

Zuzana Gránska

SPOJENÍ NAVŽDY



Ako
nestratiť deti
v digitálnej
dobe



Zuzana Gránska

SPOJENÍ NAVŽDY

Ako
nestratiť deti
v digitálnej
dobe

Spojení navždy

Ako nestratiť deti v digitálnej dobe

Copyright © Zuzana Gránska

Ilustrácie © Katarína Gasko

Grafický dizajn © Zuzana Chmelová

Slovak edition © Eduworld, s. r. o. 2019

www.eduworld.sk

Prvé vydanie

Jazyková korektúra: Lenka Košáňová

Layout: Zuzana Chmelová

Vydalo vydavateľstvo: Eduworld, s. r. o.

Tlač: Polygrafické centrum, Bratislava

ISBN 978-80-973497-0-7

Všetky práva vyhradené.

Vydanie knihy podporila spoločnosť



UŽÍVAJTE SI BEZPEČNEJŠIE
TECHNOLÓGIE™

Úvod / 6

ČASŤ I. / RODINA

1. kapitola

ATOMIZÁCIA RODINY NEZOSTANE BEZ NÁSLEDKOV / 8

ČASŤ II. / VOĽNÝ ČAS DETÍ

2. kapitola

HRA MÁ MAGICKÚ MOC / 40

- Ako sa hrajú najmenší (deti do 6 rokov) / 42
- ROZHOVOR s neurovývinovou terapeutkou Katarínou Sipos / 70

3. kapitola

ZA ZATVORENÝMI DVERAMI / 86

- Voľný čas školákov / 88
- ROZHOVOR s psychologičkou Jarmilou Tomkovou / 124

4. kapitola

DETSKÉ PASCE ONLINE SVETA / 140

ČASŤ III. / UČENIE

5. kapitola

PATRIA TECHNOLOGIE DO ŠKÔL? / 172

- ROZHOVOR s psychologičkou Kornéliou Ďuríkovou / 206

ČASŤ IV. / AKO SI NASTAVIŤ PRAVIDLÁ

6. kapitola

NAJLAHŠIA CESTA NIE JE VŽDY TÁ NAJLEPŠIA / 218

7. kapitola

PRAVIDLÁ NAŠEJ RODINY / 248

Epilóg / 254

Podakovanie / 256

Bibliografia / 257

ÚVOD

Spomínate si na svoje detstvo? Skákanie gummy, schovávačky, hokej na parkovisku pred bytovkou alebo nemilosrdné bodliakové vojny po škole? To všetko už dnešné deti takmer vôbec nepoznajú. Detstvo našich detí je zásadne odlišné od toho nášho. A ich výchova tiež. Najväčším potešením pre ne dnes sú technológie. Blikajúce displeje fascinujú rovnako tých najmenších, z ktorých ešte nedostanete súvislú vetu, ako aj tých, ktorým už puberta vytetovala na čelo prvé vyrážky. A bolo by to v poriadku, pokiaľ by sme s technológiami dokázali žiť v rovnováhe. To sa nám ale zatiaľ nedarí. Osamote s nimi deti trávajú viac času, ako si dokážeme pripustiť. Zmenili naše rodiny a vzťahy na nepoznanie. Prevalcovali nás svojou rýchlosťou a nechali sme to zájsť príďaleko. Nikto nás nepripravil na to, ako vychovávať deti v digitálnej dobe. Nikto pred nami nestál zoči-voči obrazovkám tak intenzívne. Aj vďaka nim sme sa odcudzili a je na čase, aby sme našli znova cestu k sebe a videli človeka opäť na prvom mieste. Často si neuvedomujeme, že dávame v živote väčší priestor veciam ako ľuďom. A to je chyba. Veci by nám mali slúžiť, zjednodušovať život a zlepšovať ho. Ak sa stane opak, nemali by sme sa iba prizerať.

Stačí sa obzrieť okolo seba – mladé rodiny rad za radom nezvládajú život s obrazovkami. Niektoré viac, iné menej. Mrhajú spoločným časom a nezostáva to bez následkov. Ochudobňujú sa o spoločné spomienky a vzácne vzťahy, ktoré sa neskôr v živote človeka ničím nedajú nahradiť. Deti prichádzajú o vnútornú silu, ktorú si v dospelosti nekúpia u motivačného kouča z prvej výplaty. Také jednoduché to nebude.

Ako teda navždy nestratiť deti v digitálnej dobe?

Spoločne nahliadnime do sveta technológií a ich budúcnosti hlbšie. Spoznajme najväčšie prekážky na ceste k svojim najbližším a nezdravé

javy, ktoré displeje so sebou priniesli. Zamyslime sa, ako s tabletmi a mobilmi žijeme, koľko času venujeme jeden druhému a či trávime dostatok času s technológiami užitočne. A potom si postavme svoje vlastné pravidlá nanovo. Presne s tým vám táto kniha môže pomôcť.

Pri jej písaní som stretla veľa múdrych ľudí, zozbierala mnohé výskumy a názory odborníkov, aby som vám pomohla pozrieť sa na každodennú rutinu života s technológiami inou optikou. Cez vašu rodinu, vaše deti a to, čo každý deň robia, ako sa učia, aby ste lepšie pochopili, čo sa práve teraz v detskom svete odohráva. Pretože toto je revolúcia. Niečo, čo sme my, dospelí, nezažili. A nevieme, na ktorú stranu sa v nej postaviť. Milovať technológie či bojovať proti nim? Mať strach, že deťom vážne ublížia alebo sa len uvoľníť a užívať si potešenia, ktoré nepretržite ponúkajú? Aj na to hľadám v tejto knihe odpovede.

V spolupráci so psychológmi a učiteľmi sa delím na webovej stránke www.eduworld.sk o informácie z oblasti výchovy a vzdelávania detí už sedem rokov. Som mamou dvanásťročného syna a intenzívne vnímam, že mobily a tablety sú to, čo dnešných rodičov trápi najviac. A ani moja rodina nie je výnimkou. Tiež hľadáme v digitálnom svete stratenú rovnováhu znova a znova. Niečo funguje lepšie, iné horšie. Mohla som o tejto téme napísať ďalší článok alebo rovno sériu článkov, no myslím si, že výchova detí v digitálnej dobe potrebuje špeciálny priestor, aby sme jej skutočne venovali čas. Knihu, ku ktorej sa možno vrátiť aj o pár rokov neskôr a opäť si z nej niečo dôležité vziať.

V knihe SPOJENÍ NAVŽDY nájdete to najdôležitejšie, čo by ste v dnešnej dobe ako rodičia o technológiách mali vedieť, aby ste dokázali vaše deti chrániť a žiť s nimi lepšie. Je v nej dosť priestoru na zamyslenie, ako sa displeje vkradli do života detí, do rodín, vzťahov s priateľmi aj školských tried a ako nás dennodenne ovplyvňujú. Premýšľajte a nechajte sa inšpirovať tým, čo by mohlo lepšie fungovať u vás doma, vo vašom jedinečnom mikrosvete. Dnes je už viac ako isté, že technológie budú neoddeliteľnou súčasťou našich životov v budúcnosti. **Myslime na to, aby sme zostali spojení navždy nielen s nimi, ale hlavne s našimi rodinami a priateľmi. Aby to najsilnejšie puto vždy patrilo človeku.**



časť I.
RODINA

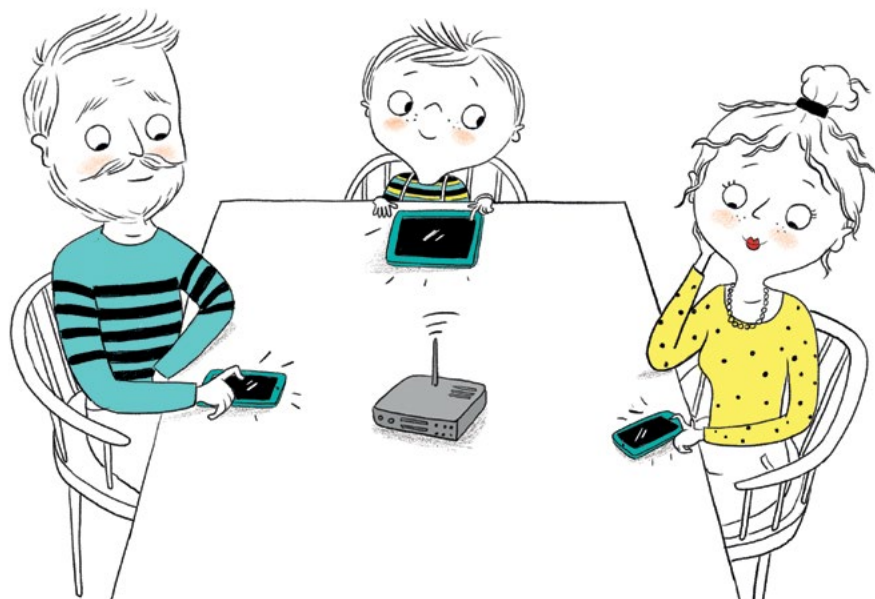
„Nikto nič lepšie
ako funkčnú rodinu,
aby dieťa prospievalo,
ešte nevymyslel.“

[Dana Žilinčíková, terapeutka]

1.

kapitola

: ATOMIZÁCIA
RODINY
NEZOSTANE
BEZ NÁSLEDKOV



Rodina je ten najvzácnejší dar, ktorý v živote dostaneme. Dáva nám prvú a najdôležitejšiu životnú lekciu, kým vstúpime do skutočného sveta. Je ako jemná neviditeľná pavučina, ktorá sa rokmi vinie okolo nás, no má neuveriteľnú silu. Spája i zachraňuje. A my ju bytostne potrebujeme, pretože v živote sa občas všetci kamsi zatúlame. Neviditeľné vlákna nás vtedy ťahajú späť, aby sme bezpečne znova našli cestu.

Každý jeden pohľad, vlúdne slovo, úsmev, dotyk, objatie vytvára medzi nami neviditeľné a jedinečné silné spojenie, ktoré nám znova a znova dáva pocit, že k niekomu patríme, že nás má vždy kto podržať. A je jedno, či sa práve učíme loziť po koberci alebo nám už zobia tvár hlboké vrásky. Mama a otec sú tí, ku ktorým sa budeme v mysli vracieť navždy. Sú to ľudia, ktorí od prvého nádychu dávajú nášmu životu smer. A nie je jedno aký, pretože tí, ktorí ho nedostanú, ho neraz márne hľadajú celý život. Rodina nás učí milovať, rozlišovať, čo je správne, osvojiť si, čo je zdravé, prejavovať rešpekt, vážiť si ľudí a ctiť si hodnoty. To všetko sa učíme v nej. Teda, ak rodina funguje tak, ako má.

Nástenné hodiny práve odbili šesť hodín. Dvojročný Matej sedí v obývačke pred zapnutým televízorom a v ruke stíska tablet. Jeho nemožné pršteky sa v šere kľížu po obrazovke, až kým v ňom nenájde to, čo hľadá – youtubové video. „Máša a medveď!“ vykrične radostne na celý dom a v sekunde je prilepený k rozprávke, ktorú pozeral včera niekoľkokrát. Ráno ako každé iné.

Matej o dva mesiace oslávi tri roky a otec je na neho nesmierne pyšný. Už dnes je podľa neho malým technickým géniom. Keď mal rok, vedel už doma ovládať všetky spotrebiče. Frustroval ho len televízor. Myslel si, že všetko má dotykovú obrazovku a nevedel pochopiť, prečo nereaguje. Pravidelne sa dožadoval, aby ho rodičia opravili. A keď dovŕšil dva, dosiahol ešte vyšší level. Keď sa mu nepáčil nejaký človek alebo mu nechutil obed, mal svoj signál, ako rodičov žiadal, „aby to okamžite pretočili“. Rovnako, ako to robia pri videu z Youtu-bu, keď ich niečo nezaujíma. Jeho päťročný brat Peter sedí zvyčajne skoro ráno vedľa Mateja a vždy predtým, ako odíde do škôlky, nakrmi v tablete svoje imaginárne farmárske zvieratká. Občas sa ocitne v časovom strese, keď ho rodičia začnú naháňať s odchodom do škôlky a on všetko ešte nestihol. Vtedy väčšinou vybuchne a kričí na rodičov, že musia počkať. A tak stoja vo dverách a trpezlivo čakajú, aby lúčenie v škôlke nebolo katastrofou.

Lenke sa to nepáči. Veľa vecí si u nich doma kedysi predstavovala úplne inak. Priznáva, že chlapci majú tablety v rukách denne a siahajú po nich len čo sa zobudia. Skôr ako pobozkajú a objímu mamu a otca. Utekajú k obrazovkám hneď, ako prídu domov z prechádzky alebo zo škôlky. „A zdá sa mi to stále horšie,“ povzdychne si mama dvoch synov. Snažila sa to opakovane riešiť, ale manželovi sa to zdá normálne. Dá jej za príklad zopár rodín zo susedstva, kde to vyzerá ďaleko horšie a argumenty sú v okamihu preč. Po spoločnej hádke a uplakaných protestoch detí to nakoniec vždy vzdá. Nemá energiu večne bojovať. Navyše, v kútiku duše priznáva, že keď je unavená, je rada, že si nejaký čas vďaka displeju ukradne aj pre seba. A nie je jediná. Takýchto rodín, ako je tá Lenkina, je dnes až až. Ak by sme sa v tejto chvíli dokázali preniesť naprieč vyspelými krajinami a neohlásene nahliadli za dvere domácností s malými deťmi, uvideli by sme na vlastné oči zrkadlo dnešnej doby – deti a rodičia pripútaní

každú chvíľu k obrazovkám mobilov, tabletov, počítačov a televízorov. Nehľadia si do očí, nerozprávajú sa, nechystajú spoločne na stôl pred večerou tanieri. Každý rieši svoj vlastný svet a problémy v ňom. Nieкто kontroluje pracovné e-maily, sleduje sociálne siete, iný strieľa virtuálnych nepriateľov alebo pozerá zábavné videá. Taká normálna rodina, akú by si málokto len pár rokov dozadu vedel predstaviť.

Najhoršie na tom je, že si myslíme, že všetko robíme najlepšie, ako sa dá. Vedierka na pieskovisku alebo naháňačka pred domom už nie sú pre deti také dôležité. Deti vlastne nepotrebujú byť vonku každý deň. Lebo keď fúka, lepšie sa zabavia doma pri televízore či na tablete. A čo je dôležité – nič sa im nestane. Smutné je, že to platí do slova. Neexistuje horší deň, ako keď sa deťom neprihodí VÔBEC NIČ.

Tablet nie je opatrovatel'ka zdarma

Spoločný rodinný čas si dnešné rodiny delia medzi seba a obrazovky televízorov, mobilov a tabletov. Technológie v tomto pomere počas dňa vyhrávajú s desivým náskokom. Večne zapnuté obrazovky sú realitou v rodinách právnikov, podnikateľov, učiteľov i nezamestnaných rodičov. A čo je horšie, všetci pravidelne odkladajú svoje malé deti pred obrazovky osamote.

Americká psychoterapeutka Victoria Proody nazvala výchovu dnešných detí „tichou tragédiou“.¹ Myslí si, že sme ako rodičia narobili množstvo chýb a deťom dnes práve preto chýba normálne detstvo. Za jeden z vážnych problémov vo výchove považuje spôsob, ako digitálne technológie používame. Technológie podľa nej nie sú žiadna „opatrovatel'ka zdarma“.² A to, že nechávame deti osamote celé hodiny pred obrazovkami, nezostáva bez následkov. Hovorí, že za takúto výchovu platíme vysokú daň v podobe problémov s nervovým systémom našich detí, ich pozornosťou a schopnosťou oddialiť si potešenie. Spôsobujeme tým, že reálny každodenný život sa im zdá nudný a pomalý. A keď nastúpia do školy, ľudské hlasy a veku primeraná stimulácia sú

pre nich nepredstaviteľná nuda. V škole ich čaká presný opak bombastických efektov, na ktoré boli zvyknuté doma pred obrazovkami.

Mobily a tablety nie sú neškodné hračky, ktoré nám prišli uľahčiť život. Hoci zámer bol presne taký. Mali by sme si začať uvedomovať, že technológie nesú so sebou aj rôzne riziká. A ak ich nebudeme používať zodpovedne, ohrozujú nielen zdravie našich detí, ale aj zdravé fungovanie našich rodín. Za posledné roky sa masívne dostali do našich domácností a spôsoby, ako ich používame, často rodinám neprospievajú. Marek Herman, český vysokoškolský pedagóg a lektor, hovorí, že technológie dnešné rodiny *atomizujú*.³ Každý sa zatvára do svojho sveta, pred očami má vlastnú obrazovku a na ušiach slúchadlá. Prestávame sa vnímať navzájom. Zaujímať sa o to, čo robí a prežíva hodiny ten, kto sedí vedľa nás. Táto chýbajúca pozornosť je obzvlášť dôležitá pri najmenších deťoch. Aby sa dieťa zdravo vyvíjalo, bytostne potrebuje pozornosť človeka a nie spoločnosť obrazovky. A to najlepšie pre každé jedno dieťa je nežná a spokojná mama. „Mama dokáže dieťa doslova kúpať vo svojej priazni: mám ťa rada, pretože si moje. A má k tomu od prírody prirodzené nástroje – vôňu, dotyk, vzájomnú blízkosť, hru pohľadov. Ak sa bude dieťa namiesto mamy dotýkať obrazovky a miesto nehy a hry pohľadov bude zízať do mobilu, tak miesto toho, aby si vytváralo vzťah so svojou mamou, bude získavať vzťah s prístrojom. Studeným kovom a sklom. To predsa nikdy nemôže dopadnúť dobre. Sme spoločenské tvory a k životu potrebujeme ľudí, nie prístroje. A čím sme menší, platí to intenzívnejšie,“ hovorí Herman.

Keď pri výchove chýba dedina, siahame po skratkách

Lenka priznáva, že ona i mamy v jej okolí by chceli vychovávať deti inak. Lepšie. A hoci aj vedia ako, napriek tomu denne zlyhávajú a siahajú po výchovnej skratke, lebo sú unavené na smrť. Rozprávka v televízii či na Youtube je v takej chvíli pre ne doslova vykúpením. „Nie,

nechcem variť každý deň s deťmi na rukách, ani žehliť, keď sa mi motajú pod nohami,“ hovorí rázne Lenka a priznáva, že im automaticky vtedy zapína nejakú obrazovku, aby povinnosti zvládla čo najrýchlejšie. Nemajú nablízku nikoho, kto by im chlapcov postrážil. A tak si pomáha, ako vie. Mrzí ju však, že deti sa technológií dožadujú každú chvíľu, aj keď už má na ne čas.

Prieskum publikovaný v roku 2015 iba potvrdzuje Lenkine slová, že ostatní rodičia na tom nie sú inak. Najčastejšie posadia deti pred obrazovky vo chvíli, keď by sa im hodila pomoc ďalšieho dospelého. Až 70 percent rodičov zapína deťom technológie vtedy, keď robia domáce práce. Ak potrebujú utíšiť nervózne a uplakané deti, siahajú po nich 65 percent rodičov.⁴ Jenny Radesky, pediatrička a jedna z najznámejších vedkýň, ktoré sa venujú výskumu vplyvu technológií na deti, hovorí, že je to jeden z najhorších zvykov, aký sme si prizvali do rodinného života. Obrazovky sme začali používať nielen na zábavu detí, ale aj ako cumlík.⁵ A je to síce veľké lákadlo, pretože displej funguje okamžite, ale jeho čaro v skutočnosti trvá nečakane krátko. Radesky tvrdí, že takýto zvyk roztáča kolotoč stresu a hnevu, ktorý je ťažké zastaviť. Čím častejšie totiž rodičia tíšia deti farebnými obrazovkami, tým viac sa ich deti hnevajú. Ale to nie je tá najväčšia zrada tohto zvyku. Zakaždým, keď rozrušené dieťa utiňujeme blikajúcim displejom namiesto toho, aby sme sa k nemu sklonili, pozreli mu do očí, hovorili s ním a vzali ho do náručia, prichádzame o dôležité výchovné momenty. Vedkyňa dodáva, že takýmito skratkami sa neučíme, ako byť lepším rodičom a predchádzať omnoho ťažším situáciám v budúcnosti. „Musíme sa pozerieť, počúvať a vnímať signály detí, aby sme dokázali správne reagovať a pomôcť im rozvíjať ich vlastné schopnosti sebaovládania.“

Treba však objektívne priznať, že dnešné mamy to majú naozaj ťažké. Nemajú pri výchove detí takú podporu blízkej či širšej rodiny ako mamy kedysi. Chýbajú babky, dedkovia, tety či sesternice, ktoré sa s úplnou samozrejmosťou podieľali na výchove detí. Bývali v spoločnom dome či na jednej ulici. Dnes nás často s rodinou delia aj stovky kilometrov, no nenašli sme za nich náhradu. Nezblížujeme sa ani so susedmi, neupozorňujeme na ulici ich dieťa, aby nekopalo loptu do záhonu kvetov. Veď, čo ak by to suseda zobrala zle? To, čo bolo

kedysi normálne, dnes sa ľudí nepochopiteľne dotýka. A tak si nepomáhame ani s tými okolo nás, hoci všetko by mohlo byť inak. Zbytočne často žijeme v presvedčení, že máme toho vyše hlavy a problémy susedov by nás iba viac zaťažovali. Radšej hľadáme cudzie rameno po novom – virtuálne, v mamičkovských skupinách na sociálnych sieťach. To ale nie je to isté. Pravda je niečo, čo sa na Facebooku či Instagrame veľmi nenosí. Tam sú všetky deti dokonalé a manželia verní. Ale na lavičke v parku je to iné. Tam si zoči-voči bez zábran klamať nedokážeme. Naživo je tej úprimnosti, čo nám pomáha kráčať ďalej, zásadne viac. A tú každodennú susedskú pomoc len sotva nájdeme na internete. Ak by sme sa pokúsili zdieľať naše životné príbehy s ľuďmi, ktorých denne stretávame vo výťahu či na ihrisku, našli by sme cesty, ako si pomáhať navzájom. Možno nie s každým, no s niekým určite. Stačilo by aj to málo, ak by sme sa striedali, kto vezme deti po škole von na neďaleké ihrisko alebo bicyklovať, aby nemuseli sedieť doma pred televízorom. Väčšina sa ale o to ani nepokúsi. Mamy tak zostávajú naďalej na výchovu detí úplne samy, izolované. A je to škoda, lebo byť súčasťou komunity mamám vždy uľahčovalo cestu. Aj jedno z najstarších afrických prísloví hovorí, že pri výchove detí je komunita pre nás potrebná: „Aby ste vychovali dieťa, potrebujete celú dedinu.“ A keďže ju dnešné mamy často nemajú, bojujú, ako vedia – aj pomocou deti hypnotizujúcich displejov. Hoci v kútiku duše tušia, že to nebude len tak.

Ale nájdú sa aj rodiny, ktoré to robia inak. Viete si predstaviť domácnosti, kde deti ani dospelí nemajú po ruke mobily, tablety či televízor, aby zabili čas? Žiadne obrazovky, ktoré by vám hneď po otvorení očí vymazali všetky skvelé nápady, ktoré vám prišli na um? Ráno nezačína sériou videí s Mášou a medveďom, Tomom a Jerrym ani Labkovou patrolou. Dajú si ovsenú kašu, vajíčka, lievance, umyjú sa a letia na najbližšie ihrisko. A keď prídu domov, žiadne vylíhovanie pred televízorom. Vytiahnu spoločenské hry, puzzle, stavebnice a pokračujú v hraní, ktoré vôbec nenapovedá tomu, že by vyrastali v digitálnej dobe. Akoby sa vrátili v čase o pekných pár rokov nazad. A kde sa takýto zabudnutý ostrov šťastia nachádza? Nuž nebudete veriť, ale paradoxne v mekke najmodernejších technológií sveta – Silicon Valley. Vo vychýrenom stredisku high-tech a informačných

technológií, v sídle mnohých významných IT firiem, kde žijú rodiny zamestnancov Google, Facebooku, Yahoo či Apple. Očakávali by ste, že domácnosti tejto elity sa budú hemžiť mobilmi, tabletmi a obrazovkami budú mať vytapetovanú stenu v obývačke i na záchode, no a deti pôjdu v šlapajach svojich rodičov. Zatiaľ sa však v tejto časti sveta deje čosi úplne iné.

New York Times nedávno priniesol článok⁶, ktorý opísal, ako sa ľudia z IT firiem začínajú kvôli technológiám obávať o svoje deti a striktné od opatrovateliek vyžadujú, aby celý deň vôbec v prítomnosti detí technológie nepoužívali. Trendom sa stalo podpisovanie opatrovateľských zmlúv s nulovou toleranciou vystavovania detí obrazovkám. „Takmer každý rodič, pre ktorého pracujem, intenzívne vyžaduje, aby jeho dieťa nemalo vôbec žiadne skúsenosti s technológiami,“ povedala o svojej skúsenosti 24-ročná opatrovatelka Jordin Altmann. Striktné žiadajú, aby boli po celý čas telefóny, tablety, počítače a televízia vypnuté a mimo dosahu detí i opatrovateliek. Jedna z nich povedala, že sa to výrazne zmenilo za posledný rok. Ešte donedávna rodičia neboli takí prísni. Dnes na to majú jednoznačný názor a nezodpovedné opatrovatelky s mobilmi v ruke na ihrisku sa len tak nepresunú z rodiny do rodiny. Dostanú výpoveď a v tejto lokalite sa v žiadnej rodine viac nezamestnajú.

Rodičia, ktorí pracujú s technológiami o nich aj veľa vedia. Vlastne s veľkou pravdepodobnosťou najviac. Zaujímajú sa nielen o ich pozitíva, na vývoji ktorých pracujú, ale aj o ich negatívne dopady. Preto sa rozhodli začať riadiť vplyv tabletov, mobilov či televízorov aj na svoje deti. V mnohých rodinách na svete je však používanie technológií deťmi stále ako neriadená strela. Ak ale chceme deti vychovať dobre, viesť ich k správnym hodnotám, milovať ľudí a svet okolo seba, túto prácu za nás nedokáže urobiť žiadna obrazovka. V tom sa IT experti určite nemýlia.

Rodičia netušia, koľko času trávajú deti na mobiloch

Radikálne opatrenia, ktoré prichádzajú z rôznych kútov sveta, sú často len odpoveďou na to, že digitálne technológie pripútavajú k sebe deti na celé hodiny. Čas s nimi totiž plynie úplne inak. A kým sú deti malé, úprimne, je to podľa väčšiny odborníkov z veľkej časti len premrhaný čas, ktorého potom zostáva na spoločné chvíle s najbližšími hrôzostrašne málo.

