

DETSTVO BEZ MOBILU ALEBO BEZ VZŤAHOV?

Musíme si vybrať

Vo Švédsku boli pred niekoľkými rokmi takí nadšení z digitalizovaného vzdelávania, že s prácou na tablete povinne začínali už v predškolských zariadeniach. Dnes zistujú, že ich žiaci už nie sú svetovou špičkou. Technológie zhoršili ich výsledky. Český neurológ Martin Jan Stránský dokonca tvrdí, že u detí nie je žiadny rozdiel medzi používaním digitálnych technológií a užívaním návykových látok. „Keď deťom nepribalíme do školy heroín, prečo im dávame mobily, ktoré ničia ich mozog rovnako,“ vyslovil provokatívnu otázku. Dá sa ale vyrastať v dnešnej dobe bez nich?

ANNA ŽILKOVÁ



FOTO: ARCHÍV J. J. A. V. K., SHUTTERSTOCK

Ruku na srdce, často si výchovu detí uľahčujeme tým, že im do ruky strčíme mobil pri každom plači, alebo ak máme za sebou náročný deň a už naozaj nevládzeme. Vtedy privrieme oči aj nad časom, ktorý dieťa strávi nad blikajúcou obrazovkou. Dôsledky si často neuvedomujeme, alebo prehliadame. Naše ratolesti potom oveľa radšej trávia svoj voľný čas pripútané k obrazovkám mobilov, tabletov a smartfónov, akoby sa mali zhovárať so spolužiakmi a tí menší hrať. To doslova šokovalo aj otca štyroch detí, Jakuba Jánskeho. Že to zle pochopil, keď sa pred časom vrátil domov z práce. Deti doma však nenašiel. „Manželka mi povedala, že sú u susedov. Vybral som sa teda za nimi a našiel som ich, ako v úplnej tichosti zatvorené v izbe, hrajú na mobiloch nejakú novú hru,“ spomína. Zobral ich okamžite domov a napadlo mu, že ich zamestná sadením paradajkových semienok v záhrade. „Vôbec mi neprekážalo, že keď skončíme, bude všetko špinavé, pretože som videl na ich tvárach radosť z dobre vykonanej práce a zaslúženej pochvaly. Na druhý deň, keď som sa vrátil z práce, ma už čakali pred bránkou nášho domu. Opäť chceli niečo tvoriť, dostať nejakú dôležitú úlohu. A to ma dostalo. To je tá správna cesta,“ prezrádza. Hneď začal konať. Nielen pre svoje deti, ale aj pre všetky ostatné, ktoré svoj voľný čas venujú kybernetickým hrám namiesto tých skutočných, založil nadačný fond Děti bez mobilu. „Chceme deťom ukázať alternatívu k pasívnemu vysedávaniu s elektronickými hračkami v rukách,“ vysvetľuje Jakub svoj záměr.

UŽ NEMAJÚ PROBLÉM KEDYKOL'VEK MOBIL ODLOŽIŤ

Čas po škole do príchodu rodičov zo zamestnania je práve ten, ktorý si deti najintenzívnejšie a nekontrolovateľne vyplňajú digitálnymi náhradami namiesto toho, aby ho aktívne strávili s kamarátmi vonku, alebo pri nejakej zmysluplnej aktivite. Jakub Jánsky ponúka deťom už od piatich a až do osemnástich rokov prostredníctvom svojho projektu vhodnejšie trávenie voľného času. „Väčšinou ide o akcie počas týždňa, ktoré trvajú do dvoch hodín. Najobľúbenejšími sú návštevy v domove seniorov, kde pomáhame s upratovaním, alebo „venčenie“ psíkov či kurzy šitia a varenia. Vymýšľame pre deti aj netradičné akcie, napríklad kurz bagristu,“ hovorí zakladateľ projektu. Všetci lektori, ktorí sa venujú deťom, sú dobrovoľníkmi a ak-



Viktor Krížo

tivity pre deti sú zadarmo, a to je rozdiel oproti klasickým krúžkom. „Rodičov tieto naše aktivity donútili zamyslieť sa nad tým, aké je dôležité tráviť čas s deťmi. A medzi najkrajšie reakcie detí patrí to, keď nám cudzie dieťa povie, že dnes bol jeho najlepší deň v živote. To nám dáva novú silu pokračovať v projekte ďalej,“ hovorí Jakub Jánsky. Projekt zmenil život aj jeho vlastným deťom. „Naše deti s nami rozhodne viac komunikujú, rady sa zapájajú do projektov, vymýšľajú nové aktivity pre

„Bol som súčasťou kolektívu školy, kde sme mobily úplne obmedzili počas vyučovania. Po štyroch mesiacoch napätia sa atmosféra v škole výrazne menila k lepšiemu.“

ostatné deti. Samozrejme, aj na telefón sa tešia, ale nemajú problém ho kedykoľvek odložiť,“ hovorí Jakub, ktorý nie je zástancom toho, aby sme digitálne technológie vylúčili zo životov našich detí, ale svojím projektom sa snaží o to, aby im deti nekontrolovane neprepadli.

ŠTYRI MESIACE NAPÄTIA

Digitálna závislosť detí je dnes, žiaľ, už realitou. Americká pediatriká akadémia v tejto súvislosti preto vydala odborné stanovisko, podľa ktorého by dieťa nemalo byť vystavené obrazovkám mobilov či tabletov počas prvých pár rokov života a neskôr maximálne dve hodiny denne pod dohľadom. Aj francúzsky parlament pred pár rokmi prijal zákon, ktorý zakazuje v školách používať všetky elektronické zariadenia s prístupom na internet. U nás je to naopak. Vyhláška o zákaze požívania mobilov na slovenských školách bola nedávno zrušená



s tým, že kompetencia rozhodovať o tom bola prenechaná vedeniu škôl. Podľa koordinátora Inkluzivného vzdelávania Viktora Križa, ktorý je zároveň psychológom, špeciálnym pedagógom a učiteľom, ide o alibizmus kompetentných. Sám dvanásť rokov pôsobil ako pedagóg na základnej škole a upozorňuje na to, že závislosť detí od mobilov dosiahla po pandémie svoj vrchol. Pritom to ide aj inak. „Bol som súčasťou kolektívu školy, kde sme úplne obmedzili mobily počas vyučovania. Po štyroch mesiacoch napätia sa atmosféra v škole výrazne menila k lepšiemu. Deti sa viac rozprávali, zaujímali sa o seba. Prežívali úplne novú kvalitu stretnutí, ktorú online priestor nebude nikdy schopný vytvoriť. Zažíval som to každé ráno ako triedny učiteľ, keď sme sa s dečkami stre-

„Pravidlá komunikácie v online priestore sú stále viac vzdialené skutočným vzťahom. Panuje tam neraz hrubosť, anonymita a anarchia.“

távali pri ranných kruhoch. Bolo to síce direktívne, mobily sme zakázali, ale veľa sme sa s deťmi o tom rozprávali. Neskôr však aj sami uznali, že to bolo dobré. Dokonca sa mi stalo, keď som im chcel dať viac slobody, že si sami vypýtali školský výlet bez mobilov,“ spomína V. Križo.

POKRIVENÉ JA

Predtým bol často svedkom problémov, ktoré prá-

ve digitálne technológie spôsobovali. Najčastejšie to boli dolámané vzťahy cez sociálne siete, nevкусný humor, komentáre, nakrúcanie sa medzi sebou a pokrívajúce charaktery detí. „Ako triedny učiteľ šiestakov som zažil, že chalani v triede natočili video o novom žiakovi, ktorý sa nevedel začleniť. Nahovárali ho na hlúposti a nakrúcali to. Potom to zostrihali a urobili z neho hlupáka. Keď sme to potom riešili ako vážnu kyberšikanu, chalanom to bolo veľmi ľúto. Ich komentáre plné vulgarizmov a urážok najhrubšieho zrna boli také hrozné, že by nikto neveril, že sú to tí slušní šiestaci z dobrých rodín, ani v krčme sa tak nerozprávajú päťdesiatnici,“ spomína Viktor Križo. Vtedy si uvedomil, ako veľmi online svet skresľuje osobnosť detí. „Aj keď to, čo vypúšťali z úst, bolo strašné, vedel som, že ich online „ja“ sa líši od toho skutočného. Ukázalo sa, že v online priestore sa ľahko dostávajú na povrch tie stránky nás samých, ktoré sú v bežnej interakcii pod kontrolou nášho rozumu a srdca. Lenže tie akoby sa v digitálnom svete vytrácali. Akoby tam táto naša časť bola oslabená,“ hovorí Viktor Križo.

