Odolnejší: Ako rozvíjať odolnosť u stredoškolákov?

29.9.2026 - | Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

Tlak zo strany rodiny, školy, tlak na výkon či tlak sociálnych médií. Aj s tým sa stretávajú dnešní stredoškoláci. Ako im pomôcť lepšie zvládať stres, vyrovnávať sa s neúspechmi a náročnými životnými situáciami?

Odolnosť nie je niečo, s čím sa človek narodí. Počas života ju môžeme rozvíjať a posilňovať.

Aj na to sa zameriava preventívny program Odolnejší určený na prácu so stredoškolákmi, ktorý rozvíja štyri kľúčové kompetencie odolnosti:

- sebauvedomenie,
- sebareguláciu,
- manažment energie,
- budovanie zdravých vzťahov.

Prostredníctvom zážitkových aktivít vytvára priestor na to, aby žiaci o jednotlivých témach nielen hovorili, ale mali možnosť konkrétne zručnosti aj prakticky rozvíjať.

Ako vyzerá program priamo v škole?

S kamerou sme navštívili Gymnázium Jozefa Gregora Tajovského v Banskej Bystrici, kde program spolu so školskou psychologičkou PaedDr. Janou Stehlíkovou, PhD. realizovala jeho spoluautorka PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD.

„Odolnosť je dôležitá tak v tínedžerskom veku, ako aj počas celého života. Pomáha nám plniť si sny, túžby, dosahovať naše ciele aj vízie,“ hovorí Zuzana Čmelíková.

Vo videu svoje skúsenosti s programom približujú aj samotní žiaci.

„Tento program ma utvrdil v mojich hodnotách a cieľoch. Zároveň si myslím, že ma naučil zvládať nejaké stresové situácie a byť viac empatickejšou,“ povedala účastníčka programu.

Byť odolnejší neznamená byť dokonalý

Chyby, zlyhania aj náročné obdobia sú súčasťou života. Odolnosť neznamená, že všetko zvládneme dokonale. Dôležité je postupne spoznávať, čo nám v náročných chvíľach pomáha, ako môžeme pracovať so svojimi emóciami a vlastnými zdrojmi a kedy sa môžeme oprieť o podporu druhých.

Preventívny program Odolnejší je bezplatne dostupný odborníkom v aplikácii ePoradenstvo.

Autorky programu: PhDr. Zuzana Čmelíková, PhD., Mgr. Nadežda Bero a Mgr. Renáta Žákovičová

Pozrite si video a spoznajte program Odolnejší cez skúsenosti jeho spoluautorky, žiakov a odborníkov priamo zo školy.

https://vudpap.sk/odolnejsi-ako-rozvijat-odolnost-u-stredoskolakov