Prosím, nalepte si na chladničku hneď teraz: „Deti nemožno vychovávať bez toho, aby sme s nimi trávili čas.“ Možno to bude jedna z vecí, ktorá vám každý deň pomôže zastaviť sa a utriať si priority. Výchovu totiž nemožno vtesnať do 15 minút denne. Čas nám dáva priestor na budovanie vzťahov. Pokiaľ tento spoločný čas nemáme, hrozí tu jedno veľké nebezpečenstvo – rodina nedá dieťaťu do života to, čo bude potrebovať. A čo je ešte dôležitejšie, bude mu to chýbať. Každý jeden láskavý pohľad, dotyk, objatie i nežné slová. Ľudia to bez nich, samozrejme, prežijú. Ale ľahko ich rozpoznáte. Sú to tí záhadní kolegovia, spolužiaci alebo priatelia, ktorým v dospelosti na prvý pohľad nič nechýba, no neustále čosi hľadajú. Stigma prázdnoty si so sebou vlečú celý život.

Výskumy z posledných rokov ukazujú, že množstvo času, ktoré deti trávajú s obrazovkami, možno prehliadať len ťažko. Prieskum Common Sense Media⁷ z roku 2015 ukázal, že tínedžeri sa venujú médiám priemerne 9 hodín denne. Dospievajúce deti vo veku 8 – 12 rokov sú im verné približne 6 hodín denne a najmenšie deti 50 minút denne. Výskum⁸ publikovaný v januári 2019 v časopise JAMA Pediatrics už ale hovorí o 2 – 3 hodinách denne u detí vo veku 2 – 5 rokov. A kde sa tie rastúce časy pri najmenších deťoch berú? Mnohokrát si rodičia ani neuvedomujú, že svoj mobil dieťaťu podávajú každú chvíľu. Je to pár minút s mobilom v obchode, na pošte, keď mamy varia, odskočia si na toaletu či šoférujú z práce domov. Takých okamihov zrazu napočítate počas bežných dní neúrekom.

A o čom tento rastúci čas pred obrazovkami vypovedá?

Marek Herman je presvedčený, že je to dôkaz toho, že v dnešných rodinách chýbajú jasné pravidlá, limity a ich dôsledné dodržiavanie. Bez pevného režimu to jednoducho nejde. A tablet či mobil nezdravú kombináciu slobody, chaosu a nedôslednosti v každej rodine skôr či neskôr odhalí.

Špičkou ľadovca tejto spomínanej neriadenej výchovy je neobmedzený prístup najmenších detí k tabletu, televízoru či mobilu. Teda nie chvíle, keď mamy nutne potrebujú deti zabaviť a podajú im technológie. Sú to okamihy, keď deti svojvoľne prídu a jednoducho stlačia gombík. Obrazovky sú im voľne k dispozícii a bez opýtania samy rozhodujú o tom, kedy ich zapnú a čo na nich budú robiť. Detail, ktorý mnoho rodičom uniká, no spôsobuje pri vývine ich detí veľký rozdiel.

Koľko času je „tak akurát“?

Pediatri a detskí psychológovia už dávno pochopili, že rodičia sú v tejto problematike bezradní a problém sa z roka na rok nabaľuje ako snehová guľa. O tom, že väčšine rodičov nevyhovuje, ako to u nich doma funguje, hovorí aj anketa Americkej asociácie psychológov (American Psychological Association).⁹ Tá priniesla zistenia, že až 94 percent rodičov sa pokúsilo aspoň raz počas školského roka nastaviť časový limit používania technológií svojim deťom, no len polovici z nich sa to podarilo úspešne. Ostatní priznali, že je to v ich rodine večný boj. Aby odborníci rodičom aspoň trochu uľahčili túto situáciu, Americká akadémia pediatriov (The American Academy of Paediatrics) vydala odporúčania, koľko času by mohli najmenšie deti tráviť s technológiami.

- Deti do 18 mesiacov by sa mali digitálnym médiám vyhnúť úplne. Výnimku tvoria iba video hovory.
- Deti vo veku 18 – 24 mesiacov môžu sledovať niektoré programy, no rodičia by mali byť pri deťoch prítomní a vyberať im iba obsah vysokej kvality.

- Deťom vo veku 2 – 5 rokov by mali rodičia limitovať čas strávený pred obrazovkami na hodinu denne a vyberať iba vysokokvalitné programy.
- Deti nad 6 rokov by mali mať dôsledne stanovený časový limit, ktorý môžu využiť na jednotlivé médiá.