PSYCHICKÉ PORUCHY SÚ VÁŽNE

Ďalším vážnym následkom online života našich detí je postupná strata vzťahov a komunikácie. „Pravidlá komunikácie v online priestore sú stále viac vzdialené skutočným vzťahom. Panuje tam neraz hrubosť, anonymita a anarchia. A zároveň nedostatok zodpovednosti, ktorá je typická pre skutočné vzťahy. Veľkým riziko je výrazná neurostimulácia. Deti majú potom k bežným podnetom pri učení a stretávaní nedostatok citlivosti. Inými slovami, online priestor ponúka navonok oveľa emočne nabitejšie situácie, napätie, hnev, vzrušenie... Bežný život sa potom zdá menej zaujímavý a vzrušujúci, ale tak to má byť. Pretože hyperstimulácia detského mozgu, ku ktorej dochádza v online svete, je v podstate porovnateľná s nadužívaním alkoholu. Prejavuje sa únavou, stratou záujmu o bežný život, vyčerpanosťou, nechutenstvom, existenciálnou úzkosťou,“ vysvetľuje odborník. Zároveň upozorňuje, že nekontrolované nadužívanie mobilov u detí vedie k psychickým poruchám. Zvyšuje hyperaktivitu a následnú hypoaktivitu, hypervigilitu, teda problémy so spánkom, rozvoj neuróz, sebaoškozovanie, úzkosť, ťažkosti v učení a správaní.

NÁVRAT K PRÍRODE JE MOŽNÝ, STAČÍ SA REGULOVANE ODPOJIŤ

Mohlo by však existovať detstvo bez mobilu, je možné úplne vypnúť deti od online sveta? „Stáročia sme bez mobilov vedeli žiť, čiže určite by sme nezažili. Už moja generácia, ktorá vyrastala bez mobilov, má dnes problém odložiť mobil a venovať sa čítaniu či prírode. Tá najmladšia sa s tým už rodí. Je to veľké riziko, ktoré oberá deti o detstvo. Jeho krása a tajomstvo je totiž v obyčajných veciach – sedení v blate, stavaní hradov v piesku, futbale bez pravidiel pred domom, v stavaní bunkrov a odretých kolenách... Čím viac žijeme virtuálne a oddeľujeme sa od prírody, tým viac opúšťame samých seba,“ hovorí Viktor Križo. Je presvedčený, že cestou, ako ochrániť naše deti, nie je ani úplný zákaz digitálnych technológií, ale ani diskusia

„Ako triedny učiteľ šiestakov som zažil, že chalani v triede nakrútili video o novom spolužiakovi, ktorý sa nevedel začleniť. Nahovárali ho na hlúposti a natáčali to.“

a vysvetľovanie dnes už nestačia. „Online svet má mnohé podobné koreláty ako alkohol či drogy. Rodičia, ktorí si to prešli so svojimi deťmi, vedia, že len dohováranie a pochopenie nestačia na zmenu. Niektoré veci vyžadujú aj lekárske zásahy, liečbu, detox. Nelátkové závislosti však, bohužiaľ, veľmi podceňujeme a obávam sa, že nie je ani veľký záujem podporovať výskum či prevenciu v tejto veci.“



Jakub Jánsky

EXPERTI NA PRANIE

Persil má inovované zloženie, ktoré sa postará o perfektnú čistotu bielizne do hĺbky vlákien a **zároveň o účinné odstránenie nahromadených usadenín a nepríjemných pachov v mechanizme práčky**. Vďaka technológii **Persil Deep Clean** budú bielizeň aj práčka perfektne čisté. Vždy sa môžete spoľahnúť na účinnosť a to aj pri nízkych teplotách prania.



Aviváže značky **Silan Classic, Aromatherapy a Fresh Control** s konceptom 24/7 zaisťujú neodolateľnú vôňu a neuvěřiteľnú jemnosť bielizne po celý týždeň. Technológia Green Double-Cap dodá oblečeniu dlhotrvajúcu sviežosť. Vôňa sa najskôr uvoľní vo fľaši, následne sa rozvíja pri praní a sušení oblečenia a naplno sa prejaví pri samotnom nosení.



Špeciálne pracie prostriedky **Perwoll Renew** sa dokonale postarajú o oblečenie vo vašom šatníku a zároveň sú ešte ohľadupnejšie k životnému prostrediu. Zloženie totiž obsahuje viac ako 90 % prírodné získaných ingrediencií a sú účinné už pri 20 °. Oblečeniu zaisťujú čistotu, obnovu vlákien i oživenie farieb.



SÚŤAŽ 5 čitateľa

časopisu **Moja psychológia** získajú produkty **SOMAT, PERSIL a SILAN**

Zapojte sa do súťaže v čase od **16.11. 2023** do **10.1. 2024** vystrihnite kupón a pošlite ho na korešpondenčnom lístku spolu s vašimi kontaktnými údajmi na adresu:
MAGNET PRESS, SLOVAKIA s.r.o.
P. O. Box 169
830 00 Bratislava

Do žrebovania budú zaradené všetky korešpondenčné lístky doručené do 10.1.2024. Mená výhercov zverejníme v nasledujúcom čísle. Všeobecné pravidlá súťaží nájdete na www.press.sk

