

atteliér

časopis študentov Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave

04 | marec 2026 | 23. ročník

Kolko rokov má tvoje vnútro?

Nespracovaná trauma
z detstva

Problémy študentskej
žurnalistiky

Bežecké skupiny
v Trnave

Plač bez dôvodu, výbuchy hnevu, nechut': Prečo reagujem prehnane?

Ak máte pocit, že vás rozhodí aj maličkosť ma to často biologické a psychologické príčiny, ktoré si mnohí z nás nevedomujú. Toto je šesť dôvodov, prečo môžu byť naše emócie silnejšie, než by sme chceli.

Hormonálne zmeny

Zmeny hladín hormónov výrazne ovplyvňujú naše telo aj mozog – mení sa, ako intenzívne reagujeme na podnety. Kolísanie estrogénu a progesterónu počas menštruačného cyklu môže viesť k citlivosti, podráždenosti či náhlým zmenám nálady. Významnú úlohu zohráva aj stresový hormón kortizol.

Nedostatok spánku

Počas spánku mozog spracováva emócie a obnovuje rovnováhu nervového systému. Ak spíme málo alebo nekvalitne, amygdala (centrum emocionálnych reakcií) sa stáva až o 60 % citlivejšia na negatívne podnety. Preto po prebdení noci reagujeme prudšie a horšie sa ovládame. Ľudia, ktorí pravidelne spia menej ako 6 hodín za noc sú viac náchylní na úzkosť a depresiu.

Nevyriešená trauma

Traumy z minulosti pretrvávajú v nervovom systéme – telo zostáva v pohotovosti, takže aj bežné situácie vyvolávajú silné emócie ako hnev, strach či smútok. Nevyriešená trauma ovplyvňuje naše myslenie a správanie podobne ako nezahojené fyzické zranenie.

Chronický stres

Na rozdiel od krátkodobého stresu, ktorý nám pomáha zvládať výzvy, dlhodobý stres udržuje telo v režime „bojaj alebo uteč“. Rozladí nervový systém aj imunitu, čo zvyšuje riziko fyzických a psychických ťažkostí. Často sa prejavuje úzkosťou, únavou či podráždenosťou.

Nedostatok živín

Kvalitná strava = lepšie mentálne zdravie. Chýbajúce živiny ako omega-3 mastné kyseliny, horčík, vitamíny skupiny B či antioxidanty môžu oslabiť mozgové funkcie spojené so stresom a náladou. Dlhodobá nerovnováha v strave sa často prejaví podráždenosťou či úzkosťou.

Duševné zdravie

Úzkosť a depresia znižujú schopnosť mozgu regulovať emócie, preto vyvolávajú neprimerane silné reakcie. Až 44 % mladých dospelých uvádza problémy s duševným zdravím. Ak máte podozrenie na psychické problémy, je dôležité vyhľadať odbornú pomoc. Pochoopenie vlastných spúšťačov výrazne zlepšuje kvalitu života.

Autorka: Emma Ďurišová
Grafika: Terézia Mária Lalinská

Zdroje: neurofit.app, bbc.com, kailashhealthcare.com, <https://www.health.harvard.edu/>, lekar.sk, mentalhealthctr.com, pmc.ncbi.nlm.nih.gov, sita.sk, sme.sk, sweetinstitute.com,

redakcia

šéfredaktorka

Júlia Ďurčeková

redaktori a redaktorky

Ema Andrejková
Emma Ďurišová
Ema Jendrušáková
Emma Zahurancová
Júlia Petra Škodová
Natália Vencelová
Sára Smatanová
Sebastián Soroka
Zuzana Benková

editori a editorky

Barbora Kolejáková
Branislav Fábry

šéfgrafika

Bronislava Havranová

grafici a grafičky

Klára Pavelková
Krisztina Szabóová
Liliana Ivaničová
Michaela Pienčáková
Paulína Orolínová
Samuel Lukáč
Soňa Cibulová
Terézia Mária Lalinská
Tomáš Kremnický
Veronika Lukáčová

fotografi a fotografky

Katarína Vaňová
Nikolas Knažik

jazyková korektúra

Mgr. Zdenka Kumorová, PhD.

Čítajte nás na:

attelier.sk

Hlavný partner projektu -
Univerzita sv. Cyrila a
Metoda v Trnave

Ůcm

Budím sa z nočnej mory.



Kričala som v nej na svojho otca. Nie, kričala je slabý výraz. Vrieskala som. Po živiteľovi rodiny, mojom ochrancovi... a trýzniteľovi zároveň. Neznášam konflikty a aj tento „imaginárny“ mnou otriasol.

V sebe mám studňu trpezlivosti. Roky bola suchá, nedalo sa z nej piť. Dusné podnebie z nej vyparilo všetku vodu. Pomaly na jej dno padajú kvapky. Ani som si nestihla uvedomiť, kedy sa hladina vody priblížila k okraju. Takmer sa prelieva do vonkajšieho sveta.

Hnev už ťažšie skrývam. A najhoršie na tom je, že ho neadresujem osobe, ktorá by si ho najviac zaslúžila. Och, ako veľmi by som sa po nej chcela vykričať, či už kvôli rozliatej polievke alebo rozbitej šálke. Tak, ako kedysi ona na mňa.

Moje vnútorné dieťa má obdobie vzdoru. Už sa viac nechce báť konfliktov, chce ich vyhľadávať. Nechce sa pred krikom skrýť, ale mu odporovať.

Podobnú situáciu opisuje v rozhovore v rámci čísla psychológ Satin: „Dieťa sa v nás môže prebudiť napríklad v situácii s nadriadeným v práci, keď si vyberáme, či budeme poslušní a povieme: „Áno, pán šéf, všetko urobím,“ alebo sa zachováme ako rebeli.“ Rebelanstvo, ktoré ma nezastihlo v puberte, prichádza asi až teraz.

„Ak na vás niekto nakričí a zostane to vo vás nespracované, tak sa to usádza,“ vysvetľuje ďalej psychológ a ja to reflektujem v sebe. Pozerám sa na mihotavú hladinu v studni, ktorej steny sú obostlané machom a plesňami. Voda z nej sa nedá piť. Je mi len zrkadlom.

Nie som jediná s komplikovaným vzťahom so svojim otcom. Redaktorka Emma v komentári priblížila, prečo je z toho svojho sklamaná a rozpráva, čo zmenilo jej vzťah k nemu. Tiež mávala nočné mory.

Nasilu sa snažím pozitívne ukončiť tento editoriál, ale nejde mi to. Mohla by som popísať príbeh Barbory z Buddy programu, ktorá svoj čas venuje dievčatu z Centra pre deti a rodiny. Alebo by som vás mohla odkázať na článok o Veronike, ktorá pri štúdiu réžie našla samú seba. Ale cítim, že som sa zo svojho zlého sna ešte stále neprebudila.

Júlia Ďurčeková

Júlia Ďurčeková
ŠÉFREDAKTORKA | sefredaktor@attelier.sk

Titulná strana:

Autor: Zuzana Beneková, Bronislava Havranová

Časopis atteliér je študentský časopis, ktorý počas akademického roka vychádza každý mesiac na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Témy sú spracované podľa etických zásad novinára a univerzita do práce redakcie ani výberu tém nijako nezasahuje. Adresa redakcie: Fakulta masmediálnej komunikácie UCM, Skladová 691/3, 917 01 Trnava. Adresa univerzity: UCM, Nám. J. Herdu 577/2, 917 01 Trnava. Elektronické vydanie ISSN 1339-1410, tlačene vydanie ISSN 1336-9342. Uzávierka čísla bola 27.2.2026.



Občas zabúdam, že sme rovnaká osoba. (autor: Radoslav Meluš)

9 téma

vzťah dobrovoľníčky a dievčata
z Centra pre deti a rodiny

14 komentár

prečo som stratila dôveru v otca

16 hry

boj žien s rodovými stereotypmi
v hernom priemysle

22 médiá

ako vyzerá práca v univerzitnom
médiu?

26 Trnava

vyskúšala som si beh v trnavskej
bežeckej komunite

12 anketa

kedy sa študenti po prvýkrát cítili
ako dospelí?

15 komentár

dá sa byť hanblivá a študovať
masmediálnu školu?

18 spoločnosť

digitálne prostredie detí
a dospelých

24 študent

cesta študentky réžie z FMK
na VŠMU



Hlavná budova UCM, Aula, predajňa kníh
UCM, všetky budovy FMK



Recykláciou nášho časopisu prispievate
k ochrane životného prostredia.

Sledujte nás na:



@attelierSK



@attelier.sk

Pošlite nám vaše tipy,
pripomienky či návrhy spolupráce:
redakcia@attelier.sk
sefredaktor@attelier.sk

TÉMA

Nespracovaná detská trauma je ako guľa na nohe, ktorá nás brzdí, hovorí psychológ Satin

Detstvo nie je len obdobím hier, ale aj etapou života, ktorá zásadne formuje to, kým sa stávame v dospelosti. Každý z nás v sebe nosí svoje vnútorné dieťa aj s jeho traumami. Pýtali sme sa odborníka, ako ho dokážeme uzdraviť.

S psychológom Marošom Satinom z Centra poradenstva a prevencie (CPP) v Senici sme sa rozprávali o detských traumách, vplyve prostredia či sociálnych sietí na mladistvých. Zo slovenského výskumu vyplýva, že až 41 % dospelých zažilo v detstve istý typ traumy. Satin hovorí, že dospelí často bojujú s nespracovanými traumami, a preto sa vzorce správania môžu prenášať z generácie na generáciu.

V rozhovore sa ďalej dočítate:

- Čo predstavuje pojem vnútorné dieťa.
- Z čoho vzniká detská trauma a ako sa neskôr prejavuje.
- Ako na nás vplyvajú mužské a ženské stereotypy pri výchove.
- Kedy už zvážiť terapiu.
- Ako súvisí odpustenie s vyrovnaním sa s traumou.
- Či sa dá trauma úplne spracovať a aký je kľúč k uzdraveniu.

Ako vyzerá bežný pracovný deň u vás v CPP?

Ráno si dáme s kolegyňami kávu a potom začíname pracovať s deťmi. Dnes som mal na vyšetrení šesťročného chlapca, ktorý nastupuje

do školy. Testoval som zručnosti, vnímanie a pozornosť. Následne som poskytoval poradenstvo jeho mame. Jedno takéto vyšetrenie trvá zhruba dve hodiny. Množstvo času investujeme do písania správ z diagnostiky.

„Neexistuje len zdravý a traumatizovaný človek.“

Popoludní prichádzajú napríklad deti s autizmom. Hravou formou sa snažíme rozvíjať ich sociálne zručnosti. Práca s deťmi a rodičmi ma baví a dáva mi zmysel. V tomto povolání nie je veľa mužov. Často ku mne chodia chlapci, ktorí nemajú otca alebo s ním majú komplikovaný vzťah. Priťahuje ich to k rozhovoru s mužským vzorom. Je to dlhodobý proces, niekto sa posunie až po sedemdesiatke, no to je v poriadku.

Čo rozumieme pod pojmom „vnútorné dieťa“?

Predstavuje to, ako sme sa cítili a čo sme prežívali, keď sme boli malí. Dieťa nevníma svet ako dospelý človek, prežíva ho viac intenzívne a má bohatú fantáziu. Tieto zážitky a pocity v nás zostávajú

aj po tom, čo dospejeme. Vnútorné dieťa sa v nás môže prejavovať spontánnosťou a voľnosťou. Tvorivosť v dospelosti často pochádza z energie vnútorného dieťaťa.

Súvisí s tým aj narastajúca popularita kreatívnych hobby, ako napríklad maľovanie podľa čísiel alebo vyrábanie?

Zjavne áno. Detstvo je kľúčová etapa života, ktorú máme v sebe zabudovanú. Dieťa sa v nás môže prebudiť napríklad v situácii s nadriadeným v práci, keď si vyberáme, či budeme poslušní a povieme: „Áno, pán šéf, všetko urobím,“ alebo sa zachováme ako rebeli. Ak o tomto procese vieme, môžeme s ním vedome pracovať.

Traumu väčšinou vnímame ako extrémne udalosti, napríklad úmrtie v rodine, nehoda či zneužívanie. Kde sa nachádza hranica, kedy sa aj bežná situácia mení na traumu?

Trauma nie je čiernobiela záležitosť. Neexistuje len zdravý a traumatizovaný človek. Ide o kombináciu rôznych faktorov. Ja definujem traumu podľa miery stresu,

#POMOC EXISTUJE #PSYCHOLÓGOVIA V AKCII

Krizová linka pomoci
0800 500 333
poradna@ipcko.sk

IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých
poradna@ipcko.sk

www.krizovalinkapomoci.sk
www.ipcko.sk
www.dobralinka.sk

Spôsobov, ako kontaktovať poradňu IPčko, je viacero.

ktorá na nás pôsobí a podľa schopnosti, či ju dokážeme spracovať.

Podobne to vníma lekár Gabor Maté, ktorý tvrdí, že dieťa nasáva stres od rodičov, čo ďalej ovplyvňuje vývin mozgu. Súhlasíte s ním?

V zásade áno. Ak dieťaťu niečo vezmete a ono sa vyplače, frustrácia sa uvoľní a dieťa pokračuje bez traumy. Problém nastáva, keď je stres až príliš silný alebo chronický. Pokiaľ žijeme v patologickom vzťahu (dlhodobý nefunkčný vzťah plný negatívnych emócií - pozn. red.), kde je stres prítomný každý deň, postupne nás to traumatizuje.

Záleží aj na predispozícii daného človeka? Nazval by som to našimi vnútornými zdrojmi. Súvisí to s prostredím, z ktorého pochádzame, ale aj s tým, či a ako rýchlo dokážeme emócie spracovať. Ak na vás niekto nakričí a zostane to vo vás nespracované, tak sa to usádza. Hovoríme, že „hádžeme starosti za hlavu“, ale tie starosti tam ostávajú.

Často počúvame o psychosomatike. To, čo sa deje v psychickej a emocionálnej rovine, sa potom prejaví aj v tele. Stres a trauma zostávajú v tele a na človeku to vidno – v postoji, napríklad či je zhrbený, alebo v tvári a očiach. Stresový hormón kortizol je s tým úzko prepojený.

Život nie je ľahký a ani by nemal byť len príjemný. Stres je pre nás prirodzený a naše telo je prispôbené na to, aby mu čelilo. Každý z nás má určitý osud, máme sa niekým stať a byť užitočný pre spoločnosť. Tieto záťažové faktory v tom vedú nesmierne spomaľovať, a preto nedosiahneme potenciál, ktorý v sebe máme.

Pozorujete zmeny u dospievajúcich, ktorí už vyrastali v ére internetu a sociálnych sietí? U nás v CPP máme veľký problém s tým, že mnohým deťom správne nefungujú kognitívne schopnosti – vnímanie, zraková a sluchová pozornosť. Často je to spôsobené tým, že sú neustále na smartfónoch. Dnes má mobil každé dieťa, dokonca aj v marginalizovaných rodinách. Sú online, scrollujú a neustále dostávajú svetelné i zvukové podnety. Toto v minulosti nebolo.

Okrem rodičov, ktorí porovnávajú deti so súrodencami alebo spolužiakmi, k tomu negatívne prispievajú aj sociálne siete. Idú hlboko do podvedomia a vytvárajú deťom ich realitu. Keď tínedžeri trávajú na sieťach veľa času, porovnávajú sa so zdanlivo dokonalými životmi iných, čo útočí na ich sebavedomie. Buď sa cítia ako nuly, alebo majú potrebu byť za každú cenu najlepší, čo je tiež nezdravé.

Z vlastnej skúsenosti viem a verím, že sa s ňou stotožnia viacerí čitatelia, že vety typu: „...lebo som povedal,“ alebo, „Nepapuluji!“ boli bežnou súčasťou výchovy. Akú rolu zohráva prostredie, v ktorom dieťa vyrastá? Významnú úlohu má reziliencia, teda individuálna kapacita človeka zvládať stres. Predstavme si to ako pohár trpezlivosti, ktorý máme každý inak veľký. Niektorí dostane malý pohárik a niektorí krčah, no oba v určitom bode pretečú. Rezilienciu si formujeme v detstve. Deti nemajú tak rozvinuté schopnosti, aby prežili bez pomoci dospelých. Buď tie potreby pochopia, teda že ich bábätko potrebuje prebaliť, napáť, pohojdať, alebo nie.

Človek prežije naozaj veľa. Aj deti z veľmi ťažkých podmienok, napríklad od drogových závislých rodičov prežijú. Otázne je, s akými následkami. Takíto ľudia často celý život nesú následky – nevládajú stres a zaplavujú ich traumatické spomienky. Často potom siahajú po rozličných látkach, ako drogy alebo alkohol. Ľudia ho často nazývajú „tekutá matka“ alebo „objatie na zavolanie“, a preto je obľúbeným riešením.

„Maskulinitu niekedy až príliš zdôrazňujeme, ale feminínna časť je pre mužov liečivá.“

Prostredie v nás buduje rezilienciu a ukazuje nám vzory. Príbehy ľudí, ktorí sa z nuly dostali ďaleko, sú skôr výnimočné. Väčšinou je to s malým pohárom reziliencie veľmi náročné.

Aké sú možné riešenia pre niekoho s malým pohárom reziliencie a z náročného prostredia? Je to ťažké. No neformálne povedané: niekedy nás k zmene donúti láska, ktorá je veľkým motivátorom k osobnému rastu a zmene. Chceme byť lepším rodičom pre svoje dieťa, alebo keď sme zaľúbení, tak zrazu všetko funguje. Dnes veľa počujeme o láske k sebe samému. Jedna z možností je, že začneme byť k sebe dobrosrdeční, pretože nám v detstve nikto neprejavoval rešpekt a pozornosť.

Ďalej sa musíme konfrontovať s tým, čo máme potlačené vo svojom podvedomí. Ja sám som si myslel, že som úplne v poriadku. Až počas štúdia psychológie sa mi postupne odkryli viaceré problémy. Nemusíte ale hneď vyhľadať psychoterapeuta alebo navštíviť ambulanciu klinickej psychológie.

Mladým ľuďom by som odporučil hľadať vo svojom okolí tzv. zdrojových ľudí. Vyznačujú sa empatiou, nemanipulujú nami a cítime sa pri nich prijatí presne takí, akí sme. Môže to byť babka, otec, bratranec či kamarátka. Pomôcť môže aj cudzí charizmatický človek, ktorý nás vypočuje a porozumie nám.

Kedy je správny čas vyhľadať odborníka alebo začať uvažovať nad terapiou? Závisí to od toho, aké vážne to je. Ak nám veľa ľudí hovorí, že je to s nami zlé, tak by sme mali ísť. Každý máme životnú cestu, počas ktorej dozrievame. Odborníci nám v tom môžu veľmi pomôcť. Potrebujeme rásť a stať sa tým, kým sa máme stať. K tomu musíme spoznať svoje bloky a tieň, aby nás nebrzdili vo svojom potenciáli. Ak niekto všetko zvláda, ale večer potrebuje fľašu vína, tak ho to v živote brzdí, lebo je závislý.

„Láska je veľkým motivátorom k osobnému rastu a zmene.“

Navyše je to o miere utrpenia a bolesti, ktorú zažívame. Najmä pokiaľ ide o ľudí, ktorí prežili vojnovú bolesť alebo ťažkú depresiu. Ak pociťujeme silnú bolesť, ktorá nám bráni v raste, je čas vyhľadať pomoc. Rovnako ju treba vyhľadať, keď niekto trpí dlhodobou a cíti, že niečo nefunguje.

Psychoterapia by bola prospešná pre každého. V dnešnej dobe nie je problém nájsť terapeuta cez internet a vyskúšať zopár sedení. Dokonca máte možnosť vyplniť dotazník a vybrať si odborníka, ktorý vám vyhovuje. V súkromnej sfére to stojí okolo 50 eur na hodinu, ale existujú aj bezplatné alternatívy, ako je IPčko, kde mladí ľudia môžu dostať pomoc anonymne.



Ktoré detské zážitky najčastejšie vedú k psychickým ochoreniam? Všeobecne platí, že témou sú vždy rodičia. Samozrejme, rodič nikdy nemôže byť 100 % prítomný pre dieťa tak, ako by to potrebovalo. Zdôrazňujem, že to je v poriadku, avšak kvalita rodiča určuje, aké bude dieťa. Pokiaľ si rodičia nesú vlastné traumy, ktoré ešte nemajú spracované, nedokážu tam byť pre dieťa.

„Niekedy stačí jeden dobrý človek v okolí, ktorý nám pomôže dostať sa z bludného kruhu.“

Ak otca v detstve ponižovali a tvrdili mu, že z neho nič nebude, tento vzorec sa v ňom zapíše. Bude mať tendenciu hovoriť to isté svojmu synovi, pretože ho zaťažuje minulosť. Tieto slová majú na malého chlapca toxický a devastačný vplyv. Kvalitný rodič je konzistentný a dostupný. Keď dieťa vyše signál, rodič ho má počuť.

Ako spoznať, že si nesieme následky nevyriešenej traumy, ktoré ovplyvňujú naše reakcie?

Nie je úplne ľahké to spoznať. Niekedy to sami cítime vo vnútri, že nás niečo blokuje. Pociťujeme strach a nevieme prečo, alebo si naše okolie všimne istý problém. Čím viac ľudí nám to povie, tým presnejší obraz dostávame. Jasným signálom je, keď nás ťažkosti zaťažujú natoľko, že sa prejavujú úzkosťou alebo tetanickým záchvatom (stav, ktorý sa prejavuje kŕčmi, trpnutím a súvisí so stresom a vyčerpaním – pozn. red.).

Dokážeme traumy úplne spracovať, alebo sa s ňou iba učíme žiť?

Verím, že sa dá spracovať. Ak s tým nič nerobíme, trauma zostane ako guľa na nohe a bude nás v živote brzdiť. Mnohé terapeutické

prístupy sa zhodujú, že pomáha vrátiť sa k energii traumy. Inými slovami sa máme vrátiť v čase do momentu, kedy sa stalo niečo, čo nás traumatizovalo. Následne to máme emocionálne prežiť a vyjadriť.

Emócia, po anglicky emotion, sa spája s myšlienkou pohybu a s vnútorným prežívaním, ktoré sa prejavuje navonok. Keď sa uvoľní kŕč a napätie, staneme sa viac sami sebou.

Centrum spoločenských a psychologických vied SAV vydalo odbornú publikáciu, v ktorej sa okrem prejavov traumatizácie v dospelosti venujú aj odpúšťaniu a jeho vplyvu na duševné zdravie. Súvisí podľa vás odpustenie so spracovaním traumy? Určite áno, ale jedná sa skôr o duchovnú tému. Musíme nájsť bolestivé miesto, a to nie je jednoduché. Keď si ho vybavíme, tak môžeme danej osobe, alebo samým sebe, odpustiť. Poznáme techniku, kedy sa už ako dospelí postaráme o svoje vnútorné dieťa - to, ktoré nikoho nemalo a cítilo sa zle. Teraz, ako dospelý človek, mu môžeme povedať: „Ja ťa chápem, rozumiem, ako sa cítiš a som tu s tebou.“

Ak teda dokážeme traumy spracovať, čo nám pomôže vzdať sa naučených vzorcov a vybudovať si nové?

Pri mladých vnímam úzky súvis so sebavedomím. Ak na nás v detstve niekto zvýšil hlas, cítili sme sa v tej chvíli rešpektovaní? Máme zdravé sebavedomie? Také, ktoré nám umožňuje byť skromnými, no zároveň sa nebojíme niečo vyskúšať? Mnoho dospievajúcich je hlboko presvedčených, že sú menejcenní a všetci ostatní sú lepší.

Pocit menejcennosti je niekedy taký silný, že ich úplne zožiera. Rodičia to na dieťa často prenášajú nevedome. V takom prípade je veľmi vzácné mať v okolí niekoho, kto vás prijme takých, akí ste a bez potreby čokoľvek dokazovať. Pri takom človeku sa cítite prijatí, nemusíte podávať žiaden výkon. Stačí, že ste.

Čo majú mladí robiť s pocitmi menejcennosti?

Chce to čas. Mladých vo veku od 13 do 20 rokov to veľmi trápi. Často to vyústi do sebaškodovania. Je to pre nich spôsob, ako sa vyrovnáť s obrovskou psychickou bolesťou. Tínedžeri to majú najťažšie, pretože sú veľmi krehkí. Niekedy stačí jeden dobrý človek v okolí, ktorý ich naštartuje a pomôže im dostať sa z bludného kruhu.



Sebapoškodzovanie nemusíme vždy vidieť. Dáta ukazujú, že sa k nemu priznáva až 45 % dospelých.

Keď im viacerí ľudia začnú hovoriť, že sú v niečom dobrí, časom si to uvedomia. Vtedy začnú naplňať svoj potenciál. Ešte sa mi nepodarilo nikoho okamžite presvedčiť slovami: „Ty si v pohode!“ Je to proces.

V podcaste sa Otcovia v plienkach rozprávali s odborníčkou o stereotypoch pri výchove. Spomínali, že muži často vyrastajú na vete „chlapi neplačú,“ a musia sa sústrediť na výkon. Čo sa deje v ich psychike?

Existuje maskulínna a feminínna energia a každý ich máme v sebe v rôznej miere. Maskulínna energia je orientovaná na cieľ, výkon a stratégiu. Muži sú spokojní, keď spravia svoju prácu, ktorá je potom prijatá. Tam nie je veľa priestoru na plač. Súčasťou feminínnej energie je však citlivosť a zraniteľnosť. Byť úprimný a emocionálny znamená priznať si svoju zraniteľnosť. Chlapi často plač potláčajú.

„Musíme spoznať svoje bloky a tie, aby nás nebrzdili vo svojom potenciáli.“

Ako s tým pracujú v dospelosti?

Sám som prvýkrát naozaj plakal až na terapii. Pre mužov je cesta sebavedomia aj o tom, že sa dostanú k svojej zraniteľnosti. Veľmi v tom pomáhajú ženy, ktoré túto energiu prirodzene ukazujú a my ju od nich vieme odčítať. Vtedy sa chlap možno prizná, že niečo bolo preňho v detstve ťažké a zranilo ho to. Maskulinitu niekedy až príliš zdôrazňujeme, ale feminínna časť je pre nás liečivá. Prirodzene ju máme potlačenú.

Na druhej strane, dievčatá vedíme k väčšej submisivite, majú byť zdvorilé a starať sa o druhých. Obmedzuje tento stereotyp dospelajúce ženy?

Ak je žena v tejto energii ukotvená, je to prirodzené. Problém vidím skôr v tom, že dnešná spoločnosť tlačí ženy do maskulínnych rolí. Žena musí byť výkonná a kompetentná. Nie každej to vyhovuje. Mnohé povolania, ako je učiteľstvo alebo psychológia, si vyžadujú kombináciu asertivity, citlivosti, ale aj racionálnosti.

Maskulinita a feminita je daná každému človeku v rôznom pomere. Žena nemusí byť výhradne feminínna. Každý by si to mal nastaviť tak, aby bol autentický, pretože sa často na niečo hráme a nie sme sami sebou.

Témy psychického zdravia sa dotýka aj animovaná rozprávka V hlave, ktorá znázorňuje potlačované emócie v sklenenej fľaši. Čo sa stane v reálnom živote, keď táto pomyselná fľaša praskne?

Keď emócie vybuchnú, človek ich už nevie kontrolovať a stráca kontakt s realitou. Je to stav šoku. Poznáme mechanizmy - boj, útek alebo stuhnutie. Pozorujeme to napríklad pri autonehode, po ktorej ľudia začínú bezcieľne utekať alebo sú agresívni, prípadne len nehybne stoja a nevnímajú okolie. Vtedy sú odpojení od svojho tela. Keď sa potlačené emócie vyplavia, okolie vidí, že daný človek je mimo a potrebuje pomoc.

Osveta v oblasti duševného zdravia je nesmierne dôležitá, no aktuálne je téma veľmi popularizovaná. Prikladáme neprimeraný význam javom, ktoré sú prirodzenou súčasťou života?

S opatrnosťou vravím, že to nie je na škodu. Dnes máme toľko možností kúpiť si rôzne zbytočnosti, tak prečo by sme nemali mať možnosť postarať sa o svoje vnútro? Odborníkov je veľa, sú certifikovaní a každý si môže nájsť niekoho, kto mu sadne. V tejto profesii sa experti nesnažia manipulatívne vnucovať svoje služby, na rozdiel od marketingu na produkty z Číny. Nevie, či sa všetci užijeme, ale ak si tento segment nájde svoju novú klientelu, ktorej to pomôže, tak je to skvelé.

Autorka: Sára Smatanová
Foto: atelier.sk/Sára Smatanová, IPcko.sk, Al Gemini

Zdroje: psychologist.sk, direktor.sk, dennikn.sk, sme.sk, psychologia.sav.sk

MAROŠ SATIN

Vyštudoval psychológiu na Trnavskej univerzite a momentálne pracuje v Centre poradenstva a prevencie v Senici. Ide o štátne zariadenie, ktoré spolupracuje so školami v regióne. V CPP sa venujú poradenstvu a diagnostike. Ich cieľom je, aby deti v škole prosperovali. Stretávajú s klientami vo veku od 3 do 20 rokov.



Dobrovoľníčka Barbora: Program Buddy neobohatí len dieťa, ale aj dospelého

Program BUDDY spája deti z Centier pre deti a rodiny a dobrovoľníkov, ktorí pravidelne, nezištne a dlhodobo trávajú s deťmi svoj voľný čas. Cieľom programu je, aby každé dieťa, ktoré nevyrastá vo svojej rodine, malo aspoň jednu osobu, ktorej dôveruje.

Keď Barbora začínala s programom BUDDY, bola slobodná, bezdetná a krátko po vysokej škole. Dnes má muža a malého syna. Počas posledných šiestich rokov sa jej život zmenil a kúsok svojho času venuje aj dieťaťu z Centra pre deti a rodiny.

O programe sa dozvedela cez rozhovor v rádiu, keď ešte študovala na vysokej škole v Bratislave. „Po návrate do Trnavy som bývala v byte, ktorý susedil hneď s Centrom pre deti a rodiny. Vtedy som si povedala: „Kto iný, keď nie ja, a kedy, ak nie teraz.““ vysvetľuje. Iní dobrovoľníci musia kvôli deťom dochádzať do týchto centier. Barbora to však mala na tri kroky.

„Na svoj vek je veľmi vyspelá a rieši niekedy veci, ktoré som ja ako dieťa z úplnej rodiny v jej veku neriešila.“

V čase, keď sa Barbora prihlásila do programu, výberový proces vyzeral inak ako dnes. V súčasnosti sa môžu prihlásiť dobrovoľníci, ktorí majú minimálne 27 rokov, nachádzajú

sa v stabilnej životnej situácii a majú silnú motiváciu pomáhať. Po vyplnení kontaktného formulára na stránke sa začína výberovým proces, ktorý trvá tri až šesť mesiacov.

Zoznámenie sa s programom BUDDY

Po prihlásení sa Barbora zúčastnila prvého kola tohto procesu, ktoré bolo s psychologickou Zuzanou Zimovou. „Na tomto stretnutí bolo okolo 40 záujemcov. Dostali sme prednášku o tom, ako deti v centrách fungujú, čo môžeme očakávať, čo nás môže zaraziť,“ pokračuje. Deti v centrách majú vo väčšine prípadov narušenú vzťahovú väzbu s mamou, otcom alebo inou osobou, ktorá sa o nich stará. Preto dôležitým bodom prednášky boli aj vzťahové väzby.

Následne sa dobrovoľníci rozhodujú o zotrvaní vo výbere procese – z Barborinej skupiny zostali asi šiesti. Je dôležité, aby sa dobrovoľník rozhodol ešte predtým, než sa s dieťaťom zoznámi a vstúpi mu do života. Ak v priebehu výberového procesu zistí, že sa na takýto záväzok necíti, môže z neho kedykoľvek vystúpiť.

Aktuálne sa výberového konanie skladá zo siedmich kôl. Záujemca musí vyplniť kontaktný formulár a komplexný dotazník, zúčastní sa online prezentácií programu BUDDY, individuálneho aj skupinového pohovoru, overenia referencií a psychodiagnostického vyšetrenia. Zdlhavý a komplexný proces pomôže odborníkom programu uchádzača dôkladne spoznať. Zároveň má záujemca utvrdiť v tom, že byť buddym je pre neho to pravé.

Nejde len o záväzok

Kým sa dobrovoľník dostane k dieťaťu, ktorému sa má stať oporou v živote, stretne sa s rôznymi mýtami. Jedným z nich je, či si dieťa nebude myslieť, že si ho chcete adoptovať. Nie je to však tak. Do projektu sa zapájajú staršie deti, ktoré ho vnímajú skôr ako možný spôsob úniku z centra, kde trávajú väčšinu svojho života.

Ďalšia vnútorná otázka záujemcov sa týka nedostatku času. „Nebrala som to tak, že teraz mám na to priestor. Je to ako keby si si našla novú kamošku a pýtala by si sa, či budeš mať“

priestor sa s ňou stretávať,” hovorí Barbora. V Centrách pre deti a rodiny je o deti po materiálnej stránke postarané a ich základné potreby sú pokryté. Chýba im však individuálna pozornosť, ktorú im pracovníci centier vzhľadom na počet detí nedokážu dať. A práve preto je dôležitý pre dieťa jeho buddy.

„Netreba to brať iba tak, že teraz sa zaviazem a musím s nejakým dieťaťom tráviť čas. Je to brutálny sebarozvoj. Príprava na rodičovstvo, príprava na život s partnerom alebo príprava na kariérnu dráhu. Všetko, čo som sa tam naučila, viem využiť aj v bežnom živote,” pokračuje. Okrem školení a workshopov obohacujú dobrovoľníkov aj zverenci. „Deti nás, chcieť-nechcieť, učia aj o nás samých,” hodnotí Barbora.

Vyštudovaná pedagogička nepocitovala pochybnosti: „Nebáda som sa, hlavne vďaka veľmi dobrej príprave na celý proces. Čím viac sme prechádzali jednotlivými kolami, tým som si bola istejšia, že to chcem.” Po mesiacoch vzdelávania a absolvovania kurzov bol čas zúčastniť sa prvého stretnutia. Ako teda prebiehalo?

Spoločne si vybudovali vzťah a dôveru

Ich prvé stretnutie prebehlo pred šiestimi rokmi v centre za sprievodu sociálneho pracovníka dieťaťa a Barborinej koordinátorky. Ešte pred stretnutím dostala inštrukcie o tom, ako bude reagovať, akú má približne povahu a že zo začiatku budú rozprávať iba oni. „Boli takým lepidlom, ktoré sa snažilo zlepíť tento umelo vytvorený vzťah,” objasňuje.

Vtedy iba 12-ročná Kristína (meno dieťaťa je pre účely článku vymyslené) sedela na stoličke utiahnuto, až kým sa sociálny pracovník nespýtal Barbory jednoduchú otázku: „Barbora, ty sa rada korčuľuješ, však?” Táto pripravená otázka, ktorá spája záujmy oboch strán, rozžiarila Kristínine oči a jej prvotný ostych trochu opadol.

„Nedávam jej príklad dokonalosti, ale práve naopak, všednej nedokonalosti.”

Pri párovaní dobrovoľníka a dieťaťa sa zohľadňuje aj to, aby mali podobné povahy alebo záujmy, a aby medzi nimi dokázala vzniknúť pevná väzba. Program spája výhradne ženy s dievčatami a mužov s chlapcami.

Hlavným trikom, ako si dieťa získala, bola bezprostrednosť a autenticnosť. „Vždy beriem veci s humorom a dokážem si urobiť srandu aj sama zo seba, a snažím sa jej ukázať, že si môže

aj ona urobiť randu zo mňa a spolu sa na tom zasmejeme,” dopĺňa. Práve humor môže byť cestou do uzavretej bubliny dieťaťa z centra.

„Prvýkrát som mala pocit, že mi úplne dôveruje a dokáže sa mi otvoriť, keď mi prestala vykať.”

Ich vzťah odvtedy prešiel mnohými zmenami, či už Barboriným tehotenstvom alebo Kristíniným dospievaním. „Prvýkrát som mala pocit, že mi úplne dôveruje a dokáže sa mi otvoriť, keď mi prestala vykať,” konštatuje. Prelomiť túto bariéru sa podarilo až po pár rokoch. Zo začiatku ju vždy opravovala, nakoniec to nechala na čas. „To, že mi verí a dôveruje, som cítila, samozrejme, aj predtým, ale bol to taký posledný bod, ktorý som mala v hlave, že by to bolo dobré prekonať,” dodáva.

Otvorené rozhovory aj o intimite

Napriek prvotnému vykaniu mali veľmi pestré konverzácie. Najprv sa venovali vesmíru, nakoniec otvorili aj duchovné témy, vrátane rôznych náboženstiev. „Tinedžer je vlastne polodospelé dieťa. Je obohacujúce počúvať jej názory a spoločne diskutovať. Vždy je tam dôvera a rešpekt voči názoru dieťaťa, a je potrebné ukázať záujem a vypočuť si ho,” vraví.

Silnou témou bolo aj Barborino tehotenstvo, kde padli otázky ako sa spúšťa pôrod, čo sa pri ňom deje a ako sa na to

prpravovala či ako funguje dojčenie. Jej množstvo otázok napokon pripisuje jednej veci: „Vždy sme prišli k tomu, že na biológii ich toho naučili málo, a že je tam pre ňu stále veľa neznámych.”

Barbora na Kristíne videla, že sú témy, ktoré s ňou chce prebrať: „Vtedy mi to došlo – s akým iným dospelým by sa o takých veciach vlastne bavila?” Pre dieťa z centra je komfortnejšie prebrať s dospelým, pred ktorým necíti hanbu, ako napríklad pred vychovávateľkou v centre. Tehotenstvo a intimita boli pre ňu preto citlivé témy.

Stretnutia začínajú rovnakou otázkou

Buddy si po konzultácii so svojim koordinátorom a centrom môže dieťa zobrať aj na návštevu k sebe domov. „Párkrát u mňa bola na prespávačke alebo na víkend,” hovorí. Kristína sa Barborinho muža zo začiatku hanbila. Preto ho pri prvej prespávačke poslala k mame. Teraz je to oveľa lepšie, dokonca stretla aj Barboriných rodičov.

Keď idú po ulici a stretnú nejakého Barborinho známeho, dobrovoľníčka Kristínu vždy predstaví menom, nie ako zverenkyňu. Ľudia sú samozrejme zvedaví, prečo je 32-ročná Barbora vonku so 17-ročnou Kristínou. „Náš vzťah vysvetľujem len vtedy, keď sa človek sám zaujíma. V takom prípade začnem robiť osvetu ohľadom Buddy programu,” tvrdí.



Program BUDDY založil v roku 2006 Ladislav Kossá.

Barbora svojím pôsobením v programe motivovala aj kamarátku Lenku, ktorá sa stala dobrovoľníčkou v Košiciach. „Snažila som sa mojím rozprávaním motivovať veľa ľudí, aby sa tiež zapojili,” vysvetľuje. Z jej skúseností na to častejšie reagujú ženy, od mužov počula výhovorku, že nemajú čas. Dobrovoľník je v kontakte so svojím dieťaťom raz za týždeň. „Stretnúť sa s dieťaťom je priorita, nemusím vždy vymýšľať päťhodinový výlet. Dôležitý je čas strávený spolu,” dopĺňa.

Podľa Barbory sú ich stretnutia rovnaké, ako keby išla von s kamarátkou. Jazdu na kávu a rozprávajú sa alebo idú do kina, pričom neskôr rozoberajú pozretý film. Nemajú prísne rituály, ktorých by sa držali. Pred každým stretnutím sa však odohrá rovnaký scenár: „Opýtam sa, čo chce robiť, a ona mi vždy odpovie, že nie.” Napokon však vždy niečo vymyslia.

Nové životné etapy

Barborina rodina sa počas rokov pôsobenia ako buddy rozšírila, no na ich vzťahu sa to neodrazilo: „Je to prirodzené – keď bol ešte v brušku, bol s nami a niekedy je s nami pri stretnutí aj teraz.” Barbora ich vzťah považuje za pekný a hovorí, že Kristína má pozitívny vzťah k deťom. Vo väčšine prípadov syna niekto stráži, ale nie vždy to vyjde. Vtedy Barbora musí niekedy naraz počúvať o trampotách s chlapcami a zároveň riešiť synovu potrebu, že potrebuje cikať.

Buddy však nie je len o trávení voľného času, ale aj o pomoci pri dôležitých životných otázkach. Barbora pomohla Kristíne pri výbere strednej školy. „Sadli sme si za notebook, otvorili zoznam škôl a vylučovacou metódou sme hľadali tú, ktorá jej bude vyhovovať,” vysvetľuje. Neskôr Barbora situáciu riešila aj s koordinátorkou, podľa ktorej ju učí snívať.

„Snažila som sa jej rozšíriť obzory – že ak napríklad bude aranžérka, neznamená to, že bude od rána do večera viazať pohrebné kytice. Môže robiť aj dekoratívne výzdoby svadieb, aranžovať kvety na rôzne podujatia, viazať kytice alebo sa zamerať na kvety v interiéroch či exteriéroch,” dopĺňa. Barbora sa jej snažila vysvetliť, že každý odbor má mnoho zameraní a že v ňom môže ísť do hĺbky. Výber strednej školy vníma ako jednu zo zásadných vecí, s ktorou jej ako buddy pomohla.

Dobrovoľník sa pre dieťa môže stať vzorom, ktorý si môže idealizovať. Barbora sa preto Kristíne snaží ukazovať svoje nedostatky: „Nedávam jej príklad dokonalosti, ale práve naopak, všednej nedokonalosti.” Barbora

buduje dôveru na neodsudzovaní a chápaní Kristíninej situácie. Do problémov vstupuje so záujmom, nie s cieľom moralizovať či prevychovávať: „Veľmi mi pomáha urobiť si flashback (pohľad do minulosti - pozn. red) pre seba, že čo som v tom veku riešila ja. Vždy zistím, že úplne to isté.”

Keď sa učia obaja

„Beriem ju ako mladšiu sestru. Je to ako mať kamošku, ale nie je to čisto kamarátsky vzťah, je to trochu iné,” hodnotí. Program BUDDY je pre dieťa spojka s vonkajším svetom. „Snažím sa ju pozvať do môjho sveta, ukázať jej, ako to mám ja, ako žijem s mojim mužom, ako fungujeme doma, ako fungujem s mojim dieťaťom. Nechávam na nej, čo si z toho zoberie,” objasňuje.

Nejde však o jednosmerný vzťah, keďže aj dieťa dokáže dobrovoľníkovi odovzdať množstvo poznatkov. „Pomáha mi pochopiť jej systém, v ktorom žije, a ako musela predčasne dospieť. Na svoj vek je veľmi vyspelá a rieši niekedy veci, ktoré som ja ako dieťa z úplnej rodiny v jej veku neriešila,” spomína. Program dobrovoľníkovi umožňuje prehĺbiť pokoru a uvedomiť si, čo je v živote skutočne dôležité.

„Deti nás, chcieť-nechcieť, učia aj o nás samých.”

„Je pre mňa inšpiratívne, ako si našla svoj spôsob prežitia v systéme, napriek tomu, aký je náročný,” vyzdvihuje. Často, napríklad v reportážach alebo filmoch o Centrách pre deti a rodiny, sú tieto deti vykreslené úplne inak,

aké sú v realite. Aj preto čelia mnohým stereotypom. „Ty si z decáku? Veď na to vôbec nevyzeráš,” opísala reakciu, s ktorou sa Kristína už neraz stretla.

Spoločne, ale samostatne

Program BUDDY mal vlni 121 dvojíc. Okrem dobrovoľníkov musia o program prejavíť záujem aj samotné deti. Momentálne by jeho súčasťou mohlo byť tisíc detí vo veku od 12 do 16 rokov. Pri tejto vekovej kategórii je nízka miera adopcií, kvôli čomu najdôležitejšie roky dospievania strávia pravdepodobne práve v centre. Kľúčové je preto vybudovanie blízkeho vzťahu s dospelým mimo centra, ktorý by v ich živote ostal aj po jeho opustení.

Za jeden z najkrajších momentov Barbora považuje situáciu z auta. „Raz som proste dostala nutkanie jej povedať, aká je super,” spomína si. Povedala jej, ako ju obdivuje, že sa dokázala v takom mladom veku v živote zorientovať a robí všetko najlepšie, ako vie. Vyzdvihla všetky jej vlastnosti, ktoré má na nej rada.

„Vtedy mi povedala, že si uvedomila, koľko vecí sa odo mňa za tie roky naučila,” replikovala Kristíninu odpoveď. Aj táto dvojica dievčata a ženy je dôkazom toho, že pár hodín týždenne dokáže pozitívne zmeniť osud dieťaťa. „Navzájom sme svedkami našich životov, navzájom si do nich primárne nezahŕame, ale plynieme v nich spolu,” uzatvára.

Autorka: Natália Vencelová
Foto: atelier.sk/Emma Zahurancová
Zdroje: tvojbuddy.sk



Dobrovoľník musí bývať alebo pracovať v blízkosti bydliska alebo školy dieťaťa.

Kedy sa študenti prvýkrát cítili ako dospelí?

Dospelosť začína, keď „už nemôžete robiť zábavné veci, pretože musíte každý deň pracovať“, píše sa v definícii na Urban Dictionary. Kedy sa však človek skutočne stáva dospelým, závisí od každého z nás. Študentov UCM sme sa pýtali, ako vnímajú túto životnú zmenu.

V ankete sa dočítate:

- Kedy sa naši študenti po prvýkrát cítili ako dospelí.
- Aké pocity v nich táto zmena vyvolala.
- A či sa ich predstavy o dospelosti naplnili.



Simona, 2. Mgr., masmediálna komunikácia

Prvýkrát som sa cítila dospelo po mojej dvadsiatke, no naposledy to bolo, keď som oslavovala dvadsaťpäťku. Vtedy som si naozaj uvedomila, že som „dospeláčka“ a že s vekom prichádzajú aj povinnosti.

Ako dieťa som nemala konkrétnu predstavu, ako môže deň dospelého človeka vyzeráť, no tešila som sa naň. Teraz, keď som v tomto veku, viem, že život už nie je len o škole a káve s kamarátkami. Občas ma z toho prepadne úzkosť a neistota.

Na druhej strane sa mi myšlienka dospievania a starnutia páči. Prináša nové zážitky, skúsenosti, ktoré ma ešte len čakajú. Zároveň viac vnímam krásu prítomného okamihu.



María, 3. ročník, učiteľstvo angličtiny

Svoju dospelosť som prvýkrát pociťovala v osemnástich, keď som ukončila strednú školu a začala študovať na univerzite v inom meste. Musela som sa osamostatniť od rodičov, aj od miesta, kde som vyrastala.

Získala som ale omnoho viac voľnosti ako kedykoľvek predtým. V mojom univerzitnom meste mám viac priestoru robiť to, čo by som chcela – ísť von, cestovať a tak ďalej. Je to presne také, aké som si to predstavovala. Proces dospievania je ale veľmi rýchly. Doteraz si pamätám svoje spomienky z detstva, akoby sa odohrali nedávno.

Adam, 2. Bc., inštitút manažmentu

Dospelým som sa cítil vo chvíli, keď som dostal svoju prvú výplatnú pásku. Mal som niečo, čo mi nemohol nikto zobrať – vedomie, že som si svoje peniaze poctivo odpracoval a mám niečo, čo mi právom patrí.

Ako malý som si myslel, že byť dospelým je niečo „wau“ a budem môcť robiť čokoľvek, po čom budem túžiť – napríklad cestovať, ísť kdekoľvek budem chcieť, či cítiť sa voľne. Nie je to však iba o zábave, na všetko je potrebné zarobiť si a zabezpečiť sa. Pociťujem veľa zodpovednosti a tlaku z okolia, ktorý som ako dieťa nevnímal. Dospelosť teda vôbec nie je taká, ako som si ju predstavoval.



Saška, 2. Bc., marketingová komunikácia

Veľký pocit dospelosti prišiel zhodou okolností tento rok, keď som mala 21 rokov. Bol to moment, kedy som pristála v Amerike a uvedomila som si, že som na druhej strane planéty, bez rodičov a sama na všetky povinnosti. Nevedela som, čo mám od toho čakať a cítila som stres a neistotu. No v priebehu ďalších dní som si zvykla a už to bolo omnoho lepšie.

Zatiaľ však necítim, že prežívam naozajstný „dospelácky“ život. Myslím, že to príde až so záväzkami a väčšími povinnosťami. Moja skúsenosť bola skôr prvotnou skúškou dospelosti. Ale zhodnotila by som to tak, že moje predstavy sa s pribúdajúcim vekom naplňajú.



Alena, 1. Mgr., aplikovaná biológia

Svoju dospelosť som zažila vo viacerých momentoch – pri prvom kupovaní alkoholu po osemnástke, pri voľbách alebo keď som mala 19 a na tábore ma namiesto skupinky 15-ročných zaradili k 25-ročným. Aj vysoká škola, hľadanie ubytovania či prvé podávanie daňového priznania sú pre mňa znakmi prechodu k dospelosti.

Nejde však ani tak o momenty samotné ako o pocit, ktorý vplýva z vonkajšieho prostredia a núti nás cítiť sa zrelo. Teraz mám 25 rokov, budem končiť vysokú školu, no fázu kedy by som si povedala: „teraz som už som dospelá“, som zatiaľ nezažila.

Keď som však bola malá, všetko som si predstavovala inak. Verila som, že je všetko predom nalinajkované a mala som veľkolepý plán o tom, ako bude všetko v mojom živote vyzeráť. Dnes už viem, že hon za slobodou bol v 16-tich rokoch jednoduchší ako je to v realite.

More ma nesklamalo. On áno

Zatiaľ čo sa cudzie ruky ponáhľali zachrániť ma, tie, na ktoré som sa spoliehala, ostali stáť na brehu. V ten deň som stratila dôveru, ktorú som považovala za samozrejmu.

» More bolo v ten deň divokrásne. Unášalo ma ďalej a ďalej od brehu. Nechala som ho. Nebránila som sa – aj keby som chcela, nevedela som plávať. Voda mi pomaly zaliezala dolu hrdlom a oči som mala plné mora. Sĺz. Bola som už príliš ďaleko na to, aby som zmenila situáciu, v ktorej som. Nečakala som, že v ten deň zradí moju detskú nevinnosť práve On. Lúče slnka mi zahmlievali pohľad na okolie. Ak by som sa vlnám vzoprela, nemohla by som sa nadýchnuť. Vtiahli by ma hlbšie k sebe a utopila by som sa. Zmohla som sa len na výkriky o pomoc.

Odrazu som ucítila jemný dotyk. Zachránila ma cudzinka. Nie On, na ktorého som čakala. Pamätám si, že bola jemne opálená, mala hnedé oči. Spočiatku som na jej tvári zazrela iba strach. Neskôr som si všimla aj jej milý úsmev. Hnevá ma len jedno – neviem jej meno. Poďakovala som sa jej lá mavou angličtinou, ešte stále lapajúc po dychu. Jej pohľad na mňa bol len strach a preľaknutie. Nakoniec doplával aj ten, ktorý tam mal už dávno byť. Asi pár minút po tom, čo si ma more už pripravovalo na večeru.

Zdržal sa na brehu. Povedal, že fúkal silný vietor a musel sa „postarať“ o plážovú osušku a obložiť ju kameňmi. Prečo to bolo dôležitejšie ako fakt, že som sa ja, jeho dcéra, topila? Prečo si skôr nevšimol, že mi dochádza dych? Že som tak ďaleko od neho? Myslela som si, že sa budem báť znova vojsť do vody, že sa nikdy nenaučím plávať.

Ale ironicky, je to práve On, s ktorým som sa nikdy nenaučila plávať v našom vzťahu. Môj otec. Ocko. Tatko. Biologický otec. Nech použijem akékoľvek slovo, zdá sa mi vzdialené. V ten deň na pláži v Chorvátsku som vedela, že sa niečo navždy zmenilo. Nebolo to len o vode alebo panike. Bol to moment, kedy som stratila poslednú kvapku dôvery.

Nočné mory som mala dlhé roky. Zbavila som sa ich tento rok. Práve pred piatimi mesiacmi to bola posledná noc, keď ma tento deň prenasledoval aj v snoch. Bolo to vtedy, keď som tento text dopísala. Prebúdza sa som sa uprostred noci, spotená, trasúca sa a so slzami v očiach.

Nebála som sa utopenia vo vode, ale v spomienkach. Plávala vo vine, v tichu, vo všetkom, čo sa v ten deň nepovedalo. Približne každé tri mesiace som to prežívala znova. Tá istá scéna. Tá istá bezmocnosť. Tá istá otázka: „Prečo neprišiel skôr?“ Cudzinka ma vytrhla nielen z mora, ale aj z viery, ktorú som roky nosila v sebe, že ma ochráni.

Mala som iba štyri roky, no nebola som hlúpa. Videla som, čo urobil a čo neurobil. Jeho meškanie bola voľba, a tá sa vo mne stále ozýva. Táto osoba hlboko ovplyvnila to, kým som teraz. Chýba mi. Nebudem klamať. No dal mi jednu superschopnosť. Pomohol mi pochopiť, že nie každý, kto ťa má podmienenčne milovať, vie ako. Naučila som sa počúvať svoje inštinkty, viac si vážiť prítomnosť ako sľuby a nikdy nečakať na niekoho, kto váha, keď na tom najviac záleží. Napriek tomu sa k moru vraciam, lebo ono ma nesklamalo. On áno. “

Autorka: Emma Zahurancová

Žijem v svetle reflektorov a tieni vlastnej hanblivosti

Skrývanie sa medzi riadkami a každodenné malé víťazstvá - takto sa prejavila moja hanblivosť na masmediálnej škole. Zároveň mi však pomohla nájsť vlastný hlas.

» „Kto sa hanbí, má prázdne gamby.“ Keď počujem tento výrok, zrazu sa v myšlienkach ocitám na bordovej sedačke na návšteve u môjho uja sediaci medzi mamou a otcom. Túto vetu mi hovorili asi na každej rodinnej návšteve, keď som na otázku „Dáš si niečo?“ len ticho povedala: „Nie, ďakujem.“ Nikdy som sa nenaklonila nad stôl a nezobrala si obložený chlebič.

Čo ak by som pri nahnutí zvalila mamin pohár s vínom alebo nastrúhaný syr z chlebička rozsypala po koberci? Radšej som len ticho pozorovala a počúvala rozhovory starších a nedočkavo vyčkávala, kým zaznie slovo „kapurkova“. Návšteva sa vždy skončila a my sme opustili neznáme územie niekoho bytu. Hanblivosť ma však neopustila dodnes.

Hanba, pocit trápnosti, červené líca a žalúdok prevrátený hore nohami sa so mnou nesú od základnej školy. Keďže milujem výzvy, rozhodla som sa po strednej škole z odboru architektúry presedlať na masmediálnu školu. Písanie ma vždy bavilo, dobrý priemer mi zabezpečil prijatie bez prijímačiek a zo mňa sa stal len ďalší východniar na západe.

Začiatok vysokoškolského života prináša, pochopiteľne, sám o sebe veľa nového. Čiastočné presťahovanie sa z pohodlia vlastnej izby na internátnu miestnosť zdieľanú s ďalšími dvoma ľuďmi, spoznávanie nových spolužiakov či samotnú prácu na seminároch.

Už na prvej hodine som započula moju „najobľúbenejšiu“ vetu, ktorú som poznala z detstva: „Teraz každý povie, ako sa volá, odkiaľ je a prečo si vybral túto školu.“ Pre niekoho

bežná aktivita, pre mňa stres a nekonečné opakovanie vlastnej repliky v hlave, kým na mňa nepríde rad.

Rýchlo som si uvedomila, že na tejto škole budem skúšaná nielen na skúškach. Na prvom stretnutí atteliéru zaznela prvýkrát pre mňa osudná veta: „Ste na masmediálnej škole, tu sa predsa nemôžete hanbiť.“ V tej chvíli sa mi v hlave vynorila otázka – čo tu vlastne robím? Nemám skúsenosti s písaním do slovenského periodika ako ostatní, namiesto rozprávania do mikrofónu račkujem a na Facebooku mám tri roky starú fotku, lebo odvtedy ma pred kameru nikto nedostal. Bola to správna voľba?

Po troch rokoch v Trnave môžem vyhlásiť – áno, bola. Aj keď moje emócie a názory väčšinou stále skrývam medzi riadkami, vďaka školským aktivitám som prekročila prah svojej hanblivosti. V ankete som sa pýtala študentov na ich „red flags“, nahrávala podcast

alebo čítala text v rádiu. Tieto malé víťazstvá ma vždy motivovali a cítila som, že sa posúvam ďalej.

Vychádzanie z komfortnej zóny sa na tejto škole stalo mojou rutinou. Hoci sa stále hanbím vypýtať si cukor ku káve, moje mantinely sa postupne posúvajú. Komfortná zóna sa rozširuje. Pri bežných aktivitách už z nej nemusím vystupovať, no s istotou prebádavam jej nové zákutia.

Vstúpiť na masmediálnu školu s hanblivou povahou je, ako keby sa na vandrovku vybralo vajce bez vrečka na paličke. Nepriniesla som si žiadne výrečné zručnosti ani extrovertnú povahu. Jediné, čo som mala, bola motivácia robiť to, čo ma baví, a zlepšovať sa v tom. A tak, aj keď malými krokmi, plánujem prekračovať prahy hanblivosti naďalej. “

Autorka: Natália Vencelová



Hry hrajú, s uplatnením je to horšie. Ženy stále bojujú s rodovými stereotypmi

„Muži vždy očakávajú, že vždy vedia niečo lepšie ako ja,“ reaguje jedna zo študentiek TEDI, keď hovorí o tom, prečo má problém uplatniť sa v hernom priemysle. Problém s rodovými stereotypmi sa pritom v našej kultúre objavuje oveľa skôr, než pri hľadaní zamestnania. Významnú úlohu zohráva už výchova na školách.

Keď v polovici 90. rokov prišiel na trh Tomb Raider, v ktorom mala hlavnú úlohu dobrodruhyňa Lara Croft, nikto netušil, ako to ovplyvní celý herný priemysel. Hoci nebola prvou ženskou hrdinkou v hrách, jej vplyv sa neskôr stal fenoménom, ktorý prerástol do globálnych rozmerov a príbeh jej postavy neskôr sfilmovali v hlavnej úlohe s Angelinou Jolie.

Dnes je podobných hier viac. Séria The Walking Dead, kde má jednu z hlavných úloh dievčatko s menom Clementine, či The Last of Us, kde sa príbeh točí okolo tíndžerky Ellie. Lara Croft však nebola inšpiráciou len pre ženské videoherné hrdinky, ale aj jej mužských náprotivkov. Príkladom je Nathan Drake z Uncharted, ktorý sa v podstate stal jej mužskou kópiou.

Herný priemysel, podobne ako ďalšie sektory mediálneho a zábavného priemyslu, poznačujú rodové stereotypy. Ľudia dlhodobo

považovali digitálne hry za výsadu malých chlapcov. A to samotným zastúpením mužov v hernom priemysle, ako aj tým, že v hrách prevažujú mužské postavy. Túto skutočnosť začala postupne meniť už spomínaná Lara Croft.

„Ženy, aby boli prijaté v hernej komunite, musia omnoho viac dokazovať svoje schopnosti.“

A hoci sa táto téza vyskytuje dodnes, neguje ho agentúra Newzoo, ktorá sa zaoberá výskumom herného priemyslu. Jej prieskum z roku 2023 uvádza, že z celkovej online populácie, teda ľudí s pravidelným prístupom k internetu, hrá digitálne hry 72 % žien a 81 % mužov. Iba 36 % týchto žien sa však označuje za „hráčky“.

U žien prevládajú netechnické pozície
Hranie hier je jedna vec, ich tvorba druhá. Zastúpenie žien podieľajúcich sa na vývoji počítačových a mobilných hier na Slovensku mapuje Slovak Game Developers Association (SGDA). Z ich poslednej výročnej správy vyplýva, že v roku 2024 pracovalo v slovenských herných štúdiách dohromady 984 zamestnancov.

Takmer polovica slovenských herných štúdií zamestnáva ženy. Z celkového počtu

zamestnancov však tvoria len necelých 20 %. Najčastejšie - až v 34 % prípadov - sa uplatňujú ako grafičky alebo koncept artistky. U žien dominujú aj pozície na oddeleniach marketingu a predaja (8,5 %) a 6,5 % z nich pracuje ako PR alebo komunitná manažérka.

Menej často by ste stretli animátorky, ženy na riadiacich pozíciách, herné dizajnérky, testérky. Na programovaní sa podieľajú len 4 % žien pracujúcich v tejto sfére na Slovensku. Nižšie zastúpenie majú už iba v dátovej analytike, produkcii a zvukovom dizajne. Vyše 18 % však pracuje na bližšie nešpecifikovaných pozíciách.

Nútia im záujem o domáce práce

Podľa odborníčky na digitálne hry Veroniky Šašálovej z FMK UCM môže za prevládajúci stereotyp, že ženy do herného sveta či priemyslu nepatria, aj spôsob referovania o počítačových hrách v spoločenskej diskusii: „Treba si uvedomiť, že hry nemali ľahké postavenie v našej kultúre. Keď sa referuje o hráčoch, často počujeme o manželoch, ktorí kvôli hrám zanedbávajú rodinu, o chlapcoch, ktorí sa pri hraní hier radikalizujú, alebo z nich vyrastajú násilníci.“

Šašálová dodáva, že stereotyp sa buduje už pri edukácii na základnej škole, čo ženám neskôr sťažuje vstup do herného priemyslu. Často sa

podceňujú ich technické schopnosti, respektíve už v škole sa zanedbávajú. „Musíte byť technicky zdatní, a to v prostredí, kde dievčatá už na základnej škole chodia na varenie a chlapci na technickú výchovu. To vytvára rodovo nerovné predstavy o tom, kde ženy patria a aké sú ich schopnosti,“ objasnila.

Programátoriek je málo celosvetovo

Zo slovenských čísel vyplýva zaostávanie v rodovej diverzii oproti zahraničiu. Štúdiá z Univerzity v Liverpoole z roku 2011 zaznamenala na programátorskej pozícii v hernom priemysle len približne 5 % žien. Dáta agentúry Zippia z roku 2023 však poukazujú na výraznejší posun. V USA, druhom najväčšom hernom trhu na svete, ženy tvoria štvrtinu programátorov.

„Univerzita vytvára veľmi otvorené, inkluzívne a férové prostredie, horšie je to už na samotných pracoviskách.“

Porovnanie dát z týchto samostatných štúdií z rozdielnych období a za použitia rozdielnej metodiky naznačuje postupný nárast zastúpenia žien na technických pozíciách v hernom vývoji. Samotnú tézu o neuplatnení žien v technickom smere pritom už v minulom století búrala programátorka Carol Shaw. Bola priamo zodpovedná za vznik hry River Raid, ktorá vyšla na vtedy mimoriadne populárnej konzole Atari 2600. Shaw je dodnes v kontexte ženského zastúpenia v hernom priemysle vnímaná ako jedna z jeho legend.

Ženy sa však pri vývoji hier stále vo väčšej miere uplatňujú najmä v oblasti dizajnu, no ich zastúpenie aj spoločenské uznanie postupne rastú. „Stačí sa pozrieť na titulky hier a vidíme, že zloženie tímov je omnoho diverznejšie. Ide o výrazný posun, keď si uvedomíme, že ešte v časoch

Atari sa mnohé vývojárky nedostali do záverečných tituliek, prípadne boli uvedené len v podakovaní,“ zdôrazňuje Šašálová.

Čelia sexuálnemu obťažovaniu

„Ženy, aby boli prijaté v hernej komunite, musia omnoho viac dokazovať svoje schopnosti, prípadne svoje znalosti o hrách, aby ukázali, že ich záujem o hry nie je náhodná záležitosť,“ opisuje Šašálová situáciu žien v hernej komunite a priemysle.

Naraziť môžu aj na sexistické narážky alebo poznámky, ktoré sa následne podpisujú aj na ich pracovnej angažovanosti. „Na týchto pozíciách sú vo firmách prevažne mužské kolektívy. Aj keby žena bola rovnako kvalifikovaná, brali by ju ako ‚rozptýlenie‘ alebo zbytočnú drámu, pretože niektorí muži sú stále sexistickí,“ priblížila v anonymnom dotazníku, ktorý sme vytvorili pre potreby článku, problém zamestnať sa jedna zo študentiek odboru TEDI.

Celosvetovo otriasli herným priemyslom viaceré kauzy spojené so sexuálnym obťažovaním žien. Najzásadnejšie sa odohrali v spoločnostiach Blizzard a Ubisoft, ktoré skončili až na súde. Firmy preto môžu pristupovať k cenzurovaniu vlastného obsahu v hrách, aby vytvorili prijateľnejšie prostredie. Podľa Šašálovej však ide o ďalší problém, ktorý bráni ženám presadiť sa v hernom odvetví. Ak sa aj do ich hier niečo implementuje, nerieši to pôvodný problém súvisiaci s obťažovaním.

S virtuálnym sexuálnym obťažovaním sa v malej miere stretla aj komunitná manažérka z herného štúdia Nine Rock Games Miriam Kubová: „Stretla som sa s tým v minulosti a raz za čas sa objaví pár nevhodných komentárov. Takých je ale, našťastie, veľmi málo a komunita ich väčšinou ai sama uprac.“

Kubová však nemá priame skúsenosti s tým, že by sa nedokázala uplatniť v hernom priemysle, respektíve, že by na pracovisku čelila rodovým stereotypom. Zároveň dodala, že možno má len šťastie. „Nine Rock Games je moja prvá naozajstná práca v hernom priemysle, kde som hneď našla prirodzené a férové prostredie,“ vysvetlila.

Ako to vidia študentky TEDI?

Napriek prevládajúcim stereotypom záujem o odbor zaoberajúci sa digitálnymi hrami javia aj zástupkyne ženského pohlavia. V roku 2023 bolo zo všetkých uchádzačov o odbor TEDI prijatých 24,6 % žien. Minulý rok počet prijatých dievčat narástol na 33,33 %. V júni 2025 bolo z prijatých uchádzačov vyše 41 % dievčat.

Podľa jednej zo študentiek, ktorá odpovedala na náš dotazník, to však automaticky nemusí znamenať, že sa aj v hernom sektore uplatnia. Problém vidí vo vnútornej politike a nastavení, ktoré majú muži na riadiacich pozíciách. „Zoznamovanie s mužmi, ktorí vás zapoja do projektov, nemajú problém s vami hovoriť, keď sa im páčite, ale so spolupracou sa obrátia na mužov. Nijako nepomáha prijímanie veľkého počtu žien na odbor,“ tvrdí.

Rovnaká študentka opísala situáciu, kedy na pozíciu vo firme prijali ženy bez dostatočných skúseností. Tvrdí, že nemali ani materiál, s ktorým by mohli odprezentovať svoje schopnosti. „Nemali ani portfólio a prijaté boli asi na základe príjemného hlasu, neviem. Sama som žena a myslím si, že táto vnútorná politika nepomáha, iba situáciu zhoršuje,“ dodala.

Zdôraznila, že, ak sa v tomto ohľade nezlepší prístup a budú sa na pozície prijímať ženy bez adekvátnej odbornosti, mýtus o neschopných ženách pri tvorbe hier sa bude len umocňovať. Spôsob, ako minimalizovať riziko podobných situácií a búrať stereotypy, je vytvoriť inkluzívne prostredie a edukovať ľudí ohľadom problematiky už počas štúdií.

Na TEDI sa aktuálne vyučuje predmet Etika v digitálnych hrách. Jeho cieľom je dať študentom základy a širšie vzdelanie v spomínanej oblasti. „Univerzita vytvára veľmi otvorené, inkluzívne a férové prostredie, horšie je to už na samotných pracoviskách, kde sa ešte aj dnes stretnete s veľmi sexistickými prejavmi,“ uzatvára Šašálová.

Autor: Sebastián Soroka

Zdroje: SGDA, International Journal of Gender, Science and Technology, BBC, Zippia, Newzoo, FMK UCM

Foto: pexels.com/ThisIsEngineering, FMK UCM, SGDA

PRACOVNÉ POZÍCIE ZASTÁVANÉ ŽENAMI

PODIEL FIRIEM ZAMESTNÁVAJÚCICH ŽENY
48,5%

POČET ŽIEN V ODVETVÍ
193 (19,65%)

Grafička/Koncept artistka	34%
Iné	18,3%
Marketing/Sales	8,5%
PR/Komunitná manažérka	6,5%
Animátorka	5,5%
Riadiace pozície	5,5%
Game dizajnérka	5,5%
Testerka	4,6%
Programátorka	4%
Dátová analytička	3,6%
Produkcia	3%
Audio	1%

Peter Šebo z Digitálnych rodičov: Aj dospelí pozerajú TikToky, len sa tým nechvália

Digitálny svet sám o sebe nie je pre deti hrozbou. Rizikom sa stáva až vtedy, keď sa v ňom nedokážu zorientovať rodičia. Chýba im porozumenie toho, čo ich deti v online svete zažívajú. Podcast Digitálni rodičia sa im preto snaží priblížiť tento svet takým spôsobom, aby boli jeho súčasťou.

Peter Šebo pôsobí v oblasti digitálneho marketingu a organizuje odborné konferencie na Slovensku a v Česku. V roku 2023 s kolegynou Barborou Okruhlanskou založili projekt Digitálni rodičia, kde sa venujú vzdelávaniu rodičov a učiteľov o digitálnom svete detí. Týždeň po našom rozhovore získal ocenenie Marketér roka 2025.

V rozhovore sa ďalej dozvieme:

- Ako rozpoznať škodlivý online obsah a ako o ňom hovoriť bez hystérie.
- Kedy je dieťa pripravené vstúpiť do digitálneho sveta.
- Ako funguje kódovaný jazyk detí online.
- Ako nastaviť zdravý vzťah k online svetu v domácom prostredí.

Kedy ste sa vy osobne stali „digitálnym“, teda, koľko ste mali rokov, keď ste sa prvýkrát začali reálne stretávať s digitálnymi technológiami?

Je to veľká prehistória. Mal som šťastie, že otec pracoval s telekomunikáciami a počítačmi. V roku 1988 alebo 1989 sme mali ten veľký, sivý a pomalý počítač. Pamätám si, že som machroval v škôlke, že mám doma počítač a hrám na ňom formulu. Dokonca som ho raz doniesol s otcom do škôlky, aby sme ukázali deťom, ako taký počítač vyzerá.

Čo sa týka digitálu a internetu, odkiaľiva ma to lákalo. Predtým než som sa venoval súčasnému zamestnaniu som pracoval v rôznych neziskových organizáciách. Vždy som mal na starosti marketing, ale v kombinácii práve s digitálnym prostredím. Vtedy to boli web stránky a blogy. Neskôr prišli sociálne siete a teraz vidíme to šialenstvo, ktoré sa rozpútať okolo nás. Zjednodušene celý život, profesionálne od roku 2006.

Za úplného digitálneho prisťahovalca vás teda považovať nemôžeme. Ja som vyrastal s internetom ako samozrejmosťou.

Kde sa podľa vás svety digitálneho domorodca a prisťahovalca nikdy nestretnú? Pokojne ma volajte digitálny dinosaurus. Nestretnú sa v tom, že my dinosaury na internete robíme trochu iné veci a ten čas trávim inak. Ak to porovnam ja verus moje deti, tak pre decká je internet priamym zdrojom zábavy, kamarátstiev a hier. Čo je v poriadku, sú to deti. My, dospelí, na internete hlavne pracujeme, čítame si maily, robíme pomerne nudné veci a okrem toho pozeráme „reelska“ a TikToky, ale nechválime sa tým.

Prečo táto doba potrebuje podcast Digitálni rodičia? Nepotrebuje ho doba, potrebujú ho rodičia

a učitelia. A to preto, lebo im doma vyrastajú digitálni domorodci. Práve preto sme sa s Barborou Okruhlanskou rozhodli ten podcast robiť, lebo sme videli, že my sa v tom svete hýbeme, pretože pracujeme v digitálnom marketingu, ale dospelí, ktorí sa tomu nevenujú profesionálne, sú v tom stratení.

V takom prípade je jeden z dvoch veľmi zlých postojov - ultraliberálny, pri ktorom si povedia, rob si čo chceš, hádam ťa to nezabije alebo ultrakonzervatívny, kedy by chceli všetko zakázať. Oba sú zlé, hoci ten druhý je ešte horší, pretože dnešné deti nemôžu zostať úplne offline. Nemôžeme sa tváriť, že deti dokážu vyrastať bez smartfónov a bez sociálnych sietí iba preto, lebo my, starší ľudia, sme to kedysi dokázali.

Prvú epizódu ste odštartovali v januári 2023. Bolo niečo, čo vás vtedy ako rodičov osobne prebudilo k tomu, že digitálna gramotnosť už nemôže byť okrajová téma?

Prebudilo nás, keď nás oslovili kamaráti, ktorí hovorili: „Peťo, Baška, vy robíte s digitálnym svetom, rozumiete sociálnym sieťam, podte nám poradiť, ako to nastaviť doma, ako pracovať s deťmi. Stále pozerajú do obrazoviek, sú na tom závislé.“ Všetci to poznáme, všetci to máme doma. Z tohto pohľadu sme si povedali, že nebudeme radiť ľuďom

po jednom a odpovedať stále na tých istých desať otázok dookola, ale že bude lepšie, keď vytvoríme podcast.

Ako ste už načrtli, vy aj vaša kolegyňa pracujete v marketingu, čo vám dáva prirodzený náskok pred inými rodičmi. Ako ovplyvňuje vaša profesia prístup k digitálnej výchove doma?

Dáva nám to náskok nielen pred rodičmi, ale máme to šťastie, že aj pred deťmi. Deti sú často v brutálnom náskoku pred svojimi rodičmi. Ony doma nastavujú Wi-Fi, heslá, vysvetľujú, čo znamenajú rôzne skratky, a aké aplikácie sa aktuálne používajú. Hlavný náskok nie je ani tak pred rodičmi či učiteľmi, ale práve pred deťmi.

Zároveň však musím povedať, a Baška to vždy potvrdí, keď to spomeniem na prednáške, že to, o čom hovorím, doma sám často porušujem. Všetky chyby, na ktoré upozorňujem, som urobil. Úplne všetky. Jediný rozdiel je v tom, že viem, že som tú chybu spravil, že nabudúce to musím urobiť inak, a viem presne, kde som zlyhal.

Kedy spoznáte, že vaše dieťa je pripravené samostatne fungovať v digitálnom svete?

Je to absolútne individuálne. Psychológovia hovoria o veku medzi 13. a 15. rokom života. V reálnom svete je však táto informácia takmer nepoužiteľná a psychológovia si to veľmi dobre uvedomujú. Nie je možné situáciu udržať tak, že celá trieda si všetko dohaduje cez mobil, pozerá videá a hrá hry, a len jedno dieťa bude „mimoň“.

