

PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV
A ŠKOLSKÝCH PROFESIONÁLOV

Sociálne siete, tlak a duševné zdravie mladých

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



od emócií k poznaniu

EDUMA




Úvod

Predstavte si, že stojíte pred triedou plnou mladých ľudí. Na pohľad vyzerajú sústredene, no v ich hlavách možno práve beží reťaz TikTok videí, notifikácie z Instagramu či správy od spolužiakov. Pre mnohých z nich sa svet neodohráva len medzi stenami školy – ale aj na obrazovkách, kde sa mieša inšpirácia s tlakom, zábava s úzkosťou a kontakt s pocitom osamelosti.

Výskumy aj hlasy samotných žiakov nám ukazujú, že sociálne siete dokážu byť priestorom podpory a učenia, ale aj miestom porovnávania, vyčerpania a strachu, že „o niečo prídem“. Ako učitelia máme jedinečnú šancu pomôcť mladým tieto vody navigovať – nielen cez informácie, ale najmä cez rozhovory, počúvanie a vytváranie bezpečného priestoru.

Táto príručka vám ponúka konkrétne aktivity, otázky a nástroje overené prácou v slovenských školách. Nájdete v nej skutočné výpovede mladých, praktické tipy a metodické postupy, ktoré vám pomôžu otvoriť aj tie témy, o ktorých sa bežne v učebniciach nepíše – tlak na vzhľad, online šikanu, digitálnu únavu či hľadanie rovnováhy medzi obrazovkou a skutočným životom.

Nie je to ďalší zoznam povinností. Je to pozvánka – byť sprievodcom, ktorý mladých naučí, že aj v digitálnom svete sa dá žiť s pokojom, zdravými hranicami a sebavedomím.



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?

Ako s témou pracovať v škole

Ciele práce učiteľa:



Podporiť kritické myslenie a mediálnu gramotnosť



Pomôcť žiakom rozpoznať a pomenovať vplyvy online prostredia



Rozvíjať digitálnu sebareguláciu



Vytvárať bezpečný priestor pre rozhovor

Praktické aktivity a nástroje

1. Diskusný kruh „Ako sa cítim online?“

Otázky:

- Kedy sa cítim v online svete dobre?
- Kedy mi to ubližuje?
- Čo robím, keď mám pocit, že mi je z toho zle?

Pomôcky: papiera, fixky, EDUMA karty, digitálne memy

2. Mapa tlakov a pomoci

- Vytvorte spolu mapu: **čo na nás tlačí (sociálne siete, škola, porovnanie)**
- Vedľa nej mapa: **čo mi pomáha (offline kamaráti, spánok, detox, učiteľ)**

Ciel: uvedomenie si, že nie sme bez nástrojov

3. „Digitálny detox – môj pokusný deň“

- Žiaci si naplánujú deň s menším online vplyvom.
- Reflexia: Ako sa cítim? Čo mi chýbalo, čo nie?

4. Práca s EDUMA kartami

- Karty so skutočnými výpoveďami mladých
- Práca v skupinách: identifikácia pocitov, riešení, čo by som poradil/a

Umožňuje rozvinúť empatiu, vnímavosť a rozhovor

Ako vytvoriť bezpečný priestor v triede

- ✓ Vždy rešpektujte, ak niekto nechce zdieľať
- ✓ Netlačte na osobné priznania – ponúkajte voľnosť
- ✓ Zvoľte tón: „Nie si v tom sám/sama.“
- ✓ Učiteľ nie je psychológ – ale môže byť bezpečný človek

Podpora zo systému

Zaradte tému do etickej výchovy, triednických hodín, občianskej náuky

Prepojte sa s odborníkmi (školský psychológ, koordinátor prevencie)

Podporte kolegov v dialógu o digitálnom well-beingu

Navrhňte zapojenie školy do programov (napr. Živé knižnice, EDUMA workshopy, digitálna sebaregulácia)

Záver: Nepotrebujeme učiteľov, ktorí poznajú algoritmy – ale učiteľov, ktorí vedia počúvať

Svet, v ktorom vyrastajú dnešní žiaci, je iný než ten, ktorý sme poznali my. Online a offline hranice sa rozplývajú, informácie prichádzajú rýchlejšie než stihneme overiť a emócie sa šíria rýchlosťou kliknutia. Pre mladých je to prostredie plné príležitostí – ale aj tlaku, porovnávania a strachu, že o niečo prídu.

Ako učitelia, vychovávateľa a sprievodcovia máme šancu byť tým stabilným bodom, ku ktorému sa môžu vrátiť. Nemusíme byť odborníkmi na algoritmy – stačí, aby sme boli odborníkmi na ľudí. Na počúvanie, pochopenie a otváranie tém, ktoré im pomáhajú nachádzať rovnováhu, odolnosť a sebedovomie.

Táto príručka je pozvánkou – nie k jednorazovej aktivite, ale k dlhodobému dialógu. Každá otázka, ktorú položíte, každý príbeh, ktorý otvoríte, môže byť malým semienkom, z ktorého vyrastie schopnosť myslieť kriticky a cítiť vnímavo.

