

DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ DĚTÍ

Všichni používáme ve svém životě digitální technologie jako jsou mobily, počítače, televize a další. Digi technologie nám usnadňují plnění různých úkolů, vyhledávání, komunikaci, zabaví nás a pomáhají nám v každodenním životě. I pro naše děti jsou důležitým pomocníkem a parťákem.

Jaká je ale ta správná míra? Kdy už používání technologií negativně ovlivňuje duševní zdraví?

VLIV DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Digitální technologie jsou samy o sobě užitečnými pomocníky. Problémy nastávají při jejich nadměrném používání. **Neexistuje žádný časový limit**, který by byl zdravý nebo správný. Čím méně, tím lépe. Vždy ale **záleží na kontextu a rizikovosti obsahu**. Pokud vaše dítě příliš často používá digitální technologie, můžou se u něj **objevit zdravotní obtíže**:

V OBLASTI FYZICKÉHO ZDRAVÍ:

- nedostatek nebo nekvalitní spánek
- rozvoj obezity v důsledku sníženého pohybu a konzumace nekvalitních potravin

V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ:

- nesoustředěnost
- rozvoj úzkostných stavů
- poruchy nálad a snížená seberegulace
- izolovanost

Co s tím?

- Zamyslete se, jak to máte vy s digi technologiemi.
- Zajímejte se a ptejte se svého dítěte, jak a proč je používá.
- Nastavte společně pravidla pro jejich používání.
- Řekněte si o podporu, když si nejste jistí.



Jako rodič můžete udělat tyto kroky:

1. Zamyslete se, jak to máte vy s digitálními technologiemi



- Nejprve je důležitá **sebereflexe**: “Kolik času na nich trávím?”, “Jaký obsah na nich sleduji?”, “Kdy nejčastěji po nich sahám?”, “Jak mi jde dodržovat vlastní pravidla?”, “Kdy naposledy a jak dlouho jsem zvládl/a být offline?”
- **Uvědomění si vlastních limitů a strategií** pomáhá k lepšímu pochopení limitů a strategií dítěte.
- **Děti se učí pozorováním** a pokud po nich chci změnu a dodržování pravidel, je důležité v tomto táhnout za jeden provaz.

2. Zajímejte se a ptejte se svého dítěte, jak a proč je používá



- Je přirozené si přát, aby dítě trávilo svůj čas kvalitně a bezpečně, zajímejte se **k čemu technologie používá, jaký obsah ho zajímá, proč je pro něj důležitý a co ho baví.**

“Vidím, že trávíš hodně času na telefonu. Znáám to i u sebe. Na telefonu někdy pracuju a někdy se jen dívám na posty na sítích. Hlavně, když se třeba nudím nebo se mi něco nechce. Uvědomil/a jsem si, že vlastně nevím, co tebe zajímá a v čem je pro tebe telefon důležitý. Povíš mi o tom víc?”

- **Digitální svět je pro generaci dětí a dospívajících přirozené prostředí**, je běžnou součástí jejich života a je důležité porozumět jejich chování, abychom se vyhnuli nedorozuměním. Naše pozornost a zájem přispívá k dobrému vztahu.

3. Nastavte společně pravidla pro jejich používání



- Je v pořádku, užitečné a důležité nastavit pravidla používání digi technologií. **Domluvte se jako rodina** kdy ne/budete technologie používat (“*Nebudeme je používat při jídle.*”), na obsahu a účelu (“*Nepřeju si, abychom se dívali na násilný obsah.*”) a kolik času na nich strávíte.
- **Nabídněte alternativu.** Domluvte se společně, jak jinak budete trávit volný čas, ať už sami nebo společně.
- K nastavení pravidel vám může pomoci náš **Screen Time Contract** - dohoda o času stráveném před obrazovkou.
- Nastavená pravidla dodržujte, měla by být jasná a srozumitelná a vycházet ze společné dohody s dítětem. Nalepte je na viditelné místo a občas **zhodnoťte jejich dodržování**.

4. Řekněte si o podporu, když si nebudete jistí



- Praktické tipy, jak k používání digi technologií v rodině přistupovat získáte například na webu www.onfine.cz.
- Pokud cítíte obavy a nejistotu, **je v pořádku si promluvit s odborníky**. Obrátit se můžete na školu (školní poradenské pracoviště, školní psycholog apod.), Rodičovskou linku (606 021 021), pediatra nebo specializovanou adiktologickou ambulanci www.poradna.adiktologie.cz.