

Výchova a vzdelávanie žiacov s poruchou správania

Metodická príručka pre prácu so žiakmi
so zdravotným znevýhodnením a žiakmi
so všeobecným intelektovým nadaním

Zväzok 13

Výchova a vzdelávanie žiakov s poruchou správania

Autor

Ing. Viktor Vicena

Obsah

1. Charakteristika poruchy správania a jej vplyv na výchovu a vzdelávanie.....	5
1.1 Definícia poruchy správania	5
1.2 Vplyv poruchy správania na školskú úspešnosť.....	8
1.3 Komplexný pohľad a diagnostické súvislosti	9
2. Špecifiká výchovy a vzdelávania žiakov s poruchou správania.....	11
2.1. Východiská pedagogického prístupu.....	11
2.2. Úpravy obsahu vzdelávania.....	12
2.2.1 Posilňovanie sebaregulácie a emočnej gramotnosti	12
2.2.2 Rozvoj sociálnych zručností	13
2.2.3 Zvládanie záťažových situácií.....	13
2.2.4 Rozvoj exekutívnych funkcií.....	13
2.3 Výchovno-vzdelávacie prostredie	14
2.3.1 Štruktúra a vizualizácia	14
2.3.2 Organizácia pracovného priestoru	14
2.3.3 Priestor na reguláciu správania	15
2.3.4 Pohybové prestávky	15
2.4 Vzťah pedagogického a odborného zamestnanca so žiakom.....	15
2.5 Proces výchovy a vzdelávania	16
2.6 Tímová spolupráca	16
2.7 Spolupráca s rodinou	17
2.8 Hodnotenie	17
2.9 Podpora duševného zdravia.....	18
3. Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s poruchou správania v základnej škole.....	19
3.1 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v prvom cykle	19

3.1.1 Obsah	19
3.1.2 Metódy	22
3.1.3 Formy	27
3.1.4 Hodnotenie.....	31
3.2 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v druhom cykle.....	32
3.2.1 Obsah	32
3.2.2 Metódy	35
3.2.3 Formy	40
3.2.4 Hodnotenie.....	44
3.3 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v treťom cykle	45
3.3.1 Obsah	45
3.3.2 Metódy	48
3.3.3 Formy	53
3.3.4 Hodnotenie.....	57
3.4 Úpravy priestoru na výchovu a vzdelávanie	58
3.5. Kompenzačné pomôcky	60
4. Spolupráca a podpora.....	62
Prílohy.....	64
Príloha 1	65
Príloha 2	67
Príloha 3	70
Príloha 4	72
Príloha 5	74
Príloha 6	76

1. Charakteristika poruchy správania a jej vplyv na výchovu a vzdelávanie

Žiak s poruchou správania (ďalej PS) je dieťa, u ktorého odborné posúdenie poukazuje na dlhodobu prítomnosť a opakujúce sa formy konania narúšajúce sociálne normy a kvalitu medziľudských vzťahov. Tieto ťažkosti je potrebné vnímať v širšom vývinovom a situačnom kontexte, pričom ich vznik a udržiavanie sú podmienené viacerými navzájom sa ovplyvňujúcimi faktormi. Posudzovanie preto vyžaduje komplexný prístup zohľadňujúci individuálne charakteristiky dieťaťa aj prostredie, v ktorom sa vyvíja.

Pre problémové správanie žiaka je typická dlhodobosť (zvyčajne najmenej šesť mesiacov) a asociálne, agresívne alebo výrazne opozičné prejavy, ktoré presahujú rámec bežných vývinových prejavov. Takéto konanie významne narúša dodržiavanie pravidiel spolužitia a spoločenských očakávaní primeraných veku, čo sa následne odráža v zhoršenom fungovaní v škole, rodine aj v rovesníckych vzťahoch.

1.1 Definícia poruchy správania

Porucha správania predstavuje komplex psychických a sociálno-výchovných ťažkostí, ktoré sa prejavujú dlhodobou nevhodnosťou a spoločensky neakceptovateľným správaním. Ide o vzorce konania, ktoré sú v rozpore s vývinovými normami a požiadavkami prostredia a vedú k narušeniu adaptácie jednotlivca v rôznych sociálnych kontextoch.

Typickým znakom je opakované porušovanie pravidiel, vzdorovité až konfliktné reakcie voči autoritám, zvýšená miera impulzivity a agresivity, ako aj tendencie ku klamstvu alebo manipulatívnejmu správaniu. Môže sa objavovať aj záškoláctvo, odmietanie školských povinností či narušené vzťahy s rovesníkmi a dospelými.

Súčasný odborný prístup poukazuje na to, že tieto ťažkosti vznikajú v dôsledku interakcie biologických predispozícií, psychologických charakteristík a sociálneho prostredia (napr. rodinné zázemie, výchovné postupy alebo dlhodobé zaťaženie stresom). Poruchu správania preto nemožno redukovať na úmyselné nevhodné správanie alebo nedostatky vo výchove, ale je potrebné ju chápať ako komplexný jav vyžadujúci systematickú a interdisciplinárnu intervenciu.

PS sa prejavuje dlhodobo pretrvávajúcimi ťažkosťami v oblasti:

- rešpektovania pravidiel a spoločenských noriem;
- dodržiavania práv a potrieb iných osôb;
- regulácie vlastného správania a emócií;
- prijímania autority a rešpektovania pokynov dospelých.

Typické prejavy môžu zahŕňať:

- bitkárstvo a agresivitu;
- šikanovanie a zastrašovanie;
- krutosť voči ľuďom alebo zvieratám;
- úmyselné poškodzovanie majetku, podpaľačstvo;
- krádeže a klamstvo;
- záškoláctvo a úteky z domu;
- neprimerané výbuchy zlosti;
- vzdor voči autoritám.

Tieto prejavy spravidla nevystupujú izolovane, ale tvoria prepojený súbor vzorcov správania, ktorý negatívne ovplyvňuje sociálne začlenenie a školskú úspešnosť žiaka.

Druhy poruchy správania

Podľa medzinárodnej klasifikácie chorôb MKCH–10 sa PS zaraďujú do skupiny F91 – Poruchy správania a delia sa na tieto základné typy:

F91.0 Porucha správania viazaná na rodinu

- Prejavy problémového správania sa vyskytujú najmä v rodinnom prostredí (napr. agresivita voči členom rodiny, vzdor, porušovanie pravidiel doma), pričom mimo rodiny môže byť správanie relatívne primerané.

F91.1 Nesocializovaná porucha správania

- Charakteristická je výrazná narušenosť vzťahov s rovesníkmi. Žiak má ťažkosti nadväzovať sociálne kontakty, býva izolovaný, často sa prejavuje agresívne, nepriateľsky alebo asociálne.

F91.2 Socializovaná porucha správania

- Jedinec je schopný vytvárať vzťahy v skupine (často v problematických alebo delikventných skupinách), pričom sa podieľa na porušovaní pravidiel spolu s rovesníkmi (napr. záškoláctvo, krádeže, vandalizmus).

F91.3 Opozičná vzdorovitá porucha

- Prejavuje sa najmä vzdorovitým, negativistickým a provokatívnym správaním voči autoritám (učitelia, rodičia), bez závažného porušovania práv iných osôb.

F91.8 Iné poruchy správania

- Zahŕňajú formy správania, ktoré nespĺňajú presne kritériá vyššie uvedených kategórií, ale majú jasne patologický charakter.

F91.9 Porucha správania nešpecifikovaná

- V prípadoch, keď sú prítomné znaky poruchy správania, ale nie je možné ich presne zaradiť do konkrétnej kategórie.

V súčasnosti sa očakáva prechod na manuál MKCH–11, ktorý zatiaľ nie plne implementovaný v podmienkach SR, no je novšou verziou tejto klasifikácie a je už schválený Svetovou zdravotníckou organizáciou. MKCH–11 prináša niektoré zmeny, ktoré umožňujú presnejšiu a modernizovanú diagnostiku a klasifikáciu chorôb.

Charakteristika poruchy správania podľa MKCH–11

PS je charakterizovaná dlhodobou pretrvávajúcou a opakujúcou sa vzorcom správania, ktorý sa výrazne odchyľuje od vekovo primeraných sociálnych noriem a očakávaní. Prejavy sa pohybujú na kontinuu od vzdorovitého, neposlušného a provokatívneho správania až po závažné porušovanie práv iných osôb a spoločenských pravidiel alebo zákonov.

Typickým znakom je, že prejavy sa vyskytujú vo viacerých prostrediach (napr. škola, rodina, rovesnícke vzťahy) a majú dlhodobý charakter (spravidla minimálne 6 mesiacov). Na rozdiel od bežných situačných prejavov správania ide o stabilný vzorec, ktorý vedie k významnému zhoršeniu sociálneho, školského alebo osobného fungovania. PS často vzniká už v detstve a môžu pretrvávať aj v dospelosti.

Jej výskyt býva spojený s nepriaznivými psychosociálnymi faktormi, ako sú rodinné problémy, narušené vzťahy s rovesníkmi, školská neúspešnosť či vplyv rizikového sociálneho prostredia.

Zároveň je potrebné odlišovať túto poruchu od správania, ktoré je reakciou na konkrétne životné okolnosti alebo je súčasťou inej duševnej poruchy.

1.2 Vplyv poruchy správania na školskú úspešnosť

PS významne ovplyvňuje školskú adaptáciu a celkovú úspešnosť žiaka. V školskom prostredí sa prejavuje najmä ťažkosťami v oblasti regulácie správania, rešpektovania pravidiel a zvládania sociálnych situácií. Tieto prejavy zasahujú nielen do priebehu vzdelávania, ale aj do vzťahov s učiteľmi a rovesníkmi a ovplyvňujú celkovú klímu triedy.

Ich intenzita býva situačne podmienená a zvyšuje sa najmä v podmienkach s vyššími nárokmi na disciplínu, spoluprácu a zvládanie záťaže. Žiak môže reagovať impulzívne, vzdorovito alebo agresívne, čo vedie ku konfliktom, narušovaniu vyučovania a negatívnej spätnej väzbe zo strany okolia.

Dôsledkom týchto ťažkostí je často znížený školský výkon, oslabená motivácia k učeniu a negatívny vzťah k škole, čo zvyšuje riziko školského neúspechu. Opakované skúsenosti s neúspechom a nepochopením zároveň prispievajú k prehĺbovaniu problémov v oblasti správania, sociálnych vzťahov a emocionálneho prežívania. Ťažkosti sa najvýraznejšie prejavujú v situáciách a činnostiach, ktoré kladú zvýšené nároky na pozornosť, sebareguláciu, spoluprácu a rešpektovanie pravidiel sociálnej interakcie.

1. Vyučovacie predmety vyžadujúce disciplínu a spoluprácu

- slovenský jazyk a literatúra;
- matematika;
- cudzie jazyky.

Žiak môže mať problémy s pozornosťou, dokončovaním úloh, rešpektovaním pokynov.

2. Skupinové a kooperatívne činnosti

- projektové vyučovanie;
- skupinové práce;
- triedne aktivity.

Ťažkosti sa prejavujú najmä v konfliktoch s rovesníkmi, odmietaním spolupráce, nízkou toleranciou odlišných názorov, impulzívnosťou reakcií na kritiku alebo nesúhlas.

3. Vzdelávacie oblasti

Zdravie a pohyb:

- telesná a športová výchova.

Človek a svet práce:

- technika,
- podnikavosť a iniciatívnosť,
- kariérová výchova.

Problémy sa prejavujú v impulzívnosti, agresivite, nedodržiavaní pravidiel bezpečnosti.

4. Triedne fungovanie a sociálne učenie

Žiak môže mať problémy:

- s dodržiavaním pravidiel;
- prijímaním autority;
- zvládaním frustrácie a riešením konfliktov.

5. Sociálne a emocionálne dôsledky v škole

Žiak má často:

- narušené vzťahy s učiteľmi a spolužiakmi;
- problémy so sebareguláciou a impulzívnosťou;
- nízku toleranciu frustrácie;
- problémy spojené s napomínaním a vylučovaním z kolektívu;
- zníženú motiváciu a pocit nepochopenia.

Tieto faktory môžu viesť k zníženej školskej úspešnosti, negativizmu voči škole a sociálnemu vylúčeniu.

1.3 Komplexný pohľad a diagnostické súvislosti

Poruchy v oblasti správania sa môžu vyskytovať samostatne v podobe poruchy správania, alebo sa môžu vyskytovať ako symptómy iných diagnóz (napr. porucha aktivity a pozornosti, emočné poruchy).

V takých prípadoch sa uprednostňuje základná diagnóza a porucha správania sa chápe ako sprievodný prejav. Správanie žiaka je potrebné vnímať v kontexte jeho vývinových potrieb, vzťahových skúseností a prostredia. Problematické správanie môže byť aj formou komunikácie

nenaplnených potrieb, preto je dôležité nielen pomenovanie prejavov, ale aj hľadanie podporných stratégií v bezpečnom a rešpektujúcom prostredí.

Výchovno-vzdelávací proces preto musí smerovať k vytváraniu bezpečného, jasne štruktúrovaného a dôsledne regulovaného prostredia, ktoré umožní žiakovi naplňovať vzdelávacie ciele pri súčasnom rozvoji schopnosti regulovať vlastné správanie, rešpektovať pravidlá, zvládať emócie a postupne budovať sociálne a morálne kompetencie potrebné pre primerané fungovanie v školskom a spoločenskom prostredí.

PRACOVNÁ VERZIA

2. Špecifiká výchovy a vzdelávania žiakov s poruchou správania

Žiaci s PS plnia rovnaké ciele výchovy a vzdelávania ako ostatní žiaci, pričom sa prihliada na ich individuálne možnosti, tempo práce a špecifiká vyplývajúce zo zdravotného znevýhodnenia. Výchovno-vzdelávací proces rešpektuje ich potenciál a zároveň systematicky kompenzuje oslabenia v oblasti sociálnych zručností, zvládania záťaže, exekutívnych funkcií, sebahodnotenia, regulácie správania.

Vzdelávanie žiakov s PS sa realizuje v súlade so ŠVP pre základné vzdelávanie, Katalógom podporných opatrení a metodickými usmerneniami pre prácu so žiakmi so zdravotným znevýhodnením. ŠVP pre základné vzdelávanie určuje obsah a očakávané výstupy vzdelávania, Katalóg podporných opatrení definuje rozsah podpory a metodické materiály konkretizujú postupy práce so žiakmi s PS.

Žiaci s PS sa vzdelávajú podľa príslušného rámcového učebného plánu pre základné školy alebo školy a triedy pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, v závislosti od formy a organizácie vzdelávania. Všetky výchovno-vzdelávacie aktivity sa realizujú s ohľadom na individuálne potreby žiaka a jeho schopnosť zvládania záťaže, sebahodnotenia, regulovania správania a rozvíjania sociálnych zručností.

2.1. Východiská pedagogického prístupu

Výchova a vzdelávanie žiakov s PS si vyžaduje diferencovaný, individualizovaný a odborne ukotvený prístup. Základom je kombinácia jasne nastavených pravidiel, konzistentného vedenia a rešpektovania individuálnych vývinových, emocionálnych a sociálnych špecifik každého žiaka. Jednotný systém pravidiel a očakávaní je nevyhnutný pre zabezpečenie bezpečného prostredia.

Jeho aplikácia však musí zohľadňovať:

- emocionálnu zrelosť žiaka;
- osobnú a rodinnú anamnézu žiaka;
- citlivosť žiaka na autoritu;
- úroveň komunikačných a regulačných schopností žiaka;
- aktuálnu mieru psychického zaťaženia žiaka.

Žiaci s PS netvoria homogénnu skupinu. Ich potreby sa pohybujú od potreby stabilnej štruktúry a dôsledného vedenia (napr. pri výraznej impulzivite) až po pružnejšiu štruktúru a vedenie. Pedagogický prístup má byť dôsledný, pokojný a predvídateľný. Flexibilita pedagogického prístupu neznamená oslabovanie pravidiel ani znižovanie nárokov, ale predstavuje hľadanie adekvátnej miery podpory, vedenia a autonómie s cieľom podporiť funkčné správanie a rozvoj potenciálu žiaka.

Cieľom pedagogického pôsobenia je nielen dosiahnutie vzdelávacích výsledkov, ale aj systematický rozvoj schopnosti rešpektovať pravidlá a sociálne normy, primerane regulovať vlastné správanie a emócie, rozvíjať zodpovednosť za vlastné konanie a postupne si osvojovať sociálne prijateľné spôsoby riešenia konfliktov a spolupráce s ostatnými.

2.2. Úpravy obsahu vzdelávania

Obsah vzdelávania žiakov s PS vychádza zo ŠVP pre základné vzdelávanie a je totožný s obsahom vzdelávania ostatných žiakov. Úpravy sa nezameriavajú na redukciu učiva, ale na spôsob jeho spracovania a na systematické rozvíjanie oblastí, ktoré sú u týchto žiakov oslabené. Cieľom je podporiť rozvoj sebaregulácie, sociálnych kompetencií a zvládania záťažových situácií popri plnení vzdelávacích výstupov.

Súčasťou podpory je aj primeraná psychoedukácia, ktorá pomáha žiakovi porozumieť vlastnému správaniu, jeho dôsledkom pre seba aj pre ostatných a možnostiam jeho regulácie v každodenných situáciách. Úpravy výchovno-vzdelávacieho procesu sa realizujú priebežne v rámci jednotlivých vyučovacích predmetov prostredníctvom jasne stanovených pravidiel, systematického vedenia k sociálne prijateľným formám správania a využívania dostupných podporných opatrení.

2.2.1 Posilňovanie sebaregulácie a emočnej gramotnosti

Súčasťou vzdelávacieho obsahu je systematická podpora rozvoja schopnosti rozpoznávať a pomenovať vlastné emócie, uvedomovať si ich vplyv na správanie a voliť primerané reakcie. Vhodné je začleňovať prvky práce s emóciami do bežných vyučovacích situácií, napríklad prostredníctvom reflexie, modelových situácií alebo diskusie o riešení konfliktov. Obsah vzdelávania má vytvárať priestor na nácvik zvládania impulzivity, prijímania hraníc

a rešpektovania pravidiel. Dôležité je prepájať učivo so situáciami z reálneho života a podporovať prenos naučených zručností do každodenného fungovania.

2.2.2 Rozvoj sociálnych zručností

Úpravy obsahu zahŕňajú systematické rozvíjanie schopnosti spolupracovať, rešpektovať druhých a riešiť konflikty primeraným spôsobom. Vhodné je zaraďovať skupinové aktivity s jasne stanovenými pravidlami a rolami, ktoré podporujú zodpovednosť a komunikáciu.

Obsah môže byť doplnený o ciele aktivity zamerané na uvedomovanie si dôsledkov vlastného správania, obnovu vzťahov po konflikte a budovanie prosociálneho správania. Dôležitá je reflexia správania v bezpečnom prostredí bez moralizovania.

2.2.3 Zvládanie záťažových situácií

Vzdelávací proces má vytvárať príležitosti na nácvik zvládania frustrácie, neúspechu a náročných situácií. Úlohy je vhodné nastavovať primerane, aby žiak zažíval úspech, no zároveň sa učil postupne zvládať vyššie nároky. Obsah môže zahŕňať aj nácvik stratégií upokojenia, riešenia problémov a vyhľadania pomoci. Žiak sa učí prijať logické dôsledky svojho správania a aktívne sa podieľať na náprave vzniknutej situácie.

2.2.4 Rozvoj exekutívnych funkcií

Obsah vzdelávania systematicky podporuje rozvoj schopnosti plánovať postup práce, organizovať vlastnú činnosť a premyslene reagovať v rôznych situáciách. Úlohy sú štruktúrované do jasne definovaných krokov s dôrazom na postupné zvládanie jednotlivých častí úlohy a ich dokončenie.

Rozvíja sa schopnosť sebakontroly, uvedomovania si dôsledkov vlastného konania a vytrvalosti pri plnení školských povinností. Takto koncipované úpravy obsahu vzdelávania umožňujú žiakovi plniť učebné ciele pri súčasnom rozvoji regulačných, organizačných a sociálnych kompetencií, ktoré sú dôležité pre jeho stabilné fungovanie v školskom prostredí.

2.3 Výchovno-vzdelávacie prostredie

Kvalitne usporiadané prostredie je základným preventívnym prvkom pri práci so žiakmi s PS. Títo žiaci sú citliví na nejasné pravidlá, nepredvídateľnosť a nadmerné množstvo podnetov. Prehľadné, štruktúrované a vizuálne podporené prostredie znižuje napätie, impulzivitu a podporuje sebareguláciu.

2.3.1 Štruktúra a vizualizácia

Predvídateľný priebeh vyučovania pomáha žiakovi orientovať sa v čase a očakávaníach. Vhodným nástrojom je vizuálny harmonogram dňa alebo hodiny, ktorý zobrazuje sled aktivít. Po ukončení úlohy je vhodné ju označiť ako splnenú. Dôležité je vopred upozorniť na zmeny programu. Vizuálnu podporu možno doplniť farebnými kartičkami alebo jednoduchým signálnym systémom na reguláciu práce a správania. Piktogramy a symboly pomáhajú lepšie porozumieť pokynom a pravidlám. Pri náročnejších úlohách je vhodné rozdeliť postup na menšie kroky.

Model „semaforu správania“ môže žiakovi pomôcť rozpoznať vlastný stav (zvládam – cítim napätie – potrebujem zastaviť). Neverbálne signály učiteľa prispievajú k pokojnejšiemu riadeniu triedy. Vizuálne prvky znižujú potrebu opakovaného napomínania a podporujú samostatnosť. Triedne pravidlá majú byť stručné, zrozumiteľné a formulované pozitívne. Odporúča sa obmedzený počet pravidiel, ktoré sú vizualizované pomocou symbolov alebo obrázkov. Zapojenie žiakov do ich tvorby zvyšuje ich prijatie a zodpovednosť.

2.3.2 Organizácia pracovného priestoru

Pracovné miesto žiaka má byť usporiadané tak, aby podporovalo prehľadnosť, jasné pravidlá a minimalizovalo situácie, ktoré môžu vyvolávať konflikty alebo nevhodné správanie. Odporúča sa stabilné miesto na sedenie s dobrým dohľadom učiteľa a primeraná vzdialenosť od podnetov, ktoré by mohli podnecovať rušivé alebo impulzívne reakcie. Jasne určené miesto pre pomôcky a materiály podporuje poriadok a zodpovednosť za vlastné pracovné prostredie.

Prehľadná a predvídateľná organizácia pracovného priestoru napomáha žiakovi lepšie sa orientovať v činnostiach, podporuje dodržiavanie pravidiel a prispieva k stabilnejšiemu a pokojnejšiemu priebehu vyučovania.

2.3.3 Priestor na reguláciu správania

Tento priestor umožňuje žiakovi dočasne sa stiahnuť a upokojiť. Nejde o sankciu, ale o podporný nástroj. Môže byť vybavený jednoduchými pomôckami na zníženie napätia, ako sú antistresové predmety, kresliace potreby alebo slúchadlá a podobne. Využívanie priestoru má byť dohodnuté, časovo ohraňované a po návrate do práce doplnené krátkou reflexiou. Cieľom je naučiť žiaka rozpoznať potrebu regulácie a postupne ju zvládať samostatne.

2.3.4 Pohybové prestávky

Motorický nepokoj často súvisí s preťažením. Krátke, plánované pohybové prestávky alebo aktivizačné cvičenia pomáhajú znižovať napätie a podporujú koncentráciu. Intervalové učenie (kratšie pracovné bloky s prestávkami) je účinným nástrojom regulácie. Pohyb podporuje návrat k učeniu a je vhodné ho zaraďovať preventívne, nie až po eskalácii správania.

Takto nastavené prostredie vytvára základnú úroveň podpory, ktorá znižuje riziko problémového správania a podporuje rozvoj samostatnosti a sebaregulácie žiakov. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie niektorých opatrení slúži orientačný kontrolný zoznam uvedený v Prílohe 1 tohto dokumentu.

2.4 Vzťah pedagogického a odborného zamestnanca so žiakom

Kvalita vzťahu medzi dospelým a žiakom je kľúčovým faktorom pri práci so žiakmi s PS. Pedagogický aj odborný zamestnanec má vystupovať pokojne, predvídateľne a emočne stabilne. Reakcie dospelého by nemali konflikt eskalovať. Krik, zosmiešňovanie alebo izolácia môžu zvyšovať odpor, úzkosť či agresivitu a tým posilňovať problémové správanie.

Individuálny rozhovor je dôležitým pedagogickým nástrojom. Má prebiehať až po emočnom upokojení oboch strán. Cieľom je porozumieť situácii, pomenovať pocity a potreby, hľadať vhodnejšie spôsoby správania a obnoviť vzťah. Rozhovor má byť vedený vecne, bez moralizovania a obviňovania, so zameraním na riešenie a dohodu o budúcom správaní.

Pravidlá správania majú byť formulované stručne a pozitívne, vo forme primeranej veku žiakov. Dôsledky ich porušenia majú byť vopred známe, logické a primerané situácii. Uprednostňujú sa primerané výchovné dôsledky pred sankčnými trestami. Cieľom je rozvíjať zodpovednosť, nie vyvolávať strach.

Spätná väzba má byť poskytovaná bezprostredne po správaní, jasne a konkrétne. Dôležité je neporovnávať žiaka s ostatnými, ale sledovať jeho individuálny pokrok. Správanie, snahu a školský výkon je vhodné hodnotiť oddelene. Ak je žiak dočasne umiestnený vo výchovnom zariadení, pobyt sa nesmie prezentovať ako trest. Žiak má byť na situáciu primerane pripravený a škola by mala udržiavať kontakt v dohodnutej forme. Po návrate je vhodné realizovať reintegračný plán. Osobitnú pozornosť je potrebné venovať pocitom odmietnutia alebo stigmatizácie, aby nedošlo k prehĺbeniu ťažkostí.

2.5 Proces výchovy a vzdelávania

Organizácia vyučovania pri žiakoch s PS má byť aktívna, prehľadná a primerane dynamická. Vhodné je využívať interaktívne metódy, kratšie a rôznorodé úlohy. Náročnejšie zadania je potrebné rozdeľovať na menšie, zvládnuteľné kroky. Efektívne je aj zážitkové učenie mimo triedy a multisenzorické prístupy, ktoré zapájajú viacero zmyslov a podporujú udržanie pozornosti.

Dôležitou súčasťou procesu je diferenciácia a podporné opatrenia. Žiakovi je vhodné ponúknuť možnosť voľby spôsobu spracovania úlohy, primerane časté prestávky a v prípade potreby výučbu v menšej skupine. Pomáha aj vizuálne plánovanie priebehu hodiny a používanie jednotných signálov na zmenu aktivity. Spätná väzba má byť konštruktívna a zameraná na konkrétny návod, ako správanie alebo postup zlepšiť. Podpora nemá smerovať iba k obmedzovaniu problémových prejavov. Rovnako dôležité je systematicky rozvíjať silné stránky žiaka. Posilňovanie jeho úspechov a schopností podporuje sebahodnotu, motiváciu a dlhodobú stabilitu správania.

2.6 Tímová spolupráca

Účinná podpora žiaka s PS si vyžaduje koordinovaný postup všetkých zamestnancov školy, ktorí s ním prichádzajú do kontaktu. Dôležitá je jednotnosť v prístupe, pravidlách a reakciách. Konzistentnosť zvyšuje pocit bezpečia žiaka a podporuje rozvoj jeho sebaregulácie. Spolupráca je zameraná na vytvorenie jednotného systému podpory, ktorý umožňuje žiakovi postupne rozvíjať schopnosť regulovať vlastné správanie, rešpektovať pravidlá a primerane reagovať v sociálnych situáciách. Súčasne podporuje preberanie zodpovednosti za vlastné konanie a postupné osvojovanie si sociálne prijateľných spôsobov správania v školskom prostredí.

2.7 Spolupráca s rodinou

Rodina je prirodzeným partnerom školy pri podpore žiaka s PS. Cieľom spolupráce nie je hodnotenie, ale spoločné hľadanie riešení. Komunikácia môže prebiehať prostredníctvom komunikačného zošita, elektronickej formy, pravidelných konzultácií alebo krátkych hodnotiacich správ. Komunikácia má byť pravidelná, obojstranná a zameraná nielen na problémy, ale aj na pokroky žiaka. Pri konfliktných situáciách je potrebné informovať rodinu vecne a bezodkladne. Dôležité je zosúladiť výchovné stratégie, dohodnúť spoločné ciele a používať jednotné komunikačné signály voči žiakovi.

Ak si to situácia vyžaduje, škola môže rodine odporučiť spoluprácu so zariadením poradenstva a prevencie; Ústredím práce, sociálnych vecí a rodiny alebo s inými odbornými službami na podporu rodičovských zručností a celkovej rodinnej podpory. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení v bodoch 2.4, 2.5, 2.6, a 2.7 slúži orientačný kontrolný zoznam uvedený v Prílohe 2 tohto dokumentu.

2.8 Hodnotenie

Pri hodnotení žiakov s PS sa zohľadňuje vplyv poruchy na reguláciu správania, zvládanie impulzivity, toleranciu frustrácie a schopnosť spolupracovať v školskom prostredí. Hodnotí sa miera dosiahnutia učebných výstupov, nie samotné prejavy poruchy správania. Dôležité je oddeľovať hodnotenie vedomostí a výkonu od hodnotenia správania. Uprednostňuje sa priebežná, konkrétna a vecná spätná väzba, ktorá podporuje zodpovednosť, uvedomovanie si dôsledkov konania a postupný rozvoj sebaregulácie. Spätná väzba má byť formulovaná bez zosmiešňovania a bez porovnávania so spolužiakmi.

Podmienky hodnotenia je možné primerane upraviť tak, aby žiak mohol preukázať osvojenie učiva aj v situáciách, kde regulačné ťažkosti zvyšujú riziko zlyhania. Môže ísť napríklad o rozdelenie úloh na menšie časti, priebežnú kontrolu porozumenia zadaniu alebo jasné štruktúrovanie postupu práce. Oceňuje sa nielen výsledok, ale aj snaha o spoluprácu, prijatie zodpovednosti a schopnosť nápravy po pochybení.

Ak je nevyhnutné pri hodnotení správania uplatniť výchovné opatrenia, majú byť primerané, logické a zamerané na obnovu vzťahov a nápravu situácie, nie na sankciu. Spôsob hodnotenia vychádza z odporúčaní zariadenia poradenstva a prevencie a je v súlade s platnou legislatívou.

2.9 Podpora duševného zdravia

Škola vytvára bezpečné, stabilné a predvídateľné prostredie, ktoré zohľadňuje emocionálne a sociálne potreby žiakov s PS. Podpora duševného zdravia sa zameriava na rozvoj schopnosti regulovať emócie, zvládať impulzívne reakcie, riešiť konflikty primeraným spôsobom a budovať prosociálne správanie.

Dôležitou súčasťou podpory je systematická práca s emočnou gramotnosťou – rozpoznávanie a pomenovanie emócií, porozumenie ich súvislosti so správaním a nácvik alternatívnych reakcií. Žiak sa učí zvládať napätie, frustráciu a neúspech bez agresívnych alebo vzdorovitých prejavov. Podpora duševného zdravia zahŕňa aj posilňovanie realistického sebahodnotenia, budovanie pocitu kompetencie a vytváranie príležitostí na zažívanie úspechu v bezpečnom prostredí. Stabilné vzťahy s dospelými, konzistentný prístup a možnosť obnovy vzťahu po konflikte významne prispievajú k dlhodobej stabilizácii správania a zlepšeniu školského fungovania žiaka.

3. Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s poruchou správania v základnej škole

Úpravy vo výchove a vzdelávaní žiakov s PS vychádzajú z potreby zohľadniť vplyv PS na individuálne možnosti žiaka, jeho vývinové osobitosti, mieru samostatnosti a aktuálne vzdelávacie potreby. Prejavy PS sa v priebehu školskej dochádzky menia, a preto nie je možné uplatňovať jednotný prístup vo všetkých ročníkoch základnej školy.

Z tohto dôvodu sú úpravy systematicky rozčlenené podľa jednotlivých cyklov ZŠ, čo umožňuje ich postupnú gradáciu – od podpory základnej regulácie správania a pozornosti v I. cykle, cez rozvoj pracovných a sociálnych zručností v II. cykle, až po posilňovanie samostatnosti, zodpovednosti a plánovania v III. cykle. Takto koncipované úpravy podporujú kontinuitu vzdelávania a vytvárajú predpoklady pre dlhodobý úspech žiaka v školskom prostredí.

3.1 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v prvom cykle

3.1.1 Obsah

Úpravy obsahu vzdelávania sú určené pre žiakov s PS v prvom cykle základnej školy. Ich cieľom je podporiť úspešné školské fungovanie prostredníctvom systematického rozvoja komunikačných zručností, emočnej sebaregulácie, rešpektovania sociálnych pravidiel a budovania pracovných návykov.

Obsah vzdelávania sa prispôsobuje vývinovým potrebám žiakov a orientuje sa na praktické základy sociálneho fungovania:

- vyjadriť potrebu, požiadať o pomoc, povedať nesúhlas primeraným spôsobom;
- rešpektovať poradie, dodržiavať jednoduché pravidlá;
- tolerovať primeranú mieru frustrácie;
- spolupracovať pri jednoduchých úlohách;
- rozvíjať elementárnu sebareguláciu (dýchanie, pauza, pomenovanie emócie);
- dokončiť zadanie a organizovať pracovné pomôcky.

Učivo sa štruktúruje do menších krokov, využívajú sa vizuálne opory, modelovanie správania, rolové hry a častá spätná väzba.

Realizuje sa prostredníctvom posilnenia sociálno-komunikačných a regulačných kompetencií naprieč všetkými vzdelávacími oblasťami. Obsah je zameraný na praktické zvládanie školských situácií. Úpravy smerujú k prevencii problémového správania a k stabilizácii školského fungovania žiaka, stabilizácii správania, podpore sebaregulácie a rozvoju sociálne prijateľných spôsobov reagovania v školskom prostredí.

Zároveň podporujú budovanie zodpovednosti za vlastné konanie, zvládanie konfliktov a postupné osvojovanie si pracovných a sociálnych návykov potrebných pre úspešné fungovanie v triede a v školskom spoločenstve.

Úpravy v jednotlivých oblastiach vzdelávania a výchovy:

Jazyk a komunikácia – modelovanie funkčnej komunikácie

Obsah slovenského jazyka a literatúry sa dopĺňa o príbehy a krátke texty s emočno-sociálnym kontextom. Využíva sa modelovanie komunikácie prostredníctvom ukážkových formulácií, riadených dialógov a „ja–výrokov“. Reflexia konania postáv podporuje porozumenie emóciám a rozvoj empatie. Dôraz sa kladie na využitie jazyka v sociálnych situáciách, rozvoj slovnej zásoby na pomenovanie pocitov a nácvik primeranej reakcie v konfliktných momentoch.

Matematika a informatika – štruktúrované postupy a rozvoj vytrvalosti

Matematický obsah sa upravuje smerom k jasnej organizácii pracovného postupu a podpore dokončenia úlohy. Žiak sa učí riešiť zadania krokovo, využívať vizuálne opory a kontrolné kroky. Do obsahu sa integrujú stratégie zvládania frustrácie a posilňovanie vytrvalosti pri práci. Informatické činnosti podporujú pravidlá práce, koncentráciu a základné exekutívne funkcie. Matematika sa využíva aj ako prostriedok rozvoja sebaorganizácie a plánovania.

Človek a príroda – praktické situácie a bezpečné správanie

Obsah je orientovaný na konkrétne životné situácie z prostredia školy, domácnosti a verejného priestoru. Prostredníctvom modelových ukážok a krátkych pozorovaní sa posilňuje chápanie významu pravidiel a bezpečného konania. Žiak sa učí rozlišovať bezpečné a rizikové správanie, rozvíja sociálne uvedomenie a zodpovednosť voči sebe a okoliu.

Človek a spoločnosť – sociálno-emočné učenie a riešenie konfliktov

Vzdelávací obsah zahŕňa rozpoznávanie základných emócií, ich pomenovanie a využívanie jednoduchých stratégií upokojenia. Prostredníctvom piktoqramov emócií, rolových hier a obrázkových situácií sa nacvičuje spolupráca, striedanie sa, ospravedlnenie a dohoda.

Úpravy podporujú rozvoj empatie, rešpektovanie pravidiel skupiny a zvládanie drobných konfliktov bez agresívnych reakcií.

Človek a svet práce – rozvoj pracovných návykov a zodpovednosti

Obsah sa zameriava na systematické budovanie pracovných kompetencií prostredníctvom krátkych praktických činností. Žiak si osvojuje organizáciu pracovného priestoru, manipuláciu s pomôckami a dokončenie zadania podľa jednoduchého postupu. Dôraz sa kladie na proces práce, postupnú samostatnosť a prevzatie zodpovednosti za výsledok.

Umenie a kultúra – tvorivé vyjadrenie a emočná regulácia

Výtvarné, hudobné a dramatické aktivity sa využívajú ako prostriedok vyjadrenia prežívania a podpory sebaregulácie. Obsah zahŕňa dramatizáciu sociálnych situácií, tvorivé spracovanie emócií a relaxačné rytmické činnosti. Umenie prispieva k rozvoju spolupráce, empatie a schopnosti reflektovať vlastné správanie v bezpečnom prostredí.

