

## **TS: Vnímavosťou a citlivosťou sa učíme prijímať nielen svoje emócie, ale aj emócie detí a mladých ľudí, čím spolu môžeme vytvárať svet tolerancie**

**Diskriminácia je jedným z hrubých porušení práv a v spoločnosti je aj dnes často prehladaná a žiaľ, aj prijímaná. K diskriminácii môže dochádzať rôznymi spôsobmi, vyskytuje sa v rôznych oblastiach života a obeť ju môžu zo strachu tolerovať. Niekedy to môže pôsobiť, že nemajú inú možnosť, keď sa zdá, že je proti nim príliš veľa ľudí - či už v triednom kolektíve, v práci či na internete. Nespravodlivé zaobchádzanie by nemalo byť za žiadnych okolností tolerované a práve začiatky vytvárania sebavedomia, budovanie pevných vzťahov a empatie u detí, môžu prelomiť začarovaný kruh diskriminácie.**

Podľa štatistík z Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) patria medzi najčastejšie diagnózy u detí do 14 rokov poruchy správania a emočné poruchy. Odborníci hovoria, že tieto problémy nie sú spôsobené len dôsledkami pandémie, ale medzi ukazovateľmi sú aj absentujúci pocit bezpečia, šikanovanie či nízka sebaúcta.

Linka detskej istoty aj preto poukazuje na problém diskriminácie, ktorý je zakotvený v článku 2 v Dohovore o právach dieťaťa. Podľa psychológov je diskriminácia forma násilia a je aj významným stresorom, ktorý ohrozuje odolnosť a rozvoj dieťaťa či mladého človeka. *"Diskrimináciu je potrebné riešiť už v jej zárodkoch, nakoľko môže na deťoch a mladých ľuďoch zanechať závažné a dlhotrvajúce následky v oblastiach psychického aj fyzického zdravia. Môže sa prejavovať každodenným prežívaním stresu, vznikom úzkostných a depresívnych symptómov. Mladí ľudia, ktorí sa cítia byť nejakým spôsobom vyčlenení, nemajú priestor ani na rozvíjanie sebaúcty, čo má taktiež nepriaznivý vplyv na ich celkovú životnú spokojnosť, ale aj školský výkon. Zaostávajú tak za svojimi rovesníkmi vo viacerých oblastiach, čo nerovnosť ešte viac prehľbuje,"* uvádza Lucia Chamutyová psychologička z Linky detskej istoty.

Psychológovia z Linky detskej istoty hovoria, že podporou a vyjadrovaním emócií sa učíme vzájomnej empatii, ktorá pomáha tvoriť kvalitné medziľudské vzťahy. Napríklad, aj intonácia v hlase vie deťom a mladým ľuďom ublížiť a byť pre nich príliš zraňujúcim podnetom, ktorý neskôr môže prispievať k emocionálnym problémom či problémom správania.

## **Zníženie diskriminácie by zlepšilo dôveru medzi ľuďmi, vytvorilo pocit bezpečia a zvýšilo i vzdelanosť detí a mladých ľudí**

Podľa psychologičky je dôležité, aby sme sa ako spoločnosť snažili o znižovanie vplyvu diskriminácie. „Zníženie diskriminácie by prispelo k zlepšeniu kvality života osobám z menšín v oblasti zdravia aj spoločenského fungovania. Pomohlo by to znížiť výskyt rizikového správania diskriminovaných mladých ľudí, ktorí sa aj práve takýmto spôsobom častokrát snažia na seba upriamiť chýbajúcu pozornosť a prejavíť svoje prežívanie. Prijatím a začlenením by mali väčšiu možnosť rozvíjať svoje silné stránky a s rovesníkmi sa navzájom učiť jeden od druhého. Ak deti od útleho veku vedieme k akceptácii odlišností, môžeme tak prispieť k posilneniu súdržnosti a dôvery medzi ľuďmi a znížiť narastajúce vzájomné odcudzovanie,“ dodáva psychologička z LDI Lucia Chamutyová.

## **Emócie treba vnímať, nie popierať**

Podľa psychologičky z Linky detskej istoty Natálie Čavojskej je najdôležitejším aspektom učiť deti a mladých ľudí podporovať a vyjadrovať ich emócie. „Aby sme mohli znižovať vplyv diskriminácie, musíme sa naučiť najskôr vnímať svoje vlastné emócie a následne aj emócie detí a mladých ľudí. Odporúčam sledovať citlivosť a vnímavosť voči neverbálnym prejavom seba i dieťaťa. Dieťa občas zareaguje zahanbene či hnevom, i tieto emócie svedčia o tom, že poznámka sa ho dotkla. Preto je dôležité podporovať deti vo vyjadrovaní všetkých pocitov, aj v situáciách, kedy sa necítia príjemne, aby sme vedeli vyhodnotiť ich hranice, rozprávať sa o nich a rešpektovať ich“.

