

newsletter



● júl 2023

Informačný bulletin pre zamestnancov
v systéme výchovného poradenstva
a prevencie



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



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk

OBSAH č. 7/23

Úvodník	3
Dávame do pozornosti	3
50 rokov Diagnostického centra v Ružomberku	3
Aké novinky prinášajú národné projekty „Štandardy“ a „Usmerňovať pre prax“?	5
Realizačná fáza národného projektu „Štandardy“ a národného projektu „Usmerňovať pre prax“ bola ukončená	5
Úloha sociálneho pedagóga pri uplatňovaní desegregácie	5
Naďalej zverejňujeme odborné postupy	5
Odborné postupy a aktivity v kariérovej výchove a kariérovom poradenstve	5
Zverejnili sme dokument „Tvorba plánov profesijného rozvoja OZ v systéme poradenstva a prevencie“	6
Zverejňujeme podporné nástroje k príprave projektov	6
Nahliadnite do úseku nášho výskumu...	7
Prinesie pandémia COVID-19 pandémiu psychiatrických ochorení?	7
Sociálna opora ako nástroj podpory duševného zdravia a forma stratégie zvládania stresu, úzkosti či osamelosti	8
Pozrite si zozrieh z nášho webinára	10
TMT, PTU, SPAS a SMKZD - možnosti využitia s aktualizovanými normami	10
Vypočujte si podcasty „Nahlas o deťoch“	11
Zdieľate na sociálnych sieťach fotky svojich detí? 1. časť	11
Zdieľate na sociálnych sieťach fotky svojich detí? 2. časť	11
Pôjde vaše dieťa do letného tábora? 1. časť	11
Pôjde vaše dieťa do letného tábora? 2. časť	12
Zastavte sa s nami „Odborne na slovíčko“	12
Tvorba atestačného portfólia	12
Zaujalo nás...	13
Úprimná kniha o schizofrénii	13
Cesta: ukrajinské deti v českej škole	13
MEDIAGUIDE. Sprievodca témou duševného zdravia pre médiá	13
Biele miesta v inováciách a transfere technológií ako hlavná téma tohtoročnej COINTT konferencie	14
Knižné novinky	15
Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy	15
Puberta. Poradenstvo a psychoterapie orientované na vzťahovú väzbu s kazuistikami	15



Milí čitatelia,

naši „projektoví“ kolegovia zverejnili odborné postupy a aktivity v kariérovej výchove a kariérovom poradenstve, ako aj dokument **„Tvorba plánov profesijného rozvoja OZ v systéme poradenstva a prevencie“**, ktorý je určený riaditeľom poradenských zariadení a má slúžiť ako inšpirácia na uvažovanie nad vzdelávacími a rozvojovými potrebami zamestnancov a celého zariadenia. Rovnako by mal poslúžiť aj samotným odborným zamestnancom pri plánovaní svojho profesijného rozvoja. Naše kolegyně nám sprostredkovali svoje **dojmy z odbornej konferencie pod názvom KRUHY NA HLADINE**, ktorá sa konala pri príležitosti osláv 50. výročia založenia Diagnostického centra v Ružomberku, kde tiež **prezentovali svoj príspevok s názvom „Výskumné, odborné a metodické činnosti VÚDPaP pre špeciálne výchovné zariadenia“**, v ktorom okrem iného poskytli prehľad vybraných výskumných činností, diagnostických nástrojov, odborných činností a postupov, metodických činností, ktoré spájajú VÚDPaP a špeciálne výchovné zariadenia. **Ak ste sa nestihli prihlásiť na náš webinár „TMT, PTU, SPAS a SMKZD - možnosti využitia s aktualizovanými normami“**, v rámci ktorého sme prezentovali 4 diagnostické nástroje: Test cesty, Pamäťový test učenia, Dotazník sebapoňatia školskej úspešnosti detí, Škála miesta kontroly Zemanová Dolejš, **môžete si ho pozrieť v zostrihu**. Kolegovia z úseku výskumu sa s nami podelili o príspevok s názvom **„Sociálna opora ako nástroj podpory duševného zdravia a forma stratégie zvládania stresu, úzkosti či osamelosti“** a ich ďalší kolega si zasa vo svojom príspevku kladie otázku: **„Prinesie pandémia COVID-19 pandémiu psychiatrických ochorení?“** Vypočujte si **naše podcasty „Nahlas o deťoch“**, ktoré sa okrem iného venujú aj aktuálnej téme **detských letných táborov**, zastaviť sa s nami tiež môžete **„Odborne na slovíčko“**, kde si povieme niečo o **tvorbe atestačného portfólia** a v závere na vás čakajú **knižné novinky**.

Príjemné čítanie.

