

# DIGITÁLNÍ ANALGETIKA

Jako metodička prevence trávím hodiny řešením duševního zdraví žáků. Jako učitelka počítačů a angličtiny jim do rukou dávám nástroje budoucnosti. A jako třídní učitelka denně sleduji, jak se tyto světy srážejí v čelním nárazu. Rok 2026 nás zastihl v pasti: na jedné straně budujeme „laskavé školy“ plné podpory, na druhé přihlížíme, jak se nám žáci mentálně rozkládají pod tlakem algoritmů.

## Wellbeing jako náplast na otevřenou zlomeninu

Stali jsme se mistry v budování bezpečného prostředí. Máme školní psychology, relaxační zóny, intervenční programy a individuální plány pro každé zakopnutí. Ale nepoužíváme wellbeing jen jako digitální analgetikum? V občanské nauce sice učíme o kritickém myšlení, zatímco žáci jsou v zajetí nekonečného scrollu, který jim v reálném čase likviduje dopaminové receptory a schopnost udržet pozornost déle než deset sekund.

Jako metodička vidím dramatický nárůst úzkostí. Jenže to nejsou úzkosti z pětky z matematiky nebo z přísného zkoušení. Je to hluboký, existenciální strach z vlastní

nedostatečnosti v porovnání s nerealistickým, vyfiltrovaným světem v mobilu. A my jim na tento strukturální problém nabízíme „pět minut meditace v hodině“. Místo abychom měli odvahu říct: „Vypni to a začni se soustředit na něco těžkého. Protože v překonávání překážek, ne v jejich obcházení je ten úspěch, po kterém toužíš.“ Skutečná prevence není v odstraňování stresu, ale v budování odolnosti (resilience), kterou jsme v honbě za „bezpečným prostorem“ nechtěně odsunuli na vedlejší kolej.

## IT a angličtina: Nástroje, nebo kognitivní berličky?

V hodinách informatiky a cizích jazyků narážím na paradox chytrých telefonů

a pasivních uživatelů. Dnešní generace umí s AI vygenerovat slohovou práci v angličtině za pět sekund, ale v téže angličtině nedokáže vést pětiminutový spontánní hovor. Technologie, které měly žáky povzbuzovat ke kreativě, je paradoxně bičují k jejich pasivitě. Vidíme nástup něčeho, co bychom mohli nazvat kognitivním outsourcingem. Žáci nedelegují jen rutinní práci, oni delegují samotný proces uvažování.

„Proč bych se to učil, když na to mám appku?“ Tato věta je hroblem vzdělávání. Pokud žák deleguje proces myšlení na algoritmus, nezískává čas na „vyšší tvůrčí činnost“, jak nám slibovali vizionáři. Získává pouze kognitivní atrofii. Žákům mizí základní schopnost řešit problémy. Pokud řešení nepřijde na tři kliknutí, nastává frustrace a paralýza. Tu pak jdeme řešit do kabinetu k metodikovi prevence jako „problém s duševním zdravím“, přitom jde o prostou absenci frustrační toleran-



Shutterstock

vyžaduje to odvahu být nepopulární, nastavovat zrcadlo a trvat na faktech v době, kdy jsou fakta vnímána jako „subjektivní názor“.

## Potřebujeme méně vaty a více nároků

Možná je čas přestat se ptát, jak se žáci cítí, a začít se ptát, co skutečně dokážou. Skutečný wellbeing totiž nepramení z toho, že nás nikdo a nic netrápí. Pramení z pocitu kompetence – z vědomí, že jsem něco vlastní hlavou vyřešil, něco se naučil a v něčem jsem skutečně dobrý. Pocit štěstí je vedlejším produktem smysluplné práce, nikoliv cílem, ke kterému se lze prorelaxovat v sedacím vaku.

Jako učitelé v roce 2026 nesmíme být jen „laskaví průvodci“, kteří zametají cestu před žákem, aby náhodou nezakopli. Musíme být těmi, kdo drží linii. Musíme trvat na nárocích, na hlubokém soustředění a na nezbytném nepohodlí, které ke vzdělávání neodmyslitelně patří. Pokud budeme dětem jen tlumit bolest ze ztráty smyslu digitálními analgetiky v podobě falešného wellbeingu, vychováme generaci, která bude sice „v pohodě“, ale naprosto ztracená v prvním skutečném životním testu. Komfort je totiž v přímé opozici k růstu. A my jsme tu od toho, abychom jim pomohli růst.

ce. Naučili jsme děti, že odpověď je vždy okamžitá. Tím jsme je ale zbavili radosti z objevování, která přichází až po úporném úsilí.

## Třídnictví v éře post-pravdy a algoritmických bublin

Být dnes třídním učitelem znamená být moderátorem reality. V občanské výchově se snažíme vysvětlit hodnotu demokracie a pravdy lidem, kteří žijí v bublinách, kde pravda neexistuje – existuje jen to, co má nejvíc zhlédnutí nebo co nejlépe trefí

emoci. Naše autorita už není dána titulem, ale schopností „prodát“ smysl učení v konkurenci s nejlepšími influencery světa, kteří mají na rozdíl od nás za zády týmy psychologů a datových analytiků.

V roce 2026 už nebojujeme s neznalostí, ale s iluzí vědění. Žáci mají pocit, že rozumí světu, protože viděli minutové video na TikToku. Rozbít tuto iluzi bez toho, abychom ztratili jejich důvěru, je největší pedagogická výzva naší doby. Vyžaduje to od nás víc než jen pedagogické vzdělání;