

Digitální výchova

Závěrečná zpráva pro ZŠ T. G. Masaryka Šardice

Před očima nám vyrůstá osamělá a depresivní generace dětí, které lépe rozumí technologiím než sobě samým. Nestačí je proto naučit, jak technologie ovládat – potřebují získat dovednost žít v nastupující virtuální době naplněným životem.

Digitální výchova děti na tuto dobu komplexně připravuje. Dotýká se kořenových příčin problémů digitálního prostředí, učí žáky, jak se s nimi vypořádat, a vede je k sebereflexi.

Absolvováním Digitální výchovy, která představuje vzdělávání budoucnosti, jste se přidali ke školám, jež jsou o krok napřed a pomáhají svým žákům neztratit se (nejen) v digitálním světě.

Co ukázala data z dotazníků

Před prvním a po posledním setkání žáci vyplňovali dotazníky. V bodech vám proto přiblížíme výsledky vstupního i výstupního dotazníku, zda se u žáků něco změnilo a jak hodnotili workshopy s našimi lektorkami. Nastíníme i celkové výsledky podzimního běhu Digitální výchovy. Na závěr pak popíšeme doporučení pro vaši školu (i pro rodiče), jak témata Digitální výchovy dále rozvíjet. Při doporučení vycházíme nejen z dat, ale také ze zkušeností lektorek s vašimi žáky.

→ *S čím žáci do Digitální výchovy vstupovali*

Jaké sociální sítě jsou populární:

- Messenger používá 91 % žáků
- Instagram - 80 %
- Tik Tok - 74 %
- Snapchat - 69 %

Proč používají sociální sítě:

- Nejvíce rozšířeným důvodem k používání sociálních sítí, a to v drtivé většině (96 % žáků), byla komunikace s přáteli.
- 74 % žáků přiznalo, že chtějí sledovat, co jejich přátelé dělají, aby byli v obraze.
- Téměř polovina má sociální sítě, aby naplnila svůj čas.

Kolik času tráví online:

- Průměrný čas strávený na sociálních sítích byl u žáků vaší školy okolo 5 hodin. V porovnání s ostatními školami zapojenými do Digitální výchovy se jedná o spíše vyšší hodnoty.
- U hraní počítačových her tráví žáci průměrně 2-3 hodiny.
- U některých znamená delší čas strávený na sítích zároveň kratší čas u her a naopak, často se to ovšem sčítá.

Podle čeho si vybírají nové aplikace nebo hry:

- 54 % žáků vybírá podle svých přátel.
- 36 % podle svého oblíbeného youtubera/influencera.

Co je pro žáky důležité, než zveřejní příspěvek na sociálních sítích:

- Při sdílení příspěvku je u poloviny žáků hlavním kritériem, jestli vypadá dost dobře. Až poté přemýšlí, co na něj řeknou jejich přátelé.

Jak se vyrovnávají s emocemi:

- Když jsou smutní nebo naštvaní, první strategií je snaha na to nemyslet. Hned vzápětí řeší nepříjemné emoce interakcí s telefonem nebo sledováním videí.
- Když se nudí, v polovině případů se přímo obrátí na telefon.

Jak odpočívají:

- Drtivá většina (95 %) odpočívá sledováním seriálu nebo filmu, sledováním videí na YouTube nebo scrollováním na sociálních sítích.
- Polovina ale také odpočívá s kamarády.

Jak se rodiče zajímají o online svět, kde děti tráví průměrně 5 hodin denně:

- Rodiče si se svými dětmi o online světě povídají jenom výjimečně a téměř nikdy si s nimi nezahrají hru nebo se nepodívají, co sledují na sociálních sítích.

Další fakta ze vstupních dat:

- 84 % žáků bývá na telefonu déle, než zamýšleli.
- Polovině žáků se stává, že vezmou do ruky mobil a začnou bezmyšlenkovitě scrollovat.
- Polovina žáků se cítí osamoceně. I přestože používají sociální sítě ke spojení s kamarády, nejsou tyto interakce dostatečné.
- čtvrtina žáků dosáhla na vysoké skóry ve škále nadužívání telefonu. To znamená, že jejich užívání telefonu už ve větší míře omezuje běžný život a fungování.

