

Newsletter

FEBRUÁR 2025



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 februárové vydanie newslettera!

Krízová linka VÚDPaP pre odborných, pedagogických zamestnancov a rodičov

V kontexte nedávnej tragédie na Gymnáziu v Spišskej Starej vsi sme zriadili krízovú linku VÚDPaP, na ktorej stále pomáhame odborným a pedagogickým zamestnancom i rodičom: **0911/969 725**

Ďalšie linky pomoci nájdete tu:



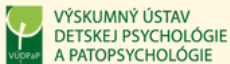


Kde môžem dostať pomoc

Pre deti
Linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566
Krízová linka pomoci IPčko: 0800 500 333
Linka detskej istoty: 116 111

Pre rodičov a pedagogických zamestnancov
Krízová linka VÚDPaP (08:00 -18:00): 0911 969 725

Novinka! ePoradenstvo s modulom PREVENCIA



Odborní zamestnanci, školskí špeciálni pedagógovia zo škôl, poradenských zariadení a špeciálnych výchovných zariadení! Máme pre vás praktický nástroj na efektívnu prevenciu v školách a poradenských zariadeniach! VÚDPaP spustil nový modul Prevencia v ePoradenstve, ktorý ponúka:

- katalóg preventívnych programov – od body image až po podporu pozitívnej triednej klímy,
- odbornú knižnicu s metodikami, článkami a materiálmi k prevencii rizikového správania,
- prehľad preventívnych programov realizovaných CPP a mimovládnyimi organizáciami.

Prečo je to dôležité?

Školy čoraz viac čelia výzvam spojeným so vzťahovými a emocionálnymi problémami a s prejavmi násilného správania žiakov. Tento portál vám poskytne overené materiály a nástroje, ktoré vám pomôžu efektívne reagovať.

Registrácia je **BEZPLATNÁ** a dostupná pre odborných zamestnancov a školských špeciálnych pedagógov prostredníctvom riaditeľov.

Viac info **TU** 

Predstavujeme Záverečnú správu ESPAD 2024

Záverečná správa ESPAD 2024 prináša komplexný pohľad na užívanie návykových látok medzi mladistvými na Slovensku. Okrem samotnej miery užívania sa zameriava aj na faktory ovplyvňujúce rizikové správanie, ako sú sociálne a rodinné podmienky, vplyv vrstovníkov či dostupnosť návykových látok. Výsledky prieskumu poskytujú cenné informácie o vnímaní rizík spojených s užívaním látok a o motiváciách mladých ľudí k takémuto správaniu. Veríme, že získané poznatky poslúžia ako dôležitý nástroj pri tvorbe efektívnych preventívnych stratégií zameraných na znižovanie rizík spojených s užívaním návykových látok. Počas roka budeme prinášať podrobnejšie zistenia aj prostredníctvom webinárov a podcastov, kde sa budeme venovať konkrétnym témam v širších súvislostiach.

Správu si pozrite **TU**. 

Prihláste sa na výcvik Metódy korektívnej práce s klientom v kontexte výchovy a vzdelávania



Prihlasovanie do 28.2.



**AKREDITOVANÝ ODBORNÝ VÝCVIK
METÓDY KOREKTÍVNEJ PRÁCE
S KLIENTOM V KONTEXTE
VÝCHOVY A VZDELÁVANIA**

Je určený pre manažment, odborných a pedagogických zamestnancov špeciálnych výchovných zariadení.



Spolufinancovaný Európskou úniouPROGRAM SLOVENSKOMINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, ŠPORTU A MLÁDEŽI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Práca v špeciálnych výchovných zariadeniach je náročná, no nesmierne zmysluplná. Ak sa venujete deťom a mládeži v týchto zariadeniach, ponúkame vám možnosť rozšíriť si odborné kompetencie a zároveň pracovať na vlastnom osobnostnom rozvoji. A to prostredníctvom nášho akreditovaného výcviku Metódy korektívnej práce s klientom v kontexte výchovy a vzdelávania.

Vzdelávanie vám pomôže predchádzať rôznym formám násilia, efektívne pracovať v skupinách, zvládať konfliktné situácie a získať nástroje na riešenie disociaľneho správania. Forma a rozsah: prezenčne v Senci, viacdnňové stretnutia marec - jún 2025.

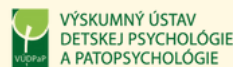
Nezmeškajte príležitosť pre svoj profesionálny rast. Prihláste sa ešte dnes a staňte sa súčasťou výcvikového tímu, ktorý pozitívne ovplyvňuje životy detí a mládeže.

Prihlasovanie je otvorené už len do konca februára!

Presné termíny vzdelávania a prihlasovací formulár nájdete **TU**. 



Zapojte sa do hlasovania za Osobnosti poradenstva 2024!



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie otvára nominácie na ocenenie výnimočných odborníkov v oblasti poradenstva a prevencie.

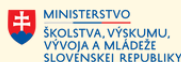
Do 10. marca 2025 môžete nominovať svojich favoritov v kategóriách:

- Osobnosť poradenstva
- Mladý talent poradenstva

Slávnostné vyhlásenie laureátov ocenenia sa uskutoční 13. mája 2025.

Vaše nominácie pomôžu oceniť tých, ktorí si zaslúžia uznanie za svoje úsilie a prínos.

Neváhajte a zapojte sa TU. 



Posilňujeme pripravenosť na krízové situácie!

Pridali sme nové miesta na akreditované vzdelávanie „Manažment krízových situácií a ich prevencia“.

Termíny v Bratislave:

- **20. – 21. februára 2025**
(prezenčne)
- **10. a 21. marca 2025**
(online)



The poster features a green and white color scheme. At the top left is a stylized green logo. A green button with white text says 'Prihláste sa ešte dnes'. The main title is in bold green letters: 'PRIDALI SME NOVÉ MIESTA NA AKREDITOVANÉ VZDELÁVANIE: MANAŽMENT KRÍZOVÝCH SITUACÍ A ICH PREVENČIA'. Below this, in smaller green text, it says 'Pre riaditeľov a vedúcich zamestnancov škôl a centier pre deti a rodiny.' The bottom of the poster includes logos for the European Union, Program Slovensko, and the Ministry of Education, Science, Youth and Sports of the Slovak Republic. On the right side, there is a photograph of a person's hands writing on a document with a pen.

Vzdelávanie v rozsahu 50 hodín je určené pre riaditeľov a vedúcich zamestnancov škôl a centier pre deti a rodiny.

Účastníci získajú certifikát, príplatok za profesijný rozvoj a praktické materiály na efektívne riešenie krízových situácií.

Prihláste sa ešte dnes! Viac informácií a registračný formulár nájdete TU. 



Naučte sa zvládať stres a konflikty na workshope pre odborníkov zo ŠVZ: Zostávajú len tri voľné miesta!

Osvojte si deeskalačné techniky a nenásilnú sebaobranu pod vedením experta na prevenciu konfliktov **Mgr. Martina Valacha**.

Na praktickom workshope, ktorý je určený **výlučne pre manažérov, pedagogických a odborných zamestnancov zo špeciálnych výchovných zariadení**, získate praktické zručnosti pre zvládanie náročných situácií i poskytovanie psychologickéj prvej pomoci prostredníctvom modelových simulácií.

Kedy? 20. – 21. februára 2025, 9:00 – 15:00

Kde? CPP Banská Bystrica, Mládežnícka 34

Nezmeškajte túto príležitosť, získajte istotu v náročných situáciách a **registrujte sa TU**. 

Registrácia je otvorená už len **do 12. februára**.

Tešíme sa na vás!



