

METODIKA KOMPLEXNEJ PODPORY DETÍ s migračnou a utečeneckou skúsenosťou

**OD SKÚSENOSTI
K PRENOSITEĽNÉMU MODELU**



Inkluentrum – Centrum inkluzívneho vzdelávania

Vypracoval: Tím ukrajinských psychologičiek, CPP Bratislava III
Kolodiazhna Yuliia, Lapshun Galyna, Plotnikova Alla

Odborná revízia textu: Alexandra Škorupová

Spolupracovali: Jana Gott-Ridillová, Lucia Kaločaiová

Verzia: 2026



inkluentrum.sk/



Co-funded by
the European Union

**Social
Innovation 
Initiative**

Projekt „Podpora ukrajinských detí v integračnom procese v školách na Slovensku
a v Českej republike“, č. ESF-SI-2024-UA-01_0021, spolufinancovaný Európskou úniou, ESF+ SI+

„Spolufinancované Európskou úniou. Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Agentúry pre Európsky sociálny fond. Európska únia ani poskytovateľ grantu nenesú zodpovednosť za tieto názory.“

OBSAH

AKO VZNIKALA METODIKA: OD SKÚSENOSTI K PRENOSITELNÉMU MODELU	4
1. DIEŤA S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOSŤOU	7
1.1 Migrant a utečenec — prečo na tom záleží	7
2. FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE DIEŤA S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOSŤOU	11
2.1 Neistá budúcnosť a jej vplyv na motiváciu	12
2.2 Jazyková adaptácia detí s migračnou skúsenosťou: čo sa deje za tým, čo vidíme	12
2.3 Osamelosť, ktorú čas nevylieči	14
2.4 Obmedzený prístup k odbornej podpore	14
3. PODPORA DIEŤA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ	17
3.1 Podporná sieť dieťaťa a jej aktéri	17
3.2 Príprava na vstup dieťaťa do školského prostredia a spolupráca s rodinou	19
3.3 Proces adaptácie pri nástupe do školy a orientácia v školskom prostredí	21
3.4 Skriningová orientačná identifikácia potrieb dieťaťa s migračnou skúsenosťou	23
3.5 Práca s jazykovou bariérou detí s migračnou skúsenosťou	24
3.6 Skupinové intervencie a program STRONG v školskom prostredí	25
4. KRÍZOVÝ MANAŽMENT A IDENTIFIKÁCIA RIZIKOVÝCH PREJAVOV	29
4.1 Psychoemočný stav dieťaťa po nútenom presídlení	29
4.2 Čo si všímať	30
4.4 Ako postupovať v krízovej situácii	34
5. SYSTÉMOVÁ PODPORA DETÍ S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOSŤOU	37
5.1 Od krízovej intervencie k dlhodobej podpore a integrácii	38
5.2 Prečo je podpora v rodnom jazyku taká dôležitá?	38
6. ZÁVER: ČO SME SA NAUČILI A ODPORÚČANIA PRE BUDÚCNOSŤ	41

AKO VZNIKALA METODIKA: OD SKÚSENOSTI K PRENOSITEĽNÉMU MODELU

Po vypuknutí vojny na Ukrajine vo februári 2022 nastúpilo do slovenských škôl v priebehu niekoľkých týždňov množstvo detí. Najväčšia skupina detí a rodín z Ukrajiny sa usadila práve v Bratislave, kde bolo v školách takmer 3000 detí (Inklucentrum, Podpora žiakov z Ukrajiny v Bratislave, inklucentrum.sk). Učitelia a odborní zamestnanci neboli na takúto situáciu pripravení a stáli pred novými výzvami — museli riešiť nielen jazykovú bariéru, ale pomáhať deťom s celkovou adaptáciou, a to s citlivým prístupom k ich náročnej životnej situácii a psychickej záťaži spôsobenej traumatickými udalosťami. Väčšina pedagogických a odborných zamestnancov nemala predchádzajúcu skúsenosť s takýmto typom krízovej situácie a nemala k dispozícii potrebné nástroje, metodiky ani odborné kapacity.

Nadväzujúc na osvedčenú a funkčnú spoluprácu Inklucentra s Centrom poradenstva a prevencie Bratislava III (CPP BA III), po vypuknutí vojny v apríli 2022 obe organizácie oslovili kľúčových aktérov a zorganizovali viacero online stretnutí. Podarilo sa zabezpečiť financovanie troch pozícií zo strany Regionálneho úradu školskej správy pre CPP BA III, ktoré položili základ ukrajinského podporného tímu pre bratislavský kraj. Ukrajinské odborníčky priniesli do systému nielen profesionálne kompetencie, ale aj v tom čase mimoriadne dôležitú schopnosť komunikovať s ukrajinskými deťmi a rodinami v ich materinskom jazyku.

Krátko potom, v novembri 2022, realizovalo Centrum vzdelávacích analýz (CVA) v spolupráci s Magistrátom hlavného mesta Bratislavy a UNICEF mapovanie situácie na vybraných bratislavských školách. Zistenia boli alarmujúce — deti vykazovali disociatívne stavy, viditeľnú úzkosť a smútok, jazyková bariéra bola výrazná. Na základe týchto zistení navrhli odborníci z CVA súbor konkrétnych opatrení, ktoré sa od januára 2023 začali na školách postupne realizovať — predovšetkým prostredníctvom siete regionálnych terénnych pracovníkov, ktorí do systému priniesli psychosociálnu podporu priamo v prostredí školy (viac v kapitole 3.6).

V rokoch 2022–2025 poskytoval tím deťom s migračnou skúsenosťou, ich rodinám a školám psychologickú, logopedickú, špeciálno-pedagogickú a poradenskú podporu. Súčasťou tejto práce boli individuálne intervencie, diagnostika, terapeutické skupiny, konzultácie pre pedagógov, pozorovania v školách aj vzdelávanie odbornej verejnosti.

Táto metodika je priamym výstupom viac ako dvoch rokov každodennej práce s ukrajinskými deťmi, ich rodinami a pedagógmi bratislavských škôl. Vychádza zo skúseností odborníkov, rozhovorov s deťmi, rodičmi, učiteľmi a odbornými zamestnancami, ako aj z opakujúcich sa situácií, s ktorými sme sa počas tohto obdobia stretávali. Zároveň reflektuje poznatky zo spolupráce s odborníkmi zo Slovenska a Českej republiky, vrátane odborného stretnutia s riaditeľkou českej pedagogicko-psychologickej poradne v Plzni, a stavia na aktuálnych odborných zdrojoch, ktoré tieto skúsenosti dopĺňajú a rámujú.

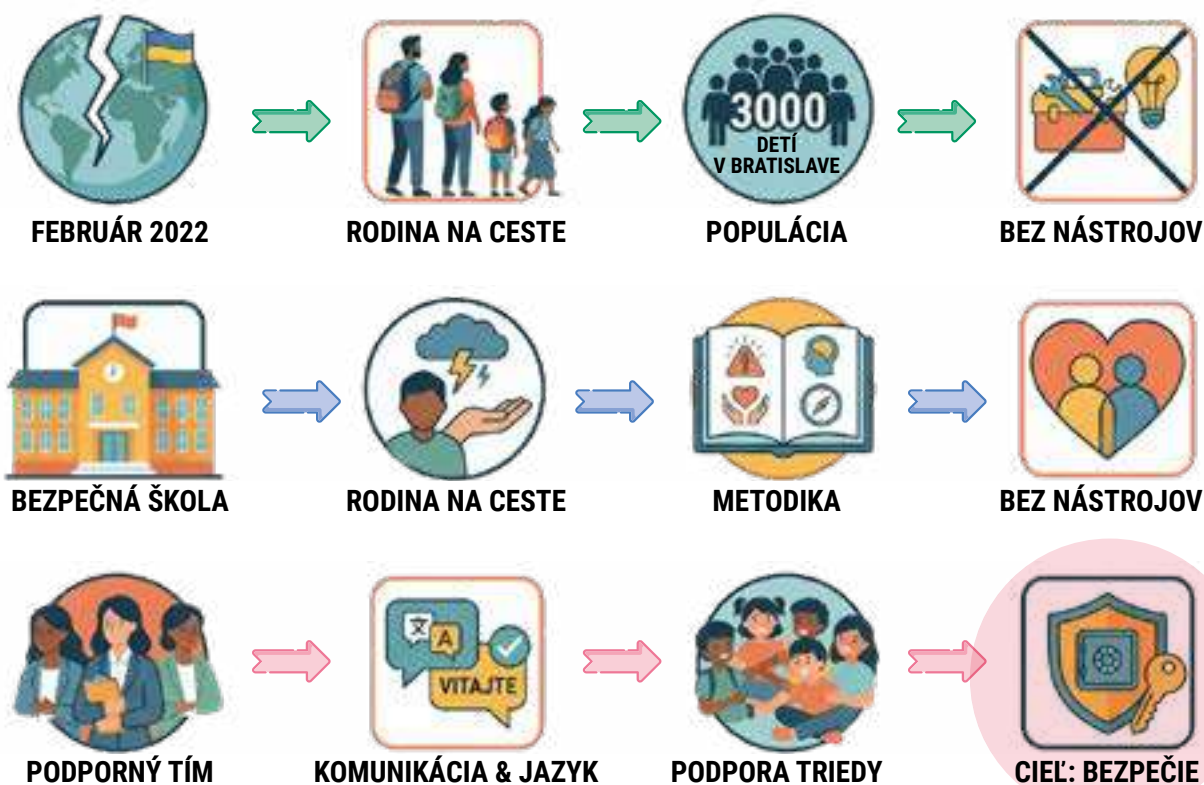
Na tomto základe v metodike prepájame poznatky z oblasti migrácie, krízovej intervencie, práce s traumou, diagnostiky a školskej podpory do praktických odporúčaní určených pedagogickým a odborným zamestnancom škôl, pracovníkom centier poradenstva a prevencie a ďalším odborníkom, ktorí pracujú s deťmi a rodinami s migračnou skúsenosťou. Cieľom je ponúknuť zrozumiteľné vysvetlenia, praktické odporúčania a postupy využiteľné

v každodennej praxi. Metodika zároveň mapuje konkrétne kroky komplexnej psychosociálnej podpory — od prvého kontaktu s dieťaťom cez krízovú intervenciu a prácu s traumou až po dlhodobú integračnú podporu — a týmto spôsobom vytvára prenositeľný model, použiteľný nielen v aktuálnom kontexte ukrajinskej migrácie, ale aj pri príchode nových skupín detí s migračnou skúsenosťou.

Napriek náročnosti situácie sme v praxi opakovane videli, že na strane škôl nešlo vždy len o nedostatok kapacít alebo skúseností — miestami sme sa stretávali aj s určitou počiatočnou zdržanlivosťou či neistotou, ako s týmito deťmi pracovať. Jedným z cieľov tejto metodiky je preto aj citlivo poukázať na to, že často nie je potrebná žiadna veľká systémová zmena — že aj bežný ľudský, empatický prístup dokáže výrazne pomôcť, a že strach urobiť niečo „nesprávne“ by nemal byť dôvodom nerobiť nič.

Veríme, že bezpečné a prijímajúce školské prostredie môže byť pre dieťa s migračnou skúsenosťou jedným z najdôležitejších stabilizačných faktorov v procese adaptácie. To, akú podporu deti dostanú dnes, môže výrazne ovplyvniť ich pocit bezpečia, dôvery a schopnosti vytvárať zdravé vzťahy v budúcnosti.

Naše zistenia a odporúčania vychádzajú predovšetkým z práce s deťmi vo veku 12–16 rokov v bratislavských školách, ktoré utiekli pred vojnou na Ukrajine. Pri prenášaní odporúčaní na iné skupiny — mladšie deti, deti z odlišného kultúrneho prostredia, alebo deti utekajúce pred inou krízovou situáciou — odporúčame brať všeobecné princípy (bezpečie, citlivosť, individuálny prístup) ako prenositeľné, no konkrétne postupy a nástroje overovať a prispôbovať danej skupine a kontextu.



DIEŤA S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOSŤOU

Súčasný svet čelí mnohým globálnym výzvam, ktoré ovplyvňujú rozhodovanie ľudí o zmene miesta pobytu. Dôvody migrácie sú rôznorodé — od ekonomických príležitostí a zlučovania rodín až po vojnu, prenasledovanie či prírodné a technologické katastrofy. Každá zmena krajiny predstavuje pre dieťa aj jeho rodinu významný životný medzník, ktorý si vyžaduje adaptáciu na nové sociálne, kultúrne a vzdelávacie prostredie. Hoci aj dobrovoľná migrácia prináša nároky na adaptáciu a formovanie identity, skúsenosť nútenej migrácie predstavuje spravidla vyššiu mieru psychickej záťaže. Pri podpore dieťaťa a jeho rodiny je preto nevyhnutné zohľadňovať širší kontext ich životnej situácie a individuálne skúsenosti spojené s migráciou.

