

**MINIPRÍRUČKA PRE PRACOVNÍKOV S MLÁDEŽOU
A PEER LEKTOROV**

Sociálne siete, duševné zdravie a digitálna gramotnosť mladých

*vypracovaná na základe výstupov z mapovania
realizovaného EDUMA, n.o.*



od emócií k poznaniu

EDUMA




Úvod

Predstavte si, že by ste mohli na chvíľu vstúpiť do života mladých ľudí. Svet, v ktorom sú neustále pripojení, kde mobil a sociálne siete nie sú len nástroje, ale súčasť ich identity. Miesto, kde sa smiech s kamarátmi strieda s porovnávaním sa s ostatnými, kde každý lajknutý post môže zlepšiť deň alebo naopak vyvolať pocit, že nestačím.

Táto príručka je tu preto, aby poskytla nástroje tým, ktorí s mladými pracujú priamo – v komunitách, mládežníckych centrách, kluboch alebo ako peer lektori. Nie je to návod na „správne“ alebo „nesprávne“ správanie, ale sprievodca, ktorý pomáha vytvoriť bezpečný priestor. Priestor, kde sa mladí môžu slobodne pýtať, skúmať a premýšľať o svojom vzťahu k digitálnemu svetu.

Nájdete tu príbehy, aktivity a cvičenia, ktoré umožnia mladým spoznať seba aj svoj online svet, reflektovať svoje emócie a skúsiť rôzne spôsoby, ako si udržať rovnováhu. Každá diskusia, každý nápad je príležitosťou pre mladých objaviť hlas, ktorý majú, a pre dospelých byť sprievodcom, nie autoritou.



Čo prežívajú mladí online (zistenia z mapovania)

Od novembra 2024 do mája 2025 sme diskutovali s 216 mladými ľuďmi na školách v Piešťanoch, Pezinku, Košiciach, Nitre, Prešove, Partizánskom, Bratislave a vo Valaskej. Rozhovory sa zameriavali na to, ako sociálne siete ovplyvňujú ich každodenný život, vzťahy a duševné zdravie.

Tlak a porovnávanie

Dominantné platformy: TikTok, Instagram, YouTube

Témy: dokonalé telá, krásne vzťahy, úspechy

Následky: nižšie sebavedomie, frustrácia, nespokojnosť

Mám pocit, že môj život je nudný.

Všetci vyzerajú lepšie než ja.

Mám 500 followerov, ale nikto ma reálne nepozná.

Dostal som anonymné správy, že som nula.

Online osamelosť a šikana

Pocity: osamelosť, toxická komunikácia, kyberšikana

Vplyv: spánkové problémy, úzkosť, úniky do online sveta

FOMO – „Strach z vynechania“

Nutkavé scrollovanie, stres, vyčerpanie, nespavosť

Nechcem to vypnúť, lebo čo ak o niečo prídem?

Zásady facilitácie s mladými



Vytvorte bezpečný a nehodnotiaci priestor



Zdieľanie by malo byť dobrovoľné a nenásilné



Pracujeme s princípom: „Povedz len to, čo si pripravený zdieľať.“



Používame jazyk mladých, nie odbornú terminológiu



Po diskusii doprajeme emocionálny „cool-down“

Prístupy a metódy

Práca s EDUMA kartami

- Základný nástroj na vyvolanie diskusie
- Každý príbeh otvára tému z reality mladých

Peer facilitatívne aktivity

- Diskusné kruhy, "fishbowl" metóda, živé sochy, tvorba podcastov

Reflexia cez pohyb a tvorivosť

- Emocionálna mapa dňa, digitálna stopa na papieri, kreslenie "mojich bublín"

Tematické okruhy a odporúčané aktivity

Téma 1: FOMO a digitálna rovnováha

Aktivita: "Zachyť svoj digitálny deň" + diskusia:
Čo by som chcel/a zmeniť?

Téma 2: Tlak na výzor a porovnavanie sa

Aktivita: Príbeh z EDUMA kariet + tvorba
"reálneho profilu"

Téma 3: Digitálna identita a bezpečnosť

Aktivita: "Môj profil a čo z neho vie AI?"

Téma 4: Kyberšikana a online nenávisť

Aktivita: Analýza komentárov + tvorba elického
"komentárového manifestu"

Téma 5: Kritické myslenie a algoritmy

Aktivita: Simulácia "informačnej bubliny
v skupinách + debriefing

Záver a podpora

Táto minipríručka nie je návodom „ako zachraňovať mladých“. Nie je to zoznam správnych riešení alebo univerzálnych rád, ktoré by sa dali jednoducho aplikovať. Skôr je to pozvánka k dialógu – k rozhovoru, v ktorom sa mladí cítia vypočutí, chápaní a rešpektovaní.

