

Svetový deň duševného zdravia: Podporujme duševné zdravie detí každý deň

Datum 10.10.2026
Subjekt Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Region Slovensko
Kategorie Zdravotníctví a nemocnice, Sociální služby, Školství

Byť prítomný. Počúvať. Nesúdiť.

Aj toto podľa odborníkov potrebujú deti a mládež pre podporu svojho duševného zdravia. Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, ktorý si každoročne pripomíname 10. októbra, upozorňujeme na význam systematickej prevencie a podpory duševného zdravia detí, ale aj pedagogických a odborných zamestnancov, ktorí ich sprevádzajú.

Čo dnes mladí ľudia potrebujú pre svoje duševné zdravie? Ako má vyzerat' prevencia, ktorá má pre nich význam? A čo im môže priniesť kvalitný preventívny program?

Aj na tieto otázky vo videu odpovedajú ambasádori národného projektu Duševné zdravie a prevencia, sociálna pedagogička PaedDr. Mariana Važanová a psychológ PhDr. Mojmír Trebuňák.

Prevencia, ktorá vychádza z potrieb

Podľa skúseností oboch odborníkov je dôležité vytvárať pre deti a mladých ľudí priestor, v ktorom môžu hovoriť o tom, čo prežívajú, bez obáv z hodnotenia. A hlavne – plnú pozornosť dospelého človeka, ktorý dokáže počúvať a byť im nablízku.

Aby mala prevencia pre deti a mladých ľudí význam, mala by vychádzať z ich aktuálnych potrieb, byť systematická a postavená na spolupráci medzi školou, dieťaťom a rodinou. Svoje miesto má už v materskej škole a následne by mala deti sprevádzať aj na ďalších stupňoch vzdelávania.

Prevencia je aj o zručnostiach pre život

Prevencia nie je iba o tom, čomu chceme predísť. Kvalitné preventívne programy vytvárajú priestor na rozvíjanie sociálno-emocionálnych a komunikačných zručností, lepšie porozumenie sebe a svojim emóciám, zvládanie stresu a náročných situácií či budovanie kvalitných vzťahov.

Práve tieto zručnosti môžu deti a mladí ľudia využívať v každodennom živote, vo vzťahoch aj v situáciách, ktoré sú pre nich náročné.

Dôležitým odkazom odborníkov je aj podpora ľudí, ktorí prevenciu v školách a poradenských zariadeniach realizujú. Systematická prevencia potrebuje nielen odborné nástroje, ale aj pedagogických a odborných zamestnancov, ktorí majú priestor myslieť na vlastné zdroje a profesijnú podporu.

Odborníci zo škôl a zariadení poradenstva a prevencie môžu pri svojej práci využívať preventívne

programy a odborné materiály bezplatne dostupné v ePoradenstve.

Podporujme duševné zdravie detí každý deň.

Systematicky. Spoločne.

Pozrite si video s PaedDr. Marianou Važanovou a PhDr. Mojmírom Trebuňákom.

<https://vudpap.sk/svetovy-den-dusevneho-zdravia-podporujme-dusevne-zdravie-deti-kazdy-den>