



ROZHOVOR SO ŽIAKOM PRI PODOZRENÍ NA PORUCHU PRÍJMU POTRAVY

PRAKTICKÁ ŠABLÓNA A SCENÁR PRE UČITEĽA

Tento materiál je určený učiteľom, ktorí si u žiaka všimli zmeny alebo signály vyvolávajúce obavu z možných ťažkostí spojených s poruchami príjmu potravy (PPP). Ponúka praktický návod, ako sa na rozhovor pripraviť a citlivo ho otvoriť, reagovať na jeho priebeh a dohodnúť ďalší postup.

Pre lepšiu prehľadnosť a čitateľnosť používame v materiáli generické maskulínium (napr. učiteľ, žiak, odborný zamestnanec).

1. Pripravte a otvorte rozhovor

Čo je cieľom rozhovoru?

Ak máte o žiaka obavu, nemusíte s istotou vedieť, či má poruchu príjmu potravy.

Úlohou učiteľa nie je PPP diagnostikovať ani ďalej riešiť, ale citlivo tému otvoriť, vypočuť žiaka a pomôcť mu zabezpečiť ďalšiu podporu.

Ak sa signály opakujú alebo pribúdajú, žiak sa vám zdôverí alebo vás konkrétny prejav výrazne znepokojuje, rozhovor zbytočne neodkladajte. Zároveň nevyvodzujte záver o PPP iba z jedného nešpecifického prejavu. Pri posúdení toho, čo ste si všimli, vám pomôžu materiály **Krátka referenčná príručka a Poruchy príjmu potravy: základná orientácia pre učiteľov**, kde nájdete podrobnejšiu orientáciu v možných prejavoch porúch príjmu potravy a ich rôznorodých podobách.

Pred rozhovorom si pripravte 4 otázky:



1. Kto?

Som ja človek, s ktorým sa žiak pravdepodobne bude cítiť bezpečne?

Rozhovor nemusí viesť práve učiteľ, ktorý si zmenu všimol. Zvážte, ku komu má žiak dôveru a s kým má vytvorený dobrý vzťah. Ak je vhodnejší iný učiteľ, školský psychológ alebo člen školského podporného tímu, dohodnite sa, kto žiaka osloví.

★ 2. Kde a kedy?

Máme na rozhovor dostatok súkromia, času a pokoja?

Skúste nájsť moment a miesto, kedy ste vy aj žiak v emocionálnej pohode. Potrebujete priestor, kde nebudete rušení, a môžete mať dôverný rozhovor bez časového obmedzenia. Rozhovor nezačínajte medzi dverami ani tesne pred vyučovaním. Ak je to možné, tému neotvárajte počas jedla ani bezprostredne v situácii spojenej s jedlom.

Bezpečný priestor nevytvára iba miestnosť. Dôležitý je aj pokojný, rešpektujúci a nehodnotiaci spôsob komunikácie.

★ 3. Čo som si všimol?

Viem pomenovať 1–3 konkrétne zmeny alebo situácie, ktoré vo mne vyvolali obavu?

Pred rozhovorom oddel'te pozorovanie od vlastnej interpretácie. Konkrétnym pozorovaním môže byť napríklad:

- ✓ „V poslednom čase často pôsobíš veľmi unavene.“
- ✓ „Všimol som si, že sa menej zapájaš do vecí, ktoré ťa predtým bavili.“
- ✓ „V posledných týždňoch často nechodíš s ostatnými na obed.“

Nehodnoťte vzhľad ani telo žiaka, dôležité je pomenovať jeho správanie. Skúste ísť do rozhovoru bez diagnostického záveru. To, čo ste si všimli, môže mať viacero príčin.

★ 4. Čo potom?

Viem, koho môžem zapojiť, ak obava pretrváva alebo žiak potrebuje ďalšiu podporu?

Ešte pred rozhovorom si overte, na koho sa môžete v škole obrátiť a aký je ďalší postup.

Nemusíte vedieť, ako vyriešiť celý problém – potrebujete vedieť, aký môže byť najbližší krok.

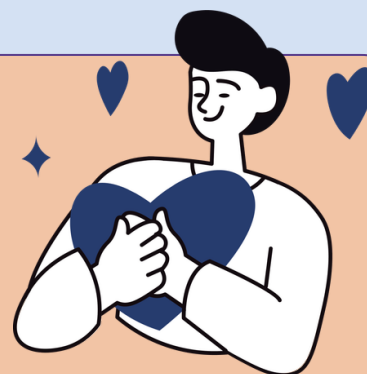
Ako rozhovor začať?

Začnite jednoducho a priamo. Pomôcť môže postup:

záujem → konkrétne pozorovanie → obava → otvorená otázka

Například:

„Chcel by som sa s tebou chvíľu porozprávať. V poslednom čase som si všimol, že často pôsobíš unavene a menej sa zapájaš do spoločných aktivít. Mám o teba obavu. Ako sa ti v poslednom čase darí?“



Hovorte o tom, čo ste si všimli – nie o tom, čo si myslíte, že žiakovi je.

NEHOVORTE:

„Myslím si, že máš anorexiu.“

„Vyzeráš, že si veľmi schudol.“

„Je očividné, že máš problém s jedlom.“

SKÚSTE RADŠEJ:

„Všimol som si niekoľko zmien a mám o teba obavu. Chcem sa opýtať, ako sa máš.“

2. Reagujte na to, ako rozhovor prebieha

Ako počas rozhovoru počúvať a pýtať sa?

Pýtajte sa otvorené otázky

Používajte otázky, na ktoré žiak môže odpovedať vlastnými slovami, nie len áno alebo nie:

-  „Ako sa ti v poslednom čase darí?“
-  „Chceš mi o tom povedať viac? Ak áno, čo ťa trápi? Ak nie, ako ti viem byť nápomocný?“
-  „Čo je pre teba teraz najťažšie?“

Otvorená otázka má žiakovi vytvoriť priestor na slobodné rozprávanie, nie ho viesť k odpovedi, ktorú očakávate.

Počúvajte a krátko reflektujte

Nie je potrebné hneď ponúkať vysvetlenia alebo rady. Môžete krátko pomenovať to, čo od žiaka počujete:

-  „Znie to, akoby toho na teba bolo v poslednom období veľa.“
-  „Rozumiem, že sa ti o tom nemusí hovoriť ľahko.“

Takýmito reakciami dávate najavo, že ho počúvate a snažíte sa mu porozumieť bez toho, aby ste hodnotili jeho pocity alebo sa snažili problém hneď vyriešiť.

Dajte priestor aj tichu

Žiak môže potrebovať čas, kým odpovie. Nie je potrebné každé ticho vyplniť ďalšou otázkou – príliš rýchle pýtanie sa môže pôsobiť ako vypočúvanie.



★ Zaujímajte sa o prežívanie a fungovanie, nie o „dôkazy PPP“

Pýtajte sa najmä na to, ako sa žiak cíti a čo sa zmenilo v jeho každodennom fungovaní. Nevypytujte sa do diagnostických detailov o hmotnosti, množstve jedla, kalóriách, cvičení alebo kompenzačnom správaní. Ak tieto témy otvorí sám, vypočujte ho, ale nesnažte sa rozhovorom overovať, či „naozaj ide o PPP“. Ak však z rozhovoru vyplynie možnosť bezprostredného ohrozenia zdravia alebo života, overte, či je žiak práve v bezpečí, a postupujte podľa krízového postupu školy.

Ked' sa žiak začne zdôverovať

Ak sa žiak začne zdôverovať, oceňte to a poďakujte sa mu za to. Pre ďalší postup je dôležité zistiť, či o jeho ťažkostiach vie ešte niekto, komu dôveruje:

„Vie o tom ešte niekto, komu dôveruješ?“

★ Ako môže rozhovor pokračovať?

Žiak: „Neviem, čo sa so mnou deje. V poslednom čase mám dosť problémov s jedlom. Stále na to myslím a neviem to zastaviť.“

Učiteľ: „Ďakujem, že mi to hovoríš. Znie to, akoby ti to zaberalo veľa mentálnej energie.“

Žiak: „Áno. Ale nechcem, aby z toho všetci robili veľkú vec.“

Učiteľ: „Rozumiem, že môžeš mať obavu z toho, čo bude nasledovať. Chcem, aby si na to nezostal sám a aby sme spolu našli podporu, ktorá ti môže pomôcť.“

Nesľubujte, že všetko, čo vám žiak povie, za každých okolností zostane iba medzi vami.



Ked' žiak nechce hovoriť alebo vašu obavu odmieta

Žiak nemusí byť pripravený hovoriť alebo môže situáciu vnímať inak ako vy. Nenúťte ho, nehádajte sa s ním a nesnažte sa mu dokazovať, že problém má.

★ Ak nechce hovoriť

Môžete povedať: „Rozumiem, že sa o tom teraz nechceš rozprávať. Nebudem ťa nútiť. To, čo som si všimol, ma však stále znepokojuje. Chcem, aby si vedel, že sa na mňa môžeš obrátiť a že spoločne vymyslíme, ako ti zabezpečíme podporu.“

★ Ak hovorí, že je všetko v poriadku alebo vašu obavu odmieta

Nie je potrebné vymenovať všetky signály, ktoré ste si všimli, ani dosiahnuť, aby s vašou obavou súhlasil.

✗ NEHOVORTE:

„Ale veď je jasné, že niečo nie je v poriadku.“

„Nemá zmysel to zapierať.“

✓ SKÚSTE RADŠEJ:

„Rozumiem, že ty to takto nevnímaš. Ja som si však všimol niekoľko zmien a stále mám o teba obavu. Nemusíme sa teraz zhodnúť na tom, čo za nimi je.“

Odmietnutie rozhovoru ani nesúhlas žiaka s vašou obavou neznamenajú, že obava pominula.

★ Keď sa žiak nahnevá alebo rozruší

Silná emočná reakcia neznamená, že ste tému nemali otvárať. Zostaňte pokojní a pomenujte, čo vidíte, bez hodnotenia.

- ✓ „Vidím, že je pre teba ťažké sa o tom rozprávať. Je to v poriadku, vezmi si toľko času, koľko potrebuješ. Som tu pre teba.“
- ✓ „Ak je toho dnes na teba veľa, môžeme sa o tom porozprávať zajtra. Bolo by to pre teba lepšie?“

Ak žiak potrebuje rozhovor prerušiť, nenúťte ho v ňom pokračovať. K ďalšej podpore sa vráťte podľa situácie.

3. Uzavríte rozhovor a dohodnete ďalší postup

Dohodnite so žiakom ďalší krok

Rozhovor by nemal skončiť iba slovami „keby niečo, príd“. Žiak by mal vedieť, čo bude nasledovať, koho bude potrebné zapojiť a čo urobíte vy. Ak je to možné, zapojte ho aj do dohody o tom, ako prebehne ďalší krok.

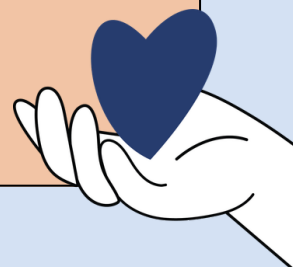
Môžete povedať napríklad:

„Ďakujem, že sme sa o tom mohli porozprávať. Chcem, aby si na to nezostal sám. Podme sa dohodnúť, čo bude teraz nasledovať.“

★ Ponúknite aj možnosť anonymnej podpory

Ponúknite žiakovi aj možnosť anonymne sa obrátiť na **Linku pomoci Chuť žiť**, kde môže cez chat, telefón alebo e-mail hovoriť s odborníkom, ktorý sa orientuje v problematike PPP a súvisiacich ťažkostiach. Ide o doplnkovú podporu – pri dôvodnej obave nenahrádza ďalšie potrebné kroky školy.

- ✓ **telefonické poradenstvo:** 0800 221 080 (každý pracovný deň od 10:00 do 18:00, anonymné, bezplatné);
- ✓ **emailové poradenstvo:** poradna@chutzit.sk (non-stop);
- ✓ **chatové poradenstvo:** www.chutzit.sk (každý pracovný deň od 14:00 do 18:00).



Zapojte ďalšiu podporu v škole

Podľa situácie a vnútorného postupu školy zapojte školského psychológa, člena školského podporného tímu (ŠPT) alebo inú osobu na to určenú školou.

O ďalšom kroku hovorte so žiakom otvorene:

„Chcem, aby sme na to nezostali sami. V škole máme ľudí, ktorí nám môžu pomôcť premyslieť, čo ďalej.“

Ak to situácia umožňuje, dohodnite so žiakom, ako školského psychológa, člena ŠPT alebo inú určenú osobu zapojíte. Ak škola tieto pozície nemá, postupujte podľa jej vnútorného systému podpory.

Vysvetlite hranice dôvernosti

S informáciami zaobchádzajte citlivo a nezdieľajte ich s ľuďmi, ktorí ich pre ďalší postup nepotrebujú. Zároveň žiakovi nesľubujte absolútne tajomstvo.

Môžete povedať:

„Budem s tým, čo mi hovoríš, zaobchádzať dôverne. Ak bude pre tvoju podporu alebo bezpečie potrebné zapojiť niekoho ďalšieho, vopred ti vysvetlím, koho zapojíme a z akého dôvodu, ak to bude možné.“



Pri maloletom žiakovi zapojte zákonného zástupcu

Ak máte dôvodnú obavu o zdravie maloletého žiaka, **spravidla je potrebné zapojiť jeho zákonného zástupcu**, aby bolo možné zabezpečiť ďalšiu podporu. Žiakovi vopred vysvetlite prečo a primerane jeho veku a zrelosti ho zapojte do dohody o tom, ako to urobíte.

Môžete povedať:

„Mám o teba obavu a myslím si, že je dôležité zapojiť aj dospelého, ktorý sa o teba stará, aby sme ti vedeli zabezpečiť ďalšiu pomoc. Chcem sa s tebou najprv porozprávať o tom, ako to môžeme urobiť.“

Ak to situácia umožňuje, dohodnite sa, kto a ako rodiča osloví, čo mu potrebujete povedať a či chce byť žiak pri rozhovore, alebo chce mať pri sebe človeka, ktorému dôveruje.

Zodpovednosť za zabezpečenie potrebnej pomoci však neprenášajte na žiaka.



Ak sa žiak obáva reakcie rodiča

Ak žiak nechce, aby sa to rodič dozvedel, opýtajte sa:

„Čoho sa najviac bojíš, ak by sa o tom dozvedeli doma?“

Ak sa žiak obáva hnevu, sklamania, nepochopenia alebo zľahčovania, berte jeho obavu vážne a premyslite s ním čo najbezpečnejší spôsob zapojenia rodiča.

Ak jeho odpoveď naznačuje násilie, zanedbávanie alebo iné ohrozenie doma, rodiča nekontaktujte automaticky. Zapojte príslušného odborného zamestnanca alebo vedenie školy a postupujte podľa pravidiel ochrany dieťaťa.

Ak je žiak plnoletý

Pri plnoletom žiakovi rodiča či inú blízku osobu nezapájajte automaticky. Ich zapojenie dohodnite so žiakom a rešpektujte pravidlá dôvernosti.

Pri bezprostrednom ohrození zdravia alebo života zabezpečte neodkladnú pomoc podľa krízového postupu školy. Samotné ohrozenie automaticky neznamená informovanie rodiča plnoletého žiaka.

Ak je bezprostredne ohrozené jeho zdravie

Pri bezprostrednom ohrození zdravia alebo života nepokračujte podľa bežného postupu v tejto šablóne. Konajte bezodkladne podľa krízového a interného postupu školy a zabezpečte, aby žiak nezostal bez potrebnej podpory. Posudzovanie zdravotnej závažnosti PPP nie je úlohou učiteľa.

Urobte stručný záznam

Podľa pravidiel školy si vecne zaznamenajte konkrétne pozorovania, podstatné informácie z rozhovoru a dohodnutý ďalší postup – nie vlastné diagnostické závery.



Včasný a citlivý rozhovor môže byť dôležitým prvým krokom k tomu, aby žiak dostal potrebnú podporu.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.

chuť žiť



Súvisiace materiály

- ✓ **Poruchy príjmu potravy: základná orientácia pre učiteľov**
- ✓ **Krátka referenčná príručka** – varovné signály porúch príjmu potravy
- ✓ **Rozhodovací diagram:** Ako postupovať pri podozrení na poruchu príjmu potravy
- ✓ **Rozhovor s rodičom pri podozrení na poruchu príjmu potravy** – Praktické šablóny a scenár pre učiteľa

Odborné východiská a zdroje

- ✓ National Eating Disorders Collaboration. (2023). Eating disorders in schools: Prevention, early identification, response and recovery support [Poruchy príjmu potravy v školách: Prevencia, včasná identifikácia, reakcia a podpora zotavenia]. [NEDC – Eating Disorders in Schools 2023](#)
- ✓ National Eating Disorders Collaboration. (2024). Eating disorder safe principles: Whole-of-community approaches to do no harm in relation to eating disorders, disordered eating and body image distress [Princípy bezpečného prístupu k poruchám príjmu potravy: Celokomunitný prístup „do no harm“ vo vzťahu k poruchám príjmu potravy, narušenému stravovaniu a ťažkostiam s telesným obrazom]. [NEDC – Eating Disorder Safe Principles](#)
- ✓ Koudelová, K. (2023). Metodika pre prácu s poruchami príjmu potravy v školskom prostredí. EDI Slovensko, o. z. [Metodika pre prácu s PPP v školskom prostredí](#)
- ✓ National Eating Disorders Collaboration. (2016). Eating disorders in schools: Prevention, early identification and response [Poruchy príjmu potravy v školách: Prevencia, včasná identifikácia a reakcia] (2nd ed.). [NEDC – Eating Disorders in Schools 2016](#)

Právny rámec

- ✓ Zákon č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v platnom znení. [Slov-Lex – zákon č. 138/2019 Z. z.](#)
- ✓ Zákon č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a o sociálnej kuratele a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v platnom znení. [Slov-Lex – zákon č. 305/2005 Z. z.](#)