Dávame do pozornosti



50 rokov Diagnostického centra v Ružomberku

Dňa 16. júna 2023 sa pri príležitosti osláv 50. výročia založenia Diagnostického centra (DC) v Ružomberku konala odborná konferencia pod názvom KRUHY NA HLADINE. Konferenciu v aule sv. Jána Pavla II. slávnostne otvoril rektor Katolíckej univerzity v Ružomberku doc. Ing. Jaroslav Demko, CSc. Na aktuálne riziká a potreby detí v úvodnom príspevku poukázali PhDr. Jaroslav Rakučák Dis., PhD. a Mgr. Dušan Schnierer. Následne bola formou deťmi komentovaného videopríspevku predstavená história a súčasnosť oslavujúceho špeciálneho výchovného zariadenia (ŠVZ). Doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD. predniesol príspevok „Vychovávateľ, duša prevýchovy“, kde poukázal na dôležitosť role vychovávateľa aj na základe vlastných dlhoročných praktických skúseností. Online formou sa uskutočnila prednáška prof. PaedDr. Vladimíra Labátha, PhD., v ktorej sa venoval práci s deťmi a mládežou s poruchami správania a nastolil aj viaceré otázky a dilemy, ktorým čelí prax v súčasných ŠVZ. **Pracovníčky VÚDPaP PhDr. Eva Smíková, PhD. a Mgr. Zuzana Vojtová predniesli príspe-**

vo „Výskumné, odborné a metodické činnosti VÚDPaP pre špeciálne výchovné zariadenia“, v ktorom poskytli prehľad vybraných výskumných činností, diagnostických nástrojov, odborných činností a postupov, metodických činností, ktoré spájajú VÚDPaP a ŠVZ, načrtli výzvy na hľadanie spoločných riešení pri optimalizácii cesty dieťaťa „do“ a „z“ ŠVZ. Doc. Juraj Holdoš PhD. z domácej akademickej pôdy referoval o najnovších výsledkoch výskumu EU KIDS Online Slovensko zameraných na šikanovanie a kyberšikanovanie. Emotívne pôsobili autentické príbehy bývalých klientov DC.



Nasledovala slávnostná časť konferencie, JUDr. Ľubomír Kubáň odovzdal ceny primátora mesta: PhDr. PaedDr. Dušanovi Galbavému, PhD., Ing. Pavlovi Kubovi, Mgr. Jozefovi Novákovi a riaditeľke DC Mgr. Márii Peťovej. Mgr. Mária Peťová a PhDr., PaedDr. Dušan Galbavý, PhD., následne odovzdali ďakovné listy súčasným a bývalým zamestnancom DC. Kulisou osláv bola aj aukcia výtvarných diel klientov DC, ktoré vytvorili v spolupráci s akademickým maliarom Miroslavom Bezákom. Poobedňajší program sa uskutočnil v priestoroch DC - prehliadka zariadenia, športové aktivity.

Vzhľadom na oslavy 50 rokov zariadenia sa účastníci z vydanej brožúrky, ako aj informácií prednesených na konferencii dozvedeli, že Detský diagnostický stav vznikol 1.1. 1973 a v marci 1973 boli do neho prijaté prvé deti, v roku 1974 bol zavedený systém hodnotenia správania, ktorý vypracoval Mgr. Stanislav Fila a neskôr ho prepracoval PhDr. Vladimír Štefanko. V r. 1987 boli zavedené komunitné stretnutia pod vedením PhDr. M. Zacharovského, spočiatku bez detí, formou diskusií a prednášok s odborníkmi, prvá komunita s deťmi bola v r. 1987. Súčasťou DC bola aj materská škola, základná a osobitná škola. V r. 2017 bol zavedený ŠVP pre deti s poruchami správania. Pod vedením súčasnej riaditeľky DC Mgr. Márie Peťovej sa DC zrevitalizovalo, má nové multifunkčné ihrisko, zrekonštruovanú telocvičňu, kotolňu, využíva rýchlejší internet a ako jedno z mála zariadení bolo otvorené aj počas pandémie COVID.



DC Ružomberok je v súčasnosti školské zariadenie internátneho typu pre deti druhého stupňa ZŠ a ŠZŠ s nepretržitou prevádzkou. **Poskytuje diagnostickú, psychologickú, psychoterapeutickú, výchovno-vzdelávaciu starostlivosť deťom na základe:**

- a) žiadosti zákonného zástupcu dieťaťa,
- b) neodkladného alebo výchovného opatrenia, nariadeného súdom.

Diagnostické centrum:

- a) zabezpečuje diagnostiku deťom s narušeným alebo ohrozeným psychosociálnym vývinom s cieľom určenia ďalšej vhodnej výchovno-vzdelávacej, resocializačnej alebo reedukačnej starostlivosti,
- b) vypracúva diagnostické správy o dieťati a individuálny reedukačný program,
- c) vypracúva odporúčanie o umiestnení dieťaťa po ukončení pobytu.

Pobyt dieťaťa v DC trvá nevyhnutne potrebný čas na stanovenie diagnostiky, spravidla tri mesiace, alebo počas trvania neodkladného a výchovného opatrenia.

