

Tvorba bezpečia

(nielen) v školskej triede



„Od prvého nádychu až po ten posledný máme nekončiacu potrebu byť bezpečne v spojení s ostatnými.“

— Deb Dana

Úvod

Rozsiahle výskumy v neurovedách nám prinášajú dôkazy, že bezpečie je základnou podmienkou pre rozvoj človeka po fyzickej, psychologickej, sociálnej aj spirituálnej stránke. Zároveň sa z rôznych štúdií dozvedáme, že viac ako tretina dospelých zažila v detstve také náročné situácie, ktoré ich potencionálne oberajú o pocit bezpečia. Ako sa vysporiadať s tým, čo považovať za ohrozujúce a čo nám vie priniesť pocit bezpečia?

Streľby a iné životy ohrozujúce situácie na školách vynášajú na povrch otázku, kedy je škola bezpečná. Zamrežované okná, kamery, zvyšovanie kontroly – to sú návrhy, ktoré prichádzajú medzi prvými vtedy, keď sú všetci vystrašení a bytostne prežívajú stratu bezpečia. Vieme však definovať, čo znamená cítiť sa bezpečne? A ako bezpečie môžeme vytvárať?

Učme sa od tých najzraniteľnejších, tých, ktorí pocit bezpečia zo života stratili a dokázali ho znova nájsť. Títo ľudia sú medzi nami – dospelí aj deti – a je pravdepodobné, že aj my sme svojim bytím a záujmom mohli prispieť k ich uzdraveniu.

Tento bulletin je o bezpečí a teda sa týka každého z nás. Špeciálne ho však venujeme všetkým deťom a dospelým v školách, ktorí bezpečie neustále hľadajú a možno ho majú vedľa seba úplne blízko – vo mne, v Tebe, v nás.

Zuzana Krnáčová, Maja Jaššová
Leto 2024

Škola, podobne ako rodina, môže byť pre deti miestom, kde sa cítia pokojne a bezpečne. Najmä pre deti, ktoré doma zažívajú nepriazeň, nedostatok záujmu alebo vyrastajú v chronickom strese, môžu byť učiteľky a učelia veľmi dôležitými osobami, ktoré im pomáhajú prejsť cez ťažké časy. Zamestnanci škôl sú tak významnými osobami pre podporovanie zdravého vývinu detí. Keď učiteľ/ka rozumie sám seba, svojim pohnútkam, pocitom a dokáže pracovať so svojimi emóciami, môže byť, podobne ako rodič pre dieťa dobrým vzorom a podporujúcim dospelým a vytvárať deťom zdravé prostredie.

MUDr. Natália Kaščáková
Psychiatrička, psychoterapeutka

Čo je bezpečie a prečo ho nemôžeme mať stále

Bezpečie je stav mysle a tela, kedy všetky automatické procesy v tele fungujú správne, kedy dokážeme vnímať svoje emócie a zapájať svoj racionálny mozog ako potrebujeme. Vyzerá to jednoducho, ale je za tým obrovské množstvo aktuálnych fyzických, biologických a chemických procesov a zasahujú sem i naše minulé skúsenosti a zážitky.

Stav bezpečia nie je len o neprítomnosti ohrozenia, je to niečo viac – keď sa cítime aktívne dobre, dokážeme sa učiť a venovať niečomu pozornosť, byť v kontakte s druhými a so sebou, so svojimi kvalitami a silnými stránkami, tvorivosťou a zvedavosťou... keď máme chuť hrať sa, ale aj keď máme náladu len tak nič nerobiť. Bezpečie je subjektívne vnímaná kvalita a pre každého môže mať odlišnú podobu. Prežívanie bezpečia je dynamický proces, pričom miera bezpečia môže rôzne kolísať.

Môžeme byť úplne pokojný ako pred spánkom. Takéto chvíle nám prinášajú potrebnú regeneráciu a sú príležitosťou na načerpanie síl. Predstavujú dôležité ostrovy oddychu v mori nášho každodenného života plného rôznych výziev.

Môžeme sa cítiť aktívny a plný energie, púšťať sa do vášnivých diskusií či fyzických dobrodružstiev – a stále vnímať, že takpovediac jednou nohou ostávame na bezpečnej pôde.

Život prirodzene prináša situácie, kedy je naše bezpečie narušené, či už fyzickým ohrozením, narušením vzťahov, zmenou, alebo inými podnetmi.

Zašteká pes – ak sa zľaknem, začne mi rýchlo biť srdce a bude chvíľu trvať, kým sa mi znovu spomalí dych a budem sa môcť vrátiť k predchádzajúcim myšlienkam.

Potknem sa – rýchlo balansujem, rozprúdi sa mi krv v končatinách, padajúce telo vyvažujem hlavou, dokonca aj jazykom a očami. Nikdy by som tieto pohyby nedokázala spraviť v stave kludu.

Mám rozprávať pred ľuďmi – do hlavy sa mi nahrnie krv, mám červenú pokožku, ale sucho v ústach. Chcem niečo povedať, ale pred očami sa mi ľudia strácajú a vidím len machule. Mlčím a nedá sa mi dýchať.

Ak tieto reakcie poznáte, je to preto, že sú to bežné reakcie na stresové situácie. Nič dramatické a život ohrozujúce, len bežný život. V takýchto chvíľach pocit bezpečia na nejaký čas strácame. A nezabudnime ani na ďalšie bežné situácie, kedy zažívame smútok, neistotu, zamilovanie, obavy... alebo tiež normálne vývinové zmeny, napr. pubertu. Stav bezpečia nemôžeme pociťovať neustále, ale mali by sme sa poznať spôsoby, ako si ho budovať a ako sa do neho navracieť.

Viac o stresových reakciách sa môžete dočítať v našom bulletinu [Šikanovanie Na ceste k porozumeniu](#)



Kde sa tvorí bezpečie

Pri narodení má novorodenec už 86 miliárd neurónov: tieto naďalej rastú a spájajú sa vďaka skúsenostiam a zážitkom s okolím a druhými ľuďmi. Vznikajú tak komplexné siete, ktoré novorodencovi umožňujú, aby začal chápať svet, vytvárať vzťahy a cez ne budovať aj vnímanie seba samého.

Nervová sústava spracúva všetky prichádzajúce podnety a ako prvé vyhodnocuje, či je daný podnet pre nás bezpečný alebo nie. To znamená, že každý impulz musí najskôr prejsť v našom mozgu akousi kontrolou bezpečnosti.

1. Ak je podnet pre nás nebezpečný alebo nás nejakým spôsobom ohrozuje, reagujeme skôr rýchlo a reflexívne bez veľkého rozmýšľania.
2. Ak je podnet vyhodnotený ako bezpečný, až vtedy máme možnosť nad ním premýšľať.

„V podstate je náš mozog usporiadaný tak, aby konal a cítil skôr, ako začne premýšľať.“
— Perry, Winfrey. *Čo sa vám stalo?*

Naše vonkajšie zmysly – zrak, sluch, čuch, chuť a hmat, monitorujú, čo sa deje mimo nášho tela. Vzduch, vône, farby, zvuky a svetlo, to všetko prináša podnety, na ktoré reagujeme. Keď sú zmysly stimulované podnetom, vyšlú signál do mozgu.

Naše vnútorné senzorické systémy zasa monitorujú všetko, čo sa deje v našom tele (napr. vnímanie hladu, polohy tela, búšenie srdca).

Okrem podnetov z nášho vnútra a z vonkajšieho prostredia máme schopnosť vnímať a vyhodnocovať aj signály z interakcie s druhými.

Všetky informácie z vonkajšieho sveta, nášho vnútorného sveta i zo stretnutí s druhými poskytujú mozgu neustálu spätnú väzbu, aby bolo možné aktivovať tie správne systémy, ktoré nás zachovávajú v zdraví a bezpečí.

Bezpečie teda môžeme tvoriť aktívnym vyhľadávaním a cieľným dopĺňaním príjemných podnetov z vonkajšieho a vnútorného prostredia ako i vzťahov. Napríklad prostredníctvom:

Vôni – z kvetov, ulice po daždi, ale i z prípravy obeda s blízkymi.

Dotykov – objatia, pohladenia, masáže, ale aj pevné zovretie. Keď sa oprieme o stenu, alebo sa posadíme, lebo sa nám podlomili nohy.

Dýchania – pravidelného pokojného nádychu a dlhšieho výdychu.

Pohľadu do tváre – s miernym úsmevom, uvoľneným a priateľským výrazom vnímania tela – načúvania telesným signálom, rozpoznávania napätia v jednotlivých častiach tela a schopnosti tieto napätia uvoľniť. Keď je telo v súlade s pocitmi – je uvoľnené, keď sa cíti dobre a napäté v náročnej situácii.

Spojenia s druhými – naladenia sa na seba a na druhého, v spoločných chvíľach strávených v hre, smiechu či oddychu.

Ale i prostredníctvom myšlienok a spracovania podnetov v mozgovej kôre – prostredníctvom zastavenia sa a spätného pohľadu na udalosti, vedomého prisúdeniu zmyslu či významu tomu, čo sa deje, porozumenia sebe samému aj druhému, skúmania dôvodov, spomínania.

To, či podnety vyhodnotíme ako príjemné a bezpečné, do veľkej miery závisí od našich individuálnych skúseností a preferencií. Poriadok a uprataný stôl môže byť pre niekoho podmienkou, aby sa v miestnosti cítil príjemne. Iný sa v takom poriadku cíti nesvoj a rýchlo rozhádže aspoň vankúše. *Ako to máte vy? A máte svoju obľúbenú vôňu či farbu, ktoré vám prinášajú pocit pohody?* Zároveň vieme, že niektoré podnety veľká väčšina ľudí vníma ako príjemné a bezpečné, napríklad obrazy pokojnej prírody, spev vtákov, pohladenie. Viete, že niektoré Mozartove a Bachove skladby aktivujú časti emočných centier v mozgu podporujúcich predstavivosť, ktorá je úzko prepojená s pocitom bezpečia?

Tri kroky k bezpečiu

Psychologické bezpečie pre druhých tvoríme **aktívnymi krokmi vo vzťahu:** k sebe, k druhým, a k prostrediu.

Ak chceme vytvárať bezpečie pre iných, potrebujem poznať svoje bezpečie, aby sme boli bezpečne k dispozícii druhým. Potrebujeme rozvíjať svoje schopnosti regulácie (schopnosť zvládať svoje emócie a správanie) a poskytovania vzájomnej regulácie (ko-regulácie) (vysvetlenie regulácie, ko-regulácie a dysregulácie nájdete v bulletinu Šikanovanie). Potrebujeme však i rozumieť tomu, aké podmienky a rámce vzájomných stretnutí prispievajú k spoločnému prežívaniu bezpečia.

inklucentrum.sk/publikacie BULLETIN ŠIKANOVANIE

Vo vzťahu k sebe

Aby sme vytvárali prostredie a vzťahy, ktoré môžeme označiť ako bezpečné, prvým nevyhnutným krokom je začať od seba. Dospelý, ktorý je zodpovedný za vytváranie bezpečia pre druhých (napr. pre svoje deti, svojich klientov či žiakov), sa predovšetkým sám musí cítiť bezpečne alebo minimálne vedome pracovať so stratégiami prinášajúcimi bezpečie.

„V danej situácii som zažívala zmiešané emócie. Keďže som sa cítila povinná pomôcť mu, a zároveň som nevedela, či budem schopná nájsť spôsob, akým mu pomôcť, dostala som sa do stavu znepokojenia. Pomocou hlbokých nádychov a výdychov som sa pomaličky dostala do stavu bdlosti a pokoja.“
— učiteľka I. stupňa ZŠ

Aktívne kroky na budovanie bezpečia vo vzťahu k sebe začínajú mapovaním svojho aktuálneho prežívania a signálov (potrieb) z vnútra tela. Vnímam a rozumiem, že ma niekde bolí, tlačí, vnímam smäd, hlad, napätie:

- *Môžem si v predstave zoskenovať svoje telo. Prechádzam postupne od chodidiel až po hlavu. Vnímam polohu jednotlivých častí, ich tlak aj uvoľnenie.*
- *Vnímam svoje emócie. Ako sa momentálne cítim? Viem to pomenovať, alebo je to spleť emócií, v ktorej sa nevyznám?*
- *V myšlienkach si predstavím príjemné miesto, alebo spomienku.*

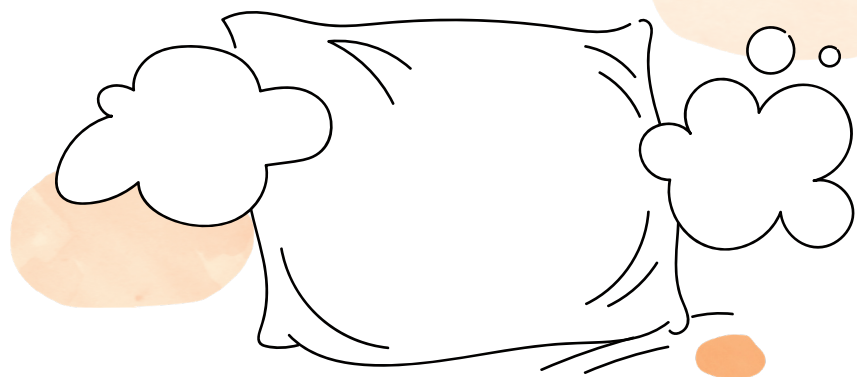
Ak vnímam, že potrebujem posilniť svoju pohodu, môžem siahnuť po svojich osvedčených stratégiách, napr. po príjemných zmyslových podnetoch (vôňa, obľúbená hudba, kolísanie, či iný pohyb), po kontakte s blízkym človekom, či motivujúcemu vnútornému monológu.

Ostať v pokoji a pohode nám pomáha i to, keď poznáme svoje silné stránky a využívame svoje vlastnosti, schopnosti a zručnosti, na ktoré sa vieme spoľahnúť. Pomôže nám oprieť sa o ne, keď budeme strácať „pôdu pod nohami“. Vtedy si vieme povedať:

- *Minule som to predsa zvládla.*
- *Určite vymyslím nejaké riešenie, vždy mi niečo napadne, aj keď na poslednú chvíľu.*
- *Overím si túto informáciu v zahraničnom zdroji, moja výborná angličtina mi v tom pomôže.*
- *Mám dobrú skúsenosť s tým, keď som sa v minulosti s niekým porozprávala a poradila.*

Všetky tieto spôsoby, ako podporiť seba a svoju pohodu, môžeme sprostredkovať aj druhým okolo nás – či ide o žiakov a žiačky v triede, kolegov, či vlastné deti a rodinu. Môžeme im ponúkať aktivity spojené s pohybom či príjemnou interakciou s druhými, drobné zmyslové podnety či verbálne ocenenie. Dôležité je však byť vnímavý voči individuálnym rozdielom v tom, čo prežívame ako bezpečné.

Naše silné stránky a overené stratégie nemusia fungovať ostatným – hľadajme každý svoje spôsoby a podporme druhých, aby si našli vlastné stratégie. Keď prinášame vlastné návrhy, overujme s druhými, ako ich vnímajú oni a či sú naše rady a návrhy pre nich užitočné. Nič totiž nie je univerzálne užitočné!



„V schopnosti napojiť sa na seba a na svoje pocity cítim, že som na začiatku cesty a mám sa ešte čo učiť. Najmä v náročných situáciách, v náročnej triede je táto schopnosť kľúčová.“

— učiteľka I. stupňa ZŠ

Vo vzťahu k druhým

Aktívna práca so sebou pri prežívaní bezpečia je dôležitá, nesmieme však zabúdať na vzťahy a kontakt s druhými. Tie sú rovnako dôležité pre prežívanie psychologického bezpečia. My ľudia sme spoločenské bytosti, ktoré sa navzájom pre svoje prežitie potrebujú. Deti sa rodia závislé od ko-regulácie s druhými. Napĺňanie ich potrieb, vrátane potreby bezpečia – fyzického i psychologického – je výhradne v rukách dospelých. Vďaka láskavým interakciám s nimi sa dieťa postupne učí aj upokojuvať samé. Naša potreba byť v spojení s druhými, oprieť sa o nich v náročných chvíľach a zdieľať s nimi chvíle radostné je však stále prirodzená a celoživotná.

Naším cieľom u detí i dospelých nie je dosiahnuť absolútnu nezávislosť od iných, ani odstrániť potrebu ko-regulácie.

Dieťa sa NERODÍ so schopnosťou vlastnej regulácie, nedokáže sa samo utíšiť. Dokáže si však preťažiť nervovú sústavu a tá pod veľkým tlakom automaticky odpojí vnímanie dieťaťa od trápenia. Vtedy síce utíchne plač, ale nervová sústava dieťaťa zažíva stres ešte intenzívnejšie. Zanedbávanie je najničivejšie v rannom veku, keď mozog rýchlo rastie. Skoré zanedbávanie bráni dieťaťu získať potrebnú stimuláciu, ktorá je potrebná na normálny vývoj.

Pochopiteľne, nie každá interakcia a každé stretnutie s iným človekom prinášajú pocit bezpečia. Skúste sa zamyslieť, aké znaky a signály hľadáte u druhého, aby ste sa s ním cítili príjemne:

- *Pomôže istý výraz v tvári?*
- *Je to spôsob, akým sa rozpráva či skôr jeho postoj?*
- *Všímať si môžeme aj tón hlasu, spôsob vyjadrovania, ale i to, aké slová volí.*

Každý z nás prežíva stretnutia s druhými inak, ovplyvňuje ich náš temperament, ale aj na naše rané skúsenosti a ďalšie zážitky s ľuďmi. Napríklad udržiavanie očného kontaktu sa obvykle pokladá za znak dobre nadviazaného vzťahu, ale pre niekoho môže byť príliš intenzívny a odrádzajúci. Podobne letmý dotyk ruky počas interakcie môže byť prejavom dôvery a záujmu, niektorí ľudia však dotyk s druhými vnímajú ako ohrozujúci a vyhýbajú sa mu aj v takejto jemnej podobe.

Je užitočné všimnúť si, s ktorými ľuďmi je nám dobre a ktoré interakcie nám vyhovujú, sú pre nás príjemné a bezpečné. Rovnako však treba vnímať, ako kontakt s nami prežívajú druhí. Aby boli vzťahy vzájomne podporné, musíme rešpektovať svoje i ich hranice.

Obvykle k bezpečným vzťahom prispieva:

- prijímajúca a nehodnotiaca komunikácia
- pokojný hlas
- emocionálne naladenie na druhého
- aktívne počúvanie
- predvídateľné a konzistentné reakcie
- vytváranie priestoru pre všetkých
- vnímanie vlastných emócií a potrieb.

Strata blízkej osoby, najmä mamy, dlhodobé odlúčenie môžu zásadným spôsobom narušiť kompas bezpečia vo vnútri dieťaťa. Preto je v týchto prípadoch tak dôležité na obnovenie vnútorného bezpečia posilniť blízke vzťahy.

Vo vzťahu k okoliu

Dôležité informácie o tom, či sme v bezpečí, získavame aj z okolia, v ktorom sa nachádzame, a z usporiadania stretnutí, v ktorých vstupujeme do kontaktu s druhými. Opäť sa môžeme pýtať, aké charakteristiky má prostredie, v ktorom sa cítime príjemne:

- *Aké farby a tvary v okolí mi prinášajú príjemný pocit?*
- *Aké fyzikálne parametre by malo prostredie spĺňať – teplota, svetelnosť, veľkosť priestoru...*
- *Aké možnosti priestor ponúka na sedenie, pohyb, možnosť odísť?*

Odpovede na tieto otázky sa, samozrejme, líšia od človeka k človeku, dokonca aj my sami môžeme v rôznych situáciách preferovať rôzne podoby prostredia. Užitočné je sa vedome pýtať a pozorovať – seba i ľudí okolo nás – ako reagujeme na aktuálne okolie.



Pri vytváraní bezpečného prostredia – toho fyzického i toho sociálneho – si môžeme pomôcť, keď sa zameriame na nasledovné charakteristiky:

● **Transparentnosť a predvídateľnosť**

Prekvapenia môžu byť často príjemným spestrením dňa a mnohých ľudí dokážu potešiť. Avšak pre prežívanie bezpečia je predovšetkým dôležité byť zorientovaný, vedieť, čo môžeme očakávať a vyznať sa v tom, čo sa deje okolo nás. Znamená to, že keď prichádzam do nového prostredia, dostanem možnosť sa s ním oboznámiť – zistím, kde sa čo nachádza (napr. zdroj vody, toalety, cesty von), vyberiem si, kde si chcem sadnúť alebo sa postaviť, dôkladne si ho poobzerám, a podobne.

Predstavte si, že vchádzate do pre vás novej reštaurácie – ako si vyberáte miesto na sedenie? Chcete vidieť na dvere alebo na bar? Sadnete si radi k oknu alebo si tam pripadáte ako vo výklade? Vnímate akú hudbu a v akej hlasitosti tam hrajú? Radšej sedíte pri stene či preferujete okolo seba voľný priestor?

Nejde však len o charakteristiky priestoru, rovnako transparentné a predvídateľné by mali byť i rámce stretnutia, ktoré sa tu odohrávajú. Naš pocit bezpečia narastá, keď vieme, čoho sa stretnutie bude týkať, ako dlho bude trvať, aké sú od nás očakávania, čo má byť výsledkom, prípadne ďalšie informácie. Pri pravidelných stretnutiach a v bežných spoločenských situáciách nám pomáhajú s orientáciou dohodnuté pravidlá a opakujúce sa rituály.

Zmenám sa, samozrejme, v živote nevyhneme. Aj na tie sa však môžeme pripraviť, alebo aspoň ich dodatočne komunikovať. Deti potrebujú nové podnety a zmeny integrovať, čomu často napomáha možnosť rozprávať sa o nich. Môžeme hovoriť o tom, čo nám zmeny prinášajú, ako i o strese, ktorý z nich plynie. A to môže ísť často aj o to, či príde náhle suplovať iný učiteľ na hodinu. Väčšina detí zvláda zmeny, ale pre všetky je to výzva.

● **Možnosť výberu a pocit kontroly**

Aké zmyslové vnemy sú vám príjemné, ktoré interakcie s ľuďmi vyhľadávate, aké vaše vlastnosti a schopnosti vám osobne prinášajú pocit istoty a podobne – sú otázky, ktoré si môžete klásť. **Už to, že dokážeme vnímať a identifikovať, čo konkrétne nás podporuje v pociťovaní bezpečia a čo nás naopak ohrozuje, je dôležitým krokom v ústrety väčšej pohody.** Aby sa naše prežívanie tejto pohody ešte prehĺbilo, je kľúčové, ak môžeme pridať aj ďalší krok – a to možnosť zmeniť a ovplyvňovať to, čo sa okolo nás deje a čo sa okolo nás nachádza. Už overovanie pohody a vytvorenie priestoru na drobné zmeny môže výrazne umocniť náš pocit pohody:

Je pre vás v poriadku, ak necháme otvorené okno? Mám radšej nechať zasvietené? Vyberte si miesto, kde sa vám bude pohodlne sedieť. Máme radšej zaraďovať kratšie a častejšie prestávky alebo chcete radšej jednu dlhšiu prestávku? Ak sa stane pre vás táto aktivita nepríjemná, pokojne ju prerušte.

Ak dostávame a vytvárame ľuďom príležitosti, aby formovali svoje prostredie, okolnosti a situácie, posilňujeme pocit, že nie sme obeťami ale aktívnymi aktérmi.

Naša nervová sústava neustále mapuje signály bezpečia a ohrozenia, z veľkej miery si to však neuvedomujeme. Vlastná všímavosť nás robí schopnými ovplyvňovať vlastný stav bezpečia.

Nie je v našej moci zabezpečiť, že sa všetci okolo nás budú cítiť bezpečne. Prežívanie bezpečia má u každého vlastné tempo a vlastnú podobu. Môžeme však postupovať krok po kroku a opierať sa o princípy, ktoré nám umožňujú bezpečiu sa priblížiť.

Bezpečie, odolnosť a tolerancia stresu

Bolo dokázané, že odolnosť je jedným u najdôležitejších predpokladov úspechu v dospelosti. Schopnosť „otriasť sa“, ovládať emócie a zvládať stres patria medzi kľúčové charakteristiky zdravého a fungujúceho dospelého.

Aby sme nadobudli odolnosť, potrebujeme sa vystavovať stresu. Len v kontakte s náročnými situáciami si naša nervová sústava dokáže vytvárať stratégie ako ich prekonať. Hlad, smäd, zima, cvičenie, povýšenie v práci: to všetko sú stresové faktory a stres je nevyhnutnou a pozitívnu súčasťou normálneho vývoja. Stres je kľúčový prvok pri učení, osvojovaní si nových zručností a odolnosti.

Nie každý stres je však k tomu vhodný. Kľúčovým faktorom pri určovaní, či je stres pozitívny, alebo deštruktívny, je spôsob, akým na nás pôsobí. Keď je stres nepredvídateľný, extrémny, alebo dlhodobý, systémy reakcie na stres sa stanú precitlivenými a prehnane reaktívnymi, pretože musia byť neustále v pohotovosti. Takýto stres v nás formuje zraniteľnosť.

Ako takéto situácie vyzerajú v živote:

- Neustále supľovanie v triede bez vytvoreného vzťahu medzi učiteľmi a žiakmi.
- Nekonzistentnosť v známkovaní – každý učiteľ má svoje vlastné pravidlá hodnotenia.
- Tlak na výkon – bez prihliadnutia na potreby, limity a potenciál dieťaťa, alebo dospelého.
- Znevažovanie, posmešky voči druhým.

Naproti tomu stres, ktorý na nás pôsobí predvídateľným, miernym a ovládateľným spôsobom podporuje nacvičovanie zvládania náročných situácií aj tým, že vieme, kedy sa takýto stres ukončí a náš nervový systém má čas, aby si oddýchol.

Ako takéto situácie vyzerajú v živote:

- Vopred oznámená písomka – aj keď môže byť náročná, dieťa má možnosť nielen vedomostnej prípravy, ale aj mentálnej práce so svojimi obavami.
- Rozhovor a reflexia po nevhodnom správaní prináša kontrolu nad svojim správaním a možnosť ho vedome korigovať v budúcnosti.
- Predvídateľní dospelí – dieťa vie, aké reakcie očakávať či už pozitívne, alebo negatívne. Vie, že reakcie dospelého sú adekvátne situácii.

Vzorce stresovej aktivácie

nepredvídateľný +
extrémny +
dlhodobý

SENZIBILIZÁCIA
zraniteľnosť

predvídateľný +
mierny +
ovládateľný

TOLERANCIA
odolnosť

Perry, D. B., Winfrey, O. Čo sa vám stalo?, str.: 39

Sledujeme signály bezpečia a diskomfortu

Niekedy nie je ľahké zistiť, či sme ešte stále v rovine odolnosti, alebo či to, čo zažívame, neukrajuje z našej schopnosti sa zotaviť a byť posilnený.

Počas jedného z mojich prvých verejných vystúpení, keď som obhajovala svoju prácu, som skoro skolabovala. Pred očami sa mi spravila čierna škvrna, prestala som počuť zvuky a nemohla som rozprávať. Vôbec na nič som si nevedela spomenúť. Reakcia môjho systému na stres bola extrémne silná a ja som si niesla túto negatívnu spomienku dlho. Moja práca mi však priniesla výzvy a musela som znovu a opakovane predstúpiť pred ľudí. Bola som už dospelá, mohla som sa pripraviť, vedela som, aký typ prezentácie to bude, a aj keď boli prezentácie časté, netrvali dlho a vždy bol medzi nimi čas sa zregenerovať. Tieto skúsenosti ma nakoniec posilnili a priniesli mi nové zručnosti a skúsenosti, za ktoré som vďačná.

Tento príbeh však mohol prebiehať aj inak. Predstavme si dieťa, ktoré v škole často a neočakávane vyvolávajú, aby rozprávalo pred ostatnými. Keďže sa v minulosti stretlo s výsmechom za zlú odpoveď, teraz mu to ide stále ťažšie. Často si nevie spomenúť na správnu odpoveď, aj keď učivo ovláda. Obáva sa, že urobí chybu, niečo zle povie a ostatní sa budú smiať. Keďže nevie, kedy ho učiteľ vyvolá, začne sa postupne vyhýbať škole. K tomu sa v poslednej dobe pridáva potreba všetkého sa dotýkať opakovane viackrát za sebou, čo je spôsob, akým dieťa nadobúda pocit kontroly nad nepredvídateľnosťou sveta. Mama sa na to hnevá a kričí na dieťa.

Dva podobné príbehy. Prvý sa končí dobre, druhý sa neustále zhoršuje. Keď poznáme príbeh, nie je také ťažké rozumieť, prečo sa od seba líšia.

Preto je dôležité pýtať sa, zaujímať sa, čo sa stalo predtým. Ale nie vždy vieme zistiť príbeh, nie každý ho pozná alebo chce rozpovedať.

Aj keď nemáme k dispozícii príbeh dieťaťa, môžeme si všímať jeho vonkajšie prejavy, ktoré nám komunikujú, že dieťa sa dostáva zo svojho bezpečia. Ak tieto prejavy pretrvávajú dlhodobo, ak sa stupňujú, alebo ak takéto prejavy prichádzajú aj po podnetoch, ktoré sú pre väčšinu detí bezpečné, musíme si začať klásť otázku, či sa dieťa už nenachádza v škodlivom strese, čiže strese, ktorý vedie k zraniteľnosti. Vtedy je namieste zastaviť sa, podporiť regeneráciu, čiže umožniť oddych či pauzu od náročných situácií a zaradiť aktivity, ktoré umožnia reguláciu.

Signály, ktoré si môžeme všímať, majú podobu správania a rôznych fyzických prejavov.

„Často mával na hodinách záchvaty zlosti a hnevu, najmä v kontakte s autoritatívnejším pedagógom. V jeden deň vyústilo jeho správanie až do sebaublížovania, kedy si začal na hodine matematiky udierať hlavu o lavicu, udierať pästami po lavici a trhať si vlasy. Problém nastal, keď cítil krivdu po hodnotení jeho písomnej práce a nestotožnil sa s hodnotením pedagóga.“
— odborná zamestnankyňa, ZŠ

● Správanie

Hlučné, tiché, vyhybavé, agresívne, veselé – každé správanie je informáciou, ako sa daný človek má a či zažíva bezpečie, alebo sa cíti v nepohode. Ak prežívame bezpečie, nemáme dôvod sa správať k sebe, druhým či k okoliu neprijemne – sme trpezlivejší, pokojnejší, ústretovejší. Naopak, ak sme v nepohode, reagujeme aj na menšie podnety útočnejšie, alebo sa sťahujeme dovnútra. Ak sa dokážeme oslobodiť od zaužívanej predstavy, že druhý človek nám svojím nevhodným správaním chce vedome ublížiť, posunieme sa k úplne inému vhladu do situácie. Ak pripustíme, že správanie je šifrovanou formou komunikácie, získame ďalšie dôležité informácie o sebe aj druhých.

„Maťo ležal na lavici, s hlavou vnorenou medzi rukami, tvárou k lavici a nereagoval na pokyny práce a spočiatku ani na oslovenie z diaľky. Po opakovanom oslovení len pokrútil hlavou, že nebude pracovať. Bol zahľtený emóciami, nevedel ich spracovať, zároveň cítil krivdu, čo sa prejavovalo najskôr apatiou a po opakovanom oslovení najmä odporom – nebudem pracovať, nejdem, nechcem...“
— učiteľka I. stupňa ZŠ

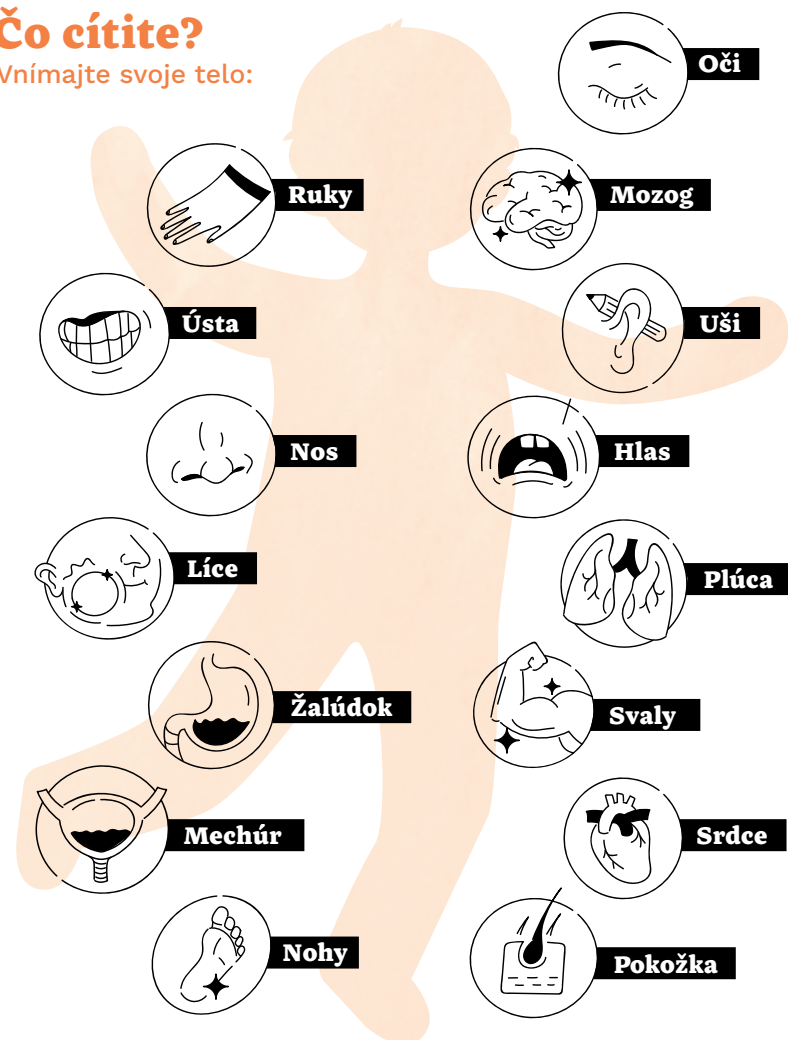
● Telo

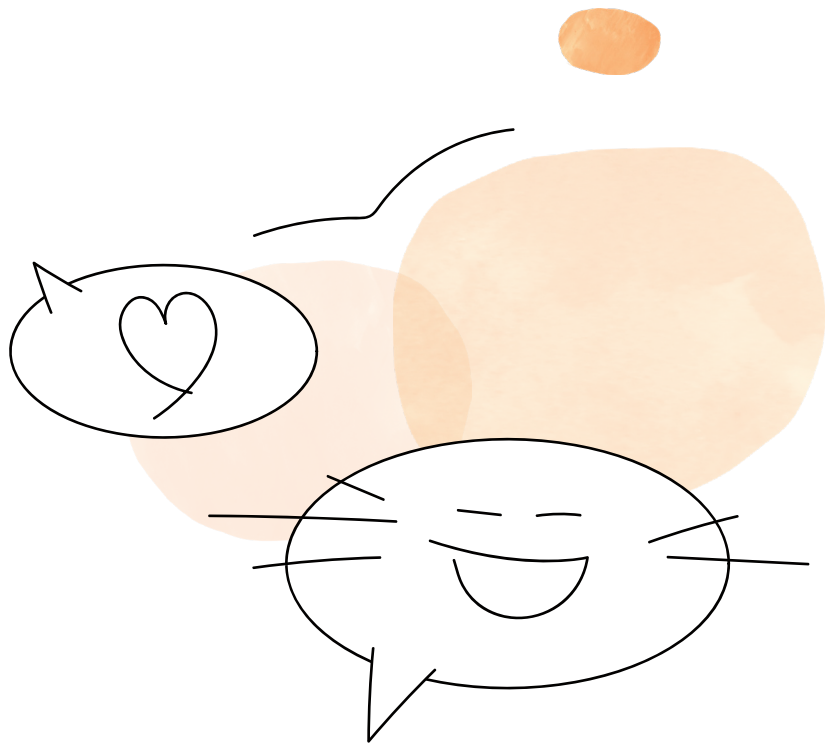
Všetky telesné funkcie úzko súvisia s ľudskou psychikou, pretože sú prepojené s centrom emočného prežívania. Je preto pochopiteľné, že ak sa dostávame do nepohody, môžeme pozorovať na našom tele jemné signály – napr. pokyvkanie nohou, červenanie líc, zaťaté svaly. Takéto okamžité reakcie tela nám slúžia ako informácia o tom, že sa dieťa dostáva do akútneho stresu. Vďaka tomu môžeme začať plánovať činnosti či podnety, ktoré môžeme následne s dieťaťom využiť na reguláciu. Telo a psychika sa vzájomne ovplyvňujú aj v dlhodobom horizonte. Celosvetová štúdia nepriaznivých skúseností v detstve (ACE) ukazuje, že dlhodobý toxický stres v detstve negatívne ovplyvňuje zdravotné riziká v dospelosti.

Telo a psychika sa ovplyvňujú navzájom. Ak vás bolí brucho, pretože ste zjedli niečo pokazené, zhorší sa vám aj nálada. Naopak, ak máte dlhodobo zlú náladu a prežívate úzkosť, môže sa to prejavovať tak, že vás začne bolieť brucho, hlava alebo budete zle spať. Spoznávanie vlastných telesných signálov je zásadné k udržiavaniu pocitu bezpečia.

Čo cítite?

Vnímajte svoje telo:





„Možnosť stáť pri tabuli a asistovať mi žiaka upokojilo a začal byť schopný vnímať a sledovať dianie v triede, prácu spolužiakov na úlohách, vnímať moje pokyny a následne ochotnejšie spolupracovať aj na pokojnejších aktivitách v lavici a písomných cvičeniach. Bol ochotný odložiť fľašu a vybrať si pracovný zošit a začať v ňom pracovať. Popri písaní si druhou rukou šúľal po lavici senzomotorickú pomôcku. Hoci sa aj následne pri písaní postavil a dokončil písomnú úlohu v stojí, nebol už rušivým elementom pri vyučovanom procese.“

— učiteľka I. stupňa ZŠ

Aktívna tvorba bezpečia v školskom prostredí

K bezpečiu musíme pristupovať aktívne, nedeje sa samo. Tým, že život prináša mnoho náročných situácií, potrebujeme cvičiť našu vlastnú schopnosť udržiavať a nastoľovať stav bezpečia. Ak sme v minulosti mali šťastie na dospelých a pozitívne životné skúsenosti, bude sa nám táto schopnosť rozvíjať ľahšie. Ak náš život poznačili náročné situácie najmä v detstve – choroby, traumy, strata a nedostupnosť blízkych, alebo sociálna deprivácia, je možné, že stav bezpečia nám nemusí byť známy a na jeho dosiahnutie budeme potrebovať nielen vlastné úsilie, ale aj pomoc a podporu iných ľudí.

● Rola dospelého

Je to ako stavba domu – ak sú základy z pevného a kvalitného materiálu, dom vydrží aj neskoršie otrasy. Pevný a kvalitný materiál na stavbu detského mozgu je vzťah s jedným, alebo niekoľkými bezpečnými dospelými. Týka sa to všetkých dôležitých dospelých, medzi ktorých paria aj učiteľky a vychovávateľky, tréneri a ďalší.

Dieťa v školskom veku stále nemá plnohodnotne vyvinuté mechanizmy na zvládanie stresu a nepohody. Stále potrebuje byť regulované dospelým. Deje sa to na zmyslovej, emočnej a rozumovej úrovni.

„Následne sme spolu diskutovali o možných dôvodoch, prečo sa cíti izolovaný od ostatných detí. Spoločne sme diskutovali o spôsoboch, ako zlepšiť jeho sociálne zručnosti a budovať lepšie vzťahy s ostatnými deťmi v triede. Spolu sme vypracovali plán krokov, ktoré môžeme podniknúť na zlepšenie jeho situácie tak, aby sa cítil viac integrovaný a akceptovaný v triede.“

— učiteľka II. stupňa ZŠ

Ako môže dospelý prispieť k bezpečiu medzi deťmi v škole:

- Je sám regulovaný a vedomý si toho, ako sa v ktorej situácii cíti.
- Ak sa necíti príjemne, dokáže to deťom komunikovať bez hnevu a napätia. Dokáže vysvetliť dôvod, prečo sa nemá momentálne dobre a čo by v tejto chvíli potreboval.

inklucentrum.sk/publikacie

BULLETIN NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA

- Je vnímavý na potreby detí a dokáže ich na rôznych úrovniach regulovať
- Je dostupný, teda prítomný nielen fyzicky, ale aj psychicky. Zvláda emócie dieťaťa, aj tie náročné akceptuje a dieťa za ne netrestá.
- Vníma potenciál detí a nastavuje im individuálne výzvy, ktoré dokážu najskôr s pomocou a následne samé zvládnuť.
- Jasne formuluje očakávania na výkon a správanie detí.
- Aktívne nastavuje fyzické prostredie a zohľadňuje fyziologické potreby detí.

Je mnoho ďalších kvalít, ktoré je skvelé, keď dospelý má. Základom je však nastavenie podporujúceho vzťahu a porozumenie zdravému stresu, ako základu pre odolnosť.

Kdekoľvek na tejto ceste ste, môže vám pomôcť posilniť pocit bezpečia predvídateľnosť a pocit kontroly. To isté pomáha nám všetkým. Pýtajte sa žiakov na názor a rešpektujte ho – dáte im tak pocit kontroly a stanete sa pre nich predvídateľný dospelý.

„V prvom momente som mala potrebu mu vysvetliť, že nemôže celú hodinu ležať na lavici a nepracovať, lebo na konci technickej výchovy musí odovzdať nejaký produkt, aby sme ho mohli ohodnotiť. Tu sa mi podarilo sa zastaviť a uvedomiť si, že toto nie je jeho bežná reakcia a bežný stav a že sa zrejme stalo niečo vážnejšie. Toto uvedomenie, mi potom pomohlo prejsť z môjho hnevu do pochopenia. Podišla som teda k chlapcovi, čupla som si a poprosila som ho aby šiel so mnou na chodbu. Spočiatku sa bránil, no keď som sa postavila a išla som ku dverám, nasledoval ma.“

„Spočiatku veľmi nechcel, no postupne sa sám rozrozprával, že sa ráno na neho mamina nahnevala a plakala. No on cítil krivdu, lebo z jeho pohľadu za vzniknutú situáciu mohli jeho mladší súrodenci a mamina sa najviac nahnevala na neho.“
— učiteľka II. stupňa ZŠ

● Pohyb a relaxácia

Pri malých deťoch intuitívne vnímame dôležitosť pohybu a fyzickej pohody v ich živote, avšak čím je dieťa staršie, tým viac sa zameriavame na intelektuálny rozvoj a pohyb odsúvame postupne na okraj záujmu. Telesné prežívanie a psychická pohoda však tvoria jeden systém a zanedbávanie jedného ovplyvňuje negatívne to druhé.

Postarajme sa o svoje telesné prežívanie. Zavedme do svojho života, ale aj do života žiakov pohybové a relaxačné aktivity. Také, čo nabudia, ale aj dokážu stíšiť rozrušenie. Vnímajme signály svojho tela a odpovedajme mu so záujmom a starostlivosťou. Zavedme do vyučovania krátke a príjemné pohybové aktivity, ktoré netrývajú viac ako pár minút, ale dokážu efektívne regulovať stav dieťaťa.

„Začala som používať vo vyučovaní „pauzy.“ Keď vidím, že deti sa už nesústredia a bavia sa, tak ich postavím, dovoľm im poprechádzať sa po triede, v rýchlosti si zahráme „hlava ramená kolená palce.“
— p. učiteľka I. stupňa ZŠ

Aktivita do triedy na upokojenie

Zrkadlenie: vytvoria sa dvojice. Jeden z dvojice sa voľne pohybuje a druhý pohyby ako v zrkadle opakuje. Strieda sa rytmus a rýchlosť pohybu. Ideálne je použiť i hudbu, do ktorej žiaci a žiačky tvoria pohyby. Po zhruba 2 minútach sa vystriedajú.

Aktivita do triedy na stimulovanie

Fixky medzi nami: Utvoria sa dvojice, každá dvojica bude potrebovať jednu fixku (postačí i pero/ceruzka). Ukazovák účastníkov vo dvojici sa spoja tak, že medzi seba uchopia fixku. Následne fixkou spoločne nakreslia štvorec, kruh alebo akýkoľvek iný tvar či obrázok.

Nezabúdajme na *prostredie* – útulné priestory, miesto, kde nehrozí násilie, priestor na príjemné stretnutia – to sú pracovné podmienky, ktoré podporujú pocit bezpečia. Žiaci rovnako potrebujú miesto, kde si môžu oddýchnuť od hluku a externých podnetov. Premýšľajte s nimi, čo môžete spoločne spraviť pre skvalitnenie ich prostredia. Rovnako vizuálne spracovanie pravidiel, hodnôt, orientácie po škole pomáha vytvoriť pocit predvídateľnosti v priestore.

„Keď tento žiak začne byť výrazne rušivým elementom, mám pocit, že neruší len ostatných žiakov v triede, ale aj mňa v mojej práci. Ťažšie sa sústredím, mám pocit, že strácam kontrolu nad situáciou v triede, začínam byť podráždená a sústredím sa na rušivé správanie. Po absolvovaní vzdelávania som bola schopná tieto moje pocity vnímať a prevziať nad nimi kontrolu. Sama som videla, že to neuveriteľne zázračne funguje. Keď som sa ja dokázala upokojiť, dokázala som prispôsobiť aktivity tak aby sa aj tento žiak zapojil so vyučovaním.“

— učiteľka I. stupňa ZŠ

● Radosť z hry

Je škoda, že hre venujeme tak málo pozornosti. Často ju máme v predstavách ako oddychový čas pre deti, niečo na vyplnenie voľného času, avšak nie tak dôležitú ako učenie a šport.

Hra však v sebe skrýva obrovský potenciál k rozvoju odolnosti. Mnohé vedecké výskumy, ktoré sa snažili pochopiť význam hry z evolučného hľadiska zistili, že ak sa mláďatá nemali s kým hrať, v dospelosti boli viac vystresované. Hranie je zásadné, pretože sa v ňom mláďatá učia vyrovnávať so stresom. Pri hraní sa aktivujú rovnaké stresové reakcie, ako pri skutočnej stresovej udalosti. To znamená, že čím sa deti viac hrajú, tým lepšie dokážu časom ich mozgy regulovať stres. Ich schopnosť zvládať stres sa prostredníctvom hry neustále zlepšuje a oni sú schopné sa vysporiadať so stále zložitejšími situáciami.

Sociálna hra môže viesť ako ku konfliktom, tak aj k spolupráci. Ak sa chce dieťa hrať, musí sa naučiť vyrovnávať sa okrem iného so strachom a zlosťou. Hra je bezpečný priestor na tréning odolnosti.

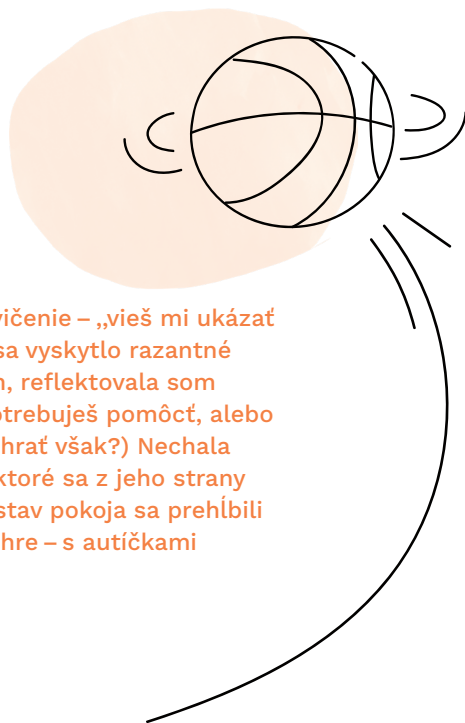
- **Doprajme deťom neriadenú hru. To znamená hru bez vonkajších pravidiel, súťažení a kontroly zo strany dospelých.**
- **Nezasahujme do hry, ak je v nej niekto nespokojný. Práve tieto momenty, ak sa ich deti snažia vyriešiť samé, podporujú ich schopnosť socializácie, kontrolu nad udalosťami, schopnosť vyjednávať a prispôsobiť sa.**
- **Zabezpečme, aby si deti v hre neubližovali a ak sa tak stane, porozprávajme sa s nimi o tom. Aj zvládanie hnevu si vyžaduje tréning.**
- **Hru môžeme v škole podporiť viacerými spôsobmi.**
- **Každá škola by mala mať prístup k ihrisku, kde sa deti môžu voľne hrať**
- **Podnetnými materiálmi, ktoré stimulujú všetky zmysly**

- Využitím vonkajších priestorov na učenie a hru, kde môžu deti zapojiť svoju predstavivosť
- Výtvarnou činnosťou, kedy deti môžu spontánne tvoriť
- Zapojením prvkov hry do vyučovania
- Prepájaním detí rôzneho veku, čím sa podporujú v učení (viac nájdete v bulletine Vekovo zmiešané učenie)

inklucentrum.sk/publikacie

VEKOVO ZMIEŠANÉ UČENIE

- Vytváranie možnosti voľby pri trávení hry a voľna – časť detí ide na veľkú prestávku von a časť ostáva dnu, lebo pre každé dieťa je reguláciou niečo iné.



„Pre dieťa bolo uvoľňujúce telesné cvičenie – „vieš mi ukázať ako skáče žaba?“ Netlačila som, ak sa vyskytlo razantné odmietnutie úlohy, rešpektovala som, reflektovala som správanie otázkou podľa situácie (potrebuješ pomôcť, alebo vidím, že by si sa radšej chcel už ísť hrať však?) Nechala som voľný priebeh hre a impulzom, ktoré sa z jeho strany v správaní ukazovali. ... Uvoľnenie a stav pokoja sa prehĺbili po telesnom cvičení a pri obľúbenej hre – s autíčkami a garážou.“

— odborná zamestnankyňa, CPP

● Tvorivosť

Tvorivosť je priamo prepojená s hrou. Je to konkrétny spôsob, ako sa uplatňuje predstavivosť, kreativita a spontánnosť. Tvorivosť môžeme v škole podporiť cez výtvarnú činnosť (viac nájdete v bulletine Artefiletika). Rovnako ju môžeme rozvíjať v matematike, prírodovedných predmetoch, v jazykoch, pri riešení konfliktov či v hľadaní odpovedí na rôzne otázky.

inklucentrum.sk/publikacie

ARTEFILETIKA

Aby človek mohol využívať svoju tvorivosť, potrebuje sa cítiť v bezpečí. Tvorivosť totiž sídli v najvyšších častiach mozgu a je nám dostupná len keď sa cítime v pohode a naša nervová sústava nemusí reagovať na signály ohrozenia.

Hra, tvorivosť, ale i učenie stimulujú mierne stresové reakcie, ktoré v nás budujú odolnosť. Zároveň sú našimi zdrojmi, ak potrebujeme nastoliť pocit pohody a bezpečia.

● Humor a zdieľanie pozitívnych skúseností

Naša vlastná skúsenosť aj výskumy preukazujú, že podpora druhých v stresujúcich a náročných chvíľach má veľký význam pre posilnenie a podporu well-beingu. Zistilo sa však, že k zvýšeniu pohody a pozitívnemu prežívaniu prispieva do rovnakej miery, ak nie viac aj to, ak zdieľame pozitívne zážitky a skúsenosti s prajným a konštruktívnym poslucháčom. Ak k tomu pridáme v spoločných chvíľach smiech a humor, miešame si doslova liečivý sociálny koktejl.

Positívny humor (pozor, nie sarkazmus a kritické či ponižujúce vtipy) okrem toho, že nám pomáha uvoľniť napätia a vzájomne sa na seba naladiť, aktivuje v mozgu také oblasti, ktoré zodpovedajú za komplexné a abstraktné uvažovanie a tiež rozvíja kreativitu. Podporuje našu sebareguláciu i vnímanie perspektív a kontroly. Je teda ideálnym doplnkom vyučovania a triednych aktivít – dokonca sa ukázalo, že zlepšuje schopnosť zapamätať si informácie!



Žiak sa sťažuje rodičom:

„Ako mám veriť môjmu učiteľovi, keď tvrdí, že hodina má 45 minút!“

„Matematika je jediný predmet, kde kúpiť 60 melónov je úplne normálne.“

„Najlepšia metóda učenia je učiť sa na chybách. Problém je, že učitelia to nehodnotia veľmi pozitívne.“

● **Pocit pohody a útulnosti**

Pre zdravé vzťahy v skupine (či už v rodine, v práci, alebo v škole) je dôležité zažívať spoločné chvíle súdržnosti, chuť urobiť si čas a užiť si spoločnosť jeden druhého. Takýto spoločný čas spočíva v umení nechať starosti na chvíľu bokom, obetovať svoje individuálne potreby a túžby, aby boli spoločné stretnutia čo najpríjemnejšie. Vedome vytvárať komfortný priestor pohody a útulnosti.

V škole si môžeme na takéto chvíle vyhraďiť presný čas – napríklad jedno ráno do týždňa si spoločne urobiť príjemnú atmosféru, stráviť čas spoločnými hrami či raňajkami, vzájomným ocenením (viac nájdete v bulletine Ranné kruhy).

inklucentrum.sk/publikacie

RANNÉ KRUY

Pestujme osobné aj pracovné vzťahy. Krátke pose-
denie každé ráno so žiakmi môže znamenať pre ich
pocit bezpečia veľmi veľa. Môže to byť krátky rituál
posilňujúci dôveru a vzájomné vzťahy. Rovnako
posilňujúce môžu byť podobné stretnutia na
pracovisku s kolegami.

