GENERÁCIA ALFA

CESTY K POROZUMENIU A PODPORE ICH POTENCIÁLU

Youth Watch

Funded by the European Union

ANEV
Asociace neformálního vzdělávání

OBSAH

Konverzácia najmä o generácii Alfa (občas aj o generácii Z) 4

Zopár vybraných štatistických údajov o generáciách Alfa a Z 5

Špecifiká rodičov detí generácie Alfa 6

(1) Podpora detí v rozvíjaní svojich talentov a v slobode byť samými sebou 12

(2) Dôraz na emócie, citlivosť, vnímavosť, sebauvedomenie a veľký rešpekt pre odlišnosti 18

(3) Projekt Moje radostné a úspešné dieťa 24

(4) Online je priestor na produktívnu spoluprácu, nové možnosti, udržiavanie vzťahov, ale aj na klebety, vylúčenie a šikanu 34

(5) O čom je kamarátstvo a načo sú kamaráti? 42

(6) Väčšie zapojenie otcov do výchovy 56

(7) Škola. Čo by malo byť úlohou školy? Ako nájsť tú pravú? 62

(8) Phone dilema 72

(9) Nuda, neštruktúrovaný čas a vzťah k prírode 80

(10) Generácia Alfa ako budúci občania a ochrancovia demokracie 86

Výzvy a príležitosti súvisiace s generáciou Alfa 96

O projekte YouthPulse 102

Základné charakteristiky ostatných generácií 105

Zdroje 107

Prílohy 109

KONVERZÁCIA NAJMÄ O GENERÁCII ALFA (OBČAS AJ O GENERÁCII Z)

Najmladšia generácia s prívlastkom Alfa je prvou generáciou, ktorá sa narodila výhradne v 21. storočí (narodení po roku 2010). Ide o chlapcov a dievčatá, z ktorých najstarší reprezentanti v školskom roku 2024/2025 opúšťajú základné školy.

Niektoré aspekty života detí sú v praxi dlhodobo sledované (napr. zdravie), a teda viaceré štúdie, výskumy alebo prieskumy sú pri jednotlivých častiach či v závere publikácie uvedené. Zatiaľ nie je v československom kontexte k dispozícii ucelený výskum, ktorý by sa komplexnejšie zaoberal generáciou Alfa, čím žije a aké trendy je možné aktuálne zachytiť v porovnaní s predchádzajúcimi generáciami.

Pri práci sme si boli vedomí limitov svojho snaženia. Je to generácia, ktorá sa v týchto rokoch ešte len formuje. Rovnako ako na ňu, tak aj na generáciu jej rodičov pôsobí veľa rôznorodých a často protichodných vplyvov. Preto sa v praxi stretávame s určitými trendmi, javmi a rovnako aj s ich úplným opakom.

Generácia Z je v centre pozornosti mnohých výskumov vzhľadom na jej ekonomický status (je na pracovnom trhu a zároveň je to zaujímavá skupina konzumentov). Porovnať dáta dnešnej generácie Alfa s rovnakými dátami generácie Z nie je možné, pretože o generácii Z v tejto vekovej kohorte nie sú k dispozícii žiadne dáta. Prítomné sú až z obdobia, keď sa stávali budúcimi zamestnancami, konzumentami alebo občanmi.

Náš prístup k sledovaniu témy by sa dal nazvať zvedavosťou alebo hľadaním: Čo je tu nové? V texte sa často vyjadrujeme zovšeobecňujúco, ale stále máme na mysli nové javy, nové prístupy, nové hnutia. Tie nám prinášajú najmä moderní rodičia. Viac o projekte a použitej metodológii v časti *O projekte YouthPulse*.

V našich organizáciách (YouthWatch, Slovensko a ANEV, Česká republika) si kladieme otázky, ako prichádzajúcej generácii Alfa lepšie porozumieť a pomôcť jej plne rozvinúť jej potenciál. Počas roku 2024 sme sa hlbšie zaoberali poznávaním rôznych aspektov jej života a v tejto publikácii prichádzame s niektorými poznatkami. Mapovali sme šesť vybraných oblastí života generácie Alfa: wellbeing, voľný čas, vzťahy, vzdelávanie, rozhodovanie a rodičovstvo. V publikácii sa rozprávame najmä o takých témach, ktoré sa často vyskytovali v rozhovoroch, boli v centre pozornosti rodičov alebo vzdelávateľov. Bol to rok, keď sme viedli viaceré zaujímavé rozhovory, a pozývame každého na pokračovanie konverzácie prostredníctvom tejto publikácie.

Zopár vybraných štatistických údajov[1] o generáciách Alfa a Z

- V roku 2023 tvorila generácia Alfa v Českej republike 15,9 % obyvateľstva (1 727 758 ľudí), na Slovensku 15 % obyvateľstva (812 652 ľudí).
- Generácia Z predstavuje 15,3 % obyvateľstva Slovenska (828 055 ľudí) a 15,2 % obyvateľstva Českej republiky (1 655 416 ľudí).
- Na Slovensku bolo 60,2 % detí z generácie Alfa v roku 2023 na základnej škole, 19,9 % v materskej škole, v Českej republike 55,7 % detí na základnej škole a 20,7 % v materskej škole.
- V Českej republike žije najviac detí z generácie Alfa v Stredočeskom kraji (256 263) a v hlavnom meste Praha (218 647), najmenej v Karlovarskom kraji (43 393). Najviac detí z Generácie Alfa žije na Slovensku v Prešovskom kraji (138 871) a Košickom kraji (127 030), najmenej v Trenčianskom kraji (75 841).

[1] Všetky údaje zo štatistických úradov oboch republík.

ŠPECIFIKÁ RODIČOV DETÍ GENERÁCIE ALFA

Rešpektuj a buď rešpektovaný

Rešpektujúca výchova, tolerancia a partnerský prístup sú v generácii dnešných rodičov mimoriadne populárne a uplatňované. Rodičia uprednostňujú dialóg a dohody v dobrej viere, že je to spôsob, aký by sami ocenili v ich veku. Na prvý pohľad to pôsobí ako benevolentná výchova a v médiách[2] je občas možné zachytiť názory, že tento typ výchovy je pravý opak – zbavovanie sa zodpovednosti za výchovu. No dnešná generácia rodičov verí, že ide len o správne uchopenie tohto prístupu, nastavenie si systému a ovládnutie vlastných reakcií. Nie je to jednoduché, lebo v podvedomí prebleskujú a niekedy aj zafungujú vzorce rodičovských prístupov z detstva. Moderní rodičia však už nechcú využívať spôsob výchovy spojený so zastrašovaním, kričaním alebo fyzickými trestami. Mnoho z nich totiž tieto svoje zážitky považuje za traumatizujúce a tento typ výchovy za nevhodný alebo zastaraný.

- *Chcem byť autentická a ísť príkladom: napr. keď mi prepaľuje dekel, tak im poviem, že dnes to už nedám, musím sa ísť prejsť. Alebo keď už to nedám a vrieskam po nich, tak prídem a ospravedlním sa za situáciu, že som ju nezvládla.* (matka)
- *... deti potrebujú vnímať, že rodičia idú príkladom. Keď sú rodičia príliš striktní, tak si deti hľadajú svoju rolu, ktorá nie je úplne ich, aby prežili v systéme, ktorý rodičia vytvárajú. Potláčajú vôľu. Nájdu si miesto, aby mohli prežiť.* (učiteľ, alternatívne školstvo)
- *Oveľa viac diskutujeme, dúfame, že aj deti budú mať vôľu s nami diskutovať, keď budeme my starší, možno pomalší v niečom, že budú mať trpezlivosť, že budú prirodzene chcieť chodiť domov, nielen preto, že sa to musí napr. na Vianoce.* (otec)

Priemerný vek žien z roku 2023 pri prvom pôrode na Slovensku je 28,3 roka, v Českej republike 30,4 roka.

[2] https://www.trend.sk/spravy/mileniali-chceli-byt-lepsimi-rodicmi-benevolentnou-vychovou-dosiahli-pravy-opak

Mám plán byť lepší rodič, než boli naši

O rodičoch generácie Alfa[3] je známe, že sú zameraní na zmenu, ideálne na takú, o akú sa sami pričinia. Proaktívne nastavenie je prítomné aj pri výchove detí, často majú nastavené výchovné ciele, veľa o výchove premýšľajú, vytvárajú spoločenstvá, online komunity atď. Predovšetkým sa snažia byť iní než ich rodičia, ktorí boli často neprítomní fyzicky aj emocionálne. Títo rodičia sa často ocitajú vo vnútornom konflikte medzi vlastnými skúsenosťami z detstva a novými prístupmi k výchove. Veľmi ťažko nachádzajú zdravú hranicu medzi zneužívaním moci (charakteristické pre generáciu ich rodičov) a úplným vzdaním sa moci v prospech dieťaťa. Jasné stanovenie pravidiel a zadefinovanie hraníc je pre súčasných rodičov jednou z najväčších výziev.

- *Žijeme s mojou mamou v jednej domácnosti a veľa bojujeme a narážame na naše výchovné rozdiely. Vysvetľujem jej, prečo nechcem vychovávať tak, ako to bolo niekedy, a prečo je dobré robiť to inak. Mám pocit, že keď vychovávali mňa, bola výchova veľmi zameraná na direktívny prístup – čo sa bude robiť, čo sa musí. A to vnímam ako veľký rozdiel v našej výchove, lebo dnešné deti už nechcú reagovať na tento prístup.* (expertka na výchovu a rodičovstvo)
- *V porovnaní s našimi rodičmi si dávame pozor na priznávanie a prácu s emóciami alebo výber školy. U nás doma to nebola možnosť…* (rodič, homeschooling)
- *U nás sa nič nekomunikovalo, všetko bolo o autorite (rodičia, učitelia, policajti), trošku s tým strachom… o ničom sa nediskutovalo… moje vnútorné dieťa kričalo, aby ma netlačili k múru… teraz zisťujem, že treba stred, nedá sa byť len kamarátsky… mala som úctu k rodičom a rešpekt… veľká časť mňa chce mať rešpekt a úctu a to sa nedá pri kamarátskom prístupe… musím balansovať v tom, ako to komunikujeme… môžu mi povedať, čo im vadí…* (matka)

[3] **Krátku charakteristiku rodičov, ale aj iných generácií (starí rodičia, súrodenci) je možné nájsť v závere publikácie v časti *Základné charakteristiky ostatných generácií.***

Ak je niečo LIT, je to super! Generácia Alfa používa tento výraz na opis situácií, udalostí alebo vecí, ktoré sú vzrušujúce alebo výnimočné.

Rodičia (nielen generácie Alfa, ale aj generácie Z) sa vo svojich výchovných snahách stále vracajú k vlastnému detstvu a dospievaniu. Je to generácia, ktorá sa nebojí vyhľadať pomoc psychológov a terapeutov a zistiť prečo v niektorých situáciách v živote zlyhávajú alebo pociťujú nepohodu, stres, úzkosť. Vnímajú, že keby v detstve dostali možnosť počúvať viac seba, pochopiť, kto vlastne sú, na čo majú vlohy, čo ich napĺňa a zažili viac podpory od svojich rodičov, tak by ich život pravdepodobne vyzeral inak, boli by spokojnejší, možno úspešnejší. S týmto poznaním pristupujú k vlastným deťom a snažia sa nájsť spôsob, ako im to umožniť.

- *Vidím, aké vzťahy máme s rodičmi my – sú korektné, ale nie sú také, aké ja chcem mať so svojimi deťmi. Môže to mať inú kvalitu. Akú? Partnerský vzťah – rodič nie je na to, aby prikazoval, zakazoval, povoľoval. Chcem byť skôr mentor, kouč – iná kvalita rodiča.* (otec)
- *... aby nás rodičov nevnímali ako nepriateľov a aby vnímali náš spoločný domov ako taký bezpečný prístav, že keď sa čokoľvek udeje, aby sa vždy mohli vrátiť domov.* (matka)

Rodičia detí generácie Alfa sa inšpirujú rôznymi knihami, podcastami, webovými stránkami, kurzami ako napríklad:

- Vladka Bartáková: Ako vychovávať chlapcov a nezblázniť sa[4],
- 13 hriechov rodičovstva[5],
- Nevýchova[6],
- Dovychovat[7],
- Familylab[8],
- Rodič ľavou zadnou[9],
- podcast Otcovia v plienkach[10] alebo Digitálni rodičia[11] a i.

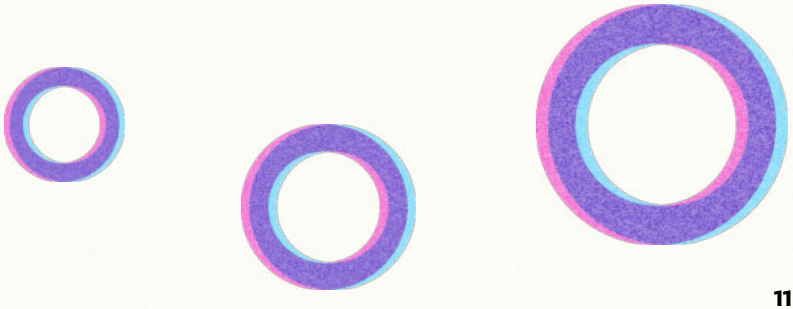
[4] https://jakvychovavat.cz/
[5] https://13hrichurodicovstvi.cz/
[6] https://www.nevychova.cz/
[7] https://www.dovychovat.cz/
[8] https://familylab.cz/
[9] https://rodiclavouzadnou.sk/
[10] https://open.spotify.com/show/3FVeQpGAyxlFVvyZUI0Ir1
[11] https://www.digitalnirodicia.sk/

Rozvoj rodičovských zručností a neistota

Rodičia veria, že mnoho vecí v ich osobnom či pracovnom živote sa dá vylepšiť, zvládnuť na vyššej úrovni. Mnohokrát si to overili na vlastnej koži. Navštevujú rôzne kurzy pre rodičov, čítajú odborné knihy, počúvajú podcasty s príbuznými témami, konzultujú v online skupinách a často aj sami vytvárajú neformálne rodičovské komunity. Musia sa sami orientovať v rýchlo sa meniacom svete a pritom pomáhať deťom, aby sa orientovali.

- *Dcéra chodila do lesnej škôlky, ako rodičia sme založili lesný klub. Teraz mám dcéru v slobodnej škole, nemusí chodiť na prednášky, nemusí vôbec nič. Vnímam na sebe, že s tým stále bojujem. Stále tam mám také, že už je v tretej triede, nemala by vedieť toto a toto? Nie je to tak, že si vyberiem túto cestu a už to potom neriešim.* (matka)
- *To, čo vystihuje dnešných rodičov, je obrovská neistota. Chýbajú im správne vzory. Dnešní rodičia chcú vychovávať inak, ale nikdy nezažili dospelého, ktorý by k nám pristupoval inak. Preto mnohí dnešní rodičia upadajú do rodičovstva bez hraníc. Dnešný rodič veľa experimentuje, ale nie vždy to dobre dopadne.* (expertka na rodičovstvo)
- *Veľa som čítala rôzne knihy, lebo som vedela, ako nechcem vychovávať, ale nevedela som, ako na to, avšak občas strácam seba v tom, že musím nájsť tú pevnú hranicu, bezpečie a istotu.* (matka)

Rodičia sú pod tlakom, a ak chcú zabezpečiť istý životný štandard, musia byť úspešní v zamestnaní a zároveň mnohí chcú byť dobrými rodičmi. Na obe veci nie je nikdy dosť času. Navyše, mnohých nahlodávajú pochybnosti o ich schopnostiach ako rodičov.



(1) PODPORA DETÍ V ROZVÍJANÍ SVOJICH TALENTOV A V SLOBODE BYŤ SAMÝMI SEBOU

O čom sa chceme rozprávať

Vo výchove rodičia[12] kladú veľký dôraz na podporu autenticity svojich detí, ktorá vychádza z dôsledného sebapoznania. Zdôrazňujú sebaprijatie ako jeden z najdôležitejších výchovných cieľov. Slobodu považujú za hodnotu, ktorá podľa ich osobných skúseností významne ovplyvňuje kvalitu a spokojnosť života ich detí, preto tomu prispôsobujú aj svoje rodičovstvo.

Sebahodnota, sebaláska a sebaprijatie

Rodičia často rozmýšľajú nad tým, ako umožniť dieťaťu lepšie sa spoznať, zistiť, čo ho baví, v čom je dobré. Vychádzajú z predpokladu, že poznanie samého seba je základom zdravého sebavedomia (sebahodnoty). Novým fenoménom medzi istou skupinou rodičov je snaha o navnímanie samého seba, o sebaprijatie a o vytvorenie si kladného vzťahu k sebe samému. Je to téma, ktorej venujú vo svojom živote veľa priestoru. K zdravému vzťahu k sebe samému sa snažia viesť aj svoje deti vo viere, že je to spôsob, ako sa vyhnúť frustrácii v dospelom veku. Alternatívne školy téme sebapoznania venuju významnú časť svojej činnosti ako jednému zo základných výchovných cieľov, ale aj ako reakcii na potrebu samotných rodičov.

- *Chcem, aby moje deti boli autentické a pravdivé k sebe, nech si idú cez seba a vnútro, či sú s tým OK, a nebrali do úvahy až tak svoje okolie.* (matka)
- *Cez spoznávanie seba viem lepšie identifikovať, ako chcem vychovávať syna. Byť sebamilujúcim, sebestačným a spokojným človekom. Vedieť sa postarať finančne aj mentálne, vedieť, kým chce byť, aká je jeho hodnota.* (matka)
- *V škole (domácom vzdelávaní) sa rozprávame o tom, čo ich baví, čo by chceli robiť, a dávame im čas, aby si utriedili, čo ich baví, čo ich najviac napĺňa. Pýtam sa ich a viac sa tomu venujeme, čo píšu, čo kreslia, a potom to tam vidím. Dať ten čas na identifikáciu silných stránok.* (učiteľka angličtiny, sprievodkyňa lesnou škôlkou a domáca učiteľka)

[12] **V rámci nášho metodologického rámca (tzn. sledujeme „čo je tu nové") sme sa zamerali najmä na rodičov, ktorí prejavujú odlišné, iné ako tradičné, intuitívne prístupy k rodičovstvu. Sme si, samozrejme, vedomí faktu, že v oboch krajinách sú rodiny, ktoré čelia vážnym životným situáciám (napr. marginalizované skupiny, jednočlenné rodiny, sociálne znevýhodnené skupiny obyvateľov a i.) a ich priestor na riešenie témy výchovy, vzdelávania či inej oblasti života ich detí je limitovaný, resp. majú v danom momente iné životné priority.**

- *10-ročné deti... vedia povedať, čo cítia, ako cítia, kde majú (svoje) hranice, vedia veľmi jednoznačne povedať dosť, že niečo nechcem, sú v kontakte so sebou, to ja sa učím v štyridsiatke... veci, ktoré ony už vedia cez nacítenie seba.* (školská psychologička)
- *Byť samy sebou a so sebou v súlade, aby vedeli, kto sú, kam chcú ísť, a aby si to zažili cez seba cez svoje zážitky, skúsenosti, cez to telo už teraz ako malé.* (matka z domškoláckej skupiny)

RIZZ je slangový výraz generácie Alfa, ktorý sa stal populárnym na TikToku a Instagrame. Pochádza z výrazu „charisma" a označuje niekoho očarujúceho šarmom, humorom alebo sebavedomím.

Zistiť, v čom som dobrý

Niektorí rodičia zužujú sebapoznanie do praktickej roviny, aby dieťa spoznalo svoje silné a slabé stránky, a vytvárajú rámec na rozvoj dieťaťa s víziou úspešného uplatnenia sa v živote (talent na matematiku, futbal, tanec, cudzie jazyky). Program rodiny sa prispôsobuje rôznym krúžkom a klubom, aby dieťa svoj talent mohlo lepšie rozvíjať. Deti citlivo vnímajú, že rodičia si prajú ich úspech, a nechcú ich sklamať. Občas sa môžu prejavovať aj úzkosti a stres ako reakcia tlaku na výkon.

- *Chcem, aby moje deti vedeli, čo chcú naozaj, na čo majú talent.* (otec)
- *Na jednej strane hlásame, že aj chyba je priestor na učenie, ale na druhej strane chceme, aby boli úspešné, aby všetko zvládli, aby nezlyhali. A napriek tomu vieme, aké je dôležité spraviť prešľap a poučiť sa z toho, že to je super skúsenosť. Teraz sa deti snažia napĺňať očakávania aj rodičov, aj učiteľov.* (učiteľka)

Pri budovaní sebavedomia rodičia často pracujú s pochvalou. Deti sú chválené za zvládnutie aj najmenších činností. V tomto kontexte samotná pochvala pôsobí kontraproduktívne, lebo neumožňuje deťom realisticky zhodnotiť vlastný výkon.

V kontakte so širším prostredím (napr. v škole) sú často sklamané a frustrované, že ich výkon nebol dostatočne ocenený. Zaujímavý postreh zo strany učiteľov je, že aj pri trestaní a vyvodzovaní dôsledkov za neprimerané správanie sa uplatňujú skôr zhovievavosť a miernosť.

- *Či je to preto, že sa (ako dospelí, rodičia, učitelia) bojíme byť „nespravodliví", že nám (samým) bolo toľkokrát ublížené, že chceme byť láskaví..., že sme až príliš milosrdní a potom sa to prejavuje tak, že deti nenesú dôsledky (aké si zaslúžia). Že nemajú napríklad dvojky, trojky zo správania ako predtým. Že nemajú takú naozaj realistickú spätnú väzbu, že toto si prešvihol a nie je to v poriadku.* (učiteľka, alternatívna škola)



Podpora slobody cez rozhodovanie

Deti sú od útleho detstva zapájané do rozhodnutí týkajúcich sa svojho života. Rodičia sa vždy snažia s deťmi dohodnúť, odsúhlasiť si ďalší krok, a tak vštepiť dieťaťu vzorec, že je spoluzodpovedné za výsledok. Deti rozhodujú o veciach, ktoré sa ich priamo týkajú ako oblečenie, jedlo, hračky, aktivity a v staršom veku sa zapájajú do diskusií o rozhodnutiach týkajúcich sa celej rodiny (dovolenky, nákupy väčších vecí, ktoré rodina spoločne využíva a i.). Rodičia často trvajú aj na vyjadrení postoja a názoru. Učitelia signalizujú, že mať vlastný názor je pomerne častý jav aj u mladších detí a stúpa schopnosť si svoj názor obhájiť.

- *Nechávame na nich, ako sa obliekajú. Dcéra mala taký svojský vkus. Som si vravel, že keby takto chodila do (inej) školy, tak ju zoberie sociálka, že sa o ňu nestarajú rodičia. Je to pre ňu dôležité, toto chce, mne to tak nevadí. Vo výchovnej skupine na ňu nikto neukazuje, nikto sa jej nesmeje. Pre nich je už veľa vecí OK, pre nich (oblečenie) nie je téma. Chalani baby, baby chalani, nehodnotia to, je to pre nich OK.* (otec dieťaťa v alternatívnej škole)
- *Moja dcéra je domškoláčka, v škole robí veľa rozhodnutí a v našej rodine sme zvyknutí o veciach diskutovať.* (expertka na výchovu a rodičovstvo)

Rozhodovanie a hranice

Rozhodovanie a stanovenie hraníc sú prepojené nádoby. Rodičia hľadajú spôsob, ako si hranice stanoviť spoločne s deťmi. Občas je to aj poznanie systémom pokus a omyl – niečo sa vyskúša, a keď to nefunguje, vyvstáva pred rodičmi generácie Alfa dôležitá otázka: *Kde by mal už vstúpiť rodič a spraviť rozhodnutie?* Pozitívne nastavenie a vyhnutie sa konfliktu dostávajú často prednosť pred frustráciou.

- *Moje dieťa chodí do škôlky a vyberie si, ktoré dni ide do škôlky a ktoré zostáva doma.* (matka)
- *Pre mňa je dôležité, aby prežilo detstvo bez nátlaku.* (matka)
- *Dieťa je môj partner a ja sa od neho učím.* (matka)
- *Rodičia dávajú deťom veľa voľnosti. Rozhodni sa, čo budeš mať na raňajky. Rozhodni sa, čo budeš robiť – strašná voľnosť až príliš. Keď si majú vybrať z dvoch vecí - OK. Deti ovládajú rodičov a ide to do extrému.* (rodič)

Viacerí priznávajú, že je to najťažšia časť rodičovstva – stanoviť hranice, s ktorými dieťa nesúhlasí, a držať sa tohto rozhodnutia, byť vytrvalý a dôsledný. Rodičia konštatujú, že keď sú unavení, frustrovaní, tak sa stáva, že ustúpia, často aj z dôvodu, že si nechcú pokaziť limitovaný čas, ktorí trávia s rodinou.

- *... chcem byť dobrým rodičom. Chcem, aby ma dieťa ľúbilo. Bojím sa, že ma prestane ľúbiť.* (matka)
- *... aby si dieťa niečo neurobilo, tak proste vyhoviem všetkému, aby len bolo dobre....* (matka)
- *Ja mám tendenciu zmeniť pravidlá, keď nefungujú.* (matka)



(SR) Pätina 11-ročných (19 – 23 %) uvádza, že v ich rodine sa pravidlá dodržiavajú len zriedkavo alebo vôbec. Mnohým chýba uplatňovanie pravidiel na používanie internetu (60 – 62 %), času stráveného vonku po škole (41 – 43 %), raňajkovania (28 – 35 %) či spánku (26 – 34 %). Za uplynulé 4 roky narástol výskyt neuplatňovania pravidiel. V skupine 13-ročných školákov to uviedlo 70 % chlapcov a 77 % dievčat a v skupine 15-ročných školákov až 81 % chlapcov a 85 % dievčat.[13]



„Vajb“ z tejto konverzácie

Pod vplyvom výchovy svojich rodičov má generácia Alfa zaujímavé a pestré detstvo. Už v mladom veku vedia, v čom sú dobrí, poznajú význam a váhu vlastného názoru, od útleho veku majú dosah na rozhodovanie (minimálne v rodinnom prostredí), o slobode sa nielen učia, ale ju aj každodenne žijú. No nemajú často jasno v tom, aké sú pravidlá a kde sú hranice, lebo nie vždy dôsledne platia. Vo svojich rodičoch majú veľmi často kamarátov, pomocníkov, mentorov, najmä však svojich veľkých fanúšikov a podporovateľov.

[13] Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. Sociálne determinanty zdravia školákov. 2023.

(2) DÔRAZ NA EMÓCIE, CITLIVOSŤ, VNÍMAVOSŤ, SEBAUVEDOMENIE A VEĽKÝ REŠPEKT PRE ODLIŠNOSTI

O čom sa chceme rozprávať

Rodičia zdôrazňujú právo svojich detí na otvorené priznávanie a prežívanie emócií a mnohí takto vedú svoju výchovu. Generácia Alfa je aj vďaka tomu vnímaná a citlivá, chlapci a dievčatá si veľmi skoro uvedomujú svoje potreby a osobné hranice. Zvýšená citlivosť je podložená aj argumentmi súvisiacimi s teóriami[14], ktoré hľadajú dôvody detských emocionálnych a senzorických rozdielov.

Dôraz na emócie ide od rodičov

Žiadne emócie nie sú zakázané alebo považované za negatívne. Aj keď ide o silné emócie ako hnev, smútok, strach. Deti sú už od útleho detstva vedené k schopnosti opísať, ako sa cítia, ukázať, kde danú emóciu v tele vnímajú, a rovnako k tomu, aby vedeli emóciu prijať a spracovať. Deti vedia, že hlboký dych ich uvoľní a zbaví napätia, prípadne úzkosti. Existujú rôzne knižky, hračky alebo stolové hry, ktoré majú k dispozícii, ako napr. Dráčik, nehnevaj sa[15], Emušáci – Ferda a jeho mouchy[16], Mapy mých pocitů[17], hra Emocio[18] či Emoční zahrada – Hra o pocitech, co tmelí rodinu[19] a i.

Viacerí rodičia priznali, že sa ich vlastní rodičia nikdy nepýtali, čo prežívajú alebo ako sa cítia. V tej dobe sa kládol dôraz viac na kolektívne uznané správanie než na individuálne prežívanie. To, čo počuli najčastejšie v detstve, bolo: *Neplač!* alebo *Veď sa nič nestalo!* Sami vnímajú, že majú problém svoje emócie dodnes priznať, pomenovať – to je jeden z dôvodov, prečo už od detstva vedú k otvorenému prežívaniu emócií svoje deti. Rastie záujem o rôznu odbornú literatúru z tejto oblasti alebo sa rodičia priamo obracajú na odborníkov a odborníčky (psychológovia, výchovní poradcovia a i.). Hľadajú moderné a nové spôsoby, ako riešiť emócie a ich zdravé zvládanie. Vedia totiž, ako vychovávať nechcú, ale nepoznajú z vlastnej skúsenosti iné metódy a prístupy.

[14] **Teória temperamentu (Thomas a Chess, 1977), Teória senzorickej spracovateľskej citlivosti (Bland a Dykstra, 2006), knihy od Elain Aron: Vysoko citliví lidé (2020) a i. V Českej republike je možné získať tieto (ale aj ďalšie) publikácie na stránke Institutu pro vysokou citlivost, z. s. https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/vysoce-citlive-deti/knihy/**

[15] **https://www.martinus.sk/1058541-dracik-nehnevaj-sa/466027?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=SK-Martinus-D-SEA-Knihy-Grouped-DSA-2&utm_content=&utm_term=&utm_id=15206644764&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwooq3BhB3EiwAYqYoEhf5VZ4s62D2wfZD1jypdom1_y5nEBIYS7v1JODDZDvCS1rJNPtcYxoClqUQAvD_BwE**

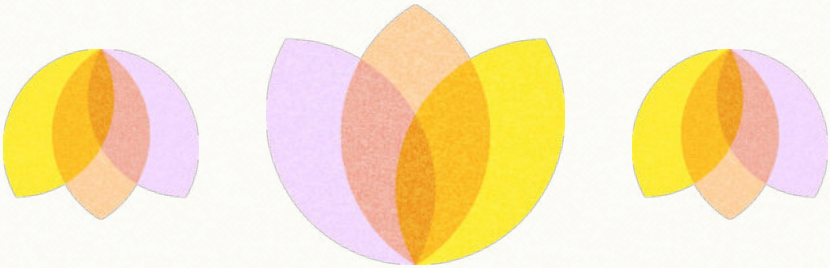
[16] **https://eshop.albi.sk/emusaci-ferda-a-jeho-mouchy_-cz/**

[17] **https://tvorimeprodeti.cz/knihy/mapy-mych-pocitu/**

[18] **https://www.svet-her.cz/spolecenske-hry/emocio**

[19] **https://www.martinus.sk/545683-emocni-zahrada/hra**

- *Najčastejšie ma rodičia kontaktujú, keď nevedia deti ovládať svoje emócie, agresivitu, sústrediť sa alebo keď oni ako rodičia majú problémy s hranicami, kde dať hranice, pokiaľ ide o sociálne siete.* (psychologička)
- *Dnešní rodičia sa veľa bavia s deťmi o emóciách, učíme ich pomenovať emócie.* (matka)
- *Priznávam emócie svojmu dieťaťu, aby ich mohlo slobodne prejaviť.* (matka)
- *Rodičia sa viac zameriavajú na emócie, ale keď nastane problém, nevedia pracovať s emóciami ani u seba.* (poskytovateľka kurzu rodičovstva)



Vnímavosť a sebauvedomenie

Z rozhovorov s rodičmi a samotnými deťmi je zrejmé, že deti sú vo všeobecnosti vnímavé predovšetkým na veci súvisiace so svojou osobou. Už napr. v 10 rokoch vedia jasne povedať, čo a ako cítia či kde je ich hranica.

Vnímajú, že staršie generácie ich môžu v niečom vidieť ako odlišné alebo iné. Myslia si, že by sa im mali snažiť viac porozumieť, spoznať ich a nevytvárať si zbytočné domnienky. Prichádza aj k sebauvedomovaniu a zároveň porozumeniu, že je možné, že keď aj ony budú staršie alebo v pozícii dospelých, budú sa hodnotiaco až negativisticky pozerať na prichádzajúce mladšie generácie.

- *Aj my budeme mať podobné názory na mladšie generácie. Mozog sa skôr sústreďuje na negatívne veci.* (dieťa z generácie Alfa)

Vysokocitlivé deti

Vysoká citlivosť je považovaná za vrodenú charakteristiku a má genetický základ (15 až 20 % populácie). Vzostup povedomia o autizme, ADHD, úzkostiach alebo poruchách učenia viedlo v poslednom čase k väčšiemu skúmaniu detských emocionálnych a senzorických rozdielov. Vysoká citlivosť sa často prelína s týmito diagnózami, aj keď nie je patologická sama osebe.

„ASMR zvuky sú tak satisfying." Alfa využíva ASMR[20] na navodenie príjemných pocitov a uvoľnenia. Ide o zvuky ako šepkanie, poklepkávanie po rôznych povrchoch (sklo, drevo alebo plast), chrumkanie alebo jemné dýchanie, šušťanie papiera, fólie alebo iných materiálov, zvuky ceruzky na papieri, kriedy na tabuli, otváranie a zatváranie kníh, nalievanie tekutiny alebo hranie sa so slizom. Celé sekcie sú vytvorené a dostupné na YouTube, TikToku či Spotify.

Viacerí rodičia sú presvedčení, že ich dieťa patrí do kategórie vysokocitlivých detí. Tieto deti môžu byť preťažené hlasnými zvukmi, jasným svetlom alebo rušným prostredím. Aj malé zmeny alebo nové situácie môžu spôsobiť silné emocionálne reakcie, ako sú plač alebo úzkosť. Sú precitlivené na kritiku, majú hlboký pocit pre spravodlivosť a silný zmysel pre empatické správanie. Potrebujú dlhší čas na adaptáciu na nové prostredie alebo podnety, často majú veľký zmysel pre detaily ako výraz tváre, tón hlasu a to všetko dokopy ich zaťažuje, pohlcuje. Rodičia vysokocitlivých detí hľadajú najmä vhodné školy, kde by učitelia úprimne verili, že dieťa nie je precitlivené alebo rozmaznané, ale že je to špecifická genetická predispozícia a mali pre ich dieťa náležité pochopenie a prijatie.

[20] ASMR – Autonomous Sensory Meridian Response. Príklad videa: https://www.youtube.com/user/RelaxingASMR

- *Máme tu skupinu rodičov, a je ich dosť, ktorí sa na mňa obracajú, že moje dieťa je citlivé, moje dieťa naozaj potrebuje iný prístup, že ktorá škola je vhodná?* (odborníčka na otázky rodičovstva)
- *Niektorým deťom vadí hluk, iné zachytáva všetko negatívne, čo ostatní prežívajú... Potrebujeme učiteľov, ktorí tomuto rozumejú... Dá sa to veľmi dobre využiť, tieto deti majú 6. zmysel a je to veľmi dobré pre spoločnosť... Sami zabíjame túto citlivosť u detí a potom sa sebapoškodzujú, drogujú...* (matka vysokocitlivého dieťaťa)
- *Jedno dieťa je veľmi citlivé, vníma krivdy iných a trpí za nich. Snažíme sa, aby nenaberalo na seba zbytočne veľa zlých emócií... Robíme dychové cvičenia, aby lepšie spracovalo stres, dokázalo si poradiť vo vzťahoch, aby ho to nepoložilo.* (matka vysokocitlivého dieťaťa)
- *Prečítala som veľa zdrojov z tejto témy, napr. Teórie typu, Nevýchova, Princíp kontinua, Sprievodca vysoko citlivých ľudí, Koučing.* (matka vysokocitlivého dieťaťa)
- *Vďaka kontaktnej výchove (ale možno aj kvôli využívaniu sociálnych sietí) je mnoho detí empatickejších, vnímavejších, senzibilnejších.* (psychologička)

Rešpekt inakosti

Generácia Alfa vyrastá v prostredí, ktoré je viac inkluzívne a otvorené rôznorodosti. Deti tejto generácie sú zvyknuté na prijímanie rôznych kultúr, identít a názorov. S ohľadom na tieto hodnoty sú často citlivé na otázky sociálnej spravodlivosti a rovnosti. Vidia, že tieto témy sú dôležité v spoločenských diskusiách a v médiách.

To sa prejavuje napríklad pri výbere kamarátov a kamarátiek, prípadne to spadá pod očakávania od romantických vzťahov. Nie je sa čo čudovať, že napríklad pri výbere kamaráta (nezávisle od pohlavia) očakávajú, že by mal muž rešpektovať ženy, ich názor, uznávať to, že majú rovnaké postavenie a hodnotu ako muži, a mal by rešpektovať, aj keď povedia nie.

Rešpekt k inakosti sa objavuje aj v otázkach identity. Objavovanie svojej vlastnej identity je pre vekové obdobie okolo 14. roku prirodzeným vývinovým obdobím. Objavuje sa aj trend identifikácie ako nebinárnej osoby (rodovo neutrálnej osoby) alebo transrodových identít. V ojedinelých prípadoch sa vyskytuje aj identifikácia ako zviera. Nemusí ísť nevyhnutne o therianizmus, ale o subkultúru furries, ktorí sa zaujímajú o antropomorfné zvieratá, ale neidentifikujú sa nevyhnutne ako zvieratá. Omnoho častejšie je však možné pozorovať pochopenie, rešpekt voči tejto inakosti, ako aj snahu o edukáciu starších generácií, aby to brali seriózne.

- *Rešpektovanie kamaráta/-ky v prípade inej identity, kladú na to dôraz, napríklad kamoš má identitu mačky a dcéra hovorila mamičke, že ber to vážne, je to fakt.* (expertka na rodičovstvo)
- *Viac rešpektujú inakosť. Tolerancia je omnoho väčšia. Napríklad sú viac chápavé, prečo chodí písať niekto iný testy inam a tak.* (učiteľka, základná škola)
- *Ak deti dostanú rešpekt, sú schopní rešpektovať aj naspäť.* (fokusová skupina rodičov)
- *Generácia Alfa si je omnoho viac vedomá svojho práva byť na tejto zemi. Automaticky cíti, že má právo rozhodovať.* (poradenstvo pre rodičov)
- *Citlivé deti so silnou intuíciou nie sú ľahostajné, sú vnímavé k planéte.* (mama domškoláčky)

„Vajb“ z tejto konverzácie

Vo výchove generácie Alfa sa často pracuje s emóciami, s jej otvoreným prežívaním a zdravým spracovaním. Vo výsledku sú deti citlivejšie na rôzne prejavy a situácie, lepšie definujú svoje pocity a nastavujú hranice. Čiastočne aj vďaka väčšej informovanosti sa viac hovorí o vysoko citlivých deťoch a časť rodičov sa snaží nájsť vhodné školy s personálom, ktorý bude vedieť pracovať s takouto skupinou detí. Alfa je vnímavá na rôzne odlišnosti a vďaka prísunu informácií od útleho veku vníma svet v jeho šírke, pričom rešpektuje odlišnosti ako prirodzenú súčasť života.



(3) PROJEKT MOJE RADOSTNÉ A ÚSPEŠNÉ DIEŤA

O čom sa chceme rozprávať

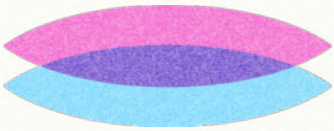
Rodičia sa snažia predchádzať sklamaniam a frustrácii svojich detí a zabezpečiť, aby ich dieťa prežilo spokojné a plnohodnotné detstvo plné zážitkov a úspechov. Často za každú cenu. A najmä – podľa predstáv samotných rodičov.

Vyhnúť sa childhood traume

Neistota a strata kontroly nad mnohými vecami v bežnom živote je všadeprítomná téma. Rodičia sa snažia túto „skúsenosť" a „poznanie" svojim deťom oddialiť. Na frustráciu bude času dosť, keď budú väčšie, isto to zvládnu lepšie – myslia si mnohí. Rodičia sa snažia odstrániť situácie, v ktorých by dieťa zažívalo akúkoľvek nepohodu už v rodine. Sami sú generáciou, ktorá sa analyzuje, rieši svoje emocionálne problémy a kvalita duševného zdravia je pre nich rovnako dôležitá, ako byť fyzicky fit. Oveľa viac vedia o faktoroch, ktoré môžu ovplyvniť to, aké budú ich deti v dospelosti. Mimoriadne veľa sa hovorí a píše o tzv. childhood traume, ktorej sa dá predísť pozornou, citlivou a rešpektujúcou výchovou. Dnešní rodičia tak chcú umožniť svojim deťom prežiť radostné a šťastné detstvo ako najlepšiu štartovaciu čiaru do života.

- *Hlavne nech je šťastná.* (matka)

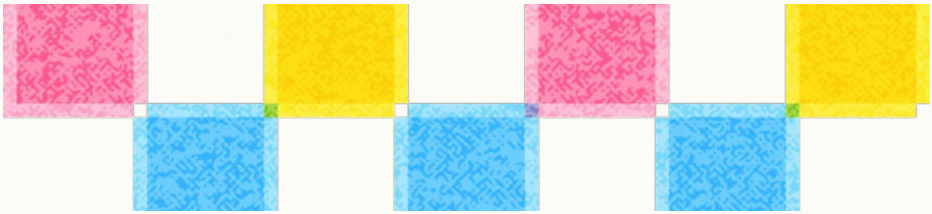
(ČR) 30 % žiakov 9. ročníkov prejavuje znaky stredne ťažkej až ťažkej úzkosti a 40 % znaky stredne ťažkej až ťažkej depresie. V priemernej triede s dvadsiatimi žiakmi to znamená, že 6 žiakov vykazuje príznaky úzkosti a 8 príznaky nejakej formy depresie.[21]



[21] **Monitoring duševného zdravia v ČR u detí a adolescentov. 2023.**

Podpora úspechu dieťaťa za každú cenu

Väčšina detí z generácie Alfa je aktuálne v materskej alebo na základnej škole. Pre rodičov je dôležité, aby aj čas strávený v škole bol pre dieťa radostným a úspešným obdobím. Mnohí rodičia nechcú dovoliť, aby dieťa v škole zlyhalo alebo pocítilo nepohodu, väčšiu námahu či tlak. Často riešia známky, orodujú za lepšie výsledky, za umožnenie druhej šance. Niektorí rodičia neváhajú uľahčiť deťom život aj za cenu diagnózy – prinesú potvrdenie z poradne, že ich dieťa má ADHD, resp. iné špecifické potreby, aby získalo osobitný, individuálny priestor, napr. viac času na odpoveď, na písomku a pod. Deti preberajú vzorce správania a rovnako vyjednávajú a často diskutujú s učiteľmi o známkach či iných školských výsledkoch.



- *Keď začíname korčuliarsky výcvik (prváci a druháci), jeho otec príde a zaviaže mu šnúrky namiesto neho.* (učiteľka, základná škola)
- *Narastá odstupovanie od záväzkov, napr. plavecký výcvik, noc v škole. Prihlásia sa a odhlásia sa. Jednoduchšia cesta je neísť. Aj rodičia akoby čakali, že ak pri prvej príležitosti dieťa zaplače, už idem preň.* (učiteľka, súkromná základná škola)
- *(Žiaci) musia vedieť dopredu, kedy majú test, kedy majú písomku, a keď to učiteľ zmení, tak sa jednoducho vzbúria. Aj známky konfrontujú, „ale toto nie je chyba – vy ste povedali/nepovedali…".* (učiteľka, základná škola)
- *V škole je stále väčšie množstvo chýbajúcich. A zhoršuje sa to, neviem, či je to aj o tom, že rodičia ich v tom podporujú, že je mi trochu zle, tak ostaň doma… Alebo bolí ma hlava a niekedy je to také dlhodobé. Rodičia sú citlivejší na deti a deti sa viac pozorujú. U niekoľkých detí riešime, že nechcú vstúpiť do školy.* (učiteľka, súkromná základná škola)
- *Každodenne sa stretávame s rodičom, že začne: „Tu už to percentíčko k jednotke sa nedá?" Alebo dáme napomenutie dieťaťa triednym učiteľom ako výchovné opatrenie na konci roka a rodič povie: „Tak to už ste nemuseli."* (učiteľka, základná škola)

Rodičia generácie Alfa sa nespoliehajú v otázke rozvoja dieťaťa do takej miery ako ich rodičia na inštitúcie, ako je tradičná škola. Rodičom veľmi záleží na tom, aby deti svoje preferencie a silné stránky objavili veľmi skoro. Majú možnosť si vyskúšať veľa vecí, striedajú krúžky, kluby, športy, rôzne rovesnícke skupiny. Činnostiam vo voľnom čase (krúžkom, klubom, aktivitám) je venovaná pozornosť aj z dôvodu poskytnutia príležitosti na zažitie úspechu, naplnenia, rozvoj schopností. Rodičia (v rámci možností) sú ochotní venovať čas aj peniaze pre šťastie a úspech svojich detí.

- *Ak si rodičia myslia, že dieťa má talent, tak urobia všetko, aby ho podporili, vozia ho aj do profesionálnych klubov, aby sa rozvíjalo.* (pracovníčka s mládežou)
- *Snažím sa ich podporovať v tom, čo chcú, čo sa týka športov. Tým, že máme možnosti, nechávam si ich vybrať. Keď ich niečo zaujme, dobre, vyskúšaj si to. Všímam si ich, čo ich baví a tým smerom ich podporujem.* (rodič)
- *Gymnázium volíme preto, že ju baví biológia. Nie preto, že chceme mať gymnazistku.* (rodičia)
- *Potreby detí sú väčšinou na prvom mieste. Ani nie potreby, ale aktivity detí a tomu sa prispôsobuje celá dynamika rodiny. Ako zápasy, tréningy, krúžky...* (matka, homeschooling)
- *Chod rodiny sa riadi výlučne ich aktivitami. Deti sa podieľajú na riadení nášho času, pretože sa točí podľa nich, podľa ich krúžkov.* (matka)
- *Tie menšie deti síce vedia 4 jazyky, ale nevedia, ako sa drží príbor.* (pohľad generácie Z)

(SR) Koľko času trávia deti denne na krúžkoch? 18,3 % detí nechodí na žiaden krúžok, 7,8 % trávi takto čas do 30 minút, 19,3 % trávi 1 hodinu denne, 27,5 % opýtaných trávi 2 hodiny denne, viac ako dve hodiny denne trávi čas na rôznych krúžkoch 27 %.[22]

Pracovníci s mládežou, vychovávatelia, učitelia upozorňujú, že deti majú rovnako plné kalendáre a program ako ich rodičia a často opisujú fenomén „prekrúžkovanosti". Dieťa má každý deň krúžok a nemá voľný čas, počas ktorého by si samo mohlo určiť, čo bude robiť, prípadne priestor urobiť niečo spontánne s priateľmi.

[22] **Správa z výskumu komisára pre deti. Názory detí 2022. 2023.**



- *Ich povinnosť je chodiť do školy, učiť sa, chodiť na krúžky, sú „prekrúžkované" a sú z toho unavené... včera som bola s jedným piatakom a hovoril mi, že ide na jeden tábor do Nemecka, aby sa naučil po nemecky, na druhý tábor neviem kde a celé prázdniny má proste už zorganizované, a povedal, vieš, ako sa mi strašne nechce. Akoby nemali právo rozhodovať sa, čo chcú robiť cez prázdniny. Že byť u babky cez prázdniny už nie je dostatočne cool. Jasné, že ich potrebujú rodičia „odpratať" na tie dva mesiace, ale že sa musia aj cez prázdniny učiť alebo pracovať na sebe, to preháňajú. A sú frustrované, že sa nemôžu nudiť a nič nerobiť.* (učiteľka, základná škola)
- *Veľa detí je unavených v piatok – chodia unavené, nemajú voľný čas pre seba, nemajú čas na školské povinnosti.* (učiteľka)

(SR) Štvrtina 11-ročných (23 – 26 %) uviedla, že čas len pre seba má len občas alebo nikdy.[23]

Vypĺňanie voľného času vedie k odpojeniu od seba

Aj dobrý zámer sa vie otočiť. I keď sa rodičia snažia zameriavať svoje deti na individuálne prežívanie, napájanie sa na svoje emócie a prežívanie, vštepovať im sebahodnotu, sebapoznanie a naciťovanie svojho tela atď., občas si neuvedomujú, že práve vystavovanie veľkému množstvu zážitkov a neustále vypĺňanie voľného času môže paradoxne spôsobiť isté odpájanie sa od seba.

- *Zaneprázdnenosť a prekrúžkovanosť sú rodičmi vnímané ako dobrá štartovacia čiara do života, občas si však neuvedomujú, že deti sa tou preťaženosťou odstrihávajú od seba samých a vlastného prežívania.* (školská psychologička)

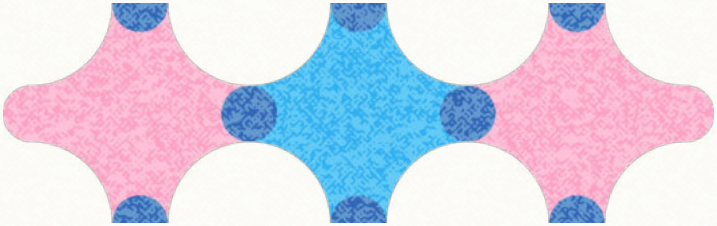
[23] Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. Sociálne determinanty zdravia školákov. 2023.

(ČR) Dve pätiny detí staršieho školského veku majú počas bežného dňa najčastejšie dve až štyri hodiny voľného času. Deti z rodín, kde rodičia majú najviac základné vzdelanie, priznávajú šesť (33 %) až osem hodín voľného času (57 %).[24]

Udržiavanie dobrých vzťahov detí je prioritou rodičov

Rodičia najlepšie vedia, že mať dobrých priateľov je pre kvalitný život dôležité. Sledujú vzťahy svojich detí a často do nich vstupujú alebo ich aspoň podporujú a sprevádzajú. Rodičia najmä z väčších miest, ktorí bývajú v čoraz populárnejších a dostupnejších satelitoch, vyberajú školy v blízkosti svojho pracoviska (uľahčuje to logistiku každodenného príchodu do školy a odvoz domov). Komplikuje to však nadväzovanie vzťahov medzi deťmi, ktoré by pokračovali aj po vyučovaní mimo školy. Rodičia často rozvážajú deti na rôzne stretnutia alebo aktivity, aby podporili priateľstvá a kamarátstva svojich detí mimo bydliska (viac v časti *O čom je kamarátstvo a načo sú kamaráti?*).

- *Keď majú kamarátov a chcú spolu niečo robiť, tak sa ich snažím v tom podporovať. Aj keď ten kamarát býva v inom meste. Som ochotná ísť a zobrať ich napr. na hrádzu, aby sa mohli korčuľovať.* (matka)



[24] Patočková, V., Čermák, D., Šafr, J. Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání. Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021 (monitorovací studie). 2022.

Obava o bezpečnosť detí je všadeprítomná

Rodičia generácie Alfa sú generácia, do ktorej života masívne vstúpili internet a smartfóny. Sú dobre informovaní o rôznych fenoménoch doby (pozitívnych aj negatívnych). Obava o bezpečnosť detí, nielen fyzickú, ale aj emocionálnu, je dôvodom reakcií matiek a otcov, ktoré sú niekedy označované ako hyperprotektívne a iracionálne. Dôraz na bezpečnosť detí (a to najmä v kontexte mesta) stojí aj za rozhodnutiami, kedy a na aký krúžok ísť, kto tam dieťa dopraví, prevezme, skontroluje – viaceré matky zostávajú dlhšie na materskej dovolenke, aby zabezpečili túto časť fungovania rodiny, pokiaľ dieťa nedosiahne aspoň 2. stupeň základnej školy.

- *Začali sme dávať synovi airtagy kvôli bezpečnosti, chodí na bajk do lesa, tak si musí zapnúť GPS, ale už nie, ak ide za kamošmi.* (rodičia)

Strach o bezpečnosť detí sa prejavuje aj v organizovaní času po skončení vyučovania. Rodičia sú spokojnejší, ak dieťa je v družine, na krúžku, pod nejakou formou dohľadu.

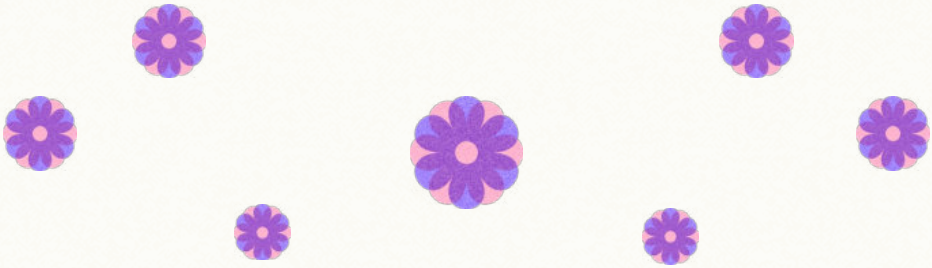
- *(O dôvodoch pobytu v družine). Má doma len tak sedieť a čakať, kým príde kamarátka? Zároveň sú (krúžky) drahé, zvyčajne na miestach, kde nie je doprava – musíte ich tam voziť. Tam som si istá, že je v poriadku, keď je v družine.* (matka)

S mobilmi súvisí aj sledovanie detí (airtagy, zdieľanie pozície GPS) pre strach z toho, že sa niečo môže dieťaťu stať. Medializované prípady únosov detí spôsobili, že sa rodičia boja a robia tak aj iracionálne, nezdravé rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú ich deti.

(SR) Najväčšie obavy majú deti z násilia a šikanovania, ktoré ovplyvňujú ich pocit bezpečia. Až 68 % detí uviedlo, že sa cíti bezpečne doma, ale len 45 % sa cíti bezpečne v škole.[25]

[25] **Je duševné zdravie detí v ohrození?. 2023.**

Rodičia, ktorí majú o svoje deti strach, ich nechcú púšťať von samy, často im radšej dajú mobil. Takáto kontrola potom môže spôsobiť, že dieťa je v centre pozornosti a je príliš naviazané na rodiča. Vyhýba sa rizikám, aj tým zdravým, a diskomfortu. Pripravuje sa tak o možnosť budovať si charakter, odolnosť či rôzne iné zručnosti potrebné na samostatné fungovanie vo svete, ktoré si deti vytvárajú často práve vďaka času, počas ktorého ich nikto neriadi a nekontroluje.



Rodič vždy na dosah, rovnako ako jeho očakávania

Deti si od útleho veku veľmi dobre uvedomujú pozornosť svojich rodičov. Sú na to také zvyknuté, že neskôr si už samy vyžadujú, aby sa na ne rodičia napr. pri hre pozerali, prípadne sa s nimi priamo hrali alebo boli aspoň prítomní v rovnakej miestnosti. Blízkosť rodičov umocňuje aj možnosť im kedykoľvek zavolať, poradiť sa, spýtať sa, posťažovať. Sú proste vždy poruke. Ak sa nejako zmení situácia, okamžite o tom informujú rodiča, ktorý si spravidla zmení vlastné plány a nejako to zariadi.

Rodičia robia všetko preto, aby boli deti na reálny život dobre pripravené. V rozhovoroch s rodičmi sa často objavovala otázka, čo je skutočne zárukou dobrého života. Jeden názor bol, že je to emocionálne silné a slobodomyseľné dieťa, ktoré si vie za každých okolností obhájiť svoj názor a svoje princípy. V spoločnosti stále prevláda názor, že dobré výsledky z dobrej školy sú dobrý štart, a väčšina rodičov sa o to snaží. Deti vnímajú očakávania zamerané na školský úspech. V niektorých prípadoch to zároveň vyvoláva úzkosť, či som dosť dobrý. Život sa javí v ich očiach ako jedna veľká skúška a tlak (viac v časti *Škola. Čo by malo byť úlohou školy? Ako nájsť tú pravú?*).

- *Rodičia chcú, aby dieťa vychovali úspešné pre život. Málokedy mi povedia, že chcú, aby dieťa bolo šťastné. Jedna mamička v kurze je zdravotná sestra a na detskej psychiatrii videla, ako chcú deti skončiť, ako vracajú (pozn. pod tlakom), tak odvtedy už jej absolútne nezáleží na známkach, aké majú deti.* (pracovníčka OZ na podporu rodičovstva)

(ČR) Dievčatá v strese. K výraznej zmene hodnotenia stresu spôsobeného školskými povinnosťami došlo u 13-ročných a 15-ročných dievčat. Medzi rokmi 2018 – 2022 narástli čísla poukazujúce na veľký tlak školských povinností z 42 % na 62 % u 13-ročných dievčat a z 44 % na 61 % u 15-ročných.[26]

Vzdať sa pri prvej prekážke je bežné

Neprítomnosť nekomfortu spôsobuje, že dieťa má nízku frustračnú toleranciu. Rýchlo sa vzdáva a často vidí, že to niekto iný - spravidla rodič - zariadi zaň. Je tak pripravované o možnosti učiť sa, ako vytrvať a dosiahnuť svoje ciele či dohodnúť sa s ďalšími na spoločnom postupe.

- *Keď sú deti veľmi chránené, nemajú možnosť vyskúšať si realitu, chýbajú im skúsenosti zvládať náročné situácie. Prejavuje sa to, že učiteľka skríkne v triede na dieťa a dieťa potom odmietne chodiť do školy. Stačí im málo, aby sa vzdali.* (školská psychologička)
- *Keď sa majú (o niečo) usilovať, tak je to zle. Ak prežívajú niečo nekomfortné, tak to berú ako nešťastie a sú veľmi zvyknuté dosahovať rýchlo (úspech), slasť a dopamín. Potrebujú rýchlo zažiť uvoľnenie. Keď zažijú niečo náročné, tak potrebujú rýchlo dopamín alebo sérotonín.* (školská psychologička)

[26] **České deti se do školy neteší. Školní klíma. 2024.**

- *Aj preto môžu mať deti pocit prázdna, lebo to nedosahujú vlastným pričinením. Ale ony nechcú pracovať, snažiť sa, lebo nemusia... Pri 13- – 14-ročných mám často pocit, že pre ne je šťastie, ako keď si niečo vezmem z poličky z obchodu, bez námahy. Je to aj ten svet konzumu.* (učiteľka)
- *Keď ide o preverovanie, skúšanie, tak tam u nich funguje vzdanie sa, ale keď je to nejaká diskusia alebo prezentácia, tam je to veľké sebavedomie.* (učiteľka, základná škola)

„Vajb“ z tejto konverzácie

Vidíme, že mnohí rodičia sa snažia umožniť svojim deťom zažiť detstvo naplnené radosťou a úspechmi. Podporujú ich v objavovaní oblastí, ktoré by ich bavili a napĺňali a pri tom rozvíjali a posilňovali ich prirodzený talent, prípadne rozvíjali vlastnosti, ktoré sa im v živote budú hodiť. Zároveň sa snažia deťom celý proces čo najviac uľahčiť: či už orodovaním u učiteľov za lepšie známky, zmierovaním konfliktov s priateľmi, alebo odstraňovaním väčšej námahy či prekážok. Tento „projekt“ si vyžaduje pozornosť a kapacity všetkých členov rodiny (napr. vozenie a vyzdvihovanie z krúžkov, zo stretnutí s priateľmi). Zaznievajú aj otázky zo strany učiteľov a odborníkov na výchovu, keďže tento prístup posilňuje ich schopnosť hľadať riešenia a celkovú odolnosť voči zmenám, prekážkam.



(4) ONLINE JE PRIESTOR NA PRODUKTÍVNU SPOLUPRÁCU, NOVÉ MOŽNOSTI, UDRŽIAVANIE VZŤAHOV, ALE AJ NA KLEBETY, VYLÚČENIE, ŠIKANU

O čom sa chceme rozprávať

Generácia Z aj generácia Alfa si vytvárajú paralelný svet a dokážu fungovať v oboch svetoch súčasne: online aj offline. Online slúži na zábavu, učenie, udržanie kontaktu s priateľmi. Online svet prináša aj nepohodu najmä do vzťahov a riziká súvisiace s bezpečnosťou.

Online svet ovplyvňuje rozvoj osobnosti dieťaťa

Sociálne siete a internet tvoria dôležitý referenčný rámec na formovanie názorov a osobnosti dieťaťa, dostupnosť informácií však všetko valcuje. Ukazuje sa rozdiel u tých detí, ktoré sú ovplyvnené technológiami a sociálnymi sieťami, a tými, ktoré sú „nedotknuté". Je tu priestor na neporozumenie si, môžu mať iný slovník či riešiť iné veci.

- *Je veľký rozdiel u 14-ročných, ktoré dostali mobil na ZŠ, a 10-ročných, ktoré mali mobil od kočíka, tam je výrazný rozdiel vo vývine nervovej sústavy. Základ (zdravej) nervovej sústavy, keď nie je tak predrážděná, je do 7 rokov.* (psychologička)
- *Majú obrovské množstvo informácií, ktoré môžu získať z kadekoľvek, sú diametrálne rozdiely medzi deťmi, ktoré majú kopec encyklopédií, keď majú mobilné telefóny a nemajú dostatok kníh a podnetov, prehĺbuje sa rozdiel medzi nimi.* (učiteľka)

Čo mladí robia v online svete?

Online komunikácia je dominantná, využíva sa na zdieľanie informácií, zážitkov, organizáciu stretnutí či riešenie konfliktov. V škole sa veľa vecí deje offline a po škole zase online ako napríklad hranie hier či riešenie školských projektov. Hry online s kamošmi sú väčšia sranda. Jeden rodič opísal to, ako sa jeho dcéra so spolužiačkami spolu učia cez WhatsApp: *Niekedy sa navzájom skúšajú, inokedy jedna hovorí, druhé sa od nej učia.*

(SR + ČR) Obľúbené online hry medzi generáciou Alfa: Roblox, Minecraft, BrawlStars, Fortnite, Block Blast, Toca Boca World, Among us...

Deti si v online svete taktiež preposielajú seriály, inšpirácie, fotky, svoje outfity, riešia podporu alebo hádky či klebety, dohadujú stretnutia. Dochádza tam k utvrdzovaniu, zneužívaniu informácií či preposielaniu toho, čo súkromne napíšu iným ľuďom. Online komunikácia je dnes kľúčová na budovanie a udržiavanie vzťahov. Online priestor tiež umožňuje udržiavať kontakt s kamarátmi zo zahraničia, s ktorými sa bežne deti nestretávajú, a precvičovať si jazyky.

- *Ten online je dobrý, že keď potrebujeme niečo súrne, tak vieme zdvihnúť telefón a rýchlo pomôcť. Najsúrnejšie veci sú, kde sa stretneme, čo si obliekaš... alebo si posielame fotky. Niekedy, keď máme skupinovú fotku, tak aby sme sa všetci zladili, alebo keď som si neni istá farbou, alebo kamoška má tú istú farbu, tak si radíme. Alebo keď chceme byť rovnako oblečené.* (dievča z generácie Alfa)

Online a offline je jeden svet a vzťahy sa prelínajú

Deti kombinujú online a offline komunikáciu, využívajú výhody oboch. Online priestor slúži na rýchly kontakt a zdieľanie informácií, zatiaľ čo offline stretnutia umožňujú prehĺbenie vzťahov a spoločné zážitky. Často ide najmä o rôzne WhatsApp skupiny, či už kamarátske, školské, triedne, krúžkové a pod. Občas však nemajú kontrolu nad tým, v akých skupinách sa nachádzajú.

- *Nad online vzťahmi mám menšiu kontrolu, lebo ma môže niekto ignorovať, bloknúť alebo vyhodiť zo skupiny.* (chlapec z generácie Alfa)

Kamarátov si nájdu predovšetkým v škole, na krúžku či v susedstve, ak je tam taká možnosť a žijú v sociálne naklonenom prostredí. Avšak je tiež bežné, že sa s nimi prvý raz stretnú virtuálne pri online hrách. Následne sa vzťahy do veľkej miery žijú aj cez sociálne siete. Objavujú sa aj romantické vzťahy. Tvoria sa už v mladom veku, často iniciované online. Deti skúšajú, experimentujú a tieto vzťahy sú mnohokrát krátkodobé.

Niektorí mladí nevidia rozdiel medzi online a offline kamarátstvom. Nemajú to s čím porovnať, lebo sa často stáva, že aj keď sú fyzicky prítomní s kamarátmi, tak sú mentálne všetci v online priestore, rozprávajú sa a paralelne si píšu online, dohadujú sa, hrajú sa hry.

Keď prídu domov, tak si väčšinou s kamarátmi (chatujú) dopisujú. Chatovanie je vyhľadávanejší spôsob ako videohovory prostredníctvom online aplikácií. Klasické telefonovanie nie je bežne využívané, keďže mnoho z detí má limitovaný počet minút alebo stále využíva dobíjanie kreditu.



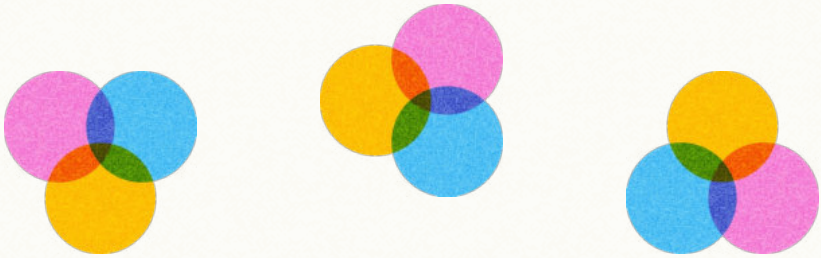
Deti sú často vystavované intenzívnej kombinácii online a fyzických stretnutí, v škole aj mimo nej aj cez víkendy: *50 % som s kamošom online a 50 % som s kamošom offline*. Ide často o takmer nepretržitý čas, keď sú s kamarátmi v kontakte. Neustály online kontakt s kamarátmi môže obmedzovať vytváranie nových zážitkov a zdieľanie s ostatnými. V rozhovoroch sa spomínali aj situácie, keď sa vo vzťahoch prejavovali žiarlivosť alebo snaha kontrolovať z dôvodu, že môžu online sledovať, čo druhý človek robí, či je pripojený, ako dlho tam je a pod. Niekedy majú strach, že ak prestanú sledovať situáciu a konverzáciu, tak im niečo utečie a nebudú rozumieť, o čom sa práve teraz diskutuje. Deti sa cítia bezpečnejšie v online svete s ľuďmi, s ktorými majú vzťah aj offline. Online vzťahy sú teda vnímané ako menej kontrolovateľné a aj menej hlboké. V zásade deti viac preferujú offline kamarátstva ako tie, ktoré sú iba online (viac v časti *O čom je kamarátstvo a načo sú kamaráti?*).

Pozitívny aspekt, ktorí mladí ľudia vnímajú, je, že ak im je naozaj ťažko, potrebujú sa niekomu vyrozprávať alebo, naopak, podeliť sa o fascinujúce zážitky, napr. z dovolenky či konzultovať zajtrajší outfit do školy, tak vedia siahnuť po telefóne a mať kamaráta, pomoc a radu vždy a všade (ak je tam wifi).

Konflikt ako show a ďalšie problematické aspekty online komunikácie

Deti sa snažia svoje konflikty riešiť, často odpúšťajú a zabúdajú. Za povšimnutie stojí téma, ktorá sa často vynára – že sa deti dokážu už v skorom veku za seba postaviť, pomenovať svoje hranice či vymáhať dodržiavanie spoločných pravidiel aj od dospelých.

Je tu však možné pozorovať aj to, že online prostredie a jeho špecifiká môžu eskaláciu konfliktov zhoršiť. WhatsApp skupiny podporujú drámu a „obecenstvo". Ľudia nie sú v takomto prípade v konflikte súkromne jeden na jedného alebo v menšej skupine, ale v skupinovom chate, kde môže byť potenciálne mnoho divákov, ktorí celú výmenu pasívne sledujú a bavia sa na nej podobne ako na zábavnom obsahu. Tí, majú medzi sebou konflikt, sa teda vystavujú takejto forme pozornosti pred digitálnym publikom. Niektoré konflikty sa prenášajú zo školy či z iného offline kontextu do onlinu. Konflikt nekončí tým, že sa rozídu, keď deti idú domov.



Ďalším prítomným fenoménom je online šikana, ktorá sa ťažko dokazuje, lebo často nie je viditeľná. Printscreeny sú možnosť, avšak nastáva tu problém s ochranou súkromia komunikácie. Existuje tiež trik, keď jeden „naggingom" (dobiedzaním) prinúti niekoho iného niečo napísať, potom zmaže vlastné správy a robí printscreen s vyprovokovanými výrokmi, ktoré následne šíri vytrhnuté z kontextu.

Niektorí učitelia považujú komunikáciu medzi deťmi často za drsnú, necitlivú, ubližujúcu. Predpokladajú, že to môže súvisieť s tým, čo všetko je dostupné na sociálnych sieťach (drsný jazyk, veľa vulgarizmov, agresivita) a akým smerom sa uberá populárna kultúra – deti tento štýl komunikácie napodobňujú a pritom sa môžu dotknúť svojich rovesníkov.

Manažovať image a byť v obraze sú existenčné veci

Sociálny tlak sa rozširuje z oblečenia na technológie, z dobrých známok na popularitu. Treba mať veľa kamarátov, poznať všetky klebety, byť známy na celej škole.

Vzniká tlak na manažovanie svojho imidžu. Deti majú pocit, že musia stále vnímať, čo sa o nich hovorí: *Treba byť stále v strehu.* Online skupiny sa môžu stať priestorom na ohováranie, šírenie klebiet, slovné ubližovanie a preukazovanie toho, čo kto povedal alebo nepovedal. Pri hádkach sa často nerieši podstata, skôr detaily. Stáva sa aj to, že dominantné deti rozhodujú, s kým sa nebudú ostatní baviť, deje sa to aj cez WhatsApp. Ide o bežné detské správanie, avšak v online priestore môže takéto správanie spôsobiť závažné a často nepredvídateľné konzekvencie.

Čokoľvek, čo sa stane, dokáže byť vďaka digitálnym nástrojom v pár momentoch rozšírené medzi všetkých kamarátov a známych, čo predstavuje veľké reputačné riziko, aké predošlé generácie, okrem Z, až tak veľmi nezažívali. Môže to spôsobovať intenzívne a náročné emócie. S týmto môže súvisieť aj to, že deti považujú dôvernosť za jednu z kľúčových vlastností kamarátov. Dôležité je, aby „nevykecali" tajomstvo. Deti sa pri tých najbližších potrebujú spoľahnúť na to, že ich „nerozmažú" ani online a ani offline (viac v časti *O čom je kamarátstvo a načo sú kamaráti?*).

Rozpor medzi internetom a realitou vplýva na psychiku detí, problémy spôsobuje aj alternatívnym školám

Generácii Alfa sa utvára iný svet, svet online. Majú neustále dostupné informácie o čomkoľvek, čo im môže napadnúť, avšak nastáva aj presýtenie informáciami, pri ktorom človek nevie, kde je realita. Potrebujú sa aktívne učiť, ako pracovať s takým množstvom informácií, či rozumieť umelej inteligencii a jej nedostatkom.

Online svet je často v rozpore s realitou. Je to porovnávanie sveta na displeji s tým, čo sa deje bežne v živote. Tento rozpor sa môže prejavovať na psychike dieťaťa.

Môže to viesť aj k tendencii snažiť sa zbohatnúť na extréme. Vidia, že sa to dá na internete dosiahnuť, chcú byť influencermi či youtubermi. Idea je zarobiť za málo úsilia veľa peňazí, objavuje sa aj „byť ženou bohatého muža" ako plán do budúcnosti.

Unikátny pohľad na rozpor online sveta a 3D realitu majú alternatívne školy: *Decká sa tu vyučujú v niečom, v pohľade na svet, ktorý nie je do veľkej miery kompatibilný s mainstreamom (napr. empatia vo vzťahoch, solidarita a tolerancia, skromnosť, udržateľnosť, boj proti konzumu, prirodzenosť a pod.). Na internete narážajú na iný svet. Pokiaľ nie sú v takej časti internetu, ktorá podporuje túto alternatívnu filozofiu, tak z toho môžu byť ešte viac domotané.* V tejto konkrétnej škole sa to snažia riešiť aj tým, že vytvárajú alternatívnu sociálnu sieť, ktorá funguje mimo veľkých internetových prehliadačov a sociálnych sietí. Deti sú tam aktívne a zdá sa, že to funguje, nie je to však oceňované všetkými.

Bezpečné online správanie

Deti sú citlivé na otázky súkromia a bezpečnosti online. Často sú ešte pod väčšou kontrolou rodičov, majú rôzne rodičovské zámky alebo im telefón priebežne kontrolujú. Prekáža im, keď nejaký ich rovestník nemá nastavený súkromný profil na sociálnych sieťach a zdieľa príliš osobné informácie. To sa vzťahuje aj na ich rodičov, ak tí zdieľajú informácie o svojich deťoch alebo fotky verejne a bez súhlasu.

Napriek tomu, že majú deti možnosť spájať sa s celým svetom, tak sú si veľmi dobre vedomé rizík na internete. Väčšina detí nemá kamarátov v online priestore, ktorých nepozná z reálneho života. Skôr sa chránia, aj keď v nejakých prípadoch si píšu aj s úplne neznámymi. Je tu väčšia opatrnosť nadväzovať vzťahy.

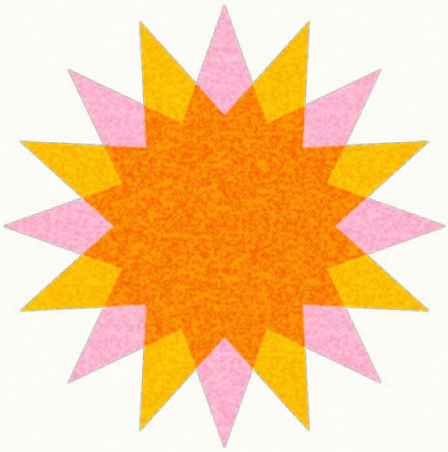
Uvedomujú si, že je na internete veľa „catfisherov" (falošná identita) a fejkových sugar daddies. Často pohŕdajú tým, keď niekto bezpečnosť nedodržiava, klepkajú si po čele, keď si píše kamoška so staršími.

Stretli sme sa aj s tým, že chlapci vedia gamblovať za peniaze, dokážu sa dostať na stránky online kasín.

- *Nerobím si online kamarátov, lebo internet je nebezpečné miesto, nikdy neviete, kto tam je.* (chlapec z generácie Alfa)
- *... a som proti mať v online svete kamarátov, tak sa strašne bojím, lebo môže niekto tvrdiť, že má 13 rokov a má 50. Bolo by mi blbé sa tam s ním rozprávať, lepšie je mi, keď toho človeka aj fyzicky poznám alebo byť spolu. Hlavne sa bojím, že aj tie informácie, ktoré posielam, vedia byť zneužité.* (dievča z generácie Alfa)

„Vajb“ z tejto konverzácie

Online svet je neoddeliteľnou súčasťou života generácie Alfa. Beží paralene s offline svetom a nikto ich doteraz nepresvedčil (a už ani nepresvedčí), že je dobré sa ho vzdať. Využívajú ho na zábavu, učenie a najmä kontakt s rovesníkmi. Úlohou dospelých je naučiť Alfu sebaregulácii času stráveného v online svete a to, ako si budovať (prípadne nepoškodzovať) offline vzťahy interakciami v online priestore. Alfa má dobre nastavené vnímanie online bezpečnosti. Alternatívne školy signalizujú, že prístup ich žiakov k mainstreamovým internetovým zdrojom im často komplikuje presadzovanie vlastných naratívov, ktoré nie sú v online svete preferované.



(5) O ČOM JE KAMARÁTSTVO A NAČO SÚ KAMARÁTI?

O čom sa chceme rozprávať

Otázka vzťahov je rovnako dôležitá pre deti z generácie Alfa, ako aj pre ich rodičov, ktorí vnímajú potrebu kvalitných vzťahov svojich detí ako veľmi dôležitú. Nadväzovanie vzťahov je však pre deti generácie Alfa viac komplikované než u iných generácií. Prispela k tomu pandémia COVID-19, ale aj iné faktory spojené s neskorším nástupom do škôl, zmenou hodnôt v oblasti popularity, nepretržitým prepojením s rovesníkmi cez technológie, čo prináša občas aj neželané dôsledky.

Začlenenie do širších kolektívov sa odďaľuje

Deti z generácie Alfa sú viac naviazané na rodičov[27] a dlhšie zostávajú v primárnej rodine. Na rozdiel od svojich rodičov, deti z generácie Alfa navštevujú jasle od 6 mesiacov len výnimočne[28]. Väčšina rodičov zostáva na rodičovskej dovolenke do 3 rokov dieťaťa. Povinná predškolská príprava začína na Slovensku aj v Českej republike až vo veku 5 rokov. Zvýšila sa ponuka predškolských zariadení o súkromné a alternatívne školy, ktoré umožňujú sprevádzanie dieťaťa rodičom pri začleňovaní sa do nového kolektívu rovesníkov a poskytujú tak dlhšiu adaptáciu.

Vytráca sa bezprostrednosť pri nadväzovaní vzťahov

Rodičov trápi, či bude mať ich dieťa pri nástupe do škôlky, školy, na krúžok alebo do tábora niekoho, koho pozná, a menej to nechávajú na náhodu. Vždy snažia vytvoriť bezpečné prostredie pre svoje deti, k čomu prispievajú aj všetky informácie týkajúce sa dôležitosti vzťahovej väzby. Má to za následok, že dnešné deti sú menej vystavované tomu, aby sa spoznávali aj s inými deťmi.

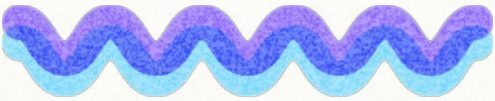
[27] **Nesmieme zabúdať, že časť detí z generácie Alfa bola počas pandémie COVID-19 ešte v predškolskom veku, všetky materské školy boli (minimálne na Slovensku) dlhodobo uzavreté. A hoci sa neskôr materské školy otvorilii, rodičia radšej nechali dieťa doma v obave, aby sa nenakazilo, nepovažovali situáciu ešte za dostatočne bezpečnú.**

[28] **Do školek už chodí více dvouletých dětí než dříve do jeslí. 2019.**
Rezort práce zvýšil kapacity v jasliach o 10 percent pre všetky deti. 2022.

- *V triedach prichádza k vylučovaniu detí, ktoré nechodili do rovnakej MŠ. Deti sa zomknú a len ťažko príjmu nového človeka v triede.* (pracovníčka s mládežou v školskom zariadení)

V živote generácie Alfa už nie je vždy nevyhnutné interagovať so svojím fyzickým okolím a neznámymi ľuďmi a žiadať o pomoc alebo službu. Často si deti jedlo objednajú, vyklikajú, majú rôzne aplikácie od GPS, ktoré ich presne navedú, kam sa majú dostať bez toho, aby sa museli niekoho opýtať. Prispieva to k väčšej opatrnosti pri nadväzovaní nových vzťahov.

- *My sme spoznali niekoho nového ako deti a za 10 minút sme boli kamoši a hrali sa spolu. Teraz to trvá ako keby dlhšie, kým ten kontakt nadviažu a vôbec začnú komunikovať.* (expertka na výchovu a rodičovstvo)
- *Riešili sme, aby sa deti z MŠ, kde chodili 3 roky do jednej triedy, rozdelili do rôznych tried na ZŠ, aby sa naučili nadväzovať nové kontakty a vzťahy. Rodičia vybavovali, aby deti zostali spolu, a tak došlo k tejto situácii až v 5. ročníku a bolo vidno, že deti nevedeli, ako na to.* (pracovníčka s mládežou v školskom zariadení)
- *Keby som mala jej IG, tak jej napíšem, ale nepôjdem za ňou len tak.* (dievča z generácie Alfa na dovolenke, keď riešila, či osloviť rovesníčku)



Preferovanie vzťahov face to face

To, čo sa z rozhovorov, ale aj rôznych zdrojov ukazuje ako významné, je naďalej pretrvávajúca preferencia kontaktov a kamarátov z reálneho života. Majú radšej osobné stretávanie sa s kamarátmi, pretože im to podľa nich umožňuje lepšie porozumenie emóciám toho druhého, pomáha to nadväzovaniu hlbších vzťahov a je to väčšia zábava, lebo sa môžu spoločne smiať. Kontakt tvárou v tvár je podľa nich vhodnejší najmä na zdieľanie tajomstiev a riešenie konfliktov, pretože sa zmenšuje možnosť nedorozumení, ktoré občas spôsobuje online kontakt. Stáva sa, že majú aj zahraničných kamarátov (stretli sa s nimi fyzicky pri rôznych príležitostiach ako napr. v tábore, počas súťaže, na dovolenke) a následný vzťah cez online komunikáciu s nimi využívajú ako nástroj na precvičovanie cudzieho jazyka, najmä angličtiny.

Najčastejšie sa stretávajú po škole, ak nemá niekto z nich krúžok, alebo cez víkendy. K obľúbeným aktivitám, ktoré robia so svojimi rovesníkmi, patria napr. len tak sa flákať/prechádzať, chodiť do mesta, nacvičovať si tanečky, natáčanie zábavných krátkych videí, športové aktivity (napr. fitko, loptové hry), spoločné hry vonku (bunkre, naháňačky, skrývačky), najmä ak sú deti súčasťou nejakých komunít. Medzi dievčatami sú obľúbenou aktivitou prechádzky po nákupnom centre. Chodia z obchodu do obchodu a pozerajú si, čo by si kúpili, ak by na to mali peniaze. Občas sa stane, že si kúpia niečo malé (napr. rovnaké tričko vo fast fashion obchode) alebo drogériu napr. balzam na pery.

Ponuka detských proteínových kokteilov (príklad zo zahraničia) je potvrdením trendu, ktorý vidíme aj v našich krajinách, že chlapci a dievčatá od 7. triedy vyššie začínajú intenzívne trénovať a navštevovať fitness centrá spolu so staršími súrodencami alebo rodičmi. Trend podporuje aj veľké množstvo „fit influencerov". V snahe dosiahnuť výsledok čo najrýchlejšie, deti siahajú po rôznych proteínových tyčinkách, kokteiloch či práškoch. Rodičia sa obávajú, či je také intenzívne cvičenie pre detské vyvíjajúce sa telo vhodné, preto mnohé deti už majú osobných trénerov a cvičia pod ich dohľadom.

Pre mladých ľudí, najmä vo veku od 12 rokov, keď ich už rodičia pustia s kamarátmi aj bez priameho dohľadu na niekoľko hodín, je obľúbenou zábavkou aj „eattainment" – zabávajú sa tým, že si idú dať jedlo napríklad do mekáča alebo do food-courtov v rámci obchodných domov.

- *V prípade, ak sa navštevujú aj doma, tak si krátia čas spoločným sledovaním filmov a seriálov.*
- *V reálnom živote by sme sa viac nasmiali. Alebo keď si povieme všetko v tom online, tak potom si v tom reálnom živote nemáme čo povedať. V tom virtuálnom sa tak nevieme zasmiať.* (dievča z generácie Alfa)

Dôvera je nevyhnutný atribút kamarátstva

Za najdôležitejšie atribúty, čo by mal kamarát alebo kamarátka spĺňať, sú vnímané dôvera, lojalita a schopnosť udržať tajomstvo. Je to niečo, čo sa objavovalo naprieč rôznymi skupinami mladých ľudí, či už medzi dievčatami, alebo chlapcami. Dôvody, prečo sa objavuje práve dôvera, môžu byť snaha o budovanie sebaobrazu pred ostatnými (pozri aj časť *Online je priestor na produktívnu spoluprácu*), prvé sklamania v rovesníckych vzťahoch a zrejme aj nedostatočné skúsenosti, ako zdravo riešiť konflikty a spory s kamarátmi. Kamarát alebo kamarátka slúži najmä ako obranca alebo spojenec proti tým, ktorí šíria klebety alebo nepravdy.

- *... kamarát je „lojálny" a nekomunikuje s niekým, kto ma uráža.* (chlapec z generácie Alfa)
- *... keď človek klame, tak to kamarátstvo nie je ono, musia si dôverovať, musia tam byť tolerancia a rešpekt.* (dievča z generácie Alfa)
- *Napríklad moja kamoška sa nesmie začať baviť s niekým iným, kto ma ohováral. Alebo ak niekto o nej hovorí niečo zlé, tak ja si ju zastanem.* (dievča z generácie Alfa)



S kamarátom musí byť zábava

Od kamarátov sa očakáva, že sa budú vedieť spolu smiať, zabávať, zažijú niečo výnimočné alebo vzrušujúce. Prečo práve tieto elementy? Kamarátstvo je vykresľované v médiách cez obrazy smejúcich sa ľudí, ktorí sú stále v pohybe, niečo robia, bavia sa, a preto aj deti očakávajú od kamarátskych vzťahov, že musia byť rovnaké.

Najobľúbenejšie slovo generácie Alfa je skibidi. Skibidi Toilet je internetový mém a séria krátkych virálnych videí, ktoré predstavujú dystopické scény vojny medzi toaletami s ľudskými hlavami a ľuďmi s kamerami alebo televízormi namiesto hlavy.[29] „Skibidi" nemá žiaden význam, ale spája sa so zábavnou a chaotickou atmosférou, ktorá prilákala množstvo divákov. Skibidi sa dá použiť v každej vete, je to vtipné a deti sa na tom smejú.

Už u generácie Z sú vzťahy krátkodobejšie, nejdú do hĺbky, kamaráti sú vyhľadávaní na základe záujmov alebo názorov. Trendom sa ukazuje, že mladí ľudia nemajú jedného kamaráta, ale viacero kamarátov na rôzne činnosti. Je tu možné vidieť paralelu s ich fungovaním v online svete s influencermi alebo seriálmi. Ak niekto nevytvára dostatočný content (obsah), tak ho unfollownem, teda prestanem sledovať. Je to mechanizmus, ktorý uplatňujú aj vo vzťahoch – ak s tebou nie je zábava, prestaneme sa kamarátiť.

- *Celý svet je vystavený tomu, že máme rýchle dopamínové boosty. Ak ti niekto prestane dávať dopamínové boosty, tak sa s ním nechcem baviť.* (psychologička)

Podobné náznaky je vidieť už aj u generácie Alfa, hoci tá zatiaľ nemá toľko príležitostí (a zručností) na vytváranie stále nových a nových vzťahov.

- *Nie je problém, ak má kamarát iné záľuby, ale aj tolerancia musí mať isté medze. Musel som skončiť kamarátstvo (vlastne som mu to ani nepovedal), ale ukončili sme priateľstvo, lebo stále rozprával iba o tom svojom. Kamarátstvo musí mať zábavu, smiech. U nás sú to vtipy, občas aj ohovárame, hráme sa hry (počítačové) a do toho prichádzajú vtipy.* (chlapec z generácie Alfa)

[29] Videá vytvoril gruzínsky animátor Alexej Gerasimov a zverejnil ich na svojom YouTube kanáli DaFuq!?Boom!. https://cs.wikipedia.org/wiki/Skibidi_Toilet

Funkcie a štýl humoru

Zmysel pre humor je element, ktorý definuje kamarátske vzťahy. Zvlášť sarkazmus je stále populárnejší medzi mladými z generácie Alfa (najmä v staršom školskom veku). Sarkazmus naplno dominuje predovšetkým u generácie Z, a tak deti generácie Alfa, ktoré vnímajú svojich starších súrodencov ako vzory, ich rady napodobňujú pri využívaní sarkazmu. Môže to byť spôsob, ako kritizovať alebo upozorniť na problémy, pričom sarkastický tón zjemňuje priamu konfrontáciu alebo neistotu a pochybnosti, ktoré cítia zo spoločenskej situácie. Memy, veľmi populárne medzi mladými, často využívajú iróniu a sarkazmus na vyjadrenie spoločenských tém, frustrácií alebo zábavných situácií.

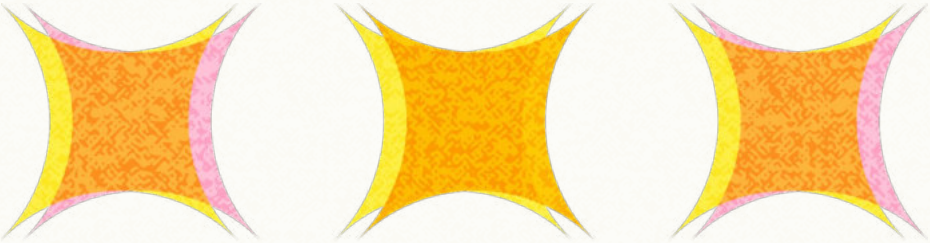
Populárne filmy, televízne seriály a videá často zobrazujú postavy, ktoré sú sarkastické, bystré a vtipné. Tieto postavy sú považované za cool a mladí ľudia ich napodobňujú. Filmy ako *Mean Girls* alebo postavy zo seriálov ako *Friends* alebo *The Office* sú tiež známe svojím sarkastickým humorom a rovnako veľmi populárne.

AI Cat Stories alebo Sad Meow Meow Song sú virálne videá s oranžovými mačkami, sprevádzané verziou piesne „What Was I Made For" od Billie Eilish, kde sú vokály nahradené mňaukaním vytvoreným umelou inteligenciou. Videá zobrazujú staršiu, väčšiu mačku „Chubby" a menšiu mačku „Chubby Jr.", ako sa rozprávajú o svojich ťažkostiach. Na TikToku kolujú reakčné videá detí plačúcich pri sledovaní tohto obsahu.

Sarkazmus môže slúžiť aj ako obranný mechanizmus proti stresu alebo negatívnym pocitom. Mladí ľudia čelia tlakom zo školy, vzťahov, sociálnych sietí a budovania identity. Používanie sarkazmu im pomáha spracovať tieto výzvy a udržať si emocionálny odstup, keď sa cítia zraniteľní.

Používanie sarkazmu vyžaduje rozlišovať medzi doslovným a skrytým významom. Mladí ľudia často používajú sarkazmus ako spôsob, ako ukázať svoju bystrosť a sociálnu inteligenciu. Pre mnoho mladých môže byť používanie sarkazmu vnímané ako prejav ich schopnosti spracovať a kriticky hodnotiť spoločenské a osobné situácie.

- *Ja som napríklad dosť sarkastická a hovorím také vtipy a musí to chápať, a ak si nerozumieme v humore, tak je to také nepríjemné a trápne a nefunguje to veľmi. Občas si robíme zo seba srandu, a ak by to niekto nepochopil, tak to môže niekomu ublížiť, to nie je ideálne. Je tam potom veľa nedorozumení.* (dievča z generácie Alfa)



Aj učitelia sa v rozhovoroch vyjadrili, že mnoho detí má veľmi „zvláštny typ humoru", ktorý je často zraňujúci. A napriek tomu, že sa deti tvária pred kamarátmi, že im tento humor neubližuje alebo že sa ich to nedotýka, pri individuálnych a dôverných rozhovoroch s dospelými sa ukazuje, že to nie je vždy pravda a sarkazmus môže najmä v mladom veku hlboko ublížiť.

Ako zapadnúť, zaujať, byť populárny

Ako každý spoločenský tvor aj deti z generácie Alfa chcú niekam patriť, niekam zapadnúť – respektíve nebyť niekým na okraji (outsider). Veľmi častým nástrojom vyjadrenia príslušnosti k nejakej skupine a k nejakému konkrétnemu statusu je napodobňovanie, čo sa prejavuje najmä v oblasti módy, vzhľadu a správania. Dlhodobo sú v kurze tenisky ako deklarácia „vyššieho" statusu, ale už sa k nemu pridávajú aj digitálne technológie ako napr. telefóny, tablety. Ak nemajú mladí ľudia iPhone alebo stiahnutú nejakú aplikáciu, ktorú majú všetci, tak nie sú dostatočne „in".

Výrazne sa mení, kto je považovaný za zaujímavého a populárneho. V ére rodičov generácie Alfa to boli väčšinou žiaci s dobrými vzdelávacími výsledkami, boli obľúbenými a mnohí sa chceli s nimi kamarátiť. Dnes je to už iné. Deti s dobrými známkami sú skôr považované za bifľošov, obľúbencov učiteľov a v niečom až za outsiderov. Popularitu, naopak, dosahujú tie, ktoré si získavajú veľa pozornosti prostredníctvom sociálnych sietí, natáčaním videí, tie, ktoré majú veľa kamarátov, poznajú všetky klebety z celej školy a pod.

Medzi dievčatami, a to najmä v letných mesiacoch, sú obľúbené vypletané farebné copíky alebo tzv. braided extensions[30].

Dievčatá, ktoré sa snažia získať popularitu a pozornosť za každú cenu, sú pejoratívne označované za tzv. „Pick me up girl" (a.k.a. Attention whore). Označuje sa ním dievča, ktoré otravuje chlapcov, vtiera sa im do pozornosti. Často je to sprevádzané tým, že má verejný profil na sociálnej sieti (napr. Instagram) a zverejňuje spoločné fotky, činnosti, ktoré robí, a získava si tak pozornosť.

- *A tie baby, aby boli zaujímavejšie, tak si spravia tie nechty, namaľujú sa. A potom sa odfotia, natočia a dávajú to na ten IG, nech ich vidí celý svet. Ona odfotí seba a vidí ju celý svet a nemá nastavený súkromný profil a dáva si tam súkromné fotky seba, seba s bratom a takéto. A tieto baby chcú byť také populárne, známe, s každým chce byť kamarátka. Máme aj také, že majú 500 sledovateľov, všetci ich poznajú. A keď sú také populárne, tak ich berú inak, že už ani neviem, ako ich mám na chodbe pozdraviť. Už ani nepoviem „ahoj", ale asi skôr „dobrý deň" alebo čo.* (dievča z generácie Alfa)



[30] Príklad https://img.kwcdn.com/product/fancy/42e7e5f2-4a94-4816-9799-04ac102ccd82.jpg?imageView2/2/w/800/q/70/format/webp

Kvalita vs kvantita vzťahov

U generácie Alfa sa začína klásť dôraz na množstvo kamarátov, vysoké čísla signalizujú popularitu. Je zrejmé, že sebahodnota je dotváraná cez externý faktor: Koľko ľudí ma pozná.

- *Ja mám 80 kamarátov.* (dievča z generácie Alfa)
- *Ja mám 27 kamarátov.* (chlapec z generácie Alfa)
- *Ja mám 38 kamarátov.* (chlapec z generácie Alfa)

Je však tiež veľa takých, ktorí tvrdia, že majú 2 – 3 najlepších, tzv. BFF (Best friend forever, t. j. najlepší kamarát navždy).

V prípadoch 3 a viac BFF začína výrazne vyskakovať téma žiarlivosti. Mladí hovoria, že kamarát by nemal žiarliť, keď má niekto aj iných kamarátov, ktorým sa zdôveruje a trávi s nimi čas.

V prípade, ak majú najstaršie deti (10 – 14 rokov) už romantické vzťahy, často sa objavuje požiadavka, že frajer/-ka nesmie žiarliť na kamarátku.

(ČR) Menej ako polovica 11-ročných až 15-ročných si myslí, že spolužiaci z triedy sú radi spolu a sú pripravení pomôcť si. Zmierlivejší sú v tomto ohľade chlapci, dievčatá hodnotili vzťahy so spolužiakmi kritickejšie. Iba 37 % chlapcov a dokonca iba 29,5 % dievčat uviedlo vysokú vrstovnícku podporu.[31]

[31] České deti se do školy neteší. Školní klíma. 2024.

(SR) Dve tretiny chlapcov a ešte viac dievčat (57 – 73 %) vyjadrujú spokojnosť s mierou sociálnej opory zo strany rovesníkov. V skupine 15-ročných chlapcov bol zaznamenaný nárast spokojnosti v posledných 4 rokoch, avšak v skupine 13-ročných a 15-ročných dievčat prišlo k poklesu spokojnosti so sociálnou oporou od rovesníkov.[32]

Nemám čas na kamarátov

Viaceré deti v rozhovoroch konštatovali, že nemajú čas sa stretávať so svojimi kamarátmi. Nie je to ešte štatisticky potvrdené, ale pri rozhovoroch sa ukazuje že ide často najmä o deti, ktoré majú pracovne zaneprázdnených rodičov. Deti takýchto rodičov majú podobne plné kalendáre, celý týždeň vyplnený rôznymi voľnočasovými aktivitami vo forme krúžkov alebo iných trvalejších záväzkov.

Dôvodom takéhoto režimu je často obava rodičov, aby mali čo robiť, aby sa nenudili, aby sa rozvíjali, aby neboli na telefóne alebo aby neskončili v partii nevhodných kamarátov. Možno to považovať za spôsob, akým majú rodičia deti pod kontrolou. Deti hovoria, že prichádzajú domov veľmi unavené a už si nevládzu nájsť extra čas na svojich kamarátov. Od svojich rovesníkov očakávajú porozumenie a trpezlivosť.

- *Mám jedine stredu a piatok voľný. V stredu si chcem len tak oddýchnuť a po krúžku vo štvrtok si poviem, že dobre, piatok, týždeň za mnou, a väčšinou si pozriem už iba film alebo také niečo.* (dievča z generácie Alfa)

To, čo vnímame ako nové medzi dnešnými deťmi, je, že kamarátstvo vnímajú aj ako istý prostriedok na relaxovanie, na odreagovanie sa od bežných povinností.

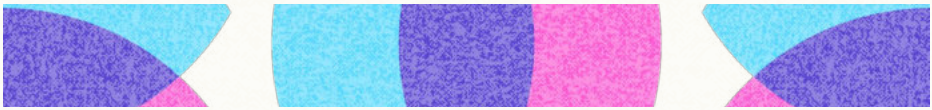
- *Mám školu, mám povinnosti a potom sa musím nejak odreagovať s kamarátmi.* (chlapec z generácie Alfa)

[32] Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. Sociálne determinanty zdravia školákov. 2023.

Snaha rodičov udržiavať kamarátstva zo školy mimo bydliska

Vzhľadom na to, že rodičia často vyberú pre svoje dieťa školu, ktorá má iný prístup k deťom alebo podnetný vzdelávaco-výchovný plán, ale nie v mieste bydliska, tak vzniká situácia, že dieťa má kamarátov, ale nemôže s nimi tráviť čas po skončení vyučovania (iné štvrte, niekedy aj iné mestá). Takýmto deťom chýba komunita rovesníkov v mieste bydliska, lebo len zriedkavo sú napr. v satelitoch priestranstvá, kde by sa deti (najmä tínedžeri) mohli neformálne zoznámiť a vytvoriť si hlbšie väzby.

Tak vzniká rodičom ďalšia povinnosť – a to zabezpečiť, aby ich deti mohli so svojimi kamarátmi zo školy niečo spoločne robiť, tráviť čas. Rodičia vozia deti na stretnutia s kamarátmi, ktoré sa musia často dopredu plánovať a vyžadujú koordináciu viacerých rodín.



To, čo sa tiež ukazuje ako problém, je, že škola nie je vždy deťmi vnímaná ako bezpečné miesto na vytváranie priateľstiev. Ide najmä o školy, kde sa málo alebo vôbec pracuje s témami ako rozvoj vzťahov alebo tímová spolupráca. V takýchto školách môžu mať deti pocit osamelosti alebo zažívať nejakú z foriem šikany.

(ČR) Hobbyhorsing je športová aktivita, pri ktorej účastníci simulujú jazdu na koni, pričom namiesto skutočných koní používajú tzv. hobby horsy – drevené palice s plyšovou alebo látkovou hlavou koňa –, a v ostatnom období sa stala populárnou. Často sa však stretáva s nepochopením alebo odsúdením.[33]

[33] Hobby Horsy už možno kúpiť v českom Kauflande:
https://www.kaufland.cz/product/501599311/?utm_source=shopping&utm_medium=non-paid&utm_campaign=pricecomparison&sid=73124781
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=XXLHUSCnzPs
https://www.youtube.com/watch?v=_whfQFhwEqk

Neistota v riešení toxicity a ghostingu

Téma toxicity sa objavuje aj medzi deťmi a mnoho z detí tento výraz pozná. Občas presne nevedia, čo to znamená, ale najmä tie staršie už pomenúvajú znaky nezdravých mechanizmov alebo nevhodného správania.

Deti, ktoré majú prirodzenú potrebu zapadnúť a začleniť sa, tak často robia za každú cenu. Začnú sa meniť, nadávať, nechávajú sa manipulovať a v niečom strácajú samých seba. Rodičia síce očakávajú, že deti dajú prednosť sebe a zdravým vzťahom, ale deti mnohokrát nevedia, ako to urobiť.

Deťom sa často nepáči, že niečo robia ich kamaráti, ale vzhľadom na to, ako je pre nich komplikované si dobrých priateľov nájsť, resp. niekam patriť, tak sú rady, že nejakých majú. A preto musia „nosiť masky" a pretvarovať sa. Obávajú sa, že keby prejavili nesúhlas, tak zažijú ghosting – fenomén, že s nimi niekto prestane komunikovať alebo sa baviť. Mnohokrát nejde o novovytvorené vzťahy, ale aj o dlhodobejšie kamarátstva. Deti z generácie Alfa zažívajú pomerne veľkú neistotu vo vzťahoch a nevedia, ako sa majú v niektorých situáciách správať, resp. ako ich riešiť.



Pandémia ovplyvnila socializáciu

Istú skupinu detí z generácie Alfa zastihla pandémia práve v období, keď sa vytvárajú individuálne charakteristiky najintenzívnejšie. Tie sa vytvárajú práve v interakcii s rovesníkmi. Deti si testujú, čo je priechodné, čo je nežiadúce, hľadajú svoju výnimočnosť a silné stránky. Izolácia detí, trvajúca niekoľko mesiacov, spôsobila, že viaceré deti pociťovali nedostatok priateľských kontaktov a často aj pocit osamelosti. Nie všetky školy a učitelia venovali pozornosť po spustení riadneho režimu otázke znovunadviazania kontaktov a budovania kvalitných vzťahov.

Aj mimo pandémie technológie a zmena životného štýlu či tempa ovplyvňujú vzťahy ako dospelých, tak aj generáciu Alfa. Téma samoty (spôsobená často aj nedostatkom kvalitných rovesníckych vzťahov) je stále jednou z kľúčových tém, prečo deti a mladí ľudia vyhľadajú psychologickú pomoc.[34] Je dôležité tému vytvárania a udržiavania vzťahov dôraznejšie podporovať vo všetkých prostrediach, predovšetkým v školách, najmä s víziou posilňovania duševnej pohody a duševného zdravia detí.

Karol a Kvído „frčí" v Českej republike. Pesničky a videoklipy pre deti, ktoré pobavia, ale aj vzdelávajú. Zakladateľkou projektu je Karolina Neuvirthová (Karol).

„Vajb" z tejto konverzácie

Oddaľovanie nástupu detí do materských či základných škôl je často spôsob, akým sa rodičia snažia pustiť dieťa do kolektívov zrelšie a lepšie pripravené. Je možné zachytiť náznaky, že deti majú väčší problém spontánne nadväzovať kamarátske vzťahy. Niekedy je to výsledok izolácie počas pandémie, ale aj toho, že navštevujú materskú či základnú školu mimo spádového územia bydliska. Ďalší z dôvodov môže byť ten, že dieťa má príliš veľa organizovaného voľného času (napr. krúžky, kluby). Navštevovanie školy mimo miesta bydliska pridáva k rodinným povinnostiam aj záväzok zabezpečenia udržania vzťahov mimo vyučovania (plánovanie spoločného programu, koordinácia rodín a i.).

Generácia Alfa očakáva od kamarátov zábavu a organizovanie vzrušujúcich činností. Pokiaľ sa tak nedeje, nemajú problém kamarátstvo ukončiť. Stále sú preferované offline vzťahy, ale online komunikácia a spojenie s kamarátmi je všadeprítomné. Základná kvalita kamarátstva je dôvera. Deti z generácie Alfa už často vedia, čo je toxický vzťah, a zažili nejakú z foriem ghostingu. Potreba riešiť komplexnejšie vzťahovú výchovu najmä v prostredí škôl sa ukazuje ako nevyhnutná.

[34] 181 dní pomoci. OZ IPčko. 2023.

(6) VÄČŠIE ZAPOJENIE OTCOV DO VÝCHOVY

O čom sa chceme rozprávať

Muži sa oveľa aktívnejšie zapájajú do výchovy detí z generácie Alfa než akákoľvek iná generácia otcov pred nimi. Väčšina z nich si uvedomuje, že nie je možné prevziať výchovné prístupy svojich otcov. Znamená to získať nové zručnosti a nie je jasné, čo naozaj bude fungovať vo výchove ich detí.

Partnerstvo aj v rodičovstve

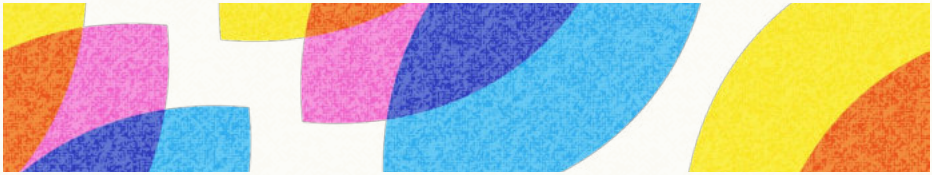
Potrebu intenzívnejšieho podielu mužov vo výchove a rodičovstve vyvolalo niekoľko faktorov. Rola mužov pri ekonomickom zabezpečení sa v mnohých rodinách oslabila. Zároveň prišlo k významnému posunu v tom, že ženy, rovnako ako muži, si chcú budovať kariéru. Z tohto dôvodu odkladajú materstvo a spravidla chcú mať viacero detí za sebou. Ženy od manžela/partnera v tejto súvislosti očakávajú iné hodnoty a vlastnosti, ktoré sú v protiklade s predstavami mužov a otcov z tradičných rodín. Mať viac detí je v každom veku (nielen neskoršom) mimoriadne náročné, a preto očakávajú partnera nielen na papieri, ale aj v každodennom živote, najmä pri starostlivosti o deti a ich výchove.

Nie je teda prekvapivé, keď zrazu stretávame s kočíkmi alebo nosičmi viac mužov, často v dvojici s iným mužom. Otcovia sa intenzívne zapájajú už do predpôrodnej prípravy, sú veľmi často prítomní pri pôrodoch. Otcovia kúpu, prebaľujú, nosia deti do a zo škôlky, nakupujú už nielen hračky a športové potreby, ale aj oblečenie a i.

Rodiny bez papiera, ale otec (alebo iný muž) stále prítomný

Tradičné usporiadanie rodín sa diametrálne zmenilo. Paralelne s oficiálnymi rodinami je stále viac párov, ktoré nevytvárajú formálne rodiny, ale žijú spolu ako rodina. Veľmi pravdepodobne sa aj v takto usporiadaných jednotkách vyskytuje rozchod, zmena partnerov a starostlivosť o deti teda naberá iný formát ako pri trvalom spolužití.

Je zaujímavé, že aj pri takýchto dramatických zmenách vo vzájomnom spolužití je stále rovnako viditeľná silná snaha otcov zapojiť sa do starostlivosti a výchovy detí, a to aj napriek rozchodu alebo po rozvode. Do výchovy a starostlivosti detí vstupujú aj noví partneri, manželia a deti tak často majú viaceré osoby mužského pohlavia, ktoré sa im venujú a spolupodieľajú sa na ich živote (napr. biologickí otcovia, starí otcovia z pôvodnej rodiny, novej rodiny, noví partneri matky dieťaťa).



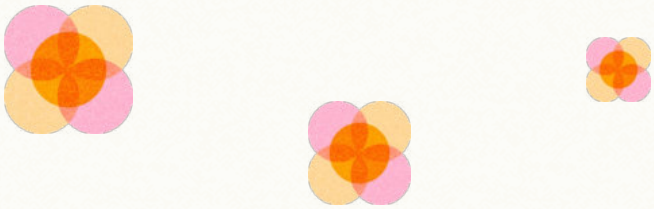
Dilema otcov: neustály rozvoj k nejasnému cieľu

Viacerí muži sa v rozhovoroch vyjadrili, že im veľmi záleží na tom byť dobrý otec. Zároveň tvrdia, že nechcú a ani nemôžu preberať vzory od vlastných rodičov (v plnom rozsahu). Nechcú preto, lebo neboli spokojní s tým, akú rolu hrali v ich výchove ich otcovia. Najviac im chýbali dostatočná pozornosť, kritika a podpora v slobodnom prejavovaní emócií. Nemôžu preto, lebo mnohé rodičovské výzvy, ktorým aktuálne čelia, ich vlastní rodičia nezažili a nemuseli riešiť. A zároveň v ich okolí chýbajú otcovské vzory, ktoré by reflektovali dobu.

- *Predtým to bolo, že som otec a mám deti a nejak ich vychovám... Teraz je záujem robiť to dobre a je k tomu aj viac dostupných materiálov.* (otec)
- *Nikdy nepovedali, že nás majú radi a tiež že „som na teba hrdý", bez „ale"... Máme zvedomené, akými asi rodičmi chceme byť, ale často nevieme, ako sa tam dostať, musíme si stále vytvárať a upravovať cesty.* (otec)
- *Kopec vecí, ktoré robil otec, boli nesprávne. Snažím sa toho vyvarovať, opakujem však svoje chyby. Skôr je to o tom postaviť sa k tomu chlapsky. Môj otec nepriznal chybu v ničom, na to si dávam bacha. Je tu obava, že sú veci, ktoré nemám zvedomené ako otec, a predám ich deťom. Ak by som poznal svoje slepé škvrny, tak sa s nimi snažím niečo robiť.* (otec)

Pre generáciu X a Y[35], kde väčšina otcov generácie Alfa spadá, je typické pracovať na sebe a zdokonaľovať sa v každom ohľade. Aj výchova je niečo, čo sa dá naučiť. Výchova detí je spoločnou témou oboch rodičov a obaja sa chcú zlepšovať.

- *Snažím sa rozvíjať, poučiť sa. Neustále sa vyvíjať ako otec.* (otec)
- *Manželka (knihu o výchove) kúpi, prinesie a povie, toto je zaujímavé, toto si prečítaj. A ja že vieš čo, nechce sa mi čítať celú knihu, mohla by si mi vytiahnuť zásadnú myšlienku, ktorá ťa oslovila? Je to pokus – omyl. Potrebujem v tom byť autentický. Musím to byť ja…* (otec)
- *Debaty o sexe, sprístupňovanie telefónu máme zmáknuté. Teraz je to skôr o nás, rodičoch. Niekto má debatu s dieťaťom, niečo sa spýtalo, a že čo si o tom myslíš ty? Snažíme sa tvoriť prostredie, aby decká mohli ísť za kýmkoľvek z nás dvoch. Je na nich si vybrať, že v čom sa cítia bezpečne s kým.* (otec)



Fenomén otcovských komunít

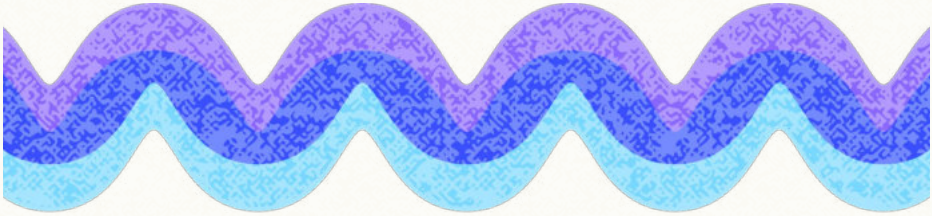
Aj otcovia vytvárajú svoje komunity, často v okolí bydliska, kde deti navštevujú školu. Bežné sú komunity otcov, ktoré vznikajú v rámci dlhodobých priateľských väzieb – kamaráti zrazu majú deti a je to ďalšia téma, ktorá mužov spája. Niektorí otcovia vnímajú tlak od ostatných otcov, navzájom sa ťahajú, snažia sa zlepšovať, trochu aj súťažiť. Ako otcovia preberajú aj ďalšie roly vo verejnom priestore, napr. čítanie otcov v školách.

- *Je tu prítomná snaha byť lepší (otec) ako ostatní…* (otec)
- *Teraz žijeme dobu luxusu, máme čas na takéto pánske huncútstva…* (otec)
- *… aj v chlapskej komunite sa o tom rozprávame. Mám zvedomené, ktoré sú najväčšie zásek, ktoré urobili otcovia dcéram vo výchove, tak sa tomu chcem vyhnúť. Poučiť sa z toho, čo tí (otcovia) vtedy nevedeli.* (otec)

[35] **Krátku charakteristiku rodičov, ale aj iných generácií (starí rodičia, súrodenci) je možné nájsť v závere publikácie v časti *Základné charakteristiky ostatných generácií*.**

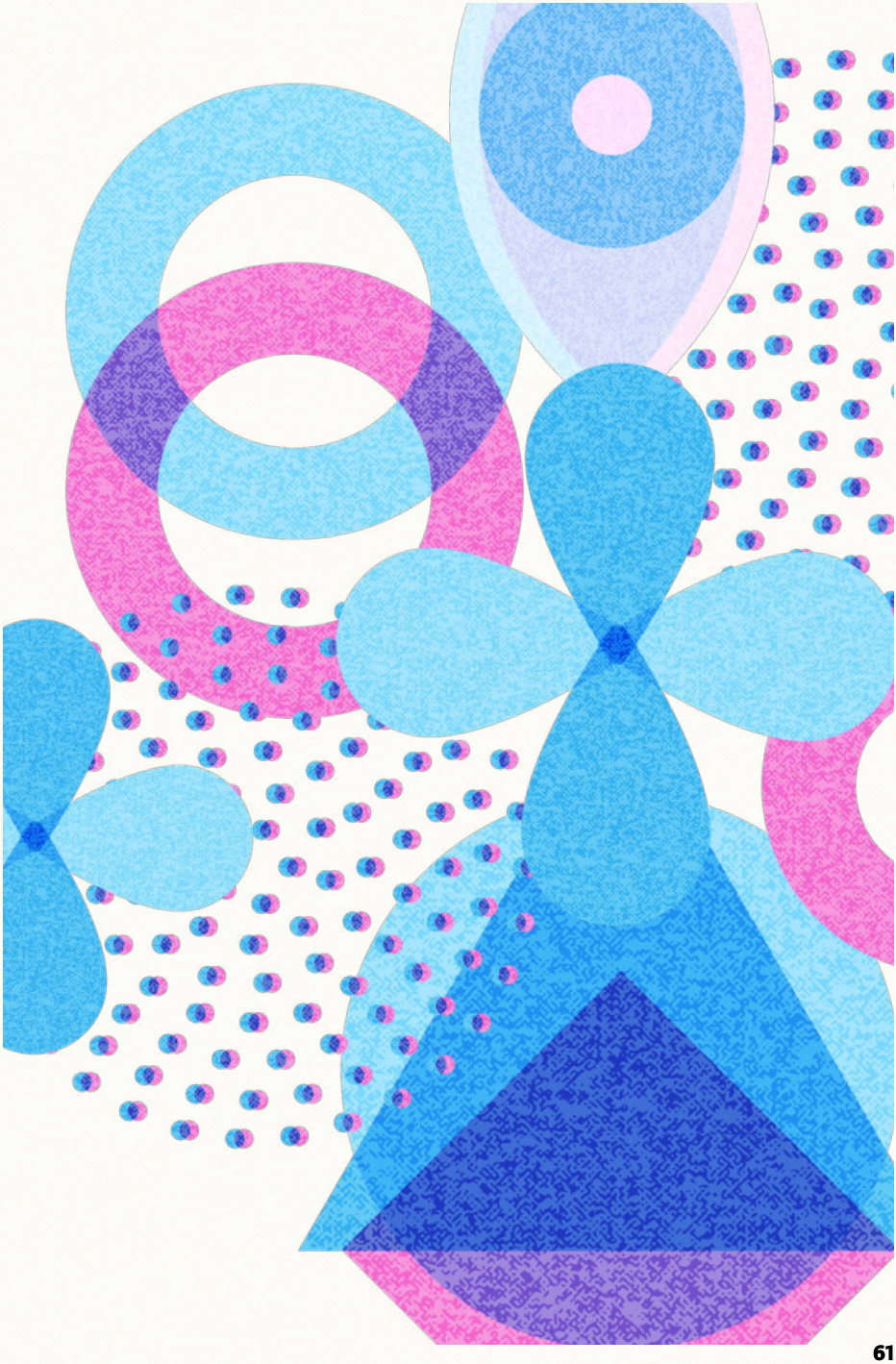
Rôznorodé vzory pre Alfu

Stieranie jasných mužsko-ženských rolí v rodinách do veľkej miery ovplyvňuje budúcnosť generácie Alfa. Rodičia dúfajú, že ich deti si budú môcť slobodnejšie vybrať svoju cestu pri budovaní kariéry, zakladaní rodiny či výchove vlastných detí.



„Vajb“ z tejto konverzácie

Otcovia detí generácie Alfa sú oveľa silnejší hráči vo výchove ako ktorákoľvek generácia otcov pred nimi. Zapájajú sa do starostlivosti o deti od ich najútlejšieho veku, často nahrádzajú matky na rodičovských dovolenkách. Vznikajú samostatné otcovské komunity a iniciatívy, v ktorých otcovia riešia výchovu detí, navzájom sa podporujú a pomáhajú si. Otcovia stále hľadajú nové prístupy a priestor, ako byť súčasťou výchovy detí napriek rozvodom a novým partnerstvám alebo vzťahom.



(7) ŠKOLA. ČO BY MALO BYŤ ÚLOHOU ŠKOLY? AKO NÁJSŤ TÚ PRAVÚ?

O čom sa chceme rozprávať

Téma výchovy a vzdelávania je kľúčová pre rodičov detí generácie Alfa. Hľadajú pre svoje dieťa školy, od ktorých očakávajú často protichodné prístupy a výsledky. Jedna časť rodičov hľadá bezpečný a žičlivý priestor na rozvoj a vzťahy svojich detí pre ich lepšiu pripravenosť na zvládnutie dospelosti. Iná chce, aby deti dosahovali čo najlepšie výsledky a prospech ako zábezpeku lepšieho života. Pre učiteľov je komplikované vyhovieť tak rozdielnym požiadavkám a tiež reflektovať rýchly technologický pokrok a oveľa rozhľadenejšie a informačne pripravenejšie deti.

Klasické školstvo je vnímané ako lotéria, alternatívne tiež

Rodičia, ktorí chcú, aby ich deti chodili na kvalitnú školu, sa podľa vlastných slov nie zriedka ocitajú pred rozhodnutím: spoliehať na to, že deti budú mať na štátnej škole šťastie na dobrý učiteľský zbor, alebo skúsiť alternatívne[36] školstvo?

- *Klasické školstvo je lotéria... Nechceme, aby deti chodili do školy so zovretým žalúdkom.* (matka)

Výber školy je daný do veľkej miery finančnou situáciou v rodine, ekonomicky silnejší rodičia sa často snažia pre svoje deti vytvoriť úspešné prostredie. Rodičia sa pri výbere školy zameriavajú na referencie školy, ale rovnako si školu vyberajú aj podľa svojich hodnôt a prístupu k vzdelávaniu a výchove.

Na Slovensku nie sú lesné škôlky podchytené v zákone/legislatíve ako samostatná organizačná forma vrátane vymedzenia osobitných predpisov. Iné typy materských škôl (montessori, waldorfská) sú evidované ako súkromné.

[36] Keď v publikácii použijeme termín „alternatívna" škola, myslíme pod tým inú ako bežnú, tradičnú, spravidla štátnu školu. Pod termín alternatívna škola v takomto kontexte spadajú aj všetky súkromné školy, ale aj domškolácke skupiny alebo detské skupiny. Príloha 1 poskytuje prehľad rôznych typov škôl v Českej republike.

Rodičia, pre ktorých sú pri výchove dôležité rešpekt a partnerský prístup, sa nechcú spoliehať na štátny vzdelávací systém. Tento je vnímaný ako mocenský a direktívny, dieťa je v ňom považované za podriadené učiteľovi, pričom istá skupina rodičov chce mať pre svoje deti skôr rovnocennejšie postavenie. Rodičia, ktorým záleží na tom, aby si dieťa zachovalo svoju individualitu, svoju „detskú iskru", aby bolo rešpektované, vyhľadávajú skôr alternatívne školy.

V Českej republike v školskom roku 2022/2023 fungovalo 82 lesných škôlok s 1609 deťmi. Lesné materské škôlky sú oficiálne typom materskej školy od roku 2016/2017. Sú na nich kladené nižšie hygienické nároky, je vyžadovaný nižší počet detí v triede a nižší počet detí na jedného pracovníka. Obmedzená je tiež dĺžka pobytu v škole.[37]

Vynárajú sa skupiny rodičov, ktorí po tom, čo nenašli v okolí školu v súlade so svojimi hodnotami a vnímavými potrebami ich detí, zakladajú domškolácke skupiny. Vznikajú tak skupinky žiakov vedené rodičmi niektorých detí. Sú to najčastejšie práve matky, ktoré sa za pochodu učia, ako učiť, a vedú tieto skupinky. Objavujú sa tiež aj väčšie celky, ktoré sú oficiálne registrované ako domškoláci, avšak rodičia skladajú financie na tím učiteľov a aj na priestory, v ktorých takáto škola neoficiálne funguje. V oboch prípadoch sa stáva, že tí, ktorí deti vedú, sa nemajú o čo oprieť a je na nich, akým smerom sa vyberú. To môže byť na jednej strane dobré, pretože majú možnosť vybrať si, naštudovať si a aplikovať pokročilé didaktické postupy. Na druhej strane to môže skončiť neistotou pri riadení študijnej skupiny či alternatívnej školy. Rozvoj učiteľov stojí čas a peniaze, ktoré nie sú vždy k dispozícii.

Za výhody alternatívnych škôl rodičia považujú sociálny wellbeing. Deti v takýchto školách sú šťastnejšie, deti so špeciálnymi potrebami sú integrované, učia sa, že nemusia stále vyhrávať, so sprievodcami môžu konzultovať, keď si samy nevedia rady. Dôraz je kladený aj na čas strávený v prírode, môžu sa hrať, ako chcú, a môžu sa zašpiniť. Deti sa vzdelávajú tak, aby ich to bavilo.

[37] **Organizační varianty a alternativní struktury ve vzdělávání a péči v raném dětství. Eurydice. 2024.**

Problém nastáva, keď komunitné hodnoty sú konfrontované s mainstreamom. Vychovávanie detí v alternatívnych hodnotách vie byť (podľa sprievodcov/učiteľov) náročné, pretože deti vnímajú, čo sa deje vo väčšinovej spoločnosti. Mainstream nešíri komunitné hodnoty a to, čo deti vidia, sú skôr konzum a individualizmus. Deti v alternatívnych školách preto niekedy protestujú a chcú to, čo vidia inde.

Pri alternatívnych školách je prítomná aj obava, či výsledky vzdelávania a výchovy budú dostatočné na ďalšie fungovanie v spoločnosti. Rodičia sú neistí aké bude pokračovanie na ďalších stupňoch vzdelávania (alternatívnych stredných škôl je na Slovensku menej, a preto deti idú z alternatívnej školy do systému štátnych škôl). Niektorí to vnímajú tak, že domškolácka/alternatívna škola dá deťom iné východiská a lepšiu pripravenosť na svet predtým, než nastúpia do štátnej školy.

V kontexte alternatívneho vzdelávania sa objavujú aj otázky, do akej miery je dobré, keď si dieťa určuje svoje tempo učenia, či je v poriadku nechať dieťa rozhodovať za seba, nakoľko ho do niečoho nútiť či manipulovať. Často koluje aj predsudok, že slobodná škola je škola bez hraníc a pravidiel.

Samotní rodičia niekedy polemizujú nad svojím rozhodnutím, či bol ich výber školy pre dieťa vhodný. Ak škola neplní predstavu a očakávanie rodičov, tak sa prenáša zodpovednosť do rodiny na rodičov, čo môže spôsobovať vyššiu záťaž na rodičov, ale občas aj väčší zmätok pre deti.



Školy nie sú pripravené na novú dobu, učitelia robia, čo vedia, aj keď často tápu

Medzi rodičmi aj odborníkmi je dnes už bežný názor, že vzdelávací systém nereflektuje aktuálnu dobu (pozri aj trend *Školská dezilúzia: únik z matrixu zvaného škola*[38]). Školský systém nie je pripravený na individuálny prístup k žiakom. Rodičia potom s nimi musia riešiť veci doma. Učitelia nestíhajú riešiť všetkých žiakov individuálne, pretože im na to nestačia kapacity.

[38] Tomanová, A., Turanová, S., Miháliková, J. Trend report: Za hranicami reality. 2023.

- *Zmenil by som školu tak, aby mala viac voliteľných predmetov a aby si dieťa mohlo vybrať, čím sa chce stať (možno od 5. triedy). Napríklad aby nemuseli chodiť na chémiu a radšej si zobrali prírodovedné praktiky a prepojili to viac podľa záujmu. Tiež by som chcel, aby sme sa v škole naučili lepšie vyjadrovať a komunikovať.* (chlapec, 13 rokov)

Mení sa nazeranie na dieťa. Dieťa už nie je vnímané ako to, ktoré prichádza, nič nevie a musí sa všetko naučiť. Vie už toho veľa, najmä vďaka internetu a digitálnym technológiám, ktoré často využíva efektívnejšie než dospelí.

Mnohí učitelia sa zatiaľ nestačili pripraviť na novú dobu. Nepoznajú veľmi nové technológie ako AI, niektoré spoločenské témy a prístupy nie sú rovnako presadzované (napr. LGBTQI+, rovnaký prístup ku všetkým, individualizácia). Často nemajú metodiku, ako učiť súčasnú generáciu, ktorá má iné potreby. Na učiteľov táto situácia vyvíja veľký tlak. Aj mnohé deti sú dnes v náročnej situácii. Je zrejmé, že sa viac využívajú moderné technológie pri administrácii i v samotnej výučbe – edupage, tablety atď. Pri domácich úlohách, kde sa počíta s využívaním technológií v domácom prostredí, môžu byť potom znevýhodnené skupiny detí zo sociálne slabých rodín.

Učitelia sami často tápu v tom, kde sú hranice. A zároveň nie je dostatočne vytvorený systém na to, aby boli v zdravej miere reflektované potreby detí. Prichádzajú na to za „jazdy", lebo nemajú rámec, ktorý by ich ukotvil. Nevedia sa oprieť o štát, v spoločnosti je to nové. Títo učitelia teda prechádzajú transformáciou v neznámom teritóriu a bez silnej opory v niečom všeobecne platnom. Môže to vyústiť do nezdravého nasledovania toho, čo chce dieťa.

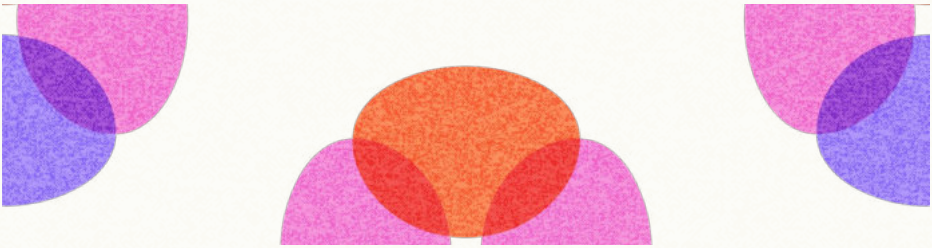
Samotný sektor školstva v oboch krajinách vníma potrebu zmeny. Na Slovensku sa experimentálne overujú niektoré prístupy[39] ako výučba v trojročiach alebo model slobodnej demokratickej školy so sebariadeným vzdelávaním. V Českej republike sa snaha o vybudovanie novej, modernej školy, ktorý reflektuje požiadavky dnešných detí a potreby súčasnosti, odráža najmä vo vzniku siete socioškôl[40].

[39] **Prehľad aktuálne prebiehajúcich projektov experimentálneho overovania v roku 2024**

[40] **ScioŠkoly ponúkajú inovatívny prístup k vzdelávaniu, ktorý kladie dôraz na rozvoj osobnosti každého žiaka a získanie 8 vybraných kompetencií. Namiesto memorovania faktov sa žiaci učia prostredníctvom projektov a praktických činností, ktoré sú prepojené s reálnym životom. V ScioŠkolách učitelia pôsobia skôr ako sprievodcovia, podporujú samostatnosť a zodpovednosť žiakov a pomáhajú im rozvíjať kompetencie potrebné pre život v 21. storočí.**

Emocionálne prežívanie a zvedomovanie si svojho vlastného prežívania u rodičov a učiteľov

Rodičia dávajú dôraz na emócie a prežívanie či celkový wellbeing dieťaťa vrátane kvalitných vzťahov, komunity, hodnotného voľného času či vzťahu k prírode. Nachádzanie hraníc medzi tým, čo je primerané a čo už nie je, je pre nich náročné, keďže im chýba vlastná skúsenosť z čias dospievania.



V alternatívnych prístupoch vo vzdelávaní je kladený dôraz na prácu s emóciami, rešpektom, sebapoznávaním a sebarozvojom a to je jeden z dôvodov, prečo ich rodičia pre svoje deti vyhľadávajú. Postupne sa však téma emócií a vlastného prežívania dostáva aj do bežných škôl vo forme ranných kruhov, rozhovorov o prežívaní, vyhľadávania školskej psychologičky, sociálnych pedagógov alebo výchovných poradcov, rozvoja komunikačných zručností vrátane pomenovania svojich emócií a pod. Postupne sa začínajú objavovať aj vzdelávacie programy ako napríklad Zippyho kamaráti[41], Kamaráti jabĺčka, Emocionálny kompas[42] (aj 2. stupeň ZŠ), ktoré sú zamerané práve na rozvoj emocionálnych a sociálnych zručností a emocionálnej inteligencie hravou formou.

- *Dokážu reflektovať, čo prežívali, keď sa udiala tá daná emócia, a nie je to len 5 základných emócií. Aj cudziemu vedia pomenovať – „je mi nepríjemné, keď ma chytáš". Prejavuje sa to aj vo vzájomnej empatii medzi súrodencami.* (matka)

[41] https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Parents%20Guides/Zippy%27s%20Friends%20Parents%20Guide_Slovak.pdf
[42] https://emocionalnykompas.sk/

Školské psychologičky či školskí psychológovia túto tému s rodičmi preberajú na ich vlastný podnet, samotní rodičia však niekedy ešte sami nevedia, ako narábať so svojimi emóciami. Niektoré deti sú zrelšie v tom, že vedia pomenovať svoje prežívanie, ale viac detí je aj citlivejších (pozri aj časť *Dôraz na emócie, citlivosť, vnímavosť, sebauvedomenie a veľký rešpekt pre odlišnosti*).

Čo sa týka učiteľov, tak aj tu sa nájdu takí, ktorí pracujú so svojím prežívaním a komunikujú ho.

- *Občas poviem deckám: „dnes nie som v kondícii, potrebujem, aby ste so mnou viac spolupracovali." Deti takýto otvorený prístup veľmi oceňujú.* (učiteľ)

Keď učitelia vychádzajú deťom v ústrety, tak aj ony vyjdú v ústrety. Deti veľmi zrkadlia rodičov doma, ale rovnako tak aj učiteľov.



Tlak na výkon u detí ako zábezpeka šťastného života

Sú rodičia, ktorí chcú, aby mali deti dobré známky, pretože podľa nich dobré známky zaručia kvalitný štart do budúceho života. Vynára sa však aj alternatívny postoj rodičov: *Postupne sa vyvíjaj, zlepšuj, známky nie sú odrazom toho, kto si.* Škola teda môže byť braná aj ako priestor na sebapoznávanie, sebarealizáciu, vytváranie charakteru. Prichádza otázka – čo je dobrý život? Na čo má škola pripravovať?

Objavuje sa aj fenomén, že rodič má veľké nároky a očakávania od školy, akoby prenecháva zodpovednosť za výchovu najmä na učiteľov. Rodičia tiež často vstupujú do práce učiteľa a hovoria im, čo by mali robiť, ak nie sú naplnené ich očakávania. Takáto nedôvera sa prejavuje aj na elitných školách[43]. Učitelia sú rodičmi konfrontovaní za známky, písomky sú rozoberané a spochybňované, prípadne sa od učiteľov vyžaduje, aby prižmúrili oči a dali viac bodov.

Alternatívne školstvo sa snaží budovať vzťah k sebe samému a kompetencie pre život. Zobrať dieťa do psychologickej poradne je však stále pre mnohých tabu ako na bežných školách, tak aj na alternatívnych. Rodičia často nie sú otvorení tomu, že by ich dieťa mohlo mať špeciálne potreby, a učitelia to majú náročné, keď ich k tomu chcú podnietiť.



Otázkou nie je, či má škola vzdelávať alebo vychovávať, ale kde

Úloha školy vo vzdelávaní sa mení, rovnako ako kritériá, čo je a nie je dôležité a má byť súčasťou obsahu výučby. Rýchlo meniaca sa doba prináša neistotu aj do vzdelávania, učitelia sa prispôsobujú tomu, čo a ako učiť. Samotní žiaci nevedia uchopiť, prečo je škola pre nich vôbec podstatná, čo im vlastne dáva, načo im bude.

Niektorí rodičia však školu stále vnímajú ako izolovanú oblasť fungovania detí, ktorá je oddelená od výchovy. Nazerajú tak na ňu aj učitelia. Prejavuje sa to napríklad určovaním hraníc pri online správaní či sexualite – „veci, ktoré patria do rodiny".

Dôležitou úlohou školy je aj rozvoj sociálnych zručností. Nie je však vždy jasné, kde začínajú a končia právomoci školy a učiteľov a čo by mali robiť samotní rodičia či deti. Niektorí rodičia nevedia, kedy je konflikt ešte akceptovateľný a mali by ho nechať na deti a kedy je už treba zasiahnuť, aby sa predišlo šikane.

[43] **Elitné školy sú vyhľadávané nielen kvôli akademickým výsledkom a úspešnosti jej absolventov, ale aj z dôvodu, že si tam ich deti (podľa rodičov) vybudujú perspektívne sociálne kontakty.**

Ako tým celým prejsť s čo najmenším úsilím

Fenomén cesty najmenšieho odporu sa prejavuje nielen v generácii Z, ale prenáša sa a pokračuje aj v najmladšej generácii[44]. Sú deti, ktoré do školy idú, pretože musia, a snažia sa urobiť čo najmenej, aby ňou prešli, chcú sa vyhnúť úsiliu či rovno vyučovaniu. Prejavuje sa to rovnako v bežnej škole, ako aj v alternatívnych školách.

- *Najväčší macher je ten, čo toho najmenej spraví. Čo najviac ofejkuje to, čo sa od neho chce. Tá kreativita ide týmto smerom. Presne vedia, komu môžu čo povedať, aby im to prešlo. Majú celý čas na to, aby došli na to, ako s čo najmenším úsilím môžu robiť to, čo od nich chceme, a aby si potom mohli robiť to, čo samy chcú. A čo chcú? Chcú sa hrať, chcú byť slodobné, veľa času bez dozoru. Skúšať a zažívať nové veci…* (učiteľ, alternatívna škola)

Viaceré deti sú stále viac presvedčené, že zarobiť, resp. zabezpečiť sa, sa dá jednoducho, bez námahy a aj bez významnejších školských úspechov a klasického zamestnania, v akom vidia svojich (často frustrovaných a unavených) rodičov. Viac aj v časti *Online je priestor na produktívnu spoluprácu, nové možnosti, udržiavanie vzťahov, ale aj na klebety, vylúčenie, šikanu.*

„Vajb“ z tejto konverzácie

Rodičia sú náročnejší, deti ovplyvňujú nové technológie, sú rozhľadenejšie a slobodnejšie zmýšľajúce. Dlhotrvajúca potreba premeny tradičnej školy na takú, ktorá by lepšie odrážala zmenený spoločenský a technologický kontext a lepšie pripravovala novú generáciu na nejasnú a komplikovanú budúcnosť, vyústila do vzniku a fungovania prúdu alternatívnych materských a základných škôl.

[44] Tomanová, A., Turanová, S., Miháliková, J. Trend report: Za hranicami reality. 2023.

Aj štátne školy reflektujú tieto potreby viacerými reformnými pokusmi. Mnohí rodičia, najmä čo sa štátnych škôl týka, nedôverujú práci učiteľov a často vstupujú do rôznych procesov. Deti vnímajú rozpor medzi tým, čo sa učia v škole, čo vidia a počujú doma, a tým, čo k nim prichádza cez sociálne siete alebo cez názory a nastavenie ich kamarátov. Snažia sa prejsť obdobím školy s čo najmenšou námahou a úsilím.



(8) PHONE DILEMA

O čom sa chceme rozprávať

Rodičia sa musia rozhodnúť, v akom veku je správne dať dieťaťu vlastný smartfón a naučiť ho využívať len do takej miery, aby to bolo pre jeho rozvoj prospešné. Keďže sami rodičia bojujú s využívaním smartfónov v nezdravej miere, je to komplikovaná téma, ku ktorej riešeniu pristupujú rôzne.

Prvá dilema – kedy dať dieťaťu vlastný mobil

Väčšina detí sa dostane k vlastnému mobilu na druhom stupni základnej školy – v 5. triede. Dieťa už nenavštevuje školskú družinu a rodičia chcú mať prehľad o tom, čo dieťa robí, kde sa pohybuje. Sú rodičia, ktorí dajú dieťaťu prvý mobil už na prvom stupni, ale psychológovia upozorňujú, že ak sa tejto situácii nedá vyhnúť z vážnych dôvodov, tak by to mal byť jednoduchý, ideálne len tlačidlový telefón bez prístupu na internet.[45] V odbornej verejnosti prevláda názor, že smartfón a najmä neobmedzený prístup na internet by mali dostať deti až vtedy, keď budú dostatočne zrelé na to, aby sa vedeli vyrovnať s obsahom ako násilie či pornografia (16 a viac rokov).[46] Rodičovská kontrola, sprevádzanie či kontrola detí pri sledovaní obsahu na internete by mali byť dôsledné. Viacerí rodičia vzhľadom na vlastné limitované zručnosti v oblasti technológii to považujú stále za výzvu (napr. rodičovský zámok, filtrovanie obsahu, ku ktorému majú deti prístup).

- *Mladší nemá mobil. Rátame s tým, že od piateho ročníka bude mať.* (matka)

Smartfóny v rukách generácie Alfa: status, komunita, zábava, konflikty

Najvýznamnejší dôvod, prečo sa rodičia rozhodnú dať dieťaťu v istom veku vlastný mobil, je tlak rovesníkov. Mobil je, podobne ako značkové tenisky, prejav spoločenského statusu.

[45] Zuzana Gránska: Smartfóny v rukách detí v školách viac škodia, ako pomáhajú. https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/2695/smartfony-v-rukach-deti-v-skolach-viac-skodia-ako-pomahaju
[46] Owen, J. Children should not be allowed smartphones until they are 16, says school behaviour expert. 2015.

Keď majú deti už vlastný účet na sociálnych sieťach, lajky alebo počet followerov je znakom sociálnej prestíže. Pre deti je to však aj nástroj na spojenie s komunitou. Kým deti na prvom stupni sú na ihriskách a na krúžkoch, na druhom stupni je bežné vidieť deti skôr na lavičkách, ako pozerajú do mobilov, ukazujú si rôzne videoklipy. Najmä chlapci sa menej spolu rozprávajú, hoci sedia vedľa seba.

- *Ideálny vek na technológie? Čo možno najneskôr, ale nechceli by sme, aby sociálne trpeli.* (rodič)
- *Keď nemáš mobil, hrozí, že budeš outsider.* (chlapec z generácie Alfa)
- *Deti na 1. stupni sa medzi sebou po škole veľa hrajú, často je to preto, lebo sú v družine.* (učiteľka)
- *Keď uvidia (baby) niečo, čo by sa mi mohlo páčiť, tak mi to pošlú. Ale my sa veľa bavíme offline, lebo my sa vidíme v škole 6-7 hodín, ideme domov a zase sa bavíme cez mobil. Akoby nemáme stále dosť komunikácie... nevoláme si, ale máme group chat, kde si píšeme, ak sa nemôžeme stretnúť.* (dievča z generácie Alfa)

Nosia hodinky[47], prostredníctvom ktorých sa môže telefonovať, a tak nemusia mať ešte mobil. Detské smarthodinky bývajú často vybavené aj fotoaparátom, GPS sledovaním a funkciou hovorov, tlačidlom SOS.

Spoločné hranie hier s využitím smartfónov je silný stmeľovací element, zdieľajú spolu dobrodružstvo, pocity víťazstva, ale v niektorých prípadoch sú aj príčinou vylučovania a spoločenskej deprivácie. V časti *O čom je kamarátstvo* sa čitatelia môžu dozvedieť viac o rôznych typoch konfliktov, ktoré vznikajú a riešia sa cez smartfón medzi deťmi z generácie Alfa.

- *Počúvame o Tiktoku v škôlke, tie, čo majú starších súrodencov, už prichádzajú (so sociálnymi sieťami) do kontaktu. Cez FB alebo Snapchat zdieľajú polohu a padajú ohne, ak sa tam nedostaví. Keď sa dcére rozbil telefón, tak najväčší problém bol, že padne oheň.* (otec)

[47] **Príklad: https://euro-markt.sk/products/detske-smart-hodinky-s-fotoaparatom-vodeodolny-gps-sledovanim-a-funkciou-hovorov-tlacidlo-sos?variant=42409638478 98&country=SK&currency=EUR&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAsOq6BhDuARIsAGQ4-zhnH15bIToMp6Dc6gi_LWMoBhDYETJ-WnOapTeG9jZ58KYbHDwIDyYaAtpEEALw_wcB**

- *V 5. – 6. ročníku vylúčili (dieťa) z partie. Hrali hry... virtuálny svet určuje, o čom bude reálny svet, podľa toho, ako hra dopadne, tak potom sa ani v reálnom svete nekamarátia.* (učiteľka)
- *Nevedia mi to proste povedať len tak, ale očierňujú ma v SMS-kách, vyhodia ma z chatu, už som tam neni, už to neviem ovplyvniť, kadejaké skupinky sa dejú.* (dievča z generácie Alfa)
- *Niečo napíšem... robím si srandu a môže si (ona) pomyslieť, že ju chcem uraziť. Nedá sa niekedy tak cez online vysvetliť, ako som to myslela... môže ma začať ignorovať alebo bloknúť.* (dievča z generácie Alfa)

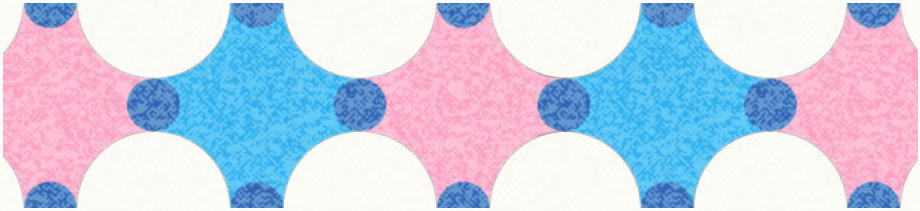
Smartfóny v rukách generácie Alfa: okamžité naplnenie potrieb

Smartfón umožňuje deťom mať rodičov na dosah ruky. Deti to veľmi často využívajú, najmä ak potrebujú s niečím pomôcť (napr. nevedia niečo rýchlo doma nájsť, ušiel im konkrétny autobus, potrebujú dobiť kredit) – na nič nepotrebujú čakať. Rodičia zasa vyhovejú ich požiadavkám s odôvodnením, že by ich to zrejme počkalo, tak prečo to „nevybaviť" hneď. Niektorí rodičia si uvedomujú, že dieťa si zvyklo ich cez smartfón doslova organizovať, a vedia účinne zakročiť. Ale v mnohých rodinách vyhrávajú potreby dieťaťa.

YouTube Shorts a podobné krátke formáty videí (ako TikTok alebo Instagram Reels) sú medzi mladými a deťmi veľmi populárne. Videá sú krátke (do 60 sekúnd), takže mladí diváci môžu rýchlo a jednoducho konzumovať obsah bez väčšieho sústredenia. Spájajú rýchlu zábavu, trendy a interaktivitu, čo presne sedí na digitálne návyky dnešných mladých ľudí. A ako sami tvrdia: „Nemusíš mať Netflix na to, aby si poznal nejaký seriál. Je zverejnených toľko úryvkov, že majú pocit, že poznajú celý obsah, resp. príbeh."

Smartfóny v rukách generácie Alfa: závislosti, roztrieštená pozornosť a spánková deprivácia[48]

Dnešné deti už spravidla vedia o tom, že prílišné používanie smartfónov môže spôsobiť závislosti. Do veľkej miery akceptujú zákaz používania mobilov v školách na iné ako vzdelávacie účely, ale po odchode zo školy ich mobily dokážu „vcucnúť" a nevedia sa od obrazovky odtrhnúť. Multitasking v súvislosti so smartfónom, t. j. venovať sa viacerým činnostiam naraz bez toho, aby utrpela ich kvalita, čiže sledovať feed info na smartfóne a pritom napr. počúvať výklad učiteľa sa ukázal ako mýtus.[49] Práve naopak – učitelia hovoria o čoraz väčšej výzve udržať pozornosť a sústredenie detí dlhšie ako na niekoľko minút. Príčina je aj v únave detí spôsobenej neobmedzeným používaním smartfónov dlho do noci.



- *Závislosti? Viem, že to, čo sa mi deje, nie je dobré... ale algoritmy fungujú veľmi dobre, má to nado mnou moc.* (dievča z generácie Alfa)
- *Neskoro chodia spávať, rána sú pre nich ťažšie, to je už dlhšie. Ale deviataci spia na vyučovaní. Ráno všetci a niekedy pospávajú aj celý deň. Sami na seba hovoria, že o 1.30 v noci sa ešte niekto hral na mobile.* (učiteľka)
- *Mám kamarátku, ktorej malý (5 r.) sedí celý deň za počítačom alebo na mobile. Kopec detí je „vymytých", t. j. nevedia sa hrať, sú agresívne, majú sklon k agresivite, nespia v noci a ich slovná zásoba je na úrovni tej počítačovej hry, ktorú práve hrajú. A o ničom inom nevedia rozprávať a nevedia sa zapájať do spoločných hier.* (matka)

[48] Haidt, J. The Anxious Generation. 2024.
[49] Pri zadaní do vyhľadávača „multitasking je mýtus" ponúka google viac ako 100 odkazov.

Smartfóny v rukách generácie Alfa: uľahčenie prístupu k vzdelávaniu, informáciám

Deti z generácie Alfa si už vo veku batoliat vedia odomknúť smartfón, pozerajú rozprávky v angličtine, učia sa anglické slovíčka pozeraním YouTube. Rýchlo napredujú a rozvíjajú sa. Vedia používať aplikácie na identifikovanie rastlín, oblohy, všetky informácie sú na jeden klik. Siedmaci či ôsmaci vedia, že ChatGPT nielen vyhľadá informáciu, ale aj preformuluje esej alebo sloh.

- *Synovi sa nechcelo písať, čítať už vedel. Prišiel na to, že môžeš nadiktovať vyhľadávaču. Veď to je oveľa rýchlejšie, hovorí mi.* (matka)
- *Využíva Duolingo.* (matka)
- *AI vnímajú, že je to uľahčenie práce. Využívajú to do školy. Vyhľadávanie (cez AI) brali na informatike, v škole skúšali – to som rada.* (matka)

Druhá dilema – hranice a pravidlá pri využívaní

Dnes už nikto nespochybňuje, že smartfón – najmä ako prístupový bod k rôznym informáciám na internete – je nebezpečný a je potrebné regulovať jeho využívanie. Rodičia sa počas rozhovorov sťažovali, že nevedia alebo si nie sú istí, ako postupovať pri stanovení hraníc a definovaní pravidiel využívania smartfónov pre svoje deti, alebo sa na tom nevedia so svojím partnerom dohodnúť.

- *Nemali sme hranice na telku, na mobil (4 r.) a bolo to vidieť. Bol strašne agresívny, keď som to vypla, ale pred pol rokom som to stanovila. A čím ďalej, tým menej si pýta mobil. Pokiaľ si ho sám nevypýta, ja mu ho neponúkam. Ale môj muž to robí, aby mal pokoj. A preto sa hádame.* (matka)

- *Skôr mám obavu, že my nevieme, čo s tým (technológie), ako rodičia. Neviem urobiť vedomé rozhodnutie, pretože mi chýbajú informácie. Kedy je vhodný vek, kedy internet, kedy telefón, kedy môže robiť veci a nebude to mať vplyv na mentálny vývoj?* (otec)

Rodičia, najmä tí, ktorí pracujú v IT sektore alebo sú zbehlejší v technológiách, sú striktnejší pri používaní smartfónov. Deti majú časové obmedzenia, nemôžu si voľne nainštalovať akúkoľvek aplikáciu, všetko musí byť schválené rodičmi. Pri pravidle zriadenia samostatného účtu na sociálnych sieťach je väčšina rodičov opatrná. Hoci samotné sociálne siete majú pravidlo vekového limitu (napr. FB 13 rokov), mnoho detí má falošný profil aj v mladšom veku. Kontrola zo strany rodičov je preto nevyhnutná.

- *Keď chce (nainštalovať) hru, tak si ju musí obhájiť.* (otec)
- *Doma máme decko (4 r.), ktoré piští za telefónom, ale má hranice – ráno cez víkend od 9.00 – 9.45 (kým si ja porobím) a večer takú pol hodinku.* (matka)
- *Môj syn (7,5-ročný) má počítač a telefón a hrá Minecraft a potom nejaké preteky, autá a tí dvaja (13 – 15 r.) majú telefón až od 10 rokov. Starší má smartfón s IG, TikTokom, aplikáciou Strava a mladšia má Snapchat a tablet, kde má aplikáciu na kreslenie. Majú rodičovský zámok na 1 hodinu a ten najstarší vie byť aj 6 hodín (na smarfóne), ale hovorí mi, že jeho rovesníci sú dlhšie.* (matka)
- *Sociálne siete majú zakázané.* (matka)
- *Ja mám s dcérou dohodu, že kedykoľvek jej môžem zobrať mobil bez slova a pozrieť sa.* (matka)



Viaceré školy obmedzujú používanie mobilov nielen počas vyučovania, ale aj počas výletov do prírody. Podľa učiteľov majú deti spočiatku obavu, ale nakoniec sú vždy rady, lebo sa „konečne porozprávajú a zabavia". Pokiaľ je rozhodnutie obmedzenia mobilov v škole spojené s dohodou so samotnými žiakmi, tak je to prijímané s väčšou ochotou.

- *Školská rada zahlasovala, že sa mobily budú zamykať do skriniek.* (učiteľka)

Tretia dilema – rodičia ako vzor pri používaní smartfónov

Viacerí rodičia v rozhovoroch spomenuli, že sami majú problém nepreháňať to s používaním smartfónov, prípadne sledovaním TV. Spoločne strávený čas pri online aplikáciách alebo sledovanie zaujímavostí na internete je obľúbenou činnosťou rodičov a detí. Ak sa to vymkne spod kontroly, snažia sa o tom s deťmi hovoriť. Mnohí tvrdia, že si dávajú veľký pozor na to, aby nekontrolovali mobil a boli plne prítomní, keď komunikujú s dieťaťom. Ak potrebujú pozrieť na mobil, tak sa snažia vysvetliť dieťaťu, prečo je to v tomto momente nevyhnutné (čakám dôležitú správu, chcem sa pozrieť na počasie, keďže plánujeme víkend).

„Vajb“ z tejto konverzácie

Používanie technológií – špeciálne smartfónov – je teda jednou z najväčších tém, ktorú riešia aktuálne rodičia generácie Alfa. Ide zároveň o úplne novú oblasť, ktorá sa rozvíja nesmierne rýchlo. Pre rodičov aj deti sú technologické novinky veľkým lákadlom. Je pozitívne, že je to zároveň oblasť, kde si je stále viac rodičov vedomých rizík a nebezpečenstiev pre telesný a duševný rozvoj detí.

(9) NUDA, NEŠTRUKTÚROVANÝ ČAS A VZŤAH K PRÍRODE

O čom sa chceme rozprávať

Snaha rodičov poskytnúť deťom čo najlepšie príležitosti na sebarozvoj, kvalitné zážitky a vzťahy vedie niekedy k prestimulovanosti podnetmi. Na túto situáciu si mozog dieťaťa ľahko zvyká. Absencia stimulov môže následne vytvárať pocit nepohody, ktoré deti často označujú termínom „nuda". Ako na prítomnosť stavu „nuda" reagujú rodičia a ako samotné deti?

Nuda je niečo, čo treba vyriešiť

Niektorí rodičia neradi vidia, že sa ich deti nudia. Preto sa im snažia ponúkať aktivity alebo ich motivovať, aby niečo robili. Nuda je často rodičmi aj deťmi vnímaná ako nekomfort, ako nešťastie. Vytráca sa obyčajnosť či nevyplnený, neštruktúrovaný čas. Ide o tlak na rozvoj dieťaťa alebo strach z toho, že sa dieťa vydá na zlé chodníčky. Veľa rodičov sa snaží o to, aby ich deti mali čo najviac vyplnený čas, aby sa nenudili.

Deti samotné nudu označujú ako nedostatok vzrušenia. Mnohé sú také prestimulované, že nedostatok vzrušujúcich stimulov vnímajú ako „otrasnú nudu". Prejavuje sa to aj v škole. Učitelia sú často pod tlakom, aby deti zabávali, respektíve hľadali spôsoby, ako spraviť z učenia show, pretože inak je to nuda a je ťažké deti niečo naučiť.

Deti chcú utekať od nepríjemných vecí a rodičia ich chcú pred nimi chrániť. Rodičia (často neudomelo) umožňujú deťom rýchlo zažívať slasť a snažia sa zabrániť tomu, aby zažívali nudu či iné formy diskomfortu. Všetko musí byť rýchlo. Ak deti povedia, že nechcú robiť nič, spravidla tým myslia, že chcú ísť na počítač, mobil, tablet a scrollovať alebo hrať hry. Len zriedkavo je to o skutočnom relaxe a oddychu.

(SR) Chlapci vo veku 10 – 12 rokov majú v mobile nainštalovanú aplikáciu Fortuna. Aj keď je možné stávkovanie online alebo na pobočke až od 18 rokov, dokážu to obísť.

Sú však aj takí rodičia, ktorí si uvedomujú, že nuda je bežná a potrebná súčasť života, a snažia sa pre svoje deti vytvoriť viac rovnováhy. Deti si vtedy samy hľadajú, čo by robili, a podporuje to ich kreativitu. Tiež vtedy potrebujú vynaložiť úsilie, čo je pre týchto rodičov dôležité.

Vojna proti nude môže spôsobovať závislosť od mobilov, sociálnych sietí a iných rýchlych potešení

Na zahnanie nudy deti dostávajú telefóny alebo tablety, ktoré sa stali rýchlym a jednoduchým sprostredkovateľom zábavy (pozri aj časť *Phone dilema*).

- *Vnúčik sa nudí, keď nemá tablet, tak sa nudí.* (starí rodičia)

Všetko súvisí s dopaminergickým systémom, o ktorom sa čoraz častejšie hovorí v kontexte vývinu detí.[50] Keď je výchova detí alebo ich vlastné rozhodovanie o tom, čo budú robiť, orientované na rýchly pôžitok, tak sa v ich mozgu vyplavuje veľké množstvo dopamínu, čo môže viesť k nerovnováhe a aj závislostiam. Aj preto sú už v generácii Alfa prítomné a časté aj energetické nápoje, žuvací tabak či elektronické cigarety ako reakcia na nedostatok stimulov, vzrušenia, adrenalínu.

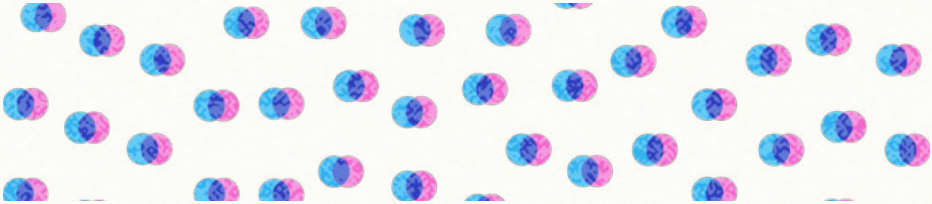
(ČR) Vaping vyskúšalo 19 % detí vo veku 11 – 15 let, cigarety 16 %. Väčšina vaperov zároveň fajčí klasické cigarety. Pravidelne (aspoň raz za týždeň) vapuje každý desiaty školák (vek 15 rokov). Každý deň si dá vapo približne toľko deviatakov, koľko fajčí klasický tabak (5 %). V prípade vapovania je rozdiel medzi chlapcami (3,7 %) a dievčatami (5,5 %).[51]

[50] Lembke, A. Dopamin. Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti. 2022.
[51] Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům. 2024.

Jedným z dôsledkov zaháňania nudy je to, že sa deti málokedy zastavia. Deti nevedia byť ticho, nevedia sa stíšiť a mať kontakt so sebou. Sú v neustálom víre. Ak sa aj zastavia, tak ich to vyrušuje. To, že nevedia nájsť pokoj a byť samy so sebou, má negatívny vplyv na ich duševnú pohodu a rozvoj. Prejavuje sa to v ich prežívaní „nešťastia" a pocitom neukotvenosti v tomto svete. Deti veľakrát majú dojem, že „nemajú miesto a dospelí im nepomáhajú".

Niektorí rodičia aj učitelia si všímajú, že si viaceré deti do značnej miery uvedomujú, čo sa im deje v súvislosti s používaním mobilov, tabletov a sociálnych sietí.

Jeden rodič nám tiež opísal situáciu, keď sa jeho dcéra dostala cez bezpečnostné zábrany v telefóne a strávila na ňom veľa hodín. Pri následnom rozhovore vyšlo najavo, že dcéra si uvedomuje, ako ju to vie „vcucnúť", že algoritmy fungujú veľmi dobre, sama si však nevedela pomôcť a skončiť s tým.



Deti vedia oceniť aj využiť neštruktúrovaný čas a potrebujú ho

Neštruktúrované aktivity s priateľmi alebo aj osamote sú stále pre deti veľmi dôležité. Rovnako sa potrebujú len tak „flákať", prechádzať sa, chodiť do mesta, do reštaurácie, nacvičovať si tanečky či programy so susedmi. A toto všetko aj mimo krúžkov a organizovaných aktivít.

Pre túto generáciu sa stáva čím ďalej, tým dôležitejšia sloboda v rozhodovaní o aspoň nejakej časti svojho voľného času. Deti chcú robiť to, čo chcú ony a nechcú byť do vecí nútené. Môže to súvisieť s tým, že táto generácia má vysokú citlivosť, ktorá niekedy vedie k frustrácii. Tiež vedia pomenovať svoje hranice aj to, čo chcú, ako sa cítia. Niektoré deti vo fokusových skupinách hovorili aj o tom, že chcú viac súkromia, viac času v prírode, hry či prespávačky.

(SR) Iba pätina dievčat (19 %) a tretina chlapcov (28 %) vo veku 11 rokov vykonávajú pohybovú aktivitu aspoň hodinu denne.[52]

Čas strávený v prírode a dôležitosť stretávania sa so sebou

V mnohých alternatívnych školách sa často dbá na to, aby deti trávili veľa času v prírode.

- *Máme tu čistý potok, môžu sa tam chodit hrať. Tešia sa z toho, majú okolo seba 20 – 30 druhov stromov, rastlín, môžu vidieť, ako sa menia. Neviem, nakoľko reflektujú, že to má pre ne hodnotu, ale myslím, že to má takú prirodzenú hodnotu. Majú veci na prezlečenie. Môžu sa zašpiniť, hrať sa, ako chcú, zamočiť sa.* (učiteľ v alternatívnej škole)

Deti sú podľa sprievodcov z alternatívnych škôl divokejšie, svojhlavejšie, čo so sebou prináša výhody aj nevýhody. Sú spontánnejšie než deti z iných škôl, ktoré poznajú. Aj keď sa k nim priradia deti z bežných škôl, ktoré sú naučené podriaďovať sa systému a autoritám, tak si deti z alterantívnych škôl stále zachovávajú toto svoje nastavenie.

Keď sú deti veľmi chránené a uzavreté, nemajú možnosť vyskúšať si realitu mimo školy či domu, tak im chýbajú skúsenosti a schopnosť zvládať náročné situácie. Alternatívne školy preto skôr zdôrazňujú vzdelávanie do života, napríklad chodia na expedície, do prírody či pracujú na projektoch.

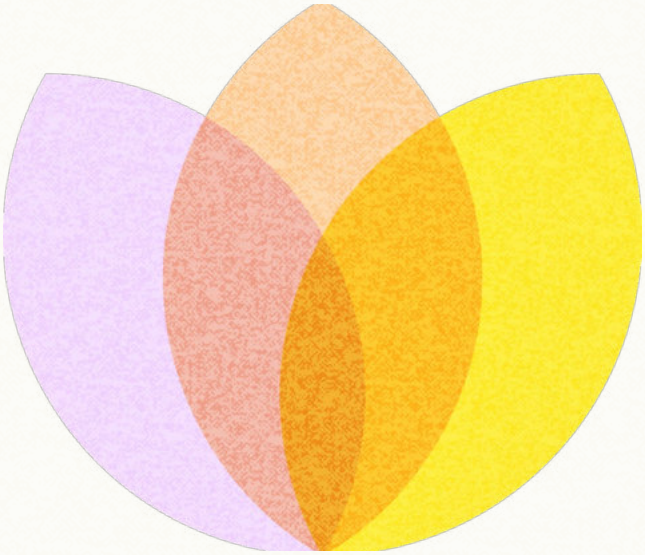
[52] Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. Sociálne determinanty zdravia školákov. 2023.

Rezonujú tu spoločenské hodnoty, ktoré sa snažia vštepiť deťom, ako slušnosť, láska k prírode či proaktivita a angažovanosť aj v environmentálnych témach.

Čas strávený v prírode tiež umožňuje deťom stretávať sa samým so sebou. Viaceré oceňujú školy v prírode, kde majú možnosť odpočinúť si od tradičného módu a víru diania podporeného neustále prístupnými digitálnymi zariadeniami. V takomto prostredí si môžu vytvárať hlbší vzťah so sebou i s druhými a vidia v tom zmysel.

„Vajb“ z tejto konverzácie

Termínom nuda sa v generácii Alfa označujú činnosti, ktoré neprinášajú vzrušenie a rôzne dopamínové slasti. Boj s nudou je veľmi často spájaný s používaním mobilov, tabletov, ktorých nekontrolovaná miera v živote detí môže viesť k závislostiam. Alternatívne školy zámerne poskytujú deťom viac času v prírode a vyhľadávanie vzrušenia v objavovaní, spolupráci, prekonávaní rôznych prekážok. Aj keď prvá reakcia detí po prerušení kontaktu s online svetom býva negatívna, následne vždy ocenia aj prínosy a najmä pocit uspokojenia, ktorý koniec-koncov priama interakcia s rovesníkmi prináša. Nuda má určite svoje miesto v podpore zdravého duševného vývinu.



(10) GENERÁCIA ALFA AKO BUDÚCI OBČANIA A OCHRANCOVIA DEMOKRACIE

O čom sa chceme rozprávať

Budúcnosť demokracie v rukách generácie Alfa ako raz dospelých občanov je zatiaľ nejasná. Ak sú aktívne občianstvo a demokracia postavené na dodržiavaní pravidiel, plnení si povinností, uzatváraní dohôd, kompromisoch a hraniciach, tak ešte je priestor na ich rozvoj. Alfa má v niektorých oblastiach dobrú štartovaciu pozíciu – možno lepšiu ako ktorákoľvek iná generácia.

Deti rodičov, ktorí nedôverujú systému, ale kladú dôraz na slobodu a demokraciu

Generácia rodičov Alfy je známa tým, že nedôveruje inštitúciám a mnoho zmien sa v ich živote mení aj ich vlastným pričinením. Aktuálne rodičia riešia vzhľadom na vek svojich detí výchovu a vzdelanie. Nárast počtu škôl s rôznymi (alternatívnymi) prístupmi a školských skupín v ostatných rokoch hovorí o tom, že rodičia sa vedia spojiť a riešiť vzdelávanie svojich detí mimo tradičných štruktúr.

Populárny štýl líčenia Clean Girl stelesňuje minimalistický, upravený a prirodzený vzhľad, ktorý pôsobí sviežo a nenútene. Povedané jazykom mladých, je to trochu viac vyšperkovaný „no make-up look".

Mnohí rodičia sú na druhej strane silnými zástancami slobody a demokratickej a rešpektujúcej výchovy. Niektorí si uvedomujú, že občas očakávajú od detí viac, než sú schopné vzhľadom na svoj vek, ale mnohí sa to naučili až „za pochodu". Veria, že pokojným a trpezlivým vysvetľovaním sa s dieťaťom nakoniec rozumne dohodnú a všetko bude dobre fungovať.

Viac informovaní, otvorení, viac pripravení na konfrontácie a diskusiu

Viacerí respondenti prieskumu zdôraznili, že je ľahšie hovoriť o tom, čo ich na tejto generácii detí vyrušuje, než o tom, v čom sú lepší než iné generácie. Tiež priznali, že často ide skôr o kritiku rodičov než samotných deti. Keď sa zamerali na to, čo je na generácii Alfa pozitívne, tak mnohí uznali, že je to skupina detí, ktorá má obrovské informačné portfólio, vedia si svoje názory obhájiť a jasne vyjadriť, čo potrebujú alebo ako sa cítia. Bez väčších problémov akceptujú inakosti. Vzhľadom na vek ešte nemajú dosť skúseností, aby odhadli a zreálnili svoje schopnosti, ale pri rešpektujúcom prístupe a komunikácii sa dá s nimi úspešne pracovať a budovať pozitívne vzťahy.

- *Sú samostatnejšie, ako som bol ja v mnohých veciach. Neboja sa povedať si svoj názor. Ja som si v ich veku nedovolil oponovať dospelému človeku. Moje deti nemajú problém vstúpiť do diskusie alebo sa prihovoriť dospelému. Dať deckám dôveru a nechať ich to vyskúšať samých.* (otec)
- *Neboja sa viac rozprávať, povedať svoj názor, ísť do konfrontácie s dospelou osobou, tá rola autority je niekde inde. Sú v tej komunikácii také odvážne, to predtým nebolo.* (učiteľka, základná škola)
- *Sú strašne rýchle, flexibilné, ja už nestíham tak rýchlo myšlienkovo zareagovať, ony vedia zareagovať okamžite. Je to napríklad v technológiách a cítia sa, že vedia všetky odpovede na všetko. Na hodinách vidím, že majú taký malý kúsok informácie a majú pocit, že vedia všetko. Nie sú zreálnené v tom, čo si myslia, že vedia, a čo reálne vedia.* (učiteľka, základná škola)

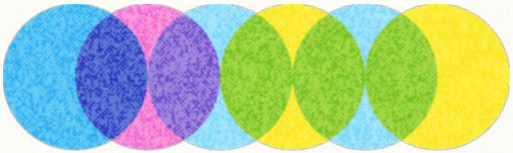
Rozhodovanie a preberanie zodpovednosti – dobrý základ pre demokraciu

Deti sú od útleho veku zapájané do rozhodnutí, ktoré sa týkajú nielen ich samotných, ale aj fungovania rodiny.

Sú to deti, ktoré sú nútené utvoriť si názor, rozhodnúť sa a zároveň aj niesť následky svojich rozhodnutí. Je to dobrý základ pre budúceho občana, lebo chápu, že každé rozhodnutie, každá voľba, má svoje následky, ktoré ovplyvnia ich život.

Alternatívne školy a domškolácke hnutie na túto potrebu zareagovali od svojich začiatkov, tradičné školy postupne prechádzajú na nejakú formu vťahovania detí do procesov (napr. ranné kruhy aj v bežných školách).

- *Skoro každé ráno môžu povedať, čo by chceli robiť cez deň... nie vždy to je možné, ale hľadajú sa cesty. Aké si správiť výlety a tak... Sú aj celoškolské stretnutia, kde môžu komunikovať aj s inými ročníkmi na témy správania, neporiadku. Schránka dôvery, kde môžu anonymne napísať, keď potrebujú od sprievodcov alebo aj od iných žiakov niečo...* (učiteľ, alternatívna škola)



Argumentačne a vedomostne podkutá generácia

Rodičia majú pravdu, že deti, ktoré vedia nájsť a použiť dobré argumenty, majú na veci jasný názor a neboja sa ísť do diskusie s dospelými, sa veľmi líšia od nich samých v tomto veku. Je prirodzené, že nemôžu nahradiť životné skúsenosti, aj keď majú prístup k informáciám, stále im chýba širší kontext.

- *Majú skreslený obraz. Keď ide o skúšanie, tak tam sa ľahko vzdajú, ale keď je to nejaká diskusia alebo prezentácia, tam je veľké sebavedomie. Máme projekty zamerané na kritické myslenie, kde majú žiaci diskutovať, a oni tam často idú s argumentmi, ktoré nie sú relevantné, ale idú úplne sebavedome... Ale keby mali niečo napísať ako seminárku, tak to by bol problém. Ale povedať, prezentovať, v tom sú veľmi dobrí.* (učiteľka)

Snažia sa ovplyvňovať veci, na ktoré majú dosah, ale možnosti sú limitované

Deti citlivo vnímajú, či majú na niečo vplyv, či niekto berie do úvahy, čo si myslia, čo by chceli, na čom im záleží. V bežnom živote si brúsia svoje schopnosti ovplyvňovať chod a stav vecí najmä u rodičov a učiteľov. Je to prirodzené prostredie, kde je možné osvojiť si návyky a postoje využiteľné aj v ďalšom „občianskom" živote.

Rodičia dnešných detí veľmi často diskutujú s deťmi, kým sa dohodnú na nejakom postupe, pravidle, pričom sa berie do úvahy ich názor a potreby. Obdobný prístup očakávajú aj v školách, kde takýto prístup nemusí byť prioritou. Aj to je dôvod, prečo dnešné školy prechádzajú reformou, na základe ktorej sa vytvára väčší priestor na komunikáciu s deťmi. Na mnohých slovenských školách (základných, stredných) funguje žiacka školská rada, čo je priestor na získanie predstavy, ako funguje demokracia aj na získanie dôležitých zručností a postojov. V Českej republike je dobre rozpracovaný systém podpory rozvoja a fungovania parlamentov (školské, mestské, krajské, Národný parlament detí a mládeže[53]).



Existujú aj ďalšie možnosti, ako ukázať deťom a mladým ľuďom, že sloboda a demokracia nie sú samozrejmosťou a treba byť ostražitý, chrániť ich a neustále upevňovať, napr. eduLARP DemoHRÁČ[54]. Je dôležité, aby účastníci prežili na vlastnej koži (cez simuláciu situácií), ako ľahko je možné o slobodu prísť a aké negatívne následky to vie priniesť do bežného života.

Učitelia v alternatívnych školách referujú o častých konfrontáciách a diskusiách so žiakmi v oblasti školského poriadku.

[53] Národní parlament dětí a mládeže. Struktura parlamentů dětí a mládeže.
[54] Viac informácií o eduLARP-e DemoHRÁČ na linku: https://youthwatch.sk/preview_pdf/?document=1088

- *Oni veľmi dobre poznajú svoje práva (v školskom poriadku)... Keď vznikne nejaký konflikt, tak sa na to veľmi odvolávajú. Prichádzali s tým, že v školskom poriadku to nie je doslovne zakázané (napr. chceli hrať poker), že máme tam hazard, ale nie je tam poker. A idú za čiaru niekedy.* (učiteľka, alternatívna škola)
- *Vrchol pre nich je, ak učiteľ niečo povie a neodôvodňuje to. Niekedy len tak poviem, že takto to bude, a to je pre nich úplne že nepochopiteľné! Napríklad prezuj sa. Prečo? Veď ja mám čisté topánky. Vôbec neprší. Veď je to otvorená obuv...* (učiteľka, alternatívna škola)

Vzhľadom na svoj vek generácia Alfa nemá veľa iných možností (okrem prostredia rodiny alebo školy), ako prejaviť svoj postoj k demokracii, spravodlivosti, aktívny občiansky prístup. Vo väčších mestách, kde je uvedomelé vedenie a aparát samosprávy, fungujú mestské mládežnícke parlamenty. Tieto sú často zamerané na mapovanie potrieb a prichádzajú s návrhmi a podnetmi. Pokiaľ sa nepodarí dlhodobo niečo presadiť a členovia parlamentov necítia, že majú na niečo dosah a prispeli k zmene, tak ich záujem opadáva. Niekedy je to aj začiatok ich pasívneho postoja v ďalšom občianskom správaní: *Nič neviem zmeniť, všetko je zbytočné.*

Ale obdobne ako generácia Z, aj dnešní tínedžeri vedia nájsť spôsob, ako napr. svojím konzumentským správaním vyjadriť názor.

- *Nešli sme si pozrieť Inside Out pre palestínsko-izraelský konflikt, lebo (spoločnosť) Disney podporuje Izrael.* (dievča, 13 rokov)
- *Keby mali viac vedenia, tak by tam bola angažovanosť. Za práva zvierat, za práva prírody. Chceli by sa angažovať. Majú cit pre spravodlivosť, stále v nich žije. Zatiaľ má oporu vo vonkajšom svete, môžu si (cit pre spravodlivosť) dovoliť prejavovať.* (učiteľ, alternatívna škola)
- *Zorganizovali si svoje vlastné prezidentné (tieňové) voľby. Chceli sa vyjadriť, ukázať postoj.* (učiteľka)

Už vám povedali deti, že ste SIGMA? Máte šťastie, lebo generácia Alfa tak označuje niekoho, kto je cool, super a dobrý.

Zameranosť na seba vs. záujem o veci verejné a riziko polarizácie

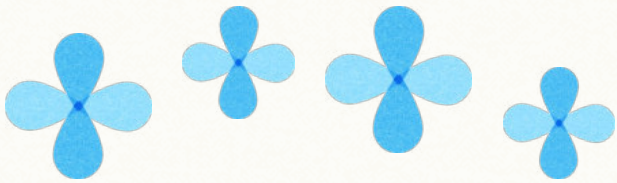
Je ťažké v aktuálnom čase zhodnotiť, či zameranie na seba je niečo, čo súvisí s vývojovým štádiom generácie Alfa, alebo ide o trvalejší jav. Aj generácia Z sa totiž prejavuje rovnako. Vplyv starších súrodencov a napodobňovanie ich správania a preberanie ich postojov budú určite zohrávať svoju rolu.

- *Dnes je prijímanie seba trend. Laugh at yourself.* (učiteľka)

Prechodom na 2. stupeň základných škôl sa začínajú už objavovať témy ako feminizmus, sexizmus, politické dianie v našej krajine alebo v zahraničí. Okrem environmentálnych a klimatických tém sa čoraz častejšie začínajú objavovať aj psychologické témy ako napríklad téma duševného zdravia, mindfulness a pod.

- *Deti vnímajú svet inak ako ich rodičia, čo môže viesť k nedorozumeniam a konfliktom. Nedostatočná otvorenosť týkajúca sa duševného zdravia: Deti si začínajú uvedomovať dôležitosť duševného zdravia, ale táto téma nie je dostatočne otvorená a diskutovaná.* (psychologička)
- *Ak zoberieme, že mám u ôsmakov VIP projekt (very important problem), tak tie témy sa menia. Boli to ekologické témy a teraz idú veľa psychologické témy zamerané na duševné zdravie, na rozličnosti. Ja však vnímam, že to ide aj u dospelých – mindfulness – a je to trend.* (učiteľka v súkromnej škole)

Dnešné deti sú konfrontované s otázkami slobody a demokracie v spoločnosti zatiaľ len v rámcoch vlastných rodín. Len málo škôl vstupuje do skutočnej debaty o tejto téme z obavy, aby neboli obvinené z presadzovania iného politického názoru. V ostatnom čase sa najmä vo väčších mestách deti spolu s rodičmi zúčastňujú protestov. Často preberajú názory svojich rodičov, ale neberú ich ako nemenné pravdy.



- *Doteraz sa vyhýbali politike a veľkým veciam. Sú z rozpolarizovaných prostredí. Niektorí sú proukrajinskí, niektorí protiamerickí. Aj počas covid-u (pri očkovaní) bola polarizácia medzi rodičmi. Vo štvrtom ročníku sa na konci o tom začali viac rozprávať. Neodmietajú názory rodičov, práve naopak, často ich ešte stále nekriticky žerú, avšak vedia tým nebyť úplne opantané. Deti zistili, že rodičia nie vždy všetko vedia, dokážu ich brať s rezervou. Nejdú si za pohľad rodičov vyklať oko, majú taký svoj trochu svet aj názory.* (učiteľ, domškolácka skupina)
- *Mám prípady, keď sa deti v školách (13 – 14 rokov) rozdeľujú na kotlebovcov a tých dúhových…* (učiteľka)

Rodičia zámerne povzbudzujú svoje deti v tom, aby si dokázali obhájiť svoj názor. Aby dokázali bojovať samy za seba. Aby sa „nedali". Aby sa pokúsili vyhrať (nie úplne za každú cenu, ale aby sa o to snažili čo najviac).

- *Všetci sú najlepší. Nevedia prijať, že niekto by mohol byť v niečom inom lepší. Narážame s niektorými na to… Som prvý, som prvá, agresia, smútok…* (školská psychologička)

Z istého uhlu pohľadu by sa mohlo zdať, že je to dobrý profil človeka pre trvale polarizovanú spoločnosť, odkiaľ je len malý krôčik k radikalizmu, extrémizmu a pod. Rozhovory s rodičmi ukázali, že len málo sa zameriavajú na rozvoj schopnosti prijímať kompromisy, prejavovať empatiu, rešpekt a pomáhať aj mimo okruhu rodiny a priateľov.

Prijímanie odlišností a čiastočný odklon od ekotémy

Generácia Alfa je vďaka skoršiemu prístupu k sociálnym sieťam konfrontovaná s odlišnosťami a s často podpornými reakciami online rovesníkov. Berie to ako normálnu reakciu. Nechápe, že niekto zo staršej generácie nevidí veci rovnako, a otvorene svoj postoj prezentuje.

- *...nechcem, aby kamoš bol rasista alebo homofób.* (chlapec, 11 rokov)
- *LGBT+ to má ľahšie, svet je tolerantnejší, aj oni su tolerantnejší. 15-ročné dieťa v pohode dokáže tolerovať odlišnosti. Čím to je? Vidia to okolo seba. Prijímajú to od nás, od generácie pred nimi.* (školská psychologička)

Vzťah k prírode, životnému prostrediu, riešenie klimatickej zmeny, to všetko silne závisí nielen od rodinného prostredia, ale veľmi často aj od školy, od jej prístupu k tejto téme. Ekológia prestáva byť téma u niektorých detí. Naopak, u detí z alternatívnych alebo domškoláckych skupín silno rezonuje.

- *K čomu majú ešte vzťah? K prírode, majú ekologický pohľad. Otváram s nimi často túto tému. Keď jeden chalan nahádzal polená na cestu, tak rodičom povedal, že sa mu nepáčilo ako rúbu les.* (učiteľ, alternatívna škola)

Chýbajúca vízia spoločnosti, rozpor medzi hodnotami – nejasný profil budúceho občana

Sú oblasti, ktoré v aktuálnom stave sťažujú jasné smerovanie výchovy budúcich občanov. Generácia ich rodičov neskrývane deklaruje, že systém a spoločnosť nefungujú podľa ich predstáv. Nie je zhoda v tom, akú spoločnosť v našich krajinách budujeme. Ideme konzervatívne, liberálne, pravicovo, ľavicovo?

Aj tradičné a univerzálne hodnoty sú spochybňované. Ľudia majú prístup k informáciám o rôznych nevyriešených kauzách, to, čo bolo vždy považované za hodnotný postoj, kvalitu, už nie vždy platí. Klam, podvody, hrubá a necitlivá komunikácia na najvyšších miestach v spoločnosti spôsobujú, že chýbajú vzory, ku ktorým sa chceme približovať. V takejto atmosfére je výchova k aktívnemu občianstvu a demokracii mimoriadne teoretická a abstraktná záležitosť.

Sephora = DM kids. Ide o termín pre dievčatá vo veku 10 až 12 rokov, ktoré sa aktívne zaujímajú o kozmetiku a starostlivosť o pleť. Sú inšpirované influencermi, navštevujú obchody s kozmetikou a nakupujú si produkty, ktoré sú určené pre dospelých. Využívajú možnosť bezplatne testovať kozmetiku a sú terčom marketingu už vo veľmi útlom veku. V našich krajinách môžeme tento fenomén nazvať DM kids.



„Vajb“ z tejto konverzácie

Na slobodu a demokraciu sme si ako spoločnosť zvykli a samotné deti ju prijímajú ako niečo normálne. Vôbec nevnímajú, že sú to hodnoty, ktoré je potrebné nepretržite sledovať a chrániť. Na jednej strane sú svedkami toho, že ich rodičia nedôverujú systému a inštitúciám, na druhej strane dostávajú v rodinách od mala priestor na to, aby spolurozhodovali a pocítili dôsledky svojich rozhodnutí (napr. vreckové). Sú málo konfrontované s ideami dôležitosti spolupráce, prijímania kompromisov, schopnosti ustúpiť, vidia a prežívajú polarizáciu v spoločnosti v živote svojich rodín. Opatrenia, ktoré by viedli k zmene, nemôžu byť zavedené len v škole alebo len v rodine. Je dôležité hovoriť o tejto téme medzi tými, ktorí sa výchovou mladej generácie zaoberajú: rodičia, školy, občianske združenia, rôzne neformálne skupiny a spoločenstvá. Je dôležité, aby sa téma výchovy detí a mládeže stala aj politickou témou.

VÝZVY A PRÍLEŽITOSTI SÚVISIACE S GENERÁCIOU ALFA

V tejto časti uzatvárame našu konverzáciu o generácii Alfa. Vnímame, že je to skupina populácie, ktorá je ešte veľmi mladá a zatiaľ v mnohých aspektoch odráža postoje svojich rodičov. Ich profil ako generácie bude výraznejší a jasnejší v nasledujúcich rokoch, najmä pri vstupe na trh práce a v ich aktívnejšom zapojení do občianskeho/verejného života.

V našej ceste za poznaním detí z tejto generácie sme sa stretli s mnohými informáciami. V nasledujúcom prehľade chceme zdôrazniť, čo sme v priebehu rozhovorov s rodičmi, učiteľmi či samotnými chlapcami a dievčatami z generácie Alfa vycítili, že je pre nich dôležité a záleží im na tom.

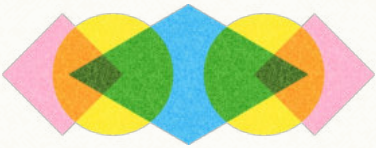
Chlapci a dievčatá z Alfy sú rodičmi vedení k **lepšiemu poznaniu samých seba, k objaveniu svojich silných stránok**. Nástrojom sú najmä rôznorodé aktivity vo voľnom čase – najčastejšie rôzne krúžky a klubové činnosti. Okrem motivácie poznať sám seba si rodičia želajú zabezpečiť, aby sa dieťa nenudilo a nedostalo sa pod nezdravý vplyv niektorých rovesníkov. Cieľom rodičov je snaha o čo najbezpečnejší priestor pre dieťa.



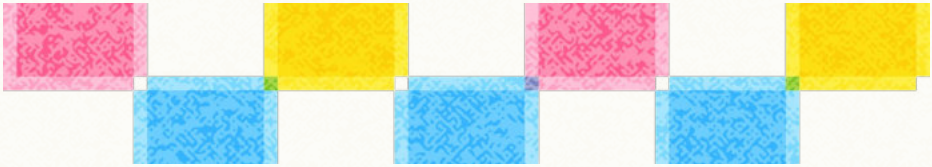
Rodičia (v našich rozhovoroch) často tvrdili, že zvýšenú pozornosť venujú **emóciám svojich detí, ich otvorenému prežívaniu a priznávaniu ich vážnosti**. Výsledkom je, že deti z generácie Alfa vedia lepšie pomenovať, ako sa cítia, a tiež jasne povedať, čo sa im v prežívaní nejakej situácie páči, s čím sú v poriadku, čo už im nie je príjemné, kde sa cítia nepohodlne. Predpokladáme, že aj tento výchovný prístup (a hodnota, ktorá sa pripisuje zdravému emociálnemu prežívaniu) prispieva k tomu, že pre niektorých ľudí sa táto generácia, rovnako ako ich rodičia, môže javiť ako precitlivená a málo odolná. V praxi sa oveľa viac hovorí aj o **fenoméne vysokocitlivých detí**, oveľa lepšie sú preskúmané rôzne diagnózy ako poruchy autistického spektra či ADHD aj potreby nadaných a talentovaných detí. Školský systém v oboch našich krajinách na túto zmenu reaguje možnosťou individuálnych vzdelávacích programov (plánov) a rôznymi podpornými opatreniami.[55]

[55] **Slovensko: https://inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/08/Buletin_Individualny-vzdelavaci-program_web.pdf**
Česká republika: https://msmt.gov.cz/vzdelavani/individualni-vzdelavaci-plan-1#otazka1

Rodičia často hovorili o svojom zámere podporovať a vychovávať odolné dieťa, ale v praxi je skôr prítomná snaha deti čo najdlhšie **chrániť pred negatívnymi skúsenosťami** a zbytočným stresom či tlakom. Želajú si, aby dieťa zažívalo úspech a s ním súvisiaci príjemný pocit. **Deti sú často pochválené** aj za najmenšie činnosti a výsledky.



Chlapci a dievčatá z tejto generácie sú od útleho veku v kontakte s informáciami vďaka prístupu k internetu. Technológie sú súčasťou ich života a ovplyvňujú ich premýšľanie a následne aj správanie. Majú **veľa informácií z rôznych oblastí**, ale často im chýba kontext. Veľkú úlohu zohrávajú sociálna situácia a status rodiny, v rodinách v lepšej sociálno-ekonomickej situácii je viac podnetov, deti majú viac skúseností z dovoleniek, krúžkov a klubov. Sledovanie rôznych rozprávok, videí, využívanie niektorých aplikácií (Duolingo) podporuje **lepšiu znalosť predovšetkým angličtiny** (minimálne jej lepšie rozumejú). Čítanie kníh nie je medzi deťmi populárne, odráža sa to aj v písaní slohov, kde zaostávajú. Učitelia v našich rozhovoroch konštatovali, že deti často **pôsobia sebavedomo** (najmä pri ústnom prezentovaní), ale ich skutočné **znalosti a informácie sú povrchné** alebo veľmi zjednodušené. Tiež musia každý pokyn či úlohu vysvetľovať a zdôvodňovať, lebo deti vyžadujú informáciu, prečo sa niečo ide robiť, aký to má zmysel.



Škola a vzdelávanie sú hlavnou témou rodičov detí generácie Alfa. Mnohí **spochybňujú kvalitu štátneho školského systému** a výsledkom je **boom alternatívnych škôl a prístupov**. Rodičia detí v štátnych školách sledujú a kontrolujú prácu učiteľov, veľakrát spochybňujú ich rozhodnutia. V takomto nastavení je silne prítomná snaha detí **prejsť celým týmto obdobím s čo najmenším úsilím**. Rôzne reformy školstva v oboch krajinách prebiehajú, ale zatiaľ nemožno hovoriť o kvalitatívnej zmene vzhľadom na nejednotnosť smerovania zmien podľa vývoja politických priorít jednotlivých vlád (minimálne v slovenskom politickom kontexte).

V rodinách je program prispôsobený potrebám detí. Zapojenie otcov do výchovy detí je stále viac prítomné, ale sú to najmä **matky, ktoré sa vzdajú budovania kariéry** a venujú čas výchove detí (minimálne tri roky, niekedy aj viac) a všetkým praktickým potrebám ako rozvoz detí na krúžky, pomoc pri príprave na vyučovanie. Deti často navštevujú (alternatívne) školy mimo svojho školského obvodu. K povinnostiam rodičov pribudli ďalšie: udržiavanie kamarátskych vzťahov detí zo školy, koordinovanie ich stretnutí s inými rodičmi.

Generácia Alfa preferuje **vzťahy s rovesníkmi, ktoré vznikli pri osobných stretnutiach**. Len málo vzťahov v tejto generácii vzniká v online prostredí. Deti sú si veľmi dobre vedomé nebezpečenstva, ktoré môže byť prítomné v online prostredí aj vďaka informáciám a varovaniam zo strany svojich rodičov. **Nepretržité spojenie s rovesníkmi je však všadeprítomné**. Online prostredie prináša do rovesníckych a kamarátskych vzťahov nové príležitosti i výzvy. Aplikácie a skupinové chaty umožňujú **rýchle dodanie poznámok zo školy** od ostatných spolužiakov, informácie o úlohách a projektoch, ale aj možnosť sa spoločne učiť, skúšať sa navzájom z učiva pred písomkou, **radiť sa o outfitoch** na ďalší deň do školy alebo do mesta. Na druhej strane vedie online komunikácia k nedorozumeniam vzhľadom na **nutnosť byť stručný, rýchlu výmenu informácií**, často v tom istom vlákne chatu o rôznych veciach. Konflikty, ktoré vzniknú počas osobných stretnutí, pokračujú v online priestore. Je prítomný **ghosting – prerušenie kontaktu v online** komunikácii, ktoré pokračuje aj pri opätovných osobných stretnutiach. Nový fenomén tiež ukazuje, že deti nemajú v dôsledku svojej zaneprázdnenosti krúžkami **dostatok času na svojich kamarátov**.



Online imidž sa dôsledne buduje, rodičia sú kritizovaní za zverejňovanie fotiek svojich detí (špeciálne na verejných profiloch) **tzv. sharenting**. Popularita jednotlivca vo väčšine prípadoch odráža jeho online popularitu. **Populárnymi sa stávajú jedinci**, ktorí nemusia nič špeciálne vedieť alebo mať vynikajúce výsledky, skôr sú populárni tí, **ktorí majú o veľa veciach prehľad, sú stále v centre diania a nie sú na škodu aj nejaké škandáliky a iné „drámy"**. Online svet vyžaduje akciu, vzrušenie, zábavu a táto požiadavka sa prenáša aj na kamarátske vzťahy. Kamarát nesmie byť nudný, musí sa stále niečo diať. Pokiaľ sa tak nedeje, vzťahy sa prerušia, nie je výnimkou, že aj bez vysvetlenia.

Generácia Alfa si je vedomá fungovania algoritmov sociálnych sietí a online médií. Potrebuje **pomoc pri zdravom využívaní smartfónov**. Je to dilema, ktorú riešia mnohí rodičia – kedy dať dieťaťu prvý smartfón a ako regulovať kontakt s informáciami na internete. Mnohé deti sú spočiatku **v obavách z „odpojenia"**, ale pri rôznych príležitostiach, napr. v škole v prírode alebo počas školského vyučovania, si už mohli na vlastnej koži vyskúšať aj výhody a prínosy offline času stráveného s rovesníkmi alebo samými so sebou.

Pre budúcnosť slobodnej a demokratickej spoločnosti v našich krajinách je výchova dnešných detí kľúčová. Deti sú vedené k spolurozhodovaniu a uvedomujú si, že pravidlá sú výsledkom komunikácie a dohôd, čo je veľký benefit pre ich správanie v dospelosti. Z diskusií vyplýva, že do budúcnosti potrebujeme viac **viesť deti k investovaniu energie do tolerantných a solidárnych vzťahov a k budovaniu silnejších komunít**. Tiež je dôležité zmeniť rétoriku týkajúcu sa práce. **Práca nie je len prostriedkom** na zarábanie peňazí, ale prináša konkrétny prínos pre spoločnosť, je to tiež priestor na budovanie hodnotných vzťahov a pod. Vo vzduchu visí aj **otázka sveta nepráce**. Práce by malo byť stále menej a je potrebné, aby sa deti naučili do budúcna využívať tento priestor nielen na sebarozvoj, ale aj komunitne prospešnú činnosť.



Na záver ešte jedna téma: **povinnosti a vedenie detí**. Je veľmi jednoduché a príjemné robiť iba to, čo ma baví, v čom som dobrý/-á. Pre mnohé deti je to dnes ich reálny každodenný život. Rodičia si musia uvedomiť, aká bude budúcnosť ich dieťaťa, ak sa nedokáže o seba postarať. Najlepšou výbavou do budúcnosti sú schopnosť prekonať pohodlnosť a nechuť a viera vo vlastné schopnosti zvládnuť aj ťažké situácie. Cesta k získaniu tejto výbavy vedie cez plnenie si povinností a vedenie detí k tomu, aby sa nebáli chýb a neúspechov, ale aby sa z nich poučili a boli schopné ísť ďalej.



O PROJEKTE YOUTHPULSE

Projekt reagoval na potrebu tvoriť politiku voči mládeži na základe poznania ich potrieb a celkovej životnej situácie. V projektoch, aktivitách a iniciatívach programu Erasmus+ je zatiaľ zastúpená najmä generácia Z, ale mladí ľudia z generácie Alfa (narodení po roku 2010) sa postupne zapájajú do aktivít a budú stále početnejšie zastúpení. Zároveň je to generácia, o ktorej zatiaľ nie sú k dispozícii komplexnejšie dáta a ucelenejšie výskumy. Preto bolo hlavným cieľom projektu zmapovať, čím aktuálne žije generácia Alfa, ako sa líši či v čom sú si podobné s generáciou Z. Tiež nás zaujímali rozdiely a podobnosti v oboch generáciach v závislosti od toho, či ide o chlapcov a dievčatá žijúcich v Českej republike, alebo na Slovensku.

Zistenia a odporúčania sme šírili rôznym cieľovým skupinám (rodičom, učiteľom, vychovávateľom, pracovníkom s mládežou, ľuďom s rozhodovacou právomocou), aby vo svojej praxi vedeli lepšie reagovať na nové fenomény v živote mladých ľudí.



Pri tvorbe tejto publikácie sme použili metódy kvalitatívneho výskumu: **hĺbkové expertné rozhovory** a **fokusové skupiny**. Výskum prebiehal počas roka 2024 súbežne na Slovensku a v Českej republike a zapájal nasledovné cieľové skupiny:

- **experti/expertky** pôsobiaci v oblasti detskej psychológie, psychologického poradenstva pre deti a rodičov, pôsobiaci v súkromnej praxi alebo v školskom prostredí, ako aj experti pôsobiaci v oblasti práce s mládežou a práce so špecifickými skupinami mládeže,
- **rodičia** s rôznym sociálnym a ekonomickým zázemím, z rôznych častí Slovenska a Čiech,
- **učitelia/učiteľky** zo škôl a školských zariadení s rôznym vzdelávacím a výchovným prístupom, z rôznych geografických lokalít zo Slovenska a Čiech,
- **chlapci a dievčatá z generácie Alfa**, žiaci/žiačky rôznych základných škôl z Čiech a Slovenska, s rôznymi záujmami, s rôznym sociálnym a ekonomickým zázemím,
- **mladí ľudia z generácie Z**, žiaci/žiačky, študenti/študentky základných a stredných škôl z rôznych častí Slovenskej a Českej republiky.





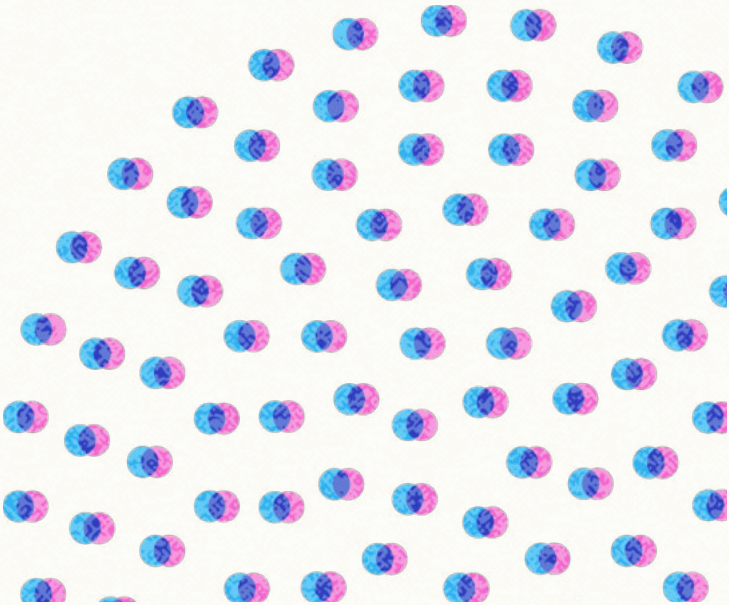
V rámci projektu sme sa zameriavali primárne na generáciu Alfa, mapovanie prejavov jej správania v sledovaných oblastiach, a sekundárne na generáciu Z, najmä s cieľom mapovať vzájomné vnímanie generácií a zachytiť posuny medzi nimi vo vybraných oblastiach.

Prostredníctvom fokusových skupín a expertných rozhovorov sme zapojili:

- **32** rodičov generácie Alfa,
- **22** učiteľov/učiteliek generácie Alfa,
- **65** žiakov/žiačok generácie Alfa,
- **34** študentov/študentiek generácie Z,
- **16** expertov/expertiek na oblasť psychológie, psychologického poradenstva, expertov/expertky pôsobiacich v oblasti práce s mládežou a práce so špecifickými skupinami mládeže.

V rámci projektu bolo počas roka 2024 zrealizovaných:

- **24** expertných rozhovorov,
- **15** stretnutí fokusových skupín.



ZÁKLADNÉ CHARAKTERISTIKY OSTATNÝCH GENERÁCIÍ

V tejto časti prinášame niekoľko základných charakteristík ostatných generácií, ktoré ovplyvňujú a formujú generáciu Alfa. Ako ich rodičia, starí rodičia, učitelia alebo súrodenci. Využívame pri tom rôzne dostupné zdroje, ktoré si najmä pri definovaní rozmedzia rokov narodenia jednotlivých generácií niekedy odporujú.

Starí rodičia: boomeri (1946 – 1964)

Ide o povojnovú generáciu, ktorá žila v dostatku základných životných potrieb a relatívnej stability. Pomerne štedrá sociálna politika, štátne byty, malé rozdiely v príjmoch a celoživotné stabilné pracovné miesto – to všetko bolo zabezpečené pri poslušnosti komunistickému režimu. Táto generácia mala v sebe túžbu po slobode, ktorá vyvrcholila zmenou režimu v roku 1989. Mnohých však sloboda zaskočila a priniesla do zabehnutého života veľké množstvo neistoty. Zároveň čelili technologickým výzvam - veľký technologický boom ich zastihol bez prípravy a počas svojho života sa mnohí museli prispôsobiť príchodu technológií do svojich profesií. Počas ich života sa na výchove detí podieľali veľakrát viaceré generácie (starí rodičia, širšia rodina) a výchova nebola samostatna témou. Pre starých rodičov generácie Alfa je dnešná doba iná v relativizovaní prístupu k výchove, kde už neexistuje jedna správna cesta, ktorú by aplikovali všetky subjekty, ktoré do výchovného procesu vstupujú (rodina, škola).[56]



Rodičia: Generácia X (1965 – 1979) a Generácia Y, tzv. Mileniáli (1980 – 1994)

Generáciu X (vrátane generácie Husákových detí) poznačilo detstvo v čase normalizácie. Táto generácia bola mladá v čase prevratu (1989) a bola vystavená novým možnostiam a príležitostiam, čo vo významnej miere ovplyvnilo nasledujúce generácie. Možnosti, ktoré otvoril pád režimu, vo výraznej miere ovplyvnili jej formovanie – otvorený trh práce, ako aj možnosti vzdelávania a vycestovania do zahraničia.

[56] **Kyselicová, A. Nemoderní boomeri, vorkoholickí mileniáli, leniví zoomeri? Ako vidia seba a svet príslušníci jednotlivých generácií. 2023. (Denník N)**

Dobrý život si vyžadoval tvrdú prácu, veľakrát na úkor rodiny. Vo svete je generácia X vnímaná ako medzigenerácia bez významnejšieho vplyvu na tie nadchádzajúce.

Mileniáli sú poslednou generáciou, ktorá nevyrastala na moderných technológiách, avšak jej život už výrazne ovplyvnili. Zároveň sú prvou generáciou, ktorá začína riešiť pri práci aj otázku zmyslu a naplnenia. Táto generácia si prešla zmenou hodnôt, objavovaním, čo sa musí a čo nie, a preskúmaním nových možností. To sa prejavuje aj v rodičovstve – odpútavajú sa od zabehnutých spôsobov výchovy a objavujú nové možnosti vo výchovných prístupoch.[57]

Súrodenci: Generácia Z (1996 – 2010)

Kontext, v ktorom vyrastali, je najmä rozmach sociálnych technológií a masívne medzinárodné používanie sociálnych médií ako Facebook, Instagram a pod. Vyrastali v kultúrnej diverzite, ovplyvnení globálnymi značkami a digitálnym svetom. Nezažili svet bez mobilov ani totalitu v česko-slovenskom kontexte. Narodili sa do demokratického zriadenia a sloboda (slova, voľného pohybu atď.) je pre nich niečo samozrejmé. Veľmi citlivo reagujú na „zelené" témy, pretože si plne uvedomujú problém klimatickej krízy. Väčšinu stredoškolákov zasiahli covid-19 a rozvoj umelej inteligencie. *Je to prvá Generácia, ktorá v rámci pracovného trhu vstupuje do digitálnej ekonomiky, kde roboti, automatizácia, veľké dáta, strojové učenie sú bežnou súčasťou.*[58] Mnoho z nich sa živí prácou v online prostredí a najväčší detský sen je stať sa „youtuberom". Táto generácia si je vedomá toho, ako sa svet rýchlo mení, či už v rámci globálnych zmien, technologických trendov, alebo digitálnych prevratov.[59]

[57] Kyselicová, A. Nemoderní boomeri, vorkoholickí mileniáli, leniví zoomeri? Ako vidia seba a svet príslušníci jednotlivých generácií. 2023. (Denník N)
[58] McCrindle, M., Fell, A., Buckerfield, S., Generation Alpha. Understanding our children and helping them thrive. 2021.
[59] YouthWatch (vlastné analýzy)

ZDROJE

- **181 dní pomoci – štatistika kontaktov na pomáhajúcich službách pomoci OZ IPčko za 1. polrok 2023**. Dostupné na: https://ipcko.sk/181-dni-pomoci-statistika-kontaktov-1-polrok-2023/
- **České deti se do školy neteší. Školní klíma**. 2024. Dostupné na: https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima/
- **Demograf: Dieťa je dnes luxusom. Uvažovať o návrate hodnôt pôrodnosti spred 50 rokov nie je reálne**. Rozhovor s prognostikom Borisom Vaňom z Výskumného demografického centra (Zuzana Vitková, Denník N, 8.05.2024). Dostupné na: https://dennikn.sk/3978468/demograf-slovensko-bude-o-50-rokov-menej-pocetne-etnicky-pestrejsie-a-starsie/?ref=list
- **Do školek už chodí více dvouletých dětí než dříve do jeslí**. 2019. Novinky.cz. Dostupné na: https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-do-skolek-uz-chodi-vice-dvouletych-deti-nez-drive-do-jesli-40291525
- **Gránska, Z. Smartfóny v rukách detí v školách viac škodia, ako pomáhajú.** EduWorld.sk, 2024. Dostupné na: https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/2695/smartfony-v-rukach-deti-v-skolach-viac-skodia-ako-pomahaju
- **Haidt, J. The Anxious Generation**. Allen Lane, 2024. Dostupné na: https://docs.google.com/document/d/12-VfQ8JdJWB8HjoMk3LzfM8KqZ_nZ6nZe-VaxCCzmjcc/edit?tab=t.0#heading=h.2qvzmzvx2qyk
- **Je duševné zdravie detí v ohrození?** 2023. Liga za duševné zdravie. Dostupné na: https://dusevnezdravie.sk/clanok/je-dusevne-zdravie-deti-v-ohrozeni
- **Lembke, A. 2022. Dopamin. Jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti.** Triton, 2022.
- **Madarasová Gecková, A., Husárová, D. a kol. 2023. Sociálne determinanty zdravia školákov**. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Dostupné na: https://unibook.upjs.sk/img/cms/2023/lf/socialne-determinanty-zdravia-skolakov.pdf
- **McCrindle, M., Fell, A., Buckerfield, S. 2021. Generation Alpha. Understanding our children and helping them thrive**. Headline Home, London.
- **Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům. 2024.** Dostupné na: https://zdravagenerace.cz/report/rizikove-chovani/
- **Monitoring duševného zdravia v ČR u detí a adolescentov**. 2023. Dostupné na: https://dzda.cz/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni/

- **Národní parlament dětí a mládeže. Struktura parlamentů dětí a mládeže**. Dostupné na: https://testparlament.maweb.eu/struktura-parlamentu/
- **Nemoderní boomeri, vorkoholickí mileniáli, leniví zoomeri? Ako vidia seba a svet príslušníci jednotlivých generácií** (Alžbeta Kyselicová, Denník N, 16.06.2023) Dostupné na: https://martindavidfedorko.blog.pravda.sk/2015/01/22/generacna-geneza-na-slovensku/https://dennikn.sk/3423891/nemoderni-boomeri-vorkoholicki-mileniali-lenivi-zoomeri-ako-vidia-seba-a-svet-prislusnici-jednotlivych-generacii/
- **Organizační varianty a alternativní struktury ve vzdělávání a péči v raném dětství**. 2024. Eurydice. Dostupné na: https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/national-education-systems/czechia/organizacni-varianty-alternativni-struktury-ve-vzdelavani-peci-v
- **Owen, J. 2015. Children should not be allowed smartphones until they are 16, says school behaviour expert**. Independent, UK. Dostupné na: https://www.independent.co.uk/news/education/education-news/children-should-not-be-allowed-smartphones-until-they-are-16-says-school-behaviour-expert-10498366.html
- **Patočková, V., Čermák, D., Šafr, J. 2022. Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání. Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021 (monitorovací studie)**. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Dostupné na: https://www.soc.cas.cz/images/drupal/publikace/volny_cas_deti_starsiho_skolniho_veku_a_jeho_prozivani.pdf
- **Prehľad aktuálne prebiehajúcich projektov experimentálneho overovania v roku 2024**. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a mládeže Slovenskej republiky. Dostupné na: https://www.minedu.sk/data/att/711/31255.d468d1.pdf
- **Rezort práce zvýšil kapacity v jasliach o 10 percent pre všetky deti**. 2022. Ministerstvo prácie, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. Dostupné na: https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/informacie-media/aktuality/rezort-prace-zvysil-kapacity-jasliach-10-percent-vsetky-deti.html
- https://www.scioskoly.cz/
- **Správa z výskumu komisára pre deti. NÁZORY DETÍ 2022**. Úrad komisára pre deti. Bratislava, 2023. Dostupné na: https://www.komisarpredeti.sk/content/00/sprava-z-vyskumu-nazory-deti-2022.pdf
- **Tomanová, A., Turanová, S., Miháliková, J. 2023. Trend report: Za hranicami reality**. 2023. YouthWatch, Bratislava. Dostupné na: https://youthwatch.sk/preview/?document=1234
- **Tomanová, A., Turanová, S., Miháliková, J., Križan, O. 2024. Trend report: Nové perspektívy**. 2024. YouthWatch, Bratislava. Dostupné na: https://youthwatch.sk/preview/?document=1237

PRÍLOHY

Prehľad existujúcich typov škôl v Českej republike

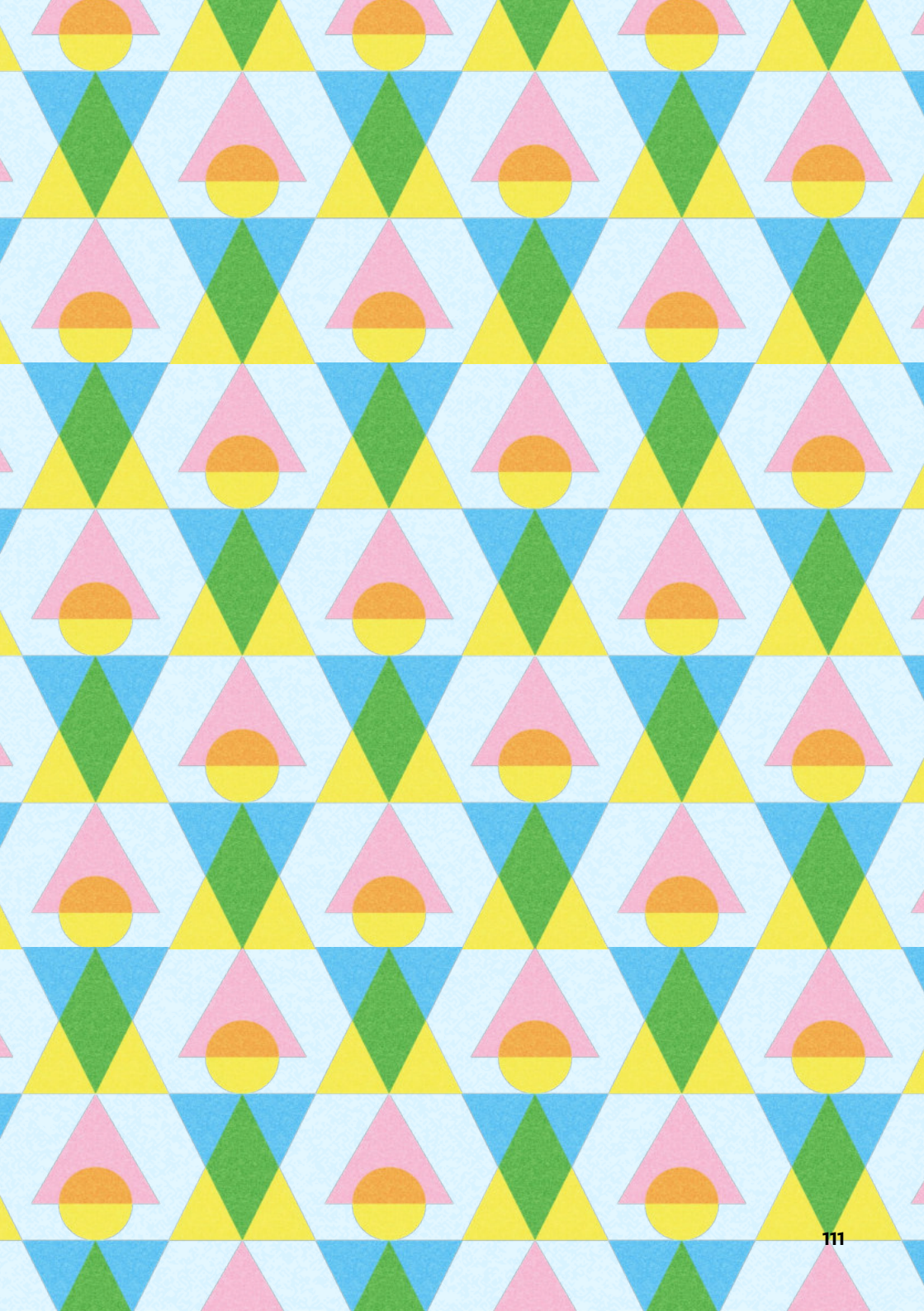
Forma vzdělávání	*Charakteristika*	*Výhody*	*Nevýhody*	*Právní úprava*
Klasická škola	*Velké třídy, pevný učební plán, standardizované testy, důraz na disciplínu*	*Společenský aspekt, strukturované prostředí, kvalifikovaní učitelé*	*Méně individuálního přístupu, možná rigidita systému*	*Zákon č. 561/2004 Sb.*
Alternativní škola	*Individuální přístup, aktivní zapojení žáků, rozvoj osobnosti, často projektové vyučování*	*Velká škála přístupů, možnost volby, důraz na samostatnost*	*Méně strukturované prostředí, možná nižší náročnost*	*Zákon č. 561/2004 Sb. (jako soukromá škola)*
Domácí vzdělávání	*Velká míra individuálního přístupu, volba tempa a obsahu, flexibilita*	*Přizpůsobení potřebám dítěte, hlubší vztah rodič-dítě*	*Vyžaduje angažovanost rodičů, méně sociálních interakcí*	*Zákon č. 561/2004 Sb. (individuální vzdělávání)*
Škola zaměřená na výkon	*Důraz na výsledky, soutěživost, specializované programy*	*Příprava na náročná studia, vysoká úroveň znalostí*	*Tlak na výkon, možná zanedbání jiných oblastí*	*Zákon č. 561/2004 Sb.*
Škola zaměřená na vztahy	*Spolupráce, empatie, pozitivní klima, individuální přístup*	*Rozvoj sociálních dovedností, spokojenost žáků*	*Možná nižší náročnost v některých předmětech*	*Zákon č. 561/2004 Sb.*

IMPRESSUM

Vydavateľ: YouthWatch
Autori: Ľubomíra Kertész, Ondrej Križan, Jana Miháliková, Alena Tomanová
Editorky: Jolana Dočkalová, Barbora Kiss
Názov: Generácia Alfa – Cesty k porozumeniu a podpore ich potenciálu
Poradie vydania: prvé
Rok vydania: 2025
Jazyková korektúra: Mgr. Lenka Volčková
Grafická úprava: Maty Mihaľko

ISBN 978-80-69109-13-1 (v brož. verzii)
ISBN 978-80-69109-14-8 (v pdf verzii)

Publikácia vznikla vďaka finančnej podpore z programu Európskej únie Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu. Publikácia vyjadruje iba názor autorov a Európska komisia nie je zodpovedná za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.



ISBN 978-80-69109-13-1 (v brož. verzii)

ISBN 978-80-69109-14-8 (v pdf verzii)