



## Odborné stanovisko ohledně neumožnění prezenční výuky

Byl jsem vyzván k tomu, abych se vyjádřil k problémům a rizikům v souvislosti s absencí na prezenční výuce. Na úvod jen připomenu, že podle WHO je zdraví „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouze nepřítomnosti nemoci či vady“ (viz <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions> )

Jinak řečeno, absence nemoci je pouze jednou ze tří klíčových složek zdraví. A pokud stát (v rámci ochrany zdraví) zamezuje dětem zejména složku sociální pohody, podílí se tím na celkovém zhoršení zdraví dětí a dospívajících, jelikož jim zamezuje se s kamarády vídat.

Pokusím se celý problém nastínit v širším kontextu. Duševní problémy vznikají tím, že na jedince působí delší dobu určitá míra napětí (stresu). Zatímco dospělý člověk má již vybudovanou širokou škálu kompenzačních mechanismů, kterými se dokáže určité úrovni napětí bránit, u dětí může mít dlouhodobě zvýšené napětí mnohem silnější dopad.

Aby se u dítěte nerozvinula duševní porucha v případě zvýšeného stresu, je potřeba, aby mělo dítě dostatek nástrojů k tomu, své napětí uvolňovat. A tady jsme u jádra celého problému. V současné době, kdy je obrovské procento rodin ve velkém stresu z ekonomické nejistoty, nemožnosti vídat své blízké, nemožnosti sportovat atd., je celková úroveň domácího stresu na mnohem vyšší úrovni, než tomu bylo před příchodem státních omezení.

Na děti tak den za dnem působí rodiče, ovlivňují jejich naladění a dítě potřebuje toto napětí ventilovat. Jelikož je člověk společenský tvor, nejlepší možností úlevy pro děti je trávit aktivní čas s kamarády a svoje téma s nimi sdílet, popř. se společně s kamarády věnovat jiné činnosti, která přinese psychickou úlevu. Jednoduše řečeno, stát omezuje dětské možnosti, jak své problémy ventilovat a velmi výrazně tím zvyšuje možnost výskytu duševní poruchy.

A nyní k prezenční výuce. V rámci objektivního posouzení situace by absence na prezenční výuce dítěti nijak neublížila, pokud by byly splněny následující podmínky:



## DOVYCHOVAT

výchova a osobní rozvoj  
vše on-line na jednom místě

- 1) V rodině je celková pohoda, ekonomická jistota, radostná komunikace a zájem o děti
- 2) Jeden z rodičů či členů rodiny nemusí pracovat a může se plně věnovat dítěti a doprovázet ho v učení
- 3) Děti mají zajištěný dostatečný sociální kontakt s jinými dětmi díky partě v okolí, díky kamarádům z kroužků či sportů, které dítě navštěvuje.

Pokud by byly splněny tyto podmínky, pak by dítě absentující na prezenční výuce nemuselo být nijak významně limitováno.

A právě v tomto je zásadní problém. Splnit předchozí podmínky je pro drtivou většinu rodin v ČR nemyslitelné. Za prvé současná omezení vedou k celkovému zhoršení duševní i sociální pohody dospělých, kteří tak logicky nemohou pozitivně působit na své děti. Za druhé si v době extrémní ekonomické nejistoty nemůže řada rodin dovolit nepracovat a už vůbec svým dětem nezajistí dostatečně kvalitní domácí výuku ani dostatečný sociální kontakt s okolím. Děti tak tráví neúměrně vysoký čas u počítačů, jejich sociální vazby jsou nabourávány, se svými tématy a problémy jsou samy a duševní poruchy tak mají otevřenou cestu k plnému propuknutí.

Vzhledem k dlouhodobé absenci na prezenční výuce jsem u dětí svých klientů v posledním roce zaznamenal obrovský nárůst závislostního chování (sociální sítě, počítačové hry), depresivního ladění, rezignace a apatie. Roste počet případů sebepoškozování i poruch příjmu potravy.

**Z výše uvedených důvodů vidím nemožnost vidat se s kamarády v rámci prezenční výuky jako velmi kritický a zásadní faktor pro celkové zhoršení duševního zdraví v dětské populaci.**

S úctou

Mgr. et Mgr. Milan Studnička

Psycholog, autor knih Každá bolest má svou příčinu a Pohodové rodičovství