

MLčanie a nekonanie bolí - vidím, rozumiem a pomáham.

METODIKA

**PRE ZAMESTNANCOV MŠ O PRVOTNÝCH PREJAVOCH
ŠIKANY A NEVHODNÉHO SPRÁVANIA**



Mlčanie a nekonanie bolí - vidím, rozumiem a pomáham.

Obsah

Pár viet na úvod	3
Správanie - reč dieťaťa	4
Byť blízko, keď to dieťa najviac potrebuje	5
Slová, ktoré liečia	6
Keď si dieťa nosí ticho z domu	7
Keď tušíme, že sa doma deje niečo vážne	8
Trieda, kde sa deti cítia bezpečne	9
Malé kroky k veľkému bezpečiu	10
Keď konflikt nie je len hádka	11
Záverečné slovo: Všimnúť si. Zastať sa. Byť prvou, kto vidí	12
Použitá literatúra	13

Pár viet na úvod (3)

Milé učiteľky v materskej škole,

pravdou je, že nie všetko vidíme na prvý pohľad. Áno, deti sa hrajú, smejú, podelia sa o hračky. Ale niekedy medzi nimi vznikne napätie, ktoré si ako dospelí hneď nevšimneme. Nieкто sa smeje, iný sa stiahne. Nieкто sa opakovane ocitá bokom. A hoci si povieme, že sú ešte malé, ich pocity sú skutočné. Aj malé deti vedia, ako bolí odmietnutie, posmech či osamelosť. Vzťahy si deti vytvárajú rôzne. Niektoré pokojne a prirodzene. Iné to ešte len skúšajú a potrebujú čas, vedenie a trpezlivosť. A potom sú aj také, ktoré kričia, zraňujú alebo sa bijú. Nie preto, že sú zlé, ale preto, že ich niečo trápi. Niečo vo vnútri bolí. Ich správanie často odráža to, čo zažívajú doma. Možno im chýba pokoj, láskavosť, bezpečie. Možno žijú v napätí, ktoré ešte nevedia pomenovať. A to, čo sa navonok javí ako agresia alebo odmietanie, môže byť len ich spôsob, ako volajú o pomoc. Preto nehľadajme vinníka. Skúsme pochopiť, všímať si, pýtať sa...

Táto metodika vznikla ako nástroj, ktorý má pomôcť práve vám (učiteľkám v materskej škole) včas spozorovať jemné signály, ktoré môžu smerovať k nevhodnému správaniu, k opakovanej nerovnováhe, a možno aj k prvotným formám šikany. Nejde o šikanu tak, ako ju poznáme z prostredia školy. Deti v tomto veku ešte neplánujú, nepomstia sa, nezrátajú si to vopred. Ich správanie je impulzívne, formujúce, vývinové. Ale ak sa nepočujú, nevidia, alebo sa im pravidelne nedostáva rešpektu, ich skúsenosť môže bolieť rovnako.

Verím, že vám táto metodika pomôže v tom, čo už v sebe dávno máte – citlivosť, odvahu a schopnosť byť tou, ktorá si všimne. A práve vďaka tomu ochráni dieťa skôr, než to začne bolieť viac.

Správanie - reč dieťaťa (4)

Nie každé dieťa vie povedať, čo cíti. A mnohé ešte ani nevedia, čo presne prežívajú. Často však hovoria spôsobom, ktorému musíme vedieť porozumieť. Hovoria svojím správaním.

Dieťa, ktoré sa opakovane sťahuje do úzadia, vyhýba sa kontaktu, často sedí samo alebo sa zrazu prestane zapájať do hry, možno zažíva niečo nepríjemné. Niekedy je príčinou jeden silnejší zážitok, inokedy dlhodobé pocity vylúčenia či neistoty.

Pozornosť si zaslúži aj dieťa, ktoré sa správa hlučne, presadzuje sa silou, vyvoláva konflikty alebo nedokáže zvládnuť prehru. Takéto správanie nemusí byť len "nevychovanosťou". Môže to byť reakcia na vnútorný nepokoj, napätie alebo na niečo, čo dieťa trápi a čo ešte nevie pomenovať.

Správanie je často odpoveďou na prežívanie. Deti, ktoré ešte nemajú slová, ukazujú svoje pocity inak. Niektoré sa uzatvárajú, iné reagujú hnevom, vzdorom alebo nadmerným smiechom. Objaviť sa môžu aj fyzické prejavy ako bolesť bruška, únava, poruchy spánku alebo náhle zmeny nálad. Dôležité je tieto prejavy neprehliadnuť. Nepodceniť ich. A nepýtať sa len "čo to zase robí", ale skôr "čo sa s ním asi deje".

V prostredí materskej školy máme možnosť pozorovať deti v rôznych situáciách. Vidíme ich pri hre, v skupine aj osamote. Vidíme ich zmeny, ich opakujúce sa vzorce správania. Nemusíme byť psychológovia, aby sme si všimli, že niečo nie je v poriadku. Niekedy stačí, že si niekto všimne. Spýta sa. Je nablízku. Práve vďaka tejto vnímavosti môžeme pomôcť skôr, než sa problém prehĺbi.

Byť blízko, keď to dieťa najviac potrebuje (5)

Pomoc deťom v náročných situáciách nezačína veľkými slovami ani zložitými zásahmi. Začína blízkosťou. Byť nablízku, keď sa dieťa trápi, môže byť viac než akékoľvek vysvetlenie. Dôležité je, aby cítilo, že mu niekto rozumie, že ho niekto vníma a prijíma také, aké je.

Keď si všimneme zmenu v správaní dieťaťa, je užitočné reagovať citlivo a bez hodnotenia. Namiesto "Prečo si zase taký?" môžeme položiť jednoduchú otázku:

„Ako sa dnes cítiš?“ alebo

„Chceš byť teraz chvíľu sám alebo chceš niečo povedať?“

Áno, aj malé deti vedia, čo je úprimný záujem. A veľmi dobre vycítia, či ich niekto vníma vážne, alebo len "rieši problém". Niekedy je potrebné zasiahnuť hneď, keď dieťa ubližuje inému. Dôležité je pomenovať, že také správanie nie je v poriadku, bez hnevu, ale s istotou. Dieťa potrebuje pochopiť, že jeho správanie má dôsledky, no zároveň, že ono samo nie je "zlé".

Láskavá hranica je silný nástroj výchovy. Pri konfliktoch je dôležité, aby sme boli nielen rozhodcom, ale najmä sprievodcom. Pomáhajme deťom pomenovať, čo cítia, čo sa stalo, čo by mohli urobiť inak. Hovorme o emóciách jednoducho a pravdivo. Byť blízko neznamená všetko vyriešiť za dieťa. Znamená byť prítomný, keď ono samo ešte nevie, ako ďalej. V tých chvíľach sa učí, že problémy sa dajú riešiť, že pocity sa dajú zvládnuť a že aj keď sa niečo pokazí, je tu niekto, kto mu pomôže to napraviť. To je výchova k bezpečiu. A bezpečie je základ, na ktorom môže dieťa rásť.

Slová, ktoré liečia (6)

Deti často nevedia pomenovať, čo sa s nimi deje, no veľmi citlivo vnímajú, ako s nimi hovoríme. Pre dieťa v nepohode majú niektoré slová silu ako objatie. Keď dieťa zažíva napätie alebo smútok, netreba veľa hovoriť. Niekedy stačí povedať vety, ktoré otvárajú dvere dôvere:

„Vidím, že ti nie je dobre.“ alebo „Som tu pre teba.“ alebo „Môžeš mi to povedať, keď budeš chcieť.“

