

INFORMAČNÝ MATERIÁL PRE ŠKOLSKÝCH PSYCHOLÓGOV

PhDr. J. Vernarcová, PhD.

PaedDr. E. Papp



EURÓPSKA ÚNIA

Európsky sociálny fond



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Informačný materiál pre školských psychológov týkajúci sa podpory a poradenstva pre žiakov a pedagogických zamestnancov v súvislosti s mimoriadnou situáciou súvisiacou s pandemiou výskytu koronavírusu na Slovensku

Obsah

ÚVOD	3
Kapitola 2	
KRÍZA, TRAUMA, STRES	5
Kapitola 3	
REAKCIE ŽIAKOV	8
Kapitola 4	
AKO POMÔCŤ RODIČOM?	10
Kapitola 5	
PRVÝ DEŇ	11
Kapitola 6	
PRVÝ TÝŽDEŇ	12
ODPORÚČANÉ KONTAKTY	13
LITERATÚRA	14
Príloha č. 1	
PRÍKLAD PRVÉHO SKUPINOVÉHO STRETNUTIA	15
Príloha č. 2	
PRÍKLAD TEXTU DO MAILU PRE RODIČOV	17
Príloha č. 3	
MEDZINÁRODNÁ KLASIFIKÁCIA CHORÔB (MKCH-10-SK)	18



Úvod

Milé kolegyně, milí kolegovia, vitajte v škole!

Zrejme nie sme ďaleko od pravdy, keď povieme, že na túto chvíľu ste sa tešili viac ako kedykoľvek v minulosti, dlho si ju priali.

Školský život sa pomaličky začne vracat' do starých koľají a práve vy ste teraz tí, na ktorých sa možno viac ako v minulosti začnú obracať učitelia, žiaci, či ich rodičia s prosbou o rady, ako tento návrat spraviť bezpečne, pričom bude zrejme potrebné „ošetriť aj niekoľko strát“.

Máte v rukách silné zbrane, viete všetky svoje psychologické poznatky a skúsenosti využiť na správnu komunikáciu o všetkom, čo sa dialo, čo nás zasiahlo a ako bude život môcť bežať ďalej. A to tak, že minimalizujete úzkosť, negatívne emócie a nastavíte seba a systém školy na vzájomnú pomoc a podporu.

Je prirodzené, že celé predchádzajúce obdobie ste sami boli súčasťou všetkého diania, rovnako ste zrejme prežívali náročné chvíle, ale možno aj rozhodnutia a straty. Preto nasledujúce dni nezostávajú v ponúkanej pomoci sami. Možno viac ako v minulosti si najskôr dôsledne zvážte svoje kroky, ale tiež „delegujte“ niektoré činnosti na kolegov, vedenie, nebojte sa sami požiadať o pomoc.

Predpokladáme, že mnohí z vás ste počas celého obdobia poskytovali psychologickú pomoc, či už individuálnu alebo hromadnú (zasielaním podporných mailov, informácií cez sociálne siete, edupage, výrobou webinárov či videí a i.). To je výborný základ pre vašu ďalšiu prácu.

Predtým, ako vstúpite do školy, máme pre vás niekoľko tipov, ako postupovať:

1. Zistite si fakty, preštudujte štatistiku o situácii vo vašom okolí. V jednotlivých okresoch či krajoch bola situácia odlišná, zistite preto od vedenia školy, prípadne triednych učiteľov informácie o tom, ako práve vašich žiakov a učiteľov zasiahla situácia (zostal niekto izolovaný od rodiny v zahraničí, ochorel niekto, ochorel vážne, sú nejaké úmrtia v rodinách, prišiel niekto o prácu, dostal sa niekto do inej finančne či sociálne náročnej situácie)?
2. Predtým, ako nastúpia do školy žiaci a učitelia, požiadajte vedenie školy o stretnutie a trvajte na ňom. Stretnutie môže samozrejme prebehnúť online. Vysvetlite im svoju dôležitú úlohu v najbližšie dni, možno týždne. Vysvetlite im stručne psychologickú podstatu toho, čo sa dialo a čo môže nasledovať. Potrebujete získať ich 100% dôveru pre svoje návrhy, ale tiež maximálnu podporu. Bližšie im opíšte, čo navrhujete, ako by sa popri bežnom vyučovaní mali odvíjať aj vaše aktivity. Navrhnite, kto by vám vedel pomôcť. Je dôležité, aby vedenie vašej školy pochopilo, že v prvé dni nie je prioritou čo najskôr dobehnúť zameškané učivo, ale návrat k bežnému životu, školskému režimu a ten sa neodohrá vonkajším zásahom. Každý si ho musí „upratať“ vo svojej hlave. Zároveň mať čas na zdieľanie prežívania toho, čo sa dialo, keď sa do školy nechodilo.
3. Nezabudnite na komunikáciu s rodičmi a ich pokračujúcu podporu. Kroky si tiež prejdite s vedením.



4. Svoj plán aktivít po konzultácii s vedením upravte a pripravte si časový harmonogram. Potrebujete obsiahnuť čo najskôr celú školu, ale je jasné, že pri veľkých školách to nie je možné. Preto si dohodnite s učiteľmi, resp. triednymi učiteľmi, akým spôsobom vám budú poskytovať informácie o deťoch, ktoré potrebujú vašu okamžitú pomoc. Tie si zaraďte na individuálne intervencie, súčasne sa všetkým prihovorte hromadne. Opäť môžete využiť školský rozhlas, edupage alebo nástenky v priestoroch, kadiaľ prejde každé dieťa školy. Na menších školách si postupne prejdite všetky triedy, krátko sa im prihovorte, zdôraznite, že ste tu pre nich a podporte ich v tom, aby vás v prípade potreby kontaktovali.
5. Ak máte vy sám/sama nejakú psychickú nepohodu, spomeňte si, aké obrovské množstvo dobrých skutkov táto náročná situácia priniesla. Koľkí ľudia sa zomkli a nezištne pomáhali. Ako sme spoločne šili rúška, pomáhali s nákupmi starým ľuďom a tým v domácej karanténe, tleskali na balkónoch lekárom, sestram, na internete zdieľali recepty na rýchly obed, úlohy robili spoločne deti cez internet, posielali si povzbudzujúce odkazy. Naučili sme sa vážiť si a dôsledne si strážiť svoje zdravie, slobodu pohybu, šetrili sme potravinami, uvedomili si, ako sa zbytočne zásobujeme nepotrebnými vecami. Naučili sme sa rozvrhnúť si harmonogram dňa, deti zaangažovali intenzívne do domácich prác, pomoci so súrodencami, dovedli ich k vyššej samostatnosti.
6. Čím skôr s vašou prácou začnete a čím väčšie množstvo osôb zasiahnete plánovanými a organizovanými krokmi, tým viac zmiernite následky predchádzajúcich náročných týždňov. A časom sa aj vaša škola dostane do starých alebo možno nových, lepších koľají a potom bude priestor na všetky ďalšie činnosti – od diagnostiky až po prevenciu.
7. Ani školský psychológ nie je čarodejník, nepodari sa vám ošetriť každé dieťa na 100%. Inak povedané - všetkým nepomôžete. Vieme, že to možno znie kruto až bezcitne. Avšak hoci ste mnohí začali pracovať v pomáhajúcej profesii aj z altruistických dôvodov a pomoc klientom je pre vás najväčšou odmenou, je potrebné si uvedomiť, že nie ste všemocní. Vždy budú medzi vašimi klienti takí, ktorí vašu pomoc odmietajú, pomôcť im je nad vaše sily alebo jednoducho nie ste schopní si s nimi vybudovať pomáhajúci vzťah. S tlakom, ktorý bude na vás kladený, budú viac viditeľní. S týmto vám môže pomôcť kolega z iného zariadenia či supervízor.
8. Čokoľvek budete robiť, bude to viac, ako keby ste nerobili nič. Ste dostatočne kompetentní na to, aby ste to zvládli. A ak spravíte chybu, nič sa nedeje. Všetci ich robíme.
9. Naďalej sledujte aktuálne usmernenia, nariadenia, nájdite si čas na sledovanie webinárov, prihláste sa na online vzdelávanie či zdieľajte svoje postrehy s ostatnými kolegami.



Kríza, trauma, stres

Situácie, s ktorými sme sa stretli, sú už mimo predmetu skúmania školskej psychológie. Dostávame sa pri nich do oblasti klinickej psychológie, psychosomatickej medicíny, psychológie choroby či psychológie zdravia. Odporúčanú literatúru na podrobnejšie štúdium nájdete v závere textu. Realita nás však donútila rozmýšľať aj nad hodnotami zdravia, nad prístupom k chorým, nad strachom z chronického ochorenia, či smrti. Podľa toho, čo všetko sa v živote vašich žiakov udialo a ako hlboko to prežívali, mohlo u nich ísť o stres, krízu, či traumu.

Každý z nás je iný, líšime sa aj hĺbkou prežívania a preto aj inak dovoľujeme objektívnym okolnostiam či vlastným myšlienkam zasiahnuť do nášho života. Ako píše Kondáš a Kordáčová (2000), človek je „po kognitívnej stránke zmesou psychologickéj racionality a iracionality, a to nezávisle od toho, akú úroveň klasicky chápaného IQ dosahuje“.

To, čím sme si prešli, by sa asi v každej rodine dalo definovať ako kríza. Definovať si ju môžeme z hľadiska politického, sociologického, ekonomického, ale aj z toho nášho, osobného. Podľa Kastovej (2000) „o kríze hovoríme vtedy, keď sa človek ocitne v zaťažujúcej nerovnováhe medzi subjektívnym významom problému a možnosťami zvládania, ktoré má k dispozícii. V kríze jedinec cíti ohrozenie svojej identity, kompetencie utvárať svoj vlastný život. Prežívanie schopnosti formovať život má pre nás vysokú hodnotu, ktorá je v kríze ohrozená; reagujeme na to viac či menej vyjadrenou úzkosťou.“

Krízou nazývame nasledujúce situácie, či stavy:

- ťažká, zlá situácia, dlhodobý nedostatok zdrojov pre existenciu a rozvoj,
- ťažký, prechodný stav, obdobie vrcholiacich ťažkostí, vrcholného napätia,
- čas veľkých a obtiažnych zmien,
- obdobie hladomoru, pandémie,
- iné ohrozenia životov, zdravia, životného prostredia, materiálnych a duchovných hodnôt.

Negatívne následky krízy môžu mať menší, väčší alebo aj katastrofický dopad. V niektorých prípadoch môže dôjsť až k nenahraditeľným stratám duchovných hodnôt spoločnosti i jednotlivcov – zmyslu života, viery a dôvery, morálky, ideálov a i.

Jedným z logických a pravdepodobných dôsledkov krízy je **stres**.

Popisuje sa zvyčajne ako tlak, záťaž, či napätie. Stresory sa do nášho života dostávajú zvonka (vynechaný ranný spoj, meškajúca výplata, defekt), niektoré stresory pochádzajú aj z nášho vnútra (Čo si o nás pomyslia iní ľudia? Čo ak ma osloví ten pekný chlapec a ja nebudem vedieť nič povedať?). Stres k životu neoddeliteľne patrí a každý z nás si skúsenosťami buduje vlastné mechanizmy, ako sa s väčšinou stresorov vyrovnáť. Počúvame hudbu, pracujeme v záhrade, ideme sa prejsť do prírody, zabehať si, na jógu, jednoducho „vyvetrať si hlavu“.

Mnohé z týchto pre nás prospešných činností sme však za posledné obdobie robiť nemohli. Stres sa v nás hromadil a rovnako na tom boli aj vaši žiaci. Príčinou stresu mohlo byť ochorenie v rodine, izolácia od svojich kamarátov či partnerov, izolácia od milovaného člena rodiny, strach z neistoty a každodenne sa meniacej epidemiologickej situácie, tlak na výkon u žiakov, ktorí nie sú naučení učiť sa sami, nervozita rodičov, výrazný zásah do každodenných rituálov a obľúbených činností a mnohé iné.



Určite viete o žiakoch, ktorí majú občas ráno pred odchodom do školy bolesti brucha. Alebo o tých, ktorí majú nerozlučnú kamarátku a trávia s ňou celý deň. Poznáte tiež chlapca, čo miluje futbal a ak nemá každodenný pohyb, je na hodine nekľudný. Pre každého z nich bolo obdobie pandémie stresujúce z iného dôvodu. Ich organizmus mal svoje fyziologické aj psychické potreby a tie neboli v plnej miere uspokojené.

(Na tomto mieste pridávame tip na jedno mentálne cvičenie. Predstavte si každého zo svojich klientov a odpovedzte si na otázky: **Čo mu najviac chýbalo počas karanténnych opatrení? Čo mohlo byť dôsledkom tohto nedostatku?**)

Fyziologické, psychické či emocionálne príznaky stresu nie je možné spoľahlivo oddeliť a tak je pravdepodobné, že sa v škole stretnete so všetkými:

- Hnačka alebo zápcha, dlhšie trvajúce nechutenstvo či prejedanie sa, akútne napr. zvracanie.
- Bolesti hlavy, migrény, zhoršenie akné či ekzému.
- Úzkostlivosť, obsedantné myšlienky a kompulzívne konanie (tu pripúšťame, že napr. opakované umývanie si rúk a prehnaný dôraz na čistotu dostáva v kontexte epidemiologických opatrení úplne nový rozmer).
- Poruchy spánku: nočné mory, problémy so zaspávaním, ale aj ospalosť.
- Prudké zmeny nálad, emočná labilita, impulzivita, poruchy pozornosti.
- Strata radosti zo života, apatia.
- Nezáujem o výsledky svojej práce, o svoje výkony, kedy práca prestáva byť vo všeobecnosti hodnotou.
- Nadmerná aktivita, potreba dobehnúť všetko zameškané.
- Vyhľadávanie vzrušenia a adrenalinových činností („žijeme len raz, tak si to užijeme“).

Samozrejme nepoznáme len negatívny stres – distres, ale aj pozitívny, tzv. eustres. Týchto žiakov bude menšina, no typický introvert si mohol pobyt doma užívať. Nikto ho nenútil ísť do školy, medzi ľudí, na návštevu, na krúžok. Za tých niekoľko týždňov si (opäť) od ľudí odvykol. Pre neho bude naopak stresom návrat do normálu, opätovná nutnosť stretávať sa a komunikovať s ľuďmi.

Ak máte záujem dozvedieť sa viac o strese, stresoroch a ich dôsledkoch na zdravie človeka odporúčame napr. publikáciu J. Křivohlavého (2001), ale aj mnohé iné.

Na okraj spomeňme aj diagnostické kritériá **traumy**, resp. posttraumatickej stresovej poruchy tak, ako sú uvedené v MKCH-10, prípadne ako ich uvádzajú Hašto a Vojtová, 2012:

1. Pacient bol vystavený stresujúcej udalosti alebo situácii (trvajúcej krátko alebo dlho) neobvykle hrozivého alebo katastrofického rázu, ktorá by pravdepodobne vyvolala prenikavú tieseň takmer u každého.
2. Znovuprežívanie udalosti (záblesky minulosti, živé spomienky, opakujúce sa sny alebo pocity tiesne v situáciách pripomínajúcich traumu).
3. Vyhýbanie sa situáciám pripomínajúcich traumu.
4. Niektorý zo znakov: (1) Neschopnosť spomenúť si úplne alebo čiastočne na niektoré okolnosti z doby,



kedy došlo k stresujúcej udalosti, (2) zvýšená senzitivita a excitácia, napr. vo forme poruchy zaspávania alebo kontinuity spánku, podráždenosti alebo výbuchu zlosti, ťažkostí s koncentráciou, hypervigilancie (zvýšenej nabudenosti), prehnanych úľakových reakcií.

5. Symptómy sa objavili do 6 mesiacov od stresoru. Nevylučuje sa ale aj oneskorený začiatok.

Tieto alebo podobné príznaky môžeme pozorovať napr. u žiakov, ktorí boli (resp. ich príbuzní) v život ohrozujúcej situácii. Tá mohla byť objektívna (choroba v rodine, čakanie na výsledky testovania, pobyt v karanténnom stredisku), alebo „len“ subjektívne vnímaná ako ohrozujúca. Viac k diagnostickému rozlíšeniu akútnej stresovej reakcie, posttraumatickej stresovej poruchy a adaptačných porúch nájdete v prílohe č. 3 (MKCH-10-SK).



Reakcie žiakov

V závislosti od veku boli potreby, ale tiež reakcie detí na situáciu o víruse a okolo nich rôzne. Z tohto môžete vychádzať a lepšie porozumieť aktuálnemu správaniu vašich žiakov. Nižšie sa venujeme všetkým kategóriám školákov. V tejto chvíli (13.05.2020) nevieme predpokladať, v akom časovom pláne bude prebiehať kompletne otvorenie škôl, podľa aktuálnych informácií od 1.6. nastúpia do školy v obmedzenom režime len žiaci 1.-5. ročníka.

Deti prvého stupňa základnej školy potrebovali stručné, jednoduché informácie o víruse COVID-19 s ubezpečením, že ich školy a domovy sú bezpečné a že dospelí sú k dispozícii, aby im pomohli zostať zdravými. Potrebovali jednoduché príklady o krokoch, ktoré treba robiť na zastavenie šírenia vírusu, prípadne pri nakazení. Stále však môžu byť smutní až plačliví, cítiť sa zmätene a naďalej sa báť, že predchádzajúce situácie sa môžu vrátiť. Nie vždy vedia verbálne naformulovať svoje potreby či strachy, ale v ich správaní vidíte zmeny. Zlé spomienky sa im mohli naviazať na zvuky, pachy a vône a v spojitosti s nimi sa im budú stále vynárať. Buďte citliví aj na tieto situácie a deti ubezpečte, že teraz sú už v bezpečí.

Zistite, či niektoré nesprávne informácie, ktoré si mohli medzi sebou posúvať deti netreba poopraviť. Naďalej v komunikácii s nimi používajte jasný, jednoduchý jazyk, ale predovšetkým ich ubezpečte, že dospelí stále pracujú na tom, aby sa cítili bezpečne.

Žiaci druhého stupňa základnej školy kládli počas predchádzajúcich dní zrejme viac otázok, sledovali každodenne správy, komunikovali o situácii s rovesníkmi. Potrebovali vedieť, kedy sú v bezpečí, aká je pravdepodobnosť, že aj oni môžu ochorieť, viac si uvedomovali riziko nákazy a viac sa báli o seba a svojich blízkych. Mnohým určite fungovala fantázia na plné obrátky a teraz potrebujú pomoc predovšetkým s návratom do reality. A možno niektorí z nich naopak prestali pozeráť televíziu, čítať správy na internete, jednoducho si mysleli, že keď sa o situáciu nebudú zaujímať, ako by ani neexistovala.

Podľa aktuálnych zistení (url 1) sa u stredoškolačkov najčastejšie počas pandémie objavovali tieto pocity ako frustrácia, nervozita a izolácia. Žiaden šport, žiadna škola, žiadne párty. A hoci mnohí naďalej viedli veľmi intenzívny, ale iba online sociálny život, ich dni boli plné hnevu, obáv a nostalgie. Môžeme sa stretnúť aj s tým, že teenageri na stresové, záťažové situácie reagovali zvýšeným užívaním či už alkoholu alebo iných drog. Mohli sa cítiť presýtení emóciami a cítiť sa bezradne, pretože nemali dostatočný priestor ich ventilovať. Toto mohlo viesť k ich prudkým hádkam s rodičmi, či súrodencami. Väčšina škôl veľmi intenzívne nabehla na online vzdelávanie, ale mnoho študentov to považovalo za neefektívne. Stredoškolači sa tiež asi najľahšie dokázali vyhnúť školským povinnostiam a zariadiť sa podľa toho, ako im to vyhovovalo. Rodičia na nich mali najmenší vplyv, plnenie úloh či účasť na vyučovaní u nich asi kontrolovali najmenej.

V jednotlivých vekových obdobiach mohli deti rôznou intenzitou prežívať od úzkosti, hnevu, frustrácie až po bezradnosť, strach o život svoj a svojich blízkych, ale aj pocity viny. Niektorým to bolo jedno, niekto sa úzkostlivo sledoval.

