

PSYCHICKÝ A FYZICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE A VLIV POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ



Problém nadměrného užívání technologií se týká čím dál mladších dětí. Jak u svých dětí předcházet nadměrnému pobývání v online světě? Kritické je z hlediska vlivu technologií na zdraví a vývoj dětí období zejména od narození do pěti let věku, kdy probíhá bouřlivý rozvoj mozku, vytváří se vztahy k nejbližším osobám a ustavují se základy zdravého chování. Cílem výchovy v rodině by nemělo být děti od působení digitálních technologií odstavit, ale opatrně je do světa digitálních technologií uvést. Stejně tak je zásadní doprovod rodičů v prvních letech školy. Až do 12ti let máte jako rodiče šanci probudit v dětech zvídavý a přitom bezpečný přístup k digitálním technologiím.



PŘÍLEŽITOSTI

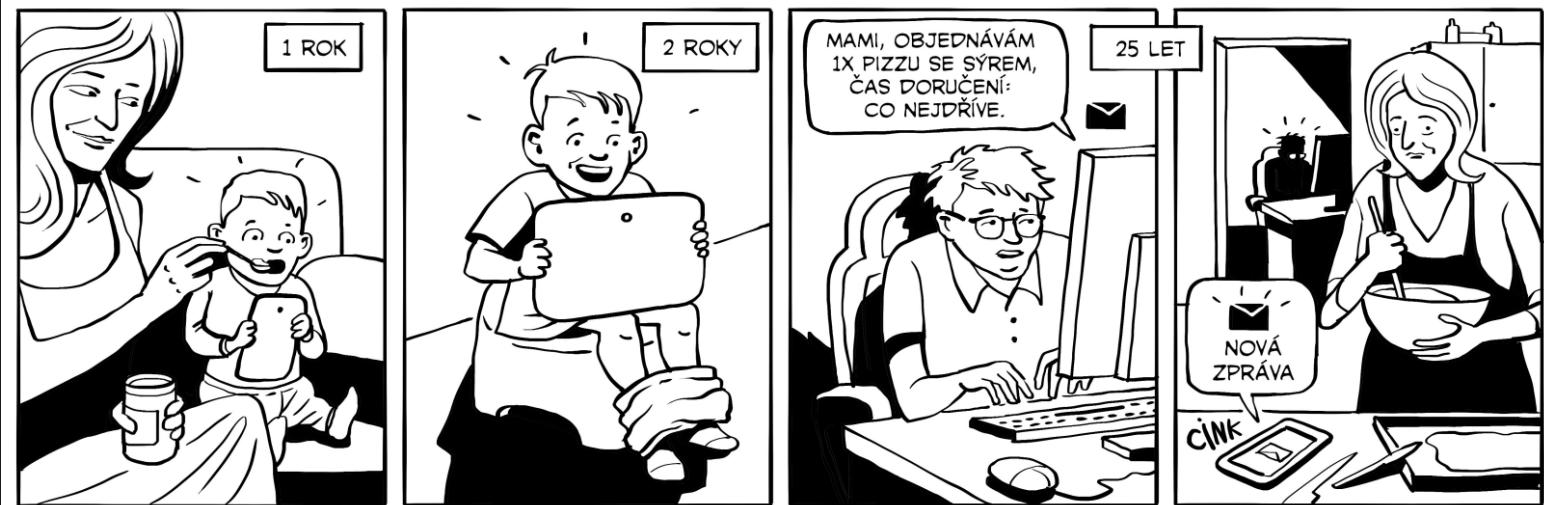
Kromě stráveného času je zásadní obsah toho, co děti sledují, zkuste tedy využít možnosti ovlivnit ho. Např. změna násilného obsahu (např. takzvaných stříleček) za vzdělávání/prosociální obsah může vést ke zlepšení chování. Věnujte čas a energii vztahu s vaším dítětem. Bude to mít vliv na jeho rozvoj. Děti s náročným temperamentem a s problémy se sebeovládáním mohou mít větší sklon k nezdravému užívání médií. Zkuste se však vyhnout zklidňování dětí tím, že jim dáte do ruky digitální zařízení a více sejim nevěnujete.



HROZBY

- 1** Používání internetu a technologií může být návykové. Výzkumy ukazují, že nadměrné užívání může přinášet do života dítěte psychologické, sociální a školní komplikace.
- 2** Nadužívání technologií u dětí vede ke zvýšenému riziku nadváhy. BMI stoupá s každou hodinou, kterou strávíme před displejem. Riziko též narůstá shlédnutím reklam na jídlo a sledováním obrazovky s jídlem v ruce.
- 3** Čím více času tráví děti před obrazovkou před spaním, tím méně mohou v noci spát. Souvisí to s vylučováním hormonu melatoninu, na který má vliv modré světlo vyzařované obrazovkami. Vliv má též úroveň vzrušení, kterého děti sledováním obsahu dosáhnou.
- 4** Přílišné pasivní vysedávání před obrazovkami má negativní vliv na rozvoj řeči, schopnosti plánování, vůle, sociální/emoční rozvoj a interakci mezi rodiči a dětmi a fungování rodiny.
- 5** Nedostatečný vývoj sebe-uvědomění a tím i ovládání svého chování a snížená schopnost plánovat (tzv. volní funkce).
- 6** Užívání médií rodiči: Rodiče, kteří tráví před obrazovkami většinu dne, mají méně verbálních i neverbálních interakcí se svými dětmi. Častější jsou též konflikty mezi dětmi a rodiči. Rodiče jsou vzorem pro své děti, a proto změna jejich chování povede ke změně chování jejich dětí.

PSYCHICKÝ A FYZICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE A VLIV POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ



DÍVEJTE SE OČIMA DĚTÍ. PTEJTE SE, CO JE ZAJÍMÁ

Praktické tipy a doporučení pro rodiče

- Pokuste se děti držet dál od digitálních médií tak dlouho, jak je to jen možné.
- Snažte se mít užívání až do puberty co nejvíce pod kontrolou a vše pečlivě vysvětlujte.
- Ptejte se, jaký obsah vaše děti sledují, a sledujte jej s nimi.
- Vysvětlujte dětem, co viděly a dělaly online a propojujte tento obsah s reálným světem.
- Nenechávejte dětem technologie alespoň hodinu před spaním.
- Snažte se nepoužívat digitální technologie k uklidnění dítěte.
- Zkuste odolat tlaku marketingu a okolí, jsou to vaše děti.



Škola a toto téma:

Ve škole se dítě učí používat digitální technologie jako nástroj pro své vzdělávání. Cílem je naučit žáka ovládat zařízení a umět využít takové aplikace či programy, které mu budou v danou dobu ku prospěchu. V poslední době se o digitálním vzdělávání začíná více diskutovat i u nás – vláda schválila strategii digitálního vzdělávání do roku 2020 (odkaz naleznete na stránkách <http://sdv.msmt.cz>)

Každá škola více či méně vědomě hledá vztah k digitálním technologiím. Na jedné straně jsou školy, které se jim snaží co nejvíce vyhnout a na druhé jsou instituce, které technologiím fandí a snaží se je mnohdy nekriticky zařadit do výuky. Ať už škola zaujmě jakýkoliv postoj, je důležité mít na paměti, že digitální technologie dobrého učitele nenahradí. Je prokázáno, že samotná přítomnost počítačů na školách nevede k lepším výsledkům. Škola by měla primárně podporovat vztahy a dialog mezi žáky navzájem a mezi žáky a učiteli.