



KRUHY DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

PRE PEDAGOGICKÝCH
A ODBORNÝCH ZAMESTNANCOV

Kruhy duševného zdravia predstavujú krátke skupinové stretnutia, ktoré kolegom poskytujú priestor na zdieľanie pocitov a vzájomné vypočutie sa. Pomáhajú im spoločne sa pozitívne naladiť na nadchádzajúci deň.

Úvod: Ako pracovať s týmto materiálom

Tento materiál ponúka päť štruktúrovaných aktivít pre ranné kruhy školského zboru počas „Týždňa duševného zdravia“ na školách. Každá aktivita je navrhnutá tak, aby bola realizovateľná za 15 – 20 minút, nevyžadovala žiadne špeciálne pomôcky a dala sa uskutočniť aj v priestore zborovne.

Kruhy duševného zdravia fungujú na rovnakom princípe ako pre žiakov. Je to priestor na zdieľanie, prepojenie a vzájomnú podporu. Nie sú to porady ani pracovné stretnutia, je to neformálny priestor na posilnenie kolegiálnych vzťahov.

Základné zásady pre facilitátora/ku

- Hovorí len jeden človek – ostatní počúvajú bez prerušenia
- Právo nehovoriť – nikto nie je nútený zdieľať
- Nekomentujem – neposkytujeme rady, nehodnotíme
- Hovorím o sebe – vyjadrenia v prvej osobe („Ja cítim...“, „Pre mňa je...“)
- Dôvernoscť – čo sa zdieľa v kruhu, zostáva v kruhu
- Facilitátor/ka sa tiež zapája – je súčasťou skupiny, nielen moderátorom

Štruktúra každého kruhu



Úvodný rituál = Spoločná úvod, ktorý naladí skupinu na tému (2-3 min.)

Hlavná aktivita = Jadro kruhu: zdieľanie, reflexia alebo krátke cvičenie (10-12 min.)

Záverečná reflexia = Uzavretie a ukotvenie zážitku (3-5 min.)

Poznámka pre facilitátora/ku

Pred každým kruhom si doprajte aspoň jeden vedomý nádych a výdych. Pomôže vám to naladiť sa a vstúpiť do stretnutia s otvorenosťou. Ak sa sami necítite dobre, je v poriadku kruh presunúť na iný deň alebo požiadať kolegu/kolegyňu o zastupovanie.



PONDELOK 4. MÁJA 2026

VZŤAH SO SEBOU: AKO SA STARAŤ O SVOJE DUŠEVNÉ ZDRAVIE?

INDIVIDUÁLNA REFLEXIA

Cieľ	Uviest učiteľov do témy vlastného duševného zdravia; pomôcť im pomenovať, čo ich dobíja a čo im berie energiu
Čas	15–20 minút
Miesto	Zborovňa, stoličky v kruhu
Pomôcky	Papier a pero pre každého (voliteľné)
Vhodné pre	Celý pedagogický aj nepedagogický zbor, vhodné aj pre vedenie školy

Úvodný rituál: úvod (2 min.) = **facilitátor/ka vyzve skupinu, aby sa každý/á pohodlne usadil/a**

Úvodná otázka

„Ukážte takto palcom na ruke, ako ste na tom dnes s energiou (palec hore = super, palec dole = bez energie, a palec do strany = niečo medzi) a povedzte jednou vetou prečo.“

Hlavná aktivita - „Moja batéria“ (10 min.)

Facilitátor/ka vysvetlí:

„Predstavte si, že ste batéria. Niektoré veci vás dobíjajú, iné vybíjajú. Dnes si dáme chvíľu na to, aby sme sa zamysleli nad tým, čo nás dobíja a čo, naopak, vybíja.“

Každý dostane 5 minút na tichú individuálnu reflexiu (môže si písať, nemusí):

- Čo mi v práci alebo v živote dodáva energiu?
- Čo mi energiu berie?
- Skúste si poznačiť, ako často robíte aktivity, ktoré Vás dobíjajú, a ako často tie, ktoré Vás vybíjajú. Je to vyvážené?
- Čo je jedna vec, ktorú by som pre seba mohol/a urobiť tento týždeň.

