



Utjecaj online škole na mentalno zdravlje tinejdžera

Pandemija COVID-19 bolesti brzo je i dramatično promijenila naše živote. Na žalost, djeca i mladi su među onima koji bi mogli biti najviše pogođeni posljedicama virusa, a pri tome ne mislimo na zarazu korona virusom.

Već tijekom ožujka 2020.g., pandemija COVID-19 natjerala je mnoge škole da otkazu nastavu u školama te da prijeđu na online oblik nastave. Osnovi cilj tog modela je bio da se zaštite djeca i učitelji. Taj oblik nastave potrajao je do kraja školske godine i svi su bili sretni kada je na jesen ponovno omogućen povratak u školske klupe. Na žalost, zbog sigurnosti djece i učitelja, novo polugodište je ponovno započelo u online obliku, osim za odrađene kategorije učenika.

Iako je sigurnost učenika i nastavnika od najveće važnosti, ipak internetsko učenje može utjecati na mentalno zdravlje tinejdžera. Online učenje utječe na svakoga, od male djece do adolescenata, učitelja i profesora. Za mnoge učenike upravo virtualni satovi mogu pogoršati postojeće poremećaje mentalnog zdravlja. Za druge, utjecaj pandemije i internetskog učenja može potaknuti nove promjene u mentalnom zdravlju i raspoloženju. Iako je škola prvenstveno mjesto obrazovanja, ona je i središte društvenog života mnogih tinejdžera. Škola djeci i mladima pruža priliku da se povežu sa svojim vršnjacima kroz različite oblike druženja. Prelaskom škola i fakulteta u online okruženja, djeca se mogu osjećati usamljeno, nemotivirano ili obeshrabreno jer im nedostaje redovita socijalna interakcija.

Brojne studije su pokazale da socijalna izolacija može prouzročiti veće stope negativnih ishoda za mentalno i fizičko zdravlje pojedinaca. Manje socijalne interakcije mogu povećati osjećaj socijalne tjeskobe i pritiska. Na primjer, tinejdžeri se mogu brinuti zbog promjena u njihovom životu i u njihovim prijateljstvima kao posljedice dulje izolacije. Druge su studije otkrile da interakcije licem u lice mogu pomoći u smanjenju depresije i anksioznosti.

Novonastale okolnosti uz nedostatak socijalne interakcije mogu utjecati na djecu i mlade na više načina. Djeca mogu osjećati povećanu tjeskobu zbog praćenja online nastave. Mogu imati poteškoće s održavanjem pažnje i koncentracije dok prate nastavu od kuće. Sudjelovanje na nastavnim satima preko raznih platformi, poput Zomma ili Teemsa, mogu dovesti do razvoja nesigurnosti i nelagode. Također, kod nekih učenika može doći do problema s razumijevanjem nastavnog sadržaja jer nemaju mogućnost adekvatne komunikacije s učiteljima. Provođenje velike količine vremena na internetu može dodatno umoriti i učenike i njihove učitelje. Taj umor nazivamo „Zoom umor“ i do njega dolazi zbog puno video interakcija koje mentalno opterećuju naš mozak koji nije navikao obraditi informacije na način na koji je navikao. Kod osobne interakcije postoji niz neverbalnih znakova (ton i

visina glasa, izraz lica, kontakt očima, govor tijela) koje naš mozak obrađuje. Kada je otežano ili nemoguće vidjeti ove znakove, naš mozak mora puno više raditi kako bi protumačio informacije koje prima. To može izazvati dodatni mentalni umor, koji kada se kombinira sa stalnom svijesti da smo izloženi pogledima drugih, uzrokuje porast razine stresa.

Unatoč tome da online nastava može negativno utjecati na mentalno zdravlje djece svakako treba napomenuti i pozitivne strane ovakvog oblika nastave. Nekim učenicima boravak u svom domu uz članove obitelji može pružiti osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Upravo im takvo okruženje može omogućiti i veću produktivnost. Iako je škola mjesto gdje se djeca druže i stvaraju nova prijateljstva, nisu sve socijalne interakcije pozitivne. Učenici mogu postati žrtve vršnjačkog nasilja te za njih online škola nudi bijeg od depresije i tjeskobe uzrokovane strahom od vršnjačkog nasilja. Također, i za ostale učenike online nastava može pružiti utočište od stalnog vršnjačkog pritiska kojem su izloženi.

Pomoć učenicima da se izbore sa stresom online nastave je izazov, međutim, postoje brojni načini kako možemo pomoći djeci da se snađu. Jako je važno da dijete ima svoj prostor gdje će se moći koncentrirati i gdje će moći kvalitetno pratiti nastavu. Također je važno da dijete izvršava svoje školske zadatke u vremenu koje se ne povezuje sa zabavom i odmorom. Tijekom online nastave treba pokušati ograničiti upotrebu uređaja i aplikacija za zabavu (Play Station, Xbox, društvene mreže i sl.) do kraja nastavnog dana kao što bi to bilo i u učionici. Tinejdžeri su poznati sa svojim lošim prehrambenim navikama i odlascima na spavanje u kasne sate. Ostanak kod kuće može produžiti njihove loše navike te je jako važno poticati ih na zdrave navike. Zdrava prehrana, dovoljno sna i redovita tjelovježba može potaknuti bolje raspoloženje djece i pozitivno utjecati na njihovo mentalno zdravlje. Za vježbanje postoje brojne opcije kako u zatvorenim tako i na otvorenom prostoru. Šetnja, rolanje i vožnja biciklom izvrstan su način da djeca ostanu aktivna, a da istovremeno održavaju distancu od drugih kako se ne bi zarazili i ugrozili svoje zdravlje i zdravlje svojih starijih ukućana.

Roditelji također mogu svojim primjerom utjecati na to da njihova djeca lakše prebrode novonastale okolnosti uzrokovane pandemijom. Važno je da roditelji održavaju optimističan stav i podrže kvalitetnu komunikaciju među ukućanima. Bez obzira što nam se čini da tinejdžeri ne vole prisustvo svojih roditelja, oni itekako traže podršku i ohrabrenje od njih. Stvaranje pozitivne atmosfere u kući može u velikoj mjeri utjecati na mentalno zdravlje cijele obitelji.

Vrijeme pandemije u kojem trenutno živimo teško je za sve nas. Međutim, ukoliko primijetimo da se naše dijete bori sa anksioznošću, depresijom ili drugim poremećajima mentalnog zdravlja, važno je što prije potražiti stručnu pomoć i savjet stručnjaka iz područja mentalnog zdravlja. Kod nas se roditelji mogu obratiti u Službu za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije, gdje će dobiti adekvatan savjet ili tretman za svoje dijete.

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

**Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti,
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije**