

MEDIÁLNE DETI

Mgr. Henrieta Popluhárová

Oddelenie prevencie CPPPaP Galanta

Prečo mediálne alebo digitálne deti?



- Komunikačné technológie vpadli do nášho života a dnes si už život bez nich nevedia mnohí z nás ani predstaviť. No ako všetko v živote - každá dobrá vec - sa dá ako využiť, tak aj zneužiť. Platí to aj o technológiách. Trend našej doby ukazuje, že z našich detí vyrastá generácia tzv. mediálnych detí. Aké sú špecifiká týchto detí? Patria aj Vaše deti medzi tie mediálne alebo digitálne? Ak nie, tak Vám gratulujeme. Ak áno, pomôžte Vaším deťom, aby sa stali láskavými jedincami schopnými vytvárať zdravé vzťahy – najprv k vám, svojim rodičom, k svojim súrodencom, ku kamarátom a raz aj k ich partnerom a ich deťom. Veď to budú potrebovať celý život.

Zdravotné riziká

- častým sedením za počítačom a prídlhým pozeraním do obrazovky si deti kazia zrak
- ničia si chrbticu a správne držanie tela
- tým, že sú deti „prilepené“ na obrazovkách a málo sa pohybujú, prispievajú k obezite
- môžu spôsobovať častejšie bolesti hlavy
- môžu spôsobovať aj ťažkosti so spaním detí
- svojou vizuálnou a auditívnou stránkou a prílišným množstvom podnetov dráždia CNS



Psychické riziká



- určité typy hier obmedzujú myslenie detí opakovaním tých istých úkonov, rovnakého spôsobu riešenia, rovnakých reakcií
- obmedzujú predstavivosť a fantáziu dieťaťa (napr. oproti knihe, ktorá fantáziu a snívanie dieťaťa podporí)
- ochudobňujú reč detí, tým, že deti len robia určité výkony a málo rozprávajú, majú obmedzený slovník

Dopad na mozog dieťaťa

- mozog dieťaťa je uspôsobený na to, že spracúva len určité množstvo podnetov – ak je toho priveľa, môže to vyvolať predráždenosť, napätie, nervozitu (nedokáže sa uvoľniť a upokojiť)



Dopad na myslenie detí

- U dieťaťa ešte nie je dostatočne rozvinuté kritické myslenie
- V predškolskom veku a v mladšom školskom veku je najviac rozvinutá predstavivosť dieťaťa – dieťa verí znázornenému obrazu, ťažko vie odlíšiť reálny a nereálny svet

Dopad na sociálne vzťahy detí

V oblasti sociálnych vzťahov má používanie médií dopad na:

- Schopnosť prejavit' náklonnosť
- Schopnosť prejavit' vďačnosť
- Schopnosť ovládnuť hnev
- Schopnosť ospravedlniť sa
- Schopnosť dávať pozor



Schopnosť prejavíť náklonnosť

- Ak deti nebudú mať iné možnosti, môžu sa na elektroniku upnúť viac ako na skutočných kamarátov
- Digitálne zariadenie, ktoré ľudí spája po celom svete, nás môže skutočne oddeľovať od ľudí, ktorí sú v našej bezprostrednej blízkosti
- Čas strávený pred obrazovkou nahrádza osobný kontakt (skypovanie so starou mamou/rozprávky, filmy...)
- Realistický obraz dneška je, že máme krištáľovočistý obraz v HD kvalite, ale netrávime čas spolu, objatím, pritúlením, ale zväčša oddelene, každý vo svojej izbe – pozerajú iné programy
- Fyzická prítomnosť je dôležitá, dôverný vzťah sa nedá vyjadriť SMS či emailami, náklonnosť môžeme prejavíť len reálne
- Výskumy dokazujú, že čím viac času deti trávia pred obrazovkou, tým menej sú schopné empatie
- Deti si hľadajú priateľov, chcú sa páčiť, svoju hodnotu často odvodzujú od likov na facebooku... – potrebujú to, budujú si tým svoj sociálny status, no omnoho viac potrebujú skutočných priateľov

Aký je význam očného kontaktu? A prečo ho nenahradí žiadne médium?



- Pomáha nadviazať a udržiavať kontakt, a tým napomáha k budovaniu vzťahu
- Pomáha reagovať na iného človeka
- Učí „čítať“ v tvári iných ľudí, reagovať na ich šťastie, prekvapenie, ale aj na ich smútok, hnev...
- Pomáha budovať citlivosť a súcit
- Učí riešiť konflikty (spolu so schopnosťou komunikácie)
- Pomáha vyjadrovať rešpekt, úctu voči druhému človeku tým, že mu venujem záujem a plnú pozornosť
- Potvrdzujeme ním priebežne, že počúvame osobu, s ktorou sa zhovárame
- „Oči sú zrkadlom duše“ – odzrkadľujú to, ako sa cítime mi sami

Spôsoby, ako prejavovať podporu a náklonnosť

- pomáhať deťom vytvoriť si reálne priateľstvá
- viesť ich k podpore očného kontaktu
- tankovať do ich nádrže lásky : slovami uistenia, objatím, pozornosťou, darčekom, skutkami služby
- povedať: Mám ťa rád alebo Môžeš ma objasť?





Schopnosť prejavit' vďačnosť

- Slovo ďakujem obmäkčí každé srdce, vytvára hlboké puto a dodáva nádej ustatým
- Vďačnosť môže zmeniť zlý deň na dobrý, nešťastné dieťa na šťastné – deti je potrebné naučiť poďakovať sa
- Keď sa dieťaťu dostáva bezbrehého uspokojenia jeho chůtok a túžob, stáva sa rozmazaným a sebeckým
- Šťastie plynúce z dosiahnutia vecí je často dočasné
- **Vďačnosť tiež učí, že na niektoré veci sa musí čakať a že si majú vážiť to, čo majú**
- Dnes sa nenosí slovíčko musím, ale prejavovaním vďačnosti menia musím na môžem
- Musím ísť do školy/Môžem ísť do školy
- Vďační ľudia sú nezlomnejší a menej depresívni.
- Deti, ktoré cítia a prejavujú vďačnosť majú lepšie známky, dávajú si vyššie ciele, menej sú zameraní na materiálne veci, menej sa sťažujú na bolesti hlavy a brucha, sú menej agresívne a spokojnejšie so svojimi kamarátmi, sú empatickejšie voči iným
- Dôležité je, aby deti na internete takisto používali slušné a uznanlivé slová a komplimenty a aby videli, ako my sami prejavujeme uznanie

Schopnosť ovládnuť hnev



- Dôležité je hnev nie potláčať, ale naučiť ho vyjadriť primeraným spôsobom
- Ak vy sami nie ste vzorom v tom, ako naložiť s hnevom, ťažko padnú slová: „musíš sa krotiť“
- Je vhodné nahnevané deti počúvať - starostlivo si vypočuť ich problém, aby sme sa snažili ich pochopiť a nájsť riešenie
- Hnev vyvoláva sklamanie, nenaplnená túžba, zmarené úsilie či zlá nálada
- Ak deti trávajú priveľa času hraním hier, často sú mrzuté, rýchlo sa nahnevajú, sú netrpezlivé a hašterivé
- Deti si potrebujú oddýchnuť a načerpať energiu (vonku, čítaním kníh, pritúlením k rodičovi, rozhovorom)
- Digitálny svet kladie dôraz na rýchlosť – ak dieťa vyrastá na počítačoch, na tempo skutočného života **nemá trpezlivosť**, jeho netrpezlivosť sa premení na frustráciu a hnev
- V hrách je dieťa odmeňované za deštruktívne správanie
- Mnohé deti sú nahnevané, že o pozornosť rodičov súťažia s obrazovkou mobilu, internetu či televízie

Schopnosť ospravedlniť sa je mi to ľúto ako to môžem napraviť? Prepáč odpusť mi, prosím...

- Cez digitálne zariadenia sa nemáme ospravedlňovať, ak zraníme niečie city
- Ospravedlnenie by malo byť tvárou v tvár
- Ak sa ospravedlňujú cez prepáč v SMS, citovo ich to ochudobňuje – vyrastú z nich ľudia neschopní viesť ťažké rozhovory s ľuďmi, na ktorých nám skutočne záleží, utekanie od stresujúcich situácií ovplyvní ich schopnosť komunikovať

5 lekcií ospravedlnenia:

- prijat' zodpovednosť – aby neobviňovali, ale priznali, že spravili niečo zlé - pomôcť im preformulovať vety tak, aby boli v prvej osobe „zlomil som pero“ namiesto „pero sa zlomilo“
- tvoje konanie ovplyvňuje iných – správajme sa k iným tak, ako by sme chceli, aby sa oni správali k nám (aby sa z toho stala norma)
- v živote vždy platia pravidlá – aby sa deti mohli na to spoľahnúť, nevyslovené pravidlá sú neférové, malo by sa naučiť, že porušenie pravidiel sa spája s následkami, ktoré by mali čo najužšie súvisieť s pravidlom, musíte byť v tom dôslední (následky musí aj znášať)
- ospravedlnenie vedie k uzdraveniu priateľstva – je potrebné k tomu, aby sme mohli mať dobré vzťahy (ublíženie –múr- samota)
- existujú rôzne spôsoby, ako sa ospravedlniť, rôzne jazyky ospravedlnenia – je vhodné hľadať ten správny, ak nefunguje, nájsť účinnejší (na ďalšej snímke)

Otázky na pravidlá

- pravidlá str.73 z knihy Chapman, Pellikane: Digitálne deti

Chrání toto pravidlo dieťa pred nebezpečenstvom alebo ublížením?

Učí toto pravidlo nejakej pozitívnej vlastnosti: čestnosti, ohľaduplnosti?

Slúži toto pravidlo na ochranu majetku?

Učí toto pravidlo dieťa zodpovednosti?

Učí toto pravidlo dobrému správaniu?

5 jazykov ospravedlnenia

- Vyjadrenie ľútosti: Prepáč.
 - Prijatie zodpovednosti: Správal som sa nepekne.
 - Vykonanie nápravy: Ako to môžem napraviť?
 - Úprimné pokánie: Budem sa snažiť už to nikdy nespraviť.
 - Prosba o odpustenie: Odpustíš mi, prosím?
-
- Najprv dieťa potrebujeme k tomu vyzvať, od 1. triedy po SŠ sa dieťa učí zvnútorňovať si tieto zásady a hovoriť tie slová zo srdca
 - Ospravedlnenie dokáže obnoviť dôveru vo vzťahu, veľa v tom zohráva osobný príklad – rodičov, učiteľov...



Schopnosť dávať pozor



- Skontrolujte si či vám neprišla nejaká sms? Či vám nepípol nejaký odkaz?
- Rozptyľovanie sa stáva prirodzenou súčasťou života – myseľ nedokáže udržať a spracovať prúd podnetov a informácií
- V snahe vyrovnať sa so všetkými tými informáciami sa naučí preskakovať z jednej veci na druhú
- Čas strávený hrami či pozeraním tv vedie dieťa k tomu, že bude očakávať tri veci, ktoré v bežnom živote neplatia – že to, čo má pred sebou, bude **zaujímavé, okamžité** a prinesie mu to **bezprostrednú odmenu**
- Keď digitálne dieťa čelí neistej úlohe, často sa prestane zapájať a sústreďovať. Keď počuje niečo, čo ho nezaujíma, vypne myseľ.
- Skracuje sa rozsah pozornosti
- Ak učiteľ nevytiahne niečo zaujímavé, deti vypnú (v online svete sa každú chvíľu niečo mení)
- Súvisí to aj s tým, že deti menej čítajú

V čom je rozdiel medzi online čítaním a čítaním kníh?

„Keď sme online, vstupujeme do prostredia, ktoré podporuje zbežné čítanie, uponáhľané a rozptýlené myslenie a povrchné učenie. Tak ako je možné pri čítaní knihy rozmýšľať plytko, je možné aj počas surfovania na internete zamýšľať sa hlboko, no tento typ technológie takéto premýšľanie nepodporuje ani neodmieňa.“

z knihy Plytčina: Čo s našim mozgom robí internet od Nicolasa Carra
(v origináli: The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains)

Čítanie - čas	1 min denne	5 min denne	20 min denne
Počet slov	8 000 slov ročne	282 000 slov ročne	1 800 000 slov ročne
Úspešnosť v štandardizovaných testoch	10%	50%	90%

Problém multitaskingu –súbežného vykonávania viacerých úloh:

- deti si vytiahnu školské dosky, zapnú tablet alebo mobil a popri tom počúvajú televíziu – uvidí tam reklamu na film –to je multitasking. Kedysi sa považoval za znak úspechu. Dnes má však nevýhody:
- **znižuje kvalitu práce** – viac chybovosti, nižšia pozornosť
- **mení spôsob učenia** –ľudia používajú na učenie sa rôzne časti mozgu – u rozptyľovaných v striatume (používa sa na osvojenie nových zručností) , u nerozptyľovaných je aktivita v hipokampe (používa sa na ukladanie a vybavovanie informácií)
- **vedie ľudí k povrchnosti** – keďže venuje pozornosť všetkým informáciám, stane sa majstrom v povrchnom spracovaní informácií, chýba mu hlboké porozumenie kľúčových vecí, má problém rozlíšiť podstatné od nepodstatného, má väčšie problémy sústrediť sa a zabrániť vzniku nepodstatných informácií
- **dochádza k mrhaniu časom** –dospelí si za hodinu skontrolujú 30x či nemajú nejaký odkaz, deti viackrát čítajú zadanie domácej úlohy, ale nevedia o čom je a dlhší čas im trvá niečo sa naučiť

Posilňovače pozornosti: príroda, očný kontakt, sústredenie, čítanie



TV

- Aké programy v televízii deti pozerajú?
- Čomu ich učí reklama?



Televízia

- Málo hodnotných programov
- Prezentujú sa show, v ktorých dominujú intrigy, sexualita, nedostatok úcty voči človeku
- V seriáloch buď je to o láske, podvádzaní alebo o krutosti, vraždách, mučení...
- V spravodajstve rovnako krmia naše deti krutosťami, nehodami, vraždami, nechutnými politickými intrigami
- Reklama v nich podporuje nekritickú túžbu vlastniť, mať všetky novinky bez ohľadu na to, či to potrebujú alebo či im ešte slúži daná vec – budujú si ňou prestíž a niekedy aj sociálny status v triede
- Dôležitá je dnes tzv. mediálna výchova – učme naše deti k tomu, aby si vybrali Tv programy, rozprávajme sa s nimi o tom, čo sa mu na danom programe páči, čo nie, aké hodnoty má ten program, prečo si myslí, že to tvorcovia vymysleli atď.

Ďalšie otázky a viac o mediálnej výchove zistíte na stránke eduworld.sk – otázky na dekonštrukciu mediálneho obsahu

Čo robiť, aby sme z našich detí vychovali ľudí, ktorí si poradia vo vzťahoch i s technológiami

- Tráviť veľa času s deťmi, v osobnom kontakte
- Ukázať deťom, čo iné (okrem pozerania Tv či hry na počítači, mobile) môžu robiť
- Učiť deti hrať spoločenské hry (okrem zábavy, kontaktov sa učia aj dodržiavať pravidlá, ovládať sa, znášať hnev, vedieť sa ospravedlniť)
- Rozvíjať fantáziu detí čítaním kníh, neskôr nech oni čítajú vám
- Pýtať sa detí, ako sa cítia, čo majú radi (nielen otázky súvisiace s výkonom typu: Čo si dostal? Čo ste robili?)
- Používať informačné technológie, ale uprednostniť zdieľanie názorov, prezentovanie informácií...
- Učiť deti, že konflikty sú bežnou súčasťou života a učiť ich efektívne ich riešiť – s rešpektom k sebe i k iným ľuďom
- Byť osobným príkladom vo všetkých 5-ich oblastiach: vedieť prejavovať náklonnosť (záujem o človeka), vedieť vyjadriť vďačnosť, vedieť ovládnuť svoj hnev, vedieť sa ospravedlniť, venovať plnú pozornosť

Použitá literatúra:

- G.Chapman, A. Pellicane : Digitálne deti. Porta libri Bratislava 2016 – prezentácia je voľným spracovaním tejto knihy
- Obrázky použité z internetu z prehliadavača google
- <https://eduworld.sk/...konickova/.../pomozte-detom-selektovat-a-dekodovat-cim-nas-bombarduju> médiá
- eduworld.sk –otázky na dekonštrukciu mediálneho obsahu
- <https://www.rodinka.sk/...deti/preco-su-deti-znudene-nevedia-cakat-a-nezvladaju-frustráciu>
- <https://www.rodinka.sk/...deti/ticha-tragedia-detom-chyba-normalne-detstvo/>

Ďakujeme za pozornost.