

**CO DĚLAT, KDYŽ – INTERVENCE PEDAGOGA**  
**Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept**

Příloha č. 15

**Netolismus**

*Autor: Mgr. Jan Žufniček*

<p><b>Typ rizikového chování</b></p>	<p>Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• počítačové hry,</li><li>• sociální sítě,</li><li>• internetové služby (různé formy chatu),</li><li>• virální videa,</li><li>• mobilní telefony,</li><li>• televize aj.</li></ul> <p><b>Rizika spojená s netolismem:</b></p> <p><b>Tělesná rizika</b></p> <p>Tělesná rizika spojená s užíváním počítače se projevují především v oblasti pohybového aparátu a vizuálního systému. V oblasti pohybového aparátu se projevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře, drobných kloubů, zápěstí atd.</p> <p>Dalším charakteristickým jevem pro netolismus je problematika RSI (Repetition Strain Injury), což je skupina postižení, kterou vyvolávají drobné opakované pohyby při práci s počítačem. Společným znakem pro všechny druhy postižení je značná bolestivost. Řadí se sem zánět obalů šlach, zánět vlastní šlachy, zánět nekloubního výčnělku.</p> <p>Se sedavým způsobem života mohou být spojeny další problémy, např. obezita, cukrovka a srdeční onemocnění. Popisovány jsou také případy epilepsie, větší tendence riskovat, která zvyšuje riziko úrazů.</p> <p>V oblasti vizuálního systému jsou typické bolesti očí, dále pak pálení, slzení očí, výskyt tiků, skvrny před očima, zarudlost očních víček a potíže při zaostřování při přenášení pohledu z blízkého na vzdálený cíl či naopak. U dětí byly v souvislosti s nadužíváním počítače popsány případy astigmatismu. Na všechny problémy spojené s očima často navazují bolesti hlavy.</p> <p><b>Psychologická a sociální rizika</b></p> <p>V této oblasti zasahuje nadužívání počítače významně do organizace času a projevuje se například nepravidelností v jídle nebo nedostatkem spánku. Zhoršují se mezilidské vztahy v rodině, partnerských vztazích, ve škole, popřípadě v zaměstnání. Dochází ke zhoršování školního prospěchu, případně pracovních výsledků. Zvyšuje se riziko</p>
--	---

	<p>závislostního chování, a to nejen ve vztahu k počítačům, ale také k alkoholu a ostatním drogám. Zatěžování nervového systému vede k poruchám paměti a komunikačních schopností. Předpokládá se také větší sklon k agresivitě, rvačkám, šikanování, nepřátelskému nebo podezřivému ladění. Tato souvislost je však podle některých autorů sporná.</p> <p>Problematickým se také může stát odtržení od reality (např. postupné odpoutání od reálných vztahů až jejich ztráta, narušené vnímání reálných následků vlastního chování). Obecně se dá říci, že rizika spojená s netolismem rostou zejména u těch, kteří již mají problémy v reálném světě a ty kompenzují ve světě virtuálním. Zde pak hledají útočiště a svůj neúspěch v realitě nahrazují úspěchem v kyberprostoru. Hra se samozřejmě může stát rovněž akcelerátorem neúspěchu v reálném světě.</p>
<p><b>Východiska</b></p>	<p>Mechanismus vzniku závislostí na procesech je v řadě aspektů podobný jako u látkových závislostí, i když zpravidla přímo (primárně) nepoškozují tělo člověka, jak se děje v důsledku intoxikace. Závislost na procesu, nelátková závislost a drogová závislost mají společné charakteristiky, zejména pozvolný, plíživý a neuvědomělý vznik, neostrou hranici mezi využíváním, používáním, problémovým užíváním a závislostí. Dalším společným znakem závislostí na procesech a látkových závislostí je růst jednoho programu (způsobu chování), v tomto případě závislosti, na úkor druhých do té míry, že je schopen vyřadit životně důležité programy, a tak nakonec zničit celý organismus včetně sebe samého (Vacek, 2011).</p> <p>A v neposlední řadě: Podobně jako u látkových závislostí manifestuje netolismus nenaplnění některých potřeb člověka. Rizikový je tedy způsob naplňování, nikoliv vlastní potřeba (např. potřeba úcty a sebeúcty, vytváření vztahů). V tomto kontextu bychom k problematice závislostí měli vždy přistupovat.</p> <p>Pro pochopení podstaty netolismu je třeba uvědomit si, jaké potřeby dítěte či dospělého hraní on-line her vlastně uspokojuje. Východiskem pro nás může být „pyramida“ hierarchie lidských potřeb amerického psychologa Abrahama Maslowa.</p>

	<p style="text-align: center;"><i>Maslowova pyramida potřeb</i></p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[Potřeba seberealizace] --- B[Potřeba uznání, úcty]     B --- C[Potřeba lásky, přijetí, spolupatřičnosti]     C --- D[Potřeba bezpečí a jistoty]     D --- E[Základní tělesné, fyziologické potřeby]             </pre> </div> <p>Je patrné, že nejrůznější formy nových informačních a komunikačních technologií, internetové služby, včetně on-line her, umožňují uspokojení téměř veškerých uvedených lidských potřeb. V případě fyziologických potřeb, kdy je jejich naplnění prostřednictvím internetu z principu nemožné, vstupuje do hry jiný jev – tzv. flow fenomén. Ten je popisován jako vtažení např. do hry podobné transu, které umožňuje hráčům tyto potřeby dlouhodobě potlačovat nebo oddalovat. V ostatních případech už se zdají být možnosti naplňování potřeb docela zřejmé. Bezpečí a jistota jsou zajištěny jasnou strukturou a pravidly např. hry (které přes veškerou složitost nemohou dosáhnout úrovně reálného života) a také možností hru v případě neúspěchu opakovat a tím jej změnit v úspěch (či jakoukoli jinou činnost opakovat). Sounáležitost, přijetí, úcta a uznání jsou naplňovány především prostřednictvím online her pro více hráčů MMORPG (<i>Massive(ly)-Multiplayer Online Role-Playing Game</i>), užíváním sociálních sítí a komunikačních zařízení. Jejich prostřednictvím vzniká komunita lidí setkávajících se pouze ve virtuálním prostředí, která je u svých členů schopna tyto potřeby naplňovat. Uvedené potřeby lze samozřejmě uspokojit v běžném nevirtuálním světě a naprostá většina lidí o jejich uspokojení přirozeně usiluje. Jak již tedy bylo zmíněno výše, patologické není vlastní uspokojování potřeb, ale způsoby, kterými je to prováděno.</p> <p>K příznakům netolismu patří:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• méně vykonané práce,</li> <li>• pocit prázdnoty, když není člověk u počítače,</li> <li>• ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače,</li> <li>• brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače,</li> <li>• rostoucí nervozita a neklid, když člověk delší dobu nemůže hrát,</li> <li>• přemýšlení o počítači, když ho člověk zrovna nepoužívá,</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kradení peněz na nákup her,</li> <li>• stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry,</li> <li>• zkreslování, zatajování informací o své závislosti,</li> <li>• hraní kvůli úniku od osobních problémů,</li> <li>• narušené vztahy s rodinou,</li> <li>• zanedbávání učení,</li> <li>• opouštění dřívějších zájmů a přátel,</li> <li>• zhoršující se školní výsledky.</li> </ul> <p>(zdroj: <a href="http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php">www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php</a>)</p>		
<b>Rizikové a protektivní faktory</b>	<b>Rizikové faktory</b>	<b>Doména</b>	<b>Protektivní faktory</b>
	Nedostatek rodičovské kontroly	<b>Rodina</b>	Rozvinuté rodinné vazby
	Nedostatečná nabídka nebo dostupnost alternativ trávení volného času	<b>Komunita, škola</b>	Podpora širokého spektra aktivit v komunitě i ve škole Podpora a rozvoj pozitivních vztahů ve třídě
	Poruchy chování, rizikové chování	<b>Osobnost</b>	Včasná diagnostika, adekvátní intervence Posílení kontrolních mechanismů, podpora rodinných vazeb
	Uzavřenost Nekonformnost Úzkosti Deprese		Podpora sebevědomí Respekt k odlišnostem
<b>Sít' partnerů, spolupráce v komunitě, kraji</b>	<p>Zásadní pro možnost poskytnutí pomoci je vytvoření důvěryhodného vztahu mezi školou a rodiči/zákonnými zástupci dítěte. Vzájemná spolupráce s cílem poskytnout dítěti podporu je základní podmínkou pro započítí jakékoliv intervence.</p> <p>Vlastní odborná pomoc pak může být úkolem institucí a organizací, jejichž databázi vytváří a pravidelně aktualizuje krajský školní metodik prevence pro příslušný region. Jeho prostřednictvím je tato databáze k dispozici školním metodikům prevence územně příslušných škol.</p> <p>Obecně se dá říci, že odbornou pomoc v oblasti netolismu mohou v daném kraji poskytovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pedagogicko-psychologická poradna</li> <li>• středisko výchovné péče</li> <li>• odborná zdravotnická zařízení</li> <li>• nestátní organizace orientované na danou problematiku</li> </ul>		

