

## PRVNÍ VÝSLEDKY PROGRAMU PSYCHOSOCIÁLNÍ PODPORY «STRONG» V BRATISLAVSKÝCH ŠKOLÁCH

### THE FIRST RESULTS OF THE «STRONG» PSYCHOSOCIAL SUPPORT PROGRAM IN BRATISLAVA SCHOOLS

*Galyna Lapshun, Myroslava Sadova*

#### Abstrakt

Článek zdůvodňuje první výsledky programu psychosociální podpory STRONG (Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups) na školách v Bratislavě. Výzkumný vzorek tvořily děti uprchlíků z Ukrajiny dočasně žijící v Bratislavě a studující na slovenských školách. V teoretické rovině byly analyzovány výsledky výzkumů zahraničních vědců v této oblasti a identifikovaly se stresové situace, které přispívají ke školní maladaptaci. Popisujeme postupný program STRONG a jeho obsah, který vedli psychologové a sociální pedagogové ve slovenských školách mezi žáky uprchlíky z Ukrajiny. Zdůvodňujeme účinnost programu v Kanadě, Sýrii a na Slovensku. Zdůrazňují se silné stránky a perspektivy dalšího výzkumu v této oblasti.

**Klíčové slova:** *psychosociální podpora, posttraumatická stresová porucha, stres, program STRONG, utečenci.*

#### Abstract

The article substantiates the primary results of the STRONG psychosocial support program in Bratislava schools. The study sample consisted of refugee children from Ukraine who temporarily live in Bratislava and study in Slovak schools. At the theoretical level, the results of research in this area by foreign scientists are analyzed. Highlighted at the theoretical level stressful situations that contribute to school maladaptation. The phased STRONG program and its content, which was launched by psychologists and social educators in Slovak schools among refugee students from Ukraine, are described. The effectiveness of the program was substantiated in Canada, Syria and Slovakia. The strengths and prospects for further research in this area are highlighted.

**Key words:** *psychosocial support, post-traumatic stress disorder, stress, STRONG program, refugees.*

## 1 PSYCHOSOCIÁLNÁ POMOC PRE UKRAJINSKÉ DETI UTEČENCOV

Aktuálnosť výskumu problematiky psychosociálnej podpory vnútorne vysídlených osôb a utečencov v dôsledku vojensko-politického konfliktu na Ukrajine v súčasnosti narastá. Vojna, jeden z globálnych objektívnych faktorov, traumatizuje fyzické aj psycho-emocionálne zdravie ľudstva. Predmetom našej štúdie sú stredoškólači, ktorí sú nútení pokračovať v štúdiu v iných krajinách sveta, kde nie sú ohrození na živote.

### 1.1 Hlavný cieľ výskumu

Hlavný cieľ nášho výskumu: poskytnúť psycho-emocionálnu podporu deťom z Ukrajiny v slovenských školách, komplexne adaptovať presídlené deti na Slovensku na nové podmienky stredoškólskeho vzdelávania a života celkovo.

Stanovenie problému spočíva v tom, že deti, ktoré na vlastné oči videli vojenské a politické akcie (ničenie domov, smrť príbuzných - členov rodiny, výbuchy, paniku, boli vystavené alebo videli násilie príbuzných a priateľov a i.), si vyžadujú dlhodobú komplexnú psychoterapeutickú liečbu. Preto STRONG program psychosociálnej podpory, ktorý vypracovali a prispôsobili psychológovia na školách v Bratislave, zahŕňa komplexné a individuálne prístupy na ceste k úspešnej adaptácii a prekonávaniu životných ťažkostí.

Metodologický základ štúdie tvorili práce zahraničných vedcov v oblasti školskej adaptácie detí utečencov: Alexander Ostertagov, Alena Faragulova, Michal Rehusz, Korkmen Arslan, Claire W. Crooks, Alexander Smith Kelly-Ann Allen, Dura-Vila, Klasen, Makatini, Rahini, Hodes, Lustig, Miller, Rasmussen, Fazel Rein, Tulini, Baron, Lupien, Robinson-Link, Jeff Bostick, Sharon Hoover, Ed Sean Orenstein, Khawaja, Allan Schweitzer, Bronfrenbrenner atď. Podľa medzinárodných výskumov má mnoho detí a mládeže utečencov významné potreby v oblasti duševného zdravia (Durà-Vilà, Klasen, Makatini, Rahini, & Hodes, 2012; Lustig et al., 2003; Miller & Rasmussen, 2017).

Je dôležité pochopiť, že deti utečencov podliehajú veľkému množstvu stresových situácií. Môžeme ich zhruba rozdeliť do dvoch veľkých skupín.

1. Stresory pred migráciou, ktoré zvyčajne zahŕňajú:

- odlúčenie od členov rodiny (starí rodičia, otcovia a súrodenci)
- priame násilie, mučenie
- traumatizácia zo svedectva vojny, smrti, ničenia (Durà-Vilà et al., 2012)
- drsné životné podmienky v bombových krytoch, táboroch (Murray, 2016).

