

OBSAH

Úvod

Prvá časť: PREČO JE NUTNÉ, ABY RODIČIA PREVZALI KONTