

Máte doma závisláka?



Patří k nim například **nadměrné používání moderních informačních technologií, tedy mobilu, televize, počítače či tabletů. A sociální sítě, to je teprve průšvih!** V jejich tenatech totiž není dítě vůbec bezpečno. Odborníci tvrdí, že **do třinácti let nemají děti na sociálních sítích co dělat.** Jenže jaká je skutečnost?

Děti dnes vstupují do prostředí sociálních sítí v osmi až devíti letech, desetileté děti jsou už jejich intenzivními uživateli. U internetu tráví někteří i třikrát více času, než je běžné. **Jako nebezpečná hranice se uvádí pět až šest hodin denně.** Pro děti jsou aktivity spojené s informačními technologiemi lehce dostupné a velmi atraktivní. Umožňují jim odehnat nudu, zažít vzrušení, odreagovat se, zaplašit smutek. Když pak mají osobnostní či vrstevnické problémy nebo rodiče nevěnují dostatek pozornosti jejich výchově, není nic jednoduššího než si nepříjemné stavy kompenzovat něčím, co přináší iluzi spokojenosti, nebo dokonce štěstí.

Vznikem technologických závislostí jsou ohroženi nejvíc školáci kolem desátého až dvanáctého roku. Předpoklady k tomu však vznikají mnohem dřív. I předškoláci dnes začínají s tablety a informačními technologiemi a pro školáky jsou počítače, mobily a tablety téměř samozřejmostí.

Je proto důležité, jak jim rodiče nastaví zacházení s těmito přístroji a jaký vzor pro dítě v této oblasti sami představují. Rodiče by měli být **hlavně důslední a jít příkladem.** Pokud si maminka po příchodu domů pustí okamžitě počítač nebo si sedne s mobilem do obývacího pokoje a povídá si s kamarádkami, je jasné, že děti budou dělat totéž.

Mladším dětem dokážeme snáze vštípit, že napřed si musí splnit své povinnosti a pak si mohou jít hrát s mobilem nebo počítačem. **U školáků přicházejících do puberty to už tak jednoduché není.** Pokud nedostali dobré základy v podobě láskyplné, ale pevné výchovy s jasnými hranicemi a pravidly, mohou lehce

sklouznout do nežádoucího, tedy závislostního chování.

Psychologové upozorňují na fakt, že **nejvíc rizikovým pro vznik vážnějších komplikací je věk mezi 12. až 19. rokem**. Dříve se předpokládalo, že z hlediska pohlaví jsou na tom **hůř kluci, protože častěji hrají počítačové hry**. Tyto závislosti **dnes ale hrozí stejnou mírou i dívkám**. Ty „ujíždějí“ na aktivitách souvisejících s mezilidskou komunikací. To jsou hlavně sociální sítě či chatování.

Kdy pořídit dítěti mobil či tablet?

Podle výzkumu by zároveň se zahájením školní docházky dítěti poříдила mobil čtvrtina rodičů, pětina by pak počkala na druhý stupeň základní školy a devět procent uvedlo, že počká, až dítě dostane občanský průkaz. **Věk mezi osmi a deseti lety jako vhodný pro první mobil uvádějí i odborníci**. Dříve jej doporučují pouze v případech, kdy dítě prokazuje nadprůměrnou mentální a sociální vyspělost.

Zároveň varují, že mobil v rukou nedostatečně vyzrálého dítěte může vést k vážným sociálním problémům. Záleží na soudnosti dítěte a jeho schopnostech vnímat sociální vazby s okolím. Chtějí-li mít rodiče jistotu, že jejich dítě plně pochopí pravidla používání mobilu, doporučuje se vyčkat na pozdější věk než se unáhlit.

Rodiče s dětmi vedou často spory při pořizování prvního mobilu. Dohadují se, jaký pořídit typ telefonu, s jakými funkcemi a s jakým kreditem či paušálem. Zkušenosti z praxe napovídají, že **lepší je pořídit jednoduchý telefon s omezeným voláním než řádově dražší smartphone s paušálem**

Jenže **jak poznáte, že dítě je na mobilu či počítači závislé?** Třeba podle toho, že mu **zakážete počítač a ono nepřiměřeně zuří**, nebo proto, aby mohlo k počítači, splní i nemožné a funguje na sto procent podle vašich představ. **Závisláka poznáte i podle toho, že u počítače tráví každou možnou chvíli a vlastně nedělá nic jiného**. Nejí, nespí a lže, že nehrálo, i když vy lehce zjistíte, že opět sedělo u počítače, aniž by dělalo něco jiného.

Režim je hodně důležitý

V dnešní době je prakticky nemožné zakázat dětem elektroniku. **Můžete jim ale nastavit režim a dohodnout se s nimi, kdy a za jakých podmínek budou trávit čas s elektronikou v ruce**.

U menších dětí zhruba do šesti let by to měla být maximálně půl hodina denně, u dětí školou povinných maximálně hodina denně. První zabavení elektroniky, například kvůli známkám ve škole by nemělo přijít jako blesk z čistého nebe. Bylo by dobré předem se **domluvit na podmínkách zabavení telefonu nebo tabletu**. Děti se sice budou cítit ukřivděně, až na to skutečně dojde, ale vědí, do čeho jdou, a o to smířlivěji se poté k celé situaci postaví.

Užívat mobil nebo tablet by školák mohl až v momentě, kdy splní své povinnosti, například takové, že si uklidí pokojíček, naučí se do školy, dodělá si úkoly, stráví nějaký čas s kamarády. Jen tak děti mohou postupem času pochopit, že mobil, tablet nebo počítač jsou pouze zpestřením dne a jakousi výjimkou, ne samozřejmostí a už rozhodně ne náhražkou běžného života.

Rodičovská kontrola je nutná

Důležité je umět rozpoznat, kdy jde ještě o zdroj zábavy a informací, a kdy už o nepříjemnou zátěž.

Hodně rodičů se tváří, že například s on-line životem svých dětí nemohou nic moc dělat. Jenže hranice mezi zábavou a závislostí je velmi křehká.

Než tedy počítač, tablet, mobil přerostou potomkovi přes hlavu, nabídněte jim alternativu trávení volného času. Je také nutné **soustavně děti upozorňovat na nebezpečí sociálních sítí**, na to, že není dobré psát si s každým, posílat své fotografie neznámým přátelům apod.

Doma se to dá uhlídat, horší ale je, že si děti telefony a tablety berou s sebou do školy, na zájmové kroužky nebo odpoledne na hřiště. Není tak v silách rodičů je neustále kontrolovat. I tady je ale pomoc lehce dostupná. **Rodičovskou kontrolu může za vás provádět řada aplikací, lze ji provádět v nastavení internetových prohlížečů nebo jako službu od poskytovatelů internetového připojení.** Speciální aplikace tak mohou děti hlídat non-stop. Většina aplikací se zaměřuje na potlačení největších hrozeb telefonů a tabletů, což je internetový obsah, přehrávání nevhodných videí nebo spouštění závadných aplikací.

Některé aplikace k tomuto základu přidávají **další zajímavé funkce, například možnost blokovat určitá čísla, odchozí hovory a SMSky na určitá telefonní čísla, možnost sledování pohybu dítěte, nebo dokonce zjišťování jeho aktivity a počítání času, který dítě na svém dotekovém zařízení aktivně strávilo.** To je pak i doplněno podrobným výpisem činností, jimž se během té doby věnovalo.

Díky aplikacím rodičovské ochrany tak můžete veškerá rizika spojená s užíváním telefonů a tabletů vašeho potomka alespoň potlačit, i když zabránit jim na sto procent se asi nepodaří nikdy. I přesto, že se jedná o skvělou službu, což si vaše dítě asi myslet určitě nebude, nelze se na ni zcela spolehnout.

Jedna zásadní rada při ochraně dětí před moderními informačními technologiemi obstojí vždycky, a to trávit s dětmi co nejvíc času a udržovat s nimi dobrý vztah. Děti musejí vědět, že když poruší dohodu a neplní si své povinnosti, tablet, počítač či jiné alternativní technologie pro ně budou nějakou dobu tabu. **Bude to pro rodiče ale znamenat najít společné aktivity, které děti zaujmou.** Ono odložit potomky u televize, počítače nebo mobilu možná uleví v danou chvíli, dlouhodobě si tím ale můžete koledovat o pěkný malér.