

PSYCHOLOGICKÉ PRINCÍPY PREVENČIE A OSOBNOSTNÉHO A SOCIÁLNEHO ROZVOJA

LENKA SOKOLOVÁ

BRATISLAVA
2022



NIVAM

NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

PSYCHOLOGICKÉ PRINCÍPY PREVENIE A OSOBNOSTNÉHO A SOCIÁLNEHO ROZVOJA



Tento odborný-metodický text bol vytvorený pre potreby webinára s názvom **Psychologické princípy školskej prevencie a osobnostno-sociálneho rozvoja žiakov a práca so skupinou**.

Webináre a sprievodné texty sú určené predovšetkým pre pedagogických a odborných zamestnancov škôl a školských zariadení, ktorí pripravujú a realizujú aktivity zamerané na prevenciu a osobnostný a sociálny rozvoj priamo v prostredí školy s cieľom rozšíriť ich odborné kompetencie v oblasti porozumenia konceptov ako well-being a reziliencia ako ústredných tém prevencie a osobnostného a sociálneho rozvoja.

Text neprešiel jazykovou úpravou.

PÁR SLOV ÚVODOM...

Pod pojmom prevencia si spravidla predstavujeme systém vzdelávacích, informačných a iných opatrení, ktorých cieľom je zmierniť či eliminovať výskyt určitých javov v komunite alebo spoločnosti. V minulosti sa ťažisko prevencie často sústredilo najmä na jej informačnú zložku a predpokladalo sa, že dostatočná informovanosť o negatívnych dopadoch určitého správania (napr. fajčenia, šikanovania alebo užívania drog) na zdravie či bezpečie seba a druhých bude dostatočne silnou motiváciou k zmene správania.

Súčasný výskum však poukazuje na to, že informácie a vedomosti v cieľovej oblasti nie sú jediným ochranným faktorom pred dopadmi rôznych foriem rizikového* či sociálno-patologického správania. Ako účinná forma prevencie sa ukazuje prepájanie informačnej zložky s budovaním všeobecnej odolnosti, sebaobrazu, sebadôvery, sociálnych zručností, empatie a kritického myslenia. Tu vznikajú mnohé prieniky preventívnej činnosti v škole s prierezovou témou *Osobnostný a sociálny rozvoj* a tiež s obsahom niektorých predmetov (napr. etická výchova alebo psychológia).

Cieľom tohto textu je poukázať práve na tieto spoločné prieniky. Východiskovými konceptami sú psychologické konštrukty reziliencie a well-being** (alebo psychickej pohody), ktoré predstavíme v teoretickej rovine a následne sa zameriame na ich rozvoj v prostredí školskej triedy.

Konkrétne sa venujeme štyrom oblastiam, ktoré s rezilienciou a pohodou úzko súvisia: oblasť sebavedomia, sebaobrazu a silných stránok, oblasť sociálnych kompetencií a interpersonálnych vzťahov, oblasť fyzickej pohody (ktorá súvisí aj s výchovou k zdraviu a zdravému životnému štýlu či zdravotnou gramotnosťou) a napokon oblasť psychickej pohody (ktorá sa prelína s emočnou výchovou, zvládaním záťaže a náročných situácií, duševným zdravím, psychologickou gramotnosťou a tiež s gramotnosťou v oblasti duševného zdravia). Pre každú oblasť predstavíme psychologické východiská spolu s ukážkou cvičení a aktivít, ktoré možno využiť pri práci s triednymi skupinami.

*Rizikové správanie tu chápame v širokom zmysle od spoločensky akceptovaných foriem správania, ktoré však môžu mať negatívne dopady na zdravie a psychiku detí a dospelých, až po správanie, ktoré presahuje akceptované normy správania (bližšie v Sobotková et al., 2014).

**Well-being alebo osobnú pohodu OECD definuje ako celkovú kvalitu života, spokojnosť so životom, ktorá zahŕňa objektívne ukazovatele aj subjektívne psychologické premenné (bližšie [PISA 2018 - Well-being framework](#)).

PSYCHOLOGICKÉ PRINCÍPY PREVENCIE A OSOBNOSTNÉHO A SOCIÁLNEHO ROZVOJA



PÁR SLOV ÚVODOM	i
TROCHU INÁ PERSPEKTÍVA	strana 1
ZAOSTRENÉ NA REZILIENCIU	strana 2
WELL-BEING A REZILIENCIA V TRIEDE	strana 3
SEBAVEDOMIE A SILNÉ STRÁNKY	strana 5
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 6
SOCIÁLNE KOMPETENCIE	strana 7
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 8
FYZICKÁ POHODA	strana 9
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 10
PSYCHICKÁ POHODA	strana 12
PRÍKLADY AKTIVÍT	strana 13
ODKAZY NA LITERATÚRU	strana 14

TROCHU INÁ PERSPEKTÍVA...

Napriek tomu, že už približne 20 rokov témam prevencie dominujú ďalej popísané psychologické prístupy, v očiach verejnosti je prevencia stále často spájaná s tzv. **prevenciou orientovanou na riziko** (Orosová et al., 2012). Tento typ prevencie sa spája s informovaním o rôznych druhoch zdravotných, sociálnych a bezpečnostných rizík, ktoré vyplývajú zo sociálno-patologického či rizikového správania. Týmto prístupom sa vytýka predovšetkým to, že ich potenciálna účinnosť súvisí s negatívnymi emóciami, najmä strachom. Sú tiež obvykle krátkodobé (príp. jednorazové) a zamerané jednostranne na konkrétnu oblasť rizík (drogové závislosti, rizikové používanie digitálnych technológií a pod.). Treťou zásadnou výhradou je, že niektoré informácie o rizikách môžu ponúkať aj "návod" na rizikové správanie a paradoxne tak môžu pôsobiť úplne opačne (príkladom sú skúsenosti s niektorými aktivitami či filmami z oblasti na riziko orientovanej prevencie šikanovania, porúch príjmu potravy či prevencie nasledovania výziev (angl. *challenges*) na sociálnych sieťach). Vo všeobecnosti sa krátkodobé, výlučne na riziko orientované programy ukazujú vo výskumoch ako menej efektívne v porovnaní s dlhodobejšími programami, ktoré využívajú dynamiku skupín, interakciu a smerujú k budovaniu všeobecných ochranných, protektívnych faktorov (Carr et al., 2002).

Inú perspektívu prevencie ponúkajú **prístupy zamerané na rezilienciu a zdravý vývin** (Orosová et al., 2012). Cieľom týchto programov je predovšetkým posilňovať a rozvíjať všeobecné faktory, ktoré môžu prispieť celkovej odolnosti voči rizikám, zvyšovaniu kvality života, psychickej a fyzickej pohody (angl. *well-being*) žiakov a žiačok. Patria k nim napr. sociálne a vzťahové kompetencie, zdravé sebavedomie a sebaobraz, práca s emóciami, empatia, či kritické myslenie. Ide o zručnosti, ktoré sa prelínajú so zameraním prierezovej témy osobnostného a sociálneho rozvoja v školách a prirodzene sa tak ponúka priestor prepájať cielene tieto dve oblasti a posilňovať prenositeľné životné zručnosti žiakov a žiačok, ktoré súčasne môžu byť ochranným faktorom proti rôznorodým sociálnym a zdravotným rizikám.

reziliencia

zdravý vývin

interaktívne
programy



riziko

neinteraktívne
programy

ZAOSTRENÉ NA REZILIENCIU

Závery výskumov viacerých odborníkov (pozri napr. Carr et al., 2002 alebo Orosová et al., 2012) poukazujú na to, že efektívne programy v oblasti prevencie ale aj osobnostného a sociálneho rozvoja stavajú predovšetkým na dlhodobej práci so skupinou, využívajú prvky sociálnej dynamiky a interakciu v skupine a súčasne používajú širokú škálu metód. Ich spoločným menovateľom je často budovanie reziliencie ako jeden z kľúčových cieľov. Čo teda reziliencia vlastne je? V literatúre nájdeme množstvo prekrývajúcich sa definícií (ich prehľad ponúka napr. Orosová et al., 2012). Pokúsime sa o jednoduchšie a stručné zhrnutie:

Reziliencia je komplexná psychologická charakteristika, ktorá nám umožňuje zvládať náročné situácie a napriek nepriaznivým okolnostiam sa z nich rýchlo zotaviť bez závažných následkov. Niektorí autori túto schopnosť nazývajú symbolicky ako "schopnosť odraziť sa od dna".

Tzv. rezilientné osoby dokážu účinnejšie a flexibilnejšie reagovať v zložitých situáciach. Napr. sa vedú rýchlo rozhodnúť, dokážu prijať novú situáciu a popasovať sa s ňou, ostávajú vytrvalí, optimistickí, dokážu vyhľadať účinnú sociálnu oporu či prijať odbornú pomoc. Reziliencia nám teda pomáha zvládať nároky (tzv. kompenzačný faktor), ale môže pôsobiť aj ako vakcína - chráni nás do istej miery pred tým, aby sme sa v určitých rizikových situáciach ocitli (tzv. protektívny faktor).

REZILIENCIA
ako kompenzačný
faktor

REZILIENCIA
ako protektívny
faktor

Ako vychovávať rezilientné deti? (Americká psychologická asociácia, www.apa.org):

- Pomôžte deťom nadviazať spojenie s ostatnými, aby mohli rozvíjať empatiu a rozšíriť sieť podpory.
- Povzbudzujte deti, aby pomáhali ostatným, čo im môže pomôcť cítiť vlastnú silu a schopnosti.
- Dodržiavajte denný režim, aby ste malým deťom poskytli pocit bezpečia a štruktúry v ich živote, a povzbudzujte ich, aby si vytvorili svoje vlastné rutiny.
- Dajte si "pauzu" a učte deti, ako si dať "pauzu"; ukážte im, že nadmerné starosti sú neproduktívne a môžu byť škodlivé, a povzbudte ich, aby aspoň raz za čas odložili to, čo ich trápi.
- Učte deti starať sa o seba, vrátane zdravého stravovania, cvičenia, dobrého spánku a prestávok na odpočinok a zábavu.
- Pomôžte deťom stanoviť si rozumné ciele a posúvať sa k nim, krok za krokom; to im pomôže sústrediť sa na to, čo dosiahli, a nie na to, čo nedosiahli.
- Podporujete u detí pozitívny pohľad na seba tým, že im pripomeniete spôsoby, akými úspešne zvládali ťažkosti v minulosti, a spájajte minulé úspechy s budúcim potenciálom.
- Pomôžte deťom hľadiť do budúcnosti a povzbudzujte ich k dlhodobej perspektíve – najmä keď sú fixované aktuálne na niečo negatívne.
- Hľadajte príležitosti sebaoznania detí a objavovania ich silných stránok.



WELL-BEING A REZILIENCIA V TRIEDE

Viacere krajiny vo svojich školských systémoch prijali koncept well-being (pohody) a reziliencie ako jednu z kľúčových oblastí, ktorým sa v školách venujú. Napr. vo Veľkej Británii alebo v škandinávskych krajinách sú pre učiteľov a učiteľky k dispozícii ucelené programy, materiály a metódy, ktoré pomáhajú podporovať well-being a rezilienciu ako súčasť kultúry školy aj triednych aktivít. Hoci sa vo vymedzení konkrétnych oblastí ich rozvoja rôzni autori líšia, spravidla majú spoločné štyri hlavné okruhy: podpora sebavedomia, zdravého sebaobrazu a silných stránok, sociálnych kompetencií, fyzickej a psychickej pohody žiakov a žiačok.