Je to veľmi podobné, ako keď sa ma niekto spýta, ako viem, že je moje dieťa pripravené jazdiť na bicykli. Odpoveď je jednoduchá. Vtedy, keď mu bicykel kúpim, dám mu helmu, chrániče a nepoviem mu: „Tu máš bicykel a pán Boh s tebou, snáď sa nezabiješ“. Prvých niekoľko kilometrov pri ňom bežím. Až keď vidím, že to zvláda samo, vtedy je pripravené.

V digitálnom svete používajú deti emoji, skratky alebo trendy, ktoré môžu mať úplne iný význam pre rodičov než pre nich. Ako rodič môže spoznať, čo tieto signály skutočne znamenajú?

Veľa kyberšikany sa deje práve prostredníctvom nevinných obrázkov, emotikonov či rôznych slovíčok, ktorým rodičia často nerozumejú. Ide o kódovanú reč, ktorou si deti medzi sebou odosielajú správy. Či už milé, alebo aj nemilé. Všetkým rodičom a učiteľom určite odporúčam seriál Adolescence. Pointu nebudem prezrádzať, ale presne o toto ide.



Digitálni rodičia vyhrali ocenenie v súťaži Podcast roka 2025 v kategórii Zo života.

My máme na webe niečo, čo sme nazvali slovník digitálneho rodiča. Tam rodičia nájdu výrazy, ktoré počujú doma, no nerozumejú im. Máme tam aj vysvetlenie emotikonov. Emoji špagiet neznamená, že niekto má rád špagety, ale že si od dievčaťa pýta nevhodné fotky. Takto sa dozvedia veci, o ktorých by inak netušili.

Seriál Adolescence bol vlani veľmi rozoberaný. Keby ste si mali z tohto seriálu vybrať jednu tému alebo moment, ktorý by ste odporučili otvoriť doma?

Pamätám si scénu, kde otec so synom sedeli v zborovni a vysvetľovali si, čo znamenajú jednotlivé emotikony. Hlavná postava seriálu pritom bola šikanovaná pred očami všetkých, no nikto si to nevšimol. V seriáli samozrejme figurovali aj negatívne vplyvy, ako napríklad masoféria. Tento moment by som určite vyzdvihol. Seriál by som si pozrel spolu s tínedžerom a následne by som sa s dieťaťom rozprával o významoch jednotlivých symbolov.

Význam emotikonov sa stále mení. Nejde o statickú sadu symbolov, ale o veľmi fluidný jazyk. Rodičom to preto často komplikuje situáciu, pretože nedokážu držať krok s kódovanou komunikáciou detí. Každá trieda či komunita má pritom svoj vlastný kód plus zopár globálnych symbolov.

Ešte ostane pri tejto otázke. Aký je váš tip, ako s deťmi o tom komunikovať?

Úplne normálne, opýtate sa ich na to. Ak v tom svete nie ste doma, vypočujte si pár našich epizód a v každej z nich dostanete pár tém, ktoré viete okamžite doma otvoriť. V jednej epizóde nám psychologička prezradila veľké tajomstvo, že existuje viac otázok než tie dve základné - „Čo bolo v škole?“ a „Čo ste mali na obed?“

Existuje oveľa viac otázok, ktoré sa ich môžeme opýtať. Napríklad: „A čo je to za hru, ktorú teraz hráte celá trieda? Ukáž mi kúsok z nej.“

alebo „A ten influencer, čo ho pozeráš, o čom vlastne točí tie videá?“ To sú otázky, o ktorých sa dá rozprávať. Ak ich doma neotvárame, budeme veľmi prekvapení, keď sa stane niečo veľmi zlé.

Mnohé online trendy sú prchavé a nemajú hlbší význam. Ako majú rodičia rozlíšiť medzi neškodným trendom a obsahom, ktorý už stojí za pozornosť?

Obsah na internete rozlišujem do troch skupín. Užitočný, ktorý by sme chceli, aby naše deti sledovali, škodlivý, ktorý by vôbec nemali vidieť a medzi týmito dvomi extrémami je tretí, takzvaný zbytočný. Dospelým príde nezmyselný, ale pokiaľ dieťa nenavádza na hlúpe výzvy, nenadáva sa v ňom a nikto sa tam neodhaľuje, má právo sa zabávať.

Deti sa v zábave podobajú na nás. Vyrastali sme na Tomovi a Jerry-m či Vlkovi a zajacovi, kde Tom mlátil panvicami, zjedol dynamit a prešiel mu vlak po kolenách. Vtedy to tiež nebolo edukatívne ani užitočné.

Keď ste spomínali tie tri kategórie obsahu, pri škodlivom obsahu ide už o tenkú hranicu, ak sa rozprávame o deepfakeoch a AI videách. Ako pomáhať deťom rozoznávať ich od skutočných videí, keď to často nedokážu ani rodičia?

Deepfake-y, rovnako ako všetko ostatné, prinášajú z pohľadu výchovy dva nepríjemné momenty. Prvým je šírenie dezinformácií a druhým kyberšikana. Mnohé deti využívajú AI nástroje na to, aby napríklad vymenili hlavu spolužiaka za niečo nevhodné. To môže veľmi ublížiť, aj keď dieťa tvrdí, že je to „len AI zábava“.

Práca s AI si vyžaduje rovnakú zodpovednosť ako fotenie či natáčanie v reálnom svete. Ak niekoho zosmiešniš, či už klasicky alebo cez AI, je to rovnako škodlivé. Preto ich musíme naučiť, že vytvorí zosmiešňujúci obrázok cez

AI je rovnako neslušné ako niekoho odfoťiť na záchode. Výchova v digitálnom svete znamená naučiť ich zodpovednosti.

Čo je najčastejšia veta rodiča, po ktorej sa dieťa už o svojom online svete viac neotvorí?

Nie je to veta, ale gesto. Keď dieťa príde s banalitou ako vtipné „reelsko“, level v hre či YouTuber, musím sa ovládnuť a negúľať očami. Keď sa to rodičom podarí a ešte aj prejavia záujem o to, čo im ukazujú, prvýkrát vstúpia do ich sveta a zároveň si začnú formovať názor na to, či je daný obsah užitočný alebo škodlivý.

Vety typu „Daj mi pokoj, choď radšej von, nezaujímajú ma tvoje hlúpe hry a influenceri“ dieťaťu dáva jasný signál, že rodič jeho online svet ignoruje, a ono si ho bude riešiť samo, až kým to nedopadne zle. Samozrejme, súhlasím, vonku hrať futbal alebo ísť na prechádzku je fajn, ale nemôžeme tým nahradiť záujem o digitálny svet.

Vytvorili ste kartovú konverzačnú hru, ktorá vzdeláva nielen rodičov, ale aj deti. Ako ste pri jej tvorbe premýšľali o rovnováhe medzi zábavou a obsahom, aby dokázala otvoriť citlivé témy?

Cieľom pri jej hraní nie je výhra, ale otvorenie diskusie. A práve preto sme hru vytvorili obojstranne - 80 otázok od detí na rodičov a 80 od rodičov na deti. Ak by to boli len otázky na deti, po pár kolách by ich to prestalo baviť. Hra funguje tak, že sa striedate - rodič vstupuje do sveta dieťaťa a naopak.

Napríklad deti sa ma radi pýtajú „Tati, akej farby bola tráva, keď ste mali čiernobielu televíziu?“ alebo „Ako ste sa dohodli na stretnutí bez mobilu?“ Takto sa vtipne vraciame do sveta pred internetom a mobilmi.

Hra zároveň otvára aj seriózne témy. Rodičia sa musia priznať napríklad k tomu, či to sami

nepreháňajú s mobilom, a deti vidia, že aj dospelí robia chyby. Sekcia kvíz s kartičkami, kde sú otázky na jednej strane a odpovede na druhej, ukazuje deťom, že vedia byť lepší ako dospeláci. Prehráte 12-0, 15-0, ale práve to otvára debatu.

Ako ste testovali, či otázky nebudú pre deti príliš konfrontačné, ale zároveň neskĺznu do povrchnosti?

Otázky sme konzultovali s viacerými detskými psychológmi z centra Detstvo bez násilia, ktorí ich recenzovali, kontrolovali a upravovali. Potom sme hru testovali aj na vlastných deťoch. Sledovali sme, ktoré otázky im šli ľahko, a ktoré ich zaujali. Následne sme hru rozposlali našim blízkym a spätná väzba bola jasná - deti to bavi.

Ako majú rodičia reagovať v momente, keď zistia, že ich syn sleduje Andrewa Tatea, ktorý normalizuje mizogýniu alebo dcéra podlieha trendu #SkinnyTok, kedy mladé influencerky propagujú poruchy príjmu potravy ako zdravé?

Prvá reakcia rodiča nesmie byť hysterická. Ak sa začne chytať za hlavu, vykrikovať alebo podávať dramatické reakcie, dieťa sa zľakne, uzatvorí a tam končí debata. Vo vnútri samozrejme rodič môže vybuchovať a mať chuť mobil vyhodíť z okna, ale prvé pravidlo je zachovať pokoj. Pomáha klásť otázky typu „Fakt ho sleduješ?“ alebo „Čo ťa na ňom baviť?“

Dieťa môže odpovedať: „Vieš, on cvičí, motivuje chalanov, aby cvičili a dobre vyzerali.“ Rodič by potom mal pokračovať: „A vieš aj niečo iné, čo hovorí?“ Dieťa odpovie: „Niečo o babách, ale to nepočúvam.“ Dieťa si často neuvedomuje, že influencer implicitne tvrdí, že ženy nie sú rovnocenné mužom.

Nejde o to, aby rodič ukázal, že ide o katastrofu, ale normálnym rozhovorom rozobrať problematiku. V manosfére sa totiž diabol skrýva

v detailoch. Chytí tínedžerov na zdravý životný štýl, výber partnerky či vidinu bohatstva. To sú normálne sny chalanov, neklamme si. Ale keď sa to otočí do nadradenosti a ponížovania, vzniká toxický vzorec.

Keď vidíme, že niektoré krajiny zavádzajú alebo zvažujú zákaz sociálnych sietí pre deti do 16 rokov, pomohlo by to chlapcom a dievčatám, ktorí sa dnes online dostávajú k radikalizácii?

Áno, pomohlo by to. Som úplne za to, keby sa celá spoločnosť dohodla a naša technické riešenie, ako deťom zabrániť v prístupe na sociálne siete do 16 rokov. Lenže tu sa končí ružový sen a začína realita. Hoci sme podávanie alkoholu mladistvým zakázali, stále sa nájdu regióny na Slovensku, kde na rodinnej oslave nalejú aj 15-ročným.

Obávam sa, že zákaz sociálnych sietí je dnes skôr téma na ľahké získanie politických bodov. Ak by sme sa na tom aj zhodli, otázka znie, ako by sme to dosiahli. Jednoduchá odpoveď znie: musí sa preukázať občianskym preukazom. A vtedy sa pýtam, naozaj chceme, aby nadnárodné spoločnosti ako Meta či Google uchovali citlivé údaje našich detí? Absolvovať by to museli aj dospelí, takže tieto korporácie by v skutočnosti mali doklady polovice zemegule.

Druhý problém sa dá vysvetliť na príklade cigariet. Ak sa dnes dieťa k nim chce dostať, poprosí staršieho súrodenca alebo dospelého pred trafikou. A teraz si to predstavme na sociálnych sieťach. Dospelý si založí desať profilov, lebo môže, a deväť z nich predá. Od tej chvíle je dieťa „späť v hre“, účet je overený ako dospelý a systém nemá šancu zistiť, kto ho reálne používa. Vznikne tak čierny trh s účtami a úplne sa to vymkne spod kontroly.

Autorka: Emma Zahurancová
Foto: atelier.sk/Katarína Vaňová, Digitálni rodičia

MIKROÚĽAVY V MAKROÚZKOSTI

Mikrotrendy neboli len smiešne fázy internetu. Každý z nich bol malou emocionálnou reakciou na veľké napätie doby. Keď sa svet zrýchľoval, točili sme fidget spinner. Keď sa zastavil, piekli sme banana bread. Keď sme boli zahltení filterami, skúšali sme byť „real“. A keď bola realita príliš ťažká, obliekli sme ju do ružovej fantázie. Otázka preto nie je, ktorému trendu sme podľahli, ale čo sme ním hasili.

2016 Chceli sme byť videní Snapchat filtre / Mannequin Challenge

Cez filtre sme si skúšali nové tváre a v Mannequin Challenge sme na chvíľu zamrzli, len aby si nás niekto všimol.

2018 Hľadali sme pokoj Sliz / VSCO estetika

Slime nás upokojoval zvukom, VSCO filtrovalo realitu do jemnej, čistej verzie sveta.

2020 Potrebovali sme tvoriť Batikovanie / Banana bread

Batikovali sme a piekli, aby sme necítili, že stojíme na mieste.

2022 Túžili sme po autenticite BeReal / estetika Clean girl

BeReal bez filtra a snaha byť „čistým dieťaťom“ s kontrolovanou jednoduchosťou.

2024 Podľahli sme FOMO Dubai chocolate / Stanley 1913 tumbler

Stanley 1913 pohár aj dubajskú čokoládu sme kupovali, lebo ich mali všetci.

2026 Vraciame sa späť New 2016

Staré filtre a stará estetika, lebo minulosť pôsobí bezpečnejšie než budúcnosť.

2017 Potrebovali sme kontrolu Fidget spinner / Crocs + Jibbitz

Spinner sa točil v ruke, Crocsy sme si personalizovali – aspoň niečo bolo v našich rukách.

2019 Utekali sme do nostalgie Scrunchies / E-girl vzhľad

Scrunchies nás vracali do deväťdesiatok, e-girl miešala detskosť s digitálnou rebeliou.

2021 Romantizovali sme únik Cottagecore / Ľadová káva

Lúky v cottagecore a každodenná iced coffee ako malé rituály slobody.

2023 Identita sa stala kostýmom Barbie ružová vlna / estetika Mob wife

Po Barbie prišla ružová fantázia, mob wife zas evokoval teatrálny luxus.

2025 Chceli sme byť unikátni Labubu / Chaos charms

Labubu aj preplnené prívesky hovorili: toto som ja.

Autorka: Zuzana Benková Grafik: Samuel Lukáč
Zdroj: BBC, Harpers Bazaar



Digitálni rodičia stoja aj za konverzačnou hrou, ktorá otvára svet detí a rodičov



Študentská žurnalistika hovorí nahlas to, o čom iní mlčia

Študentské médiá učia kriticky myslieť, otvárajú tabuizované témy, formujú budúcich novinárov a pritom sami fungujú na hranici možností. Čo všetko je pre nich dôležité a čo sú ich najväčšie prekážky?

Študentská žurnalistika často pôsobí nenápadne, no jej význam je väčší, než by sa mohlo zdať. Tvorí ju komunita mladých ľudí, ktorí popri škole otvárajú problémy, ktorým sa inak nevenuje dostatočná pozornosť. Je to priestor, kde sa dá experimentovať, zlepšovať a kde sa zároveň budujú základy budúcich novinárov, editorov či grafikov.

„Študentské médiá sú skvelé práve v tom, že sú študentské – umožňujú chybovať, hrať sa, byť tvorivými a vynaliezavými.“

Napriek tomu, že to celé pôsobí idylicky, realita fungovania študentských médií je v mnohých prípadoch oveľa tvrdšia. Redakcie pracujú s minimálnym rozpočtom, skúsení členovia odchádzajú po ukončení štúdia a noví sa učia všetko od nuly. Napriek prekážkam však vznikajú kvalitné časopisy a projekty, ktoré nielen informujú, ale aj pobavia a vzdelávajú. Na mnohých školách sú jediným otvoreným priestorom, kde sa diskutuje bez filtra.

Hlas študentov

Bez študentských médií by množstvo tém ostalo úplne nevypočutých. Týkajú sa

napríklad internátov, školského bufetu, dostupnosti služieb, psychického zdravia študentov či samotnej kvality výučby.

Reálny dopad študentských médií potvrdzuje aj skúsenosť časopisu Omphalus Martinensis, ktorý pôsobí na Jesseniovej lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Martine. V nedávnom čísle časopisu sa redakcia venovala praktickej výučbe a upozorňovala na jej nedostatky. Téma, ktorá by inak ostala medzi študentmi, sa následne dostala na akademický senát, kde sa diskutovalo o možných zmenách v kurikule. Aj tento príklad ukazuje, že študentská žurnalistika môže fungovať ako most medzi študentmi a vedením fakulty.

Nie je tajomstvom, že oficiálne univerzitné kanály komunikujú skôr reprezentatívne. Študentské médiá však dokážu bez strachu pomenovať to, čo študenti skutočne zažívajú. Preto sú aj akýmsi otvoreným fórom, kde sa dá hovoriť slobodne a kde vzniká tlak na riešenie problémov. Šéfredaktor Univerzálu, časopisu študentov filozofickej fakulty UPJŠ v Košiciach, Timotej Mikloš hodnotí záujem čitateľov pozitívne: „Naše

výtlačky miznú z výdajných miest rýchlejšie ako kedysi, čo beriem ako dôkaz, že študentov naša práca reálne zaujíma.“

„Študentské médiá by mali byť nezávislé, nie PR kanálom univerzity.“

Redakcia Omphalus Martinensis vníma študentské médiá ako dôležitý priestor na otváranie tém, ktoré sú v akademickom prostredí často považované za citlivé alebo tabu. Študentská žurnalistika sa dotýka aj širších spoločenských tém, no vždy z pohľadu mladých ľudí. Nejde o veľkú politiku, ale skôr o hodnoty, fungovanie spoločnosti či praktické výzvy života na univerzite. Mnohé redakcie, vrátane Univerzálu, stavajú čísla tak, aby v nich bola zahrnutá aj výskumná popularizácia, kreatívny text či reflexia fakultného diania.

Ako sa formujú mladé talenty

Študentské redakcie sú prirodzenými inkubátormi talentov. Sú miestom prvých rozhodnutí, editorských zásahov aj zlyhaní. Práve tu mnohí študenti zisťujú, či ich baví písanie, práca s grafikou, tvorba podcastov alebo fotografovanie. Ide o prvý kontakt s reálnou

prácou redakcie v čase, keď je dovolené robiť chyby a učiť sa postupne.

Študentské redakcie sú tiež prirodzeným priestorom pre tréning mediálnej gramotnosti. Sociálne médiá zahŕňujú ľudí informáciami a dnes je dôležitejšie než kedykoľvek predtým, aby si ich vedeli overovať. Tu sa študenti učia, ako vzniká článok, ako pracovať so zdrojmi, prečo sa niečo dá publikovať a niečo nie, aj to, ako sa hľadá rovnováha medzi faktom a názorom.

„Náš univerzitný časopis dostal 1 000 eur. Táto suma pokryje tlač približne dvoch čísel.“

Na Fakulte masmediálnej komunikácie UCM je výhodou, že sa pod jednou strechou stretávajú rôzne študijné programy: marketing, masmediálna komunikácia, vzťahy s médiami či teória digitálnych hier. Vďaka tomu môžu do univerzitného časopisu atteliér prirodzene prispievať študenti rôznych smerov a každý doň vniesť inú perspektívu. Túto myšlienku potvrdzuje aj šéfredaktor Univerzálu Timotej Mikloš: „Do čísla sa snažíme zapojiť študentov z rôznych programov, pretože psychológ sa na tému pozerá inak ako slovenčinár.“ Práve táto rôznorodosť odborov zvyšuje kvalitu aj tematickú pestrosť článkov.

Prekážky a tvrdá realita

Obmedzené finančné prostriedky. Toto je problém, ktorý spája väčšinu študentských médií. Náš univerzitný časopis atteliér dostal len 1 000 eur a to aj napriek tomu, že sme niekoľkokrát získali prestížne ocenenie Štúrovo pero. Pre predstavu, táto suma pokryje tlač približne dvoch čísel. Na stabilnú dlhodobú prácu či inovácie už nezostáva priestor. Šéfredaktor Univerzálu nám tiež opísal svoju skúsenosť: „Vydávanie časopisu je financované z rozpočtu fakúlt. Ak chceme niečo navyše, zapájame sa do výziev rektorátu.“

Ďalším výrazným problémom, ktorý sa objavuje naprieč študentskými redakciami, je nedostatok aktívnych tvorcov. Šéfredaktor Omphalus Martinensis hovorí, že najväčšou prekážkou je pravidelné obmieňanie redakcie a nedodržiavanie termínov. „Keďže sme študenti medicíny a štúdium je samo o sebe náročné, našim najväčším problémom je nedostatok času na písanie článkov. O to viac si ceníme všetkých členov, ktorí to robia vo svojom voľnom čase,“ dodáva.

Niektoré redakcie majú mentorskú podporu, iné fungujú takmer úplne samostatne. Univerzál spolupracuje s odborným

poradcom, čo im pomáha udržiavať stabilnú a kvalitnú prácu. Úspešne však môžu fungovať aj redakcie, ktoré si všetko robia samy, ak majú podporujúce prostredie. Dôležité je, aby mali jasné procesy, dostatok priestoru a času, nie nutne formálne vedenie.

Ani sloboda tvorby nie je vždy samozrejmosťou. Univerzál uvádza, že sa so zásahmi do obsahu nestretol, no nie všade to tak je. Študentské médiá by mali byť nezávislé, nie PR kanálom univerzity. Redakcia, ktorá sa nebojí kriticky reflektovať dianie na fakulte, zároveň potvrdzuje, že škola rozumie dôležitosti otvorenej diskusie. Sloboda je totiž podstatou kvalitnej žurnalistiky, aj tej študentskej.

Čo študentské médiá potrebujú

Študentská žurnalistika na Slovensku by sa rozvíjala omnoho rýchlejšie, keby mala základné podmienky, ktoré má väčšina školských aktivít. V prvom rade je to stabilná a predvídateľná podpora. Redakcie nemôžu plánovať, ak nevedia, či budú mať o pol roka financie na tlač alebo grafiku, ako to bolo aj v prípade atteliéru.

Napokon je potrebné, aby redakcie mali väčší rešpekt v rámci univerzitného prostredia. Aj Timotej Mikloš z Univerzálu upozorňuje, že študentský časopis môže zásadne ovplyvniť rozhodovanie budúcich študentov pri výbere fakulty. To je dôkaz, že ide o médium s reálnym vplyvom, nielen v rámci školy, ale aj mimo nej.

Kam smeruje študentská žurnalistika?

Budúcnosť žurnalistiky je multimediálna: text, audio, video aj sociálne siete. A práve

študentské redakcie majú flexibilitu, ktorú veľké médiá často strácajú. Dokážu bez veľkého rizika experimentovať, hľadať nové formáty a rásť spolu s technológiami. Timotej Mikloš vníma študentské médiá ako komunitné platformy, ktoré by mali zostať verné svojej povahe: „Študentské médiá sú skvelé práve v tom, že sú študentské – umožňujú chybovať, hrať sa, byť tvorivými a vynaliezavými.“

Univerzál a ďalšie redakcie ukazujú, že študenti sú často pioniermi trendov. Nemusia sa viazať na prísne procesy, môžu spájať žánre, prepájať akademické témy so spoločenskými a prirodzene pracovať s multimédiami.

„Téma, ktorá by inak ostala medzi študentmi, sa následne dostala na akademický senát.“

Ak študentské redakcie dostanú podporu, môžu sa stať dôležitým priestorom, kde vznikajú nové talenty a nápady, ktoré neskôr obohatia slovenské médiá. Ak ich však budeme ignorovať, stratíme generáciu mladých autorov, ktorí sa nemajú kde učiť, robiť chyby a tvoriť slobodne.

Entuziazmus je dobrý základ, ale sám o sebe nestačí. Študentská žurnalistika môže rásť len vtedy, ak ju berieme vážne, dáme jej priestor a veríme jej. Univerzitné médiá dnes potrebujú mladých ľudí, ktorí sa neboja pýtať, myslieť kriticky a hovoriť nahlas.

Autorka: Emma Ďurišová
Foto: facebook.com/omphalusmartinensis, archív atteliéru



Atteliér získal minulý rok ocenenie Zlaté Štúrovo pero za najlepší vysokoškolský časopis.

Študentka filmovej réžie Veronika: Vďaka zmene školy som našla samu seba

Učia sa, píšú si poznámky, sedia na prednáškach, a pritom majú čoraz silnejší pocit, že žijú život niekoho iného. Poznajú to mnohí mladí ľudia. Podobnú skúsenosť má aj Veronika Kočišová, ktorá sa však strach z neznáma rozhodla prekonať.

V rozhovore sa dočítate:

- Prečo zmena školy nemusí byť zlyhaním.
- Ako prežívala neprijatie na VŠMU na prvý pokus.
- Čo jej dalo štúdium na FMK UCM a prečo ju nenapĺňalo.
- Ako sa pripravovala na druhé prijímačky.
- Čo pre ňu, ako mladú režisérku, znamená nájsť vlastnú identitu.

Kedy si si prvýkrát uvedomila, že chceš ísť cestou filmu a réžie?

Presne túto otázku sa ma pýtali aj na prijímačkách. Viedla som Domino na bývalej škole. Bola to komunita ľudí, ktorí sa stretávali za účelom organizovania podujatí. Neskôr som sa tam stala vedúcou. Vyžadovalo to cit pre prácu s ľuďmi a to bolo to, čo ma bavilo.

Veľkú rolu zohralo aj to, že mi ocko daroval prvý fotoák, keď som mala asi 12 rokov. Neustále som fotila a snažila sa niečo zachytiť. Je to akýsi mix všetkého dokopy. Rada čítam, čo je pri štúdiu réžie nevyhnutné. Je to vlastne všetko, čo som kedy chcela robiť. Raz som čítala vetu, že si máš ako prácu zvoliť to, čo ťa baví robiť

vo voľnom čase. Moja odpoveď bola vždy rovnaká – rada pozerám filmy, som s ľuďmi, čítam alebo fotím. A réžia je v podstate kombináciou všetkého z toho.

VŠMU je pre mnohých mladých tvorcov vysnívanou školou, no tebe sa tam na prvýkrát dostať nepodarilo. Ako si prežívala moment, keď ťa neprijali?

Miliónkrát som si prehrávala rozhovory z prijímačiek a rozmýšľala, čo sa pokazilo. Nakoniec som to prijala tak, že to pre mňa ešte nebol správny čas, a ten rok som sa rozhodla využiť na prípravu na to, čo ma čaká. Neváhala som, lebo som vedela, čo chcem, a veľmi mi to sadlo. Z tých troch prijímačkových dní som bola nadšená, aj keď neprijatie strašne bolelo.

Po neúspešných prijímačkách si zamierila na FMK UCM, hoci film zostával tvojím hlavným cieľom. Čo ti štúdium u nás dalo a čo ti naopak chýbalo?

Získala som veľa skúseností a základy audiovizuálnej tvorby, za ktoré som dodnes veľmi vďačná. Odbremenilo ma to v mnohých veciach. Ako voliteľný predmet som si napríklad

zvolila dejiny filmu, takže to, čo som si vtedy napozerala a prešla na hodinách, si dnes na VŠMU už len pripomínam. Uistilo ma to však aj v tom, že potrebujem individuálnejší prístup. FMK bola pre mňa príliš technicky orientovaná, viac zameraná na vedomosti a technickú stránku, než na umeleckú tvorbu. Keďže moja túžba po rézii bola veľmi hlboko zakorenená, povedala som si, že za ňou pôjdem, aj keď by bolo jednoduchšie na FMK zostať.

Ako sa prejavovalo tvoje vnútorné odcudzenie od štúdia?

Do školy som chodila, pretože som chcela aspoň prejsť semester. Hoci som sa snažila, na prednáškach som sa nevedela sústrediť a úprimne, ani ma to nezaujímalo. Jednoducho som necítila žiadnu iskru a ani som netúžila tráviť veľa času so spolužiakmi, hoci boli skvelí. Preto sa často stávalo, že som si vyčerpala všetky povolené absencie.

Aj napriek tomu si pracovala na vlastných projektoch a budovala si portfólio. Čo ťa motivovalo pokračovať, keď si bola na škole, ktorá ťa nenapĺňala?

Asi nádej, že sa podarí to, na čom pracujem. Vedela som, že chcem vyťažiť maximum aj zo školy, ktorá ma nenapĺňala. Hoci ich bolo málo, našla som si veci, ktoré ma bavili. Na tie som sa snažila sústrediť. Keď som na konci semestra urobila skúšky, mala som radosť, že vedomosti, ktoré som získala, viem aspoň nejako využiť.

Ako vyzerala tvoja príprava na druhé prijímačky na VŠMU?

Rozdelila by som ju na niekoľko oblastí. Prvou bolo sústrediť sa na seba a na to, ako prijímačky vnímam. Boli veľmi psychicky náročné a mala som pocit, že na nás zámerne vytvárali tlak. Učila som sa stať si za svojím, osobnostne rásť a dotiahnuť veci do konca. Pozerala som veľa filmov, čítala a budovala si všeobecný prehľad. Zároveň som pripravovala portfólio – točila som film, písala práce a fotografovala.

Nakoniec ťa prijali, dokonca z prvého miesta. Aký bol tvoj prvý pocit? Predpokladám, že to musel byť veľmi silný moment.

Pamätám si, že som po prijímačkách plakala asi päť hodín. Bola som chorá, nevyspatá a úplne opuchnutá od plaču. Vyzerala som ako krtko a ani som poriadne nevidela na výsledky. Neustále som obnovovala stránku a keď sa objavili výsledky, hľadala som svoje číslo odspodu zoznamu. Až keď som išla vyššie, uvidela som ho na prvom mieste. Tešila som sa, ale reálne som si to uvedomila až po niekoľkých dňoch.

„FMK bola pre mňa príliš technicky orientovaná, viac zameraná na vedomosti a technickú stránku, než na umeleckú tvorbu.“

V čom ti VŠMU pomohla nájsť vlastný hlas a identitu?

Udržať si ich je veľmi náročné. Vnútorne oddeliť, kde je Veronika a kde je škola. Čo sa týka môjho filmárskeho štýlu, stále sa hľadám. Učia nás



Veronika si uvedomuje, že filmová réžia je presne to, čo vždy chcela robiť.



