

VIERA
DO
VRECKA



Jana Matejičková

NEROZUMIEM DEŤOM, VNÚČATÁM

db

Ako nás mení kultúra?

Jana Matejičková: *Nerozumiem deťom, vnúčatám*

© Vydavateľstvo DON BOSCO 2026

Ilustrácie a fotografie iStock by Getty Images (obálka, s. 4, 8, 26, 66),
umelá inteligencia (s. 13, 23, 45), Peter Bučány (s. 30), pixabay.com
(s. 42, 54, 64)

Grafický návrh Braňo Gajdoš

Odborná recenzia Barbora Okruhľanská, Zuzana Petruľáková

Zodpovedná redaktorka Oľga Marková

Jazyková úprava Mariana Páterková

Vydalo Vydavateľstvo DON BOSCO,
Miletičova 7, 821 08 Bratislava,
v roku 2026 ako svoju 746. publikáciu
a ako 156. knihu v edícii Viera do vrečka.

Všetky práva k tomuto dielu sú vyhradené.

www.donbosco.sk

vieradovrecka@donbosco.sk

ISBN 978-80-8074-604-9

Obsah

Úvod	4
Rýchlosťou blesku	
Dnešní mladí	8
V online priestore – Spojenie so svetom – Krátke a rýchle reakcie – Dopamínová pasca – Slovom umelej inteligencie – Pocit bezpečia – Presun komunikácie – Zmeny v mozgu – Hľadanie rovnováhy – Meme kultúra	
Generácie	26
Fascinujúce stretnutie – Pri spoločnom obede – Komunikácia generácií Z a Alfa – Iný vesmír – S vnúčatami	
Aby sme si rozumeli	42
Ochota porozumieť – Prečo je táto príručka dôležitá – Spoločné fungovanie – Komunikácia generácie Z	
Ako pomôcť prekonať úzkosť	54
Hlboké upokojenie – Praktické spôsoby, ako môže starý rodič, rodič, skrátka dospelý, ešte znižovať úzkosť dieťaťa a tínedžera – Úprimný záujem – Čo môžu starí rodičia vnúčatám odovzdať	
Keď digitálny jazyk spája	66
Držať krok – Prístav pokoja a bezpečia	
Použitá a odporúčaná literatúra	71

Úvod



NEROZUMIEM
DEŤOM, VNÚČATÁM

Ak máme pocit, že dnešné deti a mladí hovoria iným jazykom, možno máme pravdu. Lenže ten jazyk nie je horší, je nový, iný, pre dospelých možno niekedy nezrozumiteľný. Nejde pritom iba o nové slová, skratky či anglické výrazy, ktoré sa objavujú v komunikácii našich potomkov. Mladí často premýšľajú a reagujú inak, inak vnímajú svet a tomu prispôbujú aj svoje vyjadrovanie. Rodičia a starí rodičia neraz hovoria, že nechápu, prečo deti odpovedajú len jedným slovom, prečo píšu extrémne stručné správy, prečo namiesto viet používajú skratky (jj, ee, idk, idc) a emoji, alebo nerozumejú, čo mladých dokáže rozosmiať na krátkych videách, ktoré im samým nedávajú žiadny zmysel.

VÝZNAM SPOMENUTÝCH SKRATIEK

Skratka	Celý význam	Slovenský ekvivalent
jj	jo-jo	Áno/Jasnačka
ee	ee (citoslovce)	Nie
idk	I don't know	Neviem
idc	I don't care	Je mi to jedno

Tento pocit nie je nový – každá generácia mala svoj spôsob vyjadrovania aj svoj vlastný štýl. Psychológia tento jav vysvetľuje tak, že človek má tendenciu projektovať svoje súčasné hodnoty do svojej vlastnej minulosti. Keď bol mladý, pravdepodobne bol rovnako „drzí“, ale jeho pamäť túto časť vymazala a nahradila ju obrazom „vzornej a poslušnej“ mládeže. Takmer v každej

dobe starší verili, že ich generácia bola tou poslednou „poriadnou“. Tento jav psychológovia nazývajú „efekt pamätníka“, keď si selektívne pamätáme vlastnú poslušnosť a ignorujeme vlastné mladické chyby. Dnes je tu však jeden podstatný rozdiel – tempo aktuálnych spoločenských zmien je oveľa rýchlejšie, než sme mohli zaznamenať kedykoľvek predtým. Kým v minulosti sa spôsob života menil postupne počas viacerých desaťročí, dnes dokáže nová technológia zmeniť každodenné správanie ľudí v priebehu niekoľkých mesiacov. Pozrime sa na taký staroveký Egypt: hieroglyfy používali kňazi a učenci tisíce rokov. Všetko pokojne plynulo celé veky. Rovnaké symboly, rovnaké významy, rovnaké príbehy vytesané do kameňa. Dnes by sa mladí egyptskí pisári asi zbláznili – kým by symbol vytesali, jeho význam by už zastaral. Jazyk dnešných detí a tínedžerov sa mení neuveriteľne rýchlo. Kým mali Egypťania tisícročia na to, aby si zvykli na jeden symbol (napríklad „boh Slnka“), dnešný rodič má niekedy len pár týždňov na to, aby pochopil, že  už neznamená smrť, ale „tak veľmi sa smejem, až som mŕtvy“.

