

Newsletter

DECEMBER 2024



WEB



FACEBOOK

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

☎ 02/43 42 09 73
✉ sekretariat@vudpap.sk



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

www.vudpap.sk

**Ďakujeme, že ste si otvorili
decembrové vydanie newslettera!**

**Súhrn
mesiaca**



Mladý a atraktívny formát konferencie 3xKaM mal opäť úspech!


Piaty ročník online študentskej konferencie 3xKaM potvrdil, že tento formát má čo ponúknuť študentom i pedagogickým a odborným zamestnancom zo Slovenska a Čiech. Počas dvoch dní sme priniesli dve panelové diskusie a 38 prednášok zameraných na podporu psychickej odolnosti, prax zo školského prostredia a prostredia špeciálnych výchovných zariadení či výzvy digitálneho veku.

Konferencia v číslach: 54 lektorov, až 230 účastníkov na vybraných prednáškach a množstvo pozitívnych ohlasov.

„Ďakujeme za krásnu konferenciu, bolo to excelentne pripravené a veľmi obohacujúce,“ napísal jeden z účastníkov.

Čoskoro začneme zverejňovať zozrihy na našich sociálnych sieťach a YouTube kanáli.



Viac sa dozviete na našom webe. 





ADVENTNÝ KALENDÁR

RADOSTI A POHODY

PRE ODBORNÝCH A PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV




Adventný kalendár plný duševnej pohody pre odborných a pedagogických zamestnancov

Adventný čas prináša príležitosť na zamyslenie a spomalenie. Tento rok sme pre vás pripravili niečo výnimočné – adventný kalendár, ktorý vás inšpiruje, ako nájsť chvíle pohody, vďaka a radosti v každodenných maličkostiach.

Každý deň na vás čaká jednoduchá úloha, ktorá vám pripomenie, aké dôležité je starať sa o svoje duševné zdravie a zároveň podporovať pozitívnu atmosféru vo vašom kolektíve.

Pridajte sa k nám! Sledujte každý deň novú inšpiráciu na našom [Facebooku](#) alebo [Instagrame](#) a podelte sa na sociálnych sieťach o to, čo vám aktivity priniesli. Vaše príbehy a skúsenosti môžu byť povzbudením pre ostatných!

Spoločne môžeme vytvárať prostredie, kde je starostlivosť o duševné zdravie prioritou – pre nás všetkých i pre tých, ktorým pomáhame.

Kalendár na stiahnutie [nájdete tu](#). 



ČO MÁME ZA SEBOU?

Metodické stretnutie v Hoteli Tatra

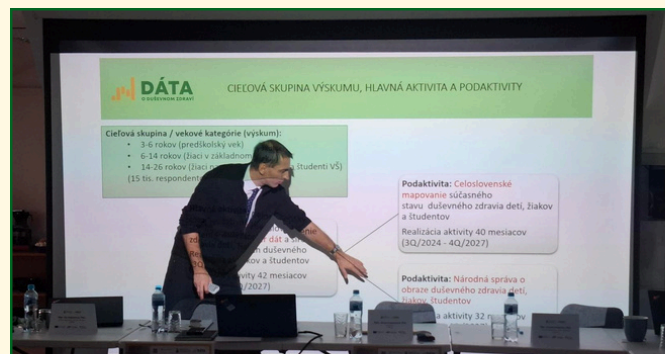
27. novembra 2024 sa v Hoteli Tatra uskutočnilo druhé tohtoročné Metodické stretnutie zástupcov Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky, Štátnej školskej inšpekcie, Národného inštitútu vzdelávania a mládeže, Centra vedecko-technických informácií, vedúcich a metodikov Regionálnych úradov školskej správy, štátnych a súkromných zariadení poradenstva a prevencie, špeciálnych výchovných zariadení a hostiteľov z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie.

Prečítajte si [celý článok](#). 



Novinky z Národného projektu Dáta o duševnom zdraví

O monitorovaní duševného zdravia detí, žiakov a študentov diskutujeme v rámci VÚDPaP-u a tiež odborníkmi z oblasti štátnej správy a z akademickej sféry.



Hlavným cieľom národného projektu Zavedenie systematického a dlhodobého monitorovania duševného zdravia detí, žiakov a študentov na Slovensku sledovaním ich vzdelávacieho, kognitívneho, emocionálneho a sociálneho vývinu (skr. „NP Dáta“) je zabezpečiť celoslovenský reprezentatívny zber dát a vydať prvú Národnú správu o súčasnom obraze duševného zdravia detí, žiakov a študentov. Pri dosahovaní tohto cieľa sa opierame o dlhoročné skúsenosti a expertízu odborných a výskumných zamestnancov VÚDPaP. V priebehu novembra sme realizovali prvú zo série interných odborných diskusií k nastaveniu terminologického ukotvenia a metodológie zberu dát.

Prvá komplexná národná výskumná správa bude vychádzať nielen z novozberaných dát, ale bude využívať aj dáta už existujúcich, pravidelne prebiehajúcich zberov vybraných rezortných údajov, ako aj z národných a medzinárodných výskumných štúdií. Identifikácia týchto dát bola predmetom diskusie v rámci Prvého okrúhleho stola k NP Dáta, ktorého sa dňa 26.11. zúčastnili spolu dvadsiati zástupcovia VÚDPaP a ďalších 11 organizácií z oblasti štátnej správy a akademickej sféry. Všetkým zúčastneným ďakujeme za cenné informácie a podnetnú diskusiu a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.




Diskusia o duševnom zdraví a inšpirácie z podujatia EDI Slovensko



Zúčastnili sme sa oslavy 5. výročia občianskeho združenia EDI Slovensko a ich projektu Chuť žiť. Po oslave nasledovalo osvetové a destigmatizačné podujatie „Bez filtra“, v rámci ktorého sa otvorene diskutovalo o témach ako zvládanie úzkostí či prijatie vlastnej identity. Inšpiráciou boli aj príbehy mladých ľudí, ktorí ukázali, že zraniteľnosť je prejavom sily.

Téma bodyimage je pre nás vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie dôležitá. Aj preto v rámci národného projektu Duševné zdravie a prevencia pripravujeme preventívny program Za zrkadlom: Bodyimage a sebaponímanie, ktorý podporuje pozitívny vzťah k sebe samému.


Viac informácií o podujatí nájdete [TU](#). 

Hľadáme kolegu pre tvorbu a overenie systému online supervízie

Hovorí sa, že svet sa mení malými krokmi. My ale veríme, že niekedy stačí jeden veľký skok, aby ste posunuli veci správnym smerom. A ten skok môžete urobiť práve teraz!

Pridajte sa k nám a staňte sa interným expertom alebo expertkou pre tvorbu a overenie systému online supervízie.

Budete súčasťou národného projektu „Duševné zdravie a prevencia“, ktorý pomáha odborným zamestnancom v systéme poradenstva a prevencie. Táto pozícia nie je len o práci – je o zmene k lepšiemu!

Viac o pozícii a podmienkach na prihlásenie sa dozviete [TU](#). 



Nové videozostrihy z 31. ročníka konferencie Dieťa v ohrození na našom YouTube kanáli



V priebehu novembra sme zverejnili sériu skvelých prednášok, ktoré vás prevedú aktuálnymi výzvami v oblasti duševného zdravia a prevencie.

Digitálny well-being detí

Ako môžeme sprevádzať deti vo svete digitálnych technológií? **Mgr. Michal Božík** z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie ponúka praktické rady, ako minimalizovať rušivý vplyv technológií, komunikovať s deťmi o online svete a podporovať ich digitálnu pohodu.

Podpora detí z marginalizovaných komunit

Ako môžeme posilniť psychickú odolnosť detí z marginalizovaných komunit? V prednáške **Mgr. Michala Siváka** sa dozvieme, aké faktory im pomáhajú uspieť a ako vytvoriť podporujúce prostredie pre ich rozvoj.

Inklúzia v praxi

Námestníčka hlavnej školskej inšpektorky, **Ing. Adriana Vykydalová** v prednáške prezradí, ako sa hodnotí index inklúzie a aké kroky sú potrebné na úspešnú implementáciu inkluzívnych stratégií v školách.

