

Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi



NEŠPOR, K.

Psychiatrická léčebna Bohnice, Praha

Citace: Nešpor, K. (2009). Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi. *Adiktologie*, 9(3), 172–174.

● ÚVOD

Pětiletý chlapec říká své o málo starší sestře: „Michelangelo, to je želva Ninja, vid’?“

Sestřička odpovídá: „Nesmysl, Michelangelo je počítačový virus!“

Jaký dopad bude mít kultura a někdy i nekultura počítačů a Internetu na děti a dospívající?

Odpověď na tuto otázku se bude lišit u různých dětí. Hodně tady záleží na rodičích.

Následující text nepopírá prospěšnost nových technologií ani nevybízí k návratu k papyrusovým svítkům. Jen doporučuje opatrnost.

● RIZIKA EXCESIVNÍHO HRANÍ POČÍTAČOVÝCH HER A INTERNETU

Rizika jsme shrnuli v naší předchozí práci (Nešpor, Csémy, 2007). Tam uvádíme i odkazy na literaturu.

Rizika zahrnují zejména:

- Sedavý způsob života vede k řadě onemocnění (např. obezity, cukrovce, vadnému držení těla a onemocnění pohybového systému). Typicky se objevují bolesti šíje, ramen, bederní páteře a zápěstí.
- Špatná organizace času, nepravidelnost v jídle, nedostatek spánku.
- Větší tendence více riskovat a vyšší riziko úrazů. To souvisí s obsahem počítačových her a dále s roztěkaností, roztržitostí a únavou. Stokrát opakovaná nehoda nebo zra-

nění v počítačové hře může vyvolávat pocit, že v reálném životě je to podobné.

- Nemoci očí.
- Existuje i určitá souvislost mezi excesivním věnováním se videohrám a některými typy epilepsie.
- Zhoršení mezilidských vztahů, úzkost ve vztazích.
- Horší školní prospěch.
- Násilí v počítačových hrách zvyšuje agresivitu, sklon ke rvačkám, šikanování a posiluje nepřátelské naladění vůči světu.
- Excesivní hraní počítačových her může zhoršovat emoční i jiné duševní problémy.
- Po skončení hraní násilné videohry se u zkoumaných dospívajících objevily vstřícnější postoje k návykovým látkám. Údaje z České republiky svědčí i o zneužívání návykových látek u dětí, které se excesivně věnují počítačovým hrám.
- Nutkavé chování ve vztahu k počítačům poněkud připomíná závislost na psychoaktivních látkách.
- Většina počítačových her vyvolává tělesné i duševní příznaky stresu. S tím pak souvisejí i další zdravotní rizika, např. bolesti břicha nebo hlavy.

Internet nejsou jen počítačové hry. Pohybuje se zde řada podvodníků, kybernetických zlodějů a pedofilů. Nechávat dítě dělat na Internetu cokoliv je proto riskantní. Podvodníkem se někdy nechá napálit i dospělý. Tak např. kolegyni se někdo dostal do e-mailové schránky a jejím jménem

Došlo do redakce: 6 / DUBEN / 2009

Přijato k tisku: 27 / DUBEN / 2009

Korespondenční adresa: Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc. / nespor.k@seznam.cz / Psychiatrická léčebna Bohnice, Ústavní 9, 181 03 Praha 8

rozeslal žádost o finanční pomoc, která měla být poukázána kamsi do Anglie.

● PREVENCE PROBLÉMŮ PŮSOBNÝCH POČÍTAČOVÝMI HRAMI U DĚTÍ

Prevence se do značné míry kryje s prevencí škod působených alkoholem, drogami a hazardem. I zde jsou důležité na jedné straně vřelost, laskavost a zájem, na straně druhé pak schopnost prosazovat rozumná pravidla, rodičovský dohled a pevnost.

● OBRANNÉ A RESTRIKTIVNÍ POSTUPY

- Měli byste stanovit přiměřená pravidla týkající se práce s počítačem i dalších stránek života dítěte a účinně je prosazovat. Pravidla se mohou týkat doby, kdy je možné být u počítače, délky takto stráveného času i jeho náplně.
- Naučte se s počítačem dobře pracovat a využívejte softwarových prostředků. Např. spuštění operačního systému nebo určitého programu je možné chránit heslem. Software také zaznamená, kdy došlo ke spuštění počítače a jaké programy na něm běžely. K tomu poslouží třeba prohlížeč událostí ve Windows. Podmínkou je ale, aby administrátor zakázal vymazání historie. Pokud dítě nevymaže z internetového prohlížeče historii, snadno zjistíte, čím se na Internetu zabývalo. I vymazání historie poskytuje určitou informaci. Existují speciální softwarové aplikace umožňující např. používat počítač pouze ve vymezeném čase.
- Rozumná pravidla zahrnují také zákaz posílání osobních fotografií a materiálů o vaší rodině neznámým lidem. Z tohoto hlediska představují zvýšené riziko počítače vybavené webovou kamerou. Její spuštění poskytuje neznámým lidem mnoho rizikových informací o dítěti i o vašem bytě. Webovou kameru zajistěte proto raději heslem.
- Z pochopitelných důvodů by dítě nemělo nikomu svěřovat hesla a jiné citlivé údaje. K číslům bankovních účtů, heslům apod. by se dítě nemělo dostat vůbec a neměly by ani být na pevném disku. Nejlépe je citlivá data zašifrovat nebo alespoň chránit heslem a mít je na přenosném médiu, aby byla dětem nedostupná. K tomuto účelu jsou vhodné některé flashdisky.
- Nedostupné by pro dítě měly být samozřejmě i vaše kreditní karty. Pravidelně kontrolujte položky na bankovních účtech, zdali tam nedošlo k nezvyklému úbytku peněz. Velkým rizikem pro rodinné finance jsou zejména hazardní hry na Internetu.
- Malé děti by se neměly zapojovat do internetových diskusí, protože tak často dojde k odhalení jejich totožnosti. To je pak spojeno s rizikem sexuálního nebo jiného zneužití. Ze stejného důvodu je vhodné zakázat tzv. „cookies“ (to umí většina prohlížečů). Už vůbec by se dítě nemělo scházet s neznámými lidmi, které poznalo prostřednictvím In-

ternetu. Jestliže máte dojem, že se někdo pokouší přes Internet dítě zneužívat nebo vydírat, kontaktujte policii.

- S dítětem o riziku práce s počítači hovořte. Zajímejte se o jejich zkušenosti v tomto směru. Prospěje to dětem a navíc snížíte riziko, že vám dítě počítač nakazí viry a že vaši schránku zaplaví spam. Dítě varujte před otevíráním příloh e-mailů, zejména pokud přicházejí z neznámých adres (mohou být zavirované nebo obscenní). Dítě by nemělo navštěvovat rasistické stránky, pornografické stránky, stránky propagující návykové látky či hazard nebo stránky, kde se radí jak vyrábět nebezpečné předměty, např. výbušniny. Vysvětlete svému dítěti, že ten, kdo navštěvuje hazardní nebo pornografické stránky, je tím podporuje.
- Slušné chování se týká nejen osobního kontaktu, ale i Internetu. Dítě by ani v elektronické komunikaci nemělo používat nevhodné výrazy. Na agresivní e-mail je lépe nereagovat a říci o nich rodičům.
- Počítač instalujte na místo, kde na něj rodiče vidí. Sníží se tím riziko nevhodného užívání počítače (pornografie, násilné hry) a dospělí budou mít lepší přehled o množství času, který takto dítě tráví. Jestliže dítě vypne počítač právě ve chvíli, kdy rodiče vstoupí do místnosti, je to další důvod k obezřetnosti a lepšímu rodičovskému dohledu.
- U dětí je často vhodné trvat na tom, že budete mít přístup k jejich internetové poště. Podle jedné studie tuto možnost využívá 39 % amerických rodičů.
- Dítě by také mělo vědět, že zákony platí i ve vztahu k Internetu. Posílání nelegálního materiálu nebo porušování autorských práv může způsobit problémy dětem i rodičům. Ve Spojených státech byl např. pokutován otec, jehož nezletilý syn zkopíroval obličej jisté ženy do obrázku s obscenním obsahem.
- Možná se pod tlakem problémů rozhodnete k tak radikálnímu kroku, jako je zcela zablokovat přístup k Internetu nebo odnést počítač známým. V tom případě je lépe, když v době, kdy se to dítě dozví, je v bytě přítomen další dospělý. Sníží se tak riziko agresivního jednání a budete v silnější pozici i psychologicky. Pak lze vyjednávat o podmínkách a pravidlech, na kterých trváte. V případě nekontrolované agrese u adolescenta nebo mladého dospělého může být někdy bezpečnější zavolat policii. Slabost a ústupnost rodičů situaci jen zhoršují.

● NABÍZENÍ LEPŠÍCH MOŽNOSTÍ

- Motivujte dítě ke zdravému životu. Můžete např. argumentovat, že je příliš dobré a chytré na to, aby bylo služebníčkem internetových manipulátorů, a že svůj čas může využít mnohem lépe a příjemněji.
- Dbejte na to, aby dítě mělo přiměřeně spánku. Dostatek spánku zvyšuje duševní výkonnost, zlepšuje školní prospěch a snižuje riziko úrazů.

- Duševní výkonnost během dopoledne zvyšuje i vhodná snídaně a dostatečný příjem tekutin během dne, na duševní výkonnost působí naopak nepříznivě nadměrný stres.
- Pomáhejte rozvíjet dobré zájmy dítěte. Uvažujte o lepších možnostech, než je bombardování domorodců v nějaké počítačové hře. Způsob života dítěte by měl být vyvážený. Předcházejte také nudě. Kvalitní zálibou není televize, protože ta s sebou přináší podobná rizika (dlouhé sezení, násilí, reklama na alkohol a hazard).
- Schellenberg (2004) uvádí, že studium a nácvik vokální i instrumentální hudby vedly k měřitelnému zvýšení inteligentního kvocientu a studium dramatického umění k sociálně přizpůsobenějšímu chování.
- Dostatek pohybu je důležitý pro všechny děti. Zvláště důležitý je ale pro hyperaktivní a s poruchami pozornosti. A právě ty jsou nadměrným zaujetím počítači a Internetem více ohroženi než běžná populace. Zdravým pohybem se ovšem nemíní vrcholový sport, protože ten s sebou přináší zdravotní i psychologická rizika.
- Jestliže umíte nějakou relaxační techniku (jógovou relaxaci, autogenní trénink atd.), dítě ji naučte. Mírní se tak stres a zlepšuje sebeovládání u dětí i dospělých.
- Stres mírní i smích. Společný smích, legrace a společné příjemné zážitky navíc posilují vztahy dítěte a rodičů.
- Prospívá „tvrdá láska“, tedy dávat najevo zájem a vřelost, ale také projevit obavy, upozornit na problémy a trvat na změně. Dítě, které se chová rozumně, je správné pochválit nebo vhodně odměnit.
- Pomozte dítěti najít vhodnou společnost. Vhodnou společností jste především vy. Čas strávený s dítětem snižuje riziko problémů s počítači a riziko návykových nemocí. Je také možné, abyste společně s dítětem prohlíželi Internet – můžete dítěti např. ukázat bezpečné stránky, které vás zaujaly, nebo diskutovat o tom, co právě vidíte.
- Spolupracujte v rámci rodiny. I rozvedení rodiče by měli ve vlastním zájmu i v zájmu dítěte při výchově spolupracovat. Potřebná je také spolupráce v rámci širší rodiny, např. s prarodiči dítěte i s dalšími dospělými. To pomáhá vytvářet pro děti bezpečnější prostředí nejen ve vztahu k Internetu.
- Rodiče by měli pro dítě v nesnázích vyhledat včasnou psychologickou nebo další odbornou pomoc. Někdy nadměrné a nevhodné používání počítače souvisí s jinými duševními problémy. To může obvykle posoudit až odborník. V krizi je užitečné využívat i služby telefonické pomoci (např. tel. 284 016 666 po celých 24 hodin).
- To, že sami žijete relativně zdravě a že máte dobré zájmy, nemusí v prevenci vždy stačit. Je to ale výhoda.

ODKAZY

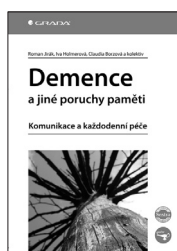
● Nešpor, K., Csémy, L. (2007). Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a slovenská psychiatrie*, (103), 246–250. Volně dostupné na www.drnespor.eu.

● Nešpor, K. (1999). *Počítače a zdraví*. Praha: Ben. 96.

● Schellenberg, E. G. (2004). Music lessons enhance IQ. *Psychol. Sci.*, 15(8), 511–514.

DEMENCE A JINÉ PORUCHY PAMĚTI, KOMUNIKACE A KAŽDODENNÍ PÉČE

KNIHY



Roman Jiráček, Iva Holmerová, Claudia Borzová a kolektiv

Publikace přináší kompletní obraz o poruchách paměti a demenci, jejich typech a klinické prezentaci. Rovněž uvádí, jaké jsou jejich příčiny či co se v současnosti z této oblasti zkoumá, a také jak lze uvedenou poruchu léčit, jak komunikovat s postiženými lidmi, co dělat při zjištění počínajících poruch paměti.

Je určena jako učebnice pro bakalářské a magisterské studium pro nelékařské zdravotnické obory, profesionální pečovatele o pacienty s poruchami paměti, psychology, pedagogy, speciální pedagogy, zdravotní sestry, home-care i rodinné příslušníky pacientů trpících demencí a dalšími poruchami paměti.

Knihu napsal kolektiv autorů dlouhodobě se zabývajících problematikou demencí a poruch paměti. Publikace se snaží přinést komplexní pohled na uvedenou oblast z hlediska nelékaře.

Grada Publishing, a.s., 145 × 207, brožovaná vazba, 176 stran, cena 229 Kč, 11,19 €, ISBN: 978-80-247-2454-6

Publikaci si můžete objednat na stránkách www.adiktologie.cz (časopis Adiktologie, online objednávka).

Redakce časopisu Adiktologie, Centrum adiktologie PK 1. LF UK v Praze,
Ke Karlovu 11, 120 00 Praha 2 / e-mail: journal@adiktologie.cz / www.adiktologie.cz