Rýchlosťou blesku

Ak máte pocit, že nerozumiete svojim deťom, synovcom a neteriam či vnúčatám, či svojim rodičom a starým rodičom, problém nie je vo vás ani v nich. Jednoducho ste nevyrastali v rovnakom svete.

Dnešné deti žijú v jazyku, ktorý sa mení rýchlejšie než počasie, a v prostredí, kde sa komunikácia odohráva v obrazoch, skratkách, meme a symboloch. (Meme je v podstate moderný digitálny vtíp, ktorý sa šíri

internetom rýchlosťou blesku. Funguje podobne ako kedysi kreslené vtipy v novinách, ale namiesto papiera využíva sociálne siete. Najčastejšie je to známy obrázok z filmu alebo bežného života, doplnený o krátky vtipný text. Alebo je všeobecne známy text meme zasadený do vtipnej situácie a môže parodovať politikov či bežné situácie zo života.)

Táto brožúra sa vám pokúsi pomôcť pochopiť, čo sa deje, čo bolo predtým, ako sa v tom nestratiť a ako napriek všetkým rozdielom nájsť medzi generáciami spoločnú reč. Svet mladých je digitálny, rýchly a neustále prepojený. Starším generáciám môže vzájomné porozumenie priniesť radosť, energiu či inšpiráciu, nové nápady, humor a celkovo odlišný pohľad na svet. Uvidíme tiež, že to funguje aj opačne.

Dnešní mladí



NEROZUMIEM
DEŤOM, VNÚČATÁM

Asi najviac ich charakterizuje to, že žijú paralelne: v reálnom svete aj v digitálnom. Nedá sa to oddeliť. Svoju identitu si budujú najmä verejne, cez sociálne siete. Aj preto sú viac vystavení tlaku, porovnávaniu i neistote, no nie sú slabší, než predchádzajúce generácie. Sú však senzitívnejší, preťaženejší a odrážajú prostredie, v ktorom sa pohybujú. Preto vzťahy, ktoré vytvárajú, pôsobia na staršiu generáciu inak. Mladí chcú blízkosť, no boja sa odmietnutia, keď chcú blízkosť získať, majú problém ísť vo vzťahoch do hĺbky. Hoci veľa komunikujú, nie sú často skutočne otvorení svojmu partnerovi (nech je to ktokoľvek). Intenzívne hľadajú svoju hodnotu, svoje miesto a prijatie v rôznych skupinách (v rodine, škole, na tréningu alebo v partii). Ak ich niekto hodnotí či porovnáva, reagujú značne citlivo. Citliví sú najmä na nepravdivosť, utrpenie, falošnosť a chcú, aby veci mali význam. Paradoxne by radi zmenili svet, no často nevedia začať sami so sebou.

Čo ich najviac trápi? Online život prináša porovnávanie a pocit: nestíham žiť, nie som dosť (dobrý, moderný, obľúbený, vtipný...). Potrebujú kontrolovať správy, svoje príspevky a odozvy na ne, príspevky kamarátov i nepriateľov a odozvy na ne, nové príspevky na sociálnych sieťach a podobne, aby mohli byť stále v obraze. Aby vedeli, akú majú pozíciu v skupine, či im niečo zaujímavé neuteká, či sa niečo nedeje mimo nich. Tento strach, že niečo zmeškajú, sa nazýva FOMO (skratka z angličtiny *Fear Of Missing Out*). Ide o pocit, že ostatní

zažívajú niečo lepšie (zábavu, príležitosti), a oni nie sú pri tom. Je to vnútorný tlak na psychiku byť všade a nezaostať za ostatnými. A tak trpia úzkosťou, pretlakom a z toho prameniaca únavou. Keďže tieto pocity nevedia alebo nechcú pomenovať, prejavuje sa to tým, že sú ironickí, uzatvorení či pasívni. A nekoncentrovaní.

V online priestore

Nevyhnutným dôsledkom je, že deti trávajú priveľa času pri obrazovkách, najmä na sociálnych sieťach a v online hrách. Nie je zriedkavosť, že tam denne strávia tri hodiny a viac. Do online sveta vstupujú čoraz mladšie a fungujú na viacerých platformách naraz. Ich digitálny deň je tak plynulý, prepojený a prakticky nepretržitý. Pri starších deťoch a tínedžeroch (najmä vo veku 13 až 18 rokov) je to ešte intenzívnejšie – denný čas pri obrazovkách sa často pohybuje medzi 5 až 8 hodinami. Nejde pritom o jednu súvislú aktivitu, ale o kombináciu sociálnych sietí, videí, hier a ustavičnej potreby „byť online“. Takéto správanie mladých v online priestore je v súčasnej dobe globálne, trendy sa šíria veľmi rýchlo, všetci chcú byť na tepe dňa. S tým prichádzajú aj negatívne javy. Výskumy potvrdili, že hoci sú deti online veľkú časť dňa, mnohé z nich hovoria, že nedostali dostatočné usmernenie o bezpečnom správaní na internete – ani doma, ani v škole. Keď sa stretnú s problémom, najčastejšie sa obracajú na rodičov alebo kamarátov, zatiaľ čo učitelia či odborníci zostávajú skôr na okraji ich dôvery.

V diskusiách o mladých sa často objavuje termín „snehové vločky“. Označuje jedincov, ktorí sú vraj citlivejší, rýchlejšie sa urazia alebo ťažšie znášajú kritiku.