Bez ohľadu na vek je v každom prípade vašou úlohou po návrate do školy dať žiakom priestor pre ventiláciu predchádzajúcich zážitkov s možnosťou klásť vám otázky. Mnohí sa stále budú cítiť zo všetkého unavení, smutní, psychicky vyčerpaní. Ľahko sa rozrušia, rozčúlia. Môžu mať problémy so spánkom, či s prijímaním potreby.

Väčšina prejavov je dočasných a časom pominie. Môžete žiakom pomôcť ovládať svoje pocity



a emócie, postupne ich opäť dostať pod kontrolu a to tým, že im minimálne vysvetlíte, že uvedené (možno aj pre nich samotných nepríjemné správanie a prežívanie) je po vypäťoch psychických situáciách bežným javom a existuje riešenie na návrat do normálu.

A keďže nikto z nás nedokáže predvídať, ako sa proces vysporiadania sa s predchádzajúcimi týždňami bude diať u jednotlivých detí, základným princípom úspechu je zosieťovanie všetkých v jeho okolí a vzájomné informovanie sa o všetkom, čo sa s dieťaťom dialo a v najbližšom období bude diať.

Nutnosť zdieľať spoločný priestor s ostatnými členmi rodiny a hlavne nemožnosť z neho ujsť sa prejavila aj v raste domáceho násillia. Počet jeho prípadov stúpol vo všetkých krajinách, kde boli zavedené karanténne opatrenia (Euractiv, 17.03.2020). Hoci sa o tejto téme obetiam nehovorí ľahko, nezabudnite sa jej venovať. Obeťou pritom nemusí byť samo dieťa, môže byť „len“ svedkom.

Rovnako nezabudnite na obeť sexuálneho zneužívania či týrania, ktoré boli nútené byť s agresorom v jednom obmedzenom priestore bez možnosti úniku.

Je dôležité spomenúť aj dopad opatrení proti koronavírusu na deti inak zraniteľné - deti, ktoré sú doma a možno nemajú čo jesť, deti závislých rodičov alebo deti žijúce v domácnosti s násilným rodičom a ich jediným bezpečným miestom bola škola, alebo krúžok v centre voľného času, kam teraz ísť nemôžu.

Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že každé narušenie medziľudských vzťahov, vzťahovej väzby, každá nefunkčnosť v rodine sa počas karanténnych opatrení zvýraznili. Jedným z riešení je naša väčšia spoločenská zodpovednosť, lebo násillie nie je súkromná téma, ale je to verejný delikt a každý z nás (susedia alebo rodinní príslušníci), ktorí o tom vieme, by sme ho mali nahlásiť.

Hovorte o tom so žiakmi, rodičmi aj s učiteľmi, ak sú ochotní o tom hovoriť. Prípadne im dajte signál, že vy ste pripravený si ich kedykoľvek vypočuť.

V neposlednom rade musíme pripomenúť negatívne dôsledky zvýšeného používania mobilov, počítačov či tabletov. Žiaci ich boli nútení využívať na vypracovanie úloh a komunikáciu s učiteľmi a zároveň pri nich dobrovoľne trávili voľný čas. Nakoľko dlhý čas nemali možnosť stretnúť sa so svojimi kamarátmi osobne, stretnutia sa odohrávali v online priestore. Elektronické zariadenia používali aj na zábavu, hranie online hier, prehrávanie videí a pod. U väčšiny žiakov predpokladáme po návrate do škôl určité „abstinenčné príznaky“. Vyučovanie budú narúšať opakovanou kontrolou obrazovky mobilu, budú si „zabúdať“ mobil vypínať. Zvyk každodenného niekoľko hodinového hrania online hier môže u niektorých žiakov prerásť do závislosti. Ak budete mať možnosť zúčastniť sa rodičovského združenia, upozornite na to rodičov a ponúknite im svoju pomoc.

Ako pomôcť rodičom?

Prácou každého školského psychológa je pomoc celému systému školy- to znamená, že jeho súčasťou sú aj rodičia. V predchádzajúcich týždňoch mnohí z nich prešli veľmi vážnou skúškou rodičovských zručností, niektorí s menšími, iní s obrovskými problémami. Internet bol plný zúfalých správ o nezvládaní multitaskingu v rodinách a prosieb o rady, ako zvládnuť každodennú úlohu byť nielen zamestnancom, ale aj rodičom a čo bolo pre mnohých najťažšie, hlavne učiteľom. Množstvo rodín si prešlo veľmi ťažkým obdobím a návrat do bežných koľají bude trvať niekoľko týždňov, či dokonca mesiacov. Nezabudnime ani na to, že zotavovanie ekonomiky bude trvať veľmi dlho a prinesie so sebou rast nezamestnanosti. Sekundárnym dôsledkom toho bude zníženie životnej úrovne v rodinách, nutnosť jedného či oboch rodičov dochádzať za prácou a ich následná neúčast na výchove, prípadne sťahovanie sa za prácou spojené so zmenou školy.

Isteže sa niektorým rodinám podarili aj také situácie, vďaka ktorým sa rodinné pravidlá nanovo vyskladali, vzťahy upevnili, deti osamostatnili a všetkých posilnili do ďalších dní.

Je zrejmé, že našu pomoc bude potrebovať prvá skupina rodín a rodičov. V žiadnej učebnici nenájdeme univerzálny a rokmi overený návod, ako postupovať, ale opäť uvádzame, že vaše odborné a špecializované vzdelanie vám dáva do rúk silnú zbraň pomôcť. Pretože akákoľvek profesionálne pomoc je lepšia ako žiadna.

Čo im teda môžete odporučiť a kde možno začať?

Pravdepodobne viacerí z vás, tak ako pri študentoch, komunikovali aj s rodičmi už počas pandémie. Či už ste im posielali informačný mail o tom, že ste k dispozícii alebo možno online či telefonicky konzultovali. V tomto duchu môžete pokračovať.

1. Opäť rodičov mailom alebo cez edupage kontaktujte. Pošlite povzbudivé slová, oceňte ich, že museli prejsť ťažkým obdobím, ale návrat detí do školy je znakom toho, že to zvládli a teraz už s vašou pomocou môžete ošetriť všetko, čo boľavé zažili.
2. Pripomeňte im, že je potrebné deťom pomôcť v návrate do stereotypu školských povinností a ak je s tým problém, pomôžete ako (time-management, priority...).
3. Upozorníte ich, že situácie, akými všetky rodiny prechádzali boli náročné a nejaký čas sa môže u detí (podľa veku) objavovať súbor tzv. posttraumatických symptómov, ktoré si treba všímať a komunikovať ich.
4. Vypracujte im stručný, prehľadný zoznam takýchto symptómov, príkladov regresného správania so stručnými krokmi ako sa s nimi vysporiadať.
5. Zdôraznite, že mnoho detí si možno teraz oveľa viac ako v minulosti bude pýtať ich pozornosť, ale aj fyzickú prítomnosť, môže sa im zdať, že dieťa je až príliš úzkostné. Ponúknite, že takéto situácie si spolu odkomunikujete a nájdete riešenia.
6. Väčšina detí a rodín stratila pocit, že svet je bezpečné miesto. Pomôžte rodičom zistiť, ako to je u ich dieťaťa a odporučte mu riešenia.



