

PATŘÍ MOBILY DO ŠKOL?

Na slovenských základních školách se schyluje k plošnému zákazu mobilů a další evropské země už tento krok podnikly. Mělo by se Česko vydat stejným směrem? Pojdme si rozebrat hlavní argumenty pro a proti, které vyplývají z výzkumů i školní praxe.

Proč se zdá být dobrý nápad telefony zakázat?

Od vyučujících s dlouholetou praxí a možností srovnávat často slyšíme, že jsou dnešní děti a dospívající pořád na telefonech. O přestávkách spolu téměř nemluví a očima hypnotizují obrazovky. Velkým tématem je také focení a natáčení nelichotivých nebo jinak kompromitujících fotek a videí, které následně slouží k online ostrakizaci až kyberšikaně.

Jak vlastně vypadá problematické užívání?

Velká část mladých, ale i starších (!) lidí využívá technologie intenzivněji, než je obecně doporučováno. Nadměrné užívání ale ještě nemusí být problematické a ne každý, kdo tráví hodně času na počítači nebo mobilu, nutně musí být závislý.

Výsledky HBSC studie¹ prozrazují, že jen 8 % mladých Čechů ve věku 11 až 15 let problematicky užívá sociální síť a 13 % digitální hry. Problém je tedy závažný, ale ne tak rozšířený, jak se zdá. Zpozornět je vhodné zejména ve chvíli, kdy si u dětí či dospívajících všimnete následujících změn:

- ztráta zájmu o dosavadní záliby – sport, výtvarka, hra na hudební nástroj – a jejich nahrazení časem stráveným u obrazovky;
- izolace od kamarádů a rodiny;
- zanedbávání povinností – výrazné zhoršení známek či neomluvené absence;
- odkládání základních potřeb – scrollování na telefonu na úkor spánku nebo vynechávání plnohodnotného jídla během nekonečného hraní her;
- paradoxní absence pozitivních emocí, které by z her a sociálních sítí měly plynout – čili už nepřináší radost.

Podle výzkumů je nezdravé užívání digitálních technologií spojeno s mnoha negativními jevy, jako jsou úzkosti, deprese, pocity osamělosti, zhoršená kvalita spánku nebo nižší sebehodnota. Během lektorské a psychologické praxe se přitom nejčastěji setkávám se dvěma fenomény:

Problémy s pozorností

Obrazovky prokazatelně narušují schopnost soustředění. Digitální platformy

jsou totiž nadesignované tak, abychom co nejvíce pozornosti, času a citlivých dat, jež lze následně zpeněžit, věnovali právě jim.

Soustředění nám přitom ztěžují zejména neustálé notifikace ze sociálních sítí či her, které nás odvádí od jiných činností, ať už je děláme přímo na telefonu, nebo jen v jeho blízkosti. Ze strachu, že nám něco uteče, pak mobil kontrolujeme při každé volné chvíli. O přestávkách by však měly (nejen) děti odpočívat a dopřát mozku pauzu, která se pod palbou podnětů z online světa rozhodně nekoná. Dozvuky navíc můžeme vidět i po zazvonění – myšlenky žactva často zůstávají u rozehrané hry nebo rozdívaného videa a notnou chvíli trvá, než se plně zaměří na probíranou látku.

Zhoršené vztahy a komunikace

Telefony vystrnadily přirozený pohyb a hravost, která byla dříve neodmyslitelnou součástí každé přestávky. Znatelně také upadá kvalita komunikace tváří v tvář – podle výzkumů k tomu přispívá už jen pouhá přítomnost obrazovkových zařízení u rozhovoru. U dětí se navíc oslabuje schopnost empatie a hůře rozpoznávají hranici mezi nevinným online žertem a zraňujícím pranýřováním.

Proč naopak telefony nezakázat?

Problematickou zdravého vztahu k digitálním technologiím je nezbytné zařadit do školního kurikula, ať už se používání telefonů ve školách zakáže, nebo nikoliv. Pro děti a dospívající je totiž online svět důležitou součástí života a budou telefony využívat minimálně ve svém volném čase.

Mladou generaci je potřeba naučit, jak kriticky přemýšlet, jak nastavit přístup aplikací k osobním údajům, jak telefon efektivně využívat k práci či studiu, nebo jaké jsou varovné signály, že už nám technologie negativně ovlivňují duševní pohodu. A to se bez telefonů učí jen velmi obtížně. Zákaz užívání digitálních technologií navíc koliduje s faktem, že jsou neoddelitelně spjaté s většinou pracovních oborů, na něž se studující připravují. Je však nezbytné, aby byly do výuky zapojovány smysluplně.

Pro některé introvertní nebo méně oblíbené žáky a žákyně může být telefon také velmi důležitou socializační pomůckou. Prostřednictvím her a videí mohou snadněji navázat komunikaci se spolužáky či spolužačkami nebo zůstat v kontaktu s kamarády mimo školu, aby se ve vlastní třídě necítili tak osaměle.

Pouhé plošné ani interní zákazy se tedy nejeví jako účinný preventivní nástroj. Děti a dospívající navíc velmi snadno nacházejí způsoby, jak se k telefonům dostat „na tajňačku“. Očekávaný efekt se přitom nedostavuje ani v případě kyberšikan, jejíž online podoba je zpravidla jen vyústěním offline problémů v kolektivu.

Co je potřeba zajistit v případě zákazu?

Pokud ve škole přesto uvažujete o zákazu telefonů, je potřeba se na něj připravit a podniknout následující kroky.

Debata v pedagogickém sboru

Vyučující musí vnímat smysl nastavených pravidel, dostatečně chápat jejich účel a sami je důsledně dodržovat. Předem si proto stanovte, jak budete používat technologie, jestliže je potřebujete ke své práci, aby vás děti často neviděly s telefony v ruce a nemusely se potýkat s pocity nespravedlnosti.

Ujasnění pravidel a jejich komunikace

Pokud se budou telefony odevzdávat, jasně specifikujte kdy a kam. Zohledněte také různé krizové situace a promyslete výjimky. Nová pravidla pak srozumitelně komunikujte s rodiči, případně je nějakou formou přivítejte k jejich vytváření.

Zábava a hluk o přestávce

Když dětem seberete digitální zábavu, je potřeba jim nabídnout alternativu. Mají ve třídách a na chodbách dostatek materiálů a pomůcek, které jim pomohou překonat stýskání po online světě? Zároveň počítejte s nárůstem hluku o přestávkách a vyjasněte si, jak na něj bude dozor reagovat.

Radka Kůřilová,

psycholožka zaměřující se na práci s dětmi a dospívajícími. Má mnohaleté zkušenosti ze školního prostředí. Ve společnosti Replug me vede lektorský tým a je garantkou vzdělávání pro děti, učitele i rodiče – zastřešuje tedy aktivity, které mladé generaci pomáhají vytvářet zdravý vztah k digitálním technologiím i k sobě samým. Téma digitálního well-beingu popularizuje na konferencích a v médiích.



¹ <https://zdravagenerace.cz/>