Dôležitým podporným mechanizmom, ktorý sa všetkými uvedenými oblasťami prelína, je **pozitívna klíma v škole a triede, zážitok spolupatričnosti a prináležitosti ku škole a triede**. Psychológ Alfred Adler zaradil túžbu po spolupatričnosti medzi najdôležitejšie ľudské potreby. Ak sa nám podarí v triede vybudovať klímu, v ktorej sa deti cítia akceptované a sociálne úspešné, je menšia pravdepodobnosť, že sa u nich budú rozvíjať city menejcennosti a potreba tieto city neprimerane kompenzovať napríklad formou problémového či rizikového správania. Amy Lew a Betty Lou Bettner (2005) popísali štyri kroky, ako tento cieľ naplniť, v angličtine ich označujú ako „Crucial Cs“:

- **Connection (spojenie)** – deti cítia, že sú súčasťou skupiny, sú s ňou „v spojení“, identifikujú sa so skupinou a súčasne cítia zodpovednosť za jej osud.
- **Capability (schopnosti)** – deti prežívajú v skupine úspechy, cítia, že dokážu plniť očakávania a požiadavky, ktoré sú na nich kladené, cítia sa schopní, „majú na to“.
- **Contribution (prínos)** – deti cítia, že sa podieľajú na spoločnom diele skupiny, sú pre skupinu užitoční a prínosní.
- **Courage (povzbudenie)** – učiteľ/učiteľka aj skupina jednotlivca povzbudzujú – oceňujú nielen výsledok jeho práce, ale aj snahu, odhodlanie, nasadenie a aktivitu (bližšie v Sokolová & Lemešová, 2019; Sokolová, 2017).

WELL-BEING A REZILIENCIA V TRIEDE

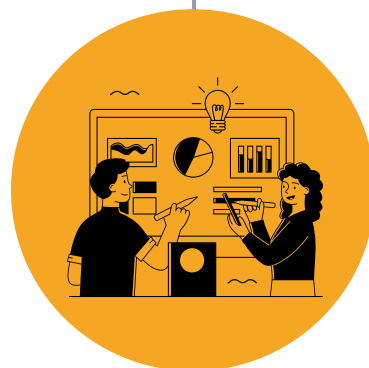


SEBAVEDOMIE A SILNÉ STRÁNKY

sebapoznávanie
budovanie zdravého sebaobrazu a sebavedomia
schopnosť identifikovať a rozvíjať svoje silné stránky
schopnosť obhájiť asertívne svoje práva či rozhodnutia
schopnosť prijať zodpovednosť za svoje činy a rozhodnutia
plánovanie vlastného sebarozvoja

SOCIÁLNE KOMPETENCIE

komunikačné zručnosti
empatia a emočná inteligencia
spolupráca a spolupatričnosť v skupine
schopnosť poskytnúť a vyhľadať sociálnu oporu
vzájomná tolerancia a rešpekt
konštruktívne riešenie konfliktov



FYZICKÁ POHODA

kvalita spánku a denný režim
pohybové aktivity
vyvážené stravovanie
optimálne používanie digitálnych technológií
schopnosť relaxovať
dostupný priestor na učenie aj oddych
bezpečný priestor v škole a komunite

PSYCHICKÁ POHODA

poznávanie emócií
spoznávanie a rozvíjanie copingových stratégií
sebaregulácia
hodnoty a zmysel života
humor
optimizmus



SEBAVEDOMIE A SILNÉ STRÁNKY

Zameranie na silné stránky osobnosti a podporu sebavedomia, sebaaktualizácie a osobnostného rastu má korene v dvoch psychologických prístupoch. Prvým z nich je **humanistická psychológia**, ktorú reprezentujú Abraham Maslow a Carl R. Rogers. Ako jedni z prvých vnímali človeka ako v princípe pozitívnu bytosť, ktorá sa rodí s potenciálom rozvíjať svoje silné stránky a smerovať k sebaaktualizácii. A práve tú Abraham Maslow umiestnil na vrchol svojej známej pyramídy potrieb.

Druhým významným prúdom v psychológii je **pozitívna psychológia**. Jej hlavný predstaviteľ Martin Seligman považuje silné stránky charakteru a cnosti za kľúčové koncepty pozitívnej psychológie. Charakter sa podľa neho formuje práve prostredníctvom pozitívnych vlastností, teda silných stránok charakteru, ktoré delí do šiestich skupín. Tie nám pomáhajú budovať harmonické vzťahy a efektívne zvládať stres (Peterson & Seligman, 2004).



Okrem 24 silných stránok charakteru, ktoré navrhli Peterson a Seligman, môžeme o silných stránkach hovoriť aj v kontexte schopností či rôznych oblastí talentu. Spoznávanie a rozvíjanie silných stránok (napr. aj formou skupinových programov, pozri napr. Wingett & Milliren, 2008) napomáha k budovaniu zdravého sebaobrazu detí a dospelujúcich, umožňuje im plánovať svoj sebarozvoj, prispieva k rozvoju primeraného sebavedomia a sebahodnoty, sebaúčinnosti a rastového nastavenie mysle.



RASTOVÉ NASTAVENIE MYSLE

Rastové nastavenie mysle (angl. *growth mindset*) sa spája s menom americkej psychologičky Carol Dweck (2015), ktorá odlišuje rastové a fixné nastavenie, t. j. presvedčenie o tom, či svoje vlastnosti môžeme rozvíjať alebo sú naopak fixne dané a nemožno na nich veľa zmeniť. Toto presvedčenie ovplyvňuje prístup detí k učeniu a rôznym nárokom školského i mimoškolského života a tie prístup učiteľov a učiteliek k deťom, ich schopnosť akceptovať rôznorodosť detí v triede a súčasne snahu podporovať rovnako všetky deti. Učitelia a učiteľky s rastovým nastavením majú tendenciu viesť deti k tomu, aby prekonávali prekážky, viac si verili, vnímali chyby ako priestor pre rast a rozvoj a nie ako kritiku a ponižovanie.



