

newsletter



● február 2024

Informačný bulletin pre zamestnancov
v systéme výchovného poradenstva
a prevencie



Photo by MART PRODUCTION: <https://www.pexels.com>

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



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk

OBSAH Č. 2/24

Úvodník	3
Dávame do pozornosti	3
Digitálny portál e-poradenstvo bude užívateľom šetriť čas i námahu	3
V prevencii je dôležité pôsobiť nielen na kognitívnu zložku, ale najmä na postoje žiakov a študentov (rozhovor)	4
Tím národného projektu Duševné zdravie a prevencia hľadá nových kolegov. Pridáte sa?	4
Profesijný rozvoj pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov	5
Nahliadnite do úseku nášho výskumu...	6
Sebasúcit, duševné zdravie a menšinový stres	6
Vypočujte si podcasty „Nahlas o deťoch“	9
Poruchy správania u detí	9
Poruchy príjmu potravy u detí 1. časť	9
Poruchy príjmu potravy u detí 2. časť	9
Emocionálne bezpečie - prečo je také dôležité?	10
Prečo naše deti menej spia?	10
Zaujalo nás...	11
Ako rozpoznať bezpečné spoločenské prostredie v online a offline prostredí?	11
Príklady inšpiratívnej praxe III.	11
Knižné novinky	12
Praktická arteterapie	12
Aktivity pro děti s těžkým kombinovaným postižením	12



ÚVODNÍK

Milí čitatelia,

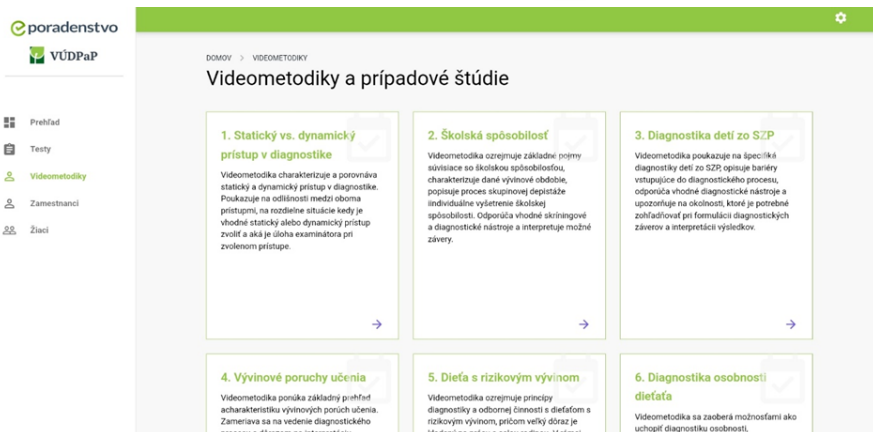
v novom čísle vám predstavíme digitálny portál e-poradenstvo, ktorý je určený pre systémovú podporu odborných činností pedagogických a odborných zamestnancov v systéme poradenstva a prevencie. Digitálny portál sprístupní diagnostické nástroje, podporné materiály a videometodiky pre využitie pri odborných činnostiach na 1.-5. stupni podpornej úrovne systému poradenstva a prevencie a v špeciálnych výchovných zariadeniach. Ponúkame vám rozhovor s ambasádormi nášho projektu Duševné zdravie a prevencia PhDr. Ľubomírom Tichým a PhDr. Zuzanou Matejčikovou Šárekovou, ktorí nám pripomenú dôležitosť metodického usmerňovania v prevencii a prezradia okrem iného i to, čo je kľúčové pri realizácii prevencie v školách. Začítať sa môžete do príspevku našej kolegyne z úseku výskumu, ktorá sa venovala téme sebasúcity, duševného zdravia a menšinového stresu. V našich podcastoch sa rodičia dozvedia, ako postupovať v prípade podozrenia na poruchu príjmu potravy u svojho dieťaťa a tiež, čo môžu urobiť pre to, aby sa ich dieťa cítilo bezpečne v domácom i školskom prostredí. V závere nechýbajú novinky z pultov kníhkupectiev.

Príjemné čítanie.

Dávame do pozornosti



Digitálny portál e-poradenstvo bude užívateľom šetriť čas i námahu



Začiatkom februára 2024 spúšťa náš národný projekt Duševné zdravie a prevencia digitálny portál e-poradenstvo, určený pre systémovú podporu odborných činností pedagogických a odborných zamestnancov v systéme poradenstva a prevencie. Digitálny portál sprístupní diagnostické nástroje, podporné materiály a videometodiky pre využitie pri od-

borných činnostiach na 1.-5. stupni podpornej úrovne systému poradenstva a prevencie a v špeciálnych výchovných zariadeniach. V elektronickom pracovnom prostredí e-poradenstva nájdete 10 videometodík a prípadových štúdií, napríklad na tému statického a dynamického prístupu v diagnostike, školskej spôsobilosti či vývinových porúch učenia. E-poradenstvo umožňuje využiť digitálne verzie diagnostických testov, napríklad T-21 B. J.E.P.I, Škála miesta kontroly Zemanová a Dolejš. Prístup k vnútorným obsahom sa bude odvíjať od odbornej pozície užívateľa v praxi (psychológ, špeciálny pedagóg/terénny špeciálny pedagóg, sociálny pedagóg, sociálny pracovník, logopéd, liečebný pedagóg, kariérový poradca).

Nastavenie zabezpečenia digitálneho portálu umožňuje registrovaným používateľom uchovávať citlivé údaje (evidencia žiakov, výsledky testov a i.) a pracovať s nimi bez obáv.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



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

Ponúkame vám užívateľsky sympatické prostredie s intuitívnym ovládaním, v ktorom sa ľahko zorientujete a ktoré plánujeme postupne rozširovať a dopĺňať (podpora supervízie a prevencie a rozšírenie portfólia nástrojov pre diagnostickú činnosť). Používanie digitálneho portálu je **zdarma a je dobrovoľné**.

Viac informácií priebežne nájdete na našej [webovej](#) a [Facebookovej stránke](#), alebo nás môžete osloviť prostredníctvom emailu eporadenstvo@vudpap.sk.

V prevencii je dôležité pôsobiť nielen na kognitívnu zložku, ale najmä na postoje žiakov a študentov

Prinášame vám rozhovor s ambasádormi národného projektu „Duševné zdravie a prevencia“ **PhDr. Ľubomírom Tichým** a **PhDr. Zuzanou Matejčíkovou Šárekovou**.

Podpora duševného zdravia a prevencie je hlavné poslanie národného projektu. Jeho rôzne aktivity, od vzdelávaní po štandardizáciu skríningových nástrojov zastrešujú ambasádori, ktorí v rozhovore približujú, čo je kľúčové pri realizácii prevencie v školách, ako v praxi vyzerá spolupráca odborných zamestnancov zariadení poradenstva a prevencie a odborných zamestnancov v školách, prečo má výnimočné postavenie v prevencii triedny učiteľ, kde môžu odborní zamestnanci získať kvalitné preventívne programy, aké dôležité je metodické usmerňovanie v prevencii, ale aj, čo by sme mali zlepšiť, aby sme robili prevenciu efektívne a s čo najväčším pozitívnym dopadom na deti a žiakov.

Rozhovor s našimi ambasádormi nájdete [TU](#).



Tím národného projektu Duševné zdravie a prevencia hľadá nových kolegov. Pridáte sa?

Pre zabezpečenie podpory duševného zdravia detí a mládeže nestačí reagovať na vzniknuté kritické situácie, je nevyhnutné zamerať sa na prevenciu. Cieľom projektu je preto vytvárať a šíriť praktické nástroje pre oblasť prevencie a realizovať vzdelávania a advokačnú kampaň pre podporu odborných a pedagogických zamestnancov (ďalej len „PZ a OZ“) pri jej výkone. Do roku 2027 plánuje projekt podporiť viac ako 1 100 OZ a PZ, zrealizuje minimálne 7 000 hodín vzdelávaní a už počas trvania projektu pozitívne zasiahne vyše 10 000 detí, žiakov a študentov.

