

Výskumníčka projektu DISCONNECT o osamelosti detí

7.8.2026 - | Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta

Osamelosť nie je problém, ktorý sa týka len dospelých. Výskumníčka projektu DISCONNECT Petra Brandoburová z katedry psychológie prednášala pre našich najmenších študentov na Letnej Univerzite Komenského. Hovorila aj o tom, čo sa deje v našom mozgu, keď sa cítime osamelo, a ako môžeme budovať zdravé vzťahy.

Prednáška s názvom Osamelosť pod lupou: Čo sa deje v našom mozgu a ako nájsť cestu k druhým priblížila deťom tému osamelosti z pohľadu psychológie a fungovania mozgu. Účastníci sa dozvedeli, prečo sa človek môže cítiť osamelo aj medzi kamarátmi, ako mozog spracúva sociálne signály a prečo si pri osamelosti často intenzívnejšie všímame odmietnutie alebo nezáujem.

Súčasťou programu bolo aj vysvetlenie toho, ako osamelosť ovplyvňuje pozornosť, pamäť, náladu či správanie, ako reaguje naše telo na stres a prečo nám niekedy robí problém osloviť nového človeka. Prostredníctvom krátkych príbehov a praktických situácií deti hľadali odpovede na otázky, ako začať rozhovor, ako prekonať strach z odmietnutia, ako pomôcť niekomu, kto zostáva bokom, a kedy je vhodné obrátiť sa na dospelého. Prednáška ponúkla konkrétne tipy na rozvoj sociálnej odvahy a budovanie vzťahov a ukázala, že aj malé kroky smerom k druhým ľuďom môžu postupne meniť to, ako sa cítime.

<https://fphil.uniba.sk/o-fakulte/novinky/2026/vyskumnicka-projektu-disconnect-oosamelosti-deti>