

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903 e-mail: cpppapplevice@cpppapplevice.sk www: cpppapplevice.sk

O výchove detí v digitálnej dobe

Dnes je už viac než isté, že technológie budú neoddeliteľnou súčasťou našich životov aj v budúcnosti. Nemusia sa však stať pohromou pre naše rodiny a nenávratne nás od seba vzdďaľovať. Stačí, ak pochopíme, v akých situáciách sú pre nás obohacujúce a kedy nám škodia.

Kedy však začína byť vplyv obrazoviek toxický ?

Po prvé je to vtedy, ak je dieťa pred obrazovkami priveľa a po druhé je to v momente, ak dieťa venuje tento čas len pasívnemu sledovaniu obrazoviek, hier a videí, z ktorých si nič pozitívne nedokáže preniesť do života.

Ako vo všetkom dôležitom v živote, aj tu potrebujeme nastaviť pevné a jasné pravidlá. Dobre nastavené pravidlá sú také, ktoré budete schopní dodržiavať.

Diskusia o tom, ako život detí s technológiami riadiť, by mala byť o tom, ako si nad tým všetkým udržať rozumnú mieru kontroly - čo používať, na čo to používať, za akých okolností a ako sa o tom s deťmi rozprávať.

Ale ako si zariadiť život s technológiami, tak aby deťom neškodili ? Odporúčame zopár pravidiel:

- **Vysvetlite deťom, prečo sú pravidlá dôležité.** Deťom vysvetlite, že pravidlá týkajúce sa používania technológií zlepšia fungovanie Vašej rodiny a nie je to len taký nápad z nudy. Uveďte im reálne príklady a výskumy, aké negatívne dopady ich nadmerné používanie môže mať, aké riziká prináša internet (napr. pravidlo veku, od ktorého sa môžu registrovať na sociálne siete) a Vám ako rodičom záleží, aby boli zdravé. Čím viac budú o probléme vedieť, tým viac budú Vašej iniciatíve náchylnejšie porozumieť a pravidlá prijať.

- **Zvážte začiatok, zvážte dávkovanie.** Prvým pravidlom, s ktorým rodičia pri detských problémoch s technológiami prichádzajú je limitovanie času. Treba mať pritom na pamäti, že ak máte deti v rôznom veku, časové limity s technológiami by mali byť odlišné. Tiež nezabúdajte na to, že je veľký rozdiel, či v prvom roku začne dieťa s 2 hodinami denne alebo s 10 minútami (aj tu totiž platí, že „dávký“ majú tendenciu časom sa zvyšovať). Ak ale vôbec netušíte, kde a ako by ste to mali vo svojej rodine nastaviť, skúste sa odraziť od tohto pravidla – nech počet hodín, ktoré dieťa *týždenne* trávi pred obrazovkami, neprekročí jeho vek: pre 2-ročné dieťa to vychádza na 2 hodiny týždenne, čo je menej ako 20 minút denne, prvákovi max. doba vyjde na necelú hodinu a pubertiakovi max. na 2 hodiny a pod. Pokúste sa tiež uplatňovať pravidlo „radšej menej ako viac“, ktoré by mohlo v praxi vyzeráť takto - „*Takže ešte jeden diel rozprávky ? Radšej nie. Ešte ďalšiu polhodinku na PC ? Radšej nie.*“

- **Zvážte obsah.** Dôležitejší ako čas strávený s tabletom v ruke je obsah, ktorý v ňom dieťa sleduje. A ten si musí ustrážiť zodpovedne každý rodič sám. Ak malo dieťa hodinový videohovor so starými rodičmi, je to iné, ako keby hralo hodinu bojové hry na PC. Alebo, ak dieťa robí na PC zadanie do školy, nemali by sme tento čas započítavať do denného limitu. Deti však pri vstupe do kyberpriestoru nevedia, akým smerom sa ubrať a mnohé veci, ktoré vidia na obrazovkách sú pre ne veľmi problematické. Preto by sme mali s deťmi hovoriť o tom, že obsah, ktorý si tam prezerajú, by mal mať zmysel, mal by byť kvalitný, resp. pri

CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903 e-mail: cpppapplevice@cpppapplevice.sk www: cpppapplevice.sk

menšom dieťaťu je vhodné pozeráť na obrazovku spoločne s ním a pomáhať mu pochopiť, čo pozerá. S výberom kvalitného obsahu pre Vaše dieťa Vám môže pomôcť celosvetovo najznámejšia stránka www.common sense media.org, kde nájdete recenzie odborníkov na PC hry, filmy, dokumenty, webové stránky a výhodou je, že obsah je zoradený podľa veku detí.

- **S prvým vlastným smartfónom sa neponáhľajte.** Hranie obľúbených hier by určite nemal byť dôvod na vlastný smartfón. Musí byť za tým vážnejšia potreba, napr. nutnosť spojiť sa s rodičom po škole a zosynchronizovať si spoločný program. Na občasné hranie dieťaťu môže príp. poslúžiť tablet, ktorý má odložený doma. Na zavolanie rodičom deťom stačí aj najjednoduchší typ tlačidlového telefónu (bez pripojenia na internet), ktorý dieťa nevystaví tlaku neustáleho pokušenia hľadiť do displeja.

- **Nainštalujte si rodičovské aplikácie.** Rodičovské aplikácie, tzv. parental control aplikácie, Vám umožnia nastaviť pravidlá, koľko času môžu deti stráviť hrou na smartfóne a v akých časoch sa na nich môžu hrať a zabávať. Keď dohodnutý čas vyprší, dieťaťu sa objaví na obrazovke pár minút pred vypršaním času informácia, že o chvíľu bude musieť končiť. Potom sa už len obrazovka zamkne s oznámením, že sa môže hrať v rovnakom čase opäť zajtra. Rodič má k aplikácii svoje vlastné konto, ktoré môže spravovať vo svojom mobile alebo PC. Rovnako prístup dieťaťa k internetu môžete obmedziť aj pomocou Vášho PC cez operačný systém (napr. OS Windows). Ten umožňuje rodičom, prostredníctvom tzv. Rodičovskej kontroly, nastaviť čas, kedy môžu deti surfovať na internete alebo používať rôzne programy.

- **Nezabúdajte byť sami príkladom.** Rovnako ťažké, ako hľadanie zdravých pravidiel pre dieťa, môže byť hľadanie rovnováhy pri používaní technológií aj pre nás dospelých. Raz potrebujeme odpovedať na pracovný e-mail, inokedy zdvihnúť hovor, príp. niečo „vygoogliť“ a niekedy to robíme vo chvíľach, keď večeríme s rodinou alebo sa s deťmi hráme. Pre každé jedno dieťa je najsilnejším vzorom rodič. Preto je vhodné, aby ste aj sami sebe nastavili pravidlá, ktoré si potom môžu osvojiť Vaše deti. Napr. po príchode z práce nechajte mobil vždy na jednom mieste, vypnite si notifikácie na e-maily, sociálne siete a nenechajte sa rušiť.

- **Doprajte si pravidelne digitálny detox.** Digitálny detox môže mať rôzne podoby. Môžete sa pravidelne spoločne odpojiť od digitálnych technológií na jeden deň v týždni, napr. v nedeľu, ktorú venujete iba aktivitám s rodinou, návštevám priateľov a výletom do prírody, príp. to môžete skúsiť jeden deň v mesiaci, resp. sa detox môže týkať iba sociálnych sietí. Vhodné je tiež vytvorenie si domácej nedigitálnej zóny, napr. miestnosti, kde sa nebudú nachádzať digitálne zariadenia alebo kde ich nebudeme nabíjať (najmä počas spánku) a pod. Samozrejmosťou by mala byť eliminácia zvukového a obrazového pozadia (TV, rádio) tam, kde trávime pracovný, študijný čas.

- **Vyplňte im čas.** Stále dosť detí zostáva doma bez toho, aby sa aktívne po škole niečomu venovali. Hodia tašku do kúta a vylihujú pred TV, hrajú PC hry, čítajú na sociálnych sieťach alebo pozerajú videá na YouTube celé hodiny (nájdú sa aj takí, čo stíhajú všetko z toho). A práve v tomto smere môžeme deťom pomôcť, aby sa nestali pasívnymi ľuďmi, ktorí si v rozhodujúcom veku vytvoria zlé návyky a strávia väčšinu svojho života pred obrazovkami. Bežne sa stáva, že deti neobjavia na prvýkrát svoj obľúbený šport alebo hudobný nástroj a možno je pre dieťa lepšie herectvo ako maľovanie. Je však potrebné nechať ich skúšať a povzbudzovať ich k tomu, aby objavili spôsob, ako môžu byť aktívne a tvorivé čo najviac.

**CENTRUM PEDAGOGICKO – PSYCHOLOGICKÉHO
PORADENSTVA A PREVENČIE**

Mierová 1, 934 01 Levice

Č. tel: 036/6312 903 e-mail: cpppaplevice@cpppaplevice.sk www: cpppaplevice.sk

Voľný čas detí je aj o tréningu dôležitých vôľových vlastností, ktoré im pomôžu v živote uspieť - sebadisciplína, schopnosť prekonať prekážky a dokončovať úlohy, vyrovnávať sa s prehrou i sklamaním.

Použitá literatúra:

Gránka, Z. 2019. *Spojení navždy. Ako nestratiť deti v digitálnej dobe*. Bratislava: Eduworld, s. r. o., 2019. ISBN 978-80-973497-1-4

Kubíková, S. 2018. *Klub nerozbitných detí*. Bratislava: POSTOJ MEDIA, s. r. o, 2018. ISBN 978-80-89994-00-7

Spracovala: Mgr. Zuzana Krnáčová, CPPPaP Levice