Do tímu hľadáme skúsených aj začínajúcich odborníkov a odborníčky v oblastiach supervízie, prevencie či organizácie konferencií a marketingu.

[VŠETKY OTVORENÉ POZÍCIE NÁJDETE TU:](#)

- Expert/ka pre nastavenie systému supervízie v online prostredí pre odborných zamestnancov
- Odborný asistent/asistentka pre realizáciu vzdelávacích aktivít



- Koordinátor/koordinátorka realizácie sociálno-psychologických výcvikov
- Koordinátor/koordinátorka výcvikov v supervízii pre odborných zamestnancov
- Špecialista/čka pre organizáciu konferencií a marketing v oblasti prevencie a duševného zdravia
- Špecialista/Špecialistka pre oblasť prevencie v školstve



Národný projekt Systémová podpora duševného zdravia a prevencie detí, žiakov a študentov cez systém poradenstva a prevencie



Profesijný rozvoj pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR vydalo metodické usmernenia týkajúce sa podpory individuálneho profesijného rozvoja pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov.

Viac informácií
nájdete [TU](#).



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



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

Nahliadnite do úseku nášho výskumu...

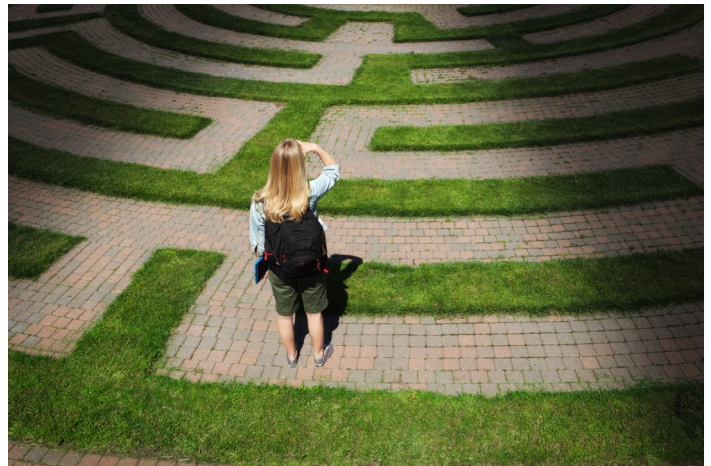
Sebasúcit, duševné zdravie a menšinový stres

(Mgr. Nikoleta Kuglerová PhD.)

Úsek výskumu sa venuje duševnému zdraviu detí a mládeže aj z perspektívy minoritných - menšinových tém, či už to je telesné a mentálne znevýhodnenie, národnostné menšiny, rasová, rodová, alebo sexuálna rozmanitosť. Ako sme už v [predchádzajúcich číslach písali](#), minoritný alebo aj menšinový stres má na LGBTQ+ populáciu negatívne a dlhodobé dopady na ich celkové duševné zdravie a prežívanie. Písali sme aj o [súcite a sebasúcite](#) ako pozitívnych prediktoroch vo vzdelávaní a výchove, ako aj pri práci s predsudkami. [Súcit a sebasúcit](#) dokážu pozitívne pôsobiť na duševnú pohodu, a ako aj výskumy ukazujú, sú nápomocné pri zvládaní negatívnych emócií či zlepšovaní pozitívneho sebaobrazu, o čom svedčí aj efektívnosť samotných intervencií. Nasledujúci text sa bude preto podrobnejšie venovať zisteniam z metaanalýzy a systematickej štúdie, publikovanej minulý rok (Helminen, et al. 2023). Autorstvo sa zameralo na doterajšie zistenia z oblasti duševného zdravia sexuálnej a rodovej minoritnej populácie (LGBTQ+), hlavne z pohľadu minoritného stresu a schopnosti sebasúcit ako protektívneho, copingového faktoru.

