**ON-LINE PODPORA A PORADENSTVO ŠKOLSKÉHO PSYCHOLÓGA
PRE ŽIAKOV, RODIČOV, UČITEĽOV**

Milé kolegyne, kolegovia,

aktuálna náročná situácia po intenzívnych individuálnych žiadostiach, konzultáciách s vami, školskými psychológmi ako aj ostatnými súkromnými aj štátnymi odbornými zamestnancami nás vedie k vyjadreniu pretrvávajúcej podpory práve vám, školským psychológom, ktorí sa spolupodieľate na nastavení online vzdelávaní a online poradenstva svojim žiakom, ich rodičom ako aj kolegom, učiteľom.

Uvedomujeme si, že momentálny stav nenaznačuje ukončenie núdzového a zároveň krízového stavu, a naďalej nebude možné zabezpečiť štandardnú starostlivosť a osobné poradenstvo pre intaktné deti a žiakov so ŠVVP. Negatívny dopad sociálnej izolácie na jednotlivé články systému (žiak - učiteľ – rodič - škola) bude čoraz markantnejší, služby školského psychológa budú oveľa potrebnejšie. V tejto situácii práve naše spájanie a zdieľanie môže pomôcť zvládnuť túto situáciu.

Ako môže byť školský psychológ nápomocný v dištančnej forme vzdelávania a online podpory?

**Vo vzťahu k žiakovi**

* podporuje žiakov pri zvládaní domáceho vyučovania – napr. konzultáciami a odporúčaniami ako si nastaviť denný režim podľa individuálnych potrieb s ohľadom na ich ŠVVP, či iné osobitosti
* pomáha žiakom, ktorí boli v jeho starostlivosti už pred vzniknutou pandémiou, pokračovaním v tejto činnosti avšak využívaním iných foriem nadväzovania sociálnych kontaktov (Skype, EduPage, Zoom, ai.)
* kontaktuje žiakov, pri ktorých bola pred mimoriadnou situáciou spolupráca so SPODaSK
* poskytuje online poradenstvo

**Vo vzťahu k rodičom**

* pomáha vzhľadom na súčasnú situáciu špecificky rodičom pri odporúčaní postupov domáceho vyučovania žiaka
* pomáha rodičom zvládať nároky domáceho vyučovania dieťaťa – postupovať v súlade s odporúčaniami učiteľa, motivovať a aktivizovať k učeniu, vytvoriť napr. určitý „rozvrh“ činností žiaka, striedaním učebnej činnosti a aktívneho oddychu
* odporúča rodičom relevantné postupy na zachovanie primeraného rozvoja kognitívnych a exekutívnych funkcií (napr. časti rozvíjacích programov, konkrétne oblasti a postupy)
* komunikuje s oboma rodičmi, ktorí majú dieťa v striedavej starostlivosti, event. súdom upravenej forme výchovy a pomáha pri optimalizácii domáceho vyučovania ako aj zabezpečení vzhľadom k situácii optimálneho domáceho prostredia (nezabúdajme na záujem dieťaťa)
* pomáha rodičom pri riešení osobnostných, sociálno-emocionálnych problémov detí, vzájomného vzťahu rodič – dieťa, pri zvládaní strachov, obáv a úzkostí detí, pri riešení rodičovsko-detských konfliktov, pri strate sociálnych vzťahov a väzieb s kamarátmi, a i.
* poskytuje online poradenstvo, v prípade, potreby odporúča rodičom obrátiť sa na linky dôvery, klinického psychológa, pedopsychiatra, a i.

**Vo vzťahu k učiteľom**

* poskytuje súčinnosť učiteľovi a pomáha mu pri realizácii dištančného vzdelávania žiakov (osobitne začlenených žiakov s vývinovými poruchami učenia alebo s narušenou komunikačnou schopnosťou - týka sa to tak vzdelávacej činnosti, ako aj overovania vedomostí žiakov a ich hodnotenia)
* alternatívnym spôsobom spolupracuje so školským špeciálnym pedagógom pri vzdelávaní detí so ŠVVP s ohľadom na špecifickosť domáceho vzdelávania
* podporuje učiteľa v zachovaní jeho mentálneho zdravia
* poskytuje online poradenstvo

**Vo vzťahu k sebe samému**

* na stránke školy (alebo inak online) zverejní pracovný kontakt na seba a možnosti podpory a spolupráce pre žiakov, rodičov a učiteľov, ako aj konkrétne odporúčania ako predchádzať problémom v učení / v správaní žiakov v domácom prostredí
* na stránke školy (alebo inak online) zverejní aj iné relevantné kontakty zabezpečujúce pomoc napr. IPčko, Liga za duševné zdravie, VÚDPaP
* sleduje aktuálne dianie, usmernenia a odporúčania na stránkach ministerstva školstva
* sleduje odporúčania VÚDPaP-u a zohľadňuje ich odporúčania pri poskytovaní online psychologickej činnosti
* sebavzdelávanie (webináre, štúdium odbornej literatúry, ......)
* venuje dostatok času sám sebe (pasívny aj aktívny oddych, sebarozvoj, napĺňanie svojich individuálnych potrieb, nielen potrieb ostatných) stará sa sám o seba, o svoje duševné zdravie napr www.nevypustdusu.sk alebo www.nevypustdusi.cz
* v prípade potreby sa môžete obrátiť na AŠP

Uvedomme si, že aj kríza môže byť príležitosťou pre rast a napredovanie...

„*Číňania na napísanie slova „kríza“ používajú dva ťahy štetcom.*

*Prvý ťah predstavuje nebezpečenstvo; druhý možnosť.*

*Ak sa ocitnete v kríze, uvedomte si nebezpečenstvo –*

*ale rozpoznajte aj príležitosť.“*

*(J.F. Kennedy americký politik)*



Na druhej strane by sme chceli vyzvať školských psychológov, aby zdieľali svoje efektívne a účinné postupy pri zvládaní náročných situácií prebiehajúcich dní ako spolupracujú so žiakmi, učiteľmi, rodičmi, inými odbornými zamestnancami. Zaujímavé materiály a podnety a Vaše skúsenosti budeme zdieľať prostredníctvom našej stránky AŠP (e-mail: asociaciaskolskejpsychologie@gmail.com).

Spracovali a garanciu preberajú:

doc. PhDr. Marta Valihorová, CSc. (predsedníčka AŠP)

doc. PaedDr. Lada Kaliská, PhD. (podpredsedníčka AŠP)

prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD. odborná garantka

**Inšpiratívne a podporné linky**

* ***Ako zvládať mimoriadny stav koronavirus:***

 <https://vudpap.sk/>

* ***Podcast: Ako hovoriť s deťmi o koronavíruse:***

 <https://vudpap.sk/podcast-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>

* ***Podcast: Ako zvládnuť s deťmi túto náročnú situáciu:***

<https://vudpap.sk/ako-zvladnut-s-detmi-tuto-narocnu-situaciu/>

* ***Rady pre rodičov ako sa učiť doma s deťmi:***

<https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2020/04/rady_Adolesenti_final.pdf>

<https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2020/03/11-rad-pre-rodicov-skola-doma.pdf?fbclid=IwAR3AO30KSrvUoIbXiCqC9ealLWEuqcSZvvXmmd1W9dfR3KhPL-6U672EaXI>

* ***Podcast : Karanténa a domáce násilie, čo s tým?***

<https://vudpap.sk/karantena-a-domace-nasilie-co-s-tym/>

* ***Bezplatné sprístupnenie špeciálnych vzdelávacích hier pre deti so ŠVVP***

<https://vudpap.sk/upozornujeme-vas-na-bezplatne-spristupnenie-specialnych-vzdelavacich-hier-pre-deti-so-svvp-a-alebo-mentalnym-postihnutim/>

* ***Usmernenie k zápisu detí na plnenie povinnej školskej dochádzky v čase mimoriadneho prerušenia školského vyučovania:***

<https://www.minedu.sk/usmernenie-k-zapisu-deti-na-plnenie-povinnej-skolskej-dochadzky-v-case-mimoriadneho-prerusenia-skolskeho-vyucovania/>

* ***Pre rodičov detí predškolského veku* :**

App pre rodičov detí mapujúca zrelosť dieťaťa formou skríningu <https://welcome-idea.eu/#/home>.

**Kontakty**

* ***Bezplatná zelená VÚDPaP linka:* 0800 864 883 /**vpracovné dni **od 9:00- 18:00/**
* ***Nonstop podpora VÚDPaP*** e-mail:koronavirus@vudpap.sk
* ***Informácie a kontakty pri domácom násilí***

Bezplatná telefonická linka pre nahlasovanie prípadov na ÚPSVaR  **0800 19 12 22** <https://detstvobeznasilia.gov.sk/>

* ***Internetová poradňa***

<https://ipcko.sk/> /non-stop chat od 7.00- 0.00/

* ***Linka detskej dôvery***

<https://www.linkadeti.sk/domov> Telefonická linka **0907 401 749**

* ***Linka detskej istoty***

<http://www.ldi.sk/aktuality/novy-chat/>Telefonická linka **116 111**

* ***Linka dôvery NEZÁBUDKA***

<https://www.dusevnezdravie.sk/linka-dovery-je-spustena/> Telefonická linka **0800 800 566**