

CO DĚLAT, KDYŽ MOJE DÍTĚ PODLÉHÁ POČÍTAČI, TELEVIZI A MOBILU?

O CO SE JEDNÁ?

Nadměrné a nekontrolované využívání moderních komunikačních technologií může vést k závislosti. Zpočátku se může jednat o nedostatek sebekázně vyhledávání kontaktu s vrstevníky, zahánění nudy nebo únik od neřešených problémů. V případě, že "virtuální" svět dítěti nabídne uspokojení a náhražku skutečných kontaktů, zábavy a činností, může toto jednání přerůst do závislosti.

PODLE ČEHO SE TO POZNÁ?

Rozlišit hranici mezi koníčkem, zvýšeným užíváním a závislostí je velmi obtížné, už i proto, že na počítači nevzniká závislost fyzická, ale psychická. Přesto můžeme vysledovat určité příznaky, které svědčí pro rozvíjející se závislosti. Mezi hlavní příznaky patří stavy podobné transu při hraní hry, vzpírání se rodičovským zákazům hraní, neschopnost dodržovat časový limit určený pro tuto činnost. K dalším příznakům patří:

- méně vykonané práce
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače; ve vztahu ke hře se špatně ovládá – pokračuje v hraní i tehdy, když je v jasném rozporu s jeho zájmy
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače
- rostoucí nervozita a neklid, když delší dobu nemůže hrát
- přemýšlení o počítači, když ho zrovna nepoužívá
- kradení peněz na nákup her
- stále více a více času potřebného k uspokojení ze hry
- lhaní, podvody, krádeže
- hraní kvůli úniku od osobních problémů
- narušené vztahy s rodinou
- zanedbávání učení, školy, rodiny
- opouštění dřívějších zájmů a přátel
- zhoršující se školní výsledky

CO UDĚLÁ ŠKOLA?

Škola má v této oblasti omezené možnosti, protože se jedná zejména o nezdravé využívání volného času. Poskytuje žákům informace o dané problematice a nabízí kvalitní trávení volného času v mimoškolní činnosti. Omezením využívání mobilních telefonů škola děti chrání před náhražkou skutečných sociálních vztahů a komunikace.

CO MOHOU NEBO MUSÍ UDĚLAT RODIČE?

- Sledujte, jaké hry děti hrají. Důležitý je jejich výběr.
- Stanovte striktní limity, kdy může dítě hrát a kdy ne.
- Stanovte a důsledně prosazujte zdravá pravidla, za porušení pravidel by měly následovat adekvátní a předem domluvené sankce (např. při hraní kráčení kapesného).
- V průběhu hraní vedte dítě k tomu, aby si po určité době (př. po hodině) udělalo přestávku.
- Sami hazardně nehrajte a svými penězi na hraní nepřispívejte – rodiče mají nejdůležitější vliv na utváření postojů dětí (př. otázka hodnoty peněz, seznamovat dítě adekvátním způsobem s hospodařením s penězi v rodině).
- Získejte si plnou nebo alespoň částečnou důvěru dítěte, naučte se naslouchat svým dětem, věnovat jim svůj čas, posilujte jejich vazbu na rodinu.
- Předcházejte nudě, podporujte kvalitní zájmy a záliby.
- Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her neutíká od nějakých problémů.
- Opatřete si dostatek informací a o problému s dítětem zasvěceně hovořte – otevřeně deklarujte svůj postoj k této problematice.
- Vneste do finančního hospodaření dítěte pořádek, nedávejte mu větší finanční částky.
- Pokud máte pocit, že problém narůstá, nebojte se spolupráce s odborníky.