2. Postmigračné stresory, medzi ktoré patria:

- jazykové bariéry
- neistota ohľadom štatútu
- neznáme spôsoby života v novej krajine
- problémy s bývaním
- nevôľa časti komunity
- vplyv zlého duševného zdravia rodičov.

To všetko má závažný vplyv na emocionálny stav detí a ich schopnosť učiť sa a primerane fungovať. Správy o posttraumatickej stresovej poruche (PTSD), depresii a úzkosti sú medzi utečencami výrazne častejšie ako v bežnej populácii (Fazel Rein, 2012) a v bežnej populácii (Close et al., 2016; Turrini et al., 2017).

Na Ukrajine sa posttraumatickou stresovou poruchou zaoberá mnoho vedcov: rehabilitačné programy a tréningy zamerané na posttraumatickú stresovú poruchu, ktoré od roku 2014 vypracovali doneckí a odeskí vedci, boli a stále sú veľmi populárne. V mestách Odesa a Doneck boli pri vojenských jednotkách otvorené rehabilitačné centrá pre vojenský personál a ich rodiny. Výskumné a vývojové aktivity rehabilitačných jednotiek zahŕňali terapeutickú prácu s psycho-emocionálnymi poruchami, pričom hlavnými metódami liečby boli hipoterapia a delfinoterapia (Odeské štátne akvárium).

Silný alebo dlhotrvajúci stres spúšťa reťazec fyziologických reakcií, ktoré sú iniciované autonómnym nervovým systémom. (Vagop 2001). V čase stresu sa aktivuje hypotalamus a hypofýza, uvoľňuje sa adrenokortikotropný hormón, stimulujú sa nadobličky, uvoľňujú sa stresové hormóny adrenalín, noradrenalín a kortizol – stresové hormóny sa krvou dostávajú do mozgu a cirkulujú v tele, viažu sa na receptory v rôznych častiach mozgu a ovplyvňujú pamäť a učenie (Lupien a kol. 2007). Kortizol poškodzuje neuróny hipokampu, čo ovplyvňuje dlhodobú pamäť, a teda celý proces normálneho učenia. (Woolley 1990/ Bunsey 1995). Vysoké koncentrácie kortikosteroidov ovplyvňujú hipokampus a prefrontálnu kôru, čo má vplyv na správanie, náladu, pozornosť a poznávanie (Roosendaal 2002/2003). Účinky na prefrontálnu kôru ovplyvňujú kognitívne schopnosti, verbálnu pamäť (Arnsten 2009/ Baddeley 1992).

V dôsledku toho sa deti utečencov nemôžu správne učiť a prispôbiť sa novému svetu bez pomoci.

Projekt bol vypracovaný v spolupráci s Inkluzivným centrom - Centrom inkluzívneho vzdelávania a Centrom poradenstva a prevencie Bratislava III pre hlavné mesto SR Bratislavu s finančnou podporou UNICEF v rámci projektu Podpora predškolskej starostlivosti a inkluzívneho vzdelávania detí cudzincov.

Alexandra Ostertagová, Alena Faragulová, Michal Rehusz skúmali začlenenie študentov z Ukrajiny podľa rodových rozdielov. Autori zdôvodnili kvalitatívny prieskum na deviatich bratislavských školách. Výsledky štúdie poukázali na možné vážne nedostatky pri začleňovaní ukrajinských žiakov do vzdelávania. Tieto nedostatky sú dôsledkom toho, že Slovensko nemá dobre prepracované systémové opatrenia pre vzdelávanie cudzincov. Vzdelávanie v multi-kultúrnom a viacjazyčnom prostredí nebolo súčasťou programov prípravy budúcich učiteľov ani programov profesijného rozvoja (Alexandra Ostertagová, Alena Faragulová, Michal Rehusz, 2023)

Na základe tejto problematiky príchod detí z Ukrajiny bol pre slovenský školský systém skutočnou výzvou. Deťom, ktoré utiekli pred vojnou, bolo potrebné poskytnúť nielen dostupné a kvalitné vzdelávanie, ale aj výraznú psychosociálnu podporu. Preto mnohé školy v Bratislave spustili program psychosociálnej podpory pre novoprijaté deti s názvom STRONG. Výskum Claire W. Crooksovej, Sharon Hooverovej a Alexandra Smitha vypracoval štúdiu uskutočniteľnosti školskej intervencie STRONG zameranú na zlepšenie odolnosti novoprijatých mladých ľudí. Toto pilotné hodnotenie poskytlo dôkazy, že skupinová školská intervencia pre deti a mladých ľudí z radov utečencov je uskutočniteľný prístup s potenciálne významnými pozitívnymi účinkami a oblasť, ktorú treba ďalej skúmať (Claire V. Crooks, Sharon Hoover, Alexandra C. G., 2020)

## 1.2 Čo predstavuje program STRONG?

Program STRONG je program psychosociálnej podpory pre novopriechodzie deti. Autorský tím Sharon A. Hoover, PhD Jeff Bostic, MD, EdD Shawn Orenstein, MPH Natasha Robinson-Link, MA napísala tento program pre deti utečencov zo Sýrie. A potom ho prispôbil pre ukrajinských utečencov. Pozostáva z 10 skupinových stretnutí detí, ako aj z ďalších stretnutí.

