

VIRTUÁLNE SVETY

NAŠA BUDÚCA SKAZA?

Príchod smartfónov, herných počítačov a tabletov rodičom poriadne zavaril. Neprestávajú byť denne konfrontovaní s tým, koľko času by mali ich deti stráviť pri týchto zariadeniach. Musia si klásť otázky, kde je hranica medzi tým, aby zostali v kontakte s moderným svetom, a zároveň neprekročili medze únosnosti. Väčšina rodičov otvorene priznáva, že keby nechali rozhodnutie len na deti, tie by svoje prístroje nikdy samy nevypli. Z praxe môžem potvrdiť, že aj mnohí dospelí bývajú stratení, kde je ich vlastná miera primeranosti, ako sa nedať opantávať zázrakmi techniky.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUING.SK

SVET REÁLNY VS. SVET VIRTUÁLNY

Môj syn je digitálny domorodec (digital natives), v internetovom svete sa cíti ako doma. On sa do tohto sveta narodil. Len čo niekde nie je pokrytie wifinou, zápalisto sa búri a považuje to za obmedzovanie jeho osobnej slobody. Onedlho má trinásť a ja som pre neho fosília v tom zmysle, že moderné technológie nemám v krvi. Som digitálny príst'ahovalec (digital immigrants). S týmto rozdelením generácií prišiel Mark Prensky (www.marcprensky.com) v roku 2001. Už pred ním však sociológovia aj psychológovia upozorňovali na fakt, že sa menia tradičné vzťahy v rodinách – deti prvýkrát v histórii predbehli svojich rodičov v dôležitých znalostiach technológií a s tým súvisiacimi zručnosťami. Deti učia rodičov pohybovať sa v digitálnom svete. Tak som prišla k účtu na Instagrame. Syn

skonštatoval, že som predpotopná, keď tam ešte nie som. Trvalo mu tak dve-tri minúty, než mi konto zriadil. Ukázal mi ovládanie tak rýchlo, že som mala z pohybu jeho prstov na smartfóne akurát šmuhy pred očami.

SÚBOJ MEDZI ELEKTRONICKÝM A NEELEKTRONICKÝM ŽIVOTOM

Nie som proti digitálnej ére, priniesla do našich životov nespočetné výhody. Ako to však už s pokrokom býva, má aj svoje úskalía. V podmienkach nekonečnej stimulácie z elektronických zariadení zažívam už teraz vo svojej praxi klientov, ktorí majú blízko k závislosti od online sveta. Lovia tam množstvo zážitkov. Síce instantných, ale natoľko rýchlo dostupných, že ich uprednostňujú pred reálnym žitím. A to považujem za hrozbu. Byť v spojení, a napriek tomu izolovaní a osamo-



FOTO: PHOTO BY MUSTAFA EZZ FROM PEXELS

tení, bez živého kontaktu tvárou v tvár a živých emócií. Preto je nevyhnutné zasväcovať deti do nevhodných vplyvov vynálezov, ktoré nám veľa dávajú, ale aj veľa berú.

Sociálnym zručnostiam a náklonnosti k dôvere, k zdravej radosťi z dosiahnutých úspechov a sebaistoťe sa dieťa učí nielen od svojich rodičov, ale aj od ľudí, s ktorými je v priamom kontakte.

Súbor týchto živých zážitkov slúži dieťaťu ako základňa, na ktorej potom môže stavať pri vlastnej bezpečnosti. Najlepší spôsob, ako sa dieťa učí rozlišovať predstieranú náklonnosť od každodenných, úprimne mienených, láskyplných objatí a boz-

Rozumiem, že pokiaľ ide o digitálne zariadenia, veľa rodičov necháva svojim deťom voľné pole. Obávajú sa, že keby tak neurobili, ich deti by zaostávali vo svojich technologických schopnostiach a neobstáli by v konkurenčnom svete. Ba čo viac, pre mnoho ľudí je budovanie vzťahov a komunikácia na sociálnych sieťach dôležitejšie, ako rozhovory a vzťahy v reálnom svete. V tomto ich sociálne siete utvrdzujú, keď im „ponúkajú“ nepretržitý prísun nových priateľov. Nič to, že s nimi nezažijú nič plnohodnotné, ale aspoň majú ilúziu spoločenskosti.