SEBAÚČINNOSŤ

Pojem sebaúčinnosť (angl. *self-efficacy*) ukotvil v psychológii Albert Bandura. Je to vlastne presvedčenie o tom, či máme dostatočné schopnosti na splnenie úloh či zvládnutie výziev a či máme šancu uspieť. Sebaúčinnosť sa utvára na základe reflexie predchádzajúcich skúseností, emócií a zážitkov. Zážitok úspechu (nielen pri hodnotení školských vedomostí, ale napr. v skupinovej interakcii, športovej hre a pod.) je základom pre budovanie pozitívnych presvedčení o sebe samom a svojich schopnostiach. Aj tu učitelia a učiteľky zohrávajú kľúčovú úlohu v tom, či vytvárajú príležitosti zažiť v škole úspech všetkým deťom.

PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tohto cvičenia je:

- vedieť kriticky zhodnotiť rôzne aspekty ľudských schopností a vlastností,
- rozvíjať citlivosť k rozmanitosti,
- vedieť porovnať rôzne aspekty nazerania na úspech, krásu a pod.,
- učiť sa akceptovať samého seba,
- vedieť prezentovať svoje názory a argumenty.

Vek: II. stupeň ZŠ, SŠ
(výber postáv môžeme prispôbiť veku detí)

Čas: 30 - 45 minút

Pomôcky: obrázky postáv z rôznych historických období

Zdroj:
upravené podľa Sokolová, L. (2017). Ja a moje telo. In: Lemešová, M. (zost.): *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

Tip:
Ako inšpiráciu k úvahe o silných stránkach si môžete pozrieť krátke video (v angličtine) o silných stránkach charakteru:



SILNÉ STRÁNKY NAPRIEČ STOROČIAMI

Pripravíme si sériu fotografií rôznych osobností minulosti a súčasnosti (politici, vynálezcovia, spisovatelia, športovci, herci a pod.). Dôležité je, aby bol výber primeraný veku a znalostiam danej skupiny, mali by o daných osobnostiach mať aspoň základné vedomosti.

Najskôr sa triedy spýtame, čo sa im spája s pojmom "silné stránky". Triedu rozdelíme do skupín po 3 - 5 osôb. Každé skupine dáme jeden obrázok. Necháme ich, aby sa v skupine zamysleli nad tým, aké by mohli byť silné stránky danej osoby. Každá skupina potom predstaví svoj obrázok a svoje odpovede. Silné stránky zapisujeme na tabuľu. Ostatné skupiny môžu dopĺňať odpovede predchádzajúcich skupín.

Diskusia:

Myslíte si, že sa vnímanie silných stránok mení v priebehu histórie?

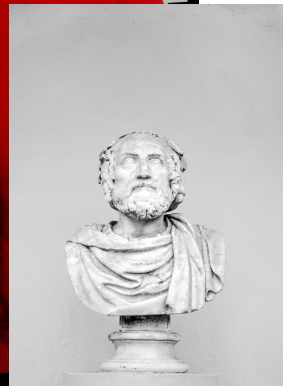
Čo ovplyvňovalo vnímanie silných stránok v minulosti a dnes?

Aké hodnoty môžu v jednotlivých historických obdobiach ovplyvňovať názor na to, čo je vnímané ako dôležité, pekné, užitočné...?

A aké silné stránky ľudí budú podľa vás dôležité o 100 rokov?

Budú rovnaké ako dnes, alebo sa budú líšiť?

Po diskusii pozrite ešte raz na tabuľu a zamyslite sa nad tým, či niektoré silné stránky máme aj my. Potom triedu vyzvite, aby si každý skúsil napísať tzv. **Ja-báseň** o svojich silných stránkach. Môžu použiť nápady na tabuli alebo pridať svoje vlastné. Báseň by mala mať minimálne 7 riadkov (7 silných stránok), každý riadok začína zámenom Ja. Nie je nevyhnutné, aby bola báseň rýmovaná. Kto chce, môže potom svoju báseň prečítať.



JA

JA toho veľa viem.

JA občas niečo zabudnem.

JA dobre spievam, tancujem.

JA rada vtipkujem a žartujem.

JA si rýchlo nájdem kamarátky.

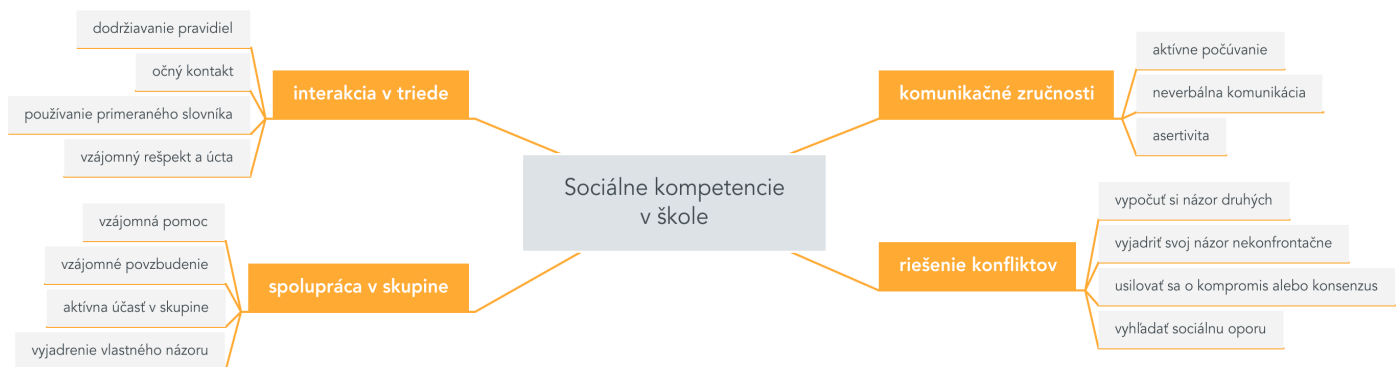
JA ľahko vymyslím rôzne vtipné hrátky.

JA sa rada zabávam, a keď treba druhým pomáham.

SOCIÁLNE KOMPETENCIE

INTERPERSONÁLNE VZŤAHY A SPOLUPRÁCA V SKUPINE

Carl R. Rogers vo svojej publikácii *Encounterové skupiny* položil základ pre využitie skupinových procesov a dynamiky tréningovej skupiny za účelom osobnostného rastu a rozvoja a súčasne zdokonaľovanie komunikačných zručností a vzťahov prostredníctvom zážitkového procesu (Rogers, 1997). Najlepším spôsobom ako budovať vzťahy a rozvíjať sociálne zručnosti je práve interakcia v skupine, vytváranie rôznych komunikačných situácií a zážitkových aktivít, pri ktorých je priestor v bezpečnom prostredí triedy trénovať konkrétne spôsoby správania. Na tomto princípe sú postavené aj sociálno-psychologické tréningy, ktoré možno realizovať v prostredí školy ako ucelené programy osobnostného a sociálneho rozvoja (bližšie Lemešová, 2021).



U menších detí sa sociálne zručnosti rozvíjajú prirodzene pri bežných hrách (napr. spoločenské alebo športové hry), u starších môžeme použiť komplexnejšie hry, rolové hry, modelové situácie a pod. Deti sa takto učia rešpektovať pravidlá, interagovať s inými, komunikovať svoje potreby a názory, súťažiť aj spolupracovať v tíme, zvládať prehru, prejavíť empatiu, riešiť konflikty, nadväzovať a budovať priateľstvá či rešpektovať prirodzené odlišnosti medzi ľuďmi. Okrem cielených aktivít rozvíjame sociálne kompetencie detí aj vlastným príkladom, napr. tým ako organizujeme prácu v triede alebo riešime konflikty.

 komunikácia	spolupráca 	 empatia
<ul style="list-style-type: none">• pozerajme sa druhým do očí pri komunikácii,• počúvajte aktívne a sústredene,• používajte pozitívne neverbálne signály (úsmev, gestá a pod.)	<ul style="list-style-type: none">• požiadajte o pomoc, keď ju potrebujeme,• ponúkajte pomoc, keď je to vhodné,• oceňujte prínos ostatných,• zapájajte sa naplno.	<ul style="list-style-type: none">• rozmyšľajte nad tým, čo a ako hovoríme a ako sa pri tom ostatní cítia,• rešpektujte osobný priestor ostatných,• prejavujte záujem o to, čo nám ostatní hovoria.

PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tejto aktivity je:

- rozvíjať schopnosť spolupracovať,
- vedieť reagovať na osoby v skupine,
- naučiť sa vnímať dynamiku skupiny,
- podporiť súdržnosť triedy,
- podporiť zážitok spolupatričnosti a skupinovej identity.

Vek: I., II. stupeň ZŠ, SŠ

Čas: 45 minút

Pomôcky: klbko špagátu, nafukovacia lopta

Tip:

V rámci záverečnej reflexie môžete použiť aj niektoré ukážky vo videu a spoločne sa zamyslieť nad tým, čo všetko je pre efektívnu spoluprácu dôležité (líder, dôvera, plánovanie, spoločný cieľ a pod.)



Zdroj:

Sokolová, L. (2017). Priateľstvo, sociálna opora a súdržnosť v školskej triede. In: Lemešová, M. (zost.): *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.



SPOLUpráca

Cvičenie 1:

Na úvod sa všetci postavia do kruhu spolu s učiteľom/kou, ktorý/á drží v ruke klbko špagátu. Hodí klbko niekomu zo skupiny, pričom drží koniec špagátu, a položí mu nejakú otázku. Ten, kto klbko chytil, na otázku odpovie, drží v ruke špagát a klbko hodí ďalej. Takto si postupne kladieme otázky, odpovedáme a vytvárame zo špagátu symbolickú sieť vzťahov. Keď sa celé klbko špagátu minie, cvičenie končí. Zdôrazníme, ako je dôležité vytvárať si „živé“ sociálne siete a vnímať prežívanie a správanie druhých, navzájom sa spoznávať.

Cvičenie 2:

Žiaci ostanú v kruhu a chytia sa za ruky. Učiteľ/ka hodí do stredu kruhu nafukovací balón. Cieľom hry je dostať balón do vzduchu a čo najdlhšie si ho odrážať tak, aby nespadol na zem. Balón možno odrážať rukami, hlavou, plecami, hrudníkom alebo kolenami, ale nesmie sa doňho kopať nohami. V priebehu hry sa nesmie kruh rozpojiť. Cieľom hry je dosiahnuť čo najvyšší počet odrazení balónu. Ak balón spadne na zem, kruh sa preruší, alebo niekto do balónu kopne, začína sa počítať od začiatku.

TIP 1: Pred začiatkom hry je dobré nechať všetkých, aby si vyskúšali odrážať balón rôznymi časťami tela, aby vedeli odhadnúť silu odrazu. Väčšiu skupinu možno rozdeliť na dva tímy, alebo možno hru sťažiť použitím viacerých balónov.

TIP 2: Ak pracujete so skupinou alebo vekovou kategóriou, ktorej je nepríjemné držať sa vzájomne za ruky, pripravte si širšie stuhy, cca 20 cm, ktoré môžu slúžiť ako "spojky", aby nebol potrebný fyzický kontakt. Pozor: Hru to môže trochu sťažiť.

Cvičenie 3:

Trieda sa rozdelí na skupinky po cca 8 – 10 osôb. Každá skupinka má za úlohu s použitím vlastných tiel a častí oblečenia (príp. iných pomôcok, na ktorých sa dohodnete) poskladať nejaké slovo. Môžu sedieť, ležať, stáť... ale nesmú svoj výtvar nijako verbálne komentovať. Druhá skupina (príp. skupiny) hádajú, o aké slovo ide.

TIP: Hru možno použiť aj na hodinách cudzieho jazyka, príp. hru sťažiť a obmedziť výber slov na nejakú tematickú kategóriu podľa zamerania predmetu, triedy a pod.

Záverečná diskusia a reflexia cvičení:

Čo bolo pri aktivitách náročné?

Čo sme pri aktivitách trénovali?

Čo sme sa o sebe ako o triede naučili?

Prečo je dôležité, aby sme ako trieda vedeli spolupracovať?

FYZICKÁ POHODA

Fyzickú pohodu alebo well-being sýtia najmä podmienky, v akých žijeme, pracujeme, bývame či sa vzdelávame, a návyky, ktoré predstavujú kvalitu spánku, stravovania či pohybových aktivít. Podľa Medzinárodnej štúdie o zdraví a so zdravím súvisiacom správaní 11-, 13- a 15-ročných školákov (HBSC, 2018) až 70% školákov nemá aspoň hodinu pohybu denne, polovica 15-ročných školákov spí menej ako 8 hodín denne a viac ako každý tretí školák uviedol, že jedáva sladkosti denne alebo viackrát za deň. Súčasne školáci priznávajú, že nedostatok spánku či neschopnosť odpútať sa od digitálnych technológií majú vplyv na ich sústredenie v škole a môžu negatívne ovplyvňovať ich výkon.

Ďalším dôležitým aspektom fyzickej pohody je pocit bezpečia v rodine, v škole či v komunite. Deti, ktoré sa necítia bezpečne, budú pravdepodobne prežívať subjektívne menej pohody ako deti, ktoré žijú v bezpečnejšom prostredí. Za zamyslenie stojí, ako môžeme zo školy urobiť bezpečnejšie miesto. Popri úprave fyzického prostredia, interiérov a exteriérov škôl, treba mať na pamäti aj psychologické bezpečie: spôsoby ako riešime konflikty a šikanovanie medzi deťmi, dostupnosť pomoci, sociálnej opory a odbornej podpory, miera stresu, ktorá v škole vzniká pri učení, hodnotení, interakcii v triede a pod.



SPÁNOK

Optimálnu dennú dobu spánku, t. j. 8 hodín si dopraje len časť detí. Častou príčinou odkladania spánku je nočné používanie technológií (hranie hier, pozeranie filmov, aktivity sociálnych sietí a pod.).

Zlepšeniu spánkových návykov by mohli pomôcť zručnosti spojené so sebariadením ako regulácia času stráveného online, stanovenie si cieľov, používanie rôznych druhov obmedzení v zariadeniach, t. j. vyvážené, rozumné používanie digitálnych technológií.



POHYB

Pre mnohé deti sú jedinou pohybovou aktivitou hodiny telesnej výchovy v škole. Pre zdravý telesný a psychický vývin to ale nie je dostačujúce. Škola môže pomôcť napr. tým, že umožní pohybové aktivity cez prestávky a po vyučovaní v areáli školy, podporí deti, aby dochádzali do školy na bicykloch alebo kolobežkách, alebo zaradi prechádzky, cvičenie, a pohyb vonku všeobecne prierezovo aj do iných predmetov či školských aktivít.



STRAVA

Prevenca v oblasti zdravej výživy v škole nemusí zahŕňať len poukazovanie na riziká nezdravej stravy. Môže byť spojená napr. so zdieľaním alebo ochutnaním zdravých receptov, spoločnou prípravou jedál, tvorbou kuchárskych kníh, spoznávaním kultúrnych rozdielov v stravovaní či tematických dní. Dôležité je spájať zdravú stravu a zdravý životný štýl s pozitívnymi zážitkami a emóciami.

PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tohto cvičenia je:

- uvedomiť si, ako rôzne každodenné aktivity a návyky ovplyvňujú našu pohodu,
- upriamiť pozornosť na význam zdravého životného štýlu a fyzickú pohodu,
- vedieť reflektovať vlastný životný štýl a rovnováhu zdravých a menej zdravých aktivít.

Vek: II. stupeň ZŠ, SŠ
(obrázky môžeme prispôbiť veku detí)

Čas: 15 alebo 45 minút
(podľa spôsobu realizácie)

Pomôcky: jeden hárok hry bingo pre každú osobu v skupine

Tip: Fitness bingo môžeme použiť aj ako domácu výzvu. Môžete použiť návrh z tohto cvičenia, alebo si môže každá osoba v triede vytvoriť vlastné bingo a jeden týždeň si v ňom označovať, ktoré činnosti sa im podarilo splniť. O týždeň si môžu vyplnené háčky priniesť a porovnať plnenie výzvy.

Zdroj:
Sokolová, L., & Lemešová, M. (2022). *Škola? V pohode...*
<https://ucenienasbavi.sk/skola-v-pohode/>



FITNESS BINGO

Túto aktivitu možno realizovať dvoma spôsobmi. Prvým je klasická hra bingo. Každá osoba v skupine má pred sebou vytlačený hárok hry bingo. Učiteľ/ka si pripraví rozstrihanú sadu obrázkov z hry. Postupne žrebuje jednotlivé obrázky, číta ich nahlas a deti si vždy začiarknu alebo vyfarbia daný obrázok, ak danú činnosť robili aspoň raz (jeden deň) za uplynulý týždeň. Kto má vyfarbené všetky polia v riadku, stĺpci alebo diagonále zakričí BINGO.

Inštrukcia pre žiakov a žiačky:

Počúvaj pozorne, ktoré slovo zaznie, to si začiarkni alebo vyfarbi vo svojom bingu, ak si danú činnosť robil/a aspoň raz (jeden deň) za minulý týždeň. Keď budeš mať päť vyznačených návykov v riadku, stĺpci alebo krížom, zakrič BINGO.

Po skončení hry môžeme diskutovať o tom, či bolo jednoduché získať BINGO, ktoré polia ostali nezačiarknuté, ktoré bolo naopak jednoduché získať. Ďalej môžeme rozšíriť diskusiu na to, ako tieto činnosti prispievajú k našej všeobecnej pohode a spokojnosti a tiež fungovaniu v škole.

Druhá verzia aktivity spočíva v tom, že si deti individuálne alebo v skupinách rozstrihajú jednotlivé „okienka“ hry bingo a zostavia vlastnú fitness pyramídu, do ktorej zaradia jednotlivé aktivity podľa toho, ako veľmi prispievajú k ich pohode v škole alebo celkovej pohode. Opäť môžeme diskutovať o výbere a význame činností.

 cvičiť	 jesť ovocie	 mať pravidelnú stravu	 spat 8 hodín za deň	 ísť pešo aspoň 2 km za deň
 stráviť deň bez TV	 čítať knihu aspoň 30 minút	 ísť do prírody	 relaxovať bez technológií	 stráviť deň bez mobilu
 pomôcť niekomu	 počúvať hudbu	 venovať sa nejakej tvorivej činnosti	 stráviť deň bez nezdravej stravy	 športovať s priateľmi
 starať sa o domáce zvieratko	 cítiť sa celý deň v pohode	 zahrať si spoločenskú hru	 vypiť min. 1,5 litra vody/čaju za deň	 ísť spať najneskôr o 10.00 večer
 porozprávať sa s niekým osobne	 urobiť niekomu radosť	 jesť zeleninu	 ísť pešo namiesto cestovania verejnou dopravou	 stráviť aspoň hodinu vonku na čerstvom vzduchu

PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tohto cvičenia je:

- vedieť rozlíšiť bezpečný a menej bezpečný priestor,
- vedieť pomenovať emócie, ktoré sa s bezpečným resp. menej bezpečným priestorom spájajú,
- zistiť, ako deti vnímajú bezpečie v škole,
- zvýšiť participáciu detí na vytváraní bezpečného prostredia

Vek: I. a II. stupeň ZŠ, SŠ
(inštrukcie môžeme prispôbiť veku detí)

Čas: 45 minút

Pomôcky: hárky papiera alebo vytlačená mapka školy, farbičky, príp. nálepky

Tip:

Aktivitu môžeme spojiť aj s pohybom, prejsť sa po interiéri a exteriéri školy a nechať deti zakresliť bezpečné a nebezpečné miesta priamo v priestore.

Zdroj:

upravené podľa Taylor, S. et al. (2020). *The Resilient Classroom: A Resource Pack for Tutor Groups & Pastoral Staff*. Boingboing.
a Lemešová, M., & Sokolová, L. (2022). (Ne)bezpečné miesta. <https://ucenienasba vi.sk/nebezpecne-miesta/>



BEZPEČNÉ MIESTO

Cvičenie 1:

Rozdajte papiere a nechajte každého nakreliť schematický plán školy (príp. pre mladšie deti pripravte predtlačené mapky). Následne každý do mapy alebo svojho nákresu dvoma rôznymi farbičkami alebo nálepkami označí miesta, ktoré vníma ako bezpečné a miesta, kde sa bezpečne necíti. Úloha je anonymná, deti nemusia s ostatnými zdieľať svoje obrázky.

Po dokončení diskutujeme o tom, čo vystihuje bezpečné a nebezpečné miesta, aké emócie sa nám s tými miestami viažu, príp. aké ohrozenia tu vnímajú. Deti môžu dávať vlastné návrhy, čo by sa malo/mohlo spraviť, aby bola škola bezpečnejším miestom. Návrhy spisujeme, spolu s vyhodnotením detských nákresov môžu slúžiť ako podklad pre reálne zmeny v prostredí či organizácii školy.

Cvičenie 2:

Požiadajte deti, aby si predstavili a nakreslili (príp. odfotili) miesto, kde sa cítia bezpečne. Opäť môžeme diskutovať o tom, aké emócie sa viažu k tomuto miestu, a čo ho robí bezpečným. Odpovede môžu byť veľmi individuálne a osobné, preto treba citlivo zvážiť, či budeme deti vyzývať, aby sa podelili so svojimi obrázkami. V takom prípade môžeme spomenúť príklady bezpečných miest: pre niekoho to môže byť detská izba či posteľ, kreslo u babky, na ktorom vždy hladká mačku alebo miesto na strome v záhrade, kam sa môže skryť pred všetkými...

Keď si každý premyslí svoje bezpečné miesto, môžeme krátko diskutovať o tom, prečo takéto miesta potrebujeme. Tu môžeme deti naučiť tzv. kotviacu techniku. Bezpečné miesta nám nemusia pomáhať len vtedy, keď sa tam nachádzame. Môžeme si na ne spomenúť, keď prežívame niečo nepríjemné alebo stresujúce (napr. čakanie na písomku alebo trému pred recitačnou súťažou). Ak to situácia dovolí, zatvorme na chvíľu oči a skúsme si čo najživšie predstaviť svoje bezpečné miesto. Predstavme si ako vyzerá, ako vonia, s akými dotykmi sa spája. Keď sa upokojíme, môžeme oči otvoriť a vrátiť sa späť do reality.

Moje bezpečné miesto



PSYCHICKÁ POHODA

Pojem psychická pohoda alebo well-being sa často spája so životnou spokojnosťou, "dobrým" životom, pozitívnymi emóciami, sebaaktualizáciou či jednoducho šťastím. Nie je ľahké jednoznačne tento pojem definovať a vystihnúť jeho podstatu. Vyššie spomínaný predstaviteľ pozitívnej psychológie Martin Seligman vysvetľuje koncept psychickej pohody a šťastia pomocou modelu PERMA, ktorý je základným východiskom pozitívneho vzdelávania (angl. *positive education*; Seligman & Adler, 2018; Seligman et al., 2009)

- P** Positive emotions (pozitívne emócie)
- E** Engagement (zaangažovanie)
- R** Relationships (vzťahy)
- M** Meaning (zmysel)
- A** Accomplishment (zážitok úspechu)



emócie

Poznávanie svojich emócií aj emócií druhých ľudí patrí k základným témam sociálneho a osobnostného rozvoja už od útleho detstva.

Vedieť pomenovať svoje emócie, identifikovať ich príčiny a možnosti ako s nimi pracovať a regulovať ich prejavy je jedným zo základov našej psychickej pohody.

coping



Druhým pilierom duševnej pohody je schopnosť zvládať záťaž a riešiť náročné situácie.

Deti sa môžu naučiť ako reagovať v situáciách, keď sa necítia príjemne.

