

Co na to expert:

87% MLADÝCH

VE VĚKU 12-17 let pracuje
s AI NÁSTROJI, ať
už ve škole nebo DOMA.

(zdroj: agentura IPSOS pro Vodafone)

Mgr. Miroslava Pešlová,
klinická psycholožka
a psychoterapeutka,
Neo Centrum**Kolik času tráveného
online je u dětí ještě
v pořádku?**

„Většina rodičů se nena-rodila v generaci digitálního prostředí, ale naše děti ano. Jsme rozdílní kontextem vyrůstání. Děti se nazývají tzv. digitální domorodci – digitální svět se stává součástí jejich života od narození. My, rodiče, kteří si na digitální svět zvykáme, se nazýváme „digitální přistěhovalci“. Abychom nacházeli společnou řeč, potřebujeme o kontextech mluvit spolu. Pro rodiče je těžké kormidlovat a stanovovat hranice užívání digitálního světa. Když v něm umožní dítěti neregulovaný čas, riskují, že začne být izolované. Když mu svět zakážou, bude izolované také. Potřebujeme o tomto světě spolu mluvit – nechat se vést dítětem a jeho jazykem a zároveň ukazovat svět náš – svět rodičů.“

ROZUMÍME SVÝM DĚTÉM?

Milujeme je celým srdcem, udělali bychom pro ně cokoli na světě. Chceme aby byly šťastné, úspěšné a jednou se jim dobře vedlo. Co ale chtějí ony? A jak vidí nás rodiče? Pojďte s námi rozkódovat signály, které k nám vysílají. Třeba je líp pochopíme.

TEXT: KATEŘINA OSIČKOVÁ

Pamatujete, jak jste své dítě poprvé drželi v náručí a děsilo vás, že si s ním neporadíte, že nemáte šanci poznat, proč pláče a co mu v danou chvíli chybí nebo přebývá? Po pár dnech, nejpozději týdnech, jste ale přesně věděli, jakým zvukem dává potomek najevo hlad, únavu a kdy jen zkouší, jestli jste dobře vycvičení a přiběhnete na zavolání. A připadali jste si jako rodiče roku! Uplynulo pár let a vy se možná usmíváte nad svou naivitou, protože to byl jen začátek. Teď teprve mu nerozumíte! Vašemu dítěti je -náct a vy máte pocit, že vaše světy nemůžou být rozdílnější. Hlad a únavu dává najevo velmi jasně a explicitně, víte, jakou má velikost nohy, jak prospívá ve škole a kolik dalo gólů... Ale jinak jako by mluvilo cizím jazykem, někdy naopak nemluví vůbec. Žije ve světě, u jehož dveří vy nervózně přeshlapujete, protože tam si o vás nikdo nemyslí, že jste sigma (tedy, že si „jedete svoje“). Tam vám na férovku řeknou, že jste „za primem“ (že už nejste in). Dítě se každým rokem proměňuje a vám je k ničemu, že znáte nutriční složení jeho snídaně, když netušíte, co ho tíží a co těší, čeho se bojí, o čem sní. „Děti a mladí dospělí nepotřebují dokonalou péči, potřebují však zájem a respekt. Nemusíme se vším souhlasit, ale veďme s nimi diskusi o našem pohledu na věc, sdílejme své zkušenosti z dětství a dospívání, mluvmě o důvodech svých rozhod-

nutí a hlavně respektujme jejich pocity. Když se jim něco nelíbí, mají na to nárok. Učíme je tak, že je v pořádku mít odlišné názory, sdílet je a že to neznamena konec vztahu,“ říká PhDr. Kateřina Marklová, klinická psycholožka z Neo Centrum

TĚŽKÁ DISCIPLÍNA

Není žádná ostuda přiznat si, že naše děti známe jen částečně, a není na místě si cokoli vyčítat, rodičovství je těžká disciplína. Z kdysi upovídaného chlapečka je dnes možná uzavřený bubák, talentovaná holčička, které šly všechny sporty světa, jen zírá do mobilu a odsekává. Třeba nejsou takoví, jaké jste si je vysnili. Ale i když to dávají najevo někdy dost zvláštním způsobem, potřebují, abyste je viděli, vnímali a byli tu pro ně. „Dnešní děti jsou často citlivé na způsob, jak s nimi dospělí komunikují. Vnímají, když s nimi mluvíme formálně nebo z pozice autority a mnohem lépe reagují na opravdový zájem a otevřenost. Skutečně je poznáme až tehdy, když s námi sdílejí, co je baví a trápí, na co jsou pyšné,“ říká Pavel Růžička, ředitele pro rozvoj škol BASIS Prague. „Náš svět se mění a vyvíjí ohromným tempem. Je v pořádku, že my, rodiče, často nerozumíme světu svých dětí. Měli bychom se o něj ale zajímat, nahlížet do něj, ptát se dětí, jak a s kým tráví čas, o čem přemýšlejí, co je těší a co trápí, co znamenají zkratky a označení, které používají. Bez povyšování se a zesměšňování

Co na to expert:

Jan Řehola,
Institut pro regulaci
hazardních her

Na co pozor
v online světě?

„Digitální svět je dnes pro děti úplně přirozený stejně jako pro nás byl kdysi ten fyzický. Sledují své oblíbené Youtubery a Tik Tokery, koukají na herní streamery, sdílejí krátká videa a samozřejmě tvoří vlastní obsah. Online svět ale nepřináší jen kreativitu a zábavu, bohužel také určitá rizika: děti se mohou setkat s nevhodným obsahem, tráví příliš mnoho času hraním her s návykovými prvky nebo se dostávají do kontaktu s mikrotransakcemi a loot boxy (placené herní balíčky s náhodným obsahem, které fungují úplně stejně jako výherní automaty), které jim mohou zkreslovat vztah k penězům a hraní obecně. Znepokojující je například sledování streamerů, kteří přímo propagují hazardní hraní. Děti ho pak vnímají jako běžnou zábavu nebo způsob, jak rychle vydělat, aniž by chápaly skutečná rizika.“

naslouchat tomu, v čem naše děti žijí a jaké výzvy jim to přináší. Osobně nemám ráda zlehčování potíží mladší generace ve stylu „to za našich mladých let nebyvalo, dneska ty děti nic nevydrží“. Každá generace čelí jiným výzvám, pohybuje se v jiných džunglích, jiných prostředích. Zkušenosti starší generace bývaly cenné, protože se v okolní džungli lépe vyznala. V digitální džungli, v níž se naše děti pohybují, to pro nás ale může být obtížné. Můžeme však dětem i tak předávat spoustu zkušeností: jak to funguje ve vztazích a jak je dobře je rozvíjet, jak se vyrovnávat s vlastními emocemi, jak si v životě najít čas na to, co je pro nás opravdu důležité,“ říká Mgr., MgA. Markéta Miláčková, psycholožka z Neo Centra.

ZTRACENÁ GENERACE?

Z dat vyplývá, že se mladí považují za vystresované, emocionální a ohrožené depresemi. A psychologové bijí na poplach: spokojenost mladých lidí klesá na historické minimum. Dřívější trend byl: vyšší spokojenost ve dvaceti, pokles ve středním věku a opětovný růst po padesátce. Současná situace ukazuje na výraznou krizi mezi mladými, pokles psychické pohody je zejména u lidí do 25 let. Začíná se hovořit o riziku vzniku tzv. ztracené generace. „Nebezpečí vzniku ztracené generace je reálné, pokud se nepodniknou kroky k podpoře duševního zdraví,“ říká Beáta Koňářik Bakošová, psychoterapeutka působící na online psychoterapeutické platformě Hedepy, která letos zaznamenala oproti loňsku téměř 6násobný zájem o teen terapie, tedy terapie pro dospívající ve věku 13 až 17 let. Mladí čelí množství výzev, které mohou ovlivňovat jejich psychiku: dlouhodobá izolace v průběhu pandemie, tlak sociálních sítí, globální problémy a pocit bezmoci, obavy o vlastní budoucnost a tlak na správné rozhodnutí – ono není snadné se rozhodovat ve světě neomezených možností. Výsledkem jsou úzkostné poruchy, deprese a poruchy příjmu potravy, čím dál častěji se objevuje sebepoškozování.

JSOU ZRCADLEM?

