



# Jak se vyhnout záchvatům vzteku způsobeným moderními technologiemi

Představte si situaci: vaše dítě je hluboce ponořené do oblíbené videohry. Je plně soustředěné na každé ťuknutí či kliknutí. Dáte mu najevo, že čas hry skončil - uklidňujete svůj stres z toho, že vás dítě ignoruje, nebo že se mu nechce dělat, co po něm žádáte. Zní vám to povědomě? Nebo možná vaše mladší dítě sleduje epizodu oblíbeného seriálu a je tím úplně pohlcené.

Nejste v tom sami. Podrážděnost a vzdor dítěte jsou při sledování obrazovky obvyklými problémy, ale neznamenají, že děláte něco špatně. Pomocí několika osvědčených tipů můžete problémy s technologiemi a záchvaty vzteku u tabletu proměnit v poučné okamžiky.

Nezapomeňte, že nejde jen o hru. Když jsou děti před obrazovkou, zejména pokud je to baví, mohou snadno ztratit pojem o čase. To, co jim připadá jako „ještě pět minut“, mohlo být třeba padesát. Je to proto, že obrazovky vtáhnou děti do jakéhosi digitálního tunelového vidění, kdy se jejich smysl pro čas vypaří. Všichni jsme to někdy zažili!

## Pochopte, proč obrazovky vyvolávají tak silné emoce

Obrazovky nejsou jen zábava, ale jsou navrženy tak, abychom se k nim chtěli vracet. Mnoho aplikací a her poskytuje mozku malé dopaminové odměny (dopamin je chemická látka, která v mozku vyvolává dobrý pocit). A právě kvůli dopaminu je těžší se od obrazovky odtrhnout a odejít. Když tedy obrazovka zhasne, děti nejenže přijdou o hru nebo oblíbenou epizodu seriálu, ale z velké zábavy se v mžiku stane zábava nulová. Pro děti, které se teprve učí zvládat velké emoce, je tato změna velmi náročná.

Když dítě několik minut před ukončením aktivity jemně upozorníte na blížící se konec, může být přechod méně prudký a pomůže vám to zmírnit silné reakce na omezení času stráveného u obrazovky.

## Vnímejte varovné signály přílišného trávení času u obrazovky

Ne všechen čas strávený u obrazovky je stejný. Jak rozpoznat, že se čas u obrazovky stává problémem? Jak vypadají varovné signály? Pokud má vaše dítě problémy se spánkem, brání se vypnutím technologií nebo se zdá být znuděné při jiných činnostech, je možná na čase zkontrolovat, kolik času tráví na chytrých zařízeních.

- Můžete si také všimnout výkyvů nálad, nevrlosti nebo příznaků, jako je tření očí nebo stížnosti na bolesti hlavy.
- Mohou také ztratit zájem o hraní venku nebo trávení času s přáteli.

Může jít o příznaky přetížení z obrazovky nebo dokonce vystavení obsahu, který nemusí být vhodný pro jejich věk. Pokud se u vás doma objevuje něco z tohoto, neparanikařte. Jedná se o signály, nikoliv o selhání a vše lze upravit tak, abyste dětem pomohli vytvořit zdravé hranice a zkrátit čas strávený u obrazovky.

## Vytvoření zdravých návyků při používání technologií v raném dětství

Batolata jsou jako houby a nasávají návyky a chování z toho, co vidí kolem sebe. Je snadné sklouznout k tomu, že se čas u obrazovky stane pro děti oblíbenou aktivitou, ale existují i jiné jednoduché každodenní činnosti, které je mohou zaujmout a zklidnit.

## Jak se vyhnout záchvatům vzteku způsobeným moderními technologiemi

Můžete začít snadno s malými změnami:

- Dopředu si připravíte aktivitu, kterou můžete mít snadno po ruce a která nahradí obrazovku. Pomůže, když batolatům nabídnete jednoduché a zábavné alternativy, jako jsou barevné kostky či puzzle.
- Zavedení času bez obrazovky v pravidelných a předvídatelných časech jako například před spaním a jídlem, aby děti nebyly příliš stimulované.
- Používejte vizuální časovače, které ukazují, jak dlouho bude čas u obrazovky trvat a dejte to dětem vědět. Jasně informace a žádná překvapení znamenají méně záchvatů vzteku!
- Děti pochvalte nebo jim poděkujte, když ukončí čas u obrazovky poklidně.

Je lákavé podlehnout a dát zařízení dítěti do ruky, když si stěžuje nebo když prostě potřebujete pět minut klidu. Všichni jsme to zažili! Pokud se to však stane pravidelným vzorcem chování, může se stát, že dítě začne očekávat obrazovku i v momentech, kdy je rozrušené namísto toho, aby se naučilo zvládat své silné emoce jinými způsoby. Abychom jim umožnili tohle úspěšně zvládnout, měli bychom včas nastavit limity pro čas strávený u obrazovek.

### Pomozte dětem školního věku najít rovnováhu mezi časem stráveným u obrazovek a reálným životem

Jakmile se děti dostanou do školního věku, technologie se stávají běžnou součástí učení, komunikace a relaxace. Děti však stále potřebují hranice a své pečovatele, aby by jim byli vzorem v oblasti moderních technologií. Ani ta nejúčinnější edukační aplikace nemůže nahradit fyzickou aktivitu nebo setkání s kamarády naživo.

Zapojením dětí do nastavování limitů času u obrazovky můžete dosáhnout toho, že to budou vnímat více jako týmovou práci. Můžete zvážit následující možnosti:

- Zkuste zařadit čas strávený u obrazovky do pravidelného programu dne, který zahrnuje i další každodenní činnosti, jako jsou domácí práce či hraní venku.
- Mějte ložnici jako prostor bez obrazovek pro lepší relaxaci a kvalitnější spánek.
- Čas od času je zábavné se k dětem připojit v jejich digitálním světě. Společné hraní videoher nebo sledování oblíbeného seriálu může být skvělým způsobem, jak se sblížit u něčeho, co vaše děti baví a mají rádi.
- Používejte pravidelné slovní připomínky a vizuální časovače. Funguje to u všech věkových kategorií a vývojových stádiích.

Obzvláště užitečné jsou pro děti s neurodiverzitou, včetně těch, které mají poruchu autistického spektra, diagnostikované ADHD nebo mají zvláštní potřeby.

Čas strávený u obrazovky je také dobou, kdy děti mohou přijít do kontaktu s obsahem, na který nejsou připravené. Pravidelná kontrola toho, na co se dívají online a sledování obrazovek v otevřených nebo společných místnostech vašeho domova může pomoci, pokud uvidí nevhodný nebo rozrušující obsah.

Mít přehled o tom, co vaše děti sledují nebo hrají, vám dává více příležitostí mluvit o ožehavých tématech včas a podpořit správná rozhodnutí. Pomůže vám to také pochopit, jak a proč používají obrazovky, což může být důležité pro děti školního věku, které se stále učí zvládat emoce, obzvláště po dlouhém dni.

Jasně hranice a rituály při trávení času u obrazovky mohou pomoci předejít záchvatům vzteku a pravidelné modelování vašeho vlastního chování vůči technologiím dětem ukazuje, jak vypadá důslednost. Je na místě také zmínit, že některé děti používají obrazovky jako prostředek pro uklidnění nebo seberegulaci, což je možné zohlednit při nastavování hranic.

### Podpořte své dospívající v budování zdravého vztahu k technologiím

Teenageři zažívají velkou část svého života online. Sociální sítě, videohry, posílání zpráv. To vše je způsob, jakým relaxují, navazují kontakty a zůstávají v kontaktu s ostatními. Když se však zdravá rovnováha příliš vychýlí, může to ovlivnit jejich spánek, duševní zdraví a mohou ztrácet povědomí o dalších důležitých věcech v životě.

