



TOGETHER AGAIN
P R O J E C T



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Číslo projektu: 2021-1-pl01-ka220-sch-000023629

ROZVOJ SOCIÁLNYCH A EMOCIONÁLNYCH KOMPETENCIÍ V STREDOŠKOLSKOM VZDELÁVANÍ



PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV





TOGETHER AGAIN
P R O J E C T



Spolufinancovaný
Európskou úniou

OBSAH

Názov: TOGETHER AGAIN:
Praktické techniky na obnovenie
medziludských vzťahov a podporu
psychosociálneho rozvoja v období
po Covid 19

ÚVOD

03

PARTNERI

05

DEFINÍCIA OBLASTÍ

07

KAPITOLY

09

ZÁVERY

59

REFERENCIE

60





ÚVOD

Emócie ovplyvňujú spôsob, akým sa učíme, rozhodnutia, ktoré robíme, vzťahy, ktoré si vytvárame, naše každodenné činnosti a spôsob, akým vnímame náš svet. Sú spojené s našou schopnosťou myslieť a uvažovať o každej našej interakcii so sebou samým a s ostatnými. Emócie zohrávajú kľúčovú úlohu pri kontrole toho, ako sa cítime, ako myslíme a ako konáme.

Emocionálna inteligencia (EI) je definovaná ako naša schopnosť porozumieť našim vlastným emóciám, ako aj emóciám ľudí okolo nás, vyjadriť svoje emócie čo najefektívnejšie a primerane reagovať na emócie iných na základe prostredia – osobného alebo profesionálneho - a využiť tieto emócie na prijímanie zásadných rozhodnutí. EI má veľký vplyv na medziľudské vzťahy, pretože ľudia neustále komunikujú s ostatnými. Sme predsa sociálne bytosti a emocionálna inteligencia nás pripravuje práve na nadviazanie zdravého kontaktu s ľuďmi a prostredím okolo nás.

Emócie sú afektívne reakcie, vznikajúce z niečoho skutočného alebo imaginárneho v našom prostredí, ktoré modifikujú naše myšlienky, prejavy a správanie. Často sa zamieňajú, ale môžeme rozpoznať rozdiel a vzťahy medzi emóciami, náladami a pocitmi.

Napriek ústrednej úlohe emócií v našich životoch, v minulosti sa z vedeckého hľadiska považovali za okrajové; existuje dlhá história popierania ich významu v ľudskom živote. Emócie sú niekedy vnímané ako prejav slabosti a boli zanedbávané v domácnostiach, triedach, ihriskách a na pracoviskách. Navyše, problémy dohodnúť sa na spoľahlivej, platnej a dostupnej škále na presné meranie emócií odrádzajú od toho, aby sme ich brali vážne ako súbor zručností, ktorý si zaslúži pozornosť, výskum a štúdium. Rozvíjanie emocionálnej inteligencie nám umožňuje efektívne riadiť emócie a zabrániť, aby sa nám vymkli spod kontroly.

Učitelia majú možnosť podporovať a využívať emocionálnu inteligenciu na rozpoznanie pocitov, ktoré študenti zažívajú počas dňa, a na základe toho riadiť a usmerňovať vyučovací proces.





Spolufinancovaný
Európskou úniou

Rozpoznaním znakov emócií u študentov môžu učitelia pomôcť mladým ľuďom priblížiť sa k ich fyzickému prežívaniu emócií, rozpoznať emócie a diskutovať o nich so študentmi, prostredníctvom čoho vytvoria základy na ich sebareguláciu. Učitelia môžu tieto informácie použiť aj na to, aby zistili, kedy je potrebné aktivitu v triede upraviť, aby študentov viac zaujala.

Táto príručka bola vytvorená v rámci projektu Erasmus+ „Praktické techniky na obnovenie medziludských vzťahov a podporu psychosociálneho rozvoja v období po Covid 19“, alebo ako akronym: „TOGETHER AGAIN- Znova spolu“. Cieľom TOGETHER AGAIN je podporovať európsku mládež a dospelých prostredníctvom tréningového plánu, ktorý posilňuje ich intrapersonálne a interpersonálne zručnosti a kompetencie prácou na emočnej inteligencii a psychosociálnom a afektívnom rozvoji v kľúčovom momente pre rozvoj týchto oblastí. Našou víziou je zmierniť následky izolácie a sociálneho dištancovania, ktoré deti zažili v dôsledku opatrení, zavedených na kontrolu pandémie.

Projekt pozostáva z tréningového plánu, ktorý bude implementovať nástroje a zdroje navrhnuté konceptom Emočnej inteligencie na rozvoj interpersonálnych a intrapersonálnych kompetencií v rámci cieľových skupín. Patrí medzi ne aj virtuálne vzdelávanie, ktoré však pripravilo deti o sociálne a emocionálne vzťahy s ich rovesníckymi skupinami. Našimi cieľovými skupinami sú študenti základných a stredných škôl (12-16 rokov) a pedagogický zamestnanci škôl. Konečným cieľom je kompenzovať deficity v ich psychosociálnom vývoji, spôsobené izoláciou a sociálnym dištancovaním, ktoré si vyžiadala kontrola pandémie. Podľa všeobecných zásad a na dosiahnutie očakávaných výsledkov partnerstvo naplánovalo a navrhlo detailný vzdelávací plán.

Dúfame, že tieto informácie budú pre vás užitočné a želáme vám veľa úspechov vo vašej profesii učiteľa!





PARTNERI

Konzorcium projektu tvoria dva typy organizácií: poskytovatelia odborného vzdelávania a prípravy a základné/stredné školy. Oba profily chcú byť súčasťou riešenia a v záujme škôl je zosúladiť návrat k prezenčnému vzdelávaniu a obnovu medziludských vzťahov v čo najkratšom čase pre všetky zaangażované strany.

POĽSKO

Stredná škola v Limanowej č. 1 je koordinátorom projektu Together Again. Je to škola s bohatou históriou a tradíciami, jedna z najstarších a najlepších v okrese Limanowa. Škola učí, vzdeláva a inšpiruje mladých ľudí, aby boli kreatívni a vyčnievali z davu. Pedagogický zbor kladie dôraz najmä na všestranný rozvoj mládeže – nielen vzdelávanie a výchovu k základným hodnotám, ale predovšetkým na objavovanie talentu a individuálnych predispozícií.



ARID má veľké skúsenosti v oblasti témy daného návrhu projektu. Toto združenie je partnerom aj ďalších projektov v rámci Erasmus+ : školské vzdelávanie. ARID široko spolupracuje s niekoľkými univerzitami a školami v Poľsku a je zodpovedný za všeobecnú koordináciu aktivít projektu Together Again.

ŠPANIELSKO

INDEPCIE, Inštitút pre osobný rozvoj, podnikanie, koučing a emocionálnu inteligenciu je partnerom zodpovedným za podporu a poradenstvo pre učiteľov 2. stupňa základných škôl a stredných škôl a mladých ľudí so zameraním na rozvoj interpersonálnych a sociálno-emocionálnych zručností.



Kolégium Séneca v Cordobe v Španielsku je ďalším partnerom projektu Together Again, ktorého cieľom je rozvíjať zručnosti a emocionálne kompetencie medzi mladými ľuďmi. Všetci partneri si uvedomujú emocionálne problémy našich študentov, preto sme radi, že sa o výsledky môžeme podeliť s našimi študentmi a dúfame, že tento projekt poskytne našim študentom úžasné materiály a vedomosti.





PARTNERI

BULHARSKO

Asociácia mladých psychológov v Bulharsku „4. apríl“ je neformálne združenie študentov a mladých ľudí, ktorí sa zaujímajú najmä o psychológiu. Ich hlavnou úlohou v projekte je vyvinúť súbor nástrojov a špecializovanú metodiku pre učiteľov a študentov, aby mohli lepšie čeliť následkom trojročnej izolácie. Mladí psychológovia ubezpečujú, že je to úžasná príležitosť na spoluprácu a znovunastolenie väzby medzi žiakom a učiteľom a študentom-študentom.



Štátna škola v Sofii, 93. stredná škola „Aleksander Teodorov-Balan“ očakáva získanie jazykových kompetencií, nových nápadov nielen pre študentov, ale aj pre učiteľov. Partner má veľké skúsenosti s účasťou na programoch Erasmus+, ktoré umožňujú vytvárať vzdelávacie priestory a stratégie v prospech autonómie a sociálnej angažovanosti.

SLOVENSKO

CEDA má bohaté skúsenosti s prípravou a implementáciou projektov EÚ a vďaka skúseným ICT pracovníkom poskytuje podporu v projektoch aj v oblasti webdizajnu, grafického dizajnu, programovania, implementácie LMS... CEDA je hlavným technologickým projektovým partnerom, je tiež vedúcim partnerom pre diseminačné aktivity a vytvorí všetky diseminačné nástroje (vizuálnu identitu projektu, webovú stránku, letáky, bulletin...), ktoré sa použijú na spropagovanie projektu.



Základná škola Fatranská, slovenský školský partner, bude koordinovať úlohy spojené s realizáciou pilotnej testovacej fázy. Výsledky pandémie sú vo všetkých krajinách rovnaké, preto škola na Slovensku hľadá spoločné riešenie, ako sa vysporiadať s problémami spôsobenými Covid-19, ktoré majú silný vplyv na medziľudské vzťahy medzi žiakmi a učiteľmi.



DEFINÍCIA OBLASTÍ

Príručka je kompiláciou štyroch oblastí, zameraných na podporu interpersonálneho a psychosociálneho rozvoja žiakov vo veku 12-16 rokov. Je určená na kompenzáciu deficitov, vyvolaných u študentov izoláciou a sociálnym dištancovaním, ktoré si vyžiadala kontrola pandémie COVID-19. V príručke sú popísané kľúčové oblasti pre optimálny rozvoj v stredoškolskom vzdelávaní, založenom na emocionálnej inteligencii, od ktorých sa očakáva, že poskytnú potrebnú pomoc a podporu učiteľom.

SEBAOVLÁDANIE

Schopnosť sebaovládania je súborom zručností, ktoré umožňujú ľuďom kontrolovať svoje myšlienky, pocity a činy. Dobré schopnosti sebaovládania umožnia študentom maximalizovať svoju produktivitu, zlepšiť akademický a osobný výkon a efektívne dosiahnuť svoje budúce kariérne ciele. Vhodné riadenie aktivít v triede im môže pomôcť dosiahnuť a dokonca prekročiť stanovené ciele.



NEISTOTA A ROZHODOVANIE

Väčšina rozhodnutí, ktoré v našich životoch robíme, zahŕňa určitú neistotu, od tých najjednoduchších až po tie najzložitejšie. Najlepšou stratégiou, ktorá pomôže študentom stať sa nezávislejšími, je zapojiť ich do aktivít, ktoré zahŕňajú rozhodovanie a správne úsudky. Keď majú študenti príležitosť precvičiť si rozhodovanie pomocou rôznych nástrojov, budú s týmto procesom viac stotožnení. To im umožní personalizovať svoje rozhodovanie, čo zvyšuje ich túžbu praktizovať to isté v ich bežnom živote.

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Duševné zdravie je spojené s emocionálnou rovnováhou, ako aj s fyzickým zdravím. Ovplyvňuje schopnosť jasne myslieť, efektívne fungovať a užívať si život. Efektívne duševné zdravie pomáha prelomiť zovretie života stresom, takže študent môže byť šťastnejší, zdravší a produktívnejší. Konečným cieľom je vyrovnaný život s časom na akademické alebo profesionálne úlohy, vzťahy, relax, zábavu, odolnosť voči tlaku a rôznym výzvam.



SEBAMOTIVÁCIA

Schopnosť motivovať sám seba je vnútorný pohon, ktorý nás vedie k tomu, aby sme podnikli kroky smerom k cieľu. Motivácia vychádza z impulzu záujmov, hodnôt a vášní, ale pracovať na motivácii nie je ľahká úloha, najmä odkedy sa pandémia COVID-19, pocity vyhorenia a ľahostajnosti rozšírili v celej našej spoločnosti. Pre študenta môže osvojenie si významu sebamotivácie pomôcť zlepšiť stav mysle a začať dosahovať vlastné ciele. Sebamotivácia môže byť kľúčom k lepšiemu pocitu v osobnom aj pracovnom živote.



Spolufinancovaný
Európskou úniou



KAPITOLA 1

SEBAOVLÁDANIE

1. Úvod do témy. Všeobecné aspekty.

Sebaovládanie je schopnosť ovládať správanie, myšlienky a emócie spôsobom, ktorý lepšie slúži jednotlivcovi a jeho výkonu v každodenných úlohách. Definícia sebaovládania sa vzťahuje na schopnosť riadiť svoje motivácie, strachy, silné a slabé stránky tak, aby bolo možné vykonávať úlohy najlepším možným spôsobom. Schopnosti sebaovládania odrážajú schopnosť človeka regulovať činy, pocity a myšlienky. Rozvoj sebaovládania je introspektívny proces, ktorý si vyžaduje seriózný osobný rozvoj a prácu na vlastnej emocionálnej inteligencii, mäkkých zručnostiach a kľúčových kompetenciách.

Sebaovládanie je súbor psychologických zručností, ktoré podporujú sebakontrolu, schopnosť nenechať sa rozptyľovať a pozorovať svoje činy podľa stupňa ich zlučiteľnosti so strednodobými a dlhodobými cieľmi, podľa schopností, o ktorých človek verí, že nimi disponuje.

Dá sa teda povedať, že sebaovládanie pozostáva z psychologických procesov, ktorých úlohou je zabezpečiť, aby sme mali maximum príležitostí na dosiahnutie strednodobých a dlhodobých cieľov, za predpokladu, že vždy existuje určitá miera neistoty v tom, čo nás čaká v budúcnosti a že máme obmedzené zdroje na získanie toho, čo chceme. Vedieť sa správne rozhodovať a rozumne využívať to, čo máme, sú dva kľúčové prvky sebaovládania.





Koncept sebaovládania zahŕňa sériu osobných stratégií, ktoré umožňujú dosiahnuť ciele a vyhnúť sa nechceným výsledkom. V tom istom zmysle, schopnosť sebaovládania zahŕňa analýzu prostredia, reagovanie na ňu a modulovanie tejto reakcie s cieľom podpory adaptácie na prostredie. Táto schopnosť má veľký význam pre osobný rozvoj, sociálnu adaptáciu a všeobecný ľudský blahobyť.

Na druhej strane, ťažkosti v sebaovládaní často vedú k problémom v medziľudských vzťahoch a sú rizikovým faktorom pre zneužívanie návykových látok, emocionálne poruchy, ako sú depresia a úzkosť, ako aj pre rozvoj impulzívneho, alebo agresívneho správania.

2. Téma v oblasti dospievania. Osobitné dôsledky.

Zlepšenie schopnosti sebaovládania u študentov zahŕňa úplné zlepšenie ich osobných, sociálnych a emocionálnych zručností a kompetencií. Základom je však sedem základných zručností, ktorých zdokonaľovanie zabezpečuje optimalizáciu osobného sebaovládania v kontexte osobných príležitostí.

1. Zručnosti v oblasti riadenia času (time-management) - Zahŕňa schopnosť kontrolovať využitie nášho času, alebo uprednostniť najdôležitejšie úlohy ako prvé. Dobré zručnosti v oblasti riadenia času môžu jednotlivcom pomôcť zostať zaangažovaní a vyhnúť sa prokrastinácii. Mladí ľudia, ktorí sa nenaučia zručnosti v oblasti riadenia času, sú vystavení riziku, že sa stanú celoživotnými prokrastinátormi. A čakanie do poslednej možnej minúty môže spôsobiť ďalšie problémy, od vysokého stresu až po problémy vo vzťahoch. Je dôležité naučiť mladých, ako sa správať zodpovedne. To znamená rozumne nakladať so svojím časom.

2. Sebamotivácia - Sebamotivácia je schopnosť viesť seba samého k iniciatíve a činnosti pri dosahovaní cieľov a plnení úloh. Je to vnútorná hnacia sila konať – vytvárať a dosahovať. Je to to, čo vás núti pokračovať v úlohách, najmä tých, ktoré práve vykonávate, pretože chcete, nie preto, že vám to niekto povedal.

3. Zvládanie stresu - Byť dobrý v sebaovládaní zahŕňa zručnosti zdravého zvládania stresu. Bez zvládania stresu môžete trpieť prepracovanosťou a nakoniec aj syndrómom vyhorenia. Lídri s dobrými zručnosťami zvládania stresu pristupujú k práci sústredene a spájajú svoje čiastkové iniciatívy s väčšími cieľmi.



4. Prispôsobivosť - Byť prispôsobivý znamená, že máte istotu a schopnosť adaptovať sa na zmeny. Mať adaptačné schopnosti znamená prijímať zmeny s optimizmom a s vedomím riešiť problémy, aby ste dosiahli pozitívny výsledok.

5. Rozhodovanie - alebo proces výberu, alebo prijatia určitého postupu. Rozhodovanie v detstve, dospelosti a zrelosti je vždy náročné, ale aj veľmi odlišné od toho, ako tento proces prebieha v inom veku a tento rozdiel má biologické vysvetlenie. Štúdie ukázali, že mozgy pokračujú vo vyzrievaní a vývoji počas detstva a dospelosti a až do ranej dospelosti. Predná kôra, oblasť mozgu, ktorá riadi uvažovanie a pomáha nám myslieť skôr, ako začneme konať, sa vyvíja neskôr. Táto časť mozgu sa stále mení a vyvíja sa až do dospelosti.

6. Stanovenie cieľov - komplexný proces súvisiaci so zručnosťami a kompetenciami pri stanovovaní cieľov a priorít, pri výbere stratégií, taktík a ich implementácii v čase a na mieste (v skupine). Podľa tohto je v triede alebo vo vzťahoch žiak-učiteľ/riaditeľ/rodič, ktoré nedosahujú želané výsledky, potrebné:

1. Zdieľať rovnakú definíciu úspechu (pochoopenie a určenie problému, dôsledkov a riešení);
2. Stanoviť a pochopiť jednotlivé roly v procese dosiahnutia úspechu;
3. Stanoviť silné a slabé stránky, prostredie, zdroje (hnacie sily výkonu);
4. Zamerať sa na výsledok, nie na dodržiavanie príkazov.

7. Osobný rozvoj- cielený proces postupných zmien v prežívaní a správaní človeka (zhrnuté rôznymi teóriami vývinovej psychológie). Hlavnými faktormi, ktoré ovplyvňujú rozvoj osobnosti, sú individuálne predispozície a vplyv prostredia. Najvýznamnejšie zmeny a krízy pre rozvoj osobnosti v období dospelosti sú:

7.1. Rozvoj kognitívnych procesov (Jean Piaget) - po 12. roku života môžu deti vytvárať a overovať hypotézy a využívať svoju predstavivosť ako prostriedok poznania.

7.2. Psycho-sociálny vývin (Erik Erikson) - prechod z detstva do dospelého života. Adolescenti sa aktívne snažia syntetizovať svoje skúsenosti, aby vytvorili stabilný pocit osobnej identity proti difúzii. Lojalita, schopnosť udržať si záväzok bez ohľadu na protichodné hodnotové systémy, je cnosť, ktorá sa objavuje počas dospelosti.

7.3. Morálny vývoj (Kolberg) - konvenčná morálka (v súlade s očakávaniami a všeobecným súhlasom ľudí) a po 13 roku života - postkonvenčná morálka (človek sa riadi zásadami a hodnotami, ktoré sa zmenili na vnútorné pravidlá).

3. Trieda na strednej škole. Ako je ovplyvnený psycho-sociálny vývoj študenta v školskom kontexte?

Učitelia majú veľa úloh, ktorými sa musia denne zaoberať. Aj keď je manažment triedy určite jednou z týchto úloh, študenti by mali byť povzbudzovaní, aby prevzali iniciatívu pri riadení vzdelávania v triede. Vedenie študentov k sebaovládaniu im umožňuje rozvíjať individuálne myslenie; naučiť sa zvládať stres a impulzivnosť a vnútorne ich motivovať k dosiahnutiu konkrétnych cieľov.

Aby ste študentov naučili zručnosti sebaovládania, musíte si zostaviť spoľahlivý a efektívny plán. Plány rozvoja sebaovládania môžu u študentov efektívne rozvíjať kľúčové zručnosti samostatnosti a nezávislosti. Plány rozvoja sebaovládania sa používajú na to, aby sa študenti naučili samostatne plniť úlohy a aktívne sa podieľali na monitorovaní a posilňovaní ich správania.

Je tiež dokázané, že výučba sebaovládania pomáha študentom:

- Zlepšiť akademický výkon;
- Získať zručnosti v oblasti produktivity;
- Znížiť čas potrebný na vykonanie úloh;
- Zmeniť problematické správanie.

Plán rozvoja sebaovládania zahŕňa uplatňovanie rôznych nástrojov pre študentov, ktoré môžu podporovať a rozvíjať nezávislosť, sebadisciplínu a motiváciu; ktoré umožňujú učiteľom, školským administrátorom a rodičom sledovať pokrok študentov. Viac ako vzdelávacia filozofia sú pre študentov kľúčové zručnosti sebaovládania. Plány sebaovládania využívajú spoločensko-emocionálne zručnosti na budovanie charakteru, aby viedli študentov k sebadisciplíne, sebamotivácii a samostatnému učeniu..

Stratégie samoriadenia by mali zahŕňať nasledovné:

A. Stanovenie cieľov

- Študenti a učitelia by mali spolupracovať pri stanovovaní merateľných, dosiahnuteľných cieľov, ku ktorým sa študent môže dopracovať. Ciele môžu byť také veľké alebo také významné, ako si študent želá.

Tým, že študentom umožníte podieľať sa na stanovovaní svojich cieľov, umožníte im prevziať aktívnu úlohu v stratégiách, ako aj v intervenciách rozvoja sebaovládania.

B. Monitorovanie správania

- Sebamonitorovanie nastáva, keď študenti pozorujú a zaznamenávajú svoje správanie a v prípade potreby ho opravujú. Precvičujú si svoje schopnosti sebauvedomenia a tvoria si záznamy o svojich ťažkostiach a úspechoch, čo im nesmierne zvyšuje sebavedomie. Ako sa ich sebauvedomenie zvyšuje, získavajú dôveru v svoju schopnosť meniť sa a zúčastňovať sa na seba-posilňujúcich aktivitách.

C. Sebapospilnenie

- Sebapospilnenie je akt odmeňovania po dosiahnutí cieľa alebo požadovaného správania. Odmeny sa môžu líšiť v závislosti od študenta, ale najdôležitejším aspektom je, že tieto odmeny by mali byť prispôbené študentovi a správaniu, ktoré chcete posilniť. Podľa Psychology Today má 85 % ľudí, ktorí sa neučia sebapospilňovaniu, problémy v iných oblastiach, ako je sebaúcta a sebadôvera. Odmeňovanie za splnenie cieľa alebo pozitívne správanie motivuje žiaka k lepším výkonom a zvyšuje pravdepodobnosť, že sa toto správanie zopakuje.

D. Sebahodnotenie

- Aj keď sa študenti tešia na odmeny, reflexia procesu sa ukazuje ako najlepší spôsob učenia. Kladiete otázok ako: „Čo vás inšpirovalo k tomu, aby ste robili dobre?“ "Čo bolo na tom najnáročnejšie?" "Ako to môžeš nabudúce urobiť lepšie?" "Stála odmena za to?" môže pomôcť učiteľovi aj študentovi získať prehľad o ich výkone. Tento proces sebahodnotenia tiež učí študentov odolnosti a vytrvalosti a zvyšuje ich sebadôveru a vnútornú motiváciu. Učia sa, že môže dôjsť k neúspechu, ale ak to budú ďalej skúšať, môžu uspieť.

4. Dopady rozpoznané prostredníctvom skúseností po Covid-19.

Sebaovládanie sa používa nielen na zníženie rušivého správania v triede, ale aj na to, aby umožnilo dospievajúcim zlepšiť sa v ich osobnom živote. Je to nástroj pre študentov, ako sa naučiť sebamotivácii, sebadôvere a nezávislosti, ktoré sú potrebné na to, aby vedeli, že ich blaho je pod ich kontrolou. Počas karanténneho obdobia mali študenti medzery v sebaovládaní, ktorým by mohli ovplyvniť ostatné oblasti svojho života a blahobytu.

Dopady pandémie COVID-19 sa prejavili na mnohých úrovniach, najmä v sektore vzdelávania. Študenti čelia nepredvídateľnému prostrediu, pretože nové výzvy a zmeny vo vzdelávaní mohli ovplyvniť ich sociálne vzťahy, akademický výkon, vzdelávacie plány aj budúce príležitosti.

Vplyv koronavírusu spôsobil, že študenti sa cítia ohromení, vystresovaní a úzkostliví. Je dôležité uistiť ich, že ide o úplne normálnu reakciu a pomôcť im nájsť a aplikovať stratégie starostlivosti o svoje mentálne zdravie a pohodu, ktoré môžu sami zrealizovať. Keď ich to naučíte, pomôže im to v emočnom rozvoji a dodá im pocit kontroly.



Študenti by mali byť schopní robiť zmysluplné a vhodné rozhodnutia o svojich vzdelávacích skúsenostiach. Po období COVID-19 však študenti v triedach zažili pocity neistoty, keď nemohli robiť žiadne rozhodnutia o tom, čo sa naučili, ako to dosiahli, alebo v čo verili, aby demonštrovali svoje poznatky. V dôsledku toho sa mnohí študenti môžu cítiť nepríjemne pri rozhodovaní a mohli by mať prospech z precvičovania tejto zručnosti.

Toto obdobie je pochopiteľne stresujúce a je úplne normálne, že študenti pociťujú smútok, úzkosť, strach a zlosť, alebo akékoľvek iné emócie, ktoré v tom čase mohli prežívať. Stres z pandémie robí praktizovanie starostlivosti o seba ešte významnejším, pretože sa objavili výzvy ako podceňovanie ich odolnosti, strata rutiny, nadmerné využívanie technológií, potreba hľadať podpornú rolu, potreba relaxačných techník alebo hľadanie zmyslu ich života.

Ak chcete pomôcť pri podpore procesu sebaovládania v triedach, mali by ste zvážiť nasledujúce otázky:

- **Aké stratégie môžu byť realizované, aby pomohli študentom zvládnuť svoje emócie a premýšľať o vplyve ich činov?**
- **Ako možno študentom pomôcť pri vytváraní stratégií na zvládanie stresu?**
- **Ako môže pravidelný nácvik stanovovania cieľov v priebehu času ovplyvniť motiváciu študenta?**
- **Aké organizačné a plánovacie stratégie môžu pomôcť študentom prevziať zodpovednosť za svoje učenie?**

5. Ako sa vysporiadať s týmito ťažkosťami? Stratégie alebo príklady dobrej praxe nájdené v literatúre alebo odkazoch na národnej / európskej úrovni.

1. Time Management

1.1. Študenti by sa mali naučiť, ako si vytvoriť časový rozvrh a dodržiavať ho. Naplánovať si deň tak, aby si mohli vyhradiť čas na domáce práce, domáce úlohy a iné povinnosti. Mali by si naplánovať aj voľný čas, aby im čas neplynul nečinne bez pocitu, že neurobili nič zábavné.

1.2. Rozvoj rutiny - Študenti by si mali osvojiť zdravé návyky, napríklad robiť si domáce úlohy hneď po škole. Keď sa dostanú do rutiny robiť veci v určitom poradí, nebudú musieť strácať čas premýšľaním o tom, čo robiť ďalej.

1.3. Nástroje time manažmentu - Či už je to plánovač, do ktorého študenti všetko zapisujú, alebo aplikácia, ktorá spravuje ich rozvrh, pomôžte vašim študentom nájsť nástroje, ktoré im budú najlepšie vyhovovať. Porozprávajte sa s nimi o dôležitosti vytvorenia časového plánu a používania zoznamov na rozumné uprednostnenie ich času.

1.4. Naučte ich, ako si stanovovať ciele - Spravte diskusiu o osobných cieľoch, ktoré chcú vaši študenti dosiahnuť. Potom im pomôžte určiť, koľko času budú každý deň potrebovať na prácu na tomto celi. Stanovenie cieľov je skvelý spôsob, ako im pomôcť spravovať svoj čas..

1.5. Prioritizácia aktivít - Je bežné, že tínedžeri majú v dennom rozvrhu viaceré konflikty. Termín basketbalového zápasu, narodeninovej oslavy a cirkevnej aktivity sa môžu zhodovať. Diskutujte o tom, ako uprednostňovať aktivity na základe ich hodnôt a záväzkov.

1.6. Modelujte dobré návyky riadenia času - Bud'te zmenou, ktorú chcete vidieť vo svete, uvádzajte dobré príklady a inšpirujte svojich študentov, aby nasledovali vaše kroky.

2. Sebamotivácia - Pre dospelávajúcich môže byť veľmi užitočné vybudovať si bohatý detailný obraz, víziu/vizualizáciu konečného želaného výsledku/úspechu a zažiť pocit dosiahnutia niečoho, po čom veľmi túžia.

3. Zvládanie stresu - Keď vy/vaši študenti viete, ktorá úloha je najdôležitejšia a ako sú výstupy projektu prepojené s cieľmi tímu, môžete lepšie uprednostniť prácu a pravdepodobne sa pri nej budú cítiť viac naplnení. Zapojenie sa do práce týmto spôsobom je formou starostlivosti o seba a môže vám pomôcť znížiť úroveň stresu a udržať vás v komfote. Je dobré mať na pamäti, že stres sa dá znížiť plánovaním a v rámci triedy pridaním pohybovej aktivity, aktivít v prírode. Podel'te sa s dospelávajúcimi o dobré príklady podľa „zlatého pravidla tretín“ – 8 hodín spánku, 8 hodín hobby/rekreácia, 8 hodín práce, zdravé stravovanie a pitie čistej vody, skupinové a individuálne meditačné praktiky, relax, joga, smiech, zábava, spoločenské hry.

4. Prispôsobivosť - Pomôžte svojim študentom pochopiť zmeny ako okolnosť, ktorá je súčasťou všetkých oblastí nášho života a rozvoja; prijímať zmeny s pozitívnym prístupom a konaním; nájdite otvorený priestor pre zdieľanie a dialóg s účastníkmi zmeny / vašou triedou a s dôležitými ľuďmi, ktorí sú vám bližšie / študentovi.

5. Rozhodovanie - V období dospievania sa rozhodovanie javí ako základný prvok, ktorý ovplyvní budúcnosť. Keďže rozhodovanie spočíva na troch pilieroch: vízia, hodnoty a emocionálna stabilita, študent môže opísať plán pre seba a ako by mal podľa neho vyzeráť, definovať a rešpektovať svoje hodnoty a rozvíjať emocionálnu stabilitu v triede na základe aktivít emocionálnej inteligencie..

6. Stanovenie cieľov - SMART je skratka, ktorá pomáha kvalifikovať cieľ vášho študenta. Pri každom celi sa opýtajte, či je konkrétny, merateľný, dosiahnuteľný, relevantný a časovo ohraničený. Študenti sa môžu rozhodnúť, či chcú, aby tieto ciele boli strednodobé alebo dlhodobé. Niekedy pomáha stanoviť si veľký cieľ a potom ho rozdeliť na menšie ciele, ktoré im pomôžu merať pokrok.

7. Osobný rozvoj - Zabezpečte, aby študenti zdieľali pozitívny postoj k osobnému rozvoju v triede aj mimo nej. Je možné použiť širokú škálu vyučovacích metód, ktoré umožnia študentom aktívne sa podieľať na učení. To zahŕňa využívanie kvízov, prípadových štúdií, výskumu, hrania rolí, videí, špeciálnych hostujúcich rečníkov a otvorených diskusií, ktoré sa zaoberajú problémami učenia.

6. Závbery.

- Sebaovládanie je schopnosť regulovať správanie, myšlienky a emócie spôsobom, ktorý lepšie slúži jednotlivcovi a jeho výkonu v každodenných úlohách. Zlepšením tejto schopnosti u študenta investujete priamo do jadra, vrátane jeho osobných, sociálnych a emocionálnych zručností a kompetencií. Sebaovládanie má veľký význam pre osobný rozvoj, sociálnu adaptáciu a všeobecný ľudský blahobyt.
- Z chápania pojmu Sebaovládanie môžeme odvodiť, aké mimoriadne dôležité a významné miesto a štruktúru má v procesoch rozvoja, realizácie a kvality ľudského života. Preto je potrebné sledovať a správne zvládať senzitívne obdobia v období dospievania na riešenie životných kríz pre budovanie zdravej a samostatnej osobnosti.
- Pre tých, ktorí sa podieľajú na výchove, vzdelávaní a tréningu adolescentov, je kľúčové, aby poskytovali podporu a povzbudzovali budovanie a rozvoj zručností a kompetencií v rámci time managementu; sebamotivácia; zvládanie stresu; prispôsobivosť; rozhodovanie; stanovenie cieľov; osobný rozvoj. Na druhej strane ťažkosti v sebaovládaní často vedú k problémom v medziľudských vzťahoch a sú rizikovým faktorom pre zneužívanie návykových látok, emocionálne poruchy, ako je depresia a úzkosť, ako aj rozvoj impulzívneho alebo agresívneho správania.
- Existuje množstvo a mimoriadne efektívnych vyučovacích techník, metód, praktík, stratégií a taktík. Zaujímavé a atraktívne sú tie interdisciplinárne, ktoré súvisia so sebaovládaním. Je predsa dôležité, aby to, čo sa aplikuje v osobnom živote, bolo plné kreativity, kritickosti a hodnotenia.

Správne je brať do úvahy aj prostredie – sociokultúrny kontext triedy a individualitu žiaka. Týmto spôsobom sa buduje dôvera a vzťah medzi tými, ktorí sú zapojení do procesu učenia, študent-učiteľ/rodič/administratíva. Je to vhodný spôsob, ako dosiahnuť trvalé kvalitatívne a kvantitatívne pozitívne zmeny s minimálnym odporom študentov. To predurčuje priateľský prístup, rešpekt a autoritu k postave a úlohe učiteľa.

Na druhej strane ovplyvňuje vnútornú motiváciu študenta, priamo ho zapája do procesov vzdelávania, ktorý túži dosiahnuť ciele a usiluje o vysoké výsledky podľa osobného chápania a záujmov.

- Aby ste študentov naučili zručnosti v rámci sebaovládania, musíte si zostaviť spoľahlivý a efektívny plán. Plány podpory sebaovládania sa používajú na to, aby sa študenti naučili samostatne plniť úlohy a aktívne sa podieľali na monitorovaní a posilňovaní ich správania. Vzdelávanie študentov o sebaovládaní, sebamotivácii, sebadôvere a nezávislosti a podpora dospelujúcich, aby sa chceli zlepšiť v ich prostredí im pomôže cítiť sa lepšie a dá im pocit väčšej kontroly.



KAPITOLA 2

NEISTOTA A ROZHODOVANIE

1. Úvod do témy. Všeobecné aspekty.

Počas celého dňa ľudia robia sériu rozhodnutí, niektoré dôležité, ale najviac tie súvisiace s každodennou rutinou, ktoré väčšinou ani nevnímame. V oblasti vzdelávania smerovalo rozhodovanie najmä do oblasti povolania a kariéry. Je však nevyhnutné zvážiť aj osobný rozvoj každého jednotlivca.

Rozhodovanie je séria krokov, ktoré ľudia podniknú, aby určili najlepšiu voľbu alebo postup na uspokojenie ich potrieb. Ide o riešenie problému výberom možnosti, ktorá sa z dostupných možností javí ako najvhodnejšia. Čím je rozhodnutie presnejšie, tým je pravdepodobnejšie, že sa požadovaný efekt dosiahne a tým to bude efektívnejšie.

V tomto zmysle vzniká **neistota**, keď jednotlivec zažije situáciu, keď nevie, čo sa stane v budúcnosti. Tento stav pochybností je v živote ľudí vždy prítomný a vyvoláva pocity úzkosti, strachu a váhavosti, v ktorých jednotlivec dočasne paralyzuje nejakú činnosť, kým sa situácia nestane jasnejšou a spoľahlivejšou.

Rozhodovanie v neistote zahŕňa schopnosť identifikovať riziko, formulovať stratégie konania a koordinovať sa s ostatnými ľuďmi, aby sa incident rýchlo dostal pod kontrolu.

Vzhľadom na množstvo rozhodnutí, ktoré je potrebné za život urobiť a potenciálnu závažnosť dôsledkov, je potrebné naučiť sa zodpovednému rozhodovaniu. Schopnosť zvládať neisté a stresové situácie si vyžaduje viacero zručností.

Nižšie je uvedených niekoľko zručností, ktoré si jednotlivec môže osvojiť, aby mu pomohli stať sa premyslenými, angažovanými a produktívnymi rozhodovateľmi:



ZRUČNOSŤ	VÝSLEDKY VZDELÁVANIA
Komunikácia	Preukázať vedomosti, prezentovať a diskutovať o svojich názoroch.
Optimizmus	Ukázať otvorenosť a akceptovať presvedčenie, vyhlásenia a hodnoty iných ľudí.
Dôvera	Preukázať zdravé sebavedomie, prijať a pochopiť seba a osobnosti iných ľudí.
Odolnosť	Byť dostatočne silní, aby bolo možné sa rýchlo zotavili z ťažkostí.
Vytrvalosť	Prijať výzvy a snažiť sa cez nepriazeň osudu dosiahnuť akademické alebo osobné ciele.
Kreativita	Byť schopný nájsť nové a inovatívne spôsoby riešenia problémov.
Otvorené myslenie	Ukázať vnímavosť k argumentom alebo nápadom s rovesníkmi a dospelými.
Riešenie problémov	Po analýze a posúdení úspešnosti plánu vygenerovať a implementovať riešenie alebo stratégiu. Výsledkom riešenia problému je praktické riešenie.
Kritické myslenie	Vyhodnotiť informácie komplexne, aby sa mohol urobiť informovaný úsudok.

2. Téma v oblasti dospievania. Osobitné dôsledky.

Adolescencia je komplexné obdobie, v ktorom dochádza k množstvu zmien, ktoré musia byť ukončené, aby sa konečne dosiahlo adaptívne fungovanie počas zrelosti. V tomto štádiu vývoja sa hľadanie identity javí ako kľúčový bod a zahŕňa niekoľko aspektov, ako je fyzická a osobnostná akceptácia, sexuálna identita, profesijná identita a osobná ideológia.

V tomto období vývoja sa v dôsledku socio-emocionálneho a kognitívneho vývoja objavujú aspekty ako emócie, impulzivita a sebakontrola. V tomto zmysle je emocionálna kompetencia spojená so schopnosťou zvládať alebo sebaregulovať emócie a sociálna kompetencia so schopnosťou efektívneho vzťahu k druhým, čo prispieva k pohode a psychosociálnemu rozvoju samotných adolescentov (Gaete, 2015).

Stojí za to zamyslieť sa nad adolescenciou a premýšľať o tom, o akých problémoch majú dospievajúci tendenciu premýšľať a aký je v skutočnosti ich rozhodovací proces, pretože rozhodovanie sa javí ako základný prvok, ktorý ovplyvní budúcnosť. Rozhodovanie v neistých podmienkach nie je v triede ľahké. Pedagógovia čelia špecifickým výzvam pri vytváraní vzdelávacieho prostredia, v ktorom môžu študenti získať túto zručnosť pri príprave a podpore svojho rozvoja. Podľa docenta psychológie L.Cohna sa v období dospievania zvyšuje schopnosť abstraktného uvažovania, kontrafaktuálneho uvažovania, uvažovania z falošných predpokladov, systematického uvažovania a stochastického uvažovania.

Všetky tieto zručnosti súvisia s rozhodovaním, pretože lepšia schopnosť porozumieť konceptu pravdepodobnosti by mala uľahčiť realistickejšie pochopenie potenciálu rôznych výsledkov. Systematickejšie myslenie by malo umožniť mladým ľuďom predstaviť si budúce výsledky, transformovať ich do prítomnosti a umožniť im zhodnotiť výsledky svojich činov. Ako sa zlepšuje schopnosť koordinovať nezávislé informácie, mladí ľudia si uvedomujú všetky relevantné aspekty výberu.

Pravdou je, že sa nachádzajú vo veľmi chýlostivej chvíli vývoja a hľadania identity. Tieto situácie môžu generovať úzkosť, stres, tlak a preťaženie, ale predovšetkým strach z neznámeho. V niektorých prípadoch je pre nich voľba jasná, keďže majú to šťastie, že vedia, na čo sa chcú zamerať.

V iných prípadoch je to preto, že sa musia rozhodnúť sami a v mnohých iných prípadoch, rozhodnutia mladých ľudí vytvárajú dostatočný tlak na to, aby ovplyvnili ich školský výkon. Na jednej strane chcú napredovať, no na druhej sa nevedomky rozhodnú zlyhať v prekážkach, ktoré pred nimi stoja.

Potom je možné vidieť, ako úzky vzťah medzi individuálnou, sociálnou, vzdelanostnou a profesijnou dimenziou ovplyvňuje a spája rozhodovanie v období dospievania. V tomto zmysle sú osobné a sociálne aspekty integrované počas životnej fázy, čo vyvoláva sériu kompetencií, ktoré je potrebné rozvíjať, ako je sebazpoznanie, sociálne zložky a rozhodovanie.



3. Trieda na strednej škole. Ako je ovplyvnený psycho-sociálny vývoj študenta v školskom kontexte?

Rozhodovanie bolo identifikované ako zručnosť, ktorá má priamy vplyv na psychickú pohodu a je definovaná ako schopnosť prevziať zodpovednosť za vlastné rozhodnutia, s prihliadnutím na etické, sociálne princípy a bezpečnosť. V tomto zmysle sa poukazuje aj na to, že cieľom je prispieť k blahu samotnej školy a komunity (Bisquerra a Pérez, 2012).

Sociálne a emocionálne skúsenosti študenta ovplyvňujú procesy vzdelávania. Pozitívna psychosociálna klíma školy je potrebná na vytvorenie prostredia, ktoré uľahčuje efektívnejšie vzdelávanie a učenie, berúc do úvahy psychologické aspekty skúseností, ako sú myšlienky, emócie a správanie, a širšiu sociálnu skúsenosť z hľadiska vzťahov, rodiny a komunitných sietí, ako aj sociálne hodnoty a kultúrne praktiky (INEE, 2016). Niektoré z faktorov, ktoré prispievajú k školskej psychosociálnej klíme, zahŕňajú dobrú klímu/atmosféru osobných vzťahov v škole, metódy vzdelávacieho procesu, vedenie v triede a disciplínu, šťastie študentov a učiteľov, absenciu násillia v škole a prevahu sociálneho a emocionálneho vzdelávania.

Význam dobrého emočného manažmentu sa stáva čoraz významnejší, pretože existujú dôkazy, že akademické vedomosti a sociálne vzťahy sa zlepšujú, keď majú študenti emocionálne zručnosti, ako je motivácia, sebakontrola svojich impulzov, preberanie iniciatívy a prevzatie zodpovednosti. Tento proces nám ukazuje, že ako nám veda poskytuje čoraz väčšie znalosti, konceptualizácia emocionálnej kompetencie nevyhnutne pokročí smerom k väčšej konkrétnosti.

Model emocionálnej inteligencie Daniela Golemana (1998) navrhuje rámec osobných kompetencií odvodených od konceptu emocionálnej inteligencie. Emocionálnu kompetenciu autor definuje ako „naučenú schopnosť, založenú na emočnej inteligencii, ktorej výsledkom je výnimočný výkon v práci“. Emocionálna inteligencia je teda potenciálom na učenie sa týchto kompetencií. Podľa D. Golemana sú tieto dimenzie kľúčom k emocionálnej inteligencii a každá z nich je faktorom, ktorý zahŕňa riadenie emócií, či už vlastných, alebo emócií iných. Nižšie je uvedená tabuľka, ktorá predstavuje kompetencie, zoskupené do dvoch hlavných kategórií: osobné zručnosti a sociálne zručnosti:

DOMÉNY A KOMPETENCIE EMOČNEJ INTELIGENCIE	
OSOBNÉ KOMPETENCIE	INÉ SOCIÁLNE KOMPETENCIE
<p>SEBAUVEDOMENIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emocionálne sebauvedomenie. • Primeraná sebaúcta. • Sebavedomie. 	<p>SOCIÁLNE POVEDOMIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatia. • Organizačné povedomie. • Služby.
<p>SEBAOVLÁDANIE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emocionálne sebaovládanie. • Transparentnosť. • Prispôsobivosť. • Úspech • Iniciatíva. • Optimizmus. 	<p>MANAŽMENT VZŤAHOV</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inšpirované vedenie. • Vplyv. • Rozvoj ostatných. • Katalyzujúca zmena. • Manažment konfliktov. • Budovanie vzťahov. • Tímová práca a spolupráca.

Kompetencie spojené s emocionálnou inteligenciou v Goleman, Boyatzis a Mckee (2002, 72, 73)



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Dobré rozhodovanie je nevyhnutné v školskom a spoločenskom prostredí, pretože žiaci musia pri rozhodovaní zvažovať fakty a chápať vplyv rozhodnutia na dané prostredie. Škála rozhodovania, ktorá je súčasťou modelu emočnej inteligencie, sa zameriava na to, ako sa ľudia rozhodujú na základe emočných informácií, keďže vyššia emočná inteligencia vedie k lepšiemu rozhodovaniu.

Ak existuje kontrola/regulácia vlastných emócií, podporená sebauvedomením a sebaovládaním, je logické tvrdiť, že pri rozhodovaní si študenti môžu byť vedomí svojho emocionálneho stavu a naučiť sa, ktoré okolnosti môžu byť najvhodnejšie. V tomto zmysle sa to isté deje, keď človek ovláda a zvláda vzťahy s ostatnými. Vďaka empatii a sociálnym zručnostiam je možné porozumieť emóciám druhých, čo je dôležitý faktor pri rozhodovaní, v ktorom sú zaangażovaní iní ľudia a ich možné emócie, ako aj všetky ich možné reakcie na rôzne okolnosti.

Rozvíjanie zručností, ako je komunikácia, odolnosť, sebauvedomenie, spolupráca, empatia a rešpekt prispieva k plnohodnotnejšiemu sociálnemu a emocionálnemu rozvoju. Programy a nástroje založené na emocionálnej inteligencii môžu pomôcť zlepšiť školskú dochádzku, angažovanosť a motiváciu, ako aj znížiť negatívne správanie študentov, podporiť duševné zdravie a znížiť problémy s duševným zdravím.

4. Dopady rozpoznané prostredníctvom skúseností po Covid-19.

Návrat do škôl bol situáciou neistoty a obáv. Duševné zdravie a pohoda študentov sa ukázali ako jedna z kľúčových otázok v kontexte po Covid-19, pretože ovplyvňujú študentov v ich príslušných štádiách vývoja. Riešenie sociálnych a emocionálnych potrieb študentov a učiteľov je kľúčové, najmä v období po pandémie, pretože mnohí študenti stratili sociálne interakcie a podporu zo strany učiteľov a rovesníkov (Yorke a kol., 2021).

To vyvoláva otázku, ako riešiť duševné zdravie a pohodu študentov, vrátane rizikových a ochranných faktorov, keďže úsilie musí smerovať k uprednostňovaniu duševného zdravia. Je nevyhnutné zabezpečiť, aby študenti mali potrebné zručnosti na to, aby znovu získali to, čo stratili, ako napríklad potrebu socializovať sa, harmonizovať medziľudské vzťahy a vytvárať zdravé sociálne väzby.



Okrem toho bude nevyhnutné zabezpečiť, aby sa im dostávala sociálna a emocionálna podpora, ktorú potrebujú, od vzdelávacej komunity, ako aj od ich rodín.

Rozhodovací proces bol počas pandémie COVID-19 narušený. Plánovanie každodenných činností a možnosť výberu je proces, v ktorom sa vzájomne ovplyvňujú mnohé faktory, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie, ako napríklad sebaúcta, prepojenosť so sebou samým a sociálne vzťahy, s cieľom harmonizovať dobrý psychosociálny vývoj. V tomto zmysle je potrebné brať do úvahy všetky spôsobené zmeny a prijaté opatrenia na zabránenie šírenia vírusu, pretože mohli sťažiť proces plánovania, a tým aj voľbu rozhodovania v každodennom živote. Vzhľadom na dôležitosť budúcnosti a profesijného zamerania študentov podčiarkuje pozitívny vplyv, ktorý môžu mať individuálne rozhodnutia, pretože každé rozhodnutie bude mať dôsledky na ich budúcnosť.

Štúdie v tejto oblasti sú z tohto dôvodu potrebné na preskúmanie všetkých ovplyvňujúcich faktorov, ktoré môžu poskytnúť jasné informácie a môžu byť základom pre poskytovanie sociálnych služieb, vzdelávania a služieb súvisiacich s kariérovým poradenstvom na podporu mladých ľudí počas plánovacieho a rozhodovacieho procesu v ich živote.

5. Ako sa vysporiadať s týmito ťažkosťami? Stratégie alebo príklady dobrej praxe nájdené v literatúre alebo odkazoch na národnej / európskej úrovni.

Na pomoc učiteľom a študentom v oblasti rozhodovania počas dospievania sú nižšie uvedené návrhy stratégií, programov a aktivít, ktoré sa môžu realizovať so študentmi v počas vyučovania:

1. Kniha "Učíme sa robiť rozhodnutia" a kniha „Vyučovať a učiť sa správne rozhodovať“ od autorky Maríe Luisy Rodríguezovej, ktorú vydalo španielske ministerstvo školstva a vedy. V tomto kontexte študenti aj učitelia nájdu konkrétne praktické návrhy, dobre založené na pevnom teoretickom rámci, pre svoju prácu pri učení sa a vyučovaní, aby vedeli robiť správne rozhodnutia.

1.1. „Učíme sa robiť rozhodnutia“ je brožúra pre študenta a súvisiaca didaktická príručka pre lektora. Kniha „Vyučovať a učiť sa správne rozhodovať“ poskytuje teoretický a vedecký rámec pre ďalšie dve publikácie.

2. Program „Učíme sa rozhodovať“ provinčného technického tímu pre vzdelávacie a profesijné poradenstvo v Huelve (Španielsko) má za cieľ ponúknuť učiteľom a študentom sériu aktivít, ktoré odkazujú na situácie, v ktorých mladí ľudia využívajú rozhodovacie schopnosti a techniky.

3. Webová stránka „family Consumer sciences“ predstavuje skupinové pracovné aktivity na rozhodovanie a riešenie problémov, aby študenti poznali a pochopili proces a mohli ho aplikovať na dôležité rozhodnutia vo svojom živote. Je to aktivita, pri ktorej žiaci vidia proces v akcii a do rozhodovacieho procesu sa zapája celá trieda.

4. Matica nástrojov na pomoc študentom: Učitelia môžu pomocou rozhodovacej matice pomôcť mladým ľuďom naučiť sa premýšľať o tom, ako formulovať svoje rozhodnutia skúmaním možností, alternatív a prirodzených výsledkov každej cesty, ktorú si zvolia. V praxi budete nástroje používať ako rámec na internalizáciu procesu a rozvíjanie nápadov na prijímanie dobrých rozhodnutí.

5. Koleso rozhodovania: V tejto aktivite sa študenti začínajú učiť stratégiu rozhodovania, ktorá im pomôže zlepšiť kvalitu svojich rozhodnutí.



6. Závěry.

- Pedagógovia čelia osobitnej výzve pri vytváraní prostredia, v ktorom môžu študenti rozvíjať schopnosť rozhodovať sa a prispôbovať sa situáciám v neustále sa meniacom prostredí. Predpokladá sa, že emocionálne zručnosti uľahčujú zvládanie riešenia problémov a zvládnutie rozhodovania v podmienkach neistoty.
- Z analýzy predchádzajúceho obsahu vyplýva, že v praxi sú techniky zamerané najmä na sektor zamestnanosti. V oblasti školského vzdelávania nie je dostatok špecifických školení, osvedčených postupov, či nástrojov na rozhodovanie. Tie by mohli poskytnúť celý rad zdrojov o tom, ako zahrnúť rozhodovacie schopnosti na uspokojenie potrieb a záujmov nových generácií a ako spájať a harmonizovať medziľudské vzťahy.
- Bol predložený súbor návrhov založených na rozhodovaní a štúdiu emócií s cieľom zaviesť zdroje, ktoré uľahčujú rozvoj zručností a podporujú rozhodovanie v neistote.
- Tieto zručnosti môžu študentom umožniť rozvíjať vedomostnú základňu založenú na kategóriách osobných zručností a sociálnych zručností. Cieľom je vybudovať pevné základy medzi všetkými aktérmi vo vzdelávacej komunite, preto je nevyhnutné identifikovať študentov aj učiteľov ako kľúčových aktérov tohto procesu. Študenti môžu pochopiť dynamiku akcie, ktorá sa vyvíja v realistickom, učiteľom vedenom a riadenom prostredí, aby sa uľahčil pokrok študentov, prostredníctvom postupného vzdelávania. Každú z týchto zručností možno najlepšie podporiť prostredníctvom rôznych vzdelávacích aktivít, dynamiky a nástrojov.
- V tejto základnej fáze je potrebné zdôrazniť dôležitosť vzťahu medzi rozvojom rozhodovacích schopností a psychickou pohodou. Proces prípravy a vzdelávania na stredných školách prospeje pedagogickému prístupu od začiatku strednej školy až po dospelosť. To uľahčuje rozvoj rozhodovacích zručností súvisiacich s kognitívnou zrelosťou, rozvojom abstraktného myslenia a osvojovaním si prostredia.

KAPITOLA 3

DUŠEVNÉ ZDRAVIE

1. Úvod do témy. Všeobecné aspekty.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je duševné zdravie základom pre pohodu a efektívne fungovanie jednotlivca. Vrátane našej emocionálnej, psychickej a sociálnej pohody je to viac než absencia duševnej poruchy – je to schopnosť myslieť, cítiť, učiť sa, konať a chápať efektívne emócie a reakcie naše aj iných. Duševné zdravie je stav rovnováhy, a to ako vo vnútri, tak aj s okolitým prostredím. Fyzické, psychologické, sociálne, kultúrne a iné vzájomne súvisiace faktory sa podieľajú na vytváraní tejto rovnováhy a sama o sebe určuje, ako zvládame všetky každodenné výzvy a aký máme vzťah k ostatným v rodine, triede a spoločnosti. Zaujímavým faktom je, že väčšina porúch duševného zdravia ovplyvňuje našu schopnosť cítiť pozitívne emócie, čím nás okráda o možnosť prežívať radosť, nádej, potešenie a vieru.



Dobré duševné zdravie môže mať pre každého jednotlivca iný význam, ale všeobecne sa chápe tak, že zahŕňa schopnosť myslieť, cítiť a reagovať spôsobmi, ktoré potrebujete a chcete, aby ste mohli žiť svoj život čo najplnšie, najšťastnejšie a nezávisle. Dobré duševné zdravie neznamená, že sa človek musí vždy cítiť šťastný, alebo že nikdy nebude mať zlú náladu, alebo zlé dni. Ak však vo svojom bežnom postoji alebo u niekoho iného vo vašom okolí spozorujete príznaky ako úzkosť, zlá nálada, neustále negatívne myšlienky, apatia, iracionálne obavy a absencia túžby byť lepším, alebo stať sa lepším, môže to znamenať problémy, ktoré sa týkajú duševného zdravia jednotlivca.

Preto osoba v dobrom duševnom stave bude pravdepodobne schopná:

- Cítiť, vyjadrovať a zvládať celý rad pozitívnych a negatívnych emócií;
- Vykonávať každodenné úlohy a starať sa o seba. To môže zahŕňať stravovanie, cvičenie, spánok, upratovanie, prácu/školu, učenie a spoločenské aktivity;
- Zúčastňuje sa aktivít, ktoré danú osobu bavia;
- Buduje a udržiava zdravé vzťahy s ostatnými.

Medzi najčastejšie diagnostikované duševné choroby/stavy u mladých ľudí v súčasnosti v Európe patrí depresia, generalizovaná úzkostná porucha a poruchy príjmu potravy. Viac-menej neustály stres dokáže naštartovať, vyprovokovať alebo zvýrazniť všetko spomenuté.

Depresia a úzkosť sú medzi mladými ľuďmi rozšírené duševné choroby. Krízy ako pandémie Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) môžu zvýšiť súčasnú prevalenciu týchto chorôb. Počas pandémie COVID-19 krajiny iniciovali sériu opatrení na prerušenie reťazca nákazy a kontrolu pandémie, vrátane miestnych a medzinárodných zákazov cestovania, zákazov veľkých zhromaždení, pozastavenia verejnej dopravy, zatvorenia škôl a univerzít a podnikania, sociálnych vecí, dištancovanie, príkazy zostať doma a zákazy vychádzania. Tieto obmedzenia a neistý trend ochorenia môžu výrazne ovplyvniť psychickú pohodu.

Stres je stav, ktorý sa prejavuje ako reakcia na vnútorné alebo vonkajšie podnety, ktoré nútia jednotlivca k intenzívnemu procesu adaptácie na zvládnutie situácie alebo problému. Z evolučného hľadiska môže byť stres dobrá vec, pretože aktivuje naše poznanie a pomáha nášmu telu a mozgu zostať bystré a ostražité, pripravené reagovať na akékoľvek prekvapenia v konkrétnom momente. Ale naše telo a naša myseľ nie sú navrhnuté tak, aby zvládali neustály stres bez následkov.

Úzkosť je stav nálady, charakterizovaný strachom, obavami a somatickými symptómami. Podobné príznaky ako napätie, ktoré vzniká, keď jednotlivec očakáva hroziace nebezpečenstvo, katastrofu alebo nešťastie. Hrozba, na ktorú osoba reaguje, môže byť skutočná alebo vymyslená, vnútorná alebo vonkajšia. Môže to byť identifikovateľná (opodstatnená) situácia alebo vágnejší strach z neznámeho (neopodstatnená). Telo sa často samo mobilizuje, aby čelilo hrozbe, či už je skutočná, alebo vymyslená: svaly sa napínajú, dýchanie sa zrýchľuje a srdce bije rýchlejšie. Úzkosť možno odlíšiť od skutočného strachu koncepčne aj fyziologicky, hoci tieto dva termíny sa často mylne zamieňajú.



Príznaky si môžeme začať všímať na rôznych úrovniach; na fyzickej, mentálnej a na úrovni správania sa dieťaťa.

Fyzické príznaky úzkosti:

- Dieťa sa často sťažuje na bolesť hlavy, žalúdočné problémy;
- Odmieta jesť desiaty, či obedy v škôlke;
- Nepoužije inú toaletu ako tú doma;
- Môže byť nepokojné, hyperaktívne, rozptýlené (aj keď nemá ADHD);
- V ohrozujúcich situáciách sa začne potiť, alebo triasť;
- Neustále napína svaly;
- Má problém so zaspávaním, a so spánkom.

Emocionálne príznaky:

- Dieťa je plačlivé, reaguje prehnane citlivo, je mrzuté, alebo nahnevané bez zjavnej príčiny;
- Obáva sa urobiť aj najmenšiu chybu;
- Má veľký strach z písomiek a skúšania v škole;
- Má záchvaty paniky (alebo má strach z panického záchvatu);
- Trpí fóbiami (zo psov, včiel apod.) a svoje strachy preháňa (napríklad že príde živelná pohroma apod.);
- Obáva sa vecí, ktoré sú v ďalekej budúcnosti;
- Má obsesívne (vtieravé) myšlienky a kompulzívne správanie (klepká prstami, umýva si ruky apod.);

Príznaky v správaní:

- Neustále sa pýta „čo ak?“ („Čo ak bude zemetrasenie?“);
- Odmieta účasť na triednych/školských aktivitách;
- Odmieta chodiť do školy;
- Počas prestávok, či obeda ostáva osamote;
- Vyhýba sa mimoškolským sociálnym situáciám s vrstovníkmi (narodeninové oslavy, športové aktivity a pod.);
- Neustále vyhľadáva súhlas od ostatných, od rodičov, učiteľov, priateľov;
- Často vraví „Ja to nedokážem.“ bez ozajstného dôvodu.



Symptómy, ktoré sú zvyčajne pretrvávajúce, trvajúce 6 mesiacov alebo viac, môžu zahŕňať aj nadmerné obavy, búšenie srdca, nepokoj, ľahkú únavu, chvenie, pocity nedostatku kyslíka, potenie, bolesť na hrudníku, nevoľnosť, závraty, parestézie (pocit necitlivosti alebo mravčenia), problémy s koncentráciou, podráždenosť a poruchy spánku. Úzkostné poruchy sa líšia od bežných pocitov strachu alebo úzkosti tým, že sú nadmerné, alebo trvalé. Úzkostné poruchy zahŕňajú generalizovanú úzkostnú poruchu, panickú poruchu, špecifické fobie, agorafóbiu, sociálnu úzkostnú poruchu (sociálnu fóbiu), selektívny mutizmus, úzkostnú poruchu vyvolanú návykovou látkou/liekom a separačnú úzkostnú poruchu. Mnohé úzkostné poruchy sa vyvinú v detstve a majú tendenciu pretrvávať, ak sa neliečia.

Stres vs. úzkosť - Stres môže byť niekedy mylne považovaný za úzkosť a veľké množstvo stresu môže prispieť k pocitom úzkosti. Prežívanie úzkosti môže sťažiť zvládanie stresu, pretože často blokuje schopnosť jednotlivca reagovať, zatiaľ čo akcia je jedinou možnou príležitosťou na zvládnutie väčšiny situácií, čo môže prispieť k ďalším zdravotným problémom, vrátane zvýšeného rizika rozvoja depresie, náchylnosti k chorobám a trávacie problémy. Stres a úzkosť prispievajú k nervozite, zlému spánku, vysokému krvnému tlaku, svalovému napätiu a nadmerným obavám. Vo väčšine prípadov je stres spôsobený vonkajšími udalosťami, zatiaľ čo úzkosť je spôsobená vnútornou reakciou organizmu na stres. Stres môže pominúť, keď sa hrozba alebo situácia vyrieši, zatiaľ čo úzkosť môže pretrvávať aj po odstránení pôvodného stresora.

Depresia je porucha nálady, ktorá spôsobuje pretrvávajúci pocit smútku a stratu záujmu. Tiež sa nazýva veľká depresívna porucha alebo klinická depresia a ovplyvňuje to, ako sa jednotlivci cítia, myslia a správajú, môže viesť k rôznym negatívnym emocionálnym a fyzickým problémom. Osoba s depresiou môže mať problémy s vykonávaním bežných každodenných činností a nemôže vidieť a cítiť dobro, láskavosť a krásu okolo. Depresia nie je len pesimistický postoj, racionálny pohľad, je to skutočná porucha, ktorá sa dá merať testami, ovplyvňuje endokrinný systém a produkciu hormónov a vedie k neschopnosti cítiť radosť. Ľudia s depresiou vnímajú svet, život a situácie inak – je to ako pozeráť sa na krásnu krajinu, ktorej niekto ukradol slnečné svetlo a farby, ktoré do nej zvyčajne prinášajú krásu a nezáleží na tom, ako veľmi sa snažíte, aj tak ich nemôžete vidieť.

Príznaky týchto problémov sú však u každého a v každom veku iné. Pandémia COVID-19, ktorá sa rozšírila po celom svete začiatkom roku 2020, spôsobila a zhoršila problémy duševného zdravia, keďže bola ovplyvnená takmer každá časť každodenného života.

Príznaky závažnej depresívnej poruchy sa môžu meniť od miernej po stredne závažnú až závažnú a môžu zahŕňať:

- Depresívna nálada (napr. pocit smútku, prázdnoty alebo beznádeje) počas väčšiny dňa, takmer každý deň;
- Výrazne znížený záujem alebo potešenie z aktivít, ktoré si kedysi užívali (anhedónia);
- Zmeny chuti do jedla; významný úbytok alebo prírastok hmotnosti nesúvisiaci s diétou;
- Problémy so spánkom (nespavosť), alebo príliš veľa spánku (hypersomnia);
- Strata energie alebo zvýšená únava, takmer každý deň;
- Zvýšená bezúčelná fyzická aktivita (napr. neschopnosť pokojne sedieť, chôdza, stláčanie rúk), alebo spomalené pohyby alebo reč (tieto akcie musia byť dostatočne závažné, aby ich ostatní mohli pozorovať);
- Pocit bezcennosti alebo viny, takmer každý deň;
- Ťažkosti s myslením, koncentráciou alebo rozhodovaním takmer každý deň;
- Opakujúce sa myšlienky na smrť, opakujúce sa myšlienky na samovraždu, alebo pokusy o samovraždu.

Poruchy nálady negatívne vplyvajú na vzdelanie, vzťahy a osobný rozvoj a perspektívne sa spájajú s ďalšími fyzickými zdravotnými problémami.

2. Téma v oblasti dospievania. Osobitné dôsledky.

Duševné zdravie ovplyvňuje spôsob, akým jednotlivci premýšľajú o sebe, rozhodnutia, ktoré robia a spôsob, akým sa správajú k ostatným. Je nevyhnutné pre celkovú pohodu každého jednotlivca počas jeho života a najmä pre vývoj detí a mládeže. Duševné problémy bránia študentm, aby sa plne zapojili do vyučovania a sťažujú im plniť akademické štandardy.

Napríklad pre študenta, ktorý sa trápí mentálno-emocionálnym problémom, môže byť ťažké nájsť motiváciu na dokončenie každodenných povinností, domácich úloh alebo triednych projektov. Štúdie Národného centra pre kontroly duševného zdravia na Kolumbijskej univerzite ukazujú, že tieto prekážky môžu viesť k nízkym skóre v testoch, slabej dochádzke, rušivému správaniu a väčšej pravdepodobnosti predčasného ukončenia štúdia. Zatiaľ čo 50 percent duševných chorôb sa prvýkrát objaví v dospievaní, ďalších 25 percent sa objaví po 20 roku života, čo sa prekrýva s typickými vysokoškolskými rokmi. Podľa Kesslera sa odhaduje, že polovica všetkých problémov duševného zdravia má svoj začiatok v polovici adolescencie. (Kessler et al., 2005).

Stres u mladých ľudí nie vždy vyzerá ako stres u dospelých. Pre mladých je napätie doma bežným zdrojom stresu. Mládež môžu trápiť napríklad rodinné nezhody, rozvody alebo straty. Aj pozitívne zmeny, ako je sťahovanie do nového, lepšieho domova, príchod nového súrodenca, alebo milovaného nového nevlastného rodiča, možno vnímať ako proces intenzívnej adaptácie, alebo stres. Škola je ďalším častým zdrojom obáv mladých ľudí. Mladí ľudia môžu byť v strese z nadväzovania, alebo udržiavania si priateľov, ako sa vysporiadať s násilníkmi, alebo vychádzať so svojimi učiteľmi. Môžu byť tiež znepokojení testami a známkami. Ale rovnako ako dospelí, aj mladí ľudia, dokonca aj tí, ktorí sú ovplyvnení život meniacimi faktormi, môžu nájsť zdravé spôsoby, ako sa vyrovnáť so zdrojom stresu. Spoločne sa mladí ľudia a ich rodičia a učelia môžu naučiť rozpoznávať príznaky nadmerného stresu a pomocou správnych nástrojov ho zvládať.

Úzkosť u dospievajúcich je prirodzenou reakciou na stres. Je to pocit strachu alebo obavy z toho, čo príde (napríklad zmena triedy, nový učiteľ, použitie nového nástroja, alebo predstavenie projektu pred inými ľuďmi, čo môže u niektorých ľudí vyvolať strach a nervozitu). Evolučným účelom úzkosti je poukázať na nejaké skutočné nebezpečenstvo a prinútiť jednotlivcov, aby sa s ním vyrovnali. Ale ak sú pocity úzkosti konštantné, alebo extrémne, trvajú viac ako 6 mesiacov a sú pociťované aj vtedy, keď neexistuje žiadne skutočné nebezpečenstvo, keď začnú zasahovať do nášho života, môžu naznačovať úzkostnú poruchu.

Úzkosť u detí v stredoškolskom období sa môže stať stabilnou osobnostnou črtou, môže spôsobiť nízku efektivitu výchovno-vzdelávacej činnosti a akademických vedomostí a viesť k formovaniu tzv. "naučenej bezmocnosti".

Ak do obdobia školskej dochádzky mohla byť istá forma úzkosti spojená so špecifickým problémom (test, kontrolná práca) pri učení sa určitého predmetu, neskôr, v období dospievania, môže byť úzkosť generalizovaná a trvalo začlenená do štruktúry osobnosti ako stabilný faktor a ovplyvňuje všetky vzdelávacie aktivity. Výsledkom je, že každá situácia spôsobuje značnú úzkosť, ktorá má dezorganizačný vplyv na plnenie výchovno-vzdelávacej úlohy, vrátane niektorých somatických symptómov, ako špecifickej formy školskej úzkosti, charakteristickej pre končiacich študentov, je napríklad extrémna pracovitosť pri príprave na skúšky, alebo naopak úplné odmietnutie prípravy, čo je tiež zvláštny prípad „naučenej bezmocnosti“. Navyše, keďže ukončenie školského vzdelania kladie otázku budúcnosti a profesijnej dráhy mládeže, jedna z možností prejavu úzkosti môže súvisieť s úplným vyhybaním sa otázkam o svojej budúcnosti, alebo s prejavmi odosobnenia a nezáujmu.

Depresívna porucha sa môže vyskytnúť v každom veku, ale pravdepodobnosť jej vzniku sa markantne zvyšuje nástupom puberty. Výskyt u detí pred pubertou sa odhaduje na 2 %, u dorastencov stúpa na 6 – 8 %. Neskoro diagnostikovaná a neliečená depresia sa spája s rozvojom celého radu psychických porúch v ranej dospelosti. Ide najmä o úzkostné poruchy, závislosti od psychoaktívnych látok a bipolárnu afektívnu poruchu, ako aj samovražedné správanie a somatické zdravotné problémy.

Možno ju opísať ako iracionálne pocity smútku, straty alebo hnevu, ktoré zasahujú do každodenných činností človeka. Je tiež pomerne bežná. Hoci depresia a smútok majú spoločné črty, depresia sa líši od smútku po strate milovanej osoby, alebo od smútku po traumatickej životnej udalosti. Depresia zvyčajne zahŕňa seba nenávisť alebo stratu sebaúcty, zatiaľ čo smútok zvyčajne nie. Stručne povedané, pozitívne emócie a šťastné spomienky na zosnulého zvyčajne sprevádzajú pocity emocionálnej bolesti. Pri veľkej depresívnej poruche sú pocity smútku konštantné. Ľudia prežívajú depresiu rôznymi spôsobmi. Môže to narušiť ich každodennú prácu, čo má za následok stratu času a nižšiu produktivitu. Môže tiež ovplyvniť vzťahy a zhoršiť niektoré chronické zdravotné stavy.

V období adolescencie sa depresia prejavuje podobne ako u dospelých. Typická je podráždená nálada, neschopnosť prežívať radosť, pocity nudy a beznádeje, zmeny hmotnosti, poruchy správania, nadmerná spavosť, zneužívanie návykových látok, promiskuita, znížené sebahodnotenie, samovražedné sklony. Nálada kolíše v priebehu dňa, nemusí byť depresívna, len podráždená.

Symptómy týchto dvoch stavov/porúch sa môžu u každého jednotlivca prejavovať inak, ale depresia a úzkosť majú jednu vec spoločnú – obe sa môžu zlepšiť s podporou odborníka na duševné zdravie.

Niekoľko kľúčových rozdielov môže pomôcť rozlíšiť medzi príznakmi depresie a úzkosti. Okrem zlej, smutnej, alebo prázdnej nálady môže depresia zahŕňať aj nasledujúce príznaky:

- Strata záujmu, alebo radosti z bežných aktivít a koníčkov
- Pocit beznádeje, alebo pesimizmu
- Hnev, podráždenosť a nepokoj
- Nedostatok energie, alebo pocit spomalenia

- Chronická únava, alebo problémy so spánkom
- Zmeny chuti do jedla a hmotnosti
- Ťažkosti so sústredením, rozhodovaním, alebo zapamätaním si informácií
- Nevysvetliteľné bolesti, alebo gastrointestinálne problémy
- Pocit viny, bezcennosti, alebo bezmocnosti
- Myšlienky na samovraždu, smrť, alebo umieranie

Medzi hlavné príznaky pretrvávajúcej úzkosti patrí:

- Ťažkosti pri zvládaní strachu a obáv
- Podráždenosť, fyzický nepokoj, alebo pocit nervozity
- Pocit hrôzy, strachu, alebo paniky
- Problémy so spánkom
- Pretrvávajúca únava
- "Zatemnenie" mysle
- Fyzické príznaky, ako bolesti hlavy, svalové napätie, nevoľnosť a hnačka

Prekrývajúce sa príznaky

Aj keď je dôležité si uvedomiť, že nie každý s depresiou, úzkosťou, alebo oboma stavmi bude mať rovnaký súbor symptómov, tieto dva stavy bežne zahŕňajú niekoľko rovnakých symptómov. Ruminácia môže nastať pri oboch prípadoch. V základnej terminológii sa ruminácia vzťahuje na pretrvávajúcu slučku temných, smutných alebo iných negatívnych myšlienok. Jednotlivci možno aj potláčajú tieto myšlienky, ale stále na ne nedokážu prestať myslieť.

S úzkosťou je jednotliviec:

- Uviaznutý v cykle, v ktorom znova a znova skúma všetky možné spôsoby, ako by sa situácia mohla pokaziť
- Nedokáže prestať myslieť na všetky veci, ktoré ho znepokojujú, aj keď vie, že nemôže s nimi nič urobiť

Osoba s depresiou môže pociťovať:

- Fixovanie na pocit viny, že nemá energiu tráviť čas s priateľmi
- Opakované premietanie minulých udalostí a obviňovanie sa z vecí, nad ktorými nemá kontrolu, vrátane pocitov depresie.



Niektorí študenti začínajú vysokú školu s existujúcimi poruchami duševného zdravia. Bez ohľadu na to, kedy sa symptómy duševného zdravia objavili prvýkrát, študenti vysokých škôl musia tieto výzvy zvládať a zároveň byť ďaleko od svojej siete vzťahov a osobných podporných systémov. Tiež sa im musí poskytnúť starostlivosť v behaviorálnom zdravotnom systéme pre dospelých, možno po prvýkrát v živote. Adolescenti s emocionálnymi ťažkosťami potrebujú dostupné, prijateľné a na dôkazoch založené intervencie v oblasti duševného zdravia.

Rodičia, učitelia a podporný vzdelávací systém musia rozpoznať možné príznaky duševných problémov. Prežívanie jedného alebo viacerých z uvedených pocitov, alebo manifestácia správania, môže byť včasným varovným signálom problému a mal by sa monitorovať. Tieto príznaky, ak sa neliečia, môžu brániť človeku v radostnom a aktívnom živote. Venovať pozornosť týmto príznakom a vyhľadať lekársku alebo psychologickú podporu je prvým krokom k tomu, aby ste pomohli jednému alebo ostatným okolo vás cítiť sa lepšie a dokonca predišli ďalším vážnym zdravotným problémom.

3. Trieda na strednej škole. Ako je ovplyvnený psycho-sociálny vývoj študenta v školskom kontexte?

Množstvo prípadov s problémami duševného zdravia medzi študentmi sú na historickom maxime. Podľa prelomovej správy UNICEF, *The State of the World's Children 2021: On My Mind.*, duševnými poruchami trpí takmer každý piaty európsky chlapec vo veku 15 až 19 rokov, za ktorým nasleduje viac ako 16 percent dievčat v rovnakom veku. Deväť miliónov dospievajúcich v Európe (vo veku 10 až 19 rokov) žije s duševnými poruchami, pričom úzkosť a depresia predstavujú viac ako polovicu všetkých prípadov.

Tieto problémy môžu mať pre študentov aj dlhodobé dôsledky, ktoré môžu ovplyvniť ich budúce zamestnanie, zárobkový potenciál a celkové zdravie. /Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.

Problémy duševného zdravia môžu ovplyvniť úroveň energie, koncentráciu, spoľahlivosť, mentálne schopnosti a optimizmus študenta, čo bráni jeho výkonu. Výskum uskutočnený Eisenbergom, D., Downsom, M. a Golbersteinom, S. v roku 2009 naznačuje, že depresia je spojená s nižšími priemernými známками a že súbežná depresia a úzkosť môžu túto asociáciu ešte zvýšiť. Depresia bola tiež spojená s častým odchodom zo školy.



Školáci s depresiou môžu vyzerat' znudene, typická je somatizácia (prítomnosť príznakov telesného ochorenia – bolesti hlavy, brucha, nevoľnosť, problémy so spánkom...), často podráždenosť až agresivita, šaškovanie, provokatívne správanie, hyperaktivita, odpor k učeniu, nesústredenosť. Výsledkom sú problematické vzťahy s rovesníkmi aj dospelými, často sa zhoršuje školský prospech.

Namiesto nechutenstva sa môže objaviť tendencia k prejedaniu a priberanie na hmotnosti. V myšlienkach majú deti často pocity viny za veci, ktoré v skutočnosti nemohli zapríčiniť, nízku sebadôveru, narušenú sebaúctu. Nezriedka sa objavujú myšlienky o smrti, možné sú aj pokusy o samovraždu. V tejto skupine detí sú relatívne časté aj psychotické príznaky – sluchové halucinácie, bludy, paranoidita.

U detí na 2. stupni ZŠ a stredoškolských študentov sa často stretávame aj so sociálnou fóbiou, ktorá má zväčša súvis so separačnou úzkostnou poruchou v detstve. Prejavuje sa strachom z rôznych sociálnych situácií, čo u detí a mladistvých vedie k vyhýbavému správaniu. Najčastejšie ide o neschopnosť hovoriť v kolektíve rovesníkov, odpovedať pred tabuľou, vystúpiť na verejnosti, osloviť dospelú osobu a podobne.

Sociálna fóbia sa zvyčajne spája s nízkou sebadôverou a strachom z kritiky. Prejavuje sa strachom zo začervenania sa, trasením rúk, pocitom na odpadnutie alebo nútením na močenie. Pacient je zvyčajne presvedčený, že niektorý z týchto sekundárnych prejavov úzkosti je vyvolávajúcou príčinou a primárnym problémom. Prejavy sa môžu stupňovať do panických záchvatov. Sociálna fóbia u adolescentov môže ohroziť ich socializáciu a byť príčinou školského zlyhávania pre odmietanie navštevovať školu a zúčastňovať sa požadovaných aktivít.

Často sa stretávame s tým, že dieťa odmieta odísť z domu do školy, prezliecť sa vôbec z pyžama, vykonať bežné ranné úkony. Toto odmietanie je spojené s úzkostnými prejavmi ako triaška, zrýchlené dýchanie, nadmerné potenie. Dieťa prípadne verbalizuje svoje strachy, hovorí o obavách a neprekonateľných prekážkach. Nižšie ponúkame niekoľko uhlov pohľadu, ktoré môžu učiteľovi alebo študentovi pomôcť postarať sa o svoje emocionálne blaho tým, že dávajú nový pohľad na správanie iných, alebo na ich vlastné správanie.



Spolufinancovaný
Európskou úniou

1. Nie všetko je také, ako sa zdá

Niektorí mladí ľudia s poruchami duševného zdravia majú problém uspieť v škole. Zvyčajne to nie je preto, že by nechceli uspieť, alebo preto, že by boli leniví. Namiesto toho správanie, myšlienky a emócie súvisiace s ich poruchami narúšajú ich schopnosť konať správne. Tieto isté problémy často vedú k disciplinárnym opatreniam v škole, aj keď príčina ťažkostí môže súvisieť s ich duševným zdravím.

2. Stanovte a dodržiavajte zdravé hranice

Včasné budovanie "zdravých hraníc" je dôležité pre udržanie zdravých vzťahov a budovanie dôvery na každej úrovni každodennej komunikácie. Zdravé hranice osoby sú indikátorom emocionálneho, osobného a sociálneho rozvoja a dobrého duševného stavu. Schopnosť stanoviť si hranice priamo súvisí s emocionálnou inteligenciou, sociálnymi kompetenciami a dobrými podmienkami duševného zdravia. V tom istom kontexte - osoba s nezdravými hranicami by mohla indikovať stav nepriaznivého duševného zdravia.

3. Niekedy je pre učiteľa lepšie prispôbiť očakávania, ako sa neustále snažiť prispôbiť sa situácii

Niekedy je lepšie dať si čas a priestor na prispôbenie sa svojmu novému normálu namiesto toho, aby ste na seba tlačili, aby ste sa prispôbili situácii a snažili sa, aby bola taká, aká bola predtým /COVID19/. Buďte trpezliví s ostatnými – niektorí vaši študenti, učitelia alebo priatelia boli pravdepodobne výrazne ovplyvnení ochorením COVID-19 a momentálne myslia na iné veci ako na školu.

Dajte im priestor na vyjadrenie svojich myšlienok a pocitov a urobte z toho týždennú rutinu (napríklad každý piatok začnite lekciu relaxačným úvodom a zdieľaním zážitkov a emócií).

Pamätajte, že nemáte kontrolu a vplyv nad prostredím svojich študentov/priateľov/kolegov, pracovným priestorom, alebo podporou rodičov/rodiny. Stále však môžete skúsiť zabezpečiť, aby mal každý študent príležitosť uspieť, napríklad tým spôsobom, že študentom poskytnete prístup k vám a potrebným materiálom.



4. Žite tu a teraz – sústreďte sa na veci, ktoré môžete ovládať

Väčšina stresu a úzkosti pochádza z vonkajších faktorov, ktoré len ťažko kontrolujeme. Opätovné získanie určitej kontroly v danej chvíli by mohlo pomôcť s bojovať ochromujúcim pocitom. Nemusíte robiť žiadne veľké akcie, ale plňte malé úlohy. Dýčajte zhlboka a vnímajte svoj dych, vnímajte pocity a emócie vo svojom tele, namiesto toho, aby ste na dané negatívne vplyvy neadekvátne reagovali. Stanovte si malé, realistické a dosiahnuteľné ciele, najmä v súvislosti s dištančným vzdelávaním. Veľký autor raz povedal, že každá veľká cesta sa začína niekoľkými malými krokmi.

5. Nechajte študentov riešiť problémy

Je prirodzený impulz chcieť vyriešiť problémy každého. Ale keď sa dospelí vrhnú do riešenia každej malej chyby, mladí nemajú šancu naučiť sa, ako zdravo zvládať situáciu. Staňte sa sprostredkovateľom a dovoľte mladým, aby sa pokúsili vyriešiť svoje malé problémy skúmaním a analýzou situácie, vytváraním plánov a stanovovaním malých, dosiahnuteľných cieľov samostatne, čím získajú istotu, že sa dokážu vysporiadať so stresormi a ďalšími neúspechmi. Ak má študent problém, urobte skupinovú diskusiu a vyprovokujte ostatných študentov, aby analyzovali a navrhli, ako ho vyriešiť.

6. Získajte nové zručnosti a rozvíjajte myslenie

Každý problém alebo situáciu môže jednotlivec považovať za trest, ale môže to byť aj šanca, ktorá vyvolá rozvoj novej zručnosti, pohľadu, schopnosti alebo myslenia a urobí nás lepšími, oveľa prispôsobenejšími a flexibilnejšími. Tento druh myslenia nemení situáciu – mení spôsob, akým sa v nej cítite a automaticky znižuje stresory a úzkosť a stimuluje pozitívny postoj.

7. Držte krok so starostlivosťou o seba

Jedným z najlepších spôsobov, ako si zaistiť duševnú pohodu, je mať silný základ. Ubezpečte sa, že máte aspoň 7 hodín spánku, jedzte výživnú a vyváženú stravu, trávte čas vonku, športujte a pravidelne cvičte. Pracujte na iných činnostiach starostlivosti o seba, ako je písanie denníka, praktizovanie vďačnosti, alebo meditácie. Buďte k sebe láskaví a ak sa cítite preťažení, podelte sa o svoje pocity s kolegami, priateľmi alebo členmi rodiny.



V prípade potreby vyhľadajte odbornú podporu v oblasti duševného zdravia. Konverzácia s psychológom vám tiež pomôže a ponúkne podporu. Starostlivosť o seba môže byť ťažké praktizovať medzi vytváraním plánov vyučovania, samotným vyučovaním, komunikáciou s rodičmi a starostlivosťou o iné domáce povinnosti, ale je to dôležitý aspekt.

4. Dopady rozpoznané prostredníctvom skúseností po Covid-19.

Po návrate žiakov do škôl po Covid-19 sa objavilo množstvo javov, príznakov a situácií, ktoré priamo súviseli s lockdownom, sociálnou izoláciou, strachom z choroby. Narušenie vzdelávacieho procesu malo významný vplyv na životy, výučbu a celkovú pohodu študentov. Dlhé obdobie sociálnej izolácie, ktoré vyvolala pandémia COVID-19, viedlo k neschopnosti rozvíjať kľúčové sociálne, osobné a emocionálne zručnosti a kompetencie u dospelých a dospelých a vytvorilo okolnosti, za ktorých sa duševné zdravie a pohoda môžu vážne zhoršiť.

Učitelia a špecialisti z celej Európy čoraz častejšie hlásia prípady mladých ľudí s príznakmi stresu, úzkosti, depresie, sociálneho dištancovania, apatie a porúch príjmu potravy. Rastie potreba alternatívnych preventívnych programov v školách na podporu duševného zdravia a pohody a programov zameraných na rozvoj sociálno-emocionálnych zručností u študentov.

V tomto smere študenti potrebovali povzbudiť, podať pomocnú ruku a bolo nutné zapojiť nejakého prostredníka, ktorý by ich na tejto ceste sprevádzal a bol facilitátorom procesu. V rámci množstva školských zariadení to boli hlavne triedni učitelia a školský psychológovia. V rámci svojej náplne práce sa venovali deťom, organizovali spoločné besedy, stretnutia, výlety, využívali sa príležitosti, ako dostať deti zase „k sebe“.

Obavy o duševné zdravie však nie sú novinkou. V skutočnosti už dávno pred pandémiou COVID-19 rodičia, učitelia a mnohí ďalší vyjadrovali rastúce znepokojenie nad potrebami starostlivosti o duševné zdravie detí a dospelých. COVID-19 ešte viac ohrozil duševné zdravie a pohodu celej generácie.

Podľa nedávneho prieskumu University of Phoenix o duševnom zdraví, takmer jedna tretina (35 percent) opýtaných dospelých a dospelých označila sociálne stigmy ako prekážku pri poskytovaní starostlivosti o duševné zdravie.



Toto je relevantná a odrádzajúca štatistika pre odvetvie vzdelávania, pretože mnohí ďalší môžu tiež zdieľať rovnaký názor, že hľadanie poradenstva signalizuje slabosť alebo neschopnosť zvládnuť svoju pracovnú záťaž. Výskumníci RAND Corporation zistili, že medzi májom a októbrom 2020 sa podiel pedagógov, ktorí sa vážne obávajú syndrómu vyhorenia, zvýšil z jednej štvrtiny na 57 percent. V inej štúdií tieto výskumníci zistili, že štvrtina učiteľov uviedla, že pravdepodobne opustí toto povolanie, keď skončia školský rok 2020 – 2021; Pracovné miesta učiteľov – stresujúce ešte pred pandémiou – sa stali ešte náročnejšími, s dlhším pracovným časom, ťažkosťami pri zapájaní študentov v rámci dištančného vzdelávania, opakujúcim sa prechodom z hybridného k dištančnému a k fyzickému vyučovaniu, nehovoriac o obavách, že oni alebo ich blízki môžu dostať COVID-19.

Na poskytnutie potrebnej podpory dospelým by sa mali uprednostňovať zdroje podpory duševného zdravia, ako sú špecializované poradenstvo, programy ďalšieho vzdelávania a komunitné úsilie zamerané na mentálne zdravie. Uľahčením dostupnosti starostlivosti o duševné zdravie pre študentov a ich pedagógov im môžeme pomôcť napredovať ako jednotlivcom a zároveň urobiť kroky na odstránenie stigmy, ktorá je často spojená s hľadaním podpory v danej oblasti.

V spoločnej správe z roku 2021 Asociácia školských psychológov naliehala na poskytovanie „psychologickej triáže“ nielen pre študentov, ale aj pre zamestnancov, s cieľom riešiť traumu a intenzívny stres, spôsobený pandémiou. Tu je niekoľko odporúčaní od odborníkov na duševné zdravie:

1. Hovorte otvorene o problémoch duševného zdravia, vrátane svojich vlastných
2. Venujte pozornosť a všimnite si prvé príznaky problémov duševného zdravia
3. Opýtajte sa sami seba, či poznáte svoje potreby
4. Uvedomte si, že niektoré skupiny môžu potrebovať väčšiu podporu, ako iné
5. Stanovte si jasné hranice medzi školským a domácim životom
6. Plánujte dopredu a stanovte si ciele a priority
7. Pravidelne cvičte
8. Jedzte zdravo a dodržujte pitný režim
9. Doprajte si zdravý spánok
10. Vyskúšajte relaxačné aktivity
11. Zostaňte v kontakte s relevantnými odborníkmi



5. Ako sa vysporiadať s týmito ťažkosťami? Stratégie alebo príklady dobrej praxe nájsť v literatúre alebo odkazoch na národnej / európskej úrovni.

Úlohou učiteľa v danej situácii je byť k žiakom ľudský, empatický, netlačiť zbytočne na obsah prebratého učiva, ale dať žiakom viac priestoru na vyjadrenie svojich pocitov, prežívania. Mnohí žiaci sú po návrate do škôl vystresovaní, boja za že získajú zlé známky a pod.

Učiteľ by mal byť dobrým diagnostikom a vo svojej triede identifikovať žiakov, ktorí potrebujú z jeho strany väčšiu dávku trpezlivosti, tolerancie a v neposlednom rade aj pomoc. Učiteľ by mal práve v tejto dobe viac ako inokedy pristupovať k žiakom individuálne, ale zároveň veľmi citlivo. Ak je to potrebné, mal by do procesu zapojiť napr. asistenta učiteľa, ktorý by danému žiakovi vedel priamo na hodine pomôcť alebo pri vypuklejšom probléme žiaka osloviť školského psychológa.

Duševné zdravie a emocionálna inteligencia

Emocionálna inteligencia je kľúčom k dobrému duševnému zdraviu. Emocionálna regulácia navyše vedie k lepšiemu akademickému výkonu. Adolescenti, ktorí dokážu ovládať svoje emócie, sú viac pozorní, viac pracujú a dosahujú lepšie výsledky v škole. Ľahšie sa vyrovnávajú s riešením konfliktov a vykazujú nižšiu mieru úzkosti (tieto závery sú súčasťou štúdie Johna Gottmana a jeho kolegov). Keď sme emocionálne vyrovnaní, je oveľa jednoduchšie zapamätať si nové informácie, spracovať ich, dať im zmysel a logicky ich spojiť s tým, čo už vieme (Lori Desautels).

Emocionálna inteligencia pomáha mladým ľuďom rozvíjať ich schopnosť budovať pozitívnejšie vzťahy s rodinou a rovesníkmi, rozvíjať vyváženejší pohľad na život a dosahovať lepšie akademické výsledky v škole. Schopnosť riadiť a porozumieť samotnému emocionálnemu svetu znamená vedieť využívať nástroje na podporu učenia, pozornosti, pamäte a kontrolu frustrácie. "Schopnosť vyjadriť svoje pocity je základná sociálna zručnosť" - Daniel Goleman.

Lektori v oblasti emocionálnej inteligencie poskytujú tieto kľúčové zručnosti, ktoré by mali byť súčasťou každodenného života, v ktorom sa mladí ľudia denne pohybujú. Sú to základy sily a prosperity, ktoré musia učitelia, rodičia a ďalší podporní odborní pracovníci v školstve zasiahnuť do myslí a sŕdc detí.



Niekedy je potrebné pridať istú dávku racionality, aby ste dokázali pochopiť, čo sa skrýva za emóciou a preskúmať jej príčinu. Nasledujúce otázky môžete použiť na diskusiu so študentmi a poskytnúť im príležitosť na sebareflexiu (obrázok):



Ďalšie psychologické metódy a postupy, ktoré by sa dali použiť na lepšie pochopenie a podporu duševného zdravia:

Kognitívno-behaviorálna terapia (CBT) učí techniky na identifikáciu, analýzu a preformulovanie nežiaducich myšlienok a vzorcov správania.

Kognitívna terapia založená na všímavosti učí techniky všímavosti spolu s behaviorálnymi technikami, ktoré vám pomôžu začať zvládať nežiaduce pocity a zvládať ich namiesto toho, aby ste boli nimi ochromení.

Terapia akceptovania a záväzku učí stratégiám prijímať nechcené alebo znepokojujúce myšlienky, zostať prítomný a začať sa venovať pozitívnym činnostiam, ktoré naplňujú vaše hodnoty.

Terapia na riešenie problémov. Tento prístup učí využívať zručnosti na zvládanie symptómov duševného zdravia a stresujúcich životných skúseností.

V rámci skupinovej práce využívame hlavne rôzne pomôcky, ktoré žiakom pomohli vyjadriť sa, prekonať obavy. Ide hlavne o emocionálne karty, ktoré slúžia ako akýsi prostredník a žiaci s nimi pracujú veľmi radi. Tiež používame rôzne kresliace techniky, kde si môžu žiaci zobrazit' rôzne fenomény vo forme grafov, koláčov, obrysom ruky v závislosti od veku skupiny. Tiež sa veľmi podporuje spoločne strávený čas mimo školy (výlety, exkurzie), kde sa aktivizuje neformálna, uvoľnená stránka a lepšie sa nadväzujú vzájomné kontakty.

U žiakov s prejavmi depresie a úzkosti je nutné sa hlavne zamerať na okamžitú intenzívnu spoluprácu s rodičom a externým odborníkom (klinický psychológ, pedopsychiater).

V práci s úzkostným či depresívnym žiakom sa zameriavame hlavne na nachádzanie pozitívnych zdrojov v samotnom žiakovi, či v jeho okolí. Pracujeme na pozitívnom, reálnom sebaobrazu, nakoľko primerané sebaopoznanie je v adolescentnom veku závislé na kontakte s rovesníkmi, takže v čase izolácie bol tento proces narušený. Využívame aj prvky z behaviorálnej terapie, dôležitá je režimovosť, písanie denníkov. Tiež môžeme využívať rôzne relaxačné techniky, nácviky dýchania, aktivácie parasympatika, ktoré upokojuje a pomáha získať kontrolu počas panických, úzkostných záchvatov.



Porovnanie depresie s fyzickou chorobou, ako je cukrovka, môže vašim dospelujúcim pomôcť pochopiť depresiu ako chorobu, porozumieť jej príznakom, pochopiť dôležitosť liečby a pomôcť im, aby sa necítili sami alebo abnormálne. Staršie deti a dospelujúci sú obzvlášť citliví na to, že sa cítia iní. Porozprávajte sa s dieťaťom a povzbudzujte ho, aby kladlo otázky. Napríklad: "Depresia je duševná choroba. Podobá sa chrípke a iným chorobám v tom, že sa cítite unavení alebo vás môže bolieť hlava. Môže tiež ovplyvniť vaše nálady a pocity. Môžete sa cítiť smutní, osamelí, frustrovaní, nahnevaný, alebo vystrašený“.

6. Závěry.

Na základe už spomenutého predchádzajúceho obsahu uvádzame nasledujúce závery a postupy, ktoré sú dôležité pre prácu so žiakmi po návrate do škôl po pandémie COVID-19:

- Práca s kolektívom triedy s cieľom identifikovať problémy, naučiť sa spolupracovať v triede navzájom. V prvom rade musia byť postupy prevencie duševného zdravia začlenené do školiacich programov už na začiatku vzdelávania. Je na vysokých školách a štátnych certifikačných radách, aby prevzali vedenie pri vytváraní týchto programov, aby zabezpečili, že duševné zdravie sa stane prioritou v našich školách a že všetci učitelia a študenti dostanú zdroje, ktoré potrebujú, aby uspeli a zostali zdraví.
- Identifikácia žiakov s ťažkosťami v učení a psychickom rozpoložení, ktorí by potrebovali špecifickú pomoc. Všetky poruchy a stavy duševného zdravia je možné zvládnuť s náležitou odbornou podporou špecialistov, najmä keď sú rozpoznané včas a jednotlivec je pripravený začať na nich pracovať.
- Multidisciplinárna spolupráca – rodič, učiteľ, inkluzívny tím a externý odborník. Nastavenie stratégie pre jednotlivé zistené prípady. Väčšina ľudí trpiacich poruchami/stavmi duševného zdravia prejde drsnou cestou sebaobviňovania, viny a bolesti, až kým nezíska profesionálnu podporu a pochopia svoj stav. Budovanie sociálno-emocionálnych zručností a kompetencií v škole môže mnohým jednotlivcom nielen zmeniť život, ale aj život zachrániť.
- Opakovanie skriningov, zvýšená citlivosť na patologické a neprimerané prejavy v správaní žiakov, nasledujú intervencie.
- Emocionálna inteligencia je kľúčom k dobrému duševnému zdraviu. Emocionálna regulácia vedie k lepšiemu akademickému výkonu. Adolescenti, ktorí dokážu ovládať svoje emócie sú pozornejší, viac pracujú a dosahujú lepšie výsledky v škole.

KAPITOLA 4

SEBAMOTIVÁCIA

1. Úvod do témy. Všeobecné aspekty.

Motivácia je motorom ľudského rozvoja a zdrojom úspechu. Vďaka nej je možné dosiahnuť stanovené ciele. Pojem motivácia pochádza z latinského slova *movere*, čo znamená: pohnúť, spôsobiť, uviesť do pohybu, povzbudiť niekoho, aby niečo urobil, alebo vzrušiť. V literatúre je to faktor, ktorý spôsobuje, že niekto koná, povzbudzuje niekoho k niečomu a podporuje správanie niekoho iného. V psychológii je motivácia definovaná ako všetky mechanizmy, zodpovedné za aktiváciu, riadenie, udržiavanie a ukončenie správania. Ide o vnútorný proces regulujúci činnosti tak, aby viedli k dosiahnutiu zamýšľaného efektu - cieľa. Môže ísť o zmenu vonkajších podmienok, výrazné zmeny v sebe, alebo o zmeny v postavení.

Motivačný proces možno definovať nasledovne:

1. Excitácia energie.
2. Zameranie úsilia na konkrétny cieľ.
3. Selektivita pozornosti, t. j. zvýšenie pozornosti na dôležité podnety a zníženie na tie, ktoré sú považované za nepodstatné.
4. Usporiadanie reakcií a emócií do integrovaného vzoru, alebo postupnosti.
5. Dôsledné pokračovanie nastavenej činnosti, kým sa nezmenia podmienky, ktoré ju iniciovali.
6. Emocionálne vzrušenie - pozitívne alebo negatívne, v závislosti od výsledkov akcie. Aby mohol motivačný proces prebehnúť, musia byť splnené dve podmienky: efekt (cieľ) musí byť subjektom hodnotený ako užitočný a subjekt musí byť presvedčený, že efekt (cieľ) je možné dosiahnuť za daných podmienok s pravdepodobnosťou väčšou ako nula.



2. Téma v oblasti dospievania. Osobitné dôsledky.

Dospievanie je špeciálna fáza vo vývoji človeka a vzbudzuje záujem mnohých výskumníkov. V tomto období, napriek v podstate konštantnej vonkajšej situácii, dochádza k veľkým vnútorným zmenám, ktoré sú spôsobené biologickými zmenami, vyplývajúcimi zo vstupu do obdobia fyziologickej zrelosti, ako aj zvyšujúcimi sa psychosociálnymi požiadavkami, súvisiacimi so zvyšovaním rozsahu samostatnosti a schopností rozhodovania, a z toho vyplývajúce zmeny vo vnímaní seba samého, sociálnom vnímaní jednotlivca a hierarchii.

Proces vzdelávania, dlhý a intenzívny, si vyžaduje od študentov veľa úsilia, preto prvou aktivitou vo vzdelávacom procese by malo byť prebudenie správnej motivácie. Motivácia, ako aspekt regulujúci priebeh vyučovania a učenia, je často zanedbávanou oblasťou v škole a primárnym spôsobom motivácie žiakov k učeniu v škole je hodnotenie/známkovanie, ktoré sa považuje za hlavný nástroj povzbudzovania žiakov k práci.

Dokazuje to, že učitelia využívajú najmä metódy vonkajšej (inštrumentálnej) motivácie, pričom často podceňujú úlohu a význam vnútornej motivácie. Stále nie je považované za fakt, že nedostatok motivácie medzi študentmi nie je ich chybou.

Nie je tiež zrejmé, že nedostatok motivácie je skôr príčinou, než dôsledkom. O študentovi sa často hovorí: "Nadaný, ale lenivý." Čo „lenivosť“ vlastne znamená? Je načase zamyslieť sa nad vytvorením správnych podmienok, ktoré vašim študentom poskytnú prirodzený impulz pre naštartovanie zvedavosti a ochoty konať.

Sebamotivácia je vlastnosť, ktorá je často podceňovaná. Je to viac než len ranné vstávanie z postele; môže výrazne ovplyvniť prospech žiaka v škole a tiež úspech v dospelosti.

Okrem toho výskumy ukazujú, že študenti poháňaní vnútornou motiváciou myslia logickejšie a efektívnejšie uplatňujú svoje vedomosti a zručnosti. Deti sú prirodzene motivované učiť sa približne do veku 7 rokov. Po tomto období budú potrebovať schopnosť motivovať sa, čo je životne dôležitá zručnosť, ak chcú uspieť.

3. Trieda na strednej škole. Ako je ovplyvnený psycho-sociálny vývoj študenta v školskom kontexte?

Škola je jedným zo vzdelávacích prostredí, ktoré najsilnejšie ovplyvňujú rozvoj mladého človeka. To, ako sa implementujú základné funkcie školy, týkajúce sa vzdelávania a výchovy, úzko súvisí s konceptom ľudského bytia a štruktúrou hodnôt, ktorá určuje pedagogické ciele. Atmosféra školy sa najčastejšie definuje ako zdieľané vnímanie objektívnej reality, sociálneho prostredia, školských podmienok a kultúry školy, a nie ako objektívna realita, v ktorej fungujú žiaci a učitelia.

Mechanizmy vplyvu školskej klímy na výsledky sú zložité a boli analyzované v mnohých štúdiách. Motivácia k učeniu je jedným z najvýznamnejších faktorov, pretože je ovplyvnená pocitom spolupatričnosti k školskej komunite, ocenením zo strany učiteľov a vnímanou spravodlivosťou školských pravidiel. V psychológii zaoberajúcej sa výchovou a vzdelávaním sa označujú dva hlavné typy motivácie: vonkajšia a vnútorná. V závislosti od toho, na akej motivácii študent „zakladá“, môže sa chcieť učiť viac alebo menej. Pre žiaka je škola najbližšie prostredie a predovšetkým učitelia a rodičia vytvárajú podmienky na rozvoj danej motivácie.

Vonkajšia motivácia vytvára podnet na konanie, ktoré je nejakým spôsobom uspokojené, alebo ktoré umožňuje vyhnúť sa trestu, chápanému rôznym spôsobom. Súvisí to s ocenením či hodnotením, ktoré dostávame za dosiahnutý výsledok v učení, menej často za vynaloženú námahu. Táto motivácia je spojená s veľkým systémom kontroly. Rodič sa doma neustále pýta: „akú známku si dostal?“, zvyčajne sa pýta aj „aké známky mali ostatní?“, na okamžité porovnanie výsledku.

Rodič zaplatí dieťaťu za dobrú známku alebo mu dá odmenu, a ak je známka nižšia, ako sa očakávalo, potrestá ho. V dôsledku toho sa dieťa učí bez potešenia, bez toho, aby venovalo veľkú pozornosť užitočnosti nadobudnutého obsahu, len aby hodnotenia splnili očakávania rodiča a učiteľa. Dôležitosť hodnotenia ešte zvyšujú aj učitelia, ktorí komentujú výsledky, napr. testov v triede.

Tieto výsledky pri porovnávaní žiakov a tlak na dosiahnutie dobrého výsledku môžu byť spojené so strachom z odmietnutia skupinou, alebo s túžbou pridať sa k skupine „najlepších“.

Najväčší problém s učením žiaka nastáva vtedy, keď chýba motivačný faktor (odmeny už nie sú relevantné), alebo je tlak na dosiahnutie úspechu príliš vysoký (žiak nemá intelektové schopnosti, zodpovedajúce požiadavkám okolia).

Vonkajšia motivácia veľmi často oslabuje vnútornú motiváciu s cieľom nekonať pre potešenie, ale získať odmenu. Študenti často strácajú záujem o činnosť, ktorá ich predtým bavila a za ktorú teraz dostávajú odmenu (známku).

Vnútorná (autonómna) motivácia – E. Aronson uvádza, že „vnútorná motivácia je zapojenie sa do nejakej činnosti, pretože táto nám prináša potešenie, alebo vzbudzuje náš záujem“. Vnútorná motivácia v škole je spojená s potešením a radosťou z učenia, väčšou zvedavosťou o svete, nižšou mierou strachu zo školy, tendenciou hlbšie spracovávať informácie, využívať na to lepšie stratégie, s tendenciou realizovať úlohy, ktoré sú výzvou pre lepšie akademické výsledky. Učitelia by sa mali snažiť rozvíjať tento typ motivácie, vďaka ktorej nie je učenie nudné, ani ťažké.



Študent, ktorý sa riadi vnútornou motiváciou, má pocit, že to, čo urobil, má hodnotu a študent na to môže byť hrdý a spokojný. Takýto stav „poháňa“ študenta pokračovať v práci a študent nepotrebuje viac povzbudzovania k štúdiu. Učiteľ môže tiež podporovať vnútornú motiváciu žiaka vytváraním príležitostí na úspech. Každý úspech prebúdzá túžbu po ďalšom. „Recept“ na školskú motiváciu by mohol byť nasledovný: žiak vie, že si s úlohou vie poradiť, rozumie pravidlám danej činnosti a vidí v nej jej prínos..

To podporuje jeho vnútorný postoj k činom. Treba si uvedomiť aj prekážky, ktoré bránia realizácii tohto procesu, ako je narušený vývin alebo správanie, nízke sebavedomie žiakov, medzery vo vedomostiach a nízke zručnosti v základných školských technikách (čítanie, písanie, počítanie, zapamätávanie). Učiteľ neovplyvňuje skutočnosť, že tieto faktory existujú, ale ovplyvňuje, ako vplývajú na motiváciu žiaka.

Žiaci s vývinovými poruchami potrebujú ďalšiu podporu, často pomalšie pracovné tempo, alebo iné pracovné metódy. Behaviorálni študenti potrebujú pochopenie a jasné hranice. Študenti s nízkou sebaúctou potrebujú časté podnety a spätnú väzbu o svojich schopnostiach a príležitostiach na úspech. Žiaci s nedostatkom vedomostí potrebujú doplnkové vzdelávacie aktivity. Každý z nich by sa mal zapojiť do skupinovej práce v triede, aby mohol dosiahnuť úspech podľa svojich najlepších schopností.

Podľa Hanny Hamer, učitelia, ktorí spúšťajú vnútornú motiváciu u študentov, sú:

- Vedomí si potrieb každého študenta
- Majú záujem o rozvoj každého študenta
- Dôslední a rozhodní v otázkach pravidiel, neprekonateľných hraníc a úloh
- Demokratickí
- Povzbudzujú odvahu
- Emocionálne pozitívny
- Vidia príležitosti na úspech pre každého študenta
- Rešpektujú úsilie a prínos každého študenta.

Okrem toho musí byť učiteľ motivovaný motivovať študentov. Bolo by dobré, keby učitelia učili s plným nasadením, vášňou a nadšením. Existuje priamo úmerný vzťah medzi úrovňou motivácie učiteľov a úrovňou motivácie študentov. Ak je motivácia učiteľa nízka, u študentov je možné často pozorovať nízku úroveň vnímania, rozptyľovanie, nízku úroveň porozumenia obsahu a rýchle zabúdanie naučeného učiva.

Na druhej strane, nadšenie učiteľa sa šíri okolo ako vírus a pozitívne „nakazí“ žiakov. Pocity učiteľa môžu byť dôležitým ukazovateľom toho, ako sa študenti cítia. Ak je u učiteľa pozorovateľná nuda, únava a sklúčenosť, potom sa žiaci na hodine pravdepodobne cítia rovnako. Do práce s mládežou sa oplatí vnieť prvky zábavy, ktoré podporujú dobrú atmosféru a vzájomné sympatie.

Prvky zábavy prinášajú uspokojenie z hodiny, koniec koncov, je všeobecne známe, že pre mladých ľudí je jednoduchšie naučiť sa daný predmet a získať lepšie známky, ak sa im hodina učiteľa páči.

Existuje možná synergia medzi autonómnou (internou) a vonkajšou motiváciou?

Prehľad výskumu ukazuje, že:

- Vonkajšie motivátory ako odmena, súťaživosť, alebo obmedzenia znižujú vnútornú motiváciu.
- Tiež sa zistilo, že možnosť voľby, aj keď iluzórna, zvyšuje vnútornú motiváciu.
- V situácii, keď je človek motivovaný zvonka, volí sa najjednoduchší spôsob, pretože zvyšuje šancu na získanie očakávanej vonkajšej odmeny.
- Nátlak spôsobuje vzburu a protirečenie u tých, ktorí vykonávajú úlohu.
- Opakovanie viet, ktoré zdôrazňujú prednosti a silné stránky, podporuje sebadôveru a tým aj lepšiu pohodu u danej osoby, čo následne zvyšuje vieru v schopnosť ovládať situáciu a dodáva ochotu pokračovať v učení.
- Menší dôraz na externé hodnotenia, vrátane prvkov sebahodnotenia, podporuje rozvoj vnútornej motivácie a jej pozitívnych aspektov.

Vonkajšie prostredie nás ovplyvňuje neustále, ale podľa Maslowa získavajú vonkajšie podnety motivačný význam až potom, keď súvisia s vnútornými potrebami. Podľa teórie hierarchie potrieb A. Maslowa je správanie reakciou na vnímané potreby. Uspokojovanie nižších potrieb a vznik potrieb vyššej úrovne je hlavným mechanizmom zmien v správaní jednotlivca. Abraham Maslow naznačil určitú hierarchiu dôležitosti potrieb. Tvrdí, že potreby musia byť uspokojované v určitom poradí. Prenesenie konceptu hierarchie potrieb do školských situácií ukazuje, že napríklad hladný študent sa len ťažko sústreďuje na učenie a osvojenie si látky.

Podobne, neisté, ustráchané dieťa, ktoré nie je akceptované rovesníkmi a učiteľmi, nemusí byť pripravené prevziať intelektuálne úlohy, ktoré mu boli zverené a prekonať ťažkosti s nimi spojené. Hierarchia potrieb Abrahama Maslowa, ako teória motivácie, nám dáva na vedomie, že na efektívnu motiváciu žiakov je potrebné uspokojovať nielen ich potreby vyššieho rádu, teda tie, ktoré úzko súvisia so školským vzdelávaním, ale aj tie nižšie v hierarchii, pretože podmieňujú potrebu poznania a tvorivo zápasia s intelektuálnymi prekážkami.

4. Dopady rozpoznané prostredníctvom skúseností po Covid-19.

Pandémia ešte viac odhalila nedokonalosti vzdelávacieho systému: problémy so sociálnou komunikáciou, neprispôsobenie učebných osnov a vyučovacích metód výzvam súčasnosti a príliš malý dôraz na kľúčové kompetencie.

Výsledky jasne ukázali, že študenti, ktorí sa učia dištančnou formou nedosahujú dobré výsledky vo všetkých sférach predmetov – sociálnej, školskej a emocionálnej – v porovnaní s mladými ľuďmi, ktorí mohli navštevovať školu. Žiaci vzdelávajúci sa doma sa cítili menej spojení so svojimi rovesníkmi, necítili sa súčasťou školskej komunity a uvádzali menšiu podporu zo strany dospelých. Tiež prežívali viac negatívnych emócií (napríklad smútok) a menej pozitívnych emócií, ako napríklad radosť.



Nadšenie pre školu bolo tiež oveľa nižšie – študenti, ktorí sa učia na diaľku, si mysleli, že sú menej nadaní a že menej pravdepodobne budú úspešní. Stojí za zmienku, že pozorované rozdiely v prospechu žiakov sa prejavili najmä u staršej mládeže. Je to pravdepodobne spôsobené tým, že práve vstúpili na strednú školu, alebo preto, že je ťažké udržiavať priamy kontakt s rovesníkmi, čo je v tomto veku obzvlášť dôležité.

5. Ako sa vysporiadať s týmito ťažkosťami? Stratégie alebo príklady dobrej praxe nájdené v literatúre alebo odkazoch na národnej / európskej úrovni.

Ako rozvíjať vnútornú motiváciu u študentov? Čo robiť, aby ste využili ich nápady a vzdelávací potenciál, aby bolo učenie zábavné a vzrušujúce?

Prebudenie vnútornej motivácie súvisí s naplnením troch mimoriadne dôležitých potrieb: pocitu samostatnosti, pocitu kompetencie, potrieb vzťahov a väzieb. Zohľadnenie týchto troch faktorov dáva reálnu šancu na rozvoj vnútornej motivácie. Učitelia by mali u študentov posilniť pocit autonómie tým, že budú:

- Podporovať samostatné myslenie, analyzovať a vytvárať závery, podporovať spoločný dialóg, napr. so slovami: „Čo si myslíte o prečítanom texte?“, „Kde môžete tieto poznatky využiť?“.
- Nahraďte kontrolu vedomostí prostredníctvom testov vlastnými projektmi, esejami a otvorenými úlohami.
- Dávať aspoň minimálny výber pri získavaní vedomostí, čím sa posilňuje zapojenie do vykonávanej činnosti (na výber môže byť domáca úloha pre dobrovoľníkov, alebo cvičenie - urobte jedno z dvoch, študent si vyberie tému eseje, stanoví termín testu alebo odovzdania práce a pod.).
- Namiesto používania jazyka, ktorý naznačuje moc a silnú kontrolu nad žiakom, napr. "musíte, nesmiete", preformulujte vety na "Chcel by som, aby ste to urobili".

Správny pocit kompetencie možno u študenta posilniť prostredníctvom:

- Umožnenie žiakovi stanoviť si ciele a podpora pri ich dosahovaní.
- Nabádanie žiakov na hodnotenie svojich cieľov – pomoc pri hľadaní chýb, kladenie otázok vyvolávajúcich reflexiu, napr. "Čo si myslíš o svojej práci?".
- Starostlivosť o pracovnú atmosféru a odhodlanie pracovať namiesto toho, aby ste venovali pozornosť prevažne hodnoteniam a dosahovaniu najlepších výsledkov.
- Poskytovanie spätnej väzby žiakovi – zameranie sa na pozitíva, poukazovanie na chyby s pozitívnym posolstvom, ktoré obsahuje informácie o tom, čo by sa malo zmeniť.
- Pochváliť žiaka predovšetkým za snahu a nasadenie.

Potrebu vzťahov a väzieb možno naplniť predovšetkým vytváraním skutočných vzťahov medzi žiakmi a pozorným počúvaním. Nápomocná tu môže byť "triedna zmluva", ktorá obsahuje body ako napr.: nekritizujeme seba a svoje vyjadrenia, máme právo na chybu, každý má právo na svoj názor, ktorý je rovnako dôležitý ako iný atď. Učiteľ by mal žiakom dôverovať a podeliť sa s nimi o ich vášeň. Aj keď to úplne nesúvisí s aktuálne preberaným predmetom, študenti by mali cítiť, že im učitelia veria a sympatizujú s nimi.



Vytvorenie inšpiratívneho miesta na prácu – zaujímavého vzdelávacieho priestoru – je kľúčovým faktorom. Neporiadok a „strohý“ dizajn interiéru môžu spôsobiť, že sa žiaci budú cítiť nepríjemne. Čisté, útulné miesto, ktoré spĺňa základné potreby, napr. pitnej vody, bude pre študenta priateľskejšie. Farba stien triedy nesmie byť tmavá. Keď je vonku teplo, môžete si vytvoriť priestor na učenie mimo triedy, napríklad na ihrisku alebo v blízkosti školy. V takzvanej zelenej triede, teda pod holým nebom, je ideálne miesto pre získavanie nových vedomostí. Odchod zo školskej lavice, slnko a čerstvý vzduch sú najlepšími motivátormi do práce a zefektívňujú učenie.

Učiteľ sa prípravou témy, ktorú je možné realizovať na dvore, vyhne dotieravým otázkam žiakov: "Ideme von?", ako pokus vynútiť si „voľnú“ hodinu. Odporúčame prekvapiť študentov – „dnes máme pekné počasie, pozývam vás učiť sa von“, na čo väčšina zareaguje „hurá!“. Učiteľ si vďaka tomu získava sympatie žiakov, prístup k práci je hneď pozitívny.

Pri motivácii študentov k učeniu by sa mali používať rôzne metódy:

A. Metódy na podporu sebavedomia:

- naprogramujte si cestu k úspechu/neustálemu pokroku s miernym úsilím
- Pomôžte študentom stanoviť si ciele, dosiahnuť pokrok a vidieť vzťah medzi pracovným zaťažením a výsledkami
- Poskytnite extra pomoc študentom, ktorí zápasia s neúspechmi
- Aplikujte edukačné postupy u žiakov s príznakmi syndrómu zlyhania
- Povzbudzujte študentov so slabými výsledkami tak, že budú plniť úlohy s primeraným stupňom obtiažnosti.

B. Metódy motivácie pomocou externých stimulov:

- Chváľte a odmeňte študentov za splnenie kritérií, potrebných na realizáciu úlohy
- Chváľte a odmeňujte, aby žiaci ocenili výsledky učenia





- Zamerajte pozornosť študentov na praktickú hodnotu vyučovaných vedomostí a zručností

C. Metódy na podporu vnútornej motivácie:

- Podporovať samostatnosť v úlohe učiaceho sa, nechať žiakov, nech sa sami rozhodujú
- Vyberať aktivity, ktoré vyžadujú od žiakov aktívne správanie a poskytujú okamžitú spätnú väzbu, obohacovať vyučovanie o herné prvky, klásť nároky na rôzne zručnosti
- Organizovať pravidelne skupinovú prácu, ktorá je zmysluplne naplánovaná
- Prispôbiť vyučovacie aktivity záujmom žiakov a spojiť praktické a kognitívne inšpiratívne prvky.

D. Metódy stimulácie motivácie k učeniu:

- Formovať motiváciu k učeniu ako všeobecnú dispozíciu. Za týmto účelom ukážte svoju motiváciu komunikovaním správnych očakávaní, ako aj minimalizovaním úzkosti študentov v súvislosti s dokončením úlohy.
- Formovať očakávania študentov smerom k učeniu, prejavovať nadšenie a vášeň
- Stimulovať motiváciu, manipulovať so prvkami danej situácie: apelovať na zvedavosť, vyvolávať napätie, premieňať abstraktný materiál na osobný, konkrétny, známy, snažiť sa zaujať úlohou, ukázať, prečo je dôležitá
- Korigovať postoje a správanie znechutených žiakov, pracovať s nimi v úzkom kontakte, rozpoznávať ich záujmy a pracovať na nich, pomáhať formovať pozitívne postoje ku škole a učeniu.

E. Zohľadňovať individuálne potreby študentov

F. Zvyšovať svoje kompetencie a kvalifikáciu ako motivátor, t.j. mali by ste pracovať na svojom vlastnom zmysle pre efektivitu, atribútoch úspechu a neúspechu, rozširovaní svojich vedomostí a súvisiacich zručností.



Recept učiteľa na úspech žiakov:

- Presvedčte študentov, že vás naozaj baví ich učiť.
- Hovorte jasne, nahlas a presvedčivo.
- Dbajte na správne tempo rozprávania.
- Buďte uvoľnení a bavte sa so študentmi pri učení.
- Dôverujte im.
- Jasne definujte svoje ciele.
- Ukážte výhody svojich cieľov.
- Buďte pripravení na lekciu.
- Oceňujte ich prácu.

- Pripravte prehľadné učebné pomôcky.
- Postarajte sa o dobrú náladu-svoju aj študenta.
- Minimalizujte rozptýlenie.
- Pripomeňte informácie, keď ich študent začne zabúdať.
- Spoľahnite sa na študentov, verte v ich schopnosti.
- Používajte rôzne metódy výučby, buďte netradiční.
- Nikdy neprerušujte, keď študent hovorí.
- Podporujte kritické myslenie.

- Ukončite lekcie v čase, keď sa žiaci cítia nespokojný.
- Poskytnite odpovede na najťažšie otázky.
- Ak študent v niečom zlyhá, snažte sa to pochopiť, ale neprejavujte mu žiadne zľutovanie, povzbudzujte ho, aby pokračoval v práci.
- Buďte oporou a chváľte za všetko, za čo môžete pochváliť.

6. Závěry.

- Schopnosť motivovať sa stáva jednou z kľúčových podmienok pre efektívne konanie a dosiahnutie úspechu.
- Proces motivácie je komplikovaný, tvoria ho rôzni ľudia a prostredie. Ak chceme dosiahnuť dobré výsledky študentov, motivácia by sa mala neustále rozvíjať a udržiavať na vysokej úrovni.



- Aj ten najmenší úspech by sa mal oceniť a zároveň zdôrazniť jeho dôležitosť.
- Schopnosť žiaka dosiahnuť úspech je predpokladom stimulácie motivácie žiakov k učeniu. Úroveň motivácie úzko súvisí so záujmami a postojom študenta k učeniu, učiteľovi alebo konkrétnemu predmetu štúdia. Motivácia však v mnohých prípadoch závisí od osobnostných vlastností a skúseností učiteľa.
- Motivácia má veľký význam vo všetkých ľudských činnostiach, je nevyhnutná pre každé učenie. Motivácia stimuluje aktivitu a úspech jednotlivca.



ZÁVERY

Emócie majú veľký vplyv na životy ľudí, práca s nimi od raného detstva je zásadná a potrebná, učiteľom umožní vybaviť svojich žiakov potrebnými zručnosťami na zvládanie všetkých druhov emócií, ktoré môžu počas života prežívať. Ak si študenti vybudujú základy v rámci základných emocionálnych zručností, ako je sebauvedomenie, uvedomenie si ich schopností a potenciálu, ako aj ich limitov, budú mať zbraň na ovládanie svojich vlastných emócií, namiesto aby im emócie prevzali kontrolu nad ich životmi.

V posledných rokoch sa objavilo veľké množstvo informácií o dosahovaní a identifikácii sociálno-emocionálnych aspektov. Tento cieľ však nemožno dosiahnuť, ak sa na ňom nepracuje aj v škole, pretože toto úsilie si vyžaduje sústavnú prácu.

Uvedené informácie sú súhrnom štyroch hlavných oblastí, ktoré sú základom pre túto konsolidovanú príručku, ktorá obsahuje hĺbkovú analýzu vyššie uvedených tém. Obsah týchto tém by mal slúžiť na podporu obnovy medziľudských vzťahov v školskom prostredí a na podporu psychosociálneho rozvoja mladých ľudí v období po Covid-19.

Táto príručka umožňuje vzdelávacej komunite identifikovať slabé stránky a medzery v súčasnom sektore vzdelávania, ktoré chce projekt "Together Again: Rozvoj sociálnych a emocionálnych kompetencií v stredoškolskom vzdelávaní" zlepšiť a ktorého cieľom je posilniť odbornú prípravu učiteľov v oblasti rozvoja medziľudských zručností a psychosociálneho rozvoja.

Je dôležité poznamenať, že táto príručka poskytuje indikatívne výsledky a metódy a vylučuje, aby plne reprezentovali súčasný celkový stav praxe v jednotlivých krajinách. Partnerské organizácie a školy prispeli k vývinu obsahu tejto príručky svojimi odbornými znalosťami a skúsenosťami na miestnej, regionálnej a národnej úrovni, čo môže prispieť k rozvoju spoločného rámca a slúžiť ako dôkaz konzistentnosti praxe v danej oblasti. Použitím všetkých plánovaných komplexných nástrojov projektu, ich prispôbením a aplikovaním v rámci základných a stredných škôl, bude učiteľ schopný rozvíjať sociálne a osobné zručnosti u svojich študentov.



REFERENCIE

REFERENCIE (SEBAOVLÁDANIE)

- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. Journal of Vocational Behaviour.
- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Warner, J. (2012). Coaching Process Models. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- Front. Psychol., Sec. Educational Psychology (2021). The Perceived Impact of COVID-19 on Student Well-Being and the Mediating Role of the University Support: Evidence From France, Germany, Russia, and the UK <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.642689/full>
- California Community Colleges (2020). Health and Wellness for Students. Self-Care & Wellness During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cccstudentmentalhealth.org/students-self-care-wellness-during-the-covid19-pandemic/>
- UNESCO (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS) <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380398>
- Edinger, S. The 'power of alignment' brings common ground to team goals. <https://blog.jostle.me/blog/team-alignment/>
- Guttman Psy.D., J., (2019). Reaping the Rewards of Active Self-Reinforcement. [online] Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/sustainablelife-satisfaction/201910/reaping-the-rewards-active-self-reinforcement> .
- Evertson, C., Emmer, E. and Worsham, M., (2006). Classroom management for elementary teachers. Boston: Pearson/A and B.
- Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze; Frankfurt a.M. 1966; 2. Aufl. 1973
- Kohlberg's Stages of Moral Development, 2011-10-04, Wayback Machine.



REFERENCIE (NEISTOTA A ROZHODOVANIE)

- INEE (Inter-Agency Network for Education in Emergencies). 2016. Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings.
https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334._inee_background_paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf/
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- UNESCO (2021). The psychosocial school environment.
<https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/the-psychosocial-school-environment>
- Yorke, L. Rose, P.; Bayley, S.; Wole Meshesha, D.; Ramchandani, P. (2021). The Importance of Students' Socio-emotional Learning, Mental Health, and Wellbeing in the Time of COVID-19'. <https://riseprogramme.org/publications/importance-students-socio-emotional-learning-mental-health-and-wellbeing-time-covid-19>
- Álvarez, V. Journal of Educational Research. (1990). V. 8, n. 16 ; p. 365-370. I have to make up my mind" : vocational education programme for post-compulsory secondary school students.
https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa_Educativo_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y

REFERENCIE (SEBAMOTIVÁCIA)

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84, 261–281.
- Davis, H. A. (2003). Conceptualizing the role of student–teacher relationships on children's social and cognitive development. Educational Psychologist, 38, 207–254.
- Simmons A. M., & Page M. (2010). Motivating students through power and choice. English Journal, 100, 65–72..
- Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. (1995). A test of the internal/external frame of reference model at different levels of math and verbal self-perception. American Educational Research Journal, 32, 161–184.
- Wigfield, A., and Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: definitions, development, and relations to achievement outcomes. Dev. Rev. 30, 1–35. doi: 10.1016/j.dr.2009.12.001





Spolufinancovaný
Európskou úniou

REFERENCIE (DUŠEVNÉ ZDRAVIE)

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- Desautels, L., (2016) *How Emotions Affect Learning, Behaviors, and Relationships. Scholarship and Professional Work – Education.97*
- Gottman, J., (1998) *Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting*, New York: Fireside Book
- *Helping Children Learn to Regulate Their Emotions*, Carolyn Webster-Stratton, University of Washington
- Perron, B. E., Grahovac, I. D., Uppal, J. S., Granillo, T. M., Shutter, J., & Porter, C. A. (2011). Supporting students in recovery on college campuses: Opportunities for student affairs professionals. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 48(1), 45-62. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.6226>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA): *Prevention and Treatment of Anxiety, Depression, and Suicidal Thoughts and Behaviors Among College Students*. SAMHSA Publication No. PEP21-06-05-002, 2021.
- Cheung AH, Kozloff N, Sacks D. Pediatric depression: An evidence-based update on treatment interventions. *Curr Psychiatry Rep*. 2013;15(8):381. doi:10.1007/s11920-013-0381-4
- Yu R, Aaltonen M, Branje S, et al. Depression and Violence in Adolescence and Young Adults: Findings From Three Longitudinal Cohorts. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(8):652-658.e1. doi:10.1016/j.jaac.2017.05.016
- Belvederi murri M, Ekkekakis P, Magagnoli M, et al. Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes. *Front Psychiatry*. 2018;9:762. doi:10.3389/fpsy.2018.00762
- *Healthy lifestyle guide (2022). Úzkosť a depresia u detí: Poznajte príznaky a čo robiť.* <https://presspassblog.com/sk/articles/30763-anxiety-and-depression-in-children-knowthe-signs-and-what>





Spolufinancovaný
Európskou úniou



Spolufinancovaný
Európskou úniou



ČÍSLO PROJEKTU 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629





Spolufinancovaný
Európskou úniou



Spolufinancovaný
Európskou úniou

FINANCOVANÉ EURÓPSKOU KOMISIOU. PODPORA EURÓPSKEJ KOMISIE NA VÝROBU TEJTO PUBLIKÁCIE NEPREDSTAVUJE SÚHLAS S OBSAHOM, KTORÝ ODRÁŽA LEN NÁZORY AUTOROV, A KOMISIA NEMÔŽE BYŤ ZODPOVEDNÁ ZA PRÍPADNÉ POUŽITIE INFORMÁCIÍ, KTORÉ SÚ V NEJ OBSIAHNUTÉ.

PRE ĎALŠIE INFORMÁCIE MÔŽETE NAVŠTÍVIŤ WEB STRÁNKU A FACEBOOK:

[HTTPS://TOGETHER-AGAIN.EU/HOME.HTML](https://together-again.eu/home.html)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TOGETHERAGAINPROJECT](https://www.facebook.com/togetheragainproject)



ceda