

Je duševné zdravie detí v ohrození?



Október 2023

O duševnom zdraví detí a mladých ľudí sa v poslednom čase hovorí na mnohých miestach a v rôznych súvislostiach. Médiami občas zaznievajú hrozivé, až alarmujúce správy o katastrofickom stave, školy bijú na poplach z obáv o bezpečnosť detí i pedagógov, rodičov a blízkych detí naplňajú pochopiteľné obavy. Sebapoškodzovanie, látkové i nelátkové závislosti, poruchy príjmu potravy, šikana s násilnými prejavmi – to sú len niektoré z najčastejších problémov, ktoré v súvislosti s duševným zdravím detí a mladých zaznievajú. Ešte stále nedokážeme spoľahlivo určiť, kto má na tom najväčší podiel – či sú to médiá, sociálne siete, zhoršovanie klimateckej krízy, skúsenosť s pandemiou či vojna. Čísla skutočne nie sú pozitívne – vyzerá to tak, že sa duševné zdravie detí je celosvetový problém a je najvyšší čas konať. Hľadaniu riešení však musia predchádzať dobre položené otázky a zároveň informácie vyplývajúce z kvalitných dát. Pokúsili sme sa preto zosumarizovať, čo sme sa dozvedeli z viacerých zdrojov aktuálne dostupných v tejto oblasti – či už z veľkých medzinárodných inštitúcií ako UNICEF alebo českého Národného ústavu duševného zdravia, dát z nedávno zverejneného prieskumu Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC), ale aj menších štúdií, prieskumov či odborných i populárnych článkov u nás aj v zahraničí. Dôležitým zdrojom sa ukázal byť aj náš Pohodomer – meranie wellbeingu na školách.

Trendy duševného zdravia detí vo svete

Celosvetový trend zhoršujúceho sa duševného zdravia detí sa čoraz častejšie ako téma objavuje nielen v odborných kruhoch, ale dnes už nalieha vo zornom poli aj z bežných médií. Tento jav bol na celom svete pozorovaný už desaťročie pred pandémiou Covid 19 vo svete aj na Slovensku^{1,2}. Približne **jedno z desiatich detí** malo aj pred rokom 2020 ťažkosti v oblasti duševného zdravia. Podľa správy UNICEF z roku 2021 v Európe má duševné ochorenie alebo problém deväť miliónov mladistvých vo veku 10 až 19 rokov.³ Duševné ochorenia sa prejavujú u 16,3 % európskych chlapcov aj dievčat vo veku 10 až 19 rokov, pričom inde vo svete je to 13,2 %. Na celom svete dlhodobostúpajú čísla rôznych duševných problémov a ochorení, ktoré sa prejavujú už medzi 11-15 rokom života – čo je až 50 % zo všetkých prípadov duševných ochorení. Globálne dáta ukazujú, že výskyt duševných chorôb rastie rovnako u detí vo veku 5-14 rokov ako u dospelých.⁴ V roku 2019 tvorili depresia a úzkosť u mladých ľudí vo veku 10-19 rokov 55% všetkých duševných porúch.⁵ Denne v Európe v dôsledku samovraždy prídu o život približne traja mladí ľudia vo veku 10-19 rokov. Aj podľa výskumu slovenského pracoviska psychiatrickej kliniky UNLP vyplýva, že pokusy o samovraždu detí a mladistvých stúpili za rok 2021 o 20 %.⁶

Covid-19 ako katalyzátor už naštartovaných procesov

Sociálna izolácia a nedostatok podporujúcich podnetov súvisiacich s lockdownami duševné zdravie detí negatívne ovplyvnili a celý problém ešte prehĺbili, na čo upozorňuje aj Svetová zdravotnícka organizácia.^{7,8} Aj na Slovensku sme mali v časovej nadväznosti na pandémiu potvrdený údajmi Národného centra zdravotníckych informácií **najvyšší medzročný nárast počtu novodiagnostikovaných pacientov medzi deťmi a mladými ľuďmi** – najviac vo vekovej kategórii 15 – 19-ročných (29, 2 %), nasledovali deti vo veku 0 – 14 rokov (17,3 %) a mladí ľudia vo veku 20 – 29 rokov (14,3 %).⁹ Dlhodobé údaje zároveň poukazujú na to, že od roku 2009 je najvýraznejší nárast počtu nových pacientov v ambulantnej psychiatrickej starostlivosti práve vo vekovej skupine 15 – 19-ročných. „Pred pandémiou sme mali približne 10 až 20 % detí, ktoré trpeli problémami s duševnými chorobami. Na základe posledných dvoch rokov to vyzerá, že sa toto číslo zvýši na 20 až 25 %,” hovorí Dr. Nina Heinrichsová, profesorka na Katedre psychológie na Brémskej univerzite.¹⁰

Depresie a úzkosti v prieskumoch neznamenajú diagnózu

Českou verejnosťou v poslednom čase rezonovali medializované výsledky Národného monitoringu duševného zdravia českých školákov, prieskumu Národného ústavu duševného zdravia, ktorý bol vykonaný v roku 2023 na vzorke 6000 žiakov naprieč základnými školami v Čechách. Podľa jeho

- 1 Pozri napr. <https://www.healthline.com/health-news/youth-mental-health-was-declining-in-the-u-s-long-before-covid-19>, alebo <https://edition.cnn.com/2022/06/03/health/pandemic-impact-teen-mental-health-wellness/index.html>.
- 2 Podľa Centra vzdelávacích analýz, zdroj: https://data.nczisk.sk/statisticke_vystupy/Psychiaticka_starostlivost/Psychiaticka_starostlivost_v_SR_2019_Sprava_k_publikovanim_vystupom.pdf?fbclid=IwAR0qNt9rd2ldzvCWjxyf9K167cvjL5jX64gBaoFDxV0xfwhuLk692GGIsI4
- 3 <https://www.unicef.sk/clanky/551-sprava-o-stave-dusevneho-zdravia-deti-vo-svete/>
- 4 Global Burden of Disease Study, 2020, <https://www.thelancet.com/gbd>
- 5 <https://www.teraz.sk/zahranicie/unicef-pandemia-bude-mat-dlhodoby-vp/581439-clanok.html>
- 6 <https://unlp.sk/aktualita/padnemnia-prehlbila-psychieke-tazkosti-deti-a-adolescentov/>
- 7 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8709558/>
- 8 WHO 2022a: <https://www.who.int/.../02-03-2022-covid-19-pandemic...>, WHO 2022b: https://www.who.int/.../WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental..
- 9 cit. podľa Centra vzdelávacích analýz, zdroj: https://data.nczisk.sk/statisticke_vystupy/Psychiaticka_starostlivost/Psychiaticka_starostlivost_v_SR_2021_Sprava_k_publikovanim_vystupom.pdf?fbclid=IwAR36j5ToVla_c_FN583hB5H5aEx_6g0f0SCuVg2XmQ_YwuW8noV7AGxBv8s
- 10 <https://sita.sk/vzdravotnictve/dusevne-zdravie-deti-sa-pocas-pandemie-vyrazne-zhorsilo/>

údajov sa v populácii detí vyskytuje **až 50 % žiakov 9. ročníka so zhoršeným tzv. wellbeingom** (teda celkovou duševnou pohodou), **až 40 % detí vykazujúcich známky strednej až ťažkej depresie a 30 % so známkami stredne ťažkej až ťažkej úzkosti**.¹¹ Tu je však potrebné podotknúť, že žiaden prieskum nie je diagnostický nástroj – **neznamená to, že by napríklad celých 40 % školákov malo klinicky diagnostikovanú depresiu**, čo by bol mimoriadne kritický stav.¹² Tento údaj hovorí skôr o **zvýšenom riziku prepuknutia duševných ochorení**, v ktorom sa deti ocitajú. Za pozornosť však stojí fakt, že tieto čísla **v čase rastú**. V roku 2021 bolo v pásme zhoršeného wellbeingu o 5 % detí menej ako v poslednom roku, pričom napríklad oproti roku 2018 ide o rapídny, až dvojnásobný nárast.¹³

Fyzický aj psychický stav detí je horší ako pred štyrmi rokmi

Nedávno zverejnené výsledky medzinárodnej štúdie HBSC na vzorke 10-tisíc 11 až 15-ročných školákov však bohužiaľ potvrdzujú, že duševné aj telesné zdravie detí na Slovensku **vykazuje celkové zhoršenie**.¹⁴ A hoci nejde vo všetkých prípadoch o alarmujúci stav, za zvýšenú pozornosť tieto výsledky určite stoja a ukazujú, že deti potrebujú oveľa viac starostlivosti, ako sa im dostáva. Celkovo z nej vyšlo, že sa deti menej hýbu, trávajú viac času na sociálnych sieťach, oveľa výraznejšie je narušený ich spánok a nevedia si poradiť so (predovšetkým školským) stresom. Výsledky z nášho Pohodomera, ktorý k dnešnému dňu absolvovalo približne 6000 detí ukazujú, že 48 % menších detí (9-11 rokov) sa necíti pokojne, 13 % má problém so spánkom a 10 % nezvláda svoj hnev. V pásme **zhoršeného wellbeingu sa nachádza celkovo 26 % detí všetkých vekových kategórií**.

Čo sa týka duševného zdravia, podľa HBSC štúdie sa v oblasti rizika depresie nachádza až **22 % 15-ročných a 21 % 13-ročných** dievčat. Číslo klesá nadol s vekom, no stále ide o vysoké číslo, keďže v tomto pásme sa nachádza až 10 % 11-ročných dievčat. Chlapci vo veku 11-15 rokov sa v riziku depresie nachádzajú v 6 – 8 %. Až približne **30 % 13- až 15-ročných dievčat** (oproti približne 10 % chlapcov) **nehodnotí svoj život pozitívne**. Tento ukazovateľ má u dievčat v čase, žiaľ, klesajúcu tendenciu (oproti roku 2018 o viac ako 10 %). Miernu až silnú úzkosť cíti až 32 % 15-ročných dievčat, najnižšiu (no stále relatívne vysokú) mieru úzkosti cítia 13-roční chlapci (10 %). Takmer tretina 15-ročných a 13 % 11-ročných dievčat sa cíti osamelo, pričom menej osamelí sa cítia chlapci okolo 15. roku, je to 11 %. **Dve tretiny detí** – dievčat aj chlapcov (67 %) subjektívne hodnotia, že majú **problémy v oblasti emócií, koncentrácie a správania**. Toto číslo je najvyššie u 13- a 15-ročných dievčat (82 a 83 %), pričom u chlapcov rovnakého veku je to 61 %. S vekom toto číslo u oboch pohlaví klesá. Až 63 % dievčat a 57 % chlapcov vo veku 11 rokov samých seba vníma ako “problematických”. V oboch skupinách ide o **výrazne stúpajúci trend**. Oproti roku 2018 sa ukazovateľ zvýšil v priemere až o cca 19 %. V tejto oblasti odbornú pomoc prijalo v priemere okolo 11 % detí.

11 <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni>

<https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/3620394-az-40-procent-devataku-v-cesku-ma-stredni-az-tezke-deprese-varuje-vyzkum>

12 https://psychologie.cz/deti-nejsou-v-pohode/?fbclid=IwARlwt6GFonNh5eL7xe4V34-9Jvp2avj_oyvbJ09aAGMhKrcWaysuOcfpkXk_aem_AZeDWUmN17QUeBMDi-B89rcBB7U0D6Tv3We5wnbDWNCIagW92irVRyHRxJX-eo6Uxw4

13 Podľa prieskumu agentúry PAQ v Čechách, <https://www.paqresearch.cz/post/pandemie-wellbeing-zaci>

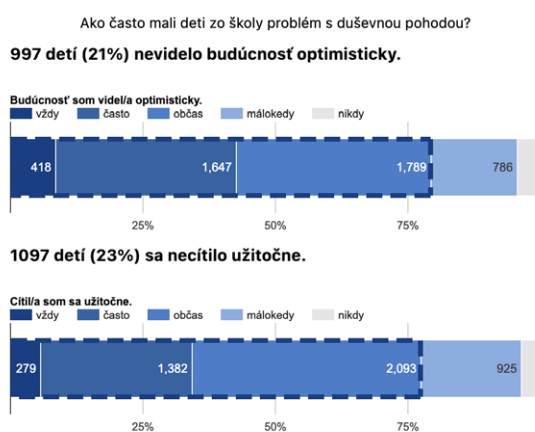
14 <https://hbcslovakia.com/hbcs-slovensko-2021-2022/>, Publikácia výsledkov štúdie: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2023/lf/socialne-determinanty-zdravie-skolakov.pdf>

Deti málo o problémoch rozprávajú, utahujú sa do seba

Podľa výsledkov meraní Pohodomerom až **28 %** zo všetkých detí vníma, že im **chýba schopnosť vyrovnat' sa so svojimi problémami**. Deti sa vo veľkej miere necítia uvoľnene (25 %), užitočne (23 %) a až 21 % z nich nevidí budúcnosť optimisticky.

Čo narúšalo duševnú pohodu detí zo školy?

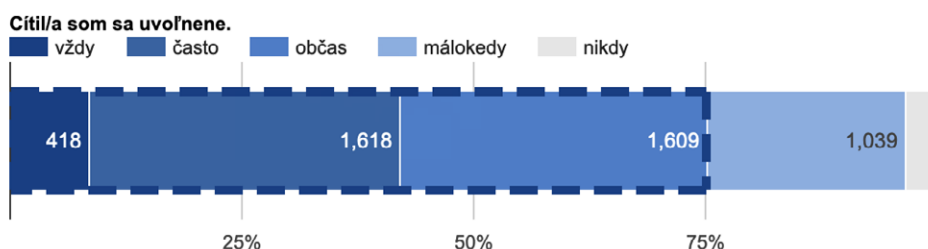
- 997 detí (21%)** nevidelo budúcnosť optimisticky.
- 1097 detí (23%)** sa necítilo užitočne.
- 1206 detí (25%)** sa necítilo uvoľnene.
- 1350 detí (28%)** sa nedokázalo dobre vysporiadať so svojimi problémami.
- 768 detí (16%)** nedokázalo jasne premýšľať.
- 640 detí (13%)** nepocitovalo blízkosť s ostatnými ľuďmi.
- 269 detí (6%)** si nedokázalo urobiť na veci vlastný názor.



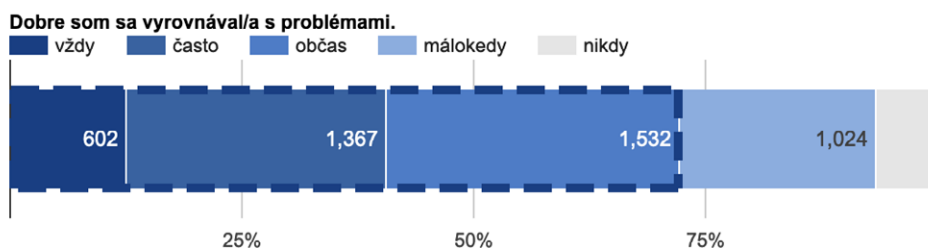
Najčastejšou stratégiou zvládania problémov je u dievčat aj chlapcov venovanie sa činnosti, ktorá ich baví (71 % a 74 %). Avšak iba 28 % chlapcov a 35 % dievčat rieši problémy tým, že o nich povie iným ľuďom alebo sa s niekým porozpráva (37 % dievčat a 29 % chlapcov).¹⁵ Tento výsledok potvrdzuje aj Pohodomer – väčšina detí o svojich problémoch rozpráva málo a iba občas pri problémoch vyhľadáva niekoho na rozhovor.¹⁶ Deti problémy riešia skôr samy, dievčatá sa často uchýľovali k stratégii iracionálneho vyhýbania sa problému (až 64 % si prialo, aby nepriaznivá situácia "zmizla, alebo sa nikdy nestala").¹⁷

Ako často mali deti zo školy problém s duševnou pohodou?

1206 detí (25%) sa necítilo uvoľnene.



1350 detí (28%) sa nedokázalo dobre vysporiadať so svojimi problémami.



¹⁵ tamtiež

¹⁶ Pohodomer (výsledky k októbru 2023): Prieskum psychickej odolnosti – 1. Snažím sa problémy vyriešiť tým, že o nich rozprávam. 15% detí vždy/takmer vždy, 24% detí často, 26% detí občas, 26% detí zriedka, 16% detí nikdy/takmer nikdy. 2. Keď potrebujem pomoc, vyhľadám niekoho, s kým sa porozprávam. 20% detí vždy/takmer vždy, 25% detí často, 26% detí občas, 24% detí zriedka, 14% detí nikdy/takmer nikdy

¹⁷ <https://hbcs.slovakia.com/hbcs-slovensko-2021-2022/>, Publikácia výsledkov štúdie: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2023/lf/socialne-determinanty-zdravja-skolakov.pdf>

Kde deti hľadajú podporu

Podľa Pohodomera sa na prvej priečke v zdrojoch psychickej odolnosti nachádza rodina.¹⁸ Deti sa podľa merania pomerne často spoliehajú na rodičov (resp. dospelých, s ktorými žijú). Rodičia sa podľa nich dostatočne zaujímajú o to, čo robia v škole, veria v ich úspech a chcú, aby zo seba ukázali to najlepšie. Rezervy deti pociťujú najmä v schopnosti dospelých počúvať ich a dávať im priestor ovplyvňovať veci a podieľať sa na rozhodnutiach. Aj podľa štúdie HBSC sa deti najviac spoliehajú na rodičov, kde **najčastejšie vyhľadávajú pomoc (74 %)**. Podporu hľadajú aj u kamarátov (72 %) alebo u iného člena rodiny (52 %, pričom u súrodenca 48 %). Pomerne vysoký počet detí uviedlo, že riešia problém sami (64 %). Na internet sa v prípade problému obracia 31 % detí. **U učiteľov hľadá pomoc iba 22 % detí**, na školského psychológa sa obracia len 14 % detí (nasledujú špeciálny pedagóg 12 %, asistent 11 %, výchovný poradca 11 %). V životoch približne pätiny detí (21 %) figuruje v tejto oblasti "iný dôležitý dospelý".

Sú deti v školách šťastné?

V rozsiahlej publikácii *Sociálne determinanty zdravia školákov* zo štúdie HBSC nás obzvlášť zaujali výsledky z oblasti školského prostredia, ktoré sme podľa možností porovnali s výsledkami nášho Pohodomera. Deti v prieskume HBSC odpovedali na otázky, či sú so školou celkovo spokojné, či dôverujú svojim pedagógom a z čoho pociťujú najväčší psychický tlak. Čo sa týka celkového pocitu zo školy, deti na Slovensku v porovnaní s ostatnými krajinami HBSC štúdie do školy nechodia s veľkým nadšením - to, že sa im v škole "veľmi páči" povedalo len podpriemerné množstvo detí (okolo 21 %).

V škole sa menej páči chlapcom než dievčatám. V skupine 11-ročných dievčat len 31 % uviedlo, že sa im v škole páči, pri 13-ročných dievčatách je to len 17 %. Deťom sa v školách s pribúdajúcim vekom páči stále menej. Z dlhodobého hľadiska sa v jednotlivých vekových kategóriách situácia mierne zlepšuje (prípadne sa aspoň nezhoršuje). Pomerne málo detí, len 22 %, zažíva v škole pravidelne úspech, pričom je to viac chlapcov ako dievčat. Na vzdelaní pritom záleží 95 % dievčat a 98 % chlapcov (z toho 67 % chlapcov a 56 % dievčat uvádza, že im na vzdelaní záleží veľmi). Stres a tlak pri plnení školských úloh "dost' a veľmi" prežíva v priemere 28 % detí, situácia sa rapídne zhoršuje u dievčat od 13-tich rokov, kde stres pociťuje už cez 40 % detí.

Deti podľa štúdie ako **záťaž vnímajú, že sa učia veci, ktorým nerozumejú**. V odpovediach mierne - veľmi dominovali 15-ročné **dievčatá, kde sa to týka až 72 % z nich**. **Vysoké nároky** od učiteľov stresovali na stupnici mierne-dost'-veľmi hlavne staršie deti, najhoršie na tom sú v tomto smere 15-roční (dievčatá aj chlapci) so **68 %**, u 11-ročných to je v priemere okolo 33 %. **O niečo menej deti stresovali vysoké nároky od rodičov, najviac opäť 15-ročné dievčatá v miere 55 %**. Tento tlak na deti s vekom narastá - u mladších detí je výrazne nižší v oboch prípadoch, okolo 33 %. Podobne na tom je aj **stres z testovania a skúšania**, ktorý je mimoriadne vysoký u **13- a 15-ročných dievčat (81 - 85 %)**.

¹⁸ Pohodomer (výsledky k októbru 2023): Prieskum psychickej odolnosti - Doma je niekto dospelý, kto: ... sa zaujíma o to, čo robím v škole 49% detí vždy/takmer vždy, 30% detí často, 17% detí občas, 9% detí zriedka, 3% detí nikdy/takmer nikdy
... verí, že budem mať úspech 52% detí vždy/takmer vždy, 30% detí často, 15% detí občas, 8% detí zriedka, 2% detí nikdy/takmer nikdy
... chce, aby som ukázal zo seba to najlepšie 60% detí vždy/takmer vždy, 30% detí často, 12% detí občas, 5% detí zriedka, 2% detí nikdy/takmer nikdy
... počúva, keď potrebujem niečo povedať 48% detí vždy/takmer vždy, 25% detí často, 18% detí občas, 12% detí zriedka, 5% detí nikdy/takmer nikdy
Mám pocit, že...Doma dokážem zmeniť veci k lepšiemu. 11% detí vždy/takmer vždy, 35% detí často, 38% detí občas, 16% detí zriedka, 6% detí nikdy/takmer nikdy
V rodine sa podieľam na rozhodnutiach. 16% detí vždy/takmer vždy, 34% detí často, 30% detí občas, 20% detí zriedka, 7% detí nikdy/takmer nikdy

Riešenie problémov (Kliknite pre zobrazenie jednotlivých otázok)	občas	3.3 z 5
Keď potrebujem pomoc, vyhľadám niekoho, s kým sa porozprávam. 989 detí vždy/takmer vždy, 1232 detí často, 1328 detí občas, 1204 detí zriedka, 686 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.1 z 5
Viem, za kým mám ísť, keď mám problém. 2092 detí vždy/takmer vždy, 1261 detí často, 1034 detí občas, 671 detí zriedka, 381 detí nikdy/takmer nikdy	často	3.7 z 5
Snažím sa problémy vyriešiť tým, že o nich rozprávam. 770 detí vždy/takmer vždy, 1213 detí často, 1328 detí občas, 1313 detí zriedka, 815 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.0 z 5

Pomohla by lepšia dostupnosť psychologických služieb?

Podľa dostupných dát má školského psychológa iba každá desiatka škola na Slovensku, pričom ich služby sú na školách čoraz viac a intenzívnejšie využívané. **Na 2337 škôl pripadá len 552 školských psychológov**, pričom viac ich je na stredných ako základných školách.¹⁹ Problém však nie je iba počet školských psychológov. Ukazuje sa, že oveľa dôležitejšie, ako riešiť problém, je predchádzať jeho vzniku, prípadne dokázať ho identifikovať v zárodku a rýchlo zakročiť bez nutnosti vyhľadania odbornej pomoci.

Predpoklady pre vznik duševných chorôb v dospelosti sú totiž prítomné práve v detstve. Rovnako sa však v detstve nachádza aj **okno príležitostí** kompenzovať nepriaznivé podmienky a dať základ pre prosperitu duševného zdravia jedinca do budúcnosti. Investovanie do duševného zdravia v detstve preukázateľne vedie k lepším výsledkom v oblasti sociálnych zručností v dospelosti.²⁰

Škola je miesto, ktoré vo veľkej miere formuje mladého človeka. Na škole sa deti okrem vedomostí stretávajú s väčšinou vecí podstatných pre život spoločnosti – učia sa, ako funguje spolupráca v kolektíve, ako sa budujú a udržiavajú vzťahy s inými ľuďmi a ako si stanoviť a dodržiavať spoločné pravidlá. Bohužiaľ, k týmto nadobudnutým schopnostiam sa často pridružia aj rôzne nechcené návyky a nepísané spoločenské pravidlá. Deti často nadobúdajú dojem, že majú iba počúvať to, čo hovorí dospelý, že nemajú právo ozvať sa, keď sa im deje niečo zlé a že si zaslúžia pochvalu iba vtedy, keď dosiahnu niekým iným stanovený cieľ. Na konci toho všetkého sú deti, ktoré sa cítia nevypočuté, nevedia ako a s kým o svojich problémoch hovoriť, bez reálneho vplyvu na to, čo sa okolo nich deje a čo sa ich týka. Toto sa ukazuje aj vo výsledkoch nášho Pohodomera, ktorý v prostredí škôl identifikoval problém hlavne v oblasti zapojenia detí do rozhodovania o živote školy a tiež vo vzťahu s učiteľmi. Naše predpoklady aj v tomto potvrdila HBSC štúdia.

Dôvera k učiteľom – cítia deti, že sú učiteľia na ich strane?

Ako sme už spomínali, na učiteľov sa deti s problémami obracajú len v cca pätine prípadov (22 %). Učiteľ alebo učiteľka je pritom dospelý človek, s ktorým deti trávia väčšinu času svojich dní. Aj v otázkach Pohodomera sme sa v školách detí pýtali, ako vnímajú vzťah dospelých na škole (teda hlavne učiteľiek a učiteľov) k nim. Mimoriadne veľa detí cíti, že sa o nich dospelí

¹⁹ https://www.cvtisr.sk/cvti-sr-vedecka-kniznica/informacie-o-skolstve/statistiky.html?page_id=9230

²⁰ Early childhood investment impacts, 2018, Nature Communications

v škole skutočne nezaujímajú (14 % dokonca odpovedalo, že nikdy), že ich len občas pochvália (až 35 %), len občas počúvajú, čo potrebujú povedať (25 % občas, 24 % zriedka, 18 % nikdy) a len málo veria, že budú mať úspech.²¹

Podľa záverov HBSC štúdie **pocit dôvery** detí voči učiteľom vo všeobecnosti za posledné roky **klesá**. Významný prepád nastal oproti roku 2014 u 11-ročných detí (najviac klesol u dievčat zo 70 % na 56 %) a u 13-ročných dievčat zo 40 % a 42 % v posledných ôsmich rokoch na 30 %. Podobné (hoci miernejšie) klesanie sa objavuje u všetkých skupín detí vo veku 11 – 15 rokov. Okrem chlapcov, u ktorých dôvera oproti predošlým rokom mierne narástla, prípadne ostala podobná (medzi 34 % a 42 %). Učiteľom viac dôverujú chlapci ako dievčatá, **najviac nedôvery voči učiteľom pozorujeme u 15-ročných dievčat (až 75 %)**, najmenej u 11-ročných chlapcov (38 %).

V priemere až 39 % detí nemá ani jedného učiteľa, ktorý máva dobrú náladu a je s ním "sranda". Iba 27 % odpovedalo na túto otázku, že aspoň jedného takého učiteľa určite má.²² Viac ako polovica detí (53 %) **nemá ani jedného učiteľa, ktorý je tu pre ne**, keď potrebujú pomoc. Len cca 17 % detí s istotou odpovedalo, že takého učiteľa má. **V priemere 43 % detí** neverí, že má aspoň jedného **učiteľa, ktorý chce, aby niečo v živote dosiahli**. Najhoršie to vnímajú chlapci okolo 13 rokov (až 56 %), najlepšie – stále však nepriaznivo – dievčatá, ktoré to uviedli v 34 %. Len 22 % si je úplne istých, že aspoň jedného takého učiteľa má.

Viac, ako polovica detí (51 %) uviedla, že nemá v škole ani jedného učiteľa, ktorý ich povzbudzuje a podporuje. Vyslovene kladnú odpoveď – teda má aspoň jedného takého učiteľa – uviedlo iba cca 15 % detí. Čím sú deti staršie, tým **menej druhých šancí od učiteľov dostávajú**. Tento pocit má **41 % detí** oboch pohlaví, pričom najmenej druhých šancí podľa svojho názoru dostávajú 15-ročné dievčatá. Na druhú šancu od učiteľa sa môže spoliehať okolo 22 % detí.

Približne 45 % detí nemá ani jedného učiteľa, ktorý sa ich snaží naučiť a **venuje im čas, keď im to nejde**. Tento deficit vnímajú hlavne mladší chlapci, až 52 % 11-ročných. Len 20 % detí uviedlo, že má aspoň jedného takého učiteľa. **Viac ako 43 % detí nemá v škole ani jedného učiteľa**, u ktorého očakávajú, že sa pokúsi **vyriešiť problémy**, keď nastanú. S istotou sa na to spolieha okolo 22 % detí, najmenej 15-ročných chlapcov (len 18 %).

Viac ako polovica detí (53 %) vo všetkých vekových kategóriách sa domnieva, že v škole **nemá ani jedného učiteľa, ktorý sa o ne zaujíma**. Iba 15 % na túto otázku odpovedalo vyslovene kladne. Najhoršie sú na tom 13-roční chlapci (len 13 %), no toto vnímanie je naprieč všetkými vekovými skupinami a pohlaviami u detí veľmi podobné.

V škole je niekto dospelý, kto...		
... sa o mňa naozaj zaujíma 691 detí vždy/takmer vždy, 1107 detí často, 1607 detí občas, 1312 detí zriedka, 722 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.0 z 5
... ma pochváli, keď sa mi niečo podarí 886 detí vždy/takmer vždy, 1380 detí často, 1752 detí občas, 1121 detí zriedka, 300 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.3 z 5
... počúva, keď potrebujem niečo povedať 968 detí vždy/takmer vždy, 1113 detí často, 1249 detí občas, 1198 detí zriedka, 911 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.0 z 5
... verí, že budem mať úspech 1116 detí vždy/takmer vždy, 1433 detí často, 1539 detí občas, 925 detí zriedka, 426 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.3 z 5
Vzťahy v komunite (Kliknite pre zobrazenie jednotlivých otázok)	často	3.9 z 5

21 Pohodomer (výsledky k októbru 2023): V škole je niekto dospelý, kto..... sa o mňa naozaj zaujíma 13% detí vždy/takmer vždy, 22% detí často, 32% detí občas, 26% detí zriedka, 14,4% detí nikdy/takmer nikdy / ... ma pochváli, keď sa mi niečo podarí 18% detí vždy/takmer vždy, 28% detí často, 35% detí občas, 22% detí zriedka, 5% detí nikdy/takmer nikdy / ... počúva, keď potrebujem niečo povedať 19% detí vždy/takmer vždy, 22% detí často, 25% detí občas, 24% detí zriedka, 18% detí nikdy/takmer nikdy / ... verí, že budem mať úspech 22% detí vždy/takmer vždy, 29% detí často, 31% detí občas, 19% detí zriedka, 9% detí nikdy/takmer nikdy

22 <https://hbcslovakia.com/hbcs-slovensko-2021-2022/>, Publikácia výsledkov prieskumu: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2023/lf/socialne-determinanty-zdravia-skolakov.pdf>, str. 262

Dojem, že učiteľom na nich nezáleží, má okolo 49 % detí. Celkovo sú na tom lepšie chlapci, najlepšíe 11-roční (60 % verí, že učiteľom na nich záleží) a najhoršie 15-ročné dievčatá (verí tomu len 41 %). Na druhej strane, pocit prijatia "takých, akí sú" od učiteľov majú takmer tri štvrtiny detí (73 %), s vekom tento počet klesá, o niečo horší je u dievčat.

Deti neveria vo vlastnú moc ovplyvniť veci, ktoré sa ich bytostne týkajú

Zo všetkých škôl nám v rámci Pohodomera zaznieva, že deťom chýba pocit, že na ich názore záleží, že môžu veci meniť k lepšiemu a že o svojich problémoch vedia hovoriť. Skrátka, **deti sa cítia nevypočuté**.

V slovenských školách (ale nielen tam) sa čoraz častejšie objavuje pojem **participácia**. V škole "participácia znamená spoluúčasť alebo spolupodieľanie sa na spravovaní tých oblastí, ktoré ovplyvňujú životy detí a mladých ľudí, a to buď priamym spolurozhodovaním o podobe politik, opatrení a aktivít, alebo delegovaním rozhodovacej právomoci pri ich tvorbe, realizácii a vyhodnocovaní na svojich volených zástupcov." Mladí ľudia totiž intenzívne cítia, že sú v nerovnocennom postavení s učiteľmi (a zároveň) veľmi vnímajú nespravodlivosť, ktorá vyplýva z nedôvery učiteľov voči „zrelosti“ žiakov a z pocitu, že učitelia vraj vždy vedia, čo je pre žiakov najlepšie.²³

V kontexte duševného zdravia je táto téma dôležitá ako dôležitý ukazovateľ celkovej duševnej pohody (wellbeingu) študentov, kam prirodzene patrí aj možnosť spolutvoriť a svojou aktivitou ovplyvňovať svet okolo seba. Užitočnosť (purpose) je jedným z troch základných pilierov plného a zmysluplného života (ostatné sú ľudia – people a miesto – place, "3P"). Navyše, popri participatívnych procesoch sa v školskom prostredí prirodzene rozvíja **rešpektujúca komunikácia**, schopnosť definovať vlastné potreby a akceptácie potrieb druhých. Pri takto nastavenej komunikácii medzi učiteľmi a žiakmi (či dospelými a deťmi všeobecne) vzniká vzájomná dôvera, ktorá vedie aj k lepšiemu zachytávaniu a prevencii prípadných duševných problémov.

Táto oblasť je však v slovenských školách evidentne pokrytá len veľmi slabo. A hoci prístup k rozhodovacím nástrojom a procesom je pre deti a mladých ľudí nedostatočný aj v iných oblastiach ich života (týka sa napríklad aj rodín), v školách je tento problém najvypuklejší. Pohodomer je v tomto jednoznačný – v žiadnej inej oblasti pocitu detí neklesajú do takých červených čísel ako práve pri dvojici výrokov "V škole rozhodujem o veciach ako triedne aktivity alebo pravidlá" a "V škole dokážem meniť veci k lepšiemu." Viac, **ako dve tretiny detí cítia slabý až žiadny vplyv na život školy**.²⁴

Mám pocit, že...		
Doma dokážem zmeniť veci k lepšiemu. 570 detí vždy/takmer vždy, 1795 detí často, 1916 detí občas, 850 detí zriedka, 308 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.3 z 5
V rodine sa podieľam na rozhodnutiach. 820 detí vždy/takmer vždy, 1698 detí často, 1515 detí občas, 1034 detí zriedka, 372 detí nikdy/takmer nikdy	občas	3.3 z 5
V škole rozhodujem o veciach ako triedne aktivity alebo pravidlá. 218 detí vždy/takmer vždy, 550 detí často, 1199 detí občas, 1756 detí zriedka, 1716 detí nikdy/takmer nikdy	zriedka	2.2 z 5
V škole dokážem meniť veci k lepšiemu. 233 detí vždy/takmer vždy, 616 detí často, 1556 detí občas, 1889 detí zriedka, 1145 detí nikdy/takmer nikdy	zriedka	2.4 z 5

²³ https://osf.sk/wp-content/uploads/2020/11/Co-by-na-to-povedal-Jan-Amos_-final.pdf

²⁴ Pohodomer, október 2023: V škole rozhodujem o veciach ako triedne aktivity alebo pravidlá. 4% detí vždy/takmer vždy, 11% detí často, 24% detí občas, 35% detí zriedka, 34% detí nikdy/takmer nikdy / V škole dokážem meniť veci k lepšiemu. 5% detí vždy/takmer vždy, 12% detí často, 31% detí občas, 38% detí zriedka, 23% detí nikdy/takmer nikdy.

Do akej miery je to problém? Podľa štúdie HBSC čím sú deti staršie, tým menšiu zapojenosť do života školy vnímajú. Len 40 % 15-ročných, 41 % 13-ročných a 50 % 11-ročných si myslí, že im učitelia umožňujú podieľať sa na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy. **Možnosť vysvetliť a obhájiť svoj názor na škole necíti 42 % 15-ročných, 41 % 13-ročných a 33 % 11-ročných.** Podobné čísla sa objavujú v otázke, či im učitelia **dovolia vyjadriť svoj názor.** Túto možnosť cíti len 65 % 11-ročných, **56 % 13-ročných a 56 % 15-ročných.** Zaujímavý je rozdiel, ako participáciu na školách vnímajú deti a dospelí. Podľa škôl sú totiž tieto čísla diametrálne odlišné – až 81 % sa podľa nich na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy podieľa, takmer všetky deti (96 %) môžu vysvetliť a obhájiť svoj názor a ešte vyšší počet ho môže povedať (98 %).²⁵

Ako sú na tom učitelia?

Nie je možné poskytovať adekvátnu starostlivosť a podporu deťom, keď nie je dostatočne postarané o učiteľov a učiteľky. Z merania, ktoré v roku 2021 realizoval Inštitút duševného zdravia Konvalinka vyplynulo, že až 65 % učiteľov pociťovalo vo svojej práci v predošlom roku zvýšený stres, **až 57 % hlásilo vyčerpanie a 45 % zvažovalo odchod z profesie učiteľa.** Alarmujúce však je, že až **50 % učiteľov nepovažuje prostredie školy za bezpečné** pre rozhovor o svojom duševnom rozporení. Podobné čísla ukazuje aj Pohodomer. **Až 35 % pedagógov tvrdí, že nie sú povzbudzovaní hovoriť o svojom duševnom zdraví.**

Zdrojom ich stresu pritom je hlavne **pracovná záťaž**, nemožnosť nájsť rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a administratíva. Popri tom im ostáva málo času venovať sa deťom – a skutočne sa dozvedieť, čo ich trápi. Okrem toho často tápu v problémoch, s ktorými sa deti v dnešnej dobe boria a chýba im usmernenie, ako s nimi narábať. To všetko prispieva k špirále stresu a vzájomného nepochopenia, s ktorou sa borí naše dnešné školstvo a ktorému, žiaľ, popísaný duševný stav detí nastavuje nelichotivé zrkadlo.

Počúvajte sa – dôležité posolstvo aj pre školy

Tam, kde sme zvyknutí sa navzájom počúvať, rastie dôvera a blízkosť. K dobrému počúvaniu je potrebné si vybudovať vzájomný rešpekt a odhodiť predsudky. Pokiaľ sa v škole podarí dospelým “otvoriť uši” a poskytovať bezpečné miesto na rozhovor nielen deťom, ale aj svojim podriadeným, kolegom a kolegyniam, vzniká dôležitý pocit spolupatričnosti. Nachádzame sa v zóne psychologického bezpečia, kde sa nám oveľa lepšie darí nielen eliminovať patologické či nebezpečné javy (šikanu, sebapoškodzovanie a zneužívanie látkových i nelátkových stimulantov), ale aj lepšie prijímať vedomosti, sústrediť sa a tvorivo pristupovať k riešeniu všetkých problémov. Mnohé z týchto vecí sa v našom školstve postupne menia k lepšiemu. Deje sa to prostredníctvom rôznych aktivít, vzdelávacích programov a projektov, no najčastejšie zdola vďaka iniciatívnym a odvážnym jednotlivcom v učiteľských a iných profesiách v školstve. Napriek tomu sa zmeny dejú iba veľmi pomaly a mnohí ľudia dnes súhlasia, že školstvo súrne potrebuje výraznejšiu a efektívnejšiu podporu.

V Lige za duševné zdravie poskytujeme školám bezplatné členstvo v programe **Školy za duševné zdravie**, v ktorom na základe piatich overených krokov sprevádzame školy transformáciou na duševne bezpečnejšie prostredia. Veríme, že vďaka spolupráci so všetkými aktérmi v školstve aj vzdelávaní a s postupnými zmenami na jednotlivých školách sa dá tento stav zvrátiť a duševnému zdraviu detí pomôcť.

Spracovala **Diana Klepoch Majdánová**

25 Podieľanie sa na rozhodnutiach, ktoré zlepšujú život školy: podľa žiakov/čok: 40 - 50 %, podľa škôl: 81%
rozdiel (prinajlepšom): 31%
Možnosť vysvetliť a obhájiť svoj názor: podľa žiakov/čok: 58 - 67%, podľa škôl: 96%
rozdiel (prinajlepšom): 29%
Učitelia žiakom dovoľujú vyjadriť svoj názor: podľa žiakov/čok: 56% - 65%, podľa škôl: 98%
rozdiel (prinajlepšom): 33%