

Úspešný štart v adaptačných triedach: Stručný sprievodca



Tento materiál je skrátenou verziou metodické príručky pre úspešný štart žiakov a žiačok v adaptačných triedach základných škôl, ktorí/ktoré do nich prestúpili zo základných škôl alebo tried pre žiakov so zdravotným znevýhodnením

Vypracoval metodický tím Národného projektu Podpora vzdelávacích príležitostí.

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky

Černyševského 50

01 851 Bratislava

ÚVOD

Rýchly sprievodca pre prácu so žiakmi v adaptačných a bežných triedach

Vzdelávací systém prechádza významnými zmenami, ktorých hlavným cieľom je zabezpečiť rovný prístup ku kvalitnému vzdelávaniu pre všetky deti bez rozdielu. Prechod žiakov a žiačok zo špeciálnych škôl či špeciálnych tried do hlavného vzdelávacieho prúdu predstavuje kľúčový krok na ceste k inkluzívnemu školstvu. Aby bol tento prechod pre deti úspešný, bezpečný a dlhodobu udržateľný, vyžaduje si cieľnú, odbornú a najmä prakticky orientovanú podporu priamo v školskom prostredí.

Predložený materiál vznikol ako **skrátená a zjednodušená verzia** komplexnej [Metodickej príručky pre úspešný štart žiakov a žiačok v adaptačných triedach základných škôl](#). Jej hlavným zámerom je poskytnúť školám jednoduchú a praktickú pomôcku na rýchle použitie, ktorá prináša to najdôležitejšie z veľkej príručky v priamej, prehľadnej a okamžite aplikovateľnej podobe. Reagujeme tým na každodenné potreby školskej praxe, kde učitelia a odborní zamestnanci potrebujú mať kľúčové stratégie a odporúčania ihneď poruke.

Komu je tento sprievodca určený? Materiál slúži ako operatívna pomôcka pre širší okruh aktérov v školstve:

- **pre pedagogických a odborných zamestnancov pracujúcich v adaptačných triedach**, ktorým ponúka rýchly prehľad usmernení, princípov a postupov pre počiatočnú fázu adaptácie žiakov,
- **pre pedagogických a odborných zamestnancov v bežných triedach**, v ktorých sa po preradení ocitli žiaci z cieľových skupín (najmä žiaci z marginalizovaných rómskych komunít a/alebo zo sociálne znevýhodneného prostredia) a ktorí potrebujú pohotovú návody na prácu s nimi,
- **pre vedenie škôl a členov školských podporných tímov**, ktorí zastrešujú systémové nastavenie inkluzívneho prostredia a koordináciu podpory na škole.

Tento skrátенý sprievodca sumarizuje esenciálne odporúčania pre prácu s cieľovou skupinou, vytváranie podnetného a akceptujúceho prostredia, prekonávanie jazykových či sociálnych bariér a budovanie efektívnej spolupráce s rodinou. Veríme, že vám táto pomôcka uľahčí každodennú prácu a pomôže pri vytváraní podmienok, v ktorých každý žiak a žiačka dostane šancu naplno rozvinúť svoj potenciál.

Proces adaptácie žiactva pri prechode zo špeciálneho vzdelávania: pravidlá a možnosti podpory

Prechod zo špeciálnej školy či triedy do bežnej základnej školy predstavuje pre žiactvo aj školu významný krok, ktorý si vyžaduje citlivý prístup a správne nastavenie podmienok vzdelávania. Po vylúčení ľahkého mentálneho postihnutia sa žiak/žiačka spravidla (ak sa nerozhodne na základe komplexného diagnostického vyšetrenia inak) začleňuje do bežného vyučovacieho procesu. To však v žiadnom prípade neznamená, že ostáva bez cielej podpory. Práve naopak, kľúčové je poskytnúť mu/jej takú pomoc, ktorá plne rešpektuje jeho/jej reálne možnosti a individuálne potreby.

Nasledujúca časť prináša prehľadný návod, ako postupovať pri určení vzdelávacieho programu, posudzovaní statusu ŠVVP a voľbe konkrétnych

možností podpory pre plynulú a úspešnú adaptáciu žiaka v novom kolektíve.

Ak bolo žiačke/žiakovi vylúčené ľahké mentálne postihnutie a prestupuje zo špeciálneho prúdu vzdelávania do adaptačnej triedy bežnej základnej školy alebo do bežnej triedy základnej školy, jeho vzdelávanie sa spravidla riadi týmito zásadami:

Vzdelávací program

- Žiak sa vzdeláva podľa príslušného [štátneho vzdelávacieho programu pre základnú školu](#), teda podľa rovnakých vzdelávacích štandardov ako ostatní žiaci bežnej ZŠ.
- Škola následne postupuje podľa svojho školského vzdelávacieho programu.

Zachová si dieťa aj naďalej status žiaka so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami?

- ▶ Nemusí to byť pravidlom. To, že prestupuje zo špeciálneho prúdu vzdelávania, samo o sebe neznamená, že bude naďalej žiačkou/žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Vždy to závisí od individuálnych potrieb dieťaťa.
- ▶ Rozhodujúce je aktuálne odborné vyjadrenie poradenského zariadenia a stanovisko školy.
- ▶ Je nutné, aby škola o dieťati získala komplexné informácie (vrátane jej/jeho celkovej pedagogickej dokumentácie od pôvodnej školy, správ z odborných psychologických vyšetrení, odporúčaní poradenského zariadenia a ďalších podkladov súvisiacich s jeho vzdelávaním).
- ▶ Na základe týchto dokumentov a aktuálnych odporúčaní sa posúdi, či žiak naďalej spĺňa podmienky na vzdelávanie so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, prípadne aké podporné opatrenia je potrebné zabezpečiť.
- ▶ Ak zariadenie poradenstva a prevencie určí, že žiačka/žiak má zdravotné znevýhodnenie či oslabenie (napríklad telesné oslabenie, vývinové poruchy učenia, autizmus alebo ďalšie pervazívne vývinové poruchy, narušenú komunikačnú schopnosť, poruchy správania a iné poruchy aktivity a pozornosti), status žiačky/žiaka so ŠVVP mu môže prislúchať aj naďalej.
- ▶ Ak zariadenie poradenstva a prevencie skonštatuje, že žiak preradený zo špeciálneho vzdelávacieho prúdu do bežného po vylúčení mentálneho postihnutia nemá žiadne iné zdravotné znevýhodnenie, bude vzdelávaný ako bežný žiak bez statusu ŠVVP.
- ▶ Na dieťa sa však aj naďalej môžu vzťahovať rôzne podporné opatrenia, ktoré mu uľahčia

proces adaptácie a budú ho sprevádzať počas celého vzdelávania. Na základe individuálnych potrieb dieťaťa následne škola alebo zariadenie poradenstva a prevencie posúdi, ktoré konkrétne opatrenia z aktuálneho Katalógu podporných opatrení je vhodné aplikovať.

Vyrovnanie rozdielov vo vzdelávaní

Keďže žiak alebo žiačka prichádza do bežného prostredia zo špeciálnej školy, je prirodzené, že v dôsledku odlišného obsahu a tempa vzdelávania môžu v jeho/jej vedomostiach vzniknúť určité medzery. Na úspešnú a hladkú adaptáciu na nové prostredie preto škola aktívne využíva systém podporných opatrení. Ak to na základe komplexnej diagnostiky odporučí zariadenie poradenstva a prevencie, škola pre žiaka vypracuje tiež individuálny vzdelávací program, ktorý zabezpečí presne cielenú pomoc.

Podľa čoho sa škola pri nastavovaní podpory rozhoduje?

Na základe vlastného poznania dieťaťa: Využíva priebežné pozorovanie, orientačnú diagnostiku priamo v triede a odborné odporúčania školského podporného tímu, ako aj skúsenosti vyučujúcich a odborných zamestnancov.

Na základe vonkajšej odbornej expertízy: Vychádza z aktuálnych správ a odporúčaní vydaných príslušným zariadením poradenstva a prevencie.

V súlade s legislatívou: Všetky kroky škola realizuje plne v súlade so školským zákonom a platným systémom podporných opatrení.

Podpora učenia cez materinský jazyk

Jazykové prostredie významne ovplyvňuje, ako žiactvo rozumie vyučovaniu, komunikuje a zapája sa do života triedy. Ak žiactvo nerozumie vyučovaciemu jazyku školy dostatočne, neznamená to, že nerozumie učivu. Materinský jazyk môže byť dôležitou oporou pri učení a mostom k osvojovaniu vyučovacieho jazyka.

V adaptačnej triede je preto dôležité rešpektovať jazykové zázemie žiactva, vytvárať bezpečné prostredie a umožniť im postupne rozvíjať funkčnú viacjazyčnosť. Cieľom nie je nahradiť materinský jazyk vyučovacím jazykom školy, ale využiť jazykové skúsenosti žiaka/žiačky ako zdroj učenia.

Základné princípy podpory učenia

Rešpektovať materinský jazyk – vnímať ho ako zdroj učenia, nie ako prekážku.

- Komunikovať jednoducho a zrozumiteľne – používať krátke, konkrétne pokyny a názorné ukážky.
- Prepájať jazyk s konkrétnou skúsenosťou – nové slová učiť v situáciách z každodenného života.
- Budovať rutiny – opakujúce sa činnosti a pokyny podporujú porozumenie a istotu.
- Opakovať a upevňovať – novú slovnú zásobu používať opakovane v rôznych situáciách.
- Oceňovať pokrok – sledovať najmä individuálny posun a oceňovať snahu komunikovať.
- Využívať rovesnícku podporu – partner („Buddy“) môže pomôcť pri orientácii, zadaniach aj komunikácii.
- Zapájať rodinu – komunikovať zrozumiteľne a podporovať rodičov v používaní jazyka, ktorý ovládajú najlepšie.

Ako podporovať slovenčinu ako druhý jazyk

Pri žiactve s jazykovou bariérou je vhodné pristupovať k slovenčine ako k druhému jazyku. Žiak/žiačka sa najskôr učí rozumieť jednoduchým pokynom, následne si osvojuje základnú slovnú zásobu a postupne získava schopnosť samostatne komunikovať.

Je prirodzené, že dieťa môže spočiatku rozumieť viac, než dokáže samo vyjadriť. Netreba vytvárať tlak

na okamžitú produkciu jazyka. Dôležité je poskytnúť čas na pozorovanie, počúvanie a spracovanie informácií a zároveň vytvárať bezpečné príležitosti na prirodzené používanie slovenčiny.

Metódy a praktické postupy

Na efektívne sprostredkovanie učiva a podporu jazykového či osobnostného rozvoja slúžia tieto overené prístupy a metódy:

Vizuálna podpora

Obrázky, fotografie, piktogramy, predmety, gestá, schémy či myšlienkové mapy pomáhajú prepájať nové slová a učivo s konkrétnym významom.

Situačné a zážitkové učenie

Slovenčinu alebo akýkoľvek vyučovací jazyk školy je vhodné rozvíjať v reálnych situáciách – pri nakupovaní, príprave desiaty, starostlivosti o triedu, hrách, výletoch či projektoch.

Hra a dramatizácia

Jazykové hry, pohybové aktivity, rolové hry a dramatizácia vytvárajú prirodzený priestor na komunikáciu a znižujú obavy z používania nového jazyka.

Práca s príbehmi

Čítanie, rozprávanie a spoločné vytváranie príbehov podporujú jazykový rozvoj, predstavivosť aj sociálno-emocionálne učenie.

Plurilingválne aktivity

Možno vytvárať dvojjazyčné slovníky, porovnávať slová v jednotlivých jazykoch alebo využívať dvojjazyčné materiály. Všetky jazyky, ktoré žiactvo ovláda, môžu byť zdrojom učenia.



Jednoduché aktivity do adaptačnej triedy

Nasledujúci prehľad ponúka konkrétne a ľahko realizovateľné aktivity, ktoré pomáhajú žiactvu s jazykovou bariérou ľahšie sa adaptovať a aktívne zapojiť do vyučovania:

1. Slovo dňa

Učiteľ predstaví nové slovo pomocou obrázka alebo predmetu. Žiaci ho pomenujú vo vyučovacom aj materinskom jazyku a použijú ho vo vete.

2. Obrázok a tri vety

Žiak/žiačka podľa obrázka povie, čo vidí, akú to má farbu a čo sa s predmetom robí.



3. Jazykoví detektívi

Žiactvo porovnáva slová v slovenčine a materinskom jazyku, hľadajú podobnosti, rozdiely a nové výrazy.

4. Buddy dvojice

Žiak/žiačka s jazykovou bariérou má spolužiaka, ktorý mu pomáha pri orientácii v triede, zadaniach a počas prestávok.

5. Príbeh z obrázkov

Žiactvo zoradí obrázky, vytvorí jednoduchý príbeh a porozprávajú ho vlastnými slovami.

6. Dvojazyčný slovník triedy

Nové slová z tém ako škola, rodina, ovocie, zvieratá či emócie sa zapisujú v slovenčine aj v materinskom jazyku.

Každodenná rutina

Pravidelné činnosti pomáhajú žiactvu orientovať sa v školskom prostredí a zároveň prirodzene rozvíjať jazyk.

Rytmus dňa: Ideálny deň v triede môže spájať ranný kruh, postupné zoznamovanie sa s novými slovami, jazykové hry, prácu vo dvojiciach a končiť záverečnou reflexiou „Čo sa mi dnes podarilo?“.

Týždenné plánovanie: Pri tvorbe programu sa oplatí striedať pestré aktivity, ako sú práca s obrázkami, dramatizácia, aktivity v Buddy dvojiciach a pravidelné piatkové reflexie.

Spolupráca s rodinou a hodnotenie pokroku

Rodina je dôležitým partnerom pri jazykovom rozvoji dieťaťa. Škola by mala rodičov povzbudzovať, aby s deťmi komunicovali v jazyku, ktorý ovládajú najlepšie. Kvalitná komunikácia v materinskom jazyku podporuje rozvoj myslenia, slovnej zásoby aj vzťahovej väzby.

Pri hodnotení sledujeme individuálny pokrok žiaka/žiačky, nie porovnávanie s ostatnými. Pozornosť venujeme najmä porozumeniu, schopnosti komunikovať v rôznych situáciách, rozširovaniu slovnej zásoby a postupnému zapájaniu sa do života triedy. Vhodné je využívať pozorovanie, jazykové

portfólio, záznamy o pokroku a povzbudzujúcu spätnú väzbu.

Kľúčové odporúčania pre prax

- Menej rozprávať – viac ukazovať.
- Menej opravovať – viac povzbudzovať.
- Nové slová prepájať s konkrétnymi situáciami a skúsenosťami.
- Využívať obrázky, gestá, predmety a opakovanie.
- Dávať žiakovi čas na porozumenie a postupné vyjadrovanie.
- Rešpektovať materinský jazyk a využívať ho ako oporu pri učení.
- Vytvárať prostredie, v ktorom sa žiak nebojí hovoriť, myliť a pýtať sa.
- Oceňovať malé pokroky a sledovať individuálny rozvoj.

Zapamätať si!

Materinský jazyk nie je prekážkou, ale mostom k učeniu. Úlohou školy je vytvárať bezpečné podmienky, v ktorých môže žiak/žiačka využívať svoje jazykové skúsenosti a postupne rozvíjať vyučovací jazyk.

Nástroje a metódy podpory rozvoja žiactva v adaptačných triedach

Postoje a očakávania od žiactva sú kľúčový faktor, ktorý ovplyvňuje rozvoj ich potenciálu a motiváciu učiť sa. Obzvlášť v adaptačných triedach sa dá očakávať prítomnosť žiakov, ktorí majú za sebou skúsenosti s neúspechom, podceňovaním či sociálnym vylúčením. Tieto

okolnosti sa často prejavujú na zníženej sebadôvere a oslabenom pociťovaní vlastnej kompetencie. Jedným z najdôležitejších faktorov ich úspechu budú vaše postoje a vaše presvedčenie, že úspech vášho žiactva je možný. Toto sa nazýva akademickým optimizmom.

Akademický optimizmus

Spolupráca na úspechu

– spoločným úsilím pedagogického zboru dokážete zlepšiť výsledky celého kolektívu

Dôvera v žiactvo a jeho rodinu

verte, že vzájomné partnerstvo prinesie úspech

Akademický dôraz

– rešpektujte individuálne potreby a odlišnosti žiactva, ale neznižujte „latku“



Ako dať dieťaťu najavo, že veríte v jeho schopnosť uspieť a pomôcť mu zorientovať sa v očakávaniach, ktoré od neho máte?

Jasne pomenujte kritéria úspechu a ciele každého tematického celku. Trieda potrebuje jasne pochopiť víziu učebného obsahu.

Ponechajte ciele rovnaké pre všetkých, upravujte metódy, tempo alebo aj obsah individuálnym potrebám.

Uplatňujte primerané nároky a verte, že vaše žiactvo má na to, ich s vhodnou podporou zvládnuť.

Tandemový model vyučovania

Pri tandemovej výučbe spolupracuje na príprave a realizácii výučby pedagogická dvojica na rovnocennej partnerskej úrovni. Vaša rôzna odbornosť, rozdielne osobnostné črty, pedagogické štýly, etické zásady a názory môžu byť výzvou,

ale zároveň môžu byť mimoriadne obohacujúce pre triedu, aj pedagogický kolektív. Ak to personálne obsadenie adaptačnej triedy alebo školy umožňuje, tandemový model vyučovania prináša možnosť vyššie individualizovať výuku a rešpektovať rôznorodé potreby žiactva.

Spoluvyučovanie	Vedenie a podpora	Paralelné vyučovanie
Obe osoby vedú výučbu rovnocenne dopĺňajú sa, kladú otázky a reagujú na potreby triedy.	Jedna osoba vedie hodinu, druhá sleduje dynamiku v triede, poskytuje priebežnú spätnú väzbu a individuálnu pomoc podľa potreby. Úlohy sa môžu striedať	Triedny kolektív sa rozdelí na rovnomerné skupiny, každá osoba pracuje so svojou skupinou.

Pri práci v triedach s vysokým podielom žiactva zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia pôsobí pozitívne, ak do tandemovej výučby zapájame aj komunitných asistentov a asistentky. Nemusia byť na každej vyučovacej hodine, ale ich aktívne zapájanie môže prispieť k prekonávaniu kultúrnych a jazykových rozdielov či k úspešnej komunikácii s rodinou. Vídať ľudí z vlastnej komunity zažívať úspech na rešpektovanej pozícii je zároveň realistickou inšpiráciou pre deti z marginalizovaných komunít.

Skutočné priateľstvá – kľúč k plnohodnotnej inklúzii

Adaptačné triedy nie sú len nástrojom na dobehnutie zameškaného učiva, musia žiactvu sprostredkovať aj sociálnu inklúziu a byť prostriedkom na aklimatizáciu na nové prostredie. Je preto dôležité aby sa žiačky a žiaci z AT stali viditeľnou a aktívnou súčasťou školy a aby sa na ich adaptácii podieľala celá škola, vrátane ich rovesníkov a rovesníčok.

Piliere úspešnej adaptácie do školského kolektívu

- Spoločné zážitky s ostatnými triednymi kolektívami
- Empatia pre rozličnosť
- Každodenná účasť na živote školy

Cielené prepájanie triednych kolektívov

Po roku strávenom v AT **zamieri** žiactvo **späť** do bežných tried, kde si bude musieť znovu zvykať na nový kolektív. Sociálnej izolácii pomáhajú predchádzať cielené aktivity, pri ktorých si žiačky a žiaci môžu začať budovať priateľstvá s deťmi z bežných tried už počas navštevovania AT, a to napríklad prostredníctvom:

- spoločných školských výletov, návštev divadla či kina,
- pravidelného zlučovania vyučovacích hodín menej náročných predmetov alebo práce na dlhodobých projektoch v malých zmiešaných skupinách,
- spoločných tematických dní alebo hodín (napríklad športový deň, „Deň kultúrneho bohatstva,“ „Deň Zeme“ a iné),
- spolupráce pri tvorbe výzdoby školy, časopisu alebo nástenky,
- dostupných záujmových krúžkov (tu treba zvážiť možnosť finančnej podpory účasti na nich, ak je to nutné),
- zaradenia žiactva AT do výtvarnej, hudobnej a telesnej výchovy ročníku, ku ktorému sa pridajú v ďalšom školskom roku,
- rovesníckeho doučovania.

„Buddy“ program

Program „Buddy“ je oficiálne vyvinutý program, ktorého cieľom je začleňovať novoprichádzajúcich žiakov do kolektívu a fungovania školy. Hlavnou

myšlienkou programu je podporiť neformálny vzťah medzi nováčikom a skúsenejším spolužiakom – takzvaným buddym. Pre obe strany má byť dobrovoľný a je doplnkom k ostatnej adaptačnej podpore.

Úloha buddyho	Prínos pre žiactvo v AT
Sprevádzanie v škole	Rýchlejšia orientácia v budove, školskom systéme a pravidlách.
Prekonávanie jazykovej bariéry	Osvojenie si slovenčiny v neformálnej a nenútenej atmosfére.
Podpora vzťahov a búranie sociálnych bariér	Pomoc pri začlenení do kolektívu a spoznávaní iných, zabezpečenie spoločnosti cez prestávky.
Sprostredkovanie porozumenia	Vysvetlenie nepísaných pravidiel, zvyklostí a školských rituálov

Konkrétne návrhy na aktivity programu Buddy

- **Spoločné trávenie prestávok a voľného času** – buddy počas prestávok zapájajú nové žiačky alebo žiakov do hier a rozhovorov, počas obedu im napríklad môžu pomôcť nájsť si miesto na sedenie.
- **Exkurzia po budove školy** – buddy sprevádza nové žiactvo po škole, ukáže mu aj zaujímavé miesta ako je knižnica, či vonkajšie ihrisko.
- **Podpora na zdieľaných predmetoch** – ak žiactvo AT navštevuje niektoré predmety spoločne so žiactvom bežných tried, buddy môže pomôcť s inštrukciami alebo s prácou s neznámym materiálom.
- **Jazykové okienko** – krátke a zábavné cvičenia slovnej zásoby, kde buddy vysvetľuje slangové výrazy alebo frázy, ktoré sa bežne používajú v škole.
- **Vizuálna podpora** – buddy žiactvu pomáha vytvoriť si vizuálne pomôcky, ktoré môže potom používať na vyučovaní (napríklad obrázkové kartičky s pomenovaním, dvojazyčné kartičky s dôležitými frázami).

Ranné kruhy

Ranné kruhy sú efektívnym nástrojom ako podporiť sociálno-emocionálny rozvoj v triede, môžu prispieť

k posilneniu vzťahov, zlepšiť koncentráciu a duševnú pohodu a predchádzať rizikovému správaniu. Pre pedagogické a odborné zamestnanectvo sú tiež príležitosťou dostatočne skoro zaregistrovať problémy a obavy, s ktorými môže niekto z ich žiactva chodiť do školy.

Ranné kruhy predstavujú krátke 10 – 15 minútové neformálne facilitované stretnutia na začiatku vyučovania.

Tento formát prináša do triedy viacero kľúčových prínosov: bezpečný priestor na zdieľanie pocitov, potrieb, starostí a radostí – zo školy aj z domova,

- spôsob ako sa učiť počúvať, reagovať a komunikovať s rešpektom a empatiou,
- nástroj na podporu budovania sebavedomia, autonómie a dôvery,
- priestor s jasnou štruktúrou, ktorý postupne môže narásť tak, že žiačky a žiaci preberú viac zodpovednosti za jeho udržiavanie a riadenie.

Hlavné princípy ranných kruhov:

- nenásilná komunikácia,
- právo ostať ticho,
- bezpečné prostredie,
- spoluvytváranie pravidiel a ich dodržiavanie.

Rannými kruhmi je možné podporiť emocionálnu

a sociálnu gramotnosť žiactva v AT, najefektívnejšie je však systematicky podporiť zavedenie ranných kruhov vo všetkých triedach v rámci školy. Novoprichádzajúce žiactvo sa tak po prechode z AT ocitne v prostredí so známou štruktúrou a kultúrou komunikácie. Budovanie empatie a učenie sa zdieľať vlastné pocity a starosti zároveň pripraví ostatné žiactvo mimo adaptačných tried na prijatie nováčikov.

Viac sa o roli vyučujúcich, konkrétnych aktivitách a technikách ale aj o tom ako udržať disciplínu, realizovať reflexiu či neprekročiť vyhradený čas dozviete v metodických príručkách a podporným materiálom k ranným kruhom:

[Ranné kruhy | Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky](#)

[Buletin Rann kruhy | Inklucentrum](#)

Podpora sociálno-emocionálneho rozvoja žiactva v prostredí adaptačných tried

V prostredí adaptačných tried vnímame každé dieťa celistvo – našou prioritou nie je len školský výkon, ale predovšetkým vytváranie bezpečného, stabilného a prijímajúceho zázemia. Cielovým pôsobením v týchto triedach chceme spoločne aktívne podporovať rozvoj mentálnych, vôľových a emocionálnych schopností žiačok a žiakov, vytvárať podmienky pre ich úspešnú socializáciu a ponúkať im podnetný priestor, v ktorom môže zdravo a bez strachu rásť celá ich osobnosť.

Keďže telo a mozog potrebujú cítiť istotu, pozitívne vzťahy a schopnosť regulovať emócie vytvárajú priestor na učenie s väčšou pozornosťou a otvorenosťou. Naopak, ak žiactvo vníma prostredie ako hrozbu, prepína sa do režimu prežitia a prístup k vyšším kognitívnym funkciám klesá. Systematický rozvoj sociálno-emocionálnych zručností preto poskytuje vedomosti a postoje potrebné na budovanie zdravej identity, sebapoznania, zvládanie emócií a prejavovanie empatie, vďaka čomu deti dokážu s väčšou istotou čeliť novým výzvam.

Ak sa zameriavame na rozvoj sociálno-emocionálnych zručností, podporujeme tým:

- **sebauvedomenie, sebadôveru a rezilienciu**, vďaka čomu žiačky a žiaci získavajú vnútornú silu pri zvládaní nových výziev a prekonávaní neúspechov,
- **schopnosť pružne reagovať na zmenu** – táto kompetencia je pre nich obzvlášť dôležitá, keďže prechádzajú náročným prechodom do nového kolektívu a prostredia –, čo im pomáha efektívne navigovať záťažovými situáciami bez zbytočného úzkostného prežívania,
- **vnútornú motiváciu, pozornosť a sústredenie** tým, že pomáhame zvládnuť vnútorné emočné prekážky, ktoré by inak odvádzali mentálne kapacity od učiva,
- **vzťahy, empatiu, spoluprácu a aktívne spolurozhodovanie v triede**, čím vytvárame priaznivejšie sociálne prostredie podporujúce vzájomný dialóg a ochotu klásť otázky bez strachu z odsúdenia.

Rozvoj zručností cez zážitok a rešpektujúci prístup

Najefektívnejším spôsobom, ako spomenuté zručnosti v adaptačných triedach u týchto žiačok a žiakov rozvíjať, je hravou formou a zážitkovou pedagogikou. Pri aplikácii jednotlivých aktivít je kľúčový inkluzívny a rešpektujúci prístup, ktorý citlivo zohľadňuje kultúrnu identitu a špecifiká života detí zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia a marginalizovaných rómskych komunít.

To zahŕňa aj nevyhnutné zjednodušovanie úloh a jazyka pre žiakov, pre ktorých je materinským jazykom rómčina alebo maďarčina. Keďže mnohé z týchto detí vyrastajú v prostredí poznačenom generačnou chudobou a čelia zvýšenej miere chronického stresu, často reagujú obranným správaním, ako je vzdor, únik či uzatváranie sa do seba. Práve preto je cielená podpora ich sociálno-emocionálneho rozvoja taká dôležitá – pomáha im kompenzovať prekonanú záťaž, stabilizovať nervovú sústavu a vytvárať bezpečný základ pre ich optimálny psychosociálny vývin.

Od sebapoznania k vzťahom: Kľúčové piliere v skratke

Sebapoznanie, sebauvedomenie a sebadôvera

Rozvoj zdravého sebapoznania a sebauvedomenia predstavuje pre žiakov a žiačky v adaptačných triedach pevný základ pre ich celkové duševné zdravie a vnútornú rovnováhu. U detí, ktoré často prichádzajú so skúsenosťami zlyhania, nálepkovania či neistoty, je kľúčové budovať prostredie, v ktorom môžu zažiť pocit skutočného úspechu a kompetencie.

Budovanie pozitívneho sebaobrazu: Keď dieťa spoznáva svoje silné stránky, hodnoty a možnosti, učí sa vnímať samé seba pozitívne. Pozitívny sebaobraz priaznivo vplýva na psychickú pohodu a funguje ako silná prevencia proti úzkostiam, podceňovaniu či rizikóvnemu správaniu.

Práca s chybou ako prirodzená súčasť učenia: Súčasťou zdravého sebaobrazu je aj pochopenie, že urobenie chyby nie je zlyhanie, ale dôležitá a cenná súčasť rastu. V bezpečnom prostredí sa deti učia vnímať chybu bez strachu z trestu či zosmiešnenia – zistia, že myliť sa je úplne v poriadku a z každej neúspešnej skúsenosti sa dá poučiť a posunúť vpred.

Cesta k sebadôvere: Sebapoznanie úzko súvisí so sebadôverou. Ak žiactvo dostane priestor objavovať vlastný potenciál v atmosfére bezpečia a bezpodmienečného prijatia zo strany pedagógov, postupne nadobúda vnútornú istotu. Táto sebadôvera im neskôr umožňuje čeliť novým školským aj životným výzvam s omnoho väčším pokojom a odolnosťou.

Práca s emóciami a ich regulácia

Základným stavebným kameňom pre vnútornú spokojnosť a budovanie vzťahov je schopnosť rozumieť vlastnému prežívaniu. Bez toho, aby deti dokázali pracovať so svojimi emóciami, len ťažko zvládnu záťažové situácie.

Rozpoznanie a pomenovanie: Prvým krokom je naučiť žiakov všimnúť si, čo sa v nich deje – rozpoznať hnev, radosť, strach či sklamanie, vedieť ich správne pomenovať a prepojiť s konkrétnymi situáciami v triede alebo v bežnom živote.

Primerané vyjadrenie a zvládanie stresu: Keď deti chápu svoje emócie, dokážu ich vyjadriť vhodným a pre okolie bezpečným spôsobom. Znamená to, že namiesto impulzívnych reakcií,

vzdoru či zatvárania sa do seba získavajú priestor a stratégie na to, ako zdravo spracovať stres, upokojiť sa a hľadať konštruktívne riešenia.

Budovanie vzťahov a schopnosť vcítiť sa do druhých

Školské prostredie a rovesnícky kolektív prinášajú množstvo sociálnych interakcií, ktoré sú pre deti v mladšom školskom veku obrovským zdrojom radosti, ale aj záťaže. Deti túžia po prijatí, priateľstvách a uznaní, pričom sa len učia navigovať v spleti medziľudských vzťahov.

Rozvoj empatie a porozumenia: Učením sa vnímať nielen svoje vlastné pocity, ale aj emócie spolužiakov a dospelých v okolí, si deti prirodzene osvojujú empatiu. Učia sa chápať, že aj ostatní majú svoje vlastné myšlienky, potreby a dôvody pre svoje správanie, čo výrazne znižuje nedorozumenia a konflikty.

Jednoduchšie porozumenie druhým v praxi: Namiesto zložitých vzorcov správania sa deti v praxi učia vnímať perspektívu iných – teda uvedomovať si, že správanie spolužiakov často vychádza z ich vnútorného prežívania a nie je automaticky namierené proti nim. Tento prístup im pomáha hlbšie chápať druhých, budovať pevnejšie priateľstvá, otvorene komunikovať a riešiť spory pokojnejším, premyslenejším spôsobom.

Tímová práca a spolurozhodovanie: Súčasťou zdravého rozvoja vzťahov je aj vedenie žiakov k aktívnej spolupráci a spolurozhodovaniu o veciach, ktoré sa ich v triede týkajú. Keď majú deti priestor spoločne hľadať riešenia, podieľať sa na vytváraní pravidiel a zakúsiť silu fungujúceho tímu, posilňuje sa ich pocit spolupatričnosti, zodpovednosti za spoločný výsledok a vzájomný rešpekt.