Nick Bilton vo svojom článku Steve Jobs Was a Low-Tech Parent (Steve Jobs bol technicky nená-

PRE MNOHO ĽUDÍ JE BUDOVANIE VZŤAHOV A KOMUNIKÁCIA NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH DÔLEŽITEJŠIE, AKO V REÁLNOHOM SVETE. V TOMTO ICH SOCIÁLNE SIETE UTVRDZUJÚ, KEĎ IM „PONÚKAJÚ“ NEPRETRŽITÝ PRÍSUN NOVÝCH PRIATEĽOV.

kov a ďalších prejavov pozitívnych vzťahov, je v jeho bezprostrednej realite. Nie v tej online, kde je mnoho skreslení, pokrivení a klamstiev. Byť pod veľkým vplyvom takýchto príkladov neurobí z detí šťastných a sebaistých tvorov. Preto kým dospieť, potrebujeme ich naučiť kritickému mysleniu, slobode voľby a schopnosti inteligentného výberu pre časy, keď už na nich nebudeme mať žiadny vplyv a možnosť chrániť ich. Väčšmi ako my budú so sebou zápasíť, ako si udržať rovnováhu medzi svojim elektronickým a neelektronickým životom. To vyvažovanie bude (a už aj pre mnohých je) veľká skúška.

ŽIJEME V DOBE „INSTANT AGE“ – KONIEC S NAMI?

Rozlišujem medzi svetom online, keď na internete som, a svetom offline, keď na sieti nie som. Mój syn rozdiel medzi online a offline nemá. Je pripojený nepretržite – aj keby to nebolo fyzicky, tak mentálne určite. Plamenné debaty s trinásťročným pubertiakom bývajú dramatické. Tvrdí nám: „Ste príliš prísni. Oveľa viac než rodičia mojich kamarátov. Tí im dovoľia stráviť s iPadom hodiny! A nemusia pomáhať s domácimi prácami!“ Náš syn je vo svojom vyjadrovaní priamy. Obvinil nás, že sme ako fašisti a nikto z jeho priateľov nemá stanovené také obmedzenia ako on. Ja mám však dostatok odstrašujúcich príkladov z praxe, aby som zniesla jeho tvrdé obvinenia. Radšej to teraz prežiť, ako to potom riešiť, hovorievam si.

ročný rodič) položil Jobsovi otázku už v období, keď boli na trhu prvé tablety: „Takže vaše deti určite milujú iPad, je tak?“ Aká bola Jobsova odpoveď? „Ony ho nepoužívajú... Doma sme deťom stanovili hranice, koľko technológií môžu používať.“ Myslím si, že dobre vedel, prečo to urobil.

Všimli ste si, že zatiaľ čo je bežné hovoriť deťom, nech nikam nechodia s cudzími ľuďmi na ulici, nie je bežné, že by ich rodičia dostatočne varovali pred „chatovaním“ s cudzími ľuďmi na internete?

REÁLNE HROZBY ČIERNEJ DIERY DIGITÁLNEHO SVETA

Aj keď je to náročné, sme zodpovední za stanovenie limitov svojim deťom. Je to nepríjemné, znášať výbuchy nevhode svojich detí, alebo cítiť vinu, keď sme duchom neprítomní a zaujatí svojimi starosťami. Voči detským výrokom typu: „Vy si môžete robiť, čo chcete!“, „Vy máte vždy pravdu!“, „Musím stále robiť to, čo chcete vy!“ nezostane žiadny rodič ľahostajný. V reakciách na ne prednášame dlhé obhajovacie preslovy a ako poľahčujúce okolnosti uvádzame naše dôkazy opačného správania. Sú aj rodičia, ktorí začnú o sebe pochybovať, trápi ich svedomie a spomínajú si, že: „...som chcel byť iný ako moji rodičia. A teraz mi moje vlastné dieťa vyčíta to isté, čo som sám neznášal u svojich rodičov.“ A pasca zaklapne: „Veď to dieťa má vlastne pravdu!“ alebo „Deti musia mať tiež nejaké slovo!“ Je to pasca, ktorú otcovi a matke nastražia



deti – či už nevedome alebo úplne cielene. Potom totiž rodič ľahšie ignoruje dohodnuté pravidlá, dohody a sľubované dôsledky.

Byť uznávaný ako silná osobnosť, ktorá má autoritu, to je pre mnohých dospelých nepríjemný problém. Lenže deti potrebujú nutne žiť v realite, virtuálny svet im plnohodnotne nenahradí všetky ich vývojové potreby. Sme zodpovední za to, aby to naozaj tak bolo. Aby sme im pomohli sociálne dozrieť a rozumovo vyspieť. A nevrhli ich do sveta, kde sa stratia a zožerie ich vlastná bezmocnosť poradiť si s bezprostrednými emóciami a interakciami zoči-voči.

Pevne stanovené pravidlá na používanie digitálnych prostriedkov neexistujú. Môžu prísť dni, keď nie ste vo svojej koži a necháte deti pri počítači, koľko len chcú. Problémy začnú vtedy, keď prestanete rešpektovať svoje inštinkty a pri výchove vychádzate zo strachu a viny. Keď sú vaše usmernenia jasné, deti sa prispôbia. Možno tlačia a dobiedzajú, aby mali viac toho, čo chcú, ale ak nepovolíte, musia si nájsť inú zábavu. Ja svojho syna takmer nasilu vyženiem von z domu – musí si poradiť aj bez elektriny a ísť na vlastný pohon. Zje tak viac zmrzliny (v zime má smolu), ale pripadá mi to menej ohrozujúce, ako keď je ožarovaný obrazovkou. Alebo tým, ako skreslene mu internet ponúka náhľad na svet.

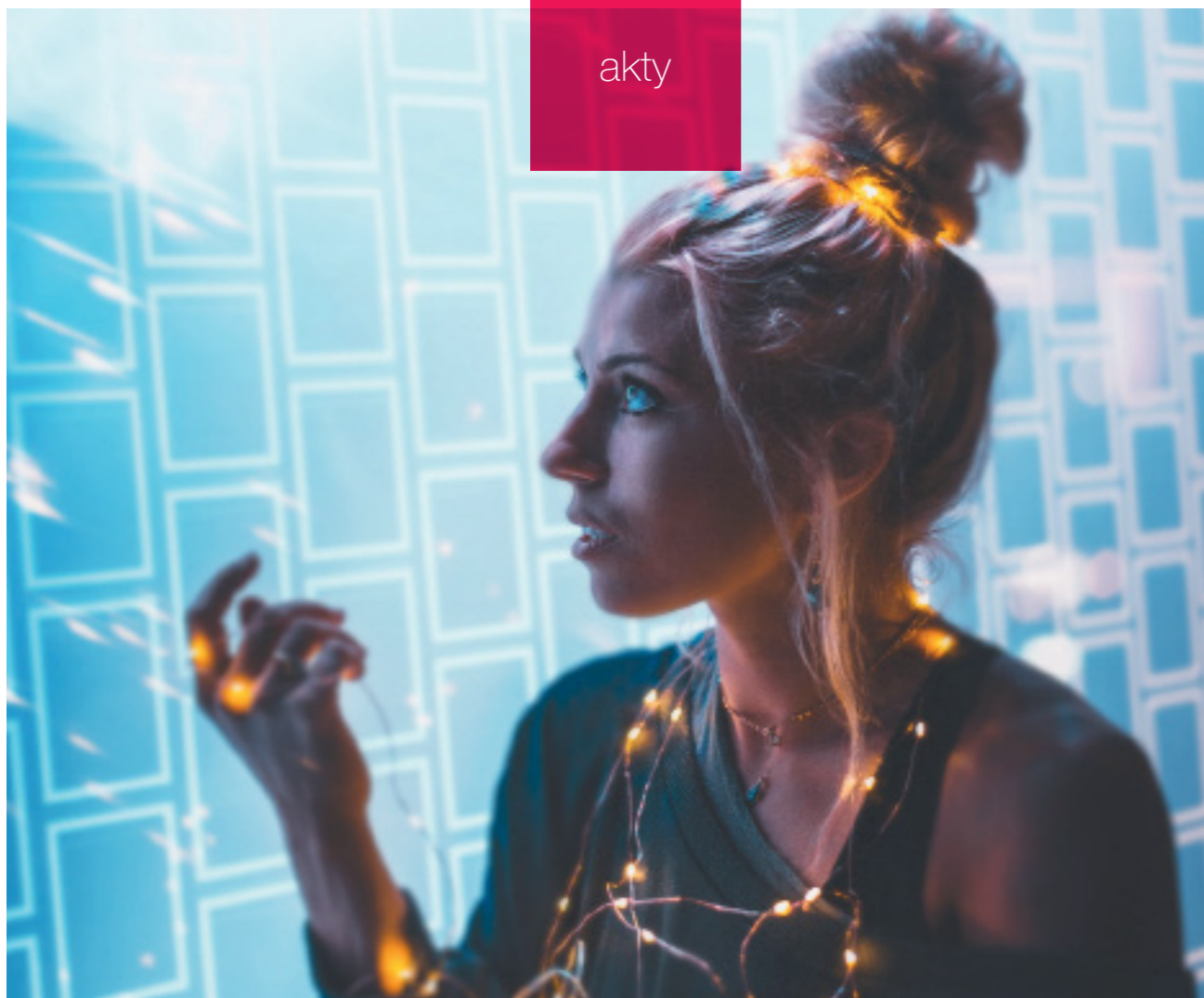
Príde mi priliehavá paralela s telesnou potravou na tanieri a duševnou na obrazovke. Keď syn vyra-