Alarmujúci stav psychickej pohody tínedžerov

Podľa štúdie HBSC čelí stále viac školákov kyberšikane a nízkej životnej spokojnosti. **Doc. Mgr. Lenka Sokolová, PhD.** sa vo svojej prednáške venuje spôsobom, ako podporiť psychickú odolnosť detí v týchto náročných podmienkach.

Zostrihy týchto prednášok z 31. ročníka konferencie Dieťa v ohrození a mnoho iných prínosných video príspevkov nájdete na našom YouTube kanáli! Nenechajte si ich ujsť a prihláste sa na odber.



Vypočujte si náš Podcast Odborne na slovíčko



**odborne
NA SLOVÍČKO**

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

DUŠEVNÉ ZDRAVIE
A PREVENČIA

**POSLANIE ŠPECIÁLNYCH
VÝCHOVNÝCH ZARIADENÍ:
POMOC DEŤOM, KTORÝM
RODINA NESTAČÍ**

s internou expertkou NP DZaP Mgr. Veronikou Žiačikovou a riaditeľkou
Diagnostického centra pre deti v Bratislave Mgr. Ľubicou Murínovou

Spolufinancovaný
Európskou úniou

PROGRAM
SLOVENSKO

MINISTERSTVO
SKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Poslanie špeciálnych výchovných zariadení: Pomoc deťom, ktorým rodina nestačí

Špeciálne výchovné zariadenia poskytujú pomoc deťom a mládeži, ktoré čelia zložitým životným situáciám a potrebujú podporu presahujúcu možnosti bežného rodinného prostredia.

V najnovšej epizóde podcastu **Odborne na slovíčko** sme sa zhovárali s Veronikou Žiačikovou a Ľubicou Murínovou o každodenných výzvach v týchto zariadeniach, motivácii ich zamestnancov a o vzdelávacích aktivitách projektu Duševné zdravie a prevencia, ktoré pre nich organizujeme.



Vypočujte si naše podcasty Nahlas o deťoch

- **Fóbie u detí - ako ich zvládnuť?**
- **Tajomstvá a ich vplyv na deti**

NAHLAS
O DEŤOCH
s Mgr. Darinou Mikolášovou



Vyberáme z našich časopisov

Skúsenosti matiek s výchovou detí s ADHD - fenomenologická analýza

Monika Búranová, Jana Vindišová

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, ročník 53, číslo 1, 2019, s. 5-24

Táto štúdia poskytuje detailný pohľad na skúsenosti matiek detí s ADHD prostredníctvom fenomenologickej analýzy. Autorky vykonali hĺbkové rozhovory so štyrmi matkami a identifikovali tri hlavné oblasti: špecifiká materstva, charakteristiky pomoci a podpory a reflexiu materských skúseností. Výsledky poukazujú na emocionálnu záťaž a potrebu väčšieho pochopenia zo strany spoločnosti i škôl. Zároveň zdôrazňujú význam intervenčných programov, ktoré môžu byť pre rodičov kľúčovým bodom zlomu. Štúdia je hodnotným zdrojom pre odborníkov aj rodičov, ktorí čelia podobným výzvam.

Prečítajte si celý článok. 

Význam deliberácie pre rozvoj schopností sebaobhajovania žiakov s mentálnym postihnutím v prostredí inkluzívnej školy

Michaela Bartušová

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, ročník 53, číslo 1, 2019, s.25-35

Príspevok skúma dôležitosť deliberácie – procesu spoločného uvažovania – pre podporu inklúzie a rozvoj sebaobhajovacích schopností žiakov s mentálnym postihnutím. Deliberácia môže pomôcť integrovať žiakov s mentálnym postihnutím do kolektívu, podporovať ich komunikačné a sociálne schopnosti a pripraviť ich na budúci život. Štúdia zdôrazňuje význam rovnosti a vzájomného rešpektu ako základov inkluzívneho vzdelávania. Táto práca ponúka praktické odporúčania pre školy, ktoré chcú naplniť princípy inklúzie a zlepšiť vzdelávacie prostredie pre všetkých žiakov.

Prečítajte si celý článok. 

