



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



PRÍRUČKA PRE SPOLUPRÁCU ŠKOLY A RODINY

2025



Obsah

Úvod	3
Roly a očakávania v podpore žiakov	4
Rola rodiča	4
Rola školy	5
Zodpovednosť za svoje prežívanie a nastavenie komunikácie	6
Rola učiteľa pri komunikácii so zákonnými zástupcami	6
Úrovne zapojenia rodičov	11
Informačná úroveň: Základ vo vzťahu škola - rodič	11
Spôsoby komunikácie a výber vhodného kanála	11
Princípy komunikácie s rodičmi	12
Celotriedne rodičovské združenia	13
Individuálne konzultácie	21
Fázy individuálneho stretnutia s rodičom	26
Riešenie problémových situácií	26
6 krokov na zvládanie náročných emócií a na deeskaláciu napätia	28
Budovanie komunity: Aktívna tvorba vzťahov medzi učiteľmi, rodičmi a deťmi	37
Škola ponúka služby a podporu rodičom	37
Rodičia ako spolutvorcovia školského života	39
Úroveň spolurozhodovania: Rodičia ako partneri pri smerovaní školy	44
Overovanie spokojnosti žiakov a rodičov	44
Zapájanie rodičov do rozhodovania o škole a jej smerovaní	46
Komunikácia v problémových a krízových situáciách	49
Zásady komunikácie v náročných situáciách	49
Princípy deeskalácie pri stretnutí	49
Praktické rady pre konkrétne náročné situácie	50
Na koho sa obrátiť v náročných situáciách?	50
Odporúčané zdroje a literatúra	51
Záver	52
Zoznam použitej literatúry	53
Prílohy	54





Úvod

Kvalitná spolupráca medzi školou a rodinou zohráva dôležitú úlohu pri podpore školského úspechu, psychickej pohody a zdravých vzťahov detí. Výskumy aj skúsenosti učiteliek a učiteľov na Slovensku potvrdzujú, že práve interakcia s rodičmi¹ býva významným zdrojom stresu, ktorý môže negatívne ovplyvniť pohodu, motiváciu a dlhodobú spokojnosť v profesii. Až 62 % pedagogických zamestnancov uvádza, že náročné rozhovory s rodičmi, nejasné očakávania alebo obavy z konfliktov im spôsobujú napätie či frustráciu (To dá rozum, 2020).

Táto príručka vznikla ako praktická pomôcka pre školy, učiteľov a učiteľky², ktorí hľadajú oporu pri budovaní vzájomne prospešnej komunikácie a spolupráce s rodičmi. Jej cieľom je predovšetkým ponúknuť konkrétne, overené nástroje, ktoré pomáhajú pri budovaní spolupráce a riešení konkrétnych situácií v rámci zapájania rodičov.

V príručke nájdete konkrétnu podporu a pomoc v týchto oblastiach:

- **Nastavovanie zdravých hraníc** v komunikácii s rodičmi (napr. pravidlá dostupnosti, odpovedania na správy, zvládanie zahltenia).
- **Príprava na náročné rozhovory** – čo si vopred premyslieť, ako zvládnuť stres a ako komunikovať pokojne a vecne aj pri rozdielnych názoroch.
- **Modelové situácie a konkrétne scenáre z praxe**, ktoré možno priamo využiť alebo prispôbiť podľa potrieb triedy, školy či konkrétneho prípadu (napr. vedenie individuálneho stretnutia, otvorený konflikt v triede, podozrenie na fyzické tresty v domácnosti, organizácia komunitných stretnutí a pod.).
- **Budovanie dôvery a rešpektu** aj v prípadoch, keď medzi školou a rodičmi panuje napätie, nedôvera alebo rozdielne hodnotové rámce.

Príručka sa venuje trom úrovňam zapojenia rodičov - od najzákladnejšej, časovo i mierou iniciatívy najjednoduchšej, po najkomplexnejšiu:

- **Informačná úroveň**
- **Komunitná úroveň**
- **Úroveň spolurozhodovania**

V jednotlivých kapitolách nájdete nielen princípy a zásady komunikácie a spolupráce, ale aj spomínané príklady dobrej praxe, užitočné nástroje (napr. šablóny na rozhovory, návrhy formulácií, či prílohy na plánovanie) a tiež modelové situácie a konkrétne odporúčania na riešenie náročných situácií. Podrobnejšie sa príručka venuje aj príprave a efektívnemu vedeniu rodičovských združení, ktoré sú často primárnou formou kontaktu medzi školou a rodičmi a ktorý zároveň do veľkej miery nastavuje vzťah rodiča k škole a jeho ochotu spolupracovať na rôznych úrovniach.

¹ V dokumente pod pojmom rodič/rodičia rozumieme zákonného zástupcu žiaka, respektíve vzťahovo blízku dospelú osobu žiaka, ktorou nemusí nevyhnutne byť rodič. Zjednodušené označenie „rodič“ používame kvôli zabezpečeniu plynulosti a čitateľnosti textu.

² V dokumente je použité generické maskulínium pre zabezpečenie plynulosti textu. Preto, keď hovoríme o žiakoch, učiteľoch, riaditeľoch, psychologoch, špeciálnych pedagógoch, špeciálnych asistentoch či výchovných poradcach, tak tým myslíme tiež žiačky, učiteľky, riaditeľky, psychologičky, špeciálne pedagogičky, špeciálne asistentky či výchovné poradkyne.



Spolupráca školy a rodiny by sa mala opierať o spoločný záujem žiaka a o jeho celkový rozvoj. Aj keď medzi rodičmi a učiteľmi môžu existovať rozdielne názory, skúsenosti či hodnotové a kultúrne východiská, v centre pozornosti má byť vždy žiak, jeho potreby, bezpečie a potenciál. Zdieľaná snaha byť žiakovi oporou vytvára základ pre dôveru a spoluprácu. Ak sa škole podarí vytvoriť bezpečné prostredie nielen pre deti, ale aj pre rodičov, vytvára sa priestor pre dlhodobé a udržateľné partnerstvo, ktoré má potenciál maximalizovať pozitívny dopad na žiaka a jeho rozvoj v akademickej, sociálnej a emocionálnej oblasti.

Budovanie partnerstiev s rodinami je dôležitou súčasťou práce školy, ktorá zo svojej podstaty výchovno-vzdelávacej inštitúcie ovplyvňuje nielen akademické vzdelávanie, ale aj celkový rozvoj detí. Príručka sa preto zameriava na to, ako môže škola vytvárať prostredie, v ktorom bude komunikácia s rodičmi bezpečná, zrozumiteľná a založená na vzájomnom rešpekte. Takýto prístup dokáže prispieť nielen k lepším výsledkom detí, ale aj k väčšej pohode učiteľov a učiteliek a pozitívnej atmosfére v rámci celej školy.

Roly a očakávania v podpore žiakov

V procese vzdelávania a výchovy zohrávajú dôležitú úlohu rovnako rodičia, ako aj škola. Aby sa žiaci mohli rozvíjať naplno v akademickej, ale aj sociálno-emocionálnej oblasti, je potrebné jasne pomenovať kompetencie, zodpovednosti a možnosti spolupráce oboch strán s dôrazom na ich spoločný cieľ, ktorým je podpora žiaka v jeho akademickom aj osobnostnom raste.

Rola rodiča

Rodičia a zákonní zástupcovia zohrávajú v živote žiaka nenahraditeľnú úlohu. Sú spravidla jeho prvými a najdôležitejšími vzťahovými osobami, ktoré formujú základy správania, vzťahov k autoritám aj postoj k učeniu. Práve v rodinnom prostredí si žiak osvojuje základné hodnoty, spôsoby zvládania emócií a reakcie na bežné životné situácie. Žiak sa učí najmä pozorovaním. To, ako rodičia riešia konflikty, vyjadrujú emócie, rozprávajú sa o škole či reagujú na náročné situácie, sa premieta do správania detí v školskom prostredí a jeho prístupu k vzdelávaniu.

Každý žiak však prichádza do školy z rôzneho rodinného zázemia, resp. výchovného prostredia (deti a žiaci z pestúnskej starostlivosti, CDR a pod.). Niektorí rodičia majú dostatočné kapacity, čas a stabilné podmienky na aktívne sprevádzanie žiaka, iní sa môžu stretávať s obmedzeniami – ekonomickými, časovými či sociálnymi. Škola ako výchovno-vzdelávacia inštitúcia preto nemôže očakávať rovnakú východiskovú situáciu u všetkých rodín. Naopak, jej úlohou je dopĺňať výchovnú funkciu, najmä tam, kde domáce podmienky neposkytujú dostatočnú podporu. Miera zapojenie rodičov do života školy môže byť preto rôzna a môže mať rôzne podoby v závislosti od špecifickej situácie danej rodiny - od pravidelného sledovania pokrokov žiaka, až po aktívnu účasť na školských aktivitách, dobrovoľníctvo či členstvo v Rade školy. V triedach sa stretávajú rodičia s rôznymi očakávaniami, predstavami o zapojení do školského života, skúsenosťami a hodnotami, čo môže pre školu predstavovať výzvu, najmä ak sú prítomné kultúrne alebo komunikačné odlišnosti.

Vo všeobecnosti však možno povedať, že primárnou úlohou a povinnosťou rodičov vo vzťahu škola-rodič je vytvoriť pre žiaka podmienky na výchovu a vzdelávanie v škole a na plnenie školských povinností, zabezpečiť pravidelnú a včasnú dochádzku žiaka do školy, dodržiavať školský poriadok školy



a informovať školu o prípadných dôležitých skutočnostiach, ako je zmena zdravotnej spôsobilosti a podobne (podľa [245/2008 Z. z. Školský zákon](#)). Aby žiak mohol skutočne naplňovať svoj potenciál a rozvíjať kvalitné vzťahy v škole, je dôležité, aby rodina vytvárala bezpečné domáce prostredie, v ktorom sú naplnené potreby žiaka, kde sa žiak cíti prijatý, má priestor na učenie a jeho najlepší záujem je podporovaný.

Dôležité: V prípadoch, keď vznikne podozrenie, že rodič nekoná v najlepšom záujme žiaka, je potrebné postupovať podľa platných usmernení: <https://detstvobeznasilia.nks.gov.sk/co-robit-ak/>.

Rola školy

Škola je miestom, ktoré spája deti s rôznorodými životnými skúsenosťami, podmienkami a štartovacou čiarou. Jej úloha presahuje samotné odovzdávanie vedomostí. Predstavuje tiež inštitúciu, ktorá aktívne vytvára spoločný priestor, kde sa deti učia fungovať v kolektíve, rešpektovať pravidlá, nadväzovať vzťahy a rozvíjať zručnosti potrebné pre život v spoločnosti. Vytvára unikátnu možnosť vzdelávať, ale tiež vychovávať všetky deti bez rozdielu a podporovať rozvoj ich osobnosti vychádzajúc zo zásad humanizmu, nediskriminácie, tolerancie, demokracie a vlastenectva (245/2008 Z. z. Školský zákon). Základným rámcom všetkých výchovno-vzdelávacích procesov v rámci školy by mali byť detské práva a dôstojnosť. Kým škola nebude vnímať žiaka ako celostnú bytosť s kognitívnymi, emocionálnymi a sociálnymi potrebami, nebude možné vytvárať prostredie, ktoré podporuje jeho bezpečie, prijatie a duševnú pohodu (Handbók um öryggi og velferð barna í grunnskólum, 2014). So zreteľom na napĺňanie tejto komplexnej funkcie škola naplňuje svoju výchovno-vzdelávaciu funkciu formovania detí nielen ako žiakov, ale aj ako budúcich členov spoločnosti, pričom rôzni aktéri v rámci školy majú špecifické kompetencie v tvorbe a kultivovaní vzťahu škola-rodič:

- **Vedenie školy** nastavuje rámec spolupráce s rodičmi – určuje komunikačné princípy, definuje mieru možného zapojenia rodičov a podporuje učiteľov v ich práci s rodinami. Komunikuje najmä so zástupcami rodičov v štruktúrach školy a zabezpečuje podmienky na dôveryhodnú a funkčnú komunikáciu. Vo výnimočných a závažných prípadoch participuje ako podpora učiteľa pri rozhovoroch s rodičmi.
- **Triedny učiteľ** je hlavným kontaktom medzi školou a rodinou. Vytvára bezpečné prostredie v triede, podporuje pozitívnu klímu a prepája každodenné dianie v škole s domácim prostredím žiaka. Komunikuje cez školský informačný systém (napr. EduPage), e-mail, stretnutia či rodičovské združenia a realizuje školou nastavený prístup k spolupráci.
- **Predmetoví učitelia** komunikujú s rodičmi najmä v akademických otázkach. Pri sociálno-emocionálnych témach spolupracujú s triednym učiteľom a členmi podporného tímu. Ich komunikácia spoluvytvára obraz, aký si rodičia o škole vytvárajú.
- **Školský podporný tím (ŠPT, tvorený odbornými a pedagogickými zamestnancami, napr. výchovným poradcom, školským psychológom, špeciálnym pedagógom, pedagogickým asistentom a ďalšími)** má byť súčasťou vytvárania kultúry spolupráce. Poskytuje poradenstvo zákonným zástupcom a v prípade potreby sa zúčastňuje stretnutí s rodičmi a pedagógmi. Podporuje triednych učiteľov pri preventívnych aj intervenčných aktivitách. Je v priamom kontakte s rodičmi detí zapojených do podporných opatrení. Úlohou ŠPT je taktiež poskytovať odbornú podporu všetkým deťom, žiakom a študentom v škole – so zameraním na ich celkový rozvoj, inkluzívne vzdelávanie, duševné zdravie, podporu učenia a sociálno-emocionálneho fungovania.



Zodpovednosť za svoje prežívanie a nastavenie komunikácie

Rola učiteľa pri komunikácii so zákonnými zástupcami

Budovanie bezpečia

Efektívna komunikácia so zákonnými zástupcami sa opiera o vytváranie vzťahu založeného na dôvere a vzájomnom rešpekte. Základným predpokladom je, aby sa rodičia cítili v kontakte so školou a pedagógmi bezpečne a prijato. Takéto prostredie im umožňuje otvorene komunikovať, pýtať sa a spolupracovať na podpore rozvoja žiaka. Bezpečím sa pritom myslí fyziologické, psychologické, emocionálne a vzťahové bezpečie. Dôraz na bezpečie pomáha vyhnúť sa eskalácii možného napätia a stresových reakcií v náročných situáciách, a zároveň vytvára základy efektívnej spolupráce pre všetkých zúčastnených (Krnáčová a kol., 2023).

Hoci sa často automaticky predpokladá, že rodič nemá dôvod cítiť sa v komunikácii so školou ohrozený, tento predpoklad sa môže ukázať ako mylný. Za nedostatkom prežívaného bezpečia môžu byť rôzne dôvody, od minulých osobných skúseností so školou, cez vnímanie školy a jej zamestnancov ako autorít, až po prípadné pocity zlyhania vo vzťahu k výchove svojich detí. Bez ohľadu na zdroje nepohody je dôležité si uvedomiť, že nedostatok prežívaného bezpečia môže viesť k náročnej komunikácii s rodičom. Preto je užitočné osvojiť si niekoľko jednoduchých praktických krokov k nastoleniu bezpečnej komunikácie s rodičom. Tieto kroky pomáhajú rodičom vnímať školu ako ústretovú inštitúciu a zároveň vytvárajú bezpečné rámce aj pre samotného učiteľa. Uvedené kroky je možné realizovať ako pri individuálnych stretnutiach s rodičom, tak s určitými prispôbeniami i pri väčších spoločných stretnutiach.

1. Vnímavosť voči svojmu prežívaniu

Budovanie bezpečnej komunikácie sa začína ešte pred samotným rozhovorom so zákonným zástupcom. Ide o uvedenie si svojho aktuálneho **vnútorného prežívania na strane učiteľa** – emócií, myšlienok, telesných pocitov, prípadne predpokladov či očakávaní voči stretnutiu. Tak ako rodič, aj pedagóg môže prežívať rôzne stresové reakcie v súvislosti s očakávanou komunikáciou. Môže ísť o frustráciu, únavu, strach z možného konfliktu, ale aj tlak na vlastný výkon či silnú motiváciu žiakovi pomôcť. Vďaka preneseniu pozornosti k vlastnému prežívaniu dokáže pedagóg následne cielene pracovať s vlastnými intenzívnymi emóciami, a predísť tak unáhleným, obranným alebo emočne zafarbeným reakciám. Získava väčší nadhľad a sebaistotu, a tento postoj prináša aj na samotné stretnutie s rodičom. Keď učiteľ vstupuje do rozhovoru s vedomím svojho vnútorného nastavenia, dokáže byť prítomný, otvorený a stabilný. Vďaka tomu, že pokojne komunikuje, pomáha aj rodičovi zvládnuť stres, cítiť bezpečie, rešpekt, záujem a nadviazať spoluprácu.

***Dôležité:** Aby učiteľ dokázal vedome pracovať s vlastnými prežívaním a uplatňovať regulačné stratégie, je nevyhnutné cielene podporovať psychohygienu pedagogických a odborných zamestnancov v škole. Každodenný kontakt s rozmanitými žiakmi a ich zákonnými zástupcami kladie veľké nároky na nervovú sústavu učiteľov, a preto je kľúčové im zabezpečiť pravidelné supervízie, konzultácie s odbornými zamestnancami, ako i podporu duševnej pohody rôznymi spôsobmi. Supervíziu mimo ŠPT si škola môže vyžiadať prostredníctvom Centra poradenstva a prevencie (CPP). V prípade, že CPP v okrese neposkytuje supervíziu priamo, môže odporučiť kontakt na iné CPP, resp. supervízora. Supervízora je*



možné objednať aj priamo. VÚDPaP aktuálne ponúka prehľad supervízorov poskytujúcich služby v školstve: <https://vudpap.sk/podporne-cinnosti-vudpap/supervizia-online/supervizori/>.

Otázky na sebareflexiu pred rozhovorom s rodičom:

1

Ako sa práve teraz cítim?

- ☐ Som pokojný/á
- ☐ Nervózny/á
- ☐ Unavený/á
- ☐ Nahnevaný/á
- ☐ Zvedavý/á
- ☐ Iné:.....

2

Čo sa deje v mojom tele?

- ☐ Stiahnutý žalúdok
- ☐ Napätie v ramenách
- ☐ Zrýchlený dych
- ☐ Iné:.....

3

Aké obavy alebo očakávania si nesiem?

- ☐ Mám už nejakú skúsenosť s týmto rodičom? Akú?
- ☐ Obávam sa konfliktu?
- ☐ Mám predstavu, ako by mal rozhovor dopadnúť?
- ☐ Iné:.....

4

Čo potrebujem, aby som v rozhovore sám/sama prežival/a bezpečie?

- ☐ Spomaliť dýchanie?
- ☐ Vnímať oporu v podlahe?
- ☐ Mať po ruke pohár vody?
- ☐ Uvedomiť si, že nemusím hneď prísť s riešením a odpoveďou?
- ☐ Mať podporu kolegu či školského podporného tímu?
- ☐ Iné:.....

2. Nastavovanie rámcov komunikácie a vzájomných hraníc

Aj druhý krok smerom k bezpečnej komunikácii prebieha ešte pred osobným stretnutím – a vytvára priestor na vzájomné naladenie oboch strán: zákonného zástupcu aj pedagogického zamestnanca (prípadne aj člena ŠPT). Medzi kľúčové faktory tvorby bezpečia patria predvídateľnosť a možnosť kontroly.



Predvídateľnosť zabezpečí učiteľ poskytnutím dôležitých informácií o priebehu a okolnostiach stretnutia. Je dôležité jasne formulovať základné rámce stretnutia, ako sú dôvod stretnutia a predpokladaný preberaný obsah stretnutia, prítomnosť iných ľudí na stretnutí (napr. členovia školského podporného tímu, iní rodičia, člen vedenia a pod.), približná dĺžka trvania stretnutia. Všetky tieto informácie predchádzajú tomu, aby sa rodič na stretnutí necítil zaskočený, zahnaný do úzkych či nepripravený. Zároveň zodpovedanie týchto otázok o stretnutí umožňuje aj učiteľovi vopred si dobre premyslieť obsah a ciele stretnutia, čo prispieva k zvýšeniu jeho pohody.

Možnosť kontroly je možné vopred zabezpečiť napríklad výberom najvhodnejšieho termínu z viacerých ponúknutých časov (ak ide o individuálne stretnutie), prípadne ponúknutím online stretnutia. Počas stretnutia sa možnosť kontroly u rodiča doceli tým, že učiteľ overuje jeho súhlas s ponúknutými riešeniami, pýta sa na jeho pohľad na situáciu a jeho navrhované postupy, pozýva ho do rozhodovacieho procesu. Pri skupinovom stretnutí rodičov je možné nechať ich o rozhodnutiach hlasovať, prípadne dať rodičom možnosť dopredu posilať návrhy na riešenia. Tiež je dôležité, aby rodič mal možnosť podieľať sa na formulovaní výstupov zo stretnutia. Aj v prípade, že sa riešenia oboch strán nezhodujú, je dôležité tento nesúlad otvorene pomenovať a umožniť rodičovi, aby jeho názor bol v zápise zo stretnutia zaznamenaný. Najmä v náročnejších situáciách môže byť efektívne zhrnúť po stretnutí závery aj do e-mailu.

Jasné definovanie hraníc podporuje nielen predvídateľnosť, ale aj možnosť kontroly. Priama komunikácia o hraniciach a očakávaníach nie je bariérou – je súčasťou budovania bezpečia vo vzťahu. Zároveň je dôležitá pre zachovanie duševnej pohody učiteľa, jeho kapacít a prevencie vyhorenia. Dôležité je definovať hranice vo vzťahu k dostupnosti pre rodičov a k svojmu zapojeniu do školského a triedneho života. Čo sa týka dostupnosti, ak má učiteľ neustále otvorený komunikačný kanál, rodič môže nevedomky prekračovať hranice. To vedie k napätiu, únave a pocitu zahltenia. Rodič môže posilať správy večer alebo cez víkend preto, lebo vtedy má čas venovať sa povinnostiam vyplývajúcim zo školskej dochádzky jeho detí. Pre učiteľa to však môže znamenať zásah do jeho osobného priestoru. Podobne ochota učiteľa angažovať sa v triednom živote nad rámec jeho pracovného času (napr. nočné prespávanie v škole, účasť na viacdňových školských akciách) môže byť jasne komunikovaná rodičom. Transparentne dohodnuté hranice znižujú nedorozumenia a napätie.

Modelová situácia: EduPage a dostupnosť učiteľa

Situácia:

Rodičia často píšu cez EduPage aj neskoro večer, cez víkendy alebo očakávajú rýchlu odpoveď. Učiteľ cíti tlak, zahltenie a nespokojnosť.

Možné riešenie:

1. Učiteľ si vedome nastaví notifikácie tak, aby mimo pracovného času nebol rušený.
2. Na začiatku školského roka (alebo pri prvom kontakte) transparentne komunikuje rodičom nasledovné:



Milí rodičia,

veľmi si vážim našu spoluprácu a to, že sa môžeme spoločne starať o vaše deti. Aby som mohol/mohla odpovedať s plnou pozornosťou a zachovať si zdravé pracovné podmienky, odpovedám na správy cez EduPage v pracovných dňoch medzi 7:30 – 16:00.

Správy prijaté večer alebo cez víkend si prečítam a odpoviem na ne v najbližší pracovný deň. Prosím, rešpektujte tento priestor. Zároveň sa aj ja budem snažiť nepísať vám mimo tento čas.

Ďakujem za pochopenie.

Verím, že takéto nastavenie prispeje k dobrému kontaktu a k vzájomnej pohode.

3. Manažment očakávaní, zarámcovanie svojho kruhu kontroly a vplyvu a hľadanie porozumenia pre náročnú komunikáciu s rodičom

V spolupráci učiteľa s rodičom je dôležité vedome pracovať so svojimi očakávaniami a zároveň si uvedomovať hranice svojho vplyvu. V praxi sa učitelia môžu ocitnúť v situáciách, kedy sa napriek opakovanej snahe nedarí nadviazať aktívnu spoluprácu s rodičom. Môže ísť o neodpovedanie na správy, neúčast na stretnutiach alebo celkovú neviditeľnosť rodiča v procese podpory žiaka. V takýchto situáciách je kľúčové vyhnúť sa zjednodušenému hodnoteniu – napríklad, že rodič je nezodpovedný či nezaujateľ, a naopak sa pokúsiť o porozumenie kontextu, v ktorom sa daný rodič nachádza.

Participatívny prístup kladie dôraz na posilnenie rodiča a podporu rodiča k spolupráci, ktorá rešpektuje jeho možnosti, obmedzenia a hodnoty. Učiteľ ako odborník nie je schopný sám zmeniť vonkajšie podmienky rodiča (napr. sociálna situácia, práca na zmeny, viacdetná domácnosť), ale môže zarámcovať to, čo ovplyvniť vie (napr. štýl komunikácie, čas a spôsob stretnutí a formu podpory, ktorú ponúka). Učiteľ si sám môže zreflektovať svoj kruh kontroly (nad čím mám plnú kontrolu – väčšinou vlastné správanie, vlastná komunikácia), svoj kruh vplyvu (do akej miery a akým spôsobom dokáže vplývať na druhých, ich prežívanie a správanie) a identifikovať ďalších odborníkov, ktorí mu môžu byť v danej situácii nápomocní (napr. sociálny pedagóg). Je dobré, ak si v reflexii definuje svoju úlohu vo vzťahu k rodičovi, napr.:

„Nerobím za rodiča jeho prácu, ale ponúkam mu podporu a možnosť spolupráce.“

„Nesiem zodpovednosť za kvalitu komunikácie, nie za reakciu druhého.“

„Môžem pozývať, ale rešpektujem, ak druhý odmietne alebo nereaguje – hľadám, či môžem niečo upraviť, ale nenesiem celú váhu výsledku.“

Realisticky nastavené očakávania voči spolupráci rodiča pomáhajú učiteľovi uchovať si vlastnú duševnú pohodu a predchádzať frustrácii či vyhoreniu. Transparentná komunikácia, flexibilita a otvorenosť môžu vytvoriť priestor pre dialóg aj tam, kde sa spolupráca javí ako nemožná. Zároveň hľadanie pochopenia pre správanie rodiča cez vnímanie jeho sociálneho kontextu, kultúrnej rozdielnosti, či náročnosti individuálnej situácie, v ktorej sa nachádza, nielen otvára priestor pre hľadanie riešení pre komunikáciu s ním, ale tiež chráni učiteľa. Deje sa tak vďaka tomu, že náročná komunikácia vo vzťahu s rodičom nie je chápaná osobne, ako nesúhlas či odpor voči osobe učiteľa, ale ako reakcia na náročné životné okolnosti.



Modelové situácie:

Situácia 1: Rodič nechodí na stretnutia a nereaguje na pozvania

Učiteľka opakovane posila pozvánky na konzultácie, no mama neprichádza a neodpovedá. Učiteľka sa rozhodne namiesto ďalšieho formálneho e-mailu zatelefonovať a pokojne sa opýta:

„Dobrý deň, chcela som sa len informovať, či vám termíny konzultácií vyhovujú. Rozumiem, že nemusí byť jednoduché nájsť vhodné termíny – viete mi povedať, ako by pre vás bolo jednoduchšie sa spojiť? Vieme sa porozprávať aj telefonicky, ak by to bolo prijateľnejšie.“

Po tomto kroku sa dozvie, že matka je samoživiteľka, má tri malé deti, a osobné návštevy sú pre ňu nereálne. Navrhnu si krátke telefonáty raz mesačne a spolupráca sa zlepší.

Situácia 2: Rodič hovorí, že stretnutia mu nič nedávajú a že nemá čas na spoluprácu

Otec počas jedného stretnutia povie: *„Nepotrebujem, aby ste ma volali neustále na nejaké rozhovory, aj tak mi nič nové nepoviete.“*

Učiteľ zareaguje:

„Rozumiem, že pre vás je to možno zdržovanie. Skúsme si povedať, čo by pre vás malo zmysel – v akých oblastiach je pre vás dôležité vedieť, ako sa vášmu synovi darí? Do akej miery chcete byť informovaný? Ako by ste chceli dostávať informácie, ktoré by ste vedeli reálne využiť?“

Po rozhovore sa dohodnú na štvrtročných mailových súhrnoch bez potreby osobného stretnutia.

Chápajúci a realistický prístup k spolupráci s rodičmi neznamená rezignáciu, ale flexibilitu a uvedomenie si hraníc svojho vplyvu. Učiteľ, ktorý zohľadňuje sociálne a emocionálne kontexty rodiča, podporuje bezpečie vo vzťahu a zároveň si chráni vlastný vnútorný priestor, čím znižuje riziko vyhorenia. Malé úpravy v prístupe, otvorená komunikácia a rešpektujúce načúvanie môžu byť kľúčom k aj zdanlivo nemožnej spolupráci.





Úrovně zapojenia rodičov

Spolupráca medzi školou a rodičmi môže nadobúdať rôzne podoby. Miera a forma zapojenia rodičov závisí od vízie školy, jej kapacít, možností konkrétnych učiteľov, ako aj od záujmu a podmienok jednotlivých rodín. Je prirodzené, že nie všetci rodičia sa zapoja rovnako. Niektorým postačuje základná informovanosť, iní chcú byť aktívne súčasťou komunitného života či spolurozhodovania.

Príručka rozlišuje tri úrovne zapojenia rodičov, ktoré sa navzájom dopĺňajú. Každá z nich má svoju hodnotu a môže prispieť k lepšiemu vzťahu medzi školou a rodinou, ak sa realizuje systematicky, dôsledne a s ohľadom na konkrétne podmienky.

1. Informačná úroveň

- Základná komunikácia (oznamy, informácie)

2. Komunitná úroveň

- Neformálne komunitné stretnutia
- Workshopy

3. Spolurozhodovanie

- Rodičia ako partneri pri smerovaní školy

Informačná úroveň: Základ vo vzťahu škola - rodič

Informačná rovina predstavuje najzákladnejšiu, no kľúčovú úroveň vzťahu medzi školou a rodinou. Kvalita a spôsob, akým sú rodičom poskytované informácie, významne ovplyvňuje dôveru, porozumenie a ochotu spolupracovať. Rodičia zároveň disponujú dôležitými informáciami o žiakovi, ktoré môžu byť užitočné pre zamestnancov školy.

Spôsoby komunikácie a výber vhodného kanála

Na komunikáciu s rodičmi sa využívajú rôzne kanály – elektronické (napr. EduPage, e-mail), telefonické, písomné aj osobné. Výber spôsobu komunikácie by mal zohľadňovať sociálne a kultúrne pozadie rodiny, ako aj ich technické možnosti. Rodičia nemusia byť vždy zdatní v písaní, nemusia pravidelne čítať elektronické oznamy, alebo mať možnosť prísť osobne. Je preto dôležité vyhodnocovať, čo je v konkrétnych prípadoch funkčné a dostupné.

Modelová situácia: Výber komunikačného kanála pri rôznych skupinách rodičov

Triedna učiteľka potrebuje informovať všetkých rodičov o blížiacej sa zmene v rozvrhu a pripravovanom školskom výlete. V triede má 24 detí, rodičia majú rôznu mieru digitálnej dostupnosti a niektorí nečítajú správy na školskom informačnom systéme (napr. EduPage). Dvaja rodičia neovládajú dobre slovenčinu, ďalší traja pracujú v zahraničí.



Postup a rozhodovanie učiteľky:

1. Základná správa cez EduPage (hlavný kanál): Učiteľka pripraví stručnú, zrozumiteľnú správu v EduPage, ktorá obsahuje všetky kľúčové informácie:

„Vážení rodičia,

budúci štvrtok (12. 10.) bude výučba končiť o 11:30 z dôvodu školského výletu. Odchod autobusu: 8:00, návrat: 15:00. Prosíme, zabezpečte desiatu a pitie. Aby som vedela, že ste informáciu obdržali, prosím, označte ju palcom hore.

Ďakujem!“

2. Doplnujúce opatrenia pre skupiny s nižšou dostupnosťou:
 - *Pre rodičov, ktorí nereagujú na EduPage správy:* Po 3 dňoch bez reakcie im učiteľka pošle rovnakú správu cez SMS. Ak stále nereagujú, žiakovi odovzdá papierovú verziu oznamu s prosbou o podpísanie.
 - *Pre rodičov, ktorí neovládajú dobre slovenčinu:* V spolupráci s asistentom učiteľa alebo podporným tímom pripraví zjednodušenú verziu textu v slovenčine, prípadne zabezpečí pomoc spolužiaka s prekladom, ak ide o jednoduchú informáciu.
 - *Pre rodičov v zahraničí:* Využije e-mail alebo WhatsApp (ak sú v kontakte), a skontroluje, či je informácia doručená.

Reflexia a odporúčanie:

- Učiteľka si vedome určila jeden hlavný kanál (EduPage), no v prípade nefunkčnosti siahla po ďalších alternatívach (SMS, papier).
- Vybrala si len dve alternatívy, ktoré sú pre ňu časovo zvládnuteľné – nerealizuje 5 paralelných foriem.
- V prípade opakovanej nefunkčnosti určitých kanálov si do zoznamu rodičov pripíše poznámku, ktoré médium je pre daného rodiča najspoľahlivejšie.
- Nezabudla na jazykovú prístupnosť a rešpekt k špecifickým podmienkam rodiny.

Princípy komunikácie s rodičmi

- **Predvídateľnosť**
Informácie majú byť jasné, včasné a adresné. Každá správa by mala obsahovať zrozumiteľný zámer, očakávanie a informáciu o tom, akú reakciu od rodiča na danú správu očakávame. Vyhýbame sa zahlcovaniu – v jednej správe nekomunikujeme priveľa tém naraz.
- **Možnosť zapojenia a spolurozhodovania**
Pri každej komunikácii je vhodné zvážiť, či rodičia môžu byť len informovaní, alebo aj aktívne zapojení do rozhodovania. Možnosť výberu (napr. z dvoch termínov, zo spôsobu riešenia) zvyšuje ochotu rodičov spolupracovať.
- **Vzťahová komunikácia**
Spôsob, akým je správa napísaná, ovplyvňuje jej vnímanie. Strohá veta môže vyznieť kriticky



alebo odmerane, aj keď tak nebola mienená, najmä u rodičov, ktorí majú negatívne skúsenosti so školou. Jemné povzbudenie, pozitívne naladenie a záujem o spoluprácu môžu významne prispieť k vytvoreniu dôvery.

Modelová situácia: Porovnanie dvoch foriem oznamu s rôznym dopadom na vzťah

Učiteľ potrebuje informovať rodičov o tom, že niektoré deti opakovane nenosia domácu úlohu. Chce ich motivovať k spolupráci a zlepšeniu situácie, no zároveň nechce vyvolať obranné reakcie.

Strohá a hodnotiacia forma

„Niektorí žiaci v triede si opakovane neplnia povinnosti a nenosia domácu úlohu. Prosím, dohliadnite na to, aby si vaše dieťa urobilo úlohy. Ďakujem.“

- Rodičia, ktorí sa cítia dotknutí, si oznam môžu vyložiť ako obvinenie („Myslia si, že sa nestarám o svoje dieťa“).
- Neobsahuje žiadnu pozitívnu formuláciu ani uznanie snahy.
- Nepodporuje spoluprácu, nepriamo predpokladá, že chyba je výlučne na strane rodiča/žiaka.

Podporná a spolupracujúca forma

„V poslednom období sme si v triede všimli, že viaceré deti zabúdajú na domácu úlohu. Rozprávali sme sa v dôsledku tohto javu v triede počas ranných kruhov o tom, ako si lepšie organizovať čas a pripomínať si úlohy. Budeme vďační, ak aj doma deťom pripomeniete, že úlohy si treba nosiť – pomáha to ich zodpovednosti aj pokoju na hodinách. Ďakujeme za spoluprácu.“

- Problém je pomenovaný konkrétne, bez obviňovania konkrétnych detí alebo rodičov.
- Komunikácia je vzťahová: „všimli sme si“, „rozprávali sme sa“, „budeme vďační“ – učiteľ sa stavia ako partner, nie kontrolór.
- Zdôrazňuje, že ide o spoločný cieľ (podpora zodpovednosti, pokoj na hodinách), nie len o naplnenie požiadavky.

Reflexia a odporúčanie

- Používanie jazyka spolupráce („všimli sme si“, „ďakujeme za podporu“).
- Nepripisovať vinu bez kontextu.
- Pomenovanie dôsledkov (napr. „pokoj na hodinách“) a cieľ, o ktorý ide obom stranám (napr. „rozvoj zodpovednosti“).
- Vyhnúť sa hodnotiacim formuláciám, ktoré môžu vyvolať defenzívne reakcie.

Celotriedne rodičovské združenia

Rodičovské združenia nepredstavujú len priestor na odovzdanie informácií, ale vytvárajú dôležitú príležitosť na budovanie dôvery, vytváranie spolupráce a rozvoj triednej komunity. Ich kvalita však závisí od toho, ako sú pripravené, aká atmosféra počas nich vznikne a aký spôsob komunikácie nasleduje po stretnutí.



Dobrá prax pred združením

- **Zaslanie agendy vopred:**

Rodičia ocenia, keď vedia, čo ich čaká. Zaslaním agendy spolu s približným trvaním stretnutia (napr. cez Edupage alebo e-mail) získajú nielen prehľad, ale aj možnosť pripraviť otázky alebo doplniť vlastné témy.

Príklad: „Plán stretnutia: 1. Atmosféra v triede, 2. Priebežné výsledky, 3. Pripravované akcie, 4. Vaše otázky a návrhy – môžete ich poslať do piatku.“

- **Včasná informácia o termíne:**

Informáciu o plánovanom združení je vhodné oznámiť aspoň 2-3 týždne vopred, ideálne cez najpoužívanejší a rodičom najdostupnejší komunikačný kanál. Včasným informovaním môžeme podporiť väčšiu účasť na stretnutí, nakoľko tým dáme rodičom dlhší čas na zorganizovanie svojho rozvrhu tak, aby doňho zapracovali združenie.

- **Príprava vyváženého obsahu:**

Obsah stretnutia by mal reflektovať nielen problémy, ale aj úspechy žiakov a triedy – akademické, sociálne, emocionálne. Je dôležité, aby rodičia odchádzali s pocitom, že ich dieťa je v triede videné aj v pozitívnom svetle a že trieda ako celok sa posúva.

Modelová situácia: Vyvážený obsah rodičovského stretnutia výmenou vďačnosti a ocenenia

Triedna učiteľka 4. ročníka sa rozhodla pripraviť rodičovské združenie, ktoré nebude len o informáciách a akademických výsledkoch, ale aj o posilnení vzťahov medzi školou, deťmi a rodičmi. Jej cieľom bolo, aby sa každý rodič cítil hrdý na svoje dieťa a aby odchádzal zo stretnutia s pocitom, že jeho úsilie aj osobnosť žiaka sú v škole videné a oceňované. Pred stretnutím učiteľka s deťmi napísala osobné „listy vďačnosti“. Každý žiak napísal list svojmu rodičovi, v ktorom vyjadril, za čo mu ďakuje – nie veľké veci, ale každodenné maličkosti, ktoré si všíma a váži.

Počas stretnutia:

Po úvodných organizačných bodoch a krátkom zhrnutí vzdelávacieho pokroku trieda prešla k „emotívnej časti“ stretnutia. Učiteľka vysvetlila, že cieľom je osláviť všetky formy podpory, ktoré rodičia deťom denne poskytujú. Každý rodič si potom z pripraveného stola vybral list svojho dieťaťa. Následne si ho rodičia v tichu prečítali. V miestnosti zavládla atmosféra dojatia, radosti a niekde bolo vidieť aj slzy.

Tip: Po pol roku učiteľka aktivitu otočila – tentoraz písali rodičia. Každý rodič vytvoril pre svoje dieťa „Štvorlístok ocenenia“ s tromi vecami, za ktoré si svoje dieťa váži, a jednou oblasťou, v ktorej jeho dieťa môže rásť. Listy sa odovzdávali spolu s vysvedčením. Deti si ich čítali s nadšením, mnohé listy si nechali doma na nočnom stolíku alebo zavesili na stenu.

- **Zváženie, čo komunikovať osobne a čo písomne:**

Krátke organizačné informácie (napr. dátumy akcií, harmonogram zberov) je efektívnejšie pripraviť vopred a rozdať písomne. Šetrí to čas počas stretnutia a umožní sústrediť sa na dôležitejšie témy.

- **Zváženie účasti kolegov:**

Ak sa predpokladá, že budú otvorené náročnejšie témy (napr. opakujúce sa problémy v



správaní), odporúča sa prizvať zástupcu vedenia školy alebo člena školského podporného tímu. Prítomnosť ďalšieho odborníka môže posilniť dôveru a uľahčiť riešenie.

- **Ujasnenie postupu pre neprítomných rodičov:**

Je vhodné vopred informovať, ako sa postupuje, ak sa rodič nemôže zúčastniť – či dostane zápis, môže sa obrátiť na triedneho zástupcu, alebo existuje iné riešenie.

- **Byť pripravený aj po emocionálnej stránke:**

Pred samotným stretnutím je dôležité venovať čas uvedomeniu si svojho vlastného emocionálneho rozpoloženia. V prípade vnútornej únavy, nervozity alebo podráždenosti je vhodné si dať krátku pauzu, dýchacie cvičenie alebo využiť overené metódy upokojenia, aby učitelia vstupovali do priestoru pokojne a sústredene.

Čo si pripraviť na rodičovské stretnutie?

- 1 Zaslať agendu a termín s predstihom
- 2 Pripraviť vyvážený obsah (pozitíva + výzvy)
- 3 Zvážiť, čo komunikovať písomne/osobne (mať pripravený leták s termínmi/informáciami)
- 4 Pripraviť sa po emocionálnej stránke (uvoľniť sa, zreflektovať nastavenie)
- 5 Zvážiť účasť kolegov či ŠPT
- 6 Pripraviť si pozitívnu otváraciu vetu

Dobrá prax počas združenia

- **Zahrnúť pozitívne správy:**

Stretnutie by nemalo pôsobiť len ako zoznam sťažností. Každý rodič chce počuť, že jeho dieťa má v triede svoje miesto a že sa mu v niečom darí.

Pozitívna informácia na úvod nastaví dôveru a otvorenosť.

- **Jasne pomenovať, čo je pre školu a triedu dôležité:**

Nie všetci rodičia rozumejú, prečo sa škola venuje napríklad triednej klíme alebo emocionálnej pohode detí. Je vhodné vysvetliť, ako takéto aspekty ovplyvňujú učenie a správanie.

Príklad: „Pre nás je dôležité, aby sa deti v triede cítili bezpečne – aj preto pravidelne pracujeme s triednou dynamikou počas ranných kruhov. Ukazuje sa, že ak majú deti medzi sebou dobré vzťahy, učí sa im lepšie.“



- **Dodržiavať agendu a čas:**

Stretnutie má mať jasnú štruktúru a časový rámec. Rodičia si vopred plánujú čas, preto je dôležité snažiť sa dodržiavať dohodnutý rozvrh, pokiaľ sa nevyskytne niečo nepredvídateľné a vyžadujúce okamžitú reakciu.

Dobrá prax po združení

- **Zaslať stručný zápis:**

Zhrnutie dôležitých bodov (aj vo forme odrážok) pomáha udržať kontinuitu. Je možné ho zverejniť v školskom informačnom systéme (napr. EduPage), poslať e-mailom alebo zveriť zápis triednemu zástupcovi.

- **Otvorenie priestoru pre spätnú väzbu:**

Učiteľ môže pridať jednoduchú otázku (napr. anonymne cez formulár): „*Bolo pre vás stretnutie užitočné? Je niečo, čo by ste na budúce privítali inak?*“

- **Nadväzovanie na dohodnuté kroky:**

Ak sa počas stretnutia prijali konkrétne opatrenia alebo návrhy (napr. rodičia navrhli zorganizovať triedne podujatie), je dôležité sa k nim v ďalšej komunikácii vrátiť.

Modelová situácia: Rodičovské združenie ako príležitosť na budovanie dôvery

Situácia:

V 5.B. sa zhoršila spolupráca medzi deťmi – niektorí žiaci sa cítia vylúčení, vznikajú skupinky, napätie a hádky. Učiteľ vníma potrebu túto tému riešiť, no uvedomuje si, že otvorenie takejto citlivej oblasti môže vyvolať obavy, defenzívne reakcie alebo nepochopenie zo strany rodičov.

Pred rodičovským združením

1. **Zaslanie agendy a termínu s dostatočným predstihom:**

3 týždne pred združením posielajú učiteľ rodičom e-mail alebo správu cez EduPage s agendou a krátkym rámcom stretnutia:

„Vážení rodičia,

pozývam Vás na rodičovské združenie dňa 15. apríla. Rád by som sa spolu s vami pozrel na priebežné výsledky, podelil sa o úspechy a venoval sa aj téme atmosféry v triede. Budem vďačný za vaše návrhy či otázky k programu – môžete mi ich poslať do piatku. V prípade, že sa nemôžete zúčastniť, bude zo stretnutia zaslaný krátky zápis, prosím však o oznámenie neúčasti vopred.“

2. **Príprava vyváženého obsahu:**

Učiteľ si pripraví konkrétne pozitívne príklady spolupráce v triede – napr. fotky alebo prezentáciu z nedávneho projektu, kde deti pracovali v tímoch. Zároveň si pripraví, ktoré aspekty aktuálneho napätia chce pomenovať vecne a s rešpektom.



**3. Rozdelenie tém na vzťahové a organizačné:**

Ďalej si učiteľ vytlačí leták s termínmi, akciami a potrebnými podpismi, aby tieto organizačné veci neodvážali pozornosť od hlavnej témy – práce s atmosférou v triede.

4. Zváženie účasti kolegov:

Ak má učiteľ v triede asistenta alebo predpokladá, že niektorí rodičia môžu tému vnímať citlivo, zvažuje pozvanie výchovného poradcu alebo školského psychológa. V tomto prípade sa rozhodne stretnutie viesť samostatne, no v spolupráci so školským psychológom si pripravil aj podporné argumenty.

5. Príprava po emocionálnej stránke:

Pred stretnutím si učiteľ dopraje tichý čas, urobí si kávu, zopakuje si kľúčové body, uvedomí si vlastné prežívanie a nastaví si cieľ: vytvoriť spolupracujúcu atmosféru, nie riešiť všetko naraz.

Počas rodičovského združenia**1. Úvod s pozitívnou správou:**

Stretnutie začne premietnutím fotiek z nedávneho projektového dňa. Pochváli deti za tímovú prácu a vyzdvihne ich kreativitu.

2. Otvorenie hlavnej témy a vysvetlenie významu témy pre rozvoj detí:

Otvorí tému, pomenúva prepojenie medzi klímou v triede, bezpečným prostredím a schopnosťou detí učiť sa a rozvíjať.

„Zároveň si uvedomujem, že trieda sa stále vyvíja. Niektoré deti sú veľmi aktívne, iné sa hľadajú a občas zostávajú bokom. Vnímam to ako signál, že potrebujeme cielenejšie pracovať s triednou klímou. Skúsenosti ukazujú, že deti, ktoré sa v triede cítia bezpečne, sa učia lepšie a s väčším zapojením.“

3. Ponuka návrhov riešení:

Navrhne sériu aktivít – napr. triedne komunitné hodiny, podujatie s rodičmi alebo vytvorenie tímu rodičov, ktorí by pomohli zorganizovať podujatie. *„Budem rád, ak sa medzi vami nájdú dobrovoľníci, ktorí by s nami radi pripravili napríklad jesenné komunitné stretnutie.“*

4. Dodržiavanie agendy a času:

Učiteľ rešpektuje dohodnutý čas stretnutia, zhrnie hlavné body a poďakuje rodičom za účasť aj otvorenosť.

Po rodičovskom združení**1. Zaslanie stručného zápisu:**

Na druhý deň zdieľa zápis cez EduPage, kde sumarizuje:

- úspechy triedy,
- otvorenú tému atmosféry,
- návrhy riešení,
- výzvu na dobrovoľníkov.





2. Nadväzovanie na dohodnuté kroky:

O dva týždne pripomenie tému a požiada o potvrdenie záujmu zapojiť sa do prípravy podujatia. Ak sa nikto neozve, iniciuje aspoň mini-aktivitu s deťmi (napr. aktivita zameraná na budovanie kolektívu a vzájomné oceňovanie), aby ukázal, že tému neuzavrel.

Výsledok:

Téma napätej atmosféry v triede je otvorená s rešpektom a bez obviňovania. Rodičia vnímajú, že učiteľ chce spoluprácu, nie len „informovať o probléme“. Prvá aktivita s deťmi prebehne ešte do konca mesiaca, dvaja rodičia sa prihlásia ako dobrovoľníci. V triede sa objavuje viac spoločných momentov a posilňuje sa dôvera.

Reflexia a odporúčanie:

- Učiteľ si vedome určil tón stretnutia a začal pozitívne, čím vytvoril dôveru a pripravil pôdu pre citlivú tému. Nepodľahol pokušeniu začať hneď problémami, čím minimalizoval defenzívne reakcie rodičov.
- Tému pomenoval vecne a bez obvinení – zdôraznil vývoj triedy ako prirodzený proces, v ktorom deti prechádzajú rôznymi fázami. Použil jazyk, ktorý pozýva k spolupráci, nie k obhajobe alebo hľadaniu vinníka.
- Zvolil návrhy, ktoré sú reálne uskutočniteľné – nepresunul zodpovednosť na rodičov, ale ponúkol konkrétne možnosti zapojenia, pričom rešpektoval ich časové kapacity (napr. dobrovoľné zapojenie do organizácie aktivity).
- Počas stretnutia dodržal čas a rešpektoval rodičovský časový rámec, čím podporil ich ochotu prísť aj nabudúce.
- Zaslaním stručného zápisu nadviazal na stretnutie a ukázal, že to nebolo jednorazové podujatie, ale začiatok spolupráce. Umožnil rodičom, ktorí sa nezúčastnili, byť v obraze.

Riešenie problémových situácií

Spoločné rodičovské stretnutia môžu slúžiť aj na riešenie náročných situácií v triede a medzi žiakmi. Hoci môže ísť o konflikty či nepriateľské správanie medzi menšou skupinou žiakov, je dôležité premýšľať nad tým, nakoľko táto situácia zasahuje do celkovej atmosféry v triede a ako ju vnímajú žiaci, ktorých sa priamo netýka. Veľakrát totiž i tá časť triedy, ktorá nie je priamo aktívna v konflikte, býva zasiahnutá intenzívnejšími či dlhodobejšími spormi. V tom prípade je namieste zvolať spoločné rodičovské stretnutie, ktorého cieľom je predovšetkým:

1. zjednotiť informácie, ktoré rodičia majú, aby sa zamedzilo šíreniu rôznych domnienok,
2. jasne a otvorene pomenovať situáciu v triede,
3. identifikovať možné riešenia na strane učiteľa, školského podporného tímu a v kontexte spolupráce s rodičmi,
4. a tým modelovať spôsob riešenia konfliktov pre všetkých aktérov, pretože pre niektorých žiakov a ich rodičov môže ísť o ojedinelú skúsenosť s transparentným, pokojným a kooperatívnym riešením.



Takouto komunikáciou zároveň dávame rodičom najavo, že aj v prípade iných ťažkostí môžu rátať s podporou učiteľa.

Modelová situácia: Rodičovské združenie ako nástroj prevencie a spolupráce pri riešení vyhrotených konfliktov

Situácia:

V priebehu posledných týždňov sa v triede 6.A opakovane vyskytli konfliktné situácie medzi viacerými žiakmi, ktoré vyústili do fyzických potýčok. K sporom dochádzalo medzi novým žiakom, ktorý nedávno prestúpil z inej školy, a dlhoročným žiakom, ktorý má v triede postavenie prirodzeného vodcu a ku ktorému sa pridalo pár ďalších spolužiakov. Išlo o obojstranné konflikty, ktorých intenzita a viditeľnosť výrazne ovplyvnila triednu atmosféru a zasiahla širší kolektív. Niektorí žiaci a žiačky reagovali úzkosťou a obavami, iní skôr napodobňovaním agresívnych vzorcov správania. V triede sa začalo používať aj slovo „šikana“, hoci učiteľ vyhodnotil, že situácia nespĺňa všetky jej znaky.

Pred rodičovským združením:

1. Dôkladná príprava

Učiteľ si vopred pripravil postup a identifikoval potrebu riešiť situáciu na dvoch úrovniach:

- individuálne – osobitné konzultácie so žiakmi a ich rodičmi, ktorí boli priamo zapojení do konfliktov,
- kolektívne – rodičovské stretnutie celej triedy, ktoré má zabezpečiť transparentnosť, posilniť dôveru a predstaviť kroky na obnovu bezpečného prostredia v triede.

2. Vnímanosť k vlastnému prežívaniu

Keďže ide o emocionálne náročnú situáciu aj pre samotného učiteľa, uvedomuje si, že potrebuje priestor pre sebareflexiu. Pri dychovom cvičení si všimne, že jeho brušné svaly sú stále v napätí a identifikuje vlastnú nervozitu. Pred vnútorným zrakom sa mu vybaví najmä jeden otec, ktorého reakcie ho zvyknú na rodičovských stretnutiach prekvapiť svojou prudkosťou. Preto si vopred pripraví scenár stretnutia, návrhy riešení ako i deeskalačné vety a stratégie (viď. v Príručke na str. 28). Pripomenie si, že sa môže v prípade potreby poradiť so školským podporným tímom.

3. Zaslanie agendy v dostatočnom predstihu (2 týždne vopred)

Keďže učiteľ vníma, že situáciu treba riešiť čím skôr, rozhodne sa zaslať pozvanie 2 týždne vopred. Pošle správu cez EduPage:

Vážení rodičia,

rád by som vás všetkých pozval na rodičovské stretnutie, ktoré sa uskutoční v utorok 8.11. o 17:00 v triede 6.A. Chcel by som vás informovať o triednej klíme, na ktorú sa dlhodobo zameriavame, a zároveň otvoriť tému konfliktov, ktoré sa v posledných týždňoch objavili. Je pre mňa dôležité, aby ste mali pravdivé informácie a mohli sa aktívne podieľať na podpore bezpečného prostredia v triede.



Ak máte otázky alebo návrhy k stretnutiu, budem rád, keď mi ich pošlete najneskôr deň pred stretnutím.

Teším sa na stretnutie a ďakujem za vašu spoluprácu.

*S úctou,
triedny učiteľ*

Počas rodičovského združenia

1. Úvod s optimistickým posolstvom

Hoci má stretnutie vážny dôvod, je dôležité začať posilňujúcim posolstvom. Na úvod sa pomenujú výzvy, ktorým už trieda čelila a zvládla ich, ako i silné stránky kolektívu, vďaka ktorým to dokázala.

2. Pokojné otvorenie témy konfliktov

Učiteľ pokojne upriami pozornosť na dôležitú tému stretnutia a to konflikty, ktoré prerastajú do fyzických potýčok. Nezľahčuje tieto konflikty, hoci vyjadrí, že z jeho pohľadu nejde ešte o šikanu, keďže konflikty iniciujú obaja aktéri a nie je prítomný mocenský aspekt, ktorý je pre šikanu charakteristický. Zároveň pomenúva situáciu vecne a používa popisný jazyk bez hodnotenia. Opíše svoje pozorovanie dopadov na celú triedu. Vyjadrí porozumenie možným obavám rodičov i detí a zdôrazní vlastný záujem situáciu riešiť. Ak sa už situácia na škole rieši, doplní informácie k prebiehajúcej spolupráci so ŠPT, prípadne inými kľúčovými aktérmi (vedenie školy, Centrum poradenstva a prevencie a pod.). Pomenovaním obáv rodičov sa podarí znížiť emocionálne napätie, ktoré sa začína v skupine rodičov dvíhať.

3. Ponuka riešení

Učiteľ vyjadrí potrebu opätovného nastavenia spoločných pravidiel, pričom plánuje novo vytvorené a schválené pravidlá triedy nechať podpísať celou triedou a zverejniť aj pre rodičov na EduPage. Vysloví následne nutnosť jasného pomenovania hraníc, pričom v tomto bode vyzýva rodičov k spolupráci. Ponúkne im webovú stránku, kde nájdu viaceré aktivity na otvorenie tejto témy. Oznámi tiež, že s triedou budú v spolupráci so školským podporným tímom robiť častejšie triednické hodiny zamerané na zvládanie náročných emócií a asertívneho riešenia konfliktov. Ubezpečí rodičov, že konflikty sa budú riešiť aj priamo so zapojenými aktérmi a ich rodičmi, pričom cieľom nie je identifikovať vinníka, ale zistiť, čo môže obom stranám pomôcť ku konštruktívnej interakcii. Na záver ponúkne možnosť individuálnych konzultácií pre rodičov, ak sa potrebujú porozprávať.

4. Ocenenie spolupráce a uistenie

Na záver učiteľ poďakuje rodičom za ich aktívnu účasť a ocení pokojnú atmosféru na stretnutí. Uistí rodičov, že ich bude naďalej informovať o vývine situácie v triede, a v prípade potreby ich opäť osloví s návrhmi na spoluprácu.



Po rodičovskom stretnutí

1. Zaslanie stručného zápisu (na druhý deň)

Obsah:

- Informovanie o aktuálnej situácii a reakcii školy.
- Kroky, ktoré sa podnikajú.
- Možnosti individuálnych rozhovorov.

2. Realizácia navrhnutých opatrení

- Triednické hodiny s členom školského podporného tímu (1× týždenne).
- Spísanie nových triednych pravidiel a ich zdieľanie s rodičovskou komunitou.
- Realizácia stretnutia s rodičmi a aktérmi konfliktov.
- Zaslanie informácií o pokroku v triede bez nutnosti ďalších stretnutí s rodičmi.

Výsledok

Vďaka včasnému informovaniu všetkých rodičov sa zamedzilo šíreniu nepodložených domnienok a posilnila sa dôvera v riešenia, ktoré ponúkla škola. Rodičia, ktorí vyjadrili obavu o pohodu svojich detí v triede, dostali ponuku na individuálne stretnutie. Vďaka ústretovosti učiteľa na stretnutí, ktorá viedla k deeskalácii napätia, však túto možnosť využil len jeden rodič. Po realizácii plánovaných intervencií došlo k celkovému upokojeniu situácie v triede.

Reflexia a odporúčanie

- Rozhodnutie učiteľa konať proaktívne a zvolať rodičov ešte pred tým, než sami začnú medzi sebou tému intenzívne riešiť, umožnilo zamedziť šíreniu dezinterpretácií a zároveň komunikovalo rodičom otvorenosť učiteľa aj v náročných chvíľach triedy.
- Učiteľ bol vo svojej komunikácii transparentný a rešpektujúci, čím zvýšil prežívanie dôvery u rodičov.
- Vďaka vlastnej sebareflexii zachytil svoje obavy, čo mu umožnilo jednak dôsledne sa pripraviť v tých oblastiach, kde sa necítil úplne komfortne, a tiež chápať viac obavy samotných rodičov. To ho viedlo k väčšej empatii na stretnutí, čo sa ukázalo ako kľúčový postoj vedúci k upokojeniu rodičov.
- Ponúknutie konkrétnych aktivít na prácu s hranicami z webovej stránky dalo rodičom k dispozícii nástroj, ako sa k téme postaviť. To posilnilo ich ochotu zapojiť sa, nakoľko nedostatok zdrojov či kompetencií otvárať niektoré výchovné témy sú častou prekážkou spolupráce s rodičmi.

Individuálne konzultácie

Individuálne stretnutia s rodičmi sú príležitosťou na hlbšie porozumenie potrebám žiaka a na nastavenie konkrétnej podpory. Môžu slúžiť na riešenie konkrétnych problémov (napr. zhoršený prospech, správanie, absencie), ale aj ako prevencia, napríklad na zdieľanie pochvál, pozorovaní či plánov ďalšieho rozvoja. Ak sú vedené s rešpektom, jasným zámerom a dôverou, dokážu výrazne posilniť vzťah medzi školou a rodinou. Dôležité je tiež rodičom zdôrazniť, že o individuálne stretnutie s učiteľom môžu požiadať oni.



Dobrá prax pred stretnutím

- **Jasné vymedzenie dôvodu stretnutia:**

Učiteľ má byť transparentný v tom, prečo si rodiča pozýva. Uvedenie konkrétnej témy pomáha znížiť neistotu a pripravuje rodiča na vecný rozhovor.

Príklad: „Rád by som sa s Vami stretol kvôli Tomášovej koncentrácii na hodinách a kvôli tomu, ako by sme mu vedeli spoločne pomôcť. Navrhovaný termín: streda o 15:00.“

- **Spoločný výber termínu:**

Ak je to možné, stretnutie by malo byť dohodnuté tak, aby vyhovovalo obom stranám. Vyhne sa tým stresu aj zbytočným obranným reakciám na strane rodiča.

- **Nastavenie očakávaní a tém vopred:**

Ešte pred stretnutím môže učiteľ stručne naznačiť, čo bude obsahom, a opýtať sa rodiča, či má aj on tému, ktorú chce otvoriť.

- **Realizovanie formy „trojstretnutia“ – učiteľ, rodič a žiak:**

Stretnutie učiteľ – rodič – žiak ako konzultačné rodičovské stretnutie predstavuje moderný, participatívny prístup ku komunikácii medzi školou a rodinou. V triednickej praxi sa ukazuje ako veľmi efektívny nástroj na podporu zodpovednosti žiaka, spolupráce s rodičmi a na vytváranie dôvery, čo zvyšuje ochotu všetkých strán spájať sa pri hľadaní a aplikovaní riešenia. Jeho výhodou je zapojenie žiaka ako aktívneho účastníka diskusie, čo podporuje jeho pocit kontroly nad svojou situáciou. Z toho u žiaka vyplýva jeho vnímanie bezpečia vo vzťahu ku škole i rodičovi. Zároveň takéto stretnutie umožňuje, že všetky strany počujú rovnaké informácie. Tým sa minimalizuje riziko nedorozumení, domnienok alebo nesprávnych interpretácií medzi žiakom a rodičmi, resp. školou. Takéto stretnutia sú odporúčané na začiatku školského roka na nastavovanie cieľov, pri štvrtročnom či polročnom hodnotení, pri aktuálnych problémoch žiaka v oblasti prospechu či správania, pri kariérovej podpore súvisiacej s prechodom na vyšší stupeň vzdelávania.

V príprave na hodnotiace stretnutia je možné využiť *Šablónu pre tvorbu vzorovej správy o pokroku žiaka* (viď. v Prílohách na str. 60). Stretnutie učiteľa s rodičom i žiakom sa neodporúča vo vysoko konfliktných situáciách, pri veľmi dominantnom rodičovi so sklonmi žiaka zhadzovať či ponížovať, alebo pri diskusii o vážnejších osobných či pedagogických záležitostiach (napr. podozrenie na zanedbávanie, šikanu, psychické poruchy). Pred týmto typom stretnutia je dôležité vopred informovať aj žiaka o obsahu stretnutia a očakávaní na jeho zapojenie. Užitočné môže byť, keď žiakovi necháme pred stretnutím vyplniť *Sebahodnotiacu kartu žiaka* (viď. v Prílohách na str. 62-65). Pri stretnutí je dôležité vytvoriť dostatočný priestor na vyjadrenie sa nielen pre rodiča, ale i pre žiaka. Potrebné je tiež vyvážené komunikovať silné stránky a priestor pre rozvoj, aby žiak odchádzal zo stretnutia bez zahanbenia.

Modelová situácia: Návrh na spoločné stretnutie so žiakom na posilnenie prenosu informácií z rodičovských stretnutí

Učiteľka sa po individuálnych rodičovských stretnutiach na druhý deň pýta žiakov, či sa rozprávali s rodičmi o týchto stretnutiach a zisťuje, že nemajú žiadne informácie. Rozmýšľa nad tým, ako by sa dal prirodzene posilniť prenos informácií z týchto stretnutí smerom k žiakom, a tiež ako ich viac zaangažovať do spolupráce na dohodnutých postupoch. Nasledujúce stretnutia učiteľka organizuje už v trojici - rodič, žiak a ona.





Modelová situácia: Stretnutie ako podpora zodpovednosti žiaka

Situácia:

Učiteľka si všíma, že žiačka Janka pravidelne zabúda pomôcky a nie je pripravená na vyučovanie. Rodič však tvrdí, že sa doma pripravuje.

Riešenie:

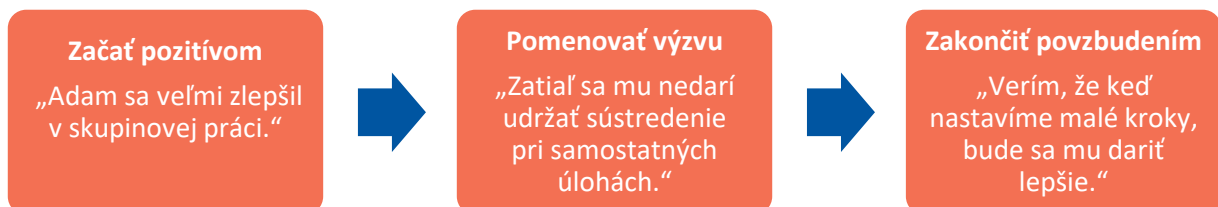
Na stretnutie je prizvaná aj Janka. Učiteľka ju osloví ako rovnocennú súčasť rozhovoru: „Janka, ty si dôležitou súčasťou toho, ako to v škole funguje. Čo ti pomáha nezabudnúť si veci?“

Spoločne s rodičom hľadajú jednoduché riešenie, napr. spoločne večer skontrolovať tašku podľa zoznamu. Žiačka odchádza s vyššou mierou motivácie vďaka konkrétnym krokom, ktoré sama pomáhala navrhnúť.

Dobrá prax počas stretnutia

- **Použitie „sendvičovej“ spätnej väzby:**

Efektívna komunikácia začína pozitívom (napr. pomenovaním konkrétnych príkladov a zručností, v ktorých je žiak šikovný), pokračuje pomenovaním výzvy (konkrétnym pomenovaním toho, čo je potrebné zmeniť) a končí povzbudením alebo dôverou v zlepšenie. Príklad: „Adam veľmi dobre spolupracuje pri skupinovej práci. Všimam si však, že v posledných týždňoch má problém so sústredením pri samostatnej práci. Verím, že keď nastavíme malé kroky, bude sa mu dariť lepšie.“



- **Pomenovanie konkrétneho správania, nie osobnostných črt:**

Namiesto hodnotení ako „je lenivý“ alebo „nemá záujem“ je vhodné hovoriť o konkrétnych pozorovaniach: „V posledných troch týždňoch trikrát nedoniesol domácu úlohu.“

- **Spoločné hľadanie riešení:**

V priebehu rozhovoru sa vytvára spoločný plán, ktorý obsahuje aspoň jeden konkrétny krok zo strany školy a jeden zo strany rodiča.

Príklad: „Zo školy mu budeme na 10 minút denne dávať tichý priestor na začatie úlohy. Doma mu, prosím, pomôžte dokončiť ju do konca.“

- **Ukončenie stretnutia jasnou dohodou:**

Zhrnúť, na čom sa všetky strany dohodli, čo bude nasledovať a kedy sa vyhodnotí pokrok.



Dobrá prax po stretnutí

- **Zaznamenanie dohody a jej odoslanie rodičovi:**
Krátky zápis (môže byť e-mailom, alebo prostredníctvom správy na školskom informačnom systéme, napr. EduPage): „Dohodli sme sa na týchto krokoch...“ pomáha obom stranám udržať kontinuitu.
- **Dodržanie dohodnutého nasledujúceho kroku:**
Ak si učiteľ a rodič dohodli nadväzujúce stretnutie/telefonát o dva týždne, je dôležité tento záväzok naplniť, pretože to posilňuje dôveru.
- **Priebežná spätná väzba aj pri malých zlepšeniach:**
Ak sa žiak zlepšil v niečom malom, je vhodné to dať rodičovi vedieť (napr. krátkym odkazom cez EduPage). Pozitívna spätná väzba posilňuje motiváciu nielen na strane žiaka, ale aj u rodiča.

Modelová situácia: Spolupráca na zlepšení školského výkonu žiaka

Situácia:

Matúš sa v posledných týždňoch zhoršil v matematike. Učiteľka si všimla, že častejšie chýba, domáce úlohy neodovzdáva a pôsobí menej sústredene. Rozhodne sa kontaktovať rodiča, aby sa spoločne pozreli na možné riešenia. Rodič je pri oslovení prekvapený – nemal presnejší prehľad o tom, čo sa deje.

Dobrá prax pred stretnutím

1. Včasné a vecné pozvanie na stretnutie:

Učiteľka osloví rodiča cez EduPage správou s jasným dôvodom a stručným načrtnutím témy:

„Rada by som sa s Vami osobne stretla kvôli Matúšovej práci na matematike. V posledných týždňoch sa mu darí menej a myslím, že by mohlo pomôcť, keby sme si spoločne prešli, akú pomoc a podporu by potreboval. Navrhujem stredu poobede o 16:00 – vyhovuje Vám tento termín?“

2. Zníženie obáv cez otvorenosť a rešpekt:

Doplní, že cieľom nie je hodnotiť, ale hľadať riešenie: *„Budem rada, ak sa nám podarí nájsť niečo, čo bude fungovať – pokojne mi dajte vedieť aj Vaše postrehy.“*

Dobrá prax počas stretnutia

1. Pozitívne otvorenie a ocenenie silných stránok žiaka:

„Matúš je veľmi nápomocný, keď pracujeme v skupine. Vie výborne vysvetliť spolužiakom, čo už pochopil. V tomto vidím jeho silnú stránku.“

2. Vecné a konkrétne pomenovanie výzvy bez nálepkovania:

Učiteľka nehodnotí Matúša ako „lenivého“ alebo „nezodpovedného“, ale popíše konkrétne situácie. Rodič má tak priestor pripojiť svoje videnie veci.



„Zároveň som si však všimla, že od marca chýbal na piatich hodinách matematiky a posledné štyri domáce úlohy neodovzdal.“

3. Spoločné hľadanie riešenia:

Spoločne sa dohodnú na dvoch jednoduchých krokoch:

- Učiteľka každý pondelok pošle krátku správu s prehľadom týždňových úloh.
- Rodič bude každú stredu večer doma skontrolovať, či sú úlohy hotové.

4. Záver so zhrnutím a ďalším krokom:

„Navrhujem, aby sme sa k tomu vrátili o tri týždne – uvidíme, čo fungovalo, a čo možno bude potrebné ešte doladiť.“

Dobrá prax po stretnutí

1. Zhrnutie dohody a udržanie spoločnej línie:

Krátko po stretnutí učiteľka pošle zhrnutie e-mailom alebo cez EduPage:

„Ďakujem za stretnutie. Dohodli sme sa, že každý pondelok Vám pošlem zadania a Vy v stredu skontrolujete úlohy. Vrátime sa k tomu o tri týždne.“

2. Nadväzujúca správa v dohodnutom termíne s dôrazom na zmenu:

Po troch týždňoch sa učiteľka ozve:

„Matúš posledné tri úlohy odovzdal načas a je na hodinách sústredenejší – veľmi si cením Vašu pomoc. Myslím, že mu to pomohlo.“

3. Priebežné posilňovanie motivácie:

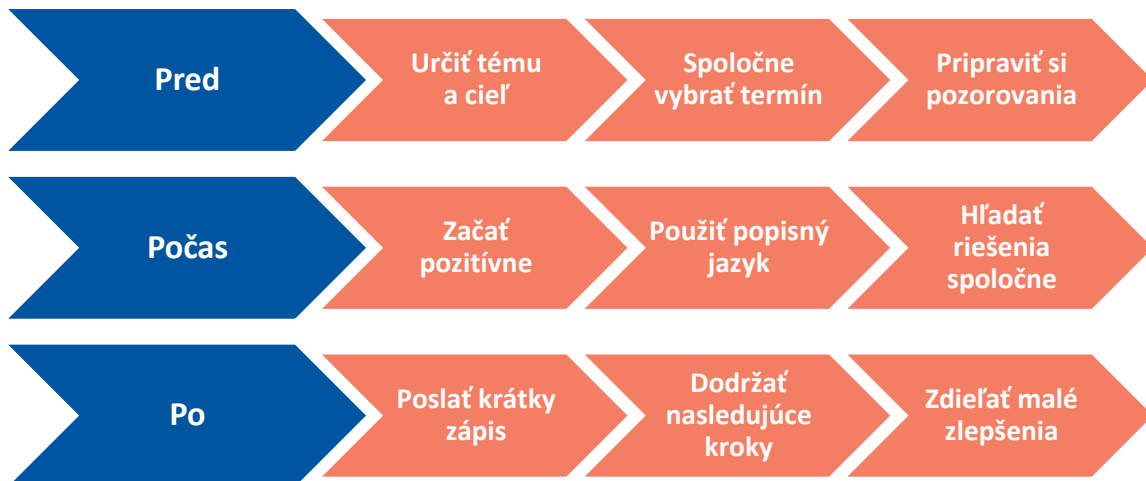
Aj malé zlepšenia učiteľka zdieľa s rodičom, aby udržala podporujúcu atmosféru:

„Matúš sa dnes aktívne prihlásil – bolo vidieť, že si veril. Ďakujem, že ste ho v tom doma podporili.“

Reflexia a odporúčania

- Učiteľka sformulovala pozvanie jasne, ale bez vyvolania obáv. Rodič vedel, čo je cieľom stretnutia.
- Vyhla sa hodnotiacemu jazyku a namiesto toho hovorila o konkrétnych pozorovaniach.
- Navrhnuté kroky boli realistické a zvládnuteľné, dve jednoduché veci, ktoré sú pre rodiča aj učiteľku časovo únosné.
- Nadväzujúca správa neostala len na papieri, učiteľka sa ozvala v dohodnutom čase a posilnila dôveru cez uznanie a pozitívnu spätnú väzbu.

Fázy individuálneho stretnutia s rodičom



Riešenie problémových situácií

Individuálne stretnutia s rodičom, alebo s rodičom a žiakom, sú dobrým formátom aj pre riešenie náročnejších situácií, ktoré sa primárne týkajú konkrétneho žiaka (napr. zhoršenie prospechu, zmeny v správaní, problémy s emocionálnou reguláciou v triede, a podobne). Vďaka osobnej komunikácii poskytujú tieto stretnutia väčší priestor na budovanie vzťahového bezpečia s rodičom, čo umožňuje venovať sa aj citlivým témam so zníženými obavami z hodnotenia ostatnými, alebo zo zdieľania súkromných informácií viacerým ľuďom. Takýto intenzívny kontakt však na druhej strane vystavuje rodiča intenzívnej pozornosti, čo môže u niektorých ľudí vyvolávať silné napätie a úzkosť, a viesť k obranným stresovým reakciám v podobe vyhýbavosti alebo naopak útočnosti. Pre učiteľa sú preto takéto stretnutia náročnejšie na prípravu ako z hľadiska emocionálneho, tak i komunikačného. Preto je dobré venovať jej náležitú pozornosť.

Dobrá prax pred stretnutím s témou riešenia náročných situácií

- **Vedomá práca s vlastnými emóciami**
Ak je situácia emocionálne zaťažujúca aj pre učiteľa, je dobré využiť písanie alebo porozprávanie sa s kolegom, aby vstup do stretnutia s rodičom bol pokojnejší a s menej intenzívnymi emóciami. Silné emócie často vstupujú do popisu a vnímania situácie žiaka a niekedy bránia triezvemu hodnoteniu.
- **Zapísanie svojho celkového pozorovania, zozbieranie pozorovaní ostatných učiteľov.**
Ako prípravu na stretnutie je dobré zapísať si všetky nápady k správaniu žiaka či k situácii, ktorú ideme riešiť. Dobré je tiež overiť svoje postrehy s pozorovaniami ostatných učiteľov či iných zamestnancov školy. Môžeme si zozbierať podporné materiály k stretnutiu, ako sú vyjadrenia kolegov, zošity žiaka a pod. Dôležité je použiť ich na posilnenie vlastných návrhov na riešenie, nie ako dôkazy proti žiakovi.
- **Formulovanie základného problému v niekoľkých vetách s využitím popisného jazyka**
Na základe všetkých zapísaných pozorovaní a poznámok je vhodné sformulovať krátky popis problému. Niekedy sa stáva, že na podklade vlastného stresu a pri zvládaní vlastných náročných emócií zo situácie učiteľ siahne pri rozmyšľaní nad žiakom a rodičmi po nálepkách či stereotypoch, ako je napr. lajdák, nezodpovední rodičia, panikár a podobne. Tieto nálepky



často vedú k neporozumeniu a odsudzovaniu. Preto je dobré vyhnúť sa im a využiť nehodnotiaci a popisný jazyk (namiesto *lajdák - všimla som si, že domáce úlohy si odpíše narýchlo od spolužiaka pred začiatkom hodiny, čo je poznať aj na úprave, aj na tom, že zadaniu na hodine nerozumie*).

- **Zameranie sa na porozumenie rodičovi**

Tak ako je stretnutie často náročné pre učiteľa, môže byť z rôznych dôvodov náročné aj pre rodičov. Preto je dobré pred stretnutím zamerať sa na to, čo nám je o rodičoch z predchádzajúcich stretnutí známe. Ak vieme, že reagujú skôr úzkostne, môžeme sa zamerať na prípravu podporujúcich a uisťujúcich viet. Ak máme skúsenosť, že reagujú skôr odmietavo, pripravíme sa na vyjadrenie porozumenia ich obavám a opýtame sa na ich pohľad na situáciu. Cieľom nie je dopredu mať pripravený presný scenár rozhovoru, ale nazrieť na situáciu aj z pohľadu rodiča, ktorý do školy prichádza často s obavou o svoje dieťa alebo so strachom z hodnotenia a odsúdenia.

Učiteľka nadobudla podozrenie, že žiačka Janka trpí poruchami príjmu potravy. Dievča bolo drobnej postavy, venovalo sa športu na profesionálnej úrovni a len málokedy jedlo počas prestávok s ostatnými. Keď prišli za učiteľkou spolužiačky Janky s tým, že na záchode bolo cítiť pach po zvracaní, učiteľka vnímala silnú naliehavosť konať na ochranu dievčaťa. Ihneď kontaktovala matku dievčaťa a dohodla si s ňou stretnutie o dva dni. Rýchlo tiež kontaktovala školskú psychologičku, ktorá s ňou v krátkom rozhovore prebrala jej obavy o dievča. Vďaka rozhovoru sa učiteľka upokojila a uvedomila si, že zatiaľ má iba domnienky ohľadom zdravotného stavu Janky. Spojila sa aj s učiteľkou telesnej výchovy, ktorá jej obavy nezdiedala, nakoľko Janku viackrát videla ráno pred vyučovaním jesť osamote v šatni.

Učiteľka si následne spísala všetky svoje obavy, myšlienky, ktoré jej v súvislosti s Jankou napadali. Pri písaní si uvedomila, že Janka jej robí starosti hlavne kvôli jej uzavretosti a mlčanlivosti, ktoré si u nej všímala od nástupu do triedy a ktoré sa v čase nemenili tak, ako dúfala. Toto pozorovanie si poznačila ako základný popis problému: „Janka je počas prestávok väčšinou sama, nekomunikuje s ostatnými dievčatami a keď je to možné, nezapája sa do skupinových aktivít. Často má ťažko čitateľný výraz v tvári, takže je ťažko povedať, či jej situácia prekáža, alebo je o samote rada.“

Učiteľke tiež napadlo, že počas telefonátu s Jankinou mamou vyjadrila obavy o Jankine zdravie a mama mohla po telefonáte ostať v neistote, až strachu o svoje dieťa. Napísala jej preto cez EduPage správu, v ktorej potvrdila termín stretnutia a zároveň doplnila informáciu o dôvode stretnutia: „Budem rada, keď sa spolu porozprávame o Janke a jej pôsobení v kolektíve. Rada by som ju podporila, aby si viac verila a otvorila sa.“

Dobrá prax počas stretnutia s témou riešenia náročných situácií

Pre stretnutia s témou riešenia náročných situácií platí rovnaká dobrá prax ako pri bežných individuálnych stretnutiach, ktorá bola popísaná vyššie - použiť „sendvičovú“ spätnú väzbu s pomenovaním pozitívnych momentov a silných stránok žiaka spolu s priestorom pre rozvoj, pomenovávať konkrétne správanie, spoločne hľadať riešenia a odchádzať zo stretnutia s jasnou dohodou. Ak je témou stretnutia emocionálne náročná téma, je potrebné počas stretnutia rátať s určitými špecifikami.





6 krokov na zvládanie náročných emócií a na deeskaláciu napätia

Pri otváraní náročných tém sa môže rodič napriek dobrej príprave učiteľa dostať do prežívania silných emócií, ktoré môžu viesť k stresovým reakciám ako krik, vyhrážanie, hádka, plač, zosmiešňovanie či bagatelizácia problému. V takej situácii je dobré využiť nasledujúce kroky:

1

Hovorenie pokojným, tichším a pomalším hlasom. Prirodzene sa tak spomaľuje tempo rozhovoru.

2

Uznanie emócie bez súhlasu s obsahom. Hoci nesúhlasíme s argumentmi rodiča, môžeme mu potvrdiť jeho emóciu napríklad výrokom: „Rozumiem, že ste teraz nahnevaný a rozrušený. Táto informácia Vás zasiahla.“

3

STOP pri prekročení hraníc slušnej komunikácie. Ak verbálne útoky rodiča prekročia hranice, je v poriadku prerušiť alebo ukončiť rozhovor. „Mrzí ma to, ale ak máme pokračovať v tomto rozhovore, musíme ho viesť s rešpektom. Navrhujem, aby sme si dali krátku pauzu.“

4

Ponuka pauzy, pohybu, nápoja a podobne. Ak sa ukazuje, že rozhovor začína byť veľmi emotívny, môže učiteľ proaktívne zasiahnuť a pomenovať to, čo sa v interakcii deje. Následne môže navrhnúť krátku pauzu v podobe predýchania, prejdienia sa po chodbe či vypitia si vody. Ponukou rôznych možností sa posilňuje pocit kontroly nad situáciou a prerušenie konverzácie môže priniesť nadhľad a upokojenie. „Vnímam, že náš rozhovor začína byť pre nás oboch náročný. Nevieme sa zhodnúť a rastie napätie. Navrhujem krátku pauzu. Môžete sa ísť nadýchať čerstvého vzduchu, alebo Vám nalejem pohár vody?“

5

Hľadanie potrieb za slovami rodiča. Rodič nemusí ovládať komunikačné stratégie ani mať rozvinutú zručnosť sebaregulácie v náročných situáciách, a preto môže voliť zraňujúce, útočné alebo obviňujúce slová. Za týmito vyjadreniami však často býva práve obava o jeho dieťa, strach z hodnotenia a podobne. Preformulovanie výrokov rodiča s pochopením skutočnej potreby, ktorá za nimi stojí, môže viesť k upokojeniu vďaka pocitu porozumenia: „Hovoríte, že nám už nedôverujete, lebo nič pre vaše dieťa nerobíme. Chápem, že máte o syna obavy a chcete mu veľmi pomôcť. Chceli by ste, aby veci napredovali rýchlejšie. Rada by som Vám preto povedala, aké kroky sme už podnikli a čo ešte plánujeme.“



6

Prítomnosť tretej osoby. Ak existuje obava, že dôjde k vyhrotenej situácii, je dobré mať na stretnutí prítomnú aj tretiu osobu, napr. člena školského podporného tímu. Táto osoba nemusí zasahovať, ale svojou prítomnosťou často pôsobí upokojujúco.

Po stretnutí sa postupuje v súlade s krokmi dobrej praxe po stretnutí, ktoré sú uvedené vyššie. Je dobré písomne zhrnúť dosiahnutú dohodu a poslať ju rodičovi, dôsledne dodržať nasledujúce kroky vyplývajúce z dohody a hlásiť rodičovi aj malé zlepšenia, čo posilňuje u neho motiváciu k ďalšej spolupráci.

Modelová situácia: Úzkostná žiačka po nástupe do novej triedy

Stelka (7 rokov) nastúpila do 2. ročníka na novej škole. Spočiatku sa do školy tešila, ale postupne začína každé ráno pred školou pociťovať bolesti brucha, plače, odmieta sa obliekať a niekedy zvracia. Mama je znepokojená a zavolá triednej učiteľke. Do telefónu je odmeraná a strohá a pýta sa na názor učiteľky. Učiteľka je z informácií prekvapená a do telefónu vyjadří veľké pochopenie pre obavy mamy. Rozhodne sa situáciu riešiť aktívne a preto si dohodne stretnutie s mamou, na ktoré prizve aj vychovávateľa školského klubu.

Kroky pred stretnutím – dobrá príprava učiteľky

1. Vnútoraná príprava:

- Učiteľka si uvedomila, že je z komunikácie s mamou znepokojená. Nervózna je zo spôsobu, akým mama hovorila – nezúčastnene, odťažito, ako by jej na veci nezáležalo, a zároveň v nej vyvolala výčitky svedomia. Vinu cíti učiteľka najmä preto, že si dovtedy nevšimla Stelkin nepokoj a neriešila ho. Teraz si uvedomuje, že Stelka si v triede zatiaľ nenašla priateľov a pôsobí veľmi ticho a nenápadne.
- Poradila sa s vychovávateľom a špeciálnou pedagogičkou školy. Obaja situáciu vyhodnotili tak, že začiatok školského roka bol veľmi hektický a nenápadná Stelka, ktorá nedáva najavo svoje emócie, ušla pozornosti pravdepodobne kvôli iným žiakom a žiačkam s náročnejšími prejavmi. Zároveň ju uistili, že s dobre navrhnutými krokmi dokážu situáciu napraviť. To učiteľku upokojilo a následne sa zamerala na to, čo dokáže teraz pre Stelku spraviť.
- Spísala si pozorovania: „*Stelka sa počas voľných aktivít väčšinou zdržiava sama. Keď si má vybrať kamaráta do dvojice, čaká, kým ju niekto osloví. Na hodine sa zapája, no skôr potichu a nevyhľadáva interakciu.*”
- Takáto formulácia jej pomohla získať nadhľad a uvedomila si, že deti s podobným správaním už v triede mala a s jej podporou sa dokázali začleniť do kolektívu. To jej dodalo väčšiu sebaistotu pred stretnutím s mamou.

2. Porozumenie rodičovi:

- Pre učiteľku bol spôsob komunikácie Stelkinej mamy stále málo zrozumiteľný. Skúsila si spomenúť, čo o nej vie – prvý ročník v inej škole podľa jej vyjadrení nebol pre Stelku ani pre mamu príliš úspešný, a aj preto sa rozhodli školu zmeniť. Učiteľka sa rozhodla



pre láskavý a citlivý spôsob vedenia stretnutia, keďže netušila, čo sa dialo na predchádzajúcej škole. Chcela podporiť mamu v tom, že je v poriadku pýtať sa a zaujímať sa o dianie v škole.

- Na stretnutie si pripravila niekoľko podporných viet: *„Vďaka Vášmu pozorovaniu teraz budeme venovať Stelkinej adaptácii väčšiu pozornosť. Budem rada, keď budeme spolu premýšľať, čo Vašej Stelke vo vzťahoch pomáha.“*

Priebeh stretnutia

1. Úvod – budovanie bezpečia a dôvery

- Učiteľka otvorila stretnutie ocenením mamy a jej záujmu o Stelkinu pohodu:
„Som veľmi rada, že ste ma kontaktovali. Ďakujem za Vašu dôveru, možno nebolo pre vás jednoduché sa na mňa s danou situáciou obrátiť.“
- Ocenila tiež Stelku a jej pokroky v triede:
„Rozumiem, že máte o dcérku obavy. Z môjho pozorovania môžem povedať, že Stelka sa od septembra veľmi pekne zapojila do vyučovania a začala sa dokonca sama hlásiť. To je dobré znamenie.“
- Po týchto slovách sa Stelkina mama očividne uvoľnila a jej komunikácia sa postupne stávala spontánnejšou.

2. Identifikácia problému

- Následne učiteľka zopakovala mamine pozorovania a overila si, či im správne porozumela. Potom pridala svoje vlastné pozorovania, pričom opäť ocenila Stelkine zapojenie do hodín a zhrnula jej menšiu sociálnu adaptáciu v triede. Opýtala sa mamy, či si myslí, že Stelkine ťažkosti vyplývajú z nedostatku kamarátok a jej zapojenia do hier.
- Mama hneď súhlasila a spomenula, že v predchádzajúcej škole mala Stelka spočiatku dobré kamarátky, no v priebehu roka sa dostávala do stále väčšej izolácie a napriek snahe riešiť situáciu v spolupráci so školou sa veľa nezmenilo. Učiteľka teraz lepšie rozumela, prečo sa mama v telefóne zdala odmeraná. Následne v spoločnej diskusii s mamou identifikovali problém ako *zvýšenú úzkosť spojenú s prechádzajúcimi zlými skúsenosťami a sociálnou neistotou*.

3. Spoločné hľadanie riešení:

- Učiteľka sa opýtala mamy, čo Stelke pomáha nadobudnúť väčšiu istotu v sociálnych situáciách. Tá si spomenula, že Stelka veľmi rada skladá origami a vždy ju chce naučiť novú skladačku. Možno by sa to dalo využiť v triede. Učiteľka poďakovala za nápad a potom spoločne navrhli konkrétne kroky na podporu Stelky:
 - vytvoriť priestor na hodinách pre vzájomné učenie detí a povzbudiť Stelku, aby sa zapojila so skladaním origami,
 - postupné zapájanie do spoločných aktivít, najprv v dvojiciach a trojiciach,
 - pravidelné ocenenie vzájomnej spolupráce medzi deťmi,
 - spolupráca so ŠPT a realizácia preventívneho programu zameraného na posilnenie sociálnej klímy triedy,



- aktívna spolupráca so školským klubom detí (vychovávateľ ponúkol, že Stelku bude cielene prepájať s deťmi počas spoločenských hier s jasnými pravidlami, ktoré tiež podľa mamy znižujú Stelkinu úzkosť),
- pravidelná komunikácia s mamou (učiteľka prisľúbila, že bude priebežne posilať fotky alebo krátku správu, aby mama videla pokrok).

Po stretnutí:

Učiteľka zhrnula dohodu emailom a poďakovala za spoluprácu:

„Ďakujem za dnešné stretnutie. Cením si, že ste nám zverili Vaše pozorovania. Verím, že plánované drobné kroky pomôžu Stelke cítiť sa v škole istejšie. Budem Vás priebežne informovať, ako sa jej darí.“

Po týždni poslala učiteľka mame fotku Stelky pri práci v dvojici s iným dievčaťom spolu s vetou:

„Dnes sa Stelka zapojila do aktivity s Liou a spolu vymysleli skvelé riešenie úlohy. Veľmi sa potešila, keď ju Lia pochválila.“

Reflexia a odporúčanie:

- Práca s vlastnými emóciami u učiteľky, empatia a rešpekt k minulým skúsenostiam rodiča výrazne zvýšila šancu na spoluprácu.
- Učiteľka zhrnula pozorovania bez hodnotenia, čo uľahčilo zhodu v pohľade na situáciu.
- Jednoduché, realistické kroky, do ktorých bolo zapracované odporúčanie rodiča, pomohli žiačke riešiť problém, a rodičovi dôverovať procesu, ktorý sa deje v škole.
- Priebežný kontakt s rodičom cez pozitívne správy umožnil sledovať pokrok žiačky a overovať ho aj z pohľadu domáceho prostredia, čo udržuje zapojenie rodiča.

Modelová situácia: Vyhrotený konflikt medzi žiačkami a náročné stretnutie s rodičom

Ema a Nela, žiačky 7. ročníka, sa po návrate zo školského výletu dostali do vážneho konfliktu. Podľa Emy ju Nela pred ostatnými opakovane zhadzovala a zosmiešňovala, čo viedlo k tomu, že sa cítila ponížená. V škole sa ich rozhovor ešte vyhrotil a Ema Nele uštedrila facku. Triedna učiteľka považovala situáciu za vážnu a rozhodla sa čo najskôr kontaktovať rodičov oboch dievčat. Naplánovala spoločné stretnutie, na ktoré však prišiel len otec Nely. Stretnutie prebehlo v prítomnosti školskej psychologičky.

Príprava pred stretnutím

1. Vnútoraná príprava učiteľky:

- Učiteľka cítila napätie – konflikt medzi dievčatami vnímala ako vážny a nemala veľa skúseností s podobnými situáciami. Vedela tiež, že Emini rodičia na rodičovské stretnutia veľmi nechodia a je náročné ich kontaktovať. Preto si situáciu najprv prebrala so školskou psychologičkou. Tá jej navrhla, že ak sa učiteľka cíti neisto, môže byť na stretnutí prítomná tiež.
- Školská psychologička zároveň s učiteľkou prebrala možné príčiny agresívneho správania Emy. Ema bola najstaršia zo štyroch detí a občas hovorila, že je preťažená. Opakovane mala problémy so sebareguláciou, ale ešte nikdy fyzicky nezaútočila. Hoci



presnú príčinu tohto skratu nepoznali, zhodli sa, že Ema sa asi dlhodobo necíti v pohode a je potrebné sa viac zaujímať o to, či sa niečo v jej živote nezmenilo. To umožnilo učiteľke vnímať Emino správanie v kontexte jej životnej situácie a s väčším porozumením.

- Pomohlo jej spísať popis udalostí:
„Na školskom výlete vznikla medzi Emou a Nelou slovná výmena, počas ktorej Ema cítila, že ju Nela pred inými zhadzuje. Po príchode do školy sa medzi nimi rozhovor vyhrotil a Ema dala Nele facku.“
- Na základe tejto prípravy si dala za cieľ na stretnutí priniesť pochopenie pre znepokojenie Neliných rodičov, dať najavo jasné odsúdenie činu Emy, a zároveň skúsiť vniesť aj väčší súcit voči Eme, ako človeku s náročnou životnou situáciou.

2. Pozorovania ostatných:

- V rámci triednickej hodiny sa s triedou rozprávali všeobecne o konfliktoch a z výrokov žiakov a žiačok vyplynulo, že si všímali dlhodobé napätie medzi dievčatami. Konzultovala tento popis aj s vychovávateľom, ktorý to videl podobne, pričom zdôraznil, že vidí podiel oboch dievčat na konfliktoch.

3. Príprava na náročnú interakciu:

- Keďže učiteľka tušila, že rodičia môžu prísť rozrušení, pripravila si vety vyjadrujúce uznanie emócií bez súhlasu s ich obsahom (napr. *„Chápem, že to vnímate ako závažné“*).
- Na stretnutie prizvala školskú psychologičku – preventívne, ako podporný odborný rámec.

Priebeh stretnutia – deeskalácia v praxi

1. Neočakávaný priebeh – rodič v afekte

- Otec Nely vstúpil do miestnosti rozčúlený. Bez pozdravu začal kričať, že kvôli škole musel predčasne odísť z práce, čo ho stojí peniaze, a že druhí rodičia sa *„ani neunúvali prísť“*, a že ak škola *„neurobí poriadok“*, tak ho urobí on.

2. Reakcia učiteľky – deeskalácia napätia

- Učiteľka využila viacero stratégií zvládania náročnej emócie:
 - Pomalý a tichý hlas:
Hovorila zámerne pomalšie:
„Rozumiem, že sa hneváte. Táto situácia je naozaj náročná – pre Vás, aj pre Nelu.“
 - Uznanie emócie:
„Rozumiem, že sa obávate o svoju dcéru. Z toho, čo hovoríte, vnímam, že Vám veľmi záleží na tom, aby sa tu cítila bezpečne.“
 - Stanovenie hraníc:
Keď otec naznačil, že *„si to vybaví osobne“*, učiteľka pokojne, ale jasne povedala:



„Chcem Vás požiadať, aby sme hovorili s rešpektom. Rozumiem Vášmu hnevu, ale ak máme spolu niečo vyriešiť, potrebujeme sa vyhnúť vyhrážkam.“

- Ponuka pauzy:
„Môžem Vám naliať pohár vody?“
- Psychologička počas celej situácie zachovávala neutrálnu prítomnosť – jej tichá prítomnosť pomohla stabilizovať atmosféru.

3. Hľadanie potrieb za slovami rodiča

- Učiteľka rozpoznala, že pod hnevom sa skrýva strach o Nelu a frustrácia z nezáujmu druhej strany:
„Z toho, čo hovoríte, vnímam, že sa obávate, že ste v tom sami. A že očakávate od školy jasný postoj. Môžem Vám povedať, čo sme doteraz urobili a čo plánujeme.“

4. Spoločné návrhy riešení

- Napriek podráždenosti otec vypočul učiteľku. Po upokojení sa dohodli na týchto krokoch:
 - Dievčatá budú mať samostatné rozhovory so školskou psychologičkou (najprv individuálne, neskôr spoločne, ak to bude vhodné).
 - V triede budú posilnené aktivity na prevenciu šikany a bezpečnú komunikáciu.
 - Výchovný pohovor s Emou zrealizuje triedna učiteľka a následne osloví aj rodičov.
 - Ak bude situácia naďalej vyhrotená, škola zorganizuje stretnutie s oboma rodinami za prítomnosti vedenia.
 - Napriek neochote otec súhlasil s krokmi a dodal:
„Hlavne nech to funguje. Lebo ak nie, vrátim sa sem a uvidíte.“

Po stretnutí – reflexia a ďalšie kroky

- Učiteľka a psychologička si spoločne prešli priebeh stretnutia a zaznamenali podporné aj rizikové body.
- Triedna učiteľka poslala otcovi krátku správu:
„Ďakujem, že ste si našli čas na stretnutie. Vážim si, že ste si vypočuli návrhy riešení. Verím, že spoločnými silami situáciu vyriešime tak, aby sa obidve dievčatá v škole cítili bezpečne.“
- V súlade so školským poriadkom a ochranou žiačky učiteľka konzultovala vyjadrenia otca s vedením školy (možné riziko ohrozenia Emy).

Reflexia a odporúčania:

- Pri stretnutí s vysoko rozrušeným rodičom reagovala učiteľka deeskalačne: spomalila tempo, pomenovala emócie, udržala hranice.
- Zotrvanie v rešpektujúcom postoji aj pri vyhrážkach pomohlo situáciu neeskalovať pri jasnom nastavení hraníc.
- Prítomnosť tretej osoby (napr. psychológ, vedenie školy) znížila napätie a poskytla učiteľke oporu.
- Učiteľka zaznamenala priebeh stretnutia a signalizovala rizikové výroky, ktoré sa vyskytli.





Modelová situácia: Podozrenie na fyzické tresty

Počas ranného kruhu na tému emócií sa žiaci 4. ročníka rozprávali o tom, kedy pociťujú strach. Keď sa dostal na rad Adam, potichu povedal, že sa bojí domácich úloh. Deti sa zasmiali a Adam dodal: „Keď sa učím s mamou, niekedy sa veľmi nahnevá a udrie ma.“ Učiteľka táto veta zarazila. Adam bol šikovný chlapec a doteraz si nevšimol, že by doma nebolo niečo v poriadku. Učiteľ sa rozhodol o veci dozvedieť viac a chlapca podporiť.

Príprava pred stretnutím

Vnútoraná práca učiteľa:

- Učiteľ vnímal svoj veľký hnev voči Adamovej matke. Adama mal veľmi rád a považoval ho za veľmi milého a zodpovedného chlapca. Nerozumel, prečo by ho niekto chcel udrieť. Učiteľ sa rozhodol, že s kontaktovaním matky počká pár dní, kým hnev nebude taký intenzívny.
- Poradil sa s výchovným poradcom, ako túto tému s mamou otvoriť tak, aby to nebrala ako nepodložené obvinenie a nezačala sa brániť či útočiť na učiteľa. Výchovný poradca navrhol, aby učiteľ formuloval svoje návrhy ako podporu pri učení s Adamom. Dal mu informačné materiály o tom, ako strach ovplyvňuje učenie sa. Zároveň učiteľovi pomohol formulovať vety, ktoré jasne odmietajú fyzické tresty.
- Spoločne sformulovali pozvanie na EduPage:

„Dobrý deň,

rád by som sa s Vami porozprával o pokroku Vášho syna v učení a o tom, ako ho vieme spoločne podporiť. Adam je veľmi šikovný a môžeme ho rôznymi stratégiami viesť k učeniu a posilneniu jeho duševnej pohody.

Teším sa na stretnutie s Vami.“

Príprava obsahu stretnutia:

- Učiteľ si pripravil jednoduché a zrozumiteľné vyjadrenia o vplyve strachu na učenie:
„Keď sa deti veľmi boja, ich mozog funguje inak – viac sa sústreďí na vyhnutie sa hrozbe než na učenie. Strach oslabuje ich pamäť aj pozornosť, čo ovplyvňuje ich výkon v škole.“
- Pripravil si odporúčania pre podporu učenia v 4. ročníku, vrátane:
 - pravidelného režimu učenia,
 - krátkych prestávok,
 - podpornej pokojnej osoby pri učení. Zdôraznil možnosť, aby sa Adam učil s iným dospelým (súrodenc, kamarát rodiny), ak je pre mamu náročné zachovať pokoj.



Priebeh stretnutia

1. Úvod – budovanie spolupráce

- Učiteľ začal v láskavom a rešpektujúcom tóne:

„Ďakujem, že ste si našli čas. V poslednom čase som si všimol, že je Adam veľmi snaživý, často sa pýta, keď niečomu nerozumie. To je skvelý základ.

Zároveň by som sa rád s Vami porozprával o tom, ako mu vieme čo najlepšie pomôcť, aby sa v škole cítil istejšie a učil sa bez strachu.“

2. Otvorenie citlivej témy

- Učiteľ spomenul Adamovo vyjadrenie:

„Počas ranného kruhu Adam poznamenal, že sa bojí domácich úloh, lebo doma pri nich niekedy dostane. Spomínam to preto, že mi záleží na tom, aby sa Adam cítil dobre a bez obáv. Strach môže deťom veľmi sťažiť učenie – aj keď sa snažia, mozog sa pod stresom akoby zablokuje.“

- Matka zareagovala defenzívne:

„To určite nepovedal! On si veci vymýšľa. Ja ho nebúcham. Len som raz zvýšila hlas, keď sa neučil.“

3. Zadanie hranice

- Učiteľ reagoval pokojne a s rešpektom:

„Rozumiem, že sa necítite dobre, keď Vám to hovorím. Cením si, že Vám záleží na tom, aby sa Adam dobre učil. Niekedy máme na deti veľké očakávania a chceme, aby boli úspešné. Ale je dôležité, aby sa pritom cítili bezpečne.

Chcem zdôrazniť, že fyzické tresty, aj keď s dobrým úmyslom, nie sú v poriadku. Rozumiem, že ste mohla byť nahnevaná, ale ako škola máme povinnosť deti chrániť. A chcem Vám pomôcť nájsť spôsob, ako Adama podporiť inak.

Ak máte pocit, že niekedy je ťažké zostať pri učení v pokoji, možno by ste mohli skúsiť, aby sa s ním učil niekto iný – starší súrodenec, manžel, niekto z rodiny. Je úplne v poriadku, ak si človek povie, že potrebuje pomoc.“

- Učiteľ nechá mamu, aby sa k téme vyjadrila. Tá len ticho poznamená, že niekedy je s Adamom pri učení ťažko, stále od úloh odbieha. Učiteľ sa opýta, či sa môže s Adamom učiť niekto iný a mama prikývne. Viac nepovie.

4. Záver – dôraz a podpora

„Verím, že Vám na Adamovi záleží. Aj on Vás má rád a je to skvelý chlapec. Je veľmi citlivý a vnímavý. Potrebuje k sebe pokojného dospelého, zvlášť ak, ako hovoríte, sa doma nedokáže



dobre sústrediť. Ak by ste niekedy potrebovali poradiť alebo niečo prekonzultovať, som Vám k dispozícii.

Zároveň Vás musím uistiť, že škola bude dôsledne sledovať, ako sa Adamovi darí – a ak by sme znova zaznamenali obavu z fyzických trestov, budeme musieť postupovať podľa zákona.“

Po stretnutí – následné kroky

- Učiteľ stretnutie zaznamenal do internej pedagogickej dokumentácie, v súlade s vnútornými smernicami školy. O prípade informoval školský podporný tím a vedenie školy ako preventívne opatrenie s cieľom sledovania situácie. Adamovi v triede začal viac ponúkať podporu, ak niečomu nerozumel, a zvolil aj individuálny rozhovor o tom, čo mu doma pomáha a čo nie.

Reflexia a odporúčania pre učiteľov:

- Otvorenie citlivej témy cez pohodu žiaka a učenie znížilo šancu na defenzívnu reakciu rodiča.
- Rešpektujúci jazyk nepopieral problém, ale umožnil rodičovi nebyť zahanbený.
- Fyzické tresty boli jasne pomenované ako neprípustné.
- Návrh konkrétnych dostupných riešení (napr. pomoc iného dospelého pri učení) dodal rodičovi pocit kontroly.
- Písomné záznamy a interná informácia kolegom zabezpečila kontinuitu a bezpečnosť pre žiaka.





Budovanie komunity: Aktívna tvorba vzťahov medzi učiteľmi, rodičmi a deťmi

Vzťah medzi školou a rodinou sa nebuduje len prostredníctvom informačných kanálov a formálnych konzultácií. Zmysluplná spolupráca vzniká aj v neformálnych, zdieľaných situáciách, ktoré pomáhajú vytvárať dôveru a pocit spolupatričnosti. Práve tieto momenty, ako sú napríklad spoločné podujatia, neformálne rozhovory či zapojenie rodičov do života školy, pomáhajú žiakom vnímať, že svet dospelých okolo nich je predvídateľný, prepojený a bezpečný.

V rámci komunitnej úrovne rozlišujeme dve roviny spolupráce podľa miery aktivity a zapojenia rodičov:

1. Škola ponúka služby a podporu rodičom

V tejto rovine je škola aktívnym iniciátorom komunitnej úrovne prepojenia s rodičmi. Organizuje podujatia, ktorých cieľom je rozvoj rodičovských zručností, podpora výchovy, vytváranie kontaktu medzi rodinami a prehĺbovanie porozumenia medzi školou a rodičmi. Rodičia sa zúčastňujú ako hostia či účastníci a nie je od nich očakávaná organizačná účasť. Tieto podujatia a stretnutia môžu mať viacero foriem:

Sprostredkovanie workshopov a vzdelávaní

Škola môže organizovať alebo sprostredkovať krátke podporné vzdelávacie aktivity pre rodičov, napr. so školským psychológom, odborníkmi z neziskového sektora alebo pedagógom.

Príklady tém vzdelávacích aktivít pre rodičov:

Ako reagovať na hnev a frustráciu u detí.

- Deti a digitálne technológie.
- Ako zvládnuť školské nároky v 2. stupni.
- Ako pomáhať a podporovať, ale nepreberať zodpovednosť.

Zásady pri organizácii podporných vzdelávacích aktivít pre rodičov:

- Komunikovať otvorene, že nejde o hodnotenie rodičov, ale o pozvanie do podpory.
- Účasť by mala byť dobrovoľná. Vyššej účasti môže pomôcť, ak je zabezpečený kútik pre deti alebo sa aktivita spojí s iným podujatím (napr. po rodičovskom združení).
- Ak je to možné, obsah aktivít by mal vychádzať z potrieb rodičov v konkrétnej škole (napr. podľa spätnej väzby, pozorovaní učiteľov a ŠPT).

Príklad dobrej praxe: Večerný workshop s psychologičkou

Na jednej zo základných škôl sa tím rozhodol reagovať na opakujúce sa výzvy v komunikácii medzi rodičmi a deťmi, najmä v súvislosti s konfliktmi, hranicami a emóciami doma, ktoré rodičia komunikovali škole v dotazníku. Triedna učiteľka navrhla usporiadať neformálny večerný workshop pre rodičov, ktorý by sa sústredil na tému: „Ako sa doma nezamotať do hádok“. Škola oslovila školskú psychologičku, ktorá pripravila 90-minútové stretnutie v priestoroch školy, v podvečerných hodinách, aby sa zvýšila šanca na účasť pracujúcich rodičov.



Spôsob pozvania a komunikácia:

Rodičia boli pozvaní cez EduPage správu a papierovú pozvánku, ktorú deti priniesli domov v piatok. Triedna učiteľka zároveň tému pripomenula aj v krátkej poznámke počas rodičovského združenia.

Milí rodičia,

srdečne vás pozývame na podporný večerný workshop so školskou psychologičkou na tému: „Ako sa doma nezamotať do hádok.“

Termín: utorok 14. novembra 17:00 – 18:30, trieda 5.B.

Workshop je určený všetkým, ktorí chcú získať inšpiráciu, ako riešiť náročné situácie doma pokojnejšie a s rešpektom. Účasť je dobrovoľná a vítaná.

Tešíme sa na spoločné stretnutie!

Priebeh workshopu:

Na podujatie prišlo 12 rodičov. Atmosféra bola priateľská a bezpečná, psychologička pracovala s modelovými situáciami z bežného života, kládla otvorené otázky a podporovala zapojenie účastníkov. Rodičia mali možnosť anonymne zdieľať vlastné skúsenosti aj diskutovať navzájom. Na záver všetci dostali stručnú „pomôcku do kuchyne“ – jednostranovú kartu s praktickými tipmi, ako deeskalovať hádku alebo pomenovať hranice bez kriku.

Po workshope viacerí rodičia spontánne poďakovali triednej učiteľke a navrhli tému na ďalšie stretnutie – „Deti a telefóny: ako nastaviť pravidlá, ktoré budú fungovať“. Vedenie školy následne zaradilo túto tému do plánu aktivít na ďalší mesiac.

Reflexia a odporúčania:

- Téma workshopu bola zvolená na základe potrieb rodičov a pozorovaní učiteľov.
- Dobrá skúsenosť rodičov bola podmienená bezpečnou atmosférou, neformálnym jazykom a jasným posolstvom, že škola je partner, nie hodnotiteľ.
- Účasť sa zvýšila vďaka kombinácii komunikačných kanálov (EduPage, papierová pozvánka, osobné pozvanie) a praktickým opatreniam (večerný čas).
- Nadviazanie na podnety rodičov po podujatí podporilo dôveru a otvorilo priestor pre dlhodobejšiu spoluprácu.

Vystúpenia, výstavy a prezentácie detí

Vystúpenia, výstavy a prezentácie detí sú príležitosťou, ako rodičom priblížiť, čo sa deti v škole učia, s dôrazom na samotný proces učenia sa. Zároveň ide o moment, kedy môže učiteľ prehĺbiť kontakt s rodičmi prostredníctvom spoločného zážitku.



**Príklady foriem:**

- Triedne vystúpenie ku koncu projektu
- Výstava výtvarných alebo projektových prác
- Otvorené hodiny alebo „živé portfóliá“

Zásady:

- Atmosféra by mala byť podporná, nie súťaživá.
- Každý žiak dostane priestor prezentovať sa na základe svojich silných stránok.
- Rodič je pozvaný ako divák, ale môže sa zapojiť do reflexie – napr. napísať odkaz svojmu dieťaťu.

2. Rodičia ako spolutvorcovia školského života

V tejto rovine sú rodičia aktívne zapájaní do prípravy a realizácie aktivít. Škola im ponúka možnosť spoluorganizovať, navrhovať a ovplyvňovať podujatia, a tým prispievať k budovaniu školskej komunity. Táto rovina výrazne zvyšuje angažovanosť rodičov, ich vzťah k škole a otvorenosť voči komunikácii. Spôsoby zapájania rodičov môžu byť rôzne:

Zapájanie rodičov do akademického diania

Spoločné projekty rodiča a žiaka prepájajú domáce a školské prostredie a posilňujú dôveru medzi školou a rodinou. Zároveň podporujú záujem rodičov o vzdelávanie, zvyšujú motiváciu žiakov a umožňujú rodičom zažiť školské témy z pohľadu svojho dieťaťa. U detí tiež rozvíjajú komunikačné zručnosti a schopnosť spolupracovať.

Príklady spoločných projektových aktivít:

- Projekt „Naše korene“, kde deti skúmajú históriu svojej rodiny s pomocou rodičov.
- Zdieľanie domáceho zážitku na tému z učiva (napr. spoločné varenie v rámci témy zdravej výživy, domáca stavba k téme techniky).

Zásady:

- Rola rodiča musí byť vopred jasná. Rodič je v tomto kontexte v roli spolupracovníka, nie hodnotiteľa ani pomocníka na získanie dobrej známky.
- Hodnotí sa proces a úsilie, nie len výsledok.
- Po spoločnej aktivite nasleduje reflexia vedená učiteľom: žiak aj rodič (môže aj písomne, nemusí byť prítomný) popíšu, čo sa naučili a ako to prebiehalo.
- Ak zistíme, že žiak s rodičom na projekte nespupracoval alebo projekt vôbec nezrealizoval, nekomentujeme túto situáciu pred celou triedou. Individuálne sa so žiakom porozprávame a pokúsime sa zistiť, aká je príčina nesplnenia zadania. Cieľom spoločných projektových aktivít je posilniť spoločný čas a zaangažovanie rodičov do vzdelávania detí, ak sa to však z rôznych dôvodov nepodarí (nedostatok kapacít či ochoty na strane rodiča, náročné vzťahy v rodine, a pod.), žiak by nemal prežívať zahanbenie, stres či iné negatívne emócie v súvislosti s nesplneným zadáním, nakoľko nemôže niesť zodpovednosť aj za podiel rodiča na spoločnej práci.



Príklad dobrej praxe: Varíme spolu

Situácia

V rámci učiva o zdravej výžive v 4. ročníku dostali deti za úlohu pripraviť doma jednoduché jedlo, ktoré zodpovedá zásadám vyváženého stravovania. Podmienkou bolo, aby recept vybrali a zrealizovali spoločne s rodičom. Učiteľka vopred rozposlala rodičom krátke inštrukcie s dôrazom na to, že cieľom nie je súťaž ani výkon, ale spoločný zážitok a zdieľanie.

Prezentácia po realizácii projektu

Každý žiak následne v škole predstavil svoj „domáci recept“ formou krátkej prezentácie, fotografie alebo opisu. Niektoré deti priniesli ochutnávku. Dôležitou súčasťou aktivity bola reflexia: deti vyplnili krátky pracovný list s otázkami:

- Ako sme si recept vybrali?
- Čo bolo ľahké a čo ťažké?
- Ako sme sa pri tom cítili?
- Čo by som chcel/a vyskúšať nabudúce?

Niekoľko rodičov zaslalo spätnú väzbu učiteľke s uznaním, že úloha bola zmysluplná, posilnila ich vzťah s ich dieťaťom a dali návrh na pokračovanie - vytvorenie spoločného triedneho „Receptára zdravého dňa“, do ktorého by každá rodina prispela jedným jednoduchým receptom. Dobrovoľníčka spomedzi rodičov pripravila zo zozbieraných receptov elektronickú verziu, ktorú dostali všetky rodiny na konci tematického celku.

Reflexia a odporúčania:

- Učiteľka vopred jasne komunikovala cieľ aktivity, kde nešlo o výkon na známku, ale o spoločný čas, čím sa podarilo nastaviť očakávania a odbúrať tlak na výkon u detí aj rodičov.
- Zadanie bolo formulované jednoducho a zrozumiteľne, s dostatočnou časovou rezervou. Rodičia dostali pokyny aj s konkrétnymi možnosťami, ako aktivitu realizovať podľa svojich možností.
- Reflexia nebola len formálna. Na hodine si deti navzájom zdieľali svoje zážitky a popisovali proces spolupráce.

Komunitné stretnutia

Komunitné stretnutia sú spoločné mimoškolské aktivity, ktoré slúžia na budovanie vzťahov medzi rodičmi, deťmi a školou. Ich cieľom je vytvoriť priestor pre neformálne stretnutia, lepšie spoznávanie a vzájomné porozumenie. Ideálne je, ak sa na ich príprave a realizácii podieľajú aj rodičia, ktorí tak získavajú pocit spoluzodpovednosti.

Príklady komunitných stretnutí:

- Triedne opekačky,
- Kultúrne dni (rodiny prezentujú svoje tradície, jedlo, jazyk),





- Vianočné alebo jaré trhy,
- Ples,
- Burza kníh,
- Triedna „kaviareň“,
- Rodičovsko-žiacky futbalový turnaj.

Zásady pred komunitným stretnutím

- **Jasne stanovený cieľ stretnutia**
Už v pozvánke alebo úvodnej komunikácii je vhodné pomenovať, prečo sa stretnutie koná – napríklad „aby sme sa lepšie spoznali aj mimo školských lavíc“, „aby deti zažili svoju triedu v inom svetle“ alebo „aby sme si oddýchli a posilnili komunitu.“
- **Ponuka rôznych foriem zapojenia**
Nie každý rodič má kapacitu organizovať podujatie, ale takmer každý vie prispieť (napr. priniesť koláč, pomôcť s výzdobou, zahrať na gitare, zohnať reproduktory). Vhodné je pripraviť zoznam konkrétnych úloh a umožniť rodičom vybrať si, alebo tento zoznam spoluvytvoriť priamo s rodičmi.
- **Inklúzia**
Podujatie by nemalo byť finančne ani organizačne exkluzívne. Vyhýbame sa súťažiam (napr. o najlepšie koláč) alebo aktivitám, ktoré môžu vyvolávať tlak, aby zapojenie prinieslo radosť a príjemné pocity prepojenia, nie stres.
- **Dostatočne včasná a dostupná komunikácia**
Pozvánku zasielame aspoň 3 týždne vopred, ideálne cez najpoužívanejší komunikačný kanál (napr. EduPage, email, fyzický oznam). Ak sú v škole jazykové bariéry, pozvánku je potrebné pripraviť jednoducho a vizuálne zrozumiteľne.
- **Príprava rozmanitých foriem zapojenia**
Každý preferuje rôzne podoby sociálneho zapojenia. Preto je vhodné ponúknuť aj tichšie zóny, ak je to možné vzhľadom na formát stretnutia, napr.: spoločnú tvorivú dielňu, nástenku s odkazmi („Čo si na našej triede vážim?“), fotokútik, spoločné čítanie a pod.

Zásady počas komunitného stretnutia

- **Neformálne, prívetivé prostredie**
Učiteľ môže privítať každého osobne alebo pripraviť uvítací priestor s čajom a detskými kresbami. Dôležité je, aby sa každý cítil vítaný, bez ohľadu na to, či prišiel sám, neskôr alebo len na chvíľu.
- **Zviditeľnenie detí a ich tvorby**
Zapojenie detí do príprav (napr. vlastnoručne vyrobené pozvánky, plagáty, výzdoba) alebo krátke vystúpenie podporuje ich sebadôveru a buduje most medzi školou a rodičmi.

Zásady po komunitnom stretnutí

Podakovanie

Krátke podakovanie všetkým zúčastneným (napr. cez EduPage alebo e-mail) vytvára kultúru uznania a podporuje záujem zapojiť sa nabudúce: „Ďakujeme za skvelú atmosféru, koláče aj úsmevy!“





- **Zber spätnej väzby**

Môže mať jednoduchú formu ako malý papierik, alebo krátky dotazník s otázkami: „Čo sa vám páčilo?“ a „Máte nápad, čo by sme mohli urobiť nabudúce?“ Rodičia tak vidia, že ich názor má váhu.

- **Zohľadnenie návrhov do budúcnosti**

Pri ďalšom podujatí je vhodné ukázať, že návrhy rodičov sa, s ohľadom na možnosti školy, premietli do reality, čo podporuje pocit spolupatričnosti a partnerstva.

Sprostredkovanie sveta práce prostredníctvom rodičov

Rodičia môžu deťom sprostredkovať cenné poznatky o tom, ako vyzerá skutočný svet práce. Ak dostanú príležitosť porozprávať v triede o svojej profesii, ukázať pracovné nástroje alebo opísať, ako vyzerá ich bežný deň, pomáhajú deťom lepšie pochopiť, aké zručnosti a postoje sú v živote užitočné. Takéto autentické stretnutia deťom približujú rôzne typy povolání a rozširujú ich predstavu o kariérnych možnostiach, najmä, ak pochádzajú z prostredia, kde nemajú možnosť stretávať sa s rozmanitými profesiami.

Príklady foriem zapojenia:

- Návšteva rodiča v triede počas tematickej hodiny.
- Spolupráca na dni povolaní.
- Vedenie krátkej praktickej aktivity počas relevantnej vyučovacej hodiny (napr. zaviazanie obväzu, sadenie byliniek, jednoduchá oprava).

Zásady:

- Téma by mala nadväzovať na učivo, potreby alebo záujmy triedy.
- Rodič má byť pripravený na prácu s deťmi (ideálne s podporou učiteľa).

Tip: Plán hodiny, ktorý môžete poskytnúť rodičom v rámci prípravy, nájdete v Prílohách príručky na str. 68.

- V závere hodiny je vhodné zrealizovať krátku reflexiu: čo deti zaujalo a akú zručnosť si vyskúšali.

Príklad dobrej praxe: Rodič ako ambasádor povolania

Učiteľka 7. ročníka chcela žiakom priblížiť svet práce z reálneho života, aby im pomohla porozumieť prepojeniu medzi školskými zručnosťami a ich využitím v praxi. V rámci hodín v oblasti Človek a svet práce pozvala rodičov žiakov ako hostí do triedy. Každý týždeň sa prišiel predstaviť iný rodič – murár, kuchár, lekárka či IT špecialistka.

Realizácia:

Rodičia dostali dopredu jednoduchý plán, ktorý im pomohol pripraviť krátke rozprávanie o svojej profesii. Učiteľka spolu s plánom zaslala pozvánku, ktorá kládla dôraz na ich jedinečnú skúsenosť a hodnotu:



Milí rodičia,

radi by sme vám dali priestor prísť do triedy porozprávať deťom o tom, čomu sa venujete v rámci svojej práce. Deťom tým pomôžete lepšie porozumieť svetu dospelých, vnímať, že každé povolanie je dôležité, a objaviť, aké zručnosti budú raz možno potrebovať. Nepotrebuje si pripravovať nič mimoriadne – stačí, ak prídete porozprávať pár slov a prípadne ukážete niečo z vašej práce (fotografie, videá či nástroje). Budeme veľmi radi, ak sa zapojíte. Pripájam aj plán hodiny na vyplnenie pre váš komfort a uľahčenie vašej prípravy. Termíny návštev si dohodneme individuálne, podľa vašich možností.

Každý rodič priniesol buď pracovný nástroj, fotky z práce alebo video. V rámci prezentácií sa sústredili najmä na to:

- čo na svojej práci majú radi,
- aké zručnosti využívajú,
- s čím sa museli naučiť vyrovnáť,
- čo by chceli, aby deti vedeli o tomto povolaní.

Žiaci sa aktívne zapájali cez otázky a po návšteve vyplnili krátku reflexiu o tom, čo ich zaujalo.

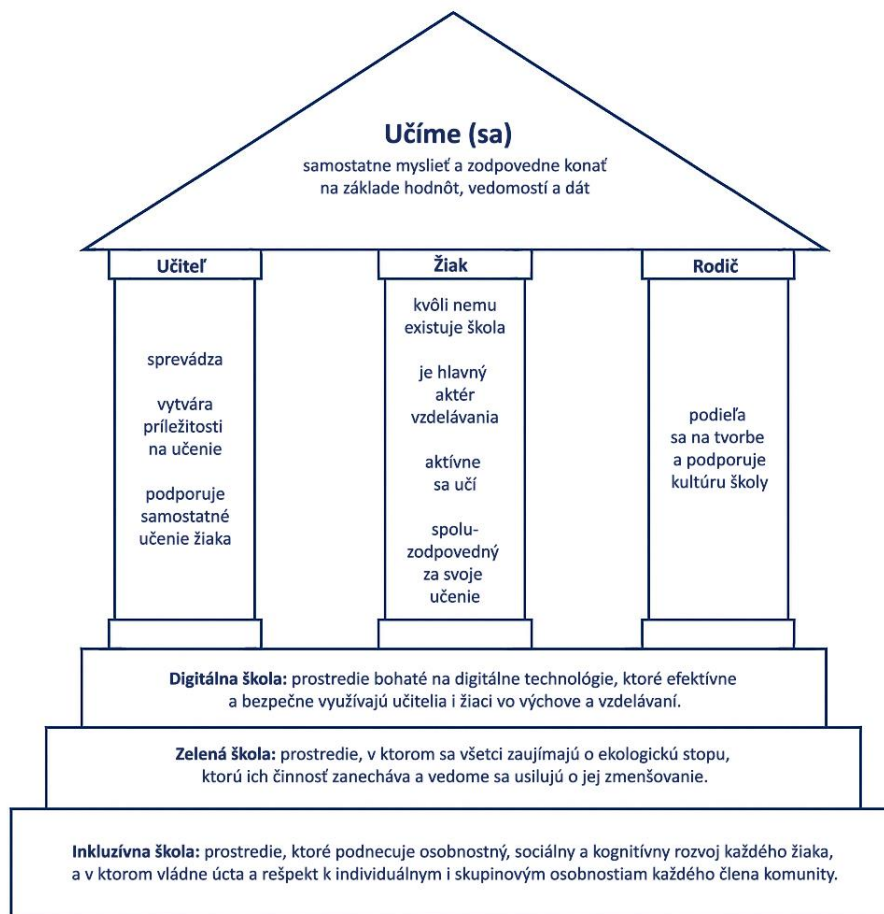
Reflexia a odporúčania:

- Jednoduchá štruktúra napomohla vyššej ochote rodičov zapojiť sa. Rodičia ocenili, že dostali jasný plán hodiny a pomoc s tým, čo sa od nich očakáva. Nemali strach z vystúpenia, pretože vedeli, že sa nemajú sústrediť na výkon, ale na zdieľanie skúsenosti.
- Učiteľka vopred vysvetlila, že cieľom je dôraz na silné stránky a vnímanie hodnoty každej profesie, čo povzbudilo aj rodičov s nižším formálnym vzdelaním, aby sa nebáli vystúpiť a boli vnímaní ako experti vo svojom odbore.
- Následná reflexia pomohla prepojiť zážitok s učením. V rámci reflexie si po každej návšteve žiaci vybrali jednu zručnosť, o ktorej si myslia, že by ju chceli rozvíjať.



Úroveň spolurozhodovania: Rodičia ako partneri pri smerovaní školy

Spolurozhodovanie predstavuje tretiu – najintenzívnejšiu – úroveň spolupráce medzi školou a rodinou. Nejde už len o zdieľanie informácií alebo získanie spätnej väzby, ale o aktívne zapojenie rodičov do rozhodovacích procesov, ktoré ovplyvňujú chod a smerovanie školy. Hoci si táto forma spolupráce vyžaduje viac koordinácie a dôvery, prináša významné benefity, ako je posilnenie pocitu spolupatričnosti, zvýšenie dôvery medzi školou a rodinami detí a kvalitnejšie nastavenie školského prostredia tak, aby zodpovedalo potrebám celej komunity. Zároveň je táto úroveň i v súlade s novým štátnym vzdelávacím programom, keďže v štátnom vzdelávacom programe je rodič jeden z 3 pilierov kurikula, má sa podieľať na tvorbe a podporuje kultúru školy ([Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie - celý](#), str. 4).



Obrázok č.1: Piliere kurikula

1. Overovanie spokojnosti žiakov a rodičov

Budovanie dôvery a skutočného partnerstva medzi školou a rodinou si vyžaduje nielen otvorenú komunikáciu, ale aj pravidelné zisťovanie potrieb, názorov a spokojnosti detí a rodičov. Zber spätnej väzby umožňuje škole lepšie porozumieť tomu, ako sú vnímané jej služby, vzťahy a smerovanie, a zároveň vytvára priestor na konkrétne zlepšenia. Dôležité je, aby tento proces bol premyslený, zrozumiteľný a založený na rešpekte k času a možnostiam všetkých zúčastnených.



Jasné ciele a výber vhodného nástroja

Zber spätnej väzby by mal vždy vychádzať z jasne formulovanej odpovede na otázku: **Čo chceme zistiť? Prečo? A čo s tým plánujeme urobiť?**

- Ak sa spätná väzba týka malej skupiny (napr. dvoch žiakov), postačia individuálne rozhovory.
- Ak sa chceme dozvedieť viac o postojoch celej triedy či školy, je vhodné zvoliť dotazník alebo skupinovú diskusiu. Pred realizáciou dotazníka je užitočné pilotné otestovanie – napríklad s malou skupinou kolegov alebo rodičov – aby sme vedeli, ktoré otázky sú zrozumiteľné, relevantné a ktoré zlepšiť.

Tip: Príklad celoškolského dotazníka na zber spätnej väzby vytvoreného na základe Indexu Inklúzie, ktorý v rámci ukážky dobrej praxe poskytla ZŠ s MŠ M.R. Štefánika v obci Budimír nájdete v Prílohách na str. 69.

Zásady pri realizácii zberu spätnej väzby

- **Transparentnosť:**

V komunikácii je dôležité uviesť cieľ dotazníka, predpokladaný čas potrebný na vyplnenie a konečný termín:

Milí rodičia,

záleží nám na tom, aby sa všetci žiaci v našej škole cítili dobre. Aby boli prijatí takí, akí sú, a aby sme ako škola mohli neustále zlepšovať naše prostredie a spoluprácu s rodinami. Preto vás prosíme o vyplnenie krátkeho dotazníka, ktorý nám pomôže lepšie porozumieť tomu, ako vnímate našu školu a čo by sme mohli spoločne posunúť ďalej.

Dotazník nájdete na tomto odkaze: [vložiť link]

Vyplnenie vám zaberie približne 7 minút.

Dotazník je možné vyplniť do: [napr. nedele 25. júna 2025].

Vaše odpovede sú anonymné.

Výsledky nám pomôžu získať celkový obraz a určiť, kde sú naše silné stránky a kde je priestor na zlepšenie. Výstupy z dotazníka budeme s vami zdieľať a budú slúžiť ako podklad pre plánovanie ďalších krokov.

Ďakujeme, že nám pomáhate robiť školu lepšou pre všetky deti.

- **Pripomienka:**

Po niekoľkých dňoch je vhodné poslať pripomienku – najmä pri online dotazníkoch.

- **Vyvážené načasovanie:**

Dotazník by mal byť dostupný dostatočne dlho na to, aby ho mohli vyplniť všetci zúčastnení, ideálne však nie viac ako 2 týždne, aby sa udržal záujem.



- **Zohľadnenie veku detí:**

Ak spätnú väzbu žiadame aj od detí, mala by byť zrozumiteľná ich jazykovým schopnostiam, primeraná veku a nastavená tak, aby ju zvládli samostatne alebo s minimálnou podporou.

Vyhodnotenie a komunikácia výsledkov

Zber spätnej väzby je zmysluplný len vtedy, ak vedie k konkrétnym krokom. Škola by mala výsledky nielen vyhodnotiť, ale aj:

- zrozumiteľne zdieľať s komunitou (rodičmi, žiakmi, zamestnancami),
- jasne pomenovať, aké zmeny plánuje na základe zistení,
- zapájať komunity do riešení (napr. formou workshopov, diskusií či spolupráce s triednymi zástupcami).

Nastavenie pravidelného overovania spokojnosti

Škola môže systematicky zisťovať spokojnosť vo viacerých oblastiach, ako napríklad:

- triedna a školská klíma,
- kvalita vzdelávania,
- spokojnosť so spôsobom hodnotenia,
- spolupráca s podporným tímom,
- kvalita stravovania,
- kvalita komunikácie so školou,
- ponuky mimoškolských aktivít a pod.,
- otvorená otázka/otázky pre doplnenie konkrétnych odporúčaní a želaní rodičov.

Pravidelnosť (napr. raz ročne) pomáha identifikovať trendy a dlhodobo budovať prostredie dôvery.

2. Zapájanie rodičov do rozhodovania o škole a jej smerovaní

Táto forma spolupráce predstavuje najintenzívnejšiu úroveň partnerstva medzi školou a rodinami. Rodičia sú nielen informovaní, ale aktívne spolurozhodujú o témach, ktoré sa týkajú hodnôt, kultúry, vízie a smerovania celej školy. Pri vhodnom nastavení prináša takáto spolupráca vysokú mieru dôvery, spoluzodpovednosti a posilnenie školského spoločenstva.

Príklady zapojenia rodičov:

- Skupinové rozhovory alebo diskusie s rodičmi, podľa témy môžu byť otvorené pre všetkých alebo cielene zamerané (napr. rodičia detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, rodičia budúcich prvákov).
- Rodičovská rada alebo zástupcovia rodičov z jednotlivých tried, ktorí pravidelne komunikujú s vedením školy a prinášajú spätnú väzbu, návrhy alebo otázky.
- Participatívne plánovanie – napríklad spolupráca pri tvorbe vízie školy, spoločný výber priorít v rámci školského rozvojového plánu alebo konzultácie k plánovaným zmenám v školskom vzdelávacom programe.





Zásady efektívneho spolurozhodovania:

- **Určenie témy a cieľa:**
Jasne sa komunikuje, o ktorej oblasti sa bude s rodičmi diskutovať (napr. školská kultúra, ranné kluby, duševné zdravie detí), a ako bude ich názor zohľadnený.
- **Vhodná forma:**
Pri všeobecných témach môže byť efektívny dotazník, pri citlivejších alebo strategických otázkach fungujú lepšie skupinové diskusie.
- **Transparentnosť a dôvera:**
Už v pozvánke je dôležité uviesť, aký má zmysel spätná väzba a ako bude využitá.
Príklad formulácie: „Vaše podnety budú použité pri nastavovaní priorít školy pre ďalší školský rok. Po ukončení zberu spätnej väzby zverejníme hlavné zistenia a ďalšie kroky.“
- **Zohľadniť časové a jazykové možnosti rodín:**
Zapojenie rodičov by malo byť inkluzívne a dostupné aj pre tých, ktorí nemôžu prísť osobne alebo majú iné špecifiká.
- **Informovanie o výsledkoch:**
Po zbere spätnej väzby je dôležité vrátiť sa k rodičom so zhrnutím: čo sa zistilo, čo sa plánuje zmeniť, čo ostáva rovnaké. Dôležité je taktiež pravidelne informovať celú rodičovskú komunitu, nielen zástupcov tried alebo reprezentantov rodičov v Rade školy.
- **Dlhodobý dialóg:**
Spolurozhodovanie nie je jednorazová aktivita. Ide o proces, v ktorom sa rodičia učia byť súčasťou školy ako komunity a škola sa učí ich hlas využívať a rešpektovať.

Modelová situácia: Spolupráca školy a rodičov pri tvorbe vízie školy

Situácia:

Škola chce v súlade s novým kurikulumom definovať alebo aktualizovať svoju víziu, ktorá bude reflektovať nielen pohľad vedenia a učiteľov, ale aj žiakov a rodičov. Vedenie školy sa rozhodne zapojiť rodičov do tohto procesu tak, aby bol inkluzívny, dôveryhodný a smeroval k spoločnej dohode o hodnotách a prioritách školy.

Priebeh procesu

Fáza 1: Zber podnetov od všetkých rodičov

- **Forma:** Online dotazník, prípadne papierová verzia pre rodičov bez prístupu k technológiám.
- **Obsah:** Otázky zamerané na to, aké skúsenosti si rodičia želajú, aby ich dieťa v školskom prostredí zažívalo, aké hodnoty považujú za kľúčové a ktoré oblasti by podľa ich názoru mala škola aktívne podporovať (napríklad bezpečie, vzťahy, motiváciu či individuálny prístup).
- **Komunikácia:** Správa cez Edupage:
„Milí rodičia, začíname proces vytvárania vízie školy. Radi by sme doň zahrnuli aj vaše vstupy, názory a priority. V krátkom dotazníku sa môžete podeliť o to, akú školu by ste si priali pre vaše deti. Odpovede budú spracované anonymne. Dotazník trvá 5–7 minút, prosíme o vyplnenie do 28.9. Ďakujeme, že vám záleží na vzdelaní vašich detí.“



Fáza 2: Spracovanie výstupov v pracovnej skupine

- **Zloženie skupiny:** riaditeľ, 2-3 učitelia, 2 zástupcovia rodičov, 1 člen podporného tímu.
- **Úloha:** prečítať výstupy, identifikovať kľúčové hodnoty a návrhy, vytvoriť 2 návrhy vízie školy.
- **Príklad výstupu z dotazníka:**
 - Rodičia často spomínajú bezpečie, rešpekt, individuálny prístup, podporu duševného zdravia.
 - Príklad návrhu vízie:
„Naša škola je miestom, kde sa všetci žiaci cítia prijatí, rozvíjajú svoj potenciál a učia sa so zvedavosťou a dôverou.“

Fáza 3: Konzultácia návrhu so všetkými rodičmi

- **Forma:** krátky dotazník s 2-3 formuláciami vízie + priestor na komentár.
- **Oznámenie:**
„Milí rodičia, na základe vašich vstupov sme pripravili dva návrhy vízie školy. Dajte nám vedieť, ktorý vám je bližší alebo čo by ste ešte doplnili. Vaše hlasy sú pre nás kľúčové.“

Fáza 4: Finalizácia a zverejnenie výsledkov

- **Zverejnenie vízie:** na webovej stránke školy, EduPage, vytlačené v škole.
- **Záverečná komunikácia:**
„Ďakujeme všetkým rodičom, ktorí sa zapojili do tvorby našej novej vízie. Spoločne sme vytvorili dokument, ktorý odráža naše spoločné hodnoty. Spravíme z našej strany všetko preto, aby vízia nebude len textom na papieri, ale živým kompasom našej školy.“

Reflexia a odporúčania pre učiteľov/vedenie školy:

- Proces bol štruktúrovaný s jasne definovanými fázami (začiatok, priebeh, záver) a špecifikovanými očakávaniami pre všetkých zúčastnených. Rodičia mali vďaka tomu prehľad o tom, ako a kde budú ich vstupy reflektované.
- Zber názorov prebehol široko a anonymne, čo dalo šancu zapojiť aj tých rodičov, ktorí by inak neprišli na stretnutie.
- Pracovná skupina mala vyvážené zastúpenie a jasný mandát, čím sa predišlo rozhodnutiam len z úzkeho okruhu.
- Rodičia boli informovaní o výsledkoch, čo posilnilo dôveru v transparentnosť školy.





Komunikácia v problémových a krízových situáciách

Učitelia môžu byť počas školského roka opakovane konfrontovaní so situáciami, ktoré presahujú bežnú výchovno-vzdelávaciu činnosť. Okrem priamej práce s kolektívom triedy či jednotlivcami býva veľkou výzvou komunikácia s rodičmi v náročných alebo krízových momentoch. Pri riešení situácií, či už ide o konflikt v školskom prostredí alebo o podozrenie na nevhodné rodinné podmienky, je nevyhnutné pristupovať s citlivosťou, pokojom a odbornou kompetenciou. Detailnejší popis priebehu stretnutí s rodičmi, pri ktorých sa diskutujú náročné témy, je uvedený v predchádzajúcich kapitolách. Nižšie je zhrnutie kľúčových zásad a odporúčaní:

Zásady komunikácie v náročných situáciách

1. Vnútna stabilita učiteľa ako základ

Dôležitou súčasťou prípravy na stretnutie je sebareflexia. Pomáha rozhovor s kolegom, obrátenie sa na členov ŠPT alebo vedenie, zápis myšlienok, pomenovanie vlastných obáv. Pri riešení náročnejších situácií je kľúčové nezostávať v tom sám.

2. Budovanie bezpečia

Prežívanie bezpečia je základ každej konštruktívnej komunikácie. Podporíme ho transparentnosťou, predvídateľnosťou a ponúknutím možností. Rodiča môžeme tiež získať k spolupráci, ak vyjadríme úprimný záujem o žiaka a pomenujeme to, čo si na ňom ceníme. Rešpekt rodičovi vyjadríme, ak mu dáme priestor na vyjadrenie vlastného pohľadu na situáciu, umožníme mu klásť otázky a uznáme jeho emócie bez hodnotenia.

3. Popisné, nie hodnotiace vyjadrenia

Kľúčové je vyhýbať sa nálepkám. Namiesto toho je efektívne popísať správanie akoby pohľadom kamery.

4. Za každým správaním sa skrýva potreba

Premýšľanie nad významom správania a nad tým, akému účelu slúži, pomáha dané správanie nebrať osobne, ale ako - možno nevhodné - vyjadrenie istej potreby. Vďaka tomu prichádza väčšie porozumenie pre rodiča. Neznamená to akceptovať dané správanie alebo s ním súhlasiť. Je to však príležitosť vyjadriť rodičovi pochopenie a vďaka empatii si získať väčšiu dôveru.

Princípy deeskalácie pri stretnutí

- Uznanie toho, že rodič môže prežívať náročné chvíle a emócie, bez nutnosti akceptovať sprevádzajúce správanie: „*Chápem, že máte strach o syna.*“
- Hovorenie tichším, pomalším hlasom.
- Zastavenie nevhodnej komunikácie: „*Ak máme pokračovať, potrebujeme sa rozprávať s rešpektom.*“
- Ponuka pauzy: „*Navrhujem krátku pauzu. Môžem Vám naliať vodu?*“
- Identifikácia potreby za útokom: „*Rozumiem, že Vás trápi, že sa nič nemení.*“

**Praktické rady pre konkrétne náročné situácie**

<i>Situácia</i>	<i>Ako môže učiteľ reagovať?</i>	<i>Kam sa môže obrátiť?</i>
Rodič je agresívny alebo vyhrážajúci sa.	Zachovať pokoj, nastaviť jasnú hranicu, zabezpečiť prítomnosť tretej osoby.	Vedenie školy, školský podporný tím.
Rodič nekomunikuje/ignoruje výzvy.	Vyskúšať iný kanál (telefonát, školský informačný systém, napr. EduPage, email), dať na výber rôzne možnosti (termíny, online/offline komunikácia, návšteva doma)	Školský podporný tím
Podozrenie na násilie alebo zanedbávanie doma.	Podpora žiaka citlivým rozhovorom.	Školský podporný tím, vedenie, ktorý kontaktujú ÚPSVaR.
Podozrenie na šikanu medzi žiakmi.	Zapojenie rodičov cez rodičovské stretnutie, vedenie triednických hodín v spolupráci so školským podporným tímom alebo CPP.	Školský psychológ, CPP, Smernica č. 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a v školských zariadeniach .
Emocionálne vyčerpanie učiteľa.	Spojenie sa s podpornou osobou, zameranie sa na dopĺňanie svojich zdrojov.	Školský podporný tím, supervízia.

Na koho sa obrátiť v náročných situáciách?

- Školský podporný tím.
- Centrum poradenstva a prevencie (CPP) v mieste okresu.
- Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (SPODaSK): www.upsvr.gov.sk.
- Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch (NKS) <https://nks.gov.sk/>.
- Národný inštitút vzdelávania a mládeže.
- Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie.



Tip: Na ŠPT a CPP, je možné sa obrátiť aj v prípade, že si učiteľ nie je istý a potrebuje sa poradiť ako pracovať so žiakom tak aby spolu problém povedali rodičom. Bližšie informácie ohľadom budovania bezpečného prostredia pre žiaka možno nájsť na: <https://vudpap.sk/podcasty/emocionalne-bezpecie-preco-je-take-dolezite/>.

Odporúčané zdroje a literatúra

Riešenie konfliktných situácií v školách a školských zariadeniach (2013), PhDr. Alena Kopányiová, PhD., PhDr. Eva Smiková, PhD. Dostupné na: <https://archiv.mpc-edu.sk/sk/riesenie-konfliktnych-situacii-v-skolach-a-skolskych-zariadeniach>.

Rodina a jej kooperácia s materskou školou (2014), Mgr. Jarmila Matúšová. Dostupné na: https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/kooperacia-matusova_zal2-na-webe.pdf.

Budovanie spolupráce s rodičom – Tvorba bezpečia vo vzťahoch (2023), Zuzana Krnáčová a kol. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2023/03/BUDOVANIE-SPOLUPRACE-S-RODICOM.pdf>.





Záver

Budovanie spolupráce medzi školou a rodinou je dlhodobý proces, ktorý si vyžaduje trpezlivosť, jasne nastavené očakávania a uvedomenie si vlastnej roly v rámci školy. Úspešná spolupráca vzniká postupne, cez konkrétne kroky, systematickú komunikáciu a dôveru v to, že aj malé posuny môžu mať významný vplyv na žiaka a školskú komunitu.

Táto príručka ponúka rámec, nástroje a odporúčania, ktoré si školy, učitelia a učiteľky môžu prispôbiť podľa svojich podmienok a potrieb. Vychádza z predpokladu, že každé školské prostredie je iné, s inou mierou podpory, kapacít aj možností zapojenia. Pri jej využívaní je preto dôležité zohľadňovať miestny kontext a aktuálne priority jednotlivých aktérov – vedenia školy, učiteľov, odborných zamestnancov aj rodičov.

Zmysluplná spolupráca s rodinami si zároveň vyžaduje aj starostlivosť o vlastné nastavenie. Preto príručka a jej prílohy ponúkajú nielen praktické nástroje, ale taktiež priestor na reflexiu k tomu, čo sa darí a čo sa osvedčilo, čo má zmysel rozvíjať a kde je vhodné prehodnotiť očakávania tak, aby boli dlhodobo udržateľné (viď. Prílohy str. 54-71).

Cieľom nie je aplikovať všetky postupy naraz. Dôležité je vybrať si tie, ktoré sú realizovateľné v danom čase a priestore vedome, so zreteľom najlepšieho záujmu žiaka, so zámerom a rešpektom k sebe, kolegom aj rodinám detí.





Zoznam použitej literatúry:

Krnáčová a kol. (2023). Budovanie spolupráce s rodičom – Tvorba bezpečia vo vzťahoch. VÚDPaP. Dostupné na: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2023/03/BUDOVANIE-SPOLUPRACE-S-RODICOM.pdf>.

Mennta- og menningarmálaráðuneytið (2014). Handbók um öryggi og velferð barna í grunnskólum. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið (Námsgagnastofnun). Dostupné na: https://mms.is/sites/mms.is/files/handbok_um_velferd_og_oryggi_barna_i_grunnskolum_utg._2020_.pdf.

Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie. Dostupné na: https://www.minedu.sk/data/files/11808_statny-vzdelavaci-program-pre-zakladne-vzdelavanie-cely.pdf.

To dá rozum (2020). Analýza zistení o stave školstva na Slovensku. Dostupné na: <https://analyza.todarozum.sk/analyza-zisteni-o-stave-skolstva-na-slovensku.pdf>.





Prílohy

1. Zoznam promptov pre personalizáciu nástrojov pre spoluprácu rodič-škola prostredníctvom umelej inteligencie (AI)

Tieto prompty pre využitie generatívnych nástrojov umelej inteligencie (napr. ChatGPT, Gemini a pod.) vám umožnia rýchlejšie a cielenejšie vytvárať alebo prispôbovať komunikačné výstupy, oznamy, pozvánky, dotazníky či spätnú väzbu smerom k rodičom. Sú rozdelené podľa troch úrovní zapojenia rodičov opísaných v príručke nadväzujúcich na konkrétne nástroje a situácie, ktoré sú v príručke uvedené. Prompt stačí skopírovať do AI nástroja podľa vlastných preferencií a doplniť vlastné údaje (napr. tému, cieľ, text oznamu). Výstup môžete ďalej upraviť podľa svojho štýlu a potrieb konkrétnej situácie. Použitie AI nenahrádza vašu odbornosť, ale môže vám ušetriť čas, poskytnúť inšpiráciu a pomôcť formulovať správy tak, aby boli zrozumiteľné, rešpektujúce a funkčné. Nižšie nájdete výber najrelevantnejších promptov zoradených podľa typov situácií.

Informačná úroveň

Cieľ: Zabezpečiť pravidelnú, zrozumiteľnú a kultivovanú komunikáciu s rodičmi.

- **Tvorba zrozumiteľných oznamov**
„Napiš krátky oznam pre rodičov o [téma], určený pre EduPage. Použi vecný a kultivovaný tón, vyhni sa odborným výrazom a zohľadni, že nie všetci rodičia čítajú správy pravidelne.“
- **Preklad alebo úprava oznamu pre rodičov s jazykovou bariérou**
„Prepíš tento text do jednoduchej slovenčiny pre rodiča, ktorý nemá dobrú znalosť jazyka: [vložiť text].“
- **Príprava odpovede na opakované otázky rodičov**
„Navrhni stručnú, láskavú a jasnú odpoveď na častú otázku od rodičov: [vložiť otázku].“
- **Nastavenie hraníc v komunikácii**
„Pomôž mi sformulovať správu, ktorou informujem rodičov o tom, že odpovedám na správy v pracovných hodinách, nie cez víkendy a večer.“
- **Úprava e-mailu pre lepšiu zrozumiteľnosť**
„Prepíš tento e-mail pre rodičov tak, aby bol jasnejší a láskavejší, ale stále vecný a profesionálny: [vložiť text].“
- **Pomenovanie problému bez obvinenia**
„Pomôž mi sformulovať správu pre rodičov, ktorá im vysvetlí, prečo je dôležité, aby deti nosili domácu úlohu, bez obviňovania.“
- **Pripomenutie dôležitého termínu**
„Napiš krátke pripomenutie pre rodičov, že termín na odovzdanie prihlášky na výlet je [dátum], s dôrazom na praktickosť a dôveru.“
- **Oznam o hodnotení triednej klímy**
„Pomôž mi sformulovať oznam o chystanom hodnotení triednej klímy tak, aby rodičia rozumeli jeho účelu a nevzbudzoval zbytočné obavy.“

Komunitná úroveň

Cieľ: Budovať dôveru a spolupatričnosť medzi školou, rodičmi a deťmi.





- **Pozvánka na komunitné stretnutie**

„Vytvor priateľskú a zrozumiteľnú pozvánku pre rodičov na triednu komunitnú aktivitu [napr. jesennú opekačku/workshop/výstavu detských prác].“

- **Nápady na triedne podujatie podľa zvoleného cieľa**

„Navrhni jednoduché nápady na komunitné triedne stretnutie, ktorého cieľom je lepšie spoznať rodičov a posilniť dôveru medzi školou a rodinami. Uveď návrhy s rôznou mierou zapojenia rodičov.“

- **Reflexia po podujatí**

„Navrhni dve stručné otázky do dotazníka pre rodičov po školskom podujatí, ktorým získam spätnú väzbu a tipy na zlepšenie budúcich akcií.“

- **Názvy pre triedne podujatia**

„Vymysli tri alternatívne názvy pre komunitné stretnutie v triede 2.B, ktoré budú znieť pozývajúco a neformálne.“

- **Podakovanie po podujatí**

„Priprav stručné podakovanie rodičom za účasť na triednej výstave, v priateľskom a uznávanom tóne.“

- **Prezentácia významu výstavy**

„Vytvor text, ktorý predstaví zmysel výstavy detských prác rodičom, aby vedeli, čo sa deti učili a ako výstava súvisí s učivom.“

Úroveň spolurozhodovania

Cieľ: Zapájať rodičov do spoluvytvárania vízie školy, zlepšovania prostredia a rozhodovacích procesov.

- **Tvorba dotazníka na zistenie potrieb rodičov**

„Navrhni krátky a zrozumiteľný dotazník pre rodičov, ktorého cieľom je zistiť ich potreby v oblasti [napr. duševné zdravie detí/podpora domáceho učenia/školské podujatia]. Otázky by mali byť anonymné, dobrovoľné a rešpektujúce.“

- **Pozvánka k spoluvytváraniu vízie školy**

„Navrhni návrh e-mailu, ktorým pozývam rodičov k spolupráci na tvorbe vízie školy – má byť vecný, ale povzbudzujúci.“

- **Formy zapojenia pre rodičov s obmedzenými možnosťami**

„Vymysli tri spôsoby, ako môžu rodičia prispieť k spolurozhodovaniu aj v prípade, že sa nemôžu zúčastňovať osobne – vhodné pre rôzne rodinné situácie.“

- **Otvorené otázky do dotazníka ku klíme triedy**

„Navrhni tri stručné otvorené otázky do dotazníka pre rodičov, ktoré zisťujú ich pohľad na atmosféru v triede a návrhy na zlepšenie.“

- **Zhrnutie výstupov z dotazníka pre rodičov**

„Pomôž mi pripraviť zrozumiteľné zhrnutie výsledkov rodičovského dotazníka pre školskú komunitu, v rozsahu 200 slov, s návrhmi ďalších krokov.“

- **Návrh participatívneho stretnutia**

„Vytvor návrh agendy pre stretnutie s rodičmi, kde chceme spoločne diskutovať o vízii školy a prioritách pre ďalší školský rok. Uveď aj navrhovaný spôsob facilitácie.“





2. Reflexia mojej spolupráce s rodičmi

Odporúčanie: vyplňte raz za 2-3 mesiace alebo po náročnejšom období spolupráce s rodičmi.

1. Koľkých rodičov mám aktuálne zapojených do pravidelnej komunikácie?

- ☐ Väčšina
- ☐ Približne polovica
- ☐ Menej ako tretina

2. Vyskytol sa problém, ktorý sa mi nepodarilo riešiť, pretože rodič nereagoval alebo sa dlhodobo nezapájal?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

(Ak áno – čo som vyskúšal/a? Je ešte niečo, čo by som mohla/mohol skúsiť?)

3. Dá sa mi komunikovať s rodičmi priebežne, ešte predtým, ako problém vyeskaluje?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

(Čo mi pomáha? Čo by som potrebovala/potreboval?)

4. Sú niektorí rodičia aktívni sami od seba? Ako s nimi narábam?

(Mám priestor túto aktivitu oceňovať, rozvíjať, zdieľať?)

5. Mám v komunikácii s rodičmi vyvážený pomer medzi:

- pozitívnou spätnou väzbou
- vyjadrením očakávaní
- pomenovaním problémov

- ☐ Áno
- ☐ Nie – prevažuje najmä:

6. Viem si v komunikácii s rodičmi nastaviť hranice?

- ☐ Väčšinou áno
- ☐ Potrebujem s tým pomoc

(Aké situácie sú pre mňa najnáročnejšie?)

7. Čo chcem v najbližšom období zlepšiť?

(Napíšte si 1 konkrétny a realistický cieľ, napr. „každý mesiac pošlem rodičom pozitívnu správu o triede.“)

8. V čom vidím, že sa mi darí?

(Napíšte aspoň 2 konkrétne veci, ktoré vám idú dobre – môžete sa odraziť od spätnej väzby rodičov alebo detí.)





3. Sebaocenenie – čo robím pre dobré vzťahy s rodičmi?

Odporúčanie: vyplňte v čase, keď potrebujete podporiť svoje sebavedomie alebo získať prehľad o svojom úsilí.

1. **Čo som v poslednom mesiaci spravil/a pre budovanie dôvery s rodičmi?**
(Môže ísť o drobnosti – osobné poďakovanie, telefonát, milý oznam...)
2. **V ktorých situáciách som sa zachoval/a tak, že som na seba hrdá/hrdý?**
(Opíšte konkrétnu situáciu, kde ste zvládli napätie alebo otvorili dôležitú tému.)
3. **V čom vidím posun oproti minulému obdobiu (napr. minulý polrok)?**
(Zvážte, či ste zlepšili niečo v komunikácii, hraniciach, plánovaní, zapájaní rodičov a iné.)
4. **Ktorého kolegu/kolegyňu obdivujem za prístup k rodičom? Čo sa od nej/od neho môžem naučiť?**
(Napíšte si konkrétny príklad, čím vás inšpiruje.)
5. **Aký cieľ si chcem dať do ďalšieho obdobia?**
(Cieľ by mal byť konkrétny, dosiahnuteľný a súvisieť s odporúčaniami z príručky.)

Napríklad:
„Zavediem reflexívne dotazníky pre rodičov raz za polrok.“
„Do každého rodičovského združenia zahrniem pozitívny príbeh z triedy.“
6. **Čo rodičia oceňujú na našej spolupráci?**
(Skúste spomenúť spätnú väzbu, ktorú ste dostali – hoci aj neformálne, napr. „Ďakujem, že nás vždy informujete vopred.“)
7. **Čo oceňujú deti?**
(Zapíšte si aj to, čo vám povedali deti v súvislosti s tým, ako komunikujete s ich rodičmi.)





4. Vzorová správa o pokroku žiaka

Správa o pokroku žiaka môže byť použitá ako alternatíva ku klasickému známkovému hodnoteniu, alebo ako podklad pre individuálne konzultácie s rodičmi. Odráža formatívny a rozvojovo orientovaný prístup, ako ho odporúča dokument „Hodnotenie žiaka v základnej škole - Komplexný hodnotiaci systém“ (NIVAM, 2024). Prílohou k vzorovej správe môže byť *Sebahodnotiaca karta žiaka*, kde žiaci hodnotia svoj vlastný pokrok počas stanoveného obdobia. Vzor Sebahodnotiacej karty na vyplnenie žiakmi pre každý cyklus nájdete v prílohách nižšie na str. 63-65.

Meno žiaka: Samuel K.

Trieda: 5.B

Obdobie hodnotenia: I. polrok

Kognitívna oblasť – učenie, myslenie, školské poznatky

Samuel urobil pokrok v porozumení rôznym typom textov – vie vyhľadať dôležité informácie, pochopiť zmysel prečítaného a dokáže ich reprodukovať vlastnými slovami. V slohových prácach si dáva pozor na štruktúru viet, no ešte pracuje na pravopisnej istote. V matematike pracuje istotne s prirodzenými číslami a základnými operáciami. Pri zložitejších slovných úlohách ešte občas potrebuje usmernenie, najmä pri prepájaní výpočtov s kontextom úlohy. Zlepšil sa v práci s tabuľkami a grafickými znázorneniami.

Odporúčanie:

- Pokračovať v písomných výstupoch (napr. písanie denníka, krátke príbehy).
- Viesť ho k samostatnému premýšľaniu nad slovnými úlohami, využitiu rôznych stratégií riešenia a posilneniu čitateľskej gramotnosti (napr. čítaniu komiksov, jednoduchých a pútavých textov).

Rečovo-jazyková oblasť

Samuel sa výrazne zlepšil v ústnom jazykovom prejave, najmä v jeho zrozumiteľnosti a súvislosti. Pri rozprávaní pred triedou čoraz častejšie dodržiava logickú štruktúru a vie vyjadriť základný komunikačný zámer (napr. opísať, vysvetliť, porozprávať). Pri spontánnej reči ešte občas hľadá vhodné výrazy alebo začne vetu znova, no pôsobí čoraz istejšie. Pri skupinovej práci vie klásť primerané otázky, reagovať na spolužiakov a využíva spisovný jazyk primeraný situácii. V písaných prejavoch sa učí voliť presnejšie a konkrétnejšie výrazy.

Odporúčanie:

- Podporovať tvorivé a funkčné rozprávanie cez zadania s jasným zámerom (napr. opíš situáciu, vysvetli problém, porozprávaj príhodu).
- Precvičovať štruktúrovanie ústneho prejavu (napr. čo sa stalo najskôr – potom – nakoniec).
- Podporovať rozširovanie slovnej zásoby a hľadanie presnejších výrazov v rozhovoroch aj v písaní („Ako inak by si to mohol/mohla povedať?“).

Emocionálna oblasť

Samuel dokáže vytrvať pri práci aj vtedy, keď narazí na ťažšiu úlohu. Využíva spätnú väzbu a učí sa vnímať chybu ako súčasť učenia. Pri úlohách, ktoré sú pre neho zmysluplné, pracuje s radosťou a



samostatne. Pri zlyhaní niekedy potrebuje podporu v pomenovaní pocitov a v upokojení.

Odporúčanie:

- Pokračovať v sebahodnotiacich aktivitách (napr. spätná väzba: „Čo sa mi dnes podarilo?“).
- Trénovať pomenovanie emócií v spojení s učením (napr. prostredníctvom príbehov), prípadne zapisovať do jednoduchého reflektívneho denníka.

Sociálna oblasť

Samuel sa rád zapája do skupinovej práce – vie načúvať, navrhnúť riešenie a dohodnúť sa so spolužiakmi. V triede je obľúbený pre svoju ochotu pomôcť a rešpektujúci prístup. Pri konfliktoch niekedy reaguje impulzívne, ale učí sa najprv pomenovať, čo sa stalo, a až potom hľadať riešenie.

Odporúčanie:

- Podporovať jeho schopnosť aktívne načúvať a trénovať vyjadrenie nesúhlasu pokojne.
- Využívať triedne aktivity na posilňovanie empatie a tímovej spolupráce.

Dohodnuté ciele na ďalšie obdobie (žiak – rodič – učiteľ):

- Zlepšiť sa v samostatnom riešení slovných úloh.
- Precvičovať písomné vyjadrovanie formou krátkych textov.
- Vedieť pomenovať svoje pocity pri náročných situáciách v učení aj medzi spolužiakmi.





5. Šablóna pre tvorbu vzorovej správy o pokroku žiaka

Meno žiaka:

Trieda:

Obdobie hodnotenia:

Kognitívna oblasť

Otázky pre učiteľa:

- V ktorých predmetoch žiak preukazuje najväčší pokrok?
- Ako pracuje so spätnou väzbou a opravami?
- Dokáže prepájať vedomosti z rôznych predmetov?
- V čom potrebuje ešte podporu?

Slovné hodnotenie:

.....

.....

.....

Odporúčania na ďalšie obdobie:

.....

.....

.....

Rečovo-jazyková oblasť

Otázky pre učiteľa:

- Je rečový prejav žiaka zrozumiteľný a súvislý?
- Dokáže vyjadriť svoj komunikačný zámer?
- Používa primerané výrazy v rôznych situáciách?
- Ako sa mu darí v písomnom a ústnom vyjadrovaní?

Slovné hodnotenie:

.....

.....

.....

Odporúčania na ďalšie obdobie:

.....

.....

.....

Emocionálna oblasť

Otázky pre učiteľa:

- Ako pristupuje k učeniu – má vnútornú motiváciu?
- Ako reaguje na chyby a neúspech?





- Vie pomenovať svoje pocity v súvislosti s učením?
- V čom sa posunul v sebadôvere?

Slovné hodnotenie:

.....

.....

.....

Odporúčania na ďalšie obdobie:

.....

.....

.....

Sociálna oblasť

Otázky pre učiteľa:

- Ako spolupracuje s ostatnými žiakmi?
- Vie sa zapojiť do skupinovej práce a rešpektovať pravidlá?
- Ako zvláda konfliktné situácie?
- V čom sa prejavujú jeho silné stránky v medziľudských vzťahoch?

Slovné hodnotenie:

.....

.....

.....

Odporúčania na ďalšie obdobie:

.....

.....

.....

Dohodnuté ciele na ďalšie obdobie (žiak – rodič – učiteľ):

Otázky pre spoločné plánovanie:

- Na čom chce žiak pracovať ďalej?
- V čom ho môžu rodičia podporiť doma?
- Akú podporu môže poskytnúť škola?

Konkrétne ciele (2–3 body):

-
-
-





6. Sebahodnotiaci karta žiaka

Ako pracovať so sebahodnotiacou kartou žiaka?

Sebahodnotiaci karta je jednoduchý, ale veľmi účinný nástroj, ktorý umožňuje žiakovi premýšľať o svojom pokroku, pomenovať, v čom sa mu darí, kde cíti rezervy a ako sa cíti v procese učenia. Zároveň dáva učiteľovi a rodičom cenný pohľad na to, ako žiak vníma sám seba – nielen ako žiaka, ale aj ako človeka v triednom kolektíve.

Kedy kartu použiť?

Vyplnenie karty je možné zaradiť rôznymi spôsobmi:

- na konci hodnotiaceho obdobia (napr. pred tvorbou polročnej alebo koncoročnej správy o pokroku),
- pred individuálnymi konzultáciami s rodičmi, aby žiak aktívne vstúpil do rozhovoru o sebe,
- po ukončení väčšieho tematického celku, projektu či obdobia ako forma reflexie.

Ako zaviesť kartu v triede?

Vyberte verziu karty podľa veku žiakov:

- mladšie deti (1.–3. ročník) môžu odpovedať kresbou alebo s pomocou učiteľa,
- staršie deti pracujú samostatne písomne alebo elektronicky.

Vytvorte bezpečný priestor, kde môžu žiaci odpovedať bez tlaku, odpovede nehodnotte ani neporovnávajte. Vypĺňaniu môžete venovať 15–20 minút na triednickej hodine alebo počas bežného vyučovania.

Ako pracovať s odpoveďami ďalej?

Vyplnená karta môže poslúžiť ako podklad pre tvorbu individuálnej správy o pokroku žiaka. Citácie alebo formulácie žiaka môžete zapracovať priamo do správy – pomáha to prepojiť jeho vlastný pohľad s učiteľským pozorovaním (napr. „*Samuel sám vníma, že sa zlepšil v písaní príbehov.*“).

Je vhodné kartu priniesť aj na konzultáciu s rodičmi, ako podklad pre spoločné plánovanie ďalších krokov. V ideálnom prípade sa na záver stanovujú konkrétne rozvojové ciele, dohodnuté spoločne: učiteľ – žiak – rodič. Sebahodnotenie môže napovedať aj o prežívaní žiaka, jeho vnútornej motivácii či pociťovaní bezpečia v triede. Ak sa v odpovediach objavia náznaky vnútorného nepokoja, osamelosti alebo demotivácie, je dôležité tomu venovať pozornosť, napr. aj za podpory školského podporného tímu.





Šablóna sebahodnotiacej karty pre I. cyklus

(žiak vyplní s pomocou učiteľa, prípadne využije piktogramy, smajlíky, kresbu)

V čom sa mi v škole najviac darí?

.....

Čo by som sa ešte chcel/chcela naučiť?

.....

Ako sa cítim, keď sa mi niečo podarí?

- ☐ Veľmi dobre
- ☐ Dobre
- ☐ Ani dobre, ani zle
- ☐ Neviem

Keď sa mi v niečom nedarí, viem, čo mám robiť?

- ☐ Áno
- ☐ Niekedy
- ☐ Nie

Ako sa cítim v našej triede? *(použi smajlíky)*

Nakresli: Ako vyzerám, keď sa učím niečo nové? *(nižšie využij priestor pre tvoju kresbu)*





Šablóna sebahodnotiacej karty pre II. cyklus

(žiak vyplní samostatne alebo s podporou)

Na čo som za toto obdobie najviac hrdý/hrdá?

.....
.....
.....

V čom som sa zlepšil/a?

.....
.....
.....

Čo mi ešte nejde a chcem na tom pracovať?

.....
.....
.....

Ako sa cítim v našej škole a triede?

.....
.....
.....

Môj cieľ do ďalšieho obdobia:

.....
.....
.....





Šablóna sebahodnotiacej karty pre III. cyklus

(žiak vyplňa samostatne)

V ktorých predmetoch som sa najviac posunul/a a prečo?

.....

.....

.....

Ako som pracoval/a so spätnou väzbou a chybami?

.....

.....

.....

Čo mi ešte nejde a chcem na tom pracovať?

.....

.....

.....

Ako sa cítim v našej škole a triede?

.....

.....

.....

Ako som spolupracoval/a s ostatnými?

.....

.....

.....

Môj cieľ do ďalšieho obdobia:

.....

.....

.....





7. Vzor pre plánovanie individuálneho stretnutia s rodičom

Vzor slúži na prípravu pred individuálnym stretnutím s rodičom/zákonným zástupcom.

Dôvod stretnutia:

.....
.....
.....

Navrhované témy na stretnutie:

.....
.....
.....

Preferovaný termín a čas:

.....

Spôsob komunikácie s rodičom (napr. EduPage, email, telefonát):

.....

Poznámky o doterajšej komunikácii s rodičom:

.....
.....
.....
.....
.....
.....





8. Záznam z individuálneho stretnutia s rodičom

Záznam sa vyplňa počas alebo na konci stretnutia alebo bezprostredne po stretnutí, je vhodné, aby bol na konci stretnutia podpísaný rodičom aj učiteľom.

Dátum stretnutia:

.....

Zúčastnené osoby:

.....
.....
.....

Silné stránky žiaka (konkrétne pozitívne pozorovania):

.....
.....

Konkrétne pozorovania a výzvy (napr. správanie, výkony, absencie):

.....
.....
.....

Návrhy riešení a dohody:

Škola zabezpečí:

Rodič zabezpečí:

Žiak zabezpečí (ak sa zúčastnil/a):

Termín následného kontaktu alebo kontroly pokroku:

.....

Spôsob spätnej väzby (napr. krátka správa, telefonát, ďalšie stretnutie):

.....

Doplňujúce poznámky:

.....
.....
.....





9. Plán hodiny - Prezentácia pracovného sveta prostredníctvom rodičov (pre distribúciu rodičom)

Cieľ hodiny: Predstaviť deťom, ako vyzerá bežný deň v mojom povolání, čo mám na svojej práci rád/rada a aké zručnosti k nej potrebujem.

Stručný priebeh:

1. **Úvod – Kto som a čo robím (3–5 minút)**
 - Moje povolanie a kde pracujem.
 - Ako dlho túto prácu robím.
2. **Môj pracovný deň (5 minút)**
 - Ako vyzerá môj typický deň.
 - Aké úlohy musím počas dňa zvládnuť.
3. **Zručnosti a silné stránky (5 minút)**
 - Čo musím vedieť? (napr. komunikovať, byť presný, vydržať stres)
 - Ktoré školské predmety sa mi zídu? (matematika, čítanie s porozumením, práca s počítačom...)
4. **Zaujímavý moment alebo výzva (3 minúty)**
 - Niečo, čo sa mi podarilo, alebo s čím som mal/a ťažkosť a ako som to zvládol/a.
5. **Ukážka (5 minút)**
 - Predmet z práce, video alebo fotka, ktorú môžem ukázať.
6. **Otázky od detí (5–10 minút)**
 - Deti sa pýtajú – všetky otázky sú vítané.

Témy na diskusiu s deťmi počas hodiny:

- Čo vás na tejto práci najviac prekvapilo?
- Myslíte si, že by ste túto prácu chceli robiť?
- Ktoré zručnosti sa vám páčia a ktoré by ste sa chceli naučiť?
- V čom je táto práca užitočná pre iných ľudí?

Odporúčania:

- Je v poriadku, ak použijete jednoduchý jazyk. Dôležité je nadšenie a osobná skúsenosť.
- Nepripravujte si formálnu prezentáciu. Stačí, ak sa porozprávate ako s kamarátmi svojho dieťaťa.
- Deti ocenia, keď môžu niečo chytiť do ruky alebo vidieť naživo – ak máte možnosť, prineste niečo z práce.
- Ak je vám nepríjemné rozprávať pred triedou, môžeme nájsť spoločne iný formát (napr. mnou vedený rozhovor pred triedou).



10. Celoškolský dotazník zberu spätnej väzby na základe Indexu inklúzie - príklad dobrej praxe ZŠ s MŠ M. R. Štefánika, Budimír

Dotazník je možné vytlačiť a rozdať na písomné vyplnenie, no efektívnejšie je ho vytvoriť online pomocou platforiem ako je napr. Microsoft Forms alebo Google Forms a následne zanalyzovať. Pri každej položke dotazníka je v hranatých zátvorkách inštrukcia k voleniu odpovede.

Uvítanie

Vážení rodičia,

našou snahou je vytvoriť v škole takú klímu, v ktorej sa každé dieťa bude cítiť prijaté a akceptované. Chceme vytvoriť prostredie plné podnetov a možností pre rozvoj osobnosti a potenciálu každého žiaka.

Prosíme Vás preto o vyplnenie dotazníka, ktorý nám pomôže zistiť, kde sa nachádzame v našom snažení a nastaviť ďalšie stratégie. Váš názor je pre nás veľmi dôležitý.

Za spoluprácu Vám vopred ďakujeme.

Vedenie školy

Položky dotazníka

Som:

[Zvoľte jednu možnosť.]

- ☐ Žena
- ☐ Muž
- ☐ Iné
- ☐ Preferujem neodpovedať

Moje dieťa (alebo deti) navštevuje triedu:

[Zvoľte jednu alebo viac možností.]

- ☐ v materskej škole
- ☐ na I. stupni (1. až 4. ročník)
- ☐ na II. stupni (5. až 9. ročník)

Zaškrtnite možnosť, ktorá najlepšie vystihuje Váš názor:

[Zaškrtnite mieru súhlasu pre každý výrok.]

	Súhlasím	Súhlasím aj nesúhlasím	Nesúhlasím	Neviem posúdiť
Moje dieťa sa zvyčajne do školy teší.				
Moje dieťa má v škole dobrých kamarátov.				
Cítim, že som súčasťou školskej komunity.				
Škola ma dostatočne informuje o dianí v nej.				
Škola ma oslovila, aby som prispel/a k vyučovaniu.				
Myslím si, že toto je najlepšia škola v okolí.				
Školské toalety sú čisté a bezpečné.				
Deti v škole si dobre rozumejú.				



Učitelia v škole si dobre rozumejú.				
Dospelí a deti zo školskej komunity si dobre rozumejú.				
Učitelia a rodičia si dobre rozumejú.				
Všetky rodiny detí sú pre učiteľov školy rovnako dôležité.				
Medzi ostatnými rodičmi nám priateľov.				
Učiteľov školy mám rád/rada.				
Učiteľov zaujíma, čo im hovorím o svojom dieťati.				
Je dobré, že v škole sú deti s rôznym pôvodom.				
Moje dieťa sa učí, ako vychádzať s ľuďmi, už len tým, že navštevuje túto školu.				
Moje dieťa sa učí, čo znamená demokracia, už len tým, že je súčasťou tejto školy.				
Moje dieťa sa v škole učí, aké dôležité je starať sa o životné prostredie.				
Prispel/a som k tomu, aby bola škola lepším miestom.				
Každé dieťa, ktoré žije v blízkosti školy, je v nej vítané.				
Keď moje dieťa začalo navštevovať túto školu, jej zamestnanci sa snažili, aby som sa aj ja cítil/a byť jej súčasťou.				
Ku každému dieťaťu v škole pristupujú s rešpektom.				
Deti so zdravotným znevýhodnením škola prijíma a rešpektuje.				
Chlapci a dievčatá si v škole dobre rozumejú.				
Škola rešpektuje každého bez ohľadu na farbu pokožky.				
Všetci sú rovnocennou súčasťou školy bez ohľadu na náboženské presvedčenie.				
Ľudia v škole sa na deti nepozerajú povýšenecky kvôli tomu, ako sa obliekajú.				
Škola rešpektuje a oceňuje deti pre ich snahu, nie za výsledky, ktoré získajú v testoch.				
Deti sa navzájom nepomenovávajú urážlivo.				
Šikana nie je v tejto škole problémom.				
Ak by niekto šikanoval moje dieťa, viem, že škola by mi pomohla.				
Ak deti vymieškajú celodenné vyučovanie, učitelia sa zaujímajú o dôvody takejto absencie.				
Učitelia nemajú medzi deťmi obľúbencov.				
Myslím si, že učitelia v škole žiakov chvália spravodlivo.				
Myslím si, že učitelia v škole žiakov karhajú spravodlivo.				
V prípade, že deti počas vyučovania vyrušujú, iné deti im pomôžu utíšiť sa.				



Moje dieťa sa učí urovnávať nedorozumenia počúvaním, rozprávaním a kompromismi.				
Deťom bývajú iba výnimočne udelené následky z disciplinárnych dôvodov.				
Počas vyučovania môže moje dieťa využiť to, čo sa naučilo mimo školy.				
Škola má dobrý systém podpory detí v prípade, keď majú problémy.				
Moje dieťa sa v tejto škole naučí veľa vecí.				
Deťom v škole dôverujú, že sa budú učiť sami.				
Moje dieťa sa učí starať o prostredie v škole a jej okolí.				
Deti si navzájom pomáhajú, keď nevedia, ako pokračovať v práci.				
Moje dieťa vie, ako si vypýtať pomoc pri práci, keď to potrebuje.				
Táto škola je miestom, kde ľudia naozaj počúvajú názory iných.				
Moje dieťa vždy chápe, ako postupovať pri riešení úloh počas vyučovania.				
Moje dieťa väčšinou chápe, čo má robiť, keď dostane domácu úlohu.				
Domáce úlohy môjmu dieťaťu pomáhajú pri učení sa.				
Po vyučovaní moje dieťa niekedy navštevuje krúžok alebo športuje.				
Pre mňa ako rodiča sú najdôležitejšie akademické výsledky a známky.				
Pre mňa ako rodiča je dôležité, aby sa moje dieťa v škole učilo byť dobrým a láskavým človekom a až potom sú známky.				

Napíšte tri veci, ktoré sa vám na tejto škole najviac páčia.

.....

.....

.....

Napíšte tri veci, ktoré by ste chceli najviac zmeniť.

.....

.....

.....





MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky
Černyševského 50
851 01 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk

2 0 2 5