Zdravie a pohyb – pravidlá, sebakontrola a zvládanie impulzivity

Pohybové aktivity sú organizované s dôrazom na jasné pravidlá, čakanie na rad a rešpektovanie spoluhráčov. Do obsahu sa zaraďujú jednoduché dychové a relaxačné cvičenia ako nástroj upokojenia. Pohyb podporuje nielen motorický rozvoj, ale aj reguláciu napätia, posilňovanie sebakontroly a bezpečné sociálne správanie.

Vzdelávacie stratégie pre žiakov s PS v prvom cykle ZŠ.

Vzdelávacie stratégie sa uplatňujú naprieč všetkými vyučovacími predmetmi a smerujú k podpore sebaregulácie, stabilizácie správania a postupného rozvoja sociálnych a pracovných kompetencií. Realizujú sa prostredníctvom štruktúrovaného učenia, jasných pravidiel a priebežnej pedagogickej podpory.

Štruktúrovanie učiva a činností

- Obsah sa organizuje do menších, jasne nadväzujúcich krokov. Dôraz sa kladie na zrozumiteľné zadania, vizuálne opory a predvídateľnú štruktúru vyučovania.

Modelovanie očakávaného správania a pracovných postupov

- Využíva sa priama ukážka riešenia úloh a primeranej komunikácie. Žiak si osvojuje postupy prostredníctvom napodobňovania a postupného samostatného využívania.

Krátke, variabilné a pohybovo vyvážené aktivity

- Organizácia vyučovania zahŕňa striedanie činností a primerané pohybové prvky s cieľom podporiť udržanie pozornosti a predchádzať preťaženiu.

Formatívna spätná väzba a pozitívne posilňovanie

- Dôraz sa kladie na priebežné hodnotenie procesu učenia, oceňovanie úsilia a podporu vhodného správania. Spätná väzba je konkrétna, krátka a orientovaná na ďalší postup.

Rozvoj komunikačných a sociálnych zručností naprieč vyučovacími predmetmi

- Do vyučovania sa systematicky integruje nácvik vyjadrenia potreby, spolupráce, rešpektovania pravidiel a riešenia drobných konfliktov primeraným spôsobom.

Vizualizácia a multisenzorické učenie

- Využívajú sa piktogramy, pracovné schémy, názorné pomôcky a manipulačný materiál na podporu porozumenia a orientácie v úlohách.

Podpora emočnej sebaregulácie

- Súčasťou vyučovania sú krátke regulačné stratégie (pauza, dychové cvičenia, pomenovanie emócie), ktoré pomáhajú stabilizovať správanie a vytvárať bezpečné prostredie pre učenie.

Prepojenie učiva s praktickými situáciami

- Obsah sa približuje každodenným skúsenostiam žiakov prostredníctvom modelových situácií a zážitkových aktivít, čím sa posilňuje jeho funkčné využitie.

Postupné zvyšovanie miery samostatnosti žiaka

- Podpora učiteľa sa postupne redukuje podľa individuálnych potrieb žiaka. Cieľom je rozvoj schopnosti plánovať činnosť, dokončiť úlohu a reflektovať vlastné správanie.

3.1.2 Metódy

Metódy vzdelávania žiakov s PS v prvom cykle ZŠ sú zamerané na stabilizáciu správania, podporu sebaregulácie a rozvoj základných sociálnych a pracovných návykov potrebných pre fungovanie v školskom prostredí. Vychádzajú z potreby jasných pravidiel, prehľadnej štruktúry činností, názornosti a dôsledného vedenia zo strany učiteľa, čo pomáha znižovať konfliktné situácie a podporuje bezpečnú atmosféru v triede.

Využívané metódy vytvárajú priestor na nácvik primeranej komunikácie, riešenie sociálnych situácií a postupné preberanie zodpovednosti za vlastné správanie. Učenie sa opiera o modelovanie vhodných reakcií, pozitívne posilňovanie a krátke reflexie správania, čím sa podporuje rozvoj sociálnych zručností, spolupráce a pracovnej vytrvalosti v predvídateľnom a podpornom učebnom prostredí.

Príklady:

1. **Metóda modelovania správania** je pedagogicko-psychologická metóda založená na princípe sociálneho učenia, pri ktorej učiteľ zámerne predvádza požadované správanie, aby ho žiak mohol pozorovať, pochopiť a následne napodobniť v reálnych situáciách. Metóda poskytuje žiakovi konkrétny a zrozumiteľný vzor správania, čím uľahčuje osvojovanie sociálnych pravidiel, komunikačných zručností a pracovných návykov v školskom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Predvedenie správania – učiteľ explicitne ukáže, ako má požadované správanie vyzeráť (napr. zdvihnutie ruky pred odpoveďou, počkanie na slovo, slušná prosba alebo ospravedlnenie).
- Verbálne pomenovanie krokov – počas ukážky učiteľ stručne komentuje jednotlivé kroky správania, aby žiak lepšie porozumel jeho priebehu a významu („Najskôr počkám, kým spolužiak dopovie, potom zdvihnem ruku a požiadam o slovo.“).
- Zástupné modelovanie – požadovanú situáciu môžu predviesť aj spolužiaci, ktorí demonštrujú napríklad spoluprácu v skupine, výmenu pomôcok alebo riešenie drobného konfliktu.
- Nácvik správania – po ukážke nasleduje krátke praktické skúšanie formou jednoduchých situácií alebo rolových hier, počas ktorých si žiaci osvojujú nové správanie v bezpečnom prostredí.
- Posilnenie a upevnenie – učiteľ pri prirodzenom použití správania poskytuje okamžitú pozitívnu spätnú väzbu, čím podporuje jeho opakovanie a postupné prenášanie do každodenných situácií.

Typické oblasti použitia: Komunikácia (prosba, ospravedlnenie, vyjadrenie názoru), dodržiavanie pravidiel triedy, spolupráca v skupine, riešenie konfliktov, organizácia práce a čakanie na svoj rad.

Praktická minirutina: Vysvetli → predved' → pomenuj kroky → nechaj vyskúšať → posilni vhodné správanie.

Výhody: Poskytuje žiakom jasný a konkrétny vzor správania, znižuje neistotu v sociálnych situáciách, podporuje osvojovanie pravidiel triedy a pomáha predchádzať konfliktom prostredníctvom praktického nácviku vhodných reakcií.

2. **Metóda STOP – NÁDYCH – POVIEM** je jednoduchá metóda sebaregulácie na zastavenie impulzívnej reakcie, krátke zníženie fyziologického napätia a následné vecné vyjadrenie potreby alebo postoja. Ide o praktický protokol, ktorý pomáha žiakovi premostiť medzi impulzom a adekvátnym správaním.

Kľúčové prvky:

- STOP – uvedomenie si impulzu / signálu frustrácie a vedomé prerušenie automatickej reakcie.
- NÁDYCH – 1–2 pomalé dychy (nosom dovnútra, ústami von) na zníženie vzrušenia a obnovenie kognitívnej kontroly.
- POVIEM – krátke verbálne vyjadrenie (potreby, pocitu, riešenia), často v Ja-výrokoch („Potrebujem pauzu“, „Som nahnevaný, lebo...“, „Chcem to skúsiť ešte raz...“).

Typické oblasti použitia: Situácie konfliktu, frustrácie, čakania, preťaženia, v triede pri pravidlách, v rozhovoroch s rovesníkmi, pri práci v skupine.

Praktická minirutina (10–30 sekúnd): Zastav → nadýchni sa → pomenuj → navrhni → pokračuj.

Výhody: Redukuje impulzivitu, upravuje emócie rýchlo a v kontexte, znižuje konflikty, podporuje sociálne kompetencie a autonómiu žiaka.

3. **Metóda sociálnych hier** využíva riadené hranie rolí a pravidlami usmernené interakcie, prostredníctvom ktorých si žiaci osvojujú a rozvíjajú sociálne zručnosti, ako sú spolupráca, komunikácia, empatia a riešenie konfliktov. Prebieha v bezpečnom a podnetnom prostredí, ktoré podporuje aktívne zapojenie a prirodzené sociálne učenie.

Kľúčové prvky:

- Pravidlá a role – jasné rámce, ktoré žiakovi umožňujú pochopiť očakávania a trénovať sociálne správanie.

- Interakcia v skupine – žiak zažíva sociálne situácie „nanečisto“, čo podporuje učenie sa skúsenosťou.
- Reflexia – krátke zdieľanie „čo som urobil, ako som sa cítil, čo fungovalo“ pre generalizáciu v kontexte reálnych situácií.

Typické oblasti použitia: Triedne komunity, adaptačné aktivity, prevencia konfliktov, sociálno-emocionálne učenie, tréning asertivity, riešenie konfliktov, nastavovanie hraníc.

Praktická minirutina (5–15 min): Vysvetli pravidlá → priradiť role → zahraj situáciu → krátko reflektuj → prenes do reality.

Výhody: Zvyšuje sociálnu zdatnosť, podporuje empatiu, znižuje konflikty, učí komunikačné protokoly a kooperáciu v nízko stresových podmienkach.

4. Metóda behaviorálneho kontraktu (dohoda o správaní) využíva jasne formulovanú dohodu medzi učiteľom a žiakom o usmerňovaní správania v konkrétnych situáciách. Žiak si osvojuje žiaduce správanie prostredníctvom konkrétnych cieľov, priebežného sledovania a pozitívneho posilňovania, čo podporuje sebareguláciu, zodpovednosť a postupný prenos do bežného fungovania.

Kľúčové prvky:

- Konkrétny cieľ správania – presné a zrozumiteľné vymedzenie (napr. „zdvihnem ruku pred rozprávaním“).
- Merateľnosť a sledovanie – určenie počtu alebo času (napr. „3x počas hodiny“) a vizuálne zaznamenávanie.
- Dohoda a participácia – zapojenie žiaka do stanovenia cieľa a odmeny.
- Pozitívne posilnenie – okamžitá odmena alebo pochvala za splnenie podmienky.
- Krátky časový rámec – krátke úseky (hodina, časť dňa) pre rýchlu spätnú väzbu.

Typické oblasti použitia: Dodržiavanie pravidiel, zvládanie impulzivity, redukcia vyrušovania, dokončovanie úloh, zvládanie agresívneho správania, budovanie pracovných návykov.

Praktická minirutina (5–10 min): Urči cieľ → dohodni podmienky → stanov odmenu → sleduj a zaznamenávaj → vyhodnoť → posilni úspech.

Výhody: Zvyšuje predvídateľnosť a pocit bezpečia, podporuje sebareguláciu a zodpovednosť, znižuje konflikty v triede, umožňuje individualizovaný prístup a vedie k postupnému upevňovaniu žiaduceho správania.

5. **Metóda dramatizácie** využíva hranú situáciu (scénku) na zobrazovanie sociálnych, komunikačných alebo hodnotových obsahov. Žiak si osvojuje správanie v roli, čo podporuje empatiu, prežívanie, porozumenie situáciám a následnú generalizáciu do reality.

Kľúčové prvky:

- Roly a situácie – pridelenie postáv a kontextu (napr. konflikt, prosba, spolupráca).
- Hra v role – žiaci prežívajú situáciu „ako keby“ a skúšajú alternatívne postupy.
- Reflexia – krátke zdieľanie pocitov a postrehov, pomenovanie toho, čo fungovalo.

Typické oblasti použitia: Komunikácia, riešenie konfliktov, etická výchova, prevencia rizikového správania, triedny kolektív, empatia a sociálno-emocionálne učenie.

Praktická minirutina (5–15 min): Urči situáciu → priradiť roly → zahraj → reflektuj → prenes do reality.

Výhody: Rozvíja empatiu, perspektívne prijímanie, jazykové a sociálne zručnosti, znižuje výskyt konfliktov a zvyšuje porozumenie medzi žiakmi.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie

- Teplomer pocitov – jednoduchá vizuálna škála umožňujúca žiakovi pomenovať intenzitu emócie bez potreby zložitého verbálneho prejavu.
- Kartačka STOP – rýchla vizuálna pomôcka podporujúca zastavenie impulzívnej reakcie.

Komunikácia

- Gestomíma – neverbálne vyjadrovanie podporuje uvedomovanie si signálov tela a znižuje tlak na verbálny výkon.

Pozitívna identita

- Zoznam pozitívnych vlastností – posilňuje sebaobraz a redukuje negatívne sebahodnotenie.
- Systém malých cieľov – jasné krátkodobé kroky zvyšujú motiváciu a pocit úspechu.

Motivácia a zodpovednosť

- „Poďakovanie v kruhu“ – jednoduchá skupinová aktivita podporujúca pozitívne vzťahy.
- Hra na palce – slúži na rozvoj rýchleho odhadu, pozornosti a sebaregulácie, pričom podporuje sociálnu interakciu, rešpektovanie pravidiel a pohotovú reakciu v skupine. Hráči zaťatými päťami tipujú celkový počet zdvihnutých palcov, následne žiaci zdvihnú alebo skryjú palec. Ak tip sedí, hráč schová jednu ruku. Vyhráva ten kto schová obe ruky za chrbát.

Rodinné vzťahy

- Kresba rodiny – projektívna a veku primeraná forma vyjadrenia vzťahov.

Exekutívne funkcie

- Krokovanie úloh – rozdelenie činností na malé kroky znižuje frustráciu.
- 5-minútové učenie – krátke intervaly práce s prestávkami podporujú udržanie pozornosti.

Tieto metódy podporujú rozvoj emočného uvedomovania, primeranej komunikácie, pozitívneho sebahodnotenia a sociálnych vzťahov žiaka. Zároveň posilňujú schopnosť regulovať správanie, postupne preberať zodpovednosť za vlastné konanie a organizovať pracovné činnosti, čím prispievajú k stabilnejšiemu fungovaniu žiaka v triednom kolektíve a k bezpečnejšiemu sociálnemu prostrediu v škole.

3.1.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania pre žiakov s PS v prvom cykle ZŠ sú realizované tak, aby vytvárali jasnú štruktúru, predvídateľné prostredie a podporovali postupný rozvoj sebaregulácie, sociálnych zručností a pracovných návykov. Organizácia činností vychádza z potreby krátkych, prehľadných aktivít, častej spätnej väzby a bezpečných sociálnych interakcií.

Odporúčané formy:

Individuálna práca s priebežnou podporou učiteľa:

- využíva sa pri nácviku základných pracovných postupov a regulácie správania. Úlohy sa zadávajú v menších krokoch, učiteľ poskytuje priebežné usmernenie a modeluje spôsob riešenia. Forma podporuje sústredenie, dokončenie zadania a zvládanie frustrácie.

Práca vo dvojiciach a malých skupinách:

- organizuje sa s dôrazom na jasné pravidlá spolupráce a jednoduché rozdelenie úloh. Menší počet žiakov umožňuje bezpečný nácvik komunikácie, striedania sa a rešpektovania druhých, čím sa znižuje riziko konfliktov.

Kooperatívne vyučovanie s presne určenými rolami:

- žiak pracuje na spoločnej úlohe s konkrétnou zodpovednosťou, čo podporuje pocit kompetencie a sociálne začlenenie. Dôraz sa kladie na dodržiavanie pravidiel skupiny, vzájomnú pomoc a rozvoj sociálnej zodpovednosti.

Zážitkové a situačné formy práce:

- na nácvik primeraného správania sa využívajú modelové situácie, dramatizácia a rolové hry. Forma umožňuje bezpečné skúšanie reakcií v sociálnych situáciách a podporuje prenos naučených stratégií do bežného školského prostredia.

Striedanie činností a pohybovo vyvážené aktivity:

- vyučovanie je organizované do kratších blokov so striedaním pracovných a pohybových činností. Táto forma podporuje reguláciu napätia, udržiavanie pozornosti a prevenciu impulzívnych reakcií.

Individuálna práca v pokojnom alebo oddelenom priestore:

- pri zvýšenej potrebe upokojenia alebo sústredenia sa využíva možnosť práce v tichšom prostredí s obmedzením rušivých podnetov. Forma pomáha stabilizovať správanie a umožňuje návrat k učeniu bez eskalácie konfliktu.

Diskusné a komunitné kruhy:

- krátke riadené rozhovory podporujú reflexiu správania, pomenovanie emócií a nácvik pravidiel komunikácie. Žiak sa učí počúvať, vyjadriť názor primeraným spôsobom a rešpektovať skupinové dohody.

Príklady:

1. Práca v heterogénnych skupinách s krátkymi kooperáciami spočíva v zámernom miešaní žiakov s odlišnými schopnosťami, tempom a sociálnymi profilmi, ktorí spolu krátkodobo riešia konkrétnu úlohu. Cieľom je vzájomné obohacovanie, sociálne učenie a efektívne zapojenie všetkých.

Kľúčové prvky:

- Heterogenita – rozdiely v schopnostiach, štýloch učenia, sociálnych rolách.
- Krátka kooperácia – časovo limitovaná úloha (2–10 min), ktorá vyžaduje príspevok od každého.
- Distribuované roly/úlohy – rozdelenie mikropozícií (napr. zapisovateľ, reportér, pozorovateľ, koordinátor).

Typické oblasti použitia: Riešenie problémov, diskusné úlohy, pátracie aktivity, rýchle výmeny poznatkov, rovesnícke vysvetľovanie, tvorivé miniúlohy.

Praktická minirutina: Zadať → krátko sa dohodni v skupine → kooperuj → rýchlo prezentuj → rotuj skupiny.

Využitie: Pre žiakov s PS sú krátke kooperácie v heterogénnych skupinách efektívne najmä vďaka jasne nastavenej štruktúre, krátkemu trvaniu a presne definovaným rolám. Znižujú riziko konfliktov, pretože každý žiak má konkrétnu úlohu a zodpovednosť.

Krátke časové úseky pomáhajú predchádzať eskalácii správania, podporujú kontrolu impulzov a umožňujú rýchlu spätnú väzbu zo strany učiteľa. Forma práce vytvára bezpečný rámec pre nácvik sociálnych zručností, spolupráce a rešpektovania pravidiel, pričom posilňuje pozitívne správanie a pocit úspechu.

Výhody: Podporuje inklúziu, rozvoj komunikačných a kooperatívnych kompetencií, aktivizuje žiakov s rôznymi profilmi a optimalizuje tempo v triede.

2. **Individuálne zadania s mikrocieľmi** predstavujú samostatnú prácu žiakov s jasne rozdelenou úlohou na malé, dosiahnuteľné kroky, ktoré uľahčujú orientáciu, sledovanie pokroku a udržiavanie motivácie.

Kľúčové prvky:

- Mikrocieľ – krátky, konkrétny krok (napr. „napísať úvod“, „vybrať 3 príklady“), ktorý je splniteľný v krátkom čase.
- Individuálne tempo – každý žiak napreduje podľa vlastnej rýchlosti a potreby podpory.
- Viditeľný progres – priebežné odškrtnutie/označovanie krokov poskytuje spätnú väzbu a pocit kompetencie.

Typické oblasti použitia: Písomné práce, projekty, analytické úlohy, prípravy na prezentácie, riešenie komplexnejších problémov.