Na jednu stranu mladým nerozumíte, vzdalují se vám, na druhou stranu slýcháte, že jsou vašim zrcadlem – z logiky věci byste neměli mít problém najít stejnou řeč. Vendula Pecková, která pomáhá rodičům rozvíjet potenciál dětí v rámci klubu Děti budoucnosti, objasňuje, že princip zrcadlení spočívá v tom, že do druhého člověka projektu- jeme sami sebe: to dobré i to zlé. „A na dětech si pak všímáme našich dobrých i těch špatných

stránek – i proto se říká, že náš nikdo nedokáže vytočit víc než naše dítě.“ Ve výchově to ale může být problém, protože pak nevidíme dítě jako takové, ale jen odraz nás samotných. Abychom se na ně dokázali opravdu napojit a vidět je reálně, je potřeba zpracovat si vlastní emoce a podívat se na dítě jako na čistý papír. Kdyby to byl úplně cizí člověk, co bych viděla? V čem je dobrý? Co je pro něj důležité? A pozor – ač máte pocit, že děti skoro nevystřčí nos ze svého pokoje a téměř vás nevnímají, vidí vás velmi dobře. A vy se můžete snadno ocitnout v situaci „káže vodu a pije víno“, varuje Miroslava Pešlová, klinická psycholožka a psychoterapeutka z Neo centrum. „Jestliže rodič tráví neustále čas s telefonem

67%
ADOLESCENTŮ přímo
čelilo ŠIKANĚ – NEJČASTĚJI
šlo o rozšiřování POMLUV
A LŽÍ nebo o URÁŽKY.

(zdroj: agentura IPSOS pro T-Mobile)

v ruce, hltá zábavu pasivního charakteru, je „přilepený v obývacím pokoji do křesla“ a přitom se snaží usměrňovat čas dítěte na mobilu a posílá ho ven s kamarády, půjde mu to hůře než rodiči, který vědomě čas na digitálních technologiích kontroluje a odděluje se od digitálního světa.“

JEJICH TALENTY VS. VAŠE SNY

Se zrcadlením souvisí i to, zda umíme správně odhadnout, v čem je podle nás dítě dobré a u čeho bude skutečně šťastné. Podle speciální pedagožky Mariny Šimanové z Pohodové rodiny je třeba oddělit základní rozvoj, tedy naučit dítě mluvit, slušně se chovat doma i k ostatním dětem, učit se číst, psát a počítat – to musí všichni a osobnost dítěte tím nezlomíte, i když ho některá oblast nebaví nebo pro ni nemá nadání. „Základní návyky potřebujeme pro rozvoj našich vlastních talentů. U těch je třeba se na dítě skutečně naladit. Každá rodina formuje děti do toho, co je pro ni důležité, což je v pořádku, jen nesmíme při záležitosti vzdělávání či koníčku brát jen podle sebe. I do sportovní rodiny se může narodit „povaleč“ a určitě bych ho nehnala do vrcholového

FOTO: XXXXXXXX

MALÝ ÚKOL
NA ZÁVĚR

Zkuste si odpovědět
na 5 otázek...

Kdo je nejlepší kamarád/
kamarádka mého dítěte?

Čeho se momentálně bojí?

Co by si přálo, kdyby
mělo tři přání?

Co mu poslední dobou
udělalo radost?

Kdy naposledy jsem mu řekla
„Mám tě ráda jen tak“?

silné emoce a nechcete mu to dovolit,“ říká Vendula Pecková.

ŘEČ JEJICH KMENE

Mluví děti cizí řečí? Smiřte se s tím, že pro ně jste boomer (zkrátka starý), žádný chábr (kámoš), a nesnažte se flexit (machrovat), beztak vás skipnou (přeskočí). Jste mimo, že? Ale ono je možná důležitější soustředit se na chvíle, kdy dítě skoro nemluví a vy od něj nedostanete jiné odpovědi než „dobrý“ nebo „nevím“. „To jsou často úhybné nebo obranné odpovědi. V pubertě je to normální, v mladším věku bychom s dětmi měli trénovat odpovědi celou větou. Pro některé typy dětí (a bohužel jich přibývá) je komunikace zbytečná, náročná a neovládají ji. Zejména ty, které jsou pohlceny pasivním mediálním obsahem. U upovídaného dítěte bych při těchto typech odpovědí zpozorněla,“ radí Marina Šimanová a dodává, že je ale každé dítě jiné. „Vždy si všímejte razantních změn. Častěji se v praxi setkáváme s rodinami, kde děti o problémech mluví a stěžují si na všechny a všechno, rodič pak vše zařizuje a koná. Rodič by ale neměl řešit problémy za dítě, od malička by jej měl vést k důvěře v sebe sama. Pak bude sebevědomé a soběstačné a nemusí s námi vše konzultovat. Až když je problém velký, přijde za námi.“

Přes 50% DĚTÍ
ve věkové kategorii 15–24 LET
užívá příležitostně NIKOTIN.

(zdroj: výzkum NAUTA pro SZÚ)

INZERCE