

ONLINE ZÁVISLOSTI



Prakticky všechny aktivity, které naše děti dělají na internetu, mají potenciál, aby se na něm děti staly závislými. Hodně ale záleží na osobnosti konkrétního jedince, jestli pro něj online svět bude „pastí“ nebo nikoliv. Zároveň záleží na rodinném zázemí a zájmu rodičů o dítě a jeho online aktivity. Podstatou online závislosti je opakující se chování, které dítě na internetu dělá. Většinou obchází naši vůli a nemáme nad ním kontrolu (nutkavé nebo impulzivní chování). Fyziologickou podstatou online závislosti, stejně jako závislosti na drogách nebo alkoholu, je aktivita odměňujícího systém našeho mozku, čímž nám přináší slastné pocity. Online závislosti zahrnuje celou řadu poruch. Nejčastěji závislost na online počítačových hrách, závislost na kybersexu, online gambling nebo závislost na sociálních sítích. V poslední době se hodně mluví o syndromu se zkratkou FoMO (z anglického fear of missing out), tedy strach, že něco propásneme. Projevuje se tím, že potřebujeme mít neustálý přehled o tom, co se děje (čteme zprávy, soustavně kontrolujeme sociální sítě apod.). Chceme mít dění především na sociálních sítích pod kontrolou a předběhnout samotné události (být první, nejvýjimečnější, dát najevo svůj úspěch). Díky tomu jsme prakticky neustále online.

MĚJTE NA PAMĚTI!

- U online závislosti je velmi těžké odlišit, co je nekontrolovatelné až patologické chování a co je zápal pro hru a nadšení.
- Tráví-li někdo na sociálních sítích hodně času, nelze o něm říci, že je závislý.
- Závislost je krajní jev, který se ve skutečnosti týká velmi malého procenta dětí, teenagerů i dospělých.
- Mnohem důležitější je se věnovat zdravému užívání digitálních technologií a negativním dopadům technologií předcházet.
- Nejste-li si jistí, vždy je nejlepší obrátit se na odborníka, ideálně psychologa nebo adiktologa.

JAK ZÁVISLOST VYPADÁ?

Poznat online závislost je složité. Nepoznáte ji jen podle objemu času, které dítě na síti tráví. Mnohem důležitější je, jak online aktivity zasahují do života dítěte. Rozlišují se 4 znaky závislosti.

- 1 Dítě používá internet nekontrolovaně. Často ztrácí pojem o čase a zanedbává základní potřeby jako je spánek nebo jídlo.
- 2 Když mu přístup na internet zakázete, objevují se u něj abstinční příznaky. Nejčastěji je to podráždění, vztek, napětí či depresivní stav.
- 3 Na svém oblíbeném zařízení tráví čím dál více času. Už mu nestačí hrát hodinu či dvě, ale ke spokojenosti potřebuje delší dobu.
- 4 Zanedbává své povinnosti nebo dává přednost času strávenému online před koníčky. Varovné je také lhaní o tom, kolik času na svém smartphonu opravdu tráví.

CO MŮŽETE JAKO RODIČE DĚLAT:

- 1 Hledejte s dětmi jiné způsoby trávení volného času. Děti vždy dají přednost času strávenému s Vámi nad časem u smartphonu.
- 2 Dopřejte dětem, aby zažívaly odměnu a úspěch i v offline aktivitách.
- 3 Zajímejte se o to, co vaše děti na internetu dělají a proč. Jejich online aktivity ale nehodnoťte a dítěte se ptejte, proč dělá to, co dělá rádo.
- 4 Podporujte děti v tom, aby jen nenapodobovaly ostatní, ale našlo si svou vlastní vášeň.
- 5 Pracujte s dětmi na tom, aby si uměly nastavit pravidla a hranice v užívání IT a internetu.

ONLINE ZÁVISLOSTI



DÍVEJTE SE OČIMA DĚTÍ. PTEJTE SE, CO JE ZAJÍMÁ



Praktické tipy a rady pro rodiče

- Spolu s dětmi stanovte časový harmonogram jejich dne. Kolik času tam pak zbývá na hraní počítačových her?
- Prevence je základ. Pomozte najít dětem koníček, který je opravdu bude bavit a stane se z toho vášně. Netrapte se tím, že to zrovna není zábava podle vašeho gusta.
- Sledujte, co vaše dítě sleduje a dělá na internetu. Nesudte a nekritizujte, spíše se nechte zasmělit.
- Pokud si nejste jistí, jestli už vaše dítě není závislé, obraťte se na odborníky (psychologa nebo adiktologa).



Škola a toto téma:

Ve škole se žáci učí efektivně pracovat se zdroji informací. Jedním z nich je internet, ale není to jediný zdroj a učitelé vedou děti k tomu, aby uměly pracovat i s jinými zdroji, jako jsou knihy či časopisy. Problematika online závislosti bývá řešena na třídnických hodinách nebo v hodinách, které jsou věnovány preventivním programům z oblasti užívání digitálních technologií. V případě, že máte k tomuto tématu dotazy, neváhejte si domluvit schůzku s výchovným poradcem školy.