Veronika sa veľmi teší, keď natáča. Postupne sa musela naučiť užívať si samotný proces a uvedomiť si, že dôležité je to, čo robí práve teraz.

robiť, robiť, robiť, aby sme sa v tom vedeli nájsť. Úspech určitého filmového štýlu často zvädza k tomu, aby sa mu človek prispôbil, aj keď mu nie je blízky. Musím si dávať pozor, aby som si kráčala vlastnou autorskou cestou a ne-reagovala len na názory niekoho iného. Je veľmi dôležité počúvať spätnú väzbu, niečo z nej však musím ísť aj do koša.

Čo pre teba znamená tvorba filmu a ako zvládaš kritiku?

Veľmi sa teším, keď natáčame. Vždy si uvedomujem, že je to pre mňa naozaj splnený sen. Postupne som pochopila, že nemá zmysel odkladať radosť na neskôr, ale treba ju nájsť už v tom, čo robím dnes. Pokaziť mi ju však dokáže moment, keď vidím svoj film na plátne a schytá kritiku. Ľudia totiž nevidia proces, len výsledok a ich hodnotenia sú veľmi subjektívne. Každý vnímame svet inak, z môjho pohľadu mladého človeku a predovšetkým staršie generácie. Musela som sa preto naučiť stať si za svojím a vedieť si obhájiť názor. To ale neznamená, že nedokážem počúvať ostatných a mať úctu k skúsenejším pedagógom.

Čo pre teba znamená, robiť to, po čom si vždy túžila?

Mám si čo pripomínať v tých ťažších časoch. Keď plačem do vankúša, hovorím si, že som tu chcela byť a že je to vypočutá modlitba. Učím sa vďačnosti a nehundrať na systém.

Čo by si odkázala študentom, ktorí cítia, že sú na nesprávnej škole?

Myslím, že na nás mladých je kladený veľký tlak často aj zo strany rodičov. Musíme mať vysoké školy, a ak ich nedokončíme preto, že nás nenapĺňajú, v ich očiach zlyhávame. Ale je to klamstvo. Absolútne to nie je pravda. Na vysokú školu ideme aj preto, aby

sme zistili, či je to náš smer. Netreba sa hneď vzdávať, niekedy sú začiatky ťažké. Ak ale človek vo vnútri cíti, že to nie je ono, je úplne v poriadku posunúť sa ďalej. Len je dôležité rozlíšiť to od obyčajnej lenivosti (smiech).

Ako dnes vnímaš rozdiel medzi školou, ktorá ťa formuje, a školou, ktorá ťa brzdila?

Brzdila ma aj moja stredná škola, hoci som za ňu veľmi vďačná. Bola to dobrá škola, ale gymnázium (smiech). Vedela som, že akademicky na tom nie som veľmi dobre – matematika mi nešla a ani ma nebavila. Bolo však fajn, že mi ukázala, v čom nie som silná a čo určite robiť nechcem. Vďaka tomu som sa mohla sústrediť na to, čo ma baví. A čo sa týka FMK, nepovedala by som, že ma brzdila, skôr som tam nebola šťastná. Chýbala mi radosť.

Keby si sa mala rozhodnúť znova, išla by si napriek prvotnému neúspechu rovnakou cestou?

Určite. Dokonca si myslím, že je dobré, že ma prvýkrát neprijali. Mala som čas rásť a pýtať sa samej seba, čo musím zlepšiť. Minulý rok som totiž ešte nebola dostatočne vyspelá a asi by som nezvládla niektoré veci, ktoré dnes už zvládať musím. Napríklad nastavovať si hranice a stať si za svojím. Stále s tým mám problém, ale za ten rok som sa to začala učiť.

Čo je pre teba najväčším dôkazom, že si sa našla?

To, že hoci je réžia na VŠMU náročný odbor, chcem tam zostať. A že aj keď veci zatrasú mnou a mojou identitou, stále viem, že ma to vnútri nesmierne naplnia. Je to totiž presne to, čo som vždy chcela.

Autorka: Patrícia Lehká
Foto: atelier.sk/Patrícia Lehká

Bežecké skupiny v Trnave sú pre každého. Čo treba vedieť pred prvým behom?

Na celom koncepte sa im najviac páči, že je to najmä o ľuďoch. Bežecká skupina v Trnave - LOVE THEM running club spojila desiatky ľudí, zrodili sa z nej priateľstvá aj páriky. Spolu s nimi som si prvýkrát vyskúšala, aké to je bežať v skupine.

Komunita. Čo si pod týmto slovom predstavujete? Väčšina slovníkov hovorí o spoločenstve ľudí v istom priestore a so spoločnými záujmami. Presne tak funguje aj bežecká skupina – ako miesto, kde sa stretávajú ľudia s vášňou pre pohyb.

S väčšími a menšími pauzami behám posledný rok a pol aj ja. Ak mám pravdu povedať, v živote som si nemyslela, že s behaním začnem. V minulosti som ho nenávidela a čudovala som sa ľuďom, ktorí behajú dobrovoľne. Ale predsa len v nejakom bode môjho života nastala zmena a ja som si tento šport zamilovala. Stal sa pre mňa drogou. Je to pre mňa priestor, kde si môžem vyčistiť hlavu.

Nejde len o môj pocit, potvrdzuje to aj veda. Viaceré štúdie ukazujú, že pravidelný beh významne prispieva k lepšej nálaďe a celkovému psychickému zdraviu. Bojovať dokáže dokonca aj proti depresii. Aj preto Svetová zdravotnícka organizácia odporúča aspoň 150 minút miernej pohybovej aktivity (napríklad rýchlej chôdze) alebo 75 minút intenzívnej aktivity (ako beh či plávanie) týždenne.

Napriek tomu, že preferujem behanie osamote, som sa po nejakej dobe rozhodla vyskúšať aj komunitný beh. Moja známa mi dala kontakt na Laciho, člena bežeckej skupiny. Dozvedela som sa od neho, že behávajú

raz do týždňa v utorok o 18:00. „*Niekedy sme behávali 2 razy. Jeden kratší a jeden dlhší beh,*“ vysvetľuje mi Laci. Nateraz ostali pri tom kratšom. Stretávajú sa na Hlavnej ulici v kaviarni Bezkydov, ktorá sa stala ich základňou.

Nečakala som toľko bežcov

Na miesto stretnutia som prišla načas. Po krátkej chvíli sa to tam naplnilo. Prišlo asi 30 ľudí, čo som nečakala. Myslela som si, že nás tam bude najviac desať. Pri debate mi bežkyňa Janka povedala, že za priaznivejších podmienok a v teplých mesiacoch chodí behať aj 50 ľudí. To ma dosť prekvapilo. Od Dávida, ambasadora bežeckej skupiny, som zistila, že na prvom behu ich bolo iba šesť.

„Najlepšia regenerácia je vyspať sa dobre, aspoň 7-8 hodín.“

Priblížil mi tiež základné informácie o skupine: „*Naša bežecká komunita sa nazýva LOVE THEM running club. Ja spolu s Erikom sme ambasádormi pre Trnavu. Koncept LOVE THEM running club existuje vo viacerých mestách na Slovensku aj v zahraničí. Tvorcom nápadu je Michal Novotný.*“

Na ulici sme si dali rozcvičku, bežeckú abecedu a vyrazili. Druhý ambasádor Erik mi vysvetľoval, že okruh sa stále mení, len

vzdialenosť ostáva približne rovnaká. „*Občas začíname aj inde, napr. na promenáde, ale aj napriek tomu sa snažíme dodržať 5 km. Robíme to preto, aby bol beh vhodný aj pre začiatočníkov,*“ dodáva Dávid.

Ako sa pripraviť pred prvým behom?

Tréner Peter Ďurica odporúča pred prvým behom navštíviť športového lekára, ktorý posúdi zdravotný stav a dá vám zelenú. Radí to hlavne začiatočníkom, ktorí chcú behať 3 - 4 razy do týždňa.

Ďurica ďalej uvádza, že beh je v podstate pre každého: „*Je to v našich génoch. Keď si zoberieme dlhšie vzdialenosti, napríklad desiatky kilometrov, človek dokáže vďaka vytrvalosti a termoregulácii zvládnuť viac kilometrov ako väčšina zvierat.*“ Preto sme podľa trénera boli lovci a vedeli sme koristiť uloviť buď behom, alebo chôdzou. Je to základný pohybový prejav človeka.

Tréner varuje aj pred rizikami

Pri behaní sa treba pozeráť aj na zdravotné obmedzenia, ako napr. ťažká artróza (chronické ochorenie kĺbov – pozn. red.), závažné ochorenia srdca a akútne stavy. U ľudí s nadváhou hrozí preťaženie kolien a kĺbov. Pri jednom došľape pôsobí na končatinu približne 2,5 až 3 - násobok telesnej hmotnosti.

Medzi ďalšie riziká patria bolesti chrbtice, ktoré vznikajú kvôli zlej bežeckej technike. Preťaženie, bežecké koleno a Achillova pata sú zranenia, ktoré nastanú, keď hobby bežci začnú behať veľmi veľa a rýchlo.

Pozor by si špeciálne mali dávať voľnočasové bežkyne. Ženy majú prirodzene širšiu panvu a preto sú o 40 % viacej náchylné na zranenia. Širšia panva môže spôsobiť väčšie vybočenie nôh do tvaru „X“, pri ktorom kolená smerujú dovnútra. To vedie k nerovnováhe pri behu a častému zraneniu známemu ako bežecké koleno – pichľavá bolesť na vonkajšej strane stehna.

U niektorých profi bežkyň tiež dochádza k strate menštruácie z dôvodu zmeny hormónov. Silový tréning to vie dať do poriadku. Ďurica to uzatvára slovami: „*Kľúčom k tomu, aby vymizli riziká, je postupnosť a konzistentnosť.*“

Ako na správnu regeneráciu?

Náš spoločný beh viedol na Sláviu. Dva razy sme sa otočili okolo bežeckého oválu a pokračovali popri hradbách naspäť ku kaviarni. Tam nás už čakal teplý čaj, ktorý sme mali zadarmo. Zahriali sme sa a skupina pokračovala v debatovaní.

Pri tejto príležitosti som sa opýtala bežca Martina ako sa dozvedel o tejto bežeckej komunite. Skupina v Trnave nemá totiž žiadnu

webovú ani Facebookovú stránku. Nájdete ju iba na Instagrame. „*Povedali mi o nej známí,*“ hovorí Martin. Ďalej sme sa rozprávali aj o oddychu po behu. Najviac sa mu osvedčil strečing a saunovanie. Do sauny sa snaží chodiť raz do týždňa.

Tréner Ďurica vysvetľuje, že starší bežci potrebujú dlhšiu regeneráciu, no mladším ľuďom stačí aj spánok: „*Najlepšia regenerácia je dobrý spánok, aspoň 7-8 hodín. Najvhodnejšie je, keď je v izbe tma a chlad, a chodievame spať približne v rovnakom čase.*“ Ďalej odporúča zamerať sa na pestrú stravu plnú farieb, ktorá je najvýživnejšia. „*Ak nevieme stravou pokryť potrebné živiny, potom by som sa zameral na výživové doplnky, vitamín D a určite aj kreatín,*“ dodáva.

Po tréningu by Ďurica zaradil cvičenia na mobilitu, statický strečing alebo automasáž. Upozorňuje tiež, že veľa ľudí sa zabúda starať o svoje chodidlá: „*Jednoduchý spôsob ako tomu predísť je zobrať si tenisovú alebo golfovú loptičku a pomasírovať ňou chodidlo.*“

Stretávajú sa aj mimo behu

Pred odchodom som sa ešte rozhodla skočiť na slovíčko k ambasádorovi Dávidovi. Prezradil mi, že na celom koncepte sa mu najviac páči to, že je to hlavne o komunite: „*Dokonca nám tu vznikli nejaké páriky, potom*

veľa priateľstiev. Stretávame sa aj mimo behov.“ Erik doplnil, že okrem organizovania akcií pre seba sa ich snažia robiť aj pre druhých.

Radi sa spájajú s inými komunitami. „*Predminulé roky sme pripravovali Mikuláša v spolupráci s mestom Trnava. Bolo to pre deti v detskom domove,*“ hovorí Erik. Spojili sa tiež s Amazónkami (občianske združenie, ktoré pomáha ženám s rakovinou prsníka – pozn. red.), s ktorými organizovali behy a iné akcie.

V Trnave okrem LOVE THEM running club existuje bežecká komunita BERNOHY. Stretnutia mávajú každú stredu o 18:00 na Atletickom štadióne AŠK Slávia. SHERuns ponúka bežecké tréningy určené najmä pre ženy. Tréningy prebiehajú každý štvrtok o 18:00 na ZŠ Spartakovská pod odborným dohľadom trénerov. Pozor, na rozdiel od predchádzajúcich bežeckých skupín je SHERuns spoplatnená. Základné mesačné členstvo stojí 30 eur a jednorazový vstup na tréning 9 eur.

Všetky bežecké komunity sú vhodné pre začiatočníkov aj nebežcov. „*Stačí len prísť,*“ ukončil náš rozhovor Dávid.

Autorka: Júlia Petra Škodová
Foto: archív LOVETHEMrunningclub
Zdroje: jamanetwork.com, who.int, bernohy.sk, sheruns.sk

Správna technika behu

Trup vzpriamený, pevný a v miernom predklone dopredu, aby dopad kroku nebrzdil, ale naopak, aby pohyb vytváral.

Z rúk vychádza pohyb. Čím viac budeme prirodzene pracovať rukami, tým efektívnejší bude náš krok.

Krok by nemal byť dlhý.

Hlava v predĺžení chrbtice, pohľad by nemal smerovať do zeme, ale pár metrov pred seba.

Ramená uvoľnené.

Lakte v 90° pokrčenia.

Pri behu našlapujeme do stredu chodidla, kde máme tri oporné body: na palci, malíčku a tesne pod pätou.

Autorka: Júlia Petra Škodová
Grafik: Samuel Lukáč

Zdroj: svgrepo.com

Máš v hlave otvorených 37 kariet?

A ešte k tomu zajtra skúšku, správu,
na ktorú potrebuješ odpísať, nejaký
problém vo vzťahu a otázku,
čo vlastne budeš robiť po škole?

Nemusíš na to byť sám/sama.

**Zastav sa v Centre
psychologického
poradenstva UCM.**



Centrum
psychologického
poradenstva

Študentom, pedagogickým aj nepedagogickým
zamestnancom UCM poskytuje **bezplatné
komplexné poradenstvo, pomoc a podporu:**

- v rôznych životných situáciách - zvládanie záťaže a krízových situácií,
- v osobnej oblasti – osobné problémy, problémy vo vzťahoch,
- v pracovnej oblasti – otázky motivácie, sebaregulácie a pod.
- v otázkach učenia – ťažkosti so sústredením, optimalizácia učenia, atď.

Odborníci psychologického centra zabezpečujú taktiež konzultácie a najmä usmernenie v rôznych **psychických ťažkostiach:**

- nespavosť,
- depresívne a úzkostné príznaky,
- problémy s príjmom potravy,
- problémy s nadmerným užívaním psychoaktívnych látok.

Nie je hanba požiadať o pomoc.

Svoje ťažkosti môžeš riešiť osobne, telefonicky alebo cez videohovor. Stačí urobiť prvý krok a napísať e-mail psychológovi, ktorého si vyberieš.

