

Newsletter

OKTÓBER 2025



[Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie](#)

 Cyprichova 42, 831 53 Bratislava

 sekretariat@vudpap.sk

 02 4342 0973



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

www.vudpap.sk

Newsletter 9/2025

Ďakujeme, že ste si otvorili októbrové číslo nášho newslettera!

Obrovský úspech VÚDPaP!

Naši psychológovia získali prestížne ocenenie na svetovej konferencii výskumníkov v Berlíne



Výskumný tím VÚDPaP (Robert Tomšík, Zuzana Vojtová a Alena Kopányiová) zaznamenal medzinárodný úspech, keď získal Best Early Career Award na prestížnej konferencii EUSPR 2025. V konkurencii približne 300 príspevkov z celého sveta uspeli naši kolegovia s výskumom o kyberagresii a kyberviktimizácii medzi mladými.

Výsledky výskumu ukázali, že:

- kyberviktimizácia významne zvyšuje stres, ktorý môže viesť k depresívnym a úzkostným prejavom,
- sociálna opora zo strany rodiny dokáže zmierniť negatívne dôsledky kyberšikanovania,
- pevné vzťahy predstavujú kľúčový ochranný faktor pre duševné zdravie detí.

„Toto ocenenie je pre nás veľkým uznaním a zároveň záväzkom pokračovať v práci, ktorá má reálny prínos pre deti, školy a rodiny na Slovensku,“ uviedol tím výskumníkov, ktorý si ocenenie prevzal priamo v Berlíne.

Viac informácií



Otvárame prihlasovanie pre nových záujemcov a záujemkyne o online kurz Úvod do prevencie rizikového správania (ÚDoP)

Od 1.10.2025 je možné prihlásiť sa do online kurzu Úvod do prevencie rizikového správania (ÚDoP). Kurz predstavuje základné princípy prevencie založenej na dôkazoch (evidence-based) a slúži na zvyšovanie vedomostí o formách rizikového správania a preventívnych aktivitách v rôznych prostrediach (škola, pracovisko, rodina, komunita).

Online kurz je bezplatný a po ukončení celého kurzu získajú absolventi a absolventky Certifikát. Kapacita je obmedzená.

Prihlásenie do kurzu **TU** alebo naskenovaním QR kódu:



[Viac informácií](#)



Digitálna pohoda – čo to je a prečo je dôležitá?

Pripravili sme metodický materiál pre psychológov, špeciálnych pedagógov a ďalších odborníkov, ktorý prináša:

- jasný pohľad na digitálnu pohodu a jej rozmery
- praktické tipy pre prácu s deťmi, rodičmi a učiteľmi
- usmernenia, ktoré možno využiť v poradenstve a prevencii

Súčasťou je aj plagát, ktorý ponúka jednoduchý úvod do témy a otvára priestor na diskusiu a sebareflexiu. Je ideálny na prácu so žiakmi v škole, v poradni alebo v domácom prostredí.

Materiály sú určené odborníkom, učiteľom, rodičom aj mladým ľuďom, ktorí hľadajú praktické tipy, ako podporovať zdravé digitálne návyky a sebareflexiu.

DIGITÁLNA DUŠEVNÁ POHODA
Rovnováha vo svete technológií

Čo (ne)znamená digitálna pohoda?
DP nie je len o obmedzení technológií alebo prevencii závislosti, ale o rovnováhe a kvalite vzťahu k nim.

DP znamená vedomé a vyvážené využívanie technológií, ktoré podporuje náš osobný rast, pohodu a zmysluplné vzťahy.

Položte si otázku:
Pomáhajú mi technológie rásť, cítiť sa dobre a byť tvorivý/á alebo ma zahlcujú, oberajú o čas, energiu a súkromie?

4 rozmery digitálnej pohody

- Mentálny**
Vplyv technológií na sústredenie, učenie sa
- Sociálny**
Ako technológie ovplyvňujú naše vzťahy a komunikáciu
- Emocionálny**
Ako sa cítime počas používania technológií
- Fyzický**
Spánok, pohyb, zdravie očí

Médiá častokrát uplatňujú praktiky, ktoré narušujú našu schopnosť rozhodovať sa, sústrediť sa a cítiť sa pri ich používaní v pohode.

Komplexný prístup k DP
DP treba chápať ako dynamický systém, ktorý je ovplyvnený:

- Osobnosťou (odolnosť, zručnosť, skúsenosti)
- Zariadeniami (notifikácie, algoritmy, dizajn)
- Sociálnym kontextom (rodina, škola, kultúra)

Nie je to o čase, ale o kvalite
Čas pred obrazovkou nie je rozhodujúci - podstatné je:

- Na čo technológie používame
- S akým cieľom a zámerom
- Ako sa po ich použití cítime

Otázky na zamyslenie

- Kedy cítite, že technológie narušujú moju pohodu?
- Podporujú technológie moje životné ciele?
- Pomáhajú mi cítiť sa dobre, spájať sa s druhými, naplňovať moje hodnoty, tvoriť a rozvíjať sa?
- Máte pocit, že okolie od vás očakáva neustálu dostupnosť? Ako to ovplyvňuje váš každodenný život?
- Aké úspechy som vďaka technológiám dosiahol/la?
- Máte skúsenosti s tým, že diskusia o obrazovkách doma vyvoláva konflikty?

Odporúčania pre prax

- Buďte digitálnym sprievodcom - deti a mladí potrebujú vzory, nie zákazy
- Analizujte digitálne situácie - s kým komunikujeme, ako, cez čo?
- Vytvorte si digitálny kódex - spoločné pravidlá doma, v škole s rešpektom
- Podporujte sebareflexiu - pýtajte si denníky či mapy nálad, diskutujte o vplyve technológií na náš život
- Uznajte radosť aj zábavu - nie všetko musí byť "produktívne"
- Hovorte o dostupnosti - potreba byť nonstop online môže škodiť

Digitálna pohoda a rovnováha je cesta.
Každý z nás má inú - motivujeme deti aj seba k zdravému a vedomému používaniu technológií.

[Metodický materiál a plagát na stiahnutie](#)



Supervízia zdarma na dosah - online aj prezenčne

Už čoskoro sa môžete stretnúť s našimi supervízormi aj osobne. Na jeseň prinášame zážitkové stretnutia v jednotlivých krajocho Slovenska.





**SUPERVÍZIA ZDARMA
NA DOSAH: ONLINE
AJ PREZENČNE**

**PODPORA PRE ZAMESTNANCOV
CPP, ŠCPP, ŠVZ**

>>> Viac informácií v článku



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
SĎOĽSTVA, VÝROBY
VÝVOJA A NÁJAZDU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Čo vás čaká?

- priestor na hlbšie zdieľanie skúseností a podporu v profesionálnych výzvach,
- praktické aktivity zamerané na prácu s emóciami, všíímavosť, relaxáciu a psychohygienu,
- rozvoj profesijnej identity a odborných kompetencií.

Kedy a kde: 14.10.2025 v Poprade, 15.10.2025 v Košiciach, 21.10.2025 v Nitre, 28.10.2025 v Trenčíne a 11.11.2025 v Banskej Bystrici. Prihlasovací formulár bude doručený priamo do zariadení poradenstva a prevencie v daných krajocho.

Nadálej môžete využiť aj možnosť prihlasovania na online supervíziu, alebo sa pripojiť na supervízne kluby, ktoré prebiehajú online každý utorok od 13:00 do 14:30.

[**Viac informácií**](#)



Pripravujeme 6. ročník študentskej online konferencie 3xKaM



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie vás srdečne pozýva na 6. ročník online konferencie 3xKaM, ktorá sa uskutoční 20. – 21. novembra 2025.

Pre koho: primárne pre študentov vysokých škôl pedagogických, psychologických a sociálnych smerov, no vítaní sú aj odborní a pedagogickí zamestnanci pôsobiaci v školskom systéme na Slovensku i v Českej republike.

Hlavná téma ročníka:

Duševné zdravie mladých v digitálnej ére: prevencia a etické výzvy AI

Program ponúkne inšpiratívne prednášky a diskusie zamerané na:

- umelú inteligenciu vo vzdelávaní a výchove,
- prevenciu a výzvy v digitálnom svete,
- umelú inteligenciu, etiku a dáta,
- inteligentné technológie, svet a ľudí,
- špeciálnu sekciu doktorandských príspevkov.

Prečo zapojiť študentov?

Konferencia 3xKaM je jedinečnou príležitosťou, aby študenti získali praktické poznatky, inšpiráciu a priestor na diskusiu o témach, ktoré budú formovať ich budúcu profesiu. Budeme veľmi radi, ak nám pomôžete šíriť informáciu o konferencii medzi študentov. Ich účasť má veľký význam pre ich odborný rast a zároveň podporuje systematickú prevenciu v školskom prostredí.

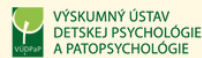
- **Registrácia účastníkov: do 18.11. 2025 cez formulár [TU](#)**
- **Prihlasovanie doktorandských príspevkov: do 15.10. 2025 cez formulár [TU](#)**

Bližšie informácie o programe a prednášajúcich budeme postupne pridávať na podstránku konferencie.

[Viac o konferencii](#)



Konferencia EASC: Supervízia a koučing v neistých časoch



V dňoch 19.–20. septembra 2025 sa konal virtuálny kongres Európskej asociácie pre supervíziu a koučing (EASC). Témou bolo „**Správanie v neistých časoch – ako koučovanie a supervízia katalyzujú jasnosť a empowerment**“.

[Prečítajte si viac.](#)



Spolufinancovaný
Európskou úniou



PROGRAM
SLOVENSKO



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

VÚDPaP na konferencii UNESCO „Boj proti antisemitizmu cez vzdelávanie“



V dňoch 8.–11. septembra 2025 sa vo Varšave konala konferencia UNESCO „Boj proti antisemitizmu cez vzdelávanie“. Diskutovalo sa o učiteľskej príprave, práci s predsudkami a podpore mediálnej gramotnosti. Zo Slovenska sa zúčastnili zástupcovia viacerých inštitúcií vrátane VÚDPaP.

[Prečítajte si viac.](#)



Ďalšie septembrové aktivity VÚDPaP

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie sa v septembri predstavil na dvoch významných podujatiach v Bratislave - na medzinárodnej konferencii Škola rozvoja a podpory jedinečných potenciálov žiakov na Paneurópskej vysokej škole a Európskej noci výskumníkov 2025.



Odbornej verejnosti sme predstavili:

- aktuálne výskumy a projekty VÚDPaP a ich prínos pre prax,
- aktualizované štandardy odborných činností a metodickú podporu pre školských psychológov,
- tipy pre efektívnu prevenciu v školách, stabilizačné a relaxačné techniky a tému všímavosti.

Širokej verejnosti, deťom a rodičom sme ponúkli informácie o tom, ako deti a mladá vnímajú starostlivosť o duševné zdravie a ako reagujú na hoaxy a dezinformácie. Nechýbali interaktívne kvízy, hravé úlohy a priestor na rozhovory.

Podporné a metodické materiály nájdú odborníci na ePoradenstvo.sk.

Viac informácií.

NP „Dáta o duševnom zdraví“ vstupuje do kľúčovej fázy: september v znamení príprav na celoslovenský zber dát

Mesiac september priniesol niekoľko významných posunov v realizácii projektu. Úspešne prebieha obsadzovanie regionálnych pozícií externých expertov pre zber dát, ktorí budú priamo v teréne vykonávať zber dát a komunikovať s vedením škôl. Školy zapojené do zberu boli vybrané náhodným výberom, aby bola zachovaná reprezentatívnosť a čo najväčšia objektivita zozbieraných dát.