Stretnutie 1: Moje vnútorné silné stránky a zdroje vonkajšej podpory

Stretnutie 2: Ako porozumieť stresu

Stretnutie 3: Súčasné reakcie na stres, ako porozumieť pocitom a rozpoznať ich

Stretnutie 4: Meranie intenzity pocitov a jej optimalizácia

Stretnutie 5: Používanie pozitívnych myšlienok

Stretnutie 6: Kroky k dosiahnutiu cieľa

Stretnutie 7: Dobré riešenia ťažkých situácií

Stretnutie 8: Moja cesta k sile, časť 1

Stretnutie 9: Moja cesta k sile, časť 2

Stretnutie 10: Oslava ukončenia programu

Stretnutie s rodičmi/opatrovateľmi

Stretnutie s učiteľmi a prekladateľmi

Plus individuálne stretnutia s deťmi.

Program STRONG bol vyvinutý na podporu individuálnych silných stránok a zručností pri zvládaní adaptačných ťažkostí. Niekoľko sedení čerpá z prístupov kognitívno-behaviorálnej terapie, ktoré sa ukázali ako účinné pri školskej intervencii v prípade traumy vo všeobecnosti (Allison & Ferreira, 2017; Hoover et al., 2018; Ngo et al., 2008) a so študentmi utečencami a prisťahovalcami (Sullivan & Simonson, 2016; Tyrer & Fazel, 2014). Študenti si počas sedení a medzi nimi precvičujú zručnosti zvládania stresu vrátane relaxácie, meranie a zvládanie distressu a kognitívne zvládanie.

Stretnutia sa konajú na vybraných školách. Školy poskytujú príležitosť na odborné intervencie v prospech detí, ktoré nedávno prišli. Školy sú kľúčovým prostredím, kde deti trávajú veľa času a kde čelia ťažkostiam pri adaptácii na nové prostredie.

Vo všeobecnosti možno povedať, že cieľom programu STRONG je:

- Rozvíjať psychickú odolnosť novoprichádzajúcich detí utečencov a podporovať ich zdravú adaptáciu na nové školské prostredie a krajinu.
- Rozvíjať sociálnu podporu a väzby medzi novo prichádzajúcimi deťmi.
- Vypracovať a šíriť stratégie na pomoc utečencom pri zvládaní stresu.
- Rozvíjať individuálne zručnosti pri riešení problémov a voľbe cieľa.
- Rozvíjať pozitívnu identitu novo prichádzajúcich detí a chrániť ich pred rasizmom a xenofóbiou.

Program je postavený na niekoľkých "pilieroch", ako napr:

- multisystémový ekosociálny rámec,
- rámec "budovanie stratégií zvládania (coping) ",
- rámec odolnosti: využívanie silných stránok a ochranných faktorov na obmedzenie vplyvu negatívnych udalostí.

Odborné intervencie v školách môžu pomôcť obmedziť stigmatizáciu a ovplyvniť fungovanie školy a jej prostredia. Napríklad zmena školských noriem, pravidiel a prístupov tak, aby zohľadňovali novo prichádzajúce deti. To môže podporiť individualizované intervencie pre nedávno prichádzajúcich, ktorí boli nútení opustiť svoju domovskú krajinu." (Review of Child and Adolescent Refugee Mental Health: White Paper from the National Child Traumatic Stress Network Refugee Trauma Task Force (2003)).

Z koncepčného hľadiska je projekt STRONG založený na chápaní skúseností utečencov a problémov duševného zdravia súvisiacich s presťahovaním v rámci ekosociálneho rámca, ktorý zahŕňa viacero systémov (Bronfenbrenner, 1992). Obsah a štruktúru projektu STRONG dopĺňali aj skúsenosti z iných krízových intervencií na školách. Preto je tento program holistickým, praktickým a účinným mechanizmom pomoci utečencom.

Program je založený na empirickom výskume týkajúcom sa:

- traumy/stresu,
- psychickej stability,
- pozitívny vývoj mládeže,
- skúsenosti utečencov/novo prichádzajúcich osôb.

Bolo však pre nás dôležité, aby projekt STRONG preskúmalo niekoľko kanadských odborníkov na vzdelávanie a duševné zdravie. Dôležité bolo aj to, že bol úspešne implementovaný pre utečencov zo Sýrie a ukázal sa ako účinný. Aby sa zabezpečila kultúrna relevantnosť programu STRONG počas vývoja a adaptácie ukrajinskej verzie intervencie, tvorcovia programu požiadali o pomoc komunitu novoprichádzajúcich a niekoľkých odborníkov na vzdelávanie a duševné zdravie v Kanade. Okrem toho vývojový tím zahŕňal niekoľko ľudí so skúsenosťami s prácou s prisťahovalcami a utečencami z celého sveta.

Samotný program v našom prípade vedú licencovaní odborníci, ktorí prešli špeciálnym školením. Naš tím tvoria ukrajinskí učitelia, sociálni pracovníci a psychológovia.

## **2 HODNOTENIE REALIZÁCIE PROGRAMU V KANADE**

Výsledky, ktoré zverejnili kanadskí kolegovia, ktorí realizovali program STRONG, opisujú radikálne pozitívnu zmenu. (Bowen et al., 2009).