Co se týče teenagerů, je nejlepší nechodit kolem horké kaše, a jít přímo k věci. Začněte proto otevřeným rozhovorem o tom, jaké jsou jejich zkušenosti s online světem a jaké mají obavy. Můžete se zeptat: „Co se ti na těchto aplikacích líbí nebo nelíbí?“. Nebo: „Jak se cítíš, když používáš tuhle aplikaci nebo potom, cos jí použil?“. Můžete také společně zjistit, kdy aplikace používají strategie, které mají za cíl udržet je na platformě, jako je používání odměn nebo „streaků“ a probrat je s dítětem. Poté vytvořte u vás doma zóny bez technologií a časová ohraničení, při kterých je celá rodina spolu jako například během večeře, když si spolu povídáte nebo před spaním.

## Stisknutí tlačítka pauza při záchvatech vzteku způsobených moderními technologiemi

Zapojte dospívající do nastavování hranic ohledně technologií. To jim pomáhá cítit, že si jejich názorů vážíte a je pravděpodobnější, že se nastavených pravidel budou držet. Může to také vést k menšímu počtu konfliktů a klidnější domácí atmosféře.

Máte pocit, že se jejich používání technologií stalo skutečným problémem, navzdory všem vašim snahám o přiměřenost? Zkuste si o tom promluvit v klidu namísto abyste rovnou přistoupili k omezením nebo zákazům. Zeptejte se jich, zda mají pocit, jestli netráví příliš mnoho času u obrazovek. Připomeňte jim, že většina aplikací je vytvořena tak, abychom na nich trávili spoustu času a také, že nadměrné užívání technologií se může přihodit každému. Netýká se to jen jich, ale každého člena rodiny.

Odtud můžete spolupracovat na možných řešeních, jako např.:

- Zavázat se k pravidelným přestávkám bez telefonů/obrazovek/hraní her a postupně zařazovat delší přestávky.
- Upřednostnit společenské aktivity bez obrazovky jako jsou sport, kroužky nebo jiné zájmy. Pokud se jedná o nový nápad, vyberte si společně něco, co bude bavit dítě i vás.
- Pokud cítíte, že potřebujete pomoc, nezapomínejte, že vyhledat radu je projevem síly. Ať už se jedná o pomoc od odborníka na duševní zdraví nebo praktického lékaře. Vyřešit závislost teenagera na obrazovce dokážete sami jen s obtížemi.

### Vytvořte rodinou kulturu snahy a úsilí, ne dokonalosti

Neexistuje žádný dokonalý recept na to, jak trávit čas u obrazovky – i dospělí s tím mají problémy. Důležité je najít ten správný rytmus, který vyhovuje vaší rodině.

Vytvořte zóny bez obrazovek jako například v ložnici nebo když spolu lidé komunikují. Všichni chceme, abychom si vzájemně věnovali plnou pozornost, že? Vyzkoušejte pravidelné společné chvíle odpojení od technologií. Třeba při malé procházce v parku nebo při hraní deskové hry. A když vše proběhne hladce, pojmenujte to pomocí popisné pochvaly, například "Dobrá práce, že jsi vypnul tablet, jak jsme se domluvili, když zazvonil budík.", nebo pro starší děti: "Díky, že jsi vypnul telefon a věnoval jsi nám pozornost."

A co dělat, když se vaše rodina začne vracet ke starým zvykům? To je normální. Obrazovky nikam jen tak nezmizí. Zkuste si všimnout, co se u vás změnilo, a pak si s dětmi promluvte o tom, jak zase vrátit moderní technologie do původně nastavených hranic - ideálně společně.

**Další tipy a strategie k pozitivnímu rodičovství naleznete na webu [www.triplep.cz](http://www.triplep.cz).**