Mobil místo denního snění

Psycholožka Zuzana Pavelcová vysvětluje, jak působí digitální stres na psychiku dětí a teenagerů

PETRA SMÍTALOVÁ

Jako ve výloze. Na sociálních sítích nejde o to, jací ve skutečnosti jsme, ale jak dobře se dokážeme „prodat“, upozorňuje psycholožka. FOTO MAFRA DAN MATERNA

O vzrůstajících problémech plynoucích z nadměrného a nezodpovědného používání digitálních technologií se v poslední době mluví čím dál častěji. Psycholožka Zuzana Pavelcová se této problematice rozhodla věnovat do hloubky. V roce 2016 spoluzaložila psychologicko-poradenský institut Re:Life, kde teenagerům i dospělým radí, jak si k online světu najít zdravý vztah. Vyjma individuálních psychoterapeutických sezení společně s kolegyní, psycholožkou Lucií Essenzou, pořádají semináře pro školy a veřejnost či programy pro děti jako Buď chytřejší než tvůj smartphone! či kurz Odpoj se, ať můžeš žít!

LN Kdo a proč za vámi do Re:Lifu nejčastěji přichází?

Nejčastěji k nám chodí děti, dospívající a jejich rodiče, když mají pocit, že jejich potomek dospěl k závislosti na IT. Často stačí, že rodič u nás sám absolvuje několik sezení, aby byl kompetentní svému dítěti pomoci. Dozví se, jak s ním nejlépe komunikovat, jak nastavit hranice a pravidla a jak ho podpořit v hledání vlastního přístupu k online aktivitám. S dospělými klienty pak řešíme hlavně jejich deprese, úzkosti, pocity bezradnosti nebo obavy vstoupit do dospělosti, případně navázat dlouhodobý vztah.

LN Všechny tyto problémy mají souvislost s nadměrným používáním digitálních technologií?

Ne vždy, ale často ano. Dnešní mladí lidé totiž mají díky tomu, že vyrůstají v online světě, hrají počítačové hry a sledují videa z celého světa, nadměrná očekávání. Domnívají se, že život bude jako dokonalá fantasy hra, že odměna a uspokojení přijdou hned, stejně jako když třeba začnou sledovat seriál na webu a nemusí čekat na další díl do příštího týdne, ale zhlédnou všechny díly najednou. Jenže takhle to v reálném životě nefunguje, tam musí vyvinout skutečné úsilí, aby něčeho dosáhli, na něco si počkat, zažít i neúspěch a oni to najednou nezvládnou. Mají strach vstoupit do skutečného života, který není tak odměňující, není tak snadný.

LN Když se teenagerů ptáte, proč cítí potřebu být tak často online, co vám odpovídají?

Že potřebují komunikovat, být ve spojení, všechno sdílet, a to s kýmkoli na světě. Tahle potřeba je ostatně pro mladé lidi úplně přirozená. Sami ale zároveň vnímají, že je to zatěžuje. Cítí, že tlak na úspěch a nutnost být oblíbený, které jsou vyvolané aktivitou na sociálních sítích, jim zároveň vadí. Často přiznávají, že když už delší dobu sledují videa na YouTube nebo hrají online hru, mají pocit prázdnoty, jsou unavení a nic dalšího se jim vlastně nechce. Ale sami nevědí, jak se od toho odpoutat. Je to pochopitelné, i my dospělí se učíme zvládat stres celý život, natož děti.

LN Co jim může v tomto ohledu pomoci?

Dobré rodinné zázemí, zájmy, které je těší, a ve škole třeba předměty jako je hudební a výtvarná výchova nebo tělocvik, při kterých se mohou naučit, jak se zdravým způsobem uvolňovat. Jenže současný systém vzdělávání klade důraz spíše na jiné předměty, jako je třeba matematika, a na to, aby dítěti předal co největší množství informací. To je ale velmi krátkozraký přístup, protože člověk pro duševní pohodu a potažmo i pro to, aby mohl dobře dělat svoji profesi, nepotřebuje jen znalosti, ale také schopnost zvládat stres. A dětí, které se s velkým napětím a stresem, ať už digitálním, nebo jiným, potýkají, přibývá.

LN Jak lze vysvětlit pojem digitální stres? Co ho způsobuje?

Jde o formu nepříjemného prožívání spojenou s používáním digitálních technologií. Například tlak na to, že musíme být neustále 24 hodin denně dostupní. Když nám někdo napíše esemesku, cítíme se být zavázáni okamžitě odpovědět. Další stresující faktor je, že sociální sítě ukazují svět v jeho umělé podobě, krásný a bez vady. Děti a často i dospělí pak mají pocit, že musí být podobně dokonalí a oblíbení jako ti, kteří se prezentují na chlubítkách typu Instagram či Facebook. Míra úspěšnosti je tady dost jednostranná, omezuje se na počet lajků či followerů u příspěvků. Nejde o to, jací ve skutečnosti jsme, ale jak dobře se dokážeme „prodat“. Když se například teenageři fotí s úmyslem dát fotku na Instagram, standardem je stylizace, filtry a taky samozřejmě nezveřejní první snímek, ale ten nejlepší. Už to úzkostné očekávání, jaký ohlas bude fotka mít, jim způsobuje velký stres. A vědomí, že kdokoli kdykoli může mít lepší příspěvek, zapříčiní, že spokojeni nejsou nikdy. Úspěch v online světě nikdy není trvalý. Jde o poněkud frustrující honbu za nedostižným ideálem.

LN Může být příčinou digitálního stresu i časté pročítání e-mailů či zpráv na internetu?

Ano, označujeme to termínem „fear of missing out“, strach, že o něco přijdu. U dětí to někdy přerůstá až v existenční potřebu, protože když se odpojí z internetu, ztratí kontakt se svými vrstevníky. Navíc tam funguje i strach z nudy. Chvíle nudy musí být okamžitě zaplácnuta nějakým vnějším stimulantem. Jako bychom se báli vypnout a jen takzvaně koukat do blba nebo si snít o tom, co bychom mohli zažít či udělat. Tohle denní snění dneska dětem velmi chybí. Přitom je tak důležité: jednak pro obyčejnou regenerační odstávku mozku a také pro schopnost sebereflexe. Protože právě ve chvílích, kdy je člověk jen sám se sebou, má čas na to, aby zjistil, co mu chybí, co ho trápí a jak to vyřešit. Je to nesmírně důležité pro psychickou pohodu.

> Mladí chtějí být stále online, ale taky cítí, že tlak na úspěch a oblíbenost, vyvolaný aktivitou na sociálních sítích, jim vadí

LN Nedávno jste v Praze přednášela na téma Pornografie, soustředěnost a online vztahy – digitální stres u dětí. O co v kostce šlo?

Právě o již zmíněný dopad komunikace na sociálních sítích, která je často velmi umělá a vyvolává tlak na úspěch, a také o to, že děti se dnes díky internetu dostávají velmi brzy a snadno k informacím se sexuálním obsahem. I když máte nastavené rodičovské filtry, kamarád vašeho syna či dcery je vůbec mít nemusí. Na vstřebání takových videí děti nejsou ještě emočně vyvinuté a nevědí si s tím rady. Online svět také negativně ovlivňuje jejich schopnost soustředit se. Je pro ně obtížné zvládnout neustálé rozptýlení, které digitální technologie nabízejí. Multitasking, přepínání pozornosti, které internet aktivuje, je totiž pro lidský mozek nepřirozený. Způsobuje únavu a zatěžuje nervový systém. Mladí lidé dnes stále častěji přijímají informace zkratkovitě, klipovitě, formou obrázků a hlasových zpráv, což narušuje jejich schopnost soustředění. To může vést i k tomu, že je nebaví číst knihy, protože nejsou schopní se déle koncentrovat na souvislý text.

LN Velkým online nebezpečím je určitě i kyberšikana…

Bezesporu. Problém je v tom, že kyberšikana může mít během vteřiny obrovské publikum, což je pro napadené dítě velký stres. Někdo ho natočí, když se převléká při tělocviku nebo v jiné kompromitující situaci, a v okamžiku to vidí stovky lidí. Ono s tím nemůže nic dělat, nemá možnost úniku. Když jde o klasickou šikanu ve škole, dítě je v bezpečí alespoň doma, při kyberšikaně nikde. Pro dnešní děti je reputace v online světě důležitá a jakkoli se nám to může zdát povrchní, měli bychom se to snažit pochopit. Když totiž budeme na problémy s kyberšikanou reagovat znevažováním celého problému nebo zákazem mobilu, nic se tím nevyřeší. Jen se stane, že až dítě na internetu něco znovu raní, bude se bát o tom s námi mluvit.

LN Co dalšího radíte rodičům, když má jejich dítě problém s kyberšikanou?

Nejdříve je potřeba se dítěte v klidu zeptat, jak to celé samo vnímá. Vyslechnout ho a nesoudit, nepoužívat věty typu „já jsem ti to říkal“. Někdy totiž může jít jen o vzájemné pošťuchování, které v pubertě mezi dětmi běžně probíhá. Ale pokud je to pro dítě traumatické, měl by rodič zajít do školy za třídním učitelem nebo za psychologem a řešit to v místě, kde problém vzniká. Dnes už mají školy většinou celkem propracovaný systém, jak kyberšikanu řešit.

LN Byla byste pro plošný zákaz mobilů ve školách i o přestávkách, podobně jako se to stalo ve Francii?

Z pohledu nás psychologů je častý kontakt s mobilem opravdu nezdravý stresující faktor. Pokud by dítě díky zákazu smartphonů i během školních přestávek dostalo navíc zhruba 50 minut denně, kdy si odpočine od neustálého tlaku něco kontrolovat a snažit se, tak jsem pro. Tím ale nechci říct, že digitální technologie do škol nepatří. Děti by s nimi měly umět zacházet a rozumět jim, takže nevidím nic špatného na tom, když je tablet nebo mobil součástí cílené výuky.

LN Jak rodič pozná, že jeho dítě používá mobil už na hraně závislosti?

Takové nejkřiklavější varovné signály jsou, když dítě lže o délce času, kterou na mobilu strávilo, a bagatelizuje svoje aktivity s tím spojené. Nebo když se samo přizná, že nutkání neustále sahat po telefonu nemůže zvládnout. A taky když nezvládá školu a věci, které ho předtím bavily, ho přestanou zajímat. Zpozornět by rodič měl i v okamžiku, kdy se dítě začne chovat jinak, stáhne se do sebe, straní se kamarádů i rodiny a přestává komunikovat.

LN Život online má ale i svá pozitiva, například snadný a rychlý přístup k informacím.

Určitě a nejen to. Internet je také zdrojem velké sociální opory. Na síti vždy najdete někoho, kdo má podobný problém jako vy a může vás přivést k jeho řešení. Pokud se někdo třeba potýká se sociální fobií, má zdravotní handicap nebo nějakou autistickou poruchu, může to pro něj být způsob, jak alespoň zprostředkovaně komunikovat s ostatními.

LN Jsou děti, kterým digitální stres nehrozí?

Myslím, že méně ohrožené jsou děti, které mají od raného věku pružnější myšlení, dokážou se lépe ovládat a mají menší vrozený sklon k závislostem. Naopak jedinci odmalička závislí na pochvale či odměňování a také ti impulzivnější jsou závislostmi více ohroženi. Odolnější jsou také ty děti, které mají větší spektrum koníčků a více pozitivních sociálních zážitků. Někdy se stává, že se to dětem v určitém věku na čas vymkne z ruky a hrají onlinovky třeba deset hodin denně, ale pak je to zase přestane bavit. Ovšem takhle dobře to dopadá právě u těch, které mají dostatek reálných pozitivních zážitků z minulosti, mají se kam vrátit.

LN Co by rodiče měli dělat, aby svým dětem pomohli vypěstovat zdravý vztah k digitálním lákadlům?

Základem je být s dětmi. Zní to jednoduše, ale ono jde opravdu o to, s nimi mluvit, zkusit si s nimi nějakou tu hru zahrát, nebo je při tom chvíli pozorovat. Zhlédnout příspěvek youtubera a ptát se jich, co si o tom myslí, co je na tom baví, a přidat vlastní názor. Tím u dítěte rozvinete určitý odstup a kritické uvažování.

LN Dělají podle vás české školy dost, co se týká prevence bezpečnosti na internetu či online závislostí?

Myslím, že většina ano, české děti toho v tomto ohledu vědí docela dost. V čem ale ještě máme mezery je práce na jejich emoční inteligenci a odolnosti. Pokud toto rodiče a učitelé nezanedbají, daleko pravděpodobněji z dětí vyrostou silné a psychicky zdravé osobnosti, které všechna zmíněná nebezpečí dokážou samy ukočírovat. S pocitem, že znám vlastní cenu, se tlak na úspěch a potřeba být oblíbený daleko lépe zvládá. Emoční inteligence totiž zahrnuje rozvoj sebereflexe, ochotu přemýšlet o sobě i o druhých a v neposlední řadě i empatii, na které stojí celá společnost.

Zuzana Pavelcová

- **Vystudovala** jednooborovou psychologii na FFUP v Olomouci.
- **Absolvovala** studijní pobyt na Utrecht University v Nizozemsku se zaměřením na kognitivní neurovědy a psychologii zdraví.
- **Pracuje** v ambulanci klinické psychologie, specializuje se na psychoterapii adolescentů a dospělých s neurotickými, osobnostními a depresivními poruchami.
- **V roce 2016** spoluzaložila psychologický institut Re:Life, který se zaměřuje na problematiku nadužívání digitálních technologií.
- **Žije** v Praze a má dvě děti.

inzerce

Děkan Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy
vypisuje výběrové řízení
na místa akademických pracovníků
na katedře anglického jazyka a literatury

- **na místo odborného asistenta/odborné asistentky** (úvazek 0,5)
  Požadavky: VŠ vzdělání v oboru didaktika anglického jazyka, dokončené Ph.D. v oboru, min. 4 roky pedagogické praxe na VŠ, publikační činnost v oboru, zkušenosti s řešením vědeckovýzkumných grantů a projektů
- **na místo docenta/docentky** (úvazek 0,7)
  Požadavky: VŠ vzdělání v oboru lingvistika anglického jazyka, akademický titul doc., min. 6 let pedagogické praxe v oboru na VŠ, publikační činnost v oboru, přehled účasti při řešení vědeckovýzkumných grantů a projektů

Nástup: **1. 9. 2019**

Písemné přihlášky doložené profesním životopisem, seznamem publikační činnosti, přehledem zapojení v projektech a kopiemi dokladů o vzdělání přijímá **personální oddělení PedF UK, Magdalény Rettigové 4, 116 39 Praha 1** (e-mail podatelna@pedf.cuni.cz) do 30 dnů od uveřejnění v denním tisku.