

Celoškolská stratégia podpory duševného zdravia

1. ÚVOD

V našej škole sa snažíme podporovať duševné zdravie a pohodu celej našej školskej komunity; žiakov a žiačok, zamestnankýň a zamestnancov, rodičov a vychovávateľov a uvedomujeme si, aké dôležité je duševné zdravie a emocionálna pohoda pre náš život rovnako ako fyzické zdravie. Aj preto sme sa stali členom **Koalície škôl za duševné zdravie zastrešenu Ligou za duševné zdravie**.

Uvedomujeme si, že duševné zdravie detí je kľúčovým faktorom v ich celkovej pohode a môže ovplyvniť aj ich študijné výsledky a úspechy. Pretrvávajúce problémy s duševným zdravím môžu viesť k tomu, že žiaci a žiačky budú mať podstatne väčšie ťažkosti s učením ako väčšina žiakov rovnakého veku.

Vytvorenie inkluzívnej kultúry a riadenia školy vrátane podpory psychohygieny a duševného zdravia zamestnancov je jedným z piatich strategických cieľov Stratégie inkluzívneho prístupu vo výchove vzdelávaní vydanej Ministerstvom školstva SR v roku 2021. Ministerstvo školstva okrem toho opakovane zdôrazňuje potrebu zlepšenia duševného zdravia v školách, podpory duševného zdravia učiteľov a včasnej intervencie v prípade zhoršeného duševného zdravia žiakov. Ochrana duševného zdravia spadá aj do Strategického rámca v oblasti zdravia pre roky 2014 – 2030, pričom problematika duševného zdravia žiakov v školách patrí i medzi priority Štátnej politiky zdravia na Slovensku, ktorú schválila vláda SR uznesením č. 910/2000.

Celosvetovo stúpajú čísla rôznych duševných problémov a ochorení, ktoré sa prejavujú už medzi 11-15 rokom (až 50 % zo všetkých prípadov duševných ochorení). Globálne dáta ukazujú, že výskyt duševných chorôb rastie rovnako u detí 5 - 14 rokov, ako u dospelých. Predpoklady pre vznik duševných chorôb v dospelosti sú pritom prítomné práve v detstve. Investovanie do duševného zdravia v detstve preukázateľne vedie k lepším výsledkom v oblasti sociálnych zručností v dospelosti.

Podľa posledných prieskumov až 45 % žiakov vo veku 9 rokov trpí zhoršeným duševným stavom, čo je oproti roku 2018 až 2-násobný nárast. Z rôznych meraní zas vyplýva, že až 65 % učiteľov pociťuje vo svojej práci stres a až 57% hlási vyčerpanie a 45% zvažovalo odchod z profesie učiteľa. Alarmujúce však je, že až 50% učiteľov nepovažuje prostredie školy za bezpečné pre rozhovor o svojom duševnom rozpoložení.

Na Základnej škole, Komenského 135/6 v Medzilaborciach veríme, že úspech detí z veľkej časti závisí na školskom prostredí, ktorá má veľký vplyv na budovanie ich odolnosti a duševného zdravia.

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 spravodlivú a duševne zdravú spoločnosť. Duševné zdravie detí je pritom v súčasnosti najviac ohrozené. Jedno z desiatich detí trpí problémom v oblasti duševného zdravia.

Školy môžu byť pre deti a mladých ľudí miestom, kde zažívajú rozvíjajúce a podporujúce prostredie, ktoré ich učí sebaúcte a dáva im priestor získavať pozitívne skúsenosti, ako prekonávať nepríjemné situácie a budovať si odolnosť. Pre niektoré deti môže byť škola miestom, kde si oddýchnu od náročného domáceho prostredia a ponúkne im pozitívne vzory a vzťahy rozhodujúce pre ich duševnú pohodu. Škola medzi žiakmi a žiačkami môže vytvoriť pocit spolupatričnosti a bezpečnej komunity.

Našou úlohou v škole je zabezpečiť, aby boli žiaci a žiačky schopní zvládať obdobia zmien a stresu, boli dostatočne odolní, mali podporu pri dosahovaní svojho potenciálu a mali prístup k pomoci, keď ju budú potrebovať. Našou úlohou je tiež zabezpečiť, aby sa žiaci a žiačky dozvedeli, čo môžu urobiť pre udržanie svojho duševného zdravia, na čo všetko má ich duševné zdravie vplyv (vzťahy, učebné či športové výsledky), ako môžu pomôcť znížiť stigma súvisiacu s problémami duševného zdravia a kam sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc a podporu.

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

- sú si všetci žiaci a žiačky rovní
- žiaci a žiačky majú pocit spolupatričnosti a cítia sa bezpečne
- žiaci a žiačky sa cítia schopní otvorene hovoriť s dospelými o svojich problémoch s dôverou a bez pocitu akejkoľvek hanby

- sa podporuje a oceňuje dobré duševné zdravie
- netoleruje sa šikana

Okrem duševnej pohody detí uznávame aj dôležitosť podpory duševného zdravia a pohody zamestnancov a zamestnankyň školy.

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. Účel usmernenia

Toto usmernenie stanovuje:

- ako podporujeme dobré duševné zdravie
- ako predchádzať problémom duševného zdravia
- ako identifikujeme a podporujeme žiakov s potrebami v oblasti duševného zdravia
- ako školíme a podporujeme všetkých zamestnancov, aby rozumeli problémom duševného zdravia a včas rozpoznali varovné signály a vedeli predchádzať zhoršeniu
- kľúčové informácie o niektorých bežných problémoch duševného zdravia
- miesto, kde môžu rodičia, zamestnanci a žiaci získať radu a podporu

1.2. 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 všetky deti/mladí ľudia na našej škole:

- cítili sebaistotu
- boli schopní primerane vyjadriť celú škálu emócií
- *boli schopní rozumieť aj emóciám a prežívaniu ľudí vo svojom okolí (spolužiakov, učiteľov, rodičov, priateľov...) 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
- dobre sa učili, realizovali sa a dosahovali úspechy v oblasti, ktorá ich zaujíma.

1.3. Odkazy na iné usmernenia

Tieto zásady sú prepojené s našimi zásadami týkajúcimi sa ochrany, inklúzie, detí v starostlivosti, boja proti šikanovaniu, správania a disciplíny, osobnej sociálnej zdravotnej výchovy, sexuálnej výchovy a výchovy k vzťahom a zásad pre špeciálne vzdelávacie potreby a zdravotné postihnutia, teda:

- Smernicou k prevencii a riešeniu šikanovania žiakov v školskom prostredí (vid' web stránka školy)
- Školským vzdelávacím programom a školským poriadkom (vid' web stránka školy)

Prieniky so smernicami v oblasti správania a disciplíny sú obzvlášť dôležité, pretože správanie, či už je rušivé, uzavreté, úzkostné, depresívne alebo iné, môže súvisieť s nenaplnenou potrebou duševného zdravia. Správanie považujeme za prejav duševného stavu, signál, ktorému treba venovať pozornosť.

2. CELOŠKOLSKÝ PRÍSTUP K PODPORE DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Pri podpore duševného zdravia využívame celoškolský prístup, ktorého cieľom je pomôcť žiakom stať sa odolnejšími, spokojnejšími a úspešnými a predchádzať problémom skôr, ako nastanú. Cieľom je vytvorenie bezpečného prostredia školy a pomôcť žiakom.

To zahŕňa sedem aspektov:

1. vytvorenie étosu, politik a správania, ktoré podporujú duševné zdravie a odolnosť, a ktoré sú pre každého zrozumiteľné
2. poskytnúť učiteľom a učiteľkám dostupné a zrozumiteľné informácie (kurzy, materiály, aktivity) o udržiavaní duševného zdravia a o duševných poruchách a spôsoboch, ako k nim pristupovať (pravidelne, v spolupráci s Ligou za duševné zdravie)
2. pomáhať žiakom a žiačkam rozvíjať sociálne vzťahy, vzájomne sa podporovať a vyhľadávať pomoc, keď to potrebujú
3. pomoc žiakom a žiačkam stať sa odolnými, vytvorením podporujúceho a empatického prostredia aj pri bežných školských aktivitách
4. učiť žiakov a žiačky sociálnym a emocionálnym zručnostiam a uvedomeniu si duševného zdravia (napríklad cez program Druhý krok, Zippyho kamaráti, Emocionálna cesta k zrelosti a pod.)
5. včasná identifikácia žiakov a žiačok, 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 poručníkmi / pestúnmi
7. podpora a odborná príprava zamestnancov na rozvoj ich zručností a odolnosti
8. zabezpečiť na škole prítomnosť odborných zamestnancov ako školského psychológa, špeciálneho pedagóga, asistentov učiteľa, prípadne celého školského podporného tímu a vytvoriť im priestor na kvalitnú prácu

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“.

2.1. Úlohy a zodpovednosť

Veríme, že všetci zamestnanci a zamestnankyne majú povinnosť podporovať duševné zdravie a poznať ochranné a rizikové faktory duševného zdravia. Chrániť duševné zdravie neznamená vzdať sa učiteľskej autority či uplatňovať nekritickú toleranciu voči všetkým prejavom žiakov. Niektoré deti však budú potrebovať výraznejšiu pomoc a všetci zamestnanci by mali mať zručnosti na to, aby včas spozorovali príznaky problémov duševného zdravia a zabezpečili, že žiaci s potrebami v oblasti duševného zdravia dostanú včasnú intervenciu a podporu, ktorú potrebujú.

Všetci zamestnanci a zamestnankyne sú poučení o možných rizikových faktoroch, ktoré môžu u niektorých detí zvýšiť pravdepodobnosť problémov; napríklad dlhodobá fyzická choroba, rodič, ktorý má preukázateľne problém s duševným zdravím (a touto informáciou škola disponuje), smrť a strata v rodine, vrátane straty priateľstva, rozpad rodiny a šikanovanie. Poznajú tiež faktory, ktoré chránia deti pred nepriaznivými životnými okolnosťami, ako je vyvinutá sebaúcta, dobré komunikačné schopnosti a zručnosti pri riešení problémov, pocit hodnoty a spolupatričnosti a emocionálna gramotnosť.

Školský tím pre duševné zdravie:

- riaditeľ*ka / zástupca*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
- dobrovoľne zvolení členovia z pedagogického zboru a ostatného personálu (2 - 5 členov - podľa veľkosti školy) - špeciálny pedagóg + výchovný poradca + koordinátor Ligy za duševné zdravie

Úlohy tímu:

- zvolený člen*ka tímu komunikuje s Ligou za duševné zdravie v rámci Koalície škôl za duševné zdravie, zúčastňuje sa pravidelných stretnutí raz do mesiaca (vždy aspoň jeden člen)
- iniciuje a spolupracuje s ostatnými zamestnancami na koordinácii aktivít celej školy na podporu duševného zdravia (napríklad Pohodomer)
- poskytuje rady a podporu zamestnancom a organizuje školenia a aktualizácie*
- udržiava u zamestnancov a zamestnankyň 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*

*potrebné informácie, materiály prípadne odborné konzultácie v prípade potreby koordinuje s Ligou za duševné zdravie

Uvedomujeme si, že mnohé druhy správania a emocionálne problémy je možné korigovať v školskom prostredí, prípadne s externou odbornou podporou. Niektoré deti budú občas potrebovať intenzívnejšiu podporu a existuje celý rad odborníkov a organizácií v oblasti duševného zdravia, ktoré poskytujú podporu žiakom s problémom v oblasti duševného zdravia a ich rodinám. V našej škole sú to:

- výchovný poradca
- koordinátor
- asistent učiteľa
- sociálny pedagóg

2.2 Podpora duševného zdravia žiakov a žiačok

Veríme, že ako škola zohrávame kľúčovú úlohu pri podpore duševného zdravia žiakov a pomáhame predchádzať problémom v tejto oblasti. Naša škola prijala celý rad stratégií a prístupov ako napríklad:

- zapojila sa do projektu Koalícia škôl za duševné zdravie organizovanej Ligou za duševné zdravie, ktorý nám umožňuje neustále rozvíjať a podporovať tému duševného zdravia pod odborným vedením, zapájať sa do špecializovaných vzdelávacích kurzov a medzinárodných projektov, dostávať a distribuovať materiály o duševnom zdraví na našej škole a.i.
- pod vedením Ligy za duševné zdravie postupujeme podľa metodiky Anna Freud Centre for Children and Families z Anglicka a ich Piatich krokov pre transformáciu školy
- vďaka členstvu v Koalícii škôl realizujeme min. 1 x ročne pravidelné meranie duševného zdravia Pohodomer pre našich žiakov /žiačky a zamestnancov/ zamestnankyne a na základe výsledkov týchto meraní sledujeme dopad našich aktivít

- pravidelné (1 x ročne) vzdelávanie pedagógov v témach duševného zdravia detí
- zapojenie sa do programu Zippyho kamaráti alebo Druhý krok na podporu vedenia detí k empatii
- Zriadenie ďalších priestorov v exteriéri na triedu v prírode, relaxačné stretnutia detí i zamestnancov.
- Zriadenie oddychových zón pre žiakov 2. stupňa na 2. poschodí.
- Zavedenie ranných 9-minútových komunít s triednym učiteľom každý deň
- Zavedenie popoludňajších klubov pre žiakov, ktorí potrebujú pomoc pri vypracovávaní domácich úloh vedených pedagogickými asistentami
- Vybudovanie nových relaxačných priestorov v halách a na chodbách školy
- Aktivity vedené žiakmi:
 - 1) kampane a stretnutia na zvýšenie povedomia o duševnom zdraví
 - 2) podpora nových žiakov v adaptačnej fáze
 - 3) podpora pre zraniteľné deti, podporná práca v malých skupinách,
 - 4) adaptačné stretnutia s rodičmi/opatrovníkmi, žiakmi a príslušnými zamestnancami
- Triedne aktivity:
 - 1) krabičky na zdieľanie starostí
 - 2) nástenky pre láskavosti/pochvaly
 - 3) zvedomenie a dýchanie/meditácia v triede

Naším prístupom sa snažíme:

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

2.3. 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 relaxačných aktivít, ako:

- pravidelný monitoring duševnej pohody cez Pohodomer
- pravidelné sedenia s koordinátorom Ligy za duševné zdravie
- pravidelné teambuildingy na podporu atmosféry súdržnosti v učiteľskom zbore

Politika otvorených dverí platí aj pre zamestnancov školy, ktorí majú zabezpečenú podporu vedenia školy pri zhoršenom duševnom zdraví alebo akýchkoľvek iných obavách či problémoch.

2.4 Včasná identifikácia problémov

Náš identifikačný systém zahŕňa celý rad procesov. Naším cieľom je čo najskôr identifikovať deti s potrebami v oblasti duševného zdravia, aby sme predišli zhoršeniu situácie. Robíme to rôznymi spôsobmi vrátane:

- pravidelných monitorovacích testov duševnej pohody Pohodomer od Ligy za duševné zdravie
- identifikácia jednotlivcov, ktorí môžu potrebovať podporu
- domáce návštevy v 1. a 2. štádiu s cieľom identifikovať potreby
- uvádzacie stretnutia pre žiakov/rodiny v prvom roku po prijatí
- žiacke prieskumy na začiatku školského roka, prípadne inokedy v priebehu roka
- nahlasovanie obáv týkajúcich sa jednotlivých žiakov manažérovi začlenenia a určenému ochrannému tímu
- “krabičky na zdieľanie starostí” v každej triede na vyjadrenie obáv pre žiakov, ktoré kontroluje triedny učiteľ
- zhromažďovanie informácií z predchádzajúcej školy pri prestupe alebo prechode
- rodičovské stretnutia
- umožnenie žiakom vyjadriť svoje obavy triedneho učiteľa a pomocný personálu

- umožniť rodičom a opatrovateľom vyjadriť svoje obavy prostredníctvom triedneho učiteľa alebo ktoréhokoľvek zamestnanca – máme „Zásadu otvorených dverí“

Zamestnanci absolvovali/absolvujú školenie a na pracovnej porade boli poučení o ochranných a rizikových faktoroch, typoch potrieb duševného zdravia a príznakov, ktoré môžu znamenať, že žiak má problémy s duševným zdravím. Každý člen personálu, ktorý prichádza so žiakom do styku, to bude brať do úvahy a v prípade potreby bude konzultovať s rodičmi, CPaP, SCPaP, školským poradným tímom

2.3.1. Znak pre identifikáciu problémov

- neverbálne prejavy
- izolácia od priateľov a rodiny a spoločenská uzavretosť
- zmeny aktivity alebo nálady alebo stravovacích/spánkových návykov
- zhoršenie výchovno-vzdelávacích výsledkov
- výroky alebo žartovanie o sebapoškodzovaní alebo samovražde
- vyjadrovanie pocitov zlyhania, zbytočnosti alebo straty nádeje
- nárast meškania alebo absencie
- neochota zúčastňovať sa telesnej výchovy
- zneužívanie drog alebo alkoholu
- fyzické známky zranení, ktoré sa opakujú alebo sa javia ako nenáhodné
- nosenie dlhých rukávov v horúcom počasi
- opakovaná fyzická nepohoda, bolesť alebo nevoľnosť bez zjavnej príčiny
- akákoľvek výrazná zmena v správaní

Všetci zamestnanci a zamestnankyne školy sú poučení, že problémy duševného zdravia, ako je úzkosť, sa môžu prejavovať prostredníctvom nevyhovujúcich, rušivých alebo agresívnych prejavov správania, ktoré môže zahŕňať problémy s pozornosťou alebo hyperaktivitu. Môže to súvisieť s problémami v rodine, ťažkosťami s učením, rovesníckymi vzťahmi alebo dospievaním. Ak existuje obava, že žiakovi hrozí bezprostredná ujma, dodržiavajú sa postupy školy na ochranu detí. Vypracuje sa vyhodnotenie rizika a plán postupu pre daný prípad.

2.3.2. Verbálne upozornenia od žiakov a žiačok

Uvedomujeme si, aké dôležité je, aby zamestnanci boli pokojní, podporovali a neodsudzovali žiakov, ktorí verbálne vyjadria svoje obavy o seba alebo priateľov. Emocionálna a fyzická bezpečnosť žiakov je prvoradá a zamestnanci skôr počúvajú, ako radia. Zamestnanci a zamestnankyne žiakov a žiačky narovinu informujú, že o probléme budú informovať koordinátora a vedenie školy a zaznamenajú ho s cieľom poskytnúť žiakovi primeranú podporu.

2.3.3. Neverbálne náznaky od žiakov

Zamestnanci tiež rozoznávajú pretrvávajúce a neobvyklé neverbálne náznaky v správaní s vedomím, že “nevhodné” správanie môže byť prejavom nenaplnených potrieb alebo duševného problému.

2.3.4. Ochrana súkromia

Všetky zverejnené informácie sú zaznamenané a uchovávané v dôvernom spise žiaka vrátane dátumu, mena žiaka a zamestnanca, ktorému boli zverené, zhrnutie postupu a ďalších krokov.

2.3.5. Hodnotenie, intervencia a podpora

Všetky zachytené problémy sú oznámené vedeniu školy a sú zaznamenané. Potom implementujeme náš hodnotiaci systém založený na úrovniach potrieb, aby sme zabezpečili, že žiaci dostanú potrebnú podporu, či už v rámci školy, alebo od externej špecializovanej služby. Naším cieľom je vykonať zásah čo najskôr, aby sme predišli eskalácii problémov.

Uvedomujeme si, že rovnako ako fyzické zdravie, aj duševné zdravie a emocionálna pohoda sa môžu kedykoľvek meniť, sú kontinuálne a vyvíjajú sa, neexistujú v tomto smere žiadne definitíva.

2.3.6. Spolupráca so špecializovanými službami

V niektorých prípadoch si potreby duševného zdravia žiaka vyžadujú podporu od špecializovanej služby. Môže ísť o úzkosť, depresiu, odmietanie školy a iné komplexné potreby.

Nadväzujeme kontakty s radom špecializovaných služieb a pravidelne sa s nimi kontaktujeme, aby sme preskúmali možnosti podpory a zvážili ďalšie kroky v rámci monitorovania pokroku žiakov.