Záverečná reflexia (3-5 min.)

Facilitátor/ka sa opýta, či má chuť niekto zdieľať. Dôležité je nevyvíjať nátlak, skupine pomáha, keď začne facilitátor/ka ako prvý/á.

Otázky na reflexiu

Čo si si dnes uvedomil/a, čo si predtým možno nepomenoval/a?
Je niečo, čo chceš tento týždeň urobiť inak - hoci len malú vec?



UTOROK 5. MÁJA 2026

HRANICE VO VZŤAHOCH V ZBOROVNI

SKUPINOVÉ ZDIELANIE

Cieľ	Pomôcť učiteľom reflektovať vlastné hranice; normalizovať tému hraníc a otvoriť priestor pre zdravšie vzťahy v kolektíve
Čas	15–20 minút
Miesto	Zborovňa, stoličky v kruhu
Pomôcky	Nie sú potrebné
Vhodné pre	Celý pedagogický aj nepedagogický zbor, vhodné aj pre vedenie školy

Úvodný rituál: úvod (2 min.) = **facilitátor/ka vyzve každého, aby odpovedal na úvodnú otázku (jednou vetou)**

Úvodná otázka

„Popíš svoju dnešnú náladu jedným počasím. Aké je dnes tvoje vnútorné počasie?“

Hlavná aktivita - „Kde mám hranice“ (10-12 min.)

Facilitátor/ka uvedie tému:

„Hranice sú dôležitou súčasťou pre funkčné vzťahy. Aj keď nastaviť si hranicu vie byť ťažké a nepríjemné, hranice nie sú o tom, že niekoho odmietneme - sú o tom, že vieme, kto sme a čo potrebujeme. V kolektíve je to obzvlášť dôležité, pretože pracujeme v intenzívnom prostredí a vzájomné rešpektovanie hraníc nás chráni.“

Facilitátor/ka prečíta otázky. Po každej nechá chvíľu ticha a pýta sa, či chce niekto reagovať:

- 1 Čo v kolektíve vnímam ako prejav rešpektovania hraníc?
- 2 Kedy si najviac uvedomujem, že už je toho na mňa veľa?
- 3 Čo by som ocenil/a, aby sme si ako kolektív viac strážili?

Zdieľanie je vždy dobrovoľné. Facilitátor/ka môže začať sám/sama, aby nastavil/a tón.

Záverečná reflexia (3-5 min.)

Otázky na reflexiu

Čo ti dnes rezonovalo – z vlastného zdieľania alebo z toho, čo hovorili iní?
Jedna vec, ktorú si z dnešného kruhu odnášaš.

Tip pre facilitátora/ku

Ak sa v kruhu objaví konkrétny konflikt alebo ťažká situácia, jemne ich nasmerujte: „Ďakujem, že si to zdieľal/a. To si zaslúži hlbší rozhovor – možno nie v tomto formáte, ale je dobré, že to pomenujeme.“ Kruh nie je terapia ani riešenie konfliktov.



STREDA 6. MÁJA 2026

KOMUNIKÁCIA

AKTÍVNE POČÚVANIE

Cieľ	Precvičiť aktívne počúvanie; reflektovať vlastný komunikačný štýl a jeho vplyv na vzťahy
Čas	15–20 minút
Miesto	Zborovňa, potrebné sedenie v dvojiciach, potom v kruhu
Pomôcky	Nie sú potrebné
Vhodné pre	Celý pedagogický aj nepedagogický zbor, vhodné aj pre vedenie školy

Úvodný rituál: úvod (2 min.) = **každý odpovie jedným slovom alebo krátkym výrazom:**

Úvodná otázka

„Jedna veta, ktoré charakterizuje, ako sa ti dnes komunikuje - s kolegami, žiakmi, rodičmi...“

Hlavná aktivita - „Cvičenie aktívneho počúvania“ (10-12 min.)

Facilitátor/ka vysvetlí aktivitu:

„Rozdelíme sa do dvojíc. Jedna osoba hovorí 2 minúty bez prerušenia na tému: Čo mi v komunikácii s ľuďmi ide ťažko a prečo? Druhá osoba len počúva bez odpovedí, rád alebo komentárov. Potom si vymeníte roly.“

Pokyny pre aktívne počúvanie (facilitátor/ka povie pred cvičením):

- Udržuj očný kontakt a počúvaj bez vnútorného hodnotenia
- Neprerušuj, neopravuj, nerad'
- Po skončení môžeš a nemusíš reagovať

Po cvičení vo dvojiciach sa vrátíme do kruhu a facilitátor/ka sa pýta v rámci reflexie otázky.

Záverečná reflexia (3-5 min.)

Otázky na reflexiu

Ako sa ti počúvalo? Čo bolo na tom náročné? Je pre teba ťažšie počúvať alebo hovoriť?
Čo si si všimol/a na sebe počas tohto cvičenia?
Povedz jednu vec pri komunikácii, na ktorú by si chcel/a dať pozor u seba (nie u druhých).

Tip pre facilitátora/ku

Zdôraznite, že cieľom nie je byť „dobrou poslucháčkou/dobrym poslucháčom“, cieľom je všimnúť si, čo sa deje, keď skutočne počúvame a keď nie.



ŠTVRTOK 7. MÁJA 2026

ROZVÍJANIE KOMUNÍT: ČO NÁS SPÁJA?

BUDOVANIE VZŤAHOV

Cieľ	Posilniť pocit spolupatričnosti v kolektíve; pomenovať spoločné hodnoty a zdroje sily
Čas	15–20 minút
Miesto	Zborovňa, stoličky v kruhu
Pomôcky	Jeden väčší kus papiera (flipchart) alebo tabuľa (voliteľné)
Vhodné pre	Celý pedagogický aj nepedagogický zbor, vhodné aj pre vedenie školy

Úvodný rituál: úvod (2 min.)

Úvodná otázka

„Spomeň si na jeden moment v tejto práci (hoci malý), kedy si bol/a hrdý/á na seba alebo na niekoho z kolegov.“

Hlavná aktivita - „Čo nás drží pohromade“ (10-12 min.)

Facilitátor/ka položí tri otázky, na každú nechá priestor na zdieľanie. Nie je nutné odpovedať na všetky, dôležité je, aby každý dostal priestor aspoň raz prehovoriť.

- 1 Čo si na tomto kolektíve ceníš najviac?
- 2 Keď to tu bolo ťažké, kto ti pomohol?
- 3 Čo by si rád/rada zachoval/a do budúcnosti v tomto kolektíve?

Ak je k dispozícii tabuľa alebo flipchart, facilitátor/ka môže zapisovať kľúčové slová z odpovedí – vytvára sa tým spoločná „mapa“ hodnôt kolektívu.

Záverečná reflexia (3-5 min.)

Otázky na reflexiu

Čo ťa dnes prekvapilo? Čo si o kolegoch alebo o kolektíve zistil/a?
Jedno slovo o tom, čo dnes cítiš voči tomuto kolektívu.

Tip pre facilitátora/ku

Táto aktivita má najväčší potenciál posilniť kolektívnu identitu. Ak máte viac času, môžete na konci aktivity požiadať každého, aby napísal/a jeden odkaz na post-it papierik pre celý zbor – a nalepili ich na spoločné miesto v zborovni.



PIATOK 8. MÁJA 2026

VZŤAHY V TRIEDE: AKO SME NA TOM SO ŽIAKMI?

