



WEBINÁR

# Duševné zdravie a vysvedčenie ruka v ruke

s hostkami Svetlanou Síthovou  
a Evou Gajdošovou.

29. júna o 17:00

#INšpirujSaONline



Nadácia  
Volkswagen Slovakia



NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE

#INšpirujSa  
ONline



## Duševné zdravie a vysvedčenie ruka v ruke



### Témy:

- Škola nie je len o známkach
- Perfekcionizmus a tlak na výkon detí
- Ako zvládnuť záver školského roka?

# Duševné zdravie a vysvedčenie ruka v ruke



## Škola nie je len o známkach.

Vysvedčenie ako dôvod k úteku a pokusu o samovraždu

Štatistika - počet samovrážd u detí v období vysvedčenia\*

- Do 14 rokov – stúpajúca tendencia, do 20 prípadov / ročne
- 15 – 19 rokov – v priebehu posledných rokov výrazne stúpol počet samovrážd v tejto vekovej kategórii – z 24,9% (od roku 2008) na **33,7%**, viac ako 100 prípadov / ročne (do 2019)

\* zdroj: Národné centrum zdravotníckych informácií

*„Dieťa má väčšiu hodnotu ako známky na vysvedčení!“*

## Čo môže urobiť žiak ak sa cíti pod tlakom?

- Obrátiť sa na niekoho, s kým sa môže porozprávať (kamarát, učiteľ, školský psychológ)
- Kontaktovať telefonické poradne, akou je napríklad aj Linka detskej istoty, ktorá je pre deti a mládež k dispozícii 24 hodín denne
- Nezabúdať na psychohygienu, relax, vlastné záujmy a dostatok času stráveného na čerstvom vzduchu

## Čo by mal urobiť rodič aby ochránil svoje dieťa?

- Bezpodmienečne ľúbiť dieťa také, aké je. Iba vtedy bude cítiť, že sa môže s dôverou na vás obrátiť
- Rozvíjať u detí zdravé sebavedomie a pomáhať objavovať silné stránky a pracovať na tých slabších.
- Neklásť na deti vysoké nároky. Rozvíjať ich vnútornú motiváciu a ukázať, že sa učia kvôli sebe, nie kvôli rodičom a známkam
- Všímať si varovné signály, ako je napríklad nechutenstvo, problémy so spánkom, výkyvy nálad, depresívna nálada alebo bezdôvodné výbuchy hnevu, strata záujmu o veci, ktoré deti bavili.

# Duševné zdravie a vysvedčenie ruka v ruke

## Perfekcionizmus a tlak rodičov na výkon detí

*„V školách, doma, všade sa na deti tlačí, aby boli jednotkári. Nepozerá sa však na to, akými sú ľuďmi.“*

- Perfekcionizmus nie je cesta ku šťastiu
- Zachráňme dieťa pred bezchybnosťou

## Výskum sociálno-emocionálneho zdravia stredoškolákov

### Zistenia:

- Dosiahnutá priemerná úroveň v doménach: sebadôvera, dôvera v iných, emočné kompetencie, životná zaangažovanosť
- Významné gender rozdiely v indikátoroch
  - sebadôvera, životná zaangažovanosť, seba účinnosť a optimizmus – v prospech mužov
  - empatia – v prospech žien

### Závery:

- potreba rozvíjať sociálno-emocionálne zdravie stredoškolákov a upriamiť pozornosť na podporu a aktivity rozvíjania sebadôvery, dôvery v iných, emocionálnych kompetencií a životnej motivácie mladých ľudí
- zamerať sa na osobnostné charakteristiky – sebadôvera, seba účinnosť, optimizmus, nadšenie, vytrvalosť, ktoré sa podieľajú na osobnej a študijnej úspešnosti, životnej spokojnosti, motivácie, túžbe byť úspešný a mať nádej

- Výskumný súbor tvorili študenti 34 stredných škôl Slovenska
- Údaje získané od 1515 študentov vo veku 16 – 20 rokov (18r. priemerne)
- 41% mužov, 59% žien

\*Zdroj: E. Gajdošová

# Duševné zdravie a vysvedčenie ruka v ruke

## Ako zvládnuť záver školského roka?

- Znamky nie sú všetko

V každom dieťati nachádzame viac ako len jednu záverečnú známku. Za zlé známky by sa deti nemali trestať, ale motivovať k zlepšeniu.

- Sebadôvera je základ

Chyby sú ľudské a príležitosťou stať sa lepším. Nerobme z nich prehry detí a víťazstvá dospelých.

- Každý sme jedinečný

Všímajme si silné stránky dieťaťa. Nieкто má rád matematiku, iný zasa šport. Každý sme iný, máme svoje silné aj slabšie stránky.

- Úsmev vždy poteší

Dieťa si zaslúži pochvalu za snahu, nie za to, že na vysvedčení je jednotka. Dôležité je, ako v škole pracovalo.

- Konštruktívna kritika

Ak známky na vysvedčení neboli najlepšie, môže motivovať dieťa, zlepšiť sa v budúcom školskom roku. Napríklad, dohodnúť sa na primeranej odmene.

*\*Zdroj: S. Síthová*

## INFO: Certifikát / potvrdenie o účasti



- [www.nasainkluzivnaskola.sk](http://www.nasainkluzivnaskola.sk)
- Heslo: NadaciaVWSK
  
- [lubomira.repanova@volkswagen-groupservices.com](mailto:lubomira.repanova@volkswagen-groupservices.com)