1.1 MIGRANT A UTEČENEC — PREČO NA TOM ZÁLEŽÍ

Osobitnú skupinu tvoria deti a rodiny, ktoré boli nútené opustiť svoju krajinu. Považujeme za dôležité stručne vysvetliť rozdiel medzi pojmami migrant a utečenec. Hoci sa v bežnej komunikácii často používajú ako synonymá, označujú odlišné životné situácie, ktoré môžu mať významný vplyv na potreby detí aj ich rodín.

Migranti sú osoby, ktoré sa dobrovoľne presúvajú za prácou, vzdelaním alebo lepšími životnými podmienkami na iné miesto, resp. do inej krajiny, pričom ich život ani sloboda nie sú priamo ohrozené.

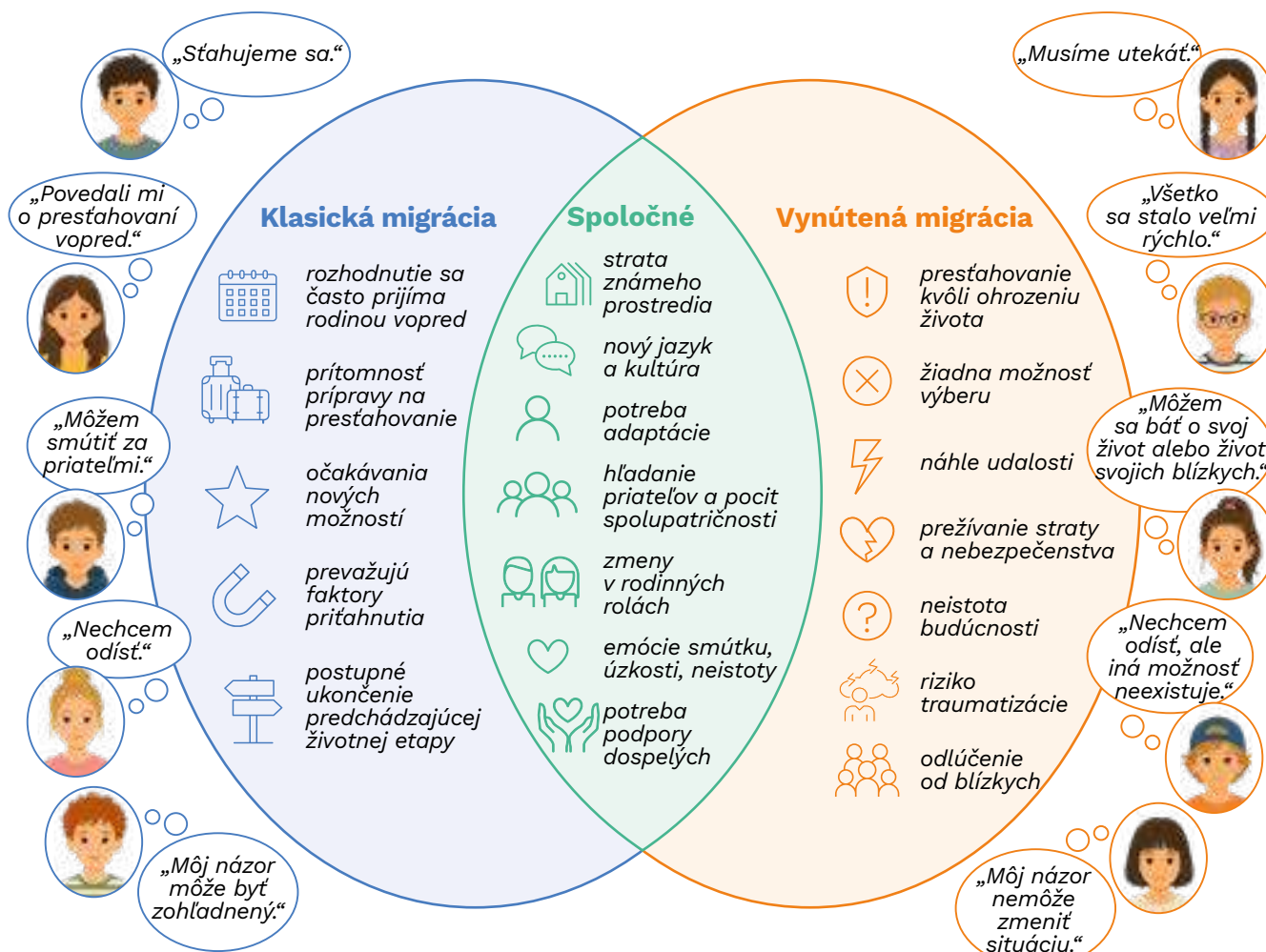
Naopak, utečenci sú ľudia, ktorí sú nútení opustiť svoju krajinu v dôsledku bezprostredného ohrozenia života a zdravia. Na rozdiel od dobrovoľnej migrácie je nútená migrácia (utečencstvo) spojená s náhlou stratou pocitu bezpečia, traumatickými skúsenosťami a neistotou, či sa budú môcť niekedy vrátiť do svojej vlasti alebo si aspoň vyzdvihnúť časť svojich cenných osobných vecí či potrebných dokumentov¹.

Práve toto bezprostredné ohrozenie stojí za väčšinou súčasných utečeneckých vln, keďže jedným z najčastejších dôvodov núteného odchodu je ozbrojený konflikt. Dlhodobé vystavenie vojnovému stresu má závažné dôsledky na fyzické aj psychické zdravie utečencov. Výskumy poukazujú na vysoký výskyt psychosomatických ťažkostí a depresívnych symptómov u vysídlených osôb². V tomto kontexte chceme zdôrazniť, že deti a adolescenti predstavujú mimoriadne zraniteľnú skupinu, keďže dôsledky dlhodobého stresu a nestability zasahujú priamo do ich prebiehajúceho vývinu. Vývin dieťaťa je komplexný proces, v ktorom sa vzájomne prelínajú fyzické, psychologické a sociálne faktory — traumatické skúsenosti a zhoršené životné podmienky môžu negatívne ovplyvniť nielen ich telesný, ale aj psychický a sociálny vývin.

Kľúčovým východiskom pre prácu s ukrajinskými deťmi je porozumieť tomu, čím sa ich situácia zásadne líši od situácie detí ekonomických migrantov. Nejde len o terminologický rozdiel — ide o rozdiel v prežívaní, v miere kontroly nad vlastným životom a v psychologickú záťaž, ktorú dieťa nesie. Nasledujúci diagram ilustruje, čo majú obe skupiny spoločné a v čom sa ich skúsenosť zásadne rozchádza.

1 UNESCO (2021). Мигранты, беженцы и перемещенные лица: в чем разница? [Migranti, utečenci a vysídlené osoby: aký je medzi nimi rozdiel?]. Dostupné na: <https://www.unesco.org/ru/articles/migranty-bezhency-i-peremeschennye-lica-v-chem-raznica>

2 Haustova, O. O. (2022). Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні [Úzkostné a depresívne poruchy v kontexte vojnového utrpenia na Ukrajine]. Neurologia. Psychiatria. Psychoterapia, 4(63). Dostupné na: https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/Nevro_4_2022/Nevro_4_2022_st22.pdf



Obr. 1 — Klasická vs. vynútená migrácia: spoločné znaky a kľúčové rozdiely

Výroky detí po bokoch diagramu nie sú výmyslom, ale odrazom toho, čo počujeme v priamej práci s ukrajinskými žiakmi. Skúsenosti z našej praxe, ale aj z praxe českej pedagogicko-psychologickej poradne v Plzni, ukazujú, že práve porozumenie životnej situácii dieťaťa je jedným z dôležitých predpokladov úspešnej adaptácie. Dieťa totiž do školy neprichádza len s jazykovou bariérou, ale často aj so skúsenosťou straty, neistoty alebo dlhodobého stresu. Citlivý prístup školy preto môže významne ovplyvniť jeho pocit bezpečia, začlenenie aj ďalší vzdelávací vývin.

Deti a adolescenti utečenci navyše čelia výzvam, ktoré presahujú bežné nároky migrácie. Mnohí z nich opustili prostredie, v ktorom mali vytvorené kvalitné sociálne vzťahy, navštevovali školu, mali priateľov, záujmy a jasnú predstavu o svojej budúcnosti — náhle prerušenie týchto väzieb môže byť sprevádzané pocitmi straty, neistoty a bezmocnosti. Pri práci s deťmi utečencov sme intenzívne vnímali potrebu zohľadňovať nielen bežné adaptačné výzvy spojené s migráciou, ale aj skúsenosť núteného odchodu, stratu pocitu bezpečia a pretrvávajúcu nádej na návrat do domovskej krajiny. Práve preto je dôležité pristupovať k tejto skupine detí citlivo, s rešpektom k ich životnej skúsenosti a so zohľadnením špecifik, ktoré môžu každodenne ovplyvňovať ich fungovanie v školskom prostredí.

Toto rozlíšenie však neznamená, že deti, ktoré sa presťahovali dobrovoľne, majú adaptáciu jednoduchú alebo bez rizika. Zmena krajiny, jazyka, školy a sociálneho okolia je náročná sama osebe, pretože zasahuje do identity dieťaťa a jeho pocitu, kam patrí, bez ohľadu na to, či bolo sťahovanie vynútené alebo zvolené. Paradoxne deti ekonomických migrantov môžu mať na svoje ťažkosti menej priestoru práve preto, že navonok chýba zjavný dôvod, ktorý by ich záťaž vysvetlil okoliu aj im samým.

Táto metodika sa venuje deťom s migračnou aj utečeneckou skúsenosťou rovnocenne — väčšina jej obsahu a odporúčaní platí pre obe skupiny. Niektoré časti sa pritom sústreďujú na riziká špecifické práve pre deti utečencov, keďže vychádzajú z priamej praxe nášho tímu s touto skupinou detí.

**Za každým dieťaťom je príbeh, ktorý ovplyvňuje jeho adaptáciu.
Podpora detí migrantov a utečencov je investíciou
do budúcnosti spoločnosti.**

FAKTORY OVPLYVNÚJÚCE DIEŤA S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOŠŤOU

Adaptácia dieťaťa s migračnou a utečeneckou skúsenosťou nie je jednorazovým momentom, ale postupným procesom, ktorý ovplyvňuje množstvo vzájomne prepojených faktorov. Niektoré z nich pôsobia krátkodobo, hneď po príchode do novej krajiny, iné pretrvávajú aj po rokoch strávených na Slovensku³.

Je dôležité mať na pamäti, že aj po dlhodobom pobyte na Slovensku sa mnohé deti naďalej stretávajú s radom výziev:

- **Skrytá jazyková bariéra** — aj keď dieťa na bežnej úrovni hovorí po slovensky celkom dobre, často neovláda tento jazyk na úrovni hlbšej komunikácie alebo akademického vzdelávania.
- **Traumatická skúsenosť a prejavy PTSD** — prežité ostreľovanie, straty, nútený presun majú dlhodobý ničivý vplyv na psychiku.
- **Cezhraničné rozdelenie pozornosti** — neustály kontakt s rodinou, ktorá zostala na Ukrajine, a nepretržité sledovanie správ vytvárajú efekt „pobytu v dvoch svetoch naraz“.
- **Strata sociálneho statusu** — náhle zmeny životných podmienok, bývania, materiálnej situácie rodiny a strata zvyčajného okruhu komunikácie.
- **Vzdelávacia dezorientácia** — potreba zvykať si na úplne nový systém výučby, pravidiel, hodnotenie a rozvrh.
- **Psycho-emocionálny stav rodičov** — rodičia (často len mamičky) sa sami nachádzajú v kríze, čo sa priamo prenáša na dieťa („efekt zrkadla“).
- **Informačné vákuum** — nedostatok kvalitných, zrozumiteľných a vyčerpávajúcich informácií v rodnom jazyku o možnostiach a pravidlách života na Slovensku.
- **Nedostatok prístupu ku kvalitnej odbornej podpore** — aj keď si rodičia uvedomujú problém, stretávajú sa s akútnym nedostatkom dostupnej pomoci. Nájsť na Slovensku špecialistov (psychológov, logopédov, detských psychiatrov), ktorí sú pripravení pracovať v ukrajinčine a chápu špecifiká vojnovéj traumy, je mimoriadne ťažké.

Vyššie uvedené výzvy patria medzi tie, s ktorými sa u detí s migračnou skúsenosťou stretávame najčastejšie, a mnohé z nich sa navzájom prelínajú a posilňujú. Niektoré sú spoločné pre väčšinu detí s migračnou skúsenosťou, iné sú špecifické najmä pre deti s utečeneckou skúsenosťou. Nie je v možnostiach tejto metodiky venovať sa podrobne každému z nich — zamerali sme sa preto na štyri oblasti, ktoré sa v našej praxi opakovane ukázali ako najviac rozhodujúce pre fungovanie dieťaťa v školskom prostredí: neistota budúcnosti, jazyková adaptácia, osamelosť a obmedzený prístup k odbornej podpore.