	<p>Kromě těchto místně příslušných institucí můžete získat informace a pomoc také prostřednictvím následujících portálů:</p> <p><a href="http://www.saferinternet.cz/">http://www.saferinternet.cz/</a></p> <p><a href="http://www.e-bezpeci.cz/">http://www.e-bezpeci.cz/</a></p> <p><a href="http://www.nebudobet.cz/">http://www.nebudobet.cz/</a></p>
<p><b>Legislativní rámec</b></p>	<p>Strategie prevence rizikových projevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2009–2012</p> <p>Zákon č. 379/2005, o opatřeních k ochraně před škodami způsobenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami</p> <p>Zákon o loteriích a jiných podobných hrách č. 202/1990 Sb.</p>
<p><b>Typ prevence (specifická, nspecifická)</b></p>	<p><b>Jak předcházet rozvoji netolismu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sledujte, jaké hry děti hrají.</li> <li>• Uvědomte si, že hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů a další schopnosti. Důležitý je výběr her a přiměřenost času jim věnovaného.</li> <li>• Hrajte hry spolu s dítětem a potom si o nich povídejte – pomáháte tak rozlišovat fikci od reality.</li> <li>• Stanovte striktní limity, kdy dítě může hrát a kdy ne.</li> <li>• Dávejte pozor, aby dítě nehrálo hry u kamarádů.</li> <li>• Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.</li> <li>• V průběhu hraní ved'te dítě k tomu, aby si po určité době (např. po hodině) udělalo přestávku, během ní o hře mluvte.</li> <li>• Podporujte dítě v jiných zájmech.</li> <li>• Předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.</li> <li>• Posilujte zdravé sebevědomí dítěte.</li> </ul>
<p><b>Jak postupovat</b></p>	<p>Doporučit se dají postupy uvedené v předchozím okně tabulky. V každém případě je základem prevence kvalifikované pozorování pedagoga, které může poukázat na více typů rizikového chování. Unavenost, nervozita, náhlé změny v chování, zhoršení prospěchu atd., to vše může učiteli napovědět, že žák prochází nějakou změnou, která nemusí být v pořádku. Zásadní je tedy být citlivý na podobné signály, dokázat nezaujatě pozorovat a hlavně signály nepřehlížet a nebagatelizovat. Potvrzení, že je rizikové chování mezi dětmi běžné, tedy že se stává normou, vede jen k rozvíjení a prohlubování problému.</p> <p>V praxi se stává, že rodiče či zákonní zástupci žáka nepovažují nelátkové závislostní chování dítěte za závažné. V tom případě může pedagog mj. seznámit rodiče/zákonné zástupce seznámit s tímto</p>

	<p>materiálem. Měl by je rovněž informovat o rizicích, které se s netolismem pojí.</p>
<p><b>Možnosti a limity pedagoga</b></p>	<p>Hlavními úkoly každého pedagoga je vzdělávat a vychovávat. Provádět úspěšné intervence týkající se problematiky netolismu nespadá do jeho kompetencí. V této oblasti musí být pedagog především dobrý a citlivý pozorovatel, který si všímá varovných a nežádoucích změn v chování svých žáků. Podobně jako u většiny typů rizikového chování si můžete všimnout:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• narušení vztahů</li> <li>• zhoršení prospěchu (žákovi nezbývá čas na učení)</li> <li>• unavenosti (hraje dlouho do noci)</li> <li>• ztráty kamarádů (vymění je za ty virtuální)</li> <li>• zvýšené agresivity (spojené především s nemožností být on-line)</li> </ul> <p>Učitel by měl dokázat vzbudit důvěru a nabídnout adekvátní pomoc. Tou může být především zprostředkování kontaktů na odborná zařízení (síť takových kontaktů si můžete vytvořit na základě kapitoly „Síť partnerů...“) a podpora žáka při řešení obtížných situací, které mu jeho rizikové chování přináší. Nutná je vždy spolupráce s kolegy, vedením a především rodiči/zákonnými zástupci žáka.</p>
<p><b>V jakém případě vyrozumět Policii ČR / OSPOD</b></p>	<p>Legislativní rámec vztahující se konkrétně k netolismu neexistuje. Stejně tak není netolismus definován v rámci Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN10). Vyrozumění se tedy vztahuje spíše k obecným pravidlům zajištění bezpečí a zdravého vývoje žáka ve škole. V každém případě se dá důrazně doporučit kontaktovat rodiče/zákonné zástupce žáka.</p>
<p><b>Doporučené odkazy, literatura</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.saferinternet.cz/">http://www.saferinternet.cz/</a></li> <li>• <a href="http://www.e-bezpeci.cz/">http://www.e-bezpeci.cz/</a></li> <li>• <a href="http://www.nebudobet.cz/">http://www.nebudobet.cz/</a></li> <li>• <a href="http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php">www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php</a></li> <li>• NEŠPOR, K. <i>Návykové chování a závislost</i>. 3. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7367-267-6.</li> <li>• ŠMAHEL, D. <i>Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi</i>. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1.</li> <li>• KOPECKÝ, K. <i>Moderní trendy v elektronické komunikaci</i>. 1. vyd. Olomouc: HANEX, 2007. 100 s. ISBN 978-80-85783-78-0.</li> <li>• JIROVSKÝ, V. <i>Kybernetická kriminalita</i>. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 284 s. ISBN 978-80-247-1561-9.</li> <li>• KOPECKÝ, K. – KREJČÍ, V. <i>Rizika virtuální komunikace</i> [online]. 2010. Dostupné z WWW: <a href="http://www.prvok.upol.cz/index.php/ke-staeni/cat_view/20_studijni-materialy-studie-apod">http://www.prvok.upol.cz/index.php/ke-staeni/cat_view/20_studijni-materialy-studie-apod</a>.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• BEZPEČNÝ INTERNET. <i>Rady pro vaši bezpečnost na internetu</i> [online]. 2010. Dostupné z: &lt;<a href="http://www.bezpecnyinternet.cz">http://www.bezpecnyinternet.cz</a>&gt;.</li><li>• GROHOL, J. M. <i>Internet addiction guide</i> [online]. 2005. Dostupné z WWW: &lt;<a href="http://psychcentral.com/netaddiction">http://psychcentral.com/netaddiction</a>&gt;.</li></ul>
--	---