Každá aktivita, každá diskusia, každá hra či cvičenie v tejto príručke má jeden spoločný cieľ: umožniť mladým objaviť vlastný hlas, skúmať svoje prežívanie, reflektovať tlak online sveta a učiť sa, ako si udržať rovnováhu medzi digitálnym a reálnym životom.

Dospelý nie je autoritou, ktorá určuje, čo je „správne“ alebo „nesprávne“. Je sprievodcom, facilitátorom a podporou – niekym, kto mladých vedie, ale zároveň im dáva priestor pre vlastný rast. Cieľom je, aby dialóg, ktorý tu vznikne, otvoril cestu k vzájomnému porozumeniu, empatii a sebapoznaniu, a aby každý účastník mohol cítiť, že jeho skúsenosti a názory sú dôležité a vypočuté.

Príloha: Tipy na aktivity

I. Vzťah mladých k online svetu

Ciel':

Uvedomiť si, ako často a prečo sú mladí online a ako to ovplyvňuje ich každodennosť.

Aktivity

Časová stopa

Nechajte účastníkov zakresliť, koľko času denne trávia online a na čom. Porovnajte v skupine.

Offline bingo

Kartičky s úlohami typu „bol som 2 hodiny bez mobilu“, „išiel som von bez fotenia“. Odmeňujte snahu, nie dokonalosť.

Môj digitálny deň

Vytvorte si spoločnú mapu dňa: kedy, kde, ako sú online a kedy offline?

II. Tlak, porovnávanie a algoritmy

Ciel':

Odhaľovať, čo všetko mladí vnímajú ako tlak a prečo sa porovnávajú s druhými.

Aktivity

Kto by to zdieľal?

Rozdeľte príbehy (napr. z EDUMA kariet) a nechajte skupiny hádať, ako by ich spracoval influencer, brand, učiteľ, kamoška.

Porovnávanie v praxi

Dajte 2 rovnaké obrázky – jeden s filtrom, jeden reálny. Diskusia: čo to s nami robí?

Algoritmická pravda

Skúste vyhľadávať rovnaké slová v rôznych zariadeniach. Porovnajte, čo komu vyšlo. Prečo?



III. Duševná pohoda a nepohoda online

Ciel':

Umožniť pomenovanie emócií spojených s online prežitkom a podporiť psychohygienu.

Aktivity

Emočný radar

Účastníci sa postavia do kruhu podľa toho, ako sa cítili počas posledných 24 hodín online.

Záchranný digitálny batoh

Spoločne tvorte "prežívaci balík" – čo mi pomáha, keď je toho online priveľa?

Offline minúta

Skúste vedomé ticho/ odpojenie počas minúty – pozorujte, ako reaguje telo a myšlienky.

IV. Sebaregulácia a digitálny detox

Ciel':

Rozvíjať návyky, ktoré vedú k zdravšiemu používaniu technológií.

Aktivity

Detox výzva

Navrhňte výzvu na 1 deň – napr. žiadne scrollovanie pred spaním. Nasledujúci deň reflektuj pocity.

Digitálny kontrakt

Každý vytvorí svoj dočasný kontrakt na digitálnu rovnováhu – sám pre seba.

Analógová hodina

Počas workshopu sa všetko rieši bez mobilov. Ako to vplýva na komunikáciu?

V. Kyberšikana a toxická komunikácia

Ciel':

Zvýšiť vnímavosť voči online násiliu a rozvíjať empatiu a odolnosť.

Aktivity

„Čo by si povedal offline?“

Porovnanie bežných online komentárov s tým, čo by niekto povedal naživo.

Sila slova

Práca s reálnymi komentármi. Určí, ktoré zraňujú, ktoré podporujú. Vysvetli prečo.

Obranný štít

Skupina vytvorí „obranný mechanizmus“ vo forme fiktívnej rady človeku, ktorý čelí kyberšikane.

VI. Kritické myslenie a mediálna gramotnosť

Ciel':

Podporiť schopnosť mladých overovať si informácie, uvedomovať si manipulatívne techniky a algoritmy.

Aktivity

Z titulku k realite

Účastníci vymýšľajú clickbait titulky k príbehom – potom ich opravujú na fakticky presné.