Vzhľadom k tomu, že VÚDPaP od januára metodicky usmerňuje aj všetky ŠVZ, oceňuje spoluprácu s Mgr. Máriou Peťovou, ktorá je aktívna aj ako členka Metodologickej rady VÚDPaP. Veríme, že spoločné ciele a výzvy načrtnuté na konferencii bude VÚDPaP v spolupráci aj s DC Ružomberok riešiť v prospech detí, ktoré to potrebujú.



Aké novinky prinášajú národné projekty „Štandardy“ a „Usmerňovať pre prax“?

Realizačná fáza národného projektu „Štandardy“ a národného projektu „Usmerňovať pre prax“ bola ukončená

31.5. 2023 bola ukončená realizačná fáza národných projektov realizovaných VÚDPaP, avšak aj naďalej zverejňujeme výstupy vytvorené v rámci oboch projektov. Zariadenia poradenstva a prevencie, ako aj ďalšie relevantné organizácie získajú online „balíčky“ s prehľadom vytvorených výstupov, ktoré budeme pripravovať a rozposielať v priebehu leta.

Úloha sociálneho pedagóga pri uplatňovaní desegregácie

Dokument sa venuje aktuálnej téme desegregácie v škole, pričom sa špecificky zameriava na úlohy sociálneho pedagóga ako člena školského podporného tímu. Okrem základných rámcov inklúzie a desegregácie sa v dokumente venujeme bariéram desegregácie a postupu pri rozvoji školy smerom k desegregácii. Nechýbajú ani praktické kapitoly, v ktorých ponúkame tipy na preventívne aktivity, prácu s postojmi, podporu v školských i mimoškolských aktivitách, a ďalšie.

V dokumente nájdete:

- Návrh, ako vytvoriť plán desegregácie
- Odporúčania pre multidisciplinárnu spoluprácu pri jeho realizovaní
- Námety na prácu s rodinou, triedou, rovesníckou skupinou, a i.
- Príklady dobrej praxe

Dokument nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).

Odborné postupy a aktivity v kariérovej výchove a kariérovom poradenstve

Vytváranie predpokladov pre uplatnenie sa v budúcom svete potrebujú všetky deti už od najranejšieho veku, bez ohľadu na ich sociálne prostredie, zdravotné či iné znevýhodnenia.

- [Kariérová výchova a kariérové poradenstvo pre žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia](#)
- [Kariérové poradenstvo pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami](#)
- [Deti a mladiství s problémami v kariérovom vývine \(nerozhodnosť pri voľbe strednej školy\)](#)
- [Portfólio zručností ako nástroj kariérovej výchovy detí v materských školách](#)

Zároveň pokračujeme v podpore sieťovania a zdieľania materiálov pre absolventov a absolventky inovačných vzdelávaní v kariérovej výchove.



Nadalej zverejňujeme odborné postupy

- Odborný postup Žiak so zrakovým postihnutím v edukačnom procese (z pohľadu odborného zamestnanca) nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).
- Odborný postup Dieťa so zrakovým postihnutím v edukačnom procese (z pohľadu odborného zamestnanca) nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).
- Odborný postup Žiak so zrakovým postihnutím v edukačnom a poradenskom procese (príprava na maturitnú skúšku) nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).
- Odborný postup Dieťa choré alebo zdravotne oslabené v edukačnom aj poradenskom procese nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).
- Plagát k OP Dieťa choré alebo zdravotne oslabené v edukačnom aj poradenskom procese nájdete na [TOMTO ODKAZE](#).



Zverejnili sme dokument „Tvorba plánov profesijného rozvoja OZ v systéme poradenstva a prevencie“

Materiál je určený riaditeľom poradenských zariadení a má slúžiť ako inšpirácia na uvažovanie nad vzdelávacími a rozvojovými potrebami zamestnancov a celého zariadenia. Rovnako by mal poslúžiť aj samotným odborným zamestnancom pri plánovaní svojho profesijného rozvoja.

V dokumente nájdete:

- Návrh štruktúry Plánu profesijného rozvoja
- Odporúčania pre obsahy vzdelávania OZ
- Inšpirácia pre rozvoj OZ v praxi

**Dokument nájdete
na
[TOMTO ODKAZE.](#)**

Zverejňujeme podporné nástroje k príprave projektov

Pri skvalitňovaní poradenskej starostlivosti je získanie finančných prostriedkov nad rámec štátneho rozpočtu jednou z možností, ako si vedia zariadenia poradenstva a prevencie a špeciálne výchovné zariadenia naplniť potreby svojho inštitucionálneho rozvoja a pružne reagovať na možné systémové zmeny, ako aj na neočakávané krízové a spoločensko-politické situácie. VÚDPaP v rámci národného projektu „Štandardy“ pripravil viacero podporných nástrojov pre získavanie financií prostredníctvom projektov a ich manažovanie - metodiku, inšpiratívne návrhy i vzorové dopytovo orientované projekty.

**Nájdete ich
na
[TOMTO ODKAZE.](#)**



**USMERŇOVAŤ
PRE PRAX**

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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



**ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT**

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



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

Nahliadnite do úseku nášho výskumu...

