

# DIGITÁLNÍ DETOX



Smartphony, notebooky a tablety umožňují v kombinaci se stále dostupnějším internetem neustálé spojení s digitálním světem. Dopřát svým dětem digitální detox je jedinečnou příležitostí, jak jim pomoci snížit stres, zaměřit se více na sociální vztahy, koníčky a vše, co je součástí fyzického světa kolem nich. Mezi benefity, které čas strávený bez obrazovky přináší, patří též vyšší míra uvědomění (mindfulness), snížení úzkosti a celkově větší ocenění toho, co se kolem nich děje. Motivace pro digitální detox je různá. V některých případech je motivací negativní emoční reakce na užívání IT, jako je zhoršení nálady či zklamání. Jindy uživatelé zjistí, že mu technologie berou příliš mnoho času a energie a chtějí mít opět kontrolu nad svým životem. Řada lidí má morální nebo etický problém s užíváním technologií, nejčastěji se jedná o narušování soukromí. V neposlední řadě je motivací obava ze závislostního chování či přímo ze závislosti na internetu.



## PŘÍLEŽITOSTI

Většině z nás se zlepší nálada, když odložíme telefon a trávíme čas jinou činností. Bez obrazovek máme větší šanci, že se můžeme cítit klidněji.

### Digitální detox či digitální půst čili informační dieta:

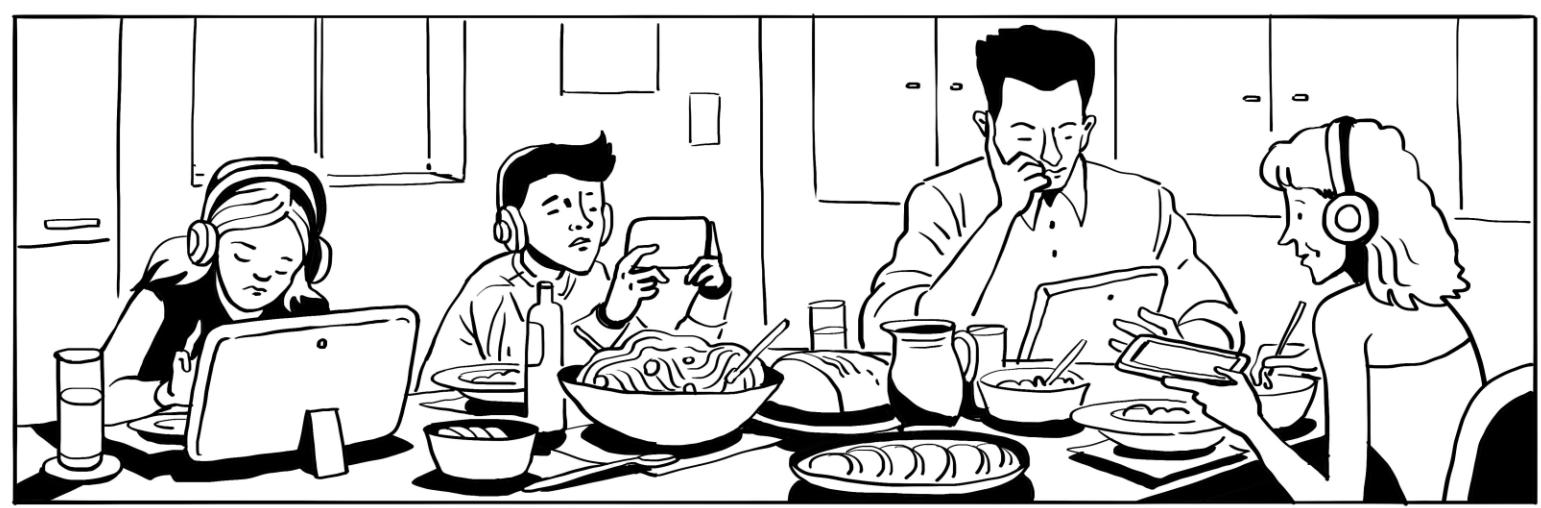
- sníží hladinu kortizolu, čímž klesne stres a úzkost
- zvýší bdělost mysli (mindfulness, či také sati) a soustředění
- zlepší schopnost oddělit pracovní čas od volného
- zvýší důraz na kvalitu informace, na úkor rychlosti
- zlepší dlouhodobou paměť a učení, neboť v rychlosti se informace ukládají jen do paměti krátkodobé
- umožní věnovat se vztahům ve fyzickém světě, koníčkům, sám sobě a zkoumání toho, co bych od života chtěl



## HROZBY

- 1 Nemusíte to zvládnout. Selhání je pochopitelné a očekávatelné. Společně s dětmi si určete, jaké budou „pokuty“ za porušení digitálního detoxu. Může to být zábava a zároveň to podpoří vaši vzájemnou spolupráci.
- 2 Můžete zjistit, že jste nervózní a nesví. To k detoxu patří, zkuste to překonat, pravděpodobně vás to za den, dva přejde.
- 3 Můžete cítit rozličné negativní pocity, jako je osamělost, izolace, strach, že o něco přijdete. Pište si to, tyto prožitky můžete využít pro osobní růst.

# DIGITÁLNÍ DETOX



DÍVEJTE SE OČIMA DĚTÍ. PTEJTE SE, CO JE ZAJÍMÁ



## Praktické tipy a doporučení pro rodiče

- Nechávejte telefon v kapsě při jídle a při společném volném čase.
- Vypněte zvuková, světelná a bannerová oznámení o nových zprávách na zpravodajských aplikacích a sociálních sítích.
- Udělejte jednou za čas velký digitální půst. Ideálně během rodinné dovolené. Bavte se spolu offline a navzájem se povzbuzujte. O velkém detoxu informujte ostatní, ať je nepřekvapí, že neopovídáte.
- Podporujte děti v jejich volnočasových aktivitách a v offline vztazích s kamarády.
- Přestaňte říkat "mám moc práce" a "nemám čas". Dělejte to sami tak, jak byste chtěli, aby to dělaly vaše děti.



## Škola a toto téma:

Nadměrné užívání digitálních zařízení vede ke stresu a snížení produktivity, což může způsobit zhoršení prospěchu. Multitasking, ke kterému děti při užívání technologií tíhnou, má závažný dopad na schopnost učit se, neboť je povrchní a využívá převážně pouze krátkodobou paměť. Zaměření pozornosti a multimodální učení (zpracování téže informace více smysly) vede ke kvalitnějšímu učení. Neustálé připojení k internetu navíc nabízí důvody, proč děti přerušují učení. Člověk musí mít vyzrálé volní schopnosti, aby byl schopen lákadlům digitálního světa odolat a soustředit se na zadovanou práci. To však po dětech nemůžeme chtít, neboť se tzv. seberegulaci musí teprve učit. Je tedy na rodičích a učitelích, aby dětem dávali jasné hranice a šli jim příkladem. Jak hranice nastaví a jakým příkladem jim půjdou, už je čistě na nich. Mohou si vybrat z celé řady přístupů na škále od technologicky liberálního přístupu po naprostý zákaz digitálních technologií ve školách. Zavedení digitálního detoxu na školách je doporučováno v každém případě a záleží jen na škole, jakou formu, intenzitu a délku si vybere. Ve školách je standardně zakázáno používání mobilních telefonů v hodinách a stále více škol omezuje užívání mobilních telefonů i o přestávkách. Učitelé nedoporučují rodičům, aby dětem dávali mobilní telefony s sebou na školní výlety či zotavovací pobytu. Děti tráví veškerý čas společně, hrají si a povídají spolu.