



Stiskněte tlačítko pauza při záchvatech vzteku způsobených 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, což u vás vyvolá nepohodu 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 stejně pohlcené dějem a obrazovkou.

Nejste v tom sami. Podrážděnost a vzdor dítěte jsou při sledování obrazovky častými 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 malé odměny do mozku pomocí dopaminu (chemická látka, která v mozku vyvolává dobrý pocit). A právě kvůli dopaminu je poté 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 jemně upozorníte na blížící se konec, může být přechod méně šokující a pomůže 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 znučené 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, nepanikařte. 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 zdravého vztahu k technologiím v raném dětství

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

Stisknutí tlačítka pauza při záchvatech vzteku způsobených moderními technologiemi

S malými změnami můžete začít tak, že:

- Dopředu si připravíte aktivitu, která nahradí obrazovku. Pomůže, když batolatům nabídnete jednoduché a zábavné alternativy, jako jsou barevné kostky, leporelo či puzzle.
- Nastavení 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 elektronické zařízení dítěti do ruky, když kňourá nebo když vy 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 náročné pocity či emoce jinými způsoby. Základem úspěchu je nastavení limitů času u obrazovek už od brzkých let.

Pomozte dětem školního věku sladit zvýšený čas strávený u obrazovky s reálným životem

Jakmile se z dětí stanou školáci, technologie se stávají běžnou součástí učení, komunikace a relaxace. I školáci však potřebují hranice a své pečovatele, kteří půjdou příkladem v oblasti moderních technologií. Ani ta nejúčasnější edukační aplikace nemůže nahradit fyzickou aktivitu nebo setkání s kamarády na živo.

Tím, že děti zapojíte do nastavování limitů u obrazovky, můžete dosáhnout toho, že se bude jednat o týmovou práci.

Můžete zvážit následující možnosti:

- Zkuste zařadit čas strávený u obrazovky do programu dne, který zahrnuje i další každodenní činnosti, jako jsou domácí práce či hraní.
- Považujete ložnici za 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 seriálu může být skvělým způsobem, jak se vzájemně sblížit něčím, co vaše děti baví.
- Upozorňujte děti na blížící se konec času u obrazovky. Používejte vizuální časovače. Funguje to u všech věkových kategorií a ve všech vývojových stádiích.

Obzvláště užitečné jsou časovače pro děti s neurodiverzitou, včetně těch, které jsou v autistickém spektru, mají diagnostikovanou poruchu ADHD a tak podobně.

Čas strávený u obrazovky je také obdobím, kdy děti mohou přijít do kontaktu s obsahem, na který nejsou připravené. Pravidelná kontrola toho, co sledují online a ponechání obrazovek v otevřených prostorách domova může pomoci v situacích kdy uvidí nevhodný nebo znepokojující obsah.

Být v obraze ohledně toho, co vaše děti sledují nebo hrají, vám dává více příležitostí mluvit o ožehavých tématech včas a podpořit správné volby. Pomůže vám to také pochopit, jak a proč školáci používají obrazovky, což může být pro děti školního věku, které se stále učí zvládat emoce, důležité - obzvláště po dlouhém dni.

Jasně hranice a rituály při trávení času u obrazovky mohou pomoci předejít záchvatům vzteku, mezitím, kdy vaše chování k technologiím dětem ukazuje, jak vypadá důslednost. Je na místě zmínit, že některé děti používají obrazovky jako způsob pro uklidnění nebo seberegulaci, což je vhodné zohlednit při nastavování hranic.

Podpořte své dospívající v budování zdravého vztahu k technologiím

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

Nejllepší možnou cestou je nevynechávat dospívající z konverzace, ale přímo je do komunikace zapojit. 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?“. Můžete také společně zjistit, kdy aplikace používají strategie, které mají za cíl udržet uživatele na platformě, jako je používání odměn nebo „streaků“ a probrat to se svým dítětem. Poté vytvořte ve vašem domově zóny a časová ohraničení bez technologií, při kterých je celá rodina spolu - jako například během večere, při vzájemných rozhovorech nebo před spaním.

Stisknutí tlačítka pauza při záchvatech vzteku způsobených moderními technologiemi

Získají pocit, že si jejich názorů vážíte a je pravděpodobnější, že se nastavených pravidel budou držet. Může to také vést k menšímu počtu konfliktů a klidnějšímu domovu!

Máte pocit, že se používání technologií stalo skutečným problémem, navzdory vašim snahám o balanc? Zkuste si o tom promluvit v klidu místo abyste rovnou přistoupili k omezením nebo zákazům. Zeptejte se svých dětí, zda nemají pocit, že tráví příliš mnoho času u obrazovek. Připomeňte jim, že většina aplikací je vytvořena tak, abychom na nich trávili spoustu času a také, že nadměrně 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. Pro dospívající může být těžké zvládnout závislost na obrazovce sám.

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 rytmus a balanc, který vyhovuje vaší rodině.

Vytvořte zóny bez obrazovky jako například v ložnici nebo když spolu lidé komunikují. Všichni chceme, abychom si vzájemně věnovali plnou pozornost, ne? Vyzkoušejte pravidelné společné chvíle odpojení od technologií. Třeba při procházce v parku nebo při hraní deskové hry. A když vše proběhne hladce, vyzvěte děti 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 byl jsi tady skutečně přítomen."

A co dělat, když se vaše rodina začne vracet ke starým zvykům? To se stává. Obrazovky nikam jen tak nezmizí. Všímněte si, co se u vás změnilo, a pak si s dětmi promluvte o tom, jak tyto hranice s moderními technologiemi navrátit do vhodných kolejí. Společně.

Další tipy a strategie k pozitivnímu rodičovství naleznete na webu www.triplep.cz.