REFLEXIA VZŤAHOV

Cieľ	Pomôcť učiteľom reflektovať vzťahy so žiakmi; zdieľať skúsenosti a navzájom sa podporiť
Čas	15–20 minút
Miesto	Zborovňa, stoličky v kruhu
Pomôcky	Nie sú potrebné
Vhodné pre	Celý pedagogický aj nepedagogický zbor, vhodné aj pre vedenie školy

Úvodný rituál: úvod (2 min.)

Úvodná otázka

„Spomeň si na situáciu s jedným/nou žiakom alebo žiačkou (nespomínaj mená), ktorý/á ti tento týždeň utkvel/a v pamäti. Prečo?“

Hlavná aktivita - „Vzťahy, ktoré nás formujú“ (10-12 min.)

Facilitátor/ka uviedol/la:

„Vzťah so žiakmi je jadrom našej práce – a zároveň jeden z najväčších zdrojov energie aj vyčerpania. Dnes si na chvíľu dáme priestor na to, aby sme sa zamysleli, ako sa v týchto vzťahoch máme my.“

Každý sa zamyslí (1 minúta ticha) a potom dobrovoľne zdieľa:

- Sú v mojich triedach nejaké vzťahy alebo situácie, ktorá ma tešia?
- Je niečo, čo mi v kontakte so žiakmi ide ťažko?
- Čo som sa od žiakov naučil/a a čo mi zostalo aj do osobného života?

Ostatní počúvajú. Po zdieľaní môžu reagovať empatickým komentárom (nie radou) – napr. „aj mne sa to stáva“, „to poznám“, „ďakujem, že si to zdieľal/a“.

Záverečná reflexia (3-5 min.)

Otázky na reflexiu

Čo si z tohto týždňa kruhov odnášaš?

Chce niekto povedať niečo na záver – poďakovanie, pranie, odkaz?

Záverečný rituál týždňa

Na záver posledného kruhu si môžete spraviť krásny rituál: každý v kruhu dokončí vetu „Tento týždeň som si o sebe uvedomil/a...“ Zdieľajte jeden po druhom v smere kruhu, bez komentárov. Zakončí to týždeň s dobrým pocitom.

Pokračovanie

Ak chcete pokračovať v práci s kruhmi aj po skončení „Týždňa duševného zdravia“, odporúčame:

- Zaradiť ranné kruhy ako pravidelný rituál, napríklad na poradách (15 min.)
- Vytvoriť malú skupinu kolegov - facilitátorov, ktorí sa v príprave striedajú
- Vytvoriť si pravidelný formát stretávania s kolegami na dobíjanie svojej vnútornej baterky

Dôležitá poznámka !

Formát kruhy duševného zdravia nie sú náhradou za odbornú psychologickú pomoc. Ak vy alebo váš kolega/kolegyňa prežívate dlhodobé vyčerpanie, vyhorenie alebo psychické ťažkosti, neváhajte vyhľadať odborníka - psychológa alebo psychiatra. Škola je silnejšia, keď sú jej ľudia v poriadku.

Bezplatnú a anonymnú pomoc nájdete na:

- 1 Národná linka na podporu duševného zdravia - dostupná psychologická a psychosociálna podpora <https://www.nlpdz.sk/sk/o-nas/>



NÁRODNÁ LINKA
0800 193 193

ANONYMNÁ BEZPLATNÁ PO - NE 10:00 - 22:00

Icons: person with question mark, crossed-out Euro symbol, clock, and NLPDZ logo.

- 2 Linka podpory (VÚDPaP) 0911 969 725 (nie je to krízová linka) pre pedagogických a odborných zamestnancov denne od 8-16 hodiny. E-mailové poradenstvo: potrebujem-poradit@vudpap.sk

- 3 LZDZ – Linka dôvery - <https://www.linkanezabudka.sk/>



Linka dôvery

Nezábudka

0800 800 566

Veľa príjemných spoločných chvíľ, odvahy, energie a pohody do spoločných kruhov!