V rámci koordinácie sa uskutočnilo niekoľko online aj osobných stretnutí externých a interných expertov v Košiciach, Banskej Bystrici, Bratislave a Trenčíne.



Staňte sa súčasťou tímu, ktorý dátami mení Slovensko

Rozširujeme náš tím a hľadáme nových kolegov a kolegyné na pozície:

- **analytik/analytička,**
- **externý expert/ka A1b (korektor/korektorka)**
- **externý expert/ka pre zber dát.**



Ďalším významným míľnikom bola realizácia pilotného testovania výskumného nástroja a procesu zberu dát. Dňa 10. septembra bolo uskutočnené pilotné overenie podľa nastavenej metodológie v jednej ZŠ (5 tried, 74 žiakov) a jednej SOŠ (4 triedy, 70 žiakov). S tromi triedami ZŠ a dvoma triedami SOŠ bola tiež zrealizovaná diskusia zameraná na získanie spätnej väzby k obsahu a procesu zberu dát. Diskusie priniesli cennú spätnú väzbu priamo od žiakov. Zároveň pripravujeme ďalší krok v overovaní výskumného nástroja, ktorý sa zameria na najstaršiu vekovú kategóriu. Na začiatok októbra je naplánované pilotné testovanie dotazníka u vysokoškolákov, ktoré prebehne v spolupráci so Študentskou radou vysokých škôl. Aj v tomto prípade je súčasťou aktivity diskusia, ktorej cieľom bude získať od študentov priamu spätnú väzbu k obsahu dotazníkovej batérie a softvérového prostredia. Na začiatok októbra je zároveň naplánovaný štart celoslovenského zberu dát. Výskumný súbor pozostáva z 15 000 respondentov vo veku 3 až 26 rokov, zahŕňa teda deti v materských školách, žiakov základných škôl, gymnázií, stredných škôl a študentov vysokých škôl. Vopred sa chceme touto cestou poďakovať všetkým zapojeným žiakom a študentom, rodičom a zástupcom škôl za ochotu a spoluprácu.

Vypočujte si naše podcasty

Ako zvládnuť september bez stresu?

Nový školský rok sa začal pre viac ako 751-tisíc žiakov základných a stredných škôl, medzi nimi je približne 62-tisíc prváčikov. September však nebýva jednoduchý - pre rodičov prináša nové povinnosti, ranné vstávania a hľadanie rovnováhy medzi školou a voľným časom. Ako to zvládnuť s pokojom a bez zbytočného stresu?

[Vypočujte si](#)

Prevenca v školách

Prevenca v školách má jasný cieľ - pomáhať deťom zvládať každodenné výzvy, posilňovať ich odolnosť a rozvíjať zručnosti potrebné pre život. Deti sa vďaka nej učia rozpoznávať a pomenovať svoje pocity, riešiť konflikty, budovať zdravé vzťahy či bezpečne fungovať v online prostredí.

Psychologičky Mgr. Zuzana Mareková a Mgr. Renáta Žakovičová v podcaste Nahlas o deťoch vysvetľujú, ako tieto programy fungujú, aké majú prínosy a čo môžu urobiť rodičia, aby ich podporili aj doma.

[Vypočujte si](#)

Krúžky pre deti - pomoc alebo záťaž?

Krúžky rozvíjajú talenty a sebavedomie, no niekedy môžu deti aj preťažiť. Ako nájsť rovnováhu a ako vybrať správne?

V podcaste **Nahlas o deťoch** odpovedá psychologička Mgr. Ivana Szamaranská z VÚDPaP.

[Vypočujte si](#)

NAHLAS
O DEŤOCH



Vypočujte si naše podcasty

Manosféra a mizogýnia

Nenávistné postoje voči ženám sa objavujú čoraz častejšie už medzi školákmi. Prieskum Štátnej školskej inšpekcie ukázal, že každý piaty chlapec spochybňuje zmysel vysokoškolského vzdelania pre ženy a viac ako pätina si myslí, že ženy nemajú schopnosti viesť firmu alebo krajinu. Kde sa berú takéto postoje?