Škola odporučí špecializovanú službu po procese hodnotenia a po konzultácii so žiakom a jeho rodičmi a opatrovateľmi. Odporúčania sa uskutočnia len so súhlasom rodiča/opatrovateľa a vtedy, keď ide o najvhodnejšiu formu podpory pre špecifické potreby žiaka.

2.3.7. Zapojenie rodičov či poručníkov / opatrovníkov

Uvedomujeme si dôležitú úlohu rodičov či poručníkov / opatrovníkov pri podpore duševného zdravia a pohody svojich detí, najmä v prípade detí s potrebami v oblasti duševného zdravia.

Na podporu rodičov a opatrovateľov (príklady):

- organizujeme workshopy o duševnom zdraví v spolupráci s odborníkmi v oblasti duševného zdravia napr. s podporou Ligy za duševné zdravie To zahŕňa témy ako úzkosť, zvládanie stresu a spánok.
- poskytujeme informácie a osnovy o otázkach duševného zdravia a miestnych programoch na našich webových stránkach
- máme zavedenú politiku Otvorených dverí
- podporujeme rodičov a poručníkov / opatrovníkov detí s potrebami duševného zdravia prostredníctvom podporných pravidelných stretnutí a učebných osnov.

Keď sa vyskytne problém, škola reaguje nasledovne:

- kontaktuje rodičov a opatrovateľov a stretne sa s nimi

- vo väčšine prípadov budú rodičia a opatrovatelia zapojení do intervencií svojich detí, aj keď môžu nastať okolnosti, kedy sa to nemusí stať, napríklad pri problémoch s ochranou detí
- ponúkne informácie, ktoré si môžu rodičia vziať so sebou, a odporučí miesta, kde môžu hľadať ďalšie informácie
- ostáva k dispozícii pre následné hovory
- vytvorí záznam zo stretnutia
- odsúhlasí si s rodičmi akčný plán
- diskutuje o tom, ako môžu rodičia a opatrovatelia podporovať svoje dieťa
- udržiava rodičov a opatrovateľov aktuálne a plne informovaných o rozhodnutiach o podpore a zásahoch
- postupuje podľa školského poriadku, plánu krízovej intervencie, vytvorí plán pre dieťa a postupuje podľa neho

Rodičia a opatrovatelia budú vždy informovaní, ak ich dieťaťu hrozí nebezpečenstvo.

Vyvíjame maximálne úsilie, aby sme podporili rodičov a opatrovateľov v prípade potreby vyhľadať odborné služby. Naším prvoradým záujmom sú žiaci a žiačky a v zriedkavých prípadoch, keď rodičia a opatrovatelia nemajú prístup k službám, požiadame radu o CPaP, SCŠPP, Úrad práce sociálnych vecí a rodiny, miestny sociálny úrad, prípadne iné služby. Poskytujeme tiež informácie pre rodičov a opatrovateľov, aby mali prístup k podpore ich vlastných potrieb v oblasti duševného zdravia.

2.3.8. Zapojenie žiakov

Zaujímajú nás názory žiakov a vyhľadávame spätnú väzbu o našom prístupe a celoškolských aktivitách v oblasti duševného zdravia prostredníctvom Školského parlamentu, prieskumov, otázok v triede a krabičiek s návrhmi.

2.3.9. 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 a zamestnankyne majú odbornú prípravu a tam, kde je to možné, majú prístup k odbornému dohľadu v oblasti duševného zdravia.

Školenia zamestnancov na zvýšenie povedomia o témach duševného zdravia a emocionálnej pohody boli zabezpečené **v spolupráci s Ligou za duševné zdravie.**

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 relaxačných aktivít, ako:

- pravidelný monitoring duševnej pohody cez Pohodomer
- teambuilding
- psychohygiena vo fauna a flóra kútiku

3. Monitorovanie a hodnotenie

Toto usmernenie bolo vypracované v spolupráci so všetkými členmi života školy - zástupcami pedagogického zboru, všetkých zamestnancov a zamestnankýň, rodičovskou radou ako aj žiakov a žiačok. Jej účinnosť bude priebežne monitorovať Liga za duševné zdravie v spolupráci s vedením školy. Tento dokument bude revidovaný každé tri roky alebo skôr, ak to bude potrebné.