

JANUÁR - MAREC 2024

## EDITORIÁL

Prichádza jar. Viac slnka, energie, symbol nového začiatku. Viac odvahy uveriť v svoje schopnosti, sny a potenciál. Nie je naivné myslieť si, že môžete zmeniť svet na miesto, v ktorom všetky ľudské bytosti majú rovnaké práva, v ktorom generačná chudoba nedefinuje budúcnosť detí, v ktorom diverzita obohacuje. Naivné je veriť, že svet sa nemení. Ľudské spoločenstvo si pripomína dosiahnuté méty aj prostredníctvom medzinárodných dní, ktoré sú príležitosťou na vzdelávanie verejnosti o esenciálnych témach, ale aj mobilizáciu politickej vôle na riešenie globálnych výziev. Túto príležitosť nám aktuálne ponúka nadchádzajúci Medzinárodný deň Rómov. Môžeme byť len pozorovateľmi na okraji diania alebo aktívnou zmenou, ktorú spoločnosť potrebuje. Pretože len keď kráčate, formujete cestu. Steve Jobs povedal, že len ľudia dosť šialení na to, aby chceli zmeniť svet, ho aj zmenia. Myslím, že sa zhodneme na tom, že o dynamike inovácií a pokroku predsa len vedel o niečo viac ako ostatní. ~

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová



## NOVINKY

s. 2 - 4

o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce a NSSDR na Ciglianskej ceste, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.



## AKTUÁLNE

s. 5

zo sveta duševného zdravia.



## HISTORICKÉ OKIENKO

s. 5

na tému Pôvod Rómov.



## PREDSTAVUJEME VÁM

s. 6

Otvárame Komunitné centrum Handlová.



## PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

s. 7 - 8

na tému Duševné zdravie na školách.

Nezisková organizácia SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom Komunitného centra, Centra poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA a Centra pre deti a rodiny.





## NOVINKY



### Nízkoprahový klub pre mládež

Aktivity Nízkoprahového klubu pre mládež ako súčasť systematickej práce s mládežou kontinuálne prebiehajú aj v tomto roku. Päť kľúčových oblastí - Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia sú realizované na dobrovoľnej báze v súlade so zásadami nízkoprahovosti. Tešíme sa účasti každého mladého človeka, ktorý má záujem rozvíjať svoje talenty, plnohodnotne využiť voľný čas, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa novému. ➔



Svet okolo nás je názov aktivity Nízkoprahového klubu pre mládež, ktorej cieľom je inklúzia a participácia detí a mládeže z málo podnetného prostredia. Tentokrát ich cesty viedli do Hornonitrianskeho múzea, kde aktuálne prebieha výstava o včelárstve a medovníkárstve na Hornej Nitre. Deti a mládež videli formy na medovníky typické pre náš región, pomocou čuchu spoznávali rôzne koreniny, spoznali rôzne druhy včelích úľov, dozvedeli sa, ako sa získava med. Navštívili tiež výstavu zvierat, videli pôvodnú architektúru domov. Ďalšia cesta za poznávaním smerovala na Mestský úrad a dom v Prievidzi, kde deti a mládež získali nové poznatky o histórii mesta, činnosti Mestského úradu, jednotlivých sektoroch, pozreli si pútavú galériu fotografií starej Prievidze a tiež významných osobností. Ďakujeme vedeniu mesta Prievidza a pani primátorke za vřúcne prijatie a sprevádzanie.

Je dôležité, aby deti a mládež objavovali nové miesta, históriu, kultúru, získavali nové skúsenosti a poznatky.



Aktivity Nízkoprahového klubu sú zamerané aj na jednu z nosných oblastí Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, pre rok 2024 s podtitulom Finančné plánovanie je základom budúcnosti. Mládež a mladí dospelí sa formou odborných besied za prítomnosti lektorov, prednášok, diskusií, didaktických hier a brainstormingu vzdelávajú, ako s financiami narábať s rozumom a efektívne. Učia sa podrobne finančne plánovať a rozdeľovať si financie tak, aby im vystačili na celý mesiac a to najmä v oblasti potravín. Prvé mesiace tohto roka boli zamerané na tému Rodinné príjmy a výdavky.



Jednou z kľúčových oblastí Nízkoprahového klubu pre mládež je Udržateľná a zelená budúcnosť, pre rok 2024 pod názvom Chráňme si prírodu. Cieľom je rozvíjať zručnosti, vedomosti a záujem účastníkov o bylinky, ale taktiež prostredníctvom aktivít motivovať účastníkov k ochrane životného prostredia a prírody a starostlivosti o spoločné interiéry a exteriéry v komunite. Počas prvých mesiacov tohto roka prebiehala edukácia detí a mládeže prostredníctvom besied, workshopov a rozhovorov v oblasti triedenia najčastejších druhov odpadov a motivovanie k zveľaďovaniu spoločných vonkajších i vnútorných priestorov komunity. Vďaka starostlivosti o bylinkový záhon mládež a mladí dospelí nadobúdajú vedomosti využiteľné v praxi a prostredníctvom pracovnej terapie získavajú perspektívne manuálne zručnosti v budúcnosti uplatniteľné na trhu práce.

Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



ZDROJ ikon: icons8.com



### Fašiangový karneval

Fašiangy - symbol radosti, veselosti a hojnosti, znamenie prichádzajúcej jari.

Vedeli ste, že slovo fašiang pochádza z nemeckého „vast - schane“ teda „posledný nápoj“, odkazuje tak na príchod pôstneho obdobia pred Veľkou nocou.

Neoddeliteľnou súčasťou fašiangov sú tradície, zvyky či tradičná chutná kuchyňa. Práve vďaka poznaniu kultúry môžeme lepšie porozumieť človeku.

Zábava, tanec a spev v maskách, ale aj vôňa šišiek, ktoré pripravovala mládež z komunity sa niesli celým Komunitným centrom.







## NOVINKY

### Komunitná práca



#### KOMUNITNÁ RADA

V záujme posilnenia občianskej a komunitnej participácie vytvárame priestor pre stretnutia komunitnej rady zloženej z členov Rómskeho zastupiteľského výboru. Obsahovou náplňou stretnutí je poskytovanie informácií obyvateľom komunity o priebežných výsledkoch mapovania v komunite, aktivovať členov komunity k spolupodieľaniu sa na tvorbe a príprave akčného plánu, hľadať spoločné riešenia identifikovaných problémov. Aktuálne prebieha organizovanie jarnej brigády, spoločného upratovania priestorov sídlisk, zveľadenie spoločného životného priestoru. Komunitná rada tiež predstavila návrhy vo vzťahu k relevantným inštitúciám s cieľom opravy chodníka a osvetlenia na sídlisku OSP, zlepšenia dostupnosti spojov a kvality bývania.



#### KOMUNITNÉ VYVÝŠENÉ ZÁHONY

Súčasťou komunitnej práce je podpora sociálnej kohézie a participatívnej demokracie na lokálnej úrovni ako aj sprevádzanie a mentoring založený na partnerskom vzťahu. Všetky tieto aspekty v sebe inkorporujú pravidelné komunitné coffee breaky za účasti zástupcov akčnej skupiny priamo z komunity. V súčasnosti je ich programovou náplňou plán výsadby vo vyvýšených záhonoch na nové vegetatívne obdobie, čistenie záhonov, príprava pôdy, kontrola rastu zimného cesnaku, sadenie priesad. Prostredníctvom záhradkárskych a pestovateľských aktivít vytvárame nové príležitosti pre obyvateľov žijúcich na segregovaných sídliskách, podporujeme rozvoj pracovných zručností, zvyšujeme potenciál uplatnenia na trhu práce. Na komunitných stretnutiach tiež prebieha edukácia a vzájomné vymieňanie skúseností v oblasti využiteľnosti zeleniny v kuchyni, hospodárnosti varenia a úspory energií.



#### KOMUNITA PRE KOMUNITU

Komunita je malý svet, spoločenstvo ľudí, ktoré oceňuje vzájomnú inakosť, vytvára lepšie miesto pre svoj život, navzájom si pomáhajú, motivujú a podporujú. V komunitnej kuchyni preto ženy pravidelne pripravujú teplé jedlo pre nízkopříjmové rodiny, ktoré sú ohrozené finančným, ekonomickým a sociálnym vylúčením, chudobou a pre všetkých, ktorí sú opustení, v ťažkých životných situáciách či zdravotné znevýhodnení. Komunita tak pomáha zraniteľným a núdzným. Jedlá pripravujeme aj podľa našej autorskej publikácie Romane džuvľa andre tavibňaskeri a ako prílohu ženy z komunity používajú zaváraniny, ktoré ešte na jeseň pripravili z plodín dopestovaných v komunitných záhonoch. A keďže jedlo spája všetkých pri jednom stole, spoznávame sa, rozvíjame a upevňujeme vzťahy.



ZDROJ ikon: icons8.com

### Vzdelávanie – Pocitové mapy

Komunitná práca má zmysel, prináša výsledky a príklady dobrej praxe. Na začiatku marca sme sa zúčastnili na odbornom tematickom stretnutí pracovníkov komunitných centier v Trstenej v Komunitnom centre Sinaj. Témou a obsahovou náplňou bolo „Mapovanie potrieb komunity – technika pocitové mapy v komunitnom centre“. Počas dvoch dní prebiehalo vzdelávanie so zameraním na prehľad vybraných prístupov a metód mapovania v komunitnej práci, mapu komunity, metódy pocitovej mapy a prácu v teréne. Odniesli sme si nové poznatky, vedomosti, nápady na zrealizovanie pocitovej mapy v našom komunitnom centre. Ďakujeme za výmenu skúseností s kolegami z iných komunitných centier a podnetné stretnutia s odborníkmi z oblasti komunitnej práce.





## NOVINKY

### Fórum detí a mládeže

V pondelok 4. marca 2024 sa v Centre voľného času konalo stretnutie Fóra detí a mládeže v meste Prievidza, na ktorom sa za našu organizáciu zúčastnili zástupcovia Mládežníckeho parlamentu komunity Ezechiel Daniel a Dominika Sádecká. Fórum detí a mládeže je jedným z nástrojov pre zvýšenie kompetencií mládeže v spoločnosti a búranie štrukturálnych, kultúrnych a individuálnych bariér, ktoré znemožňujú mladým ľuďom participovať na verejnom dianí. Chceme, aby hlasy mladých ľudí boli vypočuté a stali sa viditeľnými z pohľadu účasti na rozhodovacích procesoch s predpokladom stať sa aktívnymi a angažovanými občanmi s pocitom európskej spolupatričnosti. Mestský mládežnícky parlament Rada mladých pod vedením predsedu Martina Daška je efektívnym sprostredkovateľom požiadaviek a hlasom mladých ľudí pri ich aktivizácii vo verejnom živote.

Ďakujeme pani primátorke mesta Prievidza JUDr. Kataríne Macháčkovej, predstaviteľom mesta Prievidza, poslancom a zástupcom organizácie EURODESK za čas, ktorý venujete mládeži. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.



### Rozvoj rómskych detí rovnako 2

Zvyšovanie vzdelanostnej úrovne detí z málo podnetného prostredia, rovnaký prístup a podpora realizácie žien z marginalizovanej komunity v spoločnosti je našou dlhodobou prioritou.

Práve tieto ciele v sebe spája pôsobenie asistentiek ranej starostlivosti so znalosťou jazyka a miestnych podmienok priamo v rodine dieťaťa, v jeho prirodzenom prostredí. Cieľom projektu Rozvoj rómskych detí rovnako 2 je podpora a poskytovanie služieb ranej starostlivosti deťom vo veku 0 až 6 rokov v marginalizovaných rómskych komunitách a v prostredí generačnej chudoby ako predpoklad zvýšenia podielu týchto detí zúčastňovať sa na predprimárnom vzdelávaní. Hľadanie nových techník a prístupov v práci s deťmi a ich rodičmi pri rozvíjaní rodičovských zručností a spôsobilostí a zároveň kontinuálne nadviazať na príklady dobrej praxe z predchádzajúceho projektu Rozvoj rómskych detí rovnako realizovanom v období rokov 2022 – 2023. Zníži sa tak podiel žiakov, ktorí nedosahujú ani základnú úroveň zručností, zníži sa socioekonomický vplyv na vzdelávacie výsledky žiakov a podporí sa rovný prístup vo výchove a vzdelávaní. Prispievame tak k prelomeniu generačnej reprodukcie chudoby a odstráneniu bariér prekážajúcich začleneniu detí z týchto prostredí do hlavného vzdelávacieho prúdu s premisou uľahčiť aj ich začlenenie na trh práce a do spoločnosti ako takej. V záujme občianskej participácie, dosiahnutia rovnosti príležitostí a inklúzie tiež aktivitami projektu podporujeme uplatnenie sa žien zo znevýhodneného prostredia v spoločnosti a na trhu práce. V súčasnosti prebieha zaškoľovanie a mentoring asistentiek ranej starostlivosti prostredníctvom mentorov, lektorov a supervízorov. Všetkým asistentkám ranej starostlivosti prajeme veľa pracovného entuziazmu a tešíme sa na úspešnú spoluprácu. Lebo spolu dokážeme viac.



PLÁN OBNOVY



### Spolupráca s OZ ŠTASTIE SI TY

Naša organizácia za účelom holistického prístupu a zefektívnenia adresnej pomoci vytvára sieť spolupráce s inými organizáciami tretieho sektora.

Už niekoľko rokov spolupracujeme s občianskym združením ŠTASTIE SI TY Prievidza, ktoré sa dlhodobo venuje destigmatizácii duševných ochorení a je členom Ligy za duševné zdravie a Občianskeho združenia Otvorme dvere, otvorme srdcia.

Cieľom spolupráce je spoločná realizácia aktivít v oblasti networkingu, kultúrnych, vzdelávacích, sociálnych a integračných projektov pre minoritné skupiny.

Pripravujeme pre Vás zaujímavé projekty, pretože duševné zdravie je univerzálne ľudské právo. Budujme spolu súcitnú, podporujúcu a odolnejšiu spoločnosť.





i

## AKTUÁLNE zo sveta duševného zdravia

„Radosť je zdravím duše“ ~ Aristoteles

Téma duševného zdravia je v našich životoch stále viac aktuálna a preto Liga za duševné zdravie začala od novembra 2023 vytvárať priestor pre podporné skupiny duševného zdravia s názvom „Klub Nezabudka“ vo viacerých mestách Slovenska.

Kluby vytvárajú bezpečný priestor pre každého, kto má potrebu a chuť zdieľať svoje ťažkosti v oblasti duševného zdravia a aktívne pracovať na svojom zotavení. V kluboch sa podporuje vzájomná pomoc, skupinová solidarita a vlastná zodpovednosť každého člena, čím sa posilňujú faktory dôležité pre dobré fungovanie celej komunity.

V decembri 2023 sa uskutočnilo úvodné stretnutie i v meste Partizánske v priestoroch BAŤA POINT. Od roku 2024 tento projekt prebieha každú stredu od 16:30 - 18:30 v Partizánskom. Postupne sú do projektu zapojení stacionárni pacienti z NsP Bojnice zo psychiatrického doliečovacieho oddelenia - zo stacionáru pre depresie, psychózy a doliečovací stacionár pre závislých a abstinentov. Stretnutia sú určené aj pre rodinných príslušníkov a širokú verejnosť, keďže oblasť duševného zdravia je dôležitou súčasťou celkového zdravia.

Na príprave klubu a moderovaní sa podieľajú peer konzultantky Ligy za duševné zdravie spolu s odborníčkou v starostlivosti o duševné zdravie – psychologičkou Máriou Gablíkovou, PhD.

Stretnutia sú založené na princípe rovnocennosti, kde slovo každého účastníka má rovnakú hodnotu, je rešpektovaný jedinečný názor a prežívanie jednotlivca. Vytvorením klubov reaguje Liga za duševné zdravie na najčastejšie formulované potreby ľudí, ktoré boli zmapované v jedinečnom projekte SPOLUTVORBA. Najčastejšie vyjadrovanými potrebami sú: osveta a destigmatizácia duševných ochorení, možnosť stretávať sa s ľuďmi s podobnými problémami, dostupnosť služieb a vzdelávanie, osveta, prevencia. Práve napĺňaním týchto potrieb sa venuje i KLUB NEZÁBUDKA v PARTIZÁNSKOM.

KDE: priestory BAŤA POINT, Červená ulica 15, Partizánske, 1. poschodie. ~

Text: PhDr. Adriana Karáseková  
sociálna pracovníčka

**Klub  
Nezabudka**  
podporná skupina duševného zdravia

ZDROJ ikon: icons8.com



## HISTORICKÉ OKIENKO

V súčasnosti je dôležité pripomínať si významné udalosti, ktoré formovali našu spoločnosť. Významný historický míľnik, Medzinárodný deň Rómov, si každoročne pripomínáme 8. apríla na počesť prvého celosvetového stretnutia Rómov na svojom I. kongrese v roku 1971, kde účastníci pripomenuli širokej verejnosti, že sú integrálnou súčasťou európskych krajín už stáročia.

Naša organizácia oslavuje na pravidelnej báze jedinečný prínos najväčšej európskej etnickej menšiny k európskej rozmanitosti a dedičstvu. Tento rok Vám priblížime v jednotlivých číslach Newslettra



históriu Rómov, pretože práve história tohto etnika ovplyvnila ich správanie, vzťahy s majoritou a položila základy riešenia rómskej otázky v Európe.

V prvej časti historického okienka sa dozviete viac o pôvode Rómov a etymologickom význame slova Róm.

Znalosti historických osudov rómskeho etnika sú dodnes značne neúplné a niekedy aj nejasné, naplnené hypotézami a odlišnými verziami výkladov. Podľa Horváthovej (2002) o pôvode Rómov kolujú odlišné predstavy. Pritom už koncom 18. storočia bolo na základe jazykového porovnávacieho štúdia preukázané, že Rómovia pochádzajú z Indického subkontinentu.

Otázka konkrétnej pozície predkov dnešných Rómov v kastovej hierarchii nie je pre nedostatok dôkazov spoľahlivo vyriešená. V danej problematike sa objavujú názory priamo protikladné. Niektorí autori, hlavne tí, hlásiaci sa k rómskej identite „odvodzujú pôvod svojho ľudu od Brahmanov či radžastánskych šatrijských rádžputov, kráľovských synov, zdá sa ale, že sa jedná len o zbožné pranie a túžbu pozdvihnúť slávu svojho ľudu, keďže úplná prevaha seriózných bádateľov umiestňuje prapredkov Rómov na úplne opačný koniec sociálnej hierarchie, keďže pravdepodobne patrili k najnižšej skupine, vyčlenenej z kastového systému. K tejto skupine patrili príslušníci nečistých povolání, okrem iného aj kočovní kováči, hudobníci, tanečníci, profesionálni zlodeji a ďalší. Styk príslušníkov tejto skupiny bol pre ostatné kasty poškvŕňujúci a preto sa týmto kontaktom čo možno najviac vyhýbali. (Jakoubek, 2004)

Existuje predpoklad, že Rómovia nikdy netvorili homogénne spoločenstvo. Isté rozdiely medzi jednotlivými rómskymi skupinami sa možno datujú už od Indie; predkovia Rómov viditeľne patrili k množstvu najrôznejších Dómskych kást a podkást. Každá z nich mala svoje špecifické meno – často podľa vykonávanej profesie, ktoré bolo pre jej členov bližšie než všeobecnejšie označenie Dóm. V európskych podmienkach došlo k zmene skupinového názvu Dom na vlastný etnický názov Róm. Navyše meno Róm používali k svojmu označeniu aj Rómovia sami (Róm = muž, Romňi = žena, Roma = ľudia, v zmysle príslušníci skupiny, etnika) – je to ich vlastný názov (autetnonymum), čo o slove Cigán (alatonymum alebo exogénne etnonymum) povedať nemôžeme. (Horváthová, 2002) ~

Text: PhDr. Monika Dessuet, MBA  
štatutárna zástupkyňa

Zdroj: HORVÁTHOVÁ, J. 2002. Kapitoly z dejín Romů. 2002. Praha: NLN, 2002. 84 s. ISBN 80-7106-615-X.

JAKOUBEK, M. 2004. Romové – konec nejednoho mýtu. Praha: Socioklub, 2004. 241 s.



## PREDSTAVUJEME VÁM

### Otvárame Komunitné centrum Handlová

Text: Kolektív autorov

SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o. vznikla v roku 2007 s pôsobnosťou v regióne Hornej Nitry a mesta Prievidza. Od vzniku organizácie naplňame poslanie spoločne meniť svet na lepšie miesto pre život v duchu hodnôt tolerancie, inklúzie a spájania. Nebyť len pozorovateľmi diania, ale aktívnou zmenou, ktorú chceme vidieť v spoločnosti. Na základe podnetu mesta Prievidza sme svoju činnosť zamerali na sociálne vylúčené skupiny obyvateľov a marginalizovanú rómsku komunitu v segregovanej časti mesta Prievidza, kde v roku 2009 vzniklo jedno z prvých nízkoprahových centier pre deti a rodiny na Slovensku, ktoré sa v roku 2014 pretransformovalo na komunitné centrum pre skupinu obyvateľov s reprodukovanou generačnou chudobou so zreteľom na marginalizovanú rómsku komunitu.

Intenzívna spolupráca s mestom Handlová bola zahájená v roku 2019 na základe súčinnosti pri realizácii projektu v oblasti poskytovania sociálnych služieb a kontinuálne pokračovala pri implementácii pilotného projektu RoRoDeRo (Rozvoj rómskych detí rovnako). Na základe úspešnosti projektu, dopytu vyplývajúceho z prieskumu medzi rómskymi matkami v meste Handlová a vychádzajúc z premisy nevyhnutnej potreby vytvorenia funkčných modelov ranej starostlivosti vo vylúčených komunitách ako predpokladu komplexného prístupu k dosiahnutiu inklúzie, sme zahájili realizáciu projektu RoRoDeRo2. Z uvedeného prieskumu v meste Handlová vyplynula aj potreba a dôležitosť vykonávania komunitnej práce s rómskou komunitou. Predmetom ďalších rokovaní medzi našou organizáciou a vedením mesta Handlová bolo zapojenie sa do Národného projektu Terénna sociálna práca a komunitné centrá – Spolu pre komunity.