AJ KEĎ JE TO NÁROČNÉ, SME ZODPOVEDNÍ ZA STANOVENIE LIMITOV SVOJIM DEŤOM.

zí do školského bufetu, kúpi si čipsy, lebo k tým má doma obmedzený prístup. Správnym stravovacím návykom ho postupne od detstva učíme, ale pokušenie je mocnejšie a tiež tlak rovesníckej skupiny. Obdobné je to s vedením k tomu, že nemôže sledovať na obrazovke všetko, čo sa tam objaví. Je pochopiteľné, že ho láka pozerať niečo nevhodné, rovnako ako mu chutí zakázané jedlo.

DIEŤA SA SNAŽÍ ZÍSKAŤ VÄČŠIU SLOBODU, NEŽ ZVLÁDA

Najviac alarmujúcim zistením výskumu spoločnosti Microsoft medzi rodičmi je ich laxný prístup k ochrane detí pred internetovými rizikami. Štyridsať percent rodičov vôbec nesleduje, aké stránky ich deti navštevujú a aké informácie na internete zverejnia. Polovica rodičov potom nesleduje, či ich deti správne používajú pravidlá na zabezpečenie súkromia v sociálnych sieťach. Nástroje rodičovskej kontroly na obmedzenie prístupu k nevhodným webovým stránkam alebo aplikácie na sledovanie aktivity na internete používa iba dvadsaťdva percent rodičov.



inzercia BIMP18000050 ▼

AŽ SA STRHÁVAME NA VŠETKY TIE „PÍPACIE“ ZVUKY, KTORÉ NÁM DÁVAJÚ VEDIETĽ, ŽE SVET OKOLO SA NEPRESTÁVA RÚTIŤ, MÁME VYPESTOVANÉ SILNÉ PAVLOVSKÉ REAKCIE A „SLINTÁME“, LEBO TREBA REAGOVAŤ OKAMŽITE.

Deti však potrebujú a vyžadujú silné osobnosti, ktorých sa budú držať, podľa ktorých sa budú orientovať. Výchova je súčasť vzťahu medzi dospelými a deťmi. A keď sa dospelí snažia z výchovy vykrútiť a predpokladajú, že sa dieťa nejakým spôsobom zorientuje samo, potom to znamená, že sa rodičia vymaňujú zo vzťahu k svojim deťom. Tie sa potom cítia opustené a stratené. Potrebujú emocionálne puto, aby sa mohli vyvíjať, vytvárať si vlastnú sebaúctu a budovať si vlastnú identitu. Dieťa musí dostať akurát toľko voľnosti, aby sa naučilo samostatne orientovať vo svete. Než to však bezpečne zvládne, potrebujeme mu s tým pomôcť a naučiť ho to.

Každý rodič chce vychovávať svoje deti s väčšou zúčastnenosťou, porozumením a zaangažovanosťou. Neopakovať chyby, ktoré boli páchané na ňom. Dopriať svojim deťom len to najlepšie a myslieť na ich budúcnosť. To nie je vôbec ľahké; pre väčšinu z nás

je to vzhľadom na spôsob, akým sme boli vychovaní, niečo podobné, ako keď sa učíte nový tanec. Nezaobíde sa to bez postúpaných nôh a počiatkovej chaotickej koordinácie. Len čo však vyviniete čo i len malé úsilie, aby sme boli k svojim deťom vnímavejší a viac sa im venovali, možnosti sú nekonečné! Vzťah založený na dôvere a rešpekte umožňuje prežívať väčšiu radosť a väčší pokoj doma. Dieťa tak cíti, že je vnímané a oceňované. Má zdravú sebaistotu, ktorá ho chráni pred mnohými negatívnymi vplyvmi a nástrahami na internete. Ľahšie sa mu hovorí nie, keď vie, že má oporu v blízkych ľuďoch, ktorí ho podržia, keď bude potrebovať.

