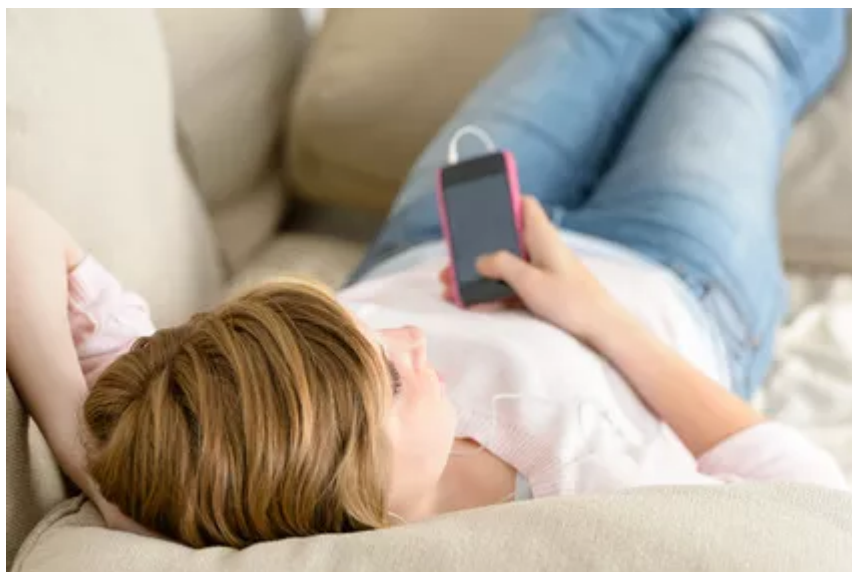




ROZVOJ OSOBNOSTI 01. 11. 2017

Závislost na mobilu trápí čím dál více dětí, patří mezi ně i vaše?

Tráví na mobilu čím dál více času. Má negativní reakce na omezení používání mobilu. Trpí neklidem a výbuchy hněvu při odebrání. Ztrácí zájem o...

Dětství bez telefonů, internetu a počítačů je už dávnou minulostí. Generace dnešních dětí často umí ovládat mobil nebo tablet intuitivně dřív, než začne pořádně mluvit. Fenoménem současnosti jsou **chytré telefony, které udávají chod doby**. Jejich obliba však vyvolává i závislost dětí na mobilu.

Moderní technologie pomáhají rozvíjet dětskou inteligenci, ale zároveň umí škodit. Chatování na sociální sítích nebo hodiny hraní online her mohou rychle vytvořit závislost na mobilu. Ohrožené jsou děti už kolem **desátého až dvanáctého věku**, nejčastěji závislost na mobilu vzniká u mladistvých. Děti umí rychle techniku používat a nebojí se s ní pracovat, protože jim přináší hlavně zábavu. **Závislost na mobilu se však projevuje podobně jako při návykových látkách**, jako je alkohol nebo cigarety a je i stejně nebezpečná.

Jak poznáte, že vaše dítě může trpět závislostí na mobilu?

- Tráví na mobilu čím dál více času.
- Má negativní reakce na omezení používání mobilu.
- Trpí neklidem a výbuchy hněvu při odebrání.
- Ztrácí zájem o společenské aktivity.

Podle primáře adiktologické kliniky Petra Popova může **"už hodina denně na počítači nebo tabletu být počátkem závislosti"**. Skutečnou hladinu nelze přesně stanovit, protože je to individuální záležitost každého dítěte. Určující vliv má výchova, rodinné prostředí, náchylnost k psychickým problémům nebo hyperaktivita dítěte. Kritická hranice závislosti dětí na mobilu je podle lékařů **40 hodin** strávených na mobilu či počítači týdně. Každé čtvrté dítě, které navštíví adiktologickou ambulanci, potřebuje pomoci právě se závislostí na mobilu.

Závislost u dětí vyvolává psychické problémy

Některé děti se vlivem vzniklé závislosti na mobilu postupně dostanou do stavu, kdy bez telefonu nedokážou vůbec existovat. Situace, kdy nemají signál, připojení k internetu nebo dostatek baterie jim přivádí **stavy úzkosti a nervozity**, které mohou přejít až k agresivitě. Závislost dětí na mobilu způsobuje psychické problémy zásadně ovlivňující jejich vývoj. Dalším negativním důsledkem nadměrného používání mobilních telefonů u dětí je narůstající **problém v sociální interakci a komunikaci** v normálních mezilidských vztazích, která se díky moderním technologiím přesouvá do virtuálního prostoru. Kromě psychických problémů může závislost vyvolat i fyzické problémy. **Děti tráví radši čas doma u počítače nebo na mobilu** než při pohybu, což může vést k tloustnutí.

Jak předejít závislosti na mobilu?

- Určete jasné hranice používání mobilu a počítače.
- Vymezte přesný čas používání.
- Věnujte svým dětem pozornost a čas při společných aktivitách.
- Určete místa, kam elektronika nesmí.
- Jděte příkladem a sami omezte používání mobilů.



Počítačová gramotnost má v dnešní době velký význam, **dětem rozvíjí představivost, logiku i inteligenci**. Zároveň má však technika velkou moc nad námi, a proto je třeba ji regulovat. Řešením není odebrat dítěti veškerý přístup k mobilu, počítači a dalším technologiím. **Přísný zákaz může vyvolat vzdor** a mnohem větší vyhocení celé situace. Děti často napodobují své rodiče v jejich chování, proto je vhodné, aby **sami rodiče šli dětem příkladem** a doma telefon odkládali.

Děti potřebují mít neustálou činnost a **mobilní online hry a chatování jim přináší jednoduchou radost** a zábavu. I ta by ale měla mít jasně dané časové vymezení a ohraničení působnosti. Hraní s kamarády prostřednictvím virtuálního světa lze přenést i do reality, jen je potřeba děti nadchnout i pro aktivity, k nimž mobil nepotřebují. Vymezit doma jasná pravidla a rozvrh používání mobilů je jedním ze způsobů, jak závislosti předejít nebo ji regulovat.

Řešte závislost dětí na mobilu při prvních příznacích

V případě již projevené závislosti je nutné ji řešit co nejdříve. Základem je **komunikace** mezi rodičem a dítětem, v nastavení jasných pravidel. Děti by měly vidět, že čas se dá trávit i jinak a **život se netočí jen ve virtuální realitě** mobilních telefonů a počítačů. Pokud se vám však nepovede vlastním úsilím potlačit vznikající závislost vašeho potomka na mobilu, je další možností odborná pomoc například ve specializované **adiktologické klinice**.