VZDELÁVANIE
Deeskalačné techniky a nenásilná sebaobrana v systéme ŠVZ

Mgr. Martin Valach
Vzdelávanie je určené výlučne pre odborníkov zo špeciálnych výchovných zariadení.

20. – 21. február 2025, 9:00 – 15:00
CPP Banská Bystrica, Mládežnícka 34, Banská Bystrica

Mindfulness: Prihláste sa na jedinečné vzdelávanie pre zamestnancov špeciálnych výchovných zariadení

Hľadáte spôsob, ako priniesť viac pokoja, harmónie a rovnováhy do svojho života? Objavte účinnú metódu Mindfulness (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction), ktorá vám pomôže vystúpiť z autopilota každodenných vzorcov a vnímať prítomný okamih s otvorenou myslou a láskavosťou k sebe samému.

Pre koho:

Kurz je určený výhradne pre zamestnancov špeciálnych výchovných zariadení

Kedy:

od 03. 03. do 28. 04. 2025 – každý pondelok,
18.00 – 20.00, online cez Zoom



VZDELÁVANIE
MINDFULNESS - VŠÍMAVOSŤ

Ing. Mária Boťanská
Kurz je určený výhradne pre zamestnancov špeciálnych výchovných zariadení.

03. 03. 2025 - 28. 04. 2025, každý pondelok
online platforma ZOOM 18:00 - 20:00

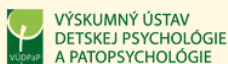
Objavte silu všímvosti a prineste do svojho života harmóniu.

Viac informácií a prihlasovací formulár nájdete **TU**. 



PRIDAJTE SA K NÁM

Hľadáme nových kolegov do tímu národného projektu Dáta o duševnom zdraví



Ak máte záujem podieľať sa na mapovaní súčasného stavu duševného zdravia detí, žiakov a študentov na Slovensku, na nastavení systému pravidelného zberu dát v tejto oblasti a na šírení výskumných zistení smerom kodbornej a širšej verejnosti, pridajte sa k nám.

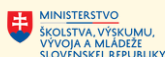
Hľadáme odborníkov s humanitným vzdelaním, s min. 3 rokmi praxe v relevantnej odbornej činnosti.

Aktuálne obsadzujeme tieto pracovné pozície:

- Výskumný pracovník/výskumná pracovníčka
- Metodológ-štatistik/metodologička-štatistička
- Analytik/analytička
- Koordinátor/koordinátorka výskumného tímu duševného zdravia detí, žiakov a študentov
- Koordinátor/koordinátorka tímu pre tvorbu Národnej správy o duševnom zdraví detí, žiakov a študentov

Detailné informácie o pracovnej náplni a požiadavkách pre jednotlivé pracovné pozície nájdete [TU](#). 

Vaše životopisy vo formáte Europass zasielajte na mailovú adresu cv.npdata@vudpap.sk.



Čo máme za sebou?

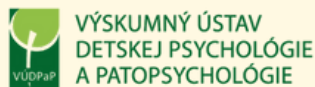
Zúčastnili sme sa konferencie Postavenie duševného zdravia do centra Európy

30. januára 2025 sa v Bruseli uskutočnila konferencia s názvom "**Putting Mental Health at the Heart of Europe: Strengthening Preparedness for EU Polycrises**", ktorá sa zamerala na posilnenie pripravenosti Európy na rôzne polykrízy prostredníctvom zlepšenia duševného zdravia.

Viac si prečítajte [TU](#). 



Nové prednášky z konferencie Dieťa v ohrození na našom YouTube



V januári sme zverejnili ďalšiu sériu inšpiratívnych prednášok o kľúčových témach duševného zdravia detí aj dospelých. Tentoraz sme pre vás vybrali prednášku o Buddy systéme rovesníckej podpory na vysokých školách od doktora Sekelského. Magister Hambálek prezradí, ako do praxe efektívne aplikovať motivačné rozhovory a v prednáške inžinierky Baranovičovej zistíte, aké sú prognózy pre vzdelávanie do roku 2030.