Tipy pre PZ a OZ na vytvorenie pozitívnej triednej klímy

- Budovať sebadôveru a rešpekt
- Vytvoriť jasné pravidlá a očakávania
- Povzbudzovať tímovú prácu
- Poskytovať pozitívnu spätnú väzbu
- Venovať pozornosť individuálnym potrebám
- Podporovať otvorenú komunikáciu
- Zapojiť žiakov a žiačky do rozhodovania
- Starť sa o vlastné duševné zdravie

Psychická odolnosť (reziliencia) a práca s vlastnými zdrojmi

Keďže život prináša nepredvídateľné situácie a záťaž, cieľné budovanie psychickej odolnosti pomáha deťom zvládať nepohodu, zmenu a stres zdravším spôsobom. Odolnosť nie je vrozená, ale ide o dlhodobý proces, v rámci ktorého sa deti učia spoznávať a využívať svoje vlastné vnútorné a vonkajšie zdroje podpory:

Práca s vnútornými zdrojmi (vlastné kapacity):

Ide o vnútorné zdroje, ktoré má človek neustále k dispozícii bez ohľadu na to, kde sa nachádza. Deti sa učia vnímať svoje potreby, čo im pomáha, keď prežívajú náročný moment, a aké overené stratégie a možnosti vedú použiť na zvládanie ťažkostí.

V tomto procese im pedagógovia môžu pomôcť otázkami zameranými na reflexiu:

- „Čo ti pomáha, keď ti je ťažko?“
- „Čo ti pomohlo v minulosti zvládnuť ťažký deň?“
- „Aké máš možnosti v danej chvíli?“
- „Čo vieš urobiť pre to, aby ti bolo lepšie?“

Práca s vonkajšími zdrojmi (podpora z okolia a vzájomná pomoc):

Deti sa učia identifikovať externú pomoc, na koho sa v okolitej komunite môžu obrátiť, komu dôverujú a za kým môžu ísť po radu. Dôležitou súčasťou je aj budovanie spolupatričnosti v triede, vytváranie bezpečného prostredia a vzájomná pomoc pri prekonávaní záťažových situácií.

Na reflexiu vonkajších zdrojov môžu pedagógovia využiť otázky typu:

- „Kto ťa vie v rámci tvojho okolia podporiť?“
- „S kým sa vieš dobre pohovárať o čomkoľvek?“
- „Za kým vieš ísť po radu?“
- „Komu sa môžeš zdôveriť?“
- „Ako sa spoločne vieme podporiť v rámci našej triedy?“

Zhrnutie a kľúčové odporúčania pre prax:

V prostredí adaptačných tried je prioritou vytváranie bezpečného, stabilného a prijímajúceho zázemia, ktoré presahuje čistý školský výkon. Keďže mozog a telo potrebujú pre učenie cítiť istotu, cieľný rozvoj sociálno-emocionálnych zručností pomáha deťom predchádzať stavom prežitia spojeným s chronickým stresom či generačnou chudobou. Hravá forma, zážitková pedagogika a rešpektujúci prístup (vrátane zjednodušovania úloh a zohľadnenia kultúrnych špecifík) umožňujú žiakom a žiakom z marginalizovaného a/alebo sociálne znevýhodneného prostredia kompenzovať záťaž a stabilizovať nervovú sústavu.

Pre úspešný a efektívny rozvoj detí je skvelé, keď pedagógovia a odborný tím v praxi s ľahkosťou a radosťou využívajú tieto princípy:

- **Otvorená myseľ:** Pozerať sa na výzvy, zmeny a náročné situácie s otvorenou myslou.
- **Empatické prijatie:** Prijímať pocity žiakov a žiakov a citlivo, zrozumiteľne hľadať novú perspektívu. Tým sa zmierňuje intenzita emócií a výzvy sa menia na príležitosti pre osobný rast a sebaopoznanie.
- **Práca s chybou:** Vnímať chybu ako prirodzenú a cennú súčasť učenia, v ktorej sa deti učia bez strachu z trestu alebo zosmiešnenia – mýliť sa je v poriadku a z každého omylu sa dá poučiť a posunúť vpred.
- **Bezpečné vyjadrenie emócií:** Vytvárať klímu, kde možno prejavovať emócie pri zachovaní ohľaduplnosti a kde je žiadosť o pomoc prejavom dôvery, nie zlyhania.
- **Spolupatričnosť nad súťaživosťou:** Rozvíjať spoluprácu namiesto porovnávania a neustále obracať pozornosť k vnútorným zdrojom.

Podpora kariérovej výchovy

Kariérová výchova je celoživotná cesta, ktorá začína už od narodenia a pokračuje rozvíjaním základných životných a sociálno-emocionálnych zručností v rámci materských škôl a primárneho vzdelávania. V mnohých prípadoch u detí pochádzajúcich zo SZP a/alebo MRK kariérová výchova od raného veku úplne absentuje. Tieto deti často nemajú možnosť osvojiť si základné vzorce zdravého sebavnímania či naučiť sa orientovať v niektorých sociálnych situáciách, ktoré ich rovesníci zažívajú už v predškolskom veku.

Aby raz dokázali robiť informované rozhodnutia o vlastnom vzdelávaní, práci a osobnom živote, potrebujú poznať seba, svoje silné stránky aj svet a jeho možnosti. Ak človek pozná len svoje nedostatky, vedie to k pocitu bezmocnosti a oslabeniu schopnosti rozhodovať o vlastnom živote. V adaptačnej triede je nevyhnutné vytvoriť bezpečný priestor, kde si žiactvo môže posilňovať zdravý sebaobraz, budovať si schopnosti potrebné pre svoj osobnostný rast, skúšať si nové roly a stanoviť si realistické a dosiahnuteľné ciele.

Princípy kariérnej výchovy:

- ▶ využívanie zážitkových aktivít vedúcich k záujmu o proces, nielen o výsledok,
- ▶ rešpektovanie individuálneho tempa a jedinečnosti každého žiaka a žiačky,
- ▶ odbúravanie rodových a iných stereotypov a nálepkovania,
- ▶ podpora inklúzie a prijímania odlišností, ktoré žiactvo učia rešpektu a spolupatričnosti,
- ▶ vytváranie bezpečného prostredia, kde je priestor prejavu svoje silné stránky.

Zážitkové sebaopoznávanie - pri aktivitách kariérnej výchovy je možné využívať princípy zážitkovej pedagogiky.

Niektoré jednoduché aktivity:

„Mojím úspechom je...“ – žiactvo výtvarne alebo divadelne zobrazí svoj vlastný úspech, o ktorý sa muselo naozaj snažiť.

„Aj ja mám superschopnosť?“ – trieda sa rozpráva

o tom, ktoré vlastnosti a schopnosti naozajstných ľudí považujú za superschopnosti. Zo vzniknutého zoznamu si každé dieťa vyberie aspoň jednu, ktorá ho najviac vystihuje, alebo pomenuje novú schopnosť, ktorú má a ktorá môže byť tiež superschopnosťou.

Inšpiratívne návštevy – deti sa zoznamujú s rôznymi povolaniami prostredníctvom návštev miestnych pracovísk (napr. obecný úrad, autodiagnostika, obchod, zdravotné stredisko), alebo naopak inšpiratívne osobnosti (napr. elektrikár, komunitná pracovníčka, vlakvedúca), ktorým sa napriek detstvu v sociálne znevýhodňujúcom prostredí podarilo získať vzdelanie a stabilné zamestnanie navštevujú školu a diskutujú so žiactvom. Cieľom je, aby deti získali predstavu o rôznych profesiách a zároveň sa stretávali so vzormi, s ktorými sa vedľa stotožniť.

Inšpiratívne materiály v kariérovej výchove

Podrobne rozpisované aktivity a neformálny inkluzívny plán celoročného programu kariérnej výchovy „Zážitkom k sebaopoznaniu“ je možné nájsť v prílohe [Metodickej príručky pre úspešný štart žiakov a žiačok v AT](#).

Nezisková organizácia Človek v ohrození napríklad vydala [metodiku kariérového poradenstva](#), ktorej cieľom je zvýšiť sociálnu inklúziu detí z MRK.

Spolupráca a komunikácia s rodinou

Vzťah medzi školou a rodinou by mal byť postavený na dôvere, rešpekte, partnerstve a spoločnom záujme o dieťa. Rovnako ako pre dieťa, aj pre rodiča by mala byť škola otvoreným priestorom, kde cíti prijatie a motiváciu zapájať sa do školského života a kde je jeho názor dôležitý. Len v takom prípade môže rodina pomôcť dieťaťu naplno rozvinúť jeho potenciál.

Pre mnohých rodičov zo SZP a/alebo MRK však škola nie je len miestom učenia, ale aj prostredím, ktoré si spája so stresom a nepríjemnými zážitkami. Často ide o miesto spojené so spomienkami na strach z písomiek, autoritatívne učiteľky či učiteľov, neustále hodnotenie správania a výkonov, neprijatie a nepochopenie kolektívom či skúsenosti so šikanou.¹ Rodičia mohli v minulosti

¹ KRŇÁČOVÁ, Z., a kol. Budovanie spolupráce s rodičom: Tvorba bezpečia vo vzťahoch. In: vudpap.sk [online]. 2023. [cit. 2025-03-05]. Dostupné na internete: <https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2023/03/BUDOVANIE-SPOLUPRACE-S-RODICOM.pdf>

zažívať, že škola ich kontaktovala predovšetkým v súvislosti s problémami či negatívnym správaním detí, a málokedy s nimi komunikovala partnersky. Komunikačné bariéry – či už jazykové alebo vzdelanostné – navyše často prispievali k tomu, že sa v kontakte so školou necítili isto a ich sebadôvera bola oslabená.

Výsledkom tohto dlhodobého tlaku býva, že rodičia pociťujú stres, neistotu či obavu zo zlyhania. To sa prejavuje v ich počiatočnom správaní – môžu sa vyhýbať školským aktivitám, zvoliť defenzívnu komunikáciu, alebo sa, naopak, uchýliť k prílišnej ústupčivosti. Tá im však často bráni v tom, aby škole otvorene komunikovali reálne prekážky. Efektívna spolupráca s rodičmi zo SZP a/alebo MRK si aj z týchto dôvodov vyžaduje pravidelnú komunikáciu, trpezlivosť, rešpekt, kultúrnu citlivosť a schopnosť aktívne počúvať.

Zásady efektívnej a rešpektujúcej komunikácie s rodičmi

Aby sme s rodinami budovali dôveru a predišli obranným reakciám, je dôležité si uvedomiť, ktoré zaužívané postupy rodičovský stres, naopak, navyšujú. **K prehlbovaniu neistoty a obáv najčastejšie prispievajú tieto komunikačné formy:**

- ▶ direktívny, hodnotiaci alebo nezaujatý tón,
- ▶ nezrozumiteľné ciele, požiadavky a postupy,
- ▶ nedostatočné alebo žiadne poskytovanie informácií,
- ▶ nemožnosť voľby alebo neposkytnutie informácií o možnej alternatívnej pomoci,
- ▶ odkazovanie informácií cez tretiu osobu (napríklad cez dieťa),
- ▶ zahlcovanie rodiča nadmerným množstvom informácií a povinností,
- ▶ kritika alebo porovnávanie s inými deťmi či rodinami,
- ▶ nevyžiadané rady a poučovanie.

Komunikačné formy zvyšujúce stres je vhodné nahradiť rešpektujúcimi formami a nástrojmi, akými sú napríklad:

- ▶ **Sedvičová spätná väzba** – metóda pomáha zmierňovať obranné reakcie rodiča a spočíva v tom, spätná väzba začne pozitívnym pozorovaním, pokračuje konkrétnym pomenovaním problému a končí povzbudením a vyjadrením viery v úspech.

Príklad:

„Vaše dieťa dobre pracuje v skupine. Všimla som si, ale, že na samostatnú prácu má problém sa sústrediť. Nastavili sme kroky, k zlepšeniu a verím, že postupne sa mu bude dariť lepšie.“

- ▶ **Pomenovanie správania, nie osobnostných črt** – správanie je niečo, čo sa dá zmeniť. Pripisovanie a hodnotenie osobnostných črt vyvoláva pocit, že s dieťaťom je niečo v neporiadku a že mu popisujeme vlastnosť, ktorá k nemu neoddeliteľne patrí a bude ju mať navždy.

Príklad:

✓ *„Mária v poslednom týždni 2x zaspala na hodine. Deje sa doma niečo?“*

✗ *„Mária je lenivá a spáva na hodine.“*

- ▶ **Zrozumiteľné podávanie informácií** – keď potrebujeme podať rodičom informácie, robme to jasne, zrozumiteľným spôsobom a myslíme aj na formu. Ak im píšeme správu, zachovajme ju krátku a vecnú.

Príklad:

Ak v škole pôsobí komunitná asistentka alebo asistent, môže pomôcť s prekonaním jazykovej bariéry alebo s osobným podaním informácie, najmä ak sa ukazuje, že rodičia nečítajú pravidelne EduPage.

- ▶ **Uznanie emócií rodiča** – učiteľka alebo učiteľ vyjadrí s rodičom empatiu, slovné pomenuje, že je normálne, ak sa cíti pod tlakom, alebo pociťuje úzkosť z toho, keď s ním chcú v škole hovoriť a komunikuje hlavne o riešeníach. A j s rodičom, ktorý príde defenzívne naladený, je možné komunikovať tak, aby cítil, že pracujete na spoločnom ciele - úspechu dieťaťa.

Príklad:

„Ďakujem, že ste prišli. Viem, že nie je ľahké urobiť si čas a že škola nie vždy pôsobí ako príjemné miesto – hlavne, keď voláme kvôli problémom. Veľa rodičov mi hovorí, že sa vtedy cítia nepríjemne. Chcem vás uistiť, že tu nejde o hľadanie vinníka, ale o to, ako vieme spolu pomôcť vášmu dieťaťu, aby sa cítilo v triede lepšie.“

- **Budovanie vzťahov a komunity** – niektoré rozhovory neslúžia len na výmenu informácií, ale ich hlavným zmyslom je budovanie dôvery a komunity. Neformálne triedne alebo školské podujatia, ako napríklad výstavy žiackych prác, rodinné podujatia na pôde školy, či besedy na témy, ktoré zaujímajú rodičov, pomáhajú budovať pozitívne vzťahy. Ak rodičia konkrétneho dieťaťa zatiaľ nie sú zvyknutí chodiť na podobné školské podujatia, môžu sa cítiť nekomfortne, prípadne spočiatku nemusia vidieť prínos podobného podujatia pre úspech ich dieťaťa. Komunitná asistentka alebo asistent ich môže navštíviť priamo v domácnosti, pozvať ich a vysvetliť im prínos podujatia.

Podujatia nemajú byť finančne ani organizačne exkluzívne, nemajú vytvárať tlak na rodiny (napríklad v podobe súťaže) a majú umožňovať rôznu formu sociálneho kontaktu. Aktívne zapojenie rodičov do života školy – či už formou prezentácie ich kultúry, alebo prípravou každomesačných spoločných raňajok – im pomáha rásť na sebavedomí a upevňuje vzájomný rešpekt.

- **Zapájanie rodičov do rozhodovania a budovanie ich kompetencií** – Najefektívnejšia komunikačná stratégia v súvislosti s predchádzaním konfliktov je spolupráca. Posilňovanie rodičovských kompetencií a ich informovaného zapojenia do vzdelávania zároveň buduje trvalý a pozitívny vzťah k vzdelaniu. Pre úspech komunikácie sa rodič potrebuje podieľať na vytýčení a formulovaní očakávaní, ktoré od neho škola v otázke podpory dieťaťa má. Očakávania majú byť jasné, predvídateľné a realistické. Súčasťou tvorby realistických cieľov pre dieťa musí byť aj pochopenie jeho situácie a situácie rodiny.

Príklad:

Ak dieťa z mnohopočetnej rodiny objektívne nemá doma tichý a nerušený priestor, kde si môže robiť domáce úlohy, rodič nevie bez podpory sľúbiť, že dieťa na nich bude doma pracovať a môže dokonca pociťovať hanbu, alebo bezmocnosť. Riešením môže byť napríklad zriadenie „krúžku domácich úloh“ v škole, rodičom starších detí môže byť zároveň predstavená školská knižnica, ktorá je pre ne otvorená a môžu si úlohy robiť v nej. Výsledkom vzájomného dialógu môže byť aj prehodnotenie, či domáce úlohy plnia v danom kontexte vzdelávaciu úlohu, či neprehlbujú rozdiely vo výsledkoch žiactva a či kvôli nim z objektívnych príčin niektoré deti opakovane nezažívajú neúspech, ktorý nevedia ovplyvniť.

V [metodickej príručke vydanej v rámci NP Podpora vzdelávacích príležitostí](#) je možné nájsť ďalšie odporúčania ku komunikácii s rodičmi, vrátane odporúčaní k úvodnému rozhovoru s rodičmi žiactva v AT, rôznych komunikačných stratégií a odporúčaní ako komunikovať v náročných situáciách.

Úloha komunitného a výchovného asistenta, asistentky (KAVA)

Do školského tímu mohla pribudnúť aj pozícia komunitnej asistentky či asistenta. Hlavnou úlohou tejto osoby v novej roli je podporovať prepojenie školy, žiactva, školského podporného tímu, rodičov a komunity. Svoju prácu vykonáva v úzkej spolupráci s pedagogickými a odbornými zamestnancami adaptačnej triedy. Zameriava sa najmä na podporu pravidelnej školskej dochádzky, úspešnú socializáciu novoprichádzajúcich detí v kolektíve a plynulú komunikáciu medzi rodinou a školou.

Možné činnosti KAVA pri prepájaní rodiny, žiactva a školy:

- Podieľanie sa na príprave školských a triednych podujatí, podpora účasti rodičov žiactva AT a ich pocitu prijatia.
- Pod vedením PZ a OZ zabezpečovanie zmysluplného trávenia voľného času žiactva AT spoločne rovesníkmi z ostatných tried.
- Pomoc zákonným zástupcom s administratívnymi úkonmi a vysvetľovanie pravidiel školy, napríklad ospravedlňovania neprítomnosti žiactva.
- Asistencia PZ a OZ pri komunikácii s rodinou, búranie jazykových a kultúrnych bariér.
- Návštevy rodiny a preskúmanie situácie v prípade, že škola eviduje riziko nepravidelnej dochádzky dieťaťa, alebo iných ohrození vzdelávania dieťaťa.
- Odprevádzanie žiactva do a zo školy.

Informácie o roli komunitného a výchovného asistenta a asistentky a metodické materiály sa dajú nájsť na stránke MŠVVM SR - [Podporné činnosti a komunitný a výchovný asistent](#).

Podpora školskej dochádzky

Aj najlepšia škola môže byť pre dieťa prínosom len vtedy, keď do nej chodí. Dôvodov, prečo dieťa nechodí do školy pravidelne môže byť viacero, niektoré môžu súvisieť s tým, ako sa cíti v škole,

alebo aký zmysel v navštevovaní školy vidí, iné súvisia s materiálnymi podmienkami rodiny, alebo s inými prekážkami, s ktorými sa dieťa stretáva. Škola má byť miestom, kam deti chcú chodiť a kde sa cítia dobre. Jedna z oblastí, v ktorej môže rola komunitného asistenta pomôcť je pri komunikácii s rodinou o školskej dochádzke, tiež je pre zlepšenie šancí na úspech dieťaťa prínosom, ak vie škole sprostredkovať konkrétne skutočnosti, ktoré tvoria pre dieťa prekážky v pravidelnej dochádzke.

Škola môže potom spoločne s rodičmi hľadať riešenia.

Kľúčový princíp: Rovnosť šancí

Každé dieťa prichádza do školy z odlišného rodinného a domáceho prostredia. Hoci podpora zo strany rodiny zohráva v procese vzdelávania dôležitú úlohu, úspech dieťaťa v adaptačnej triede nesmie stáť a padať na domácej spolupráci ani na ideálnych podmienkach v rodine.

Podpora pedagogického a odborného zamestnanectva v adaptačných triedach

Kvalitná podpora žiakov a žiačok v adaptačných triedach začína pri starostlivosti o tých, ktorí ich vzdelávajú a sprevádzajú. Kľúčovým faktorom úspešného fungovania tried je teda popri priamej práci so žiactvom aj adekvátne podpora pedagogických a odborných zamestnancov. Nasledujúci text zhrňa základné princípy vytvárania bezpečného pracovného prostredia, efektívne rozdelenie úloh v tíme a praktické odporúčania pre prevenciu vyhorenia a rozvoj psychickej odolnosti pedagógov.

3 kľúčové piliere pre personál v adaptačnej triede

► Psychologické bezpečie

Pedagóg potrebuje cítiť, že môže otvorene hovoriť o problémoch, kedykoľvek požiadať o pomoc a že vedenie školy mu dôveruje a poskytuje mu plnú podporu.

► Kvalitná spolupráca

Základom sú tímy, ktoré spolu pravidelne komunikujú, spoločne plánujú, aktívne zdieľajú skúsenosti a poskytujú si cennú spätnú väzbu.

► Wellbeing a prevencia vyhorenia

Starostlivosť o vlastné duševné zdravie je nevyhnutnou súčasťou profesionálnej práce, pretože vyčerpaný pedagóg nedokáže dlhodobo poskytovať kvalitnú podporu žiactvu.

Úloha vedenia školy

Vedenie školy vytvára pre personál bezpečné zázemie tým, že:

- vytvára priestor na pravidelné tímové stretnutia,
- podporuje otvorenú komunikáciu a kultúru vzájomnej dôvery,
- oceňuje pokroky zamestnancov,
- zabezpečuje prístup k odbornému mentoringu alebo supervízii,
- podporuje ďalšie vzdelávanie a rozvoj,
- aktívne zapája adaptačnú triedu do života celej školy.

Tímová spolupráca

Podporný tím netvorí len učiteľ a asistent, ale aj školský psychológ, sociálny či špeciálny pedagóg a vedenie. Táto spolupráca prebieha v dvoch krokoch:

1. Pred vyučovaním

- spoločné plánovanie,
- jasné rozdelenie úloh,
- stanovenie cieľov.

2. Po vyučovaní

- krátka reflexia zameraná na úspechy a silné stránky,
- vyhodnotenie potrieb jednotlivých žiakov,
- návrhy na zlepšenie ďalšej práce.

Práca s vlastnými zdrojmi: Wellbeing a psychická odolnosť

Pri podpore svojho duševného zdravia nám môže pomôcť napríklad model PERMA (Seligman)

Model PERMA predstavuje praktický rámec pozitívnej psychológie, ktorý pomáha vnímať a posilňovať každodenné zdroje duševnej pohody. Sústredí sa na päť kľúčových oblastí, vďaka ktorým môžeme do pracovného aj osobného života vnášať viac rovnováhy a spokojnosti.

P – Pozitívne emócie: Čo ma dnes potešilo?

E – Zaujatie: Pri akej činnosti som stratil/a pojem o čase?

R – Vzťahy: S kým sa mi dobre spolupracovalo?

M – Zmysel: Prečo je moja práca dôležitá?

A – Úspech: Na čo môžem byť dnes hrdý/á?

Rozvoj psychickej odolnosti podľa PR6 modelu (Driven):

Model PR6 sa zameriava na budovanie a udržiavanie dlhodobej psychickej odolnosti v náročnom pracovnom prostredí. Prepája šesť základných pilierov – od mentálneho nastavenia až po starostlivosť o telo –, ktoré nám pomáhajú lepšie zvládnuť záťaž a predchádzať vyhoreniu. Vízia – vedieť, prečo túto prácu robím. Pokoj – zachovať rozvahu v náročných situáciách. Úsudok – rozlišovať medzi faktami a emóciami. Neústupnosť – nevzdať sa po prvom neúspechu. Spolupráca – vedieť požiadať o pomoc. Fyzické zdravie – dbať na spánok, pohyb a stravu.

Ked' prichádza vyhorenie:

Medzi varovné signály vyhorenia napríklad patria dlhodobá únava, podráždenosť, cynizmus, pocit bezmocnosti a strata motivácie.

Vyhľadanie odbornej podpory je prejavom profesionality, nie zlyhania.

Mentoring, koučing a supervízia

Mentoring

Prebieha napríklad formou podpory menej skúseného zamestnanca skúseným kolegom, a to najmä pri jeho nástupe do adaptačnej triedy alebo pri riešení konkrétnych náročných situácií. Ak sa

vyskytne nečakaný problém či nejasnosť, mentor ponúka praktické usmernenie, rady a overené postupy z praxe.

Koučing

Spôsob rozvoja, ktorý neponúka hotové návody, ale pomáha zamestnancovi nachádzať vlastné riešenia a objavovať svoj potenciál prostredníctvom sprevádzania a otázok:

- ▶ Čo už funguje?
- ▶ Čo môžem zmeniť?
- ▶ Aký bude prvý krok?
- ▶ Koučing nie je zákonnou povinnosťou, no učitelia sa k nemu dostávajú najmä cez inovačné vzdelávanie (napríklad prostredníctvom Národného inštitútu vzdelávania a mládeže či mimovládnych organizácií). V praxi ho často poskytujú aj vyškolení členovia školského podporného tímu alebo externí kouči pri rozvoji vedenia školy.

Supervízia

Odborné sprevádzanie, ktoré poskytuje bezpečný priestor na reflexiu vlastnej práce, odstup od náročných situácií, spracovanie emócií a prevenciu vyhorenia. Pre zachovanie psychickej pohody a kvality práce sa odporúča absolvovať ju minimálne raz mesačne.

- ▶ Supervízia je štandardom najmä pre odborných zamestnancov, no čoraz viac sa sprístupňuje celým učiteľským kolektívom. Školy ju najčastejšie využívajú bezplatne prostredníctvom spádových zariadení poradenstva a prevencie alebo vďaka zapojeniu do národných projektov.

Model spolupráce v adaptačnej triede

Učiteľ

- ▶ vedie vzdelávanie,
- ▶ plánuje ciele,
- ▶ hodnotí pokrok.

Pedagogický asistent

- ▶ podporuje učenie,
- ▶ individualizuje úlohy,
- ▶ poskytuje pomoc počas vyučovania.

Komunitno - výchovný pracovník

Komunitno-výchovný pracovník je **novou profesiou v školskom prostredí**, ktorá výrazne posilňuje inkluzívny tím. Komunitný pracovník prepája školu, rodinu, komunitu a dieťa. Pomáha budovať dôveru medzi školou a rodinami, sprostredkúva komunikáciu, podporuje riešenie absencie a pomáha odstraňovať sociálne bariéry.

Jeho hlavné úlohy zahŕňajú:

- ▶ budovanie spolupráce s rodinou,
- ▶ terénnu prácu a mapovanie potrieb dieťaťa,
- ▶ sprostredkovanie kultúrnych a jazykových rozdielov,
- ▶ poskytovanie pozitívnych vzorov pre žiakov,
- ▶ podporu dochádzky.

Pravidelné krátke stretnutia týchto odborníkov umožňujú koordinovať podporu žiakov a efektívne reagovať na ich potreby.

Ideálny princíp spolupráce

Učiteľ učí. Asistent podporuje učenie. Komunitný - výchovný pracovník buduje most medzi školou a rodinou.

Práve táto trojica vytvára najlepšie podmienky na úspešné začlenenie detí z prostredia generačnej chudoby do hlavného vzdelávacieho prúdu.

Organizácia práce a praktické odporúčania pre tím adaptačnej triedy

Nasledujúca časť prináša akčný prehľad rutiny a odporúčaní pre členov tímu adaptačnej triedy. Nájdete v nej konkrétne kroky na nastavenie dennej koordinácie, vzájomnej komunikácie a starostlivosti o duševnú pohodu celého tímu.

Týždenné koordinácie tímu / Frekvencia: 1-krát týždenne (15 – 20 minút)

Zloženie: učiteľ, pedagogický asistent, komunitno-výchovný pracovník (podľa potreby člen ŠPT)

Program:

- ▶ dochádzka detí a sledovanie pokrokov,
- ▶ identifikácia rizikových situácií a potrieb rodín,

- ▶ plán podpory na nasledujúci týždeň.

Časový harmonogram podpory a reflexie tímu

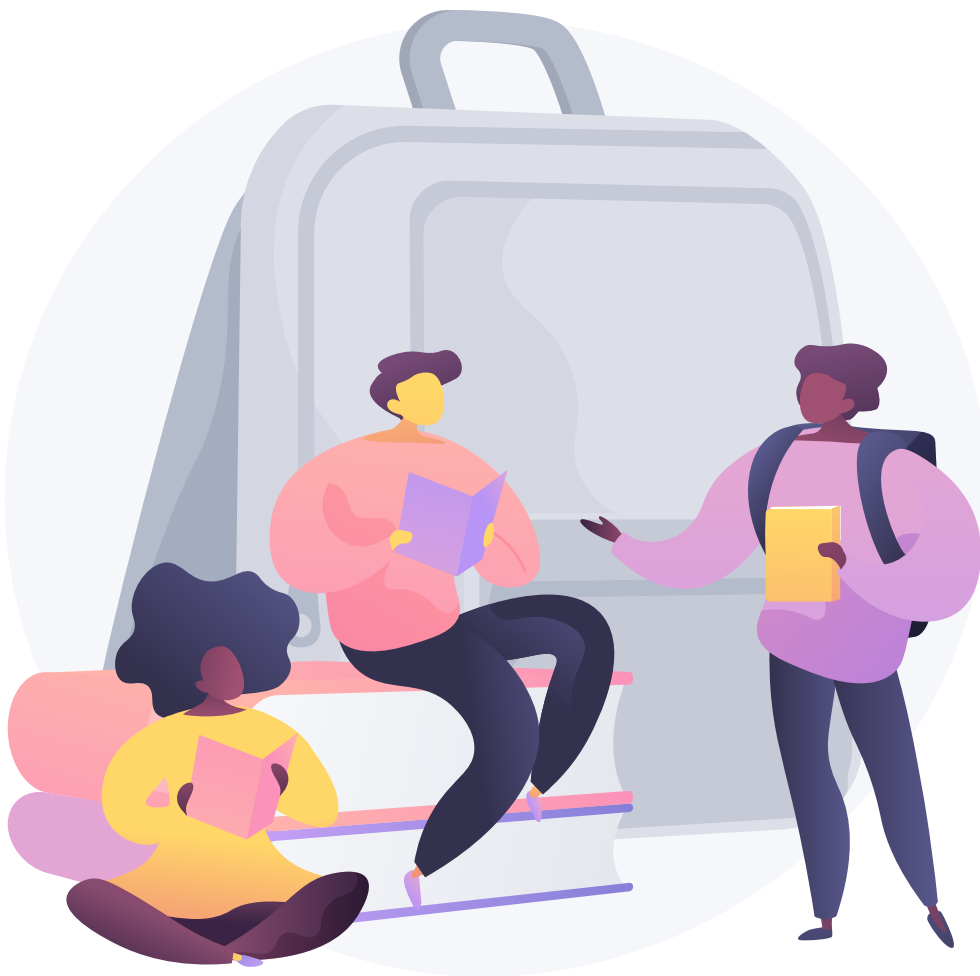
- ▶ Denne (5 min.): Krátka ranná porada a rýchle rozdelenie úloh.
- ▶ Týždenne (30 min.): Spoločná reflexia, zdieľanie úspechov a riešenie problémov.
- ▶ Mesačne: Metodické stretnutie a výmena dobrej praxe.
- ▶ Štvrťročne: Supervízia alebo mentoring.

Kľúčové odporúčania pre prax

- ▶ Nenechávajte učiteľa ani asistenta pracovať izolovane.
- ▶ Budujte kultúru dôvery, otvorenosti a využívajte tandemové vyučovanie.
- ▶ Pravidelne reflektujte svoju prácu a nebojte sa využiť mentoring, koučing či supervíziu.
- ▶ Starajte sa o vlastný wellbeing rovnako ako o wellbeing žiakov.
- ▶ Oceňujte malé pokroky – u žiakov aj u seba.

Záver

Proces adaptácie a prechodu žiakov do nového prostredia je síce náročná, no mimoriadne zmysluplná cesta, na ktorej má každý malý krok svoj obrovský význam. Systematickou podporou, trpezlivosťou a vzájomnou spoluprácou dokážeme vytvoriť priestor, v ktorom sa deti cítia bezpečne a prijaté. Veríme, že vám táto skrátená príručka bude užitočným sprievodcom v každodennej praxi a dodá vám istotu pri rozhodnutiach, ktoré menia životy vašich žiakov k lepšiemu.



**Tento materiál je skrátenou verziou príručky vypracovanej metodickým tímom
Národného projektu Podpora vzdelávacích príležitostí.**

Kompletné teoretické východiská, praktické odporúčania, príklady aktivít
a zoznam použitej literatúry nájdete v plnom znení:

SAJKOVÁ, M., ĎURKOVÁ, S., ŠTENCL, R. TROCHANOVÁ, K., MATEJOVÁ, L.,
URBANOVÁ, J., a DRABIKOVÁ, B. *Metodická príručka pre úspešný štart žiakov
a žiačok v adaptačných triedach základných škôl, ktorí/ktoré do nich prestúpili
zo základných škôl alebo tried pre žiakov so zdravotným znevýhodnením*
[online]. Bratislava: MŠVVaM SR, NP Podpora vzdelávacích príležitostí, 2026.
Dostupné na internete: <https://www.minedu.sk/data/att/373/36561.08fe48.pdf>



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**



**PROGRAM
SLOVENSKO**



**MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**