→ *S čím žáci z Digitální výchovy odcházeli*

Cílem projektu je otevřít diskuzi o vlivu digitálních technologií a navést žáky k jejich uvědomělejšímu užívání. K tomu nyní opravdu mají úspěšně vykročeno. Jednak získali více znalostí o fungování digitálních platforem a jejich komplexním vlivu. Zároveň dostali praktické tipy, jak zdravěji užívat technologie a omezit jejich negativní

dopad. Navíc teď mají pozitivní zkušenost, že mohou o online světě otevřeně mluvit i s dospělými, a to se zájmem, uznáním jeho hodnoty, bez přehnané negace. Když totiž děti a dospívající cítí, že oni i jejich svět jsou respektováni, jsou otevřenější naslouchání o možných rizicích a ochotnější reflektovat svoji online zkušenost.

Co si žáci během Digitální výchovy uvědomili:

- 63 % se kvůli telefonu hůře soustředí na školu.
- 54 % kvůli němu nemá čas přemýšlet o tom, jak se opravdu mají.
- 48 % je kvůli němu unavených a nic se jim nechce.

Co si díky Digitální výchově vyzkoušeli nebo zkoušejí:

- 61 % zkoušelo/zkouší odložit mobil do batohu, když si kamarád*ka chce povídat.
- 45 % zkoušelo/zkouší cestovat bez sluchátek/mobilu v ruce.
- 45 % zkoušelo/zkouší omezovat čas na mobilu a sociálních sítích.
- Jen 9 % (tedy 4 žáci) si nevyzkoušelo žádný z našich tipů.

Co se u žáků změnilo:

- Žáci si uvědomili, že online aplikace a stránky sdílí obsah se záměrem udržet uživatele co nejdéle online. A to kvůli hlavnímu cíli digitálních platforem: sběru informací o nás, uživatelích - oproti původním 28 % to nyní reflektuje 72 % žáků. Už během workshopů pro ně bylo toto zjištění velmi překvapivé a zásadní a často ho uváděli jako něco, co si z projektu odnáší. Více žáků si také uvědomuje, že aplikace a stránky chtějí naše peníze. Naopak se velmi snížil počet žáků, kteří si myslí, že nás chtějí digitální platformy bavit.
- Změnilo se i porozumění závislosti a jejím kritériím. Ve výstupních dotaznících žáci méně často uváděli jako určující faktor závislosti čas a výrazně výše hodnotili, že o svých online aktivitách jedinec neustále mluví.
- Jako velmi zajímavé vnímáme velké navýšení u možnosti „*Jiné*“: která odkazuje ke způsobu řešení emocí (kromě obrácení se na telefon). Výrazně přibýlo spaní, ale i psaní knihy nebo trávení času s mazlíčky. Zvýšila se i procenta u možnosti „*bavit se o problémech s druhými*“. Pravděpodobně se zde odráží to, že jsme s žáky na workshopech řešili, jak se vyrovnávat s emocemi, tudíž získali větší přehled.

Co žáci odpovídali na otázku, co si z projektu odnáší:

- jak se lépe soustředit,
- koukání do blba je dobré,
- musím se začít zajímat i o sebe,
- avatary, reklamy, používání mobilu ovlivňuje můj život,
- pamatuju si, že my jsme produkt sociálních sítí,
- jak mi mobil a pc zabíjí čas,
- soc. sítě se snaží zjistit co nejvíce informací,
- proč nás chtějí udržet sociální sítě co nejvíc na telefonu.

A jak žáci hodnotili workshopy:

- 76 % je hodnotilo plným počtem bodů nebo druhým nejvyšším.
- 78 % hodnotilo lektorku plným nebo druhým nejvyšším počtem bodů.
- Nikdo neuvedl, že by mu něco chybělo.
- 83 % by workshop doporučilo svým kamarádům z jiných škol.

→ Co jsme zjistili z dat *Digitální výchovy obecně*

- Jako velmi zásadní vnímáme vztah mezi škodlivým užíváním technologií a autonomií (tedy schopností nezávisle fungovat, rozhodovat sám za sebe, odolat nátlaku ostatních, abych změnil*a sebe a své chování). Čím méně jsou žáci schopni autonomně fungovat, tím spíše mají vyšší skóry ve škálách škodlivého užívání. Pokud tedy nejsme dostatečně schopní porozumět sami sobě a řídit se vlastním rozhodnutím, jsme více ovlivnitelní online světem, a tím roste i jeho negativní vliv.
- Prokázal se také vztah mezi autonomií a osamělostí. Čím více byli žáci schopni nezávisle fungovat, tím méně byli osamělí. Je samozřejmé, že když jsem dostatečně schopný autonomně se rozhodovat a fungovat, dokážu se lépe přizpůsobit a jednat ve vztazích tak, aby mi bylo dobře. K tomu je ale potřeba dostatečně poznat sám sebe a aktivně interagovat s prostředím. Což je dnes kvůli technologiím často omezeno. Míra osamělosti také může souviset s mírou škodlivého užívání. K potvrzení tohoto spojení ovšem potřebujeme získat více dat.
- Dále je se škodlivým užíváním spojena schopnost vytvořit si pro mě příjemné prostředí. Nižší schopnost žáků zvolit, případně si vytvořit kolem sebe takové prostředí, které jim osobně vyhovuje, souviselo s vyšší mírou škodlivého užívání. Pokud se tedy ve svém prostředí necítím dobře a neumím ho přizpůsobit svým

potřebám a osobnosti, spíše utíkám do online světa a můžu sklouznout až do závislosti.

- Pokud rodiče se svými dětmi o online světě mluví, roste pravděpodobnost, že si s dětmi také zahrají hru nebo se společně podívají na sociální sítě. U dětí těchto rodičů pak vychází nižší hodnoty škodlivého užívání. Z dat tak vyplývá, že čím méně si rodiče s dětmi o online světě povídají, tím spíše se u dětí objevuje škodlivé užívání.

Doporučení, na co se zaměřit

Z našich dat vyplývá, že je potřeba rozvíjet schopnosti žáků, jako je sebereflexe a autonomie, schopnost aktivně interagovat s prostředím i sebou samým. Právě osvojení těchto schopností jim pomůže v boji s digitální závislostí, ale také s pocitem osamění a zlepšením duševního nastavení.

Téma digitálních technologií je dobré s dětmi dále otevírat a nebát se jich zeptat (využít praktické tipy z našeho školení pro učitele). Žáci byli nadšení, že se o jejich online svět a zkušenosti někdo zajímá, aniž by je shazoval.

Pokračujte v pravidelných třídnických hodinách, kdy se pracuje na vztazích ve třídě, rozvoji empatie, práci s vlastními emocemi apod. Kvalitní vztahy výrazně snižují riziko závislosti a rozvíjení dalších oblastí může toto riziko ještě více omezit (viz výsledky dat).

Vaši žáci také velmi přemýšleli, jestli na sdíleném příspěvku vypadají dobře. Na základě jiných výzkumů víme, že si tak děti a dospívající vytváří obrovský tlak sami na sebe, na výkon a na „dokonalý obraz“ podle ostatních. Dobré by tedy bylo zaměřit se i na práci se sebeobrazem, sebereprezentací, selháním či přijetím jinakosti u jiných (když já dokážu přijmout „chyby“ druhých, dokážu si představit, že i ostatní mě přijmou s nedokonalostmi).

