O krok dál: Jak vychovat zdravého hráče videoher a předejít závislosti na hraní

Výchova dítěte nebo teenagera, který zbožňuje hraní her, může být občas náročná. Pravděpodobně se obáváte nebo cítíte vinu za množství času, které vaše dítě tráví hraním videoher. Možná máte problém stíhat sledovat, jaké hry hraje a s kým hraje. A také si nemusíte být jisti, jak zvládat výbuchy hněvu, které nastanou, když čas vyprší.

Jako rodič nebo pečovatel si pravděpodobně kladete otázku, zda je hraní videoher pro vaše dítě vůbec k něčemu dobré. Nebo možná naopak, ptáte se, proč se to tolik řeší. A zdá se, že každý, s kým mluvíte, má na hraní her jiný názor. Někteří rodiče povolují hraní videoher neomezeně, jiní hraní úplně zakazují a mnozí se snaží najít zlatou střední cestu.

Rodičovství v digitálním věku není snadné, ale existují způsoby, jak zmírnit pocity viny a najít zdravou rovnováhu. Pokud pochopíte výhody a rizika spojená s hraním her a budete u toho používat pozitivní rodičovské strategie, zlepšíte své rodičovské dovednosti tak, abyste svému potomku pomohli se během hraní pobavit a zároveň se vyhnout nebezpečí.

Hráči jedna připrav se: Pozitiva a negativa hraní her pro děti

Hry jako takové existují po staletí a jsou odvěkou zábavou pro dospělé i děti. Hrajeme hry, abychom se socializovali, řešili problémy a pobavili se, ať už hrajeme karty či šachy.

Videohry urazily v posledních desetiletích dlouhou cestu. Nyní už vznikají vysoce zahlcující herní zážitky s ohromujícími vizuálními a zvukovými efekty, a to pro každý věk a schopnosti člověka. Není divu, že děti videohry tolik milují! Zanoří se do virtuálního světa a hrají si samy, mohou se spojit s přáteli nebo najít po celém světě nové kamarády, se kterými mohou hrát.

V moderním světě je hraní videoher běžným způsobem, jak děti relaxují, baví se a socializují se. V Austrálii hraje online hry 89 % dětí ve věku od osmi do sedmnácti let. Hraní her je celosvětový fenomén, přičemž téměř devět z deseti dětí v zemích se středním a vyšším hrubým domácím produktem hraje online hry.

POZITIVA

Studie ukázaly, že výhody hraní her v dětském a adolescentím věku jsou následující. Hraní:

- **buduje sociální dovednosti a podporuje týmovou spolupráci**
- **podporuje kreativitu a představivost**
- **zlepšuje koordinaci rukou a očí a multitasking**
- **zlepšuje kognitivní dovednosti, např. řešení problémů, paměť, kritické myšlení a strategizaci**
- **zlepšuje pohodu**

Stejně jako u ostatních věcí v životě, nejlepší je si i hraní her užívat s mírou. Problémy a závislost na hraní se objevují v momentě, kdy je hraní videoher nad míru. Proto je důležité, aby dítě co nejvíce dodržovalo pokyny pro čas strávený u obrazovky. Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby děti

mladší dvou let netrávili čas u obrazovky vůbec, děti od dvou do pěti let méně než jednu hodinu denně a starším dětem a teenagerům omezit čas rekreakčně trávený u obrazovky.

Klíčový je také kvalitní obsah vhodný pro daný věk, proto si nezapomeňte zkontrolovat klasifikaci nebo hodnocení videohry a přečíst si nezávislé recenze na renomovaných webových stránkách. Mladší děti budou mít větší prospěch z kreativních a nesoutěžních her, zatímco starší děti spíš uvidí výzvy a zábavu v kooperativních nebo dovednostních hrách.

NEGATIVA

Výzkum identifikoval rizika u dětí a dospívajících spojená s hraním her, zejména pokud hrají nadměrně nebo bez omezení. Mezi tato rizika patří:

- problémy s duševním zdravím, jako je deprese a úzkost
- nedostatek spánku, fyzické aktivity a sociálních interakcí v reálném životě
- herní funkce, které normalizují sázkové chování (například loot boxy založené na náhodě) a zvyšují pravděpodobnost budoucího hraní hazardních her
- herní porucha nebo závislost na hraní, která způsobuje značné osobní, rodinné, sociální nebo vzdělávací problémy
- vystavení nevhodnému obsahu/reklamě, kyberšikaně, urážlivému jazyku, nenávistným projevům, sexuálnímu vydírání a zločineckým sítím v chatovacích místnostech s cizími lidmi
- zdravotní problémy/fyzické poškození palců, zápěstí, loktů a očí

Ačkoli se zjištění liší, některé studie naznačují, že hraní násilných videoher může být u určitých dětí spojeno s agresivním chováním. Je proto užitečné tyto faktory pečlivě zvážit a nejprve zkontrolovat věkové omezení – a zjistit, jak mohou tyto hry ovlivňovat vaše dítě.

Jak podpořit zdravé herní návyky pomocí pozitivního rodičovství

Existuje mnoho způsobů, jak mohou rodiče a pečovatelé zvýšit přínosy, minimalizovat rizika a pomoci svému dítěti rozvíjet zdravé herní návyky.

JAK VYCHOVAT ZDRAVÉHO HRÁČE:

1. **Vytvořte si rodinný plán času stráveného u obrazovky**

   Uspořádejte rodinnou poradu, kde se všichni podělí o své myšlenky a nápady. Možná bude užitečné podívat se na denní množství času stráveného fyzickými aktivitami, domácími úkoly, domácími pracemi, časem s rodinou, časem stráveným u obrazovky a dostatečným spánkem.

   Tím, že se děti zapojí do plánování, budou mít pocit, že jsou viděny, slyšeny a ceněny. Možná vás dokonce překvapí jejich ochota stanovit si vlastní limity času stráveného u obrazovky poté, co jim vysvětlíte, že je potřeba zachovat bezpečnost a zdraví. Diskuse také pomáhá dětem a dospívajícím dodržovat pravidla, i když mohou čas od času potřebovat připomenutí.

   Rozhodněte se, kdy a co mohou děti hrát, jak dlouho a jaké budou důsledky, pokud dohodu poruší. Je vhodné, aby důsledky souvisely s nevhodným chováním a bylo snadné je dodržet. Například pokud vaše dítě hraje o 30 minut déle, než bylo dohodnuto, přijde o 30 minut času stráveného u obrazovky při příštím hraní. Možná se bude hodit povolit určitou flexibilitu, protože pro děti může být obtížné – a frustrující – když musí hru ukončit v půlce, zvláště pokud to vypadá na výhru! To může být hlavní příčinou emočních problémů, které mohou nastat, když je čas hru ukončit.

   Když svému dítěti dáte 10minutovou připomínku, necháte ho dokončit hru, kterou hraje, a poděkujete mu za to, že v dohodnutý čas skončilo, dáte mu pocit, že je chápáno a respektováno – a snad to pomůže ke klidu.

Spolufinancováno Evropskou unií
Ministerstvo zdravotnictví
Triple P Positive Parenting Program

O krok dál: Jak vychovat zdravého hráče videoher a předejít závislosti na hraní

2. Hrajte video a online hry společně

Trávení času hraním videoher s vaším dítětem má mnoho výhod. Ať už je to 10 minut nebo několik hodin týdně, pravděpodobně lépe pochopíte, proč ho hraní her baví, zjistíte, co hraje, a budete se méně hádat kvůli jeho herních návycích. Budete pozitivním příkladem v tom, jak hrát videohry zodpovědně, a zjistíte, zda je třeba upravit nastavení rodičovské kontroly nebo vypnout určité funkce (například chatovací místnosti).

Nejdůležitější je, že hraní videoher s vaším dítětem vám pomůže trávit více času společně, bavit se a užívat si vzájemné společnosti. To dělá zázraky pro posílení vašeho vztahu a sblížení se. Když pak někdy nastanou horší časy a problémy, tak díky tomu, že jste si blízko, bude mít vaše dítě pocit, že za vámi může přijít a požádat o pomoc.

3. Podporujte samostatnost a schopnost řešit problémy

Pokud dáte dětem šanci, aby si spory nebo problémy ve vztazích vyřešily samy předtím, než se do toho vložíte a budete se snažit věci „napravit", přispějete k rozvoji jejich samostatnosti a schopnosti řešit problémy.

Zeptejte se sami sebe: „Co bych mohl dělat na těch pár minut mezitím, co se snaží to vyřešit?" Můžete si třeba uvařit čaj či kávu, nebo zkontrolovat email. I když možná budete muset zasáhnout, pokud se chování online stane problematickým nebo nerespektujícím, tím, že dětem dáte šanci si věci vyřešit, jim pomůžete rozvíjet dovednosti, které mohou využít online i v reálném světě.

4. Dávejte jasné a klidné pokyny, abyste podpořili respektující chování v online světě.

Promluvte si se svým dítětem o tom, co je a co není při hraní v pořádku. Pokud si například všimnete, že na své kamarády křičí přes sluchátka, když se hra vyostřuje, můžete se ho pokusit jasně a klidně požádat: „Prosím, přestaň křičet a mluv klidně." Pokud křik nebo zuřivost přetrvávají, můžete zkusit dát dítěti krátký a logický důsledek, například na 15 minut přestat hrát.

Pojmenování emoce a pauza pomáhá dítěti rozvíjet emoční regulaci a zvládat silné emoce. „Je v pořádku být naštvaný, ale není v pořádku takhle křičet. Co kdyby sis dal pauzu a dal si vodu / šel se protáhnout ven / pohrál si 15 minut se psem a pak to můžeš zkusit znovu."

Každé dítě je jedinečné. Pokud si všimnete, že určité hry způsobují problémy, je dobré si s ním o tom promluvit, nebo ho nasměrovat k hraní jiné hry.

5. Oceňujte dítě a věnujte mu pozitivní pozornost, abyste vyvážili čas strávený hraním her s aktivitami v reálném životě.

Oceňování a pozitivní pozornost lze využít k výchově zdravého hráče mnoha způsoby. Všimněte si a chvalte své dítě za to, že si hezky hraje s kamarády, že se v klidu vzdá času u obrazovky nebo že úhledně uloží ovladače. Pomáhá to podpořit vhodné chování, které rádi vidíte a vyvážení času stráveného hraním her s aktivitami v reálném životě, které jsou nezbytné pro fyzické a duševní zdraví, vývoj a pohodu vašeho dítěte.

Když se vaše dítě rozhodne pro neherní aktivitu, jako je skákání na trampolíně, můžete ho například upřímně pochválit takto: „To je skvělý nápad jít ven." Nebo ještě lépe, věnujte mu pozitivní pozornost tím, že ho při chválení obejmete. Nebo buďte venku a něco podnikněte spolu. Oceňování a pozitivní pozornost fungují pro děti všech věkových kategorií, včetně teenagerů, takže popřemýšlejte o tom, co by mohlo fungovat ve vaší rodině.

Hra začíná!

1. Burkhardt, J., & Lenhard, W. (2022). A Meta-Analysis on the Longitudinal, Age-Dependent Effects of Violent Video Games on Aggression. Media Psychology, 25(3), 499–512. https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1980729

www.triplep.cz

Spolufinancováno Evropskou unií

Ministerstvo zdravotnictví

Triple P Positive Parenting Program