Nech je vaša trieda miestom, kde sa mladí učia nielen poznatky, ale aj odvahu byť sami sebou – online aj offline. Pretože keď im dáme nástroje, aby rozumeli svetu, dávame im nástroje, aby ho dokázali aj meniť k lepšiemu.

Príloha: Tipy na aktivity s využitím obrazových kariet a príbehov

(EDUMA karty, EDUMA ebooky zo série Príbehmi k poznaniu)

I. Kritické myslenie a overovanie informácií

1. Príbeh a titulok

Vyber kartu – vymysli k nej klikací titulok a potom ho skús zmeniť na fakticky presný.

2. Hoax detektor

Po prečítaní príbehu vytvor hoax, ktorý by z neho mohol vzniknúť – a potom ho vyvráť.

3. Fakty vs. dojmy

Označ v príbehu vety, ktoré sú fakty a ktoré sú dojmy/pocity. Diskusia: prečo je to dôležité?

4. Fiktívna správa

Napíš krátky článok o príbehu ako keby bol správou v médiách – čo by sa dalo skresliť?

5. Dezinformačná kampaň

Zinscenujte kampaň, ktorá príbeh prekrúti. Potom diskutujte o jej dôsledkoch.

6. Štyri perspektívy

Rozdelte sa do skupín – každá skupina napíše správu o príbehu z iného pohľadu (napr. štát, bulvár, influencer, rodina).

7. Over a doplň

Vyhľadaj informácie k téme príbehu – nájdi aspoň 2 dôveryhodné zdroje, ktoré ju dopĺňajú.

8. Kto to povedal?

Cituj výrok z príbehu – a urč, či by mohol byť dezinformáciou, ak je vytrhnutý z kontextu.

9. Zmysel z titulku?

Daj žiakom len titulok – nech hádajú, čo je v príbehu. Potom porovnáte s realitou.

10. Skrytá manipulácia

Prečítaj príbeh – hľadaj slová a obrazy, ktoré môžu ovplyvniť naše vnímanie.

II. Digitálna identita a bezpečnosť

11. Profil hrdinu príbehu

Vytvor sociálny profil postavy z karty. Čo by o nej ľudia vedeli? Čo by si o nej mysleli?

12. Čo by som nezdial/a?

Ktoré časti príbehu by si nezdial/a online? Prečo?

13. Digitálna stopa

Na základe príbehu si predstav, čo by ostalo na internete po danom človeku.

14. Falošná identita

Vymysli, ako by sa príbeh dal zneužiť niekým, kto by si vytvoril falošný profil.

15. Bezpečnostný audit

Po prečítaní príbehu zostav zoznam digitálnych rizík a spôsobov, ako sa im vyhnúť.

16. Online – offline rozdiel

Čo v príbehu je online a čo sa týka offline sveta? Kde sú hranice?

17. Súkromie v príbehu

Diskusia: ktoré informácie sú osobné? Mali by byť zverejnené?

III. Vplyv influencerov a algoritmov

18. Keby to zdieľal influencer

Ako by sa zmenil dosah príbehu, keby ho zdieľala známa osobnosť?

19. Virálny efekt

Vytvor post, ktorý by spravil príbeh virálnym – prečo by sa šíril?

20. Algoritmus rozhoduje

Diskusia: komu by sociálna sieť zobrazila tento príbeh? Kto by ho možno nikdy

21. Sila filtra

Ako by ten istý príbeh vyzeral na rôznych platformách (TikTok, YouTube, Facebook, Telegram)?

22. Story vs. Reels vs. YouTube Short

Žiaci majú prerozprávať príbeh v štýle rôznych formátov. Ako sa mení jeho zmysel?

23. Komentárová búrka

Skupiny píše pozitívne vs. nenávisťné komentáre k príbehu – potom analyzujú ich vplyv.

IV. Digitálne emócie a psychohygienu

24. Ako sa cíti hlavný hrdina?

Pomenovanie emócií, ktoré sú za príbehom – čo cíti postava pred/po udalosti?

25. „Offline by som to nepovedal“

Napíš správu, ktorú by niekto poslal online – a potom napíš, ako by ju mohol povedať naživo.

26. Zvládnem to online?

Pre každý príbeh vytvoríš „sadu nástrojov“: čo mi pomôže zvládnuť podobnú situáciu?

27. Čo by poradil môj budúci ja?

Po prečítaní príbehu napíš list zo svojej budúcnosti – ako by si s tým narábal/a inak?

28. Moja digitálna rovnováha

Diskusia a zdieľanie: čo mi pomáha odpojiť sa? Čo mi berie pokoj?

29. Digitálne ťažké chvíle – nie som sám/sama

Vyber príbeh, ktorý ti pripomína niečo, čo si zažil/a. Zdieľaj len to, čo je ti komfortné.

30. Záchranný digitálny balíček

Vytvor vlastný „digitálny prežívacie balík“
– čo ti pomáha, keď je ti online ťažko?

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