Vedenie mesta Handlová veľmi dobre pozná podmienky a problémy rómskych spoluobčanov v lokalite baníckej kolónie a je stotožnené s realizáciou integračných projektov na predchádzanie diskriminácii a poskytovanie účinnej podpory najmä v oblasti dodržiavania základných ľudských práv minoritných skupín ako aj v oblasti vytvárania medzikultúrneho dialógu a prointegračnej klímy v meste. Vedením mesta Handlová je komunitná práca chápaná ako nástroj na podporu osôb žijúcich v sociálne vylúčených lokalitách prostredníctvom prístupov rozvíjajúcich komunity, ktoré sú považované za účinné stratégie smerujúce k podpore svojpomoci a inklúzii na lokálnej úrovni. Podpora komunitnej práce v komunitných centrách stojí na dvoch pilieroch. Prvý prispieva k zmierňovaniu sociálneho napätia, resp. k sociálnej inklúzii a druhý sa snaží o riešenie sociálnych problémov priamo v miestach, kde vznikajú a s ľuďmi, ktorých sa týkajú. Komunitnú prácu však nesmieme chápať iba ako prácu v prostredí vylúčených komunit, pretože takto zacielená práca nesie v sebe riziko upevňovania segregácie svojou „exkluzivitou“ len pre ich obyvateľov. Naopak celý jej proces by mal napomáhať v rozvoji spolupráce medzi rôznymi skupinami obyvateľov a spoluúčasti marginalizovaných obyvateľov na veciach verejných aj mimo ich komunity. To si vyžaduje akceptáciu potrieb a postojov rôznych skupín obyvateľstva žijúcich v meste.

V decembri minulého roka bola podpísaná zmluva o nájme nebytových priestorov v ľavom krídle Základnej školy Morovnianska cesta, v januári až marci tohto roka prebiehali rekonštrukčné práce priestorov, ktoré boli po odchode predchádzajúceho nájomcu značne zdevastované. Finančne rekonštrukciu zabezpečilo mesto Handlová a v tejto súvislosti si dovoľujeme vyjadriť vďaka vedeniu mesta Handlová a mestskému zastupiteľstvu. Do rekonštrukčných a murárskych prác, maľovania, natierania okien, dverí, renovácie darovaného nábytku, umývania okien a sťahovania nábytku a materiálu sa zapojili aktivační pracovníci mesta Handlová, dobrovoľníci a ich rodinní príslušníci.

Dňa 8.3.2024 bola obojstranne podpísaná zmluva medzi našou organizáciou SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o. a MPSVR SR o vstupe Komunitného centra Handlová do Národného projektu Terénna sociálna práca a komunitné centrá – Spolu pre komunity. V najbližších týždňoch nás čaká výberové konanie a samotné otvorenie brán komunitného centra.

Všetkým, ktorí prešli cestu od úvodných rokovaní, podpísania zmlúv až po nadchádzajúce otvorenie Komunitného centra Handlová, patrí poďakovanie za ich prácu, aktivitu a neoblomnosť ísť za spoločným cieľom v prospech tých, ktorí pomoc a pochopenie potrebujú.

Komunitnému centru Handlová a jeho pracovníkom želáme veľa elánu a veľa aktívnych, spokojných klientov. Držme si všetci navzájom palce pri šírení poslania našej organizácie v ďalšom meste.~







## PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA na tému: Duševné zdravie na školách

**O duševnom zdraví dospelých alebo detí počujeme čoraz častejšie. V médiách rezonujú správy o neustálom raste duševných porúch, tragédií a negatívnych štatistik. Školská psychologička Mgr. KATARÍNA JANKOVÁ nám v článku priblížila, prečo je to tak a čo môžeme urobiť, aby sme duševné zdravie podporili a posilnili.**

Pravdou je, že téma duševného zdravia bola dlho tabuizovaná až stigmatizovaná. Obdobie počas pandémie nám ale ukázalo, aká je naša duševná pohoda dôležitá a súčasne krehká. Najmä deti, ktoré zostali zo dňa na deň v izolácii, bez možnosti kontaktu s kamarátmi (ak nepočítame ten v online svete), bez možnosti rozvoja, spätnej väzby a možnosti porovnávania sa s rovesníkmi, týmto obdobím veľmi utrpeli. Ak hovoríme o duševnom zdraví, deti a ich rozvíjajúca sa osobnosť sú vlastne tými najzraniteľnejšími - až polovica duševných ochorení vzniká už v detstve. Prípady šikany v Miloslavove alebo útokov na spolužiakov (Bratislava, Nováky), teroristický incident v Prahe by tiež mali byť mementom, že sme niečo zanedbali. Faktom zostáva, že ku dnešnému dňu Slovensko nemá ucelenú koncepciu podpory duševného zdravia v školách, aj keď prvé pokusy už zaznamenávame vytvorením Koalície škôl za duševné zdravie. Aktuálne sa už čoraz častejšie stretávame aj s tým, že v školách fungujú školské podporné tímy (ich súčasťou sú školskí psychológovia, školskí špeciálni pedagógovia, sociálni pedagógovia a ďalší odborní zamestnanci), ktorých počet je však stále nedostatočný a častokrát im chýba systematické vedenie v ich činnostiach. Tieto podporné tímy nie sú určené iba žiakom, podporu poskytujú aj zamestnancom škôl a obrátiť sa na nich môžu aj rodičia.