3 Hlinčíková, M., & Chudžíková, A. (2024). Migranti v meste: prítomní a (ne)viditeľní.

2.1 NEISTÁ BUDÚCNOSŤ A JEJ VPLYV NA MOTIVÁCIU

Dôležitým špecifikom ukrajinských detí, ktoré potvrdzuje aj naša skúsenosť z praxe, je skutočnosť, že Slovensko mnohí nevnímajú ako svoju konečnú destináciu. Veľká časť dúfa v návrat domov po skončení vojny alebo očakáva ďalšie presťahovanie. Keď dieťa alebo jeho rodina nevie, ako dlho v novej krajine zostanú, či sa vôbec vrátia domov, priamo to ovplyvňuje, koľko energie sú ochotní investovať do adaptácie. Investovať naplno do niečoho, čo môže o pár mesiacov stratiť zmysel, je prirodzene náročné.

Nižšia motivácia investovať energiu do učenia sa slovenčiny alebo budovania nových vzťahov, ktorú sme často pozorovali pri práci s deťmi po príchode na Slovensko, preto nemusí byť prejavom nezájmu, ale skôr dôsledkom pretrvávajúcej neistoty o vlastnej budúcnosti. Adolescent, ktorý verí v skorý návrat domov, sa učeniu jazyka často vyhýba, pretože v ňom nevidí zmysel. Dieťa, ktoré nevie, ako dlho v novej škole zostane, sa bojí nadväzovať priateľstvá, pretože nechce zažiť ďalšiu stratu, keď sa opäť presunie.

Za viac ako dva roky práce s ukrajinskými deťmi v bratislavských školách patrí tento vzorec k tým najčastejším, s ktorými sa v praxi stretávame. Nejde o výnimku ani o ojedinelé prípady — je to bežná a opakovane pozorovaná súčasť adaptačného procesu naprieč rôznymi školami aj vekovými skupinami detí.

**Nízka motivácia učiť sa jazyk alebo nadväzovať vzťahy
nie je vždy nezujem. Často je to spôsob,
akým sa dieťa chráni pred ďalšou stratou.**

2.2 JAZYKOVÁ ADAPTÁCIA DETÍ S MIGRAČNOU SKÚSENOSŤOU: ČO SA DEJE ZA TÝM, ČO VIDÍME

Neistota o vlastnej budúcnosti, ktorú sme opísali v predchádzajúcej podkapitole, sa v prípade jazyka prejavuje veľmi konkrétne, a to v miere ochoty investovať čas a energiu do učenia sa slovenčiny.

V praxi sa to prejavuje situáciami, keď napríklad zákaz hovoriť počas prestávky vo svojom jazyku deti nevnímajú ako krok k lepšej adaptácii, ale ako potlačenie ich identity či signál, že škola nie je bezpečné miesto. A práve táto skutočnosť môže často viesť k opačnému efektu: deti a tínedžeri sa ešte viac izolujú, snažia sa komunikovať na toaletách alebo na miestach, kde ich je menej vidieť. Naopak, keď dostanú vysvetlenie, prečo môže byť učenie sa slovenčiny prínosom aj v prípade ich návratu domov, môže sa zvýšiť ich motivácia zlepšovať sa, a tak je vyššia pravdepodobnosť rýchlejšieho osvojenia si jazyka.

Skúsenosti z praxe, ktoré opisujeme, nie sú výnimkou, ale skôr pravidlom. To, čo na prvý pohľad vyzerá ako neochota učiť sa alebo vzdor, je často fyziologická odpoveď nervového systému na dlhodobú záťaž. Dieťa, ktoré utieklo pred vojnou, nevie kde bude o mesiac a každý deň funguje v cudzom jazyku medzi cudzími ľuďmi, je v stave chronického stresu. A práve ten priamo ovplyvňuje to, čo od neho škola každý deň očakáva: sústredenie, pamäť a schopnosť učiť sa. Strach, úzkosť a intenzívne emócie totiž obmedzujú kognitívne schopnosti človeka — v situáciách emocionálneho stresu klesá schopnosť sústredenia, kvalita zapamätávania si a schopnosť učiť sa, čo sťažuje efektívne osvojovanie si cudzieho jazyka a iných náročných činností.

Z PRAXE — TEEN KLUB

Inklucentrum od septembra 2023 organizovalo podporné skupiny pre ukrajinských teenagerov, ktorí sa pravidelne stretávali v tzv. Teen klube pod vedením ukrajinskej psychologičky (rok 2022 bol venovaný príprave podkladov a mapovaniu potrieb, samotný klub začal fungovať až od septembra 2023 — Inklucentrum, Podpora a začlenenie tínedžerov z Ukrajiny v Bratislave; Vzdelávanie detí z cudziny, inklucentrum.sk). Adolescenti z tohto klubu to opisovali napríklad tak, že na Ukrajinu patrili medzi úspešných žiakov v matematike, no po príchode na Slovensko mali pocit, že sa nedokážu sústrediť ani na jednoduché úlohy. Pri riešení príkladov „akoby zrazu nevedeli rozmýšľať“ alebo „zasekli sa aj na tom, čo bolo kedysi jednoduché“. Podobné skúsenosti zaznievali aj v súvislosti s učením sa slovenského jazyka. Cudzie jazyky im pred vojnou nerobili väčšie problémy, no po presídlení mali pocit, že „nevedia uložiť nový súbor do hlavy“. Slovenský jazyk sa im podľa ich slov „miešal s angličtinou“, zabúdali aj jednoduché slovíčka a nedokázali si nové poznatky dlhodobo zapamätať. Jedna účastníčka skupiny svoje prežívanie opísala slovami: „Keď sa mám učiť po slovensky, všetko sa mi pomieša a v hlave vznikne chaos.“ Niektorí adolescenti uvádzali, že pri učení slovenského jazyka pociťovali výrazné telesné prejavy stresu — opisovali ich ako „vnútorné chvenie“, „tras vnútri tela“ alebo pocit, že „sa nedokážu upokojiť a sústrediť“.

Tieto výpovede naznačujú, že školské ťažkosti týchto detí nie sú primárne dôsledkom nedostatočných schopností či motivácie, ale sú odrazom psychickej záťaže spojennej s vojnovou skúsenosťou, núteným odchodom a adaptáciou na nové prostredie.

Dôležitým faktorom, ktorý si mnohí učitelia neuvedomujú, je aj to, koľko času si osvojenie cudzieho jazyka reálne vyžaduje. Bežnú konverzačnú plynulosť, akú dieťa potrebuje na rozhovor s kamarátmi cez prestávku, si spravidla osvojí za jeden až tri roky. Osvojenie jazyka potrebného na zvládanie školských predmetov, čítanie s porozumením, prácu s odbornými pojmami či súvislé písanie si však vyžaduje päť až sedem rokov, ak má dieťa dobrú gramotnosť už vo svojom materinskom jazyku, a sedem až desať rokov, ak ju nemá⁴. Na podobný časový rámec — 1 až 2 roky pri bežnej komunikácii oproti 5 až 7 rokom pri akademickom jazyku — upozorňuje aj organizácia META vo svojej infografike o dlhodobej jazykovej podpore žiakov s odlišným materinským jazykom⁵. Zhoda týchto dvoch nezávislých zdrojov len potvrdzuje, že ide o informáciu, ktorú si mnohí pedagógovia neuvedomujú, a jej šírenie medzi odbornou aj laickou verejnosťou považujeme za jeden z dôležitých cieľov tejto metodiky.

Dieťa preto môže na chodbe či cez prestávku pôsobiť, že už „vie po slovensky“, a napriek tomu potrebovať ešte roky, kým jazyk zvládne na úrovni, ktorú škola vyžaduje pri písaní testov, čítaní učebníc alebo formulovaní zložitejšej odpovede. Práve tento rozdiel medzi bežnou hovorovou rečou a akademickým jazykom patrí medzi najčastejšie prehliadané príčiny toho, prečo učitelia mýlia jazykovú bariéru s nedostatkom vedomostí.

Roky, ktoré si osvojenie jazyka vyžaduje, nie sú výhovorka, ale realita, s ktorou treba rátať.

4 Cummins, J. (2000). Language, Power and Pedagogy: Bilingual Children in the Crossfire. Clevedon: Multilingual Matters.

5 META, o.p.s. (2024). Infografika: Dlhodobá jazyková podpora žiaka. Dostupné na: https://inkluzivniskola.cz/wp-content/uploads/2023/03/Infografika_dlouhodobá_podpora_210x297_09_2024-1-1.pdf

2.3 OSAMELOSŤ, KTORÚ ČAS NEVYLIEČI

Ďalšou z častých tém, s ktorými sme sa stretávali počas psychosociálnej práce s ukrajinskými deťmi a adolescentmi, bol pocit osamelosti v novom sociálnom a kultúrnom prostredí. Mnohí hovorili o strate priateľov, náročnom nadväzovaní nových vzťahov, jazykovej bariére a pocite, že nikam nepatria. Preto sme sa rozhodli túto tému podrobnejšie preskúmať prostredníctvom vlastného výskumu.

Vo výskume realizovanom na vzorke 185 ukrajinských adolescentov vo veku 12–16 rokov z ôsmich bratislavských základných škôl⁶ sa sledovali vzťahy medzi úzkosťou, sociálno-emocionálnym zdravím, osamelosťou, školskou začlenenosťou a životnou spokojnosťou. Hlavné výskumné aktivity boli realizované v júni 2024, keď plnohodnotná vojna trvala už viac ako 27 mesiacov; ďalšia skupina adolescentov absolvovala dotazníkové šetrenie v novembri 2025, teda po 33 mesiacoch od začiatku plnohodnotných vojenských akcií. Minimálna doba pobytu v Slovenskej republike medzi účastníkmi výskumu bola 2 mesiace, maximálna dosahovala 2 roky a 11 mesiacov.

Získané údaje ukazujú, že školská začlenenosť a pocit osamelosti nezávisia od dĺžky pobytu na Slovensku. Samotný čas nie je rozhodujúcim faktorom integrácie — dôležitejšiu úlohu zohrávajú kvalitatívne aspekty školského prostredia a podporné intervencie, teda možnosť vytvárať si nové vzťahy, zažívať prijatie v triednom kolektíve a mať dostupnú sociálnu podporu zo strany spolužiakov, učiteľov a rodiny. Tento výstup podporuje aj závery autorov ako Tyrer a Fazel⁷, ktorí tvrdia, že dlhodobá adaptácia utečencov závisí predovšetkým od podpory a prijatia v školskom prostredí, nie iba od uplynutého času od príchodu.

Výskum zároveň poukázal na to, že pocit osamelosti významne ovplyvňuje psychickú pohodu adolescentov a predstavuje jeden z významných rizikových faktorov duševného zdravia detí a adolescentov so skúsenosťou utečenectva — čím viac sa cítili osamelí, tým viac úzkosť negatívne ovplyvňovala ich životnú spokojnosť.

Tieto zistenia poukazujú aj na dôležitý praktický záver: včasná identifikácia detí prežívajúcich osamelosť a vytváranie príležitostí na budovanie bezpečných vzťahov v školskom prostredí patria medzi významné formy psychosociálnej podpory. Znižovanie pocitu osamelosti môže zároveň pozitívne ovplyvniť životnú spokojnosť detí so skúsenosťou utečenectva a podporiť ich celkovú adaptáciu v novom prostredí.

Samotná dĺžka pobytu v novej krajine automaticky nezaručuje zníženie pocitu osamelosti ani vyššiu mieru školskej začlenenosti. Záleží na tom, či dieťa má príležitosť vytvárať bezpečné vzťahy.

2.4 OBMEDZENÝ PRÍSTUP K ODBORNEJ PODPORE

Prestahovanie sa do novej krajiny často znamená stratu už vybudovaného systému pomoci, ktorý mali mnohé deti zabehnutý vo svojom domácom školskom prostredí. Mnohé deti pred vojnou pravidelne navštevovali psychológov, logopédov, špeciálnych pedagógov, psychiatrov či rehabilitačné alebo rozvojové kurzy. V novej krajine sa však rodina často

⁶ Mikulajová, M., & Lapshun, H. (2025). Škola rozvoja a podpory jedinečných potenciálov žiakov

⁷ Tyrer, R. A., & Fazel, M. (2014). School and Community-Based Interventions for Refugee and Asylum Seeking Children: A Systematic Review. PLOS ONE.

stretáva s jazykovými bariérami, dlhými čakacími lehotami u špecialistov, nedostatkom informácií alebo finančnými ťažkosťami, v dôsledku čoho sa takáto podpora prerušuje alebo stáva podstatne menej dostupnou.

V praxi sa často stretávame s dvoma situáciami:

- V prvom prípade rodina prichádza z malého mesta alebo dediny, kde dieťa navštevovalo malú školu. Špeciálne vzdelávacie potreby alebo ťažkosti vo vývoji mohli zostať málo viditeľné vďaka malému počtu žiakov, individuálnemu prístupu učiteľov alebo menšej záťaži. Po presťahovaní do veľkého mesta a nástupe do bežnej školy sa ťažkosti dieťaťa stávajú výrazne viditeľnejšími a dieťa samo nemusí zvládnuť nové požiadavky.
- V druhom prípade dieťa na Ukrajine dostávalo komplexnú podporu od viacerých špecialistov súčasne a práve systematická pomoc umožňovala kompenzovať jeho ťažkosti a podporovať rozvoj. V novej krajine rodičia nemôžu vždy zabezpečiť potrebný rozsah služieb, čo často vedie k výraznému zhoršeniu situácie dieťaťa vo vzdelávaní, správaní, komunikácii alebo emocionálnom stave.

Oba príklady ukazujú na tú istú skutočnosť: dieťa, ktoré na Slovensku pôsobí ako „nové“ alebo „problémové“, možno v skutočnosti stratilo len podporu, ktorú predtým malo. Dôležité je pamätať aj na to, že vojna, nútená migrácia a dlhodobá neistota sú samy osebe silným stresorom — zhoršenie fungovania dieťaťa po presťahovaní je často dôsledkom kombinácie stresu a straty zvyčajnej podpory, nie novým alebo samostatným problémom.

Pre učiteľa a školský podporný tím z toho vyplýva praktické odporúčanie: ak sa u dieťaťa objaví náhle zhoršenie po presťahovaní, oplatí sa rodinu priamo osloviť a zistiť, akú odbornú podporu malo dieťa predtým a o akú prišlo. Pomôcť nájsť náhradu za túto podporu na Slovensku, aj keď to spočiatku znamená len sprostredkovanie kontaktu alebo pomoc so zorientovaním sa v systéme, môže byť účinnejšie než čakať, kým sa ťažkosti ďalej prehĺbia.

Strata odbornej podpory je často neviditeľnou prekážkou adaptácie.

PODPORA DIEŤAŤA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Poznanie rizikových faktorov samo osebe nestačí. Rozhodujúce je, ako škola dokáže tieto poznatky pretaviť do každodennej praxe.

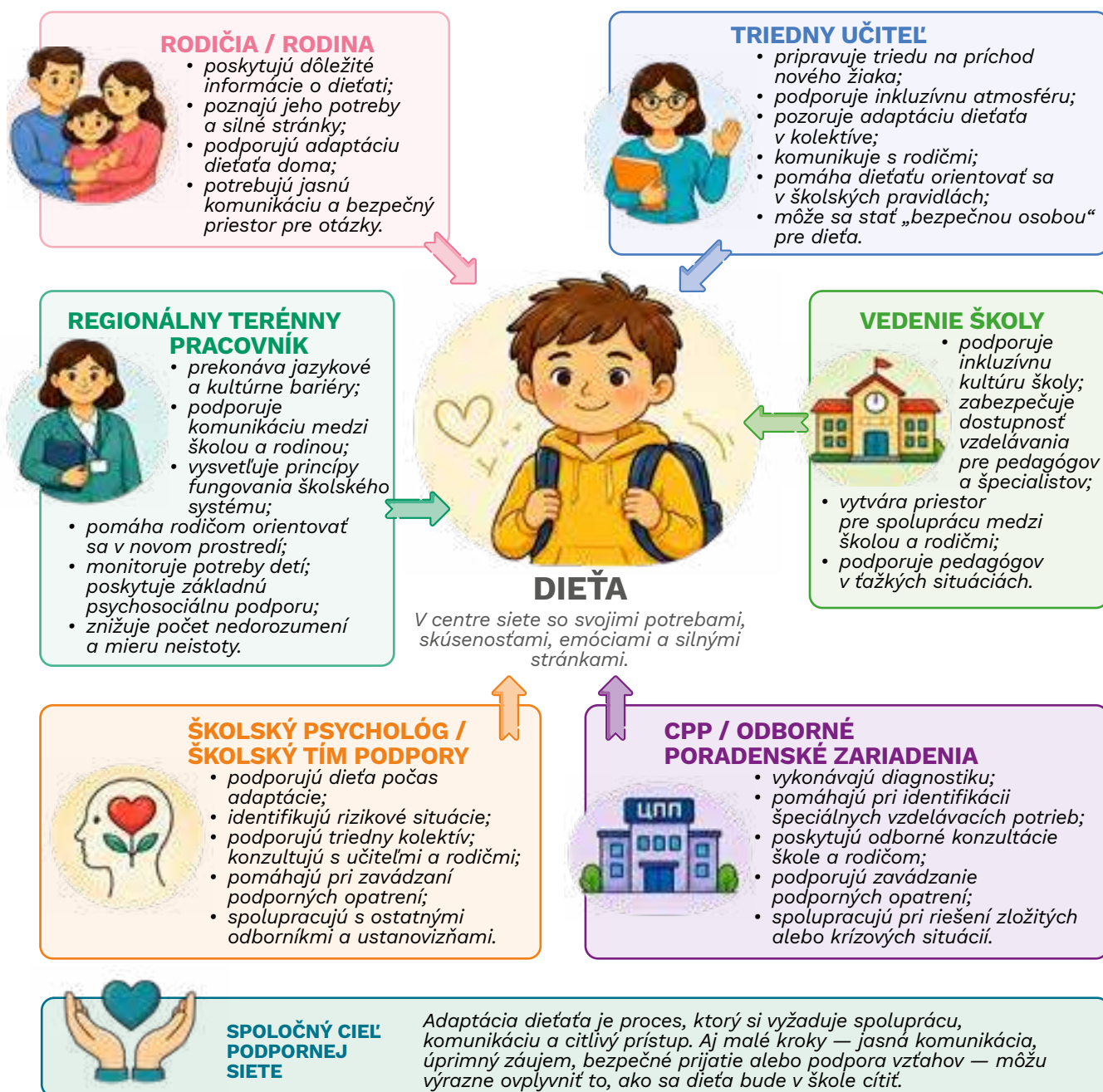
Vstup dieťaťa s migračnou skúsenosťou do školy neznamena iba nástup do nového vzdelávacieho systému. Pre mnohé deti a ich rodiny predstavuje zároveň vstup do nového jazyka, pravidiel, spôsobov komunikácie aj neznámeho sociálneho prostredia. Pre rodiny z Ukrajiny môže byť tento proces ešte náročnejší — mnohé z nich prišli do novej krajiny neplánovane, v dôsledku vojny, po období vysokej záťaže, neistoty alebo náhleho odchodu z domova. Niektoré deti pred príchodom vystriedali viacero škôl alebo zažili dlhodobý stres spojený s migráciou. To, čo môže byť pre školu bežnou rutinou, môže rodina prežívať ako zahlcujúcu skúsenosť.

Prvé dni a týždne v novej škole výrazne ovplyvňujú, či bude škola vnímaná ako bezpečné a podporujúce miesto. Aj zdanlivo malé kroky ako jasná komunikácia, možnosť dostať informácie vo vlastnom jazyku, predstavenie školy či podpora triedy môžu výrazne pomôcť dieťaťu aj jeho rodine.

Adaptácia začína pocitom bezpečia.

3.1 PODPORNÁ SIEŤ DIEŤAŤA A JEJ AKTÉRI

Efektívna podpora dieťaťa s migračnou skúsenosťou nie je vecou jedného odborníka ani jednej inštitúcie. Stojí na koordinovanej spolupráci viacerých aktérov — od triedneho učiteľa a školského psychológa cez vedenie školy až po centrum poradenstva a prevencie a terénnych pracovníkov. Každý z nich zohráva v tejto sieti nezastupiteľnú úlohu, pričom v centre zostáva vždy dieťa so svojimi potrebami, skúsenosťami a silnými stránkami.



Obr. 2 — Sieť podpory dieťaťa: aktéri a ich úlohy (pracovný náhľad — finálne grafické spracovanie dodá grafička v jednotnom vizuálnom štýle dokumentu)

Adaptácia dieťaťa je proces, ktorý si vyžaduje spoluprácu, komunikáciu a citlivý prístup. Aj malé kroky — jasná komunikácia, záujem, bezpečné prijatie či podpora vzťahov — môžu výrazne ovplyvniť to, ako sa dieťa bude v škole cítiť.

3.2 PRÍPRAVA NA VSTUP DIEŤAŤA DO ŠKOLSKÉHO PROSTREDIA A SPOLUPRÁCA S RODINOU

„Neprijímať dieťa naslepo“

Prvé stretnutie s rodinou ešte pred nástupom dieťaťa do školy môže výrazne ovplyvniť kvalitu celej následnej adaptácie. Pomáha škole lepšie porozumieť situácii dieťaťa, nastaviť podporu a predchádzať neskorším nedorozumeniam či krízovým situáciám. Zároveň dáva rodine jasný signál: škola má záujem, nie len povinnosť.

ČO ZISTIŤ PRED NÁSTUPOM PRI ROZHOVORE S RODINOU

Odporúčame štruktúrovaný vstupný rozhovor, ktorý sa zameria na otázky ako:

- odkiaľ dieťa prichádza a koľko škôl predtým navštevovalo,
- akú má predchádzajúcu školskú skúsenosť a na akej úrovni ovláda jazyk,
- či má stanovenú diagnózu alebo status dieťaťa so ŠVP z krajiny pôvodu,
- či rodina disponuje akoukoľvek dokumentáciou,
- aké silné stránky dieťaťa a čo mu pomáha v záťažových situáciách,
- aké sú obavy rodičov.

Niektorí rodičia nevedia, že diagnóza alebo podporné opatrenia z krajiny pôvodu môžu byť relevantné aj pre školu na Slovensku. Jazyková bariéra, stres z migrácie alebo nedôvera voči inštitúciám často spôsobujú, že tieto informácie nie sú škole odovzdané včas — nie z nezáujmu, ale z nevedomosti o fungovaní systému.

ČO VYSVETLIŤ RODIČOM

Rovnako dôležité ako zber informácií je, aby škola poskytla informácie rodine. Rodičia potrebujú pochopiť:

- ako škola funguje (komunikačné kanály, hodnotenie, EduPage),
- pravidlá dochádzky a ospravedlňovania absencií,
- aké formy podpory sú pre dieťa dostupné — jazyková, adaptačná, odborná,
- kto je kontaktná osoba a na koho sa môžu obrátiť.

Výskumy ukazujú, že rodičia s migračnou skúsenosťou sa v porovnaní s domácimi rodičmi podstatne menej zapájajú do školského života. Nie však pre nezáujem, ale preto, že sa v škole cítia menej vítaní, majú pocit že nemajú vplyv na vzdelávanie svojho dieťaťa, alebo sa obávajú jazykovej bariéry⁸. Prvé stretnutie je preto aj prvou príležitosťou tento vzorec prelomiť.

Prvé stretnutie rozhoduje o tom, či sa rodina cíti vítaná, alebo len zapísaná.

8 Turney, K., & Kao, G. (2010). Barriers to School Involvement: Are Immigrant Parents Disadvantaged? University of Pennsylvania.

DLHODOBÁ SPOLUPRÁCA SO ZÁKONNÝMI ZÁSTUPCAMI

Spolupráca školy a rodiny je jedným z kľúčových faktorov úspešnej adaptácie dieťaťa aj po tom, čo dieťa už do školy nastúpilo. Pri rodinách s migračnou skúsenosťou však môže byť budovanie komunikácie náročnejšie v dôsledku jazykovej bariéry, neznalosti školského systému, kultúrnych rozdielov či adaptačného stresu — niektorí rodičia môžu mať skúsenosť s odlišným fungovaním školského systému, nedôveru voči inštitúciám, alebo vysokú mieru psychickej záťaže spojenú s núteným vysídlením či vojnovou skúsenosťou. Práve preto sú odporúčania pre komunikáciu s týmito rodinami v niektorých ohľadoch odlišné od bežnej komunikácie s rodičmi.



organizujte samostatné informačné stretnutia pre rodičov cudzincov



zabezpečte jazykovú podporu alebo tlmočenie



vytvárajte bezpečný a neformálny priestor



vysvetľujte praktické fungovanie školy



a dávajte rodičom pocit, že v škole majú svoje miesto

Z našej praxe vyplýva, že mnohí rodičia očakávajú prvý kontakt zo strany školy a často potrebujú viac času na vytvorenie dôvery. Preto je dôležité vytvárať prostredie, v ktorom sa rodičia cítia vítaní, informovaní a bezpečne zapojení do života školy.