Môžu využívať aktívne či relaxačné stratégie, vyhľadať oporu, venovať sa kreatívnym činnostiam alebo aktívne meniť situáciu či svoj prístup k nej.



optimizmus

S podporou reziliencie či duševnej pohody sa spája optimizmus ako pozitívne naladenie na budúcnosť. Aj v náročných situáciách je dôležité zamerať sa na budúce smerovanie, hľadať priestor pre rast a rozvoj. Podľa Seligmána podobne ako sa "naučíme" po opakovaných neúspechoch bezmocnosti, môžeme sa naučiť aj optimizmu.

PRÍKLAD AKTIVITY

Cieľom tohto cvičenia je:

- porozumieť lepšie vlastným emóciám,
- vedieť identifikovať zdroje a intenzitu úzkosti,
- vedieť navrhnúť stratégiu na zníženie úzkosti,
- poznať možnosti, na koho sa obrátiť v prípade opakovaných ťažkostí s intenzívnou úzkosťou.

Vek: I. a II. stupeň ZŠ, SŠ
(situácie môžeme prispôbiť veku detí)

Čas: 30 minút

Pomôcky: lano alebo papierová lepiaca páska

Tip:
Ak chcete cvičenie anonymizovať a máte k dispozícii zariadenie s prístupom na internet pre každú osobu v skupine, môžete použiť niektorú hlasovaciu aplikáciu, napr. Mentimeter.

Zdroj:
upravené podľa YoungMinds (n.d.). Levels of Anxiety. <https://www.youngminds.org.uk/young-person/mental-health-conditions/anxiety/>



AKO VEĽMI?

Úzkosť nám môže pomôcť identifikovať a reagovať na náročné výzvy, každý človek občas prežíva obavy a úzkosť, no vysoká miera úzkosti (či už z hľadiska intenzity alebo frekvencie) môže mať negatívny dopad na našu psychickú pohodu, duševné aj telesné zdravie.

Na túto aktivitu si v triede, na chodbe či vonku na ihrisku spravte dostatok miesta a natiahnite na zem dostatočne dlhé lano alebo nalepte papierovú lepiacu pásku. Tá bude slúžiť ako stupnica. Na jednom jej konci bude absolútna pohoda a uvoľnenie, na druhom póle bude maximálna miera úzkosti. Ďalej si pripravíme rôzne situácie, ktoré môžu u detí vyvolávať úzkosť (primerané veku skupiny), tie budeme nahlas čítať.

Vysvetlite deťom princíp stupnice a potom ich vyzvite, aby sa pri každej situácii postavili na čiaru na to miesto, ktoré vystihuje intenzitu ich úzkosti v tejto situácii.

Pri každej situácii sa môžete opýtať detí, prečo stoja práve tam, ako prežívajú silu úzkosti, aké sú jej fyziologické prejavy, a čo by v danej chvíli mohli urobiť, aby úzkosť zmiernili.

V záverečnej diskusii sa zameriame na to, ako nám poznávanie vlastnej úzkosti (situácií či príznakov) môže pomôcť poradiť si s ňou. Ďalej môžeme triedu vyzvať, aby sa podelili o rôzne stratégie, ktoré im pomáhajú prekonávať úzkosť (napr. zhlboka dýchať, zavolať niekomu blízkeму, ísť na prechádzku, dať si sprchu alebo kúpeľ, zamestnať ruky nejakou činnosťou, pustiť si upokojujúcu hudbu a pod.).

Príklady situácií:

Prídem do novej triedy, kde nikoho nepoznám.

Mám vystúpiť pred triedou so svojim projektom.

Zmení sa nám triedna učiteľka.

Mám prvýkrát cestovať zo školy sám/sama domov.

Čaká ma písomka z matematiky.

odkazy na literatúru

Carr, A. (ed.) (2002). *Prevention: What works with children and adolescents? A critical review of psychological prevention programmes for children, adolescents and their families*. Routledge.

Dweck, C. (2015). *Nastavenie mysle: Nová psychológia úspechu*. Citadela.

Lemešová, M., & Sokolová, L. (2021). *Ľahšie je predchádzať ako riešiť alebo niečo málo o prevencii*.
<https://ucenienasbavi.sk/lahsie-je-predchadzat-ako-riesit-alebo-nieco-malo-o-prevencii/>

Lemešová, M. (2021). *Metodika vedenia sociálno-psychologického tréningu v prostredí školy 2.0*. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.

Lew, A., & Bettner, B. L. (2005). *Raising Kids Who Can*. Connexions Press.

Orosová, O., Janovská, A., Kopuničová, V., & Vaňová, M. (2012). *Základy prevencie užívania drog a problematického používania internetu v školskej praxi*. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues a handbook and classification*.

Rogers, C. R. (1997). *Encounterové skupiny*. Inštitút rozvoja osobnosti.

Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). Positive education. In Global Happiness Council, *Global Happiness Policy Report 2018* (pp. 52–74). Sustainable Development Solutions Network.

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311.

Sobotková, V. N. et al. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Grada Publishing.

Sokolová, L. (2017). *Čo ma čaká v škole? Adlerovská psychológia v prostredí školy*. Univerzita Komenského v Bratislave.

Sokolová, L. (2017). Ja a moje telo. In: Lemešová, M. (zost.): *Psychológia zážitkom*. 2. preprac. a dopl. vyd. Univerzita Komenského v Bratislave.

Sokolová, L. (2021). *Metódy vyučovania psychológie a predmetov osobnostného a sociálneho rozvoja 2.0*. Slovenská asociácia pre učiteľstvo psychológie.

Sokolová, L., & Lemešová, M. (2019). *Aby sa v škole cítili dobre...*
<https://ucenienasbavi.sk/aby-sa-v-skole-citili-dobre/>

Sokolová, L., & Lemešová, M. (2022). *Škola? V pohode...*
<https://ucenienasbavi.sk/skola-v-pohode/>

Taylor, S., Hart, A., & Hove Park School (2020). *The Resilient Classroom: A Resource Pack for Tutor Groups & Pastoral School Staff*. Boingboing.

Wingett, W., & Milliren, A. (2008). *Skupiny silných stránok*. Slovenská adlerovská spoločnosť.

Lenka Sokolová, september 2022