Prvý deň

Prvý deň.

Od psychológov sa často očakáva, že vedia riešiť všetky problémy, dávať na počkanie unikátne, fungujúce rady a že oni sami problémy nemajú. Vieme, že to nie je ani zďaleka pravda. Pre žiakov aj učiteľov bude naopak cennejšia vaša kongruencia a autenticita. Ak sa vás spýtajú, ako ste vy prežívali uplynulé obdobie, odpovedzte pravdivo, prejavte svoje emócie, ale zostávajte pozitívny a prinášajte nádej.

Vaša práca so školou však začína minimálne deň pred vstupom žiakov do školy. Už sme uviedli vyššie, že je potrebné, aby ste sa stretli s vedením školy a nastavili si stratégiu, priority a kroky vašej práce v najbližších dňoch. Skutočne teraz nejde o splnenie vášho Plánu práce na daný školský rok, ale o tzv. ošetrovanie systému a snahu o návrat do optimálneho stavu (samozrejme pokiaľ je to možné). Vedenie školy informujte o svojich plánoch a jednotlivých aktivitách v prvý deň a prvý týždeň. Budete potrebovať priestor a podporu. A potom tú podporu viete zdieľať ďalej.

V deň D prídte do školy o niečo skôr ako musíte. Vstúpte do svojej kancelárie, konzultačnej miestnosti a užite si chvíľku sami so sebou. Toto je totiž miestnosť, kde ste už veľa spravili, pomohli a dodá vám to istotu, že aj po dlhšom výpadku máte na to a aj novú, nepoznanú situáciu zvládnete.

Ako začnú žiaci prichádzať do školy, postavte sa ku vchodu a s úsmevom ich vítajte, povedzte, že ste radi, že ich vidíte, podajte starším ruku, nebojte sa s niektorými objať (samozrejme ak to bude možné bez porušenia platných hygienických opatrení). Uvidíte, že aj samotné deti budú spontánne reagovať a vy im len blízkosť opätujte. Emocionálne to budú náročné minúty, ale to je ten správny štart pre všetkých. Vedieť, že okolie sa na mňa tešilo, že sme si chýbali, že si jeden druhého vážime. S mladšími deťmi budú veľmi pravdepodobne prichádzať aj rodičia, mnohí s určitou dávkou neistoty, či budú ich deti v škole v bezpečí. Im sa tiež prihovorte. Uistite ich, že ste k dispozícii a oni a ich dieťa vás môže kedykoľvek kontaktovať.

Ešte pred zvoneními na prvú hodinu vstúpte aj do zborovne. Vyhradte si pár minút aj na učiteľov a postupujte v zásade rovnako, ako pri žiakoch. Vyjadrite radosť, že ich vidíte. Ak vám dá vedenie priestor, popíšte im stručne, čo budete v najbližšom období robiť, ako a kde vás môžu kontaktovať. Poproste ich, že ak majú informáciu alebo pocit, že v ich triede sa nachádza žiak v stave, ktorý vyžaduje akútnu pomoc, nech vám o tom povedia. Informácie si zbierajte, určite si prioritu stretnutí. Zdôraznite, že rovnako ste k dispozícii im – učiteľom, či už individuálne alebo skupinovo. Je však pravdepodobné, že túto časť asi nestihnete pred prvou hodinou, avšak učiteľov určite nevynechajte.

Ak má škola školský rozhlas, je to skvelá príležitosť, ako sa prihovoriť celej škole.

Toto by mal urobiť riaditeľ/riaditeľka školy a vy potom následne môžete počas hodín vstupovať do tried a jednoducho iba „byť videný“. Tak ako počas celého dňa. Buďte k dispozícii, prechádzajte po chodbách, rozprávajte sa so všetkými na chodbách neformálne. Je známe, že už len samotné vedomie, že na škole je prítomný školský psychológ, dáva mnohým pocit istoty a bezpečia a na tom teraz budete stavať.

Na konci dňa si opäť vyžiadajte krátke stretnutie s vedením, informujte ich o svojich zisteniach, popíšte, ako vidíte situáciu a ktoré kroky bude potrebné uskutočniť čo najskôr. Veríme, že budete podporení.

Prvý týždeň

Všeobecnou úlohou prvého týždňa bude (pokus o) návrat k normálnemu životu. Pred vypuknutím pandémie ste mali zaužívaný určitý rytmus práce. Mali ste klientov, ktorí za vami chodili v určité dni, mali ste plánované preventívne aktivity v triedach, vymedzený čas na porady s vedením, aj na samoštúdium. Do konca školského roka už na všetky plánované aktivity nezostane dostatok času a preto je nutné, aby ste ich prehodnotili vo vzťahu k novej realite a rozhodli sa, či sa vo vašej škole neobjavili priority nové.

Navrhujeme:

- Ujasnite si, čo bude aktuálne najdôležitejšie pre vašich klientov. Za klienta pritom samozrejme nepovažujeme len žiakov, ale aj rodičov a zamestnancov školy.
- Vo vzťahu k žiakom si odpovedzte na otázky: S ktorými je ešte možné do konca školského roka pracovať tak, aby ste u nich dosiahli pokrok? U ktorých je možné zredukovať počet alebo intenzitu plánovaných stretnutí a uvoľnené kapacity využiť inak? Starostlivosť o ktorých žiakov je možné presunúť na neskoršie obdobie, nový školský rok? Existuje niečo, niekto, čo alebo kto vám môže so starostlivosťou o žiaka pomôcť? Nezapomnite pritom pracovať ako tím. Jeho rovnocennými členmi by mal byť školský špeciálny pedagóg, výchovný poradca, učiteľ, rodič a minimálne od druhého stupňa ZŠ aj žiak.
- Naplánujte si stretnutia s celými triedami. Je žiadúce, aby ste s každou triedou strávili aspoň jednu vyučovaciu hodinu a vytvorili tak priestor na ventiláciu pocitov. Je možné, že narazíte na odpor vedenia školy alebo pedagogických zamestnancov, ktorí budú naopak tlačení k čo najrýchlejšiemu dobehnutiu učiva. Dúfame, že tu sa ukáže jedno z mála pozitív pandémie: z pohľadu vzdelávania by išla zvládnuť efektívnejšie, ak by žiaci boli menej nútení memorovať obsahy a viac by sa učili schopnosti samostatne si spracovávať informácie, tvorivo a kriticky myslieť a byť pri učení sa aktívnejší. O tom, čo robiť na stretnutí s triedou, píšeme v prílohe č. 1 (je možné, že tento bod bude reálny až v septembri).
- Skupinové aktivity zamerané na univerzálnu, primárnu prevenciu nie sú prioritou. Dúfame, že vedenie každej školy pochopí, že v tejto oblasti plán nesplníte.
- Naplánujte si spôsob práce s rodičmi. Predpokladáme, že každá škola na svojej webovej stránke počas uplynulého obdobia zverejňovala informácie pre rodičov. Vašou úlohou bude poskytnúť im možnosť poradenstva aj v nasledujúcom období. Viacerými kanálmi komunikujte rodičom možnosť navštíviť vás. Môžete tak spraviť prostredníctvom školskej webovej stránky, facebooku, informácie zapísanej do žiackych knížiek aj na edupage a pod. Rodičia by mali dostať jasnú informáciu o tom, kedy a kde vás nájdú, ako si majú dohodnúť stretnutie a s čím sa na vás môžu obrátiť (aj s čím nie). Berte to ako novú možnosť spropagovať svoje služby a viac zainteresovať rodičov do spolupráce so školou. Príklad mailu pre rodičov uvádzame v prílohe č. 2.
- Učitelia si sami prešli tým, čo predtým denne požadovali od svojich žiakov – museli sa rýchlo a efektívne učiť novým zručnosťami. Boli prinútení hľadať nové formy vyučovania úplne odlišné od tých doterajších, potrebovali sa naučiť novým spôsobom online komunikácie so žiakmi, vedenie školy od nich požadovalo tvorbu webinárov a prezentácií. Spolupracujte s nimi na tom, ako tieto novozískané poznatky premietnuť do vyučovania. Ponúknite im pomoc pri práci s triedou, aj pri kontakte s rodičmi. Zúčastnite sa rodičovského združenia. Nezapomnite ale aj na to, že učitelia sú tiež len ľudia. Možno im nerobí dobre tlak na ich výkon, možno sú už z náročného školského roka vyčerpaní a vyhorení. Aj oni by mali mať možnosť prísť za vami so svojimi osobnými problémami. Na niektorých bude vidieť, že vašu pomoc potrebujú a pritom sami o ňu nepožiadajú. Ponúknite im ju.



Odporúčané kontakty

V prípade, že potrebujete konzultovať svoj postup pri práci s klientmi, využite niektorý z týchto kontaktov:

1. Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie vo vašom okrese
2. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (<https://vudpap.sk/pre-verejnost/konzultacie/>)
3. Supervízia http://www.assp.sk/?p=supervizia&p2=zoznam_supervisorov



Literatúra

Kastová, V. Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních situací, jejich dynamika a možnosti krizové intervence. Praha: Portál, 2000.

Kondáš, O., Kordačová, J. Iracionalita a jej hodnotenie. Bratislava: Stimul, 2000.

Křivohlavý, J. Psychologie nemoci. Praha: Grada Publishing, 2002.

Křivohlavý, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001.

Levine, P. A. Prebúdzanie tигра – liečenie traumy. Humenné: Pro Familia, 1997.

Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W. A. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Portál: Praha, 2012.

Shymon, M. More emócií. (Emotion cards) Brožúra vydaná ako príloha didaktickej pomôcky. www.b-creative.cz

url 1: Null, Ch. 2020. The Reality of Covid-19 Is Hitting Teens Especially Hard. [online]. [cit. 01.05.2020]. Dostupné na: <https://www.wired.com/story/covid-19-is-hitting-teens-especially-hard/>

http://www.assp.sk/?p=supervizia&p2=zoznam_supervisorov

<http://www.nczisk.sk/Standardy-v-zdravotnictve/Pages/MKCH-10-Revizia.aspx>

<https://www.vudpap.sk/pre-verejnost/konzultacie/>



Príklad prvého skupinového stretnutia

Základné zásady prvého stretnutia sú použiteľné pre všetky vekové kategórie. Veríme, že si drobné odlišnosti vyžadované podmienkami vašej školy budete vedieť upraviť tak, aby vyhovovali špecifikám vašich žiakov.

Tým primárnym dôvodom, prečo sa so žiakmi rozprávať skupinovou a nielen individuálnou formou, je skupinová dynamika. Podľa Matulu (1999), „skupina má svoju dynamiku vždy, bez nej by nebola skupinou“. Každý formálny začiatok práce so skupinou znamená aj prácu s jej dynamikou. Ako Matula uvádza ďalej, (skupinová dynamika) „vzniká a vytvára sa spolu so vznikom a začatím práce skupiny“. Vašou úlohou bude využiť túto vlastnosť skupiny na spoločné zdieľanie emócií a ako podporu bezpečia, ktoré môžu žiaci zažiť v známom prostredí, so svojimi kamarátmi, v istote každodenných stereotypov.

Cieľ stretnutia

Ventilácia emócií, odbúranie napätia.

Dôvod, prečo o emóciách hovoriť, je vám určite dobre známy. Každý psychoterapeutický smer s emóciami pracuje, každý medziludský vzťah je najmä o odovzdávaní a zdieľaní emócií. V starom prísloví sa hovorí „Zdieľaná radosť – dvojnásobná radosť, zdieľaný smútok – polovičný smútok“. Nolen-Hoeksma a kol. (1995) k tomu dodávajú, že emócie sú pre človeka natoľko významné, že niekoho, kto zdanlivo žiadne emócie nemá – napríklad sériového vraha, ktorý nedáva najavo žiadny pocit hanby ani strachu – považujeme za neľudského.

Počet žiakov v triede

Zvyčajné odporúčania pre veľkosť skupinovej práce majú horný limit 15-20 žiakov. Nad túto hranicu sa práca so skupinou stáva málo dynamickou, neumožňuje rovnomerné zapojenie sa všetkým žiakom a zároveň je pre jedného lektora/vedúceho skupiny veľmi náročná na jeho pozornosť. V tomto prípade však odporúčame nechať celú triedu spolu. Ak plánujete so skupinou viac stretnutí, na tomto prvom žiakom vysvetlíte aj príčinu delenia na menšie skupiny a od druhého stretnutia budete pokračovať oddelene.

V prípade, že sa stretnutia chce zúčastniť aj triedny učiteľ, je to v poriadku. Aj on je súčasťou triedy.

Vám aj jemu by však malo byť jasné, že viesť stretnutie budete vy. Ak sa obávate, že tomu nerozumie, povedzte mu to vopred.

Priestorové podmienky

Ideálna je trieda, kde na seba všetci žiaci vidia a môžu sedieť v kruhu. To, či sedia na stoličkách, sedacích vakoch alebo na koberci na zemi, nie je dôležité.



Priebeh stretnutia

- Privítajte žiakov. Povedzte im, že ste radi, že sa znovu stretávate.
- Krátko zhrňte obdobie, ktoré prežili počas pandémie. Povedzte im, že to bolo náročné pre každého a že každý z nich zažil záťažové situácie. Vyzdvihnite, že sme to prekonalí a že na to môžeme byť hrdí.
- Predstavte im cieľ stretnutia: porozprávať si navzájom, kto sa ako má a aké sú jeho aktuálne pocity.
- Použite vhodný, veku primeraný podnetový materiál, ktorý žiakov povzbudí vo vyjadrení ich emócií. Ideálne sú terapeutické karty More emócií (Shymon). Ak používate inú osvedčenú metodiku, použite ju.
- Pýtajte sa na aktuálne emócie, hodnotenie ich prežívania obdobia pandémie, na to, ako ich to zmenilo.
- Dajte dostatočný čas každému žiakovi. Neprerušujte ich, ale ak budete vidieť, že sa z časových dôvodov nedostane na každého žiaka, upozornite ich na to.
- Zhrňte to, čo žiaci povedali. Parafrázujte, reflektujte pocity. Ak sa dá z hodiny spraviť jednotný záver, myšlienka, vyslovte ju. Žiaci by tiež mali od vás počuť, že ak každý z nich prispeje k spoločnému úsiliu, problémy sa prekonávajú ľahšie.
- Na konci sa žiakom poďakujte za hodinu. Môžete ich oboznámiť s plánom ďalšieho stretnutia (ak také bude) a ponúknuť im možnosť osobného poradenského stretnutia.



Príloha č. 2

Príklad textu do mailu pre rodičov

Text je napísaný v tretej osobe, ľahko si ho preformulujete do „ja“ formy.

Vážení rodičia,

zrejme nie sme ďaleko od pravdy, keď povieme, že na túto chvíľu ste sa tešili viac ako kedykoľvek v minulosti. Život sa začína vracieť do starých koľají, Vaše deti znovu začali denne dochádzať do školy a Vy do svojej práce.

Vieme, že za uplynulé obdobie boli nároky na Vás kladené vyššie ako inokedy. Niektorí z Vás dochádzali do práce, iní ste mali home office, no každý z Vás mal na starosti žiaka a musel okrem svojich povinností viac či menej nahradiť aj prácu učiteľa. Veríme, že ste to zvládli bez väčších problémov.

Je málo pozitív, ktoré nám pandémie priniesla, no za jedno z nich považujeme nutnosť užšej spolupráce medzi školou a rodinou. Budeme radi, ak táto spolupráca bude pokračovať aj naďalej.

Ako jednu z foriem spolupráce Vám ponúkame možnosť konzultácií s naším školským psychológom ...meno... Oblasť, s ktorými sa na neho môžete obrátiť, sú predovšetkým:

- prekonzultovanie prístupov, spôsobov a foriem vzdelávania Vášho dieťaťa, vrátane žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia a pod.
- riešenie výchovných ťažkostí
- riešenie problémov v rovesníckych vzťahoch vrátane šikanovania
- v spolupráci s kariérovým, resp. výchovným poradcom výber strednej a vysokej školy

Ak teda cítite potrebu poradiť sa s niekým o tom, ako ďalej postupovať v oblasti výchovy či vzdelávania Vášho dieťaťa, nášho školského psychológa môžete kontaktovať denne od do / nájdete ho / využite nižšie uvedené kontakty

Meno:

Telefón:

Mail:



Medzinárodná klasifikácia chorôb (MKCH-10-SK)

F43 Reakcia na ťažký stres a adaptačné poruchy

Táto kategória sa od ostatných odlišuje v tom, že zahŕňa poruchy identifikovateľné nielen na základe symptomatológie a priebehu, ale aj na základe jedného alebo druhého z dvoch príčinných vplyvov: výnimočne stresujúcej životnej udalosti vyvolávajúcej akútnu stresovú reakciu alebo významnej životnej zmeny vedúcej k pretrvávajúcim nepriaznivým podmienkam, ktoré vyúsťujú do adaptačnej poruchy. Hoci menej závažný psychosociálny stres (životné udalosti) môže vyvolať začiatok, alebo prispieť k nástupu širokej škály porúch zatriedených inde v tejto kapitole, jeho etiologický význam nie je vždy jasný, a v každom prípade závisí od individuálnej, často idiosynkratickej zraniteľnosti, t. j. nie je nevyhnutný, ani postačujúci na vysvetlenie výskytu a formy poruchy. V protiklade k tomu vznik porúch tejto skupiny sa pokladá vždy za priamy následok ťažkého akútneho stresu alebo pokračujúcej traumy. Stresová udalosť alebo pokračujúce nepriaznivé okolnosti sú primárnym a prevažujúcim príčinným faktorom a choroba by bez neho nevznikla. Poruchy v tomto odseku sa teda môžu pokladať za maladaptívne odpovede na ťažký alebo pokračujúci stres, lebo interferujú s úspešným mechanizmom prispôsobenia, a vedú teda k poškodeniu sociálneho fungovania.

F43.0 Akútna stresová reakcia

Ide o prechodnú poruchu, ktorá vzniká u jednotlivca bez inej zjavnej psychickej poruchy ako odpoveď na výnimočný fyzický a psychický stres a ktorá zvyčajne odznie v priebehu hodín alebo dní. Individuálna zraniteľnosť a odolnosť hrajú úlohu pri vzniku a vážnosti akútnej stresovej reakcie. Príznaky sú typicky zmiešané a premenlivé a zahŕňajú začiatkové štádium omráčenia so zúžením vedomia a pozornosti, neschopnosťou vnímať stimuly a dezorientáciou. Za týmto štádiom môže nasledovať ďalší únik od okolitej situácie (až do disociatívneho stuporu F44.2) alebo agitácia a hyperaktivita (úniková reakcia alebo fúga). Zvyčajne bývajú prítomné autonómne príznaky panikovej úzkosti (tachykardia, potenie, sčervenanie). Príznaky sa zvyčajne zjavujú v priebehu minút od stresujúceho stimulu alebo udalosti a strácajú sa počas dvoch alebo troch dní (často už po niekoľkých hodinách). Na epizóde môže byť čiastočná alebo úplná amnézia (F44.0). Ak príznaky pretrvávajú, je potrebné zvážiť zmenu diagnózy a liečby.

F43.1 Posttraumatická stresová porucha

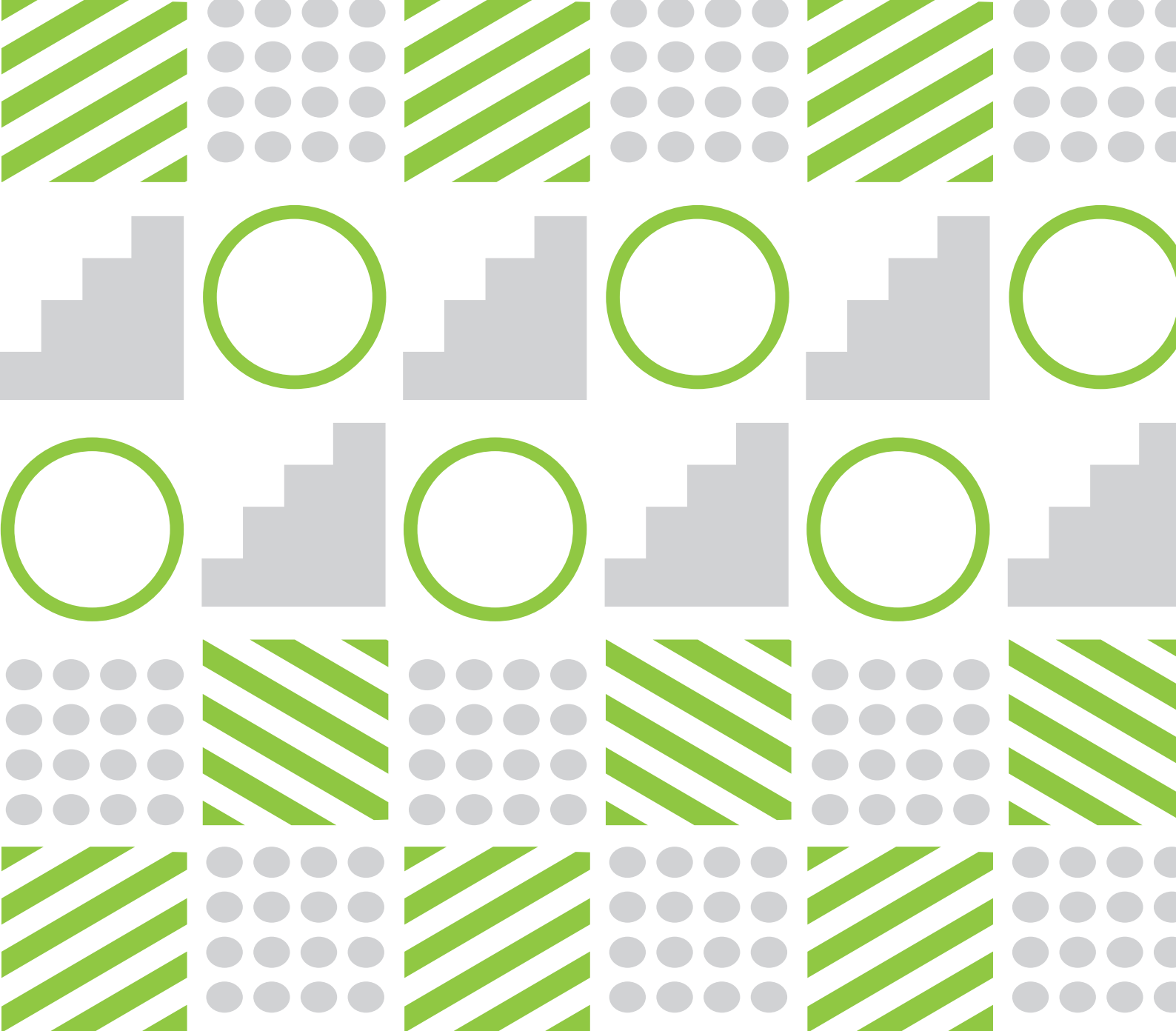
Ide o oneskorenú alebo pretiahnutú odpoveď na stresujúcu udalosť alebo situáciu (krátku alebo dlhotrvajúcu), mimoriadne ohrozujúcu alebo katastrofickú, ktorá zapríčiňuje prenikavé utrpenie skoro každému človeku. Predisponujúce faktory, ako sú osobnostné črty (napr. kompulzívna alebo astenická prípadne neurotická porucha v anamnéze), môžu znižovať prah pre vznik syndrómu, alebo zhoršovať jeho priebeh, ale nie sú ani nevyhnutné, ani nestačia na vyvolanie poruchy. Typické črty zahŕňajú epizódy opakovaného prežívania traumy v dotieravých spomienkach (spätné záblesky), snoch alebo nočných morách, na pretrvávajúcom pozadí pocitu "umŕtvenia" a emočného otupenia, stránenia iných ľudí, nereagovania na okolie, anhedonie a vyhýbania sa činnostiam a situáciám pripomínajúcim traumy. Poruchu zvyčajne sprevádza nadmerná autonómna



vzrušivosť s hypervigilanciou, zvýšená poplachová reakcia a nespavosť. Úzkosť a depresia bývajú zvyčajne spojené so spomenutými subjektívnymi a objektívnymi príznakmi a nie sú zriedkavé ani samovražedné myšlienky. Porucha vzniká po traume s časovým odstupom niekoľkých týždňov až mesiacov. Priebeh je kolísavý, ale vo väčšine prípadov možno očakávať vyliečenie. V malej časti prípadov môže mať porucha zdĺhavý priebeh počas mnohých rokov s prechodom do trvalých zmien osobnosti (F62.0).

F43.2 Adaptačné poruchy

Ide o stavy subjektívneho utrpenia a emočnej poruchy, ktoré bránia v sociálnom účinkovaní a výkonnosti. Vznikajú v čase adaptácie na závažné zmeny v živote alebo na stresovú situáciu. Stresor poškodil pacientove sociálne spojenia (ovdovenie, rozvod), širší systém sociálnych istôt a hodnôt (sťahovanie, emigrácia), alebo znamenal vážny vývojový medzník alebo krízu (nastúpenie do školy, rodičovská rola, nedosiahnutie sledovaného osobného cieľa, penzionovanie). Individuálna náklonnosť alebo raniteľnosť síce hrá dôležitú úlohu pri riziku vzniku a stvárnení prejavov adaptačných porúch, jednako sa predpokladá, že porucha by nevznikla bez stresora. Prejavy sú rozličné vrátane skľúčenej nálady, úzkosti, strápenosti (alebo zmesi týchto príznakov), pocitu neschopnosti zvládnuť situáciu, plánovať do budúcnosti, alebo pokračovať v súčasných pomeroch; býva aj určité zhoršenie vo vykonávaní bežných denných úloh. Poruchy správania môžu byť sprievodným javom najmä v puberte. Prevládajúcim príznakom môže byť krátka alebo pretiahnutá depresívna reakcia alebo porucha iných emócií a správania.



INFORMAČNÝ MATERIÁL
PRE ŠKOLSKÝCH PSYCHOLÓGOV

©



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

ŠTANDARDIZÁCIU SYSTÉMU PORADENSTVA
A PREVENIE K INKLÚZII A ÚSPEŠNOSTI
NA TRHU PRÁCE



+421 2 4342 0973
sekretariat@vudpap.sk
www.vudpap.sk