Prinesie pandémia COVID-19 pandémiu psychiatrických ochorení?

(Ivan Belica)

COVID-19 priniesol okrem početných úmrtí a dlhodobých somatických problémov aj problémy v oblasti duševného zdravia detí i dospelých. Téma duševného zdravia v spojitosti s COVID-19 je venovanej pomerne veľa pozornosti, okrem bežnej populácie sa sledujú aj súbory ľudí s rôznym druhom psychiatrickej záťaže (depresie, schizofrénie, autizmu a podobne). Ale jedna skupina je, zdá sa, prehliadaná. Ide o tehotné matky, ktoré prekonali COVID-19. Vystáva tu dôležitá otázka, či toto ochorenie v tehotenstve môže negatívne ovplyvniť nielen matku samotnú, ale aj, a najmä, vývin plodu. V roku 1964 zaplavilo USA vírusové ochorenie, zvané rubeola. Okrem iného postihlo aj tehotné matky, následkom čoho sa narodilo 20-30 tisíc novorodencov s tzv. vrodeným rubeolovým syndrómom, ktorý sa môže prejavovať somaticky rôzne - ako narušenie sluchu, zraku, ochorenie srdca, kostí a podobne. Psychiatricka Stella Chessová vyšetrila 243 takýchto detí, keď dosiahli predškolský vek a zistila, že u týchto detí je výrazne vyšší výskyt prejavov autizmu ako u detí, ktoré počas vnútromaternicového vývinu neboli zasiahnutí rubeolou. Vystala preto otázka, či infekcia v tehotenstve nespôsobila narušenie vývinu plodu, ktoré by napokon viedlo k autizmu. Neskôr sa začali realizovať výskumy, ktoré sledovali vplyv rôznych typov infekčných ochorení (bakteriálnych, vírusových a ďalších), ktoré matka prekonala počas tehotenstva, na výskyt psychiatrickej záťaže u ich detí, ktoré boli v tehotenstve tejto infekcii skrze matku vystavení. Najčastejšie sa skúmalo, či táto prenatálna infekcia zvyšuje riziko, že potomok bude mať autizmus alebo schizofrénii. Ukázalo sa, že odpoveď nie je jednoduchá, ale závisí od veľa faktorov. Dôležité napr. je, o aký typ infekcie ide, či sa jedná o vírus, baktériu, parazítov a podobne. Ďalej, dôležité je, v akej fáze tehotenstva matka ochorenie prekonala. Významnú rolu hrá aj genetická predispozícia matky ako aj plodu. Mnohé ďalšie faktory, ktoré do hry vstupujú, zatiaľ ani nie sú známe. Vo všeobecnosti sa ale dá povedať, že za určitých okolností, resp. podmienok alebo spolupôsobiacich faktorov, infekčné ochorenie, ktoré matka v tehotenstve prekoná,

zvyšuje riziko, že dieťa bude mať autizmus, schizofrénii, prípadne iné psychiatrické ochorenie. Tieto zistenia podporovali aj pokusy na zvieratách, kedy gravidným samiciam podávali napodobeniny vírusov a baktérií a sledovali, či to po narodení bude mať vplyv na správanie potomkov. Opakovane sa zistilo, že títo potomkovia majú zvýšený výskyt príznakov podobných autizmu alebo schizofrénii. Tiež sa skúmalo, akým spôsobom matkino ochorenie ovplyvnilo plod. Ukázalo sa, že infekcia podnecuje imunitný systém matky, ktorý na to reaguje vyplavením určitých látok, ktoré prechádzajú placentou a ovplyvňujú vývin mozgu plodu.

Otázkou teraz zostáva, či to, čo sme doteraz uviedli, platí aj pre COVID-19. Na Slovensku nie sú známe štatistiky, koľko žien prekonalo v tehotenstve toto ochorenie. V USA od vypuknutia pandémie do júla 2022 zaznamenali 225 000 takýchto prípadov. Doposiaľ sa realizovalo niekoľko málo výskumov, či deti prenatálne vystavené COVID-19 majú určité neurovývinové oneskorenia alebo narušenie v rámci prvého roku života. Tieto výskumy majú zatiaľ svoje metodologické nedostatky a ich výsledky zatiaľ nedávajú jasnú odpoveď. Na základe toho, čo vieme o pôsobení a účinku iných druhov infekcií pôsobiacich v tehotenstve, a na základe doteraz známych faktov o COVID-19 a jeho pôsobení v tehotenstve, vieme vysloviť minimálne určitú hypotézu, či bude alebo nebude zvyšovať riziko psychiatrických ochorení u potomkov.



