DĚTI A ZÁVISLOST NA TELEFONU

Co je normální a co už je moc?

Ať se nám to líbí nebo ne, digitální technologie začínají být nedílnou součástí našich životů. Zejména pro děti jsou už něčím naprosto samozřejmým. Přinášejí mnoho dobrého, v mnoha ohledech dokáží ulehčit naše životy, ale stejně jako jinde, i tady platí, že všeho moc škodí.

Spousta dětí před obrazovkou telefonu nebo počítače tráví celé dny. Všechnu jejich aktivitu ale samozřejmě nemůžeme házet do jednoho pytle. V současné době jsou počítače hojně zapojovány do výuky, vrstevnické konverzace se přesouvají do online prostředí a internet může být zdrojem užitečných informací. Na druhé straně bezcílné scrollování a pasivní konzumování obsahu není rozhodně ideální náplní všedních dní.

POZOR NA VAROVNÉ SIGNÁLY!

Na smartphonech, sociálních sítí, počítačových hrách i internetu jako takovém si lze vypěstovat závislost. Měli byste zpozornět, pokud si u svého dítěte všímáte toho, že jeho online aktivity jsou centrem veškerého dění a všechny ostatní zájmy, koníčky a přátelé jdou stranou. Varovným signálem také je, pokud se vaše dítě na čas strávený u počítače/telefonu vysloveně těší, nemyslí na nic jiného a zároveň je velmi podrážděné v případě, že je mu tato kratochvíle odepřena.

Tráví-li dítě celý den sezením před počítačem, mobilem nebo tabletem, je to obrovský nápor pro oči i pohybový aparát. Stejně jako se dospělým doporučuje vybalancovat sedavý způsob zaměstnání pohybem, ani děti by na fyzickou aktivitu rozhodně neměly zapomínat. Celodenní působení modrého světla může také narušit spánkový režim dítěte.

JAK NASTAVIT PRAVIDLA?

Nabízí se otázka, jak se něčemu takovému vyvarovat? Rodiče mají mnohdy mylnou představu, že řešením je absolutní zákaz telefonu i počítače. Bohužel to obvykle příliš nefunguje, ba naopak. Pravidla a hranice jsou sice namístě, ale měly by být reálné. Velmi pomáhá, pokud jsou výsledkem vzájemné diskuze mezi vámi a dítětem. Z dlouhodobého hlediska daleko lépe funguje, když jsou dítěti pravidla vysvětlena a dostane třeba také na výběr z více možností. Prosté příkazy a zákazy nejsou dostačující.

DOSPĚLÁCI, BUĎTE SVÉMU DÍTĚTI VZOREM

Na závěr je potřeba připomenout ještě jednu věc: děti už od mala dospělé rády napodobují a přejímají vzorce chování svých rodičů. A tak když dítě u svého rodiče vidí, že je telefon příjemný zdrojem odpočinku, že maminka nebo tatínek věnují té malé barevné blikající věcičce spoustu pozornosti, nebude chtít zůstávat pozadu.

CHYTRÉ TELEFONY I POČÍTAČE JSOU DOBRÝMI SLUHY, ALE ŠPATNÝMI PÁNY.

Mojra.cz
Psychologická poradna online
Možnosti konzultace

Není nic špatného využívat výhody, které s sebou nové technologie přinášejí, neměly by se ale stát jedinou aktivitou dětí ani rodičů.