

## Jak se bránit vzniku digitální závislosti dětí



Nejste si jisti jak přistupovat k tabletům, chytrým telefonům a vůbec digitálním technologiím v rukách dětí? Nevíte, zda vůbec nebo od jakého věku, případně jak dlouho nebo jak často, nechat děti hrát počítačové hry?

Pohledy na věc se různí a tak vám třeba pomůže udělat si názor na věc článek „[Digitální heroin: Jak obrazovky mění děti v psychotické feťáky](#)“ Dr. Nicholase Kardarase, bývalého profesora na Stony Brook Medicine v USA, který v současnosti působí jako ředitel The Dunes ve Východním Hamptonu, jednoho z top rehabilitačních center v zemi.

Těmito slovy jsem uváděl překlad článku, který jsem se svolením autora uvedl na svém webu. Ten vyvolal neobyčejnou odezvu. Během týdne si ho přečetlo několik tisíc lidí a počet udělených laiků také svědčil o tom, že jde o téma, které dospělým rozhodně není lhostejné.

Mezi mnohými mě velmi zaujal ohlas *Michaely Slussareff*, která na svém webu *SMARTdudlik*, v článku „[Kdo chce psa bít, hůl si vždycky najde – Jsou technologie opravdu zlé?](#)“ závěry Dr. Kardarase trochu relativizuje.

Zároveň na další stránce nabízí **návod jak vznikající digitální závislost rozpoznat i jak jí čelit**. Myslím si, že jí shromážděné poznatky mohou být **mnoha rodičům velmi užitečné**.



## **Už se vám to také stalo?**

Křičí, kope, válí se po zemi, rudne, bledne, pláče, bije zaťatými pěstičkami a vy jen přemýšlíte, jak dlouho to ještě vydržíte a zda na vás sousedi opravdu nezavolají sociálku. Téměř všichni, kdo si malým dětem někdy dovolili odříct televizi nebo tablet, si prošli více či méně podobným cirkusem. Jenže někdy obliba těchto technologických výmyslů překročí zdravé meze a překvapí nás strýček digitální závislost.

Digitální závislost není vtip (spíše naopak), jde o klasifikovanou psychickou poruchu a již existují specializovaná centra, která se zabývají jejím léčením. Dr. Richard Graham založil před pěti lety v londýnské nemocnici Capio Naghtingale program pro léčbu digitální závislosti a stále rychleji mu přibývají i pacienti z řad dětí – nejmladší pacientkou byla čtyřletá holčička, která se s digitální závislostí potýkala od svých tří let. Aplikace na tabletu se pro ni staly posedlostí, žádala je po rodičích neustále, a pokud jí tablet někdo zabavil, přicházel nezvladatelný záchvat vzteku. Lékaři upozorňují, že lidé s takovou závislostí mohou prožívat úplně stejné symptomy, jako závislí na alkoholu nebo heroinu, když svou drogu nedostanou.

## **Jak rozpoznat digitální závislost?**

Stavy, které popisují první řádky po nadpisu, jsou celkem časté a nemusí to znamenat, že byste měli vyhledat dětského psychologa. Ale hranice se závislostí může být tenká, a vyplatí se proto sledovat, zda některé reakce již tuto hranici nepřekračují.

### **Záchvaty vzteku**

Dostane Vaše dítě záchvat vzteku pokaždé, když mu tablet, telefon, počítač nebo televizi vypnete nebo odeberete? Tyto aktivity se evidentně stávají obsesí, která začíná být nebezpečná.

### **Stále se zvyšující potřeba technologií**

Dítě se dožaduje technologií stále častěji a dožadování je čím dál víc agresivnější.

## **Dítě ztrácí zájem o jiné aktivity**

Kreslení, vystřihování, lego, pobyt v přírodě, to vše se stává nezajímavým v porovnání se světem pohyblivých barevných obrázků a interaktivních barevných aplikací. Takové dítě většinou už neudrží pozornost u “obyčejných” dětských aktivit. Pokud jde o opravdovou závislost, dítě může ztrácet zájem i o kamarády a rodinu. Vyhledává pouze technologie.

## **Vyhledává technologie pro uklidnění**

Vždy, když ho něco rozbolí, je našťavané na sourozence nebo na rodiče, nebo se mu něco nedaří. Vyrovnávání se s podobnými situacemi je dovednost, kterou se dítě musí naučit a časem zvládat samo. Jakákoliv záplata začne dříve nebo později získávat převahu nad dítětem samotným.

