

# HOTELKOVINY



*VEŠNOMNÝ ŽIAKOV-HOTELOVEJ AKADÉMIE V KOŠICIACH*

I/2021/3-4



## **Známa, neznáma, no v dnešnej dobe veľmi vyhľadávaná a potrebná .....**

**Mgr. Petra Sušaninová, naša školská psychologička, sa zaoberá nielen ľudskou mysl'ou a dušou, ale aj písaniu článkov. Vo voľnom čase kreslí, číta a venuje sa pestovaniu rastlín.**

**Dnes sme s ňou strávili pár minút, aby sme ju vyspovedali. Pýtali sme sa, ako vyzerá bežný deň psychológa, či je náročné toto povolanie vykonávať.**

**Máme však pre vás aj zopár trikov a rád, ako sa v dnešnej dobe nezbláznit' a dbať o správnu psychohygienu.**



***Kedy ste začali uvažovať o štúdiu psychológie?***

V čase, keď som končila strednú školu som sa rozhodovala medzi dizajnom a psychológiou. Dizajn sa mi nevydaril, nastúpila som preto na kombinované štúdium biológie a psychológie. Po roku som však presedlala na čistú psychológiu.

***Bolo štúdium náročné?***

Ako na každej vysokej škole, ani tu to nebolo jednoduché. Miestami mi to dalo poriadne zabráť, napríklad pri štatistike alebo pri písaní diplomovej práce.

***Kedy ste začali pracovať na našej škole ako psychologička?***

V lete v r. 2018 som ukončila štúdiu psychológie a hneď od septembra som nastúpila na Hotelovú akadémiu v Košiciach.

***Ako vyzerá bežný deň školského psychológa?***

Ráno sa si skontrolujem Edupage a všetky mailové schránky. Následne sa venujem buď dokumentácii, ktorú žiaci potrebujú, alebo samotným študentom. Dohadujem si s nimi stretnutia a venujem sa sedeniam so študentmi, ktoré už majú dohodnuté. Ak je to potrebné, konzultujem s učiteľmi, prípadne s rodičmi alebo s inými odborníkmi mimo našej školy. Popri tom si zapisujem, s kým som sa o čom rozprávala, aby som sa k tomu prípadne neskôr mohla vrátiť.

***Rozmýšľate po práci o svojich klientoch a ich problémoch, o ktorých vám predtým porozprávali?***

Áno, uvažujem nad nimi od momentu, kedy prídu do mojej kancelárie a aj keď z nej následne odídu. Stále sa snažím nájsť

riešenia, ktorými by som im mohla pomôcť vyriešiť náročnú situáciu.

***Aký máte názor na to, že veľa mladých ľudí sa hanbí ísť ku psychológovi lebo sa boja, že budú ostatným na posmech?***

Naši rodičia boli generácia, ktorá psychológov



a psychiatrov odmietala, kto šiel k odborníkovi, bol považovaný za blázna. Rozumiem preto, že majú mladí ľudia neraz strach. Je však dôležité, aby sa o duševných ochoreniach a o duševnom zdraví hovorilo. V súčasnosti je pomoc dostupnejšia, než kedykoľvek predtým a nie je nič zlé na tom ju vyhládať, ba práve naopak.

***Myslíte si, že v minulosti mali ľudia lepšie mentálne zdravie, ako ho majú dnes?***

Myslím si, že áno. Sociálne siete nám poskytujú príliš veľa priestoru na porovnávanie sa s inými. Keď človek vidí, že niekto uverejnil na Instagram fotku z dovolenky z Dubaja, začne porovnávať svoj život so životom druhého človeka a uvažovať nad tým, prečo aj on nie je taký bohatý, pekný, populárny, prečo tiež nemôže ležať na pláži a popíjať drinky. Okrem toho, menej komunikujeme. Možno si napíšeme na Facebook, akosi však zabúdame, ako sa komunikuje tvárou v tvár. Potom sme nešťastní z toho, že nám iní nerozumejú.

***Aký máte názor na to, že veľa mladých ľudí berie antidepresíva, aj keď vedia, že sú vysoko návykové?***

Toto je mýtus, ktorému aj dnes verí veľa ľudí, antidepresíva však návykové nie sú. Nie je zlé brať ich, ak ich človek potrebuje. Veď ak má človek horúčku, vezme si predsa liek na jej zníženie. Prečo by teda nemal brať antidepresíva? Avšak na druhej strane, nemali by sme brať lieky na utíšenie bolesti, keď nás nič nebolí. Tak isto, antidepresíva či lieky na upokojenie by sa mali brať len vtedy, ak ich odporučí psychiater (psychológ lieky predpisovať nemôže, ani nemôže stanoviť človeku diagnózu). Môže sa stať, že na prvýkrát človeku lieky, ktoré predpísal lekár, nesadnú. Je preto nevyhnutné s ním vždy komunikovať. Okrem toho, účinok antidepresív nenastupuje okamžite. Komunikácia s odborníkom je však kľúčová.

