MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY



AKO REAGOVAŤ NA BODY SHAMING V TRIEDE

Čo je body shaming a ako ho rozpoznať?

Body shaming je zosmiešňovanie, komentovanie alebo hodnotenie vzhľadu a tela človeka. Týka sa napríklad hmotnosti, postavy, výšky, pleti, vlasov, telesných znakov spojených s pubertou či oblečenia.

V škole sa môže prejaviť rôznymi spôsobmi napríklad:

- priame poznámky: „Máš nohy ako paličky."
- prezývky založené na vzhľade: „tučko", „kosť a koža", „žirafa"
- hodnotiace poznámky o jedle: „Už by si si nemal pridávať."
- smiech, gestá alebo napodobňovanie vzhľadu spolužiaka
- vylučovanie z aktivít alebo športu kvôli vzhľadu

Dôležité: Aj poznámka, ktorú žiak označí za „žart", môže byť pre druhého zraňujúca. Opakované komentovanie tela zvyšuje riziko nespokojnosti s vlastným telom, nízkeho sebavedomia a môže prispieť k rozvoju porúch príjmu potravy.



Ako reagovať, keď zaznamenám body shaming?

1. Okamžite zastavte správanie

Ak učiteľ nereaguje, trieda dostáva signál, že takéto správanie je prijateľné. Napríklad: „Takéto poznámky o vzhľade nie sú v poriadku. Poďme sa vrátiť k téme. O telách spolužiakov nediskutujeme."

Vyhnite sa zľahčovaniu ako: „Nevšímaj si ho, to bol iba vtip", pretože takéto reakcie môžu vyvolať dojem, že tieto poznámky sú v poriadku, a problémom je citlivosť poškodeného žiaka, nie nevhodné správanie.

2. Pomenujte správanie, nie človeka

Cieľom nie je označiť žiaka za „zlého", ale jasne pomenovať nevhodné správanie. Napríklad: „Táto poznámka bola zraňujúca." Žiak, ktorý poznámku vyslovil, si možno ani neuvedomil, že tým ubližuje. Keď namiesto hodnotenia jeho osoby pomenujeme konkrétne správanie, ľahšie si uvedomí dôsledky svojho konania a nebude mať potrebu okamžite sa brániť.

3. Individuálny check-in po hodine

Opýtajte sa dotknutého žiaka, či potrebuje pomoc – uistite sa krátkym diskrétnym rozhovorom, či je v poriadku a nepotrebuje nejakú podporu.
Napríklad: „To, čo zaznelo, nebolo v poriadku. Je niečo, čo by ti teraz pomohlo?"

Rozhovor so žiakom, ktorý komentár vyslovil – overte si so žiakom, či rozumie, že to, čo povedal, môže byť zraňujúce. Napríklad: „Keď si povedal, že spolužiak je príliš tučný na šport, je to ubližujúce a ponižujúce. Potrebujem, aby si rešpektoval, že sa takto nevyjadrujeme o telách druhých."

Kedy je z body shamingu šikana?



Je potrebné spozornieť, ak:

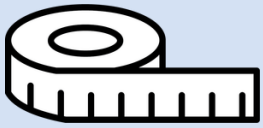
- sa poznámky opakujú,
- smerujú stále na toho istého žiaka,
- pridávajú sa ďalší spolužiaci,
- objavujú sa aj na sociálnych sieťach alebo v triednych chatoch,
- žiak sa začína triede vyhýbať.

V takom prípade môže ísť o šikanovanie. Postupujte podľa internej smernice školy a Smernice č. 1/2025 k prevencii a riešeniu šikanovania.

Prevencia: čo funguje v triede dlhodobo?

Majte nastavené jasné pravidlá - Nestačí povedať „nešikanujeme sa". Formulujte to konkrétnejšie: „V našej triede nekomentujeme telá, hmotnosť ani vzhľad druhých ľudí."

Buďte vzorom v tom, ako o sebe rozprávate - Žiaci si všímajú aj to, ako dospelí hovoria o svojom tele, hmotnosti či jedle.
Vyhnite sa výrokom typu: „Toľko sladkého si nemôžem dovoliť. Musím začať chudnúť."



Základné zásady pre učiteľa



- ✓ Reagujte vždy, aj keď ide o „žart“.
- ✓ Komentujte správanie, nie žiaka.
- ✓ Nevstupujte do debaty o tom, ako telo žiaka vyzerá.
- ✓ Chráňte súkromie dotknutého žiaka.
- ✓ Sledujte, či sa situácia neopakuje.
- ✓ Pri opakovaní zapojte odborných pracovníkov školy.
- ✓ Budujte kultúru, v ktorej hodnota človeka nesúvisí s jeho vzhľadom.

Takýto prístup pomáha nielen zastaviť konkrétne nevhodné správanie, ale aj vytvárať triedne prostredie, v ktorom sa žiaci cítia bezpečne bez ohľadu na svoj vzhľad, telesné proporcie či prejavy dospievania.