Buddy systém rovesníckej podpory: Nový prístup k duševnému zdraviu vysokoškolských študentov

Zistíte, ako Buddy systém a online platforma Emental pomáhajú prekonať pretrvávajúce bariéry v oblasti duševného zdravia vysokoškolákov, keďže až 60 % študentov trpí depresívnymi symptómami. Sledujte [prednášku](#) Ing. Lukáša Sekelského, PhD. z Ministerstva zdravotníctva SR a dozviete sa, aké kroky podniká jeho tím na podporu pohody mladých ľudí.

Motivačné rozhovory: Kľúč k úspešnej skupinovej práci

Objavte silu motivačných rozhovorov a skupinovej dynamiky s Mgr. Vladimírom Hambálkom, ktorý vám ukáže, ako podporiť klientov v prekonávaní odporu a zvýšiť ich motiváciu na zmenu. [Pozrite si záznam z prednášky](#) a naučte sa, ako efektívne aplikovať motivačné rozhovory v praxi.

Vzdelávacie politiky založené na dôkazoch: Ako zlepšiť budúcnosť vzdelávania?

Zaujíma vás, prečo sú relevantné a včasné informácie kľúčom k úspechu vzdelávacích systémov? Sledujte [prednášku](#) Ing. Zuzany Baranovičovej, riaditeľky Inštitútu vzdelávacej politiky. Dozviete sa, aké sú aktuálne výzvy učiteľského povolania, prečo čelíme nedostatku učiteľov a aké sú prognózy do roku 2030.

Nenechajte si ujsť ďalšie inšpiratívne prednášky a prihláste sa na odber nášho [YouTube kanála](#)!



Inšpiratívne prednášky z konferencie 3×KAM

Prinášame vám záznamy z vybraných prednášok z online študentskej konferencie 3xKaM, ktoré sa venujú aktuálnym témam duševného zdravia a ponúkajú praktické rady na zvládanie výziev, s ktorými sa žiaci a študenti stretávajú v školskom prostredí.



Ako sa učiť efektívne?

Chcete sa naučiť viac za kratší čas a prekonať prokrastináciu? **Mgr. Lenka Hudáková, PhD.**, psychologička z Univerzitného poradenského centra UPJŠ, vám predstaví osvedčené metódy učenia, ako sú „Eat the Frog“, timeboxing a intervalové učenie. **Sledujte záznam** jej prednášky a zistíte, ako zmeniť svoj prístup k učeniu.

Psychologicky bezpečné školy: Ako na to?

Zistíte, ako vyzerá škola, kde sa všetci cítia bezpečne a navzájom si načúvajú. **Mgr. Diana Klepoch Majdáková** z Ligy za duševné zdravie vám **v prednáške** predstaví program Školy za duševné zdravie, ktorý pomáha vytvárať psychologicky bezpečné prostredie. Nenechajte si ju ujsť a objavte, ako funguje Pohodomer - nástroj na meranie školskej klímy.

Ako vytvoriť bezpečné prostredie v triede?

Bezpečné prostredie v triede prispieva k duševnému zdraviu žiakov a znamená podporu dôvery, empatie a pohody, ktorá je kľúčová pre ich efektívne učenie. Pri jeho vytváraní zohráva zásadnú rolu učiteľ i skupinové aktivity podporujúce kooperáciu medzi žiakmi. **Prednáška** **Mgr. Michaely Syčovej** ponúka konkrétne rady, ako sa v triede cítiť bezpečne a ako sa stať učiteľom, na ktorého sa deti radi a s dôverou obrátia.

Ďalšie zaujímavé prednášky z online konferencie 3×KAM prinášame pravidelne každý piatok na našom **Facebooku** a **YouTube kanáli**. Sledujte nás!



