

KEĎ DOMOV NIE JE BEZPEČNÝM MIESTOM

DÔSLEDKY DOMÁCEJ ŠIKANY U DETÍ
V PREDŠKOLSKOM VEKU



Obsah

Úvodné uvedomenie	3
Tiché signály. Ako sa môže domáca šikana prejaviť v MŠ	4
Druhy domácej šikany	5
Dopady domácej šikany na správanie detí v MŠ	6
Domáca šikana a vývin správania dieťaťa na ceste od MŠ k ZŠ	7
Spoločne proti tichému ubližovaniu	8
PodĎakovanie	9
Použitá literatúra	10

Úvodné uvedomenie (3)

Domov má byť miestom istoty, prijatia, bezpečia a lásky. Miestom, kam sa dieťa rado vracia, kde cíti teplo náručia, pochopenie a podporu. Nie každé dieťa však má túto skúsenosť. Za dverami niektorých domácností sa odohrávajú veci, o ktorých sa nehovorí a ktoré sa skrývajú za úsmevmi na rodinných fotografiách alebo za slušným správaním na verejnosti. Tam, kde by malo byť bezpečie, sa niekedy skrýva dlhodobá a opakujúca sa bolesť. Nie všetky deti vyrastajú v bezpečí. Nie všetky poznajú domov ako miesto, kde sa môžu usmievať bez obáv, kde môžu plakať bez hanby, kde ich niekto objíma, keď ich niečo bolí. Niektoré deti prichádzajú do materskej školy s batohom bolesti, ktorý nevidíme. V tom batohu sú pocity, ktorým nerozumejú. Slová, ktoré im ublížili. Chvilé, keď sa báli. Skúsenosti, o ktorých mlčia, ale ktoré v nich zostávajú. Facky a udretia, ktoré boleli a stále pravidelne bolia. Domáca šikana nie je ale len o úderoch. Je aj o mlčaní, o neviditeľnej bolesti, o slovách, ktoré zraňujú, o pohľadoch, ktoré v dieťati zanechávajú stopu. O chlade, a o strate dôvery. O tom, že dieťa, ktoré by malo byť prijaté a chránené, sa učí, že vzťahy žiaľ bolia.

V materskej škole má dieťa šancu zažiť iný svet. Svet, kde je vnímané s rešpektom. Kde sa jeho pocity berú vážne. Kde sa s ním hovorí, nie kričí. Kde sa hľadá porozumenie, nie vina. Ale aby sme mu mohli takýto svet vytvoriť, potrebujeme vedieť, čo si so sebou dieťa možno nesie.

Táto metodika vznikla ako jemné, no dôležité pozvanie. Pozvanie pozeráť sa pozornejšie. Všímať si signály, ktoré hovoria bez slov. Hľadať v správaní dieťaťa otázky, nie odpovede. A nebáť sa citlivo zasiahnuť, keď je potrebné dieťaťu pomôcť v prostredí, ktoré mu ubližuje. Detstvo má byť časom dôvery, nie strachu. A aj keď ho dieťa nezažíva doma, môže ho zažiť v škôlke. V pohľade učiteľky. V trpezlivosti dospelého. V rozhovoroch, ktoré liečia. V tom, že niekto verí, že jeho príbeh sa môže začať meniť.

Nasledujúce kapitoly sú výzvou na zamyslenie, apelom na zmenu a pozvaním k ľudskosti a empatii. Pripomínajú, že to, ako sa správame doma k deťom, formuje nie len ich vnútorný svet, ale aj ich budúcnosť.

Tiché signály. Ako sa môže domáca šikana prejavíť v materskej škole (4)

Domáca šikana je opakovaná a dlhodobá, niekedy aj cielená, forma psychického, emocionálneho a niekedy aj fyzického ubližovania, ktorá sa odohráva v súkromí medzi členmi rodiny alebo domácnosti. Takéto správanie vzniká tam, kde je nerovnováha medzi tým, kto má moc a používa ju na ubližovanie, a tým, kto ju nemá a trpí. Domáca šikana môže mať rôzne podoby. Môže byť fyzická (údery, facky, postavenie do kúta), môže byť verbálna (urážky, ponižovanie, výsmech, jedovaté poznámky) a môže byť aj psychická, keď je nastoľované cielené ticho, odmietanie, ignorovanie, citové vydieranie, ponižovanie alebo vyvolávanie pocitov viny. Deti však nevedia rozprávať o tom, čomu samy nechápu. Nevedia povedať, že to, čo môžu zažívať doma, môže byť dlhodobé, pravidelné, nespravodlivé a bolestivé. Nevedia vyjadriť, že sa boja vrátiť domov. Ale ich telo to vie. Ich správanie to prezrádza. Ich oči hovoria skôr než ich ústa. Domáca šikana sa neprejavuje vždy rovnako. U niektorých detí veľmi ticho, u iných silno a prudko. Niektoré deti sa v materskej škole stiahnu do seba, nepozerajú do očí, nezapájajú sa do hry a držia sa bokom. Iné deti opakujú to, čo zažívajú doma (kričia, bijú, rozkazujú, majú potrebu mať moc). Sú ako malé zrkadlá prostredia, z ktorého prišli.

Takéto správanie nevychádza z tvrdohlavosti ani zlomyseľnosti. Je to pokus o prežitie, o hľadanie istoty v neistom svete. Dieťa, ktoré doma dlhodobo a opakovane zažíva citovú neistotu, si časom vytvára svoje spôsoby, ako sa chrániť. A tie si potom prináša aj do škôlky. Niekedy sú prejavy veľmi nenápadné. Dieťa sa neustále drží učiteľky, vyhľadáva kontakt viac než ostatné deti. Často sa sťažuje na bolesti, ktoré nemajú fyzickú príčinu. Môže pôsobiť unavene, nesústredene alebo náhle meniť náladu bez zjavného dôvodu.

Napriek tomu, že učiteľka v materskej škole nie je povoláním psychológ, môže byť tým človekom, kto si všimne, kto počúva, kto neodvráti zrak, keď sa dieťa správa inak, než sme zvyknutí. Prostredie materskej školy môže byť miestom, kde dieťa konečne zažije, že sa mu nikto nevyhráza, že krik nie je odpoveď, že zlyhanie neznamená stratu lásky. A že aj keď niečo nezvládne, nestráca svoju hodnotu.

Tiché signály si vyžadujú hlasnú pozornosť. Ak ich prijmem s rešpektom a pokojom, môžeme byť pre dieťa prvým miestom, kde sa začne cítiť bezpečne.

Druhy domácej šikany (5)

Domáca šikana nie je vždy nápadná. Nie vždy zanecháva modriny na tele. Často zanecháva stopy tam, kde ich voľným okom nevidno (v pocitoch dieťaťa, v jeho sebahodnote, v spôsobe, akým dôveruje svetu). Je dôležité vedieť, že šikana doma nemusí vyzeráť len ako fyzické ubližovanie. Existuje viacero podôb, ktoré môžu byť rovnako zraňujúce. Ich spoločným znakom je, že sa objavujú dlhodobo, že dieťaťu ubližujú, že v dieťati vytvárajú strach, neistotu alebo pocit, že nie je dosť dobré, pocity smútku, žiaľu, bolesti, hanby a utrpenia, aj keď ich ešte takto pomenovať nedokáže.

Fyzická šikana - Je najviditeľnejšia. Môže ísť o bitky, otrasenie dieťaťa, silné ťahanie, facky alebo iné formy fyzického trestu. Dieťa v takom prostredí sa učí, že telo slúži na vybitie zlosti. Často je bojazlivé, alebo naopak, veľmi impulzívne. Niekedy sa snaží všetkému vyhýbať, inokedy bojuje bez varovania.

Slovná a psychická šikana - Zraňuje bez dotyku. Môže ísť o krik, výsmech, zosmiešňovanie, nadávky alebo urážky, ale aj o ponížovanie, zastrášovanie či neustálu kritiku. Dieťa, ktoré často počúva, že je zlé alebo neschopné, začne tomu veriť. V materskej škole môže byť veľmi tiché, ustráchané, alebo naopak, prehnane výbušné.

Citové zanedbávanie - Niektoré deti nezažívajú doma krik ani bitky, no chýba im blízkosť. Chýba im objatie, pozornosť, rozhovor, záujem. Žijú v chlade . Nie v teplotnom, ale v citovom. Takéto deti často pôsobia odťažito, ako by sa nechceli pripútať. V skutočnosti sa len chránia pred ďalším sklamaním.

Manipulácia a mocenské hry - Dieťa môže byť sústavne tlačené do pocitov viny. Môže byť vydierané alebo citovo trestané vetami ako „Už ťa nemám rád“ alebo „Kvôli tebe som nešťastná“. Takéto deti bývajú veľmi citlivé na hodnotenie, ťažko znášajú neúspech a majú silný strach z odmietania.

Zanedbávanie potrieb - Týka sa situácií, keď dieťa nemá zabezpečené základné potreby, ako sú jedlo, čistota, spánok alebo zdravotná starostlivosť. Môže ísť aj o chýbajúci pocit bezpečia. Takéto deti bývajú unavené, podráždené alebo preťažené z nedostatku odpočinku. Ich správanie je často nepravidelné a telo reaguje ako v stave núdze.

Dopady domácej šikany na správanie detí v materskej škole (6)

Dieťa, ktoré doma pravidelne alebo dlhodobo zažíva šikanu, ktorému je ubližované fyzicky alebo psychicky, často prichádza do materskej školy s citovým zranením, ktoré na prvý pohľad nie je vidieť. Jeho správanie môže byť odlišné od ostatných detí a nie vždy mu dospelí porozumejú. Dieťa sa nespráva zvlášťne preto, že by chcelo provokovať. Správa sa tak preto, že ho jeho vnútro bolí a zároveň volá o pomoc.

Niektoré deti sa v škôlke uzatvoria. Sú tiché, nenápadné a dávajú si pozor, aby nič nepokazili. Boja sa urobiť chybu, pretože doma sa za chybu trestá. Iné deti zas reagujú opačne. Sú hlučné, neposedné, hádajú sa a kričia. Niekedy bijú iné deti, pretože to považujú za bežný spôsob riešenia konfliktu.

Deti, ktoré žijú v prostredí plnom napätia, majú citlivý nervový systém. Ich telo je pripravené na útek alebo obranu, aj keď sa nič nedeje. Nedokážu sa uvoľniť. Majú problém sústrediť sa. Reagujú prudko aj na maličkosti. Za ich správaním však nie je zloba, ale strach a potreba cítiť istotu. Niektoré deti si vo vzťahoch udržiavajú odstup. Neveria, že dospelý ich prijme také, aké sú. Iné sa veľmi pripútajú k učiteľke, pretože v nej cítia bezpečie, ktoré doma chýba. Každé dieťa hľadá svoj spôsob, ako prežiť, a ten spôsob si prináša aj do kolektívu.

Ak učiteľka alebo rodič vidí, že dieťa sa správa neprimerane, nie je to dôvod na prísnosť. Je to dôvod na pozornosť. Na otázku, čo sa za tým správaním skrýva, čo dieťa potrebuje, čoho sa bojí. Dieťa, ktoré zažíva pochopenie a prijatie, sa môže pomaly meniť. Učí sa, že svet nemusí byť nebezpečný. Že dospelý vie byť pokojný aj vtedy, keď je ono nahnevané. Že aj keď sa správa zmätene, niekto mu zostane nablízku.

Najväčšou pomocou pre takéto dieťa nie sú veľké slová ani rýchle riešenia. Je to každodenná istota, že jeho pocity majú miesto. Že jeho hlas má cenu. A že existujú dospelí, ktorí mu veria, aj vtedy, keď mu neverí nikto iný.

Domáca šikana a vývin správania dieťaťa na ceste od MŠ k ZŠ (7)

Dieťa si skúsenosť z domova nesie so sebou. Zmena prostredia sama nevymaže stopy dlhodobého pocitu bolesti, strachu alebo hanby.

V materskej škole býva signálom, že sa niečo deje, že dieťa niečo prežíva, najmä telo a hra. Dieťa sa drží učiteľky, vyhľadáva fyzickú blízkosť, plače bez jasnej príčiny, sťažuje sa na bolesť bruška alebo hlavy, je rýchlo unavené. V hre opakuje motívy moci a bezmocnosti, niekoho zachraňuje alebo sa schováva. Pri konfliktoch skôr kričí, uteká alebo zamrzne. Niekedy je nápadne tiché, inokedy impulzívne a výbušné. Dôležité je, že potrebuje veľa uistenia, jednoduché pravidlá, predvídateľný rytmus dňa a dospelého, ktorý zostáva nablízku.

Po nástupe do základnej školy sa ťažkosti viac presúvajú do vzťahov a výkonu. Dieťa je ostražité voči hodnoteniu, citlivo číta tón hlasu učiteľa, bojí sa chyby. Môže pôsobiť nesústredene, pomaly sa rozbieha do úloh, má úzkosť pred skúšaním. Vo vzťahoch si často drží odstup, alebo sa pridáva k silnejším, aby sa cítilo chránené. S hranicami zápasí oboma smermi. Buď je prehnane poddajné zo strachu, alebo vzdoruje, pretože autoritu spája s bolesťou. Telo hovorí ďalej. Bolesť hlavy, brucha, únava a častejšie choroby sú reč dlhodobého napätia.

Čo sa líši v priebehu času je forma prejavu dopadov domácej šikany. V materskej škole vidíme najmä telesné signály a obrazy v hre. V škole sa pridáva strach z hodnotenia, tlak na výkon a zložitejšia sociálna dynamika triedy. Z hry ako bezpečného vyjadrenia sa stáva učenie, ktoré môže strach znásobovať.

Pozitívnym faktom však ostáva, že dieťa sa dokáže začať vnútorne uzdravovať, v akomkoľvek prostredí, ak je v kontakte s dlhodobejším pokojom, prijatím a pocitom lásky či bezpečia. A to sa nakoniec prejaví vždy aj v jeho správaní. V kolektíve materskej, alebo neskôr základnej školy...

Spoločne proti tichému ubližovaniu (8)

Domáca šikana nie je len súkromná vec jednej rodiny. Je to rana, ktorá presakuje do škôl, vzťahov, budúcnosti. Je to ticho, ktoré formuje hlasy detí. Je to strach, ktorý ovplyvňuje ich sny, sebahodnotu a schopnosť dôverovať svetu. Nemôžeme sa tváriť, že sa nás to netýka. Každé dieťa má právo na domov, kde sa cíti v bezpečí. Na domov, kde sa za chybu neplatí pravidelne bitkou, kde dlhodobé pocity nie sú hanbou a kde láska nie je neustále podmieňovaná nekompromisnou poslušnosťou.

Dieťa, ktoré doma čelí dlhodobej bolesti a utrpeniu, si neodnáša len nepríjemné spomienky. Odnáša si nastavenie. Uverí, že svet je nebezpečné miesto. Že dospelého sa nedá milovať, iba báť. Že chyba znamená trest. Že mlčať je lepšie než prosiť o pomoc. A práve toto nastavenie ovplyvní jeho vzťahy, rozhodnutia aj budúcnosť.

Každý z nás, kto pracuje s deťmi alebo ich vychováva, má možnosť postaviť sa na ich stranu. Odmietnuť zľahčovanie faciiek ako výchovného prostriedku. Odmietnuť vetu „Ved’ mne to v jeho veku neublížilo.“ Odmietnuť predstavu, že opakovaný krik a strach učia rešpektu. Neučia. Učia len tichu, hanbe, neporozumeniu a odcudzeniu. Ak má dieťa zažiť ozajstný rešpekt, musí ho najskôr cítiť od nás. Ak má veriť, že jeho hlas má hodnotu, musíme ho najskôr počúvať. A ak chceme, aby raz stálo pevne a dôverovalo sebe, musíme mu pomôcť vyrásť v prostredí, ktoré ho nezastrašuje, ale posilňuje.

Tento manuál vznikol ako tiché, ale rozhodné volanie. Za každé dieťa, ktoré dlhodobo prežíva bolesť (fyzickú alebo psychickú). Za každé dieťa, ktoré sa bojí niečo povedať. Za každé, ktoré doma plače potichu. Za každé, ktoré nepozná objatie bez podmienok, bez vynútenia. Za každé dieťa, ktoré pozná, čo sú údery, facky či kopance. Buďme dospelými, ktorým záleží. Buďme hlasom pre tých, ktorí ešte nevedia, alebo nemajú odvahu hovoriť. A buďme jednotní v tom najdôležitejšom: že domáca šikana, v akejkoľvek forme, v detstve nesmie mať svoje miesto. Nikdy.

Každé dieťa si zaslúži vyrastať s pocitom, že je milované, dôležité a v bezpečí. A je na nás, aby sme mu to dokázali dlhodobými skutkami, nie iba slovami.

Pod'akovanie (9)

Ďakujem, že ste dočítali túto krátku informačnú publikáciu až do konca. Znamená to, že vám na deťoch záleží. Znamená to, že chcete vidieť, počúvať, chápať a stáť pri nich nielen vtedy, keď sú spokojné a usmiate, ale aj vtedy, keď mlčia, boja sa alebo sa správajú inak, než sme zvyknutí.

Deti potrebujú našu prítomnosť, nie dokonalosť. Potrebujú vedieť, že ich berieme vážne. Že si všímame, keď niečo nie je v poriadku. A že budeme hľadať spôsob, ako im byť oporou. Každý jeden krok, ktorý urobíme smerom k väčšiemu pochopeniu, k láskavejšej reakcii, k odvahe niečo zmeniť, má zmysel. Pre konkrétne dieťa. Pre jeho vnútorný svet. Pre jeho budúcnosť.

Ďakujem vám, že ste súčasťou tejto zmeny, že máte odvahu pozeráť sa hlbšie, myslieť súcitnejšie, konať srdcom a odsudzovať domácu šikanu páchanú na deťoch.

Použitá literatúra (10)

Slovenská literatúra:

- Macek, P. a kol. (2021). Psychológia vývinu dieťaťa a adolescenta. Bratislava: Perfekt.
- Kováčová, B. (2022). Emócie a ich význam v predškolskom veku. Trnava: Truni Press.
- Jurčová, M., & Kožuchová, M. (2023). Rizikové rodiny a deti v ohrození. Bratislava: VEDA.
- Marková, A. (2020). Ako pracovať s deťmi so skúsenosťou s násilím. Metodická príručka. Bratislava: IPčko.

Zahraničná literatúra:

- Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. New York: Flatiron Books.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2021). The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired. New York: Ballantine Books.
- van der Kolk, B. (2021). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. London: Penguin.
- Furlong, M. J., et al. (2022). Handbook of Positive Psychology in Schools. Routledge.
- Gerhardt, S. (2023). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain. 3rd ed. New York: Routledge.