**„Je dôležité, aby dieťa v škole našlo bezpečné prostredie a potrebné prijatie, ktoré sú predpokladom toho, aby mohlo rásť, vzdelávať sa a napredovať. Aby sa to podarilo, je nevyhnutná spolupráca žiaka, rodičov a zamestnancov školy.“**

V škole dieťa trávi veľkú časť svojho dňa, je to miesto, kde získava množstvo informácií nielen o svete, ale aj o sebe, miestom, kde si buduje svoj sebaobraz. Z tohto dôvodu je dôležité, aby tam našlo bezpečné prostredie a potrebné prijatie, ktoré sú predpokladom toho, aby mohlo rásť, aby sa mohlo vzdelávať a napredovať. Aby sa to podarilo, je nevyhnutná spolupráca žiaka, rodičov a zamestnancov školy.

Školy na Slovensku sú stále do veľkej miery založené na princípe dosahovania cieľov a súťaživosti. To kladie pomerne vysoké nároky na žiakov (niekedy aj rodičov), a zároveň to môže vyvolávať pocit nedostatočnosti pri ich nenaplnení.

Ak žiak vníma, že pobyt v škole je v podstate iba bojom o prežitie, nikdy sa v nej nebude cítiť dobre a v bezpečí. Preto je nutné budovať pozitívnu klímu, čo môžeme dosiahnuť zlepšením komunikácie medzi žiakmi, žiakmi a pedagógmi, budovaním pozitívnych a podporných vzťahov, prehlbovaním dôvery, zvyšovaním citlivosti a empatie. Existuje viacero výskumov, ktoré zistili, že ak sa v triede zlepšili vzťahy, deti sa tam cítili dobre a spokojne, zvýšil sa aj ich študijný výkon a akademické výsledky. Z uvedeného vyplýva, že oblasť duševného zdravia by mala byť rovnocenná k vzdelávacej oblasti. Ako teda na to?

Je potrebné hneď na začiatku povedať, že vytváranie pozitívnej klímy je dlhodobý proces, za ktorý nesú zodpovednosť všetci (zamestnanci školy, žiaci a aj rodičia).

Dobrý učiteľ vie identifikovať silné stránky jednotlivých žiakov, vie, ktorý v čom dokáže zažiť úspech, pracuje s pozitívnou motiváciou a umožní žiakovi zažiť úspech. Na druhej strane ho dokáže v bezpečnom prostredí vystaviť aj situáciám mimo jeho komfortnej zóny, nastavuje mu zrkadlo v strete s realitou, pomáha mu prekonať neúspech a normalizuje občasnú nezdary. Týmto činnosťami získava dieťa zdravý sebaobraz, kedy pozná svoje prednosti a tiež akceptuje svoje slabiny. Učiteľ sám by mal zároveň tolerovať individuálne rozdiely medzi žiakmi a scitlivovať voči nim aj ostatných. Zvýšenie sebaaprijatia, poznanie vlastnej hodnoty a akceptácia iných sú účinnými nástrojmi na zníženie počtu prípadov šikany na školách, ale aj mimo nich.



ZDROJ: freepik.com



## PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA na tému: Duševné zdravie na školách

Nezostávajú však iba pri učiteľoch. Obrovský vplyv na psychickú pohodu detí majú aj rodičia. Aby dieťa dôverovalo škole, školskému prostrediu a učiteľom, je potrebné, aby cítilo, že im dôveruje rodič. Ak rodič neustále zhadzuje pred dieťaťom prácu pedagóga alebo nerešpektuje jeho rozhodnutia, dáva tým dieťaťu najavo, že nie je spokojný. Vtedy zneistí aj dieťa, ktoré začne učiteľa spochybňovať. Rodič by mal učiteľa vnímať ako svojho spojenca, ako svoju predĺženú ruku. Účinnou stratégiou na preskúmanie prežívania detí je trávenie spoločného času. Pri hre, či na prechádzke sa uvoľnia, čo nám dáva príležitosť na rozhovor o ich zážitkoch, pocitoch alebo emóciách. Pokiaľ si rodič začne uvedomovať, že s dieťaťom sa niečo deje, je nespokojné, prestáva rado chodiť do školy, je smutné, mal by o tom bezodkladne informovať triedneho učiteľa. Možno je príčina iba banálna, ale možno nie... Zároveň, ak sa mení situácia doma, ktorá by na dieťa mohla vplývať, je dobré, ak sa rodič zverí zamestnancovi školy.