Kvír osoby, teda osoby sexuálnej a rodovej minority, zažívajú zvýšený stres v porovnaní s heterosexuálnymi a cisrodovými rovesníkmi a rovesníčkami, v dôsledku svojho marginalizovaného sociálneho postavenia (Meyer, 2003). Takýto stres prispieva k niekoľkým, dobre zdokumentovaným zdravotným rozdielom LGBTQ+ populácie v porovnaní s heterosexuálnou a cisrodovou populáciou, ako napríklad vyššia miera depresie, úzkosti, rizikového správania (napr. užívania návykových látok) a suicidality, ako aj vyššia miera psychickej nepohody a jej zložiek. Menšinový stres zahŕňa distálny – teda interný stres (napr. diskriminácia, násilie proti kvír osobám) a proximálny - externý stres (napr. očakávanie odmietnutia, zatajovanie identity, internalizovaná stigma) a podľa Meyera (2003) môže distálny stres viesť k internalizácii negatívnych spoločenských postojov k sebe samému, t. j. k proximálnemu menšinovému stresu. Medzi

bisexuálnymi dospelými bola anti-bisexuálna diskriminácia nepriamo spojená s psychickou nepohodou z dôsledku očakávania stigmy (Brewster et al., 2013). Ďalej antirodová diskriminácia bola nepriamo spojená so samovražednými myšlienkami u transrodových osôb, aj z dôvodov internalizovanej transnegativity (Staples et al., 2018). Z intersekcionalnej perspektívy (Crenshaw, 1989; Ševčíková & Láštiová, 2023), LGBTQ+ ľudia, ktorí sú držiteľmi viacerých menšinových identít (napr. kvír osoby rasových/etnických menšín), môžu byť vystavení viacnásobnému menšinovému stresu (Bowleg a kol., 2003), nakoľko diskriminácia LGBTQ+ ľudí aj rasizmus prispievajú k celkovému stresu a nepriaznivým zdravotným dopadom u kvír osôb, ktoré majú viacero menšinových identít. Horšie výsledky v oblasti duševného zdravia medzi ľuďmi zo sexuálnych menšín v porovnaní s heterosexuálnou majoritou môžu byť spôsobené v dôsledku pretrvávajúcich skúseností menšinového stresu, a to zmenami v procesoch zvládania záťažových situácií (napr. ruminácia), interpersonálnych procesoch (napr. sociálna podpora) a kognitívnych procesoch (napr. negatívne sebaschémy). Následne tieto zmeny u LGBTQ+ ľudí prispievajú k depresiám, úzkostiam a väčším obavám o duševné zdravie minority.



Zatiaľ čo sa ukázalo, že niektoré zdroje zvládania záťažových situácií, ako napr. sociálna opora, či prepojenie s komunitou, chránia pred účinkami zvýšeného stresu medzi kvír ľuďmi, sebasúcit a ďalšie potenciálne zdroje zvládania záťažových situácií zostávajú menej preskúmané. Sebasúcit alebo schopnosť správať sa k sebe vrúcne a neodsudzujúco v ťažkých časoch predstavuje sľubný zdroj zvládania záťaže, ktorý pôsobí na znižovanie stresu a prosperuje z neho aj duševné zdravie vo všeobecnosti, čiže majoritnej populácie.



Ako definovala Neff (2003), sebasúcit zahŕňa tri hlavné zložky: (a) láskavosť k sebe samému, t.j. schopnosť správať sa k sebe láskavo vo chvíľach utrpenia alebo zlyhania; (b) všeobecnú ľudskosť, t.j. pochopenie, že človek zdieľa skúsenosť utrpenia s inými ľuďmi a že utrpenie je univerzálne; a (c) všímavosť (mindfulness), t.j. schopnosť venovať sa svojim pocitom utrpenia bez toho, aby sme nimi boli preťažení. Vedecká obec začala konceptualizovať sebasúcit ako zdroj zvládania záťaže (z ang. coping), ktorý môže brániť negatívnym vplyvom každodenného stresu na zdravie. Sebasúcit je negatívne spojený (pozn.: premenné sa hýbu opačným smerom, ak jedna premenná rastie, druhá klesá a vice versa) s každodenným stresom v dospeljej populácii a aj u adolescentstva. Pokiaľ ide o duševné zdravie, metaanalýza MacBeth a Gumley (2012) zistila negatívnu súvislosť medzi sebasúcitom a psychopatológiou, zatiaľ čo ďalšia štúdia (Zessin et al., 2015) zistila pozitívnu (pozn.: premenné sa hýbu rovnakým smerom, ak jedna narastá aj druhá rastie a vice versa) súvislosť medzi sebasúcitom a duševnou pohodou. Metaanalýza sebasúcitných intervencií (Ferrari et al., 2019) dopĺňa, že sebasúcit možno kultivovať formou intervencií, a tieto intervencie môžu viesť k významnému zlepšeniu v oblasti stresu aj duševného zdravia - depresie, úzkosti a negatívneho prežívania. Napriek potenciálu sebasúcit znížiť všeobecný stres a zlepšovať duševné zdravie, je sebasúcit ako zdroj zvládania menšinového stresu u kvír populácie stále relatívne málo preskúmaný. Model menšinového stresu (Meyer, 2003) aj model psychologickej mediácie (Hatzenbuehler, 2009) diskutujú o tom, ako môžu aj iné zdroje zvládania stresu (napr. sociálna podpora, sebasúcit) redukovať procesy menšinového stresu a byť prevenciou negatívnych zdravotných dopadov menšinového stresu.

Aj na základe vyššie spomenutých zistení bolo cieľom metaanalýzy a systematickej štúdie Helminen a kol. (2023) preskúmať existujúcu literatúru o sebasúcite naprieč LGBTQ+ populáciou v kontexte menšinového stresu. Na základe konceptualizácie sebasúcit ako zdroja zvládania záťaže môže mať sebasúcit priamy vplyv (moderátor), alebo pôsobiť ako mediátor vzťahu menšinového stresu a duševnej pohody, aj so zámerom rozšírenia sebasúcitných intervencií a zlepšenia duševného zdravia kvír dospeljej aj dospievajúcej populácie. V rámci metaanalýzy sledovali naprieč súbormi údajov: (a) korelácie medzi sebasúcitom a menšinovým stresom; (b) ko-

relácie medzi sebasúcitom a negatívnymi dopadmi duševného zdravia (t. j. premenné psychickej nepohody); a (c) korelácie medzi sebasúcitom a pozitívnymi dopadmi duševného zdravia (t. j. premenné psychickej pohody).



Po uplatnení kritérií na štúdie z celkom 124 kvantitatívnych výskumných publikácií použili na účely systematického prehľadu 21 prác a 19 prác bolo zahrnutých do metaanalýzy. Celkový počet účastníctva vo všetkých štúdiách bol 7652, z čoho v tomto prípade 5971 ľudí patrilo do sexuálnej a rodovej menšiny. Zo štúdií uvádzajúcich rasu a etnickú príslušnosť bolo 72% účastníctva majoritnej populácie a 28% ľudí bolo iného odtieňu pleti (minority). Štúdie, ktoré boli súčasťou metaanalýz či prehľadovej časti, spomínajú nasledovné zistenia o menšinovom strese naprieč LGBTQ+ populáciou. Verejná stigma má významný nepriamy vplyv na kvalitu života prostredníctvom internalizovanej stigmaty a sebasúcit (Fredrick et al., 2020) a vnímaná diskriminácia má nepriamy vplyv na psychickú nepohodu prostredníctvom očakávania odmietnutia a sebasúcit (Liao et al., 2015). Niektoré štúdie boli zamerané len na distálny menšinový stres, pričom u kvír mládeže má viktimizácia významný nepriamy vplyv na pokusy o samovraždu prostredníctvom sebasúcit (Hatchel et al., 2019). Vigna a kol. (2018) tiež skúmali mládež sexuálnej a rodovej menšiny a zistili, že vo vzťahu k svojim heterosexuálnym a cisrodovým rovesníkom mali výrazne nižšiu úroveň sebasúcit. Ďalej, sebasúcit čiastočne medioval vzťah medzi menšinovým statusom a symptomológiou duševného zdravia a významný nepriamy vplyv v tomto vzťahu zohrávala aj viktimizácia zo strany rovesníctva. Vplyv vnímanej stigmaty preukázal nepriamy vplyv na náchylnosť k poruchám príjmu potravy, ako ukazovateľ duševného zdravia u cisrodových gejoch, transrodových a rodovo rozmanitých osôb cez sebasúcit (Bell et al., 2019). Sebasúcit zároveň medioval aj vzťah medzi zma-



