

ROK VYFRUSTROVAČA:

ČO NÁM MLADÍ ĽUDIA (NE)VEDIA POVEDAŤ NAHLAS

ANALÝZA ANONYMNÝCH ODKAZOV MLADÝCH Z PROJEKTU NEVYPOČUTÝ A ODPORÚČANIA PRE PREVENCIU RADIKALIZÁCIE, EXTRÉMIZMU A PRE BUDOVANIE BEZPEČNÉHO PROSTREDIA NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH

MAREK MADRO
ELENA GALLOVÁ KRIGLEROVÁ
ZUZANA JURÁNEKOVÁ

ROK VYFRUSTROVAČA: ČO NÁM MLADÍ ĽUDIA (NE)VEDIA POVEDAŤ NAHLAS

Analýza anonymných odkazov mladých z projektu Nevypočutý
a odporúčania pre prevenciu radikalizácie, extrémizmu
a pre budovanie bezpečného prostredia na stredných školách

Marek Madro
Elena Gallová Kriglerová
Zuzana Juráneková

Bratislava
2025

ROK VYFRUSTROVAČA: ČO NÁM MLADÍ ĽUDIA (NE)VEDIA POVEDAŤ NAHLAS

Marek Madro
Elena Gallová Kriglerová
Zuzana Juráneková

Vydalo IPčko, Na vŕšku 6, 811 01 Bratislava, Slovenská republika
www.ipcko.sk
Neprešlo jazykovou korektúrou
Obálka a grafická úprava: Lukáš Kala

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu zodpovedá výlučne IPčko.

IPčko občianske združenie

CVEK centrum pre výskum etnicity a kultúry

MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

ÚVOD

Jednou z hlavných výziev, ktorým dnes čelia mladí ľudia, je pocit, že ich nikto nepočúva. Frustrácia z nevypočutia, kombinovaná s prirodzenými výzvami dospievania, neistotou vo svete a nedostatkom psychologickej podpory, môže byť vstupnou bránou do radikalizácie, extrémneho myslenia či dokonca rozhodnutí s tragickými následkami. S cieľom lepšie rozumieť svetu mladých a vytvoriť priestor, kde môžu otvorene a anonymne hovoriť o svojich problémoch, vznikol projekt Nevypočutý, ktorý realizuje občianske združenie IPčko.

Nevypočutý nie je len online iniciatíva. V spolupráci so strednými školami po celom Slovensku boli na toaletách umiestnené nálepky s QR kódmi, ktoré mladým ľuďom umožňujú po naskenovaní vstúpiť do anonymného priestoru tzv. VYFRUSTROVAČA. Tam môžu slobodne zdieľať čo ich trápi, či už ide o osobné, sociálne, alebo spoločenské témy. Ich odkazy si čítajú psychológovia z IPčka a reagujú na ne v reálnom čase, cez pravidelné živé vysielania na platforme Twitch.tv.

Za 1 rok fungovania projektu sa takto nazbieralo viac ako 847 anonymných odkazov. Nejde o reprezentatívny výskum, ale o hodnotnú sondu do vnútorného sveta mladých ľudí v stredoškolskom veku, ktorá dokáže poskytnúť jedinečný pohľad na to, ako sa cítia v dnešnej spoločnosti a čo im chýba.

Táto analýza vznikla v spolupráci s Elenou Gallovou Kriglerovou z Centra pre výskum etnicity a kultúry (CVEK) a prináša kľúčové poznatky z tejto anonymnej online komunikácie.

Materiál je určený všetkým prvolíniovým pracovníkom a pracovníčkam, ktorí pracujú s mladými ľuďmi, ale aj rodičom či tvorcom verejných politík. Ukazuje, že mnohé témy, ktoré dospelí bagatelizujú alebo považujú za „banálne“, môžu mať pre mladých zásadné dopady. Týkajú sa duševného zdravia, tlaku na výkon, nevypočutia, ale aj fenoménov, ako extrémizmus, radikalizácia, mizogýnia či šikana.

Zmyslom tejto analýzy je nielen ukázať, čo mladých trápi, ale aj apelovať na potrebu zmeny prístupu. Ak chceme budovať bezpečnejšiu, inkluzívnejšiu a zdravšiu spoločnosť, musíme začať počúvať mladých. Nevypočutý je dôkazom toho, že majú čo povedať – a že je načase ich konečne začať počúvať.

Nevypočutý je projektom občianskeho združenia IPčko. Analýzu podnetov spracovala Elena Gallová Kriglerová z CVEK.

Nasledujúcim textom vstupujeme do sveta mladých ľudí tak, ako ho zdieľali oni sami.

IPČKO

IPčko je etablovanou a celoslovensky pôsobiacou organizáciou, ktorá sa od roku 2012 systematicky venuje psychologickej a psychosociálnej pomoci mladým ľuďom v krízových životných situáciách. Dlhodobou prácou v tejto oblasti sa vyprofilovalo ako jedinečný subjekt s odbornou kapacitou, ktorý citlivo reflektuje meniace sa potreby mladej generácie a aktuálne spoločenské výzvy, vrátane rastúcich prejavov radikalizácie, extrémizmu a online nenávisti. IPčko v oblasti radikalizácie nadviazalo na mnohoročné skúsenosti a vedomosti mimovládnych organizácii, ako sú napr. Mládež ulice a Liga za ľudské práva.

Výnimočné postavenie IPčka v prevencii radikalizácie mladých ľudí spočíva v jeho každodennom kontakte s mladými ľuďmi, odbornosti v oblasti krízovej intervencie a psychologickej starostlivosti, ako aj v schopnosti inovatívne prepájať technológie s duševným zdravím. Prostredníctvom Krízovej linky pomoci IPčko, špecializovaných online terénnych tímov a siete ôsmich centier krízovej intervencie Káčko v každom krajskom meste, organizácia denne vstupuje do sveta mladých ľudí tam, kde sa nachádzajú – vrátane online prostredia.

IPčko disponuje tímom viac ako 80 odborníkov a odborníčok z radov psychológov, psychologičiek, sociálnych pracovníkov a pracovníčok, ktorí pracujú pod expertnou supervíziou. Kontinuálne absolvujú špecializované výcviky zamerané na krízovú intervenciu, témy suicidality, sebapoškodzovania, sexuálneho zneužívania detí a mladistvých v online priestore a radikalizácie. Organizácia zároveň poskytuje psychologickú pomoc mladým ľuďom, ktorí prejavujú znaky radikalizácie alebo extrémistického správania. V týchto prípadoch spolupracuje s Protiteroristickou centrálou Policajného zboru, záchrannými zložkami, ako aj s odborníkmi v systéme justície a resocializácie. Významnou súčasťou tejto práce je aj tzv. manažment rizika násilných prejavov u jednotlivcov a aj deradikalizačné intervencie.

IPčko je registrovaným poskytovateľom terénnej sociálnej služby krízovej intervencie a krízovej pomoci poskytovanej aj prostredníctvom telekomunikačných technológií. Zároveň je akreditované Ministerstvom vnútra SR ako ostatná záchranná zložka v rámci integrovaného záchranného systému, je členom International Association for Suicide Prevention aj EU Knowledge Hub on Prevention of Radicalisation.

IPčko prináša nielen odbornosť, ale tiež oslovuje mladých ľudí zrozumiteľným a autentickým jazykom v priestore, kde sa ich problémy často rodia – priamo v online prostredí. Organizácia sa sústreďuje na prevenciu, intervenciu aj tvorbu politík, v záujme budovania odolnejšej a inkluzívnejšej spoločnosti.

CVEK

Centrum pre výskum etnicity a kultúry (CVEK) je nezávislá odborná mimovládna organizácia, ktorá od roku 2005 pôsobí ako aktívny hlas v oblasti ľudských práv, sociálnej inklúzie, podpory rozmanitosti a súdržnosti v spoločnosti. Prostredníctvom výskumu, analytickej činnosti a vzdelávacích aktivít sa systematicky venuje témam spojeným so začleňovaním menšín a zraniteľných skupín do spoločnosti.
CVEK sa zameriava predovšetkým na etnické, jazykové a náboženské menšiny – vrátane Rómov, migrantov a ľudí čeliacich rôznym formám sociálneho vylúčenia. Venuje sa mapovaniu potrieb týchto skupín, identifikácii systémových bariér a návrhu praktických riešení, ktoré vedú k budovaniu spravodlivejšej, inkluzívnejšej a súdržnejšej spoločnosti.
Dlhodobo sa zameriava na témy vzdelávania, interetnických vzťahov, participácie, ale aj na analýzu verejných politík a ich dopadov na rôzne skupiny obyvateľstva. Svoju činnosť zakladá na dôkladnej práci v teréne, na rešpekte k dôstojnosti každého človeka a na podpore diverzity ako prirodzenej a obohacujúcej súčasti spoločnosti.
CVEK je tiež aktívnym partnerom pri tvorbe strategických dokumentov, spolupracuje so školami, verejnými inštitúciami a občianskou spoločnosťou a v uplynulých rokoch najmä so samosprávami pri nastavovaní inkluzívnych a efektívnych politík zameraných na menšiny a zraniteľné skupiny. Vďaka svojim výskumným a metodickým kapacitám patrí medzi dôležité inštitúcie v oblasti podpory sociálnej súdržnosti a prevencie diskriminácie a extrémizmu.
V roku 2023 CVEK vydal Mechanizmus prevencie radikalizácie mladých ľudí, ktorý je výsledkom práce expertiek Centra pre výskum etnicity a kultúry, ďalších odborníkov či odborníčok z rôznych inštitúcií, ktoré sa venujú prevencii radikalizácie mladých ľudí na lokálnej úrovni, a aktívnych mladých ľudí, ktorí sa zapojili do jeho tvorby.
Mechanizmus je určený všetkým aktérom na lokálnej úrovni, teda samosprávam, školám, polícii, mimovládnym organizáciám, mládežníckym klubom, poradenským zariadeniam a ďalším, ktorí vidia naliehavosť problému radikalizácie mladých ľudí, vnímajú potrebu riešiť ho, avšak zatiaľ nenašli spôsob, ako postupovať. Mechanizmus možno nájsť online na webovej adrese https://cvek.sk/wp-content/uploads/2023/02/Mechanizmus_final-WEB.pdf.

PROJEKT NEVYPOČUTÝ

Jedným z významných rizikových faktorov, ktoré môžu viesť k radikalizácii mladých ľudí, je dlhodobý pocit nevypočutia, ignorovania potrieb a chýbajúcej dôvery v okolie či systém. Z doterajších skúseností organizácie IPčko, ako aj z odborných výskumov vyplýva, že mladí ľudia často nedisponujú bezpečným a dôveryhodným priestorom, kde by mohli otvorene hovoriť o svojich frustráciách, pocitoch, obavách či zážitkoch v školskom a spoločenskom prostredí.
V reakcii na túto identifikovanú potrebu vznikol projekt Nevypočutý, ktorý organizácia IPčko spustila 25. januára 2024. Jeho hlavným cieľom je vytvoriť dôveryhodný, anonymný a prístupný komunikačný kanál, prostredníctvom ktorého môžu mladí ľudia zdieľať svoje prežívanie, upozorňovať na situácie, ktoré vnímajú ako problematické, zraňujúce alebo nespravodlivé, a zároveň poskytnúť dospelým pohľad do ich vnútorného sveta. Projekt zároveň realizuje vzdelávacie, osvetové a podporné aktivity určené pre prvolíniových pracovníkov a pracovníčky, a aktívne sa podieľa na systémových zmenách v oblasti prevencie radikalizácie a podpory deradikalizačných procesov u mladých ľudí.
IPčko v roku 2025 vydalo odbornú publikáciu „Radikalizácia mladých ľudí na Slovensku“, ktorá je určená prvolíniovým pracovníkom a prináša praktické nástroje na rozpoznávanie varovných signálov radikalizácie a prevenciu násilného správania.
Od roku 2024 IPčko organizuje v spolupráci s Protiteroristickou centrálou P PZ 3-dňové vzdelávanie „Nevypočutý: Ako na radikalizáciu v škole“ pre prvolíniových pracovníkov zo škôl, centier poradenstva a prevencie (CPP), centier pre deti a rodiny (CDR), ako aj iných pomáhajúcich profesií. Zameriava sa na včasnú identifikáciu rizikových prejavov a posilňovanie ochranných faktorov v oblasti prevencie radikalizácie.
Súčasťou projektu sú aj dve odborné konferencie venované téme radikalizácie mladých ľudí na Slovensku (v Bratislave a Prešove) a online webinár určený pre odbornú verejnosť a prvolíniových pracovníkov. Tieto aktivity prispeli k šíreniu poznatkov, zdieľaniu skúseností z praxe a vytváraniu priestoru pre medzisektorový dialóg v oblasti prevencie a deradikalizácie.

IPčko zorganizovalo v rámci svojej činnosti aj sériu šiestich okrúhlych stolov venovaných téme radikalizácie mladých ľudí na Slovensku. Cieľom týchto pracovných stretnutí je vytvoriť platformu pre medziodborovú spoluprácu a spoločné hľadanie systémových riešení v oblasti prevencie radikalizácie.
Na stretnutiach sa pravidelne zúčastňujú zástupkyne a zástupcovia relevantných štátnych, verejných inštitúcií a mimovládnych organizácií, ktorí sa venujú problematike práce s mládežou, duševného zdravia, prevencie kriminality, extrémizmu, vzdelávania či ľudských práv, ako sú napríklad Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Ministerstvo vnútra SR – Odbor prevencie kriminality, Protiteroristická centrála P PZ, Úrad komisára pre deti, Štátna školská inšpekcia, Rada vlády SR pre duševné zdravie, Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP), Slovenská akadémia vied, Asociácia školských psychológov, Mládež ulice, CVEK (Centrum pre výskum etnicity a kultúry), Rada mládeže Slovenska, Liga za ľudské práva a pod. Z týchto stretnutí, ktoré spájali odborníkov a odborníčky z rôznych sektorov – od štátnych inštitúcií cez akademickú obec až po mimovládne organizácie – vzišli okrem iného aj **Odporúčania odborníkov a odborníčok v problematike radikalizácie a deradikalizácie mladých ľudí.** Tieto odporúčania predstavujú výsledok spoločnej expertnej reflexie aktuálnych výziev a identifikovaných potrieb z praxe.

ODPORÚČANIE	CIEĽ
Zabezpečiť stabilnú a odbornú účasť jednotlivých aktérov v pracovných skupinách prostredníctvom nominácie erudovaných odborníkov, ktorí budú dlhodobo reprezentovať svoje inštitúcie a zabezpečia kontinuitu a efektivitu spolupráce v oblasti radikalizácie a deradikalizácie.	Posilniť odbornosť, stabilitu a koordináciu pri riešení problematiky radikalizácie a deradikalizácie tým, že jednotlivé rezorty, samosprávy, cirkvi, mimovládny sektor a experti budú do pracovných skupín delegovať stabilných a kvalifikovaných odborníkov s relevantnou expertízou a skúsenosťami, čím sa zabezpečí dlhodobá kontinuita a efektívnosť medzirezortnej spolupráce.
Zabezpečiť nadrezortné zastrešenie problematiky radikalizácie a deradikalizácie v podobe novoexistujúceho koordinačného orgánu v štruktúrach Ministerstva vnútra SR alebo Úradu vlády SR.	Koordinovaný multidisciplinárny a medzisektorový prístup v riešení problematiky radikalizácie a deradikalizácie založený na vzájomnej cielenej spolupráci dotknutých rezortov, samospráv, cirkví, mimovládneho sektora a expertov pre danú oblasť.
V rámci koordinačného orgánu vytvoriť dotačný mechanizmus podpory určený pre aktérov podieľajúcich sa na prevencii radikalizácie a na deradikalizácii.	Vytvoriť systém financovania, registrácie a akreditácie relevantných subjektov, ktoré v rámci svojich činností participujú na koordinovanom multidisciplinárnom prístupe implementácie komplexných alebo čiastkových opatrení na úseku prevencie radikalizácie a deradikalizácie.
Aplikovať a podporovať participatívny prístup pre mladých ľudí v školskom aj mimoškolskom prostredí.	Vytvoriť mladým ľuďom priestor/platformu (napríklad školský parlament, mládežnícke parlamenty na úrovni miest, ale aj iné, menej formálne platformy...), kde budú mať možnosť podeliť sa o svoje názory, čím sa vytvára priestor na identifikáciu potenciálneho rizika, implementáciu intervencií, budovanie odolnosti voči radikalizačným a extrémistickým naratívom a zvyšuje sa dôvera mladých ľudí voči inštitúciám. V oblasti prevencie je potrebné myslieť na nešpecifickú osobnú prevenciu, učenie a posilňovanie zručností, ktoré vedú k odolnosti voči ohrozeniu a rizikovému správaniu. Nastaviť a podporovať v školskom a mimoškolskom prostredí otvorenú komunikáciu a bezpečnú atmosféru na pravidelnú diskusiu o zložitých témach (atmosféra v skupine, šikana, riešenie konfliktov,...) a témach, ktoré zaujímajú mladých ľudí. Posilňovať ľudsko-právne povedomie (osvojovanie si princípov nediskriminácie, rovnosti, porozumenia), odbúravanie predsudkov a predpojatosti, adekvátne možnosti trávenia voľného času, možnosti sebarealizácie a osobného rozvoja.
Vytvoriť a finančne podporovať systém dlhodobej podpory mladých ľudí v školskom aj mimoškolskom prostredí s cieľom realizovať primárnu prevenciu.	Zabezpečiť, aby mali mladí ľudia adekvátne možnosti trávenia voľného času, možnosti sebarealizácie a osobného rozvoja. Zároveň je dôležité, aby dostávali, podporu pre riešenie rôznych životných situácií, sociálnych či ekonomických ťažkostí v ich bezprostrednom okolí.
Zabezpečiť budovanie odborných kapacít a dostupnosť psychologických a sociálnych služieb.	Dostupná anonymná a bezplatná psychologická pomoc, nízkoprahový kontakt s odborníkmi/odborníčkami na duševné zdravie (offline aj online).
Vzdelávať prvolíniových pracovníkov/pracovníčky s mládežou v téme radikalizácie a zabezpečiť pre nich systém podpory v téme radikalizácie.	Supervízie, intervízie, formálne a neformálne vzdelávanie v téme radikalizácie. Odborná pripravenosť prvolíniových pracovníkov/pracovníčok, informovanosť o rozsahu, prejavoch a dôsledkoch radikalizácie, upriamenie pozornosti na javy súvisiace s radikalizáciou a pomôcť odborníkom a odborníčkam pochopiť túto problematiku.
Využiť potenciál spoločenskovedných predmetov a predmetov z iných vzdelávacích oblastí na sprostredkovanie informácií, ktoré sa mladí ľudia dozvedajú na vyučovacích hodinách dejepisu až vo vyšších ročníkoch a sú významné v kontexte radikalizácie, ako aj predĺžiť čas, ktorý sa týmto témam bude venovať, s väčším akcentom na aktuálne témy.	Mladí ľudia budú mať informácie skôr a na základe toho môžeme budovať odolnosť mladých voči extrémistickým naratívom.
Vytvárať anonymnú pomoc pre mladých ľudí v online prostredí, najmä na sociálnych sieťach a platformách, ktoré mladí ľudia aktívne využívajú.	Pôsobiť v prirodzenom prostredí mladých ľudí, kde môže dochádzať k prvotným kontaktom s násilným alebo radikalikálnym obsahom, ako aj ku groomingu.

VYFRUSTROVAČ

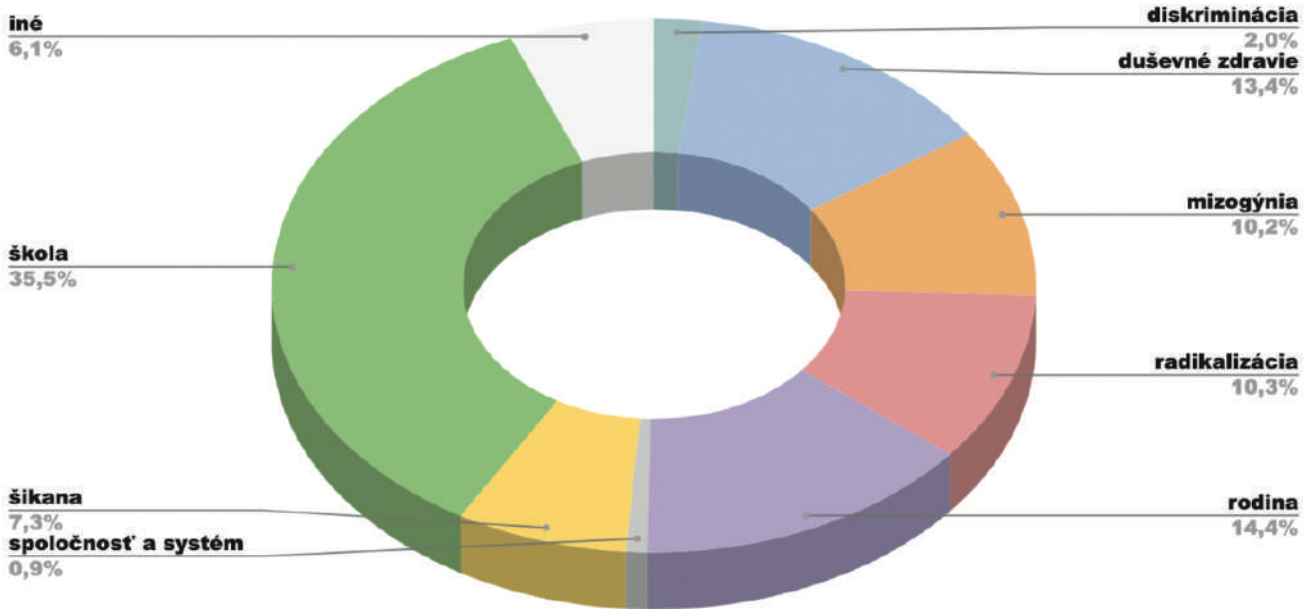
VYFRUSTROVAČ je online nástroj projektu Nevypočutý pre mapovanie frustrácií mladých ľudí v kontexte prevencie radikalizácie a budovania podporného prostredia na školách.
V spolupráci so strednými školami po celom Slovensku boli v rámci projektu distribuované QR kódy, ktoré sa umiestňovali na školských toaletách – na mieste, kde mladý človek môže zažiť chvíľu súkromia a relatívnej bezpečnosti. Naskenovanie QR kódu ich presmeruje na online formulár - *VYFRUSTROVAČ*, kde môžu anonymne vyjadriť svoje pocity a skúsenosti. Na tieto podnety priebežne reagujú psychológovia a psychologičky z IPčka v rámci pravidelných živých vysielaní na platforme Twitch.

Počas prvého roku fungovania projektu bolo zozbieraných 847 anonymných odkazov. Ide o výrazné svedectvo o tom, že medzi mladými existuje akútna potreba bezpečne komunikovať svoju frustráciu, prežívanie duševného diskomfortu či reflexiu školského a spoločenského prostredia, v ktorom sa nachádzajú.
Obsah týchto odkazov poskytol dôležité dáta, ktoré umožnili vytvoriť nasledujúcu analýzu. Jej cieľom je identifikovať systémové problémy, pomenovať potreby mladých ľudí a navrhnúť konkrétne odporúčania pre politiku prevencie radikalizácie, duševného zdravia a budovania bezpečného prostredia na školách.

Projekt Nevypočutý tak predstavuje inovatívny nástroj nielen v oblasti mapovania aktuálnych pocitov a postojov mladých, ale aj ako potenciálny model pre participatívne a preventívne intervencie v prostredí stredných škôl. **Odkaz vo *VYFRUSTROVAČI* môže mladý človek poslať absolútne anonymne, buď prostredníctvom textového formulára, alebo prostredníctvom hlasovej správy na Whatsapp kanáli projektu.** Na podnety psychológovia a psychologičky z IPčka odpovedajú pravidelne, každý štvrtok večer na kanáli Twitch.tv/IPckosk. K odpovediam si v niektorých prípadoch prizývajú aj zástupcov inštitúcii, strešných mimovládnych organizácii, polície a pod. Tak získavajú mladí ľudia okrem iného možnosť spoznať kompetencie a možnosti pomoci od jednotlivých aktérov pre ich konkrétne životné situácie.

ANALÝZA ANONYMNÝCH ODKAZOV MLADÝCH Z PROJEKTU NEVYPOČUTÝ – VYFRUSTROVAČ

Na základe obsahovej analýzy 847 anonymných podnetov mladých ľudí, ktoré boli zozbierané prostredníctvom nástroja *VYFRUSTROVAČ* v rámci projektu **Nevypočutý,** boli jednotlivé výpovede rozdelené do tematických kategórií. V niektorých prípadoch bol podnet jasne identifikovateľný ako súvisiaci s jednou hlavnou oblasťou, v iných prípadoch išlo o kombináciu viacerých tém. Každý z podnetov bol zaradený do dominantnej kategórie podľa obsahu a hlavného emocionálneho či tematického ťažiska.



Percentuálne zastúpenie tém:

Škola – 35,5 %
Najväčší podiel podnetov súvisel so školským prostredím. Mladí v nich upozorňovali na vysoký tlak na výkon, bagatelizáciu ich potrieb, nerovné mocenské vzťahy, zosmiešňovanie zo strany učiteľov a nedostatočné riešenie šikany alebo extrémistických prejavov. V mnohých prípadoch vyjadrovali, že škola je zdrojom stresu a úzkosti, nie podporným prostredím.

Rodina – 14,4 %
Významná časť výpovedí sa týkala vzťahov v rodine, najmä nedostatku podpory, nerešpektovania emócií mladých, nátlaku na výkon či nepochopenia ich pohľadu na svet. Častý bol aj motív, že mladí sa doma necítia byť sami sebou, musia sa prispôsobovať očakávaniam rodičov a čelia zľahčovaniu svojich problémov.

Duševné zdravie – 13,4 %
Tretia najpočetnejšia kategória sa týkala tém duševného zdravia, prežívania úzkostí, vyčerpania, osamelosti či depresívnych stavov. Mladí často uvádzali, že nevedia, ako s týmito pocitmi narábať, nemajú sa na koho obrátiť a zároveň majú skúsenosť so zľahčovaním alebo zosmiešňovaním ich prežívania zo strany dospelých.

Radikalizácia – 10,3 %
Viaceré výpovede zachytávali obavy z narastajúcej prítomnosti extrémistických názorov v školách, online priestore a rovesníckych skupinách. Mladí poukazovali na šírenie nenávisti voči menšinám, nárast agresívneho jazyka a bagatelizáciu týchto javov zo strany dospelých.

Mizogýnia – 10,2 %
Táto kategória obsahovala výpovede najmä dievčat a mladých žien, ktoré opisovali skúsenosti so sexistickými poznámkami, znevažovaním ich ambícií, nerovnakým zaobchádzaním v školách a spoločenskom prostredí. Viaceré vyjadrovali frustráciu z normalizácie ponižujúcich stereotypov o ženách.

Šikana – 7,3 %
Téma šikany bola prítomná v mnohých výpovediach – mladí poukazovali najmä na psychologickú šikanu, ignorovanie týchto javov učiteľmi a celkový pocit bezmocnosti. Často zaznievala frustrácia z formálnych a nefunkčných postupov riešenia šikany v školách.

Iné – 6,1 %
Do tejto kategórie boli zaradené podnety, ktoré sa neviazali na žiadnu z vyššie uvedených tematických oblastí alebo ich nebolo možné jednoznačne zatriediť. Išlo napríklad o existenčné úvahy, otázky identity alebo všeobecnú nespokojnosť s vlastným životom.

Diskriminácia – 2,0 %
Aj keď išlo o menší počet výpovedí, zaznamenané boli aj priame skúsenosti s diskrimináciou – či už na základe etnického pôvodu, náboženstva, sexuálnej orientácie alebo zdravotného stavu. Viaceré výpovede poukazovali na nedostatočné pochopenie a reakcie zo strany dospelých.

Spoločnosť a systém – 0,9 %
Najmenej početnou, no stále dôležitou kategóriou, boli výpovede reflektujúce širšiu nespokojnosť so spoločenským dianím, politikou, nefunkčnosťou inštitúcií či systémovým nespravodlivým nastavením. Tieto názory často vychádzali z hlbokej frustrácie a straty dôvery v spoločenský poriadok.

Táto štruktúra podnetov poskytuje dôležitý obraz o tom, aké oblasti života mladých sú pre nich najproblematickejšie, a ktoré z nich si vyžadujú najurgentnejšiu pozornosť z pohľadu systémových intervencií, prevencie a podpory.

ČO NÁM ANONYMNE ODKAZUJÚ MLADÍ ĽUDIA?

V súčasnosti sa veľa hovorí o tom, že mladí ľudia čelia mnohým nástrahám a rizikám vo svojom živote, najmä výzvam v oblasti duševného zdravia, vzťahov a svojej pozície v spoločnosti. Nedostávajú dostatočnú podporu, sú pod silným tlakom na výkon, ktorý je okrem iných faktorov sýtený aj tlakom sociálnych sietí.

Čoraz častejšie sa vyskytujú fenomény ako radikalizácia mladých, mizogýnia, šikana na školách alebo v iných rovesníckych prostrediach. Situácia sa obvykle začne riešiť až vtedy, ak sa stane nejaký incident, ktorý často končí tragicky. Veľa menších udalostí, s ktorými sa mladí stretávajú, ktoré im komplikujú život a zhoršujú ich duševné zdravie alebo celkový wellbeing dlhodobo prehliadame.

Výskumy, ktoré sa realizovali v uplynulých rokoch, poukazujú najmä na to, že mladí sa cítia nevypočutí, nedostávajú od svojho okolia a (najmä) inštitúcií dostatočnú podporu a nedôverujú tomu, že ak sa im v živote stane niečo zlé, budú sa mať na koho obrátiť.

Aj to je jeden z dôvodov, prečo organizácia IPčko vytvorila pre mladých ľudí jednoduchý online nástroj s názvom *VYFRUSTROVAČ*, v rámci projektu Nevypočutý, vďaka ktorému sa môžu mladí ľudia v anonymnom prostredí zdôveriť s tým, čo ich trápi, ako sa cítia v spoločnosti a ako vnímajú inštitúcie, ktoré sú, resp. mali by byť aj pre nich. Do marca 2025 takto získalo IPčko už viac ako 800 odpovedí a nasledujúci text je snahou o analýzu ich odkazov pre dospelých.

Samozrejme, **nejde o reprezentatívny výskum pocitov alebo postojov mladých,** skôr o určitú sondu do uvažovania tých, ktorí sa chcú podeliť so svetom o svojom prežívaní. Je to ale veľmi intenzívny a oči otvárajúci náhľad do ich sveta.

Podceňovanie mladých ako dôležitý životný pocit

Takmer všetkými výrokmi alebo odkazmi mladých sa vinie jeden dôležitý pocit – **podceňovanie.** Mladí cítia, že nemajú v spoločnosti hlas a keď sa ozvú, ich názory nie sú brané vážne. Či už ide o školu, rodičov alebo iných významných druhých, mladí majú pocit, že im na ich názoroch nezáleží a okolie nevníma ich problémy ako reálne a závažné. To sa prejavuje v mnohých oblastiach, na ktoré sa postupne zameriame.

„Nechcem byť len štatistika v systéme, chcem byť vypočutý."

Už výskum *Čo si myslia mladí? Analýza dotazníkového prieskumu medzi stredoškolákmi* (IUVENTA-CVEK, 2021) poukázal na to, že mladí ľudia majú pocit, že v spoločnosti nemajú svoj hlas. Len niečo menej ako tretina mladých si myslí, že mladí sú v našej spoločnosti dostatočne vypočutí. Pohľad dospelých na dôležitosť názorov mladých sa ukázal byť veľmi podceňujúci. Takmer 80 % mladých ľudí si totiž myslí, že podľa dospelých sú nezrelí na rozhodovanie a prehliadajú ich názor pri rozhodovaní. Tento silný pocit prehliadania sa ukázal aj pri výroku, že je jedno, čo si mladí myslia, dospelí si obvykle urobia po svojom (82 %). Až 90 % mladých v tomto výskume si myslelo, že spoločnosť by ich mala viac počúvať, pretože ich hlas je dôležitý.

Presne v tomto duchu sa nesú aj odkazy pre IPčko. V nich často mladí ľudia hovoria, že dospelí od nich očakávajú **zodpovedné správanie,** ale ak sa ozvú, tak sú spochybňovaní. Majú pocit, že o ich budúcnosti sa rozhoduje bez nich, nie sú prizývaní k rozhodnutiam, ktoré sa ich týkajú. Ak sa sami ozvú, že chcú meniť pravidlá, sú označovaní za „drzých, rebelantských, problémových". Ak vyjadria svoj názor, často sa im dospelí vysmejú. Dospelí od nich vyžadujú rešpekt, sami však mladým rešpekt neprejavujú. Dochádza tak nielen k podceňovaniu, ale najmä (ku možno aj neuvedomenému) umlčiavaniu mladých ľudí, ktorí najmä v tomto veku majú silnú potrebu byť prijatí, akceptovaní a rešpektovaní v tom, akí sú.

„Ak máš iný názor, si problémový žiak."
„Keď sa postavím za svoje práva, som drzá."
„Dospelí nám hovoria, aby sme sa nebáli byť sami sebou, ale potom nás za to trestajú."

Podceňovanie však má aj ďalšie podoby. Podľa mnohých mladých v nich dospelí vytvárajú pocit, že ak nie sú spokojní so svojím životom, mali by sa s tým zmieriť. Málokedy prídu s nápadmi, ako veci riešiť, snažia sa mladých skôr odbiť, s tým, že život je skrátka taký a nemajú byť „padavky". Ak sa necítia dobre, majú sa viac usmievať. Ak nezvládajú učivo či tréningy, majú sa len viac snažiť. Ak nezvládajú svoje životné situácie, majú sa lepšie zorganizovať.

„Mám pocit, že sa nič nezmení. Učitelia, rodičia, dospelí, všetci len hovoria, že to tak proste je, máme len vydržať."
„Život je taký, musíš to vydržať."

Prečo sa naše duševné problémy považujú za slabosť?

Veľmi výrazne sa objavuje aj motív podceňovania duševného diskomfortu, zľahčovanie negatívnych pocitov a označovanie mladých za „slabých", ak sa necítia dobre. Podľa nich ich dospelí vnímajú ako dramatických, ak poukazujú na svoje psychické problémy. Ak sa necítia bezpečne, robia „zbytočné scény". Ak povedia, že majú depresie, sú označovaní za lenivých. Úzkosti sú podľa mnohých dospelých len výhovorky. Celkovo sa psychické problémy mladých neberú vážne, sú zľahčované alebo vnímané ako niečo, čo treba len prekonať vlastnou vôľou. Dospelí hovoria, že problémy mladých sú „nič" oproti vážnym starostiam, ktorým čelia oni sami.

„Keď hovorím o svojich problémoch, dostávam pocit, že som len rozmaznaná citlivka, ktorá nič nezvládne."

„Každý deň mi dávajú pocítiť, že moje pocity nie sú dôležité."

Duševné zdravie sa podľa viacerých mladých ľudí úplne ignoruje. Niektorí píšu, že by asi museli skolabovať, aby si niekto všimol, že majú problém. Psychická pohoda v mnohých školách nie je témou, chodiť k psychológovi je podľa spolužiakov aj mnohých dospelých hanba.

„Prečo si v škole myslia, že ťažkosti s duševným zdravím vyrieši telesná výchova?“

Duševné zdravie je podceňované, ale negatívne pocity sú reálne a pomoc nedostupná

Napriek tomu, že mladí cítia, že ich pocity ohľadom duševného zdravia dospelí neberú príliš vážne, subjektívne vnímanie svojho prežívania u mnohých vážne je. Témy týkajúce sa neistoty, negatívnych pocitov, úzkostí či depresií boli reálne v desiatkach až stovkách odkazov mladých – v takej či onakej podobe.

„Niekedy mám pocit, že už je toho veľa a už to nezvládam.“

Negatívne pocity alebo obavy o svoje duševné zdravie sa najčastejšie týkajú pocitov osamelosti, tlaku zo strany okolia a „sveta“, pocitu vylúčenia zo spoločnosti. Niektorí majú pocit, že ak by neboli, nikomu by to nevadilo. Cítia, že len prežívajú a nežijú naplno. Vo svojom okolí vidia samých nešťastných ľudí a cítia preto obavy z budúcnosti. Zároveň však cítia tlak a majú pocit, že sú v jednom kolotoči.

„Neviem, či sa z tohto kolobehu niekedy dostanem.“

Mnohí z nich nevidia budúcnosť optimisticky, myslia si, že „takto to už bude navždy“. Všetko je podľa nich neisté a situácia sa tak rýchlo mení, že je ťažké sa na ňu adaptovať. Pocity osamelosti sa prejavujú tým, že majú okolo seba mnohých ľudí, ale tí ich nevidia.

„Cítim sa neviditeľný, akoby som na ničom nezáležal.“
„Mám strašný strach z budúcnosti. Všetko je tak neisté a tak sa rýchlo mení. Mám pocit, že všetko ide mimo mňa.“
„Ak aj kričím o pomoc, nikto ma nepočuje.“

„Školská psychologička je pre „vážne prípady“, neviem, na koho sa mám obrátiť.“

Výskum *CVEK Mladí a extrémizmus v roku 2022* skúmal, nakoľko mladí ľudia dôverujú rôznym inštitúciám, vrátane poradenských zariadení. Ukázalo sa, že ochota alebo potreba využívať poradenské zariadenia je u mladých vysoká. Ak mali posudzovať aký typ poradenstva by najradšej využívali, ak by mali nejaký problém, najčastejšie hovorili práve o psychológoch a psychologičkách, pretože voči nim pociťujú dôveru (viac ako 60 %). Oveľa radšej by navštevovali psychológov, ako telefonickú (34 %) alebo online (36 %) poradňu. Problémom však je, že tieto služby sú pre mladých často nedostupné. Kvalitatívny výskum poukázal na to, že v školách buď psychologičky či psychológovia nie sú vôbec, alebo ich služby nie sú dostupné, či kvalitné. Stretáva sa tak pomerne vysoký dopyt so slabou ponukou. Samozrejme to neznamená, že žiadni mladí ľudia nedostávajú kvalitnú psychologickú podporu. Avšak tí, ktorí o tom proaktívne hovoria, cítia jej nedostatok.

Podobne to bolo aj v prípade projektu IPčka Nevypočutý. Pocit, že psychologičky či psychológovia sú len „štatisti“, mali viacerí mladí, ktorí písali IPčku odkazy.

Oveľa častejšie sa však vyskytovala celková bezradnosť voči tomu, kde hľadať pomoc a podporu. Nevedia na koho sa majú obrátiť, ak cítia, že rodina ani škola nie sú bezpečnými miestami. Nemajú s kým hovoriť o tom, čo prežívajú, alebo ako zvládať tlak, ktorý voči sebe cítia.

S nedostupnosťou pomoci súvisia aj odkazy od mladých, ktorí vravia, že nevedia, ako so svojimi pocitmi narábať, že ich to nikto nikdy nenaučil. Či už škola, alebo ostatné „inštitúcie“ sa podľa nich venujú všetkému, len nie duševnému zdraviu mladých.

„Nikto nám nepovie, ako zvládnuť stres, len nám pridávajú ďalší.“
„Všetci sa sústreďujú na to, čo musíme urobiť, ale nikto nás neučí, ako sa cítiť dobre.“

Škola základ života?

V odkazoch, ktoré zasielajú mladí ľudia IPčku, sa škola a rôzne aspekty vzdelávania, prístupu vzdelávacieho systému ku nim či učiteľov a učiteliek, objavujú hádam najčastejšie. Je to pochopiteľné, keďže mladí ľudia trávia v škole väčšinu svojho času, formujú si tam náhľad na svet, svoj budúci život, rozvíjajú si vedomosti, zručnosti, ale aj vzťahy s rovesníkmi či dospelými.

Podľa výskumu CVEK z roku 2022 *Mladí a extrémizmus* sa ukázalo, že mladí ľudia vo výraznej miere reflektujú to, že škola by mala byť pre študentov aj oporou, nielen prostredím na získavanie vedomostí. Až 80 % mladých ľudí vo veku 16-25 rokov sa

prikláňalo k názoru, že škola nemusí byť len o učení. Ak má teda študent či študentka nejaký problém, mal by sa v škole nájsť nejaký dospelý, ktorý by jemu či jej pomohol. Príklon k tomu, že škola má slúžiť len na učenie, sa ukázal len u 11 % mladých.

„V škole sa rieši výkon, disciplína a známky, nikto sa nezaujíma, ako sa cítime.“

Aj v odkazoch mladých ľudí sa odráža to, že súčasný vzdelávací systém nedostatočne reflektuje ich skutočné potreby.

Mladí si myslia, že v škole sa riešia najmä disciplína, známky a výkon, ale nikto sa nestará o to, ako sa cítia. Keď sa ozvú, sú len „leniví a nevďační“. Mnoho z nich sa domnieva, že v škole záleží viac na tom, čo majú oblečené, než na tom, ako sa cítia. Tlak na výkon je obrovský a ignoruje sa fakt, že často nemajú dostatok síl.

Mnohí z nich nemajú čas na nič iné, len na učenie. A keď už majú voľno, sú tak unavení, že sa nedokážu ani zabaviť. Škola sa pre nich stáva miestom, kde strácajú motiváciu, nie miestom, kde sa vzdelávajú.

Niektorí mladí sa sťažujú, že školské pravidlá sú len o kontrole, nie o skutočnom prospechu žiakov. Cítia, že ich hodnota je meraná len podľa výkonu.

Vyskytli sa aj odkazy, že každý deň v škole je pre nich zápasom, ktorý nemôžu vyhrať. Mladí veria, že ak nie sú tichí, pokojní a poslušní, sú považovaní za problém. Niektorí majú pocit, že sú len stroje, ktoré musia produkovať dobré výsledky, ale ich skutočné potreby sa ignorujú.

„Škola ma naučila, že hodnotu mám len vtedy, ak podávam výkon.“
„V škole sa cítim ako v továrni na poslušnosť, nie ako človek s vlastnými myšlienkami.“

Škola by naozaj nemala byť len o učení

Mladí ľudia výrazne cítia, že by v škole potrebovali venovať pozornosť a čas nielen samotnému učeniu, ale aj vlastnému rozvoju, reflektovaniu svojich potrieb a vzťahov v spoločnosti. Škola by tak – rovnako, ako sa ukázalo vo vyššie spomínanom výskume – nemala byť len o učení.

Mnohí majú pocit, že škola im má ukazovať, ako zvládať život. Chýba im podpora, keď potrebujú pomoc s učením. V škole sa len veľmi zriedka dozvedajú, ako si správne vyvážiť štúdium a osobný život.

„Škola by mala byť o príprave na život, ale pripravuje nás len na testy.“

Podľa mladých ich školský systém učí skôr prežiť, než myslieť. Mladí si myslia, že škola ich naučila veľa vecí, ale nevedia, ako zvládať vlastnú úzkosť. Pýtajú sa prečo sa v škole nehovorí o depresii a úzkostiach, keď to mnohí zažívajú. Ak by im škola poskytovala viac podpory, necítili by sa v živote takí stratení.

Škola im ukazuje čo všetko musia zvládnuť, ale nehovorí o tom, ako sa o seba starať. Ukazuje im, že je dôležité robiť veci dokonale, ale neučí ich, ako zvládať zlyhania. Nevedie ich k tomu, aby sa stali empatickými, učí ich len byť najlepšími.

Mladí si myslia, že v škole sa nediskutuje o tom, ako kriticky myslieť či rozlišovať pravdu od propagandy.

„Škola mi nehovorí o tom, ako mať dobré vzťahy, ale len o tom, ako byť úspešná.“

Formy a obsah vzdelávania sú často zastaralé

Pomerne silno je vnímané aj to, ako a čo sa dnešné deti v školách učia. Mladí majú pocit, že učebné osnovy sú zastarané, školy ich nútia „bifľovať sa“ učebnú látku bez dostatočnej diskusie, kritického myslenia alebo reflektovania súčasnej spoločenskej situácie. Na diskusie s učiteľmi či učiteľkami obvykle nie je čas, pretože sa nestihne prebrať predpísané učivo. Nie je priestor ani na učenie sa z vlastných chýb, len na tresty v podobe zlých známok. Školy neberú do úvahy ani to, že každý má iné tempo učenia sa a potrebuje možno viac (alebo menej) času na pochopenie toho, čo je potrebné sa naučiť.

Učitelia a učiteľky nie sú vždy zdrojom podpory

Veľmi veľa tém, ktoré trápia mladých v prostredí školstva, sa do veľkej miery týka aj samotných učiteľov a učiteliek. Mnohí mladí ľudia isto majú skúsenosti aj s láskavými a podpornými učiteľmi a učiteľkami, ktorí tam pre nich v školách sú. V mnohých výskumoch sa ukazuje, že deti a mladí ľudia majú v školách vždy aspoň jedného alebo viacerých spriaznených dospelých, na ktorých sa môžu spoľahnúť, a veľmi často sú to práve učitelia a učiteľky.

Avšak tí, ktorí cítia určitú frustráciu a potrebovali sa s ňou podeliť v anonymizovanej podobe, často reagujú práve na na nepodporné, neadekvátne a nespravodlivé konanie zo strany učiteľov.

Učitelia nevidia alebo nechcú vidieť, čo sa medzi nami deje

Analyzujúc výroky mladých ľudí vidíme jasný vzorec ignorovania a prehliadania určitých tém zo strany niektorých učiteľov a učiteliek. Mladí majú pocit, že napríklad nenávistné prejavy zostávajú bez povšimnutia, čo zvyšuje pocit nedostatočného bezpečia a ochrany v školách. Prejavy súvisiace s extrémizmom, alebo často aj šikanou, sú mnohými učiteľmi a učiteľkami úplne prehliadané, prípadne sa im nevenuje taká pozornosť, akú by mladí ľudia potrebovali. Rozdielnosti a jedinečnosť nie sú pochopené alebo rešpektované, čo vedie k pocitu izolácie.

Veľmi často sa objavuje pocit, že ak vyjadria svoje názory, ktoré nie sú v súlade s tým, čo chcú učitelia, sú ignorovaní alebo odbití. To sa prejavuje v výrokoch ako „učiteľ nám povedal, že ‚radikálne názory vždy existovali' a že sa tým nemáme zaoberať" alebo „učiteľ sa len pousmial, keď spolužiak povedal, že ženy nemajú byť na vysokých pozíciách".

„Nenávisť a extrémizmus sú v škole úplne bežné, ale učitelia to ignorujú."
„Učitelia sa tvária, že rasizmus v škole neexistuje, ale my ho vidíme každý deň."
„Keď som povedal, že sa bojím extrémistických prejavov v triede, tak učiteľ povedal, že preháňam."

Mladí cítia, že učitelia často nevedia, ako sa rozprávať o duševnom zdraví, čo vedie k pocitu zanedbávania v tejto dôležitej oblasti. Navyše, mladí cítia, že ich problémy sú často bagatelizované a učitelia ich neberú vážne.

Niektorí učitelia rasizmus nielen prehliadajú, no sami sa tak správajú

Výrazným problémom, s ktorým sa mladí ľudia stretávajú, je nielen to, že učitelia prehliadajú alebo ignorujú niektoré témy, ako napríklad rasizmus, ale že sami tieto idey zdieľajú. V týchto prípadoch mladí vidia, že učitelia sa stotožňujú s takýmito prejavmi, ale cítia bezmocnosť, lebo nemôžu nič povedať a ani sa voči tomu nijako brániť. Sami si kladú otázky, čo môžu v takejto situácii robiť, ako sa zastať menšín alebo znevýhodnených skupín, ak nemajú podporu zo strany pedagogického zboru

„Niektorí učitelia majú rovnaké názory ako radikáli na internete."
„Ako reagovať na učiteľov, ktorí majú netolerantné a nerešpektujúce názory na menšiny, LGBTI+ ľudí, ale vlastne aj na nás mladých?"

Veľmi intenzívne je medzi mladými vnímané nielen prehliadanie tém a negatívne postoje učiteľov, ale aj ich konkrétne konanie voči žiakom. Mladých často trápi, že ich učitelia zosmiešňujú až ponižujú. Veľmi citlivo je vnímané najmä zosmiešňovanie pred ostatnými žiakmi, pred triedou. Zároveň cítia, že učitelia by ich mali viac podporovať, ako zosmiešňovať.

„Učiteľ ma verejne zosmiešnil pred triedou, to sa môže?"
„Keď som povedala, že chcem byť programátorka, učiteľ ma len vysmial."
„Učiteľka mi pri odpovedi pred tabuľou vynadala a zosmiešnila ma pred celou triedou."

Zároveň sa stretávajú s tým, že učitelia sa vysmievajú z nejakých tém, prípadne sa smejú sexistickým vtipom žiakov, alebo podporujú šikanu tým, že robia „vtipy na úkor niektorých žiakov".

„Kritické myslenie je podľa nášho učiteľa hovadina z EÚ."
„Učitelia sa smejú sexistickým vtipom spolužiakov, ako sa potom máme cítiť bezpečne?"

Učiteľ je vždy viac – mocenskosť v školách

Mladí ľudia často cítia, že učitelia využívajú mocenské nástroje na udržanie disciplíny a autority v škole. Keď učiteľ urobí chybu, len málokedy si ju prizná. Keď ju urobí žiak, dostane trest. Mladí vnímajú, že ak majú odlišný názor, často to vedie k horším známkam. Tento postoj vedie k pocitu, že učitelia žiakov nepočúvajú, len rozkazujú.

V škole sa mladí ľudia často učiteľov viac boja, než ich rešpektujú. Prezúvanie sa, telefón na hodine, meškanie na hodinu – prečo nie sú tieto pravidlá rovnaké pre všetkých?

„Učitelia majú neobmedzenú moc a my sa nemôžeme brániť."
„Učitelia majú byť vzorom, ale často sa tvária, akoby sme ich obťažovali."
„Učitelia chcú od nás úctu, ale sami sa často správajú neúctivo."

RODINA AKO ČASTÝ ZDROJ NEPODPORY

Ďalšou témou, ktorá veľmi často rezonovala ako dôvod nespokojnosti mladých ľudí, je (ne)podpora zo strany rodičov. Mladých trápia rôzne témy, od tlaku na výkon, cez odlišné predstavy o živote a o tom, „kým majú mladí byť“, ale aj opäť opakované podceňovanie a ignorovanie tém, ktoré ich trápia. Tlak na výkon je veľmi silnou emóciou – rodičia majú často pocit, že ich deti sa nesnažia dosť, vyžadujú dokonalosť v škole aj v živote.

„Naši majú o mne iné predstavy.“

Ukazuje sa, že rodičia veľmi často projektujú svoje predstavy o živote mladých ľudí do toho, ako by sa mali správať, vzdelávať a napredovať. Chcú, aby mladí ľudia boli šťastní, ale len tak, ako si to rodičia predstavujú. Niektorí majú pocit, že nie sú dosť dobrí, aby naplnili očakávania rodičov. Porovnávajú ich s ostatnými súrodencami, či rovesníkmi – a to je zo strany mladých vnímané ako pomerne silná krivda.

„Rodičia ma stále porovnávajú so súrodencami a hovoria, že by som mal byť lepší.“
„Rodičia ma tlačia do vecí, ktoré ma nebavia, v skutočnosti bavia ich. Plnia si svoj sen o mne.“

Zľahčovanie problémov – alebo „my sme vo vašom veku mali väčšie problémy“

Rodičia často nedokážu pochopiť vnútorný svet svojich detí, čo spôsobuje pocit nedostatku podpory a sklamania. Výroky, ktoré mladí ľudia vyjadrujú, reflektujú frustráciu nad tým, že rodičia neberú ich problémy vážne, často ich porovnávajú s problémami iných a označujú tie ich ako prechodné fázy. Tieto porovnania a nedostatok empatie spôsobujú, že sa deti cítia byť nepochopené. Keď sa snažia komunikovať svoje pocity, sú často umlčaní alebo je ich prežívanie zľahčované.

„Nemám právo na svoje emócie, lebo rodičia mali ‚ťažší život‘.“
„Nemôžem hovoriť o tom, čo cítim, lebo ‚veď sa mám dobre‘.“
„Rodičia neberú vážne čo prežívam a keď sa snažím vysvetliť im svoje problémy, nepočúvajú.“

Rodičia majú tendenciu spoliehať sa na to, že škola poskytne všetko potrebné vzdelanie a podporu, pričom prehliadajú emocionálne potreby svojich detí. Mladí majú pocit, akoby na svoje emócie, potreby a problémy nemali nárok – rodičia ich často odmietajú vidieť ako relevantné. V rodinách sa tak často problémy prehliadajú.

„Chcem ísť k psychológovi, ale rodičia mi povedali, že som normálna a netreba to riešiť.“

Tlak na dosiahnutie úspechov bez ohľadu na pocity a vnútorné boje vedie ku vytváraniu obrazu, že hodnota človeka je definovaná výlučne jeho úspechmi. Mladí ľudia potrebujú počuť, že je normálne cítiť sa občas slabšie a že to nemení nič na ich hodnote.

„Rodičia si myslia, že keď sú dobré známky, tak je všetko v poriadku.“
„Rodičia mi hovoria, že nie je dôležité čo cítim, ale čo dosiahnem.“

Doma musím byť niekto iný

Mladí majú často pocit, že sa doma musia pretvarovať, byť niekým iným, než naozaj sú. Necítia sa akceptovaní so svojimi odlišnosťami a často majú pocit, že nikam nepatria – ani v rodine, ani v škole. Rodičia v mnohom rozhodujú za nich, nehľadajú kompromis, neakceptujú názory a postoje detí.

V niektorých prípadoch dochádza aj ku kolíziám ohľadom hodnôt a názorov na svet. Hádky ohľadom politiky, odlišné názory na práva menšín alebo napríklad LGBTI+ komunity, sú zdrojmi rozporov.

„Mám svojich rodičov rád, ale totálne ich ovládli konšpirácie. Nechcú počuť môj názor, lebo som vraj decko a o svete nič neviem.“
„Mám už plné zuby blábolov môjho otca. Posiela mi videá od Bombica, aby som si urobil názor z alternatívnych médií.“

Tematické oblasti – šikana, extrémizmus, mizogýnia

Šikanu riešia až vtedy, keď sa stane niečo vážne

Mladí ľudia pociťujú aj tému šikany ako pomerne pálčivú. Desiatky z nich v odkazoch poukazujú na jej výskyt a vlastnú bezmocnosť.

V prvom rade je pomerne veľkým problémom to, že šikana je v školách prehliadaná. Či už učitelia, alebo spolužiaci sa často tvária, že ju nevidia, prípadne jej závažnosť zľahčujú. Nemusí mať vždy podobu otvoreného násilia, niekedy je tichá, až tak, že si ju dospelí nevšimnú. Začína sa riešiť až vtedy, ak vznikne nejaký zásadný problém, konflikt alebo „nešťastie". Často nemá priamu fyzickú, ale najmä psychickú podobu a tá je ľahšie prehliadnuteľná, no pre niektorých o to horšia.

„Šikana sa nerieši, kým sa nestane niečo vážne, koľko tragédií ešte potrebujeme?"

Dobre nefungujú ani školské politiky proti šikane. Pre viacerých mladých sú len formálne, na papieri, bez reálneho vplyvu na to, čo sa v školách deje.

Mladí sa cítia pred šikanou bezbranní – ak na ňu poukážu, tak sa s tým buď nič nedeje, alebo sú sami potrestaní. Niektorí sa vyjadrili, že sa tiež stanú obeťami šikany. Bezmocnosť sa prejavuje aj v pocite ohrozenia a nízkeho bezpečia v školách. Ak mladí poukazujú na šikanu (aj vlastnú), sú vnímaní ako slabí.

„Keď poviem, že sa necítim bezpečne, odpoveď je ‚nerob zbytočné scény'."
„Keď sa niekto správa kruto, je to ‚len sranda' alebo ‚normálne medzi mladými'."

Viacerí odkazujú na vlastné skúsenosti so šikanou – hovoria o tom, že im ubližujú spolužiaci a ostatní sa len prizerajú. Niektorí sa boja chodiť do školy. Ako šikanu vnímajú aj ponižovanie a vysmievanie sa od iných, ktoré im ničí sebavedomie. Šikanu pociťujú niekedy aj od iných dospelých – napríklad od športových trénerov.

„Každý deň sa bojím, kto si ma zas zoberie na mušku."
„Mám strach chodiť do školy, lebo lebo viem, že ma budú opäť ponižovať."

Aj extrémizmus je často prehliadaný

Radikalizácia a extrémizmus sú ďalšími témami, ktoré mladých trápia. Mnohí vidia svojich spolužiakov, ako sa postupne radikalizujú, ale nikto to nerieši. Odmietanie menšín a nenávisť k inakosti sú v školách podľa nich pomerne bežným, aj keď prehliadaným javom. Takmer všetci mladí, ktorí o tejto téme napísali odkaz, to videli podobne – ide o závažný fenomén, ktorému nikto neprikladá adekvátnu dôležitosť.

„Keď sa niekto radikalizuje a šíri nenávisť, školy to ignorujú, kým sa nestane niečo vážne. A aj potom povedia, že to bola osamelá výnimka."

Niektorí učitelia vôbec netušia ako sa šíri nenávisť na internete, nepoznajú fungovanie sociálnych sietí a aj preto podceňujú tento fenomén. Mnohým prekáža, že sa v škole neučí a nediskutuje o rozmanitosti alebo o problematike extrémizmu. Považujú to za natoľko vážnu tému, že by sa jej mala venovať adekvátna pozornosť.

„Prečo sa v škole nehovorí o nebezpečenstve extrémizmu, keď je všade okolo nás?"

Mnohí poukazujú na konkrétne prejavy odmietania odlišnosti, vysmievania sa z LGBTI+ ľudí alebo menšín či migrantov. Ukazujú, ako sa nenávistné prejavy šíria na internete a mladí im postupne začínajú veriť, čo je priama cesta k extrémizmu. Niektorí otvorene hovoria o tom, že demokracia je slabá a mala by byť nahradená vládou tvrdej ruky. Pri šírení extrémistických materiálov sa cítia byť neohrození. Niektorí sa ostatným vyhrážajú, že do školy donesú zbraň a použijú ju proti spolužiakom.

„Veľmi ma hnevá, že sa z ľudí z niektorých skupín (LGBTI, zaočkovaní, tí, čo podporujú Ukrajinu) robia terče nenávisti a šíria sa o nich klamstvá a bludy. Cítim, ako ma tá frustrácia ovláda a neviem, čo s tým."

„Niektorí zdieľajú extrémistické videá a považujú to za pohodu."
„Vidím, ako sa moji spolužiaci menia pod vplyvom extrémistického obsahu online a neviem, čo s tým."

Dievčatá čelia aj mizogýnii

Napriek tomu, že odkazy od mladých ľudí boli anonymné a nedá sa z nich jasne vyčítať, ktoré píšu dievčatá a ktoré chlapci, ukazuje sa, že dievčatá sa pomerne často stretávajú so sexistickými poznámkami od svojich spolužiakov a niekedy aj zo strany učiteľov.

„Keď chalan povie sexistický vtip alebo uráža spolužiačku, učiteľ sa len zasmeje."
„Keď som povedala, že chcem byť vedkyňa, učiteľ ma len vysmial a povedal, že to nie je pre ženy."

Mnohé vnímajú nerovnocenné postavenie dievčat – majú pocit, že chlapcom sa viac prepáči, najmä ak ide o ich nevhodné či hrubé správanie, Považuje sa to často za „normálne“ a keď sa dievčatá ohradia, sú označované za precitlivelé, hysterické, alebo príliš veľké feministky. Ak sa samé ozvú, že zdieľajú feministické názory, sú vnímané ako „radikálky“.

„Ak sa ozvem proti sexistickým poznámkam, som hysterka.“
„Ak je chalan sebavedomý, je líder. Ak baba, tak je namyslená.“

Dievčatá sú zároveň podľa nich vedené k tomu, aby boli tiché, poslušné a neozývali sa. Objavujú sa názory, že ženy sú menejcenné a patria len do kuchyne. Objavil sa aj názor, že vo vnímaní žien sa začíname opäť posúvať ďaleko do histórie. Učebnice sú plné mužov a ženy sú v nich zobrazované len ako manželky a matky. Silné ženy nie sú adekvátnou témou.

„Chalani často hovoria, že ženy majú byť poslušné, inak sú zlé partnerky.“
„Mám pocit, že sa musím stále ospravedlňovať za to, že som žena. Je mi smutno z toho, ako sa muži na ženy začínajú pozerať.“
„Spolužiak sa často vyjadruje o ženách ako o spodine, tovare, slúžkach pre mužov.“

Ambície mladých žien mať úspešnú kariéru sú často podceňované, vysmievané a dievčatá bývajú od nich odhovárané. Aj učitelia im občas vravia, že si majú vybrať „ženskejšie“ povolanie, ak chcú byť vedkyňami, programátorkami alebo chcú ísť do politiky.

10 NAJDÔLEŽITEJŠÍCH ZISTENÍ Z ANALÝZY ODKAZOV MLADÝCH Z PROJEKTU NEVYPOČUTÝ - VYFRUSTROVAČ

1. Mladí nechcú byť len štatistika v systéme, chcú byť naozaj vypočutí

Dospelí od mladých vyžadujú zodpovedné správanie, ale ak prejavia svoj názor, ten býva často znevažovaný alebo nie je dostatočne braný do úvahy. Stretávajú sa aj s podceňovaním alebo výsmechom zo strany dospelých. Dochádza tak nielen k podceňovaniu, ale najmä (možno aj neuvedomenému) umlčiavaniu mladých ľudí, ktorí najmä v tomto veku majú silnú potrebu byť prijatí, akceptovaní a rešpektovaní takí, akí sú.

„Cítim sa ako číslo v systéme, nie ako mladý človek, ktorý potrebuje podporu.“

2. Duševné problémy sú považované za slabosť a podceňované

Veľa mladých má pocit, že sa v dnešnej dobe nevenuje adekvátna pozornosť duševnému zdraviu. Tieto témy sú často v školách, ale aj v iných prostrediach prehliadané. Ak mladí ľudia vyjadria pocit, že sa necítia dobre, majú úzkosti alebo depresie, často je to vnímané ako ich slabosť, neschopnosť čeliť životným výzvam. Nedostávajú dostatočnú podporu a cítia sa odrádzaní od toho, aby o týchto témach viac hovorili alebo sa obracali na dospelých.

„Každý deň mi dávajú pocítiť, že moje pocity nie sú dôležité.“
„Keď poviem, že mám úzkosti, odpoveď je, že ‚za našich čias žiadne úzkosti neboli a tu sme‘.“

3. Duševné zdravie je podceňované, ale problémy mladých sú reálne

Mnohí mladí ľudia sa naozaj cítia psychicky zle. Majú pocity osamelosti, bezmocnosti voči svetu okolo seba. Často cítia veľký tlak na výkon a nevedia si sami poradiť so svojimi pocitmi a emóciami. Vidia okolo seba veľa nešťastia a nevidia svet optimisticky. Tieto pocity sú pre nich náročné na spracovanie. Niektorí majú pocit, že situácia sa nezmení, už navždy sa budú cítiť takto.

„Mám strašný strach z budúcnosti. Všetko je tak neisté a tak sa rýchlo mení. Mám pocit, že všetko ide mimo mňa.“

4. Mladým výrazne chýba psychologická podpora, v školách aj inde

Výskum CVEK *Mladí a extrémizmus (2022)* odhalil, že mladí ľudia často dôverujú psychológom, ale ich služby sú nedostupné

alebo nekvalitné, čo vedie k bezradnosti. Mnohí nevedia, kde nájsť pomoc, ak sa cítia bez podpory rodiny a školy a nikto ich neučí, ako zvládať stres a tlak, ktorý na seba pociťujú. Pocit, že psychológovia sú len „štatisti“, mali viacerí mladí, ktorí písali IPčku odkazy. S nedostupnosťou pomoci súvisia aj odkazy od mladých, ktorí vravia, že nevedia, ako so svojimi pocitmi narábať, nikto ich to nikdy nenaučil.

„Ak aj kričím o pomoc, nikto ma nepočuje.“

5. Škola nemá byť len o učení

Z výskumu CVEK/IUVENTA vyplýva, že 80 % mladých si myslí, že škola nemá byť len o učení. Ak majú mladí nejaký problém, mal by sa nájsť dospelý, ktorý im s ním pomôže. Mladí ľudia výrazne cítia, že by v škole potrebovali venovať pozornosť a čas nielen samotnému učeniu, ale aj vlastnému rozvoju, reflektovaniu svojich potrieb a vzťahov v spoločnosti.

„Škola by mala byť o príprave na život, ale pripravuje nás len na testy.“
„Škola mi nehovorí o tom, ako mať dobré vzťahy, ale len o tom, ako byť úspešná.“

6. Učitelia nie sú vždy zdrojom podpory

Výskum CVEK *Mladí a extrémizmus (2022)* ukázal, že väčšina mladých ľudí nájde v škole nejakého spriazneného dospelého, často učiteľku/učiteľa, na ktorého sa môže obrátiť, ak má nejaký problém. To považujú za mimoriadne dôležité. Ale odkazy mladých v projekte Nevypočutý poukazujú aj na to, že nie všetci učitelia sú takíto. Mladí sa často stretávajú so zosmiešňovaním alebo aj ponižovaním. Kritické myslenie je učiteľmi a učiteľkami často odmietané, čo vytvára dojem, že otvorená diskusia a individuálne názory nie sú vítané. Pravidlá často platia pre mladých, ale pre učiteľov nie, čo vytvára pocit nespravodlivosti

„Keď som povedala, že chcem byť programátorka, učiteľ ma len vysmial.“
„Kritické myslenie je podľa nášho učiteľa hovadina z EÚ.“

7. Rodičia tlačia na výkon a pretavujú do mladých svoje predstavy o živote

Aj v rodinách sa mnohí mladí cítia nevypočutí a nepodporení. S mnohými z nich sa rodičia nerozprávajú, či podceňujú ich pocity a problémy. Považujú ich za „nezrelé“ a nedôležité. Rodičia často projektujú svoje predstavy o „správnom“ živote do toho, ako má vyzerať budúcnosť ich detí. Nemôžu tak prejavovať svoje názory, potreby, cítia sa, akoby neboli pre rodičov dosť dobrí. U mnohých sa prejavujú aj hodnotové spory, ktoré sa pretavujú do hádok a konfliktov.

„Rodičia ma tlačia do vecí, ktoré ma nebavia, v skutočnosti bavia ich. Plnia si svoj sen o mne.“
„Nemám právo na svoje emócie, lebo rodičia mali ‚ťažší život‘.“

8. Šikana v školách je vážny problém, rieši sa však, až keď sa stane niečo vážne

Mladí ľudia pociťujú aj tému šikany ako pomerne pálčivú. Desiatky z nich v odkazoch poukazujú na jej výskyt a vlastnú bezmocnosť. V prvom rade je pomerne veľkým problémom to, že šikana je v školách prehliadaná. Či už učitelia, alebo spolužiaci sa často tvária, že ju nevidia, prípadne jej závažnosť zľahčujú. Ani politiky či opatrenia voči šikane nie sú efektívne – sú často len na papieri a málokedy sa rieši účinne. Obvykle sa témou začne niekto zaoberať, až keď sa stane niečo vážne.

„Šikana sa nerieši, kým sa nestane niečo vážne, koľko tragédií ešte potrebujeme?“
„Každý deň sa bojím, kto si ma zas zoberie na mušku.“

9. Extrémizmus narastá a nevenuje sa mu dostatočná pozornosť

Radikalizácia a extrémizmus sú ďalšími témami, ktoré mladých trápia. Mnohí vidia svojich spolužiakov, ako sa postupne radikalizujú, ale nikto to nerieši. Odmietanie menšín a nenávisť k inakosti sú v školách podľa nich pomerne bežným, aj keď prehliadaným javom. Niektorí učitelia vôbec netušia, ako sa šíri nenávisť na internete, nepoznajú fungovanie sociálnych sietí a aj preto podceňujú tento fenomén.

„Keď sa niekto radikalizuje a šíri nenávisť, školy to ignorujú, kým sa nestane niečo vážne. A aj potom povedia, že to bola osamelá výnimka.“

10. Dievčatá čelia aj mizogýnii

V odkazoch od mladých ľudí, predovšetkým dievčat, sa často tematizuje aj mizogýnia. Čoraz častejšie počúvajú sexistické vtipy či poznámky. Dievčatá sú zároveň podľa vlastných skúseností vedené k tomu, aby boli tiché, poslušné a neozývali sa. Objavujú sa názory, že ženy sú menejcenné a „patria do kuchyne". Ambície mladých žien mať úspešnú kariéru sú často podceňované, vysmievané a dievčatá bývajú od nich odhovárané.

„Keď som povedala, že chcem byť vedkyňa, učiteľ ma len vysmial a povedal, že to nie je pre ženy."
„Chalani často hovoria, že ženy majú byť poslušné, inak sú zlé partnerky."

ODPORÚČANIA PRE PREVENCIU RADIKALIZÁCIE, EXTRÉMIZMU A PRE BUDOVANIE BEZPEČNÉHO PROSTREDIA V STREDNÝCH ŠKOLÁCH, VYPLÝVAJÚCE Z ODKAZOV MLADÝCH Z PROJEKTU NEVYPOČUTÝ – VYFRUSTROVAČ

1. Zapojiť mladých do rozhodovacích procesov

Vytvárať priestor pre participáciu mladých na školských, komunitných a verejných rozhodnutiach.