Za hlavné oblasti sa považovali: zlepšenie vzájomných vzťahov medzi študentmi, zlepšenie zvládania stresu a zručností pri jeho zvládaní a pozitívnejší pohľad na svet.

Odborníci, ktorí viedli program STRONG, považovali za hlavný výsledok intervencie pozitívne väzby, ktoré študenti nadviazali. Všetci facilitátori programu, ako aj priami učitelia detí, s ktorými skupiny pracovali, sa zhodli na tom, že študenti a žiaci sa navzájom podporujú.

Takto sa 90 % praktikov domnievalo, že žiaci získali skupinovú skúsenosť s budovaním tímu. Ako poznamenal jeden z hlavných vedúcich fokusovej skupiny:

"Aj keď niektorí z nich bývali v tých istých budovách, pred prácou v skupinách sa navzájom nepoznali. Takže je pekné vidieť v škole, že niektorí z nich sa teraz navzájom priatelia a hrajú sa spolu." (Fazel a kol., 2012; Khawaja, Allan a Schweitzer, 2018).

Ďalšou výhodou programu STRONG boli väzby, ktoré sa vytvorili medzi študentmi a hosťiteľmi stretnutí. Bolo to zjavné, že študenti a žiaci mali pocit, že moderátori programu STRONG sú "bezpečnými" dospelými, s ktorými môžu diskutovať o svojich problémoch a získať podporu.

V niektorých prípadoch moderátori programu výslovne uviedli, že nadviazali kontakt s mladými ľuďmi, ktorí by sa inak ich práce nezúčastnili:

„Bolo pre mňa potešením sledovať ich rast ako skupiny a štyri z piatich detí by som nepoznal, keby sme skupinu nevedli. Opäť niektoré z nich prichádzali s nejakými vecami alebo sa zastavili, aby sa pozdravili, a to bolo zaujímavá dynamika pre deti, ktoré by za normálnych okolností nemuseli byť tými, ktoré sú nasmerované na sociálnu prácu.“

Vedúci skupín si tiež všimli, že niektorí študenti sa začali v škole cítiť lepšie a získali pocit spolupatričnosti so školskou komunitou, čo je dôležitý ochranný faktor (Kia-Keating a Ellis, 2007). Konkrétne študenti častejšie vyhľadávali rady učiteľov a prihlasovali sa do školských klubov alebo tímov.

Okrem komunikácie si študenti osvojili aj špecifické zručnosti týkajúce sa zvládania stresu a vyrovnávania sa s ním. Vedúci skupín sa zhodli na tom, že študenti sa naučili o vplyve stresu aj o triáde myšlienky - pocity - správanie. Okrem toho sa 90 % vedúcich zhodlo na tom, že študenti sa naučili relaxačné techniky, naučili sa pozitívny samohovor a zažili vlastné príbehy svojej cesty.

Vedúce skupiny napokon uviedli, že program STRONG zrejme zmenil pohľad študentov a žiakov na seba samých a svoju budúcnosť. Najmä 90 % vedúcich skupín sa zhodlo na tom, že deti a mladí ľudia sa stali optimistickými, pokiaľ ide o budúcnosť. V cieľových skupinách vedúci uviedli, že žiaci a študenti dokázali uvažovať o svojej ceste s využitím prístupu založeného na silných stránkach a zmenili svoj pohľad na seba samých na viac pozitívnejší.

## **2.1 Aké dôležité veci sme sa naučili zo skúseností našich kolegov pri organizovaní práce?**

Prví odborníci, ktorí pracovali s deťmi s adaptačnými problémami v školách na Slovensku, boli psychologičky z Centra psychologického poradenstva a prevencie v Bratislave 3. Počet týchto psychológov však nebol dostatočný na poskytovanie komplexnej psychosociálnej pomoci v školách.

Z tohto dôvodu vznikla potreba ďalších odborníkov so skúsenosťami s prácou s deťmi a študentmi. A bratislavské mestské Inkluzentrum bolo v tomto smere veľkou pomocou. Keďže počet ukrajinských odborníkov bol obmedzený, na vedenie skupín boli vybraní iní odborníci - učitelia, sociálni pracovníci, vychovávatelia. Nazvali sme ich "terénni pracovníci". Každý z nich bol pridelený do základných škôl: ZŠ Mudroňová, ZŠ Medzilaborecká, ZŠ Vazovova, ZŠ Hlboká cesta, ZŠ Drieňova, ZŠ Kalinčiakova, ZŠ Za kasárňou, ZŠ Riazanská. Spolu sme do programu dostali 153 žiakov. K dnešnému dňu ukončila program jedna skupina v počte 12 žiakov.

Ukrajinské deti vedeli, že v určitý deň (alebo dni, v závislosti od počtu ukrajinských detí v danej škole) bude tento zamestnanec určite v škole. Okrem skupinovej práce sa teda deti mohli obrátiť na svojho terénneho pracovníka, aby riešil množstvo dôležitých otázok.

Podľa pravidiel skupiny museli byť dvaja prezentujúci. Preto bol s prideleným pracovníkom spárovaný psychológ s výcvikom STRONG. Jeho úlohou bolo dohliadať na lepší priebeh skupinových stretnutí a čo najskôr identifikovať deti, ktoré potrebujú individuálnu psychologickú pomoc.

Podľa odporúčani programu boli deti pozývané na individuálne stretnutia už po 4. skupinovom stretnutí. Psychológ si tak mohol odvieť deti, ktorých zážitok sa zdal byť najviac traumatizujúci. Zatiaľ čo pracovníci mohli na individuálnu prácu pozvať deti s menej traumatizujúcimi zážitkami z presídlenia.

Terénny pracovník tak dodatočne poskytoval riešenia sociálnych a organizačných problémov v škole, organizoval stretnutia s rodičmi a vysvetľoval špecifiká a pravidlá slovenského školského systému. Zatiaľ čo psychológ sa mohol zamerať na tých žiakov, ktorí mali najviac traumatizujúcu skúsenosť s presťahovaním na Slovensko.

Slovenská verzia prezentérov STRONG sa tak ukázala ako multifunkčná, dobre sa dopĺňala vo dvojiciach a poskytovala pomoc v mnohých situáciách, ktoré v školách nastali.

Za zmienku stojí aj to, že terénni pracovníci, ktorí boli v školách oveľa častejšie ako psychológovia s praxou v centre, dokázali oveľa lepšie a kvalitnejšie organizovať interakciu so slovenskými učiteľmi v školách. To umožnilo, aby medzi učiteľmi a rodičmi utečencov prebiehal lepší dialóg.

V tomto článku by sme chceli hovoriť o práci takýchto odborníkov v rámci programu STRONG v jednej škole. Keďže práca v ostatných školách ešte nie je ukončená. No analýza skupinových stretnutí, ktoré sa už uskutočnili, však naznačuje, že výsledky v iných školách budú podobné ako v spomínanej škole.

## **2.2 Príručka, ktorú poskytuje facilitátor skupiny**

Každá nová kniha stretnutí sa začína úvodnou stranou, na ktorej je predstavený návrh aktivít, účel stretnutia a vypracované materiály.

Text venovaný každému stretnutiu je rozdelený na samostatné časti s vlastným nadpisom, kde sú uvedené vysvetlenia k činnostiam a pokyny pre deti.

Pokyny sú napísané kurzívou a príslušné pokyny pre facilitátorov STRONG v hranatých zátvorkách. V knihách sa nachádzajú aj rôzne rady pre sprievodcov na lepšie vykonanie tejto úlohy, ilustračné obrázky, ktoré možno použiť ako pomôcky. Sú tu aj podrobnosti o relaxačných technikách a možnosti formulárov na posúdenie vlastného stavu.

## **3 DÔLEŽITÉ KROKY PROGRAMU STRONG V SLOVENSKÝCH ŠKOLÁCH**

Pri organizovaní práce v rámci projektu STRONG sme si uvedomili, že stretnutia skupiny sa budú konať počas vyučovacích hodín. A jednou z dôležitých vecí, ktoré sme museli oznámiť slovenským učiteľom, bola potreba vylúčiť ukrajinských študentov z niektorých vyučovacích hodín.

Ako sme už uviedli, žiak, ktorý sa úplne nevyrovnal so svojimi negatívnymi skúsenosťami z minulosti, nebude schopný správne pochopiť vedomosti, ktoré mu budú odovzdané v triede. Nie všetci učitelia spočiatku s týmito informáciami súhlasili. Následné rozhovory s nimi ich však o tom presvedčili. Čím viac sa deti uvoľnili a prispôbili, tým ľahšie sa im učilo.

Opäť je preto potrebné poznamenať, že organizovanie stretnutí počas vyučovacích hodín pre novopriechodzie deti utečencov je správne, aby sa včas znížil stres z pobytu v novom a neznámom školskom systéme.

Ak sa však žiaci 9. ročníka, ich učitelia a rodičia stále obávajú, že stretnutia môžu byť škodlivé pre plnohodnotné učenie, existuje možnosť prispôbiť skupinové stretnutia v rámci vyučovania. Napríklad uskutočniť stretnutie najprv na prvej vyučovacej hodine, potom, na druhej vyučovacej hodine, a ďalšie na tretej. Skúsenosti však ukázali, že pevne stanovené časy stretnutí sú prijateľnejšie, pretože deti nie sú zmätené a už presne vedľa, kedy majú prísť na program STRONG. Pokiaľ ide o deti v 1.-3. ročníku, treba im každý týždeň pripomínať stretnutia STRONG.

Skupinové stretnutia v tejto škole sa organizovali každý štvrtok v určenom čase. Trvali 50 minút (jedna vyučovacia hodina a časť prestávky). V závislosti od počtu detí v každej škole

bolo rozdelenie do skupín založené na ročníkoch 1-4, 5-6 a 7-9. V školách s veľkým počtom detí však mohlo byť rozdelenie aj na základe tried 1-3, 4-5, 6-7, 8-9 ročníku. Podľa terénnych pracovníkov, ktorí začali program STRONG v rôznych bratislavských školách, deti v 1. - 2. ročníku menej často prežívajú sťahovanie ako traumatizujúci zážitok a ľahšie si nájdu kamarátov medzi slovenskými žiakmi. Zatiaľ čo adolescenti v 7. - 9. ročníku často vyvolávajú v triede ďalšie sociálne problémy.

Podľa záverečného prieskumu medzi deťmi 7. až 9. ročníka, ktoré sa zúčastnili na programe, boli pre ne najpozitívnejšie tieto veci:

- zoznámenie sa s inými deťmi z Ukrajiny, možnosť nadviazať priateľstvá s tými, ktorí hovoria ich rodným jazykom,
- možnosť diskutovať o témach, ktoré sú pre nich dôležité, s "bezpečnými" ľuďmi, ktorí im rozumejú a zažili podobné udalosti,
- pochopenie, ako sa stres môže prejavovať v tele,
- osvojenie si jednoduchých relaxačných techník,
- prežívanie negatívnych skúseností so sťahovaním.

Samozrejme, že skupiny so 7 deťmi (nie viac ako 10 starších detí) sa dajú označiť za najúčinnnejšie. Žiaľ, v súčasnosti sa stretávame s tým, že nie všetky školy majú kapacitu na organizovanie takýchto skupín. Chýbajú odborníci na program STRONG, aj voľné miesta na stretnutia. To je v súčasnosti skutočnou výzvou pre kvalitu implementácie programu. A to si vyžaduje ďalšie úsilie zo strany koordinátorov programu a riaditeľov škôl.

### **3.1 Zvážená účasť v programe STRONG**

Prvými odborníkmi boli psychológ a terénny pracovník, ktorí boli vyškolení na konferencii v Prahe v dňoch 28.02 - 01.03.2023 a v tom istom týždni prišli na prvé stretnutie skupiny v škole. Dve skupiny detí už úplne ukončili program STRONG. Ide o tínedžerov v 5. - 6. a 7. - 9. ročníku. Niekoľko ďalších skupín absolvovalo viac ako polovicu skupinových stretnutí. Rovnako ako niektoré individuálne.

Hlavným problémom teraz zostávajú individuálne stretnutia s účastníkmi programu STRONG, keďže psychológ aj terénny pracovník sú v práci veľmi pracovne vyťažení. Je pravdepodobné, že individuálne stretnutia v ďalších skupinách STRONG budú trvať dlhšie.

O potrebe takéhoto individuálneho poradenstva sa diskutuje aj vtedy, ak daná škola realizovala iné programy pre deti utečencov a ak deti už absolvovali individuálne poradenské stretnutia so psychológom.

Možno povedať, že prvá práca v rámci programu STRONG sa uskutočnila presne v súlade s metodickými odporúčaniami tvorcov programu. V budúcnosti sa na základe našich pozorovaní môžu navrhnúť úpravy alebo doplnenia existujúcich prác.

Hlavnou otázkou pre nás zostávajú možnosti:

- Realizácia programu STRONG pre nových žiakov v škole, keď deti utečencov už nejaký čas žijú na území Slovenska, ale nenavštevovali slovenskú školu.
- Vedenie programu STRONG pre deti utečencov, ktoré sa už zúčastnili iných adaptačných programov a absolvovali individuálne stretnutia so psychológmi pred začiatkom programu STRONG.

### **3.2 Ako sa uskutočnili stretnutia s deťmi v programe STRONG**

V súčasnosti sú plne obsadené dve skupiny detí v škole na Riazanskej v Bratislave. Ide o skupinu detí v 5. - 6. ročníku a tínedžerov v 7. - 9. ročníku. Skupiny v siedmich bratislavských školách sú v štádiu rozpracovania. Zapojené sú deti z 1. stupňa ZŠ. Najčastejšie sú deti v skupinách rozdelené do ročníkov: 1-4, 5-6, 7-9. V závislosti od počtu detí však môže byť rozdelenie aj na ročníky 1-2, 3-4, 5-7, 8-9. V budúcnosti plánujeme do programu zapojiť aj študentov stredných škôl a gymnázií. Dôležité je, aby skupina

nepresiahla 7 žiakov. Táto požiadavka je tým dôležitejšia, čím mladšie sú deti v skupine. Dlhé diskusie v kruhu môžu byť pre ne rušivé.

Deti sme do skupín nevyberali zámerne. Do programu STRONG sa mohli zapojiť všetky deti utečencov z Ukrajiny, ktoré v súčasnosti študujú na škole, kde pracujú naši terénni pracovníci. Nechali sme však na rodičoch a deťoch, či sa rozhodnú z programu vystúpiť. Preto bol v každej skupine rôzny počet chlapcov a dievčat a rôzny počet detí s viac a menej traumatickými skúsenosťami s vysídlením.

Samotné stretnutia sa konali raz týždenne v samostatnej miestnosti (trieda, školský klub), pričom účastníci mali možnosť sedieť v kruhu a komunikovať v súkromí. Každé stretnutie trvalo 50 minút (vyučovacia hodina a prestávka). Každé stretnutie sa riadilo vypracovaným plánom "STRONG". Jeho súčasťou bola nielen hlavná úloha, ale aj neustála analýza nálad detí a relaxačné techniky. Po treťom alebo štvrtom stretnutí deti začali hovoriť, že tieto relaxačné cvičenia používajú aj mimo stretnutí "STRONG", počas stresových situácií, s ktorými sa stretávajú každý deň.

Ako sme už uviedli, výskumníci už potvrdili účinnosť programu. Pre nás však bola dôležitá nasledujúca štúdia, v ktorej sa použil kalifornský dotazník o klíme školy pre zdravé deti (CHKS; Austin & Duerr, 2004). Tento dotazník poskytuje 15-položkovú škálu školskej klímy. Obsahuje skóre za výroky týkajúce sa školskej klímy (napr. "Cítim sa byť súčasťou tejto školy"), vzťahov založených na starostlivosti (napr. "V mojej škole je učiteľ alebo iný dospelý, ktorý sa o mňa naozaj zaujíma"), bezpečnosti v škole (napr. "V mojej škole sa cítim bezpečne") a zmysluplnej účasti (napr. "V škole robím zaujímavé veci").

Vo výskume mala škála pre našu vzorku stredne vysokú vnútornú spoľahlivosť ( $\alpha = 0,86$ ), preto sa priemer všetkých položiek použil ako jedna škála, a nie rozčlenený na subškály.

Účastníci vyplnili dotazníky pred a po programe STRONG. Dotazníky sa podávali na tom istom mieste ako skupinové sedenia. V prípade účastníkov mladších ako 16 rokov bol získaný súhlas opatrovníka a súhlas dospievajúcich.

Rozhovory vo fokusových skupinách boli prepísané, kódované a analyzované na účely kvalitatívnych tém. Štruktúrované kódovanie sa použilo na usporiadanie údajov okolo dvoch tém, ktoré zodpovedali výskumným otázkam (napr. prijateľnosť a vnímaný prínos). V rámci týchto dvoch hlavných tém sa na usporiadanie a pochopenie údajov použila tematická analýza. Po prečítaní prepisov druhý výskumník priradil kódy všetkým slovám alebo rečiam, ktoré účastníci vyslovili: tento proces sa nazýva "kódovanie in vivo" (Saldaña, 2016).

Použitie kvantitatívnych aj kvalitatívnych zdrojov údajov ukazuje, že program STRONG bol účinný pri zvyšovaní odolnosti a zručností zvládania u novoprijatých študentov. A tiež pozitívne ovplyvnil pocit vlastnej hodnoty a spolupatričnosti v tejto štúdii.

Kvalitatívne údaje odhalili vnímanie a vnímaný vplyv programu študentmi, ktoré neboli zachytené v prieskumoch v kontexte dvoch všeobecných tém: prijateľnosť a vnímaný prínos. V rámci týchto všeobecných tém bolo prezentovaných niekoľko podtém (napr. "páčil sa program a jeho cvičenia", "páčil sa interaktívny charakter programu", "mať viac a rôznorodých hier a aktivít", "zapojiť viac rovesníkov", "určiť najlepší čas na realizáciu programu", "realizácia programu v materinskom jazyku detí" atď. Preto sa v rámci témy prijateľnosti objavili dve podtémy: vysoká miera prijateľnosti a návrhy na zlepšenie programu.

#### **4 BODY NA DISKUSIU**

Cieľom tohto článku je zdokumentovať prijateľnosť, implementačné prvky a vnímanú užitočnosť novej školskej intervencie zameranej na odolnosť žiakov - utečencov. Celkovo prvé zistenia naznačujú, že program je realizovateľný, hoci niektoré otázky implementácie si vyžadujú väčšiu pozornosť.



Zainteresované strany už skôr upozornili na dôležitosť a potrebu štruktúrovaného univerzálneho programu na pomoc utečencom a vysídleným osobám. (Crooks, Smith, Robinson, Link, Orenstein a Hoover, 2020).

Terénni pracovníci na školách v súčasnosti uvádzajú dobrú návštevnosť študentov a to, že študenti javia záujem. Celkovo teraz terénni pracovníci zaznamenali zvýšenie vzájomnej prepojenosti ukrajinských žiakov a nárast priateľstiev a komunikácie medzi nimi. Okrem priateľstiev medzi ukrajinskou komunitou však deti teraz lepšie komunikujú aj so slovenskými žiakmi. Nemôžeme povedať, že sa tak stalo len vďaka tejto intervencii. Ale určite je zníženie negatívneho vplyvu stresu jednou zo zložiek lepšej adaptácie žiakov utečencov. Existujú určité metodologické obmedzenia, ktoré musíme zohľadniť pri vypracovaní celkových záverov tejto štúdie. V tomto čase bola vzorka detí, ktoré už absolvovali program STRONG na Slovensku, malá. Navyše bola obmedzená na mesto Bratislava. Skupiny boli rôznorodé a pri niektorých typoch úloh sa nezohľadňoval vek a pohlavie skupín. Preto je ťažké určiť, či boli niektoré aktivity účinnejšie pre chlapcov alebo dievčatá, pre základné alebo stredné školy. Pri organizovaní programu na Slovensku sme sa museli opierať o názory odborníkov a zistenia z Kanady a Českej republiky. Okrem toho sme v tomto čase nepredpokladali komplexné kontroly terénnych pracovníkov. A kvalitu skupinovej práce nemôžeme v plnej miere posúdiť na základe jednotlivých prípadov.

#### **4.1 Aké silné stránky programu STRONG sme identifikovali?**

Program STRONG má určite dôležité silné stránky, ktoré by som chcela zdôrazniť.

Hlavným bodom programu pre prezentujúcich je dobre napísaný, štruktúrovaný materiál pre každé stretnutie. Dôležitým bodom moderátorov programu je, že každé stretnutie má veľa doplnkov, ktoré môžu byť užitočné pre staršie alebo mladšie deti. Moderátorom programu STRONG tak môže byť nielen psychológ alebo klinický lekár, ale aj iný vyškolený odborník, ktorý predtým pracoval s deťmi (učitelia, vychovatelia, sociálni pracovníci). Tým sa, samozrejme, zvyšuje možnosť získať potrebný počet odborníkov pre čo najväčší počet škôl, v ktorých študujú ukrajinské deti.

Informácie o strese a jeho prejavoch sú podané deťom zrozumiteľným spôsobom. Program je krásne predpísaný s jednoduchými relaxačnými technikami. Program individuálneho stretnutia je zostavený tak, aby ho mohol vykonávať terénny pracovník (formulár A) aj psychológ (formulár B). Okrem toho sa ukázal veľký záujem o takúto skupinovú prácu medzi deťmi utečencov z Ukrajiny. Školáci od 4. ročníka si už sami pamätajú skupinové stretnutia a sami na ne v dohodnutom čase prichádzajú.

Na záver možno povedať, že údaje, ktoré sme už získali v rámci programu STRONG, potvrdzujú predchádzajúcu prácu našich kolegov v Kanade. Je zrejmé, že keď sa program dokončí vo viacerých školách, bude možné zhromaždiť viac údajov o výsledkoch programu. V súlade s inými výskumami sa škola považuje za priaznivé miesto na realizáciu adaptačných intervencií pre deti utečencov (Fazel et al., 2016). Naše pilotné hodnotenie a skúsenosti s programom STRONG v Kanade pre deti utečencov zo Sýrie a Ukrajiny poskytli dôkazy o tom, že školská skupinová intervencia pre utečenecké deti a mládež je uskutočniteľný prístup s potenciálne významným pozitívnym vplyvom. Hoci je to stále oblasť, ktorá si vyžaduje ďalšie dôkladné štúdium.

Financované EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I03-03-V01-00123.



### Použitá literatúra

1. ALEXANDRA OSTERTAGOVA, ALENA FRAGULOVA, MICHAL REHUŠ. *Začleňovanie žiačok a žiakov z Ukrajiny do vzdelávania Kvalitatívna sonda z deviatich bratislavských škôl*. 2023. 67 str. Dostupné na: <https://www.vzdelavacieanalyzy.sk/zaclenovanie-ziacok-a-ziakov-z-ukrajiny-do-vzdelavania-kvalitativna-sonda-z-deviatich-bratislavskych-skol/>
2. CLAIRE V. CROOKS, SHARON HOOVER, ALEXANDRA C. G. SMITH *Feasibility trial of the school-based STRONG intervention to promote resilience among newcomer youth*. 2020. 15 str. Dostupné na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pits.22366>
3. GÖKMEN ARSLAN, KELLY-ANN ALLEN *Complete mental health in elementary school children: Understanding youth school functioning and adjustment*. 2020. 20 s. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00628-0>
4. GÖKMEN ARSLAN *Measuring emotional problems in Turkish adolescents: Development and initial validation of the Youth Internalizing Behavior Screener*. *International Journal of School & Educational Psychology*. 2020. 25 str. Dostupné na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21683603.2019.1700860>
5. GÖKMEN ARSLAN *School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness*. *Australian Journal of Psychology*. 2019. 42 str. Dostupné na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00049530.2021.1904499>
6. DURA-VILA, KLASSEN, MAKATINI, RAHINI & HODES. *Mental health problems of young refugees: duration of settlement, risk factors and community-based interventions*. 2012. 23 str. DOI: 10.1177/1359104512462549
7. CROOKS, SMITH, ROBINSON, LINK, ORENSTEIN *Psychosocial interventions in schools with newcomers* 2020 8str. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740919312204>

### Kontaktné údaje

Mgr. Galyna Lapshun

Paneurópska vysoká škola, Fakulta psychológie

Tomášikova 20, 821 02 Bratislava, Slovenská republika

Tel: +421 948 192501, email: [lapshun@psychologickecentrum.sk](mailto:lapshun@psychologickecentrum.sk)

Doktorka psychologických vied

Prof. Myroslava Sadova, DRSC

Paneurópska vysoká škola, Fakulta psychológie

Tomášikova 20, 821 02 Bratislava, Slovenská republika

Vedúci výskumný pracovník Institutu nadaného deťaťa Národnej akadémie pedagogických vied Ukrajiny

Kyjiev, Ukrajina

Tel: +380986377018, email: [sadova83@ukr.net](mailto:sadova83@ukr.net)