Keď dieťa ublíži inému, nepomôže mu, ak ho hneď označíme za zlé alebo neposlušné. Možno iba opakuje to, čo samo zažíva. Namiesto obviňovania mu pomôžme pochopiť, čo sa stalo:

„Zastavím ťa, lebo toto nie je v poriadku.“ alebo „Pomôžem ti nájsť iný spôsob, ako to vyriešiť.“ alebo „Chápem, že si nahnevaný. Skúsme to spolu zvládnuť.“

Deti sa učia cez naše slová a ešte viac cez to, ako ich vyslovujeme. Keď ich vedieme s pokojom a rešpektom, učíme ich, že aj nepríjemné situácie sa dajú zvládnuť bezpečne. Slová, ktoré liečia, sú jednoduché, ale silné. Hovoria:

„Záleží mi na tebe, aj keď robíš chyby.“ alebo „Chcem ťa pochopiť, aj keď nevieš povedať, čo cítiš.“ alebo „Si tu vítaný, aj keď sa necítiš dobre.“

Takéto slová môžu byť pre niektoré deti prvou skúsenosťou s rešpektujúcou a bezpečnou komunikáciou. A práve v materskej škole majú možnosť zažiť, že dospelý vie byť blízko bez kriku, bez nátlaku, bez strachu. A to je niečo, čo si deti zapamätajú navždy.

Ked' si dieťa nosí ticho z domu (7)

Deti si so sebou nosia viac než len batôžtek a prezuvky. Nosia aj pocity, skúsenosti a nálady z domova. A nie vždy sú to veci, ktoré by mali niesť. Niektoré deti prichádzajú do škôlky s úsmevom, iné s ťažkosťou. A potom sú také, ktoré neprinášajú na tvári ani smútok, ani radosť, len zvláštne ticho. Ticho, ktoré akoby nepatrilo k ich veku. Niektoré deti prichádzajú z prostredia, kde nie je dosť pokoja. Kde sa často kričí. Kde nie je čas na pohladenie, na vypočutie, na pokojné ráno. Kde vládne napätie, ktoré nevedia pomenovať, ale ho cítia v celom tele. Nevedia to vysvetliť. Možno to nevedia ani porovnať, pretože si myslia, že takto to má byť. No ich správanie často napovie viac než slová. Sú deti, ktoré sa stiahnu. Iné, ktoré kričia, udierajú, provokujú. Niektoré sa nevedia odtrhnúť od dospelého. Iné sa akoby samy odpájajú od sveta okolo seba.

Pre vás, dospelých v škôlke, je dôležité nevnímať tieto prejavy ako problém, ktorý treba „napraviť“, ale ako signál, ktorý hovorí: „Niečo sa mi deje.“ (rozumej niečo sa MU deje). Dieťaťu.

Nesúdme, nehádajme, čo sa deje doma. Nemáme na to ani právo, ani všetky informácie. Ale máme možnosť a zodpovednosť vytvárať prostredie, kde sa dieťa môže aspoň na pár hodín cítiť bezpečne.

Stačí málo: predvídateľnosť, pokojný tón, úprimný záujem. Niekedy stačí, že mu niekto pomôže obliecť si ponožky bez ponáhľania. Že si niekto všimne, že je dnes tichšie. Že sa niekto zohne na jeho úroveň a povie: „Dnes sa mi zdáš trochu smutný. Chceš byť chvíľu so mnou?“

Učiteľka nemôže vyriešiť všetko, čo sa deje doma. Ale môže byť človekom, pri ktorom sa dieťa cíti inak (pokojnejšie, prijaté, videné). A to môže byť pre dieťa viac, než si myslíme.

Ked' tušíme, že sa doma deje niečo vážne (8)

Niekedy nás pri dieťati niečo znepokojí. Správa sa inak, akoby stratilo iskru. Objavia sa slová alebo témy, ktoré nezodpovedajú jeho veku. V hre sa opakuje hnev, krik, strach. A v nás sa objaví pocit, že niečo nie je v poriadku. Úlohou učiteľky v materskej škôlke nie je zisťovať, čo sa presne deje doma. Nemá skúmať ani hodnotiť situáciu v rodine. No ak má vážne obavy o dieťa, má zodpovednosť konať.

Dôležité je zachovať pokoj. Všímať si dieťa v rôznych situáciách. Zaznamenávať si opakované prejavy, ktoré sú nezvyčajné, dlhodobé alebo narúšajú jeho prežívanie. Ak sa obavy prehlbujú, je vhodné obrátiť sa na vedenie materskej školy a postupovať podľa vnútorných pravidiel aj platnej legislatívy. Môže ísť o konzultáciu s externým subjektom (detský psychológ, školský špeciálny pedagóg a pod.) Je dôležité o tom hovoriť a opierať sa o tím či vedenie materskej školy. Zdieľanie pozorovaní a podpora vedenia pomáhajú prekonať pocit, že všetko je len na jednom človeku.

Ak dieťa naznačí, že sa doma niečo deje, treba ho vypočuť. Bez nátlaku. Bez strachu. Stačí nejaká pokojná veta:

„Ďakujem, že si mi to povedal.“

„Môžeš mi veriť. Urobíme všetko, aby si bol v bezpečí.“

Možno práve učiteľka v materskej škole je pre dieťa prvým človekom, ktorému sa odváži niečo naznačiť. A v tej chvíli nie je najdôležitejšie vedieť všetko. Najdôležitejšie je neprehliadnuť to a nebyť ticho.

Trieda, kde sa deti cítia bezpečne (9)

Trieda nie je len priestor so stoličkami a hračkami. Je to malý svet, v ktorom sa deti učia, kto sú, ako sa k sebe správame, komu môžeme veriť. Bezpečné prostredie nevzniká samo. Vzniká vďaka vám.

Vašimi každodennými rozhodnutiami, vašim hlasom, pohľadom, vašou trpezlivosťou. Keď dieťa príde do triedy a vie, čo ho čaká, kto sa naň usmeje, kde je jeho miesto a že sa môže spoľahnúť na vašu blízkosť, vzniká pocit istoty. A práve istota je základom toho, aby dieťa nepotrebovalo kričať, udrieť alebo sa stiahnuť do seba. V triedach, kde vládne predvídateľnosť, pokojné pravidlá a jasná komunikácia, sa deti učia rešpektu nenásilne. Sledujú vás. Počúvajú, ako riešite konflikty. Všímajú si, ako sa správate, keď ste unavené. A učia sa z toho viac, než z ktoréhokoľvek cvičenia.

Skúste sa na chvíľu zastaviť a položiť si otázku:

„Cítilo by sa tu bezpečne dieťa, ktoré niečo trápí?“

Ak áno, robíte svoju prácu nielen odborne, ale aj ľudsky. A ak nie, nie je to zlyhanie. Je to pozvanie niečo zmeniť. Možno len drobnosť. Menej kriku. Viac pohľadu do očí. Viac ticha, v ktorom dieťa môže prísť a niečo povedať. Vytváranie bezpečnej triedy nie je jednorazová úloha. Je to proces. A vy ste v ňom kľúčové.

Nie preto, že sa to očakáva. Ale preto, že práve vy môžete byť pre deti prvým miestom, kde sa naučia, že svet môže byť dobré miesto na život..

Malé kroky k veľkému bezpečiu (10)

Bezpečné prostredie v triede nevzniká naraz. Vzniká pomaly, z maličkostí, ktoré učiteľka robí každý deň. Z pohľadu, z tónu hlasu, z trpezlivosti, keď by bolo ľahšie zvýšiť hlas. Deti veľmi dobre cítia, kde je “bezpečne”. Nepotrebuju k tomu veľké slová. Postačí, keď učiteľka v triede vytvorí prostredie, v ktorom je rešpekt samozrejmosťou a nie výnimkou. Tu je niekoľko malých, ale silných krokov, ktoré učiteľke pomáhajú budovať triedu, kde sa deti cítia dobre a v bezpečí:

Privítať každé dieťa osobne: Nie len „Dobrý deň“ pre všetkých. Ale: pohľad do očí, meno dieťaťa, krátka veta ako „Som rada, že si tu“. Týmto sa deň začína inak. Dieťa sa cíti videné.

Vytvárať priestor na zdieľanie pocitov: Nie všetky deti chcú rozprávať. Ale mnohé potrebujú vedieť, že môžu. Krátky ranný kruh, kde si môžu povedať, ako sa cítia. Hra s kartičkami nálad. Alebo len obyčajné: „Chceš mi povedať, ako sa dnes máš?“

Pomenovať pozitívne správanie: Nie len „šikovný chlapec“, ale „Všimla som si, ako si počkal, kým kamarát dohovori“. Keď deti vedia, čo robia dobre, učia sa to opakovať.

Reagovať pokojne, aj keď niečo nejde: Deti urobia chyby. A často to nie je naschvál. Niekedy skúšajú, čo ešte môžu. Inokedy jednoducho nezvládnu to, čo cítia. Keď učiteľka reaguje s pokojom, dieťa sa učí, že aj chybu možno napraviť bez strachu.

Ked' konflikt nie je len hádka (11)

V materskej škole sa deti učia žiť spolu. Niektoré to zvládajú prirodzene, iné si cestu k ostatným ešte len hľadajú. Berú si hračky, kričia jedno cez druhé, občas sa poťahujú, inokedy sa nahnevane odvrátia a odídu z hry. Na druhý deň sa už smejú spolu pri obede, ako keby sa nič nestalo. Aj to je súčasť detstva. Aj to je učenie. Ale niekedy sa niečo zmení. Hádka sa nezabudne. Zostane. Opakuje sa. Znova a znova. A takmer vždy sa týka toho istého dieťaťa. Zrazu sa už nehrá o to, kto mal pravdu. Nieкто sa stáva terčom. Nieкто je stále ten, koho si do dvojice vyberú ako posledného. Nieкто počúva, ako sa mu ostatní smejú, keď sa snaží niečo povedať. Nieкто sa ocitá mimo hry. Iné deti sa dívajú, ale nezasiahnu. A dospelý možno stojí nablízku, ale nevšimne si. A vtedy to prestáva byť obyčajný konflikt. Vtedy sa z hádky stáva vzorec. A vzorce, ktoré bolia, netreba zľahčovať. Treba ich včas pomenovať. Nie vždy si to učiteľka všimne hneď. Dieťa sa môže tváriť, že mu to neprekáža. Usmieva sa, ale menej. Hovorí, ale kratšie. Viac pozoruje, než sa zapája. Zmení sa. Je tichšie. Neisté. Vyhýba sa.

Nie je ľahké vysloviť, že by mohlo ísť o počiatky šikany. Ale nie je potrebné čakať, kým to bude zjavné. Stačí vnímať opakovanie. Spôsob, akým niektoré deti získavajú nad inými moc, v tomto veku ešte nie, ale výsmechom, trucovaním, mlčaním, ignorovaním. Tiché vylučovanie, ktoré pretrváva. Nie, nejde o bežnú detskú žiarlivosť. Ani o jeden slabší deň. Ide o ticho, ktoré zraňuje. A o pozornosť, ktorá to môže zmeniť. Učiteľka nemusí zasahovať hneď a nahlas. Niekedy stačí, že si všimne. Že príde bližšie. Že si sadne k deťom a spýta sa. A keď je treba, pomenuje to. Pokojne. Citlivo. Ale jasne. Deti potrebujú vedieť, že v tejto triede sa nikto nevysmieva. Že v tejto triede nie je v poriadku vynechávať. Že každý má svoje miesto, aj keď sa práve nevie zapojiť. Aj keď je iný. Aj keď sa mu niečo nedarí. Lebo bez týchto istôt by trieda bola len miestom, kde sa dieťa učí, že niektorí smú všetko a iní nič. A práve to by bol začiatok šikany.

Záverečné slovo: Všimnúť si. Zastať sa. Byť prvou, kto vidí. (12)

Deti v materskej škole ešte nevedia plánovať pomstu. Ešte nevyužívajú ticho ako zbraň. Ešte nepoznajú slovo šikana tak, ako ho poznáme my dospelí. Ich správanie nie je rafinované, ich zranenia nie sú vždy nahlas. Ale ich pocity sú skutočné. V tomto veku sa všetko ešte len učia. Učia sa, ako sa buduje priateľstvo. Ako sa vyrovnáť s odmietnutím. Ako hovoriť „prepáč“ a ako požiadať o priestor. Niekedy to skúšajú hravo, inokedy neisto. A občas aj spôsobom, ktorý zraňuje iné dieťa. Nie preto, že by chceli ubližovať. Ale preto, že ešte nevedia inak.

Práve v tomto období však môžu učiteľky zohrávať jednu z najdôležitejších úloh v živote dieťaťa. Môžu byť tie, ktoré si všimnú, že niečo nie je v poriadku. Ktoré spozorujú, že niektoré dieťa sa zrazu hrá menej, smeje tichšie, alebo sa radšej drží bokom. Môžu byť tie, ktoré to neprejdú mlčaním, ale začnú hľadať odpovede. Nie vždy ide o zámerné ubližovanie. Nie vždy je na mieste použiť slovo šikana. Ale ak sa u dieťaťa opakuje odmietanie, výsmech, vylúčenie z hry alebo prehliadanie zo strany rovesníkov, treba tomu venovať pozornosť. Treba si klásť otázky. A ak je potrebné, po konzultácii s vedením materskej školy, citlivo otvoriť rozhovor aj s rodičmi. Rodič si totiž nemusí všimnúť, že jeho dieťa je unavenejšie, tichšie alebo citlivejšie. Môže si myslieť, že je to len prechodné obdobie. Ale práve učiteľka je tá, ktorá dieťa vidí každý deň v kontakte s ostatnými. Vidí, čo sa opakuje. A môže byť tou prvou, ktorá zareaguje. Týmto apelom nechceme vyvolávať obavy. Práve naopak. Chceme posilniť vedomie, že učiteľka v materskej škole má v rukách výnimočnú príležitosť. Byť oporou vtedy, keď sa ešte všetko dá zachytiť včas. Keď sa vzťahy ešte len formujú. Keď sa deti ešte len učia, čo znamená rešpekt, spolupráca a priateľstvo. Nie preto, že to patrí do pracovnej náplne. Ale preto, že práve učiteľky v tomto veku často ako prvé vidia to, čo iným ešte uniká. A vďaka tejto pozornosti môžu byť prvým dôležitým hlasom, ktorý dieťa ochráni. Alebo ho vráti späť tam, kde má byť – do bezpečia vzťahov.

Použitá literatúra (13)

- Ondrejková, A., Žiaková, E., et al. (2019). Prevencia sociálno-patologických javov v školskom prostredí. Bratislava: MPC.
- Kasáčová, B., et al. (2015). Predprimárne vzdelávanie. Banská Bystrica: Belianum – Univerzita Mateja Bela.
- Gavora, P., & Braunová, R. (2013). Šikanovanie medzi deťmi v materskej škole. Bratislava: Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV.
- Bačová, V., & Božeková, D. (2012). Agresivita v detstve a možnosti jej zvládania v školskej praxi. Prešov: Prešovská univerzita.
- Konečná, V. (2014). Šikana a kyberšikana – jak je rozpoznat a jak jim čelit. Praha: Grada.
- Daniels, D., & Raver, C. C. (2014). Emotion and Self-Regulation in the Early Years. In: Handbook of Child Psychology. Wiley.