Z PRAXE — KEĎ RODIČOVSKÉ STRETNUTIE VYTVÁRA POCIT PRIJATIA

Na jednej zo škôl sa vedenie rozhodlo zorganizovať stretnutie pre ukrajinských rodičov iným spôsobom, než býva bežné. Namiesto formálneho rodičovského združenia vznikol bezpečný a otvorený priestor na spoločné stretnutie. Škola zabezpečila občerstvenie, prítomnosť pedagógov aj tlmočníkov, aby rodičia mohli informáciám skutočne porozumieť a mali možnosť komunikovať vo svojom rodnom jazyku. Rodičia dostali priestor hovoriť s učiteľmi nielen o problémoch, ale aj o silných stránkach svojich detí. Neskôr sa podobný model rozšíril aj o samostatné stretnutia pre ukrajinských rodičov. Ukázalo sa, že mnohé informácie, ktoré slovenskí rodičia vnímajú ako samozrejmé, sú pre rodičov z iného kultúrneho a školského prostredia nové a často nejasné. Dôležitou súčasťou týchto stretnutí bol aj priestor venovaný samotným rodičom. Po organizačnej časti nasledovala otázka: „Ako sa máte vy?“ Viacerí rodičia opísali, že to bolo prvýkrát od príchodu do novej krajiny, keď sa niekto zaujímal aj o ich prežívanie, nie iba o školský výkon ich detí. Práve tento moment často priniesol úľavu a pocit, že aj rodič je v škole vnímaný ako človek, nielen ako zákonný zástupca dieťaťa.



Takéto stretnutia plnia viacero funkcií naraz: znižujú neistotu a stres rodičov, pomáhajú orientovať sa v školskom systéme, posilňujú dôveru medzi školou a rodinou a umožňujú včas zachytiť potreby dieťaťa. Čím viac sa rodič cíti bezpečne a prijato, tým väčšia je pravdepodobnosť, že podobný pocit dokáže sprostredkovať aj svojmu dieťaťu.

3.3 PROCES ADAPTÁCIE PRI NÁSTUPE DO ŠKOLY A ORIENTÁCIA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Cieľom prvej fázy nie je, aby dieťa čo najskôr pochopilo školský systém, ale aby sa v ňom cítilo bezpečne, zorientované a prijaté. Ako sme už spomínali, bezpečie je základom adaptácie a až na ňom sa môže budovať učenie, výkon a sociálne vzťahy. Spoznanie školy vopred spolu s rodičmi, napríklad krátka prechádzka po budove ešte pred oficiálnym nástupom, výrazne znižuje úzkosť na oboch stranách a vytvára pevnejší základ pre adaptáciu.

✓ PODPORUJE BEZPEČIE — Čo pomáha	✗ ZVYŠUJE NEISTOTU — Čo škodí
<i>Dávkovanie informácií po mikro-porciách: Prvý deň len absolútne minimum (moja trieda, toaleta, jedáleň, kedy odchádzam domov).</i>	<i>Informačný boom hneď v prvý deň: Zahltanie dieťaťa hneď po príchode školským poriadkom, rozvrhom, hodnotiacim systémom a krúžkami naraz.</i>
<i>Spoznanie školy vopred spolu s rodičmi: Krátka prechádzka po prázdnej budove (ukázať triedu, jedáleň, psychológa) ešte pred oficiálnym nástupom.</i>	<i>Prvý deň naslepo a za zatvorenými dverami: Situácia, kedy škola nepustí vystresovaného rodiča ani za bránu, čo po zážitkoch z vojny vyvoláva obrovskú úzkosť u rodiča aj dieťaťa.</i>
<i>Vizuálna podpora (piktogramy, farby): Používanie farebne odlišených rozvrhov, mapiek a obrázkových symbolov pre režim dňa (slová v strese vyprchajú).</i>	<i>Iba ústne inštrukcie v cudzom jazyku: Spoliehanie sa na to, že dieťa v silnom jazykovom a migračnom strese zachytí a zapamätá si hovorené slovo.</i>
<i>Jasné pravidlá cez prestávky podané citlivo: Objasniť pravidlá pohybu po škole vopred (napr. že sa cez prestávku zotrváva v triede).</i>	<i>Okamžité trestanie za nevedomosť: Zápisy a poznámky za porušenie školského poriadku, o ktorom dieťa nevedelo (napr. voľný pohyb po areáli školy, čo je typické pre školy v UA).</i>
<i>Overovanie porozumenia cez konkrétnu akciu: „Vlad, ukáž mi, prosím, kde máš skrínku...“ Učiteľ hneď vidí, či dieťa reálne vie, kam má ísť.</i>	<i>Formálna otázka „Rozumieš všetkému?“: Dieťa zo strachu, hanby a snahy nevyčnievať pred triedou takmer vždy odpovie „Áno“, aj keď vôbec netuší.</i>
<i>Pravidelné opakovanie s úsmevom: Trpezlivé pripomínanie základných pravidiel a navigácie počas prvých týždňov bez prejavov hnevu.</i>	<i>Očakávanie, že „raz počuť stačilo“: Považovanie opakovaných logistických chýb dieťaťa za ignoranciu, neúctu alebo provokáciu.</i>
<i>Cielená príprava triedneho kolektívu vopred: Rozhovor s triedou pred príchodom nového žiaka, vysvetlenie témy migrácie a príprava rituálu privítania.</i>	<i>Vhodenie do kolektívu bez kontextu: Učiteľ v hlučnej triede ráno povie: „Toto je nový žiak, sadni si dozadu na voľné miesto.“ Dieťa zostáva v izolácii.</i>

Rešpekt k pravému menu a identite žiaka: Zistenie, ako dieťa volajú doma, a rešpektovanie pôvodného mena (napr. Vlad namiesto slovenského Vladko).

Menovky pre celú triedu počas prvých dní: Pravidlo, že karty s menami majú na laviciach všetci, aby sa nový žiak necítil stigmatizovaný.

Jasné určenie konkrétnej „bezpečnej osoby“: Stanovenie dospelého (triedny, psychológ, asistent), na ktorého sa dá kedykoľvek v budove fyzicky obrátiť.

Aktívny prvý kontakt zo strany učiteľa: Podanie pomocnej ruky, krátke správy v prvých dňoch („Všetko je v poriadku, váš syn to dnes zvládol“).

Akceptácia limitov migračného stresu rodičov: Trpezlivosť s tým, že preťažený rodič môže zabudnúť na EduPage heslo, ospravedlnenku alebo schôdzku.

Automatická „slovakizácia“ mena: Prepisovanie mena na slovenský variant bez súhlasu dieťaťa, čo spôsobuje pocit straty identity a dezorientáciu.

Tlak na okamžitú pamäť: Nútenie nového žiaka, ktorý okrem jazyka a stresu musí hneď vedieť mená 25 cudzích spolužiakov.

Nejasné kompetencie a samota: Stav, kedy dieťa v prípade náhlej úzkosti, paniky alebo bolesti brucha netuší, za kým má ísť a kde ho nájde.

Pasívne očakávanie iniciatívy od rodiča: Predpoklad, že ak rodič sám nevolá a nepíše na EduPage, nemá o adaptáciu svojho dieťaťa záujem.

Stigmatizácia rodiny za byrokratické chyby: Prejavovanie tlaku alebo hnevu voči rodičom za nedodržanie administratívnych postupov školy.

Pozor na svojvoľnú „slovakizáciu“ mien: Zo skúseností našich psychológov učiteľia často automaticky menia mená ukrajinských detí na slovenský spôsob (napr. Vlad → Vladko, Michail → Miško). Pre dieťa v strese je to však strata kúska jeho identity — často potom v triede ani nezareaguje, lebo doma ho tak nikto nevolá. Vždy sa dieťaťa vopred opýtajte, ako presne chce, aby ho v škole oslovovali.

Z PRAXE TÍMU PODPORY — SILA RITUÁLU VS. IZOLÁCIA

Negatívna skúsenosť: Žiak z Ukrajiny spomínal, že v prvý deň ho učiteľ iba posadil na voľné miesto na konci triedy. Nikto ho nepredstavil, nikto sa s ním nezoznámil. Celý deň prežil v úplnej neviditeľnosti a izolácii, čo len prehĺbilo jeho úzkosť z nového prostredia. Pozitívna skúsenosť: V inej škole triedny učiteľ venoval polovicu prvej hodiny privítaniu. Spolužiaci pripravili pre nového žiaka drobné darčeky a na tabuľu napísali uvítací nápis. Žiak na tento moment spomínal s nadšením a uviedol, že mu to okamžite dodalo pocit bezpečia a prijatia.



POHĽAD Z DRUHEJ STRANY — ČO PREŽÍVAJÚ RODIČIA

V slovenských školách je bežné, že rodičia ráno odprevadia deti iba po vchodové dvere a do budovy nevstupujú. Pre slovenské rodiny je to rutina. Pre ukrajinskú matku, ktorá utiekla pred vojnou, je to však obrovský spúšťač úzkosti. Keď musí nechať vystresované dieťa odísť do neznámej budovy bez toho, aby vedela, kde presne je jeho trieda alebo kam sa schová v prípade nebezpečenstva, prežíva obrovskú traumu.

3.4 SKRÍNINGOVÁ ORIENTAČNÁ IDENTIFIKÁCIA POTRIEB DIEŤAŤA S MIGRAČNOU SKÚSENOSŤOU

Prijatie dieťaťa do školy je iba prvý krok. Skutočnosť, že žiak pravidelne navštevuje vyučovanie alebo sa navonok javí ako pokojný, ešte nemusí znamenať, že sa úspešne adaptoval. Práve preto má škola v tejto fáze dôležitú úlohu a mala by venovať dieťaťu zvýšenú pozornosť aj vtedy, ak navonok nepôsobí, že niečo potrebuje — pokojné správanie totiž nemusí znamenať, že je dieťa v pohode, môže ísť aj o dieťa, ktoré sa naučilo nebyť nápadné.

Ak si pedagóg všimne čo i len drobné signály zvýšenej záťaže, oplatí sa venovať dieťaťu viac času, hľadať príležitosť na rozhovor a v prípade potreby siahnuť aj po skríningu. Z praxe vieme, že mnohé ťažkosti sa objavujú až po určitom čase. Niektoré deti svoje prežívanie nekomunikujú otvorene, iné nedokážu pre jazykovú bariéru dostatočne pomenovať svoje potreby alebo emocionálne ťažkosti. Prvé signály zvýšenej záťaže sa preto často prejavujú nepriamo — zmenami v správaní, sociálnych vzťahoch, školskom výkone alebo emočnom prežívaní.

V rámci tejto metodiky pripájame aj skríningový formulár, ktorý vznikol na základe praktických skúseností s podporou detí s migračnou skúsenosťou a reflektuje oblasti, v ktorých sa najčastejšie objavujú adaptačné, emocionálne alebo psychosociálne ťažkosti. Nejde o štandardizovanú diagnostickú metódu, ale o orientačný nástroj, ktorý môže pomôcť učiteľom, školským psychológom a podporným tímom pri monitorovaní adaptačného procesu žiaka.

Výsledky skríningu by mali slúžiť ako podklad pre ďalšie pozorovanie a plánovanie podpory žiaka. Samotný výsledok nie je diagnózou a vždy je potrebné ho interpretovať v kontexte veku dieťaťa, dĺžky pobytu v krajine, jazykových kompetencií a individuálnej migračnej skúsenosti.

V prípade zvýšeného alebo vysokého skóre sa odporúča:

- konzultovať výsledky so školským podporným tímom alebo školským psychológom,
- prediskutovať aktuálne potreby žiaka s triednym učiteľom,
- nadviazať komunikáciu so zákonnými zástupcami dieťaťa,
- priebežne sledovať vývoj situácie opakovaným skríningom,
- v prípade pretrvávajúcich alebo závažných ťažkostí odporučiť odborné vyšetrenie v CPP alebo inom príslušnom odbornom zariadení.

Skríning môže zároveň pomôcť identifikovať oblasti, v ktorých dieťa potrebuje zvýšenú podporu (jazyková podpora, sociálna integrácia, psychologická pomoc, podpora učenia a pod.), a uľahčiť plánovanie konkrétnych podporných opatrení v školskom prostredí. Slúži na priebežné, plánované sledovanie adaptácie medzi jednotlivými stretnutiami — ak sa u dieťaťa objaví akútny signál ešte pred ďalším plánovaným skríningom, postupujte podľa krízového protokolu v kapitole 4.



QR kód a link na kompletný skríningový formulár
(PDF pre tlač aj digitálnu verziu)

3.5 PRÁCA S JAZYKOVOU BARIÉROU DETÍ S MIGRAČNOU SKÚSENOSŤOU

Jednou z najčastejších chýb pri práci s novými žiakmi z migračného prostredia je zamieňanie jazykových ťažkostí za nedostatok vedomostí alebo schopností.

PRÍKLAD Z PRAXE

Inklucentrum od septembra 2023 organizovalo podporné skupiny pre ukrajinských teenagerov, ktorí sa pravidelne stretávali v tzv. Teen klube pod vedením ukrajinskej psychologičky (rok 2022 bol venovaný príprave podkladov a mapovaniu potrieb, samotný klub začal fungovať až od septembra 2023 — Inklucentrum, Podpora a začlenenie tínedžerov z Ukrajiny v Bratislave; Vzdelávanie detí z cudziny, inklucentrum.sk). Adolescenti z tohto klubu to opisovali napríklad tak, že na Ukrajine patrili medzi úspešných žiakov v matematike, no po príchode na Slovensko mali pocit, že sa nedokážu sústrediť ani na jednoduché úlohy. Pri riešení príkladov „akoby zrazu nevedeli rozmýšľať“ alebo „zasekli sa aj na tom, čo bolo kedysi jednoduché“. Podobné skúsenosti zaznievali aj v súvislosti s učením sa slovenského jazyka. Cudzí jazyky im pred vojnou nerobili väčšie problémy, no po presídlení mali pocit, že „nevedia uložiť nový súbor do hlavy“. Slovenský jazyk sa im podľa ich slov „miešal s angličtinou“, zabúdali aj jednoduché slovíčka a nedokázali si nové poznatky dlhodobo zapamätať. Jedna účastníčka skupiny svoje prežívanie opísala slovami: „Keď sa mám učiť po slovensky, všetko sa mi pomieša a v hlave vznikne chaos.“ Niektorí adolescenti uvádzali, že pri učení slovenského jazyka pociťovali výrazné telesné prejavy stresu — opisovali ich ako „vnútorné chvenie“, „tras vnútri tela“ alebo pociť, že „sa nedokážu upokojiť a sústrediť“.



Pre dieťa s migračnou skúsenosťou môže byť veľmi frustrujúce, keď je jeho výkon hodnotený podľa úrovne jazyka namiesto skutočných vedomostí a schopností. Opakované skúsenosti tohto typu môžu viesť k strate motivácie, zníženiu sebavedomia a postupnému stiahnutiu sa z vyučovacieho procesu. Pri hodnotení nových žiakov je preto dôležité klásť si otázku nie „Vie to?“, ale „Vie to — alebo zatiaľ nevie, ako to povedať po slovensky?“. Rozdiel medzi týmito dvoma otázkami môže zásadne ovplyvniť školskú adaptáciu dieťaťa.

Podobne dôležité je premýšľať o tom, ako podávame spätnú väzbu. Skúsenosť so spätnou väzbou, ktorá namiesto obsahu upozorňovala na prízvuk, opísalo v terapeutických skupinách opakovane viacero dievčat — nešlo teda o ojedinelý prípad, ale o vzorec, ktorý sa v praxi objavuje pravidelne.

PRÍKLAD Z PRAXE

Jedna z dievčat si spomenula na chvíľu, ktorá ju obzvlášť zasiahla: pripravila si prezentáciu, odvážila sa ju odprezentovať pred triedou napriek veľkej úzkosti, a dostala pochvalu — zakončenú vetou „Všetko bolo výborné, ale veľmi počuť tvoj prízvuk.“ Z celej situácie si neodniesla pochvalu, ale pociť, že ani po roku nie je dosť dobrá.



Namiesto upozornenia na prízvuk mohla spätná väzba znieť napríklad:

- „Vidím, koľko práce si do toho vložila.“
- „Bolo veľmi odvážne vystúpiť pred triedou.“
- „Za rok si urobila veľký pokrok.“
- „Prezentáciu si zvládla veľmi dobre.“

Prízvuk je prirodzenou súčasťou učenia sa nového jazyka a často pretrváva ešte dlhý čas. Spätná väzba by preto mala smerovať predovšetkým k tomu, čo sa dieťaťu podarilo — nie k tomu, čo zatiaľ nemôže úplne ovplyvniť.

Podobný vzorec — keď dieťa namiesto ocenenia pokroku počuje najmä to, čo mu ešte nejde — opisovali deti v skupinách opakovane, naprieč rôznymi predmetmi aj situáciami. Rovnako dôležité je preto sledovať individuálny pokrok, nielen porovnanie s triedou. Pri deťoch s migračnou skúsenosťou je zmysluplnejšia otázka „Čo dokázal pred mesiacom a čo dokáže dnes?“ než „Je na rovnakej úrovni ako ostatní?“ Práve vnímanie vlastného pokroku podporuje motiváciu a ochotu pokračovať v učení napriek jazykovým a adaptačným prekážkam.

**Hodnotenie nemá merať vzdialenosť od dokonalej slovenčiny.
Má merať vzdialenosť, ktorú dieťa už prešlo.**

3.6 SKUPINOVÉ INTERVENCIE A PROGRAM STRONG V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

S vysokým počtom novoprichádzajúcich žiakov bolo od začiatku zrejmé, že individuálna psychologická podpora nestačí. Aj vďaka spolupráci s CPP BA III, ktoré je v priamom kontakte s pedagogickým a odborným personálom škôl, sme vedeli, že školy si často nevedeli poradiť s tým, ako pristupovať k novoprichádzajúcim ukrajinským žiakom a poskytnúť im adekvátnu podporu. Mnohé z detí nehovorili po slovensky, boli traumatizované a v prvom rade potrebovali základnú orientáciu v novom prostredí a pocit bezpečia, skôr než mohli byť pripravené na samotné učenie.

V spolupráci s Inkluentrom preto vznikol systém terénnych pracovníkov, ktorí pôsobili priamo v školách a poskytovali deťom skupinovú aj individuálnu podporu. Nadviazal na opatrenia navrhnuté CVA (pozri úvodnú kapitolu) a postupne sa rozrástol z desiatich bratislavských škôl s najväčším počtom umiestňovaných žiakov z Ukrajiny až na 19 škôl, s podporou zapojenia vyškolených ukrajinských psychologičiek a učiteliek.

Jedno z prvých opatrení, realizovaných od januára 2023, bolo zamerané na zintenzívnenie a systemizáciu psychosociálnej pomoci, ktorú Inkluentrum zabezpečilo prostredníctvom regionálnych terénnych pracovníkov na školách. Na začiatku šlo o 12 ukrajinských pracovníkov, ktorí na týždennej báze navštevovali pridelené školy s cieľom poskytnúť žiakom a žiačkam z Ukrajiny v Bratislave prístup k základnej psychosociálnej podpore a psychologickému prvej pomoci. Zachytávali deti v riziku, poskytovali im adekvátnu podporu a sprostredkovali relevantné informácie tímu ukrajinských psychologičiek v CPP BA III. V školách realizovali najmä skupinové aktivity, kde deťom poskytovali bezpečný priestor v ukrajinskej reči, identifikovali ich potreby a zabezpečovali komunikáciu s triednymi učiteľmi a školským podporným tímom.

Jednou z realizovaných skupinových intervencií bol program STRONG (Supporting Transition Resilience of Newcomer Groups), určený na podporu novoprichádzajúcich detí a adolescentov s utečeneckou skúsenosťou pri ich adaptácii na nové sociálne a školské prostredie. Každú skupinu viedol terénny pracovník (ukrajinsky hovoriaci vyškolený odborník z radov pedagógov alebo psychológov) spolu s psychológom vyškoleným v programe STRONG.

Program STRONG bol realizovaný na ôsmich bratislavských základných školách v rokoch 2023–2024. Do programu bolo zapojených 153 ukrajinských žiakov s utečeneckou skúsenosťou. Je zameraný na rozvoj silných stránok, zvládanie stresu, budovanie sociálnej opory a posilňovanie psychickej odolnosti. Napríklad v úlohe „Moje vnútorné silné stránky“ deti často objavovali aj nečakané zdroje svojich silných stránok, ako napríklad optimizmus alebo „odolnosť v porovnaní so sestrou“, ktorú si predtým sami neuvedomovali. Viaceré aktivity vychádzajú z princípov kognitívno-behaviorálneho prístupu a učia deti pracovať s emóciami, stresom a náročnými životnými situáciami⁹.

Výsledky programu STRONG v Kanade aj naše skúsenosti zo slovenských škôl ukázali, že jedným z najdôležitejších prínosov bolo vytváranie nových sociálnych väzieb. Ako uviedol jeden z facilitátorov programu: „Pred skupinou sa mnohé z týchto detí vôbec nepoznali. Dnes sa v škole priatelia a trávajú spolu čas.“ Účastníci sa zároveň učili techniky zvládania stresu, posilňovali pocit bezpečia a získavali viac dôvery vo vlastné schopnosti.

Skúsenosti z realizácie programu potvrdili, že školské skupinové intervencie môžu predstavovať účinný nástroj psychosociálnej podpory detí s utečeneckou skúsenosťou. Okrem znižovania stresu a pocitov osamelosti podporujú rozvoj ochranných faktorov psychického zdravia, ako sú sebadôvera, vytrvalosť, sociálna opora a optimizmus.

Ako sa škola môže zapojiť: Ak by vaša škola mala záujem o realizáciu programu STRONG alebo o absolvovanie školenia pre pedagógov, kontaktujte Inkluentrum – bližšie informácie o programe nájdete aj na webe Inkluentra.



9 Crooks, C. V., Kubishyn, N., Syeda, M. M., & Dare, L. (2020). The STRONG Resiliency Program for Newcomer Youth: A Mixed-Methods Exploration of Youth Experiences and Impacts. *International Journal of School Social Work*, 5(2).

4.

KRÍZOVÝ MANAŽMENT A IDENTIFIKÁCIA RIZIKOVÝCH PREJAVOV

Nie každá emocionálna reakcia dieťaťa je patológiou. Strach, uzavretosť, mlčanlivosť, zvýšená citlivosť alebo ťažkosti s koncentráciou v prvých mesiacoch po presťahovaní môžu byť normálnou reakciou na stres. Zároveň existujú stavy, ktoré si vyžadujú okamžitý zásah, pretože bez podpory môžu viesť k vážnym dôsledkom pre duševné zdravie, vzdelávanie a socializáciu dieťaťa.

Cieľom tejto kapitoly je pomôcť pedagogickým a odborným zamestnancom včas rozpoznať príznaky psychoemocionálnej krízy, odlíšiť adaptačné ťažkosti od závažnejších stavov a vedieť, čo v takomto prípade urobiť.

4.1 PSYCHOEMOČNÝ STAV DIEŤAŤA PO NÚTENOM PRESÍDLENÍ

Deti, ktoré prežili vojnu, evakuáciu, stratu domova, odlúčenie od blízkych alebo dlhodobý pobyt v stresových podmienkach, si so sebou často prinášajú aj neviditeľnú záťaž, ktorá sa navonok nemusí prejaviť hneď. Aj keď sa dieťa nachádza v bezpečnom prostredí, jeho nervový systém môže zostávať dlho „v strehu“ — pripravený reagovať na nebezpečenstvo, ktoré už fyzicky nehrozí. Z pohľadu tela a mozgu totiž bezpečie nie je stav, ktorý nastane automaticky presunom cez hranicu — je to niečo, čo si nervový systém musí postupne znovu „naučiť“ rozpoznávať.

V praxi to najčastejšie vidíme ako:

- zvýšenú úzkosť;
- ťažkosti so samoreguláciou;
- impulzivitu;
- agresívne alebo naopak odmerané reakcie;
- somatické ťažkosti bez zdravotných príčin;
- náhle zmeny správania;
- regresívne prejavy (detské správanie, enuréza, strach zostať sám).

Nie vždy dokáže dieťa svoj vnútorný stav pomenovať slovami, a to platí obzvlášť vtedy, keď sa navyše stretáva s jazykovou bariérou. Mladšie deti častejšie „hovorí správaním“ — ich prežívanie sa prejaví skôr v hre, v telesných reakciách alebo vo vzťahoch než vo vetách. Dospievajúci naopak svoje prežívanie často skrývajú, najmä zo strachu z odsúdenia, z obavy, že budú pôsobiť „slabo“, alebo z nedôvery voči dospelým, ktorú si mnohí z nich odniesli z predchádzajúcich skúseností.

Úlohou školy nie je stanovovať diagnózu ani nahrádzať odbornú starostlivosť — to je vždy úloha povereného psychológa alebo iného odborníka. Škola by mala byť v prvom rade dostatočne pozorná na to, aby si varovné signály všimla včas a zapojila do spolupráce rodinu či učiteľov, prípadne nasmerovala dieťa na odborníka, ktorý mu dokáže adresnejšie pomôcť.

Úlohou školy nie je vykonávať psychiatrickú diagnostiku, ale včas si všimnúť varovné signály a zabezpečiť cestu k pomoci.

