Vztahy: 64. Rodičovství v digitálním věku

Vztahy

Rodičovství v digitálním věku

Během lockdownu mnozí z nás v zájmu přežití hodili za hlavu pravidla týkající se hranic technologií v domácnosti. Nyní je skvělý čas tyto zásady znovu nastavit, píše Katharine Hillová.

Je mou důvěryhodnou společnicí již mnoho let. Vždy mi stojí po boku, je věrná a pozorná, kdykoli mi přinese, co chci, a dokonce mi pomůže objevit věci, o kterých jsem nevěděla, že je potřebuji.

Je pestrá a zajímavá, je skvělou společnicí. Trávit s ní čas je tak snadné; vlastně mi hodiny utíkají, aniž bych si to uvědomoval. Oblečená pro tuto sezónu do prachově růžové mi připomíná schůzky, platí mi kávu, doporučuje hudbu k poslechu, a dokonce mi pomáhá sledovat, kde jsou moje děti.

A během Covidu-19 byla její přítomnost skutečným záchranným lanem. Občas jí dojde energie, ale pak ji zapojím… a všechno je v pořádku.

Digitální věk bezpochyby přinesl společnosti obrovské výhody, a to zejména během pandemie. Využívání technologií během Covidu-19 prudce vzrostlo, protože ložnice se proměnily v kanceláře, děti přes den odposlouchávaly online lekce a večer se přesunuly ke svému Xboxu a prarodiče si zvyšovali kvalifikaci, aby se stali experty na Zoom.

První vydání své knihy *Ponecháni svému osudu? (Left to Their Own Devices?)* jsem napsala v roce 2017 a od té doby náš vztah k technologiím prošel změnou paradigmatu (což se odráží v aktualizovaných vydáních). Dobře to shrnuje profesorka Sonia Livingstoneová z London School of Economics: „Řekla bych, že jsme se posunuli od vnímání technologií jako cenného doplňku našich životů k vnímání technologií jako životně důležité infrastruktury. A jak jasně ukázala konference Covid-19, zejména pro mladé lidi je život standardně digitální.“ [1]

V důsledku toho zesílily obavy rodičů z obrovského počtu hodin, které jejich děti tráví přilepené k zářícím obrazovkám. Během pandemie se čas strávený u obrazovek nejvíce zvýšil u školáků v základním věku, podle jedné studie o další hodinu a dvacet minut denně.[2]

Obecně se obavy rodičů týkající se času stráveného u obrazovky soustřeďují do tří oblastí bezpečnosti: obsah, kontakt a chování. Jaké obrázky naše děti vidí? S kým se baví? Jak se chovají online? Problémů je nespočet, včetně přístupu k pornografii, sextingu, online šikaně, hrám, groomingu, hazardním hrám, závislostem, stránkám podporujícím sebepoškozování a poruchy příjmu potravy, zákeřným účinkům sociálních médií a kumulativnímu účinku toho všeho na jejich emocionální pohodu.

Ať už je vaše rodina jakákoli, jednou z nejúčinnějších věcí, kterou můžeme udělat, je zavést „rodinnou mediální dohodu“.

Jedná se v podstatě o určité zásady v souladu s hodnotami vaší rodiny pro používání technologií v domácnosti, které všichni (včetně rodičů!) dodržují. Připravte si nápoje a občerstvení a udělejte z toho zábavu, při které si společně promluvíte o těchto problémech. Čím jsou mladší, tím je to samozřejmě snazší, ale i ten nejbojovnější teenager může spolupracovat, pokud si myslí, že bude vyslechnut.

Mezi věci, které byste mohli zvážit, patří:

- Čas na displejích. Displeje používáme k mnoha různým činnostem, takže místo pouhého sledování počtu hodin se raději podívejte, k čemu je displej používán – domácí úkoly z matematiky, hra Fortnite nebo hovor s babičkou přes Zoom?
- Kde a kdy se displeje používají. Povolujete telefony v ložnicích nebo při jídle? Skvělou radou je pořídit si vícenásobnou nabíječku, umístit ji mimo ložnice (třeba v kuchyni) a telefony všech tam přes noc nabíjet, aby se celá rodina dobře vyspala.
- Rozumné omezení sdílení. Jaké osobní údaje lze nebo nelze sdílet online? Jsou nějaké platformy nebo webové stránky zakázané?
- Řešení potíží. Co má vaše dítě dělat, když se setká s něčím děsivým nebo s něčím, co ho na internetu rozruší nebo znepříjemní?

Smyslem je, aby dohoda fungovala pro vaši rodinu a nepoužívala se jako svěrací kazajka omezující svobodu, ale jako bezpečnostní pás, který zajistí bezpečí všech.

Během lockdownu mnozí z nás zahodili pravidla, pokud jde o hranice pro technologie v domácnosti, aby přežili. Nyní je skvělý čas tyto pravidla znovu nastavit.

Kniha Přísloví, napsaná dva tisíce let před příchodem chytrých telefonů, dává několik dobrých rad: „Neopouštěj moudrost, a ona tě ochrání; miluj ji, a ona tě bude střežit“ (Přísloví 4,6). Jako rodiče můžeme nejlépe nejen stanovit správné hranice, ale také předat svým dětem dar moudrosti, aby se samy mohly moudře rozhodovat ve všech online prostorech, které obývají.

Poznámky:

[1] Elena Martellozzo, *„Life is digital by default – so what’s the impact on young people’s mental health?“,* London School of Economics, 21. prosince 2020, blogs.lse.ac.uk (navštíveno 12. července 2023).

2 Andrew Gregory, *„Primary-age children’s screen time went up by 83 minutes a day during pandemic – study“,* The Guardian, 24. června 2022 (navštíveno 12. července 2023).

Katharine Hill

Baptist together

Katharine Hill

Katharine Hill

Katharine Hill je ředitelkou britské organizace *Care for the Family*. Je známou řečnicí, hlasatelkou a autorkou řady knih, včetně knihy *Left to Their Own Devices?* a její nejnovější knihy *Born Free – A call to be quiet, know God and flourish in a hectic world (Zrozeni svobodní – výzva ke ztišení, poznání Boha a rozkvětu v hektickém světě).*

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku Baptisté – Síť víry nebo facebookovou skupinu Zpravodaj Baptisté – Síť víry