

Rodiče v krizi: Petr a jeho digitální závislost

Hezký den z týmu Na stejné vlně,

v dnešním newsletteru ukážeme příklad Petra, který začal mít problémy ve škole i doma kvůli nadměrnému času strávenému u obrazovky. Zaměříme se na aktuální téma, **jak rozpoznat riziko digitální závislosti**, a jak dítěti ohroženému touto závislostí pomoci.

Dvanáctiletý chlapec Petr ve škole při hodinách usínal, zapomínal domácí úkoly a jen zřídka se zapojoval do školních aktivit. Jeho útočištěm byl počítač, na kterém **trávil až 12 hodin denně hraním her a sledováním videí** na Youtube a TikToku. Situace dospěla do bodu, kdy Petr začal být **podrážděný a agresivní**, když se ho rodiče snažili od obrazovky odtrhnout, přimět ho udělat si úkoly nebo jít do postele. Petrovy záchvaty vzteku byly na denním pořádku.

Rodiče se na doporučení školního psychologa rozhodli kontaktovat Sociálně aktivizační službu pro rodiny s dětmi (SAS). Psycholožka týmu SAS v hovoru s Petrem zjistila, že přišel o kamaráda, který se odstěhoval do jiného města. Čas u počítače byl pro Petra **chvilami, kdy se necítil tak sám**. Pracovnice týmu SAS povzbudila členy rodiny, aby **trávili více času mimo dům společnými aktivitami**. Rodiče po dohodě se synem nastavili **omezení času u obrazovky na 3 hodiny denně** po splnění domácích a školních povinností, a to maximálně do 21 hodin. Petr projevila **zájem o bojové sporty** a po domluvě s rodiči začal docházet na hodiny karate, kde si našel nové kamarády.



Stejně jako u Petra se i u vašeho dítěte mohou objevit **příznaky digitální závislosti**, kdy dítě:

- tráví většinu dne před obrazovkami počítačů, tabletů nebo telefonů
- ignoruje domácí úkoly, nebo domácí práce, protože je příliš soustředěné na obrazovku
- **přestává dělat činnosti, které ho dříve bavily**, jako je hraní si venku, čtení nebo koníčky
- **vyhýbá se přátelům i rodině**, aby trávilo více času u obrazovky
- je unavené, protože vysedává dlouho do noci u počítače či mobilu, což má vliv na jeho zdraví, náladu a koncentraci
- **reaguje nepřiměřeně**, například vztekem, na požadavek, aby ukončilo nebo přerušilo čas u obrazovky



Spolufinancováno
Evropskou unií

Poradenské a krizové
centrum, p.o.

Co můžete jako rodiče udělat, pokud se domníváte, že je vaše dítě ohroženo závislostí na digitálních technologiích:

- Nastavte, kolik času může vaše dítě denně strávit na telefonu, tabletu či počítači. Dbejte na to, aby tato **pravidla byla spravedlivá a rozumná a zohledňovala i přípravu do školy**. U starších dětí zkuste tato **pravidla stanovit společně**, budou pak více motivované je dodržovat.
- Obecně se doporučuje pro nejmenší děti čas u obrazovky omezit na 30 minut denně, u školních dětí na 2 hodiny denně nad rámec školních povinností. U teenagerů je vhodné **vybalancovat každou hodinu strávenou online minimálně 15 minutami** aktivně stráveného času offline a **určit čas nočního klidu** bez obrazovek.
- Pomocí chytrých aplikací jako je Google Family Link nebo Apple Screen Time můžete dítěti časově **ohraničit přístup na internet a blokovat nevhodný obsah** jako je pornografie nebo násilí.
- Je důležité, aby se oba rodiče **shodli na pravidlech a důsledcích**, které nastanou, když je dítě nebude dodržovat.
- Povzbuzujte své dítě, aby trávilo **čas s vrstevníky venku**, četlo knihy, nebo se zapojilo do kroužků.
- Nezapomeňte na to, že technologie jsou pro děti také přínosné. Nabízejí nejen zábavu, ale jsou také **inspirativní pro vzdělávání a rozvoj koníčků i sociálních vztahů**.
- Ptejte se dětí, co je v online prostoru baví a **neočerňujte tyto aktivity**, v opačném případě hrozí, že už s vámi vaše dítě nebude chtít mluvit. Mluvte s dítětem **laskavě a s pochopením** o tom, proč je důležité udržovat **zdravou rovnováhu mezi časem stráveným na internetu a jinými aktivitami**.
- Jděte příkladem a **odložte mobily u stolování, na výletech a při dalších společných aktivitách**. Po příchodu domů **věnujte dítěti plnou pozornost**.
- Informujte se ohledně **zdravého vztahu k technologiím a bezpečného chování** na internetu, například na replug.me, nebo na e-bezpeci.cz.
- Zvažte **rodinnou terapii nebo poradenství k řešení hlubších problémů**, které se mohou skrývat za závislostí dítěte na technologiích.

Očiama Elišky

Eliška sama prošla jako dítě obtížnými životními situacemi a krizemi ve vlastní rodině. Nyní v rámci různorodých projektů pomáhá dětem, jak se vyrovnat s rodinnými a psychickými problémy. Aktivně se zapojuje do hledání komplexních řešení, jak postupovat v případech složitých rodinných situací ve spolupráci s úřady, policií a s neziskovými organizacemi. V současné době studuje práva.

„Technologie z mého pohledu k naší generaci patří. Mohou být dobrým sluhou, ale zlým pánem. Nemyslím si, že absolutní zákaz a vyhýbání se kontaktu s nimi je zdravou cestou, to se týká ale i druhého extrému, který škodí. Sezení u obrazovek je vhodné a důležité střídat s aktivitami, které se konají mimo virtuální svět - za sebe doporučuji kroužky, sport nebo jiné činnosti, které má člověk rád a odreaguje se u nich, ať už sám, s přáteli či rodinou. Osobně mám tendence trávit čas před spaním online a u obrazovky, především koukáním na seriály nebo na videa, což způsobuje problémy s usínáním. Omezení těchto zlovyků by prospělo i mně a mým aktuálním cílem je vyměnit knížku za díl seriálu před spaním.“

Hledáte cesty, jak efektivně a citlivě pomoci své rodině v krizi? Tak to jsme Na stejné vlně! Nemusíte na to být sami. Jsme tým sociálních pracovníků a psychologů, který pomáhá rodinám, kde se děti nebo rodiče potýkají s psychickými obtížemi. Kontaktujte nás a rádi přijedeme i k vám domů.

Více informací naleznete na www.nastejnevlna.cz a www.pkcentrum.cz.



Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
Kde nás najdete:
Divadelní 3354, Zlín
vchod ze zadní strany budovy Městského divadla Zlín, I. patro
sas@pkcentrum.cz

Mgr. Adéla Gregor
vedoucí služby
703 178 690

adela.gregor@pkcentrum.cz

@pkcentrum facebook.com/pkcentrum www.pkcentrum.cz www.nastejnevlna.cz

Projekt „Podpora duševního zdraví v rodinách ve Zlínském kraji“. Reg. č. CZ.03.02.02/00/22_017/0000235.