4.2 ČO SI VŠÍMAŤ

Pri prvom stretnutí a v priebehu prvých týždňov po nástupe dieťaťa do školy môže pedagóg siahnuť aj po krátkom orientačnom dotazníku pre žiaka (kompletné znenie v prílohe na konci tejto kapitoly, v slovenskej aj ukrajinskej verzii). Nejde o diagnostický nástroj a jeho výsledok nie je posudkom o dieťati — slúži len ako pomôcka, ktorá učiteľovi pomôže rozhodnúť sa, či je na mieste prizvať k spolupráci psychológa.

Rovnako dôležité, a v praxi možno ešte dôležitejšie, je bežné každodenné pozorovanie. Učiteľ trávi s dieťaťom čas pravidelne, a práve preto má jedinečnú príležitosť všimnúť si zmeny, ktoré by inak zostali skryté. Zvýšenú pozornosť si zaslúžia najmä:

- náhle zhoršenie prospechu,
- sociálna izolácia,
- konfliktnosť,
- časté vymeškávanie,
- nadmerná ospalosť,
- plačlivosť alebo náhle výbuchy agresivity,
- strach z hlasných zvukov či prehnane reakcie na sirény, hluk alebo krik,
- sebaubližujúce správanie či vyjadrenia o beznádeji.

Ak sa učiteľ rozhodne dotazník použiť, oplatí sa mať na pamäti niekoľko zásad: malo by ísť o pokojnú individuálnu chvíľu bez pocitu, že ide o skúšanie alebo kontrolu — teda o situáciu, v ktorej sa dieťa necíti hodnotené, ale vypočuté. Odpovede dieťaťa sa nehodnotia ani neopravujú a dieťa by nikdy nemalo mať pocit, že je do niektorej odpovede tlačené alebo že sa od neho očakáva konkrétna reakcia.

✂ Rýchly dotazník pre žiaka — SK — príloha na kopírovanie / fotenie ✂

RÝCHLY DOTAZNÍK PRE ŽIAKA

Milý žiak,

tento dotazník nám pomôže lepšie porozumieť tomu, ako sa cítiš v novej škole a ako prebieha tvoja adaptácia v novom prostredí. Neexistujú správne ani nesprávne odpovede. Označ takú možnosť, ktorá najlepšie vystihuje tvoje pocity a prežívanie za posledné dva týždne.

Tvoje odpovede pomôžu učiteľom a školským odborným pracovníkom zistiť, akú podporu by si mohol potrebovať. Získané informácie budú slúžiť výlučne na vytvorenie bezpečného, podporného a prívetivého školského prostredia.

Pri každom tvrdení označ jednu odpoveď: Nikdy — takmer sa mi to nestáva; Občas — niekedy sa mi to stáva; Často — stáva sa mi to pravidelne alebo veľmi často.

Otázky	Nikdy	Občas	Často
Zle spím alebo mám nočné mory	☐	☐	☐
Nemám chuť komunikovať s ostatnými	☐	☐	☐
Často pociťujem hnev alebo podráždenosť	☐	☐	☐
Rýchlo sa unavím	☐	☐	☐
Mám pocit, že ma nikto nechápe	☐	☐	☐
Často mám chuť plakať	☐	☐	☐
Bolí ma brucho/hlava bez dôvodu	☐	☐	☐
Cítim sa v nebezpečenstve aj v škole	☐	☐	☐
Mám strach alebo úzkosť bez zjavného dôvodu	☐	☐	☐
Nemôžem sa sústrediť na hodinu	☐	☐	☐

Ak žiak označí odpoveď „Často“ pri štyroch alebo viacerých položkách, odporúča sa informovať rodičov (zákonných zástupcov) a zvážiť konzultáciu so školským psychológom alebo iným odborníkom na duševné zdravie. Výsledok je potrebné interpretovať v kontexte celkovej situácie dieťaťa a nenahrádza odbornú diagnostiku. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie ako 3–4 týždne alebo sa zhoršujú, je potrebná konzultácia s psychológom.

⌘ Швидкий опитувальник для учня — UA — príloha na kopírovanie / fotenie ⌘

ШВИДКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ УЧНЯ

Шановний учню!

Цей опитувальник допоможе зрозуміти, як ти почуваєшся в новій школі та наскільки комфортно проходить твоя адаптація до нового середовища. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Важливо обрати той варіант, який найкраще відображає твої почуття та переживання протягом останніх двох тижнів.

Твої відповіді допоможуть учителям і шкільним фахівцям краще зрозуміти, яка підтримка може бути для тебе корисною. Отримана інформація використовуватиметься виключно для надання допомоги та створення безпечного й доброзичливого освітнього середовища.

Будь ласка, обери одну відповідь для кожного твердження: Ніколи — це майже не трапляється; Іноді — це трапляється час від часу; Часто — це відбувається регулярно або майже щодня.

Запитання	Ніколи	Іноді	Часто
Я погано сплю або мені сняться кошмари	☐	☐	☐
У мене немає бажання спілкуватися з іншими	☐	☐	☐
Я часто відчуваю гнів або дратівливість	☐	☐	☐
Я швидко втомлююся	☐	☐	☐
У мене є відчуття, що мене ніхто не розуміє	☐	☐	☐
Мені часто хочеться плакати	☐	☐	☐
У мене без причини болить живіт або голова	☐	☐	☐
Я почуваюся в небезпеці навіть у школі	☐	☐	☐
Я відчуваю страх або тривогу без видимої причини	☐	☐	☐
Я не можу зосередитися на уроці	☐	☐	☐

4.3 VAROVNÉ SIGNÁLY VYŽADUJÚCE OKAMŽITÚ REAKCIU

Existuje skupina príznakov, ktoré nemožno vysvetliť len „adaptáciou“. Ide o indikátory vysokého rizika, ktoré si vyžadujú okamžitú reakciu.

EMOCIONÁLNE VAROVNÉ SIGNÁLY

- Trvalý depresívny stav: dieťa väčšinu času vyzerá smutne, vyčerpane, apaticky, nereaguje na pozitívne podnety.
- Výrazná úzkosť alebo panické reakcie: záchvaty strachu, trasenie, plač, ťažkosti s dýchaním, panika pri neočakávaných zvukoch alebo zmene prostredia.
- Emocionálne „zncitlivenie“: dieťa neprejavuje emócie ani v dôležitých situáciách, hovorí monotónne, pôsobí odmerane.

VAROVNÉ SIGNÁLY V SPRÁVANÍ

- Sebapoškodzovanie: rezné rany, popáleniny, škrabanie sa, údery hlavou, skryté zranenia na rukách alebo nohách.
- Agresia: nekontrolované výbuchy hnevu, fyzické násilie voči iným deťom, ničenie predmetov.
- Úplná sociálna izolácia: dieťa systematicky vyhýba kontaktom, nekomunikuje s rovesníkmi, prestávky trávi osamote.
- Regresívne správanie: náhly „návrat“ do nižšieho veku — detská reč, strach zostať bez dospelého, enuréza.

KOGNITÍVNE A VZDELÁVACIE PRÍZNAKY

- náhle zhoršenie pamäti;
- neschopnosť udržať pozornosť;
- dezorientácia;
- „zaseknutie“ počas hodiny;
- ťažkosti s pochopením pokynov aj v rodnom jazyku — teda situácia, keď problém očividne nesúvisí s jazykovou bariérou.

FYZICKÉ PRÍZNAKY

- časté psychosomatické ťažkosti;
- náhle chudnutie alebo priberanie na váhe;
- známky fyzického násillia;
- chronická únava;
- známky zanedbanosti.

Obzvlášť nebezpečné signály — okamžitú reakciu si vyžadujú:

- rozhovory o smrti
- vety typu „už nechcem žiť“
- vtipy alebo zmienky o samovražde
- správy o násilí v rodine
- sexualizované správanie, ktoré nezodpovedá veku
- informácie o šikanovaní alebo zneužívaní
- príznaky sebapoškodzovania.

V takýchto prípadoch nemožno nechať dieťa bez dozoru ani odkladať reakciu „na budúci týždeň“ — postupuje sa okamžite, podľa krokov opísaných v kapitole 4. 4.

Pre deti so skúsenosťou nútenej migrácie sa škola často stáva prvým miestom stability po dlhom období nebezpečenstva a neistoty. Práve preto môže byť všímavosť pedagógov, jasne dané postupy a fungujúca medziodborová spolupráca rozhodujúca pre duševné zdravie, adaptáciu a ďalší vývin dieťaťa.

4.4 AKO POSTUPOVAŤ V KRÍZOVEJ SITUÁCII

Jednou z najväčších chýb, akých sa dospelý v krízovej situácii môže dopustiť, je chaotická alebo príliš emocionálna reakcia. Dieťa v kríze totiž najviac potrebuje presný opak toho, čo samo prežíva — potrebuje predvídateľnosť, pocit bezpečia a pokojný, jasný postup zo strany dospelého.

Pri deťoch s migračnou a utečeneckou skúsenosťou treba navyše počítať s tým, že samotnú krízovú reakciu môžu zosilňovať ďalšie faktory — jazyková bariéra, predchádzajúca traumatická skúsenosť, chýbajúca prítomnosť blízkych ľudí alebo hlboko zakorenený strach z autorít. To, čo by u iného dieťaťa vyzeralo ako mlčanie z tvrdohlavosti, môže byť v skutočnosti prejavom paniky alebo naučenej nedôvery voči dospelým a inštitúciám. Nasledujúce štyri kroky pomáhajú udržať pokojný a predvídateľný postup aj v tejto náročnejšej východiskovej situácii.

KROK 1: STABILIZÁCIA SITUÁCIE

- Uistite sa, že dieťa rozumie tomu, čo hovoríte.
- Používajte zrozumiteľný a jednoduchý slovný prejav.
- V prípade potreby zapojte tlmočníka alebo osobu, ktorá ovláda materinský jazyk dieťaťa.
- Hovorte pokojným hlasom, nezvyšujte ho.
- Minimalizujte počet cudzích osôb a zabezpečte fyzicky bezpečný priestor.
- Vysvetľujte dieťaťu svoje konanie a ďalšie kroky.

Naopak, neodporúča sa vyžadovať od dieťaťa, aby sa upokojilo, nútiť ho k rozprávaniu, vypočúvať ho, morálne hodnotiť jeho správanie, používať zložité jazykové konštrukcie, alebo si jeho mlčanie vysvetľovať ako neochotu spolupracovať — mlčanie je v takejto chvíli často jediný spôsob, akým sa dieťa dokáže ochrániť.

KROK 2: POSÚDENIE RIZIKA

Až keď je situácia aspoň čiastočne stabilizovaná, má zmysel posúdiť mieru rizika. Kľúčové otázky, ktoré si dospelý v tejto chvíli kladie, sú:

- Existuje riziko sebapoškodzovania?
- Dieťa ohrozuje seba alebo ostatných?
- Prejavujú sa známky násillia?
- Môže dieťa zostať v triede?
- Má dieťa nablízku dospelú osobu, ktorej dôveruje?
- Nesúvisí situácia s aktuálnymi udalosťami v krajine pôvodu alebo s rodinnými okolnosťami?

Ak sa ukáže, že riziko je vysoké, netreba čakať na ďalšie signály — okamžite treba zapojiť vedenie školy a psychológa.

KROK 3: KONTAKT S DIEŤAŤOM

Spôsob, akým sa s dieťaťom v tejto chvíli hovorí, môže situáciu buď upokojiť, alebo naopak prehĺbiť. Osvedčili sa vety ako:

- „Teraz si v bezpečí.“
- „Vidím, že je to pre teba veľmi ťažké.“
- „Nemusíš všetko vysvetľovať hneď.“
- „Skúsime nájsť pomoc.“
- „Môžeš hovoriť tým jazykom, ktorý ti teraz vyhovuje viac.“

Naopak, vyhnúť by sme sa mali vetám typu „Nevymýšľaj si“, „Iným je ešte horšie“, „Už si v bezpečnej krajine“ alebo „Musíš byť silný“. Obzvlášť dôležité je vyhnúť sa práve vete „Už si v bezpečnej krajine“ — subjektívny pocit bezpečia totiž nie vždy zodpovedá skutočným životným podmienkam dieťaťa. Mnohé deti naďalej žijú s obavami o blízkych, ktorí zostali na Ukrajine, alebo sa pravidelne a nedobrovoľne stretávajú so správami z vojny.

KROK 4: INFORMOVANIE ZODPOVEDNÝCH OSÔB

V závislosti od povahy a závažnosti situácie sa do ďalšieho postupu zapájajú ďalší ľudia — najčastejšie školský psychológ, členovia školského podporného tímu, sociálny pedagóg, vedenie školy, rodičia alebo zákonní zástupcovia, regionálny terénny pracovník, centrum poradenstva a prevencie, prípadne krízové služby, zdravotnícki pracovníci alebo polícia. Presné poradie a spôsob, akým sa títo aktéri zapájajú, sa líši prípad od prípadu a závisí od konkrétnej situácie aj od nastavenia krízového manažmentu danej školy — každá škola by mala mať vopred jasné, na koho sa v ktorej situácii obrátiť, ideálne na základe vlastného vzdelávania v oblasti krízového manažmentu.

Po stabilizácii situácie je dôležité nepovažovať krízu za uzavretú len preto, že sa dieťa navonok upokojilo. Deti s migračnou a utečeneckou skúsenosťou zvyčajne potrebujú aj ďalšiu podporu, priebežné sledovanie svojej adaptácie a predovšetkým istotu, že môžu o pomoc požiadať znova, kedykoľvek to budú potrebovať.

Krízový manažment v škole nie je len reakciou na mimoriadne situácie, ale predovšetkým systémom včasného odhaľovania rizík a vytvárania bezpečného prostredia pre dieťa.

5.

SYSTÉMOVÁ PODPORA DETÍ S MIGRAČNOU A UTEČENECKOU SKÚSENOSŤOU

Podpora dieťaťa s migračnou skúsenosťou je najúčinnnejšia vtedy, keď jednotlivé inštitúcie spolupracujú a každá z nich preberá svoju časť zodpovednosti. Škola býva často prvým miestom, kde si dospelí všimnú adaptačné, vzdelávacie alebo psychické ťažkosti dieťaťa. Nie všetky situácie však dokáže riešiť sama.

V prvom kroku je vhodné využiť dostupné zdroje školy: triedneho učiteľa, školský podporný tím, školského psychológa, sociálneho pedagóga alebo školského špeciálneho pedagóga.

Ak ťažkosti pretrvávajú alebo si vyžadujú odborné posúdenie, škola alebo rodičia sa môžu obrátiť na Centrum poradenstva a prevencie (CPP). CPP zabezpečuje odbornú diagnostiku, psychologické, špeciálno-pedagogické a logopedické služby, poradenstvo pre rodiny a spoluprácu so školou pri nastavovaní podporných opatrení.

V situáciách, ktoré presahujú kompetencie školy alebo CPP, môžu byť do podpory dieťaťa zapojené aj ďalšie inštitúcie ako lekári, detskí psychiatri, centrá včasnej intervencie, orgány sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately (SPODaSK), prípadne ďalšie odborné alebo komunitné organizácie. Dôležité je vnímať jednotlivé služby nie ako oddelené systémy, ale ako prepojenú sieť podpory, ktorej spoločným cieľom je zabezpečiť dieťaťu bezpečné prostredie a primeranú pomoc podľa jeho aktuálnych potrieb.

Na začiatku rozsiahlej vojny na Ukrajine prijali slovenské školy značnú vlnu ukrajinských žiakov. Fyzická bezpečnosť, ktorú im poskytli, však neznamenal automatické prekonanie ťažkostí s adaptáciou a psychické uvoľnenie. Práve preto vznikla potreba vytvoriť špecializovaný tím, ktorý by spájal psychologickú, poradenskú, vzdelávaciu a adaptačnú podporu. V rámci činnosti ukrajinského podporného tímu pri CPP Bratislava III bol vytvorený model komplexnej pomoci, ktorý spájal rôzne formy podpory.

Tím zabezpečuje:

- psychologickú diagnostiku;
- individuálne poradenstvo;
- terapiu detí a rodičov;
- logopedickú pomoc;
- špeciálno-pedagogickú diagnostiku;
- terapeutické skupiny;
- skupinovú prácu v školách;
- pozorovanie v triedach;
- konzultácie pre pedagógov;
- profesijnú orientáciu;
- vzdelávacie a informačné podujatia.

Za obdobie svojho pôsobenia tím reagoval na meniace sa potreby ukrajinských detí a ich rodín. Zatiaľ čo v prvých mesiacoch dominovala krízová intervencia a stabilizácia, postupne sa pozornosť presúvala na dlhodobú adaptáciu, integráciu a podporu detí so špecifickými vzdelávacími a psychologickými potrebami.

5.1 OD KRÍZOVEJ INTERVENCIE K DLHODOBEJ PODPORE A INTEGRÁCII

„Je tu už dlho.“ neznamená „Už sa adaptoval.“

Zmena potrieb ukrajinských detí postupne menila aj charakter práce odborníkov. Na začiatku tvorili tím podpory pre ukrajinské deti pri CPP BA III traja psychológovia a jeden logopéd. Postupne sa podarilo rozšíriť tím na osem odborníkov — oficiálne zamestnankyne CPP BA III, ktoré zastrešovali jednotlivé bratislavské mestské časti (I až V). To výrazne zvýšilo možnosti poskytovať podporu väčšiemu počtu detí a rodín.

Napriek tomuto rozšíreniu sme sa v praxi opakovane stretávali s tým, že potreby škôl a rodín prevyšovali naše kapacity. Počet žiadostí o podporu prichádzal nielen z Bratislavy, ale aj z ďalších regiónov Slovenska (Bratislavský kraj, Trnavský kraj, Nitriansky kraj). Zároveň sa postupne menil charakter problémov, s ktorými sa deti a školy obracali na odborníkov. Kým v prvých mesiacoch po príchode dominovala krízová pomoc a stabilizácia, neskôr sa do popredia dostávali otázky adaptácie, integrácie, vzdelávacích ťažkostí, duševného zdravia a podpory detí so špecifickými potrebami.

Skúsenosti z praxe zároveň ukázali, že samotný čas strávený v novej krajine automaticky neznamená, že dieťa už podporu nepotrebuje. Práve naopak — mnohé ťažkosti sa môžu objavovať alebo naplno prejaviť až po mesiacoch či rokoch života v novom prostredí.

Často sa stretávame s vyjadreniami ako:

- „Dieťa chodí ku nám do školy už rok.“
- „Prišla ešte na začiatku vojny.“
- „Ved' nie je z oblasti v blízkosti bojov.“
- „Už dobre hovorí po slovensky.“

Takéto argumenty môžu vytvárať dojem, že dieťa už nepotrebuje dodatočnú pozornosť ani podporu. Ako sme už spomínali, výsledky nášho výskumu však ukázali, že miera osamelosti nemá štatisticky významnú súvislosť s dĺžkou pobytu v krajine. Aj rok či dva po presťahovaní sa môže dieťa naďalej potýkať s osamelosťou, ťažkosťami s adaptáciou alebo emocionálnym napätím či inými výzvami. Z klinickej skúsenosti nášho tímu vieme, že podobne to platí aj pre ďalšie oblasti, ktoré sme rozoberali v druhej kapitole.

5.2 PREČO JE PODPORA V RODNOM JAZYKU TAKÁ DÔLEŽITÁ?

Poskytovanie psychologickkej a sociálnej pomoci práve v rodnom jazyku dieťaťa nie je len otázkou pohodlia, ale základným terapeutickým faktorom. Keď človek prežíva stres, jeho schopnosť fungovať v prostredí cudzieho jazyka sa výrazne znižuje. Ako sme už spomínali, presťahovanie do novej krajiny často znamená stratu už vybudovaného systému pomoci. Dokonca aj deti, ktoré už ovládajú slovenčinu dostatočne dobre, majú často ťažkosti s opisovaním vlastných emócií, prežitkov alebo zložitých životných situácií.

Z praxe bolo zrejmé, že počas stretnutí v ukrajinčine:

- deti rýchlejšie nadväzovali kontakt;
- stali sa otvorenejšími;
- ochotnejšie hovorili o svojich ťažkostiach;
- ľahšie vyhľadávali pomoc;
- prejavovali menej napätia.

**PRÍKLAD Z PRAXE**

Počas vlastnej psychoterapie v slovenčine som často používala slovo „rozčúlená“, pričom som mala na mysli stav, keď je človek dojatý alebo citovo vnímavý. V slovenčine však sloveso „rozčúliť sa“ znamená „nahnevať sa“ alebo „rozzúriť sa“. Po určitú dobu sme boli ja aj psychológ presvedčení, že si správne rozumieme, hoci sme v skutočnosti do tohto slova vkladali úplne odlišný význam. Ak sa podobné nedorozumenia môžu vyskytovať medzi dospelými ľuďmi s dobrou znalosťou jazyka, možno si len predstaviť, o koľko zložitejšie je pre deti opisovať svoje vlastné prežívanie v cudzom jazyku.

STRATÉGIA „NAJJEDNODUCHŠEJ ODPOVEDE“

V praxi školských psychológov sa často vyskytuje situácia: na otázky slovenského odborníka ukrajinské deti odpovedajú veľmi stručne, stroho alebo hovoria „všetko je v poriadku“. To neznamena, že problémy neexistujú. Pre dieťa je jednoduchšie uzavrieť sa alebo dať primitívnu odpoveď, pretože nemá dostatočný slovný základ na to, aby opísalo zložité, ambivalentné spektrum svojich emócií — napríklad túžbu po domove, ktorá sa prelína s pocitom viny, alebo strach z neprijatia rovesníkmi.

Rodný jazyk nie je len komunikačný nástroj. Je to miesto, kde dieťa vie povedať pravdu o tom, čo prežíva.

6.

ZÁVER: ČO SME SA NAUČILI A ODPORÚČANIA PRE BUDÚCNOSŤ

Skúsenosti z práce s ukrajinskými deťmi a ich rodinami ukázali, že podpora detí s nútenou migračnou skúsenosťou nemôže byť založená iba na dobrej vôli jednotlivcov. Potrebuje systém, jasné kompetencie a pripravenosť reagovať na meniace sa potreby rodín.

Počas prvých mesiacov vojny boli najdôležitejšie krízová intervencia, stabilizácia a poskytovanie základných informácií. Postupne sa však ukázalo, že potreby detí sa menia a spolu s nimi sa musí meniť aj charakter poskytovanej pomoci. Potreby detí nekončia po prvých mesiacoch pobytu v novej krajine. Aj po rokoch môžu pretrvávať jazykové bariéry, dôsledky traumy, adaptačné ťažkosti alebo potreba odbornej podpory. Preto je potrebné vnímať integráciu ako dlhodobý proces, nie ako jednorazovú intervenciu.

ČO MÔŽE POMÔŤ PRI BUDÚCICH MIGRAČNÝCH VLNÁCH?

Práca s ukrajinskými deťmi a rodinami od roku 2022 priniesla množstvo skúseností, ktoré by mohli pomôcť pri zvládaní budúcich migračných vln — či už pôjde znova o dôsledky vojnového konfliktu, alebo o inú príčinu núteného presídlenia. Pri spätnom pohľade vidíme niekoľko oblastí, ktoré by bolo vhodné pripraviť skôr alebo systematickejšie. Za dôležité považujeme:

- vytvorenie koordinovaného multidisciplinárneho tímu (psychológovia, špeciálni pedagógovia, logopédi, terénni pracovníci) čo najskôr po vypuknutí krízy,
- zabezpečenie dostupnej podpory v materinskom jazyku detí a rodín,
- prítomnosť odborníkov priamo v školách — terénni pracovníci zachytia problémy, ktoré by pri práci len v poradenskej inštitúcii ostali neviditeľné,
- jednoduché metodické usmernenia a informačné materiály pre učiteľov a rodičov dostupné od začiatku krízy,
- pravidelné vzdelávanie pedagogických a odborných zamestnancov v oblasti práce s deťmi s migračnou skúsenosťou,
- diagnostické nástroje a odborné materiály v materinskom jazyku detí,
- skríning detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami od počiatkovej fázy podpory,
- nastavenie postupov pre prijímanie nových žiakov do škôl,
- aktívna práca s rodičmi od samého začiatku — informačné stretnutia, skupiny pre rodičov, tlmočenie,
- stabilné systémové financovanie namiesto krátkodobého projektového,
- príprava podporného systému (kontaktné siete, metodické materiály, prekladové služby, jasné postupy spolupráce) ešte pred krízou.

Efektívna podpora vzniká vtedy, keď spolupracujú škola, rodina, odborníci a komunita. Práve táto spolupráca by mala byť základom každého budúceho modelu pomoci deťom s migračnou skúsenosťou.

Skúsenosti z podpory detí z Ukrajiny nevnímame iba ako reakciu na jednu mimoriadnu situáciu. Predstavujú príležitosť budovať systém, ktorý bude pripravený podporiť každé dieťa s migračnou skúsenosťou aj pri budúcich migračných výzvach.

Táto metodika vznikla v konkrétnom čase a mieste — v bratislavských školách, počas prvých rokov po vypuknutí vojny na Ukrajine. Veríme však, že princípy, ktoré z nej vyplývajú — bezpečie ako základ adaptácie, hodnota podpory v rodnom jazyku, citlivosť k neviditeľným formám záťaže a dôležitosť spolupráce medzi školou, rodinou a odborníkmi — zostávajú platné aj mimo tohto konkrétneho kontextu, naprieč rôznymi príčinami a podobami budúcich migračných vln.

Ak táto metodika pomôže aspoň jednému pedagógovi urobiť malý, ale citlivejší krok k dieťaťu s migračnou skúsenosťou, naplnila svoj zmysel.



