Vždy odpíše. Nikdy nepríde.

PRÍRUČKA PRE VEREJNOSŤ · UČITELIA

Osamelý žiak a AI

Príručka pre učiteľov: ako spoznať osamelého žiaka, ako s ním hovoriť, čo robiť v kríze a hotová triedna hodina.

nikdynepride.sk

Aktualizované 3. novembra 2026

V TEJTO PRÍRUČKE

01 Osamelé dieťa v triede často nevidno
02 Čo si všímať
03 Keď sa žiak zverí
04 Keď žiak hovorí o ublížení si
05 Čo AI vie a čo nie
06 Triedna hodina: Komu napíšeš ako prvému? (45 minút)
07 Rodičovské združenie (15 minút)
08 Prečo na vás záleží
09 Rôzne podoby osamelosti v triede
10 Ako sa opýtať
11 Ako zapojiť osamelé dieťa bez toho, aby to bolo trápne
12 Šikana a kyberšikana
13 Sociálne siete, AI a digitálny svet žiakov
14 Spolupráca s rodičmi
15 Modelové situácie
16 Starostlivosť o seba
17 Časté otázky
18 Do triedy
19 Pracovný list: záznam pozorovania
20 Pracovný list: AI vie, AI nevie, kamarát vie
21 Pracovný list: mapa triedy
22 Zdroje

Je mi zle teraz

112 tiesňová linka · **0800 500 333** IPčko · **0800 800 566** Nezábudka · **116 111** Linka detskej istoty

Príručku pripravila kampaň Vždy odpíše. Nikdy nepríde. Kampaň je študentská iniciatíva, jej autori nevystupujú ako odborníci. Odborný obsah je podložený citovanými výskumami a odporúčaniami odborných organizácií a je overiteľný. Príručka nenahrádza odbornú pomoc ani krízový plán vašej organizácie. Kontakty sme overili 3. novembra 2026. Chybu alebo nefunkčné číslo nahláste na odbornici@nikdynepride.sk. Viac na nikdynepride.sk.

01

Osamelé dieťa v triede často nevidno

Nie je hlučné, nerobí problémy a cez prestávku sedí s mobilom. Práve vy ste často jediný dospelý, ktorý si zmenu všimne. Podľa WHO patria mladí k skupinám, ktoré osamelosť pociťujú najčastejšie. Na Slovensku hodnotilo 62,8 % mladých radu od AI v situácii osamelosti ako dôveryhodnú (IPčko, 2026).

02

Čo si všímať

- Cez prestávky je stále samo, pri práci vo dvojiciach zostáva bez partnera.
- Zhorší sa prospech alebo dochádzka.
- O víkende vraj „nič nerobilo“ a s nikým nebolo.
- Je unavené, akoby nespalo.
- Spomína chatbota ako niekoho, s kým sa rozpráva.

03

Keď sa žiak zverí

1. Poďakujte, že prišiel. Bola to preň veľká vec.
2. Počúvajte a nezľahčujte. Veta „to prejde“ zatvára dvere.
3. Nesľubujte mlčanlivosť. Vysvetlite, komu to poviete a prečo.
4. Dohodnite ďalší krok a kedy sa znova stretnete.
5. Odovzdajte informáciu podľa pravidiel školy: školský psychológ, špeciálny pedagóg, výchovný poradca, vedenie, rodičia (ak nie sú súčasťou problému).

04

Keď žiak hovorí o ublížení si

Vždy má prednosť krízový plán vašej školy.

1. Nenechávajte ho samého, kým nepríde ďalšia pomoc.
2. Spýtajte sa priamo, či myslí na samovraždu a či má plán. Priama otázka na samovražedné myšlienky ich nevyvoláva. Prehľad výskumov nenašiel štatisticky významný nárast takých myšlienok u ľudí, ktorých sa na ne pýtali, a rozhovor o nich môže skôr pomôcť.
3. Ak hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, volajte 112.
4. Informujte školského psychológa a vedenie a dohodnite, kto a kedy sa so žiakom znova stretne.

05

Čo AI vie a čo nie

AI chatbot rozpoznáva vzorce v texte a odpovedá tak, aby to znelo empaticky. Nič necíti a mimo chatu vás nepozná. Nevie, či máte za sebou prebdenú noc alebo slzy, nepríde, keď vám je zle, a v kríze nevie zavolať pomoc.

- **Pomáha** vysvetliť pojem, pripraviť si ťažký rozhovor, sformulovať správu alebo nájsť kontakt na pomoc.
- **Problém môže nastať**, keď komunikácia s AI dlhodobo vytláča ľudí: píšete si s ním namiesto toho, aby ste niekomu zavolali, a cítite sa čoraz izolovanejšie.
- Mnohé aplikácie sú navrhnuté tak, aby rozhovor trval čo najdlhšie. Preto vám tak rady dávajú za pravdu.
- Rozhovory sa ukladajú na serveroch firmy a môžu sa ďalej spracúvať. Osobné údaje, zdravie ani tajomstvá iných do chatu nepíšte.

06

Triedna hodina: Komu napíšeš ako prvému? (45 minút)

Pre 8. ročník ZŠ až strednú školu. Vopred upozornite, že téma môže byť citlivá, a buďte po hodine k dispozícii.

1. **Anketa (5 min):** na papieriky „Komu napíšeš ako prvému, keď ti je zle?“ Výsledky spočítajte nahlas, bez mien.
2. **Rozbor (10 min):** ukážte krátky rozhovor s AI. Čo AI povedala? Čo by povedal dobrý kamarát?
3. **Skupiny po štyroch (15 min):** tabuľka „AI vie, AI nevie, kamarát vie“.
4. **Sebatest (5 min):** každý sám na mobile (nikdynepride.sk/test/). Výsledok nikto nezdieľa.
5. **Malý krok (10 min):** každý si zapíše jeden krok k človeku na tento týždeň. Ukážte, kde nájdu linky pomoci.

07

Rodičovské združenie (15 minút)

- Čo sú AI spoločníci a prečo ich mladí používajú.
- Test pre rodičov na nikdynepride.sk/test/ si urobia sami na mobile.
- Ako začať rozhovor doma: príručka pre rodičov na nikdynepride.sk/prirucky/pre-rodicov.pdf.
- IPčko aj Linka detskej istoty pomáhajú aj rodičom.

08

Prečo na vás záleží

Učiteľ je často jediný dospelý mimo rodiny, ktorý dieťa vidí každý deň. Vidíte, ako sa správa medzi rovesníkmi, kto s ním sedí v jedálni, ako sa mení jeho rukopis, známky a nálada. Výskum ukázal, že polovica

všetkých duševných ťažkostí začína do 14 rokov, teda práve v čase, keď je dieťa vo vašej triede.

Prehľad 63 štúdií s viac ako 51 000 deťmi a dospievajúcimi zistil, že osamelosť a izolácia zvyšujú riziko depresie aj s odstupom rokov a že dôležitejšia je dĺžka osamelosti ako jej intenzita. Dieťa, ktoré je osamelé jeden týždeň, je iný prípad ako dieťa, ktoré je osamelé celý polrok. Práve vy si môžete všimnúť, že to trvá.

Nemusíte byť psychológ. Stačí si všimnúť, opýtať sa a vedieť, kam poslať ďalej.

09

Rôzne podoby osamelosti v triede

- **Tiché dieťa:** nerobí problémy, a preto ho nikto nevidí. Cez prestávky je s mobilom, pri skupinovej práci zostáva bez dvojice.
- **Hlučné dieťa:** šašo triedy alebo dieťa s problémami v správaní môže byť rovnako osamelé. Pozornosť, ktorú si vynucuje, je často jediný kontakt, ktorý má.
- **Šikovné dieťa:** samé jednotky, súťaže, krúžky. Nikto nepredpokladá, že by mu nebolo dobre. Často skrýva ťažkosti, aby nesklamalo.
- **Nové dieťa:** po presťahovaní alebo prestupe. Prvé týždne sú kľúčové.
- **Dieťa z odlišného prostredia:** iný jazyk, iná kultúra, chudoba, zdravotné znevýhodnenie, LGBTI identita. Riziko vylúčenia je vyššie.

10

Ako sa opýtať

Mnohí učitelia sa boja, že niečo zhoršia alebo že nebudú vedieť, čo robiť. Rozhovor nemusí byť dokonalý.