Oveľa viac o tejto téme, ako aj to, či COVID-19 prekonaný počas tehotenstva má alebo nemá predpoklady viesť k zvýšenému výskytu psychiatrickej záťaže v populácii, **nájdete v článku nášho kolegu Ivana Belicu, ktorý teraz vyšiel v časopise Česká a slovenská psychiatrie a celý je voľne k dispozícii [TU](#).**

Belica, I., Szadvári I., Babinská K.: COVID-19 V TEHOTENSTVE - RIZIKOVÝ FAKTOR VZNIKU PORÚCH AUTISTICKÉHO A SCHIZOFRENICKÉHO SPEKTRA U POTOMKOV? Česká a slovenská Psychiatrie 2023;119



Sociálna opora ako nástroj podpory duševného zdravia a forma stratégie zvládania stresu, úzkosti či osamelosti

(Nikoleta Kuglerová a Robert Tomšík)

Sociálne kruhy, v ktorých fungujeme alebo ktorých sme súčasťou dokážu mať významný vplyv na naše duševné zdravie a pohodu. Viaceré výskumy potvrdili vzťah medzi sociálnou oporou, prežívanou úzkosťou, zvládaním stresu a pocitom osamelosti. Sociálna opora zároveň predstavuje jednu z aktívnych vyrovnávacích stratégií v náročných situáciách. Pôsobí pozitívne nielen na naše duševné zdravie, ale aj na naše fyzické zdravie.



Ako sociálnu oporu môžeme chápať práve podporu prostredníctvom našich sociálnych väzieb či vzťahov s ďalšími ľuďmi, či už na úrovni jednotlivcov, menších skupín, či širšej komunity. Môžu to byť napríklad naše vzťahy v rodine, priateľstvá, pracovné vzťahy, vzťahy, ktoré si tvoríme v škole, v rôznych spolkoch či športe. Patria sem aj susedské vzťahy, komunity, spolky, či organizácie, ktorých sme aktívnou súčasťou. To, aby mohli byť tieto vzťahy vnímané ako forma sociálnej opory je potrebné, aby napĺňali úlohu blízkosti, podpory, pocitu bezpečia. V súvislosti s týmto, ako aj výskumy preukázali, je omnoho dôležitejšia práve kvalita týchto vzťahov, a nie ich kvantita. Môže to však do istej miery závisieť aj od vývojovej fázy jedinca, ktorý oporu dostáva, resp. prijíma. Napríklad v rannej dospelosti a v detstve je dôležitejšia rodičovská opora, no neskôr v dospelosti už takúto silnú úlohu nezastupuje. Naopak, v dospelosti sú pre jednotlivca prínosnejšie práve priateľské či partnerské vzťahy, alebo vzťahy s rovesníkmi. Zdroje sociálnej opory môžu byť nielen blízke osobné vzťahy, ale aj formálne systémy podpory ako napríklad pracovníci v zdravotníctve, či rôzne podporné skupiny. Osoby s kvalitnejšími sociálnymi väzbami majú aj nižšiu tenden-

ciu zapájať sa do rizikového správania, majú nižšiu tendenciu hodnotiť sa negatívne. Sociálna opora pôsobí pozitívne aj na osoby, ktoré majú chronické ochorenia alebo sa dlhodobo liečia a to tým, že zvyšuje tendenciu dodržiavať liečbu. V rámci fyzického zdravia pôsobí sociálna opora pozitívne na lepšiu imunitnú funkciu, menej kardiovaskulárnych ochorení, alebo schopnosť rýchlejšie sa zotaviť po chorobe či operácii.

Môže mať formu emocionálnej podpory - teda trávenie času spoločne, poskytovanie rady a pomoci, útechy, pochopenia v náročných situáciách či ťažkých časoch, vypočutie si a možnosť zdôveriť sa. Ďalej praktickú, resp. inštrumentálnu formu opory, ktorou sa rozumie pomoc pri praktických veciach, napríklad s úlohami, financiami, starostlivosťou o deti, a pod. Tretiu formu tvorí informačná opora vo forme poskytnutia rady alebo informácií, ktoré môžu pomôcť vyriešiť problém alebo pri rozhodovaní. Emocionálna opora je obzvlášť dôležitá, hlavne na zníženie stresu či úzkosti, a inštrumentálna opora na zlepšenie celkovej duševnej pohody. Rôznorodé typy vzťahov vieme následne využívať podľa potreby v rôznych situáciách, podľa aktuálnej potreby alebo životnej situácie jedinca. Sociálna opora je obzvlášť dôležitá u detí, nakoľko pomáha rozvíjať pozitívne, resp. aktívne spôsoby zvládania negatívnych situácií či emócií a rozvinúť tak potrebnú formu emočnej regulácie ako aj sebaobrazu, schopnosť riešiť problémy alebo v prípade potreby vedieť vyhľadať pomoc. U starších ľudí alebo u detí či dospelých s chronickými ochoreniami zas pomáha znižovať pocity osamelosti a izolácie. V zahraničí sa už dlhšie diskutuje možnosť zlúčenia napríklad starostlivosti o deti so starostlivosťou o seniorov, ako tomu bolo aj v rámci viacgeneračných rodín. Výskumy preukázali, že spolupráca seniorov a detí pri vzájomnej starostlivosti pomáha zlepšovať okrem medziľudských vzťahov aj medzigeneračné problémy, či komunikáciu. Na jednej strane majú deti pozitívny zážitok z času stráveného so seniormi, a na druhú stranu majú seniori pri spolupráci na starostlivosti o deti nižší pocit osamelosti a zároveň sa zvyšuje aj ich sebahodnota, nakoľko sa cítia pre spoločnosť opäť prínosnými. Zvyšuje sa tým aj ich individuálna duševná pohoda, a zároveň takto vytvorené sociálne väzby dokážu byť omnoho prehĺbenejšie, nakoľko má dieťa možnosť byť v intenzívnejšom a kvalitnejšom kontakte s druhou osobou, ako keď je za celú skupinu v škôlke zodpovedná jedna vychovávajúca osoba.



