

Celoškolská stratégia podpory duševného zdravia

1 ÚVOD

V našej škole sa snažíme podporovať duševné zdravie a pohodu celej našej školskej komunity; žiakov, zamestnancov, rodičov a uvedomujeme si, aké dôležité je duševné zdravie a emocionálna pohoda pre náš život rovnako ako fyzické zdravie.

Vytvorenie inkluzívnej kultúry a riadenia školy vrátane podpory psychogygieny a duševného zdravia zamestnancov je jedným z piatich strategických cieľov Stratégie inkluzívneho prístupu vo výchove vzdelávaní vydanéj Ministerstvom školstva SR v roku 2021. Potreba zlepšenia duševného zdravia v školách, podpora duševného zdravia učiteľov a včasnej intervencie v prípade zhoršeného duševného zdravia žiakov sú veľmi dôležité zvlášť aj po období pandémie. Ochrana duševného zdravia spadá aj do Strategického rámca v oblasti zdravia pre roky 2014 – 2030.

Škola je jedným najdôležitejších formatívnych prostredí v živote človeka. V období detstva a dospievania sa vytvárajú vzorce, ktoré človeka sprevádzajú celý život a priamo vplývajú na osobnostné črty ako schopnosť empatie k druhým, pocit spolupatričnosti a dôvery v iných ľuďoch ako aj celú spoločnosť a jej inštitúcie. Duševne zdraví a empatickí jedinci vytvárajú duševne zdravú spoločnosť.

Naším cieľom je pomáhať rozvíjať ochranné faktory, ktoré budujú odolnosť voči problémom duševného zdravia a stať sa školou, kde:

- sú si všetci rovní
- všetci majú pocit spolupatričnosti a cítia sa bezpečne
- všetci sa cítia schopní otvorene hovoriť o svojich problémoch s dôverou a bez pocitu akejkoľvek hanby
- sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie
- netoleruje sa šikana

Našou filozofiou nie je podporovať duševné zdravie jednotlivcov, ale celého kolektívu. V našej škole nejde len o to "cítiť sa dobre a fungovať dobre" v rovine JA. Oveľa dôležitejšia je rovina MY. Veríme, že ak máme vytvorené v škole prosociálne a emocionálne bezpečné prostredie, tak individuálne duševné zdravie je jeho prirodzeným výsledkom.

1.1 Definícia duševného zdravia a pohody

Používame definíciu duševného zdravia a pohody Svetovej zdravotníckej organizácie:

“Duševná pohoda (wellbeing) je stav, v ktorom každý jednotlivec realizuje svoj vlastný potenciál, dokáže sa vyrovnáť s bežnými životnými stresmi, dokáže produktívne a plodne pracovať a môže byť prínosom pre svoju komunitu.”

Duševné zdravie a pohoda nie sú len absenciou problémov duševného zdravia. Snažíme sa, aby všetci ľudia ľudia na našej škole:

- cítili sebaistotu
- boli schopní primerane vyjadriť emócie
- boli schopní rozumieť aj emóciám a prežívaniu ľudí vo svojom okolí a primerane na ne reagovať
- boli schopní vytvárať a udržiavať pozitívne vzťahy s ostatnými
- zvládali stres každodenného života, obdobia zvýšeného stresu a vedeli sa vysporiadať so zmenami
- realizovali sa a dosahovali úspechy v oblasti, ktorá ich zaujíma

2 CELOŠKOLSKÝ PRÍSTUP K PODPORE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Pri podpore duševného zdravia využívame celoškolský prístup, ktorého cieľom je pomôcť všetkým stať sa odolnejšími, spokojnejšími a úspešnými a predchádzať problémom skôr, ako nastanú.

To zahŕňa sedem aspektov:

1. vytvorenie étosu, kultúry správania, ktoré podporujú duševné zdravie a odolnosť a ktoré sú pre každého zrozumiteľné
2. poskytnúť pedag. zamestnancom dostupné a zrozumiteľné informácie (kurzy, materiály, aktivity) o udržiavaní duševného zdravia a o duševných poruchách a spôsoboch, ako k nim pristupovať
2. pomáhať všetkým rozvíjať sociálne vzťahy, vzájomne sa podporovať a vyhľadávať pomoc, keď to potrebujú
3. pomôcť všetkým stať sa odolnými, vytvorením podporujúceho a empatického prostredia
4. učiť všetkých sociálnym a emocionálnym zručnostiam a uvedomeniu si duševného zdravia
5. včasná identifikácia tých, ktorí majú potreby v oblasti duševného zdravia, a plánovanie podpory na napĺňanie ich potrieb, vrátane spolupráce so špecializovanými službami
6. efektívna práca s rodičmi a zamestnancami školy
7. podpora a odborná príprava zamestnancov na rozvoj ich zručností a odolnosti

Uvedomujeme si tiež úlohu, ktorú môže pri predchádzaní problémom v oblasti duševného zdravia zohrávať stigma a snažíme sa na škole vytvoriť kultúru otvorenosti, ktorá podporuje diskusiu a vzájomné pochopenie v tomto smere. Naším cieľom je byť komunikujúcou školou s politikou "otvorených dverí".

Školský tím pre duševné zdravie – Wellbeing tím :

- riaditeľka / zástup/ca/kyňa školy: schvaľuje obsah celoškolskej stratégie a priebežne dohliada na jej uplatňovanie na škole, pričom prioritne monitoruje atmosféru a stav *wellbeingu* v učiteľskom zbore a v rámci ostatného personálu školy a v prípade zhoršeného stavu zasiahne
- členovia školského podporného tímu - školský psychológ + špeciálny pedagóg + sociálny pedagóg.
- Dobrovoľníci z pedagogického zboru – wellbeing tím
- zástupca žiakov (dobrovoľníci napríklad zo školského parlamentu)

Úlohy tímu:

- zúčastňuje sa stretnutí tímu
- iniciuje a spolupracuje s ostatnými zamestnancami na koordinácii aktivít celej školy na podporu duševného zdravia
- poskytuje rady a podporu zamestnancom a organizuje školenia a aktualizácie
- udržiava u zamestnancov aktuálne informácie o dostupnej podpore

- spolupracuje s celým pedagogickým zborom a vedením školy pri organizácii vzdelávacích aktivít o duševnom zdraví
- je prvým kontaktným bodom a komunikuje so službami duševného zdravia
- odporúča vhodné služby

2.1 Podpora duševného zdravia žiakov

- pravidelné (1 x ročne) vzdelávanie pedagógov v témach duševného zdravia
 - zavedenie peer2peer vzdelávania v oblasti duševného zdravia (besedy s ľuďmi so skúsenosťou) pre žiakov aj pedagógov
 - zavedenie slovného hodnotenia na 1. stupni ZŠ
 - zapojenie do preventívnych programov na podporu vedenia k empatii , vnímavosti, budovania vzťahov – Zippiho kamaráti, Bezpečná trieda, Show your talent, Výchova k cnostiam
 - využívanie priestorov v exteriéri na triedu v prírode, relaxačné stretnutia žiakov
 - využívanie oddychových zón pre žiakov na 1. a 2. poschodí
 - No mobile zóny
 - ranné komunity s triednym učiteľom
 - vybudovanie nových relaxačných priestorov na chodbách školy
 - kampane a stretnutia na zvýšenie povedomia o duševnom zdraví,
 - podpora nových žiakov v adaptačnej fáze - welcome aktivity,
 - podpora pre zraniteľné deti, podporná práca v malých skupinách,
 - adaptačné stretnutia s rodičmi, žiakmi a príslušnými zamestnancami,
 - športové dni po hodnotiacom období,
 - meranie duševnej pohody u žiakov .
- Iné aktivity:

- 1) krabičky na zdieľanie starostí,
- 2) nástenky pre láskavosti/pochvaly/ocenenia
- 3) mentoring žiakov

Naším prístupom sa snažíme:

- vytvoriť bezpečné prostredie, ktoré umožní všetkým vyjadrovať svoje myšlienky a pocity a byť vypočutí,
- zaistiť pohodu a bezpečnosť,
- identifikovať primeranú podporu pre všetkých na základe ich potrieb,
- zapojiť rodičov do procesu poskytovania podpory,
- zapojiť žiakov do im poskytovanej starostlivosti a podpory,
- monitorovať, kontrolovať a vyhodnocovať poskytovanú podporu so žiakmi a rodičmi a o výsledkoch priebežne informovať rodičov.

2.2 Podpora duševného zdravia pedagogických a nepedagogických zamestnancov školy

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto vytvárame príležitosti na udržanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom pomocou aktivít, ako:

- pravidelný monitoring duševnej pohody (1-2 x ročne)
- pravidelné teambuildingy na podporu atmosféry súdržnosti v učiteľskom zbore
- podpora a školenia školského psychológa o duševnom zdraví a odolnosti
- Wellbeing day
- mentoring učiteľov – vzájomná kolegiálna podpora, koučing
- pozitívna spätná väzba - motivujúca
- workshopy – arteterapia, muzikoterapia, turistika, kávový workshop,
- krabičky na zdieľanie starostí,
- nástenky pre povzbudenie/láskavosti/pochvaly/ocenenia – Povedz mi pekné slovo
- konzultačné hodiny vedenia školy
- Parkovisko – schránka pre odkazy v prípade neprítomnosti vedenia školy
- poskytnutie 1 dňa pracovného voľna nad rámec na oddych a relax zamestnanca v prípade potreby

2.3 Znamky pre identifikáciu problémov

- neverbálne prejavy
- izolácia od priateľov a rodiny a spoločenská uzavretosť
- zmeny aktivity alebo nálady alebo stravovacích/spánkových návykov
- zhoršenie akademických výsledkov
- výroky alebo žartovanie o sebapoškodzovaní alebo samovražde
- vyjadrovanie pocitov zlyhania, zbytočnosti alebo straty nádeje
- nárast meškania alebo absencie
- neochota/nezáujem zúčastňovať sa spoločenských aktivít, tímbildingových aktivít
- užívanie drog alebo alkoholu
- fyzické známky zranení, ktoré sa opakujú alebo sa javia ako nenáhodné
- opakovaná fyzická nepohoda, bolesť alebo nevoľnosť bez zjavnej príčiny

2.4 Podporný a školiaci personál

Chceme, aby si všetci zamestnanci boli istí svojimi znalosťami o duševnom zdraví a duševnej pohode a aby boli schopní podporovať dobré duševné zdravie a pohodu u žiakov, včas identifikovať potreby a vedieť, čo robiť a kde vyhľadávať pomoc.

Špecializovaní odborní zamestnanci majú odbornú prípravu a tam, kde je to možné, majú prístup k odbornému dohľadu v oblasti duševného zdravia.

Podpora duševného zdravia a pohody zamestnancov je základnou súčasťou zdravej školy a preto vytvárame príležitosti na udržanie zdravej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom.