zľutovania, majú problémy s dôvernými vzťahmi, majú sklon buď k mimoriadnej zodpovednosti, alebo k mimoriadnej nezodpovednosti, sú impulzívne. Knihu, ktorá sa tieto osoby snaží podporiť v ich sebaúcte, možno využiť aj u detí z iných typov dysfunkčných rodín. Nie je pritom podstatné, koľko rokov tieto deti majú - dané vzorce pretrvávajú, kým sa z nich ich nositeľom nepodarí vyrásť. Vtedy tiež prekonajú začarovaný kruh a môžu svojim deťom odovzdať lepšie poslanstvo, než si z detstva odniesli ony sami. Janet Gering Woititz bola americkou psychologičkou a lektorkou špecializujúcou sa na prácu s dysfunkčnými jednotlivcami i rodinami.

Sledujte nás na [Facebooku](#).



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 53 Bratislava