POÄŒÃ•TAÄŒOVÃ• HRA VERSUS Å KOLA

PondÄ›lÃ-, 20 kvÄ›ten 2019

MilÃ¡ Kudlanko, mÃ¡m problÃ©mâ€¦ NaÅ¡e dvÄ› dÄ›ti â€“ 16 letÃ¡ a 14 letÃ½, jsou jako nebe a dudy. DÄ›vÄ•e je celkem tichÃ©
dobÅ™e se uÄ•Ã-, kluk je jak z divokÃ½ch vajec, ale Å¡kolu taky celkem zvlÃ¡dÃ¡. Stalo se, Å¾e si dcera pÅ™Ã¡la k narozenin
poÄ•Ã-taÄ•ovou hru Xbox One a takÃ© ji od dÄ›deÄ•ka a babiÄ•ky dostala. TÃ-m se zmÄ›nil celÃ½ jejÃ- dosavadnÃ- styl Å¾ivo
pÅ™ijde domÅ¯, uÅ¾ u toho sedÃ- a stalo se, Å¾e jsem zjistila, Å¾e je u toho i do rannÃ-ch hodin.

Pak je ve Å¡kole
ospalÃ¡ a takÃ© se uÅ¾ i trochu zhorÅ¡ila v prospÄ›chu. NevÃ-m si s tim rady,
protoÅ¾e ona Å™Ã-kÃ¡, Å¾e to â€žmÃ¡ kaÅ¾dÃ½â€œ, Å¾e to je â€žnormÃ¡lnÃ-â€œ a Å¾e se zas tak
nezhorÅ¡ila, Å¾e za to mÅ¯Å¾ou uÄ•itelÃ©â€¦ My s manÅ¾elem
chodÃ-me spÃ¡t kolem desÃ¡tÃ©, protoÅ¾e rÃ¡no brzo vstÃ¡vÃ¡me. Na to, Å¾e ona takhle
ponocuje, jsme pÅ™iÅ¡li vlastnÄ› nÃ¡hodou.

A tak bych se chtÄ›la zeptat, jestli mÃ¡ takÃ©
nÄ›kdo podobnÃ½ problÃ©m, a hlavnÄ›, jak to Å™eÅ¡it?

ELIÅ KA

MilÃ¡ EliÅ¡ko,

poÄ•Ã-taÄ•e a dalÅ¡Ã-
technologie patÅ™Ã- neodmyslitelnÄ› k modernÃ-mu Å¾ivotu. UrÄ•it vhodnou dobu,
kterou by dÃ-tÄ› mÄ›lo trÃ¡vit u poÄ•Ã-taÄ•e nebo hernÃ- konzole, nenÃ- zcela
jednoznaÄ•nÃ©. Pokud vaÅ¡e dÄ›ti strÃ¡vily dopoledne ve Å¡kole a pak tÅ™eba tÅ™i hodiny
venku sportovaly, mÅ¯Å¾ete je nechat odpoÄ•Ã-vat tÅ™eba prÃ¡vÄ› u hranÃ- her. PodobnÄ›,
kdyÅ¾ je dÃ-tÄ› nemocnÃ© nebo venku celÃ½ den prÅ¡Ã-, jistÄ› nenÃ- nutnÃ© Ä•as na poÄ•Ã-taÄ•i
pÅ™Ã-snÄ› omezovat. VÄ›tÅ¡Ã- angaÅ¾ovanost rodiÄ•Å¯ je vidÄ›t na tom, Å¾e
Ä•as na pouÅ¾Ã-vÃ¡nÃ- internetu nebo televize omezujÃ- tÅ™i Ä•tvrtiny rodiÄ•Å¯.

NejvÃ-ce rizikovÃ½m pro
vznik vÃ¡Å¾nÄ›jÅ¡Ã-ch komplikacÃ- je vÄ›k mezi 12. aÅ¾ 19. rokem. DÅ™Ã-ve se
pÅ™edpoklÃ¡dalo, Å¾e z hlediska pohlavÃ- jsou na tom hÅ¯Å™e chlapci, protoÅ¾e Ä•astÄ›ji
hrajÃ- poÄ•Ã-taÄ•ovÃ© hry. NelÃ¡tkovÃ© zÃ¡vislosti ale hrozÃ- stejnou mÃ-rou i dÃ-vkÃ¡m.
Ve vÄ›ku puberty (11â€“15 let) a adolescence (15â€“20 let) mohou nelÃ¡tkovÃ©
zÃ¡vislosti ohroÅ¾ovat aÅ¾ dvacet procent dÄ›tÃ-. ProblÃ©m vznikÃ¡, kdyÅ¾ se dÃ-tÄ› do
Ä•innosti ponoÅ™Ã- tak, Å¾e nemÃ¡ Ä•as, chuÅ¥ ani energii na jakÃ©koliv dalÅ¡Ã- aktivity
â€“ do tÅ™Ã- do rÃ¡na (i dÃ©le) hraje poÄ•Ã-taÄ•ovÃ© hry, nepÅ™ipravuje se do Å¡koly, v
hodinÄ› usÃ-nÃ¡, ztrÃ¡cÃ- zÃ¡jem o skuteÄ•nÃ½ svÄ›t. U adolescentÅ¯ uÅ¾ tady nenÃ-
jednoduchÃ© Å™eÅ¡enÃ- a po dovrÅ¡enÃ- osmnÃ¡cti let bÃ½vajÃ- rodiÄ•e zaskoÄ•eni tÃ-m, jak
mÃ¡lo toho proti vÅ¯li svÃ©ho potomka zmohou.

Je pÅ™edevÅ¡Ã-m nutno si
uvÄ›domit, Å¾e nadmÄ›rnÃ© pouÅ¾Ã-vÃ¡nÃ- komunikaÄ•nÃ-ch prostÅ™edkÅ¯ je velmi Ä•asto
dÅ¯sledkem nezvlÃ¡dnutÃ© vÃ½chovy, ve kterÃ© dÃ-tÄ› nemÄ›lo dostateÄ•nÄ› jasnÃ©
mantinely pro svÃ© chovÃ¡nÃ-. VelkÃ© mnoÅ¾stvÃ- dÄ›tÃ- mÃ¡ vÃ½chovnÃ½ hendikep v tom,
Å¾e jejich rodiÄ•e nejsou schopnÃ- vytvÃ¡Å™et dostateÄ•nÄ› zÅ™etelnÃ© a pro dÄ›ti Ä•itelnÃ©
hranice, vyÅ¾adovat jejich dodrÅ¾ovÃ¡nÃ- a vÃ©st dÄ›ti k tomu, Å¾e nÄ›kterÃ© vÄ›ci nejsou
dosaÅ¾itelnÃ© vÅ¾dy nebo hned. RodiÄ•e Ä•asto v tÃ©to oblasti selhÃ¡vajÃ- a pak jsou
pÅ™ekvapeni, Å¾e takovÃ¡ vÃ½chova mÅ¯Å¾e vÃ©st napÅ™Ã-klad aÅ¾ k problÃ©mÅ¯m se zÃ¡vislostÃ-.

Â·

ÄŒasto se vÅ¡ak stane, Å¾e na Å™eÅ¡enÃ- nemajÃ- zÃ¡jem ani rodiÄ•e, natoÅ¾ pak dÄ›ti.

- TakovÃ½m

pÅ™Ã-kladem mÅ¯Å¾e bÃ½t nÃ¡sledujÃ-cÃ- rodina se dvÄ›ma dÄ›tmi: starÅ¡Ã- syn (15 let) s mladÅ¡Ã- sestrou (12 let). RodiÄ•e tvrdÃ-, Å¾e chlapec
nezvlÃ¡dÃ¡ hry a sÃ-tÄ›. U poÄ•Ã-taÄ•e trÃ¡vÃ- v prÅ¯mÄ›ru Å¡est hodin dennÄ›, o vÃ-kendu i osm a vÃ-ce. Je uzavÅ™enÃ½ a pÅ™Ã¡tele mÃ¡ vÃ-cemÃ©nÄ› jen ty, se kterÃ½mi hraje. Rodina mÃ¡ obecnÄ› problÃ©m s hranicemi a dodrÅ¾ovÃ¡nÃ-m pravidel. Chlapec je zvyklÃ½ mÃ-t, naÄ• si vzpomene, a rodiÄ•e rÃ¡d â€žpozlobÃ-â€œ tÃ-m, Å¾e mÃ¡ â€žsvou hlavuâ€œ. Po ÃºvodnÃ-m setkÃ¡nÃ- je zÅ™ejmÃ©, Å¾e je tÅ™eba pÅ™enastavit pravidla zachÃ¡zenÃ- s poÄ•Ã-taÄ•em, pÅ™enÃ©st vÄ›tÅ¡Ã- dÃ-l zodpovÄ›dnosti na chlapce a souÄ•asnÄ› jej zapojit do dalÅ¡Ã-ch povinnostÃ- v rodinÄ› a domÃ¡cnosti. Je takÃ© potÅ™eba pÅ™ijmout pravidla, kterÃ¡ budou dodrÅ¾ovat rodiÄ•e i chlapec. Rodina ale po nÃ¡vrhu terapeutickÃ©ho plÃ¡nu ukonÄ•uje kontakt s ambulancÃ-, protoÅ¾e na Å¾Ã¡dnou terapii vlastnÄ› nemajÃ- Ä•as a kaÅ¾dÃ© setkÃ¡nÃ- se â€žkÅ™Ã-Å¾Ã-â€œ s dalÅ¡Ã-mi Ä•innostmi. DvakrÃ¡t syna omluvÃ- ÃºdajnÄ› kvÅ¯li nemoci a vÃ-ckrÃ¡t jiÅ¾ nedorazÃ-. NejednÃ¡ se o nijak vÃ½jimeÄ•nÃ½ pÅ™Ã-pad. BohuÅ¾el prognosticky podobnÃ© pÅ™Ã-pady Ä•asto vedou k progresi a zhorÅ¡enÃ-.

A
moje rada? Fofrem vymyslet nÄ›jakou zÃ¡jmovou Ä•innost, kterÃ¡ by ji bavila, pochopitelnÄ› zapojit do domÃ¡cÃ-ch povinnostÃ- a rodinnÃ½ch akcÃ-. PÅ™edevÅ¡Ã-m vÅ¡ak bÃ½t dÅ¯slednÃ-, kontrolovat, kontrolovat a znovu kontrolovat. ZavÃ©st souvislost mezi hodinami na poÄ•Ã-taÄ•i a jejÃ-mi vÃ½sledky ve Å¡kole.

Znovu opakuji: hlavnÃ- je vaÅ¡e
dÅ¯slednost!

JistÄ›
se to dÃ¡ â€žoÅ¡Ã©fovatâ€œ â€“ prostÄ› vÃ¡m dejme tomu v tÄ›ch deset odevzdÃ¡ ovladaÄ•. Aby se tedy nestalo, Å¾e vy jdete spÃ¡t a ona si bude do rÃ¡na â€žpaÅ™it hruâ€œ.

d@niela