Všetci sme deti
vo veľkých telách
driemu v nás stále
dávne rany.

Všetci sme krehkí
ako porcelán
aj porozbíjaní
a dolámaní.

„Mám ešte cenu?“
Pochybnosť cítim,
keď rozpadám sa
na črepiny.

Odetá do hmly
boľavého smútku
počítam všetky
svoje viny.

Ty ma tu zbadáš
neuhneš zrakom
neujdeš, aj keď
cítiš strach

ticho si sadneš
cítim, že ma vidíš
môj príbeh prečítaš mi
na očiach.

Tvoj pohľad mení
farby môjho sveta
na odtieň bezpečia
a pokoja.

Dôverou tíšiš
moje divé srdce
a rany – zrazu
nebolia.

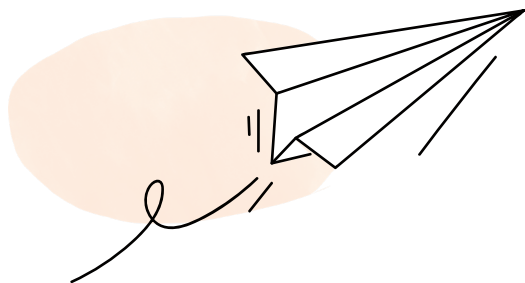
To kúzlo
malý, veľký zázrak
všímavosť
toto dokáže.

Nanovo spojí
dolámané kúsky
a z črepín stvorí
vitráže.

Lucia Kubíny

„Myslím, že presne takýto typ vzdelávania je to čo som potrebovala a určite nielen ja ale množstvo učiteľov potrebuje vzdelávanie, ktoré sa nebude zamerané len na formy a metódy vo vyučovacom procese, ale práve vzdelávanie v oblasti porozumenia vlastného prežívania. Bola by som rada, keby sme toto vzdelávanie absolvovali všetci kolegovia a verím, že má potenciál meniť celkovú atmosféru a klímu školy.“

— učiteľka I. stupňa ZŠ



„Mnohé informácie som už uplatňovala, avšak bez toho, že by som to vedela vedome popísať a priradiť. Veľa informácií vo vzdelávaní bolo pre mňa nových a aktuálne chystám krátku prezentáciu pre kolegov a postupne zavádzame u učiteľov, ktorí prejavili záujem, využívanie senzomotorických pomôcok v triedach na prvom stupni.“

— odborná zamestnankyňa, ZŠ



Bezpečie sa netvorí veľkými gestami a razantnými krokmi. Sú to dennodenné situácie a mikromomenty, ktoré postupne v našej nervovej sústave vytvárajú a upevňujú pocit bezpečia. Je to stále prebiehajúci proces vzájomnej ľudskosti, vnímavosti a rozvoja.

V bezpečí dokážeme byť zvedaví a tvoriví. Sme schopní nadväzovať a rozvíjať vzťahy. Môžeme prejavovať empatiu a cítiť spolupatričnosť. Dokážeme plánovať, zvažovať možnosti, robiť rozhodnutia či kriticky myslieť. Učíme sa.

Inklucentrum od roku 2023 prináša vzdelávanie „Traumu rešpektujúci prístup na školách“, ktoré bolo vytvorené v medzinárodnej spolupráci s Českom, Nórskom a USA. Pozitívny ohlas od pedagógov a odborných zamestnancov nás povzbudil k ďalšiemu rozvoju vzdelávania zameraného na celoškolský prístup.

Je pre nás ctou a záväzkom sprevádzať mnohých odborníkov na školách ich profesným a odborným rozvojom. Tak, ako oni prinášajú samých seba v triedach a medzi kolegami a žiakmi, tak aj my chceme byť autentické a oporou počas našich vzdelávaní a konzultácií.

Bulletin vznikol na základe spolupráce s českou organizáciou Society for All. Za odborné pripomienky ďakujeme Kristýne Šeniglovej.

Ďakujeme účastníkom a účastníčkam vzdelávania za možnosť nahliadnuť do ich osobného sveta cez záverečné kazuistiky a veľmi si vážime možnosť niektoré časti ich prác publikovať v tomto bulletine.

ZDROJE:

Alexander, J. J., Sandahl I. D. *Prečo sú dánske deti šťastné?* Albatros Media Slovakia. 2020

Brunzell, T., Norrish J. *Creating trauma-informed, strengths-based classrooms.* Jessica Kingsley Publishers. 2021

Cozolino, L., *The Social Neuroscience of Education : optimizing attachment and learning in the classroom.* W. W. Norton & Company. 2013

Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint Pohybu.* Vyšehrad. 2018

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. *What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events.* Journal of Personality and Social Psychology, 87(2), 228–245. 2004.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>

Perry, D. B., Winfrey, O. *Čo sa vám stalo?* Eastone Group. 2022

Williams, C. *Hýb sa! Nová veda o tom ako telo ovplyvňuje našu myseľ.* Eastone Group. 2022

Kazuistiky záverečných prác zo vzdelávania, 2023 – 2024: *Traumu rešpektujúci prístup. Traumu rešpektujúci prístup v triede* | Inklucentrum: Lošonská M., Richterová P., Mikulášová S., Schweighoferová R., Kravčíková M.

SOFA, *Brain break: stimulujúce aktivity*

SOFA, *Brain Break: upokojujúce aktivity*

Naše publikácie

Bulletiny pripravujeme v spolupráci s tímom odborníkov na inkluzívne vzdelávanie. Využite ich ako užitočného sprievodcu pri svojej práci, či vysvetľovaní princípov inkluzívneho vzdelávania širokej verejnosti. Na YouTube kanály Inklucentra sme pre Vás spracovali užitočné videá, niektoré dostupné aj v iných jazykoch. Pre hlbšie spoznanie tém odporúčame prihlásiť sa na vzdelávania, ktoré organizujeme.



Naše Publikácie:
inklucentrum.sk/publikacie

Naše Kurzy:
inklucentrum.sk/kurzy

Webináre a Videá:
[youtube/Inklucentrum](https://youtube.com/Inklucentrum)

Zastrešujeme inkluzívne vzdelávanie

Inklucentrum — Centrum inkluzívneho vzdelávania je advokačnou, vzdelávacou a poradenskou expertnou organizáciou na celonárodnej úrovni v oblasti podpory inkluzívneho vzdelávania. Venuje sa podpore kvalitného a humanistického vzdelávania v školskom prostredí v prospech rozvoja potenciálu všetkých detí, rodín i zamestnancov školy. Poskytuje podporu, konzultáciu a vzdelávanie v akreditovaných programoch a workshopoch najmä pre pedagogických a odborných zamestnancov.

INKLUCENTRUM — Centrum inkluzívneho vzdelávania

Hattalova 12, 831 03 Bratislava
www.inklucentrum.sk
facebook.com/inklucentrum

INFO: info@inklucentrum.sk
KURZY: vzdelavanie@inklucentrum.sk
PORADŇA: poradenstvo@inklucentrum.sk
ONLINE: inklucentrum.sk/publikacie
inklucentrum.sk/kurzy

Financované z dotácie Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Projekt „Trauma rešpektujúci prístup“ je spolufinancovaný Európskou úniou. Podpora Európskej komisie pri výrobe tohto diela nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža názory autorov a Komisia nezodpovedá za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.“

ISBN 978-80-974278-7-0

©2024 Inklucentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Autori publikácie: Mgr. Zuzana Krnáčová, PhD. M.A.,
Mgr. Maja Jaššová MUDr. Natália Kaščáková

Publikácia, ani žiadna jej časť, nesmie byť rozširovaná
bez súhlasu Inklucentra a autorov.