***Na koho sa môžu žiaci obrátiť, ak majú nejaký problém?***

V prvom rade by mali komunikovať s triednym učiteľom. Následne so školským psychológom. Ak s problémom nedokážem pomôcť ja, prichádza na rad poradenské centrum, s ktorým škola spolupracuje. Poradenské centrum môže potom odporúčať liečbu u psychiatra či iných odborníkov. Okrem toho, existuje množstvo online poradní, na ktoré sa žiak môže obrátiť, medzi nimi napríklad IPčko alebo Linka dôvery Nezábudka.

### ***S akými problémami za Vami najčastejšie chodia študenti?***

Viaže ma etické tajomstvo, takže o konkrétnych hovoriť nemôžem. Často však chodia žiaci s problémami doma, v rodine, vo vzťahoch, trápi ich sebedovolenie alebo im nejde učenie tak, ako by si priali.

### ***Zaznamenali ste v poslednom období (pod vplyvom pandémie) nárast počtu konzultácií?***

Áno, v súčasnosti ich mám viac ako kedykoľvek predtým. Na jednej strane je dobré, že žiaci hľadajú pomoc, ale na druhej strane ma mrzí, že sa toľko ľudí tak trápi.

### ***Myslíte si, že práca psychológa je ťažká?***

Jednoduchá určite nie je. Často sa stretávam s problémami, ktoré nemôžem vyriešiť. Napríklad, ak má žiak problémy doma, nemôžem zaklopať na dvere jeho rodičom a prinútiť ich situáciu riešiť. Okrem toho, ako som spomínala, problémy žiakov si často

nosím so sebou aj domov, premýšľam nad nimi a trápi ma, čo sa s nimi deje.

### ***Čo vás na tejto práci baví?***

Baví ma, že to nikdy nie je rovnaké, nikdy to nie je monotónne. Okrem toho, je skvelé, keď vidím, že som niekomu hoc i len trochu pomohla.

### ***Akú psychohygienu dodržiava psychológ a akú odporúča žiakom?***

Venujem sa takej psychohygiene, akú odporúčam aj študentom.

Dôležité je mať každý deň niečo, na čo sa môže človek tešiť. Či už je to čas s kamarátmi, čas obľúbeného seriálu alebo dobrá kniha. Nevyhnutné je tráviť čas s ľuďmi, ktorých máme radi, ale nájsť si čas aj pre seba a stráviť chvíľku osamote. Netreba zabúdať na relax, ale aj na dostatok pohybu a spánku.



Ďakujeme za rozhovor a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu. Kaja a Peťa



## Polievka svätej Alžbety nasýti hladných a pomôže ľuďom v núdzi



„Kto chce ísť na akciu vo štvrtok, piatok?“ tak to pre nás začalo, nevediac o čo sa jedná, dvíham ruku ja. JEDÁLEŇ VOJVODSKÁ: v čase od 7:00 do 13:00 tam budete variť polievku. Vo štvrtok ráno sa to všetko začalo. Dorazili sme v plnej zostave traja štvrtáci a jeden druhák so spoločným cieľom:

tímovou spoluprácou a s hrdosťou sa dopracovať cez náš prvý deň tejto dvojdňovej akcie. Netrvalo dlho a už sme oblečení a pripravení na prácu, stáli na prahu kuchyne, ktorá má každý deň na jedálnom lístku množstvo objednaných porcií. Vypočuli sme si krátke školenie od hlavného šéfkuchára, ktorý nám ukázal kuchyňu, v ktorej už od skorého rána pracovali zamestnanci a naši študenti v duálnom vzdelávaní. Našou úlohou bolo stihnúť nadávkovať šošovicovú polievku, baliť a vkladať ju do termoboxov. Následne bola polievka roznášaná po celých Košiciach. Napriek zdaniu to nebola ľahká úloha. Podarilo sa nám skoordinať a rýchlo prispôbiť podmienkam nového prostredia a pracovať ako efektívny tím. Motiváciou nám bolo to, že sme sa stali súčasťou charitatívnej akcie v spolupráci s mestom Košice. Peniaze vyťažené z tejto činnosti poslúžia ľuďom bez domova. Pocit zodpovednosti z tejto výzvy sa znásobil v momente, keď sme sa dozvedeli, že ich musí byť sedemsto. V tej chvíli nám bolo jasné, že sme súčasťou nielen kuchárskeho tímu jedálne Vojvodská, ale aj súčasťou charitatívnej akcie, ktorej hlavná myšlienka je pomoc ľuďom, ktorí to potrebujú najviac. Svätica Alžbeta, ktorej posolstvom bolo pomáhať chudobným, chorým, vdovám a sirotám, by bola iste na nás pyšná.

