**Ako limitovať deťom čas strávený pri obrazovke mediálneho zariadenia (počítač, tablet, televízor, mobil)**

***Spracované podľa publikácie Digitálne deti (Gary Chapman, Arlene Pellicane)***

Odkedy sa masmédiá zameriavajú na deti, vedú sa tiež diskusie o vplyve na ich vývin – v negatívnom aj pozitívnom smere. V tomto článku sa zameriavame na predchádzanie negatívnym dôsledkom, ktoré môžu mať digitálne zariadenia na vývin dieťaťa predovšetkým v oblasti agresivity a pozornosti.

Rôzni experti udávajú rôzne dlhú dobu, ktorú dieťa môže stráviť pri obrazovke. Táto hodnota však nikdy nepresiahne 2 hodiny denne. Samozrejme platí zásada, že čím menej je Vaše dieťa vystavené obrazovke, tým je to lepšie. Školopovinné dieťa by nemalo pri obrazovke stráviť viac než dve hodiny denne.

Tzn., že ak napríklad strávilo vaše dieťa pri obrazovke v škole napr. 1 hodinu na informatike, doma môže stráviť pri obrazovke už len ďalšiu hodinu. Neznamená to však, že môže stráviť 2 hodiny pri televízii a keď čas ubehne, prejde k tabletu. Čas 2 hodiny je spoločný pre všetky zariadenia. A tiež je dôležité, čo dieťa pozerá, alebo akú hru hrá a či by čas strávený pri digitálnom zariadení nemohlo stráviť efektívnejšie.

**Deti v predškolskom veku**

Prejsť od pohodlného pozerania televízie k interaktívnej a hmatateľnej aktivite si vyžaduje úsilie, ale pozitíva, ktoré to bude mať na vývin dieťaťa za to stoja.

Najlepšou alternatívou k sledovaniu rozprávky s dieťaťom je nechať dieťa vybrať si knižku a prečítať mu z nej. Niekedy však rodič potrebuje chvíľu, aby sa dieťa zabavilo samo a on mohol napr. pripraviť večeru. Tu je niekoľko ďalších nápadov na interaktívne aktivity pre vaše dieťa vo veku 2-4 roky:

* Skákajúce fazuľky – Dajte dieťaťu veľký hrniec plný fazuliek, odmerky a lieviky. Vyberte plech na pečenie, na ktorom bude môcť dieťa vytvárať z fazuliek rôzne obrazce. Je to ideálne na tréning jemnej motoriky a aj rozvoj fantázie.
* Farbičky – Rozložte na podlahu veľké kusy papiera a dajte dieťaťu sadu voskoviek. 1 a pol ročné dieťa je schopné uchopiť voskovku a čarbať s ňou. Pri kreslení si trénuje správny úchop ceruzky a aj jemnú motoriku.
* Spoločné varenie – Zaobstarajte pre vaše dieťa tzv. učiacu vežu. Veža je inšpirovaná princípmi Montessori pedagogiky a je výbornou pomôckou na zapájanie detí do každodenných činností v domácnosti. Dieťa z učiacej veže sleduje dianie okolo seba, pomáha s jednoduchými činnosťami napríklad pri varení a prirodzeným spôsobom si trénuje jemnú a hrubú motoriku. Podporíte tak jeho pocit pohody a aj zvedavosť a chuť objavovať svet okolo seba. Samozrejme nemusí ísť len o spoločné varenie, ale skúste zapojiť dieťa do všetkého, čo robíte. Možno to bude trvať dlhšie, ale čas strávený s dieťaťom za to stojí.
* Zázračné hračkárstvo – naplňte veľký kôš hračkami, s ktorými sa dieťa už nejaký čas nehralo, a po istom čase mu kôš odovzdajte. Meňte obsah koša pravidelne, aby v ňom našlo niečo, čo ho prekvapí.

**Deti v školskom veku**

Úplne odstrihnúť školáka od digitálneho sveta je v dnešnej dobe nemožné. Je však nevyhnutné dodržiavať zásadu max. 2 hodiny denne (prípadne aj menej). A zaujímať sa o to, čo vaše dieťa pozerá, prípadne aké hry hrá, prípadne ako trávi čas na internete. Lebo nechať dieťa samé v digitálnom svete bez akýchkoľvek pravidiel je veľmi riskantné. Na pravidlách je potrebné dohodnúť sa s dieťaťom ešte predtým ako mu dáte digitálne zariadenie a prístup k internetu, samozrejme netreba zabudnúť na dôsledky, ktoré budú nasledovať v prípade, že ich dieťa nedodrží. Ako usmerniť čas s digitálnym zariadením u školopovinného dieťaťa:

1. určte, koľko času môže denne stráviť pri obrazovke (snažte sa dosiahnuť 2 hodiny a menej). zároveň stanovte dôsledok, ktorý bude nasledovať, ak toto pravidlo nebude dodržané. Dôsledok by mal čo najužšie súvisieť s pravidlom. Vhodné je prediskutovať to s dieťaťom, keď sa toto pravidlo zavádza, dieťa by malo byť o dôsledkoch informované vopred. Zároveň je nevyhnutné, aby sa rodič postaral o to, aby dieťa určené dôsledky aj znášalo. Rodič nesmie poľaviť ani na jeden deň. Nedôsledné uplatňovanie výchovných prostriedkov je pre rodičov, ktorí sa pokúšajú vychovať zodpovedné dieťa najčastejším úskalím.
2. nedovoľte, aby malo dieťa zariadenie vo svojej izbe – či už počítač alebo televízor. Vhodné je pred spaním odovzdať mobilný telefón či tablet rodičovi.
3. Vyhýbajte sa násilným videohrám.
4. Keď si robí dieťa domáce úlohy, vypnite televíziu, rádio, počítač.

Niekoľko ďalších dobrých tipov o tom, čo zahrnúť do týchto „digitálnych“ pravidiel nájdete aj v nasledujúcich odsekoch.

**Videohry, internet a agresivita**

Vyše tisíc vedeckých štúdií dokazuje, že častý kontakt s násilím v médiách zvyšuje riziko agresívneho správania, otupuje ľudí voči násiliu. Zvlášť nebezpečné sú pre deti videohry, pretože v nich na rozdiel od sledovania násilia v TV, dieťa násilie samo pácha. Čím aktívnejšie je dieťa v hre, tým lepšie výsledky dosiahne. Dieťa je opakovane odmieňané za deštruktívne správanie. Odmeňovanie vedie k posilňovaniu. ***Je nutné byť mimoriadne obozretný v tom, čo dovoliť deťom pozerať či hrať.******Ak zistíte, že dieťa hrá nezdravé videohry, obmedzte čas, ktorý pri nich môže stráviť a snažte sa postupne eliminovať všetky násilnícke videohry*.** Nahraďte ich videohrami, ktoré podnecujú tvorivosť a ktoré neobsahujú násilie. Uprednostňujte trávenie času s takými priateľmi, ktorí radi robia aj niečo iné ako je hranie videohier.

Chlapci skôr ubližujú fyzicky, kým dievčatá slovne. Kyberšikanovanie je zámerné používanie digitálnych médií na odovzdávanie nepravdivých, nepríjemných, či nepriateľsky ladených informácií o inom človeku. Kyberšikanovanie je pre mnohé deti a tínedžerov nebezpečnou kratochvíľou. ***Preto je vhodné starostlivo kontrolovať, ako vaše dieťa komunikuje cez internet. Ak zistíte, že vaše dieťa šikanuje na internete iné dieťa, môžete mu prvýkrát zobrať telefón či tablet na dva dni. Ak k tomu dôjde znova, môžete používanie digitálneho zariadenia obmedziť na dlhší čas. Dieťa treba naučiť, že prostredníctvom médií by nemalo vyjadrovať svoj hnev.*** Nikdy by na internete nemalo písať to, čo by danému človeku nepovedalo zoči-voči.

**Pozornosť a digitálne zariadenia**

Neustála digitálna stimulácia spôsobuje deťom problémy so sústredením. Keďže v digitálnom svete sa každé tri minúty všetko mení, dieťa nie je vybavené nato, aby sa sústredilo a dávalo pozor v škole. Ak učiteľka nevytiahne niečo zaujímavé, digitálne deti vypnú. ***Videohry môžu slúžiť ako odmena alebo ako vzdelávací nástroj.*** Ak sa stanú hlavnou náplňou činnosti vášho dieťaťa vo voľnom čase, schopnosť sústrediť sa na iné veci dostane poriadny úder. Pôžitok v správnej miere je veľmi dobrá vec, ale ak ho je priveľa, dieťaťu to škodí. **Na posilnenie rozsahu pozornosti sa odporúča čítanie.** Čítanie je pre každé dieťa základnou a viaczmyslovou skúsenosťou. Kým jeho myseľ spracúva prečítané, dieťa sa dotýka stránok. Niekedy sa musí nútiť k tomu, aby sa sústredilo na písané slová. Pri čítaní sa veci nemenia každých 5 sekúnd. Dieťa sleduje dej príbehu a premýšľa. Pri čítaní sa deti učia zamerať sa na jednu tému a niečo hlboko nasať. Surfovanie na internete podporuje len zbežné čítanie. Online čítanie je okorenené rozptyľujúcimi hypertextovými odkazmi a pútavými titulkami, ktoré sa snažia upútať pozornosť. Dnes deti a tínedžeri napríklad nevyhnutne nečítajú stránku zľava doprava a zhora nadol. Skáču po nej a hľadajú zaujímavé informácie. Takto ich naučil čítať internet. Čítanie na internete je nelineárne, je posiate hypertextovými odkazmi, na ktoré možno prejsť, je bez jasného začiatku stredu a konca. Na zbežnom čítaní nie je však nič zlé, pokiaľ sa nestane dominantným spôsobom čítania vášho dieťaťa. V knihe sa naopak treba sústrediť len na jednu vec a to je pre dieťa vo vývine veľmi dôležité. Čítanie knihy je uvoľňujúca a upokojujúca činnosť. Keď dieťa odkladá knihu je pokojné. Porovnajte to s tým, keď dieťa odkladá tablet alebo telefón. Často je hašterivé, náladové a mrzuté, často vyjednáva a chce sa ešte hrať. U mnohých detí nedochádza k čítaniu automaticky, ako ich k tomu podnietiť?

1. ***Čítajte dieťaťu nahlas*** – kým je ešte dieťa malé a nevie si samo prečítať. Keď budú deti staršie, môžu sedieť vedľa vás a môžete si spoločne čítať knihu, ktorá bude zaujímavá pre celú rodinu.
2. ***Najprv čítanie, potom pozeranie TV alebo hranie videohier*** – skúste čítaním podmieniť hranie hier alebo sledovanie televízie.
3. ***Nájdite knihy, ktoré vaše dieťa zaujímajú*** – nevzdávajte sa, kým pre svojho čitateľa nenájdete vhodnú knihu.
4. ***Nechajte sa pristihnúť pri čítaní*** – rozprávajte deťom o tom, čo čítate, choďte im príkladom.
5. ***Pravidelne navštevujte knižnicu*** – nezabudnite si požičať knihu aj pre seba!

**Poruchy pozornosti a digitálne zariadenia**

Pre deti s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou) je typické, že sa dokážu sústrediť na obrazovku a na nič iné. Podľa mnohých odborníkov trávia deti s ADHD viac času hraním videohier a sledovaním televízie ako ich rovesníci. Tiež je potvrdené, že u detí, ktoré pred obrazovkou strávia viac než 2 hodiny denne, je jeden a pol až dvojnásobne vyššia pravdepodobnosť vzniku problémov s pozornosťou. Pozornosť, ktorú dieťa venuje videohre je iná ako sústredenosť, ktorú potrebuje na úspech v bežnom fungovaní. Dieťa sa dokáže sústrediť pri hraní videohry preto, že ho poháňajú časté zmeny, neustále odmeny, nové levely, zbieranie bodov. Niet divu, že keď si mozog zvykne na toto rýchle tempo, skutočný svet sa stáva nezaujímavým a nudným. Deti, ktoré majú problémy v škole si hľadajú miesto kde by uspeli, toto miesto nachádzajú práve vo videohrách a virtuálnych svetoch.

**Ako posilniť pozornosť?**

Pre kognitívny vývin detí je nevyhnutná hra. Nie však tá počítačová ale pohybová. Osviežujúco na mozog dieťaťa aj dospelého pôsobí pohyb vonku. Po čase strávenom v prírode sú ľudia schopní lepšie sa sústrediť, zlepší sa im pamäť ako aj celková schopnosť poznávať. Schopnosť sústrediť sa môžete u dieťaťa podnietiť aj prejavom záujmu prostredníctvom očného kontaktu. Keď deti učíme nadväzovať očný kontakt s inými, pomáhame im sústrediť sa na človeka, ktorého majú vedľa seba a na to, čo hovorí.

**Digitálne zariadenie a rodičia**

Často sa stáva, že rodičia hovoria deťom, že majú obmedziť čas pri počítači či televízore, no potom po práci strávia hodiny na internete. Hovoria, že sociálne siete sú nezdravé, ale v pozadí majú pustený Facebook. Vravia, že videohry sú stratou času, no potom ich po práci hrajú aj 2 hodiny. Dieťa považuje za neférové, ak sa od neho očakáva niečo, čo nedokáže ani jeho rodič. Príklad, ktorý dáte deťom vo vzťahu k digitálnemu svetu, je dôležitejší ako vaše slová o trávení času pred obrazovkou. Deti sa od samého začiatku učia napodobňovaním od rodičov. Ak váš digitálny príklad nie je hodný nasledovania, možno nastal čas, aby ste si urobili prestávku a zamysleli sa, či je nutné byť neustále online. Možno stojí za to vyskúšať na vlastnej koži pravidlá, ktoré ste určili svojim deťom v súvislosti s digitálnymi zariadeniami a dodržiavať ich spolu s nimi.

Spracovala: Mgr. Eva Kóšová, psychológ CPPPaP Nitra