



Květen 2021

# DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

## Dopady na psychiku dětí

*Tomáš Hamberger*

### Shrnutí

Dlouhodobá výuka na dálku vyvolává mnoho otázek. Nejčastěji se diskutuje o jejím negativním dopadu na psychiku dětí a mládeže. Obavy z budoucnosti, ze zdravého vývoje dětí anebo z jejich opětovného začlenění do kolektivu jsou na místě.

Měli bychom být připraveni na to, že se více než roční přerušení prezenčního vzdělávání na dětech může negativně podepsat.

## Hlavní body

- Školy nejsou jenom o vzdělávání, ale také o kontaktech s dalšími lidmi. Ty chybí nyní nejvíce.
- V rámci distančního vzdělávání je velmi náročné rozvíjet žáky po stránce osobnostní a sociální.
- Pro některé žáky je škola jediným místem, kde dokázali potlačit negativní zkušenosti, které si přinášeli z vlastních rodin.
- Starším dětem nejvíce schází komunikace a navazování vztahů.
- Není to tedy jenom distanční výuka, která nepříznivě ovlivňuje psychiku dětí, ale je to také o nemožnosti zažívat důležité momenty a rituály spojené se školní docházkou a dospíváním.
- Linka bezpečí zaznamenala nárůst kontaktů dětí, kde je hlavním tématem negativní dopad výuky na dálku.
- Dětem nepřidává na duševní pohodě a klidu ani velmi často napjatá atmosféra v domácnostech.
- Co říkají výzkumy? Třetina dotazovaných studentů potvrdila, že se potýká s úzkostnými a depresivními stavy. Jako nejčastější příčiny uváděli nárůst studijní zátěže, zvýšení hodin samostudia a opuštění vysokoškolské koleje a návrat k rodičům.
- Zvýšený výskyt rizikového chování a užívání návykových látek u dětí a mládeže se v době pandemie nepotvrdil.
- Výzkumné tendence naopak potvrzují fakt, že pro rizikové chování a užívání návykových látek je primárním vyvolávajícím faktorem právě kolektiv. Současná doba kolektivům nepřeje, což má pozitivní vliv a vede k nižšímu užívání návykových látek.
- Pandemie koronaviru a s ní spojená omezení ovlivnily životy nás všech. Faktem je, že těmi nejzranitelnějšími se stali děti a dospívající. Tato mladá generace může mít v budoucnu velký problém začlenit se do společnosti.

## Škola jako místo setkávání

Pro formování osobnosti dětí a mládeže měla škola vždy nezastupitelnou roli. Pobyt ve škole poskytuje žákům velmi široké sociální prostředí. Žák zde totiž každý den přichází do styku nejen s učiteli a spolužáky, ale i s dalším personálem školy. Ke škole neodmyslitelně patří školní jídelna, knihovna nebo družina. Přirozeně se zde vytváří široká škála mezilidských vztahů, děti potkávají své kamarády, komunikují. Prostřednictvím školy děti poznávají kulturu současné i minulé společnosti a tím přirozeně formují své osobnosti.

V důsledku pandemie a s ní spojeným přerušáním prezenčního vzdělávání tato zásadní role školy přestala být naplňována. Distanční vzdělávání sice zajistilo přenos informací a určitého objemu učiva, ale rozvíjet žáky po stránce osobnostní a sociální přes počítač nelze. Po více než roce distančního vzdělávání a komunikace je jasné, že tato výlučka bude mít zásadní vliv na psychiku nejen dětí, ale i učitelů. Tento dopad může nejvíce negativně ovlivnit ty žáky, pro které byla škola jediným místem, kde dokázali potlačit negativní zkušenosti, které si přinášeli z vlastních rodin.

## Děti se stále častěji obracejí na Linku bezpečí

Žáci a studenti se s touto situací vyrovnávají různě. Jedno je ale jisté. Zvyšuje se počet dětí, které se obracejí na linky bezpečí. Nejčastěji popisují psychické obtíže spojené s úzkostmi, strachy, sebevražednými myšlenkami nebo se sebepoškozováním. Velmi časté jsou také obavy z nemoci či strach o své blízké nebo rodiče.

Dětem nepřidává na duševní pohodě a klidu ani velmi často napjatá atmosféra v domácnostech. Strach rodičů o zaměstnání, agrese, domácí násilí a alkoholismus. To vše nyní některé děti musí snášet v mnohem větší míře než v minulosti a bohužel nemají možnost alespoň na část dne být v bezpečném prostředí – ve škole.

Zejména starším dětem a středoškolákům nejvíce schází komunikace a navazování vztahů. Pro tento věk je typická snaha dospívajících dětí o první oddělení se od rodinných vazeb, hledání vlastní identity a plánování budoucnosti. Později následuje studium na vysoké škole a první bydlení na koleji nebo první zaměstnání. To vše se odkládá. Vysokoškolské koleje jsou zavřené. Studenti se ani nestačili osamostatnit a už jsou všichni zase zpět doma u rodičů. Chvíli si zkusili být dospělí a už musejí být zase ty poslušné děti, které se vrátily do rodného „hnízdka“, kde velí rodiče. I v těchto rodinách je cítit veliké napětí a nervozita. Kde byly problémy, tam se prohloubily. Není si kde vydechnout.

Není to tedy jenom distanční výuka, která nepříznivě ovlivňuje psychiku dětí, ale je to také o nemožnosti zažívat důležité momenty a rituály spojené se školní docházkou a dospíváním.

Stejný pohled má i sociální pracovnice z Linky bezpečí Mgr. Lucie Zelenková: „Přestože ‚hrubé‘ statistiky by mohly ukazovat, že děti k nám volající se vlastně mají pořád stejně a řeší víceméně stále to samé, není tomu tak. Na pozadí úzkostí se tak může skrývat to, že se nemohou vidat se svými blízkými, kamarády, prarodiči. Na pozadí sebevražedných myšlenek může být velký tlak na schopnost seberegulace, protože přirozené motivující prostředí (škola, společné učení s kamarády) chybí, stejně jako houstnoucí atmosféra doma, kde jsou všichni členové rodiny nuceni pobývat. Sice jsou spolu, ale často každý zavřený u svého počítače či tabletu, každý sám si musí plnit své povinnosti, online výuku či práci. Když k tomu přičteme nemožnost přirozené ventilace napětí (setkání s přáteli, zájmové kroužky, ale i odborné služby), strach o zdraví své či svých blízkých (prarodičů apod.), je to náročné i pro člověka, jehož osobnost už je zformována a je psychicky celkem v pořádku. Děti, a zejména ty křehké, citlivé

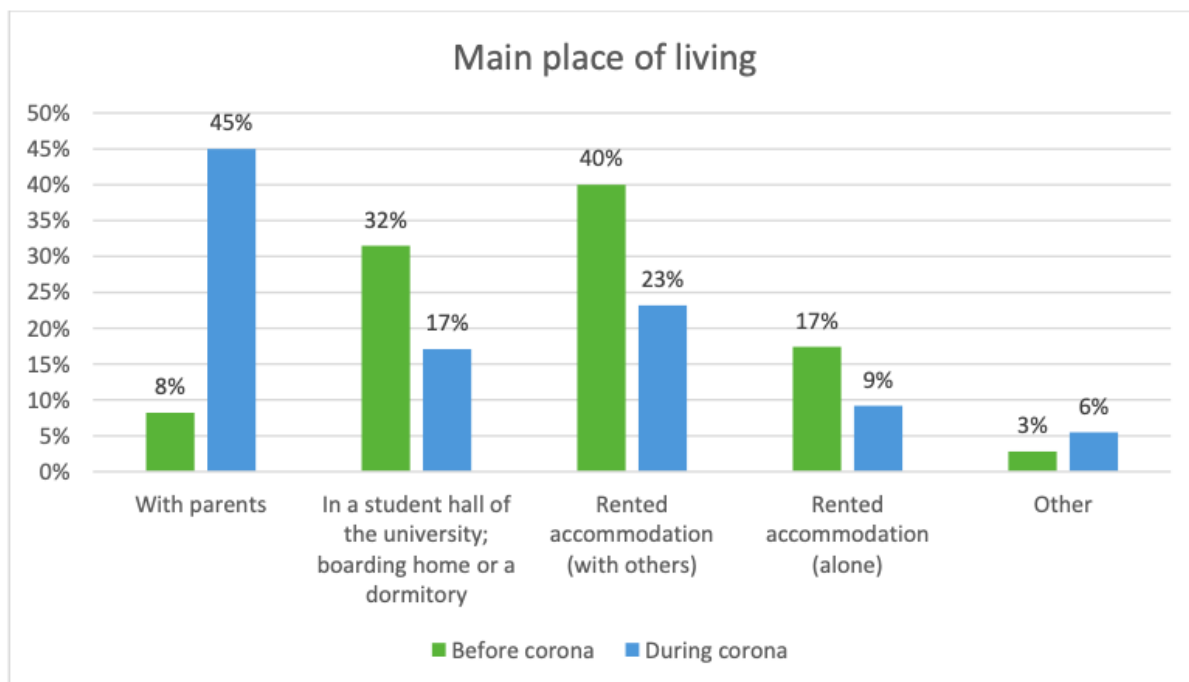
nebo uzavřené, psychicky nemocné nebo ty malé, které si ještě nestačily zformovat nějaké způsoby vyrovnávání se se stresem, jsou pak velmi zranitelné. Je dobře, když si jako možnou pomoc najdou alespoň krizovou linku, na kterou mohou zavolat. O většině těchto zranitelných dětí se však nedozvíme, protože se ke kontaktování pomoci vůbec neodhodlají.“

