

Jak předcházet závislosti dětí na digitálních technologiích

Digitální technologie pronikly do všech oblastí našeho života. Uchvátily dospělé, ale hlavně děti. Možnosti technických vymožeností jsou neomezené a často překračují hranice našeho chápání. Digitální technologie nám usnadňují práci a učení, ale přinášejí s sebou zároveň nebezpečí, kterému říkáme „závislost“. Jak u dětí předcházet závislosti na digitálních technologiích a jak se vyrovnat současným trendům a přizpůsobit se jim?

PAEDDR. GABRIELA DROPOVÁ, PH.D.

„Děti by rozhodně neměly trávit u digitálních přístrojů více než hodinu denně.“

V dětství jsem měla to štěstí, že jsme bydleli v rodinném domě u řeky, v srdci přírody. O letních prázdninách jsme se vždycky těšili na **koupání v řece, různé hry venku a procházky v lese**. I v zimě jsme stále dělali něco aktivního – bruslili jsme na zamrzlé řece, sáňkovali, lyžovali na blízkém kopci a večer jsme si četli. V přírodě jsme sbírali lesní plody, pozorovali zvířata... **Bylo pro nás samozřejmé, že jsme byli celý den v pohybu**. Když se mě máma zeptala, kam zase jdu, moje odpověď zněla: „Proběhnout se.“

Digitální děti

Současné děti jsou tzv. **digitální děti**, protože se s digitálními technologiemi setkávají už od narození. Digitální hračky, mobily, tablety a smartphony nám **výborně slouží a otevírají svět**. Zažít něco reálného, prožívat reálné pocity v reálném světě, lze jen tehdy, pokud děti **budou umět regulovat čas**, který u notebooku, smartphonu či tabletu stráví. Rozhodně by těmto přístrojům neměly věnovat více než hodinu denně, protože pak své dětství nežijí, ale jen přežívají.

Problémem při využívání moderních technologií je, že **značnou část duševní práce přenášíme na digitální pomůcky a přístroje**. To, co jsme v minulosti dokázali řešit jen pomocí svého mozku, se v současnosti stále více stává kompetencí digitálních technologií. Nemusíme si pamatovat, co máme udělat, neboť nám to včas připomene digitální kalendář, který nás dokonce na naše povinnosti upozorní zvukovým signálem. Také se nemusíme orientovat v mapě, pokud vyrazíme na neznámé místo, protože to za nás udělá navigace v mobilu. Násobilku a mnoho dalšího se nemusíme učit (a už vůbec ne nazpaměť), protože si to dokážeme rychle vyhledat přes internet.

Množství aplikací nám už usnadňuje téměř vše, od pravopisu přes

překlad do cizího jazyka po psaní seminární práce. A tak nám mozek, tak jako každý jiný orgán, při nedostatečné námaze začíná zakrňovat, což je jen krůček od demence. Možná si řeknete: „K čemu nám tedy nové technologie jsou, když je nemáme využívat? Vždyť je používáme denně a zatím dementní nejsme.“ Ale jak jsem napsala na začátku, patřím do generace, která v dětství mozek ještě rozvíjela. Hry a zábava, kterou nám ve snadno dostupné formě nabízejí digitální technologie, nebyly tehdy hned po ruce jako teď, a tak jsme si s ostatními dětmi vymýšleli, jak si budeme hrát a co budeme dělat ve volném čase. Až hlad nás donutil přestat a běžet domů. Během pobytu venku jsme společně rozvíjeli tvořivost, **upevňovali jsme vzájemné vztahy**,

pohybové schopnosti nebo jsme se učili orientovat v přírodě.

Pozoruju děti na hřišti. Nehrají si s míčem, neskáčou přes švihadlo, nehoní se, ale sedí na lavičce a dívají se do smartphonů. Jedu v trolejbusu a všichni mladí se dívají do smartphonů. Nikdo s nikým nemluví. **Čím více děti sledují audiovizuální média, tím více se oslabují sociální vztahy s rodiči i přáteli**. V poslední době pronikly digitální technologie i do škol. Nejen při vyučování informatiky, ale téměř při každé vyučovací hodině je potřeba připojení na internet, aby bylo vzdělávání efektivnější. Používání počítačů ale odvádí děti od učení.

Děti přestaly být zvědavé, přestaly kriticky myslet.

Děti přestaly být zvědavé, přestaly kriticky myslet. Každou odpověď přece najdou na internetu, tak proč se mají namáhat hledáním řešení, zkoumáním či objevováním. Řeknou si: „I tak sám nic nezměním“ nebo „Jiní se mají ještě hůř, tak co si budu stěžovat“. Takto rezignují a **stávají se pasivními a snadno ovladatelnými**. Stávají se z nich postupně pokrytci, kteří vědí, co je správné, ale nic pro to neudělají, nevyjádří svůj vlastní názor. **Nekontrolované používání digitálních technologií vede k zlovyku až k závislosti**, ke kterým se přidávají jiné potíže, jako jsou poruchy spánku, narušení denního pořádku, neplnění povinností a dohodnutých pravidel, neustálá únava, která může mít až chronické projevy.

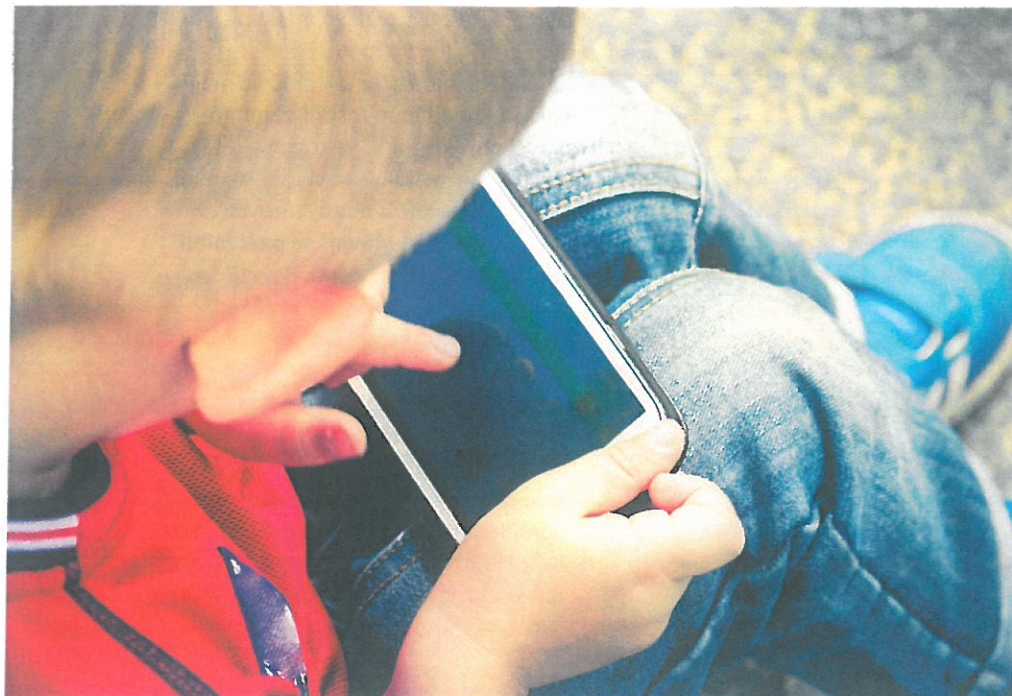
Moderní forma komunikace

Rychlou a moderní formu komunikace prostřednictvím informačních a komunikačních technologií ale přivítal každý z nás. Začalo to telefonováním, získáváním nebo ověřováním informací, pak alternativou osobního kontaktu, až jsme zjistili nebo si pozvolna začínáme uvědomovat, že **mobil nepouštíme z ruky**. I kvůli připojení mobilního telefonu k internetu, možnosti kontrolovat e-mail, fotit a natáčet videa, přehrávat hudbu, nahrávat, hrát hry vzniká závislost.

Digitální technologie ovšem ze vzdělávání nelze vyloučit, protože jsou **součástí základní počítačové gramotnosti**, kterou vyžadují v každém zaměstnání.

Klasické psaní perem nebo propiskou ale nemohou nahradit. Děti by měly vidět vzor ve svých rodičích. Měly by rodičům **pomáhat při domácích pracích** podle svých možností, a když to nejde, tak by si měly umět najít samy zábavu. Děti, které se věnují smysluplné činnosti, se učí být zodpovědné, nebývají nemocné a čas





strávený na internetu mívají určený podle pravidel rodiny. Klíčovou se stává **rovnováha mezi rozvíjením zálib dětí a používáním digitálních technologií**, které jsou pro život nezbytné.

Inteligentní telefony a další digitální technologie podle odborníků představují jednu z největších hrozeb dnešní společnosti. Člověk začne žít ve vlastním virtuálním světě a často ani neví, co se „venku“ děje. **Mobil se pro dítě stává kamarádem**, protože je pro něj symbolem osobního i sociálního kontaktu. Neustálé kontrolování obsahu v mobilním telefonu je stimulač slasti mozku tak jako při závislosti na hracích automatech nebo počítačových hrách. Tento pocit se pojí s pocitem štěstí, když dítě zjistí, že mu někdo volá nebo píše zprávu. Tento proces se neustále opakuje, a tak se dítě stává otrokem tohoto vynikajícího vynálezu, který ho zcela pohltí.

Používání mobilního telefonu se stalo standardem i rituálem. Dává dětem pocit důležitosti a podle značky telefonu i pocit prestiže. Mobil začne s dětmi manipulovat bezdůvodným telefonováním, posíláním zpráv, čímž mohou vznikat fyzické, psychické a sociální obtíže, jako je **nespavost, bolesti hlavy, nesoustředěnost, zářivací**

potíže, zvýšený krevní tlak, neschopnost fungovat bez mobilu a tím i ztráta osobních kontaktů.

Děti se izolují od kamarádů, osobních vztahů, jsou osamělé, představují si vysněný fantazijní svět, který má daleko od reality, přesto se od mobilních telefonů nedokážou odloučit.

Neustálé používání mobilního telefonu **působí rušivě v mezilidských vztazích**, protože společně strávený čas ruší přijímání či psaní zpráv, komunikace přes sociální sítě či surfování na

internetu, což v některých případech vede k vzájemnému odcizení. S tím souvisí i negativa, jako jsou vysoké finanční náklady na používání telefonu. Tehdy dětem mohou pomoci návštěvy u **psychologa, psychiatra či speciálního poradce, socioterapeuta.**

Prevence

V tom, aby děti získaly na mobilu nebo jiných technologiích závislost, jim zabrání pouze prevence. Jen díky vyrovnanosti se současným životem a přizpůsobení se nastaveným pravidlům při používání informačně-komunikačních technologií budou děti prožívat **plnohodnotný život, zbaví se skrytého strachu**, bolesti, depresí, zoufalství, nepochopení, úzkosti, obav a napětí, vyhnou se odkládání problémů a nevládnutí situace. Proto je potřeba dopřát si čas na svůj vlastní názor, rozhodnutí, vlastní přístup. **Najít alternativu, začít spolupracovat, získat sílu a orientovat se na jiné cíle.** Motivovat se činnostmi, které naplní dětskou spokojenost. Při závislosti na digitálních technologiích pomůže vždy nejvíc rodina.

Pokud rodiče zjistí, že jsou jejich děti nesoustředěné, často sedí u počítače nebo neustále používají mobilní telefon či tablet, jsou nervózní, ignorují jiné záliby a mají málo kamarádů, měli by udělat rychlé a efektivní opatření, která dětem se závislostí na digitálních technologiích pomohou. **Rodiče by měli být důslední a regulovat, kolik času dítě tráví u počítače.** Zároveň by měli dokázat nabídnout jim program, nejlépe pohybové aktivity, aby problém nepřerostl do vážné závislosti. Problém však často není v dětech, ale v rodičích, kteří si nevšímají, **jak jejich děti tráví volný čas** a že jsou ponořeni do virtuálního světa. Děti manipulují a jsou samy manipulovány, mají sníženou sebekontrolu, a proto utíkají k digitálním technologiím.

Jelikož děti jsou ještě příliš malé na to, aby si do svého volného času zavedly řád, náhradní program s množstvím různých možností by pro ně měli

připravit rodiče. Rodiče by měli být hlavně trpěliví, protože zábava, kterou dětem berou, je velmi přitažlivá. Děti si postupně zvyknou a pochopí, že v životě se nabízí i mnoho příjemného, co jim digitální technologie odpírají.

Se staršími dětmi lze udělat dohodu, **vytvořit časový harmonogram**, který budou dodržovat, a také stanovit odměnu, která je čeká, pokud budou obě strany spokojeny.

Vážnější stavy závislosti na digitálních technologiích může řešit psycholog osobními konzultacemi a pravidelnými setkáními s dětmi, které mají podobný problém a které se vzájemně podporují.

„Pokud rodiče zjistí, že jejich děti neustále sedí u počítače či nadměrně používají mobilní telefon, měli by okamžitě udělat rychlé a efektivní opatření.“

Závislost na digitálních technologiích je i spouštěčem zvyšující se agrese, kterou si dítě vybíjí na sourozencích nebo kamarádech. Ve vážnějších stadiích může závislé dítě zaútočit i na rodiče, může **přestat jíst či naopak jíst nadměrně** nebo trávit čas před počítačem do pozdních nočních hodin. Dítě s takovou diagnostikovanou silnou závislostí na digitálních technologiích musí podstoupit léčbu.

Jediným řešením je prevence, která zabrání, aby se dítě do takového stadia závislosti dostalo. Dítě by se nemělo nudit, mělo by **navštěvovat zájmové kroužky, chodit na procházky, podnikat výlety s rodinou a kamarády, hrát si.**

Pokud má dítě mobilní telefon na nočním stolku u postele, sáhne po něm hned po probuzení a kontroluje ho. Každé zazvonění vyvolává zvědavost, kdy dítě všeho nechá a zajímá se jen o to, kdo mu volá. Zdokonalování funkcí chytrých telefonů a rychlý vznik nových aplikací u nás zvyšuje vzrušení. Pokud si dítě telefon zapomene nebo ho ztratí, může to u něj vyvolat až **abstinční příznaky**, jako jsou stres, úzkost, strach a podrážděnost. Pokud se objeví

neklid a panika, když dítě od mobilního telefonu odtrhnete, když si neumí poručit a zvládat pokušení telefonovat či psát zprávy, to už jsou **první příznaky závislosti**. Pokud se k tomu přidají i stížnosti okolí, že se dítě nedokáže kvůli neustálému používání telefonu soustředit, je třeba podniknout kroky k nápravě, **vytvořit nové návyky chování a problém pojmenovat**. Už jen tato skutečnost může mít pozitivní vliv na omezení nadměrného používání mobilního telefonu. Proto je třeba na noc odložit mobil do jiného pokoje a přes den mobil jednoduše na několik hodin vypnout.

Jediným řešením je prevence, která zabrání, aby se dítě do stadia silné závislosti dostalo.

Negativem je nebezpečí, které s sebou digitální technologie nesou. Kromě závislosti jsou to i podvodníci, kteří vás mohou okrást často o velké částky peněz, **klamavé soutěže, erotické stránky nebo šikana prostřednictvím sociálních sítí**. To vše ohrožuje nás i naše děti. Děti, které propadnou virtuálnímu světu, neumějí být vděčné, neumějí ovládat své emoce, často se zlobí, neumějí přijmout odpovědnost za své chování, ztrácejí přátele, nesportují a bývají nepozorné a nesoustředěné.

Autorka má dlouholetou pedagogickou praxi a působila také ve vedení Odboru školství MÚ v Hlohovci na Slovensku

Pozitiva, negativa a doporučení

Pozitivní je, že digitální technologie rozšiřují naši slovní zásobu, nabízejí množství informací, **rozvíjejí myšlení, usnadňují nám práci a učení**, zrychlují komunikaci a mnoho jiného.

Doporučení

- Rodiče by měli s dětmi denně mluvit o efektivním využívání volného času a zároveň jim jít příkladem ve sportovních aktivitách.
- Rodiče by si měli s dětmi stanovit pravidlo, že u počítače stráví dítě maximálně hodinu denně, po splnění školních a ostatních povinností.
- Při jídle nebudou používat technologie rodiče ani děti.
- Děti by měly znát hodnoty, které rodina preferuje, měly by vědět, co se od nich očekává.
- Nejúčinnější je si s dítětem promluvit. Při rozhovoru by rodiče měli dítěti projevit důvěru.
- Dát dítěti důvěru je nejlepším krokem pro obě strany.
- Rodiče by měli fungovat jako průvodci, když dítě objevuje svět digitálních technologií. Měli by ho učit, jak je využívat při přípravě do školy i ve volném čase a jak jim nepodlehnout.
- Aby rodiče nezaostávali v digitální gramotnosti za svými dětmi, měli by se o tuto oblast sami aktivně zajímat.