renou spolupatričnosťou a sklonom k poruchám príjmu potravy. Štúdie zamerané iba na proximálny menšinový stres napríklad skúmali vzorku sexuálnej menšiny a zistili, že tri rôzne typy proximálneho stresu (skrývanie sa, internalizovaná stigma, očakávaná diskriminácia) preukázali významný nepriamy vplyv na psychickú nepohodu cez sebasúcit (Williams et al., 2017). Spomienky s hanbou (ang. shame memories) preukázali nepriamy vplyv na vnútorné pocity hanby a na symptómy depresie prostredníctvom sebasúcitu (Matos et al., 2017).

V prehľadovej štúdii a metaanalýze Helminen a kol. (2023) zistili miernu negatívnu súvislosť medzi menšinovým stresom a sebasúcitom, veľkú negatívnu súvislosť medzi sebasúcitom psychickou nepohodou a veľkú pozitívnu súvislosť medzi sebasúcitom a duševnou pohodu. Efekt sebasúcitu ako mediátora sa môže líšiť v závislosti od subpopulácie sexuálnej a rodovej menšiny a/alebo sledovaného dopadu duševného zdravia. Výsledky metaanalýzy aj systematický prehľad preukázali predbežný dôkaz sebasúcitu ako účinného zdroja zvládania menšinového stresu u LGBTQ+ populácie.

Zistenia štúdií spomenutých vyššie naznačujú, že sebasúcit môže fungovať rôznymi spôsobmi, napr. ako mediátor (sprostredkovateľ) a ako moderátor (priamo) medzi minoritným stresom a duševným zdravím a zdá sa, že sebasúcit je dôležitým faktorom duševného zdravia kvíru populácie – dospelých aj mládeže. Sebasúcit je taká osobnostná kvalita, ktorú možno kultivovať aj prostredníctvom intervencie. Metaanalýza (Ferrari et al., 2019) 27 štúdií intervencií zameraných na kultiváciu sebasúcitu zistila, že po intervencii, v porovnaní s kontrolnými skupi-

nami, sebasúcit výrazne, so stredne veľkým účinkom vzrástol, a tieto zlepšenia boli prítomné 1 až 3 mesiace po ukončení intervencie. Sebasúcit predstavuje sľubný intervenčný zámer na podporu duševného zdravia naprieč sexuálnou a rodovou menšinou. Intervencie na individuálnej úrovni však môžu klásť bremeno znižovania zdravotných rozdielov na už marginalizovaného jednotlivca, pričom k týmto rozdielom často prispievajú širšie spoločenské stresory (Helminen et al., 2021). Celospoločenská zmena by mala byť súbežným cieľom s realizáciou akejkoľvek individuálnej intervencie. Sebasúcit je však preukázateľne dôležitým intervenčným cieľom, vzhľadom na to, že pre (nielen) LGBTQ+ osoby môže poskytnúť zdroj na zlepšenie kvality života, aj keď sa spoločenské faktory zlepšujú pomalším tempom. Kultivovanie sebasúcitu u dospelých aj mládeže majoritnej, a obzvlášť aj minoritnej populácie, zažívajúcej niekedy aj viacnásobný menšinový stres, môže pôsobiť ako protektívny faktor kvality duševného zdravia, ako aj medziľudských či rovesníckych vzťahov. Sebasúcitný a súcitný prístup, či intervencie vo výchovno-vzdelávacom, kariérom, rodinnom alebo profesionálnom poradenstve a pomáhajúcich profesiách, sú efektívnym nástrojom prevencie duševného zdravia detí, mládeže, dospievajúcich či mladých dospelých.

**Literatúra na vyžiadanie
u autorky:**

nikoleta.kuglerova@vudpap.sk



VYPOČUJTE SI PODCASTY

NAHLAS
O DEŤOCH

Poruchy správania u detí

„Mám pocit, že mnohí rodičia si vo svojej výchove neveria. Hovorí sa tomu výchovné zneistenie. Rodičia sú však najlepšimi expertmi na svoje dieťa - poznajú ho v situáciách, v ktorých ho experti nevidia,“ hovorí liečebný pedagóg doc. PhDr. Albín Škoviera, PhD. [V podcaste](#) sa dozviete o najčastejších poruchách správania u detí, ale aj o tom, kedy už určite vyhľadať odborníka.

Poruchy príjmu potravy u detí
1. časť

Kým bulímia trápí podľa štatistík najmä mladých ľudí vo veku 17 až 25 rokov, mentálnou anorexiou trpia často aj štrnásťročné deti. Podľa psychologičky Mgr. Beáty Sedláčkovej z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie detských klientov s týmito poruchami pribúda: „Často môže byť spúšťačom poruchy príjmu potravy aj naoko nevinná poznámka rodiča, ktorý komentuje vzhľad a výzor dieťaťa. Aj v športovom klube sa deti stretávajú s neúmerným tlakom na dosiahnutie istej váhy, na ktorú nemusia mať predispozíciu.“ [Vypočujte si](#), ako sa poruchy príjmu potravy u detí a mladistvých prejavujú, aby ste ich dokázali včas identifikovať a svojim deťom pomôcť.

Poruchy príjmu potravy u detí
2. časť

[V podcaste](#) vám prezradíme, ako sa s dieťaťom o probléme týkajúcom sa porúch príjmu potravy rozprávať a čo v prípade, ak s nami o tom hovoriť nechce. „Nie je ideálne rozprávať sa s dieťaťom o váhe, vhodnejšie je hovoriť o príznakoch, ktoré sme si všimli. Napríklad: Mám o teba obavy, môžem ti nejak pomôcť? Trápi ťa niečo?“, hovorí psychologička Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie Mgr. Beáta Sedláčková.





Emocionálne bezpečie - prečo je také dôležité?

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie vydal minulý rok dokument o spolupráci, ktorý sa venuje téme bezpečia ako základného predpokladu kvalitnej komunikácie. Čo sa v nás deje, ak sa necítime bezpečne? A čo všetko môžu rodičia, ale aj učiteľia robiť pre to, aby sa deti cítili bezpečne nielen doma, ale aj v škole? [V podcaste](#) hovoríme s liečebnou pedagogičkou Mgr. Zuzanou Krnáčovou MA, PhD. a psychologičkou Mgr. Máriou Jaššovou, ktoré sú bývalými internými expertkami VÚDPaP.

Dokument **Budovanie spolupráce s rodičom** (Tvorba bezpečia vo vzťahoch) [nájdete TU](#).



Prečo naše deti menej spia?

Podľa medzinárodnej štúdie o zdraví HBSC klesá počet školákov, ktorí spia odporúčaných 8 až 10 hodín. „Deti v štúdiu uvádzali, že spia menej pre školské problémy a konflikty. U tínedžerov zaznamenávame aj nárast psychických problémov. Ďalším faktorom je používanie elektroniky, vysedávanie pred počítačom či mobilom do neskorých nočných hodín,“ hovorí psychologička PhDr. Eva Smiková, PhD. z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie. [V podcaste](#) sa dozvieme, prečo sú spánok a spánková hygiena pre deti také dôležité.



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...

Ako rozpoznať bezpečné spoločenstvo v online a offline prostredí?