Praktická minirutina: Zadať → rozložiť na mikrociele → zadať samostatnú prácu → rýchlo skontroluj → krátko reflektuj.

Využitie: Individuálne zadania s mikrocieľmi sú pre žiakov s PS účinné vďaka vysokej miere štruktúry, jasným očakávaniam a možnosti rýchleho zažitia úspechu. Rozdelenie úlohy na malé, presne definované kroky znižuje frustráciu, impulzívne reakcie a odpor voči práci.

Žiak sa sústreďuje na zvládnutie aktuálneho kroku, nie na celkovú náročnosť úlohy. Priebežná spätná väzba učiteľa podporuje reguláciu správania, vytrvalosť a zodpovednosť za vlastnú prácu, pričom minimalizuje konfliktné situácie a podporuje pozitívne pracovné návyky.

Výhody: Zvyšuje samostatnosť, podporuje sebareguláciu, uľahčuje diferenciaciu, znižuje preťaženie a zlepšuje dokončovanie úloh.

3. **Priebežné striedanie činností** využíva krátke, rytmizované bloky rozličných aktivít (napr. krátke písanie → diskusia → manipulácia → krátky presun) na zníženie preťaženia, hyperaktivity a impulzivity a na udržanie regulácie a angažovanosti žiakov s poruchou správania.

Kľúčové prvky:

- Krátke trvanie – 3–10 min na jednu aktivitu, jasný začiatok a koniec.
- Variabilita – striedanie motorickej, kognitívnej a sociálnej činnosti.
- Predvídateľnosť – vopred známy sled aktivít, ktorý znižuje úzkosť a odpor.

Typické oblasti použitia: Bežné vyučovanie, skupinová práca, projektové bloky, situácie s vysokou mierou nepokoja alebo frustrácie.

Praktická minirutina: Realizuj krátku aktivitu → mikroprepni (pokyn/presun) → realizuj ďalšiu aktivitu → krátko reflektuj → pokračuj.

Využitie: Priebežné striedanie činností je pre žiakov s PS efektívne, pretože zabraňuje preťaženiu, znižuje monotónnosť a následnú eskaláciu nevhodného správania. Krátke, vopred plánované zmeny aktivít (kognitívne, pohybové, manipulačné) pomáhajú regulovať impulzivitu, udržiavať pozornosť a predchádzať konfliktom. Jasne ohlásené prechody

a predvídateľná štruktúra striedania podporujú pocit istoty, zlepšujú spoluprácu a umožňujú žiakom bezpečne vybiť napätie bez narušenia vyučovania.

Výhody: Redukuje problémové správanie, zvyšuje pozornosť, podporuje autoreguláciu, udržiava motiváciu a umožňuje zapojiť rôzne profily žiakov.

3.1.4 Hodnotenie

Hodnotenie žiakov s poruchou správania v prvom cykle ZŠ sa orientuje na funkčné správanie, proces učenia a malé postupné pokroky, s cieľom podporiť motiváciu a reguláciu, nie len kontrolovať chyby.

Spôsoby hodnotenia:

Formatívne hodnotenie

- Priebežné spätné väzby, opisné komentáre, krátke reflexie, dôraz na to, čo sa podarilo, čo zlepšiť a ako na to.

Individuálne nastavené kritériá (individualizácia)

- Hodnotenie vzhľadom na možnosti a individuálne ciele žiaka (napr. dodržať pravidlá počas 10 min, dokončiť úlohu bez konfliktu atď.).

Čiastkové a mikrohodnotenie

- Rozdelenie úloh na malé kroky s okamžitým potvrdením či krátkou spätnou väzbou, znižuje frustráciu a podporuje vytrvalosť.

Posilňujúce hodnotenie (pozitívna bilancia)

- Zvýraznenie úspechu skôr než neúspechu; používanie priebežných pochvál, symbolických odmien, zbierania bodov či tokenov pri jasných pravidlách.

Behaviorálne záznamy a sebahodnotenie

- Jednoduché tabuľky správania, dopravné semaforey, samolepky, emotikony umožňujú žiakovi sledovať vlastný progres a podporujú samoreguláciu.

Ústne hodnotenie a reflexia

- Krátke rozhovory typu „čo sa ti podarilo / čo vyskúšaš nabudúce“, ktoré pomáhajú budovať metakogníciu.

Takéto hodnotenie znižuje odpor a cykly neúspechu, zvyšuje motiváciu a sebareguláciu a podporuje zdravé vzorce správania v školskej situácii. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 3 tohto dokumentu.

3.2 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v druhom cykle

3.2.1 Obsah

Úprava obsahu výchovy a vzdelávania v druhom cykle ZŠ pre žiakov s PS sa zameriava na rozvoj vyššej miery sebakontroly, uvedomovania si dôsledkov správania a postupné preberanie zodpovednosti za vlastné učenie, prepojenie učiva s praktickým životom, rozvoj sociálnych a pracovných kompetencií a podporu schopnosti zvládať konflikty a záťažové situácie v školskom prostredí.

Obsah podporuje nácvik regulácie impulzivity, zvládanie frustrácie, rešpektovanie hraníc a pravidiel skupiny, ako aj rozvoj funkčných komunikačných stratégií v náročnejších sociálnych situáciách. Posilňuje sa schopnosť plánovať postup práce, dokončiť úlohu a reflektovať vlastné správanie, čím sa vytvárajú predpoklady pre stabilnejšie školské fungovanie.

Obsah sa upravuje najmä:

- výberom podstatného učiva a znižovaním nadmerného zaťaženia;
- prepájaním učiva s reálnymi situáciami a praktickým využitím;
- systematickým rozvojom komunikácie, spolupráce a riešenia konfliktov;
- podporou plánovania práce, zodpovednosti a sebahodnotenia;
- častejším upevňovaním učiva a využívaním aktivizujúcich metód.

Cieľom úprav je zvýšiť školskú úspešnosť žiaka, podporiť jeho sociálne začlenenie a rozvíjať schopnosť primerane reagovať v rôznych školských a sociálnych situáciách.

Úpravy v jednotlivých oblastiach vzdelávania a výchovy

Jazyk a komunikácia – argumentácia, reflexia a sociálne situácie v texte

V jazykovom vzdelávaní sa obsah rozširuje o texty a situácie podporujúce diskusiu, vyjadrenie názoru a rešpektovanie odlišných pohľadov. Žiak sa učí formulovať primeraný nesúhlas, argumentovať bez konfliktu a reflektovať správanie postáv v literárnych ukážkach.

Modelovanie komunikácie zahŕňa nácvik asertívnych vyjadrení, spätnú väzbu a kultivovanú diskusiu, čím sa rozvíja schopnosť regulovať verbálne prejavy v sociálnom kontakte.

Matematika a informatika – systematické riešenie problémov a rozvoj exekutívnych funkcií

Obsah sa upravuje smerom k jasnej štruktúre riešenia úloh a k podpore plánovania pracovného postupu. Žiak si osvojuje stratégie organizácie práce, kontrolu vlastného výkonu a vytrvalosť pri riešení náročnejších úloh. Informatické aktivity podporujú zodpovedné používanie technológií, pravidiel práce a rozvoj pozornosti. Matematika sa využíva ako priestor na tréning logického myslenia, trpezlivosti a schopnosti zvládať neúspech bez rezignácie.

Človek a príroda – zodpovedné rozhodovanie a dôsledky konania

Obsah prírodovedných predmetov sa prepája s reálnymi situáciami, ktoré vedú žiaka k uvedomovaniu si následkov správania vo vzťahu k zdraviu, prostrediu a bezpečnosti. Využívajú sa modelové situácie a diskusie o rizikovom správaní, čím sa podporuje kritické myslenie a schopnosť zodpovedného rozhodovania.

Človek a spoločnosť – sociálne normy, hodnoty a riešenie konfliktov

Obsah zahŕňa rozvoj sociálnych kompetencií primeraných veku – rešpektovanie pravidiel komunity, prijatie zodpovednosti za vlastné správanie a konštruktívne riešenie konfliktov. Žiak sa učí pomenovať emócie v náročnejších situáciách, využívať jednoduché stratégie mediácie a reflektovať vlastné reakcie. Využívajú sa diskusné formy práce, prípadové situácie a rolové hry podporujúce sociálne učenie.

Človek a svet práce – plánovanie činností a pracovná zodpovednosť

Obsah sa orientuje na systematické plánovanie práce, rozdelenie úloh na etapy a spoluprácu v skupine. Žiak si osvojuje organizáciu pracovného času, dodržiavanie dohodnutých pravidiel a hodnotenie vlastného pracovného výkonu. Praktické činnosti podporujú rozvoj vytrvalosti, zodpovednosti a realistického sebahodnotenia.

Umenie a kultúra – reflexia identity a regulácia emócií tvorbou

Umelecké aktivity vytvárajú priestor na bezpečné vyjadrenie prežívania a spracovanie sociálnych tém. Obsah zahŕňa dramatizáciu, tvorivé projekty a reflexívne diskusie, ktoré podporujú sebaopoznanie, empatiu a kultivované vyjadrovanie emócií bez impulzívnych reakcií.

Zdravie a pohyb – sebakontrola, rešpektovanie pravidiel a zvládanie napätia

Pohybové aktivity sú zamerané na spoluprácu v tíme, dodržiavanie pravidiel a zvládanie súťažných situácií bez agresie. Do obsahu sa integrujú techniky uvoľnenia napätia, dychové cvičenia a reflexia vlastného výkonu. Pohyb sa využíva ako nástroj regulácie správania, posilňovania sebakontroly a budovania pozitívnych sociálnych vzťahov.

Vzdelávacie stratégie pre žiakov s PS v druhom cykle ZŠ.

Vzdelávacie stratégie nadväzujú na systematické postupy využívané v predchádzajúcom období vzdelávania a postupne smerujú k posilňovaniu zodpovednosti za vlastné správanie, schopnosti spolupracovať a zvládať náročnejšie sociálne aj učebné situácie. Pedagogická podpora sa opiera o jasne stanovené pravidlá, predvídateľnú organizáciu vyučovania, dôslednú spätnú väzbu a systematické rozvíjanie sebaregulácie správania.

Jasná štruktúra vyučovania a pracovných postupov

- Učivo je organizované do prehľadných celkov a pracovných krokov, ktoré žiakovi umožňujú lepšie sa orientovať v zadaniach a postupoch práce. Dôraz sa kladie na zrozumiteľné inštrukcie, postupné riešenie úloh a kontrolu splnenia krokov.

Podpora sebaregulácie správania a pracovných návykov

- Pri práci sa využívajú pracovné plány, pravidlá správania, vizuálne pripomienky a krátke kontrolné body, ktoré pomáhajú žiakovi uvedomovať si vlastné správanie, regulovať impulzívne reakcie a udržiavať pracovnú disciplínu.

Kooperatívne učenie so štruktúrovanou organizáciou skupiny

- Skupinové aktivity sú organizované tak, aby boli pravidlá spolupráce jasne definované a úlohy v skupine rozdelené. Tento prístup podporuje rozvoj sociálnych zručností, zodpovednosť za spoločnú úlohu a nácvik konštruktívneho riešenia konfliktov.

Riadené diskusie a reflexia správania

- Vyučovanie zahŕňa krátke reflexívne aktivity, počas ktorých žiaci pomenúvajú priebeh spolupráce, hodnotia vlastné správanie a učia sa prijímať spätnú väzbu. Cieľom je rozvoj schopnosti formulovať názor, rešpektovať perspektívu druhých a zvládať rozdielne postoje bez konfliktu.

Hodnotenie zamerané na správanie a pokrok

- Hodnotenie sa orientuje na priebeh práce, dodržiavanie pravidiel a postupné zlepšovanie správania. Dôležitú úlohu zohráva konkrétna spätná väzba, ktorá posilňuje uvedomovanie si dôsledkov správania a podporuje motiváciu žiaka.

Podpora zvládania záťažových a konfliktných situácií

- Do vyučovania sa zaraďujú krátke stabilizačné postupy, ako napríklad krátka pauza, presmerovanie činnosti alebo využitie dohodnutého signálu, ktoré pomáhajú žiakovi zvládnuť napätie a predchádzať eskalácii problémového správania.

Prepojenie učiva so sociálnymi a praktickými situáciami

- Vzdelávací obsah je prepájaný s reálnymi situáciami zo školského a každodenného života prostredníctvom modelových úloh, prípadových situácií a projektových aktivít. Tento prístup podporuje porozumenie dôsledkom správania a rozvoj sociálnej zodpovednosti.

Postupné posilňovanie samostatnosti a zodpovednosti žiaka

- Pedagogická podpora je diferencovaná podľa potrieb žiaka a smeruje k postupnému preberaniu zodpovednosti za vlastné správanie, plnenie úloh a dodržiavanie pravidiel v triednom kolektíve.

Tieto stratégie prispievajú k stabilizácii správania, rozvoju sociálnych kompetencií a k postupnému budovaniu schopnosti fungovať v školskom prostredí primeraným a spoločensky prijateľným spôsobom.

3.2.2 Metódy

Metódy práce so žiakmi s PS v druhom cykle ZŠ sú orientované na podporu regulácie správania, rozvoj sociálnych zručností a upevňovanie pracovných návykov v školskom prostredí. Zohľadňujú potrebu jasne nastavených pravidiel, predvídateľnej organizácie vyučovania a aktívneho zapojenia žiaka do učebných činností.

Dôležitou súčasťou je priebežná spätná väzba, ktorá pomáha žiakovi uvedomovať si dôsledky vlastného správania a postupne ho usmerňovať. Cieľom využívania týchto metód je vytvárať podmienky, v ktorých môže žiak bezpečne rozvíjať schopnosť spolupracovať, rešpektovať pravidlá a primerane reagovať v náročnejších sociálnych a učebných situáciách. Zároveň

podporujú budovanie zodpovednosti za vlastné konanie, posilňovanie sebaovládania a postupné zvyšovanie samostatnosti pri plnení školských úloh.

Príklady:

1. **Tréning sociálnych zručností** využíva systematický a štruktúrovaný nácvik sociálnych reakcií, ktorý podporuje komunikačné, kooperatívne, sebaregulačné a prosociálne zručnosti u žiakov s PS v bezpečnom a podpornom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Modelovanie a nácvik – explicitné predvedenie a skúšanie adekvátnych sociálnych reakcií (napr. odmietnutie, prosba o pomoc, riešenie konfliktu).
- Rolové situácie a scény – bezpečný priestor na „skúšku nanečisto“ s rôznymi sociálnymi výsledkami.
- Spätná väzba a korekcia – vecná, okamžitá a orientovaná na to, ako správanie vylepšiť.
- Generalizácia do reality – plánovanie, kde a ako novú zručnosť použiť v škole alebo medzi rovesníkmi.

Typické oblasti použitia: Konfliktné situácie, kooperácia v skupine, asertívne zručnosti, odolávanie nátlaku, prosba o pomoc, regulácia impulzivity, riešenie stresu.

Praktická minirutina (10–20 min): Vysvetli zručnosť → modeluj → nacvič v role → počkaj na spätnú väzbu → naplánuj prenos do reality.

Výhody: Zvyšuje sociálnu adaptáciu, redukuje výskyt konfliktov a impulzivitu, zlepšuje vzťahy s rovesníkmi aj autoritami a podporuje školské fungovanie.

2. **Kooperatívne techniky** využívajú štruktúrovanú skupinovú spoluprácu na rozvoj sociálnych, komunikačných a pracovných kompetencií žiakov s PS, pričom redukovujú konflikty a zvyšujú angažovanosť v bezpečnom a predvídateľnom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Jasné pravidlá spolupráce – každý člen tímu pozná svoju rolu, úlohu a očakávania.
- Rozdelenie zodpovedností – funkcie typu koordinátor, zapisovateľ, prezentujúci, kontrolór umožňujú zapojenie všetkých.

- Vzájomná závislosť a úspech skupiny – tím dosiahne výsledok len vtedy, keď prispeje každý člen.
- Sociálne mikrorutiny – napr. „počúvaj–zhrň–reaguj“, ktoré znižujú impulzívne reakcie a podporujú rešpekt.

Typické oblasti použitia: Riešenie problémov, projektové úlohy, diskusie, reflexie, simulácie, formovanie triednej klímy, tréning komunikačných protokolov.

Praktická minirutina (5–20 min): Vysvetli úlohu → priradiť role → kooperuj → prezentuj → krátko reflektuj → prenes do reality.

Výhody: Zvyšujú zodpovednosť a angažovanosť, podporujú empatiu a sociálne učenie, znižujú konfliktnosť a izoláciu, zlepšujú pracovnú vytrvalosť a reguláciu správania v skupine.

3. Nácvik mediácie a riešenia sporov rozvíja schopnosť účastníkov konštruktívne zvládať konflikty prostredníctvom riadeného dialógu, aktívneho počúvania a hľadania vzájomne prijateľných riešení, podporuje rešpekt, empatiu a zodpovednosť za priebeh komunikácie.

Kľúčové prvky:

- Neutralita mediátora – sprostredkovateľ riadi proces bez hodnotenia strán a pomáha udržať bezpečný rámec rozhovoru.
- Pravidlá komunikácie – hovorenie bez prerušovania, rešpektovanie názorov a používanie vecných výrokov namiesto obviňovania.
- Objasnenie potrieb strán – dôraz sa kladie na pochopenie záujmov a emócií.
- Spoločné hľadanie riešení – účastníci navrhujú možnosti dohody a hodnotia ich prijateľnosť.

Typické oblasti použitia: Školské konflikty, rovesnícke spory, triedne nezhody, pracovné konflikty, komunitné situácie, tréning komunikačných a sociálnych zručností.

Praktická minirutina (5–20 min): Vysvetli pravidlá → daj priestor každej strane opísať situáciu → zhrň potreby a záujmy → navrhni riešenia → dohodni kroky → krátko reflektuj.

Výhody: Posilňuje schopnosť pokojne riešiť konflikty, podporuje empatiu a spoluprácu, znižuje agresívne reakcie, zlepšuje komunikačné zručnosti a vedie k stabilnejším dohodám medzi účastníkmi.

4. **Kognitívno-behaviorálne techniky** využívajú systematickú prácu s myslením a správaním žiakov na rozvoj sebaregulácie, zvládania emócií a konštruktívnych reakcií v náročných situáciách, pričom podporujú uvedomovanie si súvislostí medzi myšlienkami, pocitmi a konaním.

Kľúčové prvky:

- Uvedomenie si myšlienok a reakcií – žiak sa učí rozpoznať, čo spúšťa jeho správanie a emócie.
- Nácvik alternatívnych reakcií – rozvíjanie vhodnejších spôsobov riešenia konfliktov a záťažových situácií.
- Postupné upevňovanie zručností – opakovanie a precvičovanie nových stratégií v rôznych situáciách.
- Sebahodnotenie a spätná väzba – reflexia správania pomáha prenášať naučené postupy do každodenných situácií.

