

Newsletter

Špeciálne vydanie newslettera VÚDPaP k blížiacemu sa Európskemu týždňu duševného zdravia



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



[Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie](http://www.vudpap.sk)

[Cyprichova 42, 831 53 Bratislava](https://www.google.com/maps/place/Cyprichova+42,+831+53+Bratislava)

sekretariat@vudpap.sk

[02 4342 0973](tel:0243420973)

www.vudpap.sk

Európsky týždeň duševného zdravia

4. 5. – 8. 5. 2026



Vážené kolegyně, vážení kolegovia,

Pripravili sme pre vás špeciálne vydanie Newslettera Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie k Európskemu týždňu duševného zdravia, ktorý sa tento rok nesie v duchu hesla Spoločne silnejší. V systéme poradenstva a prevencie vieme, že odborná kvalita našej práce stojí aj na kvalite našich vzťahov. Duševná pohoda odborníka nie je len osobným benefitom, ale aj dôležitým predpokladom bezpečnej klímy, profesionálnej istoty a efektívnej pomoci deťom, rodinám i školám. Toto špeciálne číslo preto venujeme téme vzťahov, odolnosti a starostlivosti o vlastnú pohodu a energiu. Nájdete v ňom pozvánky na odborné podujatia, praktické materiály pre školy aj tipy, ako predchádzať preťaženiu a vyhoreniu.

Prajeme vám príjemné a inšpiratívne čítanie!



Pozvánka na odborné podujatia pri príležitosti Európskeho týždňa duševného zdravia



Pozývame odborných zamestnancov zariadení poradenstva a prevencie a škôl na tri podujatia zamerané na podporu duševného zdravia, spolupráce a odolnosti v školskom a poradenskom prostredí.

Online supervízny klub: Tímová spolupráca, moja tímová rola

Cítite, že spolupráca v multidisciplinárnom tíme je občas výzvou? Hľadáte svoje pevné miesto v dynamickom školskom prostredí? Pozývame vás do bezpečného priestoru, kde sa spoločne pozrieme na fungovanie tímu a vašu rolu v ňom.

Kedy: 5. 5. 2026 | 13:00 - 14:30

Kde: online

Kapacita: 12 osôb

[CHCEM SA REGISTROVAŤ](#)

Workshop: Napätie a konflikty ako každodenné výzvy

Napätie a konflikty sú prirodzenou súčasťou každodenných životných situácií detí, dospelých i organizácií. Príďte s nami hľadať možnosti, ako na ne reagovať s väčším porozumením, nadhľadom a profesionálnou istotou.

Kedy: 6. 5. 2026 | 9:00 - 13:00

Kde: prezenčne, CPP Poprad, J. Curie 3760/2

Kapacita: 25 osôb

[CHCEM SA REGISTROVAŤ](#)



Workshop: INformovaní (o médiách, myslení a manipulácii)

Mediálna a informačná gramotnosť patria medzi kľúčové kompetencie 21. storočia. Pozývame vás na workshop k preventívnemu programu INformovaní, ktorý podporuje orientáciu mladých ľudí v digitálnom prostredí a v rozpoznávaní manipulatívneho obsahu. Ukážeme vám, ako rozvíjať kritické myslenie, schopnosť overovať informácie a zodpovedné správanie pri práci s médiami.

Kedy: 7. 5. 2026 | 8:30 - 14:30

Kde: prezenčne, VÚDPaP, Račianska 62, Bratislava

Kapacita: 30 osôb

[CHCEM SA REGISTRovať](#)

AKTIVITY PRE ŠKOLY NA PODPORU POZITÍVNEJ KLÍMY V TRIEDE

Vzťahy medzi spolužiakmi a celková klíma v triede patria medzi kľúčové faktory, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie detí aj ich školské výsledky. Vytváranie bezpečného a podporného prostredia v triede je preto základom prevencie.

Pre odborných a pedagogických zamestnancov sme pripravili aktivity zamerané na rozvoj spolupráce, komunikácie a vzťahov v triednom kolektíve podporujúce pocit spolupatričnosti, vzájomného rešpektu a tímového ducha.

Vychádzajú z preventívnych programov bezplatne dostupných v [ePoradenstve](#).

[CHCEM SI STIAHNUŤ AKTIVITY](#)

STABILIZAČNÉ TECHNIKY V ŠKOLE: ZNÍŽENIE NAPÄTIA V NÁROČNÝCH SITUÁCIÁCH

V školskom prostredí neraz riešime napätie v triede, nesústredenosť, konflikty či preťaženie žiakov. Stabilizačné techniky pomáhajú žiakom aj dospelým upokojiť sa, znížiť napätie a znovu získať pocit bezpečia a kontroly.

Vyskúšajte jednoduché stratégie a cvičenia z nášho plagátu, ktorý je doplnkovým materiálom k preventívnemu programu Pozitívna klíma školy bezplatne dostupnému v [ePoradenstve](#).

[CHCEM SI STIAHNUŤ PLAGÁT](#)



RELAXAČNÉ TECHNIKY: KLÚČ K DUŠEVNÉMU ZDRAVIU

V dnešnej rýchlej dobe občas zabúdame na seba. Najmä pre odborníkov v pomáhajúcich profesiách je pritom starostlivosť o vlastnú duševnú pohodu nevyhnutná.

Relaxácia pomáha znižovať stres, zlepšovať sústredenie, podporovať spánok a zvládať náročné situácie. Aj pár minút denne môže pomôcť znovu nájsť rovnováhu. Pripravili sme pre vás plagát prvej pomoci s 3 jednoduchými technikami.

[CHCEM SI STIAHNUŤ PLAGÁT](#)

MINDFULNESS: NÁVRAT K SEBE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

V pomáhajúcich profesiách často venujeme pozornosť druhým, ich potrebám, emóciám a životným situáciám. Všímavosť (mindfulness) je jednoduchý a účinný nástroj, ako vedome pracovať s vlastnou pozornosťou a záťažou.

Pomáha zvládať stres, posilňovať rovnováhu a predchádzať vyhoreniu.

Vyskúšajte si 3 jednoduché cvičenia všímavosti, ktoré je možné zaradiť do každodenného života v práci aj mimo nej.

[CHCEM SI STIAHNUŤ PLAGÁT](#)

ARTETERAPIA: PREVENCIA STRESU A VYHORENIA

Jedným z účinných spôsobov, ako odbúrať každodenné napätie, je aj tvorivá činnosť. Dôležitý nie je výsledok, ale samotný proces tvorenia.

Arteterapia pomáha spracovať emócie, znižovať stres a ukotvovať myseľ v prítomnosti.

Stiahnite si 3 jednoduché kreatívne aktivity.

[CHCEM SI STIAHNUŤ PLAGÁT](#)



DIGITÁLNA DUŠEVNÁ POHODA - Rovnováha vo svete technológií

Tento metodický materiál je navrhnutý tak, aby slúžil ako komplexný sprievodca pre pracovníkov centier poradenstva a prevencie (psychológov, špeciálnych pedagógov a iných odborníkov) pri práci s deťmi, rodičmi a učiteľmi. Poskytuje ucelený pohľad na koncept digitálnej pohody, jej rozmery, súvisiace modely a praktické tipy pre implementáciu v preventívnej práci.

[CHCEM SI POZRIEŤ METODICKÝ MATERIÁL](#)

Čo (ne)znamená digitálna pohoda?

Digitálna pohoda nie je len o obmedzovaní technológií alebo prevencii závislosti na nich, ale aj o rovnováhe a kvalite nášho vzťahu k nim. Predstavuje vedomé a vyvážené využívanie technológií, ktoré podporujú náš osobný rast, pohodu a zmysluplné vzťahy.

[CHCEM SI STIAHNUŤ PLAGÁT](#)

5 ZNAKOV VYHORENIA: PREDÍDTE MU VČAS S POMOCOU SUPERVÍZIE

Vyhorenie zvyčajne neprichádza náhle. Predchádzajú mu varovné signály, ktoré pri vysokom pracovnom nasadení nemusíme včas zachytiť.

Všímajte si najmä týchto 5 znakov:

- Ste stále unavení, aj keď oddychujete a víkend nepomáha.
- Ľudia vás začínajú vyčerpávať, máte menej trpezlivosti a empatie.
- Práca vám ide ťažšie než kedysi, sústredenie je náročnejšie, veci odkladáte.
- Ste podráždenejší a negatívnejší, rýchlejšie vyvedení z miery.
- Máte pocit straty zmyslu práce či vzťahov, nadšenie nahrádza rutina.

Na náročné situácie nemusíte zostať sami. VÚDPaP ponúka bezplatnú online supervíziu pre odborných zamestnancov CPP, ŠCPP a VZ a pedagogických zamestnancov VZ, ktorá pomáha predchádzať vyhoreniu, dlhodobému preťaženiu, rozvíja profesijné kompetencie a pomáha reflektovať náročné pracovné situácie. Výhodou je flexibilná online forma a široký výber supervízorov.

[CHCEM SA PRIHLÁSIŤ](#)



Vyberáme z našich podcastov



VYPOČUJTE SI

PODCAST ODBORNE NA SLOVÍČKO

Reziliencia v škole: Ako ju budovať u seba i žiakov?

Už **4. mája 2026** v podcaste Odborne na slovíčko spoločne s PhDr. Zuzanou Čmelíkovou otvoríme tému reziliencie ako dôležitý faktor pre budovanie bezpečnej a prijímajúcej atmosféry v školách. Spoluautorka preventívneho programu Odolnejší v rozhovore priblíži, ako cez budovanie vlastnej odolnosti vytvárať prostredie plné dôvery a istoty. Dozviete sa, prečo je vnútorná stabilita odborníka i učiteľa kľúčová pre vytvorenie prostredia, v ktorom sa žiaci cítia bezpečne a príjemne.

PODCAST NAHLAS O DEŤOCH

Pri príležitosti Európskeho týždňa duševného zdravia sa vraciame aj k podcastom Nahlas o deťoch, v ktorých sa venujeme vzťahom, psychickej odolnosti a tomu, ako sa starať o vlastnú pohodu a energiu.

- Má vaše dieťa pocit, že nikam nepatrí?
- Ako podporiť deti v pozitívnom vnímaní seba a objavovaní vlastnej jedinečnosti?
- Keď mladí pijú: ako pochopiť signály a hovoriť s deťmi bez zbytočných zákazov?
- Generácia snehových vločiek - sú dnešné deti príliš krehké?
- Fóbie u detí - ako ich zvládnuť?
- Tajomstvá a ich vplyv na deti
- Ako vychovať rezilientné dieťa?



PRIPRAVUJEME

V rámci Európskeho týždňa duševného zdravia vám čoskoro prinesieme novú epizódu podcastu **Nahlas o deťoch**, ktorá sa venuje téme duševného zdravia detí a mladých ľudí s migračným pozadím. S internými expertkami NP Dáta Mgr. Svitlanou Matus a Mgr. Samar Issmailovou, PhD. budeme hovoriť o tom, prečo je dôležité nevnímať tieto deti len cez ich problémy, ale najmä cez ich silné stránky a odolnosť. V epizóde vám v skratke predstavíme aj jednu z plánovaných **špecializovaných analýz NP Dáta**, ktorá sa venuje práve prežívaniu študentov VŠ prichádzajúcich z Ukrajiny.



Ďalšie tipy a inšpirácie k Týždňu duševného zdravia nájdete na webovom sídle MŠVVaM SR.

Týždeň duševného zdravia na školách