## **Co s tím?**

Pokud cítíte, že vaše dítě začíná mít k technologiím nezdravý vztah, zde je pár rad odborníků:

### **1. 72-hodinový digitální detox**

V průběhu tří dnů zabavujte dítě jinými aktivitami, snažte se, aby s technologiemi nejlépe vůbec nepřicházelo do styku (tedy i vy byste se mu neměli ukazovat s mobilem při čtení zpráv nebo brouzdání na internetu). Jistě, nebude to lehké, hysterických záchvatů si užijete dosyta, možná nebudete ušetřeni ani pár nadávkám a dětským prokletím...

Pokud se jedná o opravdovou závislost, dítě může projevovat abstinenci příznaky: přetrvávající napjetí a rozrušení, úzkost a hněv, deprese, podrážděnost, neklid a smutek. V případě, že takové reakce u dítěte pozorujete, neváhejte vyhledat pomoc dětského psychologa.

Tři dny byly při různých výzkumech potvrzeny jako dostatečná doba pro regeneraci, jež vám poskytne prostor pro nastavení zdravějšího způsobu využívání technologií.

### **2. Dohoda**

Domluvte se s dítětem na jasných pravidlech, která bude respektovat celá rodina. Je více než žádoucí, když se dítě bude podílet na tvorbě pravidel stejnou měrou jako vy. Vysvětlíte mu proč je to důležité, co od něj očekáváte a zjistíte, jaké jsou jeho návrhy.

### **3. Kontrola času**

Schopnosti soustředění roste s věkem, obecně každý rok u batolete znamená pět minut soustředění navíc, tedy tříleté dítě by mělo strávit maximálně 15 minut hraním na telefonu nebo tabletu.

### **4. Podílejte se na výběru aplikací a programů**

Nastavte zdravá pravidla. Více podnětů naleznete v článku [Dotykové aplikace pro ty nejmenší – kdy, jak a proč ano nebo ne?](#)

## 5. Čas strávený u obrazovky mnohonásobně vyvažte kreativními aktivitami a hrou v přírodě

Obecně technologie a interaktivní aplikace ovlivňují některé aspekty fyzického vývoje. Strnulá šíje a málo pohybu jsou problémem častým, ale ne jediným. Děti nejsou tolik motivovány stříhat, kreslit, a rozvíjet i hrubou motoriku. U miminek si všímáme každého mezníku v motorickém vývoji a víme, že je to důležitý krok i pro mozek a jeho další rozvoj v kognitivních a senzorických aspektech. Je tomu tak ale i v mnohem pozdějším vývoji a v mnohem méně nápadnějších motorických dovednostech.

## 6. Ne před spaním

Čas strávený před obrazovkou hluboce ovlivňuje kvalitu spánku a schopnost snění. Dítě (a mimochodem nejen dítě) by nemělo před obrazovkou trávit delší čas až dvě hodiny před usnutím.

Text byl převzat ze serveru [smartdudlik.cz](http://smartdudlik.cz)

Autor: Michaela Slussareff

Zdají se vám jednotlivé kroky snadné nebo naopak neuskutečnitelné? Zkuste se jich držet a uvidíte, co vám přinesou. Možná zjistíte, že jedním z největších sabotérů rodičovského snažení je naše nerozhodnost, obava děti jakkoliv omezit, případně naše vlastní nedůslednost.

Držím vám palce, abyste se s digitální závislostí nemuseli vůbec potýkat. A pokud ano, pak abyste se s ní vyrovnali úspěšně a rychle.

Zdeněk Okleštěk

Další rodičovská témata stejně jako nejbližší přednášky a kurzy najdete na stránkách projektu



[„http://suctou.zdenekoklestek.cz“](http://suctou.zdenekoklestek.cz).

*Naučte se lépe rozumět dětem i sobě a mějte z výchovy radost. :O>)*

### Zdroje:

<http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2479109/The-signs-child-addicted-iPad-digital-detox.html>. Victoria Woollaston. The Five signs your child is addicted to their iPad – and how to give them a digital detox.  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Digital\\_addict](https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_addict) Wikipedia, Digital addict.  
<http://anxietyfreechild.com/how-to-help-your-anxious-child-with-digital-addiction/>  
Rich Presta. How to Help Your Anxious Child with Digital Addiction