Během projektu jsme žákům otevřeli další možnosti, jak se vyrovnávat s nepříjemnými emocemi, přesto stále převládá volba „*Když se necítím dobře, nemyslím no to/jdu no telefon.*“. Proto je dobré více pracovat s pocity a s tím, co mohou děti dělat, když cítí vztek či smutek. Pravidelně jim zvědomujte, že když na něco nemyslí, neznamená to, že ten pocit zmizí. Pracovat s emocemi je možné prostřednictvím třídnických hodin nebo ranních kruhů.

Většina žáků odpočívá u obrazovky, což má však spíše opačný efekt - mozek se ještě více vyčerpává. Do budoucna se tedy můžete zaměřit i na zdravý odpočinek. K čemu je dobrý, jak může vypadat? Vhodné je také vytvořit nějaký relaxační prostor v budově školy apod.

Polovina žáků se cítí osamoceně a z rozhovorů ve škole zároveň vyplývá, že neví, jak druhého oslovit. Může to být další téma, na které se zaměříte v třídnických hodinách. V běžných hodinách lze podporovat komunikaci mezi žáky (samozřejmě ne šeptání o zcela mimoškolním tématu 😊).

Žáci vaší školy mají vysoký průměr času stráveného na sítích a zároveň je už jedna čtvrtina z nich ohrožena škodlivým užíváním. Je možné, že žáci nemají jiné aktivity, jak trávit volný čas. Buď je doma nepodporují, nebo je naopak jako mladší nutili do kroužku/sportu, který je nebavil, a teď už si chtějí trávit čas „po svém“. Jaké možnosti mimoškolního vyžití mají starší žáci? Jaké jsou k dispozici kroužky či sporty? Je možnost navštěvovat i něco nevýkonového (například se pravidelně scházet a povídat si, nebo něco jako „nizkoprahový klub“, kam si můžou přijít něco zahrát nebo chvíli jen tak pobýt s kamarády)?

Důležitá je také aktivní role rodičů, byť chápeme, že už je to na okraji kompetencí školy. Rodiče vašich žáků však online svět s dětmi moc neřeší, což může následně vést k většímu riziku závislosti či jiným negativním dopadům. Připojujeme proto i pár praktických tipů pro rodiče, které s nimi můžete sdílet:

- Nebojte se o online světě mluvit. Buďte zvědaví, doptávejte se. Neshazujte online svět jen proto, že mu nerozumíte, nebo že vám přijde hloupý. Bez odsuzování se vám děti spíše otevřou.
- Nechte si pustit video z YouTube nebo TikToku. Zahrajte si s dětmi nějakou hru na počítači či mobilu. Nevadí, že vám to nepůjde. Pro děti bude úžasný zážitek už jen to, že projevíte zájem.
- Pokud máte nastavená pravidla pro digitální svět, rozumí jim děti? Vysvětlete jim, proč chcete, aby něco dodržovaly. Pracujte s důsledky, když se pravidel nedrží, ale zároveň si všimněte a nahlas oceňujte, když se jim to daří.
- Buďte pro dítě plně přítomní. Pokud si s vámi chce povídat nebo spolu trávíte čas jinak, odložte obrazovky a věnujte pozornost jeden druhému. Totéž chtějte i po svých dětech.
- Jak vy sami používáte digitální technologie? Děti přesně kopírují čas u obrazovek po vzoru svých rodičů. Zároveň po dětech občas vyžadujeme něco,

co sami nezvládneme a nedodržujeme (často i nevědomě). Zkuste si všimat vlastních návyků.

Ještě jednou mnohokrát děkujeme, že jste se zapojili do Digitální výchovy. Věříme, že budeme i nadále ve spojení. Pokud by Vám něco nebylo jasné, nebo nebudete vědět, jak na to, obraťte se na svou ambasadorku nebo přímo na nás.

Udělal jste důležitý a velký krok k tomu, abyste byli žákům vzorem a oporou. Společně jste se vydali na cestu ke zdravému užívání digitálních technologií a my Vám držíme palce, ať se Vám i následující kroky daří.

Vaše **REPLUG**