[Vypočujte si](#)

Ako ochrániť deti pred hoaxmi a konšpiráciami?

Nenávistné postoje voči ženám sa objavujú čoraz častejšie už medzi školákmi. Prieskum Štátnej školskej inšpekcie ukázal, že každý piaty chlapec spochybňuje zmysel vysokoškolského vzdelania pre ženy a viac ako pätina si myslí, že ženy nemajú schopnosti viesť firmu alebo krajinu. Kde sa berú takéto postoje?

[Vypočujte si](#)

Podcast - Odborne na slovíčko



Podcast - Nahlas o deťoch



NAHLAS
O DEŤOCH

**MANOSFÉRA
A MIZOGÝNIA:
AKO CHRÁNIŤ
NAŠICH SYNOV
PRED NENÁVIŠŤOU
VOČI ŽENÁM?**

NAHLAS
O DEŤOCH



so psychologičkou
Mgr. Jarmilou Zsírosovou

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETÍ A JEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

**AKO OCHRÁNIŤ
DETI PRED HOAXMI
A KONŠPIRÁCIAMI?**

NAHLAS
O DEŤOCH

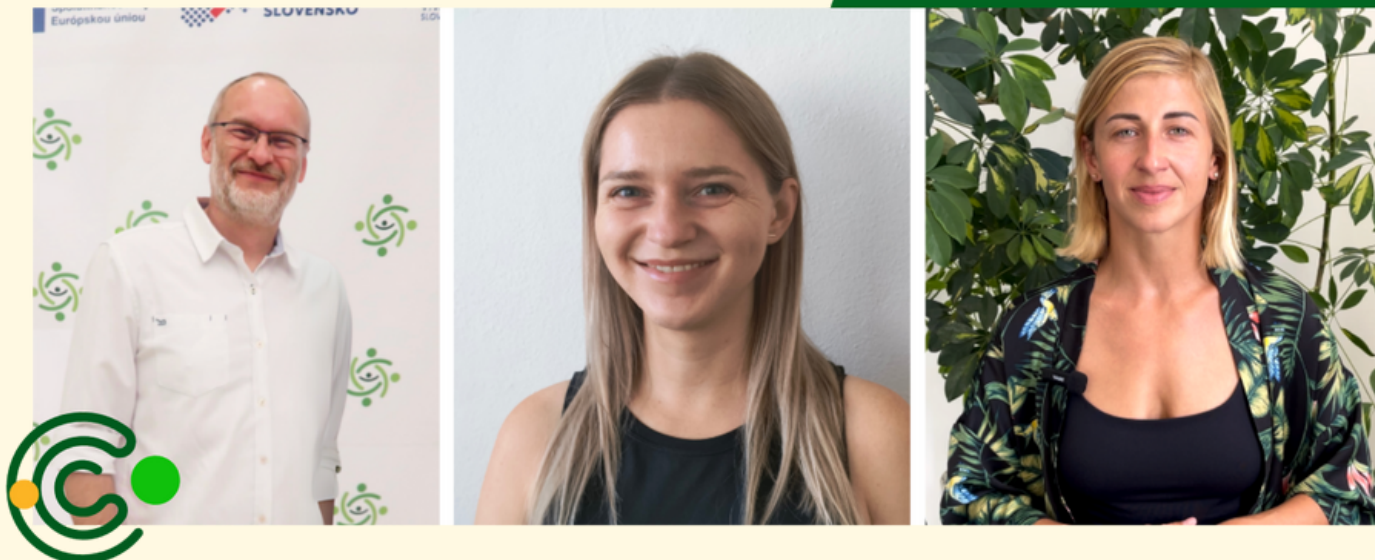


s antropologičkou
Mgr. Karín Dvorskou

VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETÍ A JEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



Pozrite si zozrihy z našich webinárov



AKO PLÁNOVAŤ PREVENCIU, KTORÁ NAOZAJ FUNGUJE?

