



eDET X

Vasilija Jovanovič, Rebeka Farkašová

ÁNO LETU BEZ NETU!



Neurológ Martin Ján Stránský

„Televízia, počítače, tablety – a malé dieťa nemajú mať spolu nič. Moderné technológie dieťaťu len škodia. To nie je iba moje stanovisko, ale aj Americkej pediatrickej akadémie, ktorá vydala odborné stanovisko, že **žiadne dieťa nemá vidieť obrazovku počas prvých pár rokov života a potom len dve hodiny denne so supervíziou.**“



„Ak sa niekto pozerá na obrazovku viac ako 7 alebo 8 hodín denne a tým obmedzí medziludskú komunikáciu, vidíme doslova **anatomické a neurochemické zmeny** v istých častiach mozgu. Časti, ktoré sa zaoberajú aktívnym dialógom, riešením problému na druhej alebo tretej úrovni, tieto časti doslova **slabnú a odpadávajú.**“



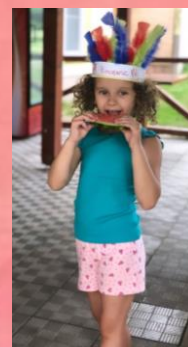
„Vychovať dieťa, držať ho, hladkať, hovoriť s intonáciou z očí do očí, dívať sa naň, pretože to je presne to, ako sa mozog učí. Keď sa mozog učí na viacerých úrovniach naraz, naučí sa diskutovať, počúvať intonáciu, verbálne komunikovať, tak sa **nedrží v tej tenkej prvej ploche modernej technológie a doslova rozkvitá.**“

Dostupné na: <https://science.hnonline.sk/biologia-a-chemia/1686952-obmedzena-slova-zasoba-a-neschopnost-riesit-problemy-pocitac-nici-myslenie-i-vztahy>



„Chcem ísť domov! Už tu nezostanem ani minútu,“ Denisكو zúrivo hádzal veci do kufra a bol odhodlaný svoj plán uskutočniť stoj čo stoj. „Zavolajte mojej mame, nech po mňa príde. Hneď! Nebudem tu už viac. Počujete? Keď ma nepustíte, utečiem v noci oknom,“ vyhrážal sa. Sedemročný chlapec vyzeral ako zmyslov zbavený. Tvár mu horela, v očiach mu blčal oheň a na krku mu navreli žily. Neuveriteľné, koľko hnevu a zúfalstva sa ukrývalo v tele toho útleho chlapčat'a...Bolo jasné, že len tak ľahko si s ním neporadíme. Boli sme 80 kilometrov od jeho rodičov, bol neskorý večer a my sme boli bezradné...Neveriacky sme sledovali vyčíňanie druháčika, ktorý svojim správaním pripomínal drogovu závislého človeka s abstinennými príznakmi. Naše podozrenie sa potvrdilo vo chvíli, keď Denis prítvrdil: „Musím ísť zabíjať ľudí! Musím ich strieľať! Čo to nechápate?“ ziapal. Až po chvíli nám došlo, že hovorí o počítačovej hre... O virtuálnom svete určenom pre hráčov od 16 rokov! On, sedemročný dieťa, bol beznádejne uväznený v imaginárnej krajine fantázie, krvi a násilia. Pohľad naňho bol bezútešný a bolestivý. Trpel on aj my. A trpela aj jeho rodina. Mama, otec, sestra... Rodičia sa po mnohých neúspešných pokusoch odnaučiť syna od závislosti na počítačových hrách rozhodli prihlásiť ho do nášho tábora Ano letu bez netu, kde sa snažíme naučiť deti rozumne využívať internet a počítač, aby sa nestali ich otrokmi. Počas týždňového pobytu v tábore nepoužívajú žiadne elektronické zariadenia. Malým táborníkom vyplňame pobyt v prírode rôznymi hrami, výletmi, dobrodružstvami, súťažami a zábavou natoľko, že si na elektronického zariadenia počas piatich dní ani nespomenú. Skúška ohňom prišla až s Denisom. Samé sme boli prekvapené, čo dokáže závislosť na moderných technológiách urobiť s psychikou človeka, tobôž dieťaťa. Denisكو bol pre nás výzva. Povedali sme si, že ak teraz zlyháme, naše tábory nemajú zmysel a my sme na tento problém prikrátke. Telefonicky sme sa skontaktovali s Denisovou mamou, aby sme ju informovali o probléme, ale boli sme odhodlané chlapca „zlomiť“. Samozrejme, nie doslovne. Cieľ bol jasný: zamestnať myseľ malého školáka súťažnými a zábavnými činnosťami a ukázať mu, že najmä čas strávený s kamarátmi a hrou je skutočne dobre využitý. Denisova mama nám dala „zelenú“. Chlapec zostane v tábore až do konca. Hurá! Ale ako mu vysvetliť, že rodičia poňho neprídu? Pomohli sme si malou lžou: Denisكوvi sme povedali, že rodičia odcestovali na dovolenku a doma majú pokazenú wifi. Opravár príde až po jeho návrate z tábora. Zabralo to. Malý zúrivec súhlasil, vraj skúsi v tábore vydržať. „Keď doma nejde internet, čo by som tam robil? Tu mám aspoň kamošov,“ zašomral a my sme vedeli, že sme na správnej ceste. Ako dni plynuli, Denis na svoju obľúbenú počítačovú hru spomínal menej a menej. Dobrovoľne sa zapájal do všetkých aktivít, na diskotéke dokonca tancoval aj spieval a v tábore si našiel štyroch kamošov, s ktorými trávil celé dni. Súťažil, hral sa na pirátov, ktorí bojujú s nepriateľom a po zotmení sa s kamarátmi menili na lovcov duchov. Denisكو prerod bol ako z rozprávky. Neverili sme vlastným oči, ako málo stačí, aby sa z uzlíka nervov stalo normálne hravé veselé dieťa. Najkrajšia odmena na nás čakala pri rozlúčke, keď Denis vyhlásil: „A budúce leto prídem zas!“

www.edetox.sk



Miroslav Drobný (autor projektu neZavislost'.sk)

„O chorobnej závislosti hovoríme v prípade dlhodobého opakujúceho správania, ktoré človeku **prináša potešenie, úžitok či úľavu, ale zároveň mu škodí.** Aj napriek uvedomovaniu si tejto škodlivosti a snahe správanie obmedziť, v ňom človek pokračuje.“



„Varovným signálom sú aj silné emocionálne reakcie na odpojenie od internetu. Podľa odborníkov je globálne približne **6 % ľudí závislých na internete.** V Číne kvôli problému so závislosťou na technológiách dokonca vznikli centrá na odvykanie od internetu, veľké problémy majú aj v Južnej Kórei.“



„Čas nie je tým najdôležitejším faktorom, podľa čoho by sme mali posudzovať svoj vzťah k internetu. Priemer používania internetu na Slovensku je podľa našej aplikácie **Nezávislost'.sk viac ako 3 hodiny denne.** Už to môže byť pre niekoho veľa a niekomu inému to s offline životom nič neurobí. **Dôležité je mať online a offline život v rovnováhe.**“

Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/barborailic/5021/zavislost-dietata-na-internete-kedy-uz-travenie-casu-s-mobilom-v-ruke-nie-je-v-poriadku-a-ako-tomu-predchadzat>