Na úzkosť a stres pôsobí tým, že poskytuje emocionálnu podporu, pomáha regulovať emócie, poskytuje pocit spolupatričnosti a bezpečia, či pomoci. Všetky tieto aspekty pozitívne vplývajú na schopnosť zvládať stresové situácie, či znižovať mieru úzkosti. V rámci longitudinálnej štúdie zistili, že osoby so silnejšími sieťami sociálnej opory mali v priebehu času nižšie symptómy úzkosti. Naopak, absencia sociálnej opory spôsobovala, že sa jedinci vyrovnávali s náročnými situáciami skôr formou vyhýbania či rizikového správania. Zároveň pozitívne pôsobí aj na zníženie pocitu osamelosti, hlavne prostredníctvom poskytovania emocionálnej podpory, pocitu spolupatričnosti, či spoločnosti. Vzťahy, ktoré vnímali osoby ako pozitívne a podporné boli príznačné práve dôverou, porozumením, empatiou. Podporovanie a udržiavanie takýchto vzťahov je efektívne naprieč priamymi medziľudskými kontaktmi, ale aj komunitnými vzťahmi, či vzťahmi vyšších spoločenských štruktúr. Niektoré výskumy sa už zameriavajú na skúmanie intervencií či stratégií s cieľom zvýšiť individuálnu alebo komunitnú pohodu a spolupatričnosť. Takéto intervencie vedia byť nápomocné pri zlepšovaní duševnej pohody, a to práve tým, že podporujú budovanie si posilňujúcich vzťahov, ako aj rozšírenie kvalitných medziľudských vzťahov, či všeobecne sociálnej opory. Ako významné sa ukázali práve prvky z kognitívno-behaviorálneho prístupu a prístupu zameraného na emócie, či prístupu zameraného na súcitiť a sebasúcitiť.



Dôležité je zohľadniť však aj kultúrne rozdiely v rôznych krajinách, ktoré majú presah aj na to, ako ľudia v jednotlivých krajinách niekedy rozdielne vnímajú sociálnu oporu alebo jej funkciu. Rozdiely sú medzi kolektivistickými (ázijské krajiny) a individualistickými (západné krajiny) kultúrami. Pre kolektivistické je dôležitá podpora od skupiny, ktorej členmi sa definujeme (tzv. ingroup),

ako napr. rodina, blízki či priatelia, a pre individualistické zas od skupiny, ktorej súčasťou sa neidentifikujeme (tzv. outgroup) a teda známosti či vzťahy v práci. V kolektivistickej kultúre sa sociálna opora vyhľadáva s cieľom emočnej podpory a regulácie, pričom v individualistických kultúrach je zameraná skôr na pomoc pri riešení problémov. Čo sa týka rozdielov medzi krajinami Európy, pre ľudí v Nemecku a Grécku a Anglicku je dôležitá opora zo strany rodiny, v Británii a Čechách zas opora od priateľov, a v Írsku od komunity. Väčší dôraz na emocionálnu podporu kladú ľudia v Taliansku, a v Španielku zas na inštrumentálnu podporu.

V našom výskume v slovenskom kontexte sa nám preukázali nasledovné formy podpory ako potrebné. Sociálna podpora od rodiny pôsobí na celkovú duševnú pohodu jednotlivca, pomáha znižovať úzkosť, predchádzať sociálnej a emocionálnej osamelosti, no najviac pôsobí na prežívanie a vnímanie stresu. Sociálna opora od blízkej osoby pozitívne pôsobí taktiež na prežívanie všeobecnej duševnej pohody, na znižovanie úzkosti, vnímaného stresu, a predchádza emocionálnej osamelosti. Najviac však pomáha predchádzať sociálnej osamelosti. Sociálna opora zo strany priateľov dokáže tiež pozitívne vplývať na vnímanú duševnú pohodu, nie však v takej miere ako sociálna opora od rodiny či blízkej osoby. Ak vnímame nižšiu mieru sociálnej opory, môže to zvyšovať prežívanie úzkosti, stresu a osamelosti. Naopak, ak vnímame vyššiu mieru sociálnej opory, znižuje sa aj prežívaná úzkosť, stres či osamelosť. Rozširovaním kvalitnej siete sociálnej opory sa zvyšuje aj vnímaná a subjektívne prežívaná duševná pohoda. Sociálna opora sa ukázala ako významný prediktor stresu a sociálnej osamelosti, pričom kvalita sociálnej opory od blízkej osoby predpokladá úroveň sociálnej osamelosti, a kvalita sociálnej opory od rodiny predpokladá úroveň stresu a schopnosť zvládať ho. Vyhľadávanie sociálnej opory ako forma aktívneho mechanizmu zvládania záťažových situácií, stresu, úzkosti či osamelosti preukazuje pozitívnejší vplyv na zdravie.



Pozrite si zosrih z nášho webinára

TMT, PTU, SPAS a SMKZD - možnosti využitia s aktualizovanými normami



Pripravili sme pre vás zosrih z webinára „TMT, PTU, SPAS a SMKZD - možnosti využitia s aktualizovanými normami.“

Počas webinára sme prezentovali 4 diagnostické nástroje:

1. Test cesty
2. Pamäťový test učenia
3. Dotazník sebapoňatia školskej úspešnosti detí
4. Škála miesta kontroly Zemanová Dolejš.

Tieto nástroje prešli štandardizáciou alebo overením a boli k nim vytvorené nové normy na súčasnej populácii detí v ZŠ. Hlavným cieľom webinára bude predstavenie noriem a možností ich využitia.

Ak ste sa webinára nemohli zúčastniť, môžete si ho pozrieť [TU](#).



VYPOČUJTE SI PODCASTY — NAHLAS O DEŤOCH



Zdieľate na sociálnych sieťach fotky svojich detí? 1. časť

Mnohí rodičia majú tendenciu zdieľať na sociálnych sieťach takmer všetko o svojich deťoch, no častokrát si neuvedomujú dôsledky. V zahraničí sa už v tejto súvislosti skloňuje pojem sharenting. [V podcaste](#) sa o tejto téme rozprávame so psychológom Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie Mgr. Michalom Božíkom.



Zdieľate na sociálnych sieťach fotky svojich detí? 2. časť

[V podcaste](#) sa vraciame k téme sharentingu. Mnohí rodičia majú totiž tendenciu zdieľať na sociálnych sieťach takmer všetko o svojich deťoch, no častokrát si neuvedomujú dôsledky. Čo robiť, ak chceme na internete spätne skontrolovať už zverejnené fotky či videá svojich detí?



Pôjde vaše dieťa do letného tábora? 1. časť

Letné prázdniny sú tu, a tak budeme spolu [v podcaste](#) vyberať letný detský tábor. Povieme vám, ktoré tábory rozhodne nie sú vhodné a čo treba zohľadniť, ak chcete vybrať ten najlepší. Radí psychologička Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie PhDr. Eva Smiková, PhD.





Pôjde vaše dieťa do letného tábora? 2. časť

V prvej časti nášho podcastu sme sa venovali výberu letného tábora. Už vieme, kedy pre naše dieťa tábor nie je vhodný. V druhej časti **budeme hovoriť o tom,** ako zabrániť detskej táborovej šikane a pozrieme sa aj na denné tábory. Radí psychologička Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie PhDr. Eva Smiková, PhD.



Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



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

Zastavte sa s nami



odborne
NA SLOVÍČKO



Tvorba atestačného portfólia

V podcaste sa budeme venovať atestačným portfóliám odborných a pedagogických zamestnancov. Hostkou je psychologička PhDr. Eva Smiková, PhD., ktorá vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie pracuje ako vedecko-výskumná pracovníčka a tiež je vedúcou pracovníčkou úseku pre metodickú činnosť a usmerňovanie. Dozviete sa, za akým účelom sa vypracováva atestačné portfólio a z čoho sa podľa aktuálneho znenia zákona atestácia skladá. Povieme si aj príklady dokladov na preukázanie profesijných kompetencií a priblížime si podporný odborný materiál pre zamestnancov v systéme poradenstva a prevencie k tvorbe atestačného portfólia, ktorý vyšiel z dielne Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie.



Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja 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

Zaujalo nás...

Úprimná kniha o schizofrénii

Bez správnych informácií nemôžeme robiť správne rozhodnutia. Táto veta platí v každej oblasti našich životov. Špeciálne ale v prípade schizofrénie - ochorenia, ktoré je priam opradené rôznymi mýtmi, polopravdami a predsudkami. [Web stránka venovaná schizofrénii](#) prináša úplne novú knihu pre rodiny ľudí žijúcich so schizofrénomou, v ktorej nájdete komplexné informácie pripravené s odborníkmi a tiež skúsenosti rodín pacientov so schizofrénomou.

Knihu si môžete prelistovať priamo na web stránke alebo si ju stiahnuť ako PDF.



Cesta: ukrajinské deti v českej škole

Nielen učiteľom je určený nový dokument Cesta, ktorý zachytáva príbehy troch základných škôl v Ostrave, Karlových Varoch a Chomutove a ich úspešných snáh o integráciu detí z Ukrajiny. Dokument vznikol v spolupráci Národného pedagogického inštitútu Českej republiky (NPI ČR) a Ministerstva školstva, mládeže a telovýchovy. [Film si môžete pozrieť aj online.](#) Okrem filmu bola predstavená aj publikácia s názvom Cesta: ukrajinské deti v českej škole, ktorá obsahuje rozhovory s aktérmi filmu a okrem iného ponúka aj konkrétne tipy do výučby v heterogénnej triede, informácie o spolupráci s UNICEF a NPI ČR a príbehy ukrajinských detí i rodičov.