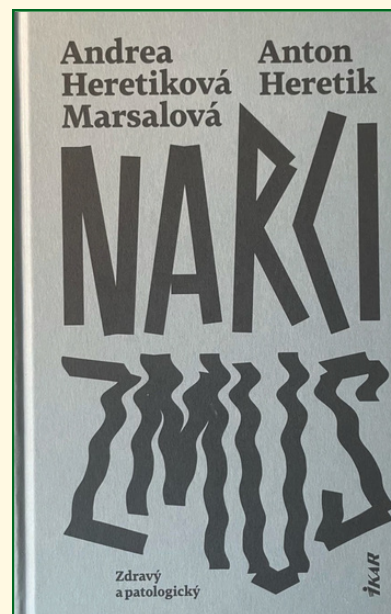


Novinky z knižnice VÚDPaP

Narcizmus: Zdravý a patologický

Andrea Heretiková Marsalová, Anton Heretik

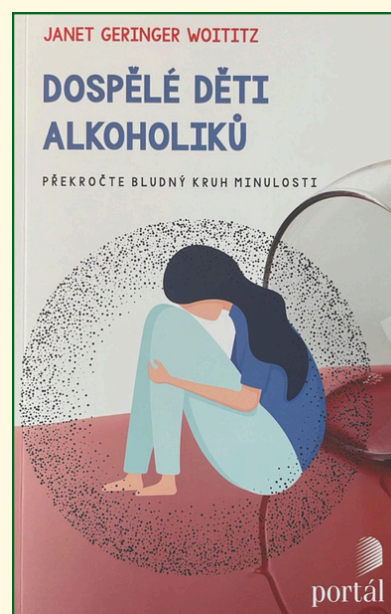
Táto kniha sa venuje fascinujúcej a často nepochopenej téme narcizmu. Autori Andrea Heretiková Marsalová a Anton Heretik sú poprední slovenskí odborníci na psychológiu. V knihe podrobne rozoberajú, čo vlastne narcizmus je, aké má formy a kedy sa z prirodzenej potreby uznania stáva patologický problém. Čitateľ sa dozvie, ako rozpoznať zdravý narcizmus, ktorý podporuje sebarozvoj a odhodlanie, a ako naopak odhaliť toxické formy tohto javu. Kniha je ideálna pre všetkých, ktorí chcú pochopiť ľudské správanie a lepšie sa orientovať vo vzťahoch.



Dospělé děti alkoholiků

Janet Geringer Woititz

Autorka Janet Geringer Woititz sa v tejto knihe zameriava na tému, ktorá je stále aktuálna pre mnoho ľudí – analyzuje životné výzvy dospelých detí vyrastajúcich v prostredí s alkoholizmom. Kniha prináša praktické návody, ako prekonať traumy minulosti, zvládnuť pocity hanby či nízkej sebaúcty a vybudovať si zdravý životný štýl. Prekrásne napísaná a empatická publikácia pomáha čitateľom pochopiť, že aj napriek náročnému detstvu je možné nájsť vnútorný pokoj a šťastie. Skvelá voľba pre tých, ktorí hľadajú podporu a návod, ako prelomiť kruh rodinných vzorcov.



Nová knižná publikácia Roberta Tomšika

Publikácia „Navigácia v problematike toxických vzťahov, rodinných konfliktov, rozvodov a starostlivostí o deti počas a po narcistickom zneužívaní“ (Milovať, nenávidieť a opustiť narcistu) prináša systematický pohľad na fenomén toxických vzťahov, s dôrazom na dynamiku a následky narcistického zneužívania.



Autor sa zameriava na psychologické, právne a sociálne aspekty problematiky, pričom poskytuje komplexné informácie a praktické rady, ktoré môžu byť prínosné pre odborníkov pôsobiacich v oblasti psychológie, sociálnej práce, práva a ďalších príbuzných disciplín.

Prečítajte si [celý článok](#). 





Máte námety, nápady
a podnety, ktoré môžu
obohatiť náš newsletter?
Napíšte nám!

newsletter@vudpap.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

 Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

 02 4342 0973

 sekretariat@vudpap.sk