Hrajme sa na redakciu

Skupiny spracujú ten istý príbeh ako bulvár, odborný portál a Instagram post. Porovnajte výstupy.

Hoax-kreatíva

Vytvorte dezinformáciu na základe reálneho príbehu. Potom ju „vyvráťte“ s dôkazmi.

VII. Budovanie digitálnej odolnosti a podpora medzi vrstovníkmi

Ciel':

Podporiť peer prístup, seba podporu a spolupatričnosť.

Aktivity

Keby som bol môj budúci ja...

Každý si napíše list od svojho staršieho ja s radou, ako zvládať online svet.

Povedz kamarátovi

Účastníci si vymyslia, ako by vysvetlili „digitálnu rovnováhu“ niekomu blízkeму.

Skupinový safe-space

Vytvorte pravidlá bezpečného priestoru v online aj offline – ako komunita.



Odporúčané stránky:

- www.eduma.sk – EDUMA karty, metodiky, tréningy
- www.zmudri.sk – digitálna gramotnosť pre mladých
- www.ipcko.sk – podpora pre deti a mládež

Zdroje:

- Kvalitatívne mapovanie EDUMA, n.o. (2024/2025) v slovenských školách
 - Príbehy z EDUMA kariet ako priamy podnet prežívania mladých
 - Rámec DigComp 2.2 a odporúčania WHO, HBSC, CDC
-

WEB: eduma.sk
e-mail: info@eduma.sk

EDUMA, n.o.
Račianska 62
831 02 Bratislava

V EDUME veríme, že najhlbšie učenie prechádza cez emócie a príbehy.

Vytvárame zážitkové workshopy a tréningy, ktoré inšpirujú a rozvíjajú ľudí v oblastiach vzdelávania, sociálnej práce a zamestnávania. Zameriavame sa na tých, ktorí pracujú s mladými – učiteľov, školských lídrov, študentov pomáhajúcich profesíí aj vysokoškolských pedagógov. Pomáhame im lepšie porozumieť mladým ľuďom aj potrebám tých, ktorí čelia rôznym prekážkam v spoločnosti.

Okrem škôl spolupracujeme aj s firmami, ktoré chcú byť otvorenejšie voči rozmanitosti. Podporujeme ich pri zavádzaní inkluzívnych princípov do tímov, aj do komunikácie so zákazníkmi.


Naša práca sa opiera o dialóg, sebareflexiu a skúsenosť. Spolu vytvárame bezpečný priestor, kde sa dá hovoriť o strachoch, predsudkoch a hľadať nové cesty, ako podporiť potenciál každého človeka – bez rozdielu.


Sme tu pre všetkých, ktorí chcú vytvárať spravodlivejší a ľudskejší svet – krok po kroku, cez osobné porozumenie a spoločné zážitky.


„Skúmame, aký vplyv má rozprávanie osobných príbehov na myslenie a vnímanie mladých ľudí a ich schopnosť porozumieť dôležitým spoločenským témam. Mladú generáciu učíme, z čoho pramenia naše predsudky a ako viac porozumieť svojmu strachu a emóciám. Pretože, až keď rozumieme vlastným emóciám, dokážeme pochopiť prežívanie druhých. Ak vieme pochopiť prežívanie druhých – detí, rodičov, súrodencov, priateľov, kolegov či manažérov - rozumieme aj ich konaniu, správaniu a postojom.“



O projekte Cesta k vnímavému kritickému mysleniu

 Projekt vznikol ako reakcia na rastúci vplyv sociálnych sietí na duševné zdravie mladých ľudí a potrebu škôl rozvíjať schopnosti pracovať s informáciami. Spája prácu so žiakmi a učiteľmi a prepája diskusiu, empatiu a kritické myslenie do jedného celku.

 V prvej časti projektu sme viedli citlivé diskusie s mladými na školách a hľadali odpovede na to, ako sa im v online svete darí aj nedarí. Výsledky týchto rozhovorov sme premenili na podporné nástroje, ktoré pomôžu učiteľom viesť zmysluplné rozhovory o náročných témach priamo v triedach.

 Naším cieľom je podporiť školy, ktoré chcú byť priestorom skutočného porozumenia, bezpečia a rozvoja – nielen pre vedomosti, ale aj pre život.

 „Myslieť kriticky. Cítiť vnímavo. Rozprávať sa otvorene.“



Nadácia
Volkswagen Slovakia



Spolufinancovaný
Európskou úniou