

Bez hanby a s dôverou

Rozhovory o sexualite a vzťahoch s deťmi



inTYMYta

vzdelávame o zdravých vzťahoch, bezpečí, rovnosti a rešpekte

- **Metodiky**
- **Deň zdravých vzťahov** (5. rok)
- kniha **Ja v tvojom veku...! - ako s deťmi hovoriť o vzťahoch**
- hra o prevencii násilia **OMG! Čo teraz?**
- **Sprievodca** (pre rodičov)
- podcast **Musíme sa porozprávať**
- **Rodičovník** (+ Emocionálny kompas)
- **Menštruačná chudoba** (publikácia)
- **Systém vlajok** - o súhlase a identifikácii správania
- **Príručky na hodiny pre podporu duševnej pohody a bezpečného prostredia** v triede MŠ SR

Zdroje:

- UNESCO, WHO, Rutgers, Nórsko - SoP
- viac než 30 rokov skúseností zo sexuálnej pedagogiky a osvetovej činnosti o sexuálnom a reprodukčnom zdraví, veda a výskum

Sme súčasťou pracovnej skupiny kurikulárnej reformy, ktorá vypracovala ciele vzťahového a sexuálneho vzdelávania vstupujúce do platnosti od 2026.

DÁTA

- **65% detí** navštevuje **sociálne siete denne**
- Približne **každé 10. dieťa** má skúsenosť, že od neho niekto žiadal intímne info na internete za posledný rok.
- **Každé 4 .dieťa** o **negatívnych skúsenostiach** na internete **nehovorí s nikým**
- **> 50 % rodičov** nevie o **negatívnej skúsenosti**, ktorú ich **dieťa malo na internete** (Izrael et al., 2020)
- Až **12% detí** sa s pornom stretlo už v **6 r.** (Sejbalová & Martincová, 2021)
- Až **37 % detí** na slovenských základných školách zažilo **kyberšikanu**. (SNSLP, 2018)
- Až **29 % mladých ľudí** (13-20 rokov) bolo kontaktovaných **sexuálnymi predátormi online**. (Sejbalová & Martincová, 2021)
- **75 % mladých ľudí** používa AI companions (Robb & Mann, 2025).
- **1 z 2 mladých ľudí** úplne alebo čiastočne verí radám od AI
- **27 % detí** (9–12 r.) priznalo, že malo sexuálnu interakciu online (Thorn, 2024).

VZŤAHOVÁ A SEXUÁLNA VÝCHOVA - RÔZNE ROLE

DOMA

- **od narodenia** (a ešte predtým)
- individuálne **hodnoty** rodín
- náboženské zázemie
- vychádzanie najmä zo skúseností či vlastných presvedčení // alebo spolieha na predanie skúseností starším súrodencom
- nemusí obsahovať didaktické metódy
- rodič nemusí mať pedagogické zručnosti

V ŠKOLE

- od nástupu do výchovno-vzdelávacieho procesu
- **musí reflektovať vekovú primeranosť**
- buduje rešpekt k rozmanitým hodnotám rodín v spoločnom dialógu
- **bezpečie** v kolektíve
- vychádza z **dát**, výskumu
- musí byť bez zdieľania skúseností učiteľom/kou
- **didakticky vhodné metódy**
- pedagogické zázemie, neustále vzdelávanie

SPOLOČNE SME TU PRE ZDRAVIE A BEZPEČIE KAŽDÉHO DIEŤAŤA

5-8 rokov

- základné informácie o tele
- akceptovať, že existujú rôzne typy rodín
- poznať, že niektoré príbehy v médiách sú vymyslené
- rozumieť, že niektoré časti tela sú súkromné
- vedieť komunikovať, keď mi niečo nie je príjemné
- Výhody a riziká používania internetu a sociálnych médií.
- rozumieť, že niektoré časti tela sú súkromné, a vedieť komunikovať nepohodlie
- ...

9-12 rokov

- porozumieť, že k ľuďom sa správame s rešpektom bez ohľadu na vek, farbu pleti, sexuálnu orientáciu, pohlavie...
- akceptovať, že každý človek sám rozhoduje, či chce byť rodič (+ zodpovednosti, ešte nie)
- prijať zmeny súvisiace s pubertou ako súčasť života
- poznať rôzne možnosti hľadania podpory
- Ako bezpečne zdieľať informácie na internete.
- Čo je pornografia a sexting.
- ...

12-15 rokov

- akceptovať, že každý sám/sama bez nátlaku rozhoduje, kedy a či chce začať sexuálne žiť
- vedieť, že každý/á z nás sa vyvíja inak
- poznať bariéry v komunikácii a ako ich prekonať
- rozumieť znakom zdravého vzťahu
- chápať, že sexuálne žiť je na Slovensku legálne od 15 rokov
- Niektoré médiá zobrazujú nerealistické obrazy o sexualite a vzťahoch...
- Ako posúdiť zdroje pomoci a podpory...
- ...