Mladí ľudia potrebujú cítiť, že ich názory a skúsenosti majú váhu a že ich hlas môže niečo zmeniť. Participácia nemá byť len formálna (napr. triedny hovorca či školský parlament bez reálneho vplyvu), ale skutočne zmysluplná. Znamená to aktívne prizývanie mladých k spoluvytváraniu pravidiel v školách, k úprave školského prostredia, k plánovaniu preventívnych aktivít či organizácii komunitných podujatí.
Zároveň to znamená podporu mladých v tom, aby sa vedeli vyjadriť k spoločenským a politickým témam, ktoré ich ovplyvňujú – od klimatickej krízy, cez digitálne prostredie až po otázky rovnosti a spravodlivosti. Dôležité je, aby mali možnosť bezpečne sa vyjadriť, kriticky premýšľať, diskutovať a byť vypočutí bez zosmiešňovania či zľahčovania.
Školy, samosprávy, centrá voľného času, mládežnícke organizácie či štátne inštitúcie by mali vytvárať mechanizmy, ako mladých zapájať, napríklad prostredníctvom konzultačných skupín, participatívnych rozpočtov, mládežníckych rád alebo peer-to-peer fór. Rovnako dôležité je posilňovať kapacity dospelých, aby vedeli s mladými viesť dialóg ako so seberovnými partnermi.
Skutočná participácia je zároveň silným ochranným faktorom pred radikalizáciou. Mladý človek, ktorý zažíva rešpekt, má možnosť ovplyvňovať svet okolo seba a cíti, že patrí do komunity, je menej zraniteľný voči extrémistickým vplyvom.

2. Budovať kultúru rešpektu a vypočutia

Vzdelávať rodičov a učiteľov o význame akceptácie a rešpektovania pocitov a názorov mladých, s ohľadom na rôzne potreby jednotlivcov a rozdiely medzi generáciami.

Budovaním citlivej a inkluzívnej spoločnosti, kde sa prihliada na potreby a špecifiká jednotlivcov, je nevyhnutné na to, aby sme dodali odvahu hovoriť tým, ktorí sú na okraji a sú sklamaní, frustrovaní a osamelí.

Jednou z najsilnejších tém, ktoré sa vinú odkazmi mladých v projekte Nevypočutý, je pocit, že dospelí ich neberú vážne. Mladí zažívajú, že ich názory sú bagatelizované, že ak sa ozvú, sú označovaní za „drzých" alebo „nezrelých". Ak hovoria o svojich emóciách, stretávajú sa s postojmi typu „život je ťažký, musíš to vydržať". Výsledkom je (možno aj neúmyselné) umlčiavanie mladých a prehlbovanie ich vnútornej osamelosti.
Aby sa situácia zmenila, je nevyhnutné vytvárať medzi dospelými (najmä v školách a rodinách) novú kultúru komunikácie – postavenú na rešpekte, akceptácii a porozumení. Znamená to nielen počúvať, čo mladí hovoria, ale aj sa snažiť ich pochopiť a ukázať, že ich hlas má hodnotu, aj keď sa líši. Práve v takomto prostredí sa mladí môžu cítiť prijatí takí, akí sú, so svojimi názormi, emóciami aj otázkami, ktoré prirodzene patria k obdobiu dospievania.
Vzdelávacie programy pre rodičov a prvolíniových pracovníkov/pracovníčky s mládežou by preto mali cielene rozvíjať zručnosti

ako aktívne počúvanie, validačný prístup k emóciám, nehodnotiacu spätnú väzbu či vedenie rešpektujúceho dialógu. Zároveň je dôležité posilniť ich schopnosť reflektovať vlastné predsudky, mocenské postoje a spôsob, akým komunikujú s mladými ľuďmi v každodenných situáciách.
Kultúra rešpektu a vypočutia nie je len „mäkkým" cieľom, je základom bezpečného a podporného prostredia, ktoré znižuje frustráciu, zvyšuje dôveru v dospelých a posilňuje odolnosť mladých voči extrémistickým ideológiám, ktoré často ťažia práve z pocitu vylúčenia a nevypočutia.

3. Zabezpečiť systémovú podporu duševného zdravia

Zvýšiť dostupnosť kvalitnej psychologickej starostlivosti v školách, investovať do prevencie a edukácie o duševnom zdraví.

Z analýzy odkazov mladých ľudí je zrejmé, že duševné zdravie je jednou z najnaliehavejších, no zároveň najviac podceňovaných tém. Mladí opakovane vyjadrujú, že ich pocity úzkosti, vyčerpania, osamelosti či strachu sú zľahčované alebo označované za „výhovorky" a prejavy slabosti. Mnohí hovoria o tom, že si nevedia poradiť so svojimi emóciami, pretože ich to nikto nikdy nenaučil. Pomoc, ktorú by potrebovali, v školách často chýba, či už z dôvodu nedostatku odborníkov, ich neprístupnosti, alebo nízkej dôvery v to, že budú mladých naozaj počúvať a podporovať.

Ak chceme skutočne zlepšiť túto situáciu, nestačí apelovať na jednotlivcov. Je nevyhnutné **vytvoriť funkčný, dostupný a dôveryhodný systém starostlivosti o duševné zdravie mladých.** To znamená:

- **Zabezpečiť, aby každá škola mala dostupného školského psychológa/psychologičku,** ktorí budú skutočne prítomní a zapojení do každodenného života školy, nielen „pre vážne prípady", ale ako bežná a bezpečná súčasť podpory.
- **Zaviesť programy prevencie a psychoedukácie,** ktoré budú mladých učiť, ako rozumieť vlastným emóciám, ako zvládať stres, ako hovoriť o svojom prežívaní a kde vyhľadať pomoc.
- **Podporiť školenia učiteľov a prvolíniových pracovníkov/pracovníčok s mládežou,** ktoré im umožnia lepšie vnímať signály psychickej nepohody, správne na ne reagovať a nebáť sa otvárať „ťažké" témy.
- **Odtabuizovať tému duševného zdravia** a vytvárať školské aj komunitné prostredie, kde bude normálne hovoriť o tom, že sa niekto necíti dobre, a kde sa taký človek stretne s pochopením, nie s výsmechom alebo ignorovaním.

Mladí ľudia potrebujú vedieť, že nie sú sami. Že ak cítia, že to nezvládajú, majú sa na koho obrátiť, že ich problémy sú vnímané ako reálne a dôležité. Systémová podpora duševného zdravia nie je len otázkou prevencie kríz, ale aj základným predpokladom spokojného, bezpečného a zmysluplného dospievania.

4. Zmeniť prístup k výkonu v školstve

Zreformovať hodnotenie v školách s ohľadom na individuálne potreby a znížiť tlak na výkon.

Mladí ľudia opakovane poukazujú na to, že školské prostredie je pre nich často skôr zdrojom úzkosti, než motivácie. V odkazoch vo *VYFRUSTROVAČI* hovoria o tom, že škola ich učí hlavne podávať výkon, nie rozvíjať sa ako osobnosti. Ich hodnota býva meraná známkami, bez ohľadu na to, ako sa cítia, čo prežívajú a aké majú individuálne potreby.

Získané podnety vo *VYFRUSTROVAČI* odhaľujú pocit, že školy neberú ohľad na rôznorodosť študentov, na ich tempo, štýl učenia, alebo to, či práve prežívajú náročné obdobie. Mnohí hovoria o tom, že sú unavení, preťažení a vyčerpaní, ale systém od nich očakáva stále viac – bez podpory, bez ohľadu na psychický stav.

Ak chceme vytvoriť školské prostredie, ktoré mladých ľudí neničí, ale podporuje, potrebujeme:

- **Prehodnotiť spôsob hodnotenia** a odkloniť sa od výlučného dôrazu na známky a testy, a viac zohľadňovať individuálny progres, snahu, zodpovednosť či schopnosť spolupracovať.
- **Znížiť tlak na výkonnosť** a namiesto súťaženia podporovať atmosféru spolupráce, rastu a vnútornej motivácie.
- **Uznávať rôzne formy talentu a úspechu.** Cieľom je umožniť vyniknúť aj žiakom, ktorí nie sú silní v memorovaní poznatkov, ale majú tvorivosť, empatiu či technické zručnosti.
- **Zohľadňovať psychický stav mladých** pri hodnotení a nastavovaní nárokov, pretože ak je niekto na dne, nie je lenivý, ale potrebuje pomoc.

Škola by nemala byť továrňou na známky, ale priestorom, kde sa mladí môžu učiť, ako sa rozvíjať, ako pracovať so svojimi emóciami a ako byť spokojní so sebou, nie len „úspešní" v očiach systému.

5. Posilniť pedagógov, pedagogičky a školské podporné tímy ako podporné osoby

Poskytovať prvolíniovým pracovníkom a pracovníčkam vzdelávanie v oblasti práce s emóciami mladých, prevencie šikany a inkluzívneho prístupu a vytvoriť pre nich také podmienky, aby sa týmto témam mohli venovať.

Odkazy mladých ľudí ukazujú, že učitelia a učiteľky môžu byť zásadným oporným bodom, ale žiaľ, často to tak nie je. Mladí niektorých z nich vnímajú ako autority, ktoré síce vyžadujú rešpekt, ale samy ho vždy neprejavujú. Mnohí učitelia/učiteľky

podľa výpovedí mladých nereagujú na šikanu, bagatelizujú problémy s duševným zdravím alebo sami prispievajú k ponižovaniu či výsmechu. V prostredí, kde sa žiak bojí ozvať, nie je bezpečie – a bez bezpečia nie je učenie.

Ak chceme, aby škola bola miestom podpory, a nie úzkosti, potrebujeme:

- **Vzdelávať učiteľov a učiteľky v práci s emóciami mladých ľudí,** aby vedeli rozpoznať, keď žiak potrebuje pomoc, a reagovať citlivo a odborne.
- **Systematicky rozvíjať ich kompetencie v oblasti prevencie šikany, radikalizácie a podpory psychickej pohody,** aby mohli včas zasiahnuť a vytvárať bezpečné prostredie.
- **Podporovať inkluzívne prístupy,** ktoré berú ohľad na rôznorodosť žiakov, ich tempo, potreby, identitu, životnú situáciu.
- **Zmeniť pohľad na úlohu učiteľa,** ktorý nemá byť len distribútorom vedomostí, ale sprievodcom mladého človeka v zložitom svete.
- **Podporovať zriaďovanie školských podporných tímov,** ktoré umožňujú poskytovať všestrannú podporu mladým ľuďom a zároveň odbremeňovať učiteľov a učiteľky.
- **Eliminovať tlak a záťaž kladené na pedagógov, pedagogičky a školské podporné tímy a poskytovať im odbornú podporu v uvedených témach** – tak, aby mali dostatok kapacít a zdrojov na podporu mladých ľudí.

Keďže učitelia poznajú svojich študentov a študentky najlepšie, prirodzene môžu byť prvými, ktorí si všimnú, že niekto prechádza zmenou správania, lebo trpí. Učitelia a učiteľky potrebujú poznať a vedieť použiť techniky, ako sa ozvať, keď sa deje nespravodlivosť. A mali by byť tí, ku ktorým sa dá prísť – nie tí, ktorých sa treba báť.

6. Zaviesť účinné preventívne opatrenia proti šikane a radikalizácii

Vytvoriť funkčné programy na školách, ktoré umožňujú mladým nahlasovať problémy bezpečným spôsobom.

Mladí ľudia v anonymných odkazoch opakovane poukazujú na to, že šikana, nenávistné prejavy či dokonca radikalizačné postoje nie sú v školách výnimočné – no zostávajú často prehliadané. Šikanovanie sa začína riešiť až vtedy, keď sa „niečo stane“. Radikalizácia sa vníma ako zriedkavý výstrelok, nie ako dlhodobý proces frustrácie, izolácie a hnevu. A ak sa mladí pokúsia na tieto javy upozorniť, ostávajú nevypočutí, alebo sú považovaní za „príliš citlivých“ či problémových.

Na to, aby sa školy stali skutočne bezpečným prostredím, nestačí mať „protišikanové politiky na papieri“, ale potrebujeme:

- **Zaviesť dôveryhodné a dostupné mechanizmy nahlasovania šikany, diskriminácie alebo radikalizačného správania,** ktoré neohrozujú anonymitu a bezpečie tých, ktorí sa ozývajú.
- **Vytvárať preventívne programy, ktoré nielen informujú, ale rozvíjajú empatiu, odolnosť voči manipulácii a schopnosť pracovať s odlišnosťou.**
- **Viesť otvorené diskusie o extrémizme, nenávisti, predsudkoch a šikane,** nie ako jednorazové prednášky, ale ako súčasť školského života a vzdelávacieho obsahu.
- **Zapojiť žiakov do spoluvytvárania pravidiel, noriem a opatrení,** aby mali realny pocit vlastníctva a zodpovednosti za prostredie, v ktorom žijú.