Rodičia sa sťažujú, že tieto časové odporúčania nie sú dostatočne nápomocné. Niektorých trápia prísne limity pre najmenších, iných, ako si poradiť s tými nástrojnými. Odborníci však oponujú, že časy sú len orientačné. Dôležitejší ako čas strávený s tabletom v ruke je obsah, ktorý v ňom dieťa sleduje. A ten si musí ustrážiť zodpovedne každý rodič sám. Hoci sú časové limity na používanie technológií nevyhnutnosťou, mali by sme zvažovať aj to, akej aktivite sa dieťa na tablete venovalo. Ak malo hodinový videohovor so starými rodičmi, je to iné, ako keby hralo hodinu bojové počítačové hry. Alebo, ak dieťa robí na počítači zadanie do školy, nemali by sme mu tento čas započítavať do jeho denného limitu. Ak napríklad letíte lietadlom a na palube sa hráte spoločne online hry, svet sa nezrúti, ak v ten deň svoj limit prekročí. Za zváženie stojí, ak sa tak hrávate s najmenšími deťmi doma každý deň a je to vaša rutina.

Nájdu sa však stále aj odborníci, ktorí sú pri špecifikovaní časových limitov s technológiami zástancami prísnejších pravidiel, hlavne pri deťoch v predškolskom veku. Myslia si, že vzhľadom na ich povahu návykovosti by sme sa im mali čo najdlhšie vyhnúť. Je to priestor, ktorý je nekonečný a dokáže nám ponúkať stále niečo nové a nové. Preto je nesmierne náročné, dokonca aj pre dospelých, povedať „STOP“ a odložiť telefón na poličku alebo do vrečka. Marek Herman hovorí, že dieťaťu stačí mobil na hranie najskôr v piatich rokoch. A do troch rokov by bol absolútne striktný. Je presvedčený, že dieťa ho k svojmu vývinu vôbec nepotrebuje a navyše je to nebezpečná hračka. Radí, aby sme si vlastné pravidlá začali s deťmi nastavovať hneď od začiatku – kedy technológie deti môžu využívať a ako dlho. A platia tu podľa neho dva základné princípy: „nemáme sa kam ponáhľať“ a „radšej menej ako viac“. „Takže ešte jeden diel rozprávky? Radšej nie. Ešte ďalšiu polhodinku? Radšej nie,“ vysvetľuje, ako by to malo vyzeráť v praxi. Aj toto je súčasťou umenia výchovy – dávať deťom

jasne najavo, že ste pevným a čitateľným rodičom. Presne takým, akého vás dieťa potrebuje. Ak ste sa už náhodou na spolužitie s technológiami vydali cestou úplnej voľnosti, takéto rozhodnutia nebudú bezbolestné. Musíte byť pripravení, že to bude ťažké a nepôjde to vždy podľa predstáv. Nakoniec to ale bude výsledok vášho snaženia. Výchovy, pri ktorej sa možno zapotíte, ale bude stáť za to. A k tomu budete potrebovať zmeniť viacero vecí vo vašom spoločnom živote i vo výchove. Jednou z nich je aj jasné vymedzenie toho, kto určuje v rodine dôležité pravidlá.

Dieťa nesmie sedieť na tróne

Zamysleli ste sa niekedy, prečo sa nám pravidlá darí v rodinách zavádzať tak ťažko? Prečo v mnohých neexistujú? „Posadili ste dieťa na trón,“ zdvíhajú varovný prst experti. A dieťa na tróne neakceptuje obmedzenia. Roztopašná hravá myseľ mu hovorí, že by mohlo mať všetko. O tom ho presvedča každá jedna reklama, aj prístup rodičov. Ono však veľakrát netuší, čím si škodí, ale rodič by mal. A platí to aj pri technológiách.

Keď mal môj syn desať rokov, začala som o zavedení prísnejších limitov na používanie digitálnych technológií hovoriť s rodičmi jeho kamarátov. Pozerali na mňa, akoby som práve prišla z inej galaxie. Zavedli sme mu totiž pomocou rodičovskej aplikácie denný limit 1,5 hodiny na internet a hry v mobile. Neverili, že to môže fungovať. „Normálne sa mu po 1,5 hodine obrazovka zamkne? Toto by sme u nás doma neprežili. Naše deti by nás ešte v ten deň vystaňovali z domu,“ smiala sa kamarátka Marta, mama dvoch synov a jednej dcéry vo veku 5 – 12 rokov. Táto a mnohé ďalšie reakcie rodičov, s ktorými som sa postupne stretávala, ma len utvrdzovali v tom, že rodičia už doma nemajú posledné slovo. Dokonca ani pri vážnych témach, ktoré sa týkajú zdravia detí, sa nedokážu postaviť rázne za svoje presvedčenie. A dnes už vieme, že neprimerané trávenie času pred obrazovkami medzi tie škodlivé veci jednoznačne patrí.