Táto metodicko - informačná príručka vznikla v rámci Národného projektu „Spoločne za detstvo bez násilia pre všetky deti“ vyplývajúceho z Národnej stratégie na ochranu detí pred násilím. Ponúka informácie nevyhnutné pre prax vrátane užitočnej literatúry, sumáru preventívnych aktivít a techník, ktoré deťom staršieho školského veku a tínedžerom rozšíria obzory v tejto téme, dokážu ovplyvniť ich postoje a prispievajú tak k eliminácii rizikového správania. Podnetné informácie v nej nájdú pedagógovia, psychológovia, sociálni pracovníci či pracovníci cirkví.

Príručku **nájdete TU**.

Príklady inšpiratívnej praxe III.



Dokument vydal Národný pedagogický inštitút Českej republiky ako priamo riadená organizácia Ministerstva školstva, mládeže a telovýchovy ČR v rámci **projektu** „Spoločné vzdelávanie a podpora škôl krok za krokom - Implementácia Akčného plánu inkluzívneho vzdelávania - metodická podpora“. **Dokument** ponúka inšpirácie do praxe, ktoré približujú využitie tzv. prípadovej konferencie, čo je postup zatiaľ ojedinelý, proces jeho prípravy a riadenia je pomerne náročný a vyžaduje čas, na druhej strane predstavuje veľmi efektívny postup skupinového riešenia problémov detí/žiacov vo vzdelávaní.



Knižné novinky



Praktická arteterapie

Autori: Marie Lhotová, Evžen Perout
Portál, 2024

Hlavným zámerom knihy je ukázať využitie výtvarnej tvorby v rôznych oblastiach tvorivej práce s ľuďmi, a to ako pri individuálnej, tak skupinovej práci. Prvá časť knihy sa venuje teoretickým základom arteterapie, ďalšia je zameraná na konkrétne spôsoby a témy práce s expresívnym prejavom. Ponúkané činnosti zhrňajú dlhoročné skúsenosti autorov. Nie sú len prehľadom arteterapeutických techník, ale odkazujú na prístup k tvoriacemu človeku s ohľadom na úlohy, ktoré má v životných fázach plniť a na riziká vznikajúce v prípade, že sa ich plniť nedarí. Uvádzané spôsoby práce a techniky môžu byť využité v klinickej oblasti a poradenstve, ale aj vo výchovno-pedagogických aktivitách, v sociálnej práci, aj v artefilitických činnostiach pri výtvarnej výchove. Nechýba vysvetlenie účinných faktorov pri redukcii ťažkostí pacientov/klientov, napr. pri spracovávaní konfliktu, traumy, krízy či dekompenzácií psychického ochorenia. Na to sú využité kazuistické príklady, a najmä obrázky slúžiace názornej predstave čitateľov.



Aktivity pro děti s těžkým kombinovaným postižením

Autorka: Martina Hadačová
Portál, 2024

Kniha ponúka spektrum činností zameriavajúcich sa predovšetkým na rozvoj zmyslového vnímania. Obsahuje šesť tematických blokov so zameraním na ročné obdobia a všeobecné témy sebaobsluhy a hygieny. V knihe sú jednotlivé aktivity popísané jednoducho, so zoznamom vhodných pomôcok a snažia sa vychádzať z bežných postupov a materiálov. Všetky aktivity sú obohatené o texty sprievodných básničiek alebo pesničiek, ktoré do činností vnesú rytmus a tematické umocnenie. Autorka si nekladie za cieľ zoznámiť čitateľov s terapeutickými postupmi, ale naopak s jednoduchými a v praxi veľmi ľahko uskutočniteľnými aktivitami, ktorými môžu ošetrujúce osoby deťom doma, v škole aj v pobytovom zariadení doplniť vzdelávací, terapeutický a liečebný program. Je určená pedagogickým aj osobným asistentom, špeciálnym pedagógom, pracovníkom v sociálnych službách a rodičom, ktorí sa starajú o deti s ťažkým (často kombinovaným) postihnutím.

Sledujte nás.



02 4342 0973



sekretariat@vudpap.sk



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