MEDIAGUIDE. Sprievodca témou duševného zdravia pre médiá

[Liga za duševné zdravie](#) sa podľa vlastných slov rozhodla preložiť už existujúci, mimoriadne obsiahly a kvalitne spracovaný „Mediaguide“ zostavený v Čechách odborníčkami a odborníkmi z Národného ústavu duševného zdravia. S ich dovoľením materiál preložili, prispôbili slovenským reáliám, doplnili o informácie z nášho prostredia a odovzdali ho slovenskej mediálnej obci ako voľne dostupný zdroj informácií a rád, ako o duševnom zdraví informovať aj slovenskú širokú verejnosť.



Sprievodcu nájdete [TU](#).





NAJVÄČŠIE PODUJATIE NA SLOVENSKU
S MEDZINÁRODNOU ÚČASŤOU VENOVANÉ
TÉME TRANSFERU TECHNOLOGIÍ

HLAVNÁ TÉMA COINTT:

BIELE MIESTA V INOVÁCIÁCH A TRANSFERE TECHNOLOGIÍ

24. – 25. 10. 2023
BRATISLAVA

Biele miesta v inováciách a transfere technológií
ako hlavná téma tohtoročnej COINTT konferencie

COINTT (Cooperation Innovation Technology Transfer) je odborná konferencia s medzinárodnými účastníkmi. Ide o najväčšie podujatie na Slovensku venované transferu technológií, právam duševného vlastníctva, inováciám a podpore podnikania, ktoré bude aj tento rok významnou súčasťou konferenčnej jesene. Dvojdňové podujatie privíta hostí z radov akademikov, vedecov, vedcov, pracovníkov, podnikateľov, zástupcov neziskových organizácií a podnikateľských asociácií zo Slovenska i zahraničia.

Tento ročník podujatia sa bude zaoberať otázkou, ako vyplniť „biele miesta“ v oblasti transferu technológií, čo sa týka praxe. To je totiž i hlavný odkaz aktuálneho ročníka najväčšieho podujatia organizovaného Centrom transferu technológií pri CVTI SR (CTT CVTI SR). „Konferencia poskytne priestor pre diskusiu a výmenu názorov medzi odborníkmi na ochranu duševného vlastníctva, transferu technológií, inovácií a prepájania akademického a komerčného sveta,“ približuje Miroslav Kubiš, vedúci Odboru transferu technológií CVTI SR.

*Kľúčové témy odznejú počas
dvojdňovej (24. - 25. 10. 2023)
konferencie formou
zaujímavých prednášok,
prezentácií a panelových
diskusí.*



02 4342 0973

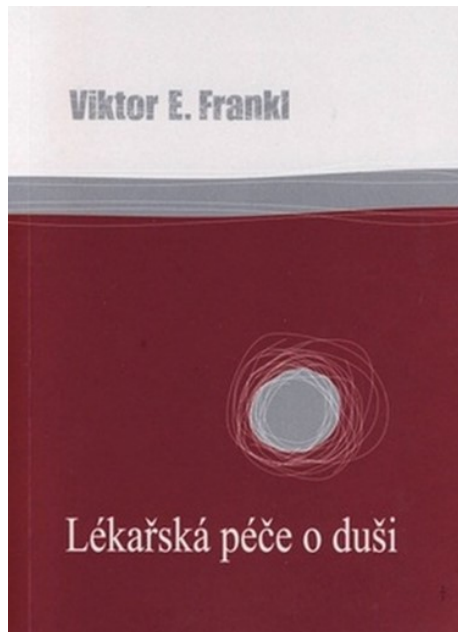


sekretariat@vudpap.sk



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

Knižné novinky



Lékařská péče o duši. Základy logoterapie a existenciální analýzy
Autor: Viktor E. Frankl
Cesta, 2023

Kniha je základným dielom tzv. logoterapie, čo je liečba zmyslom. Logoterapia ako moderná psychoterapeutická metóda je v tomto diele najsystematickejšie a najinštruktívnejšie vyložená vo všeobecnom aj špecifickom pláne, a kniha je najlepším pracovným úvodom do nej.



Puberta. Poradenstvo a psychoterapie orientované na vzťahovú väzbu s kazuistikami
Autor: Karl Heinz Brisch
Vydavateľstvo F, 2023

Ako mladiství a ich vzťahové osoby hľadajú rovnováhu medzi potrebou väzby, odpútavania sa a autonómie. Brisch na základe teórie vzťahovej väzby a podrobných terapeutických príkladov opisuje možnosti včasnej pomoci a formy intervencií pre adolescentov a ich vzťahové osoby.

Sledujte nás.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



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