Ak má byť škola miestom, kde sa mladí ľudia učia rešpektovať druhých, prijímať rozdiely a včas zastaviť krivdu, musí im na to dať priestor, nástroje aj oporu. A musí im ukázať, že keď sa ozvú, niečo sa naozaj zmení.

7. Vytvoriť bezpečné a rešpektujúce školské prostredie

Zaviesť transparentné pravidlá platné pre všetkých a zapojiť mladých ľudí do ich vytvárania, zabezpečiť rovnosť a spravodlivosť.

Mladí ľudia opakovane poukazujú na to, že sa v školách necítia bezpečne, a to nielen fyzicky, ale najmä emocionálne. Pravidlá často platia len pre nich, nie pre učiteľov/učiteľky. Pocit nespravodlivosti vzniká aj z toho, že niektorí učitelia zneužívajú svoju moc, ponižujú žiakov pred triedou, vysmievajú sa z ich názorov alebo rozdávajú tresty bez dialógu a pochopenia. Takéto správanie oslabuje dôveru, zvyšuje frustráciu a vedie k mlčaniu, nie k spolupráci.

Ak chceme, aby sa škola stala miestom rešpektu a dôvery, je nevyhnutné:

- **Zaviesť pravidlá, ktoré platia rovnako pre všetkých, teda žiakov aj učiteľov, alebo otvorene diskutovať o tom, prečo majú dospelí v niečom pravidlá inak nastavené.** Transparentnosť a konzistentnosť v ich uplatňovaní posilňuje pocit spravodlivosti.
- **Budovať vzťahy postavené na rešpekte, nie na moci.** Učitelia by mali byť vzormi rešpektujúcej komunikácie, nie autoritatívneho presadzovania pravidiel.
- **Vytvárať priestor na spätnú väzbu od žiakov/žiačok,** kde môžu vyjadriť svoje pocity z prostredia školy bez obavy z trestu či zosmiešnenia.
- **Zaviesť jasné mechanizmy riešenia konfliktov,** ktoré sú citlivé na potreby všetkých zúčastnených a neslúžia len na udržiavanie disciplíny, ale na obnovu vzťahov a dôvery.

Mladí ľudia nepotrebujú školu, kde sa boja ozvať. Potrebujú miesto, kde sa cítia ako rovnocenní partneri, kde sa pravidlá tvoria spoločne a kde sa rešpekt a dôstojnosť nevyžadujú, ale prirodzene žijú.

8. Podporiť rodičov v porozumení dospievaniu

Organizovať programy pre rodičov, zamerané na budovanie empatie a otvorenú komunikáciu s deťmi.

Z mnohých anonymných odkazov mladých ľudí v projekte Nevypočutý vyplýva, že doma sa často necítia prijatí takí, akí sú. Rodičia ich pocity zľahčujú, označujú ich problémy za „prechodné fázy" alebo ich porovnávajú s vlastnými, ťažšími skúsenosťami. Výsledkom je, že mladí sa cítia nepochopení, bez priestoru na vyjadrenie emócií a často majú pocit, že doma musia hrať rolu niekoho iného.

Mnohí z nich túžia po rozhovore, po prijatí a po tom, aby sa ich rodičia snažili pochopiť ich svet, ktorý je plný neistoty, tlaku a rýchlych zmien. Aby k tomu mohlo dôjsť, je potrebné:

- **Podporovať rodičov vo vzdelávaní o psychologických aspektoch dospievania,** o emocionálnych potrebách mladých a o význame rešpektujúceho prístupu.
- **Zaviesť rodičovské programy, ktoré sú praktické, prístupné a bezpečné, bez obviňovania,** s dôrazom na dialóg a reflexiu.
- **Rozvíjať zručnosti rodičov v oblasti aktívneho počúvania a neverbálnej podpory,** aby vedeli vytvárať priestor, v ktorom sa deti môžu otvoriť bez strachu z hodnotenia.
- **Ukázať rodičom, ako budovať dôverný vzťah,** kde sa mladý človek necíti byť „projektom na vylepšenie", ale autonómnou bytosťou so svojimi potrebami a pocitmi.

Ak chceme posilniť odolnosť mladých voči frustrácii, radikalizácii či duševným ťažkostiam, musíme posilniť aj rodiny, ako miesta bezpečia, prijatia a skutočného rozhovoru.

9. Chrániť mladých pred mizogýniou a sexistickým správaním

Vzdelávať o rodovej rovnosti a podporovať nulovú toleranciu voči sexistickým prejavom v školách a verejnom priestore.

Z odkazov mladých ľudí je zrejmé, že mizogýnia, sexistické poznámky či znevažovanie ambícií dievčat nie sú ojedinelé javy. Naopak, často sú súčasťou každodenného školského života a v mnohých prípadoch sú banalizované alebo dokonca zosmiešňované, či už spolužiakmi, alebo samotnými dospelými. Dievčatá, ktoré sa ozvú, sú označované za hysterické, precitlivené alebo prehnane feministické.

Pre budovanie bezpečného a rešpektujúceho prostredia pre všetkých mladých je nevyhnutné:

- **Zaradiť systematické vzdelávanie o rodovej rovnosti do školských kurikúl,** ktoré bude reflektovať reálne skúsenosti mladých ľudí a otvárať diskusie o stereotypoch, diskriminácii a rešpekte.
- **Viesť pedagogický zbor k tomu, aby rozpoznali a vedeli reagovať na sexistické správanie,** neprehliadali ho a sami ho nepodporovali.
- **Zaviesť nulovú toleranciu voči sexistickým vtipom a prejavom, či už zo strany žiakov alebo dospelých.**
- **Podporovať sebavedomé a rovnocenné postavenie dievčat** v triede, v diskusiách, v oblasti výberu profesie či v spoločenskom dianí.

Ak chceme, aby sa mladé ženy nebáli byť samy sebou a mladí muži nevyrastali v prostredí, kde je ponižovanie považované za normu, musíme aktívne formovať prostredie, v ktorom je rešpekt základnou hodnotou.

10. Rozvíjať mediálnu a digitálnu gramotnosť

Vzdelávať mladých o fungovaní sociálnych sietí, o rizikách dezinformácií a o tom, ako odolávať extrémistickému obsahu online.

Radikalizácia a nenávistné prejavy sa čoraz častejšie šíria práve v digitálnom prostredí. Mladí ľudia denne čelia množstvu informácií, v ktorom často nedokážu rozlíšiť, čo je pravda a čo manipulatívny obsah. Mnohí sa vo virtuálnom priestore stretávajú s extrémistickými ideológiami, ktoré im poskytujú falošný pocit spolupatričnosti a jednoduché odpovede na zložité životné otázky.

Preto je kľúčové:

- **Zaviesť systematické vzdelávanie o mediálnej a digitálnej gramotnosti do školského prostredia,** a to nielen ako voliteľné moduly, ale ako súčasť povinného obsahu.
- **Prinášať mladým informácie o tom, ako fungujú algoritmy sociálnych sietí,** prečo sa im zobrazuje určitý obsah a ako si vytvárať bezpečnejšie online prostredie.
- **Učiť ich rozpoznávať dezinformácie, propagandu a extrémistický naratív** a poskytnúť im nástroje na ich kritické vyhodnocovanie.
- **Rozvíjať schopnosť mladých odolávať tlaku online komunít,** ktoré ich môžu manipulovať či izolovať od reálneho sveta.

Aby sa mladí ľudia nestávali obeťami manipulácie, ale dokázali byť aktívnymi, informovanými a odolnými používateľmi digitálneho priestoru, potrebujeme im poskytnúť bezpečný priestor na rozvoj kritického myslenia a podporiť ich schopnosť čeliť online rizikám.

ZÁVER

Hoci táto analýza nie je reprezentatívnym výskumom, ale sondou do anonymne zdieľaných výpovedí mladých ľudí, jej odkaz je jednoznačný a silný. Stovky podnetov získaných cez nástroj *VYFRUSTROVAČ* ukazujú, že **mladí ľudia túžia byť videní, vypočutí a rešpektovaní.** Z ich slov vyplýva, že v školách, rodinách i spoločnosti ako takej sa často cítia prehliadaní, podceňovaní, vystavení tlaku na výkon a ponechaní sami na seba v situáciách, ktoré presahujú ich kapacity.

Témy, ktoré mladí opakovane otvárali – duševné zdravie, pocit nevypočutia, mizogýnia, šikana, radikalizácia či extrémistické prejavy – nemožno ďalej bagatelizovať ani ich odkladať na „neskôr“. Práve tieto oblasti predstavujú zraniteľné miesta v ich každodennosti a môžu byť vstupnou bránou k frustrácii, strate dôvery vo svet dospelých, alebo aj k nebezpečným ideológiám. Ukazuje sa, že mladí nechcú ticho trpieť. Chcú hovoriť, byť súčasťou riešení a vytvárať prostredie, kde sa bude dať rásť, učiť, robiť chyby, zdieľať obavy a hľadať pomoc.

Táto analýza nie je výzvou na súcit. Je výzvou na spoluprácu a na zmenu prístupu dospelých, škôl, inštitúcií aj spoločnosti ako celku. Ide o pozvanie otvoriť oči, uši a najmä srdcia tým, ktorých sa budúcnosť tejto krajiny najviac týka – mladým ľuďom. Bez nich a bez ich dôvery v nás sa budúcnosť budovať nedá.

ZDROJE

Centrum pre výskum etnicity a kultúry (2023). *Mechanizmus prevencie radikalizácie mladých ľudí na lokálnej úrovni.* Bratislava: CVEK
https://cvek.sk/wp-content/uploads/2023/02/Mechanizmus_final-WEB.pdf

Centrum pre výskum etnicity a kultúry (2022). *Mladí a extrémizmus. Faktory vplývajúce na radikalizáciu mladých ľudí a vnímanie jej prejavov.* Bratislava: CVEK
https://cvek.sk/wp-content/uploads/2022/05/Mladi-a-extremizmus-final.pdf

Centrum pre výskum etnicity a kultúry (2022). *Prevencia radikalizácie a extrémizmu z pohľadu inštitúcií.* Bratislava: CVEK
https://cvek.sk/wp-content/uploads/2022/06/Analyza-rozhovorov_FINAL.pdf

Gallo Kriglerová, E., Holka Chudžíková, A. (2021). *Čo si myslia mladí? Analýza dotazníkového prieskumu medzi stredoškolákmi.* Bratislava: IUVENTA/CVEK.

Madro, M., Volf Kosmályová, Z., & Juráneková, Z. (2025). *Radikalizácia mladých ľudí na Slovensku: Metodická príručka pre prvolíniových pracovníkov s mládežou.* Bratislava: IPčko.

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (2021). *Odborné postupy v pedagogickej a poradenskej praxi. Prejavy radikalizácie a extrémizmu v edukačnom aj poradenskom procese.*
https://vudpap.sk/wp-content/uploads/2022/06/Prejavy-radikalizacie-a-extremizmu-v-edukacnom-aj-poradenskom-procese.pdf

ROK VYFRUSTROVAČA: ČO NÁM MLADÍ ĽUDIA (NE)VEDIA POVEDAŤ NAHLAS

Analýza anonymných odkazov mladých z projektu Nevypočutý
a odporúčania pre prevenciu radikalizácie, extrémizmu
a pre budovanie bezpečného prostredia na stredných školách

Marek Madro
Elena Gallová Kriglerová
Zuzana Juráneková

IPčko občianske združenie
CVEK centrum pre výskum etnicity a kultúry
MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

2025



IPčko
občianske združenie