

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
- 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 **Rodinná dohoda o používání technologií** na konci tohoto letáku.
- Nastavená pravidla dodržujte, měla by být jasná a srozumitelná a vycházet ze společné dohody s dítětem. Umístěte 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.



Rodinná dohoda o používání technologií

Datum: _____ Rodič: _____ Dítě: _____

Technologie jsou skvělým pomocníkem. Chceme, aby nám byly užitečné, ale zároveň je důležité, aby jejich používání bylo zdravé, bezpečné a ohleduplné ke všem členům rodiny. Podpisem potvrzujeme, že těmto pravidlům rozumíme a budeme se jimi řídit.

Kolik času u obrazovky můžeme strávit

Běžné školní dny:

- Maximálně ____ minut/hodin denně na zábavu.
- Všechna zařízení vypnout nejpozději v ____ hodin večer.

Víkendy (pátek až neděle):

- Maximálně ____ hodin denně na zábavu.
- Čas strávený u obrazovky by měl být vyvážený časem venku, čtením nebo jinými aktivitami bez elektroniky.
- V neděli večer platí stejný čas vypnutí jako ve školní dny.

Prázdniny a rodinné dovolené/výlety:

- Dohodneme se společně, jestli se pravidla na čas u obrazovky změní.
- Při společných jídlech, výletech nebo jiných rodinných aktivitách elektroniku nepoužíváme, pokud se nedomluvíme jinak.

Nabíjení a ukládání zařízení

- Všechna zařízení se budou nabíjet přes noc na společném místě (například v kuchyni nebo v obývací místnosti), ne v pokojíčku nebo ložnici.
- Zařízení musí být každý večer uložena na domluveném místě nejpozději v ____ hodin.
- U stolu během jídla nebo při společném rodinném čase nejsou zařízení povolena.

Používání sociálních sítí

- Při psaní a sdílení na internetu se budu chovat slušně a ohleduplně.
- Nikdy nebudu zveřejňovat nebo sdílet fotky, videa ani zprávy, které jsou zlé, ubližující nebo nevhodné.
- Pokud uvidím na internetu něco, co mě znepokojí nebo čemu nerozumím, řeknu to rodičům.
- Chápu, že rodiče mohou občas zkontrolovat moje účty a zprávy, aby mě chránili.



Financováno
Evropskou unií



Akademie
duševního zdraví

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Co dělat místo času u obrazovky

Souhlasím, že každý týden zkusím různé aktivity bez elektroniky, například: hraní venku, čtení knihy, tvoření, stavění, skládání puzzle, hraní deskových her, pomoc s domácími pracemi nebo projektem, osobní setkání a společný čas s rodinou nebo kamarády

Když pravidla poruším

Pokud některé z těchto pravidel nedodržím:

- Rozumím, že můžu přijít o čas strávený u obrazovky na ____ dní.
- Pokud poruším pravidla, můžu získat zpět čas u zařízení například pomocí domácích prací nebo napsáním vysvětlení.
- Pokud budu pravidla porušovat opakovaně, mohou být následky přísnější.

Podpisy

- Rozumím těmto pravidlům a souhlasím, že je budu dodržovat:

Podpis dítěte

Podpis rodiče



Financováno
Evropskou unií



Akademie
duševního zdraví

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

INSTRUKCE K RODINNÉ DOHODĚ O POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ

Technologie jsou součástí našich každodenních životů – pomáhají nám učit se, spojovat se s ostatními i odpočívat. Abychom je ale používali zdravě a s respektem, domluvíme se jako rodina na jasných pravidlech. Tato dohoda má pomoci všem členům domácnosti cítit se dobře a bezpečně – jak online, tak offline.

KDY DOHODU POUŽÍT?

- **Když děti začínají používat technologie samostatně.** Např. když dostanou první mobil, tablet nebo začnou trávit více času na počítači.
- **Když dochází ke konfliktům kvůli technologiím.** Např. hádky o čas strávený na telefonu, nevhodný obsah nebo závislost na hrách.
- **Když chcete nastavit jasná a férová pravidla pro všechny členy rodiny.** Aby každý věděl, co je v pořádku a co ne – a měl v tom jasno.
- **Když chcete děti učit zodpovědnému a zdravému přístupu k technologiím.** Např. jak si chránit soukromí, kdy být offline nebo jak si hlídat digitální hygienu.
- **Když nastává nová životní situace.** Např. začátek školního roku, změna školy, přibyl nový člen rodiny, nový režim doma apod.

JAK NA SEPSÁNÍ DOHODY:

1. Sedněte si společně jako rodina – každý má právo říct svůj názor, i děti.
2. Promluvte si o tom, jak technologie doma používáte – co vám pomáhá, co vás ruší nebo trápí.
3. Napište si společná pravidla – třeba kdy se telefony nepoužívají (např. u jídla nebo večer), kolik času je v pořádku strávit u obrazovky, jak chráníte své soukromí online apod.
4. Domluvte se na výjimkách a důsledcích – co když se pravidla nedodrží? Jak budete řešit porušení dohody?
5. Vyplňte dohodu a dejte ji na viditelné místo – připomene vám všem, na čem jste se domluvili.
6. Dohodu můžete kdykoliv upravit – když děti vyrostou, přibudou nové technologie nebo se něco změní, upravte pravidla společně.

Pokud si nevíte rady nebo dohoda nepomáhá, neváhejte si říct o podporu!

- Rodičovská linka (606 021 021)
- Školní poradenské pracoviště
- www.poradna.adiktologie.cz



Financováno
Evropskou unií



Akademie
duševního zdraví

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