



CHAVORE Podpora pohody malých rómskych detí

Samoštúdium - úvod

september, 2025

Vitajte v kurze CHAVORE na tému Podpora duševného zdravia a pohody malých rómskych detí a ich rodín.



Ako odborník v oblasti raného detstva zohrávate kľúčovú úlohu pri podpore duševného zdravia a pohody malých detí a ich rodín. Rané detstvo je kritickým obdobím pre emocionálny a sociálny vývoj, keď deti začínajú dôverovať, vyjadrovať sa, vyrovnávať sa so stresom a nadväzovať vzťahy. U detí, ktoré vyrastajú v náročných podmienkach, vrátane **rómskych detí**, ktoré často čelia štrukturálnej diskriminácii, chudobe a obmedzenému prístupu ku kvalitným službám, sa

môžu problémy s duševným zdravím objaviť už v ranom veku a mať trvalé následky. Zlé duševné zdravie v ranom detstve súvisí so zníženou pripravenosťou na školu, nižšou odolnosťou a dlhodobými ťažkosťami v učení, vzťahoch a zamestnaní. Dobrou správou je, že **podporujúci dospelí a bezpečné, citlivé prostredie môžu mať veľký vplyv**.

Investovaním vášho času do tohto samoštúdia budujete vašu schopnosť podporovať duševné zdravie a pohodu malých detí, propagovať emocionálnu gramotnosť, rozpoznávať včasné príznaky úzkosti a traumy, reagovať s empatiou, spolupracovať s rodinami a komunitami na vytváraní prostredia, v ktorom sa deti cítia bezpečne, sú cenené a môžu sa rozvíjať. Aj malé, zámerné zmeny vo vašej každodennej praxi môžu mať trvalý vplyv a pomôcť vytvoriť zdravšiu budúcnosť pre každé dieťa.

Úvod: Prehľad kurzu



Tento program samoštúdia je navrhnutý tak, aby vás podporil vo vašej dôležitej práci kombináciou pevných teoretických základov s praktickými stratégiami, ktoré môžete využiť vo vašich každodenných činnostiach, interakciách a prostredí. Program je štruktúrovaný do **siedmich prepojených vzdelávacích blokov**, z ktorých každý kombinuje:

- **Základné poznatky**, ktoré pomáhajú uviesť a vysvetliť kľúčové pojmy.
- **Príklady z praxe**, ktoré ukazujú, ako tieto myšlienky fungujú v reálnom prostredí ranej starostlivosti.
- **Praktické nástroje**, ktoré si môžete okamžite prispôsobiť a použiť.

- **Hodnotenie a reflexiu**, ktoré vám pomôžu otestovať si porozumenie a posilniť vašu prax.

Počas celého programu vás tiež vyzývame, aby ste používali **vzdelávací denník**. Je to priestor, kde sa môžete zastaviť, zamyslieť a aplikovať to, čo sa naučíte prostredníctvom podnetov, cvičení a osobných poznámok. Zapisovaním vašich postrehov, výziev a nápadov prehĺbite vaše vedomosti a vytvoríte zdroj, ku ktorému sa môžete vrátiť, keď budete napredovať vo vašej praxi.

Ciele vzdelávania

Po absolvovaní tohto kurzu budú účastníci schopní:

- Porozumieť základným pojmom v oblasti duševného zdravia a pohody v ranom detstve a ich významu v kontexte rómskych detí a komunít.
- Rozpoznať sociálne, kultúrne a systémové faktory, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie detí, vrátane úlohy diskriminácie, chudoby a marginalizácie.
- Uplatňovať inkluzívne, trauma-senzitívne a kultúrne citlivé stratégie na podporu emocionálnej pohody vo formálnych aj neformálnych prostrediach raného detstva.
- Posilňovať spoluprácu s rodinami, komunitami a medziodvetvovými aktérmi s cieľom vytvárať ochranné prostredie pre malé deti.
- Reflektovať a prispôsobovať vlastnú prax s cieľom lepšie podporovať duševné zdravie a odolnosť rómskych dievčat a chlapcov v každodennom živote, vzťahoch a prostredí.



Sedem vzdelávacích blokov

1. Podpora duševného zdravia a pohody v ranom detstve

Porozumiete rozmerom duševného zdravia v ranom detstve a rámci 360° pohody. Preskúmate, ako môžu prostredia raného detstva prejsť od pasívneho pozorovania k proaktívnej podpore, so zvláštnym dôrazom na skúsenosti rómskych detí.

2. Emocionálna gramotnosť a vyjadrovanie emócií

Naučíte sa, ako pomáhať deťom rozpoznávať, pomenúvať a vyjadrovať emócie prostredníctvom príbehov, hier, pokojných kútikov a reflexívnych aktivít. Zamyslíte sa nad úlohou kultúry, jazyka a rodových noriem pri formovaní emocionálneho vyjadrovania.

3. Budovanie odolnosti a sebavedomia

Zistíte, ako autonómia, predvídateľné rutiny a rešpektujúca komunikácia podporujú odolnosť a sebavedomie. Preskúmate stratégie zvládania problémov, ako sú všímavosť, ranné kruhy a mimické bábk, spolu s prístupmi, ktoré podporujú riešenie konfliktov a rastovú mentalitu.

4. Deti v núdzi (psychologická prvá pomoc)

Rozpoznáte príznaky stresu a traumy u malých detí a naučíte sa uplatňovať stratégiu 3L (pozoruj, počúvaj, prepájaj). Zamyslíte sa nad tým, ako spolupracovať s rodinami a odborníkmi pri poskytovaní dlhodobej podpory.

5. Podpora inklúzie a prijímanie rozmanitosti

Preskúmate rozmanitosť, rovnosť, inklúziu a podvedomé predsudky v prostredí raného detstva. Zistíte, ako vytvárať prostredie a rutiny, ktoré rešpektujú identitu, hlas a schopnosť detí konať, a zároveň podporujú zapojenie rodiny a rodovú rovnosť.

6. Starostlivosť o seba

Zamyslíte sa nad tým, ako stres ovplyvňuje deti, rodičov a odborníkov. Naučíte sa praktické stratégie, tipy a rutiny starostlivosti o seba a zároveň preskúmate, ako budovať odolnosť, predchádzať vyhoreniu a vytvárať zdravé modely zvládania situácií pre rodiny a kolegov.

7. Komunitný prístup k duševnému zdraviu a duševnej pohode

Porozumiete princípom komunitného prístupu, preskúmate faktory, ktoré ho podporujú a prekážky, ktoré mu bránia a naučíte sa stratégie na začlenenie duševného zdravia do každodenných postupov. Prípadové štúdie z Kosova a balkánskeho regiónu spolu s kartami aktivít a nástrojmi na reflexiu vám pomôžu prispôsobiť tieto nápady vašim vlastným podmienkam.



Ďalšie kroky

Tento program nie je o tom, aby vám pribudli ďalšie úlohy do už aj tak nabitého dňa. Ide skôr o to, aby ste do vašich každodenných činností začlenili malé zámerné kroky, ktoré podporujú odolnosť, emocionálnu bezpečnosť a inklúziu. Spájaním poznatkov s praxou a využívaním vášho **vzdelávacieho denníka** ako priestoru na reflexiu si krok za krokom vybudujete sebavedomie a schopnosť podporovať

duševnú pohodu každého dieťaťa a rodiny, s ktorými pracujete.

*Pamätajte: zmeny, ktoré urobíte, aj tie najmenšie každodenné, majú silu zmeniť
životy detí a posilniť komunity okolo nich.*



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 1: Podpora duševného zdravia a pohody v ranom detstve



OBSAH

Vitajte v prvom vzdelávacom bloku: Podpora duševného zdravia a pohody v ranom detstve	4
Úvod do duševného zdravia v ranom detstve: definícia a rozmery	5
Tri piliere duševného zdravia.....	6
Úvod do rámca 360° pohody: duševné zdravie ako súčasť celku	9
Rozmery detskej pohody v rámci 360° perspektívy.....	9
Podpora duševného zdravia a pohody: Úloha prostredí raného vzdelávania	13
Sociálne determinanty a systémové bariéry: duševné zdravie v ranom detstve.....	18
Čo sú sociálne determinanty duševného zdravia?	18
Ako nerovnosti ovplyvňujú duševné zdravie	19
Systémové bariéry: Situácia malých rómskych detí	19
Čo môžu urobiť odborníci v oblasti raného detstva?	19
Prístup založený na právach a rovnosti	20
Príklady z praxe.....	22
Prípadová štúdia 1: Materská škola podporujúca dieťa zo znevýhodneného prostredia pomocou citlivej rutiny	22
Prípadová štúdia 2: Začleňovanie rómskej kultúry do komunitných aktivít raného vzdelávania – posilňovanie pocitu spolupatričnosti.....	23
Karty aktivít	24



Aktivita 1: „Jedlo a nálada“ – Objavujeme pohodu cez výživu.....	25
--	----



Aktivita 2: Senzorické kreslenie	27
--	----

Sebahodnotenie.....	29
---------------------	----

Záver a ďalšie kroky	31
----------------------------	----

Zdroje	34
--------------	----



Vitajte v prvom vzdelávacom bloku: Podpora duševného zdravia a pohody v ranom detstve

Tešíme sa, že ste sa k nám pridali pri skúmaní jedného z najdôležitejších základov vývoja v ranom detstve: duševného zdravia a pohody.

V tejto lekcii sa dozviete, ako sa duševné zdravie formuje už od najútlejšieho veku prostredníctvom každodenných skúseností, vzťahov a prostredia a prečo je podpora emocionálnej, psychickej a sociálnej pohody od samého začiatku kľúčová pre celoživotnú rast a úspech detí.

Tento vzdelávací blok je navrhnutý tak, aby bol praktický, podnetný a inšpiratívny. Nájdete v ňom príklady z praxe, jednoduché cvičenia, otázky na zamyslenie aj odporúčania, ktoré môžete priamo využiť vo svojej každodennej práci s deťmi.

Vitajte! Tešíme sa na spoločné objavovanie! Poďme na to!

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento vzdelávací blok sa zameriava na kľúčovú úlohu duševného zdravia a pohody v ranom detstve, a to z holistického, tzv. 360-stupňového pohľadu. Umožní vám pochopiť, ako môžu zariadenia a odborníci v oblasti raného vzdelávania lepšie reagovať na emocionálne a psychické potreby detí – prostredníctvom pochopenia základných pojmov, reflexie praktických skúseností a využitia konkrétnych nástrojov.

V rámci tohto bloku sa budeme zaoberať nasledujúcimi kľúčovými témami a pojmami:

- Definícia duševného zdravia v ranom detstve
- Emocionálne potreby a sociálno-emocionálne učenie (SEL)
- Výživa a zdravie ako faktory podporujúce duševnú pohodu
- Spravodlivosť a sociálne determinanty zdravia
- Špecifiká práce s rómskymi a inými marginalizovanými deťmi

Ciele vzdelávania





Po absolvovaní tohto vzdelávacieho bloku dokážete:

- **Porozumieť** základným pojmom duševného zdravia a pohody v ranom detstve.
- **Identifikovať** hlavné rizikové a ochranné faktory, ktoré ovplyvňujú duševnú pohodu detí, vrátane úlohy skúseností z raného vzdelávania.
- **Aplikovať** praktické nástroje a citlivé prístupy na podporu emocionálneho, psychického a sociálneho rozvoja v prostredí raného vzdelávania.



Úvod do duševného zdravia v ranom detstve: definícia a rozmery

Duševné zdravie v ranom detstve tvorí pevný základ pre všetko, čo nasleduje – ovplyvňuje, ako sa deti učia, nadväzujú vzťahy a vnímajú svet okolo seba. Nejde len o neprítomnosť problémov, ale aj o rozvoj pozitívnych schopností – o to, aby sa dieťa cítilo v bezpečí, vedelo vyjadriť svoje emócie, vytváralo si blízke vzťahy a s odvahou i zvedavosťou objavovalo svet.



Duševnú pohodu dieťaťa utvárajú tri navzájom prepojené rozmery:

- Emocionálna pohoda – schopnosť prežívať, regulovať a vyjadrovať široké spektrum emócií.
- Psychologická pohoda – rozvoj identity, samostatnosti a kognitívnej zvedavosti.
- Sociálna pohoda – schopnosť vytvárať zdravé vzťahy, spolupracovať a cítiť sa súčasťou spoločnosti.

Podpora všetkých troch oblastí je rozhodujúca nielen pre duševné zdravie, ale aj pre celkový vývin dieťaťa – jeho učenie, fyzické zdravie a životnú odolnosť.

Na začiatok sa pozrime bližšie na to, ako definujeme duševné zdravie v ranom detstve a prečo sa považuje za základný pilier celkovej pohody dieťaťa.

Definícia

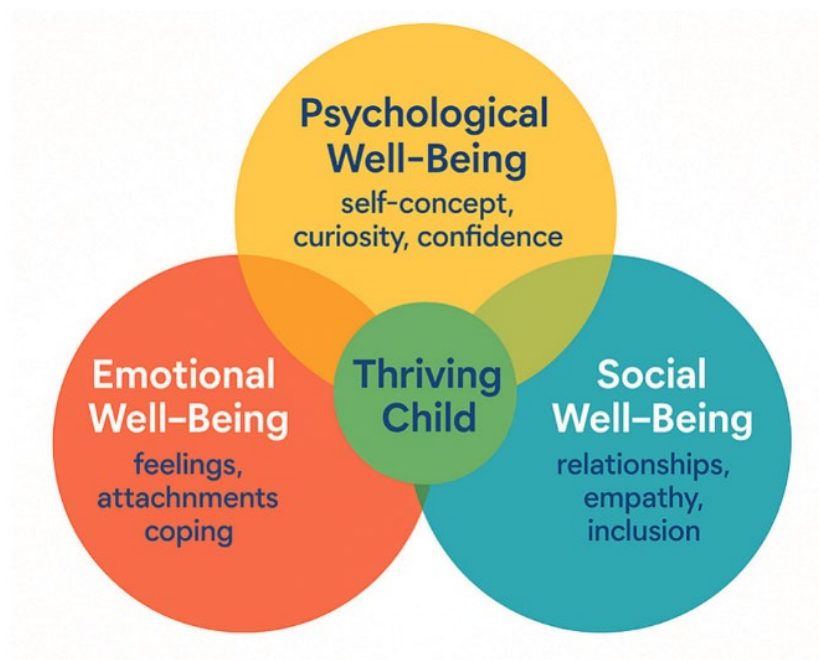


Duševné zdravie v ranom detstve je základným pilierom celkovej pohody a rozhodujúcim predpokladom schopnosti dieťaťa rásť, učiť sa a napredovať. Neznamená len neprítomnosť duševných porúch – zahŕňa rozvoj pozitívnych vývinových schopností, ktoré malým deťom umožňujú cítiť sa emocionálne v bezpečí, vytvárať pevné vzťahy a zmysluplne sa zapájať do sveta okolo seba.

Tri piliere duševného zdravia

Duševné zdravie v ranom detstve je základom, na ktorom je postavená emocionálna, psychická a sociálna pohoda.

Tieto tri rozmery sú navzájom prepojené a nevyhnutné pre zdravý vývin od narodenia po približne šesť rokov. Ich rozvoj ovplyvňuje predovšetkým kvalita starostlivosti, skoré skúsenosti a širšie sociálne prostredie dieťaťa.



Emocionálna pohoda

Tento rozmer sa týka schopnosti dieťaťa **prežívať, vyjadrovať a primerane regulovať** rôzne emócie – od radosti a zvedavosti až po frustráciu či strach.

Emocionálne vyrovnané deti sú schopné:

- **Vytvárať bezpečné väzby** s dospelými;
- **Používať vhodné stratégie** na zvládanie stresu a konfliktov;
- **Rozvíjať emocionálnu odolnosť** pri bežných životných výzvach.

Citlivá a láskavá starostlivosť zohráva kľúčovú úlohu. Keď bábätká a batolátá zažívajú od dospelých **citlivé a konzistentné reakcie**, učia sa dôverovať, že ich potreby budú naplnené.

Takto získavajú pocit bezpečia, ktorý podporuje zdravý vývin mozgu a schopnosť zvládať emócie.



Psychická pohoda

Táto dimenzia zahŕňa vnútorné procesy, ktoré formujú dieťa ako jedinečnú osobnosť – rozvoj jeho identity, zvedavosti a schopnosti konať samostatne.

Patrí sem:

- formovanie vnímania seba samého a identity,
- rozvoj pocitu kompetentnosti a schopnosti ovplyvňovať svoje prostredie,
- zvedavosť a schopnosť učiť sa z vlastných skúseností.

Psychická pohoda sa posilňuje vtedy, keď sú deti povzbudzované skúšať nové veci, zažívajú úspech a získavajú dôveru vo svoje schopnosti.

Rozvíja sa v prostredí, ktoré je bezpečné, predvídateľné a v ktorom dospelí reagujú s porozumením a podporujú učenie i samostatnosť.



Sociálna pohoda

Sociálna pohoda sa týka schopnosti malého dieťaťa vytvárať a udržiavať zdravé vzťahy, zapájať sa do hry, spolupracovať a prejavovať empatiu.

Odvíja sa od schopnosti:

- pozitívne komunikovať s rovesníkmi i dospelými,
- chápať sociálne normy a emócie iných,
- cítiť spolupatričnosť s kolektívom a prostredím, v ktorom dieťa žije.

Sociálna pohoda sa rozvíja prostredníctvom interakcií v bezpečnom, inkluzívnom a kultúrne rešpektujúcom prostredí.

Spoločná hra, usmernené riešenie konfliktov a skupinové aktivity posilňujú sociálne zručnosti detí a pripravujú ich na fungovanie v kolektívoch, napríklad v materskej škole.

Kľúčové body

- Emocionálna pohoda podporuje psychický rast;
- Psychická pohoda podporuje pozitívne sociálne správanie;
- Sociálne vzťahy posilňujú emocionálnu reguláciu a sebavedomie.

Podpora všetkých troch oblastí je nevyhnutná nielen pre duševné zdravie dieťaťa, ale aj pre jeho celkový vývin – ovplyvňuje úspešnosť v učení, fyzické zdravie aj spokojnosť v neskoršom živote.





Cvičenie

Zamyslite sa nad dieťaťom, o ktoré sa staráte alebo ktoré sa nachádza vo vašom zariadení. Ktorý z troch rozmerov – **emocionálny, psychologický alebo sociálny** – je v jeho prostredí v súčasnosti najviac podporovaný? A ktorý by si vyžadoval viac pozornosti?

Zapište si svoje úvahy do denníka.

Kvíz

Otázka 1: Čo zahŕňa duševné zdravie v ranom detstve?

- A) Neprejavovanie emócií u malých detí
- B) Iba prevenciu duševných porúch
- C) Pozitívne vývinové schopnosti ako emocionálna istota, vzťahy a zmysluplné zapojenie sa do sveta
- D) Učenie detí, aby sa vždy správali “správne”



Otázka 2: Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje psychickú pohodu v ranom detstve?

- A) Schopnosť dieťaťa byť vždy šťastné
- B) Detské sebavedomie, zvedavosť a kompetentnosť
- C) Schopnosť dieťaťa prísne dodržiavať pravidlá v triede
- D) Fyzické zdravie a sila dieťaťa

Otázka 3: Ako prispievajú sociálne vzťahy k duševnému zdraviu dieťaťa?

- A) Pomáhajú posilňovať emocionálnu reguláciu a sebavedomie
- B) Odvádzajú pozornosť detí od ich emocionálnych potrieb
- C) Bránia deťom v rozvoji nezávislosti
- D) Nahrádzajú potrebu citlivej starostlivosti



1. Fyzické zdravie a výživa

Dobré fyzické zdravie a primeraná výživa – najmä počas prvých 1 000 dní – sú nevyhnutné pre zdravý vývin mozgu a reguláciu emócií. Nedostatočná výživa, chronické ochorenia alebo zlé hygienické podmienky môžu negatívne ovplyvniť pozornosť, náladu a energiu dieťaťa, čím sa znižuje jeho schopnosť učiť sa a zapájať do aktivít.

Dobre vyživené dieťa je nielen zdravšie, ale aj pokojnejšie, sústredenejšie a pripravené s radosťou objavovať svet.

2. Bezpečné a stabilné prostredie

Deti potrebujú prostredie, ktoré je fyzicky bezpečné (bez násilia, zanedbávania či toxických látok), emocionálne predvídateľné a sociálne podporné. Toxický stres – spôsobený dlhodobým vystavením nebezpečeniu alebo nestabilite – môže negatívne ovplyvniť vývin mozgu a schopnosť regulovať emócie.

Život v prostredí strachu alebo chaosu obmedzuje dieťa v hre, dôvere aj učení. Naopak, stabilné prostredie mu umožňuje cítiť sa v bezpečí a sústrediť sa na objavovanie.

3. Vzdelávanie v ranom detstve a stimulácia

Prístup ku kvalitnému predškolskému vzdelávaniu podporuje kognitívny a sociálno-emocionálny rozvoj. Účasť na dobre štruktúrovaných programoch pomáha deťom budovať sebavedomie, sebakontrolu a pozitívny vzťah k učeniu.

Aktivity ako riadená hra, rozprávanie príbehov či spoločné objavovanie sveta pomáhajú deťom rozvíjať jazyk, empatiu a schopnosť vyjadrovať sa.

4. Citlivé a láskyplné vzťahy

Stála bezpečná väzba s opatrovníkmi je najdôležitejším ochranným faktorom proti nepriaznivým vplyvom v ranom detstve. Interakcie typu „nahraj a vráť“ (tzv. *serve and return*) – keď dospelý pozorne reaguje na signály dieťaťa – tvoria neurologický základ odolnosti, regulácie emócií a sociálnych zručností.

Láskyplný opatrovník je často prvým učiteľom dieťaťa v tom, ako milovať, vyrovnávať sa s problémami a rásť.

5. Sociálne začlenenie a identita

Pocit prijatia, uznania a rešpektu – najmä v kultúrne rozmanitých či marginalizovaných komunitách – je kľúčový pre sebavedomie a identitu dieťaťa. Diskriminácia alebo vylúčenie môžu viesť k dlhodobému stresu a nízkej sebaúcte, čím oslabujú duševné zdravie i celkový vývin dieťaťa.

Dieťa, ktoré vidí svoju kultúru a jazyk vyobrazené v triede, sa cíti videné, v bezpečí a sebaisto.

Kľúčové body

- Dobré zdravie a výživa podporujú sústredenie a emocionálnu stabilitu.
- Emocionálne bezpečie umožňuje zvedavosť a učenie.
- Pocit spolupatričnosti posilňuje sebaúctu a vnútornú motiváciu.



Keď tieto faktory vnímame v súvislostiach, môžeme sa posunúť od zamerania na správanie k celostnému prístupu, ktorý rozvíja všetky stránky detskej duševnej pohody súčasne.

Cvičenie



Predstavte si bežný deň vo vašom zariadení alebo triede. Zamyslite sa, do akej miery sú v ňom zastúpené všetky oblasti rámca 360° pohody. Ktorá z nich – napríklad výživa, citlivé reagovanie dospelých alebo inklúzia – by mohla dostať viac priestoru?

Zapíšte si svoje úvahy do denníka.



Kvíz

Otázka 1: Aká je hlavná myšlienka rámca 360° pohody?

- A) Pohoda detí závisí iba od ich emocionálneho vývoja.
- B) Duševné zdravie je výsledkom prepojenia fyzických, emocionálnych a environmentálnych faktorov.
- C) Duševné zdravie a učenie spolu nesúvisia.
- D) Vývoj detí je daný najmä ich osobnosťou.

Otázka 2: Ktorý z nasledujúcich faktorov najviac podporuje emocionálnu stabilitu a vývin mozgu v ranom detstve?

- A) Prísny režim a disciplína.
- B) Vysoké akademické nároky.
- C) Vyvážená výživa a dobré fyzické zdravie, najmä počas prvých 1 000 dní života.
- D) Obmedzenie kontaktu s rovesníkmi.

Otázka 3: Prečo je kultúrna inklúzia dôležitá pre duševnú pohodu detí?

- A) Uľahčuje výučbu jazykových zručností.
- B) Učí deti prispôbovať sa väčšinovej kultúre.
- C) Posilňuje ich pocit spolupatričnosti, sebavedomie a emocionálnu istotu.
- D) Znižuje pravdepodobnosť konfliktov v triede.



Podpora duševného zdravia a pohody: Úloha prostredí raného vzdelávania

Prostredia raného vzdelávania nie sú len miestami, kde sa deti pripravujú na školu. Sú to kľúčové priestory, v ktorých sa každodenne rozvíja duševná pohoda a odolnosť detí.

V tejto časti sa dozviete, ako môžete vytvoriť prostredie, ktoré chráni, posilňuje a podporuje všetky deti – najmä tie, ktoré čelia nepriaznivým životným okolnostiam.

Preskúmame, ako možno prostredníctvom bezpečných rutín, citlivých interakcií, sociálno-emocionálneho učenia (SEL), kultúrnej inklúzie a spolupráce s rodinami vytvoriť priestor, ktorý aktívne podporuje duševnú pohodu.

Pozrime sa, ako môžu zariadenia pre rané detstvo prekročiť rámec jednoduchého „pozorovania“ emócií detí a namiesto toho aktívne budovať odolnosť, pocit spolupatričnosti a emocionálnu istotu.

Na začiatok sa pozrime bližšie na to, prečo sa tieto prostredia považujú za ochranné priestory – a ako môžu malé každodenné postupy výrazne ovplyvniť duševné zdravie malých detí.

Pozadie



Zariadenia rannej starostlivosti nie sú len miestami, kde sa deti učia písmená a čísla – sú to kľúčové prostredia, kde sa každý deň môže rozvíjať duševné zdravie a pohoda detí. Ako **bezpečné, podnetné a sociálne bohaté prostredia** majú rozhodujúcu úlohu pri tom, ako deti vnímajú svet, ako komunikujú, učia sa a rastú.

Odborníci v oblasti raného detstva majú **jedinečnú pozíciu**, pretože dokážu pozorovať, reagovať a podporovať emocionálne, psychologické a sociálne potreby malých detí – najmä tých, ktoré môžu čeliť chudobe, diskriminácii, nestabilite alebo iným formám znevýhodnenia doma či v komunite.

1. Zariadenia rannej starostlivosti ako miesta poskytujúce ochranu

Pre mnohé malé deti – najmä tie, ktoré žijú v chudobe alebo sú sociálne vylúčené – môže byť materská škola či iné zariadenie rannej starostlivosti **najpredvídateľnejším a najbezpečnejším prostredím**, ktoré cez deň navštevujú. Keď pedagógovia a odborníci vytvárajú priestor, ktorý je **bezpečný, stabilný, inkluzívny a emocionálne prijímajúci**, stáva sa **ochranným štítom** pred stresom a nepriazňou osudu.

Deti, ktoré doma zažívajú potravinovú neistotu, nestabilitu alebo diskrimináciu, môžu výrazne profitovať zo stabilnej rutiny, dôverných vzťahov a citlivého prístupu v zariadeniach rannej starostlivosti.



2. Emocionálne citlivé postupy

Pracovníci v oblasti raného detstva podporujú duševné zdravie detí najmä prostredníctvom každodenných interakcií.

Ich úlohou je:

- reagovať na signály detí s citlivosťou a empatiou,
- pomáhať deťom pomenúvať a zvládať emócie,
- byť pre deti vzorom v pozitívnom sociálnom správaní a riešení konfliktov.

Tieto postupy budujú emocionálnu gramotnosť a sebareguláciu, ktoré sú základnými zložkami duševného zdravia.

Už krátke citlivé výmeny, ako napríklad, ak povieme: „Vidím, že ťa to rozrušilo – poďme sa spolu upokojiť,“ pomáhajú deťom cítiť, že ich pocity sú pochopené a že ich dokážu zvládnuť.

3. Sociálne a emocionálne učenie (SEL) v každodennej praxi

Prostredia ranej starostlivosti sú ideálne na rozvoj **sociálnych a emocionálnych zručností** prostredníctvom hier, príbehov, skupinových aktivít a rutín:

- *Ranný kruh môže slúžiť ako priestor na „zdieľanie pocitov“ – deti zdieľajú, ako sa cítia a čo prežívajú.*
- *Príbehy a bábkys pomáhajú deťom spoznávať emócie, empatiu a priateľstvo.*
- *Kooperatívne hry rozvíjajú schopnosť riešiť konflikty, striedať sa a spolupracovať.*

Začlenenie SEL do každodenného rytmu posilňuje emocionálny a sociálny rozvoj bez potreby „extra času“ alebo samostatných hodín.

Keď sa SEL stane prirodzenou súčasťou dňa, deti sa učia prostredníctvom činnosti – budujú si odolnosť v reálnom čase.

4. Kultúrna inklúzia a pocit spolupatričnosti

Inkluzívne prostredie v ranom detstve, ktoré odráža a rešpektuje materinský jazyk, kultúrnu identitu a rodinné zázemie detí, je silným zdrojom pozitívneho rozvoja identity. To je obzvlášť dôležité pre rómske a iné marginalizované deti, ktoré by inak mohli čeliť kultúrnej „neviditeľnosti“ alebo diskriminácii.

Jednoduché činy – ako napríklad používanie materinského jazyka detí, vystavovanie kultúrnych symbolov alebo oslavovanie rôznych tradícií – môžu mať obrovský vplyv na duševnú pohodu tým, že posilňujú pocit sebaúcty a spolupatričnosti detí.



Keď sa deti cítia videné a prijaté, sú ochotnejšie zapájať sa, vyjadrujú sa slobodnejšie a učia sa dôverovať druhým.

5. Včasná identifikácia a partnerstvo s rodinami

Pracovníci v oblasti ranej starostlivosti často ako prví zaznamenajú zmeny v správaní, známky úzkosti alebo oneskorenie vo vývine. S vhodnou podporou a školením môžu:

- poskytnúť včasnú intervenciu a odporučiť odbornú pomoc;
- spolupracovať s rodinami na vytvorení individuálnych stratégií podpory;
- znížiť stigma tým, že otvorene hovoria o emóciách a duševnej pohode.

Partnerstvo s rodičmi a opatrovníkmi je kľúčové: keď odborníci v oblasti raného detstva a rodiny spolupracujú, deti dostávajú konzistentnú podporu vo všetkých prostrediach.

Keď dieťa vidí, že jeho kultúra a jazyk sú rešpektované a prítomné, cíti sa prijaté, v bezpečí a isté samo sebou.

6. Od pasívnych priestorov k proaktívnym systémom podpory

Zariadenia raného vzdelávania sa môžu posunúť od pasívneho prístupu – kde sa duševné zdravie len „monitoruje“ – k proaktívnym systémom podpory, ktoré ho vedome rozvíjajú, čo je prospešné najmä pre deti čeliace nepriazni osudu.

Táto zmena zahŕňa:

- začlenenie témy duševnej pohody do pedagogiky, rutín a vzťahov;
- školenie a podporu personálu v rozpoznávaní a reagovaní na potreby duševného zdravia;
- vytváranie inkluzívnych, na právach dieťaťa založených prostredí, kde sa každé dieťa cíti bezpečne, vypočuté a rešpektované.

Pre niektoré deti sú služby raného vzdelávania jediným stabilným a bezpečným prostredím v ich každodennom živote. Keď sú tieto prostredia citlivo reagujúce a podporné, môžu pôsobiť ako ochranný faktor, ktorý znižuje stres a umožňuje deťom prosperovať.

Kľúčové body

- Konzistentné rutiny vytvárajú pocit bezpečia a predvídateľnosti.
- Vzťahy založené na citlivosti, empatii a dôvere sú základom duševnej pohody.
- Každodenné príležitosti na precvičovanie sociálnych a emocionálnych zručností sú rovnako dôležité ako kognitívne učenie.
- Rešpektovanie identity, kultúry a skúseností každého dieťaťa posilňuje jeho sebaúctu a vnútornú stabilitu.



Duševné zdravie nie je niečo, čo „pridávame“ k ranému vzdelávaniu – je to niečo, čo budujeme prostredníctvom každého vzťahu, rutiny a interakcie.

Cvičenie



Premýšľajte o typickom dni vo vašej triede alebo skupine. Aké rutiny alebo interakcie podporujú duševnú pohodu detí? Akú malú zmenu by ste mohli urobiť zajtra, aby ste ešte viac reagovali na emocionálne potreby dieťaťa?

Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

Kvíz

Otázka 1: Prečo sa zariadenia raného vzdelávania a starostlivosti považujú za ochranné priestory pre malé deti, najmä tie, ktoré čelia nepriaznivým podmienkam?

- A) Zameriavajú sa hlavne na akademické zručnosti, ako je čítanie a matematika.
- B) Ponúkajú predvídateľné, podnetné prostredie, ktoré môže tlmiť stres a budovať emocionálnu istotu.
- C) Riadia sa prísnou disciplínou.
- D) Fungujú bez zapojenia rodín.



Otázka 2: Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom začlenenia sociálneho a emocionálneho učenia (SEL) do každodennej praxe?

- A) Jedna špeciálna hodina SEL raz za mesiac.
- B) Opravovanie detí iba pri nevhodnom správaní.
- C) Každodenný ranný kruh na zdieľanie emócií a kooperatívne hry podporujúce spoluprácu.
- D) Uprednostňovanie akademických úloh pred hrou.

Otázka 3: Ktoré sú dve základné opatrenia, ktoré môžu odborníci v oblasti VSRD prijať, aby prešli od pasívnej k proaktívnej podpore duševného zdravia?

- A) Ignorovať emocionálne problémy, kým sa nezhoršia.
- B) Začleniť duševné zdravie do rutín a vytvárať partnerstvá s rodinami.
- C) Hodnotiť duševné zdravie len na konci školského roka.
- D) Očakávať, že deti zvládnu emócie bez pomoci dospelých.

Sociálne determinanty a systémové bariéry: duševné zdravie v ranom detstve

Duševné zdravie v ranom detstve je úzko spojené so starostlivosťou a kvalitou vzťahov, no rovnako zásadne ho ovplyvňuje aj širšie prostredie, v ktorom deti vyrastajú. V tejto časti preskúmame, ako faktory ako chudoba, bývanie, prístup k vzdelávaniu a skúsenosti s diskrimináciou ovplyvňujú emocionálny a psychický vývin detí – čím často vytvárajú bariéry, ktoré sú mimo kontroly ich rodín.

Zameriame sa aj na to, ako nerovnosti – najmä tie, ktoré prežívajú marginalizované skupiny, ako napríklad Rómovia – formujú výsledky v oblasti duševného zdravia v období raného detstva. Odborníci v oblasti raného detstva majú v tomto kontexte kľúčovú úlohu: podporujú odolnosť detí a zároveň presadzujú zmeny v systéme, ktoré prispievajú k spravodlivejším podmienkam pre všetky deti.



Duševné zdravie totiž nie je len osobnou záležitosťou – je to aj otázka spravodlivosti a rovnosti, ktorá si vyžaduje premyslené a aktívne kroky.

Na začiatok sa pozrime bližšie na to, čo rozumieme pod pojmom „sociálne determinanty duševného zdravia“ – a prečo je ich pochopenie nevyhnutné pre podporu plného rozvoja každého dieťaťa.

Čo sú sociálne determinanty duševného zdravia?

Sociálne determinanty sú vonkajšie podmienky, ktoré ovplyvňujú zdravie a vývoj detí. V ranom detstve medzi ne patria:

- *Rodinný príjem a materiálna deprivácia*
- *Prístup ku kvalitnej zdravotnej starostlivosti a výžive*
- *Bývanie a bezpečnosť v mieste, kde rodina žije*
- *Prístup k inkluzívnemu predškolskému vzdelávaniu*
- *Blahobyť a úroveň stresu opatrovateľov či rodičov*
- *Skúsenosti s diskrimináciou a vylúčením*

Tieto faktory buď podporujú, alebo oslabujú schopnosť dieťaťa cítiť sa v bezpečí, oceňované a prosperovať.

Deti žijúce v chudobe majú dvoj- až trojnásobne vyššiu pravdepodobnosť, že budú čeliť emocionálnym alebo behaviorálnym ťažkostiam – nie pre to, kým sú, ale pre stres a vylúčenie, ktoré denne zažívajú.



Ako nerovnosti ovplyvňujú duševné zdravie

Deti zo znevýhodneného prostredia často čelia viacerým prekrývajúcim sa ťažkostiam, ktoré sa časom zhoršujú a zosilňujú.

Napríklad:

- *Dieťa žijúce v nevyhovujúcich bytových podmienkach môže byť vystavené environmentálnym toxínom a chronickému stresu;*
- *Nedostatok prístupu k výživnej strave môže narušiť vývin mozgu a reguláciu emócií;*
- *Diskriminácia rodičov (v oblasti zdravotníctva, vzdelávania alebo sociálnych služieb) môže viesť k zvýšenému stresu rodičov a zníženej dôvere v inštitúcie;*
- *Jazykové bariéry alebo segregácia v prostredí raného detstva môžu poškodiť pocit identity a spolupatričnosti detí.*

Toto nie sú len spoločenské problémy – sú to problémy duševného zdravia. Keď sa deti necítia v bezpečí, prijaté alebo hodnotné, ich emocionálny a psychologický vývin tým trpí.

Systémové bariéry: Situácia malých rómskych detí

Prehľad literatúry CHAVORE zdôrazňuje, že rómske deti naprieč Európou sú neprimerane postihnuté týmito systémovými bariérami:

- *Vyššia miera chudoby a stiesnené nebezpečné životné podmienky;*
- *Obmedzený prístup k zdravotnej starostlivosti, výživnej strave a službám ranej starostlivosti;*
- *Segregácia, vylúčenie a rasizmus vo verejných inštitúciách;*
- *Každodenné vystavenie stigmatizácii a diskriminácii ovplyvňujúce deti aj ich opatrovníkov.*

Napriek týmto výzvam majú mnohé rómske rodiny silné ochranné faktory – napríklad rozšírené rodinné siete, ústne kultúrne tradície a odolnosť komunity – ktoré možno a treba posilňovať prostredníctvom inkluzívnych prístupov.

Intervencie v oblasti duševného zdravia musia presahovať rámec jednotlivého dieťaťa a zamerať sa na zmeny štruktúr, ktoré vylučujú a spôsobujú ujmu.

Čo môžu urobiť odborníci v oblasti raného detstva?

Aj keď mnohé z týchto výziev pramenia zo širších spoločenských systémov, odborníci v oblasti raného vzdelávania zohrávajú zásadnú úlohu pri zmierňovaní negatívnych dopadov a posilňovaní odolnosti detí tým, že:

- Uvedomujú si vplyv sociálneho kontextu na správanie a vývin dieťaťa;
- Vyhýbajú sa deficitnému mysleniu a namiesto nedostatkov sa zameriavajú na silné stránky a potenciál dieťaťa;



- Vytvárajú inkluzívne prostredia, ktoré potvrdzujú a rešpektujú identitu každého dieťaťa a jeho rodiny;
- Budujú vzťahy založené na dôvere s rodinami, najmä s tými, ktoré mohli mať negatívne skúsenosti s inštitúciami;
- Presadzujú systémové zmeny, ako napríklad rovný prístup k službám a opatrenia proti diskriminácii vo vzdelávaní.

Prístup založený na právach a rovnosti

Duševné zdravie detí nemožno plne podporovať bez riešenia základných príčin nerovnosti. Skutočne inkluzívny systém raného detstva musí:

- *Chrániť práva detí na vzdelanie, zdravie, bezpečie a identitu;*
- *Identifikovať a odstraňovať prekážky v prístupe a účasti;*
- *Stávať do centra pozornosti názory a skúsenosti rodín z marginalizovaných komúnít.*

Rovnosť nie je len politickým cieľom – je cestou k duševnej pohode.

Kľúčové poznatky

Duševné zdravie je otázkou spravodlivosti.

Ako odborník v oblasti raného detstva ste viac než len opatrovateľ detí, ste obhajcom v prvej línii, ktorý môže:

- rozpoznávať vplyv nerovnosti na vývoj dieťaťa,
- vytvoriť bezpečné, inkluzívne a podporujúce prostredie,
- spolupracovať s rodinami, ktoré čelia nepriazni osudu,
- a zasadzovať sa za zmeny na systémovej úrovni.

Duševné zdravie začína spravodlivosťou. Keď bojujeme za rovnosť, bojujeme za právo detí rásť a rozvíjať sa naplno.



Cvičenie

Premýšľajte o dieťati vo vašej starostlivosti, ktoré môže mať behaviorálne alebo emocionálne ťažkosti. Ako môže jeho rodinné alebo komunitné



prostredie – napríklad podmienky bývania, potravinová neistota, stres rodičov alebo diskriminácia – prispievať k tomu, čo u dieťaťa pozorujete?

Napište stručnú reflexiu do svojho denníka. Vyhnite sa predpokladom – namiesto toho sa zamerajte na to, ako môže vaše porozumenie kontextu ovplyvniť spôsoby, akými dieťa podporujete.

Kvíz

Otázka 1: Ktoré z nasledujúcich príkladov sú sociálne determinanty, ktoré môžu vplývať na duševné zdravie malého dieťaťa?

(Vyberte všetky, ktoré sa hodia)

- A) Príjem rodiny a materiálna deprivácia
- B) Prístup ku kvalitnej zdravotnej starostlivosti a predškolskému vzdelávaniu
- C) Vrodená inteligencia dieťaťa
- D) Skúsenosti s diskrimináciou a vylúčením



Otázka 2: Prečo sú systémové bariéry obzvlášť významné pre duševné zdravie malých rómskych detí?

- A) Tieto deti čelia dodatočným výzvam, ako je chudoba, nebezpečné životné podmienky a diskriminácia.
- B) V každej materskej škole dostávajú špeciálnu podporu v oblasti duševného zdravia.
- C) Ich rodiny často nechcú, aby deti navštevovali zariadenia ranej starostlivosti.
- D) V porovnaní s inými skupinami sú menej citlivé.

Otázka 3: Aké je jedno z kľúčových opatrení, ktoré môžu odborníci v oblasti raného detstva prijať, aby pomohli odstrániť systémové prekážky duševného zdravia detí?

- A) Zameriavať sa iba na kognitívny rozvoj a akademické zručnosti.
- B) Vytvárať bezpečné, inkluzívne prostredie a presadzovať spravodlivý prístup k službám.
- C) Predpokladať, že rodiny nemajú záujem o účasť.
- D) Stanovovať diagnózu duševného zdravia bez konzultácie s odborníkmi.

Príklady z praxe

Prípadová štúdia 1: Materská škola podporujúca dieťa zo znevýhodneného prostredia pomocou citlivej rutiny

Názov: „Každý deň rovnako – a tak je to dobre“



Kontext:

V materskej škole v nízkopríjmovej mestskej štvrti si učiteľka všimla, že štvorročný **Amir** často prichádza neskoro, hladný a uzavretý. Jeho matka je samoživiteľka, ktorá sa snaží sklbiť dve zamestnania a rodina čelí nestabilným podmienkam bývania.

Citlivá stratégia:

Namiesto toho, aby sa zameriavala na dochádzku alebo na správanie, sa učiteľka rozhodla vytvoriť predvídateľnú rannú rutinu špeciálne pre Amira:



- Každé ráno ho privíta s úsmevom a jemným očným kontaktom;
- Ponúkne mu chvíľku pokoja v čitateľskom kútiku s mäkkou dekou a upokojujúcou hudbou;
- Pred pripojením sa k skupine mu ponúkne ľahké občerstvenie a vodu;
- Povzbudí ho ku krátkemu rituálu na upokojenie (napr. nakreslí, ako sa ráno cítil).

Vplyv:

Po niekoľkých týždňoch Amir začal prichádzať pravidelnejšie a prejavovať sa otvorenejšie. Jeho kresby sa vyvinuli od čmáraníc k výrazným tvarom a farbám. Začal počas hry vyhľadávať rovesníkov a iniciovať rozhovory. Konzistentná rutina mu pomohla cítiť sa v bezpečí, vnímaný a emocionálne vyrovnaný.

Tento prípad ukazuje, ako sa môže pokojné, predvídateľné prostredie stať liečivým priestorom – najmä pre deti, ktoré čelia nestabilite v domácom prostredí.



Otázka na reflexiu: Ako pomohla učiteľka Amirovi cítiť sa emocionálne v bezpečí?

Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

Prípadová štúdia 2: Začleňovanie rómskej kultúry do komunitných aktivít raného vzdelávania – posilňovanie pocitu spolupatričnosti



Názov: „To je moja pesnička!“

Kontext: V komunitnom centre na Slovensku, ktoré ponúka neformálne herné skupiny a kam môžu malé deti prichádzať spoločne s ostatnými členmi rodiny, aktivity pravidelne navštevuje 5-ročná Elena, ktorá je rómskeho pôvodu, so svojou babičkou. Počas voľnej hry je otvorená a aktívna, no pri spoločnom čítaní, speve alebo štruktúrovaných aktivitách býva tichšia a uzavretá.

Centrum funguje v uvoľnenom režime – rodiny môžu prichádzať a odchádzať podľa svojich možností, pričom cieľom je vytvoriť bezpečné, prijímajúce a podnetné prostredie pre rané učenie a socializáciu detí.

Citlivá stratégia: Pracovníci centra sa rozhodli vedome začleniť prvky rómskej kultúry do bežných aktivít, ktoré realizujú nasledovnými spôsobmi:

- počas hudobných popoludní zaradili tradičné rómske uspávanky a jednoduché tance;
- pozvali Eleninu babičku, aby počas rodinného rozprávania porozprávala krátky príbeh v rómčine;
- do herne doplnili knihy, plagáty a remeselné výrobky, ktoré oslavujú rómske deti a komunitu;
- pripravili menovky a nápisy v slovenčine aj v rómčine, aby sa jazyk detí prirodzene objavoval v priestore centra.



Všetky tieto prvky boli prirodzene začlenené do bežného rytmu hier, hudby a spoločných stretnutí.

Vplyv:

Počas hudobného stretnutia, na ktorom zaznela známa rómska pesnička, sa Elena rozžiarila od radosti a so smiechom opravila lektorku pri výslovnosti.

Začala si spievať s ostatnými a postupne sa viac zapájala aj do ďalších skupinových aktivít.

Počas hry naučila kamarátov niekoľko slov v rómčine, čím si posilňovala priateľstvá aj sebadôveru.

Ostatné rómske rodiny, ktoré navštevujú centrum, sa vďaka tomu tiež cítili viac videné a vítané, čo viedlo k posilneniu dôvery medzi komunitou a zamestnancami.

Tento prípad ukazuje, že aj v neformálnych prostrediach vzdelávania a starostlivosti v ranom detstve môže uznanie a zviditeľnenie kultúrnej identity detí otvárať cestu k ich zapojeniu, sebadôvere a radosti – kľúčovým prvkom sociálneho a emocionálneho rozvoja.

Otázky na reflexiu: Zamyslite sa nad deťmi a rodinami, ktoré navštevujú vaše zariadenie. Existujú kultúrne identity, ktoré by mohli byť viac zastúpené vo vašich každodenných aktivitách, materiáloch

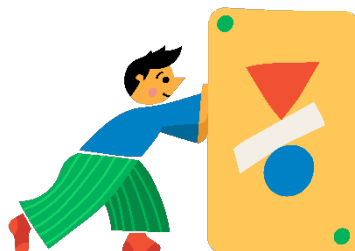


alebo prostredí? Akú jednoduchú vec by ste mohli urobiť, aby sa deti alebo rodiny cítili viac videné, cenené a začlenené?

Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

Karty aktivít

V tejto časti nájdete dve aktivity, ktoré si môžete prispôbiť a použiť vo vašom zariadení. Sú navrhnuté tak, aby posilňovali emocionálnu istotu, sociálne prepojenie a pozitívny rozvoj identity, najmä u detí, ktoré zažívajú nepriazeň alebo marginalizáciu. Každá aktivita vychádza zo zásad stanovených v rámci CHAVORE a podporuje citlivú a inkluzívnu prax, ktorá napomáha duševnej pohode detí z rôznych uhlov pohľadu.





Aktivita 1: „Jedlo a nálada“ – Objavujeme pohodu cez výživu

Cieľ: Pomôcť deťom prepojiť fyzické zdravie (ako je hlad alebo spánok) s tým, ako sa cítia a správajú.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 20–25 minút

Materiály:

- čisté papiere a kresliace potreby (voskovky, fixky),
- plagát „Telo a pocity“ – plagát s jednoduchými ikonami (unavený, hladný, silný, ospalý, plný energie a pod.),
- výber zdravých pochutín (napr. ovocie, zelenina, orechy – prispôsobené alergiám detí),
- rekvizity na rozprávanie príbehov – napr. bábkы zvieratiek („Unavený tiger“, „Hladný hroch“),
- malé zrkadlička (voliteľné) na pozorovanie vlastných výrazov tváre.

Ako na to:

1. Úvod – príprava prostredia

- Začnite krátkym rozprávaním príbehu so zvieracími postavami:
- „Dnes sa unavený tiger cíti pomalý, pretože sa zle vyspal. Hladný hroch je mrzutý, pretože zmeškal raňajky!“
- Použite bábkы, kresby alebo jednoduché mimické výrazy, aby boli postavičky sympatické a zábavné.

2. Predstavenie plagátu „Telo a pocity“

- Ukážte deťom plagát s rôznymi telesnými pocitmi (unavený, hladný, silný, ospalý, energický).
- Opýtajte sa ich: „Ako sa teraz cíti vaše telo?“
- Povzbudte ich, aby ukázali alebo zakrúžkovali zodpovedajúci obrázok.

3. Ochutnávka zdravých pochutín

- Ponúknite deťom malé zdravé občerstvenie (napr. mesiačiky jablka, mrkvu, hrozno).
- Po ochutnávke sa opýtajte: „Ako sa teraz cíti vaše telo?“
- „Dodalo vám jedlo viac energie alebo ste veselší?“

4. Tvorivé vyjadrenie (voliteľné)

- Nechajte deti nakresliť obrázok svojho „šťastného tela“ – ako vyzerá alebo čo potrebuje (napr. spánok, jedlo, objatie, hru).

5. Denná rutina

- Povzbudte deti, aby používali plagát „Telo a pocity“ každé ráno po príchode alebo po jedle, aby si rozvíjali povedomie o prepojení tela a emócií.

Prečo to funguje:

- Táto aktivita pomáha deťom rozpoznať súvislosť medzi fyzickými potrebami (ako je hlad, únava alebo úroveň energie) a tým, ako sa cítia alebo správajú.
- Povzbudzuje deti v tom, aby si všímali a pomenúvali svoje vnútorné stavy, čo je kľúčová zručnosť pre rozvoj emocionálnej inteligencie a sebaregulácie.



- Ukazuje, ako výživné potraviny a zdravé návyky môžu jednoduchým a hmatateľným spôsobom zlepšiť náladu a energiu.
- Poskytuje deťom zábavný vizuálny spôsob, ako vyjadriť svoje pocity, čím dospelým uľahčuje pochopenie a podporu ich potrieb.



Aktivita 2: Senzorické kreslenie

Cieľ: Podporiť emocionálny pocit bezpečia, upokojenie a tvorivé vyjadrenie prostredníctvom zapojenia viacerých zmyslov.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 20–25 minút

Materiály:

- Papier a kresliace pomôcky (kriedy, fixky, farebné ceruzky)
- Mäkké textúry (chlpaté látkové štvorce, bavlnené guličky, filc atď.)
- Upokojujúce vône (vrecúška s levanduľou, nálepky s vôňou vanilky alebo vatové tampóny napustené esenciálnym olejom)
- Hudba v pozadí (jemná inštrumentálna hudba alebo zvuky prírody)

Ako na to:

1. Vytvorte správnu atmosféru

- Stlmte svetlá a pustite jemnú hudbu (napr. zvuky oceánu, lesa).
- Rozdajte upokojujúce vône a nechajte deti vybrať si tú, ktorú majú rady, a umiestniť ju blízko priestoru, kde budú kresliť.

2. Vysvetlite aktivitu. Povedzte deťom:

- „Dnes nakreslíte obrázok miesta, kde sa cítite bezpečne a šťastne. Môže to byť miesto skutočné alebo vymyslené.“
- „Môžete použiť tieto mäkké látky alebo nadýchané obláčiky, aby váš obrázok pôsobil príjemne.“

3. Pridajte textúru pri kreslení

- Pripravte vopred narezané mäkké materiály, ako je filc alebo umelá kožušina, ktoré môžu deti nalepiť na papier.
- Povzbudzujte ich, aby opísali, aký je to pocit: „Je táto deka mäkká ako vaša posteľ doma?“

4. Použite vône

- Ponúknite deťom voňavé tampóny alebo vrecúška s levanduľou, ktoré môžu ovoniavať počas kreslenia alebo ich položte na podložku na kreslenie.
- Povedzte: „Niekedy nám vône pomáhajú upokojiť sa alebo si spomenúť na pekné veci.“

5. Reflexia a zdieľanie (voliteľné)

- Pozvite deti, aby opísali, čo nakreslili: „Kto je na vašom bezpečnom mieste? Ako to tam vonia alebo ako sa tam cítite?“
- Oceňte každý výtvar: „Tá mäkká modrá obláčiková deka vyzerá veľmi pokojne, musí sa na nej výborne ležať.“

6. Osobný rozmer

- Nechajte deti obrázok zobrať domov alebo ho umiestnite do „pokojného kútika“ v triede, kam sa môžu vrátiť, keď sa budú cítiť smutné alebo rozrušené.



Prečo to funguje:

- Aktivita zapája viacero zmyslov (dotyk, čuch, sluch), čím vytvára upokojujúce prostredie, ktoré pomáha deťom zvládať stres a silné emócie.
- Poskytuje bezpečný a tvorivý spôsob, ako vyjadriť pocity, ktoré sa ťažko opisujú slovami.
- Predstava a tvorba „bezpečného miesta“ posilňuje u detí pocit istoty, pohodlia a emocionálnej stability.
- Povzbudzuje deti, aby si všímali, ako rôzne vône, textúry a zvuky ovplyvňujú ich pocity a pohodu.



Sebahodnotenie

Táto časť vám pomôže upevniť si poznatky z preberanej témy. Odpovedaním na otázky si môžete overiť, ako dobre rozumiete obsahu a zamyslieť sa nad tým, ako ho môžete uplatniť vo vašej každodennej praxi.

Pokyny

- Odpovedzte na nasledujúce otázky s viacerými odpoveďami.
- Na úspešné absolvovanie musíte získať aspoň **80 % (4 správne odpovede z 5)**.
- Využite túto príležitosť aj na vrátenie sa k častiam, ktorým by ste sa chceli ešte podrobnejšie venovať.

Kvíz

1. Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje duševné zdravie v ranom detstve?

- a) Neprítomnosť problémov v správaní
- b) Schopnosť vytvárať bezpečné vzťahy, regulovať emócie a objavovať svet okolo seba
- c) Školský výkon dieťaťa v ranom veku
- d) Len dobré fyzické zdravie

2. Pravda alebo lož: Sociálne a emocionálne učenie (SEL) pomáha deťom rozvíjať zručnosti, ako sú empatia, sebaregulácia a schopnosť budovať vzťahy.

3. Ktorý faktor sa považuje za *predpoklad pohody* v ranom detstve?

- a) Výživa a celkový zdravotný stav
- b) Prístup k digitálnym technológiám
- c) Štandardizované testovanie
- d) Finančná gramotnosť

4. Ktoré tvrdenie najlepšie odzrkadľuje pojem *rovnosti a sociálnych determinantov zdravia* v ranom detstve?

- a) Všetky deti dostávajú rovnaké služby bez ohľadu na ich pôvod.
- b) Blaho detí ovplyvňujú nielen individuálne faktory, ale aj rodina, komunita a sociálno-ekonomické podmienky.
- c) Dodatočnú podporu potrebujú len deti so špeciálnymi potrebami.
- d) Duševné zdravie závisí výlučne od kvality rodičovstva.

Ktorý prístup je najúčinnější pri práci s rómskymi a inými marginalizovanými deťmi?

- a) Použiť rovnaké stratégie bez zohľadnenia ich jedinečného kontextu.



- b) Zamerať sa primárne na akademické výsledky vzdelávania.
- c) Uznávať systémové bariéry, zabezpečiť kultúrne citlivý prístup a poskytovať inkluzívnu podporu.
- d) Obmedziť sa len na témy zdravia a výživy.

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 1

V tomto vzdelávacom bloku ste sa oboznámili so **základnými pojmami** duševného zdravia a pohody v ranom detstve. Zamerali ste sa na holistickú, prepojenú povahu emocionálneho, psychologického a sociálneho vývinu.

Zistili ste, ako môžu **prostredia raného vzdelávania** – prostredníctvom každodenných rutín, vzťahov a priestoru – **zohrávať transformačnú úlohu** v podpore duševnej pohody všetkých malých detí, najmä tých,

ktoré čelia nepriazni osudu.

Preskúmali ste, ako **sociálne determinanty**, ako je chudoba, prístup k zdravotným službám, diskriminácia a systémové nerovnosti, hlboko vplývajú na emocionálny a psychický rozvoj detí – a ako môžete ako odborník v oblasti ranej starostlivosti pôsobiť ako zástanca inkluzívnosti, odolnosti a spravodlivosti.

Zoznámili ste sa tiež s **príkladmi z praxe**, ktoré ukazujú, ako citlivý prístup a uznanie kultúrnej identity dokážu **zmeniť detské skúsenosti**, a zamýšľali ste sa nad tým, **ako podobné prístupy uplatniť vo vlastnom prostredí**.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Definícia a rozmery duševného zdravia v ranom detstve: **emocionálna, psychologická a sociálna pohoda**.
- **Rámec 360° pohody**: ako výživa, zdravie, prostredie, učenie a vzťahy spoločne formujú duševné zdravie.
- **Úloha prostredí raného vzdelávania**: prechod od pasívneho pozorovania k aktívnej podpore duševného zdravia prostredníctvom rutín, vzťahov, SEL a kultúrnej inklúzie.
- **Sociálne determinanty a systémové bariéry**: ako podmienky ako chudoba, vylúčenie a diskriminácia ovplyvňujú duševné zdravie detí – so zameraním na skúsenosti rómskych detí.
- **Prípadové štúdie a osvedčené postupy**: praktické príklady tvorby emocionálne bezpečného a kultúrne posilňujúceho prostredia na učenie.

Kľúčové závery

- Duševné zdravie v ranom detstve sa buduje prostredníctvom **bezpečných vzťahov, citlivého prostredia a príležitostí na vyjadrenie a reguláciu emócií**.
- Prostredia raného vzdelávania môžu fungovať ako **ochranné priestory**, ktoré podporujú **odolnosť a emocionálnu istotu** malých detí.
- **Systémové faktory** ako chudoba, vylúčenie a diskriminácia **nie sú len spoločenskými problémami – sú aj problémami duševného zdravia**.
- **Inklúzia, spolupatričnosť a rešpektovanie identity a skúseností každého dieťaťa** sú nevyhnutné pre rozvoj pozitívnej duševnej pohody.
- Odborníci v oblasti raného vzdelávania sú **kľúčovými obhajcami spravodlivého, na právach založeného prostredia**, v ktorom má každé dieťa šancu napredovať.



Duševné zdravie sa pestuje prostredníctvom každodenných rutín, vzťahov a prostredia – nie prostredníctvom mimoriadnych aktivít, ale prostredníctvom zámernej empatickej starostlivosti.

Tipy pre prax

- **Zaradte krátke „emocionálne naladenie“** do dennej rutiny pomocou vizuálnych pomôcok (napr. „kruh pocitov“).
- Dbajte na **kultúrnu reprezentáciu** v triede – v knihách, piesňach, obrazoch a jazykoch, ktoré deti používajú.
- **Spolupracujte s rodinami** od začiatku a pravidelne, aby bola podpora dieťaťa **konzistentná vo všetkých prostrediach**.
- Všímajte si **systémové faktory** ovplyvňujúce správanie a emócie detí – myslite **nielen na dieťa, ale aj na kontext, v ktorom žije**.





Ako odborník či odborníčka v oblasti raného vzdelávania máte mimoriadnu moc – nielen vzdelávať, ale aj liečiť, chrániť a inšpirovať. Keď každý deň podporujete emocionálnu, psychickú a sociálnu pohodu detí, prispievate k zdravšej budúcnosti, silnejším komunitám a spravodlivejšej spoločnosti.

Poznatky a nástroje, ktoré ste v tomto bloku získali, **nie sú o tom, ako toho robiť viac**, ale o tom, ako **robiť veci zámernejšie – vidieť každé dieťa v jeho celistvosti, reagovať s empatiou a vytvárať prostredie, v ktorom sa každé dieťa cíti bezpečne, videné a silné.**

Pamätajte: každá láskyplná interakcia, každý inkluzívny prístup a každý malý prejav starostlivosti pomáha budovať základy duševného zdravia na celý život.

Ďalší vzdelávací blok

V ďalšom bloku sa dozviete, ako rodiny a komunity zohrávajú dôležitú úlohu v udržiavaní duševnej pohody malých detí – a ako s nimi môžete skutočne spolupracovať, aby ste dosiahli trvalý vplyv.



Zdroje

- American Psychiatric Association. (2022). *Social determinants of mental health in children and youth* [Resource document]. <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9-4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Document-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf>
- Berk, L. E. (2017). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). (2014). *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Routledge.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *InBrief: Early childhood mental health*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-early-childhood-mental-health/>
- Devine, R. T., Gray, L., Edwards, M., Jess, M., Dempsey, C., Heng, J., Mehrotra, M., D'Souza, H., Fink, E., & Hughes, C. (2025). Changes in children's well-being and mental health across the early school years: Links with academic and social competence. *Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/dev0001962>
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Head Start Early Childhood Learning & Knowledge Center. (n.d.). *Mental health*. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health>
- Luby, J. L. (2015). The importance of early childhood depression. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 863–864. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0826>
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2022). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). NAEYC.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Children's emotional development is built into the architecture of their brains* (Working Paper No. 2). <https://developingchild.harvard.edu/resources/wp2/>
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Shulman, C. (2016). *Research and practice in infant and early childhood mental health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>
- Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>
- UNICEF. (2021). *Early childhood development and mental health*. <https://www.unicef.org/early-childhood-development>



Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. *American Psychologist*, 67(4), 272–284. <https://doi.org/10.1037/a0028015>



CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 2: Emočná gramotnosť
a vyjadrovanie emócií

OBSAH

Vitajte v druhom vzdelávacom bloku: Emocionálna gramotnosť a vyjadrovanie emócií..... 3

Čo je emocionálna gramotnosť 4

Prečo sú emócie pre deti dôležité 4

Štyri piliere emocionálnej gramotnosti 5

Emocionálna gramotnosť: podpora detí pri učení sa slov vyjadrujúcich pocity 8

Prečo majú deti ťažkosti s rozpoznávaním alebo pomenúvaním emócií 8

Pomôžte všetkým deťom hovoriť o pocitoch: Praktické tipy pre každodennú prax 9

Pomáhame deťom skúmať emócie 11

Pomáhame deťom so silnými emóciami 15

Čo je to spoluregulácia (co-regulation)? 15

Emócie, kultúra a spravodlivosť 20

Čo formuje emocionálny prejav 20

Karty aktivít 23

 Aktivita 1: Kocky s príbehmi o pocitoch 23

 Aktivita 2: Košík na upokojenie 24

Sebahodnotenie: Ako sebaisto sa cítite? 25

Záver a ďalšie kroky 26

Zdroje 29

Vitajte v druhom vzdelávacom bloku: Emocionálna gramotnosť a vyjadrovanie emócií



V tomto bloku sa budeme zaoberať tým, ako môžete podporiť malé deti – vrátane rómskych detí – v porozumení a vyjadrovaní ich emócií spôsobom, ktorý je bezpečný, rešpektujúci a posilňujúci. Emocionálna gramotnosť nie je len súbor zručností – je to cesta k sebadôvere, vzťahom a duševnej pohode.

Nech už pracujete v materskej škole, detskom centre, komunitnom centre alebo v inom prostredí, vaša úloha je kľúčová. Nielenže deti učíte rôzne zručnosti, ale pomáhate im aj pochopiť, kým sú a ako sa majú vzťahovať k okolitému svetu. To je obzvlášť dôležité pre deti, ktoré čelia vylúčeniu alebo diskriminácii.

Prevedieme vás praktickými stratégiami a reflexívnymi otázkami, ktoré vám pomôžu zvýšiť si pracovné sebadôveru a prehĺbiť inkluzívnu prax.

Začnime.

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento blok sa zameriava na kľúčovú úlohu emocionálnej gramotnosti v ranom detstve. Spoločne preskúmame, čo znamená rozvíjať emocionálnu gramotnosť a prečo je schopnosť vyjadrovať emócie nevyhnutná pre rast, učenie a duševnú pohodu detí. Naučíte sa praktické stratégie, ktoré pomáhajú deťom rozpoznávať a pomenúvať svoje pocity, ako aj upokojujúce techniky, ktoré vytvárajú pocit bezpečia a istoty. Budeme sa venovať aj inkluzívnym prístupom na podporu duševnej pohody všetkých detí, aby sa každé dieťa cítilo videné, vypočuté a oceňované. Na konci vzdelávacieho bloku sa budete cítiť istejšie pri vytváraní emocionálne podporujúceho prostredia, v ktorom sa deti môžu rozvíjať a cítiť sa dobre.



V tomto vzdelávacom bloku sa budete venovať nasledujúcim kľúčovým témam a pojmom:

- Pocity a ako ich vyjadrujeme
- Podpora detí pri zachovaní pokoja s pomocou dospelých

- Porozumenie rôznym emocionálnym potrebám detí
- Rešpektovanie kultúrnych a rodových rozdielov v prežívaní emócií

Ciele vzdelávania

Na konci tohto bloku budete vedieť:

- vysvetliť, čo znamená emocionálna gramotnosť a prečo je dôležitá,
- podporovať deti v rozpoznávaní, vyjadrovaní a regulovaní ich emócií,
- reflektovať, ako vaše vlastné emocionálne reakcie ovplyvňujú vašu prácu,
- používať jednoduché nástroje a techniky na podporu emocionálneho vývinu vo vašom prostredí,
- a uvedomovať si, ako jazyk, kultúra a predsudky formujú emocionálne učenie, najmä u rómskych detí.



Čo je emocionálna gramotnosť

Emocionálna gramotnosť patrí medzi najdôležitejšie zručnosti, ktoré si deti osvojujú už v ranom veku.

Keď rozumejú svojim pocitom, cítia sa bezpečnejšie, pokojnejšie a istejšie. V tomto vzdelávacom bloku si vysvetlíme, čo znamená emocionálna gramotnosť, prečo je pre deti taká dôležitá a ako im pomáha rásť, učiť sa a vytvárať vzťahy.



Definícia



Emocionálna gramotnosť znamená vnímať pocity, rozumieť im, dokázať ich vyjadriť a naučiť sa ich zvládať. Pomáha deťom cítiť sa bezpečne, učiť sa s väčšou ľahkosťou a nadväzovať priateľstvá.

Prečo sú emócie pre deti dôležité

Deti sa v ranom detstve neučia len písmená a čísla – učia sa rozumieť svetu aj samým sebe. Učia sa vnímať svoje pocity, vyjadrovať ich, spájať sa s ostatnými a nachádzať pokoj, keď čelia napätiu či frustrácii. Tu prichádza na rad emocionálna gramotnosť.

Porozumenie a vyjadrovanie emócií pomáha deťom cítiť sa bezpečnejšie a sebavedomejšie. Keď dokážu hovoriť o svojich pocitoch, učia sa požiadať o pomoc, riešiť problémy a rozumieť ostatným. To im

pomáha budovať lepšie vzťahy s rovesníkmi a dospelými. Emocionálne zručnosti deťom pomáhajú zostať sústredené, tešiť sa z učenia a dokázať opäť nadobudnúť rovnováhu pre náročných skúsenostiach. Včasné posilňovanie emocionálnej gramotnosti vytvára základ pre celoživotnú duševnú pohodu a odolnosť.

Ako napísal Daniel Goleman v knihe *Emocionálna inteligencia*:

„Emočná kompetencia detí – rozpoznávanie, vyjadrovanie a zvládanie pocitov – je pre ich budúci úspech rovnako dôležitá ako akademické vzdelávanie.“

ZÁKLADNÉ EMÓCIE



Radosť



Smútok



Hnev



Strach

Štyri piliere emocionálnej gramotnosti

Emocionálna gramotnosť zahŕňa štyri hlavné zručnosti: **rozpoznávanie, pomenúvanie, vyjadrovanie a regulovanie emócií**. Tieto zručnosti na seba navzájom nadväzujú a pomáhajú deťom lepšie porozumieť svojim pocitom a zvládať ich.

- **Rozpoznávanie:** všímať si, ako sa cítim ja alebo niekto iný.
- **Pomenúvanie:** vedieť vyjadriť pocit slovom (napr. smutný, veselý, nahnevaný).
- **Vyjadrovanie:** Prejavovať pocity bezpečným spôsobom (napr. rozprávaním, kreslením).
- **Regulácia:** Upokojiť sa alebo zostať vyrovnaný s pomocou.

Výskumníčka Susan Denham (2006) to vystihla veľmi jednoducho: „*Podporovať emocionálny vývin v ranom detstve znamená zámerne viesť deti všetkými štyrmi procesmi: rozpoznávaním, obohacovaním slovnej zásoby, vyjadrovaním a reguláciou.*“

Ako odborníci to už často robíte – keď pomenúvate pocity nahlas, ostanete pokojní počas výbuchu emócií alebo keď učíte deti trpezlivo počkať, kým na ne príde rad.



Rozpoznávanie

Deti sa učia vnímať svoje vlastné pocity aj emócie druhých prostredníctvom pozorovania výrazov tváre, reči tela a tónu hlasu. Vďaka tomu lepšie chápu, čo sa deje v nich samých aj v ich okolí.



Pomenúvanie

Keď deti vedia svoje pocity vyjadriť slovami, cítia, že majú veci viac pod kontrolou. Môžete im pomôcť tým, že ich naučíte jednoduché slová vyjadrujúce pocity, ako sú šťastie, smútok, hnev alebo pokoj a tieto slová budete používať počas každodenných činností.



Vyjadrovanie

Deti potrebujú bezpečné spôsoby, ako prejaviť svoje emócie – napríklad prostredníctvom rozhovoru, kreslenia, hry s bábkami či pohybu. Podporujeme ich tým, že im ukazujeme: je v poriadku cítiť a hovoriť o svojich pocitoch.



Regulácia

Regulácia znamená upokojiť sa alebo zostať vyrovnaný aj pri silných emóciách. Malé deti potrebujú podporu dospelých, aby sa to naučili – napríklad cez spoločné dýchanie, prestávku na oddych alebo povzbudenie, aby požiadali o pomoc.

Kľúčové body

- Emocionálna gramotnosť znamená **pochopiť, pomenovať a bezpečne zdieľať pocity**.
- Tieto zručnosti pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne, sebavedome a prepojené s ostatnými.
- Emocionálna gramotnosť zahŕňa **štyri kroky**: rozpoznávanie, pomenúvanie, vyjadrenie a regulovanie emócií.
- Dospelí zohrávajú dôležitú úlohu tým, že **sú vzorom zdravých emocionálnych návykov** a pomáhajú deťom upokojiť sa.





Cvičenie

Spomeňte si na situáciu, keď dieťa prežívalo silné emócie. O čo išlo? Ako ste zareagovali? Čo mu pomohlo?

Zapište si svoje úvahy do denníka.

Kvíz

Otázka 1: Emocionálna gramotnosť zahŕňa všetky nasledujúce okrem:

- A) Pomenúvania pocitov
- B) Skrývania emócií
- C) Vnímania emócií
- D) Schopnosti upokojiť sa



Otázka 2: Prečo je užitočné, keď deti pomenujú svoje pocity?

- A) Aby prestali plakať
- B) Aby sa správali slušne
- C) Aby lepšie rozumeli tomu, čo cítia a cítili sa vyrovnanejšie
- D) Aby boli dospelí spokojní

Otázka 3: Čo môžu urobiť dospelí, aby podporili emocionálnu gramotnosť detí?

- A) Ignorovať emócie detí
- B) Chváliť deti len vtedy, keď sú potichu
- C) Rozprávať sa o pocitoch počas každodenných činností
- D) Naučiť deti, aby neplakali

Emocionálna gramotnosť: podpora detí pri učení sa slov vyjadrujúcich pocity

Jazyk dáva deťom schopnosť vyjadriť svoj vnútorný svet. Ale čo ak dieťa nepozná slová – alebo nepočuje svoj materinský jazyk v prostredí, kde sa učí?

Ako píše Lev Vygotsky (1978), „*jazyk je nástrojom myslenia*“. Keď sa deti naučia slová pre svoje emócie, začínajú im rozumieť – a to vedie k sebauvedomeniu a empatii.

Deti sa nenarodia so znalosťou slov, ktoré vyjadrujú ich pocity. Učia sa ich od dospelých vo svojom okolí – prostredníctvom interakcií, hier, príbehov, piesní a rozhovorov. Pomôžte deťom vybudovať silnú emocionálnu slovnú zásobu a poskytnete im nástroje na vyjadrenie svojich pocitov, požiadanie o pomoc a pochopenie druhých.

V tejto časti sa zameriame na jednoduché spôsoby, ako rozvíjať jazyk emócií a ako vytvoriť bezpečné, podporné prostredie, v ktorom všetky deti – bez ohľadu na jazyk, pôvod či skúsenosti – môžu otvorene hovoriť o svojich pocitoch.

Zamyslite sa nad deťmi, s ktorými pracujete. Počujú všetky svoje pocity vyjadrené v jazyku, ktorému rozumejú? Je ich materinský jazyk súčasťou emocionálnej slovnej zásoby vášho prostredia?

Podľa štúdie REYN (2023) „*v priemere viac ako 7 z 10 rómskych detí má ťažkosti s porozumením hlavnému jazyku výučby*“, čo môže oslabiť ich emocionálnu istotu aj kultúrnu sebadôveru. Na úrovni krajín dosahujú jazykové bariéry znepokojujú úroveň: v Bulharsku (97 %), v Slovinsku (88 %) a na Slovensku (86 %).

Tip: Používajte dvojjazyčné tabuľky pocitov, pozvite rodiny, aby sa podelili o slová vyjadrujúce emócie v rómčine alebo iných jazykoch a učte ich, ako ich používať v rôznom kontexte.

Prečo majú deti ťažkosti s rozpoznávaním alebo pomenúvaním emócií

Niektoré deti môžu hovoriť veci ako „*Nikdy nie som nahneváný*“ alebo „*Neviem, kedy som smutný*“. To neznamená, že nemajú emócie, často to len znamená, že:

- ešte nepoznajú pomenovania pocitov alebo nemali príležitosť o nich dostatočne často hovoriť,
- vyrastali v prostredí, kde sa o emóciách otvorene nehovorí,
- kultúrne alebo rodové normy odrádzajú od prejavovania „silných“ emócií,
- boja sa reakcie dospelých – že budú súdené, nepochopené alebo potrestané.

Dôležitá poznámka: Ak majú deti ťažkosti pomenovať alebo rozpoznať svoje pocity, neznamená to, že ich prežívajú menej. Znamená to, že potrebujú viac príležitostí počúvať dospelých hovoriť o emóciách, vidieť model citlivého správania a postupne si samy skúšať používať jazyk emócií. Postupom času im tieto skúsenosti pomáhajú lepšie pochopiť a vyjadriť, čo cítia.

Slová vyjadrujúce pocity

„Ak to dokážete pomenovať, dokážete to aj zvládnuť.“ – Dr. Dan Siegel

V knihe *The Whole-Brain Child* (2011) Siegel predstavuje myšlienku „pomenuj to, aby si to zvládol“ a vysvetľuje, že pomenovanie emócií zapája prefrontálny kortex, čo pomáha deťom cítiť sa pokojnejšie, sústredenejšie a mať väčší pocit kontroly.

Učte deti základné slová pre pocity – šťastný, smutný, nahnevaný, vystrašený, hrdý, pokojný, nadšený, unavený, ustarostený, odvážny. Pomáhajte im obrázkami, piesňami a knihami.

Pomôžte všetkým deťom hovoriť o pocitoch: Praktické tipy pre každodennú prax

Malé deti môžete podporiť v tom, aby vyjadrovali emócie s istotou pomocou jednoduchých nástrojov – pamätajte, že konzistentnosť je veľmi dôležitá. Tu je niekoľko každodenných aktivít, ktoré môžete využiť so svojou skupinou.



Používajte slová vyjadrujúce pocity v materinskom jazyku detí

Kedykoľvek je to možné, pri pomenúvaní pocitov používajte jazyk, ktorým deti hovoria doma. Pomôžte im to cítiť sa pochopené a prijaté. Napríklad:

- Povedzte: „V tvojej rodine hovoríte ‚bachtalo‘, keď ste šťastní.“
- Vytvorte s rodinami dvojazyčné karty alebo plagáty s pocitmi.

Vystavte obrázky tvárí vyjadrujúcich pocity

Vystavte fotografie alebo kresby skutočných tvárí, ktoré vyjadrujú rôzne emócie – radosť, smútok, hnev, pokoj. Umiestnite ich do úrovne detských očí a počas dňa sa na ne odvolávajte:

„Vidím, že ukazuješ na ustarostenú tvár. Cítiš sa ustarostený?“

Používajte pri každodenných činnostiach karty emócií

Zaraďte karty emócií do vašej dennej rutiny:

- Pri príchode: „Ktorá tvár vyjadruje, ako sa dnes cítiš?“
- Pred odchodom domov: „Ako sa teraz cítiš?“

Týmto spôsobom pomôžete deťom precvičovať si pomenovanie pocitov.

Používajte príbehy alebo bábk

Príbehy a bábk sú účinnými nástrojmi, najmä pre deti, ktoré ešte veľa nehovoria alebo sa učia nový jazyk.

Skúste toto:

- Vyberte bábk, ktorá bude stvárňovať rôzne pocity. Rozprávajte krátky príbeh a zastavte sa. Spýtajte sa:
- „Ako sa podľa vás bábk cíti?“

Zaraďte slová vyjadrujúce pocity do každodenných rozhovorov

Nečakajte na veľké emócie – pomenujte malé emócie počas každodenných interakcií:

- „Vyzerá to, že si pyšný na svoju vežu.“
- „Vyzerá to, že sa v kútiku na čítanie cítiš pokojne.“
- „Vyzerá to, že ťa tá nová hra zaujíma.“

Opakovanie pomáha deťom naučiť sa a zapamätať si tieto slová.

Vytvorte „košík pocitov“ s rekvizitami

Naplňte košík bábkami, kartami emócií a upokojujúcimi predmetmi.

- Počas hry alebo sedenia v kruhu si môžu deti vybrať predmet, ktorým „ukážu“, ako sa cítia, bez toho, aby museli hovoriť.
- To je obzvlášť užitočné pre plaché deti alebo deti s obmedzenými jazykovými zručnosťami.

Pozvite rodiny, aby sa zapojili

Pozvite rómske rodiny, aby sa s vami podelili o uspávanky, piesne alebo jednoduché príbehy o pocitoch. To pomáha deťom vnímať, že ich kultúra a jazyk majú miesto v prostredí vzdelávania.

Piesne a riekanky o emóciách

Používajte jednoduché piesne s gestami, aby ste deťom pomohli naučiť sa slová vyjadrujúce pocity.

Napríklad:

„Ak si šťastný, tleskaj rukami...“

Pridajte vlastné verše pre iné pocity:

- „Ak si smutný... vzdychni ústami...“
- „Ak sa hneváš... dupaj nohami...“

Pozvite deti, aby spoločne vytvorili pieseň o pocitoch.

Použite „zrkadlovú hru“

Sadnite si s dieťaťom pred zrkadlo a robte rôzne grimasy:

- „Takto sa tvárim, keď som prekvapená. Vieš aj ty ukázať svoj prekvapený výraz?“
- „Takto sa tvárim, keď som unavená. Vieš urobiť unavený výraz?“

Pomáha to deťom vnímať, ako pocity vyzerajú u nich aj u ostatných.

Prepojte telesné signály s pocitmi:

Deti niekedy opisujú telesné pocity namiesto toho, aby pomenovali emócie. Spojte tieto signály s jednoduchými slovami opisujúcimi pocity, aby mohli začať vytvárať spojenia.

Napríklad:

„Keď ťa bolí bruško, možno máš z niečoho obavy.“

„Keď máš ťažké viečka, si unavený alebo smutný.“

„Keď máš zaťaté päsť, možno si nahnevaný.“

Prečo to funguje:

- Rešpektuje to prirodzený spôsob, akým deti opisujú pocity cez telo.
- Vytvára to most medzi vedomím tela a slovami vyjadrujúcimi emóciu.
- Podporuje to deti s obmedzenou slovnou zásobou alebo s iným materinským jazykom.

Každý týždeň vyskúšajte jeden z týchto nápadov. Postupom času sa deti začnú cítiť pri rozprávaní o pocitoch istejšie a začnú tieto slová používať samy od seba.

Pomáhame deťom skúmať emócie

Vyskúšajte túto aktivitu so svojou skupinou: zahrajte základné emócie – **radosť, smútok, hnev, prekvapenie** – iba pomocou **výrazu tváre a pohybov tela**. Nechajte deti hádať, o aký pocit ide a potom nech to samy skúsia napodobniť. Táto aktivita pomáha deťom **vnímať a vyjadrovať emócie aj bez slov**.

Otázky na zamyslenie:



Po prečítaní si vyberte 3 emócie a **zapište si ich do denníka**:

- Ako by ste ich znázornili?
- Ako by mohla vyzeráť ich detská verzia?

- Ako by ste mohli zapojiť deti, ktoré sú hanblivé alebo neverbálne?

Tip na cvičenie

V niektorých komunitách sa deti môžu cítiť neisto, keď majú niečo hrať pred ostatnými. Môžete preto začať vy, **použiť bábk** alebo **pracovať v pároch**, aby sa deti cítili bezpečnejšie.

Podpora detí pri separačnej úzkosti

Keď dieťaťu chýba rodič alebo opatrovník, môžu mu pomôcť malé rituály – piesne, obrázky alebo „košík pocitov“, ktoré mu dodajú pocit istoty. Ak košík obsahuje predmety, ktoré si deti priniesli z domu, tie im zvyčajne pomôžu získať pocit bezpečia. Kreslenie alebo písanie deťom zároveň poskytuje priestor, ako vyjadriť svoje pocity bez tlaku a očakávaní.

Otázky na zamyslenie:



Zamyslite sa nad dieťaťom, ktoré poznáte a ktoré môže mať obavy pri odlúčení od rodiny. **Do svojho denníka si napíšte krátke odpovede na tieto otázky:**

- Aké prejavy obáv by ste si mohli všimnúť?
- Aký rozlúčkový rituál alebo prístup by mu mohol pomôcť?



Tip na cvičenie

Vytvorte si vlastnú verziu „košíka pocitov“. Môžete použiť krabicu od topánok alebo papierovú tašku s potrebnými predmetmi na kreslenie. Skúste ju použiť počas dňa a potom si jednou vetou zapíšte niečo o tom, ako to prebiehalo.

Niektoré deti môžu uprednostňovať počúvanie pred kreslením alebo rozprávaním. Zvážte využitie audio správ, nahrávky uspávanky alebo fotoknihy s fotografiami ich rodičov.

Kľúčové body

- Deti potrebujú pomoc pri učení sa slov, ktorými môžu vyjadriť svoje pocity. Učia sa tým, že nás počúvajú a sledujú pri tom, ako ich používame.
- Knihy, pesničky, príbehy a bábk robia učenie sa o pocitoch zábavnejším a zrozumiteľnejším.
- Každé dieťa vyjadruje emócie inak – používanie obrázkov, ich materinského jazyka alebo hry pomáha všetkým deťom cítiť sa prijaté.
- Vďaka tomu, že sa deti naučia slová vyjadrujúce pocity, dokážu požiadať o pomoc a lepšie rozumejú ostatným.





Cvičenie

Predstavte si svoj bežný deň v práci s deťmi. Aké spôsoby ponúkate deťom, aby mohli svoje pocity vyjadriť bezpečne a s dôverou?

Vezmite si svoj denník a splňte nasledujúcu reflexívnu úlohu:

Napíšte tri konkrétne spôsoby, akými momentálne podporujete vyjadrovanie emócií vo vašom zariadení a vo vašej praxi.

Môže ísť o rutiny, pomôcky, aktivity alebo spôsoby, akými reagujete na pocity detí.

Pomocné otázky:

- Aké nástroje alebo priestory ponúkate deťom, aby mohli vyjadriť, čo cítia?
- Ako hovoríte o emóciách počas každodenných činností?
- Ako zapájate deti, ktoré sú hanblivé alebo majú odlišný materinský jazyk?

Kvíz

Otázka 1: Prečo je dôležité učiť deti slová, ktorými môžu vyjadriť svoje pocity?

- A) Aby vedeli vyjadriť, čo cítia a požiadať o pomoc.
- B) Aby lepšie dodržiavali pravidlá.
- C) Aby sa rýchlejšie učili.
- D) Aby sa správali ako dospelí.



Otázka 2: Aký je jeden z účinných spôsobov, ako deti učiť o emóciách?

- A) Dávať im testy z pocitov.
- B) Nechať ich, nech na to prídu samy.
- C) Používať piesne, príbehy alebo obrázky.
- D) Hovoriť o pocitoch len vtedy, keď sa objavia problémy.

Otázka 3: Čo môže pomôcť deťom, ktoré málo rozprávajú alebo hovoria iným jazykom?

- A) Ignorovať ich pocity
- B) Počkať, kým sa naučia jazyk
- C) Používať vizuálne pomôcky a ich materinský jazyk
- D) Hovoriť iba v úradnom jazyku

Pomáhame deťom so silnými emóciami

Čo je to spoluregulácia (co-regulation)?

Deti sa učia zvládať emócie v prítomnosti dospelých, ktorí im pomáhajú cítiť sa v bezpečí a prijaté. Spoluregulácia znamená:

- zostať pokojný, keď je dieťa rozrušené,
- pomôcť mu pomenovať, čo cíti,
- ponúknuť mu oporu a stratégie, ako zvládnuť danú situáciu.

Ako pripomínajú Siegel a Bryson (2012): „Mozog sa vyvíja prostredníctvom vzťahov. Keď opatrovníci spoluregulujú s deťmi, budujú tým neurologický základ pre emocionálnu samoreguláciu.“

Pravdepodobne ste to už urobili mnohokrát – keď ste poskytli utešujúce objatie, použili pokojný hlas alebo jednoducho zostali nablízku.



Zamyslite sa: Keď je dieťa zahľtené silnými pocitmi – čo vám pomáha zachovať si pokoj a rovnováhu? Ako vyzerá spoluregulácia vo vašom prostredí?

V rómskych komunitách môžu deti čeliť vysokému stresu spôsobenému chudobou, stigmatizáciou alebo vylúčením. Vaša schopnosť poskytovať stále, láskavé a citlivé reakcie môže mať zásadný vplyv na ich duševnú pohodu.

Vytvárajte bezpečné priestory

Deti potrebujú tiché, upokojujúce miesta, kam sa môžu uchýliť, keď majú príliš silné emócie. Tieto priestory im pomáhajú cítiť sa v bezpečí, získať rovnováhu a rozvíjať schopnosť sebaregulácie. Vytvorte v triede pokojný kútik s mäkkými predmetmi – napríklad vankúšmi, dekami či knihami. Používajte nástroje na zvládanie emócií, ako je Košík na upokojenie (Aktivita 2).

Vytvorte si spoločne „košík na upokojenie“

Pozvite každé dieťa, aby si prinieslo z domu malý predmet, ktorý mu pomáha upokojiť sa (napr. plyšovú hračku, fotografiu, hladký kameň alebo šatku). Spolu s deťmi:

- Predstavte myšlienku „košíka pokoja“ všetkým deťom v skupine.
- Nechajte každé dieťa vysvetliť, aký predmet si donieslo z domu a ako mu pomáha cítiť sa lepšie.
- Všetky predmety vložte do spoločného košíka, ktorý bude umiestnený v pokojnom kútiku.

Táto aktivita podporuje empatiu, zdieľanie emócií a pocit spolupatričnosti.

Prepojenie s domovom: Rodiny si môžu vytvoriť vlastnú verziu košíka pokoja aj doma. Povzbudzujte rodičov, aby doma s deťmi diskutovali o tom, ktoré predmety im pomáhajú cítiť sa lepšie a aby ich umiestnili do spoločného upokojujúceho priestoru.

Ukážte, že im rozumiete – prečo sú slová dôležité

Používajte láskavý jazyk. Deti sa učia rozumieť svojim emóciám a zvládať ich prostredníctvom toho, ako na ne reagujú dospelí. Naše slová môžu buď potvrdiť ich pocity, alebo ich neúmyselne odmietnuť.

Namiesto toho, aby ste povedali:

„Nič sa nestalo.“ alebo „Prestaň plakať“

Skúste povedať:

- „Vyzeraš smutný. To je v poriadku. Som tu s tebou.“
- „Zdá sa, že si nahnevaný. Poďme spolu dýchať.“

Prečo je to dôležité: teoretické pozadie

Podľa teórie vzťahovej väzby a poznatkov z neurovied malé deti potrebujú emocionálne bezpečie, aby dokázali regulovať svoje pocity. Keď dospelí potvrdia pocity dieťaťa (namiesto toho, aby ich odmietli alebo bagatelizovali), aktivuje to v deťoch pocit bezpečia a posilňuje to u nich schopnosť sebaregulácie.

Opakované počúvanie viet ako „to nič“ môže viesť k tomu, že sa dieťa cíti:

- zmätené zo svojich emócií,
- začne potláčať alebo ignorovať silné pocity,
- získa dojem, že jeho emocionálne potreby nie sú dôležité.

Naopak, potvrdzovanie pocitov u dieťaťa buduje:

- Dôveru vo vzťahy s dospelými
- Emocionálne sebauvedomenie
- Odolnosť a sebadôveru

Kľúčové body

- Malé deti potrebujú, aby im dospelí pomohli upokojiť sa – toto sa nazýva **spoluregulácia**.
- Jednoduché kroky, ako zostať s dieťaťom, spoločne dýchať alebo odísť do pokojného priestoru, môžu deťom pomôcť cítiť sa viac v bezpečí.
- Nehovorte, aby “prestali plakať” alebo ignorovali svoje emócie.
- Pokojné, mäkké priestory s upokojujúcimi predmetmi dávajú deťom pocit, že ich emócie sú prirodzené a zvládnuteľné.



Reflexívne otázky:



Prepojenie s vlastnými emóciami

Deti sa učia emocionálnemu vyjadrovaniu pozorovaním nás, dospelých – teda z toho, ako zvládame vlastné pocity. Zastavte sa na chvíľu a zamyslite sa nad vašimi emóciami pri práci.

Zapište si svoje úvahy do denníka.

Zamyslite sa nad týmito otázkami:

- Ako sa zvyčajne cítite, keď dieťa plače, kričí alebo odmieta počúvať?
- Čo vám pomáha zostať pokojným alebo vyrovnaným v ťažkých momentoch?
- Ako chcete, aby deti vnímali vašu reakciu na stres alebo frustráciu?

Malá úloha:

Zapíšte si jeden pocit, ktorý často zažívate v práci (napr. únava, frustrácia, radosť, hrdosť). Potom napíšte jeden zdravý spôsob, ako sa s týmto pocitom vyrovnáivate. Taký, ktorý by sa od vás deti mohli naučiť.

Napríklad:

„Často sa cítim uponáhľaný. Zhlboka sa nadýchnem a poviem si: „Poďme robiť jednu vec po druhej.““

Keď si všímate a staráte sa o svoje vlastné emócie, ste pre deti vzorom emocionálnej gramotnosti – a vytvárate pre deti pokojnejšie a podporné prostredie.

Cvičenie

Spomeňte si na situáciu, keď dieťa vo vašom zariadení prežívalo nejakú silnú emóciu, ako je hnev, smútok alebo strach. Čo ste urobili? Pomohlo to dieťaťu cítiť sa bezpečnejšie a pokojnejšie? Čo by ste nabudúce mohli urobiť inak?

Vezmite si svoj denník a urobte si krátky zoznam 2 alebo 3 vecí, ktoré by ste mohli vyskúšať, aby ste dieťa podporili, keď prežíva silné emócie.



Kvíz

Otázka 1: Ako môžete pomôcť dieťaťu, ktoré je rozrušené?

- A) Sadnúť si k nemu a spoločne sa zhlboka nadýchnuť.
- B) Odísť preč.
- C) Povedať mu, aby prestalo.
- D) Poslať ho do inej miestnosti, aby sa upokojilo.



Otázka 2: Čo je to pokojný kútik alebo bezpečné miesto?

- A) Miesto, kam sa deti posielajú, keď sa nesprávajú slušne
- B) Tichá zóna s hračkami a knihami
- C) Mäkký, tichý priestor, kam môžu deti ísť, keď sa cítia zahltené.
- D) Odmena pre deti, ktoré sa správajú dobre

Otázka 3: Čo by ste nemali hovoriť dieťaťu, ktoré je veľmi rozrušené?

- A) „Vidím, že prežívaš silné pocity.“
- B) „Som tu s tebou.“
- C) „Prestaň plakať.“
- D) „Dýchajme spolu.“

Emócie, kultúra a spravodlivosť

Deti vyrastajú v rôznych rodinných, kultúrnych a sociálnych prostrediach. Tieto prostredia formujú spôsob, akým prežívajú, vyjadrujú a chápu emócie. V niektorých komunitách sa otvorené vyjadrovanie emócií podporuje. V iných sa pocity prejavujú skôr tichým správaním, gestami a činmi než slovami.

Pochopenie emocionálneho prejavu cez kultúrnu optiku nám pomáha uvedomiť si, že neexistuje jediný „správny“ spôsob. Namiesto toho sa môžeme snažiť vytvoriť emocionálne bezpečné prostredie, ktoré **rešpektuje kultúrne rozdiely** a zároveň **podporuje právo každého dieťaťa cítiť, vyjadrovať sa a byť podporované**.

Emocionálny prejav je tiež ovplyvnený **očakávaniami spojenými s pohlavím a spoločenskými predsudkami**. Niektoré deti môžu byť chválené za to, že sú tiché a poslušné, zatiaľ čo iným sa hovorí, aby „boli tvrdšie“ alebo „nerobili scény“. Tieto posolstvá môžu neúmyselne obmedziť schopnosť dieťaťa spracovávať a vyjadrovať emócie zdravým spôsobom.

Čo formuje emocionálny prejav

Nie všetky deti prejavujú svoje pocity rovnakým spôsobom. Kultúra, rodové roly, rodinné presvedčenia – to všetko ovplyvňuje spôsob, akým sú emócie chápané a vyjadrované.

Ako vysvetlil Bronfenbrenner (1979), emocionálny vývoj je formovaný vrstvami vplyvov od vnútorného sveta dieťaťa až po spoločnosť, v ktorej vyrastá.

Preto je tak dôležité:

- Zoznámiť sa s emocionálnymi normami v rodinách a komunitách detí
- Vyhnúť sa posudzovaniu správania na základe vlastných očakávaní
- Pozývať rodiny, aby sa podelili o príbehy, piesne a zvyky, ktoré posilňujú emocionálne puto

V rómskych rodinách sa emócie môžu prejavovať odlišne – a niektoré deti sa môžu zdržiavať v prostredí, kde sa cítia súdené alebo nevidené. Vytvorenie priestoru pre tieto rozdiely podporuje dôstojnosť a inklúziu.

Čo ovplyvňuje chápanie a prejavovanie emócií

Kultúrne normy: V niektorých kultúrach je emocionálny prejav vnímaný ako sila, v iných sa vysoko cení emocionálna kontrola. To ovplyvňuje:

- Spôsob, akým deti hľadajú útechu
- To, či sú deti povzbudzované, aby pomenúvali svoje pocity
- To, ako dospelí reagujú na silné emócie

Rodové normy:

- Chlapci môžu byť odrádzaní od prejavovania smútku alebo strachu
- Od dievčat sa môže očakávať, že budú veselé a príjemné

Moc a predsudky v praxi: Dospelí môžu bez toho, aby si to uvedomovali, chváliť niektoré typy správania a karhať iné na základe svojich vlastných noriem. Napríklad:

- Utešujú tiché dieťa, ale karhajú dieťa, ktoré hlasno plače
- Odmeňujú emocionálnu kontrolu u chlapcov, ale emocionálnu otvorenosť u dievčat

Tým sa vytvárajú nerovné emocionálne priestory, kde sa niektoré deti cítia videné a iné umlčané.

Reflexívne otázky:



Spomeňte si na situáciu, keď vás emocionálny prejav dieťaťa prekvapil alebo zmiatol. Ako ho mohlo ovplyvniť jeho kultúrne alebo rodinné zázemie?

Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

Praktická príručka pre spravodlivé emocionálne priestory

Zoznámte sa s kultúrou a emocionálnymi normami rodín detí vo vašej skupine. Opýtajte sa opatrovníkov, ako sa emócie prejavujú u nich doma.

- Vytvorte priestor pre viacero spôsobov prejavovania pocitov – prostredníctvom rozhovoru, kreslenia, hry alebo tichého zamyslenia.
- Pri reagovaní na emócie sa vyhnite používaniu rodovo podmieneného jazyka. Napríklad namiesto „si silný chlapec“ povedzte „si dobré dievča“.
- Všímajte si vlastné reakcie. Zamyslite sa nad tým, aké druhy emocionálnych prejavov vám prekážajú a prečo.

Každé dieťa si zaslúži cítiť, čo v praxi znamená, že:

Je v poriadku, ak chlapci plačú.

Dievčatá sa nemusia vždy usmievať.

Každé dieťa má právo cítiť a byť podporované.

Kľúčové body

- Deti vyjadrujú emócie rôznymi spôsobmi, čo je často ovplyvnené ich rodinným a kultúrnym zázemím.
- Neexistuje jediný „správny“ spôsob, ako prejavovať city – niektoré deti môžu byť tichšie, iné expresívnejšie.
- Rodovo podmienené očakávania môžu nespravodlivo obmedzovať to, ako môžu deti prejaviť svoje emócie.
- Dospelí môžu podporovať emocionálnu spravodlivosť vytváraním bezpečných a rešpektujúcich priestorov, kde sú všetky prejavy emócií vítané a chápané.



Cvičenie

Spomeňte si na vaše detstvo. Zamyslite sa nad emocionálnymi pravidlami, ktoré ste si osvojili, či už vyslovenými alebo nevyslovenými.



Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

- Ako sa vo vašej rodine alebo komunite hovorilo o emóciách?
- Boli pocity, ktoré ste mohli otvorene prejavovať, a iné, ktoré ste mali skrývať?
- Ako tieto skúsenosti ovplyvňujú to, ako dnes reagujete na deti?

Kvíz

Otázka 1: Ako môže kultúra ovplyvniť spôsob, akým dieťa prejavuje emócie?

- A) Kultúra neovplyvňuje emócie
- B) Kultúra ovplyvňuje iba jazyk
- C) Ovplyvňuje spôsob, akým deti vyjadrujú a chápu pocity
- D) Učí deti skrývať emócie



Otázka 2: Aký je užitočný spôsob, ako podporiť emocionálnu spravodlivosť pre všetky deti?

- A) Naučiť všetky deti správať sa rovnako.
- B) Akceptovať rôzne spôsoby vyjadrovania emócií.
- C) Vyhýbať sa rozhovorom o emóciách.
- D) Dovoľiť zdieľať pocity len starším deťom.

Otázka 3: Čo môžeme urobiť, aby sme prelomili rodové stereotypy v oblasti emócií?

- A) Ignorovať ich.
- B) Naučiť dievčatá, aby boli tiché a chlapcov, aby boli silní.
- C) Hovoriť deťom, čo majú cítiť.
- D) Dovoľiť všetkým deťom slobodne vyjadrovať svoje pocity bez ohľadu na pohlavie.

Karty aktivít

V tejto časti nájdete dve aktivity, ktoré si môžete prispôsobiť a použiť ich vo vašom zariadení ranej starostlivosti. Sú navrhnuté tak, aby podporovali emocionálnu gramotnosť.

Každá aktivita je založená na princípoch stanovených v rámci CHAVORE a podporuje citlivú, inkluzívnu prax, ktorá podporuje duševné zdravie z viacerých uhlov pohľadu.



Aktivita 1: Kocky s príbehmi o pocitoch

Cieľ: Pomôcť deťom rozoznať a pomenovať pocity s využitím kreativity a predstavivosti.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 15–20 minút

Materiály:

- Papierové kocky alebo drevené kocky s rôznymi výrazmi tváre (šťastný, smutný, nahnevaný, vystrašený atď.)
- Papier na kreslenie a pastelky (voliteľné)

Ako na to:

1. Ukážte deťom kocky a vysvetlite im každý výraz tváre.
2. Nechajte každé dieťa po jednom hádzať kockou.
3. Po hode požiadajte dieťa, aby porozprávalo krátky príbeh o situácii, keď sa tak cítilo – alebo si spolu nejaký vymyslite!
4. Môžete daný pocit aj nakresliť alebo zahrať.
5. Opakujte. Uistite sa, že každé dieťa má šancu sa zapojiť.

Prečo to funguje:

- Deti sa zábavným a bezpečným spôsobom učia pomenúvať pocity.
- Buduje to ich sebavedomie pri vyjadrovaní emócií.
- Pomáha to deťom rozpoznávať pocity u ostatných.



Aktivita 2: Košík na upokojenie

Cieľ: Pomôcť deťom vytvoriť spoločný kútik na reguláciu emócií a zároveň podporovať empatiu a emocionálne uvedomenie.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: flexibilné, podľa potreby, aktivita realizovaná počas niekoľkých dní alebo sedení.

Materiály:

- Mäkké, upokojujúce predmety prinesené z domu (plyšové zvieratká, vankúše, mäkké látkové štvorce) doplnené o predmety z triedy.
- Senzorické predmety (antistresové loptičky, hračky)
- Knihy o emóciách alebo rozprávkové knihy s témou pocitov
- Stredne veľký košík alebo nádoba na uloženie všetkých vecí

Ako na to:

1. Predstavte koncept

Vysvetlite skupine, že každý občas prežíva silné emócie – a že si môžeme navzájom pomôcť, aby sme sa cítili lepšie.

2. Vyberte si tichý kútik v triede, kde spoločne umiestnite košík.

3. Zdieľanie osobných predmetov

Požiadajte každé dieťa, aby si z domu prinieslo jeden malý predmet, ktorý mu dodáva pocit bezpečia, pokoja alebo šťastia.

4. Skupinová diskusia a kruh zdieľania

Každé dieťa sa podelí o svoj predmet a povie skupine, prečo mu pomáha cítiť sa lepšie.

5. Vytvorte spoločný košík

Všetky predmety umiestnite do skupinového košíka na upokojenie, ktorý je potom k dispozícii každému dieťaťu, ktoré sa potrebuje upokojiť.

6. Ukážte, ako ho používať

Ukážte deťom, čo je v košíku a vysvetlite im, ako a kedy ho používať: „Toto je košík, ktorý vám pomôže upokojiť sa, keď ste rozrušení alebo potrebujete chvíľku ticha. Ak sa cítite smutní alebo nahnevaní, môžete si sadnúť do tichého kútika a vybrať si niečo z košíka na upokojenie, čo vám pomôže cítiť sa lepšie.“

7. Spoločná reflexia

Na konci dňa/týždňa sa so skupinou porozprávajte:

- Použil dnes niekto košík na upokojenie?
- Ako vám to pomohlo?

Prečo to funguje:

- Deti získajú konkrétne nástroje na upokojenie a obnovenie pocitu bezpečia.
- Aktivita podporuje samostatnosť a uvedomovanie si emócií.

- Ponúka predvídateľný a upokojujúci spôsob regulácie emócií.

Sebahodnotenie: Ako sebaisto sa cítite?

Zistite, ako dobre rozumiete hlavným myšlienkam z tohto vzdelávacieho bloku.

Pri každom tvrdení označte možnosť, ktorá vás najlepšie vystihuje:

Viem vysvetliť, čo znamená emocionálna gramotnosť.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Viem vymenovať štyri piliere emocionálnej gramotnosti.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Poznám aspoň tri spôsoby, ako pomôcť deťom hovoriť o svojich pocitoch.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Viem opísať, ako pomôcť dieťaťu upokojiť sa pomocou spoluregulácie.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Chápem, ako kultúra a rod môžu ovplyvňovať prejav emócií.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Viem uviesť aspoň jednu zmenu, ktorú chcem urobiť vo svojej praxi, aby som lepšie podporoval/a emocionálne vyjadrovanie detí.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Ak ste na niektorú z vyššie uvedených otázok odpovedali „Ešte nie“, skúste sa k danej časti bloku vrátiť alebo si zapíšte konkrétny cieľ pre svoje ďalšie kroky v praxi.

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 2

V tomto vzdelávacom bloku sme sa venovali tomu, ako podporovať **emocionálnu gramotnosť a vyjadrovanie emócií** u malých detí. Zistili sme, že deti sa **nerodia so schopnosťou hovoriť o svojich pocitoch** – túto zručnosť si osvojujú pozorovaním a napodobňovaním dospelých. Keď pomáhame deťom **pomenovať a vyjadriť svoje emócie**, dávame im nástroje na budovanie sebavedomia, nadväzovanie priateľstiev a získanie pocitu bezpečia vo svete.

Preskúmali sme **štyri kľúčové časti emocionálnej gramotnosti: rozpoznávanie, pomenúvanie, vyjadrovanie a reguláciu emócií**. Vyskúšali sme si stratégie ako spolureguláciu, rozprávanie príbehov, hry s emóciami a vytváranie tichých kútikov. Diskutovali sme tiež o tom, **ako kultúra, rod a predsudky** ovplyvňujú to, ako môžu deti prejavovať svoje emócie – a ako môžeme my, dospelí, zabezpečiť, aby sa každé dieťa cítilo videné a vypočuté.

Na konci tohto bloku ste mali možnosť reflektovať svoje skúsenosti, vyskúšať si praktické nástroje a vytvoriť si vlastný plán, ako podporovať emocionálnu gramotnosť vo vašej práci s deťmi.

Je dôležité uvedomiť si, že emocionálny rozvoj detí podporujete už teraz – každý deň. Tento blok vám má pomôcť robiť to vedomejšie, s väčším porozumením a so širšou paletou prístupov, ktoré zohľadňujú inklúziu, jazyk a identitu každého dieťaťa.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Emocionálna gramotnosť pomáha deťom **pochopiť, pomenovať a bezpečne vyjadrovať pocity**, čím podporuje ich celkový rozvoj.
- Štyri zručnosti emocionálnej gramotnosti – **rozpoznávanie, pomenovanie, vyjadrovanie a regulácia emócií** – sa rozvíjajú vďaka podpore dospelých.
- **Praktické stratégie** ako príbehy, hry, tiché kútiky a reflexívne aktivity pomáhajú deťom zvládať emócie v bežných situáciách.
- Dospelí zohrávajú kľúčovú úlohu v **spoluregulácii** tým, že modelujú pokojné správanie a ponúkajú podporné rituály.
- **Knihy, piesne a viacjazyčné nástroje** pomáhajú deťom učiť sa slová pre pocity a podporujú rôzne jazykové zázemia.
- Emocionálny prejav detí je **ovplyvnený rodinnou kultúrou a skúsenosťami**.
- **Rodové stereotypy** môžu obmedzovať emocionálnu slobodu – dospelí môžu pomôcť vytvárať priestor, kde všetky pocity majú svoje miesto.
- **Tiché kútiky a senzorické materiály** pomáhajú deťom cítiť sa v bezpečí a učiť sa regulovať silné emócie samostatne.

Kľúčové body

- Emocionálna gramotnosť pomáha deťom **cítiť sa v bezpečí, lepšie sa učiť a spájať sa s ostatnými**.
- Je v poriadku, ak deti **prežívajú silné emócie**.
- Deti sa učia upokojiť, keď **vidia, že sme pokojní my**.
- Emócie sú ovplyvnené **kultúrou, rodom a životnými skúsenosťami**.
- Naše **slová a činy** učia deti, že **emócie sú v poriadku a majú svoj význam**.



Tipy na cvičenie

- **Hovorte o pocitoch každý deň** – počas hry, čítania rozprávok alebo pri spoločnom riešení problémov.
- **Používajte zrozumiteľné a jednoduché slová**, ktorým deti rozumejú a dokážu ich zopakovať.
- **Vytvorte pokojný priestor** s upokojujúcimi predmetmi, kam môžu deti zájsť, keď si potrebujú oddýchnuť.
- **Jemne pomenúvajte pocity** detí: „Vyzeráš nahnevane – chceš sa porozprávať alebo si chvíľu oddýchnuť?“
- **Používajte piesne, bábk y alebo kreslenie**, aby bolo hovorenie o emóciách hravé a bezpečné.
- Povzbudzujte **všetky deti**, aby hovorili o svojich pocitoch – a dajte im najavo, že **aj silné emócie sú v poriadku**.
- **Rešpektujte rôzne spôsoby vyjadrovania pocitov**, najmä u detí z rozličného kultúrneho alebo jazykového prostredia.



Ako odborník alebo odborníčka v ranom detstve zohrávate zásadnú úlohu v tom, aby sa deti naučili porozumieť svojim pocitom a vyjadrovať ich bezpečným spôsobom. Každodennými rozhovormi o pocitoch, modelovaním upokojujúcich stratégií a vytváraním bezpečných priestorov, kde sa deti môžu zastaviť a zregenerovať, podporujete ich emocionálny rast a pociť bezpečia.

Cieľom postupov, ktoré vám navrhujeme v tomto bloku, nie je pridávať vám ďalšie povinnosti, ale inšpirovať vás, aby ste do vašich každodenných činností zakomponovali jednoduché, zámerné momenty, ktoré pomôžu deťom rozpoznávať pocity, cítiť sa podporované a naučiť sa, že všetky emócie sú v poriadku. Tým, že prijímate inkluzívne prístupy, ktoré rešpektujú jedinečné zázemie a spôsob vyjadrovania každého dieťaťa, vytvárate prostredie, kde sa všetky deti cítia videné, cenené a pripravené učiť sa.

Pamätajte: deti sa o pocitoch učia každý deň – robte to hravo, jednoducho a rešpektujúc jedinečný spôsob vyjadrovania emócií každého dieťaťa.

Ďalší vzdelávací blok

V ďalšom vzdelávacom bloku sa budete venovať dôležitosti budovania odolnosti, sebahodnoty a podpory emocionálnych potrieb od raného veku – a tomu, ako môžete prostredníctvom každodenných interakcií s deťmi posilňovať základy duševného zdravia a celkovej pohody.

Ďalšie čítanie

Obrázkové knihy, ktoré podporujú emocionálnu gramotnosť v jazykoch Rómov (Nočka)

Séria Aflatoun (uvedené zdroje sú určené pre deti vo veku 6–7 rokov, učitelia môžu všetky aktivity prispôbiť potrebám a vyspelosti detí; relevantné časti – Téma 1 a Téma 2)

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-1-EN.pdf>

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-2-EN.pdf>

Aflatot Manual (pre deti vo veku 3–6 rokov, k dispozícii len v slovenčine; relevantné časti – Téma 1 a Téma 2):

https://osf.sk/wp-content/uploads/2019/05/IO2_AFLATOT_manual.pdf

Príručka emocionálnej gramotnosti: podpora celoškolského prístupu (Fulton, 2003)

Články a praktické príručky:

Emotional Literacy in Early Years – Childcare Studies UK

Prehľad vývinu emocionálnej gramotnosti v ranom detstve s jednoduchými a praktickými nápadmi pre každodennú prax.

Supporting Children's Emotional Learning in Early Childhood – The Education Hub (NZ)

Stratégie založené na dôkazoch, ktoré pomáhajú pedagógom rozvíjať u detí emocionálne kompetencie a sebareguláciu.

Teaching Emotional Intelligence in Early Childhood – NAEYC

Skúma, ako možno emocionálnu inteligenciu cielene rozvíjať v prostredí materských škôl a aké má dlhodobé prínosy pre vývin dieťaťa.

Benefits of Emotional Literacy in Early Childhood Education – Brightwheel Blog

Praktický článok s tipmi, ako podporovať emocionálnu gramotnosť prostredníctvom denných rutín a interakcií medzi pedagógmi a deťmi.

Inšpirujte sa a pozrite si tieto videá:

How Kids Can Benefit from Empathy and Love Language | Maple Zhang | TEDxKerrisdale

<https://www.youtube.com/live/iCi4jkb2hZQ?t=85s>

Empathy, Education, Inclusion: A Guide to Real Friendship | Emma Liu |

TEDxYouth@GrandviewHeights

<https://www.youtube.com/live/RIwwPHeWQdA>

Building Emotional Literacy

<https://www.youtube.com/shorts/pGHjyVB9hmY>

Stiahnuť: text na platforme

Zdroje

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Denham, S. A. (2006). Social–Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? *Early Education & Development*, 17(1), 57-89.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.

Siegel, D. J. (2015). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). Guilford Press.

Romani Early Years Network (REYN). (2023). *Breaking the Silence: The Right of Young Roma Children and their Families in Europe to Develop and Thrive (Early Childhood Research Study)*. REYN / University of Barcelona / CREA.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS



Škola Doktorán
Wide Open School n.o.





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 3: Budovanie
odolnosti a sebavedomia pri riešení
emocionálnych potrieb



OBSAH

Vitajte v treťom vzdelávacom bloku: Budovanie odolnosti a sebavedomia pri napĺňaní emocionálnych potrieb.....	4
Odolnosť a sebavedomie: porozumenie základným pojmom	5
Čo je odolnosť?	5
Čo je sebavedomie?	6
Stavebné kamene odolnosti a sebavedomia	6
Príbeh: Milina papierová veža	7
Posilňovanie autonómie a budovanie istoty	9
Prečo je autonómia dôležitá pre rozvoj odolnosti	9
Sila predvídateľného prostredia	9
Autonómia v akcii	10
Prečo je v ranom detstve dôležitá schopnosť zvládať problémy	13
Praktické nástroje zvládania	13
Zaradenie mechanizmov zvládania do každodennej praxe	14
Podporné vzťahy, zmysluplná komunikácia a rozvíjanie zručností	17
Prečo sú vzťahy dôležité	17
Rešpektujúca a zmysluplná komunikácia s deťmi	17
Pomáhanie deťom komunikovať s rovesníkmi a riešiť konflikty	18



Spolupráca s rodinami prostredníctvom rešpektujúcej komunikácie.....	18
Karty aktivít	21
Kvíz.....	26
Záver a ďalšie kroky	28
Zdroje	30

Vitajte v treťom vzdelávacom bloku: Budovanie odolnosti a sebavedomia pri napĺňaní emocionálnych potrieb



Tešíme sa, že ste sa k nám pripojili v ďalšom vzdelávacom bloku, v ktorom sa budeme venovať jednej z kľúčových oblastí raného vývinu detí – rozvoju odolnosti, sebavedomia a emocionálnej pohody.

V tejto časti bližšie preskúmate, ako rané skúsenosti formujú schopnosť detí zvládať stres, získavať sebavedomie a cítiť sa bezpečne vo vlastnej koži. Odolnosť a sebavedomie nie sú nemenné vlastnosti – vyvíjajú sa v priebehu času, najmä ak deti vyrastajú v prostredí podporných vzťahov a prostredí, ktoré reaguje na ich

potreby.

Prostredníctvom praktických nástrojov, príbehov z praxe a riadených reflexií získate nové poznatky o tom, ako vytvárať prostredie, v ktorom sa každé dieťa môže cítiť videné, cenené a odolné.

Začnime!

Prehľad vzdelávacieho bloku

V tomto vzdelávacom bloku sa zamyslíte nad tým, ako každodenné postupy – ako napríklad jasne nastavené rutiny, ponúkanie možností voľby a modelovanie pokojnej reakcie – pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne a kompetentne, a to aj počas náročných chvíľ. Objavíte tiež jednoduché, no účinné stratégie, ktoré podporujú deti vo zvládaní emócií, v sebakomunikácii a v rozvíjaní dôvery vo vlastné schopnosti.



Tento blok vás pozýva zamyslieť sa nad vašou úlohou konzistentného a citlivého/vnímateľného dospelého – nad tým, ako môžete prostredníctvom každodenných interakcií posilňovať základy duševnej pohody detí.

V tejto vzdelávacom bloku sa budete venovať nasledujúcim kľúčovým témam a pojmom:

- odolnosť a sebavedomie
- úloha autonómie a predvídateľných rutín v budovaní emocionálnej istoty
- praktické stratégie zvládania situácií

- podpora komunikácie a riešenia konfliktov medzi rovesníkmi
- rešpektujúca komunikácia medzi dospelými a deťmi
- empatická a na silných stránkach založená komunikácia
- rastové nastavenie mysle

Ciele vzdelávania

Po absolvovaní tohto vzdelávacieho bloku budete vedieť:

- **vysvetliť** pojmy odolnosť a sebavedomie, ich hlavné zložky a význam v emocionálnom vývine v ranom detstve;
- **identifikovať** účinné stratégie a podporné faktory, ktoré posilňujú autonómiu, odolnosť, realistické sebavedomie a emocionálnu istotu detí;
- **uplatniť** praktické stratégie zvládania, predvídateľné rutiny a techniky budovania vzťahov na podporu odolnosti a duševnej pohody detí.

Odolnosť a sebavedomie: porozumenie základným pojmom



Čo je odolnosť?

Odolnosť sa týka schopnosti dieťaťa zotaviť sa z neúspechov, prispôbiť sa zmenám a pokračovať napriek výzvam. Nie je to niečo, čo deti buď majú, alebo nemajú – odolnosť sa vyvíja v priebehu času prostredníctvom vzťahov, skúseností a príležitostí čeliť **zvládnuteľnému stresu** a zvládať ho.

Podľa *Harvard Center on the Developing Child* existujú tri typy reakcií na stres, ktoré môžu deti zažívať:

1. Pozitívny stres

Je to normálna a nevyhnutná súčasť vývoja. Je krátkodobý a mierny, ako napríklad nervozita pred vystúpením alebo pri učení sa viazať topánky. S podporou dospelých sa deti rýchlo zotavia a nadobudnú sebavedomie.

2. Zvládnuteľný stres

Vážnejší a dlhšie trvajúci (napr. smrť blízkej osoby, vážna choroba). Telo aktivuje silnejšie reakcie na stres, ale s podporou opatrovníkov sa deti môžu zotaviť. Pri zvládaní tohto typu stresu zohrávajú vzťahy kľúčovú úlohu.



3. Toxický stres

Predstavuje dlhodobé pôsobenie stresových reakcií bez ochranných vzťahov. Často je výsledkom chronického zanedbávania, zneužívania, vystavenia násiliu alebo extrémnej chudoby. Bez podpory môže poškodiť štruktúru mozgu a zvýšiť celoživotné riziko psychických a fyzických zdravotných problémov.

O stresových reakciách a stratégiách starostlivosti o seba sa dozviete viac v šiestom vzdelávacom bloku.

Odolnosť teda nevzniká tým, že „zatneme zuby“, ale tým, že sa dieťa cíti dostatočne **v bezpečí a podporované**, aby mohlo skúšať, zlyhať, poučiť sa – a skúsiť to znova. Ďalší výskum Harvard Center on the Developing Child ukazuje, že deti, ktorým sa darí aj napriek nepriaznivým podmienkam, majú aspoň **jeden stabilný, láskyplný vzťah** a prostredie, ktoré ponúka **štruktúru, predvídateľnosť a povzbudenie**.

Predstavte si odolnosť ako váhu: keď deti zažívajú pozitívne interakcie a budujú si schopnosť vyrovnávať sa s problémami, rozvíjajú vnútornú silu, ktorá nakloní váhu smerom k zdravému vývinu, aj keď život na druhú stranu pridáva záťaž.

Čo je sebavedomie?

Sebavedomie vyjadruje to, ako deti vnímajú samy seba – svoju hodnotu, schopnosti a sebadôveru. Zdravé sebavedomie rastie, keď dieťa opakovane zažíva, že je **vnímané, chápané a podporované**.

Dieťa so zdravým sebavedomím verí:

- „Som schopné.“
- „Som hodnotné.“
- „Môžem to skúsiť znova, aj keď sa mi to nepodarí na prvýkrát.“

Sebavedomie **nie je** o prehnannej chvále alebo o tom, že dieťaťu hovoríme, že je dokonalé. Rozvíja sa vtedy, keď majú deti možnosť **riskovať, premýšľať o svojom úsilí** a dostávajú **úprimnú, povzbudzujúcu spätnú väzbu**. Pomáhame im tým rozpoznávať vlastné silné stránky a byť hrdé na to, kým sú.

Stavebné kamene odolnosti a sebavedomia

Odolnosť a sebavedomie sú podporované dvoma základnými oblasťami:

Vnútorné silné stránky (v dieťati):

- Sebakontrola – schopnosť zvládnuť silné emócie a správanie.
- Sebavedomie – dôvera vo vlastné schopnosti a úsilie.



- Pozitívny postoj – vnímanie výziev ako príležitostí, nie ako neúspechov.
- Sebauvedomenie – rozpoznávanie a pomenovanie vlastných pocitov, potrieb a hraníc.

Vonkajšie podporné faktory (v prostredí):

- Stabilné vzťahy – aspoň jeden konzistentný, emocionálne dostupný dospelý.
- Predvídateľné rutiny a očakávania – vedomie toho, čo môžu očakávať, pomáha deťom cítiť sa bezpečne.
- Povzbudenie a spätná väzba – úprimné uznanie úsilia, nielen výsledku.
- Bezpečné skúšanie – príležitosti vyskúšať, zlyhať a skúsiť znova s podporou.

Tieto dve oblasti sa navzájom dopĺňajú: silné vnútorné schopnosti pomáhajú deťom zvládať výzvy, zatiaľ čo podporné prostredie tieto schopnosti posilňuje.

Príbeh: Milina papierová veža

Mila je 5-ročné dievčatko, ktoré chodí do druhého ročníka materskej školy. Jedného rána jej učiteľka pani Lena predstaví novú výzvu: „*Postavte najvyššiu vežu, akú dokážete, len s použitím papiera a lepiacej pásky.*“

Deti sú nadšené a Mila sa hneď pustí do práce – v očiach jej žiari odhodlanie.

Najskôr sa jej veža zrúti. Mila si povzdychne, skríži ruky a zamrmle: „*Moja je najhoršia.*“

Pani Lena si k nej kľakne a jemne jej povie: „*Naozaj ti na tom záleží. Poďme sa nadýchnuť a skúsiť to inak.*“

Mila sa zhlboka nadýchne. Pani Lena za ňu vežu nestavia, ale povzbudí ju: „*Skús papier zložiť takto – možno bude veža pevnejšia.*“ Mila sa riadi jej radou a tentoraz veža vydrží dlhšie. Usmeje sa.

O chvíľu sa veža znova zrúti. Mila sa zamračí, no ešte predtým, než pani Lena niečo povie, siahne po ďalšom papieri a ticho pokračuje.

Keď sa však pani Lena so skupinou rozpráva o tom, čo sa naučili, Mila zdvihne ruku a povie:

„*Moja veža nevyhrala, ale zistila som, ako ju postaviť. Nevzdala som sa.*“

Rozbor príbehu

Milin príbeh ukazuje, ako sa odolnosť a sebavedomie rozvíjajú v každodenných situáciách, nie cez dokonalosť, ale vďaka bezpečnému skúšaniu a podpore.

Mila preukázala vnútornú silu:

- Sebakontrolu, keď zvládla svoju frustráciu po zrútení veže.
- Sebavedomie, keď sa rozhodla skúsiť to znova aj napriek neúspechu.
- Pozitívny pohľad, keď sa sústredila na to, čo sa naučila, a nie na to, čo sa jej nepodarilo.

- Sebauvedomenie, keďže si uvedomila svoje pocity a podelila sa o ne v rámci skupinovej reflexie.

Pani Lena poskytla zmysluplnú externú podporu:

- Stabilný vzťah - pani Lena reagovala pokojne a s rešpektom.
- Predvídateľnú rutinu - Mila sa cítila bezpečne, pretože dôverovala prostrediu.
- Povzbudenie a spätnú väzbu - pani Lena ocenila Milino úsilie, nielen úspech.
- Bezpečný priestor na skúšanie - úloha bola zmysluplná, no bez tlaku na výkon.



Reflexívne otázky

Spomeňte si na dieťa, ktoré má ťažkosti so sebadôverou alebo vytrvalosťou. Ako by ste mohli prispôbiť svoje reakcie alebo prostredie tak, aby ste mu pomohli rozvíjať vnútorné silné stránky – podobne ako to dokázala Mila so svojou papierovou vežou? ***Napíšte svoje úvahy do svojho denníka.***

Kľúčové body

- **Odolnosť** je schopnosť dieťaťa prekonávať výzvy; rozvíja sa v priebehu času prostredníctvom podporných vzťahov, zvládnuteľného stresu a príležitostí skúšať, zlyhať a skúsiť to znovu.
- **Sebavedomie** je spôsob, akým deti vnímajú svoju vlastnú hodnotu a schopnosti. Rastie vďaka konzistentnej podpore, úprimnej spätnej väzbe a pocitu, že je videné a pochopené.
- Odolnosť a sebavedomie rastú spoločne prostredníctvom **vnútorných silných stránok** (napr. sebaovládanie, sebadôvera) a **vonkajšej podpory** (napr. stabilné vzťahy, bezpečné prostredie).
- Každodenné situácie – ako Milina papierová veža – ukazujú, že tieto zručnosti sa rozvíjajú vďaka podpore a reflexii, nejde o dokonalosť.
- Ako odborníci v oblasti raného detstva si zapamätajte, že **odolnosť a sebavedomie** nie sú vlastnosti, s ktorými sa deti rodia – **rozvíjajú sa v každodenných interakciách**. Ak deťom ponúkate konzistentnú podporu, oceňujete ich úsilie viac než výsledok a vytvárate bezpečné prostredie na skúšanie, pomáhate im rozvíjať odvahu čeliť výzvam a schopnosť nevzdať sa po





zlyhaní. Vaša pokojná prítomnosť, úprimná spätná väzba a viera v ich potenciál sú silnými nástrojmi na ich ceste k sebadôvere a odolnosti.

Posilňovanie autonómie a budovanie istoty

Prečo je autonómia dôležitá pre rozvoj odolnosti

Autonómia – schopnosť robiť rozhodnutia, preberať iniciatívu a konať nezávisle – je nevyhnutná pre zdravý emocionálny vývin. Keď majú deti priestor skúmať, rozhodovať sa a učiť sa z vlastných skúseností, začínajú sa vnímať ako **schopné a vynaliezavé osobnosti**. To priamo posilňuje ich sebadôveru aj odolnosť.

Ako pedagóg môžete rozvíjať autonómiu detí tým, že:

- ponúkate zmysluplné možnosti voľby („Chceš kresliť voskovkami alebo fixkami?“),
- dávate deťom čas vyriešiť problém, skôr než zasiahnete,
- podporujete zodpovednosť prostredníctvom drobných úloh (napr. rozdávanie pohárov, upratovanie pomôcok),
- oceňujete úsilie namiesto toho, aby ste príliš rýchlo zasiahli alebo opravili chybu za dieťa.

Keď deti cítia **zodpovednosť za svoje rozhodnutia**, rozvíjajú si presvedčenie „**Dokážem to**“ – čo je kľúčový základ sebavedomia aj odolnosti..

Sila predvídateľného prostredia

Tak, ako autonómia posilňuje sebadôveru, predvídateľnosť vytvára emocionálnu istotu. Rutiny, jasné očakávania a konzistentné reakcie dospelých pomáhajú deťom cítiť sa **v bezpečí**. Tento pocit stability je mimoriadne dôležitý pre deti, ktoré môžu v iných oblastiach života zažívať neistotu alebo stres.

Týka sa to aj **rómskych detí**, ktoré často čelia výzvam ovplyvňujúcim ich pocit bezpečia a stability. Podľa výskumu **REYN Early Childhood Research Study**:

- 6 z 10 rómskych detí mladších ako 3 roky nemá prístup k ranému vzdelávaniu;
- len 27 % členov rómskych domácností má zamestnanie;
- 6 z 10 rodín uvádza, že zažili diskrimináciu pri využívaní verejných služieb;
- viac ako 70 % rómskych detí má ťažkosti porozumieť jazyku vyučovania;
- menej než 30 % detí má podporu rómskych asistentov.

Tieto bariéry prispievajú k pocitu nepredvídateľnosti v každodennom živote, a preto je vytváranie bezpečných, štruktúrovaných a stabilných prostredí ešte dôležitejšie.

Predvídateľné prostredie:

- znižuje úzkosť a pomáha regulovať emócie,
- podporuje sebareguláciu a rozvoj výkonných funkcií,
- vytvára priestor na objavovanie a učenie sa v rámci jasných a bezpečných hraníc.

Môžete ho podporiť tým, že:

- zavádzate konzistentné denné rutiny (napr. ranné privítanie, desiata, prechody medzi aktivitami),
- používate vizuálne plány a signály, ktoré deťom pomáhajú predvídať, čo bude nasledovať,
- nastavujete jasné a pokojne vysvetlené hranice, ktoré sú konzistentné a rešpektujúce.

Rovnováha medzi slobodou a štruktúrou

Kľúčom je nájsť rovnováhu medzi slobodou a bezpečnou štruktúrou. V takomto prostredí majú deti odvahu objavovať, skúšať nové veci a zotaviť sa po zlyhaní – čo sú znaky odolnosti.

Tipy pre prax

Zamyslite sa nad pojmom „riadená autonómia“ – teda sloboda v rámci starostlivých a jasných hraníc.

Tento koncept možno ďalej ilustrovať niekoľkými praktickými príkladmi, ktoré ukazujú, ako „riadená autonómia“ funguje v každodennej praxi zariadení ranej starostlivosti. Riadená autonómia znamená ponúkať deťom **zmysluplné možnosti výberu**, pričom prostredie zostáva láskavé, štruktúrované a bezpečné. Je to obzvlášť dôležité pre **rómske deti**, ktoré nemusia mať vo svojom okolí stabilné či podporné podmienky.



Tu je niekoľko príkladov, ako to možno realizovať:

- **Vyber si knihu** – ponúknite dve alebo tri knihy a pozvite dieťa, aby si zvolilo, ktorú budete spolu čítať. Poskytuje to voľbu v rámci štruktúrovaného výberu.
- **Samostatná hra s jasnými pravidlami** – vytvorte hrací kútik s rôznymi materiálmi (kocky, kresliace potreby, bábky) a niekoľkými jednoduchými pravidlami, ako napríklad „delíme sa“ alebo „spoločne upratujeme“. Deti sa učia samoregulácii pri slobodnom objavovaní.
- **Rozprávanie príbehov podľa detí** – po hre alebo kreslení pozvite dieťa, aby porozprávalo, čo vytvorilo a prečo. Rozvíja to reflexiu, rozhodovanie aj sebadôveru.

Autonómia v akcii

Amir je štvorročný chlapec, ktorý sa často odmieta zapájať do skupinových aktivít. Jeho učiteľka si všimla, že preferuje tichú, individuálnu hru a málokedy robí rozhodnutia, aj keď má na výber.

Namiesto trvania na tom, aby sa zapájal do každého kruhu, mu začala **ponúkať** jednoduché, bez tlaku formulované voľby:

- „Chceš dnes sedieť na modrom alebo červenom vankúši?“
- „Chceš počúvať rozprávku alebo si kresliť, kým čítame?“

Postupne sa Amir začal viac zapájať. Cítil sa videný a rešpektovaný a, čo je najdôležitejšie, mal pocit, že má kontrolu nad svojimi skúsenosťami.

Tento príklad ilustruje, ako rešpektovanie práva na voľbu a podporovanie účasti, ktoré sú základnými princípmi práv dieťaťa, môže podporovať riadenú autonómiu v prostredí raného detstva. Tieto koncepty pomáhajú deťom budovať sebadôveru, cítiť sa ocenené a začať regulovať svoje emócie prostredníctvom zmysluplného rozhodovania.



Reflexívne otázky

Spomeňte si na dieťa, ktoré má problémy so sebadôverou alebo reguláciou emócií. Ako by ste mohli prispôsobiť prostredie alebo rutinu tak, aby ste podporili jeho autonómiu alebo pocit istoty?

Napište do svojho denníka dve zmeny, ktoré by ste mohli vyskúšať, aby ste podporili jeho autonómiu a pocit bezpečia.

Kľúčové body

- Autonómia – teda dávanie deťom slobody rozhodovať sa a konať – posilňuje ich sebadôveru a odolnosť, pretože im umožňuje vnímať sa ako schopné a kompetentné.
- Predvídateľné prostredie s konzistentnými rutinami a jasnými očakávaniami vytvára emocionálnu istotu, vďaka ktorej sa deti môžu bezpečne rozvíjať.
- Nájdenie rovnováhy medzi štruktúrou a slobodou, teda „**riadená autonómia**“, umožňuje deťom zdravo riskovať v rámci bezpečných hraníc. Tento prístup je obzvlášť dôležitý pre deti, ktoré zažívajú nestabilitu – napríklad rómske deti – pre ktoré je kľúčové prostredie, ktoré je láskavé a štruktúrované zároveň.
- Ako odborník zohrávate dôležitú úlohu v tom, aby sa deti cítili bezpečne a mali pocit, že majú kontrolu nad svojím životom. Ponúkaním zmysluplných možností výberu a zavádzaním konzistentných rutín vytvárajte prostredie, v ktorom deti môžu rozvíjať nezávislosť a emocionálnu reguláciu. **Malé zmeny** – ako napríklad ponúknuť dieťaťu dvoch možností alebo používanie vizuálnych rozvrhov – môžu mať veľký vplyv. Vaša premyslená podpora





pomáha deťom cítiť sa videné, oceňované a dostatočne v bezpečí, aby rástli v odolných, sebavedomých a vyrovnaných žiakov.

Kvíz

1. Prečo je dôležité ponúkať deťom možnosti voľby?

- A) Aby sa predišlo konfliktom
- B) Aby sa podporila nezávislosť a rozhodovanie
- C) Aby bol deň zábavnejší
- D) Pretože rutiny nie sú potrebné



2. Čo pomáha deťom cítiť sa v skupine bezpečne?

- A) Vyhýbanie sa rutinám
- B) Nechať deti robiť si, čo chcú
- C) Jasné a konzistentné očakávania
- D) Obmedzená účasť dospelých



Prečo je v ranom detstve dôležitá schopnosť zvládať problémy

Mechanizmy zvládania sú zručnosti a správanie, ktoré používame, aby sme zvládli ťažké emócie a situácie. U malých detí sa tieto zručnosti ešte len rozvíjajú – a vo veľkej miere sa spoliehajú na dospelých okolo seba, ktorí im pomáhajú učiť sa zdravé spôsoby, ako zvládať frustráciu, strach, sklamanie či zmeny.

Ak deti v náročných chvíľach zažívajú pokoj a spoľahlivú podporu dospelých, rozvíjajú si schopnosť upokojiť sa, požiadať o pomoc a zotaviť sa zo stresu.

Praktické nástroje zvládania

Tu je niekoľko dostupných, vedecky podložených techník, ktoré môžete použiť v zariadení ranej starostlivosti na podporu emocionálnej pohody:

1. Techniky všímanosti a relaxácie

- **Kamarát na dýchanie:** pozvite deti, aby si ľahli a na brucho si položili malú hračku. Pri nádychu a výdychu môžu sledovať, ako sa hračka dvíha a klesá, čo im pomáha naučiť sa spomaliť a sústrediť sa na dych.
- **Uzemnenie pomocou piatich zmyslov:** pozvite deti, aby si všimli 1 vec, ktorú vidia, 1, ktorú počujú, 1, ktorej sa dotýkajú, 1, ktorú cítia nosom, a 1, ktorú vnímajú telom. Táto technika pomáha upokojiť úzkostné myšlienky a vrátiť pozornosť do prítomného okamihu.
- **Jemné pohyby:** zaradte krátke ťahovanie, detskú jogu alebo pokojné pohyby tela, ktoré uvoľňujú napätie a pomáhajú regulovať energiu.

2. Vyjadrovanie emócií pomocou mimických bábok (Persona Doll)

Persona Doll je špeciálne vytvorená bábika so svojim menom, osobnosťou, zázemím a životným príbehom.

Odborníci ju používajú ako pedagogický nástroj na predstavenie situácií, ktoré odrážajú reálne skúsenosti detí – ich emócie, výzvy a sociálne situácie.

Bábka sa stáva „bezpečnou kamarátkou“, ktorá môže zažívať pocity a udalosti, o ktorých sa deťom ťažko hovorí priamo.

Prostredníctvom rozprávania príbehov a riadenej konverzácie umožňuje deťom skúmať emócie, riešiť náročné situácie a spracovávať zmeny v podpornom a neohrozujúcom prostredí.

Keď sa deti zapoja do interakcie s bábkou, často do nej premietajú vlastné pocity alebo myšlienky, čo im uľahčuje ich pomenovanie a pochopenie.



Príklad z praxe

„Ako si myslíš, že sa cítila bábika Jojo, keď ju počas desiatovej prestávky nikto nepočúval? Čo by sme mohli urobiť, aby sa cítila lepšie?“

Tento typ otázok podporuje empatiu, riešenie problémov a emocionálnu slovnú zásobu, pričom deťom poskytuje bezpečný odstup od vlastných skúseností.

3. Krabička na starosti

Pripravte deťom krabičku, do ktorej môžu vkladať „lístočky so starosťami“, ktoré nakreslia alebo nadiktujú dospelému. Pomáha to externalizovať obavy a vytvára priestor na diskusiu alebo riešenie neskôr, keď už emócie nebudú také intenzívne.

V pokojnejších chvíľach sa môžete s deťmi k lístočkom vrátiť a pomôcť im zamyslieť sa nad tým, ako sa cítia teraz a čo im pomohlo.

Presné pokyny k tejto aktivite nájdete v 4. vzdelávacom bloku.

4. V rannom kruhu o pocitoch

Využite ranné kruhy ako bezpečné miesto na rozhovory o pocitoch, pomenovanie emócií a nadviazanie kontaktu medzi deťmi. Povzbudte deti, aby sa navzájom podelili o to, ako sa v daný deň cítia. Môžu využiť metafory o počasí: „Dnes sa cítim slnečne!“ alebo „Som trochu zamračená.“

Zaradenie mechanizmov zvládania do každodennej praxe

Tieto techniky nemajú byť len jednorazovými cvičeniami – ich sila sa prejaví vtedy, keď sa **stanú prirodzenou súčasťou každodenných rutín a vzdelávacieho prostredia**. Na nácvik zvládania situácií si nemusíte vyhradzovať čas – môže sa stať bežnou súčasťou prechodov, riešenia problémov alebo skupinových aktivít.

Praktické príklady:

- Po aktívnej hre skúste 1 minútu spoločného dýchania alebo strečingu.
- Po konflikte použite mimickú bábku (Persona Doll) na to, aby ste preskúmali, čo sa stalo a ako sa všetci cítili.
- Pri príchode do triedy dajte deťom priestor pomenovať svoje pocity v kruhu, nakresliť ich alebo použiť kalendár emócií.



Reflexívne otázky

Zamyslite sa nad dieťaťom, ktoré sa často cíti preťažené, frustrované alebo uzavreté. Ktorý z nástrojov z tejto časti by ste s ním mohli vyskúšať?

Ako by ste ho mohli využiť tak, aby sa dieťa cítilo podporené?



Zapíšte si svoje úvahy do denníka alebo sa o ne podelíte s kolegami a skúste ich uplatniť vo vašej praxi.

Kľúčové body

- **Mechanizmy zvládania** sú základné zručnosti, ktoré deti potrebujú, aby vedeli zvládať silné emócie, ako sú frustrácia, strach či sklamanie. Keďže sa tieto zručnosti v ranom veku ešte len formujú, deti sa spoliehajú na **pokojných a podporujúcich dospelých**, ktorí im ukazujú, ako na to.
- Techniky ako vedomé dýchanie, zmyslové ukotvenie, emocionálne rozprávanie príbehov s mimickými bábkami (Persona Doll) a krabičky na starosti pomáhajú deťom vyjadrovať a regulovať emócie. Ak sa tieto prístupy **prirodzene začlenia do každodenných rutín** – napríklad ranného kruhu alebo prechodov – nielenže znižujú stres, ale aj budujú odolnosť a emocionálne uvedomenie.
- Ako pedagóg pomáhate deťom vašou **pokojnou prítomnosťou a každodenným vedením** učiť sa zvládať životné situácie. Ak do bežných rutín vkladáte jednoduché stratégie, ako sú dychové cvičenia, rozhovory o pocitoch alebo reflexívne **rozprávanie príbehov**, dávate deťom nástroje na pochopenie a zvládanie vlastných pocitov. Tieto malé, ale konzistentné kroky podporujú nielen okamžitú samoreguláciu, ale aj **dlhodobú odolnosť**, ktorá im bude pomáhať po celý život.



Kvíz

1. Aký je hlavný prínos používania mimických bábok (Persona doll) s malými deťmi?

- A) Zabávajú deti
- B) Pomáhajú deťom zapamätať si emócie
- C) Poskytujú bezpečný spôsob, ako vyjadriť pocity
- D) Nahrádzajú rozhovory vedené dospelými



2. Kedy sú stratégie zvládania emócií v ranom vzdelávaní najúčinnnejšie?

- A) Keď sa používajú iba vtedy, keď je dieťa rozrušené
- B) Keď sa praktizujú pravidelne a sú súčasťou denného režimu
- C) Keď sa používajú ako odmena za dobré správanie
- D) Keď sú tajomstvom medzi pedagógom a dieťaťom



Podporné vzťahy, zmysluplná komunikácia a rozvíjanie zručností

V tejto časti sa zamyslite nad tým, ako silné vzťahy, rešpektujúca komunikácia a interakcie zamerané na rozvoj zručností formujú odolnosť a sebaúctu detí. Preskúmate, ako vytvárať bezpečné, emocionálne citlivé prostredia, v ktorých sa deti cítia videné, vypočuté a podporované – dospelými aj rovesníkmi – a ako spolupracovať s rodinami, aby boli deti podporované vo všetkých prostrediach.

Prečo sú vzťahy dôležité

Najdôležitejším faktorom odolnosti dieťaťa je mať aspoň jeden stabilný, oddaný vzťah s citlivým dospelým. Tieto vzťahy pôsobia ako nárazník proti stresu a traume a poskytujú deťom pocit bezpečia, spolupatričnosti a dôvery.

Ako uvádza Harvard Center on the Developing Child:

„Tieto vzťahy poskytujú osobitnú odozvu, oporu a ochranu, ktoré chránia deti pred narušením vývinu.“

Podporné vzťahy sa budujú prostredníctvom:

- Konzistentných a starostlivých interakcií
- Aktívneho počúvania a empatie
- Rešpektujúcej komunikácie
- Uznávania emócií a pohľadu detí

V prostredí raného vzdelávania zohrávate zásadnú úlohu – ste pre deti oporou a zdrojom istoty, najmä pre tie, ktoré takúto stabilitu doma vždy nemajú.

Rešpektujúca a zmysluplná komunikácia s deťmi

Deti prosperujú, keď cítia, že ich naozaj počúvate. Či už sa s vami podelia o nejakú myšlienku, položia vám otázku alebo vyjadria emócie, spôsob, akým reagujeme, ich učí, ako funguje komunikácia – a ako si ich vážime.

Rešpektujúca komunikácia s deťmi zahŕňa:

- Aktívne počúvanie bez náhlenia alebo prerušovania
- Uznatie a pomenovanie pocitov: “Zdá sa, že si frustrovaný. Chceš mi o tom povedať viac?”
- Hovorenie na úrovni dieťaťa, fyzicky aj emocionálne



- Kladenie otvorených otázok, ktoré podnecujú k premýšľaniu a reflexii
- Vytváranie prostredia, kde sa deti cítia vítané a rešpektované v každej situácii

Tieto malé kroky budujú dôveru a pomáhajú deťom cítiť sa dostatočne bezpečne, aby sa odvážili podstupovať sociálne a emocionálne riziká – čo je základom odolnosti.

Pomáhanie deťom komunikovať s rovesníkmi a riešiť konflikty

Naučiť sa komunikovať svoje potreby, emócie a hranice s rovesníkmi je celoživotná zručnosť, ktorá sa začína rozvíjať v ranom detstve. Deti potrebujú podporu nielen pri vyjadrovaní, ale aj pri počúvaní druhých, vyjednávaní a obnovovaní vzťahov po konflikte.

Spôsoby, ako môžete podporiť komunikáciu s rovesníkmi a riešenie konfliktov, sú:

- Používajte formulácie ako „*Cítim sa... keď...*“ alebo „*Môžeme nájsť riešenie spolu?*“
- Používajte bábyky alebo hranie rolí, aby ste bezpečne preskúmali konfliktné scenáre.
- Naučte deti všímať si navzájom svoje pocity a navrhovať spôsoby, ako si pomôcť:
„*Ako si myslíš, že sa Maya cítila, keď jej spadla veža z kociek?*“
„*Čo by sme mohli urobiť, aby sa cítila lepšie?*“

Konflikt nie je niečo, čomu by sme sa mali vyhýbať – je to príležitosť naučiť deti emocionálnej gramotnosti, empatii a riešeniu problémov.

Spolupráca s rodinami prostredníctvom rešpektujúcej komunikácie

Rovnako ako deti potrebujú dôverné vzťahy s dospelými, rodiny ťažia z rešpektujúcej komunikácie s odborníkmi, ktorí ich nesúdia. Otvorená a empatická komunikácia vytvára kontinuitu starostlivosti a buduje spoločné stratégie na podporu detí.

Tie môžete budovať tým, že:

- sa s rodičmi delíte aj o malé úspechy, nielen o obavy,
- používate inkluzívny, na silné stránky zameraný jazyk,
- pýtate sa rodín na ich postrehy, postupy a skúsenosti,
- zachováate si záujem a spolupracujúci tón v e-mailoch, rozhovoroch či správach.

Príklad: „*Všimli sme si, že Leo sa v poslednom čase veľmi snaží vyjadrovať svoje pocity slovami. Ak ste si niečo podobné všimli aj doma, radi by sme o tom počuli viac – možno na tom môžeme spoločne stavať.*“

Keď odborníci a rodiny spolupracujú ako partneri, deti získavajú konzistentnú podporu, ktorá im pomáha cítiť sa bezpečne a napredovať.

Budovanie zručností krok za krokom

Vzťahy tvoria základ, no **odolnosť a sebaúcta rastú prostredníctvom príležitostí na učenie sa a skúšanie**. Deti potrebujú zažívať pokusy, chyby aj úspechy – vďaka nim sa učia:

- „Zvládnem aj ťažké veci.“
- „Môžem sa učiť z chýb.“
- „Môžem požiadať o pomoc a skúsiť to znova.“

Podporíte to napríklad tým, že:

- Povzbudíte deti, aby si stanovili malé, dosiahnuteľné ciele (napr. „Dnes si chcem sám zapnúť bundu.“)
- Oslavujete snahu a vytrvalosť, nielen výsledky
- Používate pochvalu zameranú na proces: „Nevzdal si sa aj keď to bolo ťažké – to bolo skvelé!“

Takéto prístupy pomáhajú deťom uvedomiť si, že keď sa snažia, dokážu sa posúvať ďalej a učiť sa nové veci.



Reflexívna otázka

Spomeňte si na situáciu, keď rešpektujúca komunikácia – či už medzi vami a dieťaťom, medzi rovesníkmi alebo medzi vami a rodičom – pomohla vyriešiť nedorozumenie alebo zabránila väčšiemu konfliktu. Vďaka čomu to bolo účinné?

Zapíšte si do svojho denníka jeden prístup, ktorý by ste mohli znovu použiť v podobnej situácii.

Kľúčové body

- **Podporujúce vzťahy** sú základom odolnosti a sebavedomia v ranom detstve. Deti prosperujú, keď majú aspoň jedného stabilného, citlivého dospelého, ktorý ich počúva, rešpektuje ich pocity a pomáha im orientovať sa v emóciách a sociálnych situáciách.
- **Zmysluplná** komunikácia – prostredníctvom empatie, aktívneho počúvania a otvoreného dialógu – pomáha deťom cítiť sa ocenené a v bezpečí. Vedenie detí v komunikácii s rovesníkmi a riešení konfliktov buduje celoživotné emocionálne a sociálne zručnosti.
- Rovnako dôležité je **partnerstvo s rodinami** prostredníctvom rešpektujúcej komunikácie založenej na silných stránkach, aby bola zabezpečená konzistentná podpora v domácom prostredí a v zariadení ranej starostlivosti.
- Budovanie zručností posilňuje detskú sebadôveru a vieru vo vlastné schopnosti.
- Ako odborník v oblasti raného detstva formujete vašimi **každodennými interakciami** to, ako deti vnímajú seba aj ostatných. Keď počúvate s empatiou, trpezlivo ich sprevádzate pri riešení





konfliktov a oceňujete úsilie, učíte deti, že sú schopné, hodnotné a nie sú samy. Vaša úloha zahŕňa aj prácu s rodinami – keď k nim pristupujete s rešpektom a partnersky, vytvárate sieť podpory, ktorá pomáha deťom rásť. Prostredníctvom vzťahov, komunikácie a každodenných skúseností pomáhate deťom rozvíjať odolnosť a zdravé sebavedomie, ktoré ich budú sprevádzať celý život.

Karty aktivít

V tejto časti nájdete štyri aktivity, ktoré si môžete prispôsobiť a použiť vo vašom prostredí raného detstva. Tieto zdroje sú navrhnuté tak, aby podporovali odolnosť, autonómiu, emocionálnu bezpečnosť a rešpektujúcu komunikáciu.

Každá aktivita je založená na princípoch stanovených v rámci CHAVORE a podporuje citlivú, inkluzívnu prax, ktorá podporuje duševné zdravie z viacerých



uhlov

pohľadu.



Aktivita 1: Počúvanie vyzerá takto

Cieľ: Podporiť aktívne počúvanie ako každodennú prax, ktorá posilňuje emocionálne puto, dôveru a rešpekt medzi dospelými a deťmi. Táto aktivita tiež pomáha deťom pochopiť, ako to vyzerá a aký je to pocit, keď ich niekto počúva.

Veková skupina: 4–6 rokov

Trvanie: 20–25 minút

Materiály: čistý papier, pastelky a plagát „Telo a pocity“

Ako na to:

1. Zastavte sa a sústreďte sa

Prestaňte s tým, čo práve robíte a venujte dieťaťu vašu plnú pozornosť. Odložte všetko, čo vás rozptyľuje (napr. telefón, papiere, čistiace prostriedky).

2. Znížte sa na úroveň dieťaťa

Kľaknite si alebo si sadnite tak, aby ste mali s dieťaťom očný kontakt bez toho, aby ste sa nad ním týčili.

3. Ukážte to telom

Používajte otvorenú a pokojnú reč tela:

- Jemne prikyvujte, aby ste ukázali, že počúvate
- Majte mierny výraz tváre
- Používajte jemný, upokojujúci tón

4. Ukážte, že počúvate



Ukážte dieťaťu, že ho naozaj počúvate, opakovaním alebo parafrázovaním toho, čo povedalo:

- „Hovoríš, že si sa cítil vynechaný?“
- „Chcel si sa tiež pohrať s červeným autíčkom?“

5. Uznajte pocity

Potvrdzujte pocity bez hodnotenia:

- „To muselo byť ťažké.“
- „Rozumiem, prečo ťa to rozrušilo.“

Prečo to funguje:

Táto aktivita buduje pocit bezpečia a prijatia a učí deti:

- že ich pocity sú dôležité,
- ako počúvať druhých,
- ako sa vyjadrovať bez obáv, že budú prerušené alebo ignorované.



Aktivita 2: Vyber si a zamysli sa

Cieľ: Podporiť deti v rozhodovaní a premýšľaní o svojich voľbách, čím sa rozvíja ich nezávislosť, sebadôvera a emocionálne uvedomenie.

Veková skupina: 4–6 rokov

Trvanie: 20–30 minút

Materiály: Karty s možnosťami výberu alebo obrázky, čistý papier, pastelky

Ako na to:

1. Ponúknite dve zmysluplné možnosti

Vyhňte sa náhodným voľbám; nech sú pre dieťa zaujímavé a súvisia s činnosťou, ktorú deti práve robia.

2. Vyzývajte ich k zamysleniu

Jemne sa opýtajte dieťaťa, prečo si vybralo jednu možnosť a nie tú druhú:

- „Chceš si kresliť alebo si stavať?“
- „Prečo si si vybral práve to?“

3. Aktívne počúvajte a oceňte odpoveď

Uznajte jeho dôvody bez opravovania alebo súdenia:

- „To je skvelý dôvod.“
- „Vidím, že rád používaš tvoju fantáziu.“

Prečo to funguje:

Táto aktivita buduje sebadôveru, podporuje kritické myslenie a pomáha deťom cítiť sa videné a rešpektované.

- Používajte ju počas prechodov, voľnej hry alebo pri učení.
- Používajte pokojný a nenútený tón.
- Oceňujte proces myslenia a rozhodovania, nielen výsledok.



Aktivita 3: Samostatná hra s podporou

Cieľ: Vytvoriť prostredie na hru, ktoré podporuje nezávislé rozhodovanie v rámci jasných pravidiel a podporuje sebakontrolu a spoluprácu.

Veková skupina: 4–6 rokov

Trvanie: 30 minút



Materiály: Materiály na voľnú hru (kocky, puzzle, rekvizity na hranie rolí), plagát so znázornenými pravidlami

Ako na to:

1. **Pripravte priestor na hru podľa vlastného výberu** – rôzne materiály, ktoré lákajú k objavovaniu.
2. **Zavedte jasné pozitívne pravidlá**
„Môžete používať všetky tieto veci. Naše pravidlo je: hráme sa spolu, a spolu aj upratujeme.“
3. **Pozorujte a jemne podporujte**
Nechajte deti viesť a zasahujte len v prípade potreby, aby ste ich usmernili alebo im pripomenuli dohodnuté pravidlá.

Prečo to funguje:

Táto aktivita vyvažuje slobodu a štruktúru – deti sa učia zodpovednosti, rešpektu a sebadôvere v bezpečnom prostredí.



Aktivita 4: Pomocník pri rozhodovaní

Cieľ: Dať deťom možnosť vyjadriť sa ku každodenným rozhodnutiam, podporiť ich pocit spolupatričnosti, kompetencie a emocionálneho uvedomenia.

Veková skupina: 4–6 rokov

Trvanie: 20–25 minút

Materiály: tabuľa s dennými voľbami, obrázkové karty, plagát s emóciami

Ako na to:

1. Zaradíte pravidelné rozhodovanie

Ponúkajte deťom pravidelné príležitosti na malé, ale zmysluplné rozhodnutia (napr. pozdravy, aktivity na upokojenie).

2. Používajte vizuálne pomôcky ako podnety

Vytvorte kartičky s obrázkami (napr. objatie, zamávanie, päšť na pozdrav; dýchanie, strečing, pokojný kútik) a nechajte dieťa vybrať si.

3. Rešpektujte jeho voľbu

Uznajte jeho voľbu a rešpektujte ju

- „Dnes si si vybral/a zamávanie – to sa mi páči.“
- „Skúsme kartu s dýchaním, ktorú si si vybral/a.“

Prečo to funguje:

Každodenné malé rozhodnutia posilňujú pocit kontroly a sebadôvery. Vizuálne pomôcky podporujú všetky deti, vrátane tých, ktoré hovoria iným jazykom a rozvíjajú emocionálnu gramotnosť.

- Používajte ich počas ranných kruhov, pri prechodoch alebo počas overovania emócií
- Dajte deťom čas na výber, neuponáhľajte proces
- Porozprávajte sa o tom, aké je to robiť rozhodnutia

Tieto aktivity priamo nadväzujú na situácie opísané v príkladoch – napríklad na Amorov postupný záujem o zapojenie sa vďaka rešpektujúcej možnosti výberu. Tým, že do činností vedome zapájajú princípy spoluúčasti a práva detí rozhodovať, podporujú samostatnosť a pocit istoty. Zároveň vytvárajú bezpečné a povzbudzujúce prostredie, v ktorom sa všetky deti – aj tie zo znevýhodneného prostredia – môžu rozvíjať a cítiť, že ich hlas má hodnotu.



Kvíz

Táto časť vám pomôže upevniť si vedomosti získané v tomto vzdelávacom bloku. Zodpovedaním týchto otázok si môžete overiť pochopenie témy a zamyslieť sa nad tým, ako sa obsah vzťahuje na vašu každodennú prax.

Pokyny

Odpovedzte na nižšie uvedené otázky výberom odpovedí.

Na úspešné absolvovanie testu musíte získať **aspoň 80 %** (4 správne odpovede z 5).

V prípade potreby využite túto príležitosť na opätovné preštudovanie častí.

Kvíz

1. Čo znamená odolnosť v ranom detstve?

- A) Neustále sa cítiť šťastný bez ohľadu na okolnosti
- B) Vyhýbať sa ťažkým emóciám
- C) Schopnosť zotaviť sa z výziev a pozitívne sa prispôbiť
- D) Schopnosť bez odporu plniť všetky pokyny dospelých



2. Prečo je autonómia dôležitá pre malé deti?

- A) Pomáha im ovládať ostatných
- B) Učí ich vyhýbať sa prosbám o pomoc
- C) Buduje sebavedomie a schopnosť rozhodovať sa
- D) Podporuje odpor voči pravidlám

3. Ktorý z nasledujúcich spôsobov účinne podporuje emocionálnu istotu?

- A) Každý deň meniť rutiny, aby deti nevedeli, čo čakať
- B) Povzbudiť deti, aby riešili problémy úplne samy
- C) Zaviesť jasné rutiny a konzistentné očakávania
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o pocitoch

4. Ako pomáhajú mimické bábk (Persona doll) deťom budovať odolnosť?

- A) Tým, že deti zabávajú fiktívnymi postavami
- B) Tým, že ponúkajú bezpečný spôsob, ako skúmať emócie a situácie
- C) Tým, že deti odpútavajú od starostí
- D) Tým, že ich učia nové slovíčka

5. Čo najlepšie opisuje rešpektujúcu komunikáciu s malými deťmi?

- A) Hovoriť im, čo majú cítiť
- B) Okamžite opravovať ich reč
- C) Aktívne počúvať a potvrdzovať ich pocity
- D) Používať dlhé, zložité vety



Záverečná reflexia

Zamyslite sa nad týmto vzdelávacím blokom. Aký nový postreh alebo prax si z neho odnášate do vašej každodennej práce s deťmi? Venujte krátky čas tomu, že si ho ***zapišete do vzdelávacieho denníka.***

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 3

V tomto vzdelávacom bloku ste sa venovali tomu, ako sa v ranom detstve rozvíja odolnosť a zdravé sebavedomie prostredníctvom premyslených prístupov, starostlivých vzťahov a podporného prostredia. Získali ste praktické stratégie na to, ako pomáhať deťom budovať sebavedomie, samoreguláciu a samostatnosť – zručnosti, ktoré im pomáhajú napredovať aj v náročných situáciách. Tento blok zdôraznil, že odolnosť nie je

vrodená vlastnosť, ale proces, ktorý sa rozvíja v každodenných momentoch dôvery, istoty a prepojenia.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Definície a základné prvky **odolnosti** a **sebavedomia**
- Úloha **autonómie** a **predvídateľnej rutiny** pri budovaní emocionálnej istoty
- Praktické **mechanizmy zvládania** (napr. všímavosť, ranné kruhy, mimické bábky - Persona doll)
- Podpora **komunikácie medzi rovesníkmi** a **riešenie konfliktov**
- Sila **rešpektujúcej komunikácie medzi dospelými a deťmi**
- Partnerstvo s **rodinami** prostredníctvom empatickej a na silných stránkach založenej komunikácie
- Podpora **stanovovania cieľov**, oceňovanie **úsilia** a rozvoj **rastového nastavenia mysle**

Kľúčové body

- Deti si budujú odolnosť prostredníctvom **bezpečných vzťahov, emocionálneho prejavu** a **vedenia k nezávislosti**.
- **Sebavedomie** sa posilňuje, keď deti dostávajú zmysluplné úlohy, možnosti výberu a priestor na to, aby mohli skúšať, zlyhať a skúšať znova.
- Emocionálna bezpečnosť sa posilňuje v prostrediach, kde sú **rutiny jasné** a **dospelí reagujú predvídateľne** a **s porozumením**.
- **Komunikácia** nie je len o informáciách – je to nástroj na vytváranie spojení, potvrdzovanie a posilňovanie dôvery.
- Vaše každodenné interakcie – pozorné počúvanie, pomenúvanie emócií, povzbudenie – sú mocné nástroje emocionálneho vývoja.



Tipy pre prax

- Vytvorte **denné rituály** na zdieľanie pocitov (napr. emočné počasie, ranný kruh „Ako sa cítiš?“).
- Používajte **otvorené otázky** a reflexívne otázky na podporu komunikácie a myslenia detí.
- Spravte z **krabičiek na starosti** alebo **pokojných kútikov** bežnú súčasť vašej rutiny.
- Oceňujte úsilie a **vytrvalosť**, nielen výsledky (napr. „Naozaj si sa snažil – výborne!“).
- Pri komunikácii s rodinami **vyvažujte úprimnosť s povzbudenie**. Podelte sa aj o malé úspechy, nielen o problémy.
- Pomáhajte deťom **riešiť konflikty** krok za krokom: „Ako sa cítiš? Čo potrebuješ? Čo môžeme urobiť ďalej?““



Ako odborník v oblasti raného detstva pomáhate deťom budovať vnútornú silu, ktorú potrebujú na to, aby prosperovali. Podporovaním odolnosti a sebavedomia dávate deťom nástroje na to, aby dokázali čeliť výzvam, zvládali silné emócie a verili vo svoju schopnosť rásť a uspieť. Vytváranie predvídateľných rutín a ponúkание zmysluplných volieb pomáha deťom cítiť sa bezpečne a schopne, zatiaľ čo praktiky všímavosti a hravé stratégie, ako sú ranné kruhy alebo mimické bábkové hry vedú k tomu, aby zvládali stres a dokázali sa vyjadriť.

Tieto prístupy nie sú o tom, aby ste mali viac práce, ale o vnášaní malých vedomých momentov podpory do bežných dní – chvíľ, keď deti riešia konflikt, rozprávajú sa spolu alebo zisťujú, že chyba je len ďalšia príležitosť učiť sa. Keď s nimi komunikujete s rešpektom a s rodinami spolupracujete s empatiou a dôverou, vytvárate okolo detí podporné prostredie, ktoré presahuje hranice triedy či škôlky.

„Pamätajte: aj drobné, premyslené gestá – pochvala za úsilie, stanovenie dosiahnuteľných cieľov či obyčajné vypočutie – posilňujú sebavedomie detí a pomáhajú im rozvíjať rastové nastavenie mysle, ktoré ich bude sprevádzať po celý život.“



Ďalší vzdelávací blok

V nasledujúcom bloku sa pozriete na to, ako rozpoznať a citlivo reagovať na stres a traumy u detí pomocou stratégie Pozoruj – Počúvaj – Prepájaj (Look - Listen - Link). Zároveň sa zameriate na to, ako posilniť spoluprácu s kolegami, rodinami a ďalšími odborníkmi tak, aby ste spoločne dokázali poskytovať účinnú psychosociálnu podporu.

Ďalšie čítanie

- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). Resilience framework. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (n.d.). A guide to promoting resilience in children. Bernard van Leer Foundation. <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (n.d.). Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength. <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, V. S. (n.d.). "I can do that!": Fostering resilience in young children. In NAEYC spotlight on social-emotional development. <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (n.d.). Resources for inclusive early childhood practices. <https://www.reyn.eu/resources>

Zdroje

- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Resilience framework*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>
- Grotberg, E. (n.d.). *A guide to promoting resilience in children*. Bernard van Leer Foundation. Retrieved from <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>
- Laing, S. (n.d.). *Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength*. Retrieved from <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>
- Collet, V. S. (n.d.). "I can do that!": Fostering resilience in young children. In *NAEYC Spotlight on Social-Emotional Development*. Retrieved from <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>
- REYN Network. (n.d.). *Resources for inclusive early childhood practices*. Retrieved from <https://www.reyn.eu/resources>



CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 4: Deti v núdzi
(psychologická prvá pomoc)



OBSAH

Vitajte vo štvrtom vzdelávacom bloku: Deti v núdzi (psychologická prvá pomoc)	4
Čo sú stres a trauma a ako na ne reagovať?	5
Čo sú stres a trauma?	6
Obranné mechanizmy	6
Sú rómske deti odolnejšie voči stresu? Nie.....	7
Okno tolerancie	7
Dysregulácia.....	7
Odolnosť.....	8
Úvod do psychologickej prvej pomoci a stratégie 3L	11
L ako LOOK (pozoruj)	11
L ako LISTEN (počúvaj)	13
L ako LINK (prepájaj)	14
Príklady z praxe.....	19
Prípadová štúdia 1: Materská škola podporujúca deti po traumatických udalostiach v komunite pomocou stratégie 3L	19
Prípadová štúdia 2: Podpora komunity prostredníctvom neformálnych služieb raného vzdelávania	20
Karty aktivít	22



Aktivita 1: Moje bezpečné miesto.....	22
---------------------------------------	----



Aktivita 2: Liečivá sila hry	24
------------------------------------	----

Sebahodnotenie a záverečný kvíz	26
---------------------------------------	----

Záver a ďalšie kroky	29
----------------------------	----

Zdroje	32
--------------	----

Vitajte vo štvrtom vzdelávacom bloku: Deti v núdzi (psychologická prvá pomoc)



V tomto vzdelávacom bloku sa oboznámite s témou detí v núdzi a s dôležitosťou schopnosti pedagógov a odborných pracovníkov poskytovať deťom kvalitnú psychologickú prvú pomoc.

Ako odborníci v praxi si často myslíme, že psychologická podpora je vysoko špecializovaná oblasť, ktorú zvládnu len odborníci na duševné zdravie. V skutočnosti však všetci ľudia majú prirodzenú schopnosť poskytnúť základnú psychologickú prvú pomoc iným v núdzi – spontánne, vďaka tzv. „zrkadlovým neurónom“, ktoré umožňujú empatiu a

podnecujú nás konať. Niekedy dokonca na mimoriadnej úrovni – poskytujúc pomoc, útočisko, emocionálnu podporu či útechu tým, ktorí ju potrebujú, najmä deťom (WHO, 2011).

V tomto bloku nájdete odpovede na základné otázky o stresových a traumatických zážitkoch a ich vplyve na raný vývin dieťaťa, príklady z praxe, reflexívne úlohy aj praktické odporúčania, ktoré môžete využiť vo vašej každodennej práci.

Na záver sa zameriame na kľúčové pojmy a praktické stratégie, ktoré môžete využiť na podporu detí prežívajúcich ťažké situácie.

Poznámka: Tento vzdelávací blok vychádza z kurzu ISSA – *International Step by Step Association's Foundational Training on Psychological First Aid (PFA) and Trauma-Informed Practices for Young Children and Their Caregivers* (Ionescu, Rudas & Trikić, 2022).

Podme na to!

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento blok sa zameriava na to, ako malé deti – najmä z ohrozených komunit, ako sú aj deti z rómskych rodín – prežívajú stres a traumy a ako môžu odborní pracovníci v zariadeniach ranej starostlivosti efektívne reagovať prostredníctvom základnej psychologickkej prvej pomoci. Získate základné poznatky o traume, naučíte sa rozpoznávať varovné signály v správaní (tzv. „červené vlajky“) vo všetkých vekových skupinách a aplikovať stratégiu „Pozoruj, počúvaj, nadväzuj kontakt“ (3L) (Ionescu, Rudas, & Trikić, 2022) s





cieľom poskytovať primeranú podporu. V tomto bloku tiež kladieme dôraz na medziodvetvovú spoluprácu a dôležitosť budovania dôveryhodných vzťahov s rodinami a odborníkmi.

V tomto vzdelávacom bloku sa budete venovať nasledujúcim kľúčovým témam a pojmom:

- Porozumenie stresu, traume a obranným mechanizmom u malých detí
- Rozpoznávanie vekovo špecifických príznakov úzkosti (0–6 rokov)
- Uplatňovanie stratégie 3L (Pozoruj, počúvaj, nadväzuj kontakt) pri poskytovaní psychologickej prvej pomoci
- Emocionálna regulácia a budovanie odolnosti u detí aj odborníkov
- Spolupráca s rodinami, kolegami a externými odborníkmi na podporu detí v núdzi

Ciele vzdelávania

Po absolvovaní tohto vzdelávacieho bloku budete vedieť:

- **Opísať**, ako stres a trauma ovplyvňujú správanie a vývoj malých detí.
- **Rozpoznať** príznaky, že dieťa potrebuje dodatočnú emocionálnu alebo odbornú podporu.
- **Prejaviť** empatiu a spolupracujúci postoj pri práci s deťmi, rodinami a odborníkmi.



Čo sú stres a trauma a ako na ne reagovať?

Často sa hovorí, že stres alebo trauma nie sú niečím, čo sa deje okolo nás, ale to, čo sa deje v nás (Maté, 2022), pretože ide o emocionálnu a fyzickú reakciu na extrémne stresujúce alebo ohrozujúce udalosti (stresory), ktoré presahujú našu schopnosť ich zvládnuť. Akonáhle začnú účinky takýchto udalostí spôsobovať ujmu, je čas konať.

Hoci odborníci v oblasti duševného zdravia najlepšie posúdia a podporia deti a rodiny (ak je to potrebné), sú to rodičia a odborníci, ktorí trávajú s deťmi najviac času, poznajú ich najlepšie a sú kľúčoví pri rozpoznaní, podpore a dlhodobej obnove ich odolnosti. Rodičia často reagujú intuitívne, zatiaľ čo pedagógovia majú navyše odborné zručnosti a nástroje, ktoré im pomáhajú včas rozpoznať negatívne účinky stresu.

Zamyslime sa nad týmito otázkami:

- Aké sú najčastejšie stresové faktory, ktorým deti čelia?
- Ktoré z nich si vyžadujú dodatočnú podporu?
- Čo vám pomáha zvládať stres v praxi?



Čo sú stres a trauma?

Trauma a stres sa týkajú emocionálnych reakcií na extrémne stresujúce alebo ohrozujúce udalosti, ktoré presahujú schopnosť človeka ich zvládnuť. Môžu vzniknúť v dôsledku fyzickej, emocionálnej alebo psychologickéj ujmy - nehody, násilia, nebezpečného alebo znečisteného prostredia, straty, veľkých zmien alebo iných náročných zážitkov. Keď telo vníma situáciu ako hrozbu, aktivuje obranné mechanizmy.

Zamyslime sa nad bežnou situáciou v prostredí zariadení ranej starostlivosti, akou je adaptácia. Keď sa deti po prvýkrát oddelia od svojich opatrovníkov, prežívajú extrémny stres a niektoré z nich môžu mať dokonca traumatické následky. Spomeňte si, ako deti reagujú, keď sú vystavené takémuto stresu. Niektoré deti plačú a utekajú, iné sa stiahnu do kútika a neprejavujú sa, ďalšie kričia alebo udierajú do vecí.

Predstavte si teraz rómske dieťa, ktoré prichádza prvýkrát do škôlky, kde sú personál i prostredie kultúrne aj jazykovo odlišné. Mnohým rómskym deťom chýba znalosť vyučovacieho jazyka, čo zvyšuje ich stres. Výskumy naznačujú, že deti sa prirodzene obávajú ľudí, ktorých reči nerozumejú a môžu mať tendenciu ujsť či stiahnuť sa (Kinzler et al., 2007). Stretávajú sa s cudzími a desivými dospelými s autoritou, ktorí vyzerajú inak, možno sa správajú inak a hovoria nejakým desivým neznámym jazykom. Pre takéto dieťa môže byť prvý deň v škôlke veľmi ohrozujúcou skúsenosťou.

Našťastie môžeme na proces adaptácie pôsobiť tak, aby bol menej stresujúci pre všetkých zúčastnených a mnohí z vás už viete, ako to robiť dobre.

Obranné mechanizmy

Pozrime sa teraz, čo sa deje s deťmi, ktoré sú vystavené stresu a traume. Spomenuli sme, že deti v extrémnom strese zvyčajne utekajú, zamrznú alebo sa správajú nevhodne. To sú naše prirodzené obranné mechanizmy.

Obranné mechanizmy sú nevedomé mentálne procesy, prostredníctvom ktorých sa ľudia **chránia** pred emocionálnou bolesťou alebo nepohodou. Tieto inštinktívne reakcie majú doslova zachrániť naše životy, chrániť nás pred ujmou a chrániť našich blízkych. Bežne sa prejavujú ako:

- **Útek (flight)** – stiahnutie sa, vyhýbanie sa situácii,
- **Boj (fight)** – konfrontácia, vzdor, výbuch hnevu,
- **Zamrznutie (freeze)** – stuhnutie, neschopnosť reagovať či vnímať.



Viac informácií nájdete v 6. vzdelávacom bloku.

Sú rómske deti odolnejšie voči stresu? Nie.

Všetky deti, bez ohľadu na ich životné podmienky, ovplyvňujú negatívne účinky toxického stresu a traumy. Nie je pravda, že dlhodobé vystavenie stresu a traume robí deti alebo dospelých odolnejšími. Naopak – dlhodobý stres má kumulatívny a deštruktívny vplyv na mozog aj na celkový vývin dieťaťa.

Výskumy (napr. REYN Study, Macías-Aranda & Valls Carol, 2023) potvrdzujú, že rómske deti často čelia viacerým stresorom – ako nebezpečné alebo znečistené prostredia, chudoba, nedostatočná infraštruktúra, násilie či obmedzený prístup k odborným službám. To všetko zvyšuje riziko negatívnych dopadov stresu a traumy.

Toto tvrdenie preto môžeme považovať za predpojaté.

Okno tolerancie

Kľúčovým pojmom pri pochopení reakcií na stres a traumu je **okno tolerancie** – individuálny emocionálny rozsah, v ktorom sa človek dokáže cítiť vyrovnané a primerane reagovať na záťaž.

Každý z nás (a každé dieťa) má svoje vlastné „okno“, v ktorom dokáže zvládať stres, rozhodovať sa a správať primerane. Ak sa dostane mimo neho, dochádza k **dysregulácii** – k emočnému preťaženiu alebo otupeniu. Táto zóna je primeraná veku a stupňu vývoja, čo znamená, že deti majú prirodzene užšie okno tolerancie než dospelí a ich reakcie preto musíme vnímať v kontexte ich vývinového stupňa a prostredia, v ktorom žijú.

Viac informácií nájdete v 6. vzdelávacom bloku.

Dysregulácia

K dysregulácii dochádza, keď sa človek dostane mimo svoje okno tolerancie a je zahltený stresom. V tejto fáze sa stráca schopnosť racionálne myslieť a regulovať emócie. Človek sa môže stať hyperaktívnym (úzkostlivým, panickým) alebo naopak hypoaktívnym (otupeným alebo nevnímajúcim



svoje okolie). V takomto stave nie je možné zvládať stres ani robiť zdravé rozhodnutia. Ide o automatickú reakciu tela, ktorú dieťa nedokáže vedome ovládať. Podobné prejavy pozorujeme napríklad počas adaptácie, keď deti pod vplyvom stresu akoby „nepočuli“ alebo „nevideli“, lebo sú zahľtené vlastnými pocitmi.

Odolnosť

Odolnosť, o ktorej sme hovorili podrobnejšie v 3. bloku, je schopnosť zotaviť sa po stresovej alebo traumatickej skúsenosti.

Odolnosť nie je len schopnosť zostať „nedotknutý“ ťažkými okolnosťami, ale aj schopnosť učiť sa a rásť na základe takýchto skúseností. Ľudia s vysokou odolnosťou majú často dobre rozvinuté sociálne zručnosti, emocionálne povedomie a pozitívne stratégie zvládania problémov. **Obnovenie odolnosti** u detí po dlhodobom strese a traume však nie je to isté ako jej budovanie u detí, ktoré takúto skúsenosť nemali - podobne ako opätovné nadobudnutie fyzickej sily po chorobe.

Cvičenie

Zamyslime sa nad nasledujúcim:

- Ktorý obranný mechanizmus (útek, zamrznutie, boj) používate v stresových situáciách?
- Ako ste rozpoznali, že ste sa v dôsledku stresu nachádzali v stave dysregulácie? Čo to vyvolalo?
- Ako ste reagovali?



Zapíšte si svoje úvahy do denníka.

Pochopenie týchto základných pojmov nám pomáha rozpoznať, kedy sme my alebo niekto iný emocionálne preťažení – a to je prvý krok k obnoveniu rovnováhy a budovaniu odolnosti.

Tento blok zakončíme aktivitou zameranou na starostlivosť o seba: Krabička na starosti (v [Activity Cards](#), ICDI, 2022). Táto aktivita pomáha deťom, ktoré prežívajú obavy alebo stres, vyjadriť svoje pocity a uvoľniť napätie. Nie je však vhodná pre deti, ktoré nedávno zažili traumy alebo sú v procese zotavovania. Túto aktivitu môžete robiť s deťmi v každodenných stresových situáciách a ako pravidelnú aktivitu s akoukoľvek skupinou.

3.4

Container of Worries

AGE GROUP 3 (6-8)

This activity is focused on helping children identify things that are troubling them, while also encouraging and providing them a way to remember what to do to feel better.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional	40 min

Preparation

- Cut the coloured paper into smaller pieces.
- Do not force participants to tell their worries to the rest of the children. If they prefer, they can simply draw their worries and solutions and put them in the container.

Activity Guidelines

- Begin a discussion with the children about sharing things that they are worried about. You can start the conversation by giving an example of a less severe worry, like being late for school. Ask the group to think of solutions for the simple problem. Ask the children to draw the problem on 1 side of the paper, and the solution on the other side. Before each child puts their worry inside the container, discuss their worry and solution as a group.
- **Explain:** Some worries are bigger than others and not easily solved, but the container can take the worry away from you and do the worrying for you. Take the container you have, and as you put the paper with the worry inside the container, explain to the group that the worry and solution is now going to be kept safe inside the Worry Container.



Materials:
A4 paper, scissors, pens, pencils, a container that can be closed.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

34

Zdroj: ICDI. (2022). TOY for Inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families.

Kľúčové body

- Úzkosť je u detí prirodzenou reakciou na zážitky, ktoré prekročujú ich schopnosť ich zvládnuť a môže mať významný vplyv na ich raný vývoj.
- Stres a trauma nesúvisia len s tým, čo sa deje vonku, ale aj s tým, ako dieťa tieto udalosti prežíva vnútorne – emocionálne a fyzicky.
- Deti používajú obranné mechanizmy, ako je útek, boj alebo zamrznutie, aby sa chránili v stresových situáciách, ale ak sa stres a trauma neriešia, môžu viesť k dlhodobým problémom.
- Pochopenie okna tolerancie pomáha dospelým rozpoznať, kedy je dieťa emočne vyrovnané a kedy je preťažené alebo uzavreté (dysregulované).
- Obnova odolnosti – v bezpečnom prostredí a vďaka podporným vzťahom – je kľúčom k tomu, aby sa dieťa dokázalo zotaviť z ťažkej skúsenosti a znovu nabráť silu.



Kvíz

1. Čo najlepšie definuje traumú u malých detí?

- A) Zmeny nálady počas prechodných období.
- B) Emocionálna reakcia na mimoriadne stresujúce alebo ohrozujúce udalosti, ktoré presahujú schopnosť dieťaťa zvládť ich.
- C) Prejav neposlušnosti alebo neúcty



2. Ktoré z nasledujúcich obranných mechanizmov

sa bežne vyskytujú u detí v strese? (možné sú viaceré odpovede)

- A) Pokojné a racionálne uvažovanie o situácii
- B) Agresívne správanie
- C) Zamrznutie alebo emocionálne otupenie

3. Čo opisuje „okno tolerancie“?

- A) Prostredie, v ktorom sa deti cítia fyzicky v bezpečí
- B) Optimálny emocionálny stav, v ktorom dieťa dokáže zvládť stres a správať sa primerane
- C) Pokojný čas počas dňa, keď sú deti najviac uvoľnené

4. Čo znamená pojem odolnosť (resilience) v kontexte detského vývinu?

- A) Vyhybanie sa stresovým situáciám za každú cenu
- B) Schopnosť zotaviť sa zo stresových situácií a rásť na základe získaných skúseností
- C) Ignorovanie emócií, aby človek pôsobil silno pred ostatnými

Úvod do psychologickej prvej pomoci a stratégie 3L

Pozrime sa teraz na to, čo môžu zodpovední dospelí urobiť, aby podporili deti v núdzi.

Hoci sa stres u malých detí môže často prejavovať len ako obyčajná podráždenosť alebo odstup od ostatných, často signalizuje niečo oveľa hlbšie. V tejto časti sa zameriame na to, ako sa emocionálna nepohoda prejavuje v tele malých detí – a ako nám každodenné situácie ponúkajú príležitosť reagovať na deti starostlivo, s plnou pozornosťou a poskytnúť im ochranu.



Predstavíme si prístup **Pozoruj – Počúvaj – Prepájaj**

(*Look, Listen, Link*, Ionescu, Rudas & Trikić, 2022) –

jednoduchý, no účinný spôsob, ako si všimnúť príznaky núdze, vytvoriť empatické spojenie a pomôcť dieťaťu opäť získať pocit bezpečia a vnútornej sily.

Na úvod si pripomeňme, že psychologická prvá pomoc nie je o tom, mať všetky odpovede – ale o tom, byť prítomní s pochopením a súcitom práve vtedy, keď nás deti najviac potrebujú.



Pozadie

Psychologickú prvú pomoc možno opísať ako poskytovanie praktickej podpory, porozumenia a útechy, ako aj uspokojovanie základných potrieb dieťaťa v našej starostlivosti, ktoré prežilo stresujúcu udalosť. Tento typ podpory môžu ponúknuť aj krízové tímy či zdravotní pracovníci, ale často sú to práve odborníci v ranom vzdelávaní, ktorí sa ocitajú v úlohe poskytovateľov psychologickej prvej pomoci – a

mnohokrát bez toho, aby si to uvedomovali. Každý z nás má schopnosť poskytnúť takúto podporu – je to prirodzená ľudská reakcia. Slávna antropologička Margaret Meadová povedala, že začiatok ľudskej civilizácie sa spája s okamihom, keď sa po prvýkrát zahojila zlomená stehenná kosť (pretože táto kosť sa nemôže zahojiť bez toho, aby sa o zraneného niekto postaral).

Je dôležité rozpoznať túto príležitosť, aby sme mohli čo najefektívnejšie pomáhať deťom v núdzi.

Nasledujúce kroky možno uplatniť vždy, keď si všimneme príznaky núdze u detí.

L ako LOOK (pozoruj)

Tento krok zdôrazňuje dôležitosť pozorovania detí v rôznych situáciách. Každé dieťa môže reagovať na stres odlišne – niektoré deti stíchnu, iné sa začnú správať hlučne alebo agresívne, ďalšie sú precitlivené



či apatické. Pedagóg by mal sledovať, či je správanie pre dieťa typické, ako dlho trvá a či sa mení jeho intenzita. Ak takéto správanie pretrváva dlhšie než mesiac, mal by pre dieťa odporučiť špecializovanú pomoc (Ionescu et al., 2022).

Pomocné otázky

Otázky, ktoré môžu pomôcť pri identifikácii symptómov naznačujúcich ťažkosti:

1. Je toto správanie pre dieťa bežné?
2. Zmenila sa frekvencia alebo intenzita správania?
3. Líši sa správanie dieťaťa od ostatných v skupine?
4. Chýba v prejave niečo, čo tam zvyčajne bolo (napr. radosť, kontakt, reč)?

Ako rozpoznať príznaky úzkosti?

Deti vo veku 0–2 roky

Nadmerná pripútanosť k rodičovi
Regres
Zmeny v spánku a stravovaní
Plač a podráždenosť
Strach z bežných vecí
Hyperaktivita
Zmeny v spôsobe hry
Vzdor a náročné správanie
Nadmerná poslušnosť
Precitlivosť na reakcie ostatných

Deti vo veku 3–6 rokov

Neobvyklá pripútanosť k dospelým
Regres (napr. cmúľanie palca)
Dieťa prestáva komunikovať
Nečinnosť alebo hyperaktivita
Prerušovaná alebo repetitívna hra
Úzkosť a strach, že sa stane niečo zlé
Poruchy spánku a nočné mory
Zmeny v stravovacích návykoch
Pôsobí zmätene
Slabá koncentrácia
Občasná výmena rolí (správanie sa ako dospelý)
Podráždenosť



L ako LISTEN (počúvaj)

Predtým, než sa dieťaťa začneme pýtať, čo sa deje, treba si uvedomiť, že malé deti len zriedka hovoria o svojom strese alebo traume priamo. Viac sa o nich dozvieme z toho, **čo robia**, než z toho, čo hovoria. Preto je pozorné sledovanie signálov najdôležitejšou súčasťou vašej práce – aj keď od dieťaťa ne získate jasnú verbálnu odpoveď.

Ak už viete, že dieťa zažilo traumu alebo extrémny dlhodobý stres, rozhovory o tejto udalosti prenechajte odborníkom na duševné zdravie a prepojte s nimi rodinu.

Ak si však nie ste istí a chcete si svoje pozorovanie overiť, pristúpte k dieťaťu v pokojnom a bezpečnom prostredí a ponúknite mu oporu. Cieľom tohto kroku nie je zistiť všetky detaily udalosti, ale porozumieť aktuálnym potrebám dieťaťa.

Ak sa vám dieťa otvorí, buďte k nemu vrúcni, prejavte mu podporu a prijatie a ukážte mu, že ste tu preňho – bez toho, aby ste mu niečo vnucovali, narúšali jeho súkromie alebo ho nútili hovoriť. Počas rozhovorov nezabudnite používať empatické a rešpektujúce techniky počúvania. Aktívnym počúvaním bez prerušovania a návrhov sa dozviete o potrebách dieťaťa a môžete identifikovať najlepšie spôsoby, ako na ne reagovať a podporiť ho.

Vždy majte na pamäti, aké dôležité je rešpektovať dieťa, chrániť jeho **súkromie** a dôstojnosť.

Každá inštitúcia by mala mať vypracovanú a zverejnenú kvalitnú **politiku ochrany detí** v súlade s medzinárodnými štandardmi. [Tu](#) nájdete pokyny, ako vytvoriť alebo vylepšiť vašu existujúcu politiku na základe [medzinárodných noriem na ochranu detí](#).

Čomu sa VYHNÚŤ

Tu je užitočný zoznam toho, čo nerobiť:

- Nútiť dieťa, aby hovorilo o traumatizujúcej udalosti (**najmä bezprostredne po nej**).
- Uchovávať pripomienky na traumu (napr. predmety spojené so stratou blízkej osoby).
- Prerušovať alebo urýchľovať rozhovor s dieťaťom.
- Vyjadrovať osobné názory alebo hodnotenia o situácii dieťaťa.
- Súdiť či znevažovať konanie alebo pocity dieťaťa (napr. „*Nemal by si sa tak cítiť*“ alebo „*Buď rád, že si to prežil...*“).
- Hovoriť o príbehoch iných ľudí.
- Hovoriť o vlastnom príbehu.
- Dávať falošné sľuby
- Cítiť sa povinný vyriešiť všetky problémy dieťaťa.
- Fyzicky dieťa utešovať (objímať ho alebo mu dať ruku okolo pliec), ak vás o to nepožiadalo.

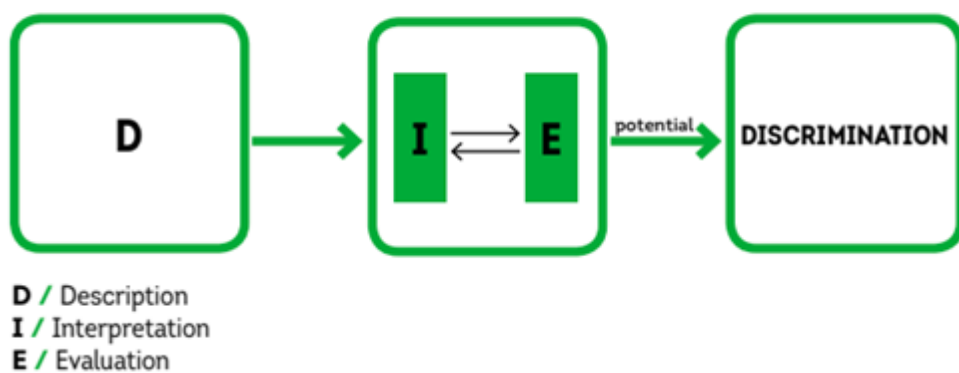
Čo robiť

Namiesto toho, aby sme otvárali traumatické udalosti a prežívali zážitky hneď po tom, čo sa udiali, bolo by lepšie pracovať **na pocite bezpečia a dôvery detí**, podporovať **pokojné prostredie a rutinu**, aby deti znovu nadobudli silu a zotavili sa bez toho, aby boli opäť traumatizované.

Stres a trauma môžu narušiť schopnosť detí učiť sa, sústrediť či spolupracovať. Vašou úlohou je preto poskytnúť im bezpečie, čas a priestor – aj počas bežných denných aktivít. Nenúťte ich zapájať sa do aktivít, ale ani ich nijako nevyčleňujte – stačí, že sú pri vás a cítia, že sú v bezpečí. Viac informácií s konkrétnymi príkladmi nájdete nižšie.

L ako LINK (prepájaj)

Kľúčovým prvkom podpory, po zabezpečení bezpečného priestoru, je objektívne pozorovanie a popisná dokumentácia. Vyhnite sa interpretáciám a hodnoteniu – to patrí do kompetencie odborníkov na duševné zdravie. Možno ste už počuli o modeli DIE, ktorý vysvetľuje našu prirodzenú ľudskú potrebu sledovať kognitívny proces opisu, ktorý vedie k interpretácii, ktorá vedie k hodnoteniu. Pamätajte si, že keď vo vašej práci dokumentujete akékoľvek dieťa, je vždy bezpečnejšie zostať na úrovni popisu, aby ste sa vyhli diskriminácii alebo skresleniam. Po ďalšom pozorovaní môžete vaše popisy prehodnotiť a opísať ich lepšie, s užitočnejšími informáciami. Toto bude užitočné pre vás aj pre iných zodpovedných dospelých, ako sú rodičia alebo odborníci, ktorí sa môžu do procesu zapojiť.



Preklad obrázku: opis – interpretácia – hodnotenie - diskriminácia

Zdroj: ISSA. Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults.



Po opise správania alebo príznakov je možné vypracovať stratégie v spolupráci s odborníkmi (internými alebo externými) a rodičmi. Pozorovania a dokumentácia odborníkov môžu pomôcť odborníkom v oblasti duševného zdravia pri hodnotení a tí zase môžu poskytnúť odborníkom a rodičom poradenstvo o tom, ako konzistentne poskytovať primeranú podporu.

Pri odporúčaní dieťaťa na odbornú pomoc je dôležité informovať rodičov kultúrne najvhodnejším spôsobom o dostupných formách pomoci, povzbudiť ich, aby prijali podporu a **spojiť ich s ľuďmi, o ktorých vieme, že sú dôveryhodní a citliví na medzikultúrne rozdiely**. Každý odborník v oblasti raného detstva alebo materská škola/škola/detské centrum/atď. by mal mať zoznam dostupných služieb pre tento druh podpory (poradenské centrá pre deti a rodiny).

Je tiež dôležité uvedomiť si hranice svojej profesie. Len odborníci na duševné zdravie (napr. detskí psychológovia, terapeuti) môžu poskytovať terapiu (niekedy sa na liečbe môžu podieľať aj iní odborníci, napríklad detskí psychiatri). Spolupráca a vzájomné rešpektovanie kompetencií sú základom kvalitnej pomoci dieťaťu.

Deti však aj naďalej zostávajú vo vašej každodennej starostlivosti. Nikto iný nepozná prostredie vašej triedy lepšie než vy. Okrem toho, materská škola alebo iné zariadenia pre deti v ranom veku sú vašou oblasťou odbornosti a žiadny externý odborník vám nebude môcť poskytnúť hotové riešenia.

Odporúčania pre prax zohľadňujúcu stres alebo traumy u ohrozených detí:

- Zavádzajte **predvídateľné rutiny** a jasné, konzistentné hranice – to vytvára pocit bezpečia. Používajte vizuálne pomôcky (denný plán, piktogramy pravidiel) a zapájajte deti do ich spoluvytvárania. Zmysluplná účasť detí posilňuje ich duševné zdravie.
- Dbajte na **pokojný prechod** počas dňa – citlivé deti potrebujú viac času na prispôbenie.
- **Pestujte láskavé a všímavé interakcie** primerané vývinovej úrovni dieťaťa.
- Pravidelne precvičujte **reguláciu emócií** – napr. hlboké dýchanie, pohybové prestávky, tiché cvičenia či detskú jogu (viac v 3. vzdelávacom bloku).
- **A hlavne - hra, hra, hra!**

Niekoľko príkladov z praxe:

- **Ranný kruh** – spája väčšinu odporúčaní: umožňuje overiť náladu detí, vytvára pocit spolupatričnosti a bezpečia.
- **Spárovanie citlivého dieťaťa** s pokojným „mentorom“ medzi rovesníkmi – posilňuje dôveru a stabilitu.
- **Zmyslové a umelecké hry** – piesok, kinetické hračky, maľovanie, modelovanie.
- **Štruktúrovaná symbolická hra** – s bábkami, maskami, postavičkami – umožňuje vyjadriť pocity v bezpečnej vzdialenosti.
- **Pohybové hry** – jemné ťahovanie, tichý tanec, rytmické pohyby.
- **Hudobné aktivity** – spievanie známych pesničiek, tichá hudba, tanec.



Zdroj: OASBS. „That’s school” (<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>) .

Urobme si ďalšiu prestávku s aktivitou zameranou na starostlivosť o seba, napríklad hlboké dýchanie z tejto sady aktivít (ICDI: [Activity Cards](#)). Tieto aktivity možno používať s deťmi kedykoľvek, najmä keď sú v strese.

2.2

Deep Breaths

AGE GROUP 2 (4-5)

This activity can be used to facilitate and encourage children to feel present in their bodies and learn activities that will help them to feel relaxed, calm and comforted.

Activity Guidelines

- Step 1:** Teach children how to become aware of their breath and to breathe deeply while also using their imaginations. Use this quick deep breathing exercise daily with the children.
- Step 2:** While sitting or standing, ask each child to make a fist with his/ her right hand and imagine it is holding a sweet smelling flower, fruit, or favourite food.
- Step 3:** Next ask each child to make a fist with his/her left hand and pretend it is holding a candle or fire.
- Step 4:** Direct the children to inhale deeply the smell of the flower/fruit/ food in their left hands and then blow out the candle and fire in their right hands. Continue deeply breathing in the sweet smell through the nose and breathing out the fire from the mouth. Repeat the cycle of breathing in and out at least 3 times.

Activity also suitable for parents/guardians. Children and adults of any age can benefit from these relaxation activities.

DEVELOPMENTAL DOMAIN	DURATION
Socio-emotional, physical and language	15 - 20 min



Materials:

Open space within which to lie down or stand as a group. It can be done indoors or outdoors.

Source: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

Zdroj: ICDI. (2022). TOY for Inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families.

Kľúčové body

- **Psychologická prvá pomoc** nie je len úlohou odborníkov – je to súcitná, každodenná reakcia, ktorú môžeme všetci ponúknuť deťom v strese.
- **Stratégia 3L – Look, Listen, Link (pozorovať, počúvať, prepájať)**
– nám pomáha rozpoznať príznaky emocionálnych ťažkostí, budovať dôveru a spájať deti so správnym druhom pomoci.
- **„Pozorovať“** znamená byť pozorní a všímať si zmeny v správaní, ktoré môžu signalizovať problémy, najmä tie, ktoré pretrvávajú dlhší čas.
- **„Počúvať“** znamená vytvoriť bezpečný, rešpektujúci priestor, kde sa deti cítia videné a vypočuté – bez nátlaku, súdenia či zasahovania.
- **„Prepájať“** znamená poznať hranice svojej pozície a v prípade potreby odporučiť rodinu k odborníkovi a odporučiť jej služby, ktoré sú kultúrne citlivé a dôveryhodné.



Cvičenie

Larissa má 5 rokov. Navštevuje materskú školu, no ešte dobre neovláda jazyk, ktorým sa tam hovorí. V poslednom čase začala plakať v čase popoludňajšieho odpočinku. Jej učiteľka Julia vyskúšala všetko, ponúkala jej iné aktivity, ale keď ostatné deti zaspávajú, ona sa vždy rozplače. Čo by mala Júlia urobiť?

Navrhните aspoň **tri odporúčania** pre Júliu podľa stratégie 3L. **Zapíšte ich do svojho učebného denníka.**

Kvíz

1. Aký je hlavný cieľ kroku „Pozoruj“ v stratégii 3L?

- A) Priamo sa opýtať dieťaťa na jeho pocity
- B) Pozorovať a rozpoznať zmeny v správaní dieťaťa
- C) Odporučiť dieťa k psychológovi



2. Ktorý spôsob „počúvania“ dieťaťa v strese je vhodný?

- A) Dávať rady a podeliť sa o vlastné skúsenosti
- B) Nechať dieťa hovoriť vlastným tempom v bezpečnom prostredí
- C) Povzbudzovať dieťa, aby na udalosti zabudlo



3. Kedy by mal odborník odporučiť dieťaťu externé podporné služby?

- A) Hneď, keď sa dieťa nespráva primerane
- B) Až po tom, čo o to požiadajú rodičia
- C) Keď potreby dieťaťa presahujú jeho odborné schopnosti

4. Čomu by ste sa mali vyhnúť pri emocionálnej podpore dieťaťa?

- A) Poskytovaniu bezpečného priestoru a súkromia
- B) Sľubovaniu vecí, ktoré nemôžete zaručiť
- C) Dokumentovaniu vzorcov správania

Príklady z praxe

Prípadová štúdia 1: Materská škola podporujúca deti po traumatických udalostiach v komunite pomocou stratégie 3L



Názov: Naše dni v materskej škole

Kontext: Giuseppe, 5-ročný chlapec z rómskej komunity, nedávno nastúpil do miestnej materskej školy. Giuseppe bol tichý a uzavretý, vyhýbal sa skupinovému hram a od prvého dňa sa uňho prejavovali známky úzkosti. Po niekoľkých týždňoch nedošlo k žiadnemu zlepšeniu. Giuseppe sa zjavne necítil dobre.

Citlivá stratégia: Pani Anna, jeho učiteľka, niekoľko týždňov pozorovala Giuseppeho správanie a zaznamenávala svoje postrehy. Namiesto toho, aby mu kládla priame otázky, sedela počas hry vedľa neho a ticho mu robila spoločnosť. V jednom momente jej Giuseppe podal rozbitú kocku a povedal: „Nie dom“, ale viac mu Anna nerozumela, pretože hovoril miestnym rómskym dialektom. Pani Anna požiadala o pomoc rómsku kultúrnu mediátorku Santi, no ani ona presne nerozumela. Spoločne sa obrátili na školskú psychologičku a rozhodli sa s pomocou mediátorky osloviť rodinu. Tá vysvetlila, že v osade, kde žili, vypukol požiar spôsobený poškodenou elektroinštaláciou. Požiar poškodil aj ich dom, rodina momentálne býva u príbuzných a Giuseppe musel nastúpiť do novej škôlky, keďže predškolské vzdelávanie je povinné. Po tomto rozhovore pani Anna upravila Giuseppeho denný režim – poskytla mu viac priestoru a času, keď to potreboval a spolu s deťmi vytvorila v triede „bezpečný kútik“ z kúskov látok a vankúšov. So súhlasom rodiny ich prepojila so školskou psychologičkou, ktorá rodičom s pomocou mediátorky poskytla odporúčania, ako môžu Giuseppeho podporiť v tomto citlivom období. Postupom času sa Giuseppe začal znova hrať, zapájal sa do skupinových aktivít a postupne si znovu vybudoval dôveru k dospelým a rovesníkom. Pokojný a rešpektujúci prístup pani Anny mu pomohol cítiť sa bezpečne bez preťaženia.

Tento prípad ukazuje, že odborníci v oblasti raného detstva, aj keď nie sú odborníkmi v oblasti duševného zdravia, môžu poskytovať účinnú psychologickú prvú pomoc prostredníctvom pozorovania, empatie a kultúrne citlivej spolupráce.

Reflexívne otázky:

- Aké príznaky úzkosti si pani Anna všimla u Giuseppeho a ako by sa podobné príznaky mohli prejavovať u iných detí?
- Ako prejavila pani Anna rešpekt voči Giuseppeho kultúrnemu zázemiu?
- Čo by ste potrebovali vedieť alebo urobiť, aby ste sa uistili, že vaša reakcia je kultúrne citlivá?
- Ako dodržala pani Anna hranice svojej profesie, a pritom poskytla zmysluplnú podporu?
- Kedy je vhodné odkázať dieťa na externých odborníkov a ako to urobiť citlivo?



Zapíšte si svoje úvahy do učebného denníka.

Prípadová štúdia 2: Podpora komunity prostredníctvom neformálnych služieb raného vzdelávania

Názov: Naše lesné dobrodružstvo

Kontext: Počas popoludňajšej aktivity v miestnom Play Hube (hračkárnici) zorganizovala koordinátorka, pani Lejla, rozprávkovú hru na postavy, v ktorej si deti mohli zvoliť zvieratko a spoločne vytvoriť príbeh. Deti si s nadšením vyberali úlohy – líšku, medveďa, vtáčika a ďalšie – a každé pridávalo vlastné nápady do dobrodružstva. Rodičia boli pozvaní, aby sa pripojili a spolu so svojimi deťmi sa zúčastnili hry. Jeden chlapec, Emir (4 roky), si vybral vlka, ale začal hlasno vrčať, prevracať rekvizity a ignorovať príbeh, aj keď sa ho jeho matka jemne snažila usmerniť.

Citlivá stratégia: Pani Lejla ho nezastavila okamžite – najprv z diaľky pozorovala jeho správanie, intenzitu a opakovanie. Potom sa k skupine pridala v úlohe „prieskumníčky lesa“ a začala sa pýtať zvedavé otázky: „Kto postavil tento prístrešok?“, „Už ste obedovali?“. Postupne nasmerovala skupinu na novú, pokojnejšiu časť príbehu – počula zvieratká hrať sa v lese a prišla sa pozrieť, čo sa deje. Navrhla spoločný „lesný obed“ – deti mohli zbierať a prinášať imaginárne ingrediencie z prírody. Táto zmena zaujala deti aj rodičov, vrátane Emira, ktorý sa postupne zapojil a s nadšením „varil“ z listov a paličiek. Neskôr sa pani Lejla potichu rozprávala s Emirovou mamou, ktorá jej povedala, že rodinu nedávno opustil otec a Emir bol posledné týždne nepokojný a veľmi sa na ňu viazal. Lejla ju povzbudila, aby s ním prichádzala častejšie a pozvala ich na ďalšie spoločné stretnutia.



Dopad: Tým, že namiesto prísneho usmernenia využila tvorivú hru a jemné presmerovanie, pomohla pani Lejla Emirovi cítiť sa súčasťou skupiny bez hanby či vylúčenia. Hra mu poskytla bezpečný priestor na vyjadrenie emócií a postupné zapojenie sa do spolupráce. Jeho mama sa cítila podporená a zaujímala sa o ďalšie aktivity. O týždeň neskôr deti pokračovali v „lesnom“ príbehu a Emir hrdinsky viedol prípravu spoločného obeda.

Tento prípad ukazuje, že aj v neformálnych prostrediach, ako sú Play Huby (hračkárnice), možno poskytovať psychologickú prvú pomoc – prostredníctvom všímavého pozorovania, hravej intervencie a inkluzívneho, kultúrne citlivého prístupu, ktorý podporuje deti aj ich rodičov.

Reflexívne otázky:

- Ako využila koordinátorka hru, aby pochopila a reagovala na emocionálny stav dieťaťa?
- Akú úlohu zohrala prítomnosť rodiča pri podpore dieťaťa počas aktivity?





- Ako vyvážila koordinátorka kreativitu a štruktúru, aby udržala bezpečné a inkluzívne prostredie pre všetky deti?

Zapíšte si svoje úvahy do učebného denníka.

Karty aktivít

V tejto časti nájdete dve aktivity (nižšie), ktoré si môžete prispôbiť a použiť vo vašom vlastnom zariadení ranej starostlivosti. Tieto aktivity sú navrhnuté tak, aby podporovali zotavenie po toxickom strese či traume a zároveň rozvíjali odolnosť detí tým, že posilňujú emocionálnu bezpečnosť, sociálne väzby a pozitívnu identitu – najmä u detí, ktoré prežívajú náročné situácie alebo pochádzajú zo znevýhodneného prostredia.



Každá aktivita vychádza z princípov rámca CHAVORE a podporuje citlivú, inkluzívnu prax, ktorá podporuje duševné zdravie z viacerých uhlov pohľadu.



Aktivita 1: Moje bezpečné miesto

Cieľ: Podporiť emocionálnu istotu, pokoj a kreatívny prejav prostredníctvom budovania vlastného bezpečného priestoru.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 20–25 minút

Materiály:

- Kúsky látky, vankúše, šatky, kartón, deky
- Mäkké osvetlenie (voliteľné)
- Hudba v pozadí (jemná inštrumentálna hudba alebo zvuky prírody)

Ako na to:

1. Vysvetlite aktivitu:

Povedzte deťom, že budú stavať „bezpečný stan“ – špeciálne miesto, kam môže ktokoľvek ísť, keď sa chce upokojiť, oddýchnuť si alebo byť chvíľu potichu. Zdôraznite, že ide o ich vlastné miesto, ktoré si môžu postaviť podľa vlastných predstáv.

2. Pripravte materiály:

Všetky materiály umiestnite do stredu miestnosti a nechajte deti vybrať si, čo chcú použiť. Môžu pracovať samostatne alebo spolupracovať v skupine. Pomáhajte len v prípade, že o to požiadajú.

3. Vytvorte atmosféru:

Pustite tichú hudbu alebo zvuky prírody, aby ste podporili relaxáciu a sústredenie. Svetlo nech je jemné, prostredie pokojné. Sedzte nablízku a môžete deti povzbudzovať krátkymi, neutrálne ladenými komentármi (bez hodnotenia).

4. Reflexia a zdieľanie (voliteľné):

Po vytvorení priestoru sa opýtajte: „Ako sa cítite vo vašom bezpečnom stane?“ alebo „Čo by



ste tu chceli robiť?“

Prijmite všetky odpovede s porozumením. Ak dieťa nechce hovoriť, jednoducho uznajte jeho zapojenie úsmevom alebo prikývnutím.

5. Zachovajte bezpečné miesto:

Stan alebo útočisko ponechajte v triede ako trvalý „tichý kútik“. Povzbudzujte deti, aby ho využívali vždy, keď sa potrebujú upokojiť alebo byť chvíľu samé.

Prečo to funguje:

- Tvorba vlastného bezpečného priestoru pomáha deťom cítiť sa v bezpečí, pokojne a mať kontrolu nad prostredím.
- „Tichý kútik“ je nástrojom, ktorý deťom umožňuje samostatne zvládať silné emócie.
- Vytvorenie priestoru vlastnými silami dáva deťom možnosť robiť rozhodnutia a vyjadriť svoj jedinečný pocit pohodia a bezpečia.
- Trvalá dostupnosť bezpečného miesta učí deti, že je v poriadku hľadať ticho a oddych.



Aktivita 2: Liečivá sila hry

Cieľ: Podporiť emocionálne zotavenie, spoluprácu a tvorivé vyjadrovanie prostredníctvom rozprávania a rolovej hry v bezpečnom prostredí.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 30–40 minút

Materiály:

- masky zvierat, uši, chvosty alebo iné doplnky (voliteľné)
- prírodné alebo recyklované materiály (listy, vetvičky, kartón, látky)
- priestor na hru (vnútorný alebo vonkajší)
- tichá hudba alebo zvuky prírody (voliteľné)

Ako na to:

1. Vysvetlite aktivitu

Pozvite deti, aby si zvolili alebo vymysleli zvieratko. Spoločne vytvoria príbeh – napríklad život v lese, stavanie domčeka alebo hľadanie jedla. Povzbudzujte deti, aby si predstavili, ako sa ich zvieratko cíti, čo potrebuje a čo robí počas dňa.

2. Poskytnite materiál

Pripravte rôzne materiály, ktoré môžu deti použiť na vytvorenie prostredia – napríklad úkryty, potravu, hniezda alebo ihriská pre zvieratá. Vytvorte priestor na kreativitu a improvizáciu.

3. Vytvorte atmosféru

Pustite jemnú hudbu alebo prírodné zvuky, aby ste podporili predstavivosť. Vy ako dospelý sa môžete zapojiť ako „návštevník lesa“ a pýtať sa zvedavé otázky:

„Kto tu býva?“

„Môžem vám pomôcť variť lesnú polievku?“

Takto podporíte rozprávanie bez toho, aby ste riadili dej.

4. Reflexia a zdieľanie (voliteľné)

Po hre vyzvite deti, aby sa podelili o to, čo sa stalo v ich príbehu so zvieratami alebo čo ich zvieratá cítili. „Bolo dnes tvoje zvieratko šťastné? Čo mu pomohlo cítiť sa lepšie?“ Všetky odpovede prijímajte s láskavosťou. Ak sú prítomní rodičia, vyzvite ich, aby sa tiež zapojili do hry.

5. Zachovajte aktivitu:

Vytvorte v triede „Svet zvieratiek“ – kútik so znovu použiteľnými materiálmi, kde sa deti môžu k hre vracieť, keď budú chcieť.

Prečo to funguje:

- Symbolická hra umožňuje deťom bezpečne vyjadriť a spracovať pocity, čím podporuje zotavenie zo stresu alebo ťažkých zážitkov.



- Hranie rolí zvierat povzbudzuje deti, aby pochopili rôzne perspektívy a spolupracovali na dosiahnutí spoločných cieľov.
- Otvorené rozprávanie príbehov a hranie rolí podporuje kreativitu, flexibilné myslenie a schopnosť rozhodovať sa.
- Vytvorenie vlastného „zvieracieho sveta“ pomáha deťom cítiť sa bezpečne a sebavedome v hravom prostredí bez hodnotenia.

Sebahodnotenie a záverečný kvíz

Táto časť vám pomôže upevniť a zreflektovať poznatky o psychologickej prvej pomoci a stratégii **3L (Pozoruj – Počúvaj – Prepájaj)**. Otázky posilnia vaše porozumenie tomu, ako rozpoznať a citlivo reagovať na stres a traumy u malých detí – najmä v rôznych prostrediach raného vzdelávania, ako sú materské školy, komunitné centrá či Play Huby (hračkárnice).

Pokyny

Odpovedzte na nasledujúcich 10 otázok.

Pre úspešné absolvovanie bloku sa snažte dosiahnuť aspoň 80 % správnych odpovedí. Ak potrebujete, môžete sa vrátiť k predchádzajúcim častiam, aby ste upevnili vaše vedomosti.

Kvíz

1. Výber z možností

Čo je hlavným cieľom psychologickej prvej pomoci v prostredí raného vzdelávania?

- A) Diagnostikovať a liečiť traumy
- B) Poskytovať klinickú terapiu
- C) Poskytnúť okamžitú emocionálnu podporu a zaistiť bezpečie
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o strese a traume



2. Pravda alebo lož

Krok „*Počúvaj*“ v stratégii 3L znamená, že dieťa má podrobne rozprávať o svojej traume, aby ju dospelý lepšie pochopil.

3. Krátka odpoveď

Uveďte dva príznaky emocionálneho stresu, ktoré sa môžu objaviť u 3- až 6-ročného dieťaťa v prostredí raného vzdelávania.

4. Viacnásobný výber

Ktorý krok najlepšie opisuje úlohu pedagóga v kroku „*Prepájaj*“?

- A) Stanoviť diagnózu
- B) Okamžite odobrať dieťa z triedy
- C) Dokumentovať jeho správanie a v prípade potreby ho odkázať na odborníkov
- D) Podeliť sa o príbeh dieťaťa s kolegami



5. Priradovanie

Priradte každý krok stratégie 3L k jeho základnej činnosti.

- | Krok | Činnosť |
|------------|---|
| A) Pozoruj | 2. Všímaj si a zaznamenávaj správanie |
| B) Počúvaj | 3. Ponúkni empatiu a pokojný priestor |
| C) Spoj | 1. Odkáž na odborníkov, ak je to potrebné |

6. Viacnásobný výber

Čo by ste mali urobiť, ak dieťa začne počas skupinovej aktivity plakať a stiahne sa?

- A) Povedzte mu, aby sa ihneď vrátilo do skupiny.
- B) Ignorujte jeho správanie – prejde to.
- C) Sadnite si vedľa neho a poskytnite mu pokojnú prítomnosť bez toho, aby ste na neho vyvíjali tlak.
- D) Požiadajte ho, aby pred ostatnými vysvetlilo, čo sa deje.

7. Scenár

Všimnete si, že dieťa sa začína izolovať od rovesníkov a často neprítomne pozerá do diaľky. Aký by bol váš prvý krok podľa prístupu 3L?

- A) Opýtate sa rodičov, či dieťa prežilo nejakú traumu.
- B) Okamžite pozvete psychológa, aby dieťa pozoroval.
- C) Pozorujete a dokumentujete správanie dieťaťa počas niekoľkých dní.
- D) Zorganizujete skupinovú diskusiu so zamestnancami o dieťati.

8. Pravda alebo lož

Ak je dieťa v strese, je užitočné podeliť sa s ním o svoj osobný príbeh, aby sa cítilo menej osamelé.

9. Krátka odpoveď

Prečo je dôležité zohľadňovať kultúrny kontext pri podpore detí, ktoré prežívajú stres alebo traumu?

Pretože deti a rodiny môžu vyjadrovať a zvládať stres odlišne v závislosti od kultúrnych presvedčení, jazyka alebo predchádzajúcich skúseností a podpora musí byť rešpektujúca a relevantná vo vzťahu k ich kontextu.

10. Vyplňte medzeru



V stratégii 3L sú pedagógovia povzbudzovaní, aby _____, namiesto snahy vyriešiť všetky problémy dieťaťa.

Správna odpoveď: podporovali a prepájali (prípadne: *počúvali a podporovali, pozorovali a usmernili*)

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 4

V tomto vzdelávacom bloku ste sa naučili, že malé deti často vyjadrujú prežívaný stres či zranenie správaním – a že pedagógovia môžu reagovať s empatiou, porozumením a praktickou podporou.

Prostredníctvom stratégie 3L – Pozoruj, Počúvaj, Prepájaj ste preskúmali základy psychologickej prvej

pomoci: ako si všímať prejavy úzkosti, budovať dôveru a prepájať deti s potrebnou odbornou pomocou.

Zopakovali ste si aj bežné reakcie na stres a význam dlhodobého pozorovania správania, ako aj spolupráce s rodinami a odborníkmi.

Najdôležitejšie posolstvo znie: vaša prítomnosť, láskavosť a konzistentnosť môžu mať dlhodobý pozitívny vplyv.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Porozumenie **úzkosti, stresu a traume** u malých detí
- Rozpoznávanie **vekovo špecifických príznakov** emocionálnych a behaviorálnych ťažkostí
- Uplatňovanie **stratégie 3L: Pozoruj, počúvaj, prepájaj** pri poskytovaní psychologickej prvej pomoci
- Identifikácia **obranných mechanizmov** a príznakov emocionálnej dysregulácie
- Spolupráca s rodinami a odborníkmi pri dlhodobej podpore detí

Kľúčové body

- Úzkosť sa u detí často prejavuje zmenami v správaní. Včasné rozpoznanie týchto príznakov pomáha predísť dlhodobým následkom.
- **Psychologická prvá pomoc nie je len úlohou odborníkov** – každý odborník pracujúci s malými deťmi ju môžu poskytovať prostredníctvom empatie a jednoduchých krokov.
- **Stratégia 3L** (pozoruj, počúvaj, prepájaj) ponúka jasný a účinný rámec na včasnú reakciu.
- **Každé dieťa reaguje na stres inak** – pravidelné pozorovanie je kľúčom k pochopeniu jeho potrieb.
- Obranné mechanizmy ako „bojuj, uteč alebo zamrzni“ sú prirodzené reakcie, ktoré treba chápať, **nie trestať**.



- **Rešpektujúce a nevtieravé počúvanie** buduje dôveru a pocit bezpečia.
- **Spolupráca s rodinami a externými odborníkmi** je nevyhnutná na poskytovanie komplexnej podpory, ktorá zohľadňuje kultúrne špecifiká.

Tipy pre prax

- Pravidelne pozorujte správanie detí a zaznamenávajúte zmeny – včas odhalíte signály stresu.
- Vytvorte pokojné a bezpečné prostredie, v ktorom sa deti cítia prijaté a môžu hovoriť o svojich pocitoch.
- Počúvajte s empatiou – ukážte porozumenie, neprerušujte a netlačte na dieťa, aby hovorilo viac, než chce.
- Poznajte svoje hranice - majte jasný plán na odporúčanie odbornej pomoci.
- Spolupracujte s kolegami a rodinami, zdieľajte pozorovania a podporujte vzájomné porozumenie naprieč kultúrami.



Ako pedagóg či odborník máte moc vytvárať prostredie, kde sa deti cítia bezpečne, môžu vyjadrovať svoje pocity a postupne sa uzdravovať. Starostlivým pozorovaním zmien v správaní môžete včas rozpoznať prvé signály stresu a reagovať ešte predtým, ako sa rozvinú do vážnejších ťažkostí. Vďaka stratégii **3L – Pozoruj, Počúvaj, Prepájaj** dokážete urobiť praktické kroky na podporu dieťaťa. Pamätajte, že reakcia na stres je u každého dieťaťa jedinečná a správanie ako boj, útek či zamrznutie sú **prirodzené obranné mechanizmy, nie neposlušnosť**. Spolupráca s rodinami a odborníkmi pomáha zabezpečiť, aby bola podpora pre dieťa konzistentná, citlivá a účinná.

Pamätajte: máte jedinečnú úlohu – nielen vzdelávať, ale aj chrániť a uzdravovať.

Ďalší vzdelávací blok

V nasledujúcom vzdelávacom bloku sa zameriate na to, ako inkluzívne prostredie od najútlejšieho veku posilňuje pocit bezpečia, rešpektu a spolupatričnosti u každého dieťaťa.



Ďalšie čítanie

Online kurz o psychologickej prvej pomoci (dostupný v niekoľkých jazykoch) vyvinutý v konzorciu EÚ organizáciou Terres des Hommes: <https://childhub.org/en/online-learning-materials/psychological-first-aid-support-children>

Online kurz o psychologickej prvej pomoci vyvinutý organizáciou Save the Children: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/psychological-first-aid-children-online-course>

Center on the Developing Child, Harvard University (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families: <https://developingchild.harvard.edu/>

Bessel van der Kolk (2014). The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma. Chicago: Turabian.

Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J. (2019). Trauma-informed practices for early childhood educators : relationship-based approaches that support healing and build resilience in young children. Routledge, Taylor & Francis Group.

Eleanor D. Brown, Sara King, Mallory L. Garnett & Steven J. Holochwost (2025). Emotion Knowledge Relates to Cortisol for Children Attending Head Start Preschool, Early Education and Development, 36:1, 204-218, DOI: 10.1080/10409289.2024.2370292



Zdroje

ICDI. (2022). Play for inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families. Leiden: International Child Development Initiatives. <http://www.reyn.eu/wp-content/uploads/2023/07/handbook-play-for-inclusion-activity-cards-EN-combined.pdf>

International Step by Step Association (ISSA). (n.d.). Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults [Training manual]. ISSA. https://www.issa.nl/issa/initiative/embracing_diversity

Ionescu, M., Rudas, A., Trikić, Z., (2022). *Training of Trainers on Foundational Training on Psychological First Aid and Trauma-informed Practices for Young Children and their Caregivers. Training Guide*, Leiden: ISSA.

Macías-Aranda, F., & Valls Carol, R. (2023). *Breaking the silence: European REYN Early Childhood Research Study – Exploring the status of young Roma children and their families*. International Step by Step Association (ISSA).

Maté, G. (2022). *The myth of normal: Trauma, illness, and healing in a toxic culture*. Penguin Random House.

OASBS - Pučko otvoreno učilište Korak po Korak (n.d.). *To je škola* [Video]. <https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization.



CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 5: Podpora inklúzie a
prijímanie rozmanitosti

OBSAH

Vitajte v piatok vzdelávacom bloku: Podpora inklúzie a prijímanie rozmanitosti	3
Porozumenie inklúzii a diverzite v ranom detstve	4
Inklúzia: zabezpečenie, aby sa každé dieťa cítilo vítané, v bezpečí, rešpektované a schopné plne sa zapojiť.....	4
Diverzita.....	5
Inklúzia vs. integrácia.....	5
Rovnosť vs. spravodlivosť	6
Predsudky v praxi v ranom detstve.....	6
Počúvanie detí ako základ inklúzie	8
Každodenné mikroinkluzívne správanie.....	9
Príklady z praxe	13
Inklúzia v praxi	13
Nástroje pre inkluzívnu prax.....	17
Karty aktivít.....	22
 Aktivita 1: Naša jazyková stena	22
 Aktivita 2: Rolové hry pre všetkých.....	23
Sebahodnotenie: Ako sa hodnotíte?	24
Záver a ďalšie kroky	25
Zdroje.....	27

Vitajte v piatok vzdelávacom bloku: Podpora inklúzie a prijímanie rozmanitosti



V tomto vzdelávacom bloku sa dozviete, ako môže inkluzívne vzdelávanie a starostlivosť v ranom detstve vo formálnom aj neformálnom prostredí pomôcť všetkým deťom cítiť sa rešpektované, v bezpečí a cenené. Toto je obzvlášť dôležité pre malé rómske deti, ktoré často čelia viacerým prekážkam v oblasti inklúzie a duševnej pohody. Ako odborník v oblasti raného detstva, či už vo formálnej triede, komunitnom centre, hernej skupine alebo inom neformálnom prostredí, máte silnú pozíciu, aby ste zabezpečili, že každé dieťa zažije pocit spolupatričnosti.

Ako vysvetlil vývojový psychológ Urie Bronfenbrenner, deti rastú a učia sa v systéme vzťahov, ktorý zahŕňa ich rodinu, komunitu a spoločnosť. Tento pohľad nám pomáha pochopiť, prečo je vaša úloha, bez ohľadu na to, kde pracujete, taká dôležitá pre psychickú pohodu rómskych detí.

Zamyslite sa nad tým, ako vaše vlastné zázemie ovplyvňuje vašu prácu s deťmi, preskúmate vplyv podvedomých predsudkov a naučíte sa praktické stratégie na vytvorenie prostredia, v ktorom sa všetky deti a rodiny cítia vítané.

Začnime!

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento vzdelávací blok poskytuje odborníkom v oblasti raného detstva vo **formálnom, neformálnom a informálnom prostredí** znalosti a stratégie na vytvorenie **inkluzívneho a prívetivého prostredia** pre všetky deti, najmä pre deti zo zmiešaných a marginalizovaných prostredí.

Preskúmate pojmy **diverzita, rovnosť a inklúzia** v prostredí raného detstva, zamyslite sa nad vašimi osobnými skúsenosťami a predsudkami a naučíte sa praktické metódy na **podporu pocitu spolupatričnosti a účasti** každého dieťaťa a rodiny.

V tejto časti sa budete zaoberať nasledujúcimi kľúčovými témami a pojmami:

- Diverzita, inklúzia, rovnosť a predsudky



- Kultúrne citlivé prostredie (oslavovanie diverzity/rozmanitosti)
- Rodová rovnosť v prostredí raného detstva (ECEC)

Ciele vzdelávania

Na konci tohto vzdelávacieho bloku budete schopní:

- **Pochopiť** dôležitosť diverzity/rozmanitosti a inkluzívneho vzdelávania v rôznych vzdelávacích prostrediach, vrátane tried, komunitných programov a neformálnych vzdelávacích priestorov.
- **Preskúmať**, ako identita a jazyk ovplyvňujú vzdelávanie a dynamiku skupiny.
- **Uplatňovať** stratégie na podporu rodovej rovnosti a boja proti stereotypom.
- **Rozpoznať a spochybňovať** predsudky a stereotypy v praxi raného detstva.
- **Uplatňovať** inkluzívne postupy, ktoré potvrdzujú jedinečnosť každého dieťaťa a podporujú jeho plnú účasť.

Porozumenie inklúzii a diverzite v ranom detstve

Každé dieťa potrebuje pocit spolupatričnosti, identity a dôstojnosti – najmä tie, ktoré pochádzajú zo skupín s historickou skúsenosťou vylúčenia, ako rómske deti. V tejto časti preskúmate, čo diverzita a inklúzia skutočne znamenajú v praxi – nielen uznanie rozdielov, ale aj cielené vytváranie prostredia, v ktorom je každé dieťa videné, vypočuté a ocenené.

Deti prichádzajú do vašej starostlivosti s širokou škálou viditeľných a neviditeľných identít: ich jazyk, rodinná štruktúra, kultúra, schopnosti a rodová identita sú súčasťou toho, kým sú. Inkluzívni odborníci uznávajú a oslavujú túto diverzitu ako silnú stránku – a prispôsobujú svoje prístupy tak, aby podporili každé dieťa tam, kde sa práve nachádza.

Pozrime sa na tri základné pojmy, ktoré formujú inkluzívne prostredie v ranom vzdelávaní:

Diverzita: prítomnosť rozdielov v identite, pôvode a skúsenostiach, vrátane rasy, etnicity, jazyka, rodovej identity, schopností a socioekonomického statusu.

Inklúzia: zabezpečenie, aby sa každé dieťa cítilo vítané, v bezpečí, rešpektované a schopné plne sa zapojiť.

Spravodlivosť: odstraňovanie bariér a poskytovanie podpory, ktorú každé dieťa potrebuje na to, aby bolo úspešné a prosperovalo, namiesto toho, aby sa všetkým poskytovalo to isté.

Tieto princípy vychádzajú z anti-predsudkovej výchovy (Derman-Sparks & Edwards, 2020) a multikultúrnych prístupov k učeniu (Banks, 2016), ktoré nás vyzývajú ku kritickému zamysleniu sa nad mocou, identitou a

reprezentáciou. Ich pochopenie a pochopenie úlohy nevedomých predsudkov je kľúčové pre vytvorenie prostredia raného vzdelávania, ktoré podporuje rast a hlas každého dieťaťa.

Pozrime sa bližšie na to, ako sa diverzita, inklúzia, rovnosť a predsudky prejavujú v prostredí raného detstva – a ako na ne môžete cielene reagovať.

Diverzita

Diverzita v ranom detstve zahŕňa viditeľné aj neviditeľné rozdiely: kultúru, jazyk, rasu, etnicitu, schopnosti, rodovú identitu, rodinnú štruktúru a socioekonomický status. Deti vnášajú do učenia celé svoje ja – a všetky jeho časti by mali byť uznané a oslavované.

Inklúzia vs. integrácia

Je dôležité pochopiť rozdiel medzi integráciou a inklúziou, najmä pri práci s rómskymi deťmi a rodinami.

Integrácia znamená umiestniť deti do rovnakého prostredia, ale očakávať, že sa prispôbia bez významnej zmeny samotného prostredia.

Deti tak môžu byť fyzicky prítomné, ale nemajú skutočný pocit príslušnosti.

Inklúzia, na druhej strane, spočíva v prispôbení prostredia tak, aby sa v ňom odzrkadľovala a oslavovala kultúra, jazyk a identita každého dieťaťa.

Inklúzia zahŕňa:

- Počúvanie hlasov detí
- Budovanie dôvery s rodinami
- Zohľadňovanie rómskej kultúry v materiáloch, príbehoch a oslavách
- Spochybňovanie predsudkami poznačených noriem v systémoch predškolskej výchovy

Inklúzia znamená, že každé dieťa môže prispievať a rozvíjať sa.

Hlasy z terénu

Situácie a podmienky sa v jednotlivých krajinách líšia. Na niektorých miestach pozorujeme pozitívne trendy, na iných sa dlhodobo udržuje status quo. Vždy je však dôležité počúvať názory rodín malých rómskych detí a odborníkov, ktorí s nimi pracujú – takýmto spôsobom si môžeme vytvoriť plastickejší obraz skutočných problémov.

Tu je niekoľko zaujímavých príkladov, ktoré boli uverejnené aj v štúdii REYN.

„V službách starostlivosti v ranom detstve sa nevenuje osobitná pozornosť prípadom, keď deti nerozumejú jazyku. Je pravda, že hlavný jazyk sa najčastejšie učia v predškolských zariadeniach, ale v rámci služieb

starostlivosti v ranom detstve by mal existovať špeciálny program. Kým nerómske deti učiteľovi rozumejú, rómske deti sa jazyk len učia. Tento problém sa prejavuje aj neskôr v základných školách.“ Rodiny, Kosovo

„Dokonca aj povinná predškolská výchova čelí problémom na miestnej úrovni. Je to preto, že obce na ňu nie sú pripravené z hľadiska kapacity. Nie je dostatok škôl a nie je dostatok asistentov, ktorí hovoria rómskym jazykom.“ Odborníci, Slovensko

„Naša dcéra nevedela po slovinsky, keď nastúpila do školy. Jeden chlapec sa jej naozaj snažil pomôcť s jazykom, aby jej rozumel. Potom sa jej učiteľka rozhodla absolvovať kurz rómčiny, aby mohla pomáhať našim deťom. Všetci sme rešpektovali toto ušľachtilé rozhodnutie. Mali sme aj ďalšiu učiteľku, ktorá pravidelne brávala naše deti na ihrisko a pracovala s nimi na ich fyzickej kondícii.“ Rodiny, Slovinsko

Dôležité iniciatívy

Existuje mnoho iniciatív, ktoré zlepšujú postavenie malých rómskych detí a ich rodín. Ich prehľad nájdete v Európskej štúdii REYN o ranom detstve „Breaking the silence“ (Prelomiť mlčanie).

Radi by sme vyzdvihli iniciatívu TOY for Inclusion, ktorá presadzuje myšlienku, že sociálne začlenenie začína túžbou malých detí hrať sa spolu, a vytvára centrá Play Hubs, ktoré podporujú medziodvetvovú spoluprácu a flexibilné riešenia. Tieto centrá ponúkajú kontextualizované odpovede na jedinečné potreby malých detí a ich rodín, čím sprístupňujú služby, namiesto toho, aby určité skupiny označovali za „ťažšie dosiahnuteľné“.

Reflexívna otázka

Zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami a **zapište si svoje úvahy do denníka**:

- Sú rómske deti v mojom prostredí skutočne začlenené alebo sú len prítomné?
- Aké posolstvá im sprostredkúva jazyk, vizuály a vzťahy okolo nich?



Rovnosť vs. spravodlivosť

- **Rovnosť:** Všetci dostanú to isté.

Príklad: Pedagóg v predškolskom zariadení dá každému dieťaťu rovnaké nožnice pre pravákov.

- **Spravodlivosť:** Každý dostane to, čo **potrebuje** na dosiahnutie úspechu.

Príklad: Pedagóg dáva deťom ľavákom nožnice pre ľavákov, deťom, ktoré ešte rozvíjajú motorické zručnosti, zaoblené bezpečnostné nožnice a deťom, ktoré sú na to pripravené, štandardné detské bezpečnostné nožnice – čím zabezpečuje, že každé dieťa má správny nástroj na úspešnú a bezpečnú účasť.

Predsudky v praxi v ranom detstve

Aj dospelí s dobrými úmyslami majú podvedomé predsudky, ktoré formujú ich očakávania. Bežné predsudky zahŕňajú predpoklady o rodových rolách, jazykových schopnostiach alebo rodinnom zázemí. Výskum

intersekcionalita (Crenshaw, 1989) nám ukazuje, že deti môžu zažívať viacero úrovní diskriminácie – napríklad rómske dievča môže čeliť etnickým predsudkom aj rodovým očakávaniam.

„Nemyslím si, že som predpojatý.“ Väčšina z nás to tak cíti. Predsudky však nie sú vždy úmyselné, často sa prejavujú nenápadnými spôsobmi, ktoré si nemusíme všimnúť.

Otázka na zamyslenie

Zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami a **zapište si úvahy do učebného denníka**:

- Očakávali ste niekedy od dieťaťa menej kvôli jeho rodinnému zázemiu alebo spôsobu vyjadrovania?
- Cítite sa pohodlnejšie v kontakte s niektorými rodičmi ako s inými?
- Chválili ste nevedome niektoré deti častejšie – alebo ste iné opravovali rýchlejšie?



Naše dohady môžu u nás ako odborníkov v oblasti raného detstva ovplyvniť:

- S kým komunikujeme počas skupinových aktivít
- Ako interpretujeme správanie detí
- Ktoré rodiny oslovujeme častejšie – a ako srdečne
- Čie jazyky a tradície oslavujeme alebo prehliadame
- Koľko očakávame od detí na základe ich pôvodu

Prečo je to dôležité?

Naše malé rozhodnutia sa sčítavajú – a buď budujú pocit spolupatričnosti, alebo neúmyselne posilňujú vylúčenie. Na malé rómske deti, ktoré sa už môžu cítiť na okraji spoločnosti, môžu predsudky pôsobiť ešte hlbšie. Môžu ovplyvniť ich sebavedomie, angažovanosť a duševnú pohodu.

Keď sa dieťa neustále vidí reprezentované v negatívnom svetle (alebo vôbec), môže začať vnútorne prijímať posolstvo, že nepatrí do spoločnosti – alebo že sa musí zmeniť, aby bolo prijaté.

Keď si **uvedomíte** svoje podvedomé predsudky, môžete:

- **Prerušiť vaše automatické reakcie** a robiť vedomejšie a spravodlivejšie rozhodnutia
- Zamyslieť sa nad tým, ako **vaše vlastné zázemie** formuje vaše očakávania
- **Vytvoriť priestor**, aby každé dieťa bolo videné, rešpektované a vypočuté
- **Vybudovať silnejšie vzťahy s rodinami**, najmä s tými, ktoré sa môžu v inštitucionálnom prostredí cítiť nepatrične

Tipy pre prax

1. Pravidelne sa venujte reflexii

Spýtajte sa sami seba, či sa vaše očakávania alebo reakcie líšia v závislosti od pohlavia, zázemia alebo jazyka dieťaťa.

2. Používajte rôznorodé materiály

Používajte knihy, hračky a vizuálne pomôcky, ktoré odrážajú rôznorodosť kultúr, typov rodín a schopností.

3. Pozorujte vzorce vášho správania

Všimnite si, koho najčastejšie oslovujete, chváľte alebo napomínate a prečo.



Byť otvorený týmito otázkami nie je o obviňovaní, ale o raste. Keď si všimneme svoje vzorce správania, môžeme vytvoriť nové, ktoré odrážajú spravodlivosť, starostlivosť a rešpekt voči všetkým deťom a rodinám.

Počúvanie detí ako základ inklúzie

Inklúzia tiež znamená, že **deti majú právo vyjadriť sa** k formovaniu svojich vzdelávacích skúseností. Keď počúvate ich nápady, preferencie a pocity, podporujete ich samostatnosť a dôveru. To odzrkadľuje prístup založený na schopnostiach (Nussbaum, 2011), ktorý sa zameriava na pomoc každému dieťaťu rozvíjať svoj hlas a samostatnosť – najmä tým, ktoré často zostávajú nepovšimnuté, ako sú rómske deti v segregovaných prostrediach.

Nechajte deti spoluvytvárať pravidlá alebo rituály skupiny vo vašom prostredí.

Použite nástroje ako:

- **Zisťovanie emócií**

Každé ráno deti vyzvite, aby ukázali alebo vybrali obrázok, ktorý zodpovedá tomu, ako sa cítia (napr. šťastné, smutné, unavené, nadšené).

- **Nádoby na návrhy**

Pripravte malú krabičku alebo obálku, do ktorej deti môžu vkladať kresby alebo odkazy s návrhmi vecí, ktoré by sa chceli naučiť, alebo ktoré by chceli robiť.

- **Ranné kruhy**

Vyhradte čas, aby každé dieťa mohlo bez prerušenia zdieľať svoje myšlienky, pocity alebo príbehy, a podporujte aktívne počúvanie a striedanie sa.

Aj veľmi malé deti vedia vyjadriť, čo je pre ne dôležité – stačí sa ich opýtať, počúvať a reagovať na to.

Výsledky mapovania potrieb, ktoré sme vykonali v rámci iniciatívy CHAVORE, ukazujú, že deti sa prirodzene orientujú na zapájanie alebo začleňovanie iných detí, detí, ktoré sú z nejakého dôvodu vylúčené. Väčšina detí, ktoré sa zúčastnili výskumných rozhovorov, prejavila veľmi pozitívny postoj, keď bola položená otázka „Čo by si mohol/mohla urobiť, aby sa iné dieťa cítilo ako súčasť skupiny?“.

Prečítajte si niekoľko príkladov ich odpovedí:

„Poprosila by som ju, aby sa s nami hrala, aby nebola sama.“ – dievča, 5 rokov, Maďarsko

„Usmial by som sa na nich alebo by som im povedal niečo milé.“ – chlapec, 4 roky, Maďarsko

„Zapojil by som ju do hry a povedal by som: „No tak, ideš sa s nami hrať?““ – chlapec, 6 rokov, Kosovo

„Pozval by som ju, aby sa pridala.“ – chlapec, 5 rokov, Slovinsko

„Povedala by som chlapcovi, že všetci sa môžu hrať spolu.“ – dievča, 5 rokov, Slovensko

Každodenné mikroinkluzívne správanie

Malé prejavy uznania a citlivosti vytvárajú trvalé dojmy. Napríklad:

- Naučiť sa správne vyslovovať meno každého dieťaťa.
- Používanie vizuálnych pomôcok a kníh, ktoré odrážajú kultúru domova všetkých detí.
- Pozývanie detí, aby naučili ostatné slovo alebo pozdrav zo svojho materinského jazyka.
- Striedanie vystavovaných fotografií alebo kresieb „rodiny týždňa“.

Tieto drobné prejavy začleňovania budujú mosty spolupatričnosti a dávajú každému dieťaťu najavo, že je dôležité.

OECD (2022) konštatuje, že každodenné inkluzívne postupy, ako sú tieto, sú obzvlášť dôležité pre **rómske deti**, ktoré sa často v bežnom vzdelávaní nevidia zastúpené.

Nástroj Inkluzívneho spektra

Tento graf na sebareflexiu vám pomôže zistiť, kam spadá vaša prax:

Nevedomý → Vedomý → Reagujúci → Inkluzívny → Advokát

Toto spektrum nám pripomína, že **inklúzia je cesta**. Naším cieľom nie je dokonalosť, ale spoločný pokrok.

Cvičenie: Môj pohľad na diverzitu

Zamyslite sa: Ako vaše vlastné zázemie (kultúra, vzdelanie, jazyk, pohlavie atď.) ovplyvnilo spôsob, akým komunikujete s deťmi a rodinami? Odpoveď si dôkladne premyslite a **zapište do svojho denníka**.

1. O mne

- S akým kultúrnym alebo etnickým prostredím sa stotožňujem?
- Akými jazykmi hovorím alebo ktorým jazykom rozumiem?
- Aká je moja rodová identita a ako ovplyvnila moje skúsenosti?
- Aké bolo moje vlastné rané detstvo (napr. rodinné hodnoty, tradície, vzdelanie)?

2. Moja prax

- Aké moje hodnoty alebo presvedčenia, ktoré som si osvojil/a ovplyvňujú to, ako vnímam deti a rodiny?
- Ako zvyčajne reagujem na správanie alebo praktiky, ktoré sa líšia od toho ako som bol/a vychovávaný/á ja?
- Cítil/a som niekedy silnejšie spojenie s dieťaťom pre podobné skúsenosti? O čo išlo?

3. Výzvy a rast

- Ovplynul niekedy nejaký môj predpoklad to, ako som komunikoval s dieťaťom alebo rodinou?
- Čo môže byť môj „slepý uhol“ – niečo, čo som si nevšimol alebo nezohľadnil pre svoj pôvod?
- Ako sa učím o iných kultúrach alebo skúsenostiach, ktoré sa líšia od mojich?

4. Pohľad do budúcnosti

- Čo môžem urobiť, aby som lepšie rozpoznával a oceňoval rozmanitosť vo svojom prostredí?
- Ako mi porozumenie sebe samému pomáha vytvárať inkluzívnejšie prostredie?

Kvíz

1. Pravda alebo lož: Rovnaké zaobchádzanie so všetkými deťmi zaručuje spravodlivosť.

2. Čo je inklúzia?

- A) Dať každému dieťaťu rovnaké hračky a úlohy
- B) Vytvorenie prostredia, v ktorom sa všetky deti cítia bezpečne, ocenené a môžu sa plne zapájať
- C) Zabezpečenie, aby sa deti správali rovnako
- D) Umožnenie deťom hrať sa len v malých, oddelených skupinách



3. Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom spravodlivosti?

- A) Požadovať, aby všetky deti dodržiavali jeden režim bez ohľadu na svoje potreby
- B) Zobrazovať vo vizuálnych materiáloch v prostredí raného vzdelávania iba kultúru väčšiny
- C) Poskytovať materiály vo viacerých jazykoch
- D) Mať k dispozícii jednu sadu kníh pre celú skupinu, bez ohľadu na úroveň gramotnosti alebo pôvod detí

Kľúčové body

- **Diverzita** znamená uznávať a oslavovať viditeľné aj neviditeľné rozdiely medzi deťmi a rodinami.
- **Inklúzia** zabezpečuje, že sa všetky deti cítia vítané, zapojené a cenené – nielen fyzicky prítomné.
- **Spravodlivosť** sa zameriava na to, aby bolo každému dieťaťu poskytnuté to, čo potrebuje na rozvoj, a nie len na rovnaké zaobchádzanie so všetkými.
- **Predsudky**, aj keď sú nevedomé, môžu formovať naše očakávania a správanie – je potrebné si ich uvedomiť a venovať sa im.
- **Inkluzívne vzdelávanie v ranom detstve** začína reflexiou a vedie k citlivému a spravodlivému konaniu v každodennej praxi.



Príklady z praxe

Od princípov k praxi: Inklúzia v akcii

Inklúzia v prostredí raného detstva má skutočný zmysel, keď sa prenesie z teórie do každodennej praxe. V tejto časti sa pozriete na to, ako môžete svoje inkluzívne hodnoty pretaviť do konkrétnych rozhodnutí, prostredia a interakcií.

Prostredníctvom prípadových štúdií a praktických príkladov uvidíte, ako sa môže vzdelávacie prostredie vyvíjať tak, aby odrážalo a reagovalo na potreby všetkých detí – prostredníctvom prispôsobenia priestorov, potvrdzovania identít alebo spochybňovania stereotypov. Každý príklad ponúka pohľad na to, ako malé zámerné zmeny môžu vytvoriť silné momenty spojenia, zapojenia a spolupatričnosti.

Pozrime sa bližšie na to, ako môžete transformovať vzdelávacie prostredie na priestor, kde sa môžu všetky deti rozvíjať.

Inklúzia v praxi

Inkluzívne postupy sa dajú uplatňovať nielen v tradičných triedach, ale aj v knižniciach, rodinných centrách, hračkárniciach a domácich alebo komunitných zariadeniach pre deti v ranom veku.

Prípadová štúdia: Jazyková stena

V multikultúrnej triede, kde sú aj malé rómske deti, vytvorí pedagogička „jazykovú stenu“ – na nástenke sú pozdravy a jednoduché slová v domácom jazyku každého dieťaťa – vrátane rómčiny.



Keď sa ku skupine pripojí nové dieťa, **Kristína**, okamžite si všimne rómsky pozdrav na stene. Jej tvár sa rozžiari. Každé ráno hrdo ukazuje na „svoje“ slovo a začne ho používať s rovesníkmi.

Čoskoro začnú pozdrav používať aj ostatné deti. Kristínina sebadôvera rastie: je zhovorčivejšia a s pomocou rómskeho asistenta učiteľa dokonca naučí triedu krátku rómsku riekanku.

Tento malý akt viditeľnej inklúzie vysiela silný odkaz: „*Tvoj jazyk – a ty – sem patríte.*“ Posilňuje Kristínino sebadôveru, posilňuje jej pocit spolupatričnosti a podporuje medzikultúrnú zvedavosť a rešpekt medzi rovesníkmi.

Prípadová štúdia: Prístupné dobrodružstvá

V predškolskom zariadení odborníci prerábajú priestor so stavebnicami, aby bol prístupný pre deti s telesným postihnutím.

Znížili police, poskytli priestor na stávanie na podlahe a zahrnuli adaptívne nástroje. Vďaka tomu sa deti s obmedzenou pohyblivosťou môžu plne zapojiť a celková spolupráca a kreativita medzi všetkými deťmi sa zvýšila.

Táto inkluzívna zmena nielen podporuje prístupnosť, ale aj obohacuje zážitok z učenia pre celú triedu.

Prípadová štúdia: Spochybňovanie rodových noriem

Počas rolovej hry si chlapec vyberie dievčenské šaty. Pedagóg bez váhania potvrdí jeho voľbu a neskôr prečíta príbeh podporujúci rôznorodé vyjadrovanie seba samého.

Táto jednoduchá podporná reakcia otvára dvere pre triednu diskusiu o osobných preferenciách. Postupom času sa deti začínajú vyjadrovať voľnejšie a prejavujú väčšiu akceptáciu voľby druhých.

Malý moment sa stáva silnou lekciou o inklúzii a identite.

Cvičenie

Každá prípadová štúdia v tejto časti poukazuje na iný spôsob, ako môžete inklúziu pretaviť do reality. Premýšľajte pár minút nad nasledujúcimi otázkami a **zapíšte si vaše myšlienky do denníka:**

- Ktorá z troch prípadových štúdií vás oslovila najviac? Prečo?
- Čo by ste v danej situácii urobili podobne alebo inak?
- Spomeniete si na dieťa alebo situáciu vo vašom prostredí, ktorá pripomína niektorú z prípadových štúdií?
- K akým novým nápadom alebo krokom vás tieto príbehy inšpirovali vo vašej vlastnej praxi?

Potom prejdite k praktickej úlohe: navrhните inkluzívny kútik, ktorý odráža rozmanitosť vašej skupiny:

- Aké knihy, vizuálne pomôcky, jazyky alebo materiály by ste do neho zahrnuli?

Ak pracujete mimo formálnej triedy (napr. v komunite), predstavte si, ako by ste mohli tieto nápady prispôsobiť mobilnému alebo zdieľanému priestoru.

Kvíz

1. Aká je kľúčová črta inkluzívnej praxe na základe uvedených prípadových štúdií?

- A) Zabezpečiť, aby sa deti hrali len s rovesníkmi rovnakého pôvodu
- B) Zjednodušiť aktivity pre niektoré deti
- C) Prispôsobiť prostredie a materiály tak, aby sa všetky deti mohli zmysluplne zapojiť
- D) Vyhybať sa rozhovorom o rozdieloch



2. Prečo je dôležité zobrazovať jazyky, ktorými deti hovoria doma v prostredí vzdelávania?

- A) Aby sa podporila súťaž medzi jazykmi
- B) Aby sa potvrdila identita detí a vytvoril pocit príslušnosti
- C) Aby sa znížila potreba jazykového vzdelávania
- D) Aby sa skrášlilo vzdelávacie prostredie

3. Ako reagoval odborník v prípadovej štúdii o rodových normách na chlapca, ktorý si pri hre vybral dievčenské šaty?

- A) Opravil ho a nasmeroval k inému oblečeniu
- B) Ignoroval jeho voľbu, aby sa vyhol pútaniu pozornosti
- C) Potvrdil jeho voľbu a využil ju ako príležitosť na podporu sebvýjadrenia
- D) Odstránil z priestoru všetky kostýmy

Kľúčové body

- Inklúzia sa deje v **každodenných rozhodnutiach** - v tom, čo **vystavíme na stenách**, aké **hračky ponúkneme** a ako **reagujeme na detské prejavy**.
- **Prispôsobenie materiálov a prostredia** pomáha deťom zmysluplne sa zapájať.
- Prípadové štúdie ukazujú, ako malé kroky (jazykové bariéry, výber kostýmov, prístupné priestory) môžu mať veľký vplyv.
- Reflexia vašej praxe vám pomôže odhaliť nové inkluzívne možnosti.
- **Inkluzívna prax** sa neobmedzuje len na školy; **je to spôsob myslenia a prax**, ktorá môže prevltať v predškolských a školských zariadeniach, komunitných centrách, domácnostiach a všade tam, kde sa deti a rodiny stretávajú, aby sa učili a rástli.



Nástroje pre inkluzívnu prax

Príručka inkluzívneho jazyka

Jazyk, ktorý používame ako odborníci, formuje to, ako deti vnímajú samy seba a ostatné deti. Tieto jednoduché tipy vám pomôžu, aby bol váš každodenný jazyk inkluzívnejší, potvrdzoval identitu každého dieťaťa a vyhýbal sa obmedzujúcim nálepkám alebo stereotypom.

- Používajte „*rodiny*“ namiesto „*mamy a otcovia*“
- Hovorte „*deti so zdravotným postihnutím*“ (jazyk, ktorý zdôrazňuje človeka)
- Vyhnite sa rodovo podmieneným pochvalám („*silný chlapec*“ vs. „*milé dievča*“) Nahradte označenia ako „*problémový*“ výrazom „*dieťa, ktoré vyjadruje silné emócie*“
- Vyhnite sa označeniam ako „*kakaovník*“ alebo „*čokoládka*“, ktoré stereotypizujú deti na základe etnickej príslušnosti. Namiesto toho používajte výrazy, ktoré opisujú individuálne vlastnosti alebo záujmy.

Kontrolný zoznam pre vzdelávacie prostredie

Pomocou tohto rýchleho kontrolného zoznamu môžete posúdiť, do akej miery je vaše vzdelávacie prostredie skutočne inkluzívne. Od kníh a vizuálnych pomôcok až po priestory na hranie a jazyk – každá otázka vám pomôže zabezpečiť, aby sa všetky deti cítili zastúpené a začlenené.

- Sú knihy kultúrne rozmanité?
- Zastupujú hračky rôzne schopnosti, kultúry a typy rodín?
- Odrážajú vizuálne pomôcky v prostredí identitu všetkých detí? Sú zastúpené viaceré jazyky?
- Sú vystavené rodinné fotografie a predmety z kultúr všetkých detí v triede?

Tip na aktivitu

Táto hravá a zmysluplná aktivita vyzýva deti, aby sa podelili o niečo zo svojho domova, čo vypovedá o tom, kým sú. Prostredníctvom rozprávania príbehov podporuje identitu, kultúrne prepojenie a inkluzívne vzájomné učenie sa. Požiadajte každé dieťa, aby prinieslo 3 predmety, ktoré reprezentujú jeho domov alebo kultúru. Vytvorte výstavku a povzbudte deti, aby porozprávali príbeh o týchto predmetoch.

Mimické bábkky (Persona Dolls)

Čo to je?

Silný nástroj na rozprávanie príbehov, ktorý využíva realistické bábkiky s identitou zo skutočného sveta, aby vzbudil empatiu, podporil inkluzívnosť a bojoval proti predsudkom v ranom vzdelávaní. Je to hravý a zmysluplný spôsob, ako **posilniť inklúziu, predchádzať diskriminácii** a zároveň podporiť deti, aby premýšľali, cítili a konali spravodlivo.

- Podporuje participáciu, inklúziu a rozmanitosť
- Podporuje spravodlivosť a rovnosť
- Rozvíja komunikačné zručnosti, empatiu a schopnosť riešiť problémy
- Pomáha deťom skúmať a spracúvať témy ako nespravodlivosť či vylúčenie
- Rozvíja emocionálnu gramotnosť, sebaúctu a kritické myslenie

Ako sa používa?

Pedagógovia rozprávajú príbehy pomocou „špeciálnej“ bábkiky s príbehom a emóciami. Deti s bábkou interagujú ako s rovesníčkou a pomáhajú riešiť problémy, s ktorými sa bábika stretáva.

Viac informácií:

[Manuál - mimické bábkiky \(Persona Dolls\)](#)

Kontrolný zoznam rodovej rovnosti

Tento kontrolný zoznam vám pomôže zhodnotiť, ako vaše prostredie podporuje rodovú rovnosť. Obsahuje otázky týkajúce sa nasledujúcich oblastí:

- Objavujú sa chlapci aj dievčatá rovnako na plagátoch, v knihách a materiáloch?
- Sú všetky deti rovnako povzbudzované k objavovaniu STEM tém, umenia či emócií?
- Zapájajú sa obaja rodičia do komunikácie a podujatí?
- Sú rodinné roly zobrazované rôznorodo (napr. otcovia pečú, matky opravujú veci)?
- Vyhybate sa pridelovaniu úloh na základe pohlavia (napr. „chlapci upratujú kocky“ a „dievčatá po obede utierajú stoly“)?

Kontrolný zoznam môžete použiť pri plánovaní, ale aj na reflexiu.

Audit diverzity: hračky, knihy a prostredie

Tento audit použijte ako hlbšie nadviazanie na kontrolný zoznam inklúzie. Tento nástroj vám pomôže zamyslieť sa nad tým, či vaše materiály – knihy, hračky a vizuálne pomôcky – odzrkadľujú deti a rodiny vo vašej skupine.

Spýtajte sa sami seba:

- Odrážajú knihy a hračky kultúry a jazyky všetkých detí?
- Využívate materiály, ktoré spochybňujú rodové a kultúrne stereotypy?
- Podporujú vizuálne pomôcky pozitívnu a rôznorodú reprezentáciu rôznych kultúr, rodín a pod.?
- Využívate hudobné nástroje, textilie alebo predmety dennej potreby z rôznych kultúr?
- Venujete sa aj sviatkom a kultúrnym tradíciám pochádzajúcim z inej ako dominantnej kultúry?

Deti potrebujú vidieť pozitívne zobrazenie seba samých, aby cítili, že do prostredia patria.

Načúvanie deťom

Podpora zapojenosti a iniciatívnosti detí je pre inkluzívnu prax nevyhnutná. Tieto otázky na zamyslenie vám pomôžu posúdiť, či a nakoľko počúvate hlas detí a ako naň reagujete:

- Majú deti možnosť robiť každodenné voľby o tom, čo a ako sa učia?
- Zapájate deti do rozhovorov o rutinách, knihách alebo piesňach?
- Ako podporujete deti s rôznymi schopnosťami, aby sa zapájali do rozhodovania?
- Pomáhajú deti vytvárať alebo meniť pravidlá a rutiny v prostredí?
- Je v miestnosti priestor, kde deti môžu zverejňovať svoje návrhy alebo spätnú väzbu?

Môžete si vytvoriť aj jednoduchý „týždenný denník počúvania“, kde si budete zaznamenávať, ako počúvate nápady detí a ako na ne reagujete.

Spolupráca s rodinami

Rodiny sú partnermi pri vytváraní inkluzívneho prostredia. Pri reflexii o vašom prístupe využijte tieto otázky:

- Zapájate rodičov, starých rodičov a súrodencov do života v zariadení?
- Oslovujete rodiny, ktoré sa môžu cítiť marginalizované (napr. Rómovia, migranti)?
- Organizujete „Týždeň rodinnej kultúry“, aby ste oslávili domáce tradície detí?
- Sú komunikácia (e-mail, oznamy na stene) dostupné v jazykoch, ktorými rodiny hovoria doma?

- Existujú neformálne spôsoby, ako sa rodiny môžu zapojiť (napr. zasielanie fotografií, zdieľanie tradícií)?

Európsky rámec pre inklúziu Rómov (2020) zdôrazňuje: „*Budovanie dôvery s rómskymi rodinami je nevyhnutné, začína sa rešpektom, uznaním a pozvaním*“.

Cvičenie

Vyberte si dva nástroje uvedené v tejto časti (napr. mimické bábk - Persona doll, audit diverzity, atď.). Pri každom si napíšte:

- Ako by som ho mohol/mohla použiť v mojej skupine už budúci týždeň?
- Akú prípravu alebo podporu budem potrebovať?
- Ako zistím, že má pozitívny vplyv na inklúziu?

Krátky plán alebo náčrt nápadu, ktorý môžete zdieľať so svojimi kolegami, si zapíšte **do vášho denníka**.

Kvíz

1. Ktorý z prezentovaných nástrojov najlepšie podporuje emocionálnu gramotnosť detí prostredníctvom rozprávania príbehov?

- A) Kontrolný zoznam rodovej rovnosti
- B) Týždenný záznam o počúvaní
- C) Mimické bábkky (Persona Doll)
- D) Týždeň rodinnej kultúry



2. Prečo je dôležité vykonávať audit diverzity učebných materiálov?

- A) Aby sa splnili kritériá inšpekcie
- B) Aby sa zabránilo používaniu starých hračiek
- C) Aby sa zabezpečilo, že všetky deti sa vidia pozitívne reprezentované
- D) Aby sa znížila vizuálna neprehľadnosť

3. Ako môžu odborníci podporovať inklúziu prostredníctvom zapojenia rodiny?

- A) Požiadajú rodiny, aby sa zúčastnili povinných stretnutí
- B) Pozývajú rodiny, aby sa podelili o tradície a zapojili sa do života zariadenia
- C) Obmedzia komunikáciu na písomné informačné bulletiny
- D) Zamerajú sa len na zapojenie matiek

Kľúčové body

- Inklúzia sa buduje prostredníctvom **každodenných činností** – od toho, ako hovoríme, až po to, ako zariadime náš priestor.
- **Zastúpenie je dôležité:** zabezpečte, aby deti videli svoju identitu, kultúru a rodiny odzrkadlené v prostredí.
- Inkluzívne nástroje, ako sú mimické bábkky Persona Doll a audity diverzity pomáhajú pretaviť hodnoty do viditeľnej praxe.
- **Dôležitý je hlas a iniciatíva detí**, ako aj partnerstvá s rodinami: inklúzia znamená spoločný hlas, nielen prístup.
- Kontrolné zoznamy a sebareflexia pomáhajú rozvíjať inkluzívnu kultúru.
- Tieto stratégie je možné prispôbiť vašim jedinečným podmienkam – či už pracujete v materskej škole, v zariadení dennej starostlivosti o deti, v detskom klube alebo v neformálnom komunitnom programe.



Karty aktivít

V tejto časti nájdete dve praktické karty aktivít, ktoré môžete prispôbiť prostrediu, v ktorom pracujete. Sú navrhnuté tak, aby podporovali stratégie, o ktorých ste sa učili v tomto vzdelávacom bloku — najmä v oblasti identity, detského hlasu a inklúzie.

Každá aktivita vychádza z princípov rámca CHAVORE a podporuje citlivú a inkluzívnu prax, ktorá stará o duševnú pohodu z rôznych uhlov.



Aktivita 1: Naša jazyková stena

Cieľ: Osláviť jazykovú rozmanitosť vo vašej skupine a budovať u detí hrdosť na ich materinský jazyk.

Veková skupina: 3–7 rokov

Trvanie: 20–40 minút (prvá implementácia) + krátke priebežné aktualizácie

Materiály:

- Veľký priestor na stene alebo nástenka
- Papier
- Fixky
- Fotografie
- Preklady pozdravov

Ako na to:

1. Požiadajte rodiny, aby sa podelili o to, ako sa zdravia vo svojom materinskom jazyku (v jazyku, ktorý používajú doma).
2. Každý pozdrav napíšte na papier a vedľa neho umiestnite fotografiu alebo kresbu dieťaťa.
3. Používajte tieto pozdravy počas ranného kruhu alebo prestávok.

Prečo to funguje:

- Deti sú hrdé, keď sa ich jazyk stáva viditeľným a oceňovaným.
- Táto aktivita podporuje pocit spolupatričnosti a vzájomný rešpekt medzi rovesníkmi.



Aktivita 2: Rolové hry pre všetkých

Cieľ: Vytvoriť priestor, kde môžu deti slobodne skúmať identitu a sebaujadrenie.

Veková skupina: 4-8 rokov

Trvanie: 30-45 minút

Materiály:

- kostýmy a doplnky bez rodových označení
- knihy o rôznych identitách

Ako na to:

1. Ponúknite rôzne kostýmy a roly bez toho, aby ste ich priradzovali ku konkrétnemu pohlaviu.
2. Prečítajte príbeh o postavách, ktoré prelamujú rodové stereotypy.
3. Povzbudte deti aby hovorili o svojich voľbách: „*Kým si dnes?*“

Prečo to funguje:

Keď deti vidia, že sebaujadrenie je bezpečné a vítané, stávajú sa sebavedomejšími a sú otvorenejšie a empatickejšie voči druhým.

Sebahodnotenie: Ako sa hodnotíte?

Zhodnoťte, ako dobre ste pochopili hlavné myšlienky tejto lekcie.

1. Porozumenie inklúzii

Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje rozdiel medzi inklúziou a integráciou?

- A) Inklúzia a integrácia je to isté
- B) Integrácia znamená plnú účasť; inklúzia znamená len prítomnosť
- C) Integrácia umiestňuje deti do bežného prostredia bez zmien; inklúzia prispôsobuje prostredie každému dieťaťu
- D) Inkluzívna výchova je určená len pre deti so špeciálnymi potrebami

2. Rozpoznávanie predsudkov

Čo je to nevedomý predsudok (nevedomá predpojatosť)?

- A) Úmyselná diskriminácia
- B) Vedomé rozhodnutie vylúčiť deti
- C) Predpoklady a presvedčenia, ktorých si nie sme vedomí a ktoré ovplyvňujú naše správanie
- D) Predsudok, ktorý je relevantný iba vo formálnom vzdelávacom prostredí

3. Reflexívna prax

Pravda alebo lož: „Keďže sa ku všetkým deťom správam rovnako, nemusím brať do úvahy ich kultúrne zázemie.“

4. Inkluzívne nástroje

Ktorý z nasledujúcich príkladov NIE JE príkladom inkluzívnej praxe?

- A) Vytvorenie jazykovej steny s jazykmi, ktoré doma používajú všetky deti z triedy
- B) Predpoklad, že všetky rómske rodiny hovoria rovnakým dialektom
- C) Pozvanie rodín, aby sa podelili o svoje piesne a hry
- D) Používanie mimických bábok Persona Doll na diskusiu o emóciách a identite

5. Hodnotenie (stupnica 1–4)

Na stupnici od 1 (vôbec si nie som istý) do 4 (som si celkomi istý), aký sebaistý sa cítite v každej z nasledujúcich oblastí?

- Rozpoznávanie nevedomých predsudkov vo vašom prostredí
- Používanie inkluzívnych nástrojov (napr. kontrola emócií, mimické bábkы Persona doll)
- Efektívna komunikácia s rómskymi rodinami
- Prispôsobenie vašich aktivít tak, aby odrážali rôznorodé kultúry a jazyky
- Podpora účasti a aktivity všetkých detí

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 5

V tomto vzdelávacom bloku ste sa ponorili do rôznych rozmerov inklúzie a rozmanitosti v ranom detstve. Od základných princípov (rovnosť, spravodlivosť, nevedomé predsudky) až po praktické príklady a nástroje ste mali príležitosť premýšľať o tom, čo znamená inklúzia v každodennom živote; boli ste vyzvaní k hlbokému zamysleniu sa a vedomému konaniu. Teraz máte jasnejšiu predstavu

o tom, ako sa inkluzívne hodnoty prejavujú v prostredí raného vzdelávania – nie ako abstraktné ideály, ale ako zmysluplné každodenné skúsenosti, ktoré posilňujú deti aj odborníkov.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Diverzita, inklúzia, rovnosť a nevedomé predsudky
- Identita, jazyk a pocit príslušnosti v ranom detstve
- Hlas, vplyv a zastúpenie detí
- Inkluzívne postupy prostredníctvom dizajnu prostredia, jazyka a rutín
- Zapojenie rodiny a rodová rovnosť

Kľúčové závery

- **Inklúzia** presahuje fyzickú prítomnosť – zahŕňa **plnú účasť, hlas a zastúpenie**.
- **Rozmanitosť** nie je výzvou, ktorú treba prekonať, ale **silnou stránkou**, ktorú treba oslavovať v každom prostredí.
- **Spravodlivosť** vyžaduje **zámerne poskytovať každému dieťaťu to, čo potrebuje na svoj rozvoj**.
- **Vplyv a hlas detí, ako aj partnerstvá s rodinami sú kľúčovými prvkami** inkluzívneho prístupu.



Tipy pre prax

- Privítajte deti v jazyku, ktorým hovoria doma a používajte viacjazyčné materiály.
- Používajte nástroje ako mimické bábky, inkluzívne kontrolné zoznamy a týždenné záznamy o počúvaní, aby ste inklúziu zakomponovali do každodenných činností.
- Vytvorte vo vašom prostredí priestory, ktoré odrážajú identitu všetkých detí – viditeľne a zmysluplne. Pravidelne premýšľajte o jazyku, ktorý používate, o vašich dohadoch (o tom, čo len predpokladáte) a o interakciách v skupine.



- Spolupracujte s rodinami – pozvite ich, aby sa podelili o svoje tradície a stali sa súčasťou života vo vašom zariadení.
-

Ako odborník v oblasti raného detstva zohrávate dôležitú úlohu pri vytváraní priestorov, kde sa každé dieťa cíti videné, ocenené a začlenené. Premýšľaním o diverzite, rovnosti a nevedomých predsudkoch pomáhate zabezpečiť, aby deti od najútlejšieho detstva zažívali pocit spolupatričnosti. Prostredníctvom slov, ktoré používate, rutín, ktoré navrhujete a toho, ako deťom načúvate, formujete to, ako vnímajú samy seba a ostatných.

Postupy, ktoré sa v tejto časti rozoberajú, sa týkajú začleňovania inklúzie do všetkých aspektov každodenného života, či už prostredníctvom premysleného dizajnu prostredia, posilňovania schopnosti detí konať alebo zapájania rodín ako rovnocenných partnerov. Keď sa inklúzia stane súčasťou rytmu vášho prostredia, diverzita sa oslavuje a každé dieťa má rovnaké príležitosti na rozvoj.

Pamätajte: skutočná inklúzia nie je o tom iba byť prítomný — ale cítiť, že patrí, že môj hlas má význam a že som prijatý taký, aký som.

Ďalší vzdelávací blok

V ďalšom bloku sa dozviete, ako stres ovplyvňuje malé deti a dospelých. Naučíte sa však aj techniky, ktoré vám pomôžu podporovať rodiny, s ktorými pracujete, no pomôžu vám aj pri starostlivosti o seba samého.

Ďalšie čítanie

1. Respecting Diversity Toolkit (EDC+): https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/PR3_ECDPLUS_EN.pdf
2. Genderbest Erasmus+ Tools: https://www.genderbest.eu/files/SA_Tool_EN_FINAL.pdf, <https://www.genderbest.eu/files/Toolkit%20for%20Monitoring%20and%20Evaluation%20FINAL%20ENG.pdf>
3. TED Talk: "The Danger of a Single Story" (Chimamanda Ngozi Adichie) https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
4. Persona Doll Methodology <https://www.issa.nl/sites/default/files/www-issa/u672/Training%20Manual%20-%20Persona%20Doll.pdf>
5. Teaching Young Children About Diversity, Equity, and Inclusion <https://naes.agnt.unr.edu/PMS/Pubs/2021-4645.pdf>
6. Advancing Equity in Early Childhood Education (NAEYC Position Statement) <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/advancingequitypositionstatement.pdf>

7. Equity, Diversity, and Inclusion in Early Childhood Education and Care (OECD)
https://www.oecd.org/en/publications/equity-diversity-and-inclusion-in-early-childhood-education-and-care_72ab31c1-en.html

Zdroje

- Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
- Nussbaum, M. (2011). Creating Capabilities: The Human Development Approach. Harvard University Press.
- Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2020). Anti-Bias Education for Young Children and Ourselves. NAEYC.
- Banks, J. A. (2016). Cultural Diversity and Education. Routledge.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex. U. of Chicago Legal Forum.
- OECD (2022). Equity, Diversity and Inclusion in Early Childhood Education and Care.
- European Commission (2020). Roma Inclusion Strategies – EU Framework.
- Open Society Foundations (2020). Early Childhood and the Roma.
- REYN/ERRC (2021). Barriers to Early Childhood Services for Roma Children in Europe.
- REYN (2023). Early Childhood Research Study, Breaking the Silence.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné štúdium

Vzdelávací blok 6: Starostlivosť o seba

OBSAH

Vitajte v šiestom vzdelávacom bloku: Starostlivosť o seba	4
Pochopenie stresu	6
Druhy reakcií na stres	6
Bežné príznaky stresu	8
Okno tolerancie.....	9
Podpora malých detí v stresových situáciách	13
Praktické stratégie na podporu malých detí v stresových situáciách	14
Starostlivosť o tých, ktorí sa starajú.....	16
Čo hovoria výskumy.....	16
Tipy pre odborníkov v oblasti raného detstva	16
Starostlivosť o seba pre odborníkov pracujúcich s malými deťmi	19
Emocionálna záťaž starostlivosti	19
Príklady z praxe	25
Prípadová štúdia 1: Pomôcť Thomasovi upokojiť sa	25
Prípadová štúdia 2: Posilnenie rodičov prostredníctvom jemnej starostlivosti o seba	26
Karty aktivít	28
 Aktivita 1: „Čas korytnačky“ – upokojujúca aktivita pre malé deti	28
 Aktivita 2: Päťminútová kotva.....	31



Aktivita 3: Zastav sa a zasad' – aktivita starostlivosti o seba pre odborníkov v oblasti raného detstva	33
Sebahodnotenie: Ako sebaisto sa cítite?	35
Záver a ďalšie kroky	36
Zdroje	39



Vitajte v šiestom vzdelávacom bloku: Starostlivosť o seba

V tomto vzdelávacom bloku sa zameriame na starostlivosť o seba – nielen pre pedagógov v oblasti raného detstva, ale aj pre deti a rodičov. Spoločne sa pozrieme na to, ako vedomá starostlivosť o vlastnú duševnú pohodu pomáha znižovať stres, posilňuje odolnosť a vytvára prostredie plné prijatia, bezpečia a podpory – najmä pre deti a rodiny, ktoré čelia znevýhodneniu alebo náročným životným podmienkam, ako sú napríklad rómske rodiny.

Podíme na to!

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento blok pomáha odborníkom v oblasti raného detstva hlbšie porozumieť emocionálnym nárokom, ktoré so sebou prináša ich profesia, ako aj práci s deťmi a rodinami. Preskúmame bežné reakcie na stres a rôzne stratégie starostlivosti o seba. Praktické nástroje, tipy, rutiny a príklady z praxe ukážu, ako možno podporovať duševnú pohodu v každodennej praxi, modelovať zdravé spôsoby zvládania stresu a posilňovať odolnosť rodín.

V tomto vzdelávacom bloku sa zameriate na nasledujúce kľúčové témy a pojmy:

- **Pochopenie stresu:** naučíte sa rozpoznať zdroje stresu a príznaky toxického stresu a vyhorenia u dospelých, ako aj u malých detí.
- **Vplyv stresu:** Zistíte, ako stres dospelých ovplyvňuje vývin detí a prečo je vaša duševná pohoda úzko prepojená s tou ich.
- **Stratégie starostlivosti o seba:** Vyskúšate a zamyslite sa nad jednoduchými nápadmi a stratégiami prevencie stresu, ktoré môžu podporiť vašu vlastnú duševnú pohodu, ale aj duševnú pohodu detí a rodičov, s ktorými pracujete.



Vzdelávacie ciele

Na konci tohto bloku budete schopní:

- **Pochopiť**, prečo je starostlivosť o seba dôležitá pre vás ako pedagóga aj pre deti a rodiny, ktorým pomáhate.
- **Objaviť** praktické spôsoby, ako predchádzať vyhoreniu a podporovať duševnú pohodu vo svojom každodennom živote i v spolupráci s rodičmi.
- **Zaviesť** praktiky starostlivosti o seba u malých detí, aby ste podporili ich reguláciu emócií a budovali ich odolnosť.
- **Identifikovať** spôsoby, ako pomôcť rodičom zaradiť starostlivosť o seba do bežného života, aby sa posilnila zdravá rodinná atmosféra.



Pochopenie stresu

Stres je prirodzená reakcia nášho tela na tlak alebo záťaž. Môže ho spôsobiť akákoľvek výzva – tlak na výkon v práci alebo v škole, zmeny v živote či traumatizujúca udalosť.

Nie všetok stres je však zlý! V skutočnosti nám mierna úroveň stresu pomáha sústrediť sa, konať a prispôbiť sa novým situáciám. Stres je bežná biologická reakcia nevyhnutná pre naše prežitie. Keď je však neustály alebo príliš silný, začína negatívne ovplyvňovať našu duševnú pohodu – aj duševnú pohodu detí a rodín, s ktorými pracujeme.

✅ Pozitívny stres: Pocit miernej nervozity pred stretnutím s rodičmi – tento stres vás motivuje a pomôže vám pripraviť sa dôkladnejšie a sústrediť sa.

❌ Negatívny stres: Na druhej strane, neustále preťaženie z veľkého počtu detí na jedného pedagóga, nedostatok času na plánovanie a opakujúce sa náročné správanie bez podpory môže viesť k negatívnemu stresu alebo až k vyhoreniu.

Druhy reakcií na stres

Ako sme už spomenuli, stres sám osebe nie je škodlivý, v skutočnosti je to normálna súčasť života. Rozhodujúce je, ako dlho trvá a či sa pri jeho zvládaní môžeme spoľahnúť na podporujúce vzťahy.

V prostredí raného detstva to znamená, že vaša prítomnosť, pokoj a starostlivosť môžu zásadne ovplyvniť, ako deti (aj rodičia) stres zvládajú.

Nižšie uvedená vizuálna pomôcka zdôrazňuje tri typy stresu:

POZITÍVNY STRES

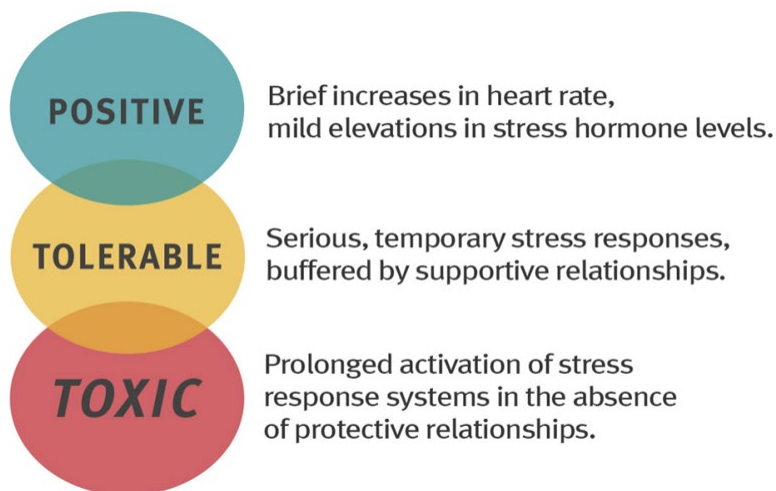
Krátkodobé zvýšenie srdcovej frekvencie, mierne zvýšenie hladiny stresových hormónov.

TOLEROVATEĽNÝ STRES

Vážnejšie, dočasné stresové reakcie, ktoré sú zmiernené podporujúcimi vzťahmi.

TOXICKÝ STRES

Dlhodobá aktivácia stresového systému pri absencii ochranných vzťahov.



Rómske a znevýhodnené deti a stres

U mnohých rómskych a znevýhodnených detí môže stres zhoršovať diskriminácia, chudoba, nestabilné bývanie alebo nedostupnosť zdravotných a sociálnych služieb. Tieto pretrvávajúce problémy môžu premeniť tolerovateľný stres na toxický stres, najmä ak v ich živote nie sú dospelí, ktorí by ich konzistentne podporovali.

Ako odborník v oblasti raného detstva máte kľúčovú úlohu: poskytovaním bezpečného a rešpektujúceho prostredia a emocionálne citlivých interakcií pomáhate chrániť deti pred škodlivými účinkami stresu a podporujete ich odolnosť. Nástroje a stratégie, ktoré si v tejto časti predstavíme, sú obzvlášť dôležité pre podporu duševnej pohody malých rómskych detí.

Reakcie na stres

Keď sa cítíme ohrození, preťažení alebo v nebezpečenstve, naše telo automaticky reaguje. Tieto reakcie na stres sú súčasťou nášho systému prežitia a zažívajú ich aj deti.

Existujú tri bežné typy reakcií na stres:

- **BOJ:** cítite hnev, ste podráždení alebo reagujete impulzívne
- **ZAMRZNUTIE:** stávate sa otupeným, nerozhodným, cítite sa zaseknutý a máte ťažkosti s dýchaním
- **ÚTEK:** utečiete, ste nervózni, nepokojní a potrebujete sa hýbať

Pozrime sa na to, ako môžu tieto stresové reakcie vyzeráť v každodennom živote malých detí:

■ **BOJ**

Dieťa je počas hry frustrované, keď sa s ním ostatné deti nechcú podeliť o hračky. Kričí, hádže predmety a udiera.

■ **ZAMRZNUTIE**

Dieťa má rozprávať pred skupinou. Stuhne, nenadväzuje očný kontakt, mlčí a je napäté.

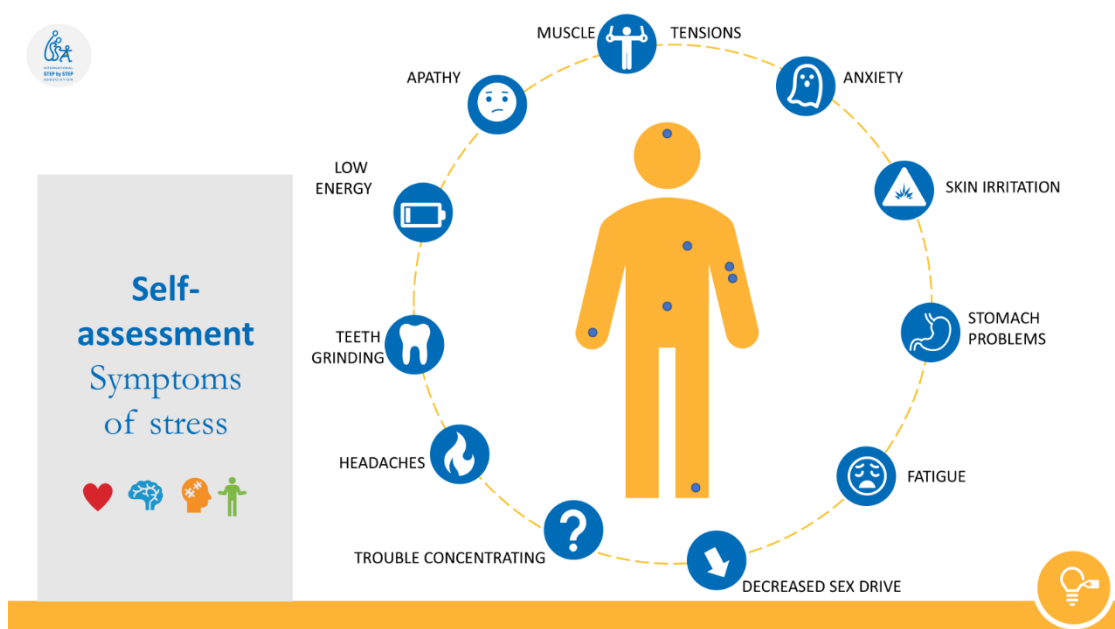
■ ÚTEK

Pri hlasnom zvuku alebo hádke sa dieťa rýchlo schová do kúta či pod stôl, aby sa vyhlo situácii.

Bežné príznaky stresu

Tento obrázok ukazuje niektoré z najbežnejších fyzických a emocionálnych príznakov stresu, vrátane únavy, bolesti hlavy, svalového napätia, žalúdočných problémov a ťažkostí s koncentráciou.

Tieto reakcie sú úplne normálne. Ak však trvajú príliš dlho bez podpory, môžu viesť k vyhoreniu alebo ovplyvniť vaše fyzické a emocionálne zdravie.



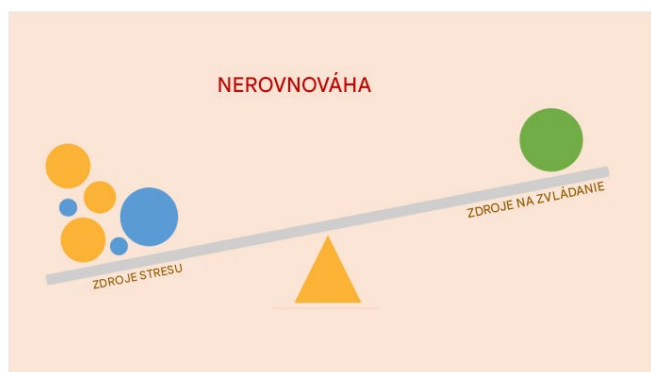
Preklad obrázka: Sebahodnotenie - príznaky stresu: svalové napätie, úzkosť, podráždenie pokožky, tráviace problémy, únava, znížené libido, problémy so sústredením, bolesť hlavy, škripanie zubami, nedostatok energie, apatia.

Prečo sa to deje?

Stres pociťujeme v dôsledku nerovnováhy medzi našimi zdrojmi stresu (stresormi) a zdrojmi, ktoré máme k dispozícii na jeho zvládanie. Keď stresové faktory dlhodobo prevyšujú naše zdroje na ich zvládanie, táto nerovnováha môže viesť k vyčerpaniu, zdravotným problémom a vyhoreniu.



Zamerajte sa na svoju každodennú prácu – Zdroje stresu v práci



Nerovnováha medzi
zdrojmi stresu a zdrojmi
na jeho zvládnutie



Tipy pre prax

Pri práci s deťmi a rodinami – vrátane rómskych komunit – si uvedomte, že príznaky stresu nemusia byť vždy viditeľné. Deti väčšinou nepovedia „som v strese“, ale ich správanie o tom často vypovedá. Ak dokážete rozpoznať stres u seba aj u iných, môžete reagovať s väčšou trpezlivosťou, empatiou a porozumením.

Reflexívna otázka

Nájdite si chvíľku na pokojné zamyslenie sa nad tým, čo vám v každodennom živote, v práci aj doma, spôsobuje stres. **Zapište si svoje úvahy do učebného denníka.**

Vytvorte jednoduchý zoznam a rozdeľte ho na dve časti:



- **Osobné** – napr. rodina, financie, zdravie
- **Pracovné** – napr. pracovná záťaž, správanie detí, nedostatok podpory

Táto otázka nemá správne alebo nesprávne odpovede – dôležité je byť k sebe úprimný.

Tip: Tento zoznam si uschovajte – neskôr sa k nemu vrátite, keď sa budeme venovať stratégiám, ako zvládať stres a udržať rovnováhu.

Okno tolerancie

Teraz, keď sme preskúmali, čo je stres a ako sa môže prejavovať v našom tele a mysli, je čas pochopiť, ako ho zvládame. Každý z nás má vlastnú hranicu toho, koľko stresu ešte dokáže uniesť, kým sa začne cítiť preťažený. Túto hranicu nazývame **okno tolerancie**.

Keď ste vo vašom okne tolerancie, máte pocit, že zvládnete všetko, čo sa vo vašom živote deje. Môžete pociťovať stres, ale je zvládnuteľný, zostávate pokojní a sústredení. Vtedy ste **emocionálne regulovaní**.

Čo znamená emocionálna regulácia

Všetci máme chvíle, keď sú naše emócie príliš silné, cítime sa preťažení, frustrovaní alebo úzkostní. V takýchto chvíľach môže byť ťažké jasne myslieť alebo robiť ústretové a zdravé rozhodnutia.

Tu prichádza na rad emocionálna regulácia, ktorá nám pomôže upokojiť sa, aby sme sa mohli vrátiť do nášho okna tolerancie, zóny, kde sa cítime bezpečne, vyrovnané a sme schopní reagovať premyslene, namiesto impulzívneho konania.

- **Emocionálna regulácia nie je univerzálna:** každý človek je jedinečný, takže pamätajte, že každému môže vyhovovať niečo iné.
- Kľúčom je **pravidelnosť**: čím častejšie techniky emocionálnej regulácie používame, tým prirodzenejšie a účinnejšie sa stávajú.

Tri prístupy k emocionálnej regulácii:

1. Sebaregulácia

To, čo robíme sami, aby sme náš nervový systém dostali opäť do rovnováhy. Pomáha napríklad:

- Hlboké dýchanie
- Cvičenia na uzemnenie (napríklad sústredenie sa na to, čo práve vidíte, počujete alebo cítite)
- Pohyb (jemný strečing, chôdza alebo tanec)

Tieto stratégie nám pomáhajú zostať v rámci nášho okna tolerancie – v priestore, kde dokážeme myslieť jasne, ovládať emócie a robiť dobré rozhodnutia.

2. Upokojenie

Čokoľvek, čo jemným spôsobom znižuje stres a prináša pocit pohody. Napríklad:

- Teplý nápoj
- Zabalenie sa do deky
- Počúvanie upokojujúcej hudby

Tieto malé gestá majú veľký vplyv na naše telo i myseľ, najmä vtedy, keď sme rozladení alebo vyčerpaní.

3. Spoluregulácia (co-regulation)

Deje sa medzi ľuďmi – vďaka vzájomnému naladeniu a spojeniu, ktoré pomáha obom stranám sa upokojiť. Napríklad:

- dospelý, ktorý jemne hovorí s rozrušeným dieťaťom
- kolegyňa, ktorá ponúkne povzbudivé slovo,
- objatie alebo láskavý pohľad, ktorý navodí pocit bezpečia.

Spoluregulácia je mimoriadne dôležitá pre malé deti, ktoré sa ešte len učia zvládať veľké emócie. V prostredí raného vzdelávania práve vaša pokojná prítomnosť pomáha deťom – aj rodičom – cítiť sa istejšie a bezpečnejšie.

Tipy na prax

V mnohých rómskych komunitách sa spoluregulácia často vyskytuje v medzigeneračnom prostredí, kde starí rodičia, tety alebo starší súrodenci zohrávajú dôležitú úlohu pri utešovaní malých detí. Uspávanky, rozprávanie príbehov alebo rytmické pohyby (ako hojkanie) sa bežne používajú na upokojenie a nadviazanie kontaktu – sú to bohaté kultúrne praktiky, ktoré podporujú emocionálny vývin.

Ako odborníci v oblasti raného detstva môžete tým, že tieto formy spoluregulácie spoznáte a oceníte, prehĺbiť dôveru s rómskymi rodinami a nadviazať na to, čo im prirodzene funguje doma.

Reflexívna otázka

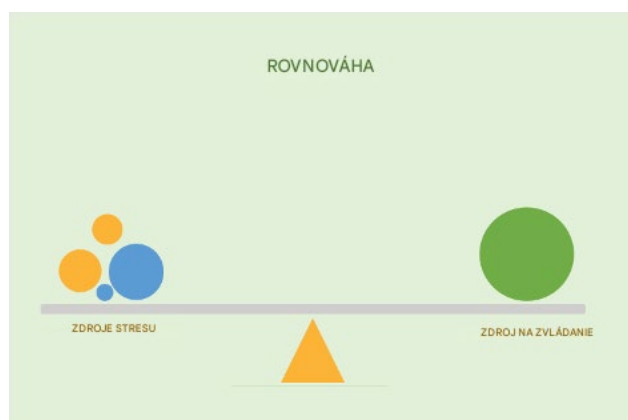


Vezmite si svoj učebný denník a zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami:

„Aké aktivity mi pomáhajú cítiť sa pokojne a vyrovnané?“

Urobte si zoznam činností, ktoré vám pomáhajú zvládať stres a upokojiť sa – môžu to byť malé každodenné úkony alebo špeciálne rituály, ktoré vám prinášajú pocit pohody.

Ako sme sa naučili, rovnováha medzi zdrojmi stresu a stratégiami zvládania je kľúčová. Tento zoznam vám pomôže spoznať, čo funguje najlepšie práve pre vás.



„Čo vám pomáha udržiavať rovnováhu?“

Teraz, keď ste identifikovali vaše stresory a činnosti, ktoré vám pomáhajú cítiť sa pokojne, je čas vypracovať jednoduchý plán.

Zamyslite sa nad bežnými zdrojmi stresu – osobnými aj pracovnými – a priradte k nim činnosti, ktoré vám pomáhajú cítiť sa lepšie. Môžu to byť veci, ktoré vás bavia, rutiny, ktoré vám prinášajú pokoj alebo stratégie, ktoré sa vám v minulosti osvedčili.

Napríklad:

- Krátka prechádzka vonku počas prestávky
- Párkrát sa zhlboka nadýchnuť, kým sa pustíte do novej úlohy
- Počúvanie pokojnej hudby na ceste domov
- Zapisovanie myšlienok do denníka

- Krátky strečing alebo pohybová aktivita
- Rozhovor s kolegyňou alebo priateľom,
- Šálka teplého čaju v tichu,
- Vypnutie notifikácií po pracovnej dobe.

Kľúčové body

- **Stres je prirodzený** – je to spôsob, akým naše telo reaguje na tlak. Niekedy nám pomáha sústrediť sa, ale ak trvá prídlho, preťažuje nás.
- Na stres zvyčajne reagujeme jedným z troch spôsobov: **Boj, zamrznutie alebo útek**, a naša reakcia závisí od toho, do akej miery sa v danej chvíli cítime bezpečne alebo podporené.
- Cieľom nie je úplne sa vyhnúť stresu, ale zostať v **rámci nášho okna tolerancie**, čo je priestor, v ktorom dokážeme jasne myslieť, reagovať pokojne a cítiť, že máme veci pod kontrolou.



Emocionálna regulácia nám pomáha znovu nájsť rovnováhu prostredníctvom:

- sebaregulačných stratégií (dýchanie, pohyb),
- upokojujúcich rituálov (hudba, dotyk, teplo),
- spoluregulácie s inými (pokojné spojenie s dieťaťom či dôveryhodným dospelým).

Podpora malých detí v stresových situáciách

Malé deti prežívajú stres spôsobom, ktorý sa nám môže zdať nenápadný, no pre ne má hlboký význam.

Prechody, zmeny v rutine, napätie v rodine, či nadmerná stimulácia môžu ovplyvniť ich správanie, emócie aj celkovú pohodu. Keďže u malých detí sa ešte len rozvíja jazyk a zručnosti potrebné na vyjadrenie pocitov, stres sa u nich môže prejaviť rôzne, napríklad:

- fyzicky – bolesť brucha, únava, nechutenstvo,
- emocionálne – náhle výbuchy plaču alebo podráždenosti,
- zmeny v správaní – zvýšená pripútanosť, vzdor, záchvaty hnevu.

Zdravý stres môže deťom pomáhať učiť sa a rásť (napr. keď skúšajú novú hru), no dlhodobý alebo silný stres – tzv. toxický stres – môže negatívne ovplyvniť ich vývin.

Pozitívny stres

Čo to znamená:

Mierny stres, ktorý deťom pomáha učiť sa a rozvíjať. Trvá len krátko a dieťa ho zvládne s podporou a láskou dospelých.

Príklad:

- Štvorročné dieťa sa cíti nesmelé v novej materskej škole. Učiteľka ho privíta s úsmevom, pomáha mu zapojiť sa do hry a dieťa sa čoskoro cíti uvoľnene a šťastne.

Tolerovateľný stres

Čo to znamená:

Silnejší stres, ktorý môže spôsobiť smútok alebo byť nepríjemný, ale dospelí dieťaťu poskytujú veľa podpory a pomáhajú mu získať pocit bezpečia.

Príklad:

- Päťročnému dieťaťu zomrie psík. Je smutné, no rodičia s ním hovoria o pocitoch, čítajú knižky o strate a trávajú spolu viac času v objatí.

Toxický stres

Čo to znamená:

Veľmi silné, opakujúce sa alebo desivé pocity, s ktorými dieťa zostáva samo – bez dospelého, ktorý by mu pomohol cítiť sa v bezpečí. Tento typ stresu môže časom poškodiť mozog a telo dieťaťa a narušiť jeho vývin.

Príklad:

- Trojročné dieťa často počuje doma hádky a nedostáva od dospelých žiadnu útechu. Prestáva hovoriť, má záchvaty hnevu a býva často choré.

Vaša úloha je dôležitá

Či už v predškolskom zariadení alebo doma, vaša úloha dôveryhodného dospelého má skutočný význam. Tým, že ste pozorní, vnímaví a emocionálne dostupní, pomáhate deťom cítiť sa bezpečne a podporované.

Jednoduché kroky, ako napríklad:

- ponúknuť útechu,
- udržiavať predvídateľné rutiny,
- pomôcť deťom pomenovať a zvládať silné emócie,

...sú **mocné spôsoby**, ako chrániť ich duševné zdravie a budovať zručnosti, ktoré si ponesú do života.

Praktické stratégie na podporu malých detí v stresových situáciách

1. Vytvorte predvídateľné rutiny

Používajte stále denné rituály a vizuálne pomôcky, ktoré deťom dávajú pocit istoty a znižujú úzkosť.

Pripravujte deti vopred na zmeny – jednoduchým vysvetlením a upozornením („O päť minút pôjdeme von.“).



2. Používajte jazyk emócií

Pomáhajte deťom pomenovať, čo cítia:

„Vyzeráš nahnevane, že už musíme upratovať.“

Takto si deti rozširujú slovnú zásobu emócií a učia sa, že ich pocity sú v poriadku.

Čítajte knihy a rozprávajte príbehy o pocitoch a o tom, ako ich zvládať.

3. Používajte upokojujúce techniky

Zavádzajte veku primerané upokojujúce stratégie, napríklad:

- Hlboké dýchanie do brucha („Ovoňaj kvietok, sfúkni sviečku“)
- Jemné pohyby alebo strečing
- Počúvanie jemnej hudby alebo upokojujúcich zvukov
- Stláčanie antistresovej loptičky alebo objímanie plyšovej hračky

4. Vytvorte priestor na upokojenie

Vyčleňte útulné miesto s mäkkými materiálmi, senzorickými predmetmi a obrázkami, ktoré znázorňujú techniky upokojenia.

Naučte deti, že je to bezpečný kútik na oddych, nie miesto, kam idú za trest.

5. Modelujte zdravé zvládanie emócií

Ukazujte deťom, ako vy zvládajte emócie – hlbokým dýchaním, pokojnou rečou, pomenovaním pocitov. „Cítim sa trochu preťažená, tak sa párkrát nadýchnem, aby som sa upokojila.“

Deti sa učia pozorovaním – vaša sebaregulácia ich učí, ako zvládať silné pocity.

6. Podporujte hru a vyjadrovanie

Poskytujte priestor na voľnú a tvorivú hru, ktorá pomáha spracovať pocity (napr. rolové hry, kreslenie, senzorické aktivity).

Počúvajte bez posudzovania a bez snahy „napraviť“ ich pocity.

7. Budujte vzťahy a pocit bezpečia

Každé dieťa privítajte srdečne a záujmom.

V čase zmien alebo neistoty poskytujte viac uistenia a fyzickej i emocionálnej blízkosti.

8. Komunikujte s rodinami

Ak si všimnete príznaky stresu, hovorte o nich citlivo a s rešpektom.

Koordinujte postup – dohodnite sa s rodičmi na jednotných stratégiách doma aj v materskej škole.

Reflexívna otázka



Spomeňte si na situáciu, keď niektoré dieťa vo vašej starostlivosti prejavovalo známky stresu. Ako ste vtedy reagovali? Čo by ste podľa uvedených stratégií mohli nabudúce pridať alebo zmeniť, aby ste dieťaťu pomohli lepšie zvládnuť emócie?

Zapište si svoje úvahy do učebného denníka.

Kľúčové body

- Mozog malého dieťaťa sa vyvíja veľmi rýchlo – a keď sa počas ťažkých chvíľ cíti v bezpečí a milované, jeho mozog sa posilňuje.
- Podporné vzťahy tvoria základ celoživotnej duševnej pohody a schopnosti učiť sa.
- Ak dieťa zažíva silné pocity bez útechy, stres sa môže „zaseknúť“ v tele a mozgu, spomaliť učenie a oslabiť pocit bezpečia.
- Včasné rozpoznanie stresu a citlivá reakcia na stres pomáhajú budovať detskú odolnosť, duševnú pohodu a schopnosť učiť sa po celý život.



Starostlivosť o tých, ktorí sa starajú

Rodičovstvo je radostné, ale aj stresujúce

Rodičia detí vo veku od 0 do 6 rokov často nesú ťažké bremeno. Prvé roky sú plné:

- prerušovaného spánku,
- neustálej pozornosti a dohľadu,
- emocionálnych výkyvov,
- snahy zladiť prácu, rodinu a financie,
- a veľmi malého množstva času pre seba.

Pridajte k tomu náklady na starostlivosť o deti, zdravotnú starostlivosť a predškolské vzdelávanie a nie je prekvapením, že mnohí rodičia sa cítia vyčerpaní, preťažení alebo na hranici svojich síl.

Čo hovoria výskumy

Štúdie ukazujú, že vysoká úroveň stresu rodičov môže negatívne ovplyvniť duševné zdravie rodičov aj vývin dieťaťa (Neece, Green, & Baker, 2012).

Keď sú opatrovníci vystavení chronickému stresu, je pre nich ťažšie zostať trpezliví, emocionálne dostupní alebo vnímaví, aj keď majú tie najlepšie úmysly.

Rómski rodičia môžu čeliť ďalším pretrvávajúcim stresovým faktorom, ako je chudoba, neisté bývanie, obmedzený prístup k službám alebo sociálna diskriminácia. Tieto tlaky môžu rodičovstvo ešte viac sťažiť a zvýšiť riziko toxického stresu pre rodičov aj deti.

Na druhej strane výskumy zdôrazňujú, že podporné vzťahy, pocit spolupatričnosti a rešpektovanie kultúrnej identity sú kľúčové ochranné faktory. To znamená, že odborníci v ranom vzdelávaní, ktorí si budujú dôveru s rodinami a oceňujú ich silné stránky, môžu významne prispieť k znižovaniu stresu a posilňovaniu odolnosti.

Stratégie zvládania stresu, ako napríklad zavedenie rutín, prístup k sociálnej podpore, starostlivosť o seba samého a vyhľadanie odborného poradenstva v prípade potreby, môžu pomôcť stres zvládnuť. Ukázalo sa, že praktizovanie všímvosti, podporné skupiny pre rodičov a terapia tiež zmierňujú úzkosť a zlepšujú celkovú pohodu rodičov malých detí.

Tipy pre odborníkov v oblasti raného detstva

Ako odborník v oblasti raného detstva zohrávate dôležitú úlohu nielen v rozvoji detí, ale aj pri podpore duševnej pohody ich rodičov. Vďaka empatii, povzbudeniu a zdieľaniu praktických zdrojov môžete byť dôležitým oporným bodom a sprievodcom.

Tu je niekoľko praktických spôsobov, ako pomôcť rodičom starať sa o seba a zvládať stres:



1. Normalizujte výzvy rodičovstva

- Uistite rodičov, že pocit preťaženia, únavy alebo úzkosti je bežný a nie je znakom zlyhania.
- Používajte inkluzívny jazyk a nehodnotiaci tón, aby ste vytvorili bezpečný priestor, v ktorom sa rodičia môžu otvoriť.

Napríklad: Namiesto toho, aby ste povedali „Mali by ste sa snažiť tráviť viac času so svojím dieťaťom“, môžete povedať: „Mnohí rodičia hovoria, že je ťažké nájsť si individuálny čas s deťmi – čo sa osvedčilo vám?“

Takýto prístup vyjadruje pochopenie a empatiu bez obviňovania.

Podporujte malé akty starostlivosti o seba

- Pripomínajte rodičom, že starostlivosť o seba nemusí byť zložitá ani časovo náročná.
- Navrhňte zvládateľné praktiky, ako je krátka prechádzka, telefonát priateľovi alebo vychutnanie si pokojnej chvíle pri šálke čaju.

2. Zdieľajte praktické tipy na starostlivosť o seba

Ponúknite: letáky, informačné bulletinové alebo neformálne pripomenúte, nech:

- Odpočívajú vtedy, keď dieťa spí
- Dodržujú pitný režim a jedia výživné jedlá
- Robia si prestávky bez obrazoviek
- Každý deň urobia jednu malú vec, ktorá im prináša radosť

3. Podporujte pozitívne stratégie zvládania problémov

Pomôžte rodičom vyvinúť nástroje na zvládanie situácie tým, že:

- Povzbudíte ich, aby si vytvorili denný režim, ktorý bude predvídateľný
- Naučíte ich upokojujúce techniky, ako je hlboké dýchanie alebo všímavosť
- Odkážete ich na zdroje informácií o rodičovstve, workshopy alebo linky dôvery

4. Podporujte komunitu a vzájomné prepojenie

- Organizujte neformálne rozhovory s rodičmi – napr. krátke ranné stretnutia po odovzdaní detí alebo pri ich vyzdvihovaní
- Prepájajte rodičov s miestnymi sieťami podpory alebo odborníkmi na duševné zdravie
- Podnecujte vzájomnú podporu medzi rodičmi – napríklad:
„Každý štvrtok po odovzdaní detí robíme krátke ranné stretnutie pri káve pre rodičov, ktorí sa chcú porozprávať alebo sa podeliť o svoje tipy. Nie je to povinné, len príležitosť sa stretnúť.“

Tým vytvárate priateľskú atmosféru a podporujete neformálne vzťahy, ktoré môžu mať veľký význam bez toho, aby ste od rodičov vyžadovali veľké záväzky.

5. Buďte vzorom a zasadzujte sa za rovnováhu

- Dbajte aj na vlastnú duševnú pohodu a hovorte im o dôležitosti rovnováhy medzi prácou a odpočinkom
- Pripomínajte, že požiadať o pomoc je sila, nie slabosť
- Pomôžte rodičom vnímať „starostlivosť o seba“ ako súčasť dobrého rodičovstva, nie ako prejav sebecka.



Reflexívna otázka

Vezmite si svoj denník a zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami:

Premýšľajte o nedávnej interakcii s rodičom, ktorý pôsobil vystresovane alebo preťažené. „Ako ste reagovali? Čo by ste mohli nabudúce povedať alebo urobiť inak, aby sa cítil viac podporený a aby ste ho podnietili k starostlivosti o seba?“

Kľúčové body

Aktívnou podporou rodičov na pomáhate vytvárať **zdravšie a odolnejšie rodinné prostredie**. Keď sa rodičia cítia **vypočutí, rešpektovaní a podporovaní**, majú viac síl a energie starať sa o svoje deti aj o seba.



Starostlivosť o seba pre odborníkov pracujúcich s malými deťmi

Práca v oblasti raného detstva je **hlboko napíňajúca**, no zároveň **fyzicky aj emocionálne náročná**. Odborníci v ranom vzdelávaní často zažívajú výrazný stres, pretože musia zvládať potreby detí – emocionálne, fyzické aj kognitívne – popri svojich pracovných a osobných povinnostiach.

Bežnými zdrojmi pracovného stresu v zariadeniach ranej starostlivosti sú:

- Vysoké pracovné nároky a neustály multitasking
- Nedostatok profesionálnej, emocionálnej a kolegiálnej podpory
- Zlá komunikácia a nejasné očakávania
- Obmedzená alebo chýbajúca spätná väzba
- Kritika
- Nejasné pracovné úlohy a zodpovednosti
- Dlhá pracovná doba
- Celková nespokojnosť s prácou
- Preťaženie administratívou
- Nespokojnosť s pracovnými podmienkami alebo dostupnými nástrojmi/zdrojmi
- Nedostatočná podpora zo strany vedenia
- Práca v izolácii alebo pocit osamelosti v práci
- Nedostatok emocionálnej podpory, príznaky vyhorenia

Tieto faktory ovplyvňujú nielen vašu pohodu, ale aj to, ako pôsobíte na deti a rodiny, s ktorými pracujete.

Dve bežné reakcie na chronický stres

Odborníci často reagujú na stres jedným z dvoch spôsobov:

- **Nadmerné zapojenie**
Beriete si toho na seba príliš veľa, cítite nadmernú zodpovednosť alebo stierate hranice medzi prácou a osobným životom. Možno pracujete aj cez prestávky, zostávate v práci dlhšie alebo sa cítite vinní, keď nemôžete urobiť viac.
- **Nedostatočné zapojenie**
Emocionálne sa stiahnete alebo začnete strácať záujem. Môžete sa cítiť cynicky, otupene alebo odosobnene, čo sú prvé príznaky vyhorenia alebo únavy zo súcitu.

Obe reakcie sú normálnymi ľudskými reakciami na stres. Sú to signály, že niečo sa musí zmeniť, nie príznaky zlyhania.

Emocionálna záťaž starostlivosti

Ako odborník v oblasti raného detstva si musíte poradiť nielen s vlastným stresom, ale aj so **stresom, traumou a emóciami iných**. Často ste v kontakte s **rozrušeným dieťaťom, preťaženým rodičom alebo napätou rodinnou situáciou** – a to so sebou prináša emocionálnu záťaž.

V priebehu času to môže vytvoriť dodatočnú záťaž, ktorá ovplyvní vašu vlastnú duševnú pohodu.

Bežné reakcie na dlhodobú emocionálnu záťaž

- **SEKUNDÁRNA TRAUMA:** prežívate stres alebo traumy iných, akoby sa diala vám. Môžete si nosiť domov bolestivé obrazy alebo situácie, ktoré sa vám prehrávajú v mysli.
- **ÚNAVA ZO SÚCITU:** po opakovanom vystavení utrpeniu iných sa začnete emocionálne uzatvárať. Telo sa tak chráni, no zároveň je ťažšie zostať naladený a prítomný.
- **VYHORENIE:** ak ste stresu a emocionálnemu preťaženiu vystavení príliš dlho bez podpory, môžete cítiť otupenosť, bezmocnosť, nedostatok motivácie či zmyslu.

Tieto reakcie nie sú znakmi slabosti: sú znakmi toho, že ste príliš dlho niesli príliš veľkú záťaž bez dostatočného odpočinku alebo podpory.

Prečo je starostlivosť o seba dôležitá

Ako ste sa dozvedeli v úvode tohto vzdelávacieho bloku, starostlivosť o seba nie je luxus: je to profesionálna nevyhnutnosť. Aby sme sa mohli starať o ostatných, musíme sa najprv starať o seba.

Udržiavanie rovnováhy medzi zdrojmi stresu a stratégiami na jeho zvládanie je nevyhnutné, ak chcete naďalej pomáhať deťom a rodinám, najmä tým, ktoré prežívajú traumy alebo marginalizáciu, ako sú rómske komunity.

Kruh obáv a vplyvu

Keď sme vystresovaní alebo preťažení, pomôže, ak sa zastavíme a roztriedime svoje starosti do dvoch kategórií:

- Veci, ktoré môžeme ovplyvniť
- Veci, ktoré nemôžeme ovplyvniť

Tento jednoduchý nástroj nám pomáha sústrediť energiu tam, kde to má zmysel, a uvoľniť to, čo nemôžeme zmeniť.

Reflexia vedená v krokoch

Vezmite si svoj učebný denník a postupujte podľa pokynov.

Krok 1: Vymenujte svoje obavy (váš kruh obáv)

Venujte chvíľu premýšľaniu o veciach, ktoré vás momentálne stresujú alebo znepokojujú v práci alebo v osobnom živote.

Zapíšte si 5 – 7 starostí.

Príklady:

- situácia dieťaťa doma,
- nedostatok času na plánovanie,
- zmeny v politike alebo projektoch,
- finančný tlak,
- správanie kolegu,
- zdravotné problémy.

Krok 2: Zistite, čo dokážete ovplyvniť (váš kruh vplyvu)

Teraz prejdite každú položku a spýtajte sa sami seba: „Môžem s tým niečo urobiť? Aspoň niečo malé?“

Ak **ÁNO** → Presuňte to do vášho kruhu vplyvu (aj malé kroky, ako je položiť otázku, ponúknuť podporu alebo stanoviť hranice, sa počítajú).

Ak **NIE** → Nechajte to vo vašom kruhu obáv a dovoľte si to pustiť.

Sústredenie sa na to, čo môžete ovplyvniť, vám pomôže zmierniť pocity bezmocnosti a vráti vás späť do sedla.

Krok 3: Reflexia

- Ktoré obavy sú mimo vašej kontroly?
- Koľko energie na ne vynakladáte?
- Kam by ste mohli presunúť vašu pozornosť, aby ste znovu nadobudli pocit kontroly alebo pokoj?

● Sústreďte sa na to, čo môžete ovplyvniť

Venujte svoj čas a energiu tomu, čo môžete ovplyvniť. To buduje sebavedomie, znižuje stres a pomáha vám cítiť sa silnejšími aj v náročných situáciách.

Starostlivosť o seba ako súčasť tímovej kultúry

Starostlivosť o seba nie je len individuálnou činnosťou, ale najlepšie funguje, ak je podporovaná kultúrou tímu, ktorá si cení prepojenie, reflexiu a vzájomnú podporu.

Zavedenie malých, ale zmysluplných rituálov v tíme môže znížiť stres, pomôcť predchádzať vyhoreniu a posilniť dôveru vo vašom prostredí.

Tu je niekoľko jednoduchých a účinných tímových postupov na podporu zdravého a emocionálne bezpečného pracovného prostredia:

1. KONTROLA PRI PRÍCHODE A ODCHODE

Na začiatku a na konci dňa alebo týždňa vytvorte bezpečný priestor, kde sa členovia tímu môžu stručne podeliť o svoje pocity.

- Ako sa cítim?
- Čo sa mi podarilo?
- Čo bolo náročné?
- Akú podporu dnes potrebujem?

2. REFLEXÍVNE STRETNUTIA TÍMU:

Pravidelne sa stretávajúte, aby ste:

- spoločne reflektovali prácu s deťmi a rodinami,
- zdieľali výzvy a hľadali riešenia,
- informovali sa o novinkách a pokrokoch.

3. OSLAVA ÚSPECHOV:

Všímajte si a oceňujte:

- Prelomové okamihy s deťmi
- Pozitívne situácie s rodinami
- Dosiahnutý profesionálny cieľ

4. ENERGIZÉRY A AKTIVITY NA POSILNENIE VZŤAHOV:

Bavte sa spolu! Spoločný obed, krátka hra, prechádzka či tvorivá aktivita môžu:

- Posilniť tímové väzby
- Znížiť napätie
- Vniesť radosť do každodennej práce.

Reflexívna otázka



Vezmite si svoj denník a zamyslite sa nad nasledujúcimi otázkami:

Zamyslite sa nad vašim pracovným prostredím: *Aké zdroje podpory máte vy a váš tím k dispozícii na udržanie rovnováhy? **Zapíšte si svoje myšlienky do učebného denníka.***

Kľúčové body

Keď dospelí dbajú o svoje duševné zdravie a pohodu, dokážu vytvárať pokojné, podporné a láskavé prostredie pre deti.

Tým, že im ukazujete:

- Odolnosť
- Emocionálnu reguláciu
- Starostlivosť o seba v praxi



...pomáhate deťom cítiť sa bezpečne a podporované a ukazujete im, ako vyzerá zdravé zvládanie situácií v reálnom živote.

Kontrolný zoznam starostlivosti o seba pre odborníkov v oblasti raného detstva

☐ Každý deň si doprajem aspoň jeden vedomý nádych alebo krátku prestávku.

Keď sa cítim preťažený, hľadám podporu (porozprávam sa s kolegom, nadriadeným alebo mentorom).

Stanovujem si jasné hranice medzi prácou a voľným časom.

Keď urobím chybu, som k sebe láskavý.

Uprednostňujem spánok, pitný režim a pravidelné stravovanie.

Hľadám malé každodenné radosti (hudba, príroda, smiech), ktoré mi dodávajú energiu.

Uvedomujem si, že starostlivosť o seba je nevyhnutnou súčasťou starostlivosti o deti.

Kvíz

1. Čo opisuje „okno tolerancie“ v súvislosti so stresom?

- A) Čas, počas ktorého človek dokáže byť bdely
- B) Schopnosť dieťaťa dodržiavať rutiny
- C) Rozsah, v ktorom človek dokáže zvládnuť stres a zostať emocionálne vyrovnaný
- D) Limit fyzickej aktivity, ktorú človek dokáže vykonať, kým sa vyčerpá



2. Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom spoluregulácie?

- A) Dieťa, ktoré sa upokojuje samo v tichej miestnosti
- B) Dospelý, ktorý používa jemný hlas a dýcha spolu s dieťaťom počas stresovej situácie
- C) Odborník, ktorý v súkromí medituje
- D) Ignorovanie emocionálneho výbuchu dieťaťa s cieľom podporiť jeho nezávislosť

3. Aká je kľúčová charakteristika toxického stresu u detí?

- A) Je krátkodobý a rýchlo pominie
- B) Vyskytuje sa pri silnej podpore dospelých
- C) Vzniká bez podporných vzťahov
- D) Pomáha deťom rásť a učiť sa

Príklady z praxe

Prípadová štúdia 1: Pomôcť Thomasovi upokojiť sa

Podtitul: Podpora emocionálnej regulácie 4-ročného dieťaťa prostredníctvom konzistentnej a citlivej praxe

Kontext: Thomas je 4-ročný chlapec, ktorý navštevuje celodenný predškolský program. V posledných týždňoch si učiteľky všimli, že sa často **rozruší počas prechodov**, najmä po pobyte vonku. Hádže hračky, odmieta sa zapájať do skupinových aktivít a niekedy kričí alebo plače. Toto správanie sa rýchlo stupňuje a narúša fungovanie triedy. Thomas nedokáže pomenovať, čo ho rozrušilo – často len povie „neviem“ alebo sa uzavrie do seba.



Citlivá stratégia: Učiteľky zaviedli **konzistentný plán emocionálnej regulácie**, prispôsobený jeho potrebám:

- **Vytvorenie kútika na upokojenie:** V triede vytvorili tichý kútik na upokojenie s mäkkým kobercom, bábkami, vizuálnymi pomôckami na dýchanie a upokojujúcimi senzorickými predmetmi.
- **Emocionálny koučing:** V pokojných chvíľach učiteľka používala emocionálne karty, aby pomohla Thomasovi naučiť sa označovať pocity (napr. „frustrovaný“, „sklamáný“, „unavený“). Predvádzala uvedomenie si vlastných pocitov, napríklad povedala: „Cítim sa nahneváná, tak sa nadýchnem.“
- **Predvídateľné prechody:** Na prípravu Thomasa na prechody sa použil vizuálny rozvrh s fotografiami. Pred každou aktivitou mu dali dvojminútové upozornenie a poskytli mu extra podporu pred a po pobyte vonku.
- **Spoluregulácia (rituál pokoja):** Keď sa u Thomasa začali prejavovať známky rozrušenia, učiteľka ho jemne odvieďa do kútika na upokojenie a dýchala s ním pomocou plyšovej bábky a krátkej básničky o dýchaní.



Dopad: Po niekoľkých týždňoch sa počet Thomasových výbuchov výrazne znížil. Začal sám chodiť do kútika na upokojenie, keď cítil preťaženie. Naučil sa používať slová ako „*nahnevaný*“ alebo „*je toho na mňa veľa*“ a často si pýtal bábku, keď potreboval pomoc. Postupne začali kútik využívať aj ďalšie deti – stal sa bežnou a pozitívnou súčasťou triednej kultúry.

Tento príklad ukazuje, že malé deti sa dokážu naučiť regulovať svoje emócie, keď dospelí reagujú s empatiou, konzistentne a pomocou vývinovo primeraných nástrojov. Vytváraním bezpečných, predvídateľných rutín a spoluregulačných momentov môžu odborníci pomôcť deťom ako Thomas rozpoznávať, vyjadrovať a zvládať stres zdravým spôsobom.

Úloha: **Vezmite si svoj učebný denník** a navrhnete plán alebo nakreslite pokojný kútik. Zapojte deti, s ktorými pracujete, vašich kolegov alebo rodičov do diskusie o tom, ako vytvoriť pokojný kútik vo vašom zariadení a uveďte, čo by ste do kútika umiestnili (napr. materiály, hračky, predmety atď.).

- „Aké výzvy môžu nastať pri vytváraní kútika na upokojenie vo vašom zariadení?“
- „Ako by ste mohli prispôbiť materiály deťom rôzneho veku alebo s rôznymi potrebami?“

Prípadová štúdia 2: Posilnenie rodičov prostredníctvom jemnej starostlivosti o seba

Podtitul: Vytvorenie komunitného priestoru, kde sa rodičia môžu naučiť zvládať stres a znovu objaviť svoje silné stránky

Kontext: V komunitnej hri pre rodičov a deti vo veku 3–6 rokov si facilitátorka Amina všimla, že mnohí rodičia prichádzajú viditeľne vystresovaní – hovoria o pocitoch preťaženia, viny a osamelosti. Jedna mama, Sara, slobodná matka dvoch malých detí, sa podelila o to, že nemá čas pre seba a cíti sa „každý deň vyčerpaná“. Neformálne rozhovory ukázali, že mnohí rodičia nepoznajú stratégie starostlivosti o seba a chýba im sieť podpory.

Citlivá stratégia: Amina, vyškolená pedagogička v oblasti raného detstva a pracovníčka v oblasti podpory rodičovstva, zaviedla do programu skupiny jemné, nenáročné praktiky starostlivosti o seba:

- **Týždenná „wellness pauza“:** Na začiatku každého stretnutia pozvala rodičov, aby sa zapojili do 5-minútovej aktivity vedomého dýchania, zatiaľ čo deti sa venovali voľnej hre. Hrala upokojujúca hudba a boli tam pripravené vizuálne dýchacie karty.
- **Tabuľa pre rodičov:** Tabuľa s názvom „Ako sa dnes cítite?“ umožňovala rodičom každý týždeň umiestniť magnet na emóciu, čo podporilo krátke podporné rozhovory a normalizovalo zdieľanie emócií.
- **Stôl „Starostlivosť o seba pre rodiča“:** Malý kútik s čajom, pozitívnymi afirmáciami a striedajúcimi sa nápadmi na starostlivosť o seba (napr. podnety na písanie denníka, jednoduché strečingové cvičenia alebo karty na reflexiu).
- **Komunitná reflexívna aktivita:** Rodičia písali svoje „malé víťazstvá“ na papierové listy a pridávali ich na spoločný Strom sily. Postupne tak vznikol vizuálny symbol kolektívnej odolnosti a povzbudenie.
- **Individuálne rozhovory:** Amina sa počas hry vonku alebo upratovania rozprávala s jednotlivými rodičmi a používala otvorené otázky ako „Čo vám pomohlo prežiť tento týždeň?“, aby udržala konverzáciu v téme starostlivosti o seba.



Dopad: Po niekoľkých mesiacoch rodičia hovorili, že sa cítia viac videní, menej osamelí a dokážu si počas dňa nájsť krátke chvíle pre seba. Sara si začala večer písať 10 minút denník a povedala, že „tých pár minút jej úplne zmenilo náladu“. Kultúra skupiny sa zmenila z tichej vyčerpanosti na vzájomné povzbudzovanie. Rodičia začali navrhovať a viesť svoje vlastné nápady na starostlivosť o seba v skupine.

Tento príklad ukazuje, že neformálni odborníci v ranom vzdelávaní môžu významne prispieť k duševnej pohode rodičov. Malé konzistentné prejavy starostlivosti pomáhajú rodičom znovu sa spojiť so sebou, znížiť stres a posilniť rodinné vzťahy – čo sa priamo odráža na vývine dieťaťa.

Úloha: Vyberte si jednu z vyššie uvedených aktivít a pokúste sa ju zaviesť vo vašom prostredí alebo doma, potom **zapište svoje postrehy do vášho denníka**. Môžete pridať aj fotografiu.

Kvíz

1. Ako môžu odborníci v oblasti ranej starostlivosti podporovať malé deti, ktoré zažívajú stres?

- A) Ignorovať ich emocionálne správanie, aby si vybudovali odolnosť
- B) Používať konzistentné rutiny a upokojujúce techniky, ako je hlboké dýchanie
- C) Poslať deti domov, keď vykazujú príznaky stresu
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o pocitoch, aby sa predišlo úzkosti



2. Ako pokojný kútik podporil Thomasovu schopnosť sebakontroly?

- A) Slúžil ako miesto na trest
- B) Rozptyľoval ho hračkami nesúvisiacimi s emóciami
- C) Poskytoval bezpečný priestor s nástrojmi na prácu s emóciami a podporou dospelého
- D) Izoloval ho od ostatných detí, keď bol nahnevaný

3. Aký prínos uviedli rodičia po zapojení sa do Amininých aktivít starostlivosti o seba?

- A) Menej sa venovali svojim deťom
- B) Získali väčšiu sebadôveru a zaviedli malé rituály starostlivosti o seba do každodenného života
- C) Prestali sa zúčastňovať stretnutí
- D) Požadovali formálnu terapiu počas každého stretnutia

Karty aktivít

V tejto časti sa oboznámite s praktickými nástrojmi a aktivitami, ktoré si môžete prispôsobiť a používať ich vo vašom zariadení ranej starostlivosti. Tieto zdroje sú navrhnuté tak, aby podporovali prax starostlivosti o seba, najmä u detí, ktoré zažívajú nepriazeň osudu alebo marginalizáciu, a ich rodičov.



Každá aktivita vychádza z princípov rámca CHAVORE a podporuje citlivú, inkluzívnu prax, ktorá podporuje duševné zdravie z viacerých uhlov pohľadu



Aktivita 1: „Čas korytnačky“ – upokojujúca aktivita pre malé deti

Cieľ: Pomôcť deťom naučiť sa zastaviť sa, dýchať a uvoľniť sa, keď sa cítia preťažené, frustrované alebo nadmerne stimulované a podporiť reguláciu emócií a zmiernenie stresu prostredníctvom imaginatívnej hry, telesného uvedomenia a dychových cvičení s využitím bábk korytnačky a čítania sprievodných príbehov.

Veková skupina: 3–6 rokov

Trvanie: 10–25 minút

Materiály:

- Bábka korytnačky alebo plyšová korytnačka (s priateľským menom, napr. „Korytnačka Toby“)
- Obrázková kniha, ktorá predstavuje myšlienku upokojenia (napr. „Tiché miesto“ od Douglasa Wooda alebo „Kniha pocitov“ od Todda Parra)
- Tiché miesto alebo kútik na upokojenie (voliteľné: vankúše, tlmené osvetlenie, zvuky oceánu)

Ako na to:

1. Začnite rozprávkou (5–7 minút)

Zhromaždite deti a prečítajte im príbeh, ktorý sa zaoberá emóciami alebo hodnotou času stráveného v tichosti. Počas príbehu urobte pauzu, aby ste pomenovali pocity a položili otázky:

- „Cítili ste sa niekedy ako Sophie, keď bola naozaj nahnevaná?“
- „Čo vám pomáha cítiť sa lepšie, keď ste nahnevaní?“

2. Predstavte korytnačku Tobyho

Vyberte bábk korytnačky a povedzte niečo ako:

„Toto je korytnačka Toby. Keď sa Toby cíti preťažený alebo nahnevaný, nekričí ani nedupe, ale využije Korytnačí čas, aby sa upokojil. Chcete sa dozvedieť, ako to robí?“

Nechajte deti podržať si bábk v rukách alebo ju pozdraviť, aby si k nej vytvorili vzťah.

3. Rituál „Čas korytnačky“ (3–5 minút)

- **Póza korytnačky:**
 - sadnite si so skríženými nohami alebo si kláknite,
 - hlavu skloňte, rukami obopnite kolená – ako keby ste vliezli do panciera,
 - kto chce, zavrie oči.
- **Dýchanie korytnačky:**
 - „Dýchajte ako korytnačka Toby.“
 - Pomaly vdychujte nosom: „Vnímajte vôňu morského vánku...“
 - Pomaly vydychujte cez ústa: „Fúkajte bubliny...“
 - Pri výdychu vydávajte tichý zvuk „fuuuu“.
 - Opakujte 3–5 krát s bábkou, ktorá napodobňuje každý dych.
- **Myšlienky korytnačky:**

Opýtajte sa: „Čo vám pomáha, keď chcete byť v bezpečí a v pokoji ako Toby vo svojom pancieri?“

Nechajte deti zdieľať nápady, ako sú: objatie, hudba, deka, plyšová hračka...

4. Na záver urobte jemný pohyb

„Toby sa teraz cíti pokojný. Je pripravený vykuknúť zo svojej škrupiny – pomaly sa pretiahnite, pohýbte prstami a poriadne sa objímte.“

Voliteľné vylepšenia:

- **Kútik na upokojenie:** Vytvorte priestor s mäkkým kobercom, hračkou v tvare korytnačky, kartami emócií a knižkou s príbehom.
- **Denná rutina:** Pravidelne využívajte „Čas korytnačky“ po prechodoch alebo náročných aktivitách.
- **Prepojenie s domovom:** Pošlite domov kartičku s príbehom „Čas korytnačky“, aby ju rodičia mohli použiť pred spaním alebo po náročných momentoch (pozri nižšie kartičku s príbehom).

Prečo to funguje:

Táto aktivita učí deti sebakontrolu prostredníctvom:

- Znázornenia telom (stiahnutie do panciera dáva telu pocit bezpečného ohraničenia),
- Dýchania, ktoré znižuje fyziologický stres,
- Imaginatívnej hry, ktorá robí upokojujúce stratégie príťažlivými a bezpečnými,
- Príbehu a vzťahu, ktoré rozširujú slovník emócií.

Karta s príbehom korytnačky Tobyho

Karta s príbehom na upokojenie pre deti vo veku 3–6 rokov

Ahoj! Som Toby, korytnačka.

Som šťastná malá korytnačka, ktorá sa rada hrá, objavuje a nadväzuje nové priateľstvá.

Ale niekedy... prežívam všetky možné silné emócie.

Niekedy som frustrovaný.

Niekedy sa cítim smutný.

Niekedy mám chuť kričať alebo sa navždy schovať do svojho panciera!

Cítite sa niekedy takisto?

Áno Nie Niekedy

Keď je toho na mňa priveľa, urobím si špeciálnu prestávku. Nazývam ju „Čas korytnačky“.

Chcete to skúsiť so mnou?

 Kroky „Času korytnačky“:

1. **Póza korytnačky**
Sadnem si a zviním sa – hlava dolu, ruky okolo kolien.
V pancieri je **ticho a bezpečne**.
2. **3 dychy korytnačky**
Nadýchnem sa nosom: *Cítim morský vánok...*
Vydýchnem ústami: *Fúknem bublinu...*
(Skús so mnou: nádych...2...3... výdych...2...3...)
3. **Pokojná myšlienka**
Myslím na **niečo bezpečné** – teplé slnko, obľúbenú deku, objatie milovaného človeka.
Čo pomáha tebe?
Objatie Hudba Moja posteľ Moje domáce zvieratko Iné: _____
4. **Pomaly vykuknem**
Keď som pripravený, natiahnem ruky a nohy a **vykročím z panciera**.



Aktivita 2: Päťminútová kotva

Cieľ: Pomôcť rodičom cítiť sa viac ukotvení, prítomní a pokojní len za päť minút, bez potreby špeciálnych pomôcok alebo prípravy.

Čas: 10 minút

Ako na to:

1. Nájdite si tiché miesto (alebo čo najtichšie):

Môže to byť kúpeľňa, kútik v spálni alebo dokonca zaparkované auto.

2. Nastavte časovač na 5 minút.

Ak sa vám päť minút zdá príliš veľa, začnite s dvoma alebo tromi.

3. Uzemnite sa

Pohodlne sa usadíte. Chodidlá dajte na zem, ruky do lona; uvedomte si oporu.

4. Dýchajte vedome (1 minúta)

Dýchajte pomaly a hlboko:

- Nadychujte sa nosom počas 4 sekúnd
- Zadržte dych na 2 sekundy
- Pomaly vydychujte cez ústa počas 6 sekúnd
- Opakujte

5. Použite techniku uzemnenia 5-4-3-2-1 (2 minúty)

Jemne upriamte pozornosť na svoje zmysly:

- 5 vecí, ktoré vidíte
- 4 veci, ktorých sa môžete dotknúť
- 3 veci, ktoré počujete
- 2 veci, ktoré môžete cítiť (vôňa)
- 1 vec, ktorú môžete ochutnať alebo jedno pozitívne slovo, ktoré si môžete povedať (napríklad „silný“ alebo „trpezlivý“)

4. Vyberte si láskavú myšlienku (1 minúta)

Povedzte si niečo milé, napríklad:

- „Robím, čo môžem.“
- „Je v poriadku, ak si na chvíľu oddýchnem.“
- „Som dosť dobrý, taký, aký som dnes.“

5. Jemný návrat

Ponášajte sa, pokrúťte ramenami, zhlboka sa nadýchnite.

Prečo to funguje: rodičia často nemajú priestor na dlhé rituály. Toto je **rýchly reštart** počas náročných chvíľ – ráno, večer či uprostred dňa.



Aktivita 3: Zastav sa a zasad' – aktivita starostlivosti o seba pre odborníkov v oblasti raného detstva

Cieľ: Emocionálne sa ukotviť, zamyslieť sa nad svojím vplyvom a znovu sa spojiť s radosťou a zmyslom svojej práce.

Trvanie: 10–15 minút

Materiály:

- Malá rastlina (skutočná alebo symbolická: sukulentná rastlina, sadenička alebo rastlina vystrihnutá z papiera)
- Pero a lepiace lístочки alebo malý denník
- Tiché miesto alebo priestor vonku (aj pri okne)

Ako na to:

1. Zastavte sa a dýchajte (2 minúty)

Nájdite si pokojné miesto. Zatvorte oči.

Zhlboka sa nadýchnite 3–5-krát. S každým výdychom sa zbavte hluku dňa.

- Nadýchnite sa: „Som tu.“
- Výdych: „Som dosť dobrý.“

2. Zamyslite sa a napíšte (5 minút)

Na papierik alebo do denníka si zapíšte odpoveď na jednu z týchto otázok:

- „Dnes som trochu pomohol/a tým, že...“
- „Moment, ktorý ma rozosmial, bol...“
- „Som na seba hrdý/á, že...“

Lístok prilepte na kvetináč – pripomienka rastu.

3. Zasadte svoj zámer (5 minút)

Pozrite sa na svoju rastlinu. Predstavte si, že predstavuje vašu starostlivosť a energiu.

Keď ju polievate alebo ju pozorujete, potichu opakujte:

- „Ako rastie táto rastlina, tak rastiem aj ja.“
- „Aj ja si zaslúžim starostlivosť.“
- „Z drobností vzniká niečo zmysluplné.“

Voliteľný doplnok:

Raz do týždňa to skúste tímovo a vytvorte si „záhradu pohody“ z lístkov s reflexiami.

Prečo to funguje:

- **Rituál pomáha budovať všímavosť.**

Zastavenie sa, dýchanie a zapojenie zmyslov pomáha upokojiť nervový systém. To znižuje hladinu kortizolu (stresového hormónu) a zvyšuje uvedomenie si prítomného okamihu, čo je známy regulátor stresu.

- **Znovu vás spojí s vaším cieľom.**

Reflexia vášho vplyvu (aj krátka) aktivuje centrum odmeny v mozgu, čo pomáha bojovať proti vyhoreniu a emocionálnemu vyčerpaniu. Malé víťazstvá vás opäť ukotvia v tom, prečo je vaša práca dôležitá.

- **Vytvára symbolickú „kotvu“.**

Rastlina sa stáva vizuálnou metaforou vášho rastu, trpezlivosti a starostlivosti – vlastností, ktoré denne dávate ostatným, ale možno zabúdate oceniť na sebe samom.

- **Podporuje emocionálnu reguláciu.**

10 minút reflexie pomáha odborníkom emocionálne sa zotaviť po náročných momentoch s deťmi, rodinami alebo kolegami.

- **Podporuje pocit kontroly.**

V oblasti, kde sú dni plné nepredvídateľnosti, vám táto jednoduchá, opakovaná prax dáva jednu vec, o ktorú sa môžete starať a ktorú môžete mať pod kontrolou: vašu vlastnú starostlivosť o seba.

Sebahodnotenie: Ako sebaisto sa cítite?

Overte si, ako rozumiete hlavným myšlienkam z tohto bloku.

Pri každom tvrdení zaškrtnite možnosť, ktorá najlepšie odzrkadľuje vašu súčasnú mieru sebaistoty.

Chápem, prečo je starostlivosť o seba v praxi raného detstva taká dôležitá.

☐ Áno ☐ Do určitej miery ☐ Ešte nie

Viem vysvetliť rozdiel medzi pozitívnym, tolerovateľným a toxickým stresom u detí.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Viem vymenovať aspoň tri stratégie regulácie emócií pre seba alebo iných.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Cítim sa istejšie pri rozpoznávaní príznakov stresu u malých detí.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Rozumiem rizikám vyhorenia, sekundárnej traumy a únavy zo súcitu.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Viem opísať, ako spoluregulácia podporuje emocionálnu bezpečnosť.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

Som si vedomý dodatočných stresových faktorov, ktorým môžu čeliť rómske rodiny a viem, ako na ne reagovať s rešpektom.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Identifikoval/a som aspoň jednu zmenu, ktorú chcem urobiť pre svoju vlastnú duševnú pohodu alebo pohodu v tíme.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Ešte nie

A čo ďalej?

Ak ste na niektorú z otázok odpovedali „Ešte nie“:

- Vráťte sa k zodpovedajúcej časti tohto vzdelávacieho bloku.
- Porozprávajte sa s kolegom alebo nadriadeným
- Zapište si malý cieľ vedúci k zmene alebo zlepšeniu

Nezabudnite: Reflexia je prvým krokom k rastu. Aj malé kroky môžu v priebehu času priniesť veľké zmeny.

Záver a ďalšie kroky



Zhrnutie vzdelávacieho bloku 6

V tomto vzdelávacom bloku ste preskúmali základnú úlohu starostlivosti o seba v ranom detstve: u odborníkov, malých detí aj rodičov.

Preskúmali ste, ako pochopenie stresu a jeho vplyvu môže pomôcť dospelým a deťom rozvíjať zdravé stratégie jeho zvládania, posilňovať emocionálnu reguláciu a odolnosť.

Zistili ste, že pohoda odborníkov výrazne ovplyvňuje emocionálnu klímu prostredia a že riziká vyhorenia, sekundárnej traumy a únavy zo súcitu možno zmierňovať prostredníctvom zámernej starostlivosti o seba a podpory tímu.

Objavili ste praktické nástroje a stratégie – od upokojujúcich techník a podnetov na reflexiu až po rituály starostlivosti o seba, ktoré pomáhajú vytvárať prostredie, v ktorom sa deti aj dospelí môžu rozvíjať.

Zaoberali ste sa aj príkladmi zo skutočného života, ktoré ilustrujú, ako citlivé rutiny, vedomé prestávky a podporujúce komunity môžu zmeniť skúsenosti malých detí aj opatrovateľov. Tieto príbehy posilnili vašu schopnosť presadzovať kolektívne blaho a byť vzorom odolnosti vo vašej profesijnej úlohe.

Práca s rómskymi rodinami: kultúrne citlivá podpora v praxi

Rómske rodiny často čelia viacerým vrstvám stresu (chudoba, bývanie, obmedzený prístup k službám, diskriminácia). To výrazne zasahuje aj malé deti.

Ako odborník/odborníčka ste v jedinečnej pozícii prinášať bezpečie, dôstojnosť a emocionálnu oporu deťom aj ich rodičom či opatrovníkom.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Porozumenie **jedinečným stresovým faktorom**, ktorým čelia odborníci v oblasti raného detstva, deti a rodičia.
- **Emocionálna regulácia a reakcie na stres** (boj, útek, zamrznutie; okno tolerancie).
- **Stratégie starostlivosti o seba** prispôsobené rôznym skupinám: malé deti, rodičia a odborníci.
- **Praktické nástroje a postupy** na podporu duševného zdravia a odolnosti.
- Prípadové štúdie prezentujúce reálne aplikácie v prostredí raného detstva.
- **Úloha odborníkov** pri podpore rodín a modelovaní zdravého zvládania stresu.

Kľúčové závery

- **Stres je prirodzenou reakciou tela**, ale ak sa nerieši, môže byť škodlivý; **starostlivosť o seba je nutnosťou, nie luxusom**.
- Techniky regulácie emócií pomáhajú dospelým aj deťom **vrátiť sa do rovnováhy**.
- Vytvorenie predvídateľných rutín, bezpečných priestorov a empatická komunikácia zvyšujú schopnosť malých detí zvládnuť stres.
- **Odborníci sú vystavení riziku vyhorenia, sekundárnej traumy a únavy zo súcitu**, preto potrebujú ochranné postupy a systémy podpory.
- **Malé konzistentné kroky v oblasti starostlivosti o seba** (pre odborníkov, tímy, rodičov a jednotlivcov) majú dlhodobý vplyv na duševnú pohodu, domáce/pracovné prostredie a kultúru na pracovisku.



Tipy do praxe

- **Všímajte si svoje vlastné príznaky stresu** a pravidelne kontrolujte svoj emocionálny stav. Využívajte dych, uzemnenie, krátke rituály – zostaňte v **okne tolerancie**.
- **Podporujte emocionálnu reguláciu malých detí** prostredníctvom konzistentných rutín, priestorov na upokojenie a postupov sporegulácie, ako je hlboké dýchanie a rozprávanie príbehov.
- S rodičmi komunikujte jemne, **validujte** ich skúsenosť, zdieľajte rýchle nástroje (napr. „**Päťminútová kotva**“) a normalizujte náročnosť rodičovstva.
- **Starajte sa o seba ako o profesionála**. Vytvorte si malé, ale pravidelné rituály (napr. „Zastav sa a zasadiť“), zamýšľajte sa nad každodennými úspechmi a budujte vzťahy s kolegami prostredníctvom zdieľania a nástrojov na podporu zdravia.
- **Používajte s tímom podnety na reflexiu a skúšajte tímové aktivity**. Zvážte skupinové wellness aktivity, ktoré podporujú spoločnú starostlivosť.
- **Buďte vzorom emocionálnej otvorenosti** voči deťom, kolegom a rodinám. Ukážte, ako vyzerá zdravé zvládanie situácií, pretože váš príklad je dôležitejší ako dokonalosť.
- **Začleňte do svojej pracovnej kultúry drobné wellness aktivity**, ako napríklad vytvorenie upokojujúcich vizuálov, umiestnenie afirmácií alebo jednoducho vytvorenie priestoru na prestávku a vydýchanie sa.



Ako odborník/odborníčka v ranom detstve zohrávate zásadnú úlohu v podpore emocionálnej pohody detí a rodín. Táto práca je krásna – aj náročná. Keď rozumiete, ako sa stres prejavuje v tele a správaní, viete reagovať s empatiou a vedomie.

Z tejto lekcie si odnášate praktické nástroje a rutiny: od upokojujúcich rituálov a spoluregulácie s deťmi, cez rýchle a dostupné stratégie starostlivosti o seba pre rodičov a profesionálov, až po tvorbu predvídateľných, bezpečných priestorov, kde sa všetci cítia podporení.

Pamätajte: starostlivosť o seba nie je luxus, je to nutnosť. Starostlivosťou o seba a modelovaním zdravého zvládania stresu nielen chránite svoje vlastné duševné zdravie, ale inšpirujete aj deti, rodiny a kolegov, aby spoločne budovali odolnosť.

Ďalší vzdelávací blok

V ďalšom bloku preskúmame, ako môžu materské školy a zariadenia ranej starostlivosti aktívne podporovať duševné zdravie a pohodu každého dieťaťa. Uvidíte, ako komunitný prístup v každodennej praxi pomáha vytvárať emocionálne bezpečné, inkluzívne a podporné prostredia, kde sú emocionálne, psychologické a sociálne potreby detí od začiatku vnímané a rozvíjané.

Ďalšie čítanie

The Importance of Self-Care: Nurturing the Caretaker Within

<https://www.centerffs.org/blog/2024/05/09/importance-self-care-nurturing-caretaker-within>

Ways for Early Childhood Educators to Prioritize Mental Health

<https://mybrightwheel.com/blog/ways-for-early-childhood-educators-to-prioritize-mental-health>

Nurturing the Nurturer: Elevating Educator Well-Being

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/nurturing-the-nurturer-elevating-educator-well-being-and-competencies-through-comprehensive-wellness-programs/>

Self-Care: The Key to Your Child's Mental Health

<https://www.skillpointtherapy.com/self-care-key-to-childs-mental-health/>

Promoting Social and Emotional Health in Young Children

<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>

Age-by-Age Guide to SEL Activities

<https://www.parents.com/age-by-age-guide-to-sel-activities-6752825>

Essential Self-Care Strategies for Parents <https://southeastpsynashville.com/essential-self-care-strategies-for-parents-navigating-every-age-and-stage/>

Creating a Nurturing Home Environment for Every Family Member

<https://pmpediatriccare.com/blog/creating-a-nurturing-home-environment-for-every-family-member/>

Zdroje

- Bryson, T. P., & Siegel, D. J. (2018). *The Yes Brain: How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child*. Bantam.
- Gerhardt, S. (2004). *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. Routledge.
- Hughes, D. (2009). *Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children*. W. W. Norton & Company.
- Masuro-Bailey, A., & Bailey, H. (2015). *Conscious Discipline: Building Resilient Classrooms (Expanded & Updated Ed.)*. Conscious Discipline Publishing.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. Basic Books.
- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). *What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*. Bluebird.
- Shanker, S. (2016). *Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life*. Penguin.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam.



CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostatné vzdelávanie

Vzdelávací blok 7: Komunitný prístup k
duševnému zdraviu a pohode

OBSAH

Vitajte v siedmom vzdelávacom bloku: Komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode	3
Prečo komunitný prístup k duševnému zdraviu malých rómskych detí?	5
Implementácia komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode	9
Príklady z praxe	22
Prípadová štúdia 1: Nenechajú ma hrať sa	22
Prípadová štúdia 2: Posilnenie duševnej pohody dieťaťa prostredníctvom komunitnej podpory	24
Prípadová štúdia 3: Komunitný prístup v neformálnom prostredí	25
Karty aktivít	26
 Aktivita 1: Náš komunitný múr – múr, kam patríme všetci	26
 Aktivita 2: Vláčik pocitov – podpora emocionálnych prechodov	29
Záver a ďalšie kroky	31
Zdroje	33



Vitajte v siedmom vzdelávacom bloku: Komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode

Vitajte v poslednom vzdelávacom bloku tohto programu samostatného štúdia!

Blahoželáme, že ste sa dostali až sem. Tým, že ste sa dopracovali k záverečnému bloku, ste ukázali vaše odhodlanie a záväzok prehlbovať svoje poznatky a zlepšovať prax v prospech malých rómskych detí a ich

rodín. Po dokončení tohto bloku úspešne absolvujete celý vzdelávací program.

V tomto bloku preskúmate, ako môže **komunitný prístup** účinne podporovať duševné zdravie a celkovú pohodu malých rómskych detí. Dozviete sa, ako možno duševné zdravie integrovať do každodennej praxe, rutín a inštitucionálnej kultúry vo **formálnych aj neformálnych prostrediach raného vzdelávania** tak, aby sa každé dieťa cítilo v bezpečí, rešpektované a prijaté.

Hoci sa tento blok opiera o „**celoškolský prístup**“ (whole-school approach) k duševnému zdraviu (Weare & Nind, 2011; Barry et al., 2013), prispôsobuje ho aj **odborníkom pôsobiacim mimo formálnych vzdelávacích inštitúcií**.

Tento prístup uznáva, že **duševné zdravie** nie je izolovaná téma, ktorá sa dotýka len jednotlivcov. Je to **kolektívna zodpovednosť**, ktorú zdieľajú odborníci v ranom vzdelávaní, rodiny, komunity a miestne služby. Komunitný prístup zabezpečuje, že podpora duševného zdravia a pohody je pevnou súčasťou učenia a rozvoja detí už od najútlejšieho veku.

V tomto bloku sa **zamyslíte** nad vlastnou praxou, **zoznámite sa** s kľúčovými princípmi, podpornými faktormi aj prekážkami a **naučíte sa** praktické stratégie, ktoré vám pomôžu lepšie podporovať duševnú pohodu všetkých detí — a najmä malých rómskych dievčat a chlapcov v komunite.

Tešíme sa, že ste na tejto ceste s nami.

Podme spolu urobiť posledný krok.

Prehľad vzdelávacieho bloku

Tento vzdelávací blok sa venuje komunitnému prístupu k duševnému zdraviu a duševnej pohode malých rómskych detí a ich rodín. Ukazuje, ako môžu formálne aj neformálne prostredia začleňovať podporu duševnej pohody do každodennej praxe, budovania vzťahov aj celkovej kultúry prostredia. Predstavuje základné princípy komunitného prístupu, poukazuje na faktory, ktoré jeho zavádzanie podporujú alebo naopak brzdi, a ponúka praktické príklady, ktoré pomáhajú odborníkom vytvárať emocionálne bezpečné, inkluzívne a podporné prostredia, v ktorých sa každé dieťa môže rozvíjať.



V tomto bloku preskúmate tieto hlavné témy:

- význam **komunitného prístupu** k duševnému zdraviu a pohode malých rómskych detí
- **princípy a rámec** komunitného prístupu v ranom detstve
- **kľúčové podporné faktory a bariéry** pri jeho uplatňovaní

Ciele vzdelávania

Na konci tohto bloku budete vedieť:

- **definovať** komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode a vysvetliť jeho význam pre malé rómske deti v rôznych prostrediach raného vzdelávania,
- **identifikovať** princípy komunitného prístupu a uplatňovať ich v každodennej praxi,
- **uvedomiť si** úlohu rodín, komunit a medziodborových partnerstiev pri podpore duševného zdravia,
- **opísať** hlavné podporné faktory a bariéry pri zavádzaní komunitného prístupu,
- **uplatniť** stratégie na integráciu podpory duševného zdravia do každodenných rutín, interakcií a kultúry prostredia,
- **reflektovať** na svoju prax a identifikovať oblasti, v ktorých možno posilniť komunitnú podporu duševného zdravia detí.





Prečo komunitný prístup k duševnému zdraviu malých rómskych detí?

Je všeobecne známe, že podpora duševného zdravia a emocionálnej pohody detí je kľúčová pre ich celkový vývin. Pomáha im rozvíjať sociálne a emocionálne zručnosti, ktoré sú dôležité pre úspech v škole, v budúcom zamestnaní aj v každodennom živote (OECD, 2015).

V 21. storočí musíme vnímať duševné zdravie ako neoddeliteľnú súčasť detského rozvoja – najmä v období rastúcich nerovností a zvyšujúceho sa výskytu duševných ťažkostí (Cefai et al., 2021). Najúčinnším a medzinárodne uznávaným spôsobom podpory je celoškolský (whole-school) prístup.

Keďže prostredie mimo škôl a predškolských zariadení má na pohodu detí a mladých ľudí takisto výrazný vplyv (Wyn et al., 2000), v tomto vzdelávacom bloku používame širší pojem **komunitný prístup**. Tento prístup zahŕňa celú komunitu – deti, odborníkov v oblasti raného detstva, **formálne aj neformálne prostredia**, rodiny, opatrovateľov a miestne služby – s cieľom vytvoriť bezpečné, inkluzívne a podporné prostredie, v ktorom sa každé dieťa môže rozvíjať.

Komunitný prístup znamená pracovať na dvoch úrovniach: jednak prostredníctvom toho, čo sa deti učia (kurikulum), a zároveň prostredníctvom širšieho prostredia, v ktorom vyrastajú (kontext). Spája univerzálne stratégie pre všetky deti s cielenejšou podporou pre tie, ktoré môžu byť ohrozené.

Deti stoja v centre tohto prístupu, obklopené podporou odborníkov, rovesníkov, rodín a širšej komunity. Spolupráca s miestnymi odborníkmi a službami posilňuje starostlivosť o deti, ktoré potrebujú väčšiu podporu.

Tieto rôzne úrovne sú prepojené a dlhodobo sa navzájom ovplyvňujú. Komunitný prístup nepodporuje len duševné zdravie detí - podporuje aj pohodu **dospelých**, ktorí sa o deti starajú, vrátane odborníkov v oblasti raného vzdelávania a rodín (Cefai et al., 2021).



Figure 1 : The whole-system, whole-school approach (WSA) to wellbeing and mental health

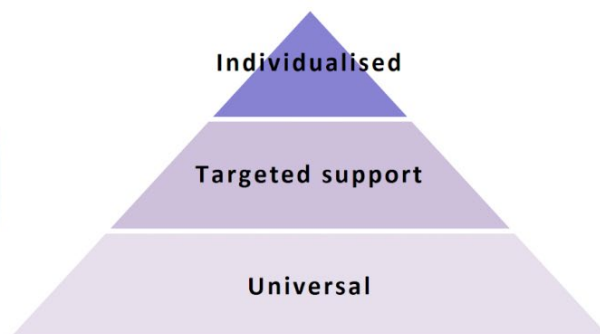


Figure 2 : Levels of support in the whole-school approach

Zdroj: Európska komisia. (2024). *Wellbeing and mental health at school: Guidelines for education policymakers*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/901169>

Opis obrázkov

Obrázok 1: znázorňuje celoinštitucionálny/celoškolský prístup k duševnej pohode a duševnému zdraviu — zdôrazňuje prepojené oblasti ako komunita, rodiny, vzdelávanie a pohoda zamestnancov, klíma prostredia, hlas detí, bezpečné priestory, kurikulum a podpora detí s duševnými potrebami. Vonkajší kruh pripomína koordináciu s ďalšími politikami (zdravie, sociálne služby, migrácia, práca, spravodlivosť).

Obrázok 2: zobrazuje tri úrovne podpory — univerzálnu, cieleňú a individualizovanú v rámci celoinštitucionálnej podpory

Prínosy tohto prístupu sú veľmi široké. Umožňuje **včasnú konanie a prevenciu, znižuje stigma, posilňuje motiváciu, sebahodnotu a odolnosť a podporuje pozitívne vzťahy a pocit spolupatričnosti**. Prispieva tiež k nižšej miere predčasného ukončenia školskej dochádzky, lepším vzdelávacím výsledkom a celkovému emocionálnemu a sociálnemu rozvoju všetkých detí – nielen tých, ktoré sú považované za „ohrozené“ (WHO, 2022; OECD, 2021; Cefai et al., 2021).

Duševné zdravie musí byť právom, nie privilegiom a jeho podpora má byť pevnou súčasťou všetkých formálnych aj neformálnych vzdelávacích prostredí.

Reflexívna otázka

Zamyslite sa nad obdobím, keď ste začínali pracovať v oblasti raného detstva (formálnom alebo neformálnom):

- Bola téma duševného zdravia a duševnej pohody viditeľnou súčasťou kultúry zariadenia ranej starostlivosti, kde ste pracovali?



- *Ako sa podporovala (ak to tak bolo)?*
- *Ak nebola v centre pozornosti, prečo si myslíte, že to tak bolo?*

A teraz: v prostredí, kde v súčasnosti pracujete (formálnom alebo neformálnom):

- *Je duševné zdravie a pohoda viditeľnou súčasťou kultúry zariadenia?*
- *Ak áno, uveďte príklady.*
- *Ak nie, čo môže byť dôvodom?*

Úvahy si zapíšte do učebného denníka.

Kľúčové zistenia

- Duševné zdravie je pre vývoj a úspech detí nevyhnutné. Malo by byť právom, nie výsadou.
- Deti rastú nielen v školách, ale aj v rodinách a komunitách, preto je potrebný **komunitný prístup**.
- Tento prístup zahŕňa formálne a neformálne prostredia, rodiny, odborníkov v oblasti raného detstva, miestne služby aj spoluprácu medzi rovesníkmi.
- Pomáha predchádzať problémom v ranom štádiu, znižuje stigma a zlepšuje sebavedomie, motiváciu, vzťahy a pocit spolupatričnosti.
- Vedie k lepším výsledkom detí v zariadeniach ranej starostlivosti, nižšej miere predčasného ukončovania školskej dochádzky a výraznejšiemu emocionálnemu a sociálnemu rozvoju, čo je obzvlášť dôležité pre malé rómske deti a komunity.



Kvíz

1. Prečo je dôležité, aby sa prostredia raného detstva zaoberali duševným zdravím?

- A) Podporu potrebujú len diagnostikované deti.
- B) Deti potrebujú terapiu v zariadeniach pre rané detstvo.
- C) Duševné zdravie ovplyvňuje učenie, vzťahy a dlhodobý úspech.
- D) Pedagógovia v predškolských zariadeniach nemajú dostatok práce.



2. Aká je kľúčová výhoda komunitného prístupu?

- A) Menšia angažovanosť rodičov
- B) Včasné rozpoznanie úzkosti a silnejšia odolnosť
- C) Väčšia konkurencia medzi deťmi
- D) Prísnejšie akademické zameranie

3. Kto sa podieľa na komunitnom prístupe?

- A) Iba pedagógovia v zariadeniach ranej starostlivosti (formálnych alebo neformálnych)
- B) Len deti s diagnózou a ich rodiny
- C) Celá komunita: deti predškolského veku, odborníci v oblasti raného detstva, rodičia (opatrovníci) a miestne služby
- D) Len vedenie zariadenia ranej starostlivosti (formálneho alebo neformálneho)

Implementácia komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode

V praxi je komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode – vychádzajúci z princípov celoškolského prístupu (Cefai et al., 2021) – najúčinnnejší vtedy, keď je súčasťou dlhodobého a koordinovaného úsilia. Znamená to, že podpora duševnej pohody je prirodzenou súčasťou každodenného života, kultúry a rutín vo formálnych aj neformálnych prostrediach ranej starostlivosti a vzdelávania. Tento prístup sa opiera o spoluprácu celej komunity: detí, odborníkov, rodín, miestnych aktérov aj služieb.

Nižšie nájdete odporúčaný rámec, ako možno tento prístup uplatniť v komunitách, kde žijú rómske rodiny s malými deťmi. Vychádza z aktuálnej správy NESET pre Európsku komisiu (Cefai et al., 2021) a zahŕňa príklady z formálnych (materské školy, centrá ranej starostlivosti) aj neformálnych prostredí (komunitné herne, terénna práca).

Komunitný prístup nadväzuje na systematický celoškolský rámec, no prispôsobuje ho podmienkam raného detstva a špecifickej realite, v ktorej vyrastajú rómske deti. V praxi to znamená, že duševné zdravie nie je „oddelená agenda“ ani individuálna povinnosť jedného odborníka, ale spoločná úloha celej komunity, ktorá sa odráža vo vzťahoch, interakciách a prostredí, kde deti trávia čas.

Základné princípy komunitného prístupu (podľa Cefai et al., 2021 – upravené pre kontext ranej starostlivosti a rómskych komunit):

1. Začlenenie duševnej pohody do každodennej praxe

Odborníci podporujú duševnú pohodu detí prirodzene – prostredníctvom hry, bežných rutín, rozhovorov a predvídateľného prostredia. Budujú emocionálne bezpečie, rozvoj identity, odolnosť a sociálno-emocionálne zručnosti. Pre malé rómske deti je to obzvlášť dôležité vzhľadom na časté skúsenosti s izoláciou či diskrimináciou.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- každodenné skupinové aktivity zamerané na emocionálnu gramotnosť (napr. pomenovanie pocitov, rozpoznávanie emócií u seba a u druhých) s využitím kultúrne relevantných príbehov a jazyka,
- vizuálne tabuľky emócií so symbolmi zrozumiteľnými pre všetky deti,
- piesne, riekanky či prvky rómskej kultúry na posilnenie identity, sebahodnoty a spolupatričnosti.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- pravidelné rodičovsko-detské herné stretnutia zamerané na vzťahy a emočnú bezpečnosť,

- bábkové divadielko alebo príbehy o pocitoch vychádzajúce z kultúrne známych motívov,
- „mobilné knižnice hračiek“ dostupné aj v odľahlých komunitách.

2. Zapájanie rodín a komunity

Pedagógovia aktívne zapájajú rómske rodiny do plánovania a realizácie aktivít zameraných na podporu duševnej pohody. Uznávajú pritom silné stránky ich kultúry, tradície a pohľady na výchovu detí. Terénne aktivity, návštevy v domácnostiach a podujatia v komunite pomáhajú budovať dôveru a zabezpečiť, aby podpora duševného zdravia bola primeraná, zrozumiteľná a dostupná pre všetky rodiny.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- Zapájajte rómskych rodičov do spoluvytvárania aktivít na podporu duševnej pohody – pýtajte sa, čo ich deťom pomáha cítiť sa bezpečne, spokojne a sebavedomo.
- Organizujte mesačné „Dni rodinnej pohody“, kde sa rodičia môžu rozprávať o duševnom zdraví detí, výžive, spánku či pozitívnej výchove. Diskusie môže viesť rómsky komunitný mediátor alebo iný rešpektovaný člen komunity.
- Vystavujte fotografie detí a rodín, ich výtvary a kultúrne symboly v priestore, aby ste posilnili atmosféru prijatia a spolupatričnosti.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- Realizujte terénne návštevy v rodinách, počas ktorých môžete s rodičmi hovoriť o duševnej pohode ich detí, zisťovať ich obavy a ponúkať im jednoduché tipy, ktorými podporia emocionálny vývin detí doma.
- Organizujte komunitné podujatia pri príležitosti dní rómskej kultúry, v ktorých skombinujete oslavu kultúry s aktivitami zameranými na duševnú pohodu – napríklad hry podporujúce všímavosť, kruhové tance alebo relaxačné cvičenia pre rodičov a deti.
- Podporte vznik podporných rodičovských skupín pre rómske mamy a otcov, kde môžu v bezpečnom prostredí rozprávať o výzvach rodičovstva, zdieľať spôsoby zvládania stresu a učiť sa, ako podporovať duševné zdravie a duševnú pohodu svojich detí.

3. Budovanie spolupráce naprieč sektormi

Účinná podpora si vyžaduje prepojenie predškolských zariadení, sociálnych a zdravotných služieb, komunit, mimovládnych organizácií i samosprávy. Takéto prepojenia umožňujú poskytovať rodinám koordinovanú podporu a spájajú univerzálne preventívne aktivity s cielenejšou pomocou pre tých, ktorí sú vo väčšom ohrození.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- Spolupracujte s miestnymi zdravotníckymi zariadeniami s cieľom poskytovať na mieste skrining alebo workshopy o detskom vývine, strese a duševnom zdraví.
- Pozvite rómskych kultúrnych mediátorov alebo zástupcov mimovládnych organizácií, aby spolu s odborníkmi v oblasti raného detstva viedli semináre o podpore duševného zdravia.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- Spolupracujte s rómskymi komunitnými združeniami s cieľom identifikovať rodiny, ktoré potrebujú cieleňú podporu v oblasti duševného zdravia a spolupodieľajte sa na sprostredkovaní kontaktu s odborníkmi.
- Spolupracujte s miestnymi knižnicami alebo kultúrnymi zariadeniami pre deti a organizujte pravidelné týždenné stretnutia zamerané na hru a učenie sa, emocionálnu pohodu, tvorivosť a kultúrne vyjadrenie.

4. Riešenie štrukturálnych prekážok

Tento prístup zahŕňa identifikáciu a riešenie sociálnych determinantov duševného zdravia, ako sú diskriminácia, chudoba, neistota bývania a prekážky v prístupe k službám, ktoré neprimerane postihujú rómske komunity. To si vyžaduje advokačné aktivity, medziodvetvovú spoluprácu a politiky, ktoré podporujú rovnosť a inklúziu od raného detstva.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- Spolupracujte s miestnymi úradmi na odstraňovaní zbytočných administratívnych prekážok, ktoré rómskym rodičom bránia zapísať svoje malé deti do škôlky či iných zariadení ranej starostlivosti.
- Zabezpečte školenia o prevencii diskriminácie pre všetkých odborníkov pracujúcich s deťmi a rodinami, aby sa posilnila inkluzívna, bezpečná a kultúrne citlivá prax v zariadeniach ranej starostlivosti.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- Zriadte mobilné terénne tímy, ktoré budú navštevovať rómske rodiny v komunitách a prinášať im informácie o duševnom zdraví a pohode, ponúkať podporu a realizovať jednoduché hry a aktivity podporujúce rozvoj detí.

- Vytvárajte priestor na rozhovory s komunitnými lídrami, aby ste spoločne pomenovali systémové prekážky ovplyvňujúce duševné zdravie (napr. neisté bývanie, diskriminácia) a naplánovali spoločné kroky a advokačné aktivity na ich odstránenie.

5. Podpora profesijného rozvoja a duševnej pohody pedagogických a terénnych pracovníkov

Aby bol tento prístup dlhodobo udržateľný, odborníci pracujúci s malými rómskymi deťmi potrebujú systematické vzdelávanie v oblasti podpory duševnej pohody, práce s traumou, kultúrnych kompetencií a rodovo citlivých prístupov. Zároveň je nevyhnutné podporovať aj ich vlastnú duševnú pohodu – prostredníctvom reflexívnej praxe, supervízie a bezpečného, podporujúceho pracovného prostredia, ktoré oceňuje ich úsilie a poskytuje im priestor na zdieľanie výziev aj úspechov.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- Realizujte pravidelné reflexívne stretnutia pre odborníkov v oblasti raného detstva, kde môžu otvorene hovoriť o výzvach, úspechoch a o tom, ako na nich práca emočne pôsobí.
- Ponúknite odborné vzdelávanie zamerané na prácu s traumou, kultúrne citlivé prístupy a podporu duševného zdravia s ohľadom na rodové aspekty.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- Školenia pre komunitných mediátorov a rodičovských dobrovoľníkov, aby vedeli podporovať duševné zdravie detí a rodín a poznali možnosti ďalšieho odborného nasmerovania.
- Organizujte neformálne podporné kruhy pre pracovníkov a dobrovoľníkov v neformálnom vzdelávaní v ranom detstve, kde môžu zdieľať skúsenosti, učiť sa jeden od druhého a posilňovať svoju odolnosť.

6. Uplatňovanie viacúrovňového, integrovaného rámca

Realizácia komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode prebieha na troch vzájomne prepojených úrovniach:

- Praktická úroveň: vytváranie inkluzívnych a emocionálne podporných interakcií a aktivít v prostredí formálneho aj neformálneho vzdelávania v ranom detstve.
- Inštitucionálna úroveň: budovanie školskej alebo organizačnej kultúry a vnútorných postupov, ktoré uprednostňujú duševné zdravie a pohodu.

- Medzisektorová úroveň: spolupráca so zdravotníckymi, sociálnymi a komunitnými službami, ktorá pomáha reagovať na širšie potreby rodín a posilňuje odolnosť komunity.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

- Zladzte podporu duševného zdravia s internou politikou organizácie (napr. politika proti šikane, inkluzívna politika) a spolupracujte s medzisektorovými službami, ako sú orgány sociálnoprávnej ochrany detí, zdravotné služby či sociálne služby, aby sa zabezpečila komplexná podpora pre rodiny aj deti.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

- Budujte miestne siete, ktoré prepájajú neformálnych odborníkov pracujúcich s malými deťmi, rómske komunitné organizácie, zdravotnícke služby a odborníkov z oblasti raného detstva, aby rodiny dostávali koordinovanú a prepojenú podporu.

7. Monitorovanie a hodnotenie

Aby mala práca reálny dopad, je dôležité sledovať zmeny v duševnej pohode malých rómskych detí, v postupoch odborníkov a v zapojení komunity. Hodnotenie by malo zahŕňať aj hlasy rómskych rodín a členov komunity, aby boli služby skutočne citlivé na ich potreby a realitu. Nasledujúce príklady ukazujú, ako môže monitorovanie a hodnotenie prebiehať tak, aby nebolo smerované „zhora nadol“ či príliš formálne, ale aby posilňovalo rómske rodiny a komunity a umožnilo im spoluvytvárať prístupy k duševnému zdraviu a pohode, ktoré zodpovedajú ich potrebám, realite a cieľom.

Príklady

Formálne prostredia ranej starostlivosti

Monitorovanie duševnej pohody detí

- Používajte jednoduché, vizuálne ranné „kontroly“, pri ktorých deti umiestnia svoju fotografiu alebo symbol (vrátane obrázkov, ktoré sú kultúrne príbuzné) na „tabuľu pocitov“. Umožňuje to odborníkom všímať si opakujúce sa vzorce a v prípade potreby prebrať prípadné obavy s rodinami.
- Pravidelne pozorujte a zaznamenávajúte sociálno-emocionálne prejavy detí (napr. ako sebaisté sú pri hre v skupine, ich schopnosť pomenovať či vyjadriť svoje potreby) pomocou štruktúrovaných pozorovacích nástrojov prispôbených kultúrnemu a jazykovému prostrediu malých rómskych detí.

Hodnotenie praxe odborníkov

- Organizujte štvrťročné reflexné praktické stretnutia, na ktorých odborníci v oblasti raného detstva prehodnotia svoje prístupy k podpore duševného zdravia a identifikujú oblasti, ktoré je potrebné zlepšiť, za pomoci interného alebo externého mentora.
- Používajte kontrolné zoznamy a sebahodnotenia zamerané na kultúrnu citlivosť, rodovú citlivosť a aktivity na podporu duševného zdravia.

Zapojenie hlasu rodiny a komunity

- Organizujte stretnutia s rómskymi rodičmi a opatrovníkmi, aby ste diskutovali o ich pohľadoch na to, ako vaše prostredie podporuje duševnú pohodu ich detí a čo by sa mohlo zlepšiť.
- Používajte anonymné schránky na podnety alebo krátke ústne prieskumy (v prípade potreby s podporou komunitných mediátorov), aby ste získali spätnú väzbu od rodín o službách, každodenných rutinách a o tom, ako inkluzívne je prostredie z hľadiska ich kultúry.

Neformálne prostredia ranej starostlivosti

Monitorovanie duševnej pohody detí

- Počas komunitných herných stretnutí facilitátori sledujú a zapisujú si do jednoduchého denníka, ako sa deti zapájajú do aktivít, ako sústredene pracujú a aké emocionálne prejavy ukazujú.
- Zbierajte krátke postrehy od facilitátorov a dobrovoľníkov, v ktorých opisujú zmeny, ktoré si postupne všímajú v detskej sebadôvere, komunikácii či vo vzťahoch s rovesníkmi.

Hodnotenie praxe odborníkov a dobrovoľníkov

- Organizujte pravidelné spoločné reflexie s komunitnými facilitátormi a rómskymi mediátormi, kde sa spoločne pozriete na to, ktoré aktivity dobre podporili duševnú pohodu detí a čo by bolo potrebné upraviť.
- Využívajte participatívne nástroje, napríklad kreslené reflexie alebo skupinové mapovanie, aby ste zachytili skúsenosti dobrovoľníkov a mediátorov a lepšie porozumeli ich potrebám v praxi a ďalšom vzdelávaní.

Zapojenie hlasu rodiny a komunity

- Organizujte neformálne diskusie s rómskymi rodičmi a opatrovníkmi po skončení každého cyklu hernej skupiny. Spoločne môžete hovoriť o tom, čo im pomohlo, čo ich trápi a čo by navrhli do ďalších stretnutí. Tieto rozhovory môžu viesť dôveryhodní členovia komunity aj v rómskom jazyku.

- Realizujte krátke rozhovory s rómskymi komunitnými lídrami, aby ste lepšie porozumeli zmenám na úrovni komunity a získali odporúčania, ako prispôbiť aktivity zamerané na duševné zdravie a duševnú pohodu miestnym podmienkam a potrebám.

Spoločné monitorovacie a hodnotiace postupy pre obe prostredia

- Zapájajte rómskych rodičov a členov komunity do tvorby nástrojov monitorovania, aby boli kultúrne vhodné a ľahko použiteľné (napr. možnosť ústnej spätnej väzby, vizuálne prvky, rozhovory v domácnostiach).
- Výsledky hodnotenia predstavte rodinám a komunite jednoduchou a rešpektujúcou formou (napr. na komunitných stretnutiach alebo prostredníctvom prehľadných vizuálnych informácií v priestoroch vášho zariadenia), aby mali prehľad o zisteniach a cítili sa povzbudení pokračovať v spolupráci.

Tento **komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode** podporuje dobré životné podmienky malých rómskych detí tým, že vytvára prostredie, v ktorom sa cítia bezpečne, rešpektovane a podporené. Opiera sa o sily a zdroje rodín a komunity a zároveň rieši systémové prekážky, ktoré ovplyvňujú duševné zdravie a vývin detí už od najútlejšieho veku.

Uvedené príklady, ktoré môžete využiť ako inšpiráciu pre vlastnú prax, ukazujú, že komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode nie je samostatný program, ale integrovaný spôsob práce. Posilňuje vzťahy, kultúrnu identitu, inklúziu a odolnosť na všetkých úrovniach systémov raného detstva aj v komunitách.

Cvičenie 1: Pre odborníkov pracujúcich v formálnych prostrediach raného detstva – Reflexia začleňovania podpory duševnej pohody do každodennej praxe

Pokyny:

1. Prečítajte si nasledujúci scenár:

Vo vašom zariadení raného detstva si všimnete, že niektoré malé rómske deti zriedka vyjadrujú svoje pocity počas skupinových aktivít. Nedávno ste zaviedli tabuľku emócií a jedno dieťa neustále ukazuje na „smutný“. Chcete sa zamyslieť nad tým, ako vaša každodenná prax podporuje duševné zdravie a pohodu detí.

2. Zamyslite sa a napíšte vaše odpovede na tieto otázky:

- Aké kroky ste už podnikli, aby ste duševné zdravie a pohodu všetkých detí začlenili do vašej každodennej praxe? Uveďte aspoň dva príklady.
- Keď premýšľate o dieťati, ktoré si vyberá obrázok „smutný“, čo to podľa vás môže vypovedať o jeho duševnej pohode a pociť bezpečia v skupine?



- *Ako by ste mohli prispôbiť vaše prostredie, rutiny alebo interakcie tak, aby ste lepšie podporili toto dieťa a iné malé rómske deti v tom, aby sa cítili emocionálne v bezpečí a začlenené?*
- *S kým vo vašom tíme alebo komunite by ste sa mohli poradiť alebo koho by ste mohli osloviť, aby ste lepšie pochopili potreby tohto dieťaťa a reagovali kultúrne citlivým spôsobom?*

Zhrňte vaše úvahy do svojho denníka.

Jedna praktická zmena, ktorú tento týždeň zavediete do vašej každodennej rutiny, aby ste posilnili podporu duševného zdravia a celkovej pohody tohto konkrétneho malého rómskeho dieťaťa vo vašom prostredí. Pri premýšľaní môžete vychádzať zo všetkých 7 princípov komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode (uvedených v predchádzajúcej časti).

Cvičenie 2: Pre odborníkov pracujúcich v neformálnych prostrediach raného detstva – Reflexia o zapájaní komunity a podpore duševnej pohody

Pokyny:

1. Prečítajte si nasledujúci scenár:

Organizujete týždennú herno-vzdelávaciu skupinu pre rodičov a deti v rómskej komunite. Nedávno, počas rozprávania o emóciách s bábkami, sa viacerí rodičia priznali, že si nie sú istí, ako sa so svojimi deťmi rozprávať o pocitoch. Niektorí rodičia odišli skôr a pôsobili, akoby sa do aktivít nezapájali.

2. Zamyslite sa a zapíšte si odpovede na tieto otázky:

- *Ako v súčasnosti zapájate rómskych rodičov do vašich stretnutí v herných skupinách? Uvedte jeden príklad.*
- *Prečo sa niektorí rodičia môžu cítiť neprijemne, keď v tomto prostredí diskutujú so svojimi deťmi o emóciách?*
- *Aké kultúrne vhodné stratégie by ste mohli použiť na posilnenie sebavedomia rodičov pri podpore duševného zdravia a pohody detí doma?*
- *Ako môžete zapojiť vedúcich predstaviteľov rómskej komunity alebo mediátorov, aby posilnili dôveru a podporili účasť na vašich stretnutiach?*

Svoje úvahy si zapíšte do učebného denníka.

Na záver vytvorte krátky plán: opíšte jednu novú aktivitu alebo prístup, ktorý zavediete na najbližšom stretnutí, aby ste lepšie zapojili rodičov a podporili emocionálnu pohodu detí. Pri premýšľaní môžete vychádzať zo všetkých 7 princípov komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode (uvedených v predchádzajúcej časti).

Kľúčové zistenia

- Komunitný prístup funguje najlepšie, keď je dlhodobý, koordinovaný a stane sa prirodzenou súčasťou každodenného života v prostrediach raného detstva.
- Vychádza z celoinštitucionálneho (whole-school) prístupu, ktorý je prispôsobený potrebám raného detstva a kontextu rómskych komunít.
- Duševné zdravie a pohoda nemajú byť vnímané ako samostatná aktivita, ale ako spoločná zodpovednosť, ktorá sa premieňa do každodenných rutín, vzťahov a prostredia.
- Spolupráca celej komunity je kľúčová – zapája odborníkov z raného detstva, deti, rodiny aj miestnych partnerov a služby.
- Tento prístup je využiteľný vo formálnych (materské školy, jasle) aj neformálnych prostrediach (komunitné herne, terénne programy).
- Prvým a základným princípom je začleniť podporu duševného zdravia a pohody do každodennej praxe – odborníci vytvárajú emočne bezpečné prostredie, rozvíjajú sociálno-emocionálne zručnosti, podporujú odolnosť a zabezpečujú, aby sa rómske dievčatá a chlapci cítili ocenení a začlenení.



Cvičenie 2 – Neformálne zariadenia

- Zapájanie rodičov je nevyhnutné, no niektorí rómski rodičia sa môžu cítiť neisto alebo nekomfortne, keď majú hovoriť s deťmi o emóciách.
- Dôvody môžu súvisieť s kultúrnymi normami, nízkou sebadôverou alebo obavou z posudzovania.
- Pomáha používať kultúrne citlivé stratégie a prizvať rómskych komunitných mediátorov či lídrov, ktorí podporia dôveru a otvorenosť.
- Reflexia má viesť k výberu jednej novej aktivity alebo prístupu, ktorý pomôže lepšie zapojiť rodičov a podporiť emocionálnu pohodu detí.

Kvíz

1. Ktorý princíp je kľúčový pre komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode v ranom detstve?

A) Zameriava sa hlavne na ciele intervencie pre deti s problémami duševného zdravia.

B) Duševné zdravie a pohodu považuje za izolované problémy, ktoré je potrebné riešiť individuálne.

C) Začleňuje duševné zdravie a pohodu do každodenných činností, vzťahov a prostredia.

D) Vyžaduje, aby odborníci pracovali samostatne bez zapojenia rodín alebo komunit.



2. Ako môžu odborníci efektívne zapojiť rómske rodiny a komunity do podpory duševného zdravia a pohody detí?

A) Tým, že pripravujú informačné stretnutia bez toho, aby zapojili rodiny do plánovania.

B) Zapojením rómskych rodičov do spolupráce aktivít na podporu duševnej pohody – napríklad sa pýtajú rodičov, čo ich deti robí šťastnými a čo im dodáva pocit bezpečia.

C) Tým, že pripravujú aktivity na podporu duševnej pohody samostatne a až následne informujú rodiny.

D) Zameraním sa len na intervencie vedené odborníkmi v triede.

3. Prečo je dôležitá pohoda odborníkov pri uplatňovaní komunitného prístupu k duševnému zdraviu?

A) Pretože majú pocit, že si ich nadriadení viac vážia.

B) Pretože pohoda odborníkov priamo ovplyvňuje ich schopnosť vytvárať pre deti emocionálne bezpečné a podporujúce prostredie.

C) Pretože je to požiadavka pracovnoprávných predpisov.

D) Pretože im to umožňuje efektívnejšie spracovávať administratívne úlohy.

Kľúčové faktory a prekážky pri zavádzaní komunitného prístupu k duševnému zdraviu a duševnej pohode

Zavádzanie komunitného prístupu k duševnému zdraviu a pohode vo formálnych aj neformálnych prostrediach raného detstva môže byť náročné a komplexné. Úspech závisí od viacerých faktorov — medzi najdôležitejšie patria **silné a konzistentné vedenie, aktívne zapojenie pedagogických a terénnych pracovníkov a zdieľané presvedčenie, že podpora duševného zdravia je spoločnou zodpovednosťou**. Výskum (Higgins a Booker, 2022) zdôrazňuje, že podporná a pozitívna „*kultúra raného detstva*“, v ktorej všetci členovia komunity uznávajú význam podpory duševnej pohody, výrazne prispieva k úspešnej implementácii komunitného prístupu. Ak vedenie považuje duševnú pohodu za **strategickú prioritu**, vytvára priestor na pravidelnú komunikáciu, modelovanie dobrých postupov a aj čas na odborný rozvoj.

Dôležitosť „*spoločnej vízie*“ a „*holistického prístupu k vzdelávaniu*“ pri podpore duševného zdravia a duševnej pohody sú tiež kľúčové pre úspešnú realizáciu komunitného prístupu (Higgins a Booker, 2022). **Tímová spolupráca**, dôvera medzi odborníkmi pracujúcimi s deťmi a kvalitné **vnútorné partnerstvá** a vzťahy sú taktiež považované za nevyhnutné pre úspešnú implementáciu (Cefai et al., 2021; Higgins a Booker, 2022; OECD, 2021), rovnako ako **spolupráca s externými partnermi** (Cefai et al., 2021; OECD, 2021) a rodičmi, či metodická pomoc a **podpora od externých odborníkov** (Higgins a Booker, 2022).

Mnohé formálne aj neformálne prostredia raného detstva však narážajú na **prekážky**, ako sú **nedostatok času, chýbajúce vzdelávanie, vyhorenie personálu alebo kultúra**, ktorá stále vníma duševné zdravie a duševnú pohodu ako „doplnok“, a nie ako prirodzenú súčasť práce odborníkov. Zapájanie všetkých zainteresovaných strán môže byť náročné, **ak sa pracovníci cítia preťažení alebo nedostatočne podporení alebo ak sa rodičia nezapájajú** pre stigma či negatívne skúsenosti z minulosti.

Otvorené pomenovanie a riešenie týchto výziev je kľúčovou súčasťou udržateľnej implementácie. Dá sa to dosiahnuť budovaním **spoločného porozumenia**, začleňovaním aktivít podporujúcich duševnú pohodu do **každodennej praxe** a zabezpečením **inštitucionálnej podpory** (napr. podpora vedenia, priestor v pracovnom čase, odborné vzdelávanie).

Aktivity zamerané na duševnú pohodu na úrovni komunity si nevyhnutne vyžadujú nielen dobrú vôľu, ale aj **strategické plánovanie, zdroje a kultúrnu zmenu**, ktorá si vyžaduje čas a spoločné úsilie (Cefai et al., 2021; OECD, 2021). Rovnako si vyžadujú **jasné vládne politiky, primerané plánovanie a stanovenie priorít** (Higgins a Booker, 2022), ako aj komunikáciu a vyjednávanie medzi tvorcami zmien (politickými aktérmi) a tými, ktorí zmeny realizujú v praxi (administratíva, manažment, riaditelia a učitelia) (Fullan, 2009; Hargreaves & Shirley, 2009).

Iniciatívy v oblasti duševného zdravia a duševnej pohody by nemali stáť na jednom nadšenom jednotlivcovi; mali by byť pevne zakotvené v kultúre (formálneho aj neformálneho) prostredia raného

detstva. Zapájanie detí a rodín do priebežného hodnotenia pomáha udržať aktivity relevantné, zatiaľ čo pravidelná tímová reflexia posilňuje zapojenie odborníkov pracujúcich s deťmi.

Reflexívna otázka

Zamyslite sa nad vašim prostredím raného detstva (formálnym alebo neformálnym):

- Ktoré dva faktory by vo vašom prostredí podporili komunitný prístup k duševnému zdraviu a duševnej pohode detí?
- Ktoré dve bariéry by vám mohli brániť v jeho realizácii? Čo by mohlo pomôcť tieto bariéry znížiť alebo prekonať?



Zapíšte si úvahy do svojho učebného denníka.

Kľúčové zistenia

- Silné a odhodlané vedenie, ktoré považuje duševnú pohodu za strategickú prioritu;
- Spoločné porozumenie tomu, že duševné zdravie je spoločná zodpovednosť, nie ďalšia úloha navyše;
- Pozitívna a podporná kultúra medzi odborníkmi pracujúcimi s deťmi, tímová spolupráca, dôvera a otvorená komunikácia;
- Odborný rozvoj, čas a inštitucionálna podpora pre pracovníkov raného detstva;
- Spolupráca s rodičmi, komunitnými partnermi a externými profesionálmi;
- Jasná vízia, dlhodobé plánovanie a podporné verejné politiky.



Kvíz

1. Ktorý z nasledujúcich faktorov je označený ako kľúčový „umožňujúci faktor“ efektívnej realizácie komunitného prístupu k duševnému zdraviu a duševnej pohode v prostredí raného detstva?

- A) Prísna individuálna zodpovednosť za podporu duševného zdravia
- B) Pozitívna a podporná kultúra, v ktorej všetci členovia komunity vnímajú podporu duševnej pohody ako dôležitú
- C) To, že všetky aktivity vedú len externí odborníci bez zapojenia pracovníkov raného detstva
- D) Zameranie sa výhradne na deti, ktoré už majú problémy s duševným zdravím



2. Ktorá z nasledovných možností predstavuje bežnú bariéru pri zavádzaní komunitného prístupu k duševnej pohode v prostrediach raného detstva?

- A) Príliš veľa externých partnerstiev
- B) Nadmerné štátne financovanie
- C) Vnímanie duševného zdravia ako „doplňku“, nie ako prirodzenej súčasti vzdelávania
- D) Nadmerné vzdelávanie odborníkov v podpore duševnej pohody

3. Prečo je záväzok vedenia dôležitý pri zavádzaní komunitného prístupu k duševnej pohode?

- A) Pretože zabezpečí, že všetky aktivity budú nezávisle riadiť externí profesionáli
- B) Pretože znižuje potrebu vzdelávania odborníkov a tímovej spolupráce
- C) Pretože vytvára priestor pre pravidelnú komunikáciu, pozitívne vzory správania a odborné vzdelávanie
- D) Pretože umožňuje vyhnúť sa zapájaniu rodičov do podpory duševnej pohody

Príklady z praxe

Dve nasledujúce prípadové štúdie ďalej ukazujú, ako každodenné, na kontext citlivé postupy prirodzene zapadajú do komunitného prístupu k duševnému zdraviu a duševnej pohode.

Príklady z praxe

V Kosove a širšom regióne Balkánu sa posilňovanie duševnej pohody v komunitách realizuje prostredníctvom **konkrétnych a inkluzívnych postupov**. Patria sem napríklad relaxačné kútiky v triedach, priebežné vzdelávanie učiteľov v oblasti sociálno-emocionálneho učenia a aktívne partnerstvá s miestnymi aj medzinárodnými organizáciami podporujúcimi marginalizované komunity. Prostredníctvom programov vedených mimovládnyimi organizáciami, ako je KEC, komunity prijali praktické, kultúrne citlivé prístupy, ktoré podporujú pocit bezpečia, spolupatričnosti a emocionálnej opory ako prirodzenú súčasť každodenných rutín (KEC, 2022: Policy Brief on Mental Health in Schools).

Komunitní aktéri zároveň čoraz častejšie používajú nástroje na **sebahodnotenie**, ktoré im pomáhajú zlepšovať prax a vnášať duševnú pohodu do miestnej kultúry a každodenného života — v súlade s princípmi komunitného prístupu. Popri tom občianske organizácie zavádzajú **komunitné aktivity** zamerané na povedomie o duševnom zdraví a poskytujú bezplatnú psychosociálnu podporu, najmä pre nedostatočne podporované skupiny (zdroj: <https://diakonie-kosova.org>).

Kosovo sa tiež aktívne zapája do **regionálnych a celoeurópskych kampaní**, ako je Týždeň povedomia o duševnom zdraví. Táto iniciatíva vytvára priestor na rozhovor o výzvach v oblasti duševného zdravia, povzbudzuje ľudí k zdieľaniu osobných skúseností a poukazuje na potrebu boja proti stigme, diskriminácii a sociálnemu vylúčeniu. Slúži ako dôležitá platforma na posilňovanie advokačných snáh a podporu inkluzívneho prístupu k duševnej pohode pre všetkých (zdroj: <https://careleaverpp.org/sq/mental-health-awareness-week/>).

Tieto príklady ukazujú význam **medzisektorovej spolupráce, preventívnej starostlivosti a integrácie duševného zdravia do vzdelávacích aj komunitných systémov**.

Prípadová štúdia 1: Nenechajú ma hrať sa

Kontext:

V materskej škole v Prizrene sa šesťročný chlapec z rómskej komunity počas rozhovoru osamote s pedagogickým pracovníkom priznal, že ho ostatné deti nie raz, ale viackrát vylúčili z hry. Dodal aj: „Nahneval som sa, nechcel som ich ani vidieť.“ Toto vyjadrenie sprevádzali aj prejavy správania, ako je udieranie a kričanie — signály frustrácie a emocionálnej bolesti spôsobenej sociálnym vylúčením.



Citlivá stratégia odborníka:

Pedagogický pracovník si všimol opakujúce sa situácie, v ktorých bol chlapec počas voľnej hry vylučovaný, zatiaľ čo určitá skupina detí ovládala priebeh hry. Ako odpoveď zorganizoval stretnutie v kruhu s použitím bábok a obrázkov, aby podporil rozhovor o inklúzii, pocitoch vylúčenia a spôsoboch, ako pozývať ostatných do hry. Zaviedol tiež novú rolu „pomocníka priateľstva“, ktorá sa denne striedala medzi deťmi a podporovala inkluzívne vzťahy.



Aby posilnil inkluzívny prístup v triede, odborník vyhľadal podporu školského psychológa, aby lepšie pochopil sociálno-emocionálne potreby dieťaťa a úzko spolupracoval s rómskym komunitným mediátorom, ktorý pomohol vysvetliť chlapcovo správanie v kontexte rodinného a kultúrneho zázemia. Mediátor sa stretol aj s rodičmi a zrozumiteľne im vysvetlil dôležitosť emocionálnej regulácie a inklúzie v ranom vzdelávaní.

Súčasne sa zaviedli kooperačné aktivity v malých skupinách, ktoré si vyžadovali spoluprácu a zdieľanie zodpovednosti. Pozval rodinu chlapca, aby prišli pozorovať časť dňa a zúčastnili sa na spoločnej triednej aktivite, ktorú viedol odborník s mediátorom.

Dopad:

Po niekoľkých týždňoch začali deti spontánne pozývať ostatných do hry: „Pod' sa s nami hrať!“ Chlapec, ktorý bol predtým vyčleňovaný, povedal: „Hrávam sa už aj s inými kamarátmi.“ Jeho výbuchy hnevu výrazne ustúpili. Keď bol nominovaný za „pomocníka priateľstva“, posilnilo to jeho sebavedomie aj pocit spolupatričnosti. Spolupráca psychológa a komunitného mediátora zároveň prehĺbila dôveru medzi rodinou a školou a posilnila okolo dieťaťa komunitnú sieť starostlivosti.

Reflexívna otázka

- Aké rutiny, roly a partnerstvá môžeme vytvoriť, aby sme posilnili deti a rodiny pri budovaní inkluzívneho prostredia, najmä tam, kde vylúčenie súvisí so širšími formami sociálnej marginalizácie?

Úvahy si zapíšte do učebného denníka.



Prípadová štúdia 2: Posilnenie duševnej pohody dieťaťa prostredníctvom komunitnej podpory

Kontext:

V materskej škole v Dubravě päťročné rómske dievča povedalo: „Potom ma mama a otec zbili.“ Táto informácia zaznela pri rozhovore o strachu. Na otázku, čo robí, keď sa bojí, odpovedala: „Plačiem, lebo mama ma bije.“ Jej odpovede, spolu s neverbálnymi prejavmi a stiahnutím sa v triede, poukazyvali na dlhodobú emocionálnu záťaž, nedostatok bezpečia doma a chýbajúce zdravé mechanizmy zvládania — všetko významné ukazovatele ohrozenia duševného zdravia. Prípad odráža riziká, ktorým rómske deti môžu čeliť v dôsledku marginalizácie, chudoby a nedostatočného prístupu k včasným službám pomoci.

Citlivá reakcia odborníka:

Pedagogická pracovníčka si budovala pokojný, dôverný vzťah s dieťaťom prostredníctvom stabilných denných rutín a vytvárania emocionálne bezpečného prostredia v triede. Všímal si prejavy strachu a stiahnutia a spolupracovala so školskou psychologičkou. Zapojila aj komunitného mediátora, aby s rodinou komunikovali rešpektujúcim spôsobom. Spoločne absolvovali návštevu v domácnosti s cieľom otvoriť dialóg a ponúknuť podporu bez hodnotenia.

V triede pracovníci používali príbehy, bábk a kreslenie, aby dieťaťu pomohli vyjadrovať emócie a postupne zavádzať emocionálnu slovnú zásobu. Skupinové aktivity boli upravené tak, aby posilňovali pocit spolupatričnosti. Rodina bola zároveň prepojená s rómskou mimovládnu organizáciou poskytujúcou podporu v pozitívnom rodičovstve.



Dopad:

Dievča začalo prejavovať svoje emócie otvorenejšie a viac sa zapájalo do hry a kreslenia. Jej prejavy strachu sa zmiernili a častejšie vyhľadávala pomoc, napríklad tak, že si sadla bližšie k pedagogickému pracovníkovi, keď bola rozrušená. Dôvera medzi rodinou a materskou školou sa posilnila a u dieťaťa sa viditeľne zlepšil pocit bezpečia a spolupatričnosti.



Reflexívna otázka

- Ako môžeme podporiť duševnú pohodu rómskych detí, ktoré zažívajú problémy v rodine bez toho, aby sme prehlbovali stigma?

Zapíšte si úvahy do učebného denníka.

Prípadová štúdia 3: Komunitný prístup v neformálnom prostredí

Kontext:

V rómskej štvrti jednej samosprávy v Kosove funguje vzdelávacie centrum ako bezpečný neformálny priestor pre deti. Jedno šesťročné rómske dievča bolo identifikované ako veľmi utiahnuté — počas skupinových aktivít takmer nehovorilo a prejavovalo nízke sebavedomie. Počas jednej aktivity, keď malo nakresliť niečo, čo má rado, ticho povedalo: „Ja nič neviem.“ Jeho kresby boli vždy veľmi jednoduché a vyhýbalo sa kontaktu s rovesníkmi. Facilitátor si všimol, že jeho správanie odrážalo hlboký pocit neistoty, nedostatok emocionálneho vyjadrovania a možný pocit neviditeľnosti, čo sú všetko signály emocionálnej zraniteľnosti súvisiacej s marginalizáciou.

Citlivá reakcia odborníka:

Facilitátorka budovala vzťah prostredníctvom každodenných rutín, pozitívnej spätnej väzby a podpory v malej skupine. Tím úzko spolupracoval s komunitnou mediátorkou, ktorá mala s rodinou už vytvorený vzťah. Spoločne uskutočnili návštevu v domácnosti, aby lepšie porozumeli situácii dieťaťa. Rodičia priznali obavy, no nevedeli, ako dieťa podporiť.



Spoločne vytvorili týždenný program s výrazovými aktivitami (výtvarné činnosti, rozprávanie príbehov, hudba) vychádzajúcimi z kultúrneho kontextu dieťaťa. Do programu boli zaradené tradičné rómske piesne a deti boli pozvané kresliť alebo hovoriť o tom, čo im prináša pocit bezpečia alebo hrdosti. Postupne sa dievčatko začalo zapájať do skupinových hier a dokázalo si vždy nájsť dvojicu. Psychológ z partnerskej mimovládnej organizácie poskytol facilitátorke odborné odporúčania, ako vytvoriť emocionálne citlivý priestor.

Dopad:

Dievča si postupne vytvorilo pevnejšie sociálne a emocionálne spojenia s ostatnými. Partnerstvo medzi centrom, komunitnou mediátorkou a rodinou sa ukázalo ako kľúčové pre budovanie dôvery, emocionálnej bezpečnosti a silnejšieho základu pre jej duševnú pohodu.

Reflexívna otázka

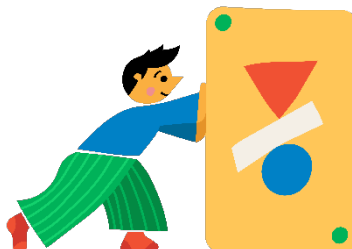


- Ako môžu neformálne priestory pomôcť identifikovať a reagovať na emocionálne potreby detí, ktoré by v tradičných formálnych systémoch mohli zostať nevidené?

Zapíšte si úvahy do učebného denníka.

Karty aktivít

V tejto časti nájdete dve aktivity (nižšie), ktoré môžete prispôbiť a používať vo vašom formálnom či neformálnom prostredí raného detstva. Tieto aktivity podporujú komunitný prístup k duševnému zdraviu a duševnej pohode malých rómskych detí.



Každá aktivita vychádza z princípov rámca CHAVORE a podporuje citlivú, inkluzívnu prax, ktorá posilňuje duševnú pohodu z viacerých strán.



Aktivita 1: Náš komunitný múr – múr, kam patríme všetci

Cieľ: Posilniť pocit spolupatričnosti, rešpekt k rôznorodosti a skupinovej identite vytvorením viditeľného, inkluzívneho priestoru v triede alebo komunite.

Vek: 4–6 rokov

Trvanie: 30–40 minút

Materiály:

- veľký výkres alebo voľná stena
- farebné papiere, pastelky, fixky, nálepky
- menovky (ak je to možné, v jazykoch, ktorými deti hovoria doma)
- fotografie alebo kresby detí a ich rodín
- látky či drobnosti s kultúrnymi vzormi a textúrami
- zariadenie na prehrávanie hudby (napr. tradičné rómske uspávanky)

Ako na to:

1. Vytvorte príjemnú atmosféru:

Zhromaždite deti do kruhu a jednoducho vysvetlite aktivitu:

„Toto je náš priestor a každý sem patrí. Spoločne vytvoríme niečo, čo ukáže, kto sme — naše mená, rodiny a to, čo máme radi.“ Ak môžete, pozvite aj rómskeho asistenta alebo rodiča.

2. Pozvite každé dieťa, aby si svoju časť uvítacieho múru vyzdobilo:

- svojím menom v rodnom jazyku (v prípade potreby s pomocou);
- kresbou seba samého alebo niečoho, čo má rado (napr. bicykel, kvetina, lopta);
- malým predmetom, nálepkou alebo kúskom látky, ktorý mu pripomína domov (napr. šatka, farba alebo tvar);
- fotkou s členom rodiny (najmä s babičkou, pretože mnoho malých rómskych detí ju považuje za zdroj útechy).

3. Kultúrne prepojenie:

Pozvite deti, aby povedali „ahoj“ vo svojom domácom jazyku a zapíšte ho na múr. Mnohé deti v štúdiu sa silno identifikovali so svojím domácim prostredím a svojimi blízkymi. Keď do aktivít zapájame ich jazyk a hlas, podporujeme tak pocit bezpečia a spolupatričnosti.

Namiesto pozdravu môžu pridať aj obrázok niečoho, čo majú radi — bicykel, kvet, kocku, kresbu rodiny. Tieto veci odzrkadľujú skutočné veci, o ktorých deti s radosťou a hrdosťou hovoria (napr. „Polievam kvety pre mamu“ alebo „Jazdím na bicykli“).

- „Čo si si vybral/a na svoju časť múra?“
- „Prečo je to pre teba dôležité?“
- „Kto ti pomohol vymyslieť to?“

4. Oslávte každý príspevok rovnako:

- „Páči sa mi, že si si vybral/a kvety — ukazujú, ako veľmi máš rada svoju babičku.“
- „Tvoj bicykel je skvelý — každý z nás má niečo, čo mu robí radosť!“ “

5. Vystavte ho:

Vystavte dielo na mieste, kde sa deti často zhromažďujú (napr. vo vstupnom priestore, v kútiku na čítanie). Môžete sa naň odvolávať počas rutinných činností, najmä keď sa dieťa cíti vylúčené alebo je nesmelé, ako pripomienku toho, že všetci patria do kolektívu. Niektoré deti uviedli, že boli vylúčené z hry alebo sa cítili smutné, keď sa s nimi ostatní chceli hrať; tento „múr“ môže slúžiť ako vizuálne, každodenné potvrdenie spolupatričnosti.

6. Možné úpravy

Ak máte pocit, že kroky sú pre vašu skupinu náročné, môžete aktivitu jednoducho prispôbiť:

- (1) k menovke môže každé dieťa pridať odtlačok prsta alebo dlane;
- (2) ponúknite obrázky zvierat alebo iných predmetov podľa témy a dieťa si vyberie svoj obľúbený;
- (3) doplňte fotografie zo spoločného života skupiny;
- (4) ak má skupina svoj názov (napr. Včielky), každé dieťa môže nakresliť svoju včielku.

Prečo to funguje:

Táto aktivita:

- **Podporuje pocit spolupatričnosti a identitu** – deti vidia, že ich jazyk, rodina a skúsenosti sú oceňované.
- **Podnecuje rešpekt k rôznorodosti** – deti sa učia oceniť rozdiely.
- **Zvyšuje emocionálne bezpečie** – prepojenie s domácim prostredím zmierňuje pocity vylúčenia.
- **Posilňuje sociálne vzťahy** – spoločné tvorenie podporuje empatiu a spoluprácu.



- **Podporuje rozvoj jazyka** – používanie domáceho jazyka prirodzene rozširuje komunikáciu v skupine.
- **Slúži ako vizuálna pripomienka** – každý deň pripomína, že každý je vítaný.



Aktivita 2: Vlášik pocitov – podpora emocionálnych prechodov

Cieľ: Pomôcť deťom rozpoznávať a vyjadrovať pocity počas denných prechodov (príchody, zmeny aktivít, odchody), čím sa posilňuje emocionálna istota a sebauvedomenie.

Vek: 3–6 rokov

Trvanie: 20 minút príprava + 5–10 minút každodenné „nastupovanie“

Materiály:

- veľký plagát alebo plstená podložka s vlášikom
- obrázky tvárí vyjadrujúcich emócie (radosť, smútok, obava, hnev, únava, nadšenie, pokoj)
- štipčeky alebo žetóny s menom/fotkou dieťaťa

Ako na to:

1. Predstavte deťom vlášik:

Predstavte deťom „Vlášik pocitov“ a vysvetlite, že každý vagón predstavuje jeden pocit.

Povedzte:

„Každé ráno, keď príde, nastúpime do vlášika tak, že si vyberieme pocit, ktorý najlepšie vystihuje, ako sa cítime. Žiadny nie je správny ani nesprávny, dôležité je to, ako sa skutočne cítiš.“

2. Každodenné nastupovanie do vlášika:

Počas príchodu deti pripevnia svoj štipček alebo fotku k pocitu, ktorý si vybrali.

Reagujte jednoducho a prijímajúco: *„Dnes sa cítiš ospalo. Ďakujem, že si nám o tom dal/a vedieť.“*

3. Citlivá podpora počas dňa:

Ak si dieťa vyberie, že je smutné alebo nahnevané, neskôr s ním jemne nadviažte rozhovor:

„Chcel/a by si sa o tom porozprávať alebo ísť na chvíľku do pokojného kútika?“

Ponúknite konkrétne nástroje: hlboké dýchanie, objatie plyšovej hračky, kreslenie.

4. Reflexia na konci dňa:

Opýtajte sa: *„Zmenilo sa počas dňa to, ako sa cítiš? Čo ti pomohlo cítiť sa lepšie?“*

5. Urobte z toho rutinu:

Používajte vlášik každý deň, aby bolo vyjadrovanie pocitov úplne prirodzené.

Môžete ho zakomponovať aj do rozhovorov o láskavosti či rešpekte.

Prečo aktivita funguje:

- **Rozvíja emocionálne povedomie** – deti sa učia pomenovať svoje pocity.
- **Dáva deťom hlas** – každý má bezpečný, každodenný priestor na vyjadrenie toho, ako sa cíti.



- **Posilňuje pocit bezpečia** – normalizuje všetky pocity, aj smútok či hnev.
- **Podporuje včasnú reakciu dospelých** – pomáha zachytiť potreby detí už v úvode dňa.
- **Buduje odolnosť** – deti nachádzajú spôsoby, ako pracovať s vlastnými emóciami.

Sebahodnotenie: Ako sebaisto sa cítite?

Skontrolujte, ako rozumiete hlavným myšlienkam z tejto vzdelávacej časti. Pri každom tvrdení označte možnosť, ktorá najlepšie vystihuje vašu aktuálnu mieru istoty v danej téme.

Rozumiem tomu, čo znamená komunitný prístup k duševnej pohode a duševnému zdraviu.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Viem vysvetliť, čím sa tento prístup líši od prístupov zameraných len na školu alebo jednotlivca.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Rozumiem úlohe rodín, opatrovníkov a kultúrnej identity pri podpore duševnej pohody.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Viem pomenovať jednu bariéru, s ktorou sa komunita môže stretnúť – a jedno možné riešenie.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Mám aspoň jeden konkrétny nápad, ako tento prístup uplatniť v praxi.

☐ Áno ☐ Čiastočne ☐ Zatiaľ nie

Čo ďalej?

Ak ste pri niektorej téme označili odpoveď “zatiaľ nie”:

- vráťte sa k príslušnej časti tohto vzdelávacieho bloku,
- porozprávajte sa s kolegom alebo nadriadeným,
- zapíšte si malý realistický cieľ na zmenu či zlepšenie.

Pamätajte: reflexia je prvým krokom k rastu. Aj malé kroky časom spôsobia veľké zmeny.



Záver a ďalšie kroky

Zhrnutie vzdelávacieho bloku 7

V tomto záverečnom vzdelávacom bloku ste sa venovali komunitnému prístupu k duševnej pohode a mentálnemu zdraviu **malých rómskych detí** a ich rodín. Zdôraznili sme, že podpora duševnej pohody môže byť prirodzenou súčasťou každodennej práce – v rutinách, kultúre aj vo vzťahoch medzi členmi

tímu, a to vo formálnych aj neformálnych zariadeniach raného detstva. Blok nadviazal na model celoinštitucionálnych prístupov a prispôbil ho rôznorodým komunitným prostrediam a realitám, v ktorých malé rómske deti vyrastajú.

Témy, ktorým sme sa venovali

- Čo je komunitný prístup k duševnej pohode a prečo je dôležitý.
- Princípy a rámec, na ktorých je založený.
- Podporné faktory aj prekážky pri jeho zavádzaní.
- Praktické stratégie na zakotvenie podpory duševnej pohody do každodennej praxe.
- Príklady a prípadové štúdie z Kosova a balkánskeho regiónu.
- Využitie aktivít a nástrojov sebareflexie na uplatnenie naučeného v kontexte.

Kľúčové zistenia

- Duševné zdravie a pohoda sú kolektívnou zodpovednosťou, nie izolovanými zásahmi.
- Komunitný prístup zapája deti, rodiny, odborníkov a služby, ktoré spolupracujú.
- Kľúčovými faktormi sú odhodlanie vedenia, podporná kultúra a reflexia v tíme.
- Medzi prekážky patria časové obmedzenia, vyhorenie a vnímanie duševnej pohody ako „niečoho navyše“.
- Duševná pohoda odborníkov je nevyhnutná pre udržateľnú podporu detí.
- Rómske rodiny by mali byť aktívne zapojené do spoluvytvárania a hodnotenia aktivít.
- Priebežné sledovanie a hodnotenie pomáha udržať prístup relevantný, kultúrne citlivý a prepojený s reálnymi potrebami komún.



Tipy do praxe

- **Zamyslite sa nad tým, ako vaše aktuálne postupy** podporujú emocionálne bezpečie a inklúziu.
- **Spolupracujte s rómskymi rodinami pri tvorbe aktivít** – zvyšuje to ich kultúrnu relevantnosť a buduje dôveru.
- **Budujte medziodvetvové partnerstvá** so službami v komunite, zdravotníctve a s rómskymi organizáciami.
- **Presadzujte odstraňovanie systémových bariér** (napr. prekážky pri zápise, diskriminácia).
- Dbajte o **váš vlastný profesijný rozvoj a o duševnú pohodu**.
- Používajte **jednoduché nástroje inkluzívnej praxe** (napr. tabuľu emócií, spätnú väzbu od rodín).



Ako odborník či odborníčka na rané detstvo máte za sebou záverečný vzdelávací blok o komunitnom prístupe k duševnej pohode a mentálnemu zdraviu **malých rómskych detí** a ich rodín. Už viete, že podpora duševnej pohody nie je samostatná aktivita navyše, ale niečo, čo možno prirodzene zapojiť do vašich každodenných postupov, rutín a kultúry, ktorú v prostredí vytvárate. Keď komunitný prístup prispôbíte vašim podmienkam, môžete zabezpečiť, že každé dieťa sa bude cítiť bezpečne, rešpektované a prijaté.

V tomto bloku ste preskúmali princípy komunitného prístupu, premýšľali o faktoroch, ktoré ho podporujú alebo brzdia a spoznali ste praktické stratégie, ktoré môžete okamžite uplatniť. Videli ste, ako prípadové štúdie z Kosova a balkánskeho regiónu ukazujú, čo je možné dosiahnuť a vyskúšali ste si aj pracovné aktivity a reflexívne nástroje, ktoré vám pomôžu preniesť získané poznatky do vášho vlastného prostredia.

Pamätajte: nie ste na to sami. Duševné zdravie a pohoda sú kolektívnou zodpovednosťou. Partnerstvom s rómskymi rodinami, spoluprácou s komunitnými službami a starostlivosťou o vlastnú duševnú pohodu posilňujete základy prosperity detí a rodín. Malé, zámerné a konzistentné kroky, ktoré každý deň podnikáte, prinášajú trvalé zmeny.

Ďalšie čítanie

- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being in schools: A review of evidence and practice*. Geneva: World Health Organization.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *Strengthening social and emotional learning in early childhood education*. Paris: OECD Publishing.
- UNICEF. (2020). *Early moments matter for every child*. New York: UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>.
- Council of Europe. (2022). *Inclusion of Roma children in early childhood education and care: Good practices*. Strasbourg: Council of Europe.

Zdroje

- Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). *A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries*. *BMC Public Health*, 13(1), 835.
- Blair, K.-S. C., & Fox, L. (2011). *Facilitating individualized interventions to address challenging behavior*. Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Georgetown University Center for Child and Human Development.
https://www.iecmhc.org/documents/CECMHC_FacilitatingToolkit.pdf
- Cefai, C., Simões, C., & Caravita, S. (2021). *A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU*. NESET report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>
- Early Childhood Mental Health Toolkit. (2018). *Early childhood mental health toolkit* (pp. 14–25). Mental Health Colorado. <https://www.mentalhealthcolorado.org/wp-content/uploads/2019/05/ECToolkit-5.2.19.pdf>
- European Commission. (2024). *Well-being and mental health at school: Guidelines for education policymakers*. Publications Office of the European Union.
<https://doi.org/10.2766/901169>
- Hogg, S., & Moody, J. (2023). *Understanding and supporting mental health in infancy and early childhood: A toolkit to support local action in the UK*. UNICEF UK.
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/UnderstandingAndSupportingMentalHealthInInfancyAndEarlyChildhood_ToolkitPDF_Final-1.pdf
- Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say?* *Health Promotion International*, 26(Suppl. 1), i29–i69.
- Scottish Government. (2021). *Whole-school approach framework for schools to support children and young people's mental health and well-being*. Edinburgh: Government of Scotland. <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/08/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/documents/whole->



[school-approach-mental-health-wellbeing/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf](https://gov.scot.nhs.uk/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf)



Gratulujeme!

Úspešne ste dokončili samostatné štúdium zamerané na podporu duševnej pohody a mentálneho zdravia malých rómskych detí! Pozývame vás na chvíľu reflexie:

- Čo bolo pre vás najcennejším poznaním alebo ponaučením z tohto vzdelávania?
- Ako toto poznanie využijete vo vašej každodennej práci s deťmi, rodinami a komunitami?
- Ktorú vybranú malú, ale zmysluplnú zmenu môžete uviesť do praxe už tento týždeň?

Vaše myšlienky si **môžete zapísať do svojho učebného denníka** alebo ich prediskutovať s kolegami či nadriadeným.

Ďalšie kroky

Ak chcete naďalej posilňovať vašu prax, zvážte nasledujúce kroky:

- Vráťte sa k častiam kurzu, pri ktorých ste si v sebahodnotení označili odpoveď „Ešte nie“.
- Skúste v praxi zrealizovať jednu alebo viac z ponúkaných aktivít.
- Preskúmajte ďalšie zdroje uvedené v tomto kurze alebo sa spojte s miestnymi rómskymi organizáciami s cieľom spolupracovať v oblasti vzdelávania.
- Sledujte nové prístupy a inšpirácie – môžete sa zapojiť do profesijných sietí alebo do miestnych či regionálnych iniciatív zameraných na duševnú pohodu detí a inkluzívne vzdelávanie.

Vaša spätná väzba je pre nás dôležitá

Budeme radi, ak si nájdete pár minút a podelíte sa s nami o vaše dojmy zo vzdelávania:

- Čo sa vám páčilo?
- Čo by sa dalo vylepšiť?



CHAVORE PARTNERS





CHAVORE:

**Kľúč správnych
odpovedí ku kvízom**



Obsah

Vzdelávací blok 1	4
Kviz 1.....	4
Kviz 2.....	5
Kviz 3.....	6
Kviz 4.....	7
Kviz 5.....	8
Vzdelávací blok 2	10
Kviz 1.....	10
Kviz 2.....	11
Kviz 3.....	12
Kviz 4.....	13
Vzdelávací blok 3	14
Kviz 1.....	14
Kviz 2.....	15
Kviz 3.....	16
Vzdelávací blok 4	17
Kviz 1.....	17
Kviz 2.....	19
Kviz 3.....	20
Vzdelávací blok 5	23



Kviz 1.....	23
Kviz 2.....	24
Kviz 3.....	25
Sebahodnotenie: Ako sa hodnotíte?	26
Vzdelávací blok 6	27
Kviz 1.....	27
Kviz 2.....	28
Vzdelávací blok 7	29
Kviz 1.....	29
Kviz 2.....	30
Kviz 3.....	31



Vzdelávací blok 1

Kviz 1

Otázka 1: Čo zahŕňa duševné zdravie v ranom detstve?

- A) Neprejavovanie emócií u malých detí
- B) Iba prevenciu duševných porúch
- C) Pozitívne vývinové schopnosti ako emocionálna istota, vzťahy a zmysluplné zapojenie sa do sveta
- D) Učenie detí, aby sa vždy správali "správne"

Správna odpoveď: C

Duševné zdravie v ranom detstve sa týka pozitívnych schopností, ako je emocionálna istota, vytváranie silných vzťahov a zmysluplné zapájanie sa do sveta.

Otázka 2: Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje psychickú pohodu v ranom detstve?

- A) Schopnosť dieťaťa byť vždy šťastné
- B) Detské sebavedomie, zvedavosť a kompetentnosť
- C) Schopnosť dieťaťa prísne dodržiavať pravidlá v triede
- D) Fyzické zdravie a sila dieťaťa

Správna odpoveď: B

Psychická pohoda zahŕňa rozvíjajúce sa sebavedomie dieťaťa, zvedavosť, schopnosť konať a schopnosť učiť sa a objavovať.

Otázka 3: Ako prispievajú sociálne vzťahy k duševnému zdraviu dieťaťa?

- A) Pomáhajú posilňovať emocionálnu reguláciu a sebavedomie
- B) Odvádzajú pozornosť detí od ich emocionálnych potrieb
- C) Bránia deťom v rozvoji nezávislosti
- D) Nahrádzajú potrebu citlivej starostlivosti

Správna odpoveď: A

Sociálne vzťahy sú zásadné, pretože podporujú schopnosť zvládať emócie a posilňujú sebahodnotu, čím prispievajú k celkovej duševnej pohode dieťaťa.



Kviz 2

Otázka 1: Aká je hlavná myšlienka rámca 360° pohody?

- A) Pohoda detí závisí iba od ich emocionálneho vývoja.
- B) Duševné zdravie je výsledkom prepojenia fyzických, emocionálnych a environmentálnych faktorov.
- C) Duševné zdravie a učenie spolu nesúvisia.
- D) Vývoj detí je daný najmä ich osobnosťou.

Správna odpoveď: B

Rámec 360° pohody zdôrazňuje, že duševné zdravie je ovplyvňované viacerými faktormi – fyzickým zdravím, vzťahmi, učením, prostredím a sociálnym začlenením.

Otázka 2: Ktorý z nasledujúcich faktorov najviac podporuje emocionálnu stabilitu a vývin mozgu v ranom detstve?

- A) Prísny režim a disciplína.
- B) Vysoké akademické nároky.
- C) Vyvážená výživa a dobré fyzické zdravie, najmä počas prvých 1 000 dní života.
- D) Obmedzenie kontaktu s rovesníkmi.

Správna odpoveď: C

Kvalitná výživa a starostlivosť o fyzické zdravie sú zásadné pre rozvoj mozgu, schopnosť regulovať emócie a pripravenosť učiť sa.

Otázka 3: Prečo je kultúrna inklúzia dôležitá pre duševnú pohodu detí?

- A) Uľahčuje výučbu jazykových zručností.
- B) Učí deti prispôsobovať sa väčšinovej kultúre.
- C) Posilňuje ich pocit spolupatričnosti, sebavedomie a emocionálnu istotu.
- D) Znižuje pravdepodobnosť konfliktov v triede.

Správna odpoveď: C

Keď deti vidia svoju kultúru a jazyk odzrkadlené vo svojom prostredí, podporuje to ich identitu, pocit bezpečia a duševnej pohody.



Kviz 3

Otázka 1: Prečo sa zariadenia raného vzdelávania a starostlivosti považujú za ochranné priestory pre malé deti, najmä tie, ktoré čelia nepriaznivým podmienkam?

- A) Zameriavajú sa hlavne na akademické zručnosti, ako je čítanie a matematika.
- B) Ponúkajú predvídateľné, podnetné prostredie, ktoré môže tlmíť stres a budovať emocionálnu istotu.
- C) Riadia sa prísnou disciplínou.
- D) Fungujú bez zapojenia rodín.

Správna odpoveď: B

Prostredia VSRD ponúkajú stabilitu, istotu a vzťahy, ktoré chránia deti pred negatívnymi dôsledkami stresu a nestability.

Otázka 2: Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom začlenenia sociálneho a emocionálneho učenia (SEL) do každodennej praxe?

- A) Jedna špeciálna hodina SEL raz za mesiac.
- B) Opravovanie detí iba pri nevhodnom správaní.
- C) Každodenný ranný kruh na zdieľanie emócií a kooperatívne hry podporujúce spoluprácu.
- D) Uprednostňovanie akademických úloh pred hrou.

Správna odpoveď: C

Prirodzené začlenenie SEL do každodenných činností, ako je zvládanie emócií a kooperatívne hry, pomáha budovať odolnosť a emocionálne zručnosti v reálnom čase.

Otázka 3: Ktoré sú dve základné opatrenia, ktoré môžu odborníci v oblasti VSRD prijať, aby prešli od pasívnej k proaktívnej podpore duševného zdravia?

- A) Ignorovať emocionálne problémy, kým sa nezhoršia.
- B) Začleniť duševné zdravie do rutín a vytvárať partnerstvá s rodinami.
- C) Hodnotiť duševné zdravie len na konci školského roka.
- D) Očakávať, že deti zvládnu emócie bez pomoci dospelých.

Správna odpoveď: B

Proaktívna podpora znamená, že duševná pohoda je začlenená do každodennej praxe a posilňovaná spoluprácou s rodinami – čím sa zabezpečuje konzistentná podpora vo všetkých prostrediach.



Kviz 4

Otázka 1: Ktoré z nasledujúcich príkladov sú sociálne determinanty, ktoré môžu vplývať na duševné zdravie malého dieťaťa?

(Vyberte všetky, ktoré sa hodia)

- A) Príjem rodiny a materiálna deprivácia
- B) Prístup ku kvalitnej zdravotnej starostlivosti a predškolskému vzdelávaniu
- C) Vrodená inteligencia dieťaťa
- D) Skúsenosti s diskrimináciou a vylúčením

Správne odpovede: A, B a D

Sociálne determinanty sú vonkajšie podmienky, ako napríklad príjem, prístup k zdravotnej starostlivosti a diskriminácia, nie vnútorné vlastnosti, ako napríklad inteligencia.

Otázka 2: Prečo sú systémové bariéry obzvlášť významné pre duševné zdravie malých rómskych detí?

- A) Tieto deti čelia dodatočným výzvam, ako je chudoba, nebezpečné životné podmienky a diskriminácia.
- B) V každej materskej škole dostávajú špeciálnu podporu v oblasti duševného zdravia.
- C) Ich rodiny často nechcú, aby deti navštevovali zariadenia ranej starostlivosti.
- D) V porovnaní s inými skupinami sú menej citlivé.

Správna odpoveď: A

Rómskym deťom sa neprimerane často stáva, že trpia chudobou, vylúčením a stigmatizáciou, čo vytvára ďalšie prekážky pre ich duševné zdravie a pohodu.

Otázka 3: Aké je jedno z kľúčových opatrení, ktoré môžu odborníci v oblasti raného detstva prijať, aby pomohli odstrániť systémové prekážky duševného zdravia detí?

- A) Zameriavať sa iba na kognitívny rozvoj a akademické zručnosti.
- B) Vytvárať bezpečné, inkluzívne prostredie a presadzovať spravodlivý prístup k službám.
- C) Predpokladať, že rodiny nemajú záujem o účasť.
- D) Stanovovať diagnózu duševného zdravia bez konzultácie s odborníkmi.

Správna odpoveď: B

Odborníci pracujúci s malými deťmi zohrávajú kľúčovú úlohu vytváraním inkluzívnych priestorov a presadzovaním systémových zmien na podporu rovnosti a duševného zdravia.



Kviz 5

1. Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje duševné zdravie v ranom detstve?

- a) Neprítomnosť problémov v správaní
- b) Schopnosť vytvárať bezpečné vzťahy, regulovať emócie a objavovať svet okolo seba
- c) Školský výkon dieťaťa v ranom veku
- d) Len dobré fyzické zdravie

Správna odpoveď: B

Duševné zdravie v ranom detstve sa týka pozitívneho rozvoja – schopnosti budovať vzťahy, zvládať emócie a zapájať sa do sveta, nedefinuje ho len neprítomnosť problémov.

2. Pravda alebo lož: Sociálne a emocionálne učenie (SEL) pomáha deťom rozvíjať zručnosti, ako sú empatia, sebaregulácia a schopnosť budovať vzťahy.

Správna odpoveď: SEL sa zameriava na rozvoj **klúčových emocionálnych a medziľudských zručností**, ktoré sú základom **odolnosti a duševnej pohody**.

3. Ktorý faktor sa považuje za **predpoklad pohody** v ranom detstve?

- a) Výživa a celkový zdravotný stav
- b) Prístup k digitálnym technológiám
- c) Štandardizované testovanie
- d) Finančná gramotnosť

Správna odpoveď: A

Dobrá výživa a zdravie sú základom pre vývin mozgu detí, reguláciu emócií a schopnosť učiť sa.

4. Ktoré tvrdenie najlepšie odzrkadľuje pojem **rovnosti a sociálnych determinantov zdravia** v ranom detstve?

- a) Všetky deti dostávajú rovnaké služby bez ohľadu na ich pôvod.
- b) Blaho detí ovplyvňujú nielen individuálne faktory, ale aj rodina, komunita a sociálno-ekonomické podmienky.
- c) Dodatočnú podporu potrebujú len deti so špeciálnymi potrebami.
- d) Duševné zdravie závisí výlučne od kvality rodičovstva.

Správna odpoveď: B

Rovnosť znamená uznať, že faktory ako chudoba, bývanie či prístup k službám významne ovplyvňujú zdravie a pohodu detí – a tieto rozdiely je potrebné riešiť spravodlivo a cielene.



Ktorý prístup je najúčinnjší pri práci s rómskymi a inými marginalizovanými deťmi?

- a) Použiť rovnaké stratégie bez zohľadnenia ich jedinečného kontextu.
- b) Zamerať sa primárne na akademické výsledky vzdelávania.
- c) Uznávať systémové bariéry, zabezpečiť kultúrne citlivý prístup a poskytovať inkluzívnu podporu.
- d) Obmedziť sa len na témy zdravia a výživy.

Správna odpoveď: C

Efektívna prax znamená rozpoznať a riešiť systémové nerovnosti, rešpektovať kultúrny kontext a uplatňovať inkluzívny prístup, ktorý presahuje rámec akademického učenia.



Vzdelávací blok 2

Kviz 1

Otázka 1: Emocionálna gramotnosť zahŕňa všetky nasledujúce *okrem*:

- A) Pomenúvania pocitov
- B) Skrývania emócií
- C) Vnímania emócií
- D) Schopnosti upokojiť sa

Správna odpoveď: B

Skrývanie emócií nie je súčasťou zdravej emocionálnej gramotnosti. Je dôležité, aby sa deti naučili rozumieť emóciám a vyjadrovať ich, nie ich skrývať.

Otázka 2: Prečo je užitočné, keď deti pomenujú svoje pocity?

- A) Aby prestali plakať
- B) Aby sa správali slušne
- C) Aby lepšie rozumeli tomu, čo cítia a cítili sa vyrovnanejšie
- D) Aby boli dospelí spokojní

Správna odpoveď: C

Pomenúvanie pocitov dáva deťom možnosť vyjadriť, čo prežívajú, a začať zvládať svoje emócie zdravým spôsobom.

Otázka 3: Čo môžu urobiť dospelí, aby podporili emocionálnu gramotnosť detí?

- A) Ignorovať emócie detí
- B) Chváliť deti len vtedy, keď sú potichu
- C) Rozprávať sa o pocitoch počas každodenných činností
- D) Naučiť deti, aby neplakali

Správna odpoveď: A

Rozprávanie o emóciách počas každodenných činností pomáha deťom pochopiť, že pocity sú normálne a že sa o ne môžu bezpečne podeliť.



Kviz 2

Otázka 1: Prečo je dôležité učiť deti slová, ktorými môžu vyjadriť svoje pocity?

- A) Aby vedeli vyjadriť, čo cítia a požiadať o pomoc.
- B) Aby lepšie dodržiavali pravidlá.
- C) Aby sa rýchlejšie učili.
- D) Aby sa správali ako dospelí.

Správna odpoveď: A

Znalosť slov vyjadrujúcich pocity pomáha deťom hovoriť o emóciách a pochopiť, čo potrebujú.

Otázka 2: Aký je jeden z účinných spôsobov, ako deti učiť o emóciách?

- A) Dávať im testy z pocitov.
- B) Nechať ich, nech na to prídu samy.
- C) Používať piesne, príbehy alebo obrázky.
- D) Hovoriť o pocitoch len vtedy, keď sa objavia problémy.

Správna odpoveď: C

Zábavné a jednoduché aktivity, ako sú pesničky, príbehy alebo obrázky pomáhajú deťom učiť sa o pocitoch.

Otázka 3: Čo môže pomôcť deťom, ktoré málo rozprávajú alebo hovoria iným jazykom?

- A) Ignorovať ich pocity
- B) Počkať, kým sa naučia jazyk
- C) Používať vizuálne pomôcky a ich materinský jazyk
- D) Hovoriť iba v úradnom jazyku

Správna odpoveď: C

Používanie vizuálnych pomôcok a rešpektovanie materinského jazyka detí pomáha všetkým deťom cítiť sa prijaté a začlenené.



Kviz 3

Otázka 1: Ako môžete pomôcť dieťaťu, ktoré je rozrušené?

- A) Sadnúť si k nemu a spoločne sa zhlboka nadýchnuť.
- B) Odísť preč.
- C) Povedať mu, aby prestalo.
- D) Poslať ho do inej miestnosti, aby sa upokojilo.

Správna odpoveď: A

Spoluregulácia znamená podporiť dieťa tým, že zostanete nablízku, zachováte pokoj a pomôžete mu cítiť sa v bezpečí.

Otázka 2: Čo je to pokojný kútik alebo bezpečné miesto?

- A) Miesto, kam sa deti posielajú, keď sa nesprávajú slušne
- B) Tichá zóna s hračkami a knihami
- C) Mäkký, tichý priestor, kam môžu deti ísť, keď sa cítia zahltené.
- D) Odmena pre deti, ktoré sa správajú dobre

Správna odpoveď: C

Pokojný priestor dáva deťom možnosť spracovať silné emócie v bezpečnom a upokojujúcom prostredí.

Otázka 3: Čo by ste nemali hovoriť dieťaťu, ktoré je veľmi rozrušené?

- A) „Vidím, že prežívaš silné pocity.“
- B) „Som tu s tebou.“
- C) „Prestaň plakať.“
- D) „Dýchajme spolu.“

Správna odpoveď: C

Veta „Prestaň plakať“ môže dieťaťu spôsobiť pocit hanby alebo odmietnutia. Potvrdenie pocitov a ponúknutie podpory je omnoho účinnejší prístup.



Kviz 4

Otázka 1: Ako môže kultúra ovplyvniť spôsob, akým dieťa prejavuje emócie?

- A) Kultúra neovplyvňuje emócie
- B) Kultúra ovplyvňuje iba jazyk
- C) Ovplyvňuje spôsob, akým deti vyjadrujú a chápu pocity
- D) Učí deti skrývať emócie

Správna odpoveď: C

Kultúra ovplyvňuje to, či sa emócie prejavujú ticho alebo otvorene a ktoré emócie sú akceptované alebo podporované.

Otázka 2: Aký je užitočný spôsob, ako podporiť emocionálnu spravodlivosť pre všetky deti?

- A) Naučiť všetky deti správať sa rovnako.
- B) Akceptovať rôzne spôsoby vyjadrovania emócií.
- C) Vyhýbať sa rozhovorom o emóciách.
- D) Dovoľiť zdieľať pocity len starším deťom.

Správna odpoveď: B

Emocionálna spravodlivosť znamená rešpektovať spôsob, akým každé dieťa prežíva a vyjadruje emócie.

Otázka 3: Čo môžeme urobiť, aby sme prelomili rodové stereotypy v oblasti emócií?

- A) Ignorovať ich.
- B) Naučiť dievčatá, aby boli tiché a chlapcov, aby boli silní.
- C) Hovoriť deťom, čo majú cítiť.
- D) Dovoľiť všetkým deťom slobodne vyjadrovať svoje pocity bez ohľadu na pohlavie.

Správna odpoveď: D

Každé dieťa si zaslúži slobodne vyjadrovať svoje emócie, bez ohľadu na pohlavie. Dospelí to môžu podporovať vlastným príkladom a povzbudzovaním.



Vzdelávací blok 3

Kviz 1

1. Prečo je dôležité ponúkať deťom možnosti voľby?

- A) Aby sa predišlo konfliktom
- B) Aby sa podporila nezávislosť a rozhodovanie
- C) Aby bol deň zábavnejší
- D) Pretože rutiny nie sú potrebné

Správna odpoveď: B

Ponúkание možností podporuje autonómiu detí. Pomáha im precvičovať rozhodovanie, budovať sebadôveru a posilňuje ich schopnosť preberať iniciatívu – čo sú základné prvky odolnosti a sebavedomia.

2. Čo pomáha deťom cítiť sa v skupine bezpečne?

- A) Vyhýbanie sa rutinám
- B) Nechať deti robiť si, čo chcú
- C) Jasné a konzistentné očakávania
- D) Obmedzená účasť dospelých

Správna odpoveď: C

Predvídateľné rutiny a konzistentné očakávania pomáhajú deťom vedieť, čo môžu očakávať. To znižuje úzkosť, podporuje emocionálnu istotu a vytvára bezpečné prostredie na učenie a spoluprácu.

Kviz 2

1. Aký je hlavný prínos používania mimických bábok (Persona doll) s malými deťmi?

- A) Zabávajú deti
- B) Pomáhajú deťom zapamätať si emócie
- C) Poskytujú bezpečný spôsob, ako vyjadriť pocity
- D) Nahrádzajú rozhovory vedené dospelými

Správna odpoveď: C



Mimické bábkky (Persona doll) pomáhajú deťom skúmať emócie a náročné situácie bez ohrozenia a s odstupom. Deti do nich často premietajú svoje vlastné pocity, čo vytvára bezpečný priestor na vyjadrenie, empatiu a riešenie problémov.

2. Kedy sú stratégie zvládania emócií v ranom vzdelávaní najúčinnnejšie?

- A) Keď sa používajú iba vtedy, keď je dieťa rozrušené
- B) Keď sa praktizujú pravidelne a sú súčasťou denného režimu
- C) Keď sa používajú ako odmena za dobré správanie
- D) Keď sú tajomstvom medzi pedagógom a dieťaťom

Správna odpoveď: B

Stratégie zvládania sú najúčinnnejšie, keď sú prirodzenou súčasťou prostredia – nie len reakciou na krízu. Pravidelná prax pomáha deťom osvojiť si tieto zručnosti tak, aby ich vedeli samostatne použiť, keď prídu výzvy.

Kviz 3

1. Čo znamená odolnosť v ranom detstve?

- A) Neustále sa cítiť šťastný bez ohľadu na okolnosti
- B) Vyhýbať sa ťažkým emóciám
- C) Schopnosť zotaviť sa z výziev a pozitívne sa prispôbiť
- D) Schopnosť bez odporu plniť všetky pokyny dospelých

Správna odpoveď: C

Odolnosť je schopnosť dieťaťa prekonať neúspechy, prispôbiť sa zmenám a pokračovať ďalej napriek výzvam. Nejde o vyhýbanie sa ťažkostiam alebo o to, aby bolo dieťa vždy šťastné, ale o to, aby sa naučilo zvládať stres vďaka podpore a vnútornej sile.

2. Prečo je autonómia dôležitá pre malé deti?

- A) Pomáha im ovládať ostatných
- B) Učí ich vyhýbať sa prosbám o pomoc
- C) Buduje sebavedomie a schopnosť rozhodovať sa
- D) Podporuje odpor voči pravidlám

Správna odpoveď: C

Autonómia pomáha deťom vnímať samé seba ako schopné a vynaliezavé. Poskytnutie príležitostí na rozhodovanie sa a prejavovanie iniciatívy podporuje rozvoj sebavedomia, nezávislosti a odolnosti.

3. Ktorý z nasledujúcich spôsobov účinne podporuje emocionálnu istotu?

- A) Každý deň meniť rutiny, aby deti nevedeli, čo čakať
- B) Povzbudiť deti, aby riešili problémy úplne samy
- C) Zaviesť jasné rutiny a konzistentné očakávania
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o pocitoch

Správna odpoveď: C

Predvídateľnosť pomáha deťom cítiť sa bezpečne. Keď sú rutiny a reakcie dospelých konzistentné, deti vedia, čo môžu očakávať, čo znižuje úzkosť a podporuje emocionálnu reguláciu.

4. Ako pomáhajú mimické bábk (Persona doll) deťom budovať odolnosť?

- A) Tým, že deti zabávajú fiktívnymi postavami
- B) Tým, že ponúkajú bezpečný spôsob, ako skúmať emócie a situácie
- C) Tým, že deti odpútavajú od starostí
- D) Tým, že ich učia nové slovíčka

Správna odpoveď: B

Do mimických bábok (Persona doll) môžu deti premietiť svoje pocity a skúmať zložité situácie bezpečným a podporným spôsobom. Pomáhajú im pochopiť a zvládať emócie, rozvíjať empatiu a nacvičovať stratégie zvládania..

5. Čo najlepšie opisuje rešpektujúcu komunikáciu s malými deťmi?

- A) Hovoriť im, čo majú cítiť
- B) Okamžite opravovať ich reč
- C) Aktívne počúvať a potvrdzovať ich pocity
- D) Používať dlhé, zložité vety

Správna odpoveď: C

Rešpektujúca komunikácia zahŕňa počúvanie bez prerušovania, uznanie pocitov detí a reagovanie s empatiou. To buduje dôveru, podporuje vyjadrovanie a pomáha deťom cítiť sa ocenené a pochopené.



Vzdelávací blok 4

Kviz 1

1. Čo najlepšie definuje traumatu u malých detí?

- A) Zmeny nálady počas prechodných období.
- B) Emocionálna reakcia na mimoriadne stresujúce alebo ohrozujúce udalosti, ktoré presahujú schopnosť dieťaťa zvládať ich.
- C) Prejav neposlušnosti alebo neúcty

Správna odpoveď: B

Trauma označuje vnútornú emocionálnu a telesnú reakciu na ohrozujúce alebo zahlcujúce zážitky. Na rozdiel od bežných zmien nálady má dlhodobý vplyv na pocit bezpečia dieťaťa a jeho schopnosť regulovať emócie.

2. Ktoré z nasledujúcich obranných mechanizmov sa bežne vyskytujú u detí v strese? (možné sú viaceré odpovede)

- A) Pokojné a racionálne uvažovanie o situácii
- B) Agresívne správanie
- C) Zamrznutie alebo emocionálne otupenie

Správne odpovede: B a C

*V strese môžu deti reagovať obrannými mechanizmami, ako je **boj** (agresia), **útek** (stiahnutie sa) alebo **zamrznutie** (emocionálne vypnutie). Ide o inštinktívne stratégie prežitia, nie o úmyselné správanie, ktoré sa líši od pokojného uvažovania, zvyčajne si vyžadujúceho emocionálnu reguláciu.*

3. Čo opisuje „okno tolerancie“?

- A) Prostredie, v ktorom sa deti cítia fyzicky v bezpečí
- B) Optimálny emocionálny stav, v ktorom dieťa dokáže zvládať stres a správať sa primerane
- C) Pokojný čas počas dňa, keď sú deti najviac uvoľnené

Správna odpoveď: B

„Okno tolerancie“ označuje emocionálny rozsah, v ktorom dieťa zostáva vyrovnané a reaguje primerane. Ak sa z tohto okna dostane, môže byť preťažené (hyperaktivované) alebo otupené (hypoaktivované), čo sťažuje zvládanie situácií.

4. Čo znamená pojem odolnosť (resilience) v kontexte detského vývinu?

- A) Vyhýbanie sa stresovým situáciám za každú cenu
- B) Schopnosť zotaviť sa zo stresových situácií a rásť na základe získaných skúseností
- C) Ignorovanie emócií, aby človek pôsobil silno pred ostatnými



Správna odpoveď: B

*Odolnosť je schopnosť **zotaviť sa** z ťažkostí. Neznamená to vyhýbať sa emóciám alebo ich potláčať – znamená to schopnosť uzdraviť sa vďaka podpore, stratégiám a emocionálnej sile, prispôbiť sa a často z takejto skúsenosti vyjsť silnejší ako predtým.*



Kviz 2

1. Aký je hlavný cieľ kroku „Pozoruj“ v stratégii 3L?

- A) Priamo sa opýtať dieťaťa na jeho pocity
- B) Pozorovať a rozpoznať zmeny v správaní dieťaťa
- C) Odporučiť dieťa k psychológovi

Správna odpoveď: B

Krok „Pozorovať“ spočíva v starostlivom pozorovaní – všímaní si zmien v správaní dieťaťa, jeho emocionálnom stave alebo fyzických reakciách. Signály totiž môžu naznačovať stres či traumu. Tento krok predchádza každému rozhovoru alebo odporúčeniu na návštevu odborníka.

2. Ktorý spôsob „počúvania“ dieťaťa v strese je vhodný?

- A) Dávať rady a podeliť sa o vlastné skúsenosti
- B) Nechať dieťa hovoriť vlastným tempom v bezpečnom prostredí
- C) Povzbudzovať dieťa, aby na udalosti zabudlo

Správna odpoveď: B

„Počúvať“ znamená poskytnúť dieťaťu bezpečný priestor bez posudzovania. Ide o to, aby ste boli prítomní a podporovali dieťa bez toho, aby ste na neho vyvíjali tlak, aby hovorilo, alebo mu radili. Počúvanie s empatiou pomáha budovať dôveru a emocionálnu istotu.

3. Kedy by mal odborník odporučiť dieťaťu externé podporné služby?

- A) Hneď, keď sa dieťa nespráva primerane
- B) Až po tom, čo o to požiadajú rodičia
- C) Keď potreby dieťaťa presahujú jeho odborné schopnosti

Správna odpoveď: C

Pedagógovia nie sú terapeuti, preto je dôležité poznať svoje hranice. Ak správanie dieťaťa naznačuje hlbšie emocionálne ťažkosti, je potrebné zapojiť odborníkov a spolupracovať s rodinou. Kľúčové je včasné zdokumentovanie situácie.

4. Čomu by ste sa mali vyhnúť pri emocionálnej podpore dieťaťa?

- A) Poskytovaniu bezpečného priestoru a súkromia
- B) Sľubovaniu vecí, ktoré nemôžete zaručiť
- C) Dokumentovaniu vzorcov správania

Správna odpoveď: B

Nerealistické sľuby môžu narušiť dôveru. Namiesto toho ponúknite úprimnosť, bezpečie a stabilitu. Dokumentovanie správania a vytváranie bezpečného priestoru sú dôležité a vhodné postupy.



Kvíz 3

1. Výber z možností

Čo je hlavným cieľom psychologickkej prvej pomoci v prostredí raného vzdelávania?

- A) Diagnostikovať a liečiť traumu
- B) Poskytovať klinickú terapiu
- C) Poskytnúť okamžitú emocionálnu podporu a zaistiť bezpečie
- D) Vyhybať sa rozhovorom o strese a traume

Správna odpoveď: C

2. Pravda alebo lož

Krok „Počúvaj“ v stratégii 3L znamená, že dieťa má podrobne rozprávať o svojej traume, aby ju dospelý lepšie pochopil.

Správna odpoveď: Lož

3. Krátka odpoveď

Uveďte dva príznaky emocionálneho stresu, ktoré sa môžu objaviť u 3- až 6-ročného dieťaťa v prostredí raného vzdelávania.

Príklady správnych odpovedí:

Poruchy spánku alebo nočné mory

Vzdor alebo neprimeraná poslušnosť

Regresia (napr. cmúľanie palca)

Hyperaktivita alebo uzavretosť

4. Viacnásobný výber

Ktorý krok najlepšie opisuje úlohu pedagóga v kroku „Prepájaj“?

- A) Stanoviť diagnózu
- B) Okamžite odobrať dieťa z triedy
- C) Dokumentovať jeho správanie a v prípade potreby ho odkázať na odborníkov
- D) Podeliť sa o príbeh dieťaťa s kolegami

Správna odpoveď: C



5. Priradovanie

Priradte každý krok stratégie 3L k jeho základnej činnosti.

Krok	Činnosť
A) Pozoruj	2. Všímaj si a zaznamenávaj správanie
B) Počúvaj	3. Ponúkni empatiu a pokojný priestor
C) Spoj	1. Odkáž na odborníkov, ak je to potrebné

Správne odpovede:

A–2, B–3, C–1

6. Viacnásobný výber

Čo by ste mali urobiť, ak dieťa začne počas skupinovej aktivity plakať a stiahne sa?

- A) Povedzte mu, aby sa ihneď vrátilo do skupiny.
- B) Ignorujte jeho správanie – prejde to.
- C) Sadnite si vedľa neho a poskytnite mu pokojnú prítomnosť bez toho, aby ste na neho vyvíjali tlak.
- D) Požiadajte ho, aby pred ostatnými vysvetlilo, čo sa deje.

Správna odpoveď: C

7. Scenár

Všimnete si, že dieťa sa začína izolovať od rovesníkov a často neprítomne pozerá do diaľky. Aký by bol váš prvý krok podľa prístupu 3L?

- A) Opýtate sa rodičov, či dieťa prežilo nejakú traumu.
- B) Okamžite pozvete psychológa, aby dieťa pozoroval.
- C) Pozorujete a dokumentujete správanie dieťaťa počas niekoľkých dní.
- D) Zorganizujete skupinovú diskusiu so zamestnancami o dieťati.

Správna odpoveď: C

8. Pravda alebo lož

Ak je dieťa v strese, je užitočné podeliť sa s ním o svoj osobný príbeh, aby sa cítilo menej osamelé.



Správna odpoveď: Lož

9. Krátka odpoveď

Prečo je dôležité zohľadňovať kultúrny kontext pri podpore detí, ktoré prežívajú stres alebo traumy?

Príklad správnej odpovede:

Pretože deti a rodiny môžu vyjadrovať a zvládať stres odlišne v závislosti od kultúrnych presvedčení, jazyka alebo predchádzajúcich skúseností a podpora musí byť rešpektujúca a relevantná vo vzťahu k ich kontextu.

10. Vyplňte medzeru

V stratégii 3L sú pedagógovia povzbudzovaní, aby _____, namiesto snahy vyriešiť všetky problémy dieťaťa.

Správna odpoveď: podporovali a prepájali (prípadne: *počúvali a podporovali, pozorovali a usmernili*)



Vzdelávací blok 5

Kviz 1

1. Pravda alebo lož: Rovnaké zaobchádzanie so všetkými deťmi zaručuje spravodlivosť.

Správna odpoveď: Lož

Spravodlivosť znamená dať každému dieťaťu to, čo potrebuje na dosiahnutie úspechu, a nie zaobchádzať so všetkými rovnako. Rovnosť zaručuje, že každé dieťa sa môže zapojiť a prosperovať.

2. Čo je inklúzia?

- A) Dať každému dieťaťu rovnaké hračky a úlohy
- B) Vytvorenie prostredia, v ktorom sa všetky deti cítia bezpečne, ocenené a môžu sa plne zapájať
- C) Zabezpečenie, aby sa deti správali rovnako
- D) Umožnenie deťom hrať sa len v malých, oddelených skupinách

Správna odpoveď: B

Inklúzia znamená, že každé dieťa má nielen prístup k vzdelaniu, ale aj možnosť zmysluplne sa zapájať v prostredí, v ktorom sa cíti prijaté a kde sa aktívne angažuje.

3. Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom spravodlivosti?

- A) Požadovať, aby všetky deti dodržiavali jeden režim bez ohľadu na svoje potreby
- B) Zobrazovať vo vizuálnych materiáloch v prostredí raného vzdelávania iba kultúru väčšiny
- C) Poskytovať materiály vo viacerých jazykoch
- D) Mať k dispozícii jednu sadu kníh pre celú skupinu, bez ohľadu na úroveň gramotnosti alebo pôvod detí

Správna odpoveď: C

Spravodlivosť znamená poskytnúť každému dieťaťu to, čo potrebuje na dosiahnutie úspechu – v tomto prípade prístup k jazyku, ktorému rozumie a ktorý podporuje inklúziu a učenie.



Kviz 2

1. Aká je kľúčová črta inkluzívnej praxe na základe uvedených prípadových štúdií?

- A) Zabezpečiť, aby sa deti hrali len s rovesníkmi rovnakého pôvodu
- B) Zjednodušiť aktivity pre niektoré deti
- C) Prispôbiť prostredie a materiály tak, aby sa všetky deti mohli zmysluplne zapojiť
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o rozdieloch

Správna odpoveď: C

Inkluzívne postupy sa zameriavajú na navrhovanie prostredia a aktivít, ktoré umožňujú plnohodnotnú účasť všetkých detí.

2. Prečo je dôležité zobrazovať jazyky, ktorými deti hovoria doma v prostredí vzdelávania?

- A) Aby sa podporila súťaž medzi jazykmi
- B) Aby sa potvrdila identita detí a vytvoril pocit príslušnosti
- C) Aby sa znížila potreba jazykového vzdelávania
- D) Aby sa skrášlilo vzdelávacie prostredie

Správna odpoveď: B

Keď deti vidia, že ich domáci jazyk je zastúpený, cítia sa videné, ocenené a prepojené s prostredím učenia.

3. Ako reagoval odborník v prípadovej štúdii o rodových normách na chlapca, ktorý si pri hre vybral dievčenské šaty?

- A) Opravil ho a nasmeroval k inému oblečeniu
- B) Ignoroval jeho voľbu, aby sa vyhol pútaniu pozornosti
- C) Potvrdil jeho voľbu a využil ju ako príležitosť na podporu sebakvety
- D) Odstránil z priestoru všetky kostýmy

Správna odpoveď: C

Potvrdenie rôznorodých prejavov pomáha budovať kultúru akceptácie a povzbudzuje deti k voľnému objavovaniu.

Kviz 3

1. Ktorý z prezentovaných nástrojov najlepšie podporuje emocionálnu gramotnosť detí prostredníctvom rozprávania príbehov?

- A) Kontrolný zoznam rodovej rovnosti
- B) Týždenný záznam o počúvaní
- C) Mimické bábkky (Persona Doll)
- D) Týždeň rodinnej kultúry

Správna odpoveď: C

Mimické bábkky (Persona doll) pomáhajú deťom vyjadriť pocity a budovať empatiu tým, že predstavujú rôznorodé zážitky v interakciách založených na príbehoch.



2. Prečo je dôležité vykonávať audit diverzity učebných materiálov?

- A) Aby sa splnili kritériá inšpekcie
- B) Aby sa zabránilo používaniu starých hračiek
- C) Aby sa zabezpečilo, že všetky deti sa vidia pozitívne reprezentované
- D) Aby sa znížila vizuálna neprehľadnosť

Správna odpoveď: C

Audity diverzity pomáhajú odborníkom posúdiť, či sa identita, kultúra a skúsenosti detí odrážajú v ich prostredí.

3. Ako môžu odborníci podporovať inklúziu prostredníctvom zapojenia rodiny?

- A) Požiadajú rodiny, aby sa zúčastnili povinných stretnutí
- B) Pozvú rodiny, aby sa podelili o tradície a zapojili sa do života zariadenia
- C) Obmedzia komunikáciu na písomné informačné bulletiny
- D) Zamerajú sa len na zapojenie matiek

Správna odpoveď: B

Inkluzívne partnerstvá s rodinami uznávajú a oslavujú bohatstvo domáceho života detí, čím podporujú hlbšie vzťahy a pocit spolupatričnosti.



Sebahodnotenie: Ako sa hodnotíte?

Zhodnoťte, ako dobre ste pochopili hlavné myšlienky tejto lekcie.

1. Porozumenie inklúzii

Ktorá z nasledujúcich možností najlepšie opisuje rozdiel medzi inklúziou a integráciou?

- A) Inklúzia a integrácia je to isté
- B) Integrácia znamená plnú účasť; inklúzia znamená len prítomnosť
- C) Integrácia umiestňuje deti do bežného prostredia bez zmien; inklúzia prispôsobuje prostredie každému dieťaťu
- D) Inkluzívna výchova je určená len pre deti so špeciálnymi potrebami

Správna odpoveď: C

Inklúzia znamená prispôbienie prostredia tak, aby sa každé dieťa mohlo plne zúčastňovať, nielen byť prítomné.

2. Rozpoznávanie predsudkov

Čo je to nevedomý predsudok (nevedomá predpojatosť)?

- A) Úmyselná diskriminácia
- B) Vedomé rozhodnutie vylúčiť deti
- C) Predpoklady a presvedčenia, ktorých si nie sme vedomí a ktoré ovplyvňujú naše správanie
- D) Predsudok, ktorý je relevantný iba vo formálnom vzdelávacom prostredí

Správna odpoveď: C

Nevedomé predsudky sa týkajú skrytých predpokladov, ktoré ovplyvňujú naše konanie a očakávania, bez toho aby sme si to uvedomovali.

3. Reflexívna prax

Pravda alebo lož: „Keďže sa ku všetkým deťom správam rovnako, nemusím brať do úvahy ich kultúrne zázemie.“

Správna odpoveď: lož

Rovnaké zaobchádzanie so všetkými deťmi ignoruje ich jedinečné zázemie a potreby – spravodlivosť vyžaduje rovnosť, nie rovnakosť.

4. Inkluzívne nástroje

Ktorý z nasledujúcich príkladov NIE JE príkladom inkluzívnej praxe?

- A) Vytvorenie jazykovej steny s jazykmi, ktoré doma používajú všetky deti z triedy
- B) Predpoklad, že všetky rómske rodiny hovoria rovnakým dialektom
- C) Pozvanie rodín, aby sa podelili o svoje piesne a hry
- D) Používanie mimických bábok Persona Doll na diskusiu o emóciách a identite

Správna odpoveď: B

Predpoklad, že všetky rómske rodiny hovoria jedným dialektom, prehliada rozmanitosť v rámci komunity a obmedzuje skutočnú inklúziu.

5. Hodnotenie (stupnica 1–4)

Na stupnici od 1 (vôbec si nie som istý) do 4 (som si celkom istý), aký sebaistý sa cítite v každej z nasledujúcich oblastí?

- Rozpoznávanie nevedomých predsudkov vo vašom prostredí
- Používanie inkluzívnych nástrojov (napr. kontrola emócií, mimické bábky Persona doll)
- Efektívna komunikácia s rómskymi rodinami
- Prispôbienie vašich aktivít tak, aby odrážali rôznorodé kultúry a jazyky
- Podpora účasti a aktivity všetkých detí



Vzdelávací blok 6

Kviz 1

1. Čo opisuje „okno tolerancie“ v súvislosti so stresom?

- A) Čas, počas ktorého človek dokáže byť bdely
- B) Schopnosť dieťaťa dodržiavať rutiny
- C) Rozsah, v ktorom človek dokáže zvládnuť stres a zostať emocionálne vyrovnaný
- D) Limit fyzickej aktivity, ktorú človek dokáže vykonať, kým sa vyčerpá

Správna odpoveď: C

Okno tolerancie označuje rozsah stresu, ktorý človek dokáže zvládnuť, pričom stále funguje efektívne a zostáva emocionálne vyrovnaný.

2. Ktorý z nasledujúcich príkladov je príkladom spoluregulácie?

- A) Dieťa, ktoré sa upokojuje samo v tichej miestnosti
- B) Dospelý, ktorý používa jemný hlas a dýcha spolu s dieťaťom počas stresovej situácie
- C) Odborník, ktorý v súkromí medituje
- D) Ignorovanie emocionálneho výbuchu dieťaťa s cieľom podporiť jeho nezávislosť

Správna odpoveď: B

Spoluregulácia znamená vzájomné prepojenie, pri ktorom dospelý pomáha dieťaťu zvládať emócie prostredníctvom spojenia a pokojnej prítomnosti.

3. Aká je kľúčová charakteristika toxického stresu u detí?

- A) Je krátkodobý a rýchlo pominie
- B) Vyskytuje sa pri silnej podpore dospelých
- C) Vzniká bez podporných vzťahov
- D) Pomáha deťom rásť a učiť sa

Správna odpoveď: C

Toxický stres je výsledkom dlhodobého vystavenia stresovým faktorom bez adekvátnej podpory dospelých a môže negatívne ovplyvniť vývin dieťaťa.



Kviz 2

1. Ako môžu odborníci v oblasti ranej starostlivosti podporovať malé deti, ktoré zažívajú stres?

- A) Ignorovať ich emocionálne správanie, aby si vybudovali odolnosť
- B) Používať konzistentné rutiny a upokojujúce techniky, ako je hlboké dýchanie
- C) Poslať deti domov, keď vykazujú príznaky stresu
- D) Vyhýbať sa rozhovorom o pocitoch, aby sa predišlo úzkosti

Správna odpoveď: B

Predvídateľné rutiny a upokojujúce stratégie, ako je hlboké dýchanie, pomáhajú deťom cítiť sa bezpečne a naučiť sa zvládať svoje emócie.

2. Ako pokojný kútik podporil Thomasovu schopnosť sebakontroly?

- A) Slúžil ako miesto na trest
- B) Rozptyľoval ho hračkami nesúvisiacimi s emóciami
- C) Poskytoval bezpečný priestor s nástrojmi na prácu s emóciami a podporou dospelého
- D) Izoloval ho od ostatných detí, keď bol nahneváný

Správna odpoveď: C

Pokojný kútik ponúkal senzorické predmety, dychové cvičenia a vedenie dospelých, čím pomohol Thomasovi rozpoznať a zvládnuť svoje emócie.

3. Aký prínos uviedli rodičia po zapojení sa do Amininých aktivít starostlivosti o seba?

- A) Menej sa venovali svojim deťom
- B) Získali väčšiu sebadôveru a zaviedli malé rituály starostlivosti o seba do každodenného života
- C) Prestali sa zúčastňovať stretnutí
- D) Požadovali formálnu terapiu počas každého stretnutia

Správna odpoveď: B

Rodičia začali vykonávať krátke rituály starostlivosti o seba, cítili sa viac podporovaní a aktívne prispievali k skupinovej kultúre vzájomného povzbudení.



Vzdelávací blok 7

Kviz 1

1. Prečo je dôležité, aby sa prostredia raného detstva zaoberali duševným zdravím?

- A) Podporu potrebujú len diagnostikované deti.
- B) Deti potrebujú terapiu v zariadeniach pre rané detstvo.
- C) Duševné zdravie ovplyvňuje učenie, vzťahy a dlhodobý úspech.
- D) Pedagógovia v predškolských zariadeniach nemajú dostatok práce.

Správna odpoveď: C

Podpora duševného zdravia v ranom detstve je kľúčová, pretože emocionálna pohoda vytvára základ pre kognitívny vývoj, pozitívne sociálne správanie a celoživotný úspech v učení.

2. Aká je kľúčová výhoda komunitného prístupu?

- A) Menšia angažovanosť rodičov
- B) Včasný rozpoznanie úzkosti a silnejšia odolnosť
- C) Väčšia konkurencia medzi deťmi
- D) Prísnejšie akademické zameranie

Správna odpoveď: B

Celoškolský prístup pomáha včas identifikovať emocionálne ťažkosti a posilňuje schopnosť detí postupne sa vyrovnávať s výzvami.

3. Kto sa podieľa na komunitnom prístupe?

- A) Iba pedagógovia v zariadeniach ranej starostlivosti (formálnych alebo neformálnych)
- B) Len deti s diagnózou a ich rodiny
- C) Celá komunita: deti predškolského veku, odborníci v oblasti raného detstva, rodičia (opatrovníci) a miestne služby
- D) Len vedenie zariadenia ranej starostlivosti (formálneho alebo neformálneho)

Správna odpoveď: C

Komunitný prístup je účinný, pretože vytvára jednotné, podporné prostredie aktívnym zapojením detí, odborníkov v oblasti raného detstva, rodín a komunitných služieb do podpory duševného zdravia a pohody.



Kviz 2

1. Ktorý princíp je kľúčový pre komunitný prístup k duševnému zdraviu a pohode v ranom detstve?

A) Zameriava sa hlavne na ciele intervencie pre deti s problémami duševného zdravia.

B) Duševné zdravie a pohodu považuje za izolované problémy, ktoré je potrebné riešiť individuálne.

C) Začleňuje duševné zdravie a pohodu do každodenných činností, vzťahov a prostredia.

D) Vyžaduje, aby odborníci pracovali samostatne bez zapojenia rodín alebo komúnít.

Správna odpoveď: C

Komunitný prístup považuje duševné zdravie a pohodu za kolektívnu zodpovednosť, ktorá je integrovaná do každodennej praxe, interakcií a prostredia, a nie za samostatné alebo izolované intervencie.

2. Ako môžu odborníci efektívne zapojiť rómske rodiny a komunity do podpory duševného zdravia a pohody detí?

A) Tým, že pripravujú informačné stretnutia bez toho, aby zapojili rodiny do plánovania.

B) Zapojením rómskych rodičov do spolupráce aktivít na podporu duševnej pohody – napríklad sa pýtajú rodičov, čo ich deti robí šťastnými a čo im dodáva pocit bezpečia.

C) Tým, že pripravujú aktivity na podporu duševnej pohody samostatne a až následne informujú rodiny.

D) Zameraním sa len na intervencie vedené odborníkmi v triede.

Správna odpoveď: B

Keď sa rómske rodiny podieľajú na plánovaní a realizácii aktivít, výsledky sú kultúrne vhodnejšie, podporuje sa dôvera a deti získavajú väčší pocit bezpečia a podpory.

3. Prečo je dôležitá pohoda odborníkov pri uplatňovaní komunitného prístupu k duševnému zdraviu?

A) Pretože majú pocit, že si ich nadriadení viac vážia.

B) Pretože pohoda odborníkov priamo ovplyvňuje ich schopnosť vytvárať pre deti emocionálne bezpečné a podporujúce prostredie.

C) Pretože je to požiadavka pracovnoprávných predpisov.

D) Pretože im to umožňuje efektívnejšie spracovávať administratívne úlohy.

Správna odpoveď: B

Ak sú odborníci v pohode, dokážu byť pre deti stabilnými, starostlivými a citlivo reagujúcimi dospelými. To je základom pre budovanie bezpečného prostredia a pre účinné začleňovanie podpory duševného zdravia do každodennej praxe.



Kviz 3

1. Ktorý z nasledujúcich faktorov je označený ako kľúčový „umožňujúci faktor“ efektívnej realizácie komunitného prístupu k duševnému zdraviu a duševnej pohode v prostredí raného detstva?

- A) Prísna individuálna zodpovednosť za podporu duševného zdravia
- B) Pozitívna a podporná kultúra, v ktorej všetci členovia komunity vnímajú podporu duševnej pohody ako dôležitú
- C) To, že všetky aktivity vedú len externí odborníci bez zapojenia pracovníkov raného detstva
- D) Zameranie sa výhradne na deti, ktoré už majú problémy s duševným zdravím

Správna odpoveď: B

Pozitívna a podporná kultúra, v ktorej všetci uznávajú dôležitosť podpory duševnej pohody, je zásadným faktorom úspešnej realizácie komunitného prístupu.

2. Ktorá z nasledovných možností predstavuje bežnú bariéru pri zavádzaní komunitného prístupu k duševnej pohode v prostrediach raného detstva?

- A) Príliš veľa externých partnerstiev
- B) Nadmerné štátne financovanie
- C) Vnímanie duševného zdravia ako „doplňku“, nie ako prirodzenej súčasti vzdelávania
- D) Nadmerné vzdelávanie odborníkov v podpore duševnej pohody

Správna odpoveď: C

Ak sa duševná pohoda vníma ako niečo navyše, a nie ako prirodzená súčasť formálneho či neformálneho vzdelávania, predstavuje to významnú bariéru úspešnej implementácie.

3. Prečo je záväzok vedenia dôležitý pri zavádzaní komunitného prístupu k duševnej pohode?

- A) Pretože zabezpečí, že všetky aktivity budú nezávisle riadiť externí profesionáli
- B) Pretože znižuje potrebu vzdelávania odborníkov a tímovej spolupráce
- C) Pretože vytvára priestor pre pravidelnú komunikáciu, pozitívne vzory správania a odborné vzdelávanie
- D) Pretože umožňuje vyhnúť sa zapájaniu rodičov do podpory duševnej pohody

Správna odpoveď: C

Záväzok vedenia zabezpečí, že duševná pohoda sa stáva strategickou prioritou. To umožňuje konzistentnú komunikáciu, podporujúce vzory správania a čas na odborné vzdelávanie – všetko nevyhnutné pre úspešnú implementáciu komunitného prístupu.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÁSTITUT



Škola Dokorán
Wide Open Schools n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development