Typické oblasti použitia: Zvládanie impulzivity, regulácia emócií, riešenie konfliktov, tréning sociálnych zručností, prevencia problémového správania, podpora sústredenia a pracovných návykov.

Praktická minirutina (5–20 min): Pomenuj situáciu → identifikuj myšlienku a reakciu → navrhni vhodnejšiu reakciu → nacvič → reflektuj → prenes do reality.

Výhody: Zlepšujú schopnosť sebaovládania, podporujú uvedomelé rozhodovanie, znižujú impulzívne reakcie, posilňujú sociálne zručnosti a prispievajú k stabilnejšiemu správaniu v školskom prostredí.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie

- Kocka emócií – interaktívna aktivita podporujúca pomenovanie a analýzu emócií v rôznych situáciách.
- Dramatizácia – zážitková práca s emóciami umožňujúca bezpečne skúšať reakcie a rozvíjať sebauvedomenie.

Komunikácia

- „Ja výrok“ – nácvik vyjadrenia pocitov a potrieb bez obviňovania, vhodný pri prevencii konfliktov.
- Aktívne počúvanie – rozvíja rešpektujúcu komunikáciu a schopnosť reagovať primerane.

Pozitívna identita

- Hierarchia osobných hodnôt – podporuje uvedomenie si vlastných priorít a formovanie identity.
- Spätná väzba 3P (pozorovanie–pozitívum–podpora) – štruktúrovaný spôsob prijímania a poskytovania spätnej väzby.

Motivácia k zodpovednosti

- Vlastné pravidlá s dohodou – zapojenie žiakov do tvorby pravidiel zvyšuje ich angažovanosť a zodpovednosť.
- Denník zodpovedného správania – systematická reflexia správania podporuje sebareguláciu.

Sociálne zručnosti

- Skupinová stavba/mandala – kooperatívna aktivita rozvíjajúca komunikáciu a rešpektovanie rolí.
- Hra na reportéra – podporuje aktívne počúvanie, otázky a rešpekt k názorom druhých.

Rodinné vzťahy

- Žiak v role rodiča – dramatická technika podporujúca perspektívne myslenie a empatiu voči členom rodiny.
- Čo by som do domu priniesol/odniesol? – reflexívna aktivita zameraná na potreby a očakávania vo vzťahoch.

Exekutívne funkcie

- Osobný plán – systematické plánovanie úloh a cieľov podporuje organizáciu správania.
- Vizuálne organizéry (myšlienkové mapy) – pomáhajú štruktúrovať informácie a plánovať postup práce.

3.2.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania žiakov s PS v druhom cykle ZŠ nadväzujú na systematicky štruktúrované postupy z prvého cyklu a sú orientované na postupné rozvíjanie schopností žiakov regulovať vlastné správanie, zvládať sociálne situácie a prijímať zodpovednosť za svoje konanie v školskom prostredí. Pozornosť sa kladie najmä na vytváranie stabilného a bezpečného prostredia, ktoré podporuje predvídateľnosť, jasné pravidlá a dôslednú spätnú väzbu. Organizácia vyučovania poskytuje jasnú štruktúru, stabilné pravidlá a predvídateľný režim, ktoré prispievajú k znižovaniu napätia a konfliktov v triednom prostredí.

Vyučovanie je organizované tak, aby umožňovalo primerané striedanie individuálnej práce, práce vo dvojiciach a práce v menších skupinách, pričom jednotlivé úlohy sú jasne štruktúrované a obsahujú konkrétne pravidlá spolupráce. Kooperatívne a situačné formy práce poskytujú priestor na nácvik sociálnych zručností, riešenie konfliktov a osvojovanie si primeraných spôsobov komunikácie. Učebné činnosti sú plánované tak, aby žiak mohol zažívať postupné úspechy, čo prispieva k stabilizácii správania a posilňovaniu pozitívnej motivácie k učeniu.

Dôležitou súčasťou práce je systematická reflexia správania a sociálnych situácií, ktorá pomáha žiakovi uvedomovať si dôsledky vlastného konania a hľadať vhodnejšie spôsoby reakcie, ako aj spolupráca školy, odborných zamestnancov a zákonných zástupcov pri vytváraní jednotného prístupu k podpore žiaka.

Odporúčané formy:

- Individuálna práca s plánovaním postupu – žiak pracuje podľa vopred stanovených krokov alebo pracovného plánu. Učiteľ poskytuje usmernenie najmä pri organizácii práce a kontrole priebehu, čím sa podporuje rozvoj sebaorganizácie a vytrvalosti.
- Kooperatívna práca s rozdelením rolí – skupinové úlohy sú organizované s presne určenými rolami (napr. zapisovateľ, koordinátor, prezentujúci). Forma podporuje rešpektovanie pravidiel spolupráce, sociálnu zodpovednosť a zvládanie konfliktov v skupine.
- Projektová a problémová práca v etapách – učivo sa realizuje prostredníctvom krátkodobých projektov rozdelených na jasné kroky. Žiak sa učí plánovať postup, niesť zodpovednosť za časť úloh a reflektovať vlastný prínos v tíme.

- Diskusné a reflexívne formy práce – riadené diskusie a reflexívne aktivity umožňujú nácvik argumentácie, vyjadrenia nesúhlasu a prijímania spätnej väzby bez eskalácie konfliktu. Forma podporuje rozvoj sociálnych a komunikačných kompetencií.
- Individuálna práca so zvýšenou podporou v náročných situáciách – pri zvýšenej záťaži alebo destabilizácii správania sa využíva krátkodobá individuálna práca s podporou učiteľa alebo asistenta. Cieľom je stabilizovať správanie a umožniť návrat do skupinovej činnosti.
- Zážitkové a situačné učenie – modelové situácie, simulácie a rolové hry umožňujú žiakom nacvičiť riešenie konfliktov, spoluprácu a sociálne rozhodovanie v bezpečnom prostredí.

Cieľom využívania týchto foriem práce je umožniť žiakom s poruchou správania postupne rozvíjať schopnosť regulovať vlastné správanie, rešpektovať pravidlá spolupráce a konštruktívne riešiť sociálne situácie v triednom prostredí.

Príklady:

1. **Práca vo dvojiciach** využíva spoluprácu dvoch žiakov na riešení spoločnej úlohy s cieľom rozvíjať komunikáciu, vzájomnú podporu a zodpovednosť za spoločný výsledok v bezpečnom a prehľadnom pracovnom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Jasné rozdelenie úloh – každý žiak má konkrétnu úlohu (napr. riešiteľ, kontrolór, zapisovateľ), čo podporuje zapojenie oboch partnerov.
- Vzájomná pomoc a kontrola postupu – žiaci si priebežne vysvetľujú postup a pomáhajú pri riešení úloh.
- Krátka reflexia spolupráce – pomenovanie toho, čo sa podarilo a ako dvojica spolupracovala.

Typické oblasti použitia: Precvičovanie učiva, riešenie úloh, čítanie a práca s textom, kontrola riešení, diskusie vo dvojiciach, príprava spoločnej odpovede alebo prezentácie.

Praktická minirutina (5–15 min): Vysvetli úlohu → vytvor dvojice → rozdeľ úlohy → pracuj vo dvojici → skontroluj riešenie → krátko reflektuj.

Využitie: Práca vo dvojiciach je pre žiakov s PS v druhom cykle ZŠ vhodná najmä vďaka obmedzenému počtu žiakov, ktorý znižuje tlak skupiny a riziko konfliktov. Jasne stanovené úlohy a roly v dvojici podporujú zodpovednosť, kontrolu správania a zameranie na spoločný cieľ.

Táto forma umožňuje nácvik spolupráce, rešpektovania hraníc a komunikácie v bezpečnom, prehľadnom sociálnom rámci, pričom učiteľ má lepšiu možnosť priebežnej kontroly a rýchlej intervencie.

Výhody: Znižuje stres z výkonu pred celou triedou, podporuje komunikáciu a spoluprácu, umožňuje zapojenie slabších žiakov a rozvíja zodpovednosť za spoločný výsledok.

2. **Diskusné a komunitné kruhy** využívajú riadené skupinové stretnutia žiakov na rozvoj komunikácie, vzájomného rešpektu a spoločného riešenia problémov triedy v bezpečnom a podporujúcom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Rovnosť účastníkov v kruhu – všetci majú rovnaký priestor na vyjadrenie a vzájomné počúvanie.
- Pravidlá komunikácie – hovorenie bez prerušovania, rešpektovanie názorov a bezpečné vyjadrovanie pocitov.
- Spoločná reflexia a riešenie situácií – trieda pomenúva problémy a hľadá prijateľné riešenia.

Typické oblasti použitia: Riešenie triednych konfliktov, budovanie triednych pravidiel, zlepšovanie vzťahov, prevencia šikanovania, reflexia problémových situácií, podpora triednej spolupráce.

Praktická minirutina (5–15 min): Vytvor kruh → pripomeň pravidlá → otvor tému → daj priestor na vyjadrenie → navrhni riešenia → uzavri dohodou.

Využitie: Diskusné a komunitné kruhy poskytujú žiakom s PS v druhom cykle ZŠ štruktúrovaný a bezpečný priestor na vyjadrenie názorov, emócií a skúseností. Jasne nastavené pravidlá komunikácie, časové ohraničenie a moderácia učiteľom znižujú impulzívne vstupy a konfliktné reakcie. Táto forma práce podporuje rozvoj sebaregulácie, empatie a sociálneho

porozumenia, posilňuje triedne vzťahy a umožňuje konštruktívne riešenie napätia bez eskalácie.

Výhody: Zlepšuje triednu klímu, znižuje napätie a konflikty, podporuje empatiu a schopnosť počúvať, posilňuje pocit spolupatričnosti a zodpovednosti za prostredie triedy.

3. Terénne a zážitkové formy práce využívajú na rozvoj spolupráce, zodpovednosti a sociálnych zručností učenie mimo triedy a priame skúsenosti žiakov v prirodzenom a motivujúcom prostredí.

Kľúčové prvky:

- Učenie prostredníctvom zážitku – žiaci získavajú poznatky vlastnou činnosťou a skúsenosťou v reálnom prostredí.
- Spolupráca pri praktických úlohách – spoločné riešenie úloh podporuje komunikáciu a tímovú spoluprácu.
- Reflexia zážitku – pomenovanie skúseností a správania pomáha prenášať naučené postupy do školského prostredia.

Typické oblasti použitia: Exkurzie, vychádzky, environmentálne aktivity, športové a adaptačné aktivity, projektové dni, komunitné aktivity a praktické učenie mimo školy.

Praktická minirutina (10–20 min): Vysvetli cieľ aktivity → rozdeľ úlohy → realizuj činnosť → spoločne zhodnoť priebeh → prenes skúsenosť do triedy.

Využitie: Terénne a zážitkové formy práce sú pre žiakov s PS v druhom cykle ZŠ účinné, pretože prirodzene prepájajú učenie s pohybom, reálnymi situáciami a praktickou skúsenosťou.

Umožňujú uvoľnenie nahromadeného napätia, znižujú potrebu rušivého správania a podporujú vnútornú motiváciu. Jasne stanovené pravidlá, konkrétne úlohy a zodpovednosti v teréne poskytujú bezpečný rámec pre nácvik spolupráce, sebaregulácie a rešpektovania autority v menej formálnom, no stále riadenom prostredí.

Výhody: Zvyšuje motiváciu žiakov, zlepšuje spoluprácu, znižuje napätie v kolektíve, podporuje sociálne učenie a posilňuje pozitívne vzťahy v triede.

3.2.4 Hodnotenie

Hodnotenie žiakov s PS v druhom cykle ZŠ sa orientuje na pracovný proces, mieru zapojenia, sociálne správanie a postupné zlepšovanie výkonu, s cieľom podporovať zodpovednosť, motiváciu a schopnosť regulovať vlastné správanie, nie iba hodnotiť výsledok práce. Hodnotenie je podporné, rešpektujúce a orientované na rozvoj silných stránok.

Spôsoby hodnotenia:

Formatívne hodnotenie

- Priebežná spätná väzba, krátke komentáre a odporúčania počas práce, dôraz na pomenovanie pokroku a konkrétnych krokov na zlepšenie.

Individuálne nastavené kritériá hodnotenia

- Hodnotenie podľa individuálnych možností a dohodnutých cieľov (napr. dokončenie úlohy, spolupráca v skupine, zvládnutie konfliktnej situácie).

Postupné a čiastkové hodnotenie výkonu

- Rozdelenie práce na menšie kroky s priebežným potvrdením pokroku, čo znižuje frustráciu a podporuje vytrvalosť.

Pozitívne posilnenie a motivačné hodnotenie

- Zvýrazňovanie úspechu a snahy pred neúspechom, využívanie pochvál, bodových systémov alebo dohôd o odmenách pri dodržiavaní pravidiel.

Sebahodnotenie a behaviorálne záznamy

- Jednoduché hodnotiace tabuľky, sebahodnotiace škály alebo sledovanie vlastného pokroku podporujú prevzatie zodpovednosti za správanie.

Reflexívne rozhovory a hodnotenie správania

- Krátke individuálne rozhovory o priebehu práce a správania pomáhajú rozvíjať sebauvedomenie a plánovanie ďalšieho zlepšenia.

Takéto hodnotenie znižuje výskyt konfliktov a rezignáciu na školskú prácu, podporuje zodpovednosť a sebareguláciu a prispieva k stabilnejšiemu správaniu a vyššej motivácii žiakov v školskom prostredí. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 4 tohto dokumentu.

3.3 Úpravy obsahu, foriem, metód a hodnotenia v treťom cykle

3.3.1 Obsah

Úprava obsahu výchovy a vzdelávania v treťom cykle ZŠ pre žiakov s PS nadväzuje na predchádzajúci rozvoj základných sociálnych a pracovných návykov a smeruje k vyššej miere sebariadenia a osobnej zodpovednosti. Obsah sa orientuje na uvedomovanie si dôsledkov vlastného konania, posilňovanie sociálnej zodpovednosti, samostatnosti a schopnosti zvládať náročnejšie školské a medziľudské situácie.

Systematicky podporuje reguláciu impulzivity, zvládanie záťažových situácií, rešpektovanie hraníc a pravidiel spoločenského spolužitia a rozvoj praktických komunikačných stratégií.

Dôraz sa kladie na schopnosť reflexie vlastného správania, plánovanie pracovných postupov a postupné preberanie zodpovednosti za učenie aj správanie v kolektíve. Obsah vzdelávania sa prispôsobuje tak, aby rozvíjal realistické životné kompetencie, podporoval prevenciu rizikového správania a pripravoval žiaka na úspešné pokračovanie v ďalšom štúdiu alebo na jeho budúce profesijné smerovanie.

Obsah sa upravuje najmä:

- redukciou nadmerného množstva teoretických informácií v prospech prakticky využiteľných poznatkov;
- prepojením učiva s reálnymi životnými situáciami a budúcim pracovným uplatnením;
- systematickým rozvojom zodpovednosti za vlastné správanie a učenie;
- častejším využívaním projektových, tímových a praktických úloh;
- podporou plánovania práce, dokončovania úloh a sebareflexie.

Cieľom úpravy je, aby žiak postupne dokázal zvládať konfliktné situácie, nieť primeranú zodpovednosť za svoje konanie, spolupracovať v kolektíve a pripraviť sa na prechod na strednú školu.

Úpravy v jednotlivých oblastiach vzdelávania a výchovy:

Jazyk a komunikácia – argumentácia, kritické myslenie a kultivovaná diskusia.

Obsah jazykového vzdelávania sa orientuje na prácu s textami a situáciami podporujúcimi reflexiu hodnôt, medziľudských vzťahov a identity.

Žiak si osvojuje schopnosť formulovať vlastný názor, viesť diskusiu bez eskalácie konfliktu a používať asertívne komunikačné stratégie. Reflexia literárnych postáv a spoločenských tém podporuje porozumenie dôsledkom správania a rozvoj empatie.

Matematika a informatika – plánovanie, riešenie problémov a sebakontrola výkonu.

Matematický obsah sa upravuje smerom k systematickému plánovaniu riešenia, kontrole postupu a hodnoteniu vlastného výkonu. Žiak sa učí pracovať s komplexnejšími úlohami prostredníctvom etapizácie a vizuálnej organizácie práce. Informatika podporuje zodpovedné používanie digitálnych technológií, bezpečné online správanie a rozvoj exekutívnych funkcií, ako sú plánovanie a monitorovanie činnosti.

Človek a príroda – zodpovedné rozhodovanie a prevencia rizikového správania.

Obsah sa prepája s témami zdravia, životného štýlu a environmentálnej zodpovednosti. Žiak analyzuje dôsledky správania na seba a okolie, učí sa kriticky hodnotiť rizikové situácie a prijímať zodpovedné rozhodnutia. Využívajú sa diskusie, prípadové situácie a praktické úlohy podporujúce uvedomenie si súvislostí medzi konaním a jeho následkami.

Človek a spoločnosť – hodnotová orientácia, mediácia a riešenie konfliktov.

Vzdelávací obsah podporuje rozvoj sociálnych a občianskych kompetencií, rešpektovanie spoločenských pravidiel a schopnosť konštruktívne riešiť konflikty. Žiak sa učí pomenovať vlastné emócie v náročných situáciách, využívať stratégie mediácie a reflektovať svoje reakcie. Diskusné a projektové formy práce rozvíjajú schopnosť spolupracovať, prijímať spätnú väzbu a rešpektovať rôznorodosť názorov.

Človek a svet práce – pracovná zodpovednosť, plánovanie a príprava na prax.

Obsah sa orientuje na rozvoj pracovných kompetencií potrebných pre ďalšie vzdelávanie a profesijnú orientáciu. Žiak si osvojuje plánovanie činností, dodržiavanie termínov, spoluprácu v tíme a hodnotenie vlastného výkonu. Praktické úlohy podporujú realistické sebahodnotenie, vytrvalosť a schopnosť niesť dôsledky vlastného rozhodovania.

Umenie a kultúra – reflexia identity a sociálnych tém prostredníctvom tvorby.

Umelecké aktivity poskytujú priestor na spracovanie tém identity, vzťahov a sociálnych skúseností typických pre obdobie dospievania. Obsah zahŕňa tvorivé projekty, dramatizáciu a reflexiu vlastného prežívania. Umenie sa využíva ako nástroj sebavyjadrenia, regulácie emócií a posilňovania kultivovaného sociálneho prejavu.

Zdravie a pohyb – sebakontrola, zvládanie záťaže a bezpečné sociálne správanie.

Pohybové aktivity sú zamerané na spoluprácu, rešpektovanie pravidiel a zvládanie súťažných situácií bez agresie. Do obsahu sa integrujú techniky zvládania stresu, dychové a relaxačné cvičenia a reflexia vlastného výkonu. Pohyb podporuje reguláciu napätia, budovanie zdravých návykov a posilňovanie pozitívnych sociálnych vzťahov.