Kedy a kde

- Nie pred triedou. Napríklad po hodine, pri upratovaní, cestou na chodbu.
- Pokojne a bez naliehania: „Mám pocit, že sa niečo deje. Chcem ti pomôcť, ak budeš chcieť."

Otázky, ktoré pomáhajú

> „Všimla som si, že si posledné týždne cez prestávky stále sám. Ako sa máš?"

> „Je niekto v triede, s kým sa rád rozprávaš?"

> „Čo ti teraz najviac berie energiu?"

> „Je niečo, s čím by som ti mohla pomôcť?"

Čomu sa vyhnúť

- Výsluch pred spolužiakmi.
- Vety „to nič nie je", „veď máš kamarátov", „to prejde".
- Sľub mlčanlivosti, ktorý nemôžete dodržať. Povedzte radšej: „Ak by ti hrozilo nebezpečenstvo, musím to povedať ďalej. Ale vždy ti poviem, komu a prečo."

11

Ako zapojiť osamelé dieťa bez toho, aby to bolo trápne

- **Úlohy a role:** dajte dieťaťu úlohu, ktorá ho prirodzene spojí s ostatnými (správca pomôcok, fotograf triedy, pomocník pri projekte).
- **Premyslené dvojice a skupiny:** nenechávajte výber dvojíc vždy na deťoch. Rotujte skupiny, aby sa každý dostal do kontaktu s rôznymi spolužiakmi.
- **Silné stránky:** nájdite niečo, v čom je dieťa dobré, a dajte mu priestor to ukázať.
- **Malé skupinové aktivity:** v menšej skupine je ľahšie zapojiť sa ako pred celou triedou.
- **Krúžky a mimoškolské aktivity:** odporučte konkrétny krúžok a ak sa dá, prepojte dieťa s niekým, kto tam už chodí.

Veľký prehľad výskumov o tom, čo pomáha proti osamelosti, ukázal, že najlepšie fungujú prístupy, ktoré menia spôsob, akým o ľuďoch rozmýšľame. Osamelé dieťa často čaká odmietnutie a podľa toho sa správa. Pomáhajú malé úspešné skúsenosti s ostatnými, ktoré mu ukážu, že to môže byť inak.

12

Šikana a kyberšikana

Šikana je jedna z najsilnejších príčin osamelosti a stiahnutia sa u detí. Nie je to „súčasť detstva“.

Signály

- Dieťa sa vyhýba škole, chodí neskoro, často je „choré“.
- Stráca veci, má poškodené pomôcky, modriny.
- Cez prestávky sa drží pri dospelých.
- Náhle zhoršenie známok alebo nálady.
- Spolužiaci sa smejú pri jeho mene, zmĺknu, keď príde.

Čo robiť

1. Berte to vážne a riešte bez odkladu podľa školského poriadku a postupov školy.
2. Hovorte s obeťou oddelene a v bezpečí. Poďakujte, že to povedala.
3. Neorganizujte stretnutie obete a agresora „na zmierenie“ bez prípravy. Môže to obeti uškodiť.
4. Informujte vedenie, výchovného poradcu a školského psychológa.
5. Pri kyberšikane uložte dôkazy a poučte rodičov, ako postupovať.
6. Pracujte s triedou ako celkom: šikana sa udržiava aj mlčaním svedkov.

13

Sociálne siete, AI a digitálny svet žiakov

Pre žiakov je online svet rovnako skutočný ako ten offline. Prehľad výskumov o chlapcoch a mladých mužoch ukazuje, že obsah zameraný na mužnosť a vzhľad a online komunity súvisia s depresiou, úzkosťou, nespokojnosťou s telom a izoláciou. Pri dievčatách je častý tlak na vzhľad a porovnávanie.

Ako o tom hovoriť v triede

- Pýtajte sa so záujmom, nie s odsúdením: „Čo teraz pozeráte? Prečo vás to baví?“
- Rozoberajte, ako aplikácie fungujú: prečo nás držia pri obrazovke, prečo nám ukazujú „dokonalé“ životy.
- Pri AI chatbotoch vysvetlite, čo vedia a nevedia. Pomôže pracovný list AI vie, AI nevie, kamarát vie.
- Ak počujete od žiakov vety o „slabých ženách“ alebo „alfa mužoch“, nezosmiešňujte ich. Pýtajte sa, čo ich na tom oslovuje, a ponúknite iné vzory.

14

Spolupráca s rodičmi

Rodičia sú pri deťoch tí, ktorí rozhodujú o odbornej pomoci. Prehľad výskumov o tom, čo rodičom bráni pomoc vyhľadať, ukázal, že rodičia často nevedia rozpoznať, že ide o problém, nevedia, kam sa obrátiť, a boja sa nálepky. Pomáha dôvera a jasná informácia.

Ako hovoriť s rodičmi

1. Začnite tým, čo na dieťati oceňujete.
2. Opíšte, čo pozorujete, nie diagnózy: „Posledný mesiac sedí cez prestávky sám a prestal sa hlásiť.“
3. Opýtajte sa, ako to vidia doma.
4. Navrhnite konkrétny krok: školský psychológ, centrum poradenstva a prevencie, detský lekár.
5. Dohodnite, ako budete v kontakte.

Ak rodičia reagujú „veď je šikovný“ alebo „to prejde“, nehádajte sa. Uznajte ich obavy a vráťte sa ku konkrétnym pozorovaniam. Môžete im odporučiť knihu Aj šikovné dieťa potrebuje pomoc na nikdynepride.sk/pre-rodicov/.

15

Modelové situácie

Modelová situácia: Pani učiteľka Jana a Marek (13). Jana si všimla, že Marek, predtým veselý, prestal cez prestávky chodiť von a v jedálni sedí sám. Po hodine sa ho spýtala, ako sa má. Marek povedal „dobre“. Jana povedala: „Dobre. Keby niečo, som tu každý deň po šiestej hodine.“ O týždeň prišiel. Ukázalo sa, že ho spolužiaci vylúčili zo skupinového chatu a posmievali sa mu. Jana to riešila s triednym a výchovnou poradkyňou.

Modelová situácia: Pán učiteľ Tomáš a Sofia (16). Sofia mala vynikajúce známky, ale v slohovej práci napísala, že „by bolo jednoduchšie zmiznúť“. Tomáš ju po hodine pokojne požiadal o rozhovor, poďakoval jej za úprimnosť a priamo sa opýtal, či myslí na samovraždu. Sofia povedala, že niekedy áno. Tomáš s ňou ešte v ten deň išiel za školskou psychologičkou a podľa postupu školy informovali rodičov.

16

Starostlivosť o seba

Učitelia nesú veľa: výučbu, administratívu, rodičov a teraz aj duševné zdravie žiakov. Nemusíte to zvládnuť sami.

- Nemusíte byť terapeut. Vašou úlohou je všimnúť si, pomôcť nadviazať kontakt a poslať ďalej.
- Hovorte o náročných situáciách s kolegami, výchovným poradcom alebo školským psychológom.
- Ak vás situácia žiaka dlhodobo zaťažuje, je v poriadku vyhľadať podporu aj pre seba.

17

Časté otázky

Nie je to práca pre školského psychológa?

Áno, liečba a odborná pomoc patria odborníkom. Vy ste však často jediný dospelý, ktorý žiaka vidí každý deň. Vašou úlohou je všimnúť si, nezľahčiť a odovzdať.

Môžem žiakovi sľúbiť, že to nikomu nepoviem?

Nie. Vysvetlite mu, komu to poviete a prečo. Ak ide o ohrozenie, informáciu musíte odovzdať podľa krízového plánu školy.

Čo ak sa téma na triednej hodine niekoho dotkne?

Vopred upozornite, že téma môže byť citlivá, a buďte po hodine k dispozícii. Dajte vedieť školskému psychológovi, že hodinu robíte.

Smiem sa žiaka spýtať, či myslí na samovraždu?

Áno. Priama otázka samovražedné myšlienky nevyvoláva a môže pomôcť otvoriť rozhovor. Potom postupujte podľa krízového plánu školy.

18

Do triedy

Plagáty A4 s linkami pomoci a QR kódom si môžete stiahnuť a vytlačiť na nikdynepride.sk/pre-ucitelov/.

Tiesňová linka	**112**	akútne ohrozenie života, nonstop
Krízová linka pomoci IPčko	**0800 500 333**	nonstop, zadarmo, aj chat a e-mail na ipcko.sk
Linka dôvery Nezábudka	**0800 800 566**	nonstop, zadarmo, Liga za duševné zdravie
Linka detskej istoty	**116 111**	nonstop, zadarmo, deti, mladí aj rodičia
Viac ako Ni(c)k	**viacakonick.gov.sk**	národná linka pre deti a mladých do 18 rokov
Senior linka	**0800 172 500**	nonstop, násilie a zlé zaobchádzanie so seniormi
Národná linka pre ženy zažívajúce násilie	**0800 212 212**	nonstop
Káčko, centrum krízovej intervencie IPčka	**ipcko.sk/kacko**	osobne, bezplatne, bez vekového obmedzenia
Poradne komplexnej pomoci (PKP)	**pkp.gov.sk**	štátne bezplatné poradne v 46 mestách

19

Pracovný list: záznam pozorovania

Na odovzdanie školskému podpornému tímu. Neuvádzajte celé meno, záznam ukladajte podľa pravidiel školy.

Dátum, trieda, iniciály žiaka

Čo som si všimol alebo všimla (konkrétne správanie, odkedy)

Čo žiak povedal (ak sa zveril)

Čo som urobil alebo urobila

Komu som informáciu odovzdal alebo odovzdala a kedy

Dohodnutý ďalší krok a kto ho urobí

20

Pracovný list: AI vie, AI nevie, kamarát vie

Na triednu hodinu. Skupiny po štyroch dopĺňajú do každého riadku aspoň dve veci.

AI vie

AI nevie

Kamarát vie

Môj jeden malý krok k človeku na tento týždeň

21

Pracovný list: mapa triedy

Zakreslite alebo zapíšte, kto s kým trávi čas. Pomôže vám to všimnúť si deti, ktoré zostávajú mimo.

Skupiny a dvojice v triede

Deti, ktoré sú často samé

Deti, ktoré sa nedávno zmenili (nálada, správanie, známky)

Čo urobím tento týždeň (rozhovor, úloha, zmena skupín)

S kým sa poradím

22

Zdroje

1 WHO, Komisia pre sociálne spojenie, From loneliness to social connection, 2025

2 Common Sense Media, Talk, Trust, and Trade-Offs: How and Why Teens Use AI Companions, 2025

3 Americká psychologická asociácia (APA), Health Advisory: Artificial Intelligence and Adolescent Well-being, 2025

4 IPčko, Umelá inteligencia v živote mladých ľudí, 2026

5 Fang a kol., MIT Media Lab a OpenAI, How AI and Human Behaviors Shape Psychosocial Effects of Chatbot Use: A Longitudinal Randomized Controlled Study, 2025 (preprint)

6 Slovenská komora psychológov, Pomoc existuje

7 Dazzi, Gribble, Wessely a Fear, Does asking about suicide and related behaviours induce suicidal ideation? What is the evidence?, Psychological Medicine 44(16), 2014, doi:10.1017/S0033291714001299

8 Kessler a kol., Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication, Archives of General Psychiatry 62(6), 2005, doi:10.1001/archpsyc.62.6.593

9 Loades a kol., Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19, Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry 59(11), 2020, doi:10.1016/j.jaac.2020.05.009

10 Gulliver, Griffiths a Christensen, Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review, BMC Psychiatry 10, 2010, doi:10.1186/1471-244X-10-113

11 Bruk, Scholl a Bless, Beautiful mess effect: Self-other differences in evaluation of showing vulnerability, Journal of Personality and Social Psychology 115(2), 2018, doi:10.1037/pspa0000120

12 Nagata a kol., Digital Media Use and Psychosocial Health among Adolescent Boys and Young Men, Current Psychiatry Reports 28(1), 2026, doi:10.1007/s11920-026-01681-5

13 Masi, Chen, Hawkley a Cacioppo, A meta-analysis of interventions to reduce loneliness, Personality and Social Psychology Review 15(3), 2011, doi:10.1177/1088868310377394

14 Reardon a kol., What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review, European Child & Adolescent Psychiatry 26(6), 2017, doi:10.1007/s00787-016-0930-6