## Výuka na dálku si vybírá svou daň

Obavy z budoucnosti, ze zdravého vývoje dětí anebo z jejich opětovného začlenění do kolektivu jsou na místě. Měli bychom být připraveni na to, že se více než roční přerušení prezenčního vzdělávání na dětech může negativně podepsat. Jestli se tato generace bude uzavírat do sebe či bude náchylnější k rizikovému chování nebo k užívání návykových látek, nyní přesně nevíme.

Napovědět nám mohou data z proběhlých výzkumů, které zjišťovaly, jak ovlivnila pandemie životní podmínky, studium, zdraví a dojem vysokoškoláků ze studia. V České republice se do výzkumu zapojili studenti Masarykovy univerzity v Brně. Třetina dotazovaných studentů potvrdila, že se potýká s úzkostnými a depresivními stavy. Jako nejčastější příčiny uváděli nárůst studijní zátěže, zvýšení hodin samostudia, opuštění vysokoškolské koleje a návrat k rodičům. Jakým způsobem bydleli studenti v době před pandemií a v průběhu pandemie ukazuje následující graf. Tento graf je součástí studie Covid-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS), kterou provedli vědci z univerzity v Antverpách.

**Graf 1:** Místo pobytu studentů před a během pandemie



**Zdroj:** Covid-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS)<sup>1</sup>

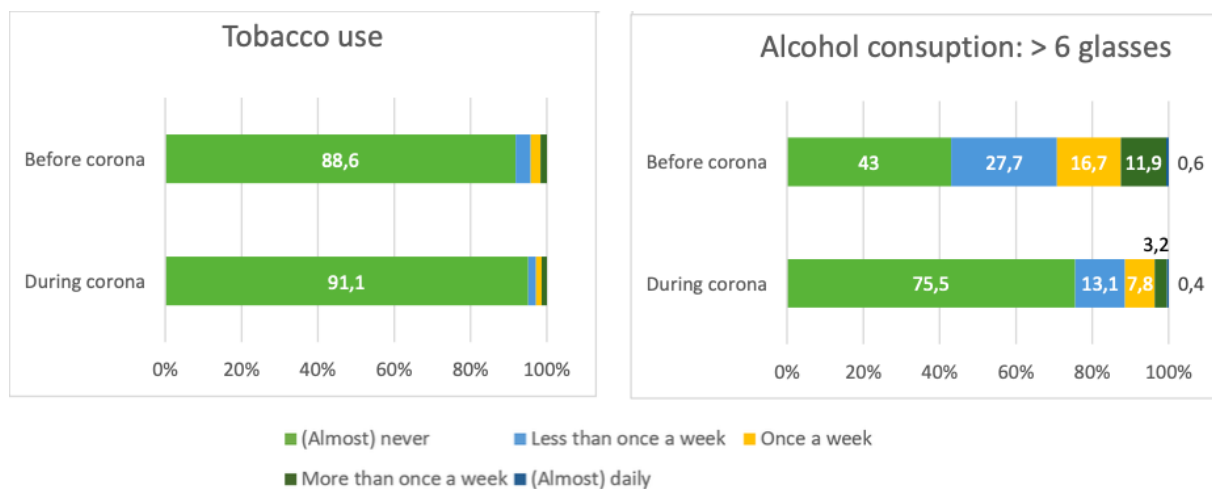
Z uvedeného grafu je zřejmé, že se velká část studentů skutečně vrátila ke svým rodičům. Zmenšil se také podíl studentů, kteří si pronajímali vlastní nebo sdílené ubytování v místech svých studií.

<sup>1</sup> Van de Velde, S., Wouters, E., Buffel, V. (2020). Covid-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS). University of Antwerp. <https://www.uantwerpen.be/en/research-groups/centre-population-family-health/research2/covid-19-international/>.

## Paradox covidových opatření: zastavil se studentský život a u studentů se snížila spotřeba alkoholu a tabáku

Velmi zajímavá zjištění, která studie přisuzuje úplnému přerušení studentského života v době pandemie, zobrazují grafy 2 a 3. Z grafů vyplývá, že u studentů výrazně pokleslo užívání alkoholu a mírně i užívání tabákových výrobků. Je to dáno tím, že se zcela zastavil studentský život. Žádné kulturní akce, večírky, plesy, koncerty. Na jedné straně bychom tedy mohli očekávat v důsledku návratu studentů ke klidnějšímu a pravidelnějšímu způsobu života zlepšení fyzické i duševní kondice. Opak je ale pravdou. Studenti ve výzkumu uváděli, že i přes jejich nižší spotřebu alkoholu a tabákových výrobků se necítí být klidnější a vyrovnanější než před pandemií. Nemohou spát a jsou často rychle unavení. Příčina? Izolace od svých vrstevníků.

**Graf 2 a 3:** Užívání tabáku a alkoholu studenty před a během pandemie



**Zdroj:** Covid-19 International Student Well-being Study (C19 ISWS)

Problematika rizikového chování dětí a mládeže v době pandemie tak není dosud zcela jasná. To, že žáci a studenti mají v průběhu pandemie více volného času, nemusí nutně znamenat, že by se častěji uchýlovali k rizikovému chování. Výzkumné tendence naopak potvrzují fakt, že pro rizikové chování a užívání návykových látek je primárním vyvolávajícím faktorem právě kolektiv. Současná doba ale kolektivům nepřeje, což má pozitivní vliv a vede k nižšímu užívání návykových látek. Jedná se ale pouze o mládež a nikoliv o dospělé. U nich jsou tendence zcela opačné.

### Kdo prochází pubertou, trpí nejvíc

Pandemie koronaviru a s ní spojená omezení ovlivnily životy nás všech. Faktem je, že těmi nejzranitelnějšími se stali děti a dospívající. Zejména ti, kteří si procházejí pubertou. Potřebují se vymezovat, být nezávislí, a hlavně mít kolem sebe své vrstevníky. Je jasné, že tyto dlouhodobě nenaplněvané potřeby se negativně projeví. Jejich dopad se bude stupňovat s dobou trvání pandemie. Konkrétní projevy mohou být různé a mohou přicházet v průběhu celého života této mladé generace. Předpokladem správného přístupu k ostatním je přístup k sobě sama. To může být v budoucnu u této generace velkým problémem, jelikož jim pandemie vzala veškeré příležitosti k sebepoznání. Zůstává tak celá řada nezodpovězených otázek a neprožitých situací.

Až skončí pandemie, nenuťme dnešní mládež ihned dospět. Dejme jim dostatek času. Přišli o hodně.

## Autor



### TOMÁŠ HAMBERGER

#### Analytik

Tomáš Hamberger je pedagog prosazující moderní trendy ve vzdělávání, zabývá se prevencí kybernetické kriminality a na toto téma pravidelně realizuje vzdělávací projekty pro děti a mládež. Dále je členem Klubu aktivních ve vzdělávání. Během pandemie covid-19 založil projekt Digitální pohotovost 4.0 pomáhající školám zvládat distanční výuku a vzdělávání. V současnosti působí jako poradce náměstkyně ministra průmyslu a obchodu pro oblast digitalizace a inovací a technického vzdělávání a jako poradce předsedy vlády České republiky pro oblast školství.

## Vydavatel



### INSTITUT PRO POLITIKU A SPOLEČNOST

Posláním Institutu je zkvalitňování českého politického a veřejného prostředí prostřednictvím profesionální a otevřené diskuse a vytvoření živé platformy, která pojmenovává zásadní problémy, vypracovává jejich analýzy a nabízí recepty pro jejich řešení formou spolupráce expertů a politiků, mezinárodních konferencí, seminářů, veřejných diskuzí, politických a společenských analýz dostupných celé české společnosti. Jsme přesvědčeni, že otevřená odborná diskuse a poznání podstaty a příčin jednotlivých problémů jsou nutným předpokladem jakéhokoli úspěšného řešení problémů současné společnosti.



Martinská 2, 110 00 Praha 1



+420 602 502 674



[www.politikaspolecnost.cz](http://www.politikaspolecnost.cz)



[office@politikaspolecnost.cz](mailto:office@politikaspolecnost.cz)