Práve podporou aktívneho počúvania druhých napriek odlišným názorom sa vieme neposudzujúco pýtať na dôvody či argumenty, aby sme prejavili záujem a prijali náladu či emóciu. „V rozhovoroch často môžeme byť príkladom, a to tak, že sa snažíme citlivo vnímať a prijímať druhého, čím tvoríme kvalitné medziľudské vzťahy,“ dodáva psychologička Natália Čavojská.

Podľa oboch psychologičiek by mala byť vždy a za každých okolností prítomná snaha pochopiť dieťa a mladého človeka, a to s neodsudzujúcim a nehodnotiacim prístupom. „Môže nastať situácia, že s názorom dieťaťa či mladého človeka nesúhlasíme alebo aj nevieme ihneď zareagovať. Je to úplne v poriadku, doprajme si chvíľu času, odstúpme zo situácie a zatiaľ sa môžeme spýtať, či by sme pre dieťa mohli niečo spraviť. Najideálnejší spôsob je poznamenať, že nech sa deje čokoľvek, sme tu pre neho, prípadne budeme hľadať riešenia spoločne,“ hovorí psychologička Natália Čavojská. Takýto spôsob podľa psychológov vedie k zlepšovaniu a prehlbovaniu empatie, ktorá pomôže viesť k vzájomnej akceptácii a tolerantnému správaniu medzi rôznymi skupinami ľudí, často i napriek tomu, že sú názorovo odlišní.

----

- Pri príležitosti Svetového dňa detí, 20. novembra, sme sa v sobotu, 18. 11. 2023 zúčastnili podujatia pre deti v priestoroch Starej tržnice, ktoré organizoval UNICEF. **Deti si spolu s rodičmi mohli v stánku Linky detskej istoty zahrať rôzne hry a vyskúšať aktivity, ktoré naše psychologičky pre nich pripravili na tému práva detí.** Bol to deň plný radosti a pozitívnej motivácie k tomu, aby sa deti s rodičmi mohli o svojich právach rozprávať a interaktívnou formou sa o nich ešte viac naučiť
- V pondelok 20. novembra v čase 10:00 – 11:00 sa aj **Linka detskej istoty** zúčastní česko-slovenského podujatia **Bubnovačka – „Aby bolo deti lepšie počuť!“**, ktoré na Slovensku organizuje Centrum Slniečko. **Podujatie chce upozorniť na dôležitosť ochrany detí pred násilím a pripomenúť potrebu včasnej prevencie v spoločnosti. Hlas detí je dôležitý!**
- Od pondelka 20. 11. **Linka detskej istoty začne postupne uverejňovať na svojich sociálnych sieťach a webovej stránke: [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk) sériu 6 krátkych videoklipov, ktoré sme pripravili na tému práv detí k nasledujúcim článkom Dohovoru o právach dieťaťa.**

Budú to tieto:

\***Článok 2** NEDISKRIMINÁCIA

\***Článok 13** SLOBODA PREJAVU

\***Článok 19** OCHRANA PRED ZNEUŽÍVANÍM A ZANEDBÁVANÍM

\***Článok 17** PRÍSTUP K VHODNÝM INFORMÁCIÁM

\***Článok 31** VOĽNÝ ČAS, REKREÁCIA A KULTÚRNA ČINNOSŤ

\***Článok 16** OCHRANA SÚKROMIA

-----  
Linka detskej istoty (ďalej len „LDI“) sa pri výkone svojej práce opiera o Dohovor o právach dieťaťa prijatý Organizáciou spojených národov v roku 1989. Dohovor v článku 2 o diskriminácii hovorí, že „štáty, ktoré sú zmluvnými stranami tohto Dohovoru, sa zaväzujú rešpektovať a zabezpečiť práva stanovené týmto Dohovorom každému dieťaťu, ktoré je pod ich jurisdikciou, bez akejkoľvek diskriminácie podľa rasy, farby pokožky, pohlavia, jazyka, náboženstva, politického alebo iného zmysľania, národnostného, etnického alebo sociálneho pôvodu, majetku, telesnej alebo duševnej nespôsobilosti, rodu a iného postavenia dieťaťa alebo jeho rodičov, alebo zákonných zástupcov. Princíp, že všetky práva sa vzťahujú na všetky deti bez výnimky a štát je povinný chrániť deti pred akoukoľvek formou diskriminácie. Štát nesmie porušovať žiadne právo a musí prijímať pozitívne opatrenia na ich propagáciu a dodržiavanie. Štáty, ktoré sú zmluvnými stranami Dohovoru, prijímú všetky potrebné opatrenia, aby bolo dieťa chránené pred všetkými formami diskriminácie alebo trestov založených na postavení, činnosti, vyjadrených názoroch alebo presvedčení jeho rodičov, zákonných zástupcov alebo členov rodiny.“