15-18 rokov

- rozumieť rôznym formám diskriminácie a nátlaku, ktoré majú neg. impakt na individuality, komunity, spol.
- súhlas v komunikácii o sexuálnych aktivitách
- faktory, ktoré ovplyvňujú, či chcú ľudia deti
- hlbšie porozumieť sexuálnym a reprodukčným právam
- Ako bezpečne a zodpovedne používať sociálne siete.
- Pornografia môže vytvárať nerealistické očakávania o vzťahoch a sexualite.
- ...

- rozdielnosť pohľadu dieťaťa a dospelého človeka (pre dieťa ide o informáciu a zvedavosť)
- nabaľovanie informácií, postupnosť
- predtým, než sa to deje

BEZPEČNÝ SPOLOČNÝ PRIESTOR

z bezpečia vychádza zvedavosť, kreativita a chuť učiť sa

- **Sme vzor** (narušenie a náprava + online = digitálna stopa + screen time)
- **Rešpekt** (ne/súhlasu, prežívania, názorov, súkromia, vo vymedzovaní hraníc)
- **Tajomstvo vs. prekvapenie**
- **Prístupnosť** (otvorenosť otázkam)
 - "Čo by si urobil/a keby..."
- **Záujem** (aké sú moje očakávania od dieťaťa?)
 - „Ako sa pri tom cítiš?“
 - „Čím žiješ v online svete?“ / „Čo prežívaš v online svete?“ / „Čo si myslíš o influencerke?“
 - tráviť čas online SPOLU (appky, hry, influ) - spoločný kvalitný čas



BEZPEČNÝ SPOLOČNÝ PRIESTOR

z bezpečia vychádza zvedavosť, kreativita a chuť učiť sa

- **Jazyk** - neodsudzujúci (kritika), bez nálepkovania (reagujem na správanie), inkluzívny
- **Zákazy privádzajú do nebezpečia**
- **Pomenujem** (čo je nepomenované nabera na sile)
- **Spolutvoriť pravidlá a následky a odmeny** (konzistentnosť)
- **FOKUS** na to, čo robí dieťa dobre (oceňovaním mením správanie rýchlejšie)
- **Bezpečné slovo**
- **Bezpečnostné opatrenia:** (rodičovské kontroly, blokovanie lokalít na úrovni routera, úvodné intro, web camera, ochrana citlivých údajov, zálohované dáta, silné heslá)

...aby mohlo dieťa prísť za vami s čímkoľvek



DIGITÁLNA REALITA MLADÝCH

33 % mladých ľudí (13-17)
preferuje AI pred ľuďmi

11% (ZŠ + SŠ) rieši
vzťahy

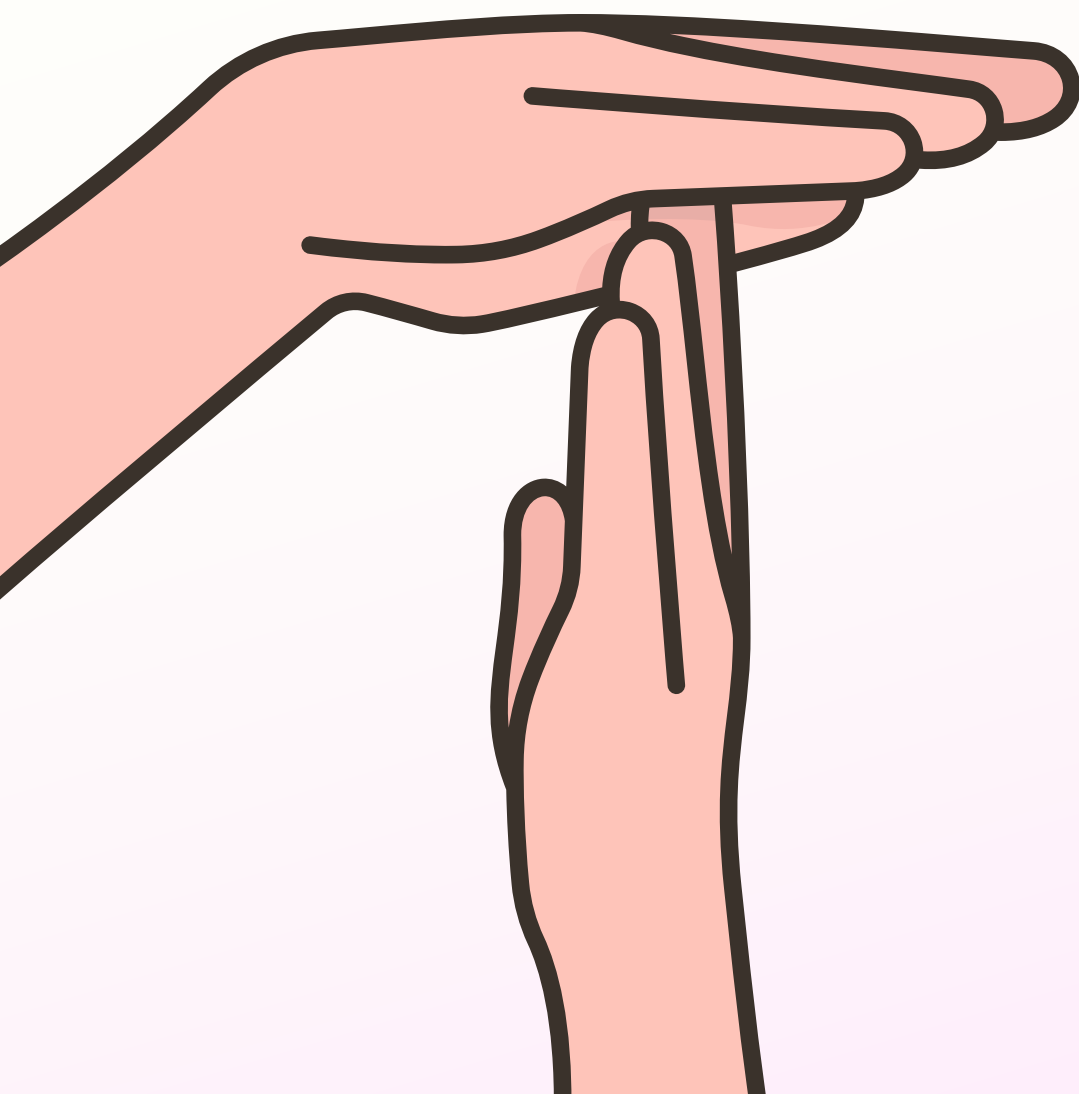
10 % (ZŠ + SŠ)
preberá emócie

AI asistenti vs. AI spoločníci

- AI ≠ mágia ! AI = dáta
- AI vzťahy = jednostranné
 - Krátkodobo - “nálepka” na samotu
 - Dlhodobo - menej vzťahov v realite
- **Legitímne potreby**
- Ťažko sa súperí: **24/7**, bez hraníc a potrieb
- **Sykofancia**
 - Biznis model – reklamy + dáta
- **Odolnosť detí sa odráža od bezpečia vzťahu s rodičom**
- **Nie zákazy → Sprevádzanie**
- **Technológiám nezáleží na veku, preto sprevádzajme, aby na to neboli samé.**



ZASTAV SA KÝM POSTNEŠ



Je táto informácia súkromná?

Kto môj post môže vidieť?

Ak to postnem, môže to niekomu ublížiť (aj mne)?

Budem to ľutovať neskôr?

Rešpektujem hranice druhých?

SLOBODNÝ

INFORMOVANÝ

ODVOLATEL'NÝ

KONKRÉTNÝ

ENTUZIASTICKÝ

JASNÝ

SÚHLAS = SI OKEJ



AKO ODPOVEDAŤ NA OTÁZKY

- *oceňte zvedavosť a to,
že dieťa vyhládalo bezpečný dôveryhodný zdroj (vás)*

"Skvelá otázka! Som rád/rada, že sa ma pýtaš."

"Čo presne ťa na tom zaujíma?"

"Čo si myslíš?"

"Ako by si ty odpovedal/-a?"

"Presne tak, rád/rada by som dodal/a..."

"Ako tomu teraz rozumiete?"



AKO ODPOVEDAŤ NA OTÁZKY

- priznáme, ak nevieme
- využijeme nevedomosť ako **učiaci sa moment**
- reflektujeme **vlastné emócie** - môžeme ich **vyjadriť**, pomenovať, neskôr reflektovať
- myslíme na **hranice** a komunikujeme ich
- vnímame **rozdielnosť pohľadu** dieťaťa a dospelého človeka

ČO AK SA DIEŤA ZDÔVERÍ?

Najskôr spojenie, potom riešenie

- “Ďakujem, že si mi to povedal/povedala.”
- Zostať pokojní/é
- Verte - podporujte - oceňujte
- **Neobviňujte** ich - **odsudzujte** čin
- Nezláhčujte - nesľubujte, čo nemôžte splniť
- Ukázať **dostupnosť**
- Opýtajte sa ich, čo chcú, aby ste vy robili/urobili
- Nenúťte ich do ničoho, čo nechcú robiť
- Nahláste trestný čin - oboznámte dieťa s postupom
 - STALO SA TO OCHRÁŇ MA
- Nájdite spolu **d'alšiu pomoc**



ZDROJE

- Kniha: Ja v tvojom veku...!
- Sprievodca + video: témy Puberta, Sociálne siete...
- Rodičovník
- Newsletter pre rodičov
- KONZULTÁCIE pre rodičov
- **Musíme sa porozprávať** - podcast
- workshopy - pre rodičov, mládež, školy, pracovné tímy
- Workshop: **Systém vlajok - ako reagovať na prekračujúce správanie**
- **Offline dôvera v online svete: rodič ako bezpečná sprevádzajúca osoba**





inTYMYta



1 VEC



@intymyta



www.intymyta.sk // workshopy@intymyta.sk

Vzťahovou a sexuálnou výchovou k zdravej, férovej a rešpektujúcej spoločnosti.