

Stisknutí tlačítka pauza při záchvatech vzteku způsobené moderními technologiemi

Představte si situaci: vaše dítě je hluboce ponořené do oblíbené videohry. Je plně soustředěné na každé ůtknutí či kliknutí. Dáte mu najevo, že čas hry skončil, což vyvolá 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 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 je mohou vtáhnout 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.

Bud'te pozorní na 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 vypnutí 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 obrazovky nebo dokonce vystavení obsahu, který nemusí být vhodný pro jejich věk. Pokud se u vás doma objevuje několik z nich, nepamikařte. Jedná se o signály, nikoliv o selhání a lze je upravit tak, abyste dětem pomohli vytvořit zdravé hranice a zkrátit čas strávený u obrazovky.

Vytvoření zdravých technologických návyků 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 způsobené moderními technologiemi

S malými změnami můžete začít tak, že:

- Dopředu si připravíte aktivitu, která nahradí obrazovku. Pomůže, když batolátům 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 jim to vědět. Jasně informace a žádná překvapení znamenají méně záchvatů vzteku!
- Pochvalte je nebo jim poděkujte, když klidně ukončí čas u obrazovky.

Je lákavé podlehnout a dát zařízení dítěti do ruky, když mručí, reptá nebo když potřebujete pět minut klidu. Všichni jsme to zažili! Pokud se to však stane pravidelným vzorcem chování, může se stát, že dítě začne očekávat obrazovky i v momentech, kdy je rozrušené namísto toho, aby se naučilo zvládat velké pocity 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 děti dostanou do školního věku, technologie se stávají běžnou součástí učení, komunikace a relaxace. Děti však stále potřebují hranice a své pečovatele, kteří by jim byli vzorem v oblasti moderních technologií. Ani ta nejúčasnější edukační aplikace nemůže nahradit fyzickou aktivitu nebo setkání s kamarády naživo.

Zapojením dětí 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, který zahrnuje i další každodenní činnosti, jako jsou domácí práce či hraní.
- 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 epizod může být skvělým způsobem, jak se sblížit nad něčím, 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 mohou být na autistickém spektru, mají diagnostikovanou poruchu ADHD nebo jiné potřeby.

Čas strávený u obrazovky je také dobou, 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, pokud uvidí nevhodný nebo rozrušující obsah.

Být v obraze s tím, 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 vlastního 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 možné zohlednit při nastavování hranic.

Podpořte své dospívající v budování pozitivního 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.

Nevynechávat dospívající z konverzace, ale přímo je do komunikace zapojit je nejlepší možnou cestou. 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 je na platformě, jako je používání odměn nebo „streaků“ a probrat je s dítětem. Poté vytvořte zóny bez technologií ve vašem domově a časová ohraničení, při kterých je celá rodina spolu jako například během večere, při vzájemných rozhovorech nebo před spaním. Zapojte dospívající do nastavování hranic u

Stisknutí tlačítka pauza při záchvatech vzteku způsobené moderními technologiemi

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 klidnějšímu domovu!

Máte pocit, že se jejich používání technologií stalo skutečným problémem, navzdory vašim snahám o balanc? 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 stát 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.
- Upřednostnění společenských aktivit 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 přítomen."*

A co dělat, když se vaše rodina začne vracet ke starým zvykům? Je to v pořádku. Obrazovky nikam jen tak nezmizí. Všimněte 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.