ČO KEĎ SI NEVIEME RADY?

Mnoho rodičov sa bojí trestať. Nechcú zopakovať autoritatívnu výchovu svojich rodičov. Existuje však skvelá alternatíva – namiesto trestania sa dá využí-

vať dôslednosť. Nie je to to isté. Trest smeruje k prispôbivosti a snahe zapáčiť sa. Vytvára v deťoch pocit viny – „som zlý“ a u rodičov pocit – „zle vychovávam“. Naopak, dôslednosť úzko súvisí s činmi dieťaťa. Ide tu o dôsledky, ktoré môže dieťa predpokladať a pochopiť. Dôsledky mu ale musia byť jasné pred prekročením hraníc. Záleží potom od nich samotných: ak vytýčené medze budú rešpektovať a dohody dodržiavať, nenastanú dôsledky. Ak hranice prekročia, prídu dôsledky, o ktorých dopredu vedeli.

Dôslednosť je založená na partnerskom vzťahu medzi dospelými a deťmi, ktorí si nezamieňajú slobodu a rovnosť s bezhraničnosťou a rovnosťarstvom. Dôslednosť vychádza zo vzájomného rešpektu. Je výrazom pozitívnej predstavy o dieťati: predpokladá, že dieťa „hnevá“ iba preto, že mu nikto neukázal možnosť výhodnejšieho a nezraňujúcejšieho správania. Sledujem v realite ešte ďalší paradox doby – navzdory informačnej slobode nie sme zvyknutí konštruktívne reagovať, protestovať, manifestovať vlastný názor, odporovať... Chýba nám „tréning“ mať vyhranené postoj a stáť si za ním zdravým, asertívnym spôsobom, bez agresie a deštrukcie. Kto by si už chcel dnes komplikovať život a obhajovať niečo, čo masa nerobí alebo neuznáva? Mainstreamový postoj má nad nami omnoho väčšiu moc, než je zdravé.

ŽIADNE OBRAZOVKY V SPÁLNI. NIKDY!

Rezolutne som doma vyhlásila a môj muž to nevzdával. Urobil niekoľko pokusov, kým zistil, že to myslím smrteľne vážne. Oplatilo sa zotrvať vo svojom presvedčení. Takto môžeme viesť syna vlastným príkladom, že nie za každých okolností je nablízku potrebná obrazovka.

Keď sa klientov pýtam, ako to vyzerá, keď sa „odpoja“ od okolitého sveta, aby sa „spojili“ so sebou, bývajú zmätení, na čo sa ich vôbec pýtam. Rútime sa totiž šialeným tempom – všetky naše činnosti sme zrýchlili – jedenie, pitie, telefonovanie, rozprávanie, písanie, presúvanie sa, odvyčovanie... Používame veľa skratiek, slová nahrádzame emotikónmi, aj samých seba ukracujeme, aby sme nepotrebovali toľko času pre seba... Nechcem strašiť, ale už som zažila tak veľa ľudí tesne pred vyhorením aj s vyhorením, že to považujem za zákernú „diagnózu“, ktorá radikálne ničí životy. Až sa strhávame na všetky tie „pípacie“ zvuky, ktoré nám dávajú vedieť, že svet okolo sa neprestáva rútiť, máme vypestované silné pavlovské reakcie a „slintáme“, lebo treba reagovať okamžite. Ako potom môžeme chcieť, aby sa naše deti pozornejšie a vnímavejšie obzerali okolo seba? Hľadeli von

z okna v aute, dívali sa na kvety alebo oblaky... Môj syn, keď to od neho chcem, nahodí otrávený výraz a uistí ma, že som trápna. Ignorujem jeho „útoky“ a neprestávam mu podsúvať do riadnej pozornosti reálny svet. Sú momenty (priala by som si ich viac), keď sa pridá. Teším sa potichu, lebo keby som ho za to ocenila, vracia sa k svojmu pubertálnemu nastaveniu – stačí si všímať iba to, čo sa rýchlo hýbe, je to super farebné a poriadne hlučné.

Pre nás rodičov, ktorí máme vysoko pozitívne onlinové diety, to chce vybudovať striktné pravidlá a oceľové hranice odkiaľ kam a ako veľa. Znamená to pre nás, že musíme investovať omnoho viac času, energie a pozornosti na zabezpečovanie zaujímavých alternatív k digitálnemu svetu. Zaujať pubertiaka rozmazaného „nádhrou“ online sveta je mega výzva. Neraz sa to nezaobíde bez talianskych scén, vydierania a vyhrážania. A hoci tieto nefér praktiky aj tak málo fungujú, občas potrebujeme z pozície moci zastrášať. Kým zistíme, že nám to nepomáha. Vtedy pomôže, keď sa pozrieme sami na seba a uvedomíme si, že nejaké zmeny nastavenia a aktualizácie by sa hodili aj nám samým.

HROZBA, KTORÁ JE SKUTOČNE ALARMUJÚCA

V sérii experimentov, ktoré v roku 2014 viedol Timothy Wilson z Virgínskej univerzity, vyzvali vysokoškolských študentov, aby si nerušene sadli osamote do miestnosti len so svojimi myšlienkami. Jednoducho ich požiadali, aby tam sedeli šesť až pätnásť minút bez toho, aby zaspali. Pri jednom z týchto experimentov účastníkom aplikovali mierny šok, svetelný úder statickej elektriny prv, než vstúpili do miestnosti, kde mali ticho sedieť. Keď dostali šok, takmer každý z respondentov oznámil, že bol veľmi nepríjemný, a radšej súhlasil so zaplatením piatich dolárov, len aby ho nedostal znova.

Avšak v jednej z týchto štúdií po absolvovaní jedného šoku a následného šesť až pätnásťminútového sedenia v miestnosti osamote si 67 percent skúmaných mužov a 25 percent žien žiadalo radšej šok, aby nemuseli absolvovať následnú časť s premýšľaním. Radšej si vybrali ten nepríjemný zážitok, ako by mali stráviť šesť až pätnásť minút ticho, sediac sami so sebou. Celkom hrozné, však?

Dr. Siegel vo svojej knihe *The Mindful Brain* (Všímať mozog) píše: „Ľudia žijúci zaneprázdneným spôsobom života riadia technologicky hnanú spoločnosť, ktorá pohlcuje našu pozornosť, a produkujú šialenstvo mnohostrannej aktivity, ktorá zanecháva ľudí v neustálej činnosti, bez priestoru na to,



aby mohli dýchať a len byť. Ak sa mladí prispôbia takémuto spôsobu života, zvyknú si na vysoký stupeň pozornosti viazanej na podnety a prechádzajú z jednej aktivity do druhej, takže takmer nemajú čas na sebareflexiu alebo priame medziľudské kontakty tvárou v tvár, ktoré potrebujú pre správny vývoj mozgu. V našich dnešných hektických životoch má-

ločo poskytuje príležitosť na to, aby sme sa naladili jeden na druhého.“

Ako preukázal experiment, veľkým problémom je už aj naladenie na seba samého.

BYŤ ŠĎASTNÍ VĎAKA IMPULZOM, KTORÉ SI VYTVÁRAME SAMI ZO SEBA

Pre šťastie je veľmi dôležité, aby sa človek dokázal odpútať od vonkajších stimulov a tešil sa z vlastnej spoločnosti. Ak sa nám nepodarí pomôcť deťom, aby sa naučili byť samy so sebou, vždy budú osamelé. Len vtedy, ak sa skutočne príjemne cítime vo svojej koži, môžeme k sebe priťahovať zdravé vzťahy a udržať si ich. Za toto môžem dať ruku do ohňa, zažívam to so svojimi klientmi denne.

Neraz postačuje na prekričanie hluku vlastnej nespokojnosti vypnúť elektronické zariadenia a vybrať sa do prírody, na šport, kultúru, posedenie s priateľmi... Takéto jednoduché spôsoby nám poskytovali radosť zo života dávno predtým, než sme sa ocitli v digitálnom svete. A pretrvávajú iba tak, že ich neprestaneme robiť. Aj keď si vyžadujú o niečo viac úsilia ako pár klikov prstami. V konečnom dôsledku však rozhoduje to, aké rozhodnutia robíme teraz, lebo majú vplyv na tie budúce. A ukazuje sa, že uprednostňovať pohodlnosť pred činorodosťou nám nesvedčí. Stávame sa rukojemníkmi toho, čo nám na jednej strane slúži, a na strane druhej nás to oberá o slobodu. n

inzercia BMPF18000015 ▼

FOTO: SHUTTERSTOCK

XXXX

XXXX