



VÁŽENIE DETÍ V ŠKOLE

ČO BY STE MALI AKO RODIČIA VEDIEŤ?

Váženie ako bežnú súčasť školy neodporúčame. Ak je však v odôvodnených prípadoch potrebné - napríklad v rámci špecifického programu - malo by prebiehať citlivo, bezpečne a len s vaším súhlasom.

Na Slovensku sa stále stretávame s praxou, že sú deti v školách vážené – napríklad na hodinách telesnej výchovy, v rámci triednických aktivít alebo ako súčasť zadaní a projektov na vyučovacích predmetoch. **Hoci ide často o „zvyk“, váženie detí v školskom prostredí nie je súčasťou žiadnych záväzných smerníc a usmernení ministerstva školstva.**

Tento leták vysvetľuje, prečo by váženie a téma hmotnosti nemali byť súčasťou bežného školského života, aké riziká môžu priniesť a ako zdravie detí podporovať bezpečne a citlivo. Takýto prístup zároveň podporuje prevenciu porúch príjmu potravy aj obezity, pretože sa zameriava na zdravé návyky a prostredie, nie na kontrolu hmotnosti.

Odporúčame vám informovať sa v škole, ktorú navštevuje vaše dieťa, či a ako v nej prebieha váženie žiakov a žiačok.

Prečo váženie v škole neodporúčame?

Váženie v školskom prostredí môže deti vystaviť situáciám, ktoré majú negatívny dopad na ich psychickú pohodu, najmä ak sa odohrávajú v sociálnom prostredí ich rovesníkov a rovesníčok.

Medzi možné dôsledky patria:

- ✓ porovnávanie sa so spolužiakmi a spolužiačkami,
- ✓ hanba, zosmiešňovanie a riziko šikany,
- ✓ znižovanie sebaúcty,
- ✓ stigmatizácia detí s vyššou aj nižšou hmotnosťou,
- ✓ pocit, že hodnota dieťaťa je viazaná na číslo na váhe.



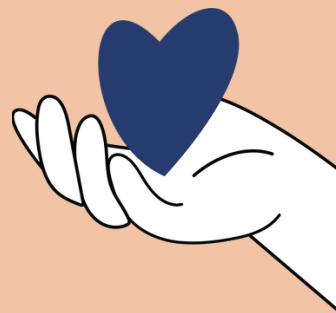
Tlak na váhu a komentovanie vzhľadu môžu negatívne ovplyvniť každé dieťa bez ohľadu na jeho hmotnosť. Výskumy tieto skúsenosti spájajú s vyššou nespokojnosťou s telom a psychickými ťažkosťami (Neumark-Sztainer et al., Project EAT). Preto otázky hmotnosti a rastu je vhodné ponechať zdravotníckym odborníkom, ktorí ich vedia posudzovať v kontexte celkového vývinu a zdravia dieťaťa.

Riziko porúch príjmu potravy

Poruchy príjmu potravy patria medzi najzávažnejšie psychické ochorenia u detí a dospievajúcich. Odborné štúdie ukazujú, že niektoré skúsenosti zo školského prostredia môžu u detí zvyšovať psychickú zraniteľnosť.

Medzi rizikové faktory patria najmä:

- ✓ tlak na hmotnosť,
- ✓ porovnávanie tiel,
- ✓ rozprávanie o chudnutí, zakazovaní jedla a „ideálnej postave“,
- ✓ komentáre na hmotnosť a stigmatizácia.



U niektorých detí môžu tieto skúsenosti pôsobiť ako spúšťač porúch príjmu potravy alebo zhoršiť už existujúce ťažkosti (Russell-Mayhew & Grace, 2016). Škola má byť miestom bezpečia a podpory, kde sa deti cítia prijaté a kde sa citlivo pristupuje k témam súvisiacim s ich telom, zdravím a duševnou pohodou.