Vypočujte si naše podcasty

NAHLAS
O DEŤOCH
s Mgr. Darinou Mikolášovou

- **Ako zvládnuť polročné skúšanie bez stresu?**
- **Striedavá starostlivosť: Ako ju zvládnuť?**
- **Ako hovoriť s deťmi o tragédiách a agresivite?**



**Podcast
Nahlas
o deťoch**



**Podcast
Odborne
na slovíčko**



Vyberáme z našich časopisov

STORYTELLING VO VÝUČBE PSYCHOLÓGIE PRE BUDÚCICH UČITEĽOV

Lenka Sokolová

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, ročník 53, číslo 1, ročník 2019 strany 36–47.

Štúdiá sa zameriava na efektívnosť storytellingu pri prepájaní psychologickéj teórie s praxou pre budúcich učiteľov. Predstavuje teoretický rámec pre využitie storytellingu a analyzuje spätnú väzbu od študentov. Výsledky ukazujú, že storytelling je užitočný pre prepájanie teórie a praxe a študenti oceňujú autenticitu príbehov, inovatívnosť metódy a nové poznatky. Reflexie študentov tiež poukazujú na vyššiu emočnú angažovanosť pri učení. Článok tiež rozoberá rôzne prístupy k storytellingu a typy príbehov, ktoré je možné použiť. Výskum využíval štyri video príbehy z Online živej knižnice v kurze psychológie pre učiteľov, ktoré pokrývali témy ako determinácia osobnosti, stres, dynamika školskej triedy a poruchy učenia. Spätná väzba od študentov naznačuje, že metóda storytellingu bola pozitívne prijatá, pričom študenti ju považovali za zaujímavú, poučnú a užitočnú pre ich budúcu učiteľskú prax. Záverom, storytelling je cennou metódou pre prípravu učiteľov, ktorá pomáha preklenúť priepasť medzi teóriou a praxou, rozvíja profesijné postoje a hodnoty a zvyšuje emocionálnu angažovanosť študentov pri učení. Článok tiež diskutuje o určitých obmedzeniach a možných rizikách tejto metódy.

Prečítajte si celý článok. 

VÝZNAM DELIBERÁCIE PRE ROZVOJ SPÔBILOSTÍ SEBAOBHAJOVANIA ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM V PROSTREDÍ INKLUZÍVNEJ ŠKOLY

Michaela Bartušová

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

Tento článok skúma, ako môže deliberácia podporiť inklúziu a zručnosti sebaobhajovania žiakov s mentálnym postihnutím. Tvrdí, že využívanie deliberatívnej demokracie v školách zlepšuje inklúziu a rozvíja sebaobhajovanie.

Sebaobhajovanie zahŕňa vyjadrovanie osobných názorov a rozhodovanie, s podporou pre tých, ktorí majú mentálne postihnutie. Článok sleduje vývoj spoločenských názorov na mentálne postihnutie a zdôrazňuje snahu hnuť za sebaobhajovanie o bežný život. Deliberácia je proces diskusií a riešenia problémov, ktorý zabezpečuje rovnocennú účasť na informovanom rozhodovaní. Deliberácia v školách môže preklenúť rozdiely medzi rôznymi skúsenosťami. Môže tiež podporiť komunikáciu medzi všetkými žiakmi a učiteľmi, čím podporuje inklúziu prostredníctvom rovnakého zapojenia. Zapojenie všetkých žiakov do rozhodovania podporuje inklúziu. Podpora rovesníkmi a deliberácia v triede sú praktickými spôsobmi, ako podporiť inklúziu. Zručnosti sebaobhajovania by sa mali rozvíjať už v ranom veku, v inkluzívnych školách. Samotná fyzická integrácia nestačí; deliberatívna demokracia môže zlepšiť spoluprácu. Rovnosť a vzájomný rešpekt sú nevyhnutné pre deliberáciu a inklúziu.

Deliberácia rozvíja zručnosti potrebné pre sebaobhajovanie. Článok uzatvára, že sebaobhajovanie je kľúčové pre občianstvo, participáciu a kvalitu života ľudí s mentálnym postihnutím a malo by sa rozvíjať prostredníctvom inkluzívneho vzdelávania a deliberatívnych techník.

Prečítajte si celý článok. 



Novinky z knižnice VÚDPaP

Sourozenecká dynamika

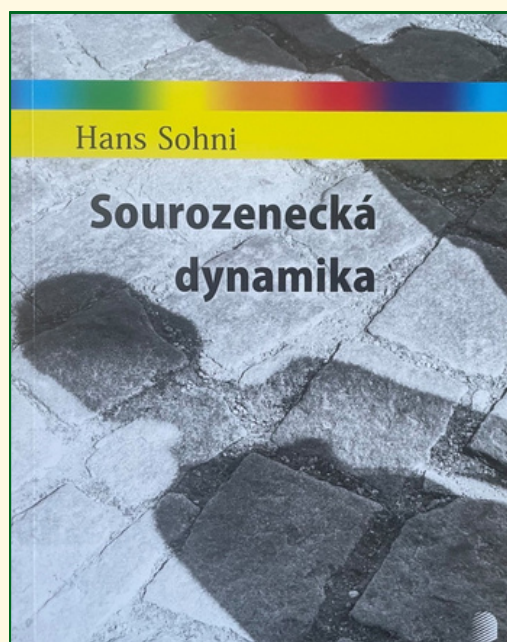
Hans Sohni

So súrodencami si človek spája predstavu hlbokého spojenectva, aj rivalry. V prekvapivom kontraste s každodennými skúsenosťami však psychoanalýza venovala tejto téme až do osemdesiatych rokov minulého storočia len minimálnu pozornosť a aj dnes existuje na túto tému len málo odborných publikácií.

Vzťah so súrodencami však býva v ľudskom živote najdlhší a počas celého svojho trvania je zdrojom mnohých vzťahových skúseností. Autor preto okrem vertikálneho rozmeru rodinných vzťahov (s rodičmi) navrhuje všímať si aj horizontálnu rovinu (so súrodencami) a dokladá existenciu tzv. horizontálneho prenosu. Popisuje, ako je téma súrodencov chápaná

v individuálnej, rodinnej aj skupinovej psychoterapii detí i dospelých. Odhaľuje, ako nedostatky v rodičovskej a partnerskej rovine vedú k deštrukcii vzťahov medzi súrodencami, a naopak, ako môže oslobodenie od rodičovských projekcií v strednom veku viesť k rastúcej súrodeneckej blízkosti.

Kniha obsahuje príklady z každodenného života i početné kazuistiky a navrhuje, ako by mala vyzeráť dobrá psychoterapeutická prax zahŕňajúca dynamiku súrodeneckých vzťahov.



Všímavost a soucit se sebou – Proměna emocí v psychopterapii

Jan Benda

Autor čerpá z vlastných bohatých klinických skúseností, z meditačnej praxe aj z najnovších výskumov v oblasti emócií, všímavosti (mindfulness) a súcitu so sebou samým (self-compassion). Nadväzuje na práce M. Frýbu, A. Pessa, E. Gendlina, L. Greenberga a ďalších a predstavuje vlastnú ucelenú teóriu vzniku najčastejších psycho-patologických symptómov.

Kniha ponúka originálny transdiagnostický model psychoterapeutickej zmeny, aj praktický popis postupov a techník, ktoré je možné integrovať v rámci akéhokolvek psychoterapeutického prístupu. V kontexte narastajúceho záujmu o využívanie všímavosti predstavuje čitateľom doteraz nepublikované psychoterapeutické postupy. Moderný pohľad, ktorý kniha ponúka, môže byť cennou inšpiráciou ako pre odborníkov, tak aj pre všetkých záujemcov o sebaopoznanie a osobný rozvoj.



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