Úpravou obsahu sa žiak s PS učí predmetové poznatky spolu so sociálnymi a sebaregulačnými stratégiami, ktoré sú dôležité pre zvládanie náročnejších školských a sociálnych situácií v treťom cykle ZŠ a pre prechod na strednú školu. Znižuje sa výskyt konfliktov, odmietania školských povinností a problémového správania, posilňuje sa zodpovednosť za vlastné konanie, schopnosť rešpektovať pravidlá a konštruktívne riešiť náročné situácie. Zároveň sa podporuje stabilnejšia adaptácia žiaka na školské prostredie, rozvoj sociálnej zrelosti a schopnosť plánovať, dokončovať a reflektovať vlastné správanie a prácu.

Vzdelávacie stratégie

Vzdelávacie stratégie v treťom cykle ZŠ nadväzujú na systematicky budované návyky z predchádzajúcich stupňov a orientujú sa na rozvoj sebariadenia, hodnotovej orientácie a zodpovednosti za vlastné rozhodovanie. Podporujú prípravu na ďalšie vzdelávanie alebo pracovné prostredie a zameriavajú sa na stabilizáciu správania v širších sociálnych kontextoch.

Sebou riadené učenie a individuálne plánovanie

- Žiak pracuje s individuálnymi cieľmi, plánuje postup riešenia úloh a reflektuje vlastný výkon. Učiteľ vystupuje viac ako facilitátor procesu učenia.

Na problém orientované a projektové stratégie

- Vyučovanie využíva reálne situácie, prípadové štúdie a dlhodobé projekty, ktoré rozvíjajú kritické myslenie, rozhodovanie a sociálnu zodpovednosť.

Kooperatívne a tímové učenie

- Skupinové aktivity podporujú schopnosť spolupracovať, riešiť konflikty konštruktívne a rešpektovať rôzne názory v kolektíve.

Reflexia správania a hodnotové učenie

- Do vyučovania sa integrujú reflexívne rozhovory, sebareflexia a hodnotenie dôsledkov konania. Stratégia podporuje uvedomovanie si vlastných reakcií a ich dopadu na okolie.

Zodpovedné používanie digitálnych technológií

- Využívanie digitálnych nástrojov je vedené s dôrazom na bezpečné správanie, sebareguláciu a kritické hodnotenie informácií.

Stabilizačné a regulačné stratégie pri záťažových situáciách

- Súčasťou vyučovania sú techniky zvládania stresu, plánovanie prestávok a podpora bezpečného návratu k učeniu po destabilizácii správania.

Prepojenie učenia s profesijnou orientáciou a životnými kompetenciami

- Obsah sa prepája s reálnymi životnými situáciami, plánovaním budúceho smerovania a rozvojom pracovných návykov.

Tieto stratégie podporujú rozvoj samostatnosti, zodpovednosti za vlastné učenie a schopnosti reflektovať vlastné správanie a rozhodovanie. Zároveň prispievajú k posilňovaniu sociálnych kompetencií, sebaregulácie a k postupnej príprave žiaka na zvládanie náročnejších životných a pracovných situácií.

3.3.2 Metódy

Metódy práce so žiakmi s PS v treťom cykle ZŠ sa zameriavajú na rozvoj samostatnosti, zodpovednosti, regulácie správania a schopnosti fungovať v kolektíve. Vyučovanie má byť praktické, štruktúrované a orientované na zvládanie reálnych životných a sociálnych situácií.

Príklady:

1. **Riešenie modelových konfliktných situácií** využíva simulované alebo opisované konfliktné situácie zo školského či každodenného života, v ktorých žiaci hľadajú vhodné riešenia sporov a učia sa zvládať konflikt bez agresie. Žiaci sa učia rozpoznávať príčiny konfliktu, pomenovať svoje potreby a hľadať prijateľné riešenie pre všetkých zúčastnených.

Kľúčové prvky:

- Modelová situácia – predstavenie konfliktu (napr. spor o pomôcky, provokácia, nedorozumenie v skupine).

- Hľadanie riešení – spoločné navrhovanie možných postupov a ich dôsledkov.
- Nácvik vhodnej reakcie – precvičenie pokojnej komunikácie, dohody alebo kompromisu.
- Reflexia – zhodnotenie, ktoré riešenia sú bezpečné a použiteľné v reálnom živote.

Typické oblasti použitia: Konflikty v triede, prevencia agresívneho správania, posilňovanie spolupráce, etická a občianska výchova, budovanie rešpektujúcich vzťahov v kolektíve.

Praktická minirutina (5–15 min): Opíš situáciu → navrhni riešenia → vyber vhodné riešenie → krátko precvič → zhrň použiteľnosť v praxi.

Výhody: Rozvíja schopnosť riešiť konflikty pokojne, podporuje empatiu, znižuje impulzívne reakcie a posilňuje sociálne a komunikačné zručnosti.

2. Preventívne programy proti rizikovému správaniu využívajú systematické vzdelávacie a zážitkové aktivity, ktoré žiakom pomáhajú rozpoznávať rizikové situácie, pochopiť dôsledky správania a rozvíjať zručnosti potrebné na bezpečné rozhodovanie. Cieľom je posilniť schopnosť odmietnuť nevhodné ponuky, zvládať tlak rovesníkov a voliť bezpečné správanie.

Kľúčové prvky:

- Informácie a diskusia – oboznámenie žiakov s rizikami (agresia, šikana, závislosti, online riziká) primeranou formou.
- Nácvik rozhodovania – hľadanie bezpečných riešení a spôsobov odmietnutia rizikového správania.
- Rozvoj sociálnych zručností – posilňovanie sebakontroly, komunikácie a schopnosti zvládať tlak skupiny.
- Reflexia a prenos do reality – popísanie, ako možno naučené stratégie použiť v každodennom živote.

Typické oblasti použitia: Prevencia šikany, agresívneho správania, závislostí, kyberšikany, rizikového správania v skupine rovesníkov a posilňovanie bezpečného správania v škole aj mimo nej.

Praktická minirutina (5–15 min): Predstav problém → diskutuj o možných rizikách → hľadaj bezpečné riešenia → precvič odmietnutie → zhrň použitie v praxi.

Výhody: Podporuje zodpovedné rozhodovanie, znižuje výskyt rizikového správania, rozvíja sebakontrolu, sociálne a komunikačné zručnosti žiakov.

3. **Tréning sebaregulácie a sebareflexie** vedie žiakov k rozpoznávaniu vlastných emócií, impulzov a správania a učí ich využívať stratégie na upokojenie, zvládanie napätia a primerané reagovanie v náročných situáciách. Žiaci sa postupne učia hodnotiť vlastné správanie a hľadať vhodnejšie reakcie.

Kľúčové prvky:

Uvedomenie emócií a reakcií – pomenovanie pocitov a situácií, ktoré vedú ku konfliktu alebo impulzívnej reakcii.

- Nácvik regulačných stratégií – využívanie techník upokojenia (pauza, dýchanie, odchod zo situácie, plán reakcie).
- Sebareflexia správania – hodnotenie vlastného konania a jeho dôsledkov.
- Plánovanie lepšej reakcie – hľadanie vhodnejších postupov.

Typické oblasti použitia: Zvládanie hnevu, impulzivity, konfliktov, stresových situácií, prevencia problémového správania a rozvoj osobnej zodpovednosti.

Praktická minirutina (5–15 min): Opíš situáciu → pomenuj emóciu → zvol upokojujúcu stratégiu → zhodnoť správanie → naplánuj lepšiu reakciu.

Výhody: Zvyšuje schopnosť sebaovládania, znižuje impulzívne správanie, podporuje zodpovednosť za vlastné konanie a rozvíja emočné a sociálne kompetencie.

4. **Pozitívne posilňovanie a motivačné hodnotenie** využíva povzbudenie, pochvalu a oceňovanie pokroku na podporu žiaduceho správania a školského úsilia žiakov. Cieľom je posilniť vhodné reakcie, pracovnú vytrvalosť a zodpovednosť tým, že žiak zažíva úspech a jasne vníma, ktoré správanie je žiaduce.

Kľúčové prvky:

- Jasné očakávania správania – žiak vie, aké správanie a výkon sa oceňuje.
- Okamžité posilnenie – pochvala alebo ocenenie bezprostredne po vhodnom správaní.
- Oceňovanie pokroku – hodnotí sa snaha a zlepšenie, nie iba výsledok.
- Motivačná spätná väzba – pomenovanie toho, čo sa podarilo a ako možno pokračovať.

Typické oblasti použitia: Podpora pracovných návykov, znižovanie problémového správania, zvyšovanie motivácie k učeniu, posilňovanie spolupráce a zodpovednosti v triede.

Praktická minirutina (5–15 min): Stanov očakávanie → sleduj správanie → oceň vhodnú reakciu → pomenuj úspech → motivuj k ďalšiemu pokroku.

Výhody: Zvyšuje motiváciu žiakov, posilňuje vhodné správanie, podporuje školskú úspešnosť a buduje pozitívnu atmosféru v triede.

5. **Mediácia rovesníkmi** využíva zapojenie vyškolených spolužiakov ako neutrálnych sprostredkovateľov pri riešení konfliktov medzi žiakmi. Mediátor pomáha obom stranám pomenovať problém, vypočuť sa navzájom a nájsť prijateľnú dohodu bez použitia agresie či trestu.

Kľúčové prvky:

- Neutrálny mediátor – rovesník vedie rozhovor a dohliada na dodržiavanie pravidiel komunikácie.
- Vyjadrenie strán konfliktu – obaja účastníci majú priestor opísať situáciu a svoje pocity.
- Hľadanie dohody – spoločné hľadanie riešenia prijateľného pre obe strany.
- Uzavretie dohody – potvrdenie dohodnutého postupu a záväzkov jeho dodržania.

Typické oblasti použitia: Drobné konflikty a nedorozumenia medzi spolužiakmi, prevencia agresívneho správania, zlepšovanie vzťahov v triednom kolektíve.

Praktická minirutina (5–15 min): Predstav problém → daj priestor každej strane opísať situáciu → hľadaj spoločné riešenie → potvrd' dohodu → sleduj dodržanie.

Výhody: Rozvíja zodpovednosť, empatiu a komunikačné zručnosti žiakov, znižuje výskyt konfliktov a podporuje bezpečnú klímu v triede.

Príklady ďalších vhodných metód:

Emócie

- Koláč emócií – analytická metóda umožňujúca rozlišovať viacero prežívaných emócií v jednej situácii a podporujúca hlbšiu sebareflexiu.
- Identifikácia spúšťačov silných emócií – systematická práca s príčinami reakcií pomáha predchádzať impulzívnemu správaniu.

Komunikácia

- Jednosmerná, dvojsmerná a paralelná komunikácia – uvedenie si komunikačných štýlov a ich dôsledkov vo vzťahoch.
- Komunikačná hygiena – rozvoj zodpovedného a rešpektujúceho komunikačného správania.

Pozitívna identita

- Životná krivka – reflexívna metóda podporujúca uvedenie si osobného vývinu a zvládnutých skúseností.
- Infogramy (grafické pomenovanie prežívania a hodnôt) – analytická práca so sebaopoznaním vhodná pre starších žiakov.

Motivácia k zodpovednosti

- Reflexívne rozhovory po konflikte alebo chybe – podporujú prevzatie zodpovednosti a učenie sa z dôsledkov správania.
- Vlastné rozhodovanie a nesenie následkov – rozvíja autonómiu a realistické hodnotenie vlastných krokov.

Sociálne zručnosti

- Brainstorming – podporuje rešpektovanie rôznych názorov a kooperatívne riešenie problémov.
- Ostrov skupiny – komplexná skupinová aktivita rozvíjajúca spoluprácu, roly a vzťahy.

Rodinné vzťahy

- Rodokmeň – systematické uvedenie rodinných väzieb a identity.

Exekutívne funkcie

- Aktivita Jama (alternatívy správania) – rozvoj plánovania a hľadania alternatívnych riešení v náročných situáciách.
- Krokovanie úloh – strategické plánovanie a rozdelenie náročnej činnosti na zvládnutelné kroky.

3.3.3 Formy

Formy výchovy a vzdelávania v treťom cykle ZŠ pre žiakov s PS nadväzujú na systematicky budované podporné postupy z predchádzajúcich cyklov a smerujú k stabilizácii správania, rozvoju osobnej zodpovednosti a schopnosti zvládať náročnejšie sociálne a učebné situácie typické pre obdobie dospievania.

Organizácia vyučovania poskytuje jasnú štruktúru, zrozumiteľné pravidlá a predvídateľné postupy, ktoré pomáhajú žiakom orientovať sa v požiadavkách školy, plánovať postup práce a regulovať vlastné správanie v rôznych učebných aj sociálnych kontextoch.

Vyučovanie podporuje aktívne zapojenie žiakov prostredníctvom projektového a na problém orientovaného učenia, práce v menších pracovných skupinách a postupného preberania zodpovednosti za plnenie úloh a dodržiavanie pravidiel spolupráce.

Formy práce vytvárajú priestor na nácvik sociálnych zručností, riešenie konfliktov a rozvoj schopnosti prijímať spätnú väzbu a reflektovať vlastné konanie. Dôraz sa kladie na rozvoj zodpovedného správania, konštruktívnu komunikáciu a schopnosť zvládať záťažové situácie bez eskalácie konfliktov.

Súčasťou práce je aj systematická reflexia správania a sociálnych situácií, ktorá pomáha žiakom uvedomovať si dôsledky vlastného konania a hľadať primerané spôsoby riešenia problémov. Významnú úlohu zohráva aj spolupráca školy, odborných zamestnancov a zákonných zástupcov, ktorá zabezpečuje jednotný a konzistentný prístup pri podpore správania žiaka. Takto organizované formy výchovy a vzdelávania prispievajú k stabilnejšej adaptácii žiakov s poruchou správania na požiadavky školy a podporujú ich prípravu na ďalšie vzdelávanie a spoločenské fungovanie.

Odporúčané formy práce:

- Individuálna práca so zvýšenou podporou učiteľa – žiak pracuje podľa dohodnutých cieľov a kritérií, čo podporuje prevzatie zodpovednosti za učenie a správanie. Učiteľ poskytuje skôr facilitujúcu než riadiacu podporu.
- Kooperatívne projekty a tímová práca – dlhodobé úlohy v tíme rozvíjajú schopnosť spolupracovať, rešpektovať pravidlá a riešiť konflikty konštruktívnym spôsobom. Forma podporuje sociálnu adaptáciu a realistické pracovné návyky.

- Na problém orientované učenie a prípadové štúdie – žiaci analyzujú reálne situácie, diskutujú o dôsledkoch správania a navrhujú riešenia. Táto forma rozvíja kritické myslenie, zodpovedné rozhodovanie a reflexiu vlastného konania.
- Diskusné a mediačné formy práce – riadené diskusie, mediácia rovesníkmi a komunitné stretnutia podporujú rozvoj argumentácie, zvládanie konfliktov a rešpektovanie rôznych názorov.
- Individuálna práca v stabilizačnom alebo pokojnom režime – pri potrebe regulácie správania sa využíva možnosť práce v tichšom prostredí s jasne definovanými pravidlami. Forma pomáha predchádzať eskalácii problémového správania a podporuje návrat k učeniu.
- Zážitkové a prakticky orientované aktivity – praktické činnosti, simulácie pracovných situácií a projektové úlohy podporujú rozvoj realistických životných kompetencií, sebareflexie a prípravy na ďalšie smerovanie.

Príklady:

1. **Individuálna práca so zvýšenou podporou učiteľa** využíva cieľnú individuálnu činnosť žiaka pod intenzívnejším vedením učiteľa s cieľom stabilizovať správanie, podporiť sústredenie, dokončenie úloh a rozvoj pracovných návykov u žiakov s PS v treťom cykle ZŠ.

Kľúčové prvky:

- Jasná štruktúra úlohy a krokovanie postupu – úloha je rozdelená na menšie kroky s priebežnou kontrolou a podporou, aby sa predišlo frustrácii a rezignácii.
- Aktívna podpora učiteľa – učiteľ poskytuje priebežnú pomoc, usmerňuje správanie, pripomína pravidlá práce a posilňuje vhodné reakcie.
- Priebežná spätná väzba a posilnenie úspechu – krátke hodnotenie postupu pomáha žiakovi uvedomiť si pokrok a podporuje jeho motiváciu pokračovať.

Typické oblasti použitia: Zvládanie náročnejších úloh, dokončovanie rozpracovaných úloh, reedukačná podpora, nácvik pracovných postupov, zvládanie impulzivity a konfliktných reakcií počas vyučovania.

Praktická minirutina (5–15 min): Vysvetli úlohu → rozdeľ ju na kroky → ponechaj žiakov pracovať individuálne → priebežne podporuj → skontroluj výsledky → krátko zhodnoť prácu.

Využitie: Individuálna práca so zvýšenou podporou učiteľa je pre žiakov s PS v treťom cykle ZŠ vhodná najmä v situáciách, keď skupinové formy zvyšujú napätie alebo riziko konfliktov. Umožňuje priamy kontakt s učiteľom, jasné nastavenie očakávaní a okamžitú spätnú väzbu, čím podporuje kontrolu impulzov a zodpovednosť za vlastnú prácu. Zvýšená miera podpory pomáha stabilizovať správanie, udržať pracovné tempo a vytvára bezpečný rámec pre učenie, najmä u žiakov s opakovanými neúspechmi alebo nízkou sebadôverou.

Výhody: Znižuje riziko konfliktov a vyrušovania, umožňuje okamžitú reguláciu správania, podporuje úspešné dokončenie úloh a posilňuje pracovnú sebadôveru žiaka.

2. Kooperatívna práca s presne určenými rolami využíva spoluprácu malej skupiny žiakov na spoločnej úlohe, pričom každý člen má jasne stanovenú zodpovednosť. Cieľom je rozvíjať spoluprácu, reguláciu správania a zodpovednosť za spoločný výsledok u žiakov s PS v treťom cykle ZŠ.

Kľúčové prvky:

- Presné určenie rolí v skupine – každý žiak má konkrétnu úlohu (napr. koordinátor, zapisovateľ, kontrolór času, prezentujúci), čo znižuje konflikty a podporuje zapojenie všetkých členov.
- Spoločný cieľ a vzájomná závislosť – úspech skupiny závisí od práce každého člena, čím sa podporuje spolupráca a kontrola správania medzi rovesníkmi.
- Reflexia spolupráce a správania – krátke zhodnotenie toho, ako skupina spolupracovala a ako sa darilo dodržiavať pravidlá práce.

Typické oblasti použitia: Projektové úlohy, riešenie problémových úloh, práca s textom, diskusie, príprava prezentácií, tvorba spoločných výstupov a praktické úlohy.

Praktická minirutina (5–15 min): Vysvetli úlohu → vytvor skupiny → priradiť roly → pracuj v skupine → prezentuj alebo skontroluj výsledky → krátko reflektuj spoluprácu.

Využitie: Kooperatívna práca s presne určenými rolami je pre žiakov s PS v treťom cykle efektívna vtedy, keď je sociálna interakcia jasne štruktúrovaná a kontrolovateľná. Presné vymedzenie rolí a zodpovedností znižuje chaos, mocenské konflikty a impulzívne správanie, pretože každý žiak vie, čo sa od neho očakáva. Táto forma práce podporuje nácvik sociálnych

kompetencií, rešpektovanie pravidiel a spoluprácu na spoločnom ciele, pričom učiteľ má priestor na priebežnú reguláciu a posilňovanie žiaduceho správania.

Výhody: Znižuje pasivitu a konflikty v skupine, podporuje zodpovednosť jednotlivcov, umožňuje kontrolované zapojenie impulzívnejších žiakov a rozvíja spoluprácu a sociálne zručnosti.

3. Práca v oddelenom alebo pokojnom priestore pri potrebe upokojenia umožňuje žiakovi dočasne pracovať mimo hlavného diania triedy s cieľom stabilizovať emócie, znížiť napätie a obnoviť schopnosť sústrediť sa na školskú prácu. Forma je využiteľná najmä pre žiakov s PS v treťom cykle ZŠ v situáciách zvýšeného rozrušenia alebo preťaženia.

Kľúčové prvky:

- Bezpečný a pokojný priestor – žiak pracuje v menej podnetnom prostredí, ktoré znižuje rušivé vplyvy a pomáha upokojiť emócie.
- Krátkodobá individuálna činnosť – jednoduchšia alebo známa úloha umožňuje návrat k pracovnej aktivite bez ďalšieho stresu.
- Podpora návratu do skupiny – po upokojení nasleduje krátke usmernenie a postupný návrat do bežnej triednej práce.

Typické oblasti použitia: Situácie zvýšeného napätia, konflikty, emočné rozrušenie, preťaženie podnetmi, neschopnosť pokračovať v práci v skupine alebo triede.

Praktická minirutina (5–15 min): Ponúkni presun do pokojného priestoru → vysvetli krátku úlohu alebo relaxačnú aktivitu → nechaj žiaka pracovať samostatne → poskytni krátku spätnú väzbu → vráť sa do triednej práce.

Využitie: Práca v oddelenom alebo pokojnom priestore pri potrebe upokojenia je vhodná pre žiakov s PS v treťom cykle ZŠ v situáciách zvýšeného napätia, emočného preťaženia alebo hroziacej eskalácie problémového správania. Poskytuje dočasné stiahnutie sa z rušného prostredia bez sankčného charakteru, čím podporuje sebareguláciu a návrat k pracovnej činnosti. Jasne stanovené pravidlá využívania priestoru a následný návrat do triedy pomáhajú žiakovi učiť sa rozpoznávať vlastné hranice, zvládať emócie a preberať zodpovednosť za svoje správanie v bezpečnom rámci.

Výhody: Znižuje napätie a riziko eskalácie konfliktov, podporuje rozvoj sebaregulácie a zvládanie emócií, umožňuje obnoviť schopnosť sústrediť sa na školskú prácu, posilňuje zodpovednosť za vlastné správanie a prispieva k stabilnejšiemu a bezpečnejšiemu triednemu prostrediu.

3.3.4 Hodnotenie

Hodnotenie žiakov s PS v treťom cykle ZŠ sa orientuje na pracovný proces, mieru zodpovednosti, schopnosť samostatne regulovať správanie, spolupracovať a postupne zlepšovať výkon. Sleduje sa individuálny posun každého zo žiakov, pričom sa hodnotí proces učenia, snaha a správanie oddelene od akademických výkonov. Cieľom hodnotenia je podporovať vnútornú motiváciu, prevzatie zodpovednosti za vlastnú prácu a správanie, nie iba hodnotiť výsledný výkon.

Spôsoby hodnotenia:

Formatívne hodnotenie

- Priebežná spätná väzba počas práce zameraná na konkrétne kroky, ktoré sa podarili a na odporúčania pre zlepšenie, dôraz na pomenovanie pokroku, samostatnosti a zvládnutia náročných situácií.

Individuálne nastavené kritériá hodnotenia

- Hodnotenie podľa individuálnych možností, dohodnutých cieľov a očakávaní (napr. dokončenie úlohy, spolupráca, zvládnutie konfliktu, samostatná práca).

Postupné a čiastkové hodnotenie výkonu

- Rozdelenie náročnejších úloh alebo projektov na menšie etapy s priebežným hodnotením, ktoré podporuje vytrvalosť a znižuje riziko rezignácie.

Pozitívne posilnenie a motivačné hodnotenie

- Oceňovanie snahy, pokroku a dodržiavania pravidiel prostredníctvom pochvál, bodových systémov alebo dohodnutých motivačných cieľov namiesto častého sankcionovania.

Sebahodnotenie a sledovanie vlastného pokroku

- Využívanie hodnotiacich škál, pracovných záznamov alebo plánov osobných cieľov podporuje uvedenie si vlastného správania a prevzatie zodpovednosti za jeho zmenu.

Reflexívne rozhovory a hodnotenie správania

- Krátke individuálne rozhovory o priebehu práce, konfliktných situáciách a úspešných stratégiách pomáhajú plánovať ďalšie zlepšenie správania a pracovných návykov.

Takéto hodnotenie podporuje zodpovednosť, samostatnosť a schopnosť regulovať správanie, znižuje konfliktné situácie a rezignáciu na školskú prácu a prispieva k stabilnejšiemu výkonu a vyššej motivácii žiakov v školskom prostredí. Na praktickú implementáciu a priebežné vyhodnocovanie opatrení slúži kontrolný zoznam adaptácie uvedený v Prílohe 5 tohto dokumentu.

3.4 Úpravy priestoru na výchovu a vzdelávanie

Úpravy fyzického prostredia predstavujú dôležitú súčasť podpory žiakov s PS. Ich cieľom je znižovať rušivé podnety, podporovať predvídateľnosť, umožniť reguláciu správania a vytvoriť bezpečné podmienky pre učenie primerané vývinovej úrovni žiakov.

Prvý cyklus ZŠ

V prvom cykle sa úpravy priestoru orientujú najmä na stabilitu, jasnú štruktúru a vizuálnu prehľadnosť. Trieda je rozdelená na zreteľné zóny (pracovná, tichá, pohybová), pričom sa minimalizuje vizuálny a zvukový smog. Dôležité je stabilné miesto na sedenie, dostupné a označené úložné systémy a malý priestor na krátke upokojenie bez stigmatizácie. Vizuálne pravidlá, rutiny a časové pomôcky zvyšujú orientáciu žiakov a podporujú základnú sebareguláciu.

Druhý cyklus ZŠ

V druhom cykle sa prostredie prispôsobuje rastúcej samostatnosti žiakov a potrebe flexibilnej organizácie práce. Trieda obsahuje funkčné pracovné zóny pre individuálnu aj skupinovú činnosť, prehľadnú výzdobu a flexibilné usporiadanie sedenia. Jasne označené úložné priestory a dostupné miesto na krátke stiahnutie sa pomáhajú predchádzať konfliktom.

Viditeľné pravidlá a pracovné postupy podporujú orientáciu, plánovanie a reguláciu správania počas vyučovania.

Tretí cyklus ZŠ

V treťom cykle sa úpravy priestoru zameriavajú na sebareguláciu, zodpovednosť a bezpečnú spoluprácu. Prostredie je organizované do pracovných zón pre individuálnu prácu, tímové aktivity a krátke upokojenie, pričom sa kladie dôraz na redukciu rušivých podnetov a flexibilné usporiadanie triedy. Prehľadné úložné systémy a jasne formulované pravidlá podporujú samostatnosť a stabilitu správania. Pokojný priestor na reguláciu emócií umožňuje žiakovi zvládnuť záťažové situácie bez narušenia vyučovania a posilňuje pocit bezpečia v triede.

Kľúčové prvky úpravy priestoru pre žiakov s PS

- Jasné pracovné zóny – prehľadné rozdelenie triedy na priestor pre individuálnu prácu, spoluprácu a upokojenie znižuje chaos a podporuje orientáciu žiakov.
- Redukcia rušivých podnetov – obmedzenie nadmernej výzdoby, vizuálneho šumu a hlučnosti napomáha koncentrácii a znižuje impulzívne reakcie.
- Flexibilné usporiadanie sedenia – možnosť meniť rozloženie lavíc alebo pracovných miest podľa typu aktivity podporuje spoluprácu aj individuálnu reguláciu správania.
- Stabilné a alternatívne sedenie – jasne určené miesto pre žiaka doplnené o možnosti aktívneho sedenia pomáha zvládať motorický nepokoj.
- Prehľadné úložné systémy – označené a dostupné miesta na pomôcky a osobné veci znižujú konflikty a podporujú samostatnosť.
- Priestor na krátke upokojenie – pokojné miesto bez stigmatizácie umožňuje žiakovi regulovať emócie a predchádzať eskalácii správania.
- Vizuálna podpora pravidiel a rutín – stručné a viditeľné pravidlá, harmonogramy alebo pracovné postupy zvyšujú predvídateľnosť prostredia.
- Kontrola pohybu a manipulácie v priestore – jasné orientačné prvky alebo vizuálne hranice pomáhajú žiakovi lepšie sa orientovať a rešpektovať štruktúru triedy.

Takto upravené prostredie podporuje rozvoj sebaregulácie, posilňuje zodpovednosť a vytvára podmienky pre bezpečnú spoluprácu žiakov.

3.5. Kompenzačné pomôcky

Kompenzačné pomôcky slúžia na znižovanie napätia, podporu pozornosti, reguláciu správania a efektívnu organizáciu činností. Ich výber a využívanie sa prispôsobuje vývinovým potrebám žiakov a miere ich samostatnosti v jednotlivých cykloch vzdelávania.

Prvý cyklus ZŠ

V prvom cykle majú pomôcky najmä preventívny a podporný charakter a sú zamerané na stabilizáciu správania a vytváranie základných pracovných návykov. Využívajú sa najmä senzorické pomôcky, stláčacie loptičky, alternatívne možnosti sedenia (balančné podložky, terapeutické lopty), vizuálne a časové podporné systémy (piktogramy, vizuálne rozvrhy, časovače), organizačné pomôcky (farebné značenie, osobné boxy), komunikačné kartičky a prvky na zníženie rušivých podnetov, ako sú paravány alebo slúchadlá na tlmenie hluku. Cieľom je zvýšiť predvídateľnosť prostredia a podporiť sebareguláciu bez narúšania vyučovania.

Druhý cyklus ZŠ

V druhom cykle sa dôraz presúva na rozvoj samostatnosti a postupné preberanie zodpovednosti za vlastnú prácu. Využívajú sa nenápadné sebaregulačné pomôcky (manipulačné predmety, elastické pásy na stoličky), alternatívne formy sedenia alebo krátkodobá práca postojáčky, digitálne a vizuálne plánovacie nástroje, plánovače úloh a organizačné systémy (farebné zošity, osobné priečinky). Komunikačné signály a pomôcky na zníženie rušivých podnetov pomáhajú predchádzať konfliktným situáciám a podporujú sústredenie pri samostatnej práci.

Tretí cyklus ZŠ

V treťom cykle majú kompenzačné pomôcky charakter nástrojov sebaregulácie a manažmentu záťaže. Zahrňajú najmä nenápadné senzorické pomôcky, možnosti aktívneho sedenia alebo práce v pohybe, digitálne plánovacie aplikácie a elektronické diáre, organizačné systémy učenia (kontrolné zoznamy, plánovače projektov), neverbálne komunikačné signály a pomôcky na redukciu rušivých podnetov. Súčasťou podpory sú aj nástroje na zvládanie emócií, napríklad dychové karty, krátke relaxačné postupy či individuálne krízové plány. Cieľom je posilniť osobnú zodpovednosť žiaka a jeho schopnosť zvládať náročné situácie primeraným spôsobom.

Stručná charakteristika vybraných kompenzačných pomôcok

- Stláčacie loptičky a manipulačné pomôcky – malé manipulačné predmety, ktoré pomáhajú uvoľniť motorické napätie a podporujú sústredenie počas práce.
- Balančné podložky – nestabilná sedacia plocha podporujúca prirodzený pohyb v sede a znižujúca nepokoj žiaka.
- Terapeutické lopty alebo aktívne stoličky – alternatívne sedenie umožňujúce regulovať potrebu pohybu bez narušenia vyučovania.
- Vizuálne rozvrhy a piktogramy – grafické znázornenie činností a pravidiel, ktoré zvyšuje prehľadnosť a predvídateľnosť školského dňa.
- Časovače a vizuálne časomery – pomôcky zobrazujúce plynutie času, ktoré podporujú dokončovanie úloh a zvládanie prechodov medzi aktivitami.
- Organizačné boxy a farebné značenie – systémy na triedenie materiálov, ktoré znižujú chaos a podporujú samostatnosť žiaka.
- Komunikačné kartičky – jednoduché signály umožňujúce žiakovi vyjadriť potrebu pomoci, pauzy alebo vysvetlenia bez eskalácie problémového správania.
- Elasticke pásy na nohy stoličky – nenápadná možnosť pohybu nôh, ktorá pomáha regulovať nepokoj a udržať pozornosť.
- Slúchadlá na tlmenie hluku – pomôcka na zníženie senzorického zaťaženia a lepšie sústredenie v hlučnom prostredí.
- Stolové paravány – vizuálne oddelenie pracovného priestoru, ktoré minimalizuje rušivé podnety.
- Digitálne plánovače a elektronické diáre – nástroje na organizáciu úloh, plánovanie a sledovanie termínov.
- Dychové karty a relaxačné návody – krátke postupy na reguláciu emócií a zvládanie napätia počas vyučovania.

Takto zvolené kompenzačné pomôcky podporujú reguláciu správania, znižovanie napätia a rozvoj sebaregulácie žiakov s poruchou správania. Prispievajú k lepšej organizácii práce, stabilizácii pozornosti a k predchádzaniu konfliktných situácií. Zároveň umožňujú žiakom primerane zvládať záťažové situácie, posilňujú ich samostatnosť a zvyšujú efektivitu ich zapájania sa do vzdelávacieho procesu.

4. Spolupráca a podpora

Podpora žiaka s PS je založená na dlhodobom udržiavanom a koordinovanom postupe všetkých osôb, ktoré sa podieľajú na jeho výchove a vzdelávaní. Samostatné pedagogické opatrenia majú obmedzený účinok, ak nie sú prepojené do jednotného systému pravidiel, reakcií a podpory. Dôležitým predpokladom účinnosti je preto spoločný prístup, ktorý je v rôznych situáciách školského života dôsledný, zrozumiteľný a stabilný. Spolupráca jednotlivých aktérov tak tvorí základný rámec celej podpory žiaka.

Základným východiskom podpory je partnerská spolupráca medzi školou a rodinou. Rodina poskytuje dôležité informácie o správaní žiaka mimo školského prostredia a zároveň sa podieľa na zosúladiení výchovných postupov. Podľa potreby sa do procesu zapájajú aj odborní pracovníci zo zariadení poradenstva a prevencie alebo ďalšie odborné služby. Spoločným cieľom je vytvoriť jednotný prístup k riešeniu problémového správania, posilňovať pozitívne formy správania a podporovať sociálne fungovanie žiaka. Komunikácia medzi všetkými zúčastnenými by mala byť pravidelná, jasná a orientovaná na hľadanie praktických riešení.

V rámci školy je dôležitá úzka spolupráca pedagogických a odborných zamestnancov. Spoločné nastavenie pravidiel, dôslednosť v reakciách na správanie a zrozumiteľné očakávania vytvárajú pre žiaka stabilné prostredie. Multidisciplinárny tím priebežne zdieľa poznatky o správaní žiaka, analyzuje situácie, v ktorých dochádza k problémom, a navrhuje vhodné podporné opatrenia. Pravidelné vyhodnocovanie účinnosti prijatých postupov umožňuje flexibilne upravovať stratégiu práce.

Organizačné zabezpečenie podpory spravidla koordinuje triedny učiteľ v spolupráci so školským špeciálnym pedagógom alebo školským psychológom. Pri náročnejších prípadoch môže byť určený konkrétny koordinátor podpory, ktorý zabezpečuje prepojenie medzi jednotlivými členmi tímu, organizuje pracovné stretnutia a dohliada na realizáciu dohodnutých opatrení. Súčasťou jeho úloh je aj komunikácia s rodinou a sprostredkovanie spolupráce s externými odborníkmi.

Pracovné stretnutia školského podporného tímu sa odporúča pri aktívnej podpore žiaka realizovať pravidelne, spravidla raz mesačne, v prípade potreby aj častejšie. Stretnutia s rodinou sa uskutočňujú podľa dohody, buď v pravidelných intervaloch, alebo pri potrebe riešenia aktuálnych problémov. Celkové vyhodnotenie nastaveného systému podpory je

vhodné uskutočniť minimálne dvakrát ročne, aby bolo možné posúdiť pokrok žiaka a upraviť ďalšie postupy.

Dôležitou súčasťou práce pedagogických a odborných zamestnancov je aj priebežná profesionálna reflexia vlastných postupov. Zahŕňa uvedomovanie si vlastných reakcií pri práci so žiakom s náročným správaním, hodnotenie účinnosti používaných stratégií a otvorenosť k ich úprave. V tomto procese môže pomáhať metodické vedenie, kolegiálne konzultácie alebo supervízia. Takáto reflexia podporuje stabilitu tímu, zvyšuje kvalitu pedagogickej práce a prispieva k profesionálnemu zvládaniu náročných situácií.

Komplexne nastavená spolupráca medzi školou, rodinou a odborníkmi vytvára systematický rámec podpory, ktorý pomáha stabilizovať správanie žiaka, posilňovať jeho sociálne zručnosti a zabezpečovať kontinuitu výchovno-vzdelávacieho pôsobenia.

Prílohy

Zoznam príloh

Príloha 1 Kontrolný zoznam – Výchovo-vzdelávacie prostredie pre žiaka u žiaka s poruchou správania

Príloha 2 Kontrolný zoznam – Vzťah, proces vzdelávania, tímová spolupráca a rodina u žiaka s poruchou správania

Príloha 3 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka u žiaka s poruchou správania – 1. cyklus ZŠ

Príloha 4 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka u žiaka s poruchou správania – 2. cyklus ZŠ

Príloha 5 Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka u žiaka s poruchou správania – 3. cyklus ZŠ

Príloha 6 Prípadové štúdie – žiaci s poruchou správania

Príloha 1

Kontrolný zoznam – Výchovo-vzdelávacie prostredie pre žiaka s poruchou správania

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra dňa	V triede je viditeľný vizuálny harmonogram dňa alebo hodiny	☐	☐	☐	Magnetická tabuľa s denným plánom, kartičky s aktivitami
	Žiaci sú vopred informovaní o zmenách programu	☐	☐	☐	Ranné oznámenie zmien, zápis na tabuľu
	Prechod medzi aktivitami je signalizovaný jednotným spôsobom	☐	☐	☐	Zdvihnutá ruka, zvukový signál
	Ukončené aktivity sú vizuálne označované	☐	☐	☐	Odškrtnutie úlohy, otočenie kartičky
Vizuálna podpora	Používajú sa piktogramy alebo symboly na vysvetlenie pokynov	☐	☐	☐	Obrázkové inštrukcie, vizuálne pravidlá
	Úlohy sú vizuálne rozčlenené na menšie kroky	☐	☐	☐	Kontrolný zoznam krokov pri projekte
	Trieda využíva farebný alebo signálny systém regulácie	☐	☐	☐	Semafor správania
	Neverbálne signály učiteľa sú jednotné a konzistentné	☐	☐	☐	Gestá na ticho
Pravidlá triedy	Pravidlá sú formulované pozitívne a stručne	☐	☐	☐	„Počúvam, keď niekto hovorí“

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Pravidlá triedy	Počet pravidiel je primeraný veku žiakov	☐	☐	☐	3–5 základných pravidiel
	Pravidlá sú vizualizované (symboly, obrázky)	☐	☐	☐	Plagát s ilustráciami
	Pravidlá boli vytvorené so zapojením žiakov	☐	☐	☐	Triedna dohoda podpísaná žiakmi
	Pravidlá sa pravidelne reflektujú	☐	☐	☐	Reflexívny kruh
Regulačný priestor	V triede je vytvorený bezpečný regulačný priestor	☐	☐	☐	Priestor s vankúšom
	Je jasne stanovený spôsob jeho využívania	☐	☐	☐	Kartička + 5 minútový limit
	Využívanie priestoru nie je sankciou	☐	☐	☐	Využitie po dohode s učiteľom
	Po návrate z regulačného priestoru prebieha krátka reflexia	☐	☐	☐	Krátka otázka o pripravenosti
Pohybové prestávky	Pohybové prestávky sú plánované preventívne	☐	☐	☐	Strečing po 15 minútach
	Využíva sa intervalový model práce	☐	☐	☐	10 min práca – 2 min. pauza
	Žiak má dohodnutý systém krátkeho pohybového uvoľnenia	☐	☐	☐	Strečing pri lavici, čo najmenej rušivý pre okolie

Príloha 2

Kontrolný zoznam – Vzťah, proces vzdelávania, tímová spolupráca a rodina u žiaka s poruchou správanie

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Vzťah so žiakom	Reagujem pokojne a neeskalujem konflikt	☐	☐	☐	Pokojný tón hlasu, odstup od reakcie
	Nekričím, nezosmiešňujem, neizolujem žiaka	☐	☐	☐	Súkromné napomenutie namiesto verejného
	Realizujem individuálny rozhovor po upokojení situácie	☐	☐	☐	Rozhovor po hodine v bezpečnom priestore
	Rozhovor vediem bez moralizovania a obviňovania	☐	☐	☐	Otázky typu „Čo sa stalo?“ namiesto „Prečo si to urobil?“
	Spoločne hľadáme náhradné správanie a dohody	☐	☐	☐	Dohoda o konkrétnom postupe nabudúce
	Pravidlá sú formulované pozitívne a primerane veku	☐	☐	☐	„Počúvam, keď niekto hovorí“
	Dôsledky sú logické, vopred známe a primerané	☐	☐	☐	Oprava poškodených vecí
	Spätnú väzbu poskytujem bezprostredne a konkrétne	☐	☐	☐	„Počkal si na slovo, ďakujem.“

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Vzťah so žiakom	Hodnotím pokrok individuálne, bez porovnávania	☐	☐	☐	Porovnanie so stavom pred mesiacom
	Oddelene hodnotím správanie, snahu a výkon	☐	☐	☐	Slovné hodnotenie správania oddelene od známky
	Pri pobyte vo výchovnom zariadení zachovávam kontakt	☐	☐	☐	Email, pohľadnica, online spojenie
	Po návrate realizujem reintegračný plán	☐	☐	☐	Postupné zapojenie do triednych aktivít
Proces vzdelávania	Využívam interaktívne a aktívne metódy	☐	☐	☐	Diskusia, projektová práca
	Rozdeľujem náročné úlohy na menšie kroky	☐	☐	☐	Etapy projektu s termínmi
	Zaraďujem kratšie a variabilné úlohy	☐	☐	☐	Striedanie písania a práce v skupine
	Využívam zážitkové a multisenzorické učenie	☐	☐	☐	Praktické pokusy, modelovanie
	Ponúkam možnosť voľby spôsobu spracovania úlohy	☐	☐	☐	Prezentácia, plagát alebo referát
	Zaraďujem primerané prestávky	☐	☐	☐	Krátke strečingové cvičenie
	V prípade potreby pracujem v menšej skupine	☐	☐	☐	Diferencovaná skupina 3–4 žiakov

Oblasť	Kritérium / Opatrenie	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Proces vzdelávania	Používam vizuálne plánovanie hodiny	☐	☐	☐	Plán hodiny na tabuli
	Spätnú väzbu zameriavam na konkrétny návod na zlepšenie	☐	☐	☐	„Skús najprv premyslieť odpoveď.“
	Systematicky rozvíjam silné stránky žiaka	☐	☐	☐	Zodpovednosť za techniku, pomocník učiteľa
Tímová spolupráca	Postupy so žiakom sú koordinované v rámci tímu	☐	☐	☐	Spoločný plán podpory
	Reakcie pedagógov sú jednotné a konzistentné	☐	☐	☐	Dohodnutý postup riešenia konfliktu
Spolupráca s rodinou	Komunikujem s rodinou pravidelne	☐	☐	☐	Mesačná konzultácia
	Informujem o pokrokoch aj o ťažkostiach	☐	☐	☐	Krátke týždenné zhrnutie
	Komunikácia je obojstranná a vecná	☐	☐	☐	Spätná väzba rodiča na domáce správanie
	Zosúladíme výchovné stratégie	☐	☐	☐	Dohoda o jednotnom signále STOP

Príloha 3

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou správania – 1. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a rutina	Stály denný režim a vizuálny rozvrh dňa	☐	☐	☐	Rozvrh zobrazený v triede, upozornenie na zmenu vopred.
	Krátke a jasné pokyny rozdelené na kroky	☐	☐	☐	Úloha rozdelená na malé kroky: otvor zošit – napíš dátum – vyrieš príklad.
	Pravidelné pripomínanie pravidiel práce	☐	☐	☐	Pravidlá viditeľné v triede, učiteľ ich pripomína pred aktivitou.
Pracovné prostredie	Stále miesto na sedenie s menším množstvom rušivých podnetov	☐	☐	☐	Žiak sedí bližšie k učiteľovi, ďalej od rušivých podnetov.
	Prehľadné pracovné miesto bez nadbytočných predmetov	☐	☐	☐	Na lavici len potrebné pomôcky na aktuálnu úlohu.
	Možnosť krátkeho presunu do pokojného priestoru	☐	☐	☐	Priestor na upokojenie bez trestu alebo stigmatizácie.
Podpora regulácie správania	Krátke pohybové prestávky počas práce	☐	☐	☐	Krátke natiahnutie, odnesenie pomôcok alebo pohybová úloha.
	Senzorické pomôcky na upokojenie	☐	☐	☐	Antistresová loptička alebo manipulačná pomôcka počas práce.
	Dohodnutý signál na upokojenie alebo pomoc	☐	☐	☐	Neverbálny signál medzi učiteľom a žiakom.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Organizácia práce a úloh	Zjednodušené pracovné listy a kratšie úlohy	☐	☐	☐	Menší počet príkladov na jednej strane.
	Priebežná kontrola práce učiteľom	☐	☐	☐	Kontrola po každom dokončenom kroku.
	Pomoc pri organizácii pomôcok	☐	☐	☐	Farebné rozlíšenie zošitov a priečinkov.
Sociálne vzťahy a spolupráca	Podpora spolupráce v dvojici alebo malej skupine	☐	☐	☐	Práca s pokojnejším spolužiakom.
	Nácvik pravidiel spolupráce a komunikácie	☐	☐	☐	Modelovanie očakávaného správania učiteľom.
	Pozitívne zapájanie do triednych aktivít	☐	☐	☐	Zdôraznenie úspechu pri spolupráci.
Hodnotenie a motivácia	Častá pozitívna spätná väzba	☐	☐	☐	Okamžitá pochvala za splnený krok.
	Jednoduchý motivačný systém	☐	☐	☐	Nálepky, body alebo žetóny za dodržanie pravidiel.
	Sebahodnotenie správania a práce	☐	☐	☐	Krátke zhodnotenie: čo sa dnes podarilo.

Príloha 4

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka s poruchou správania – 2. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a organizácia vyučovania	Prehľadný plán hodiny a očakávaných výstupov	☐	☐	☐	Na začiatku hodiny učiteľ stručne vysvetlí priebeh a cieľ práce.
	Upozornenie na zmeny vopred	☐	☐	☐	Zmena učebne, programu alebo aktivity oznámená vopred.
	Rozdelenie náročných úloh na menšie kroky	☐	☐	☐	Projekt alebo úloha rozdelená na etapy.
Pracovné prostredie	Sedenie na mieste s menším množstvom rušivých podnetov	☐	☐	☐	Miesto bližšie k učiteľovi alebo ďalej od konfliktných spolužiakov.
	Možnosť krátkej práce v pokojnejšej časti triedy	☐	☐	☐	Presun na menej rušivé miesto počas samostatnej práce.
	Prehľadná organizácia pomôcok a materiálov	☐	☐	☐	Jasné miesto pre pomôcky a osobné veci žiaka.
Podpora regulácie správania	Možnosť krátkej pohybovej alebo oddychovej prestávky	☐	☐	☐	Krátky presun, pomoc učiteľovi alebo pohybová aktivita.
	Dohodnutý signál na prerušenie konfliktnej situácie	☐	☐	☐	Neverbálny signál medzi učiteľom a žiakom.
	Možnosť dočasného presunu do pokojného priestoru	☐	☐	☐	Krátke stiahnutie sa bez sankcie alebo stigmatizácie.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Organizácia práce a učenia	Pomoc pri plánovaní a dokončovaní úloh	☐	☐	☐	Používanie plánovača alebo zoznamu úloh.
	Priebežná kontrola postupu práce	☐	☐	☐	Učiteľ priebežne kontroluje splnenie krokov.
	Podpora organizácie školských pomôcok	☐	☐	☐	Farebné rozlíšenie zošitov a predmetov.
Sociálne vzťahy a spolupráca	Riadená práca v dvojiciach alebo skupinách	☐	☐	☐	Priradenie pokojnejších spolužiakov do spolupráce.
	Nácvik riešenia konfliktov a komunikácie	☐	☐	☐	Krátke modelovanie vhodných reakcií.
	Podpora zapojenia do spoločných aktivít	☐	☐	☐	Zdôraznenie úspechu spolupráce.
Hodnotenie a motivácia	Priebežná pozitívna spätná väzba	☐	☐	☐	Oceňovanie pokroku a snahy počas práce.
	Motivačný systém alebo individuálne dohody	☐	☐	☐	Body alebo dohody za dodržiavanie pravidiel.
	Sebahodnotenie práce a správania	☐	☐	☐	Krátka reflexia práce na konci hodiny.

Príloha 5

Kontrolný zoznam adaptácie pre žiaka u žiaka s poruchou správania – 3. cyklus ZŠ

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Štruktúra a organizácia vyučovania	Jasné stanovenie cieľov a priebehu hodiny	☐	☐	☐	Na začiatku hodiny učiteľ stručne vysvetlí priebeh a očakávané výstupy.
	Vopred oznámené zmeny v organizácii práce	☐	☐	☐	Zmeny programu, učebne alebo učiteľa sú oznámené vopred.
	Rozdelenie náročných úloh a projektov na etapy	☐	☐	☐	Projekt je rozdelený na menšie úlohy s priebežnou kontrolou.
Pracovné prostredie	Možnosť práce na menej rušivom mieste v triede	☐	☐	☐	Žiak môže pracovať na mieste s menším množstvom podnetov.
	Možnosť krátkeho presunu do pokojného priestoru	☐	☐	☐	Krátke stiahnutie sa pri napätí bez sankcie.
	Prehľadná organizácia pracovných materiálov	☐	☐	☐	Jasne určené miesto pre pomôcky a osobné veci.
Podpora regulácie správania a emócií	Možnosť krátkej regulačnej prestávky	☐	☐	☐	Krátka pohybová alebo oddychová prestávka počas práce.
	Dohodnutý signál pri narastajúcom napätí	☐	☐	☐	Neverbálny signál na prerušenie konfliktnej situácie.
	Podpora využívania stratégií zvládania emócií	☐	☐	☐	Dychové cvičenia alebo krátka relaxačná aktivita.

Oblasť	Konkrétna adaptácia	Používam	Plánujem	Nepotrebné	Príklady implementácie
Organizácia učenia a zodpovednosť	Podpora plánovania práce a termínov	☐	☐	☐	Používanie plánovača alebo digitálneho kalendára.
	Priebežná kontrola postupu práce	☐	☐	☐	Učiteľ alebo asistent kontroluje postup v jednotlivých krokoch.
	Podpora samostatnej prípravy na vyučovanie	☐	☐	☐	Kontrolné zoznamy pomôcok a úloh.
Sociálne vzťahy a spolupráca	Riadená kooperatívna práca s určenými rolami	☐	☐	☐	Každý člen skupiny má pridelenú konkrétnu úlohu.
	Nácvik riešenia konfliktov a komunikácie	☐	☐	☐	Krátke modelovanie vhodných reakcií.
	Podpora zapojenia do triednych a školských aktivít	☐	☐	☐	Oceňovanie spolupráce a zodpovednosti.
Hodnotenie a motivácia	Formatívna spätná väzba počas práce	☐	☐	☐	Oceňovanie pokroku a konkrétnych krokov zlepšenia.
	Individuálne dohodnuté ciele správania a práce	☐	☐	☐	Krátkodobé ciele pravidelne hodnotené.
	Sebahodnotenie a reflexia práce	☐	☐	☐	Krátke zhodnotenie práce na konci hodiny alebo týždňa.

Príloha 6

Prípadové štúdie – žiaci s poruchou správania

Prípad 1 – Prvý cyklus (1.–3. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiak počas vyučovania často prerušoval výklad, kričal odpovede bez vyzvania a vstupoval do prejavu spolužiakov. Ťažko znášal čakanie, čo narúšalo diskusiu a zvyšovalo napätie v triede. Spolužiaci reagovali podráždene, čo situáciu ešte zhoršovalo.

Analýza príčin:

- slabšia schopnosť sebaregulácie a impulzívne reakcie,
- potreba okamžitej spätnej väzby a pozornosti,
- nedostatočne osvojené pravidlá diskusie.

Realizované aktivity:

- zavedenie vizuálne zobrazených pravidiel diskusie v triede (zdvihnutá ruka, počkaj na slovo),
- empatické pomenovanie správania zo strany učiteľa spojené s následným usmernením (napr. „Vidím, že odpoveď vieš a chceš sa zapojiť, teraz však počkáš na slovo.“).
- používanie časovača na tréning čakania,
- krátke „role-play“ aktivity – nácvik situácie „čakám, kým dostanem slovo“,
- okamžitá pozitívna spätná väzba pri dodržaní pravidiel,
- krátke individuálne pripomenutie pravidla pred diskusiou.

Výsledok: Po niekoľkých týždňoch došlo k výraznému zníženiu impulzívnych vstupov, žiak začal častejšie čakať na vyzvanie a konfliktné reakcie spolužiakov sa znížili. Trieda dokázala viesť diskusiu pokojnejšie.

Poučenie pre prax: V tomto veku je kľúčová viditeľná štruktúra pravidiel a okamžitá spätná väzba, nie sankcie.

Prípad 2 – Druhý cyklus (4.–5. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiak odmietal pracovať v skupine, ignoroval úlohy alebo reagoval podráždene na spolužiakov. Skupinová práca často končila konfliktom a vylúčením žiaka zo spolupráce.

Analýza príčin:

- slabšie sociálne zručnosti,
- potreba kontroly nad situáciou,
- obava zo zlyhania pred spolužiakmi.

Realizované aktivity:

- pridelenie stabilnej roly zapisovateľa, ktorá zodpovedala schopnostiam žiaka,
- empatické pomenovanie situácie a usmernenie správania učiteľom (napr. „Vidím, že chceš mať veci pod kontrolou, skúsme sa teraz dohodnúť ako tím“),
- pravidelné reflexívne kruhy po skupinovej práci,
- podpora učiteľa počas prvých spoluprác (monitorovanie, priebežná spätná väzba),
- učiteľská mediácia pri vznikajúcich konfliktoch,
- individuálne posilňovanie úspechu v spolupráci (konkrétne pochvala za dodržanie roly alebo pravidiel).

Výsledok: Žiak začal prijímať svoju rolu v skupine a postupne sa zapájal do práce. Počet konfliktov sa výrazne znížil a skupina začala spolupracovať stabilnejšie.

Poučenie pre prax: U žiakov s PS pomáha jasná rola a predvídateľná štruktúra spolupráce, nie spontánna skupinová práca.

Prípad 3 – Tretí cyklus (6.–9. ročník ZŠ)

Popis situácie: Žiačka počas diskusií reagovala útočne, ironicky a zhadzovala názory spolužiakov. Konflikty sa prenášali aj mimo vyučovania a triedne vzťahy sa zhoršovali.

Analýza príčin:

- nízka tolerancia frustrácie,
- obranný spôsob komunikácie,
- slabšie zvládanie emócií v náročných situáciách.

Realizované aktivity:

- individuálne rozhovory zamerané na rozpoznanie spúšťačov,
- zapojenie do rovesníckej mediácie,
- tréning asertívnych viet a vhodných reakcií v diskusii,
- priebežná spätná väzba počas diskusií,
- zavedenie pravidiel diskusie s dôrazom na rešpektujúcu komunikáciu a ich priebežné pripomínanie (napr. „reagujem na názor, nie na osobu“).

Výsledok: Žiačka postupne začala používať menej útočný jazyk a častejšie formulovala nesúhlas asertívne. Napätie v triednych diskusiách sa znížilo a spolužiaci ju začali viac akceptovať.

Poučenie pre prax: V staršom školskom veku je efektívne pracovať s uvedomovaním myšlienok a tréningom komunikačných stratégií, nie iba s napomínaním.

Výchova a vzdelávanie žiakov s poruchou správania

Autor:

Ing. Viktor Vicena

PodĎakovanie:

PhDr. Vlasta Kottesová

PhDr. Marianna Sikoriaková

PaedDr. Marcela Skočíková, PhD.

Recenzent:

Mgr. Jana Kožárová, PhD.

Jazyková korektúra:

PhDr. Miroslava Čerešníková, PhD.

Vydal: NIVAM

Vydanie: prvé

Formát: elektronický

Rok vydania: 2026

ISBN: 978-80-565-1722-2

EAN: 9788056517222