Zdravie je viac než len číslo na váhe

Hmotnosť dieťaťa ani BMI samy o sebe nehovoria, či je dieťa zdravé alebo nezdravé, neposkytujú informáciu o telesnom zložení (napríklad pomer svalov a tuku) a ani ako funguje jeho zdravie. Zdravie detí ovplyvňuje kombinácia faktorov ako vývin, psychická pohoda, sociálne prostredie, rodinné návyky a genetika.

Samotné váženie:

- ✓ **nerieši príčiny zdravotných ťažkostí,**
- ✓ **neposkytuje podporu ani riešenia,**
- ✓ **bez odborného kontextu môže byť zavádzajúce a škodlivé.**

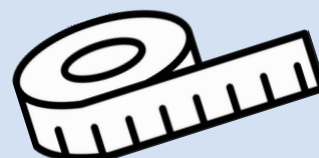
Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) a pediatrické odborné spoločnosti upozorňujú, že zameranie sa výlučne na hmotnosť dieťaťa namiesto jeho celkového zdravia a pohody môže zhoršovať psychické zdravie detí.

Ako sa váži v zahraničí a za akých podmienok?

V niektorých krajinách prebieha váženie detí aj v školách, ale len ako súčasť verejnozdravotníckych programov alebo výskumov, ktorých cieľom je sledovanie zdravotných trendov, a nie ako bežná súčasť vyučovania.

Príkladom je National Child Measurement Programme (NCMP) vo Veľkej Británii, kde:

- ✓ meranie vykonáva zdravotnícky personál,
- ✓ prebieha v súkromí,
- ✓ deti ani spolužiaci nie sú informovaní o hmotnosti,
- ✓ výsledky sú komunikované rodičom citlivo,
- ✓ údaje slúžia na sledovanie trendov, nie hodnotenie jednotlivcov.



Takéto merania nie sú súčasťou výučby ani hodnotenia žiakov a žiačok a prebiehajú za jasne stanovených podmienok ochrany súkromia a citlivého prístupu k deťom.

Ak sa podobné meranie realizuje priamo v škole – napríklad v rámci programu, ktorý ho vyžaduje – tieto ochranné podmienky by mali platiť aj vtedy, keď meranie nevykonáva zdravotnícky personál, ale napríklad učiteľ alebo učiteľka.

Ak v škole prebieha váženie - čo môžete urobiť?

Ako rodič máte právo:

- ✓ pýtať sa na dôvod a cieľ váženia,
- ✓ byť vopred informovaný o priebehu, cieľoch a podmienkach váženia dieťaťa, najmä ak ide o verejnozdravotnícky program alebo výskum,
- ✓ udeliť alebo odoprieť súhlas s vážením svojho dieťaťa,
- ✓ žiadať rešpektovanie psychickej pohody dieťaťa.



Prečo sa výpočty váhy, BMI a kalórií vo vyučovaní neodporúčajú?

Používanie osobných telesných údajov konkrétnych detí v školských úlohách:

- ✓ zvyšuje tlak, porovnávanie a hanbu,
- ✓ spája učivo s hodnotením tela,
- ✓ môže negatívne ovplyvniť vzťah dieťaťa k jedlu a pohybu.

Témy výživy, hmotnosti a výpočtov sa dajú učiť aj bezpečne, a to pomocou modelových príkladov, vymyslených situácií alebo anonymných údajov, ktoré nepatria konkrétnemu dieťaťu.

Ak sa tieto témy vo vyučovaní preberajú, je dôležité venovať priestor aj ich obmedzeniam - vysvetliť, že BMI predstavuje len orientačný ukazovateľ, ktorý nezohľadňuje zloženie tela (pomer svalovej hmoty, tuku či hustotu kostí), a počet kalórií sám o sebe nehovorí o tom, či jedlo poskytuje telu všetky potrebné živiny.



Ako podporovať zdravie detí bez váženia?

Čo pomáha doma?

- ✓ hovoriť o zdraví, sile a pohode, nie o hmotnosti,
- ✓ vyhnúť sa hodnoteniu tela a porovnávaniu,
- ✓ hovoriť o jedle bez zákazov a hanby,
- ✓ vnímať pohyb ako radosť, nie ako trest.

Čo pomáha v škole?

- ✓ používať rešpektujúci jazyk bez komentovania tiel,
- ✓ podporovať pohyb pre radosť, nie pre výkon,
- ✓ zamerať sa na prevenciu šikany a body shamingu,
- ✓ spolupracovať s rodinou a odborníkmi (napríklad so školským podporným tímom alebo so zariadením poradenstva a prevencie).



Ak bolo moje dieťa v škole vážené - ako sa s ním rozprávať?

Dieťa o svojich neprijemných pocitoch často nedokáže alebo nechce hovoriť. Preto mu môže pomôcť:

- ✓ pokojne sa opýtať: „Ako si sa pri tom cítil/a?“,
- ✓ pomenovať, že to mohlo byť náročné,
- ✓ hovoriť s dieťaťom o tom, že rôznorodosť tiel je prirodzenou súčasťou života a každé telo si zaslúži rešpekt,
- ✓ uistiť dieťa, že jeho hodnota nezávisí od čísla na váhe.

S kým riešiť hmotnosť dieťaťa?

Riešenie hmotnosti má byť citlivé, individuálne a zamerané na celkovú pohodu dieťaťa. Ak máte obavy o zdravie dieťaťa, obráťte sa na:

- ✓ pediatra,
- ✓ detského dietológa/nutričného terapeuta,
- ✓ detského psychológa, ak dieťa prežíva hanbu alebo tlak.

Ak potrebujete podporu v súvislosti s vážením detí v škole alebo máte obavy o vzťah vášho dieťaťa k telu a jedlu, odporúčame postupovať nasledovne:



Školský podporný tím (ŠPT). Najskôr sa môžete obrátiť na odborníkov a odborníčky priamo v škole. Dokážu situáciu posúdiť, sprevádzať dieťa a komunikovať s vami.



Zariadenie poradenstva a prevencie (ZPP). Ak téma presahuje možnosti školy, kontaktujte príslušné zariadenie poradenstva a prevencie vo vašom regióne, ktoré poskytuje odbornú psychologickú a špeciálno-pedagogickú podporu.



Organizácia Chuť žiť. Pre konzultáciu alebo podporu špecificky k téme váženia detí, práce s hmotnosťou v škole alebo prevencie porúch príjmu potravy sa môžete obrátiť aj na organizáciu prostredníctvom:

- ✓ **telefonického poradenstva:** 0800 221 080 (každý pracovný deň od 10:00 do 18:00, anonymné, bezplatné);
- ✓ **emailového poradenstva:** poradna@chutzit.sk (non-stop);
- ✓ **chatového poradenstva:** www.chutzit.sk (každý pracovný deň od 14:00 do 18:00).

Prečo je vaša podpora ako rodiča kľúčová v prevencii PPP?

Starostlivosť o zdravie dieťaťa nie je o kontrole tela, ale o vytváraní bezpečného a podporného prostredia. Zdravý vzťah k telu, jedlu a pohybu patrí medzi najsilnejšie ochranné faktory do budúcnosti a vy ho môžete každý deň posilňovať tým, ako sa s dieťaťom rozprávate a ako mu načúvate.

Keď dieťaťu dávate najavo, že jeho hodnota nezávisí od čísla na váhe a že sa na vás môže obrátiť, keď mu je niečo nepríjemné, vytvárate oporu, ktorá ho sprevádza aj mimo domova.

Tým, že sa zaujímate a ostávate s dieťaťom v otvorenom a citlivom rozhovore, pomáhate chrániť jeho duševnú pohodu.

Tento materiál bol vypracovaný v spolupráci s organizáciou Chuť žiť.



chuť žiť