Na záver by som rád poďakoval všetkým, ktorí sa na tejto akcii podieľali a svojim dielom prispeli na dobrú vec, nevynímajúc mojich spolužiakov za dobrý kus odvedenej práce. Raz mi jeden múdry človek povedal: „Samo, keď už niečo robíš a nezáleží na tom či zametáš, variš alebo hocičo iné, rob to poriadne.“



## Trošku z literárno-kreatívneho rožku

### Ako presvedčiť rodičov, aby nám povolili stráviť noc mimo domova

**Ingrediencie:** 200 g odvahy  
300 g argumentov  
100 g presvedčacích techník  
200 g poriadne odstatej prezentácie v PowerPointe

#### Postup:

Rodičov si uložíme na valčkáciu dosku a pridáme trošku cukrových slov na rozpustenie srdca. Dávame pozor, aby sme to neprehnali. Pokiaľ budú vyzerat' pripravené, pridáme našu hlavnú požiadavku: prespanie mimo domova. Vyberáme správne slová, ktorými rodičov neprekoreníme. Pokiaľ budú reagovať zle s našimi prísadami, treba pridať to najdôležitejšie – poriadne silné argumenty. Pre predstavu môžete použiť prezentáciu v Power Pointe. Odporúčame 5-10 slidov. Na silnejšie vyvalkanie použijeme argumenty ako naši kamaráti napr. uprataný byt, slušné správanie a uistíme ich, že sa recept vydarí bez problémov. V takomto čase by mali byť rodičia pripravení ísť do trúby a ďalej sa o vás nestarať. Ak nechcete, aby sa pripiekli, prídte domov v stanovenom čase a normálne vyzerajúci.



## Vyjadrujeme solidaritu, nádej a podporu

Dňa 1. decembra 2021 sme si pripomenuli Svetový deň boja proti AIDS. Cieľom je šíriť osvetu v otázkach zdravého životného štýlu a v oblasti prevencie a vzdelávania. Naši žiaci a učitelia sa zodpovedne pripravili.

Už v októbri sa v rámci celoslovenskej kampane Červené stužky uskutočnilo školské kolo výtvarnej súťaže stredných škôl na tému Logo pre Červené stužky. Pani psychologička Sušaninová, pani učiteľka Dufferová a pani učiteľka Kopiková kladne hodnotili výtvarné uchopenie posolstva kampane a ocenili tvorivé schopnosti druháčok Daniely Piršcovej, Kataríny Bodnárovej a Lucie Ničovej zo 4.ročníka.



Žiaci II.PM vyrábali červené stužky – symbol solidarity s ľuďmi nakazenými HIV alebo postihnutými chorobou AIDS.



V svetový deň boja proti AIDS ich žiaci III.A triedy rozdávali žiakom a učiteľom celej školy. Deň bol v znamení stužiek, ktoré sme si pripli.



V duchu červených stužiek sa nieslo aj podávanie obeda a poobede bol aj dezert – muffiny s červenou stužkou.





Trieda II.A pripravila v spolupráci s pani učiteľkou Beátou Kmecovou živú červenú stužku.



Hlavným cieľom všetkých aktivít bolo upozorňovať žiakov na problematiku HIV/AIDS, edukovať ich v oblasti šírenia tejto choroby i samotnej prevencie. Je to celosvetový problém, ktorý sa týka starších no i najmenších, ktorí trpia nevinne. Chráňme si svoje zdravie!

## S darom venujeme aj časť svojho srdca

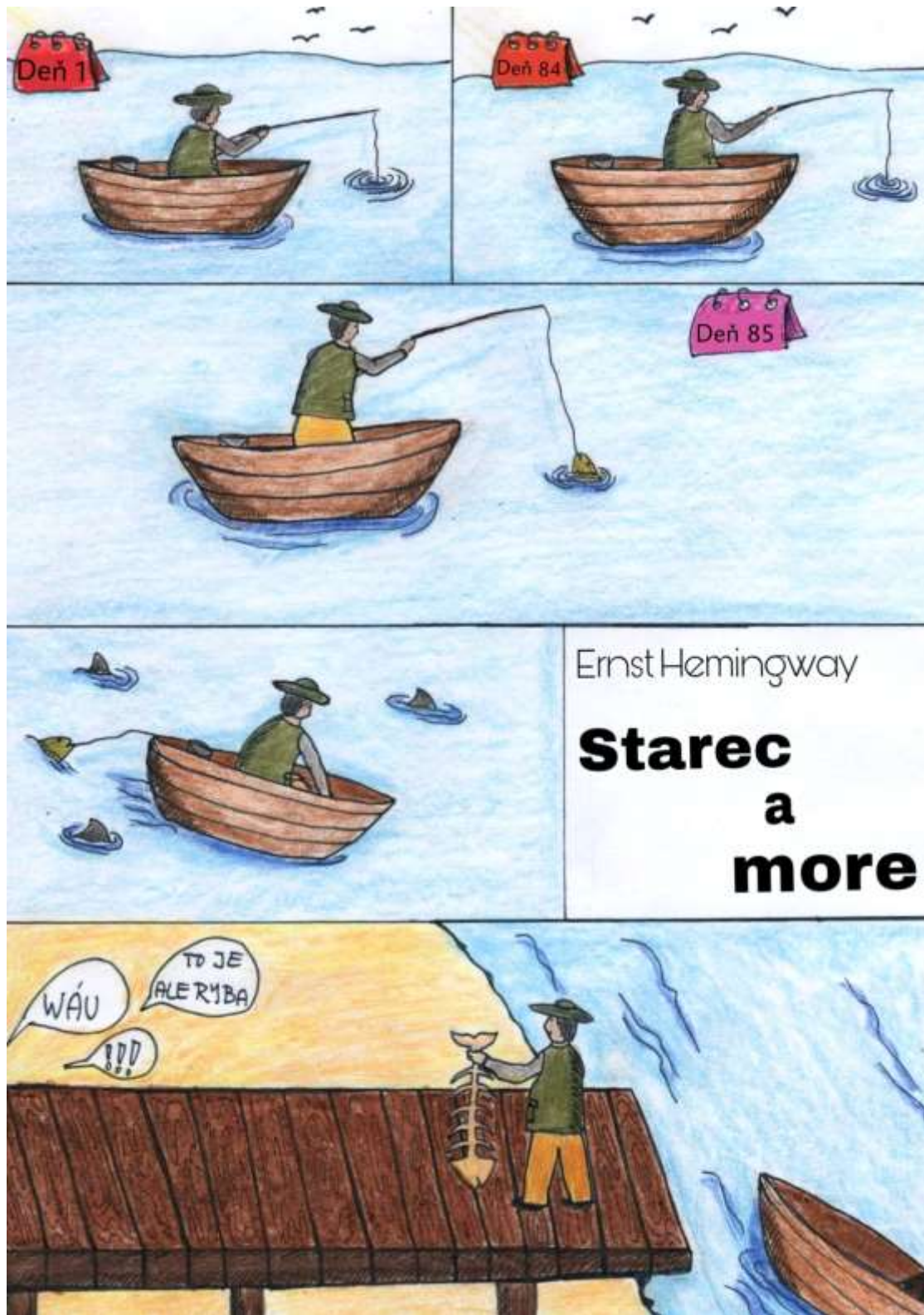


Dňa 6. 12., na sviatok svätého Mikuláša sa žiaci Hotelovej akadémie zhostili úloh Mikuláša, Mikulášska v zácviaku, čertíka a anjelika. Po celej škole šírili predvianočnú atmosféru a prezentovali, že Vianoce sú aj o štedrosti a nádeji. Nádej poskytli všetci žiaci a učitelia detičkám na Oddelení detskej onkológie a hematológie Detskej fakultnej nemocnice v Košiciach a prispeli tak k prežitiu o niečo krajších sviatkov týmto detským pacientom. Okrem finančnej zbierky prebehla aj zbierka hračiek. Obe zbierky dopadli nad očakávanie a ani sme nesnívali, že sa nám to podarí s tak úžasnými výsledkami. Vážime si všetkých, ktorí prispeli k tomu, že malí pacienti zvládnu už i tak neľahkú situáciu o trochu lepšie. Najväčšou odmenou však stále ostáva hrejivý pocit pri srdiečku, vaša ľudskosť pomáha malým-veľkým bojovníkom a rozžiari očka pri rozbaľovaní darčiekov kúpených za vaše peniažky. Ďakujeme vám.



## Spájame výtvarné a literárne prvky a postupy

Starec a more očami Lucky P. z III.A



Redakčná rada: Ester Karnižová, Zuzana Kiselová (II. A), Natália Hrdličková (IV. A), Lucia Petříková (III. A)