Zozrih webinára Plánovanie preventívnych aktivít v škole so školským psychológom Erikom Pappom vám priblíži, ako vyberať témy a ciele preventívnych aktivít, ktoré vychádzajú zo skutočných potrieb žiakov. Dozviete sa tiež, ako využiť dostupné zdroje a tvoriť dlhodobú stratégiu prevencie priamo v podmienkach školy. Webinár je plný praktických tipov a konkrétnych príkladov z praxe.

Pozrieť zozrih

ADAPTAČNÝ PROGRAM SPOLU RASTIEME: AKO UĽAHČIŤ PRVÁKOM NÁSTUP DO ŠKOLY?

Začiatok školskej dochádzky je veľkou zmenou pre deti aj rodičov. Program Spolu rastieme pomáha deťom zvládnuť nové prostredie, učiť sa spolupracovať a budovať vzťahy v triede. V zozrihu webinára sa dozviete, ako s programom pracovať a aké konkrétne aktivity prináša. Je vhodný pre odborných a pedagogických zamestnancov školy, ktorí chcú podporiť adaptáciu a pohodu prvákov.

Pozrieť zozrih

Ďalšie podporné materiály k plánovaniu efektívnej prevencie, adaptačné a preventívne programy nájdete odborní zamestnanci zo škôl, centier poradenstva a prevencie a špeciálnych výchovných zariadení v aplikácii **ePoradenstvo**.



Vyberáme z našich časopisov

Dieťa s dvojakou výnimočnosťou – všeobecným intelektovým nadaním a poruchou pozornosti s hyperaktivitou

Ľuboš Lukáč – Bibiána Hlebová

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 56, 2022, č. 2, s. 125-138.

Článok sa zaoberá problematikou dvojakej výnimočnosti, konkrétne intelektovo nadaných žiakov, u ktorých je súčasne diagnostikovaná porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Autori prezentujú kazuistiku (prípadovú štúdiu) žiaka 4. ročníka základnej školy, ktorý spĺňa tieto charakteristiky. V rámci predvýskumu bol aplikovaný intervenčný program zameraný na rozvoj čitateľskej kompetencie s cieľom zistiť, či takýto program môže zároveň pozitívne ovplyvniť a modifikovať problémové prejavy v správaní žiaka. Štúdia popisuje priebeh a výsledky intervencie, ktorá viedla k zlepšeniu porozumenia čítaného textu a k čiastočnej úprave nežiaducich prejavov správania.

[Celý článok](#)

Porozumenie naratívam intaktnými deťmi a deťmi s vývinovou jazykovou poruchou

Monika Nemcová – Dominika Oláhová – Svetlana Kapalková

Psychológia a patopsychológia dieťaťa, 56, 2022, č. 2, s. 111-124.

Štúdia sa venuje porovnaniu schopnosti porozumieť naratívam (príbehom) u dvoch skupín detí predškolského veku: intaktných detí a detí s vývinovou jazykovou poruchou (VJP). Na hodnotenie úrovne porozumenia bol použitý diagnostický nástroj MAIN (Multilingual Assessment Instrument for Narratives). Cieľom výskumu bolo zistiť, či a v akých oblastiach sa tieto dve skupiny líšia. Výsledky ukázali, že deti s VJP dosahovali štatisticky významne horšie výsledky v celkovom skóre porozumenia. Najvýraznejšie problémy sa prejavili v oblastiach chápania vnútorných stavov postáv a porozumenia príčinám týchto stavov. Článok tak poukazuje na špecifické deficity v naratívnej kompetencii u detí s VJP.

[Celý článok](#)

Máte námety, nápady
a podnety, ktoré môžu
obohatiť náš newsletter?
Napíšte nám!

newsletter@vudpap.sk