Deti totiž problémy nenechávajú doma, ale berú si ich so sebou, a aby škola mohla pružne na potreby dieťaťa reagovať, musí o nich vedieť.

A čo tí, ktorých sa to všetko týka - žiaci? Pre nich by sme sa my dospelí mali stať vzorom, ktorý je hodné nasledovať. Nie, nemusíme im vyšľapávať cestičku, ani ich viesť. Mali by sme ich sprevádzať, ponúkať možnosti, ale zároveň byť dostatočne odvážni na to, aby sme ich nechali robiť vlastné rozhodnutia a aj chyby.



Podporíme žiakov v tom, aby sa naučili riešiť problémy v skupine najprv samostatne a až keď si s nimi nevedia dať rady, aby nás oslovili. Buďme tam pre nich a buďme k nim úprimní, inak sa nenaučia byť úprimní ani oni. Vytvoríme im priestor, kde budú mať možnosť hovoriť o svojich pocitoch a nebudú sa cítiť nepochopení a neprijatí. Vedíme ich k tomu, aby dokázali odvážne a bez hanby hovoriť o svojich

starostiach, radoostiach, aby dokázali zdieľať svoje pochybnosti, strach a neistoty. Pomáhajme im vžiť sa do kože niekoho iného, umožníme im pomáhať iným, aby tak pomohli aj sebe. Ak im toto všetko ukážeme a umožníme, dovoľia si to aj oni. A hlavne dovoľia to aj ľuďom okolo seba. Tým dáme základ zdravým vzťahom založeným na tolerancii, akceptácii a dôvere.

Toto všetko sa nestane cez noc. Ale ako som už v úvode uvádzala, starostlivosť o duševné zdravie našich detí nie je iba módny trend alebo aktuálna téma pre médiá. Duševné zdravie je viac ako len absencia duševnej poruchy, je to nevyhnutný predpoklad k tomu, aby naša spoločnosť mohla fungovať dobre aj v budúcnosti. A škola bude v tejto oblasti zohrávať obrovskú úlohu. Ani ten najlepší rodič si totiž nemusí všimnúť, že sa s jeho dieťaťom niečo deje, ale môže si to všimnúť jeho spolužiak, kamarát alebo učiteľ. Preto potrebujeme dosiahnuť, aby zamestnanci školy alebo aj žiaci dokázali v tejto úlohe obstáť, aby dokázali identifikovať problémy, vedeli s nimi pracovať, aby dostali dostatočnú odbornú podporu a vedenie. Aby sme dokázali zabezpečiť, že škola bude príjemným a bezpečným miestom pre každého.~

**„Oblasť duševného zdravia by mala byť rovnocenná k vzdelávacej oblasti. Zvýšenie seba prijatia, poznanie vlastnej hodnoty a akceptácia iných sú účinnými nástrojmi na zníženie počtu prípadov šikany na školách, ale aj mimo nich.“**



## Newsletter

**Elektronické periodikum s voľným otvoreným prístupom k plným textom bezodplatne.**

**Periodicita: Vydávaný 4 – krát ročne**

**Ročník vydania: V  
1/2024**

### Šéfredaktorka:

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová  
lenka.besedova@ispokojnost.sk

### Redakcia:

PhDr. Monika Dessuet, MBA , PhDr. Adriana Karáseková,  
Mgr. Katarína Janková

### Vydavateľ:

SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o.



### Sídlo

Jesenského 449  
Prievidza 97101

e-mail: [spokojnost@ispokojnost.sk](mailto:spokojnost@ispokojnost.sk)

web: [www.ispokojnost.sk](http://www.ispokojnost.sk)

tel. kontakt: +421 905 329 661

IBAN: SK3711110000001010217005

IČO: 37923617



### Komunitné centrum Prievidza

Ciglianska cesta č.8  
Prievidza 97101

e-mail: [c.c@ispokojnost.sk](mailto:c.c@ispokojnost.sk)



### Komunitné centrum Handlová

Morovnianska cesta 1866/55  
Handlová 972 51

e-mail: [spokojnost2@ispokojnost.sk](mailto:spokojnost2@ispokojnost.sk)

### Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA

#### Centrum pre deti a rodiny

Bakalárska 2  
Prievidza 97101

e-mail: [poradca@ispokojnost.sk](mailto:poradca@ispokojnost.sk); [CDR@ispokojnost.sk](mailto:CDR@ispokojnost.sk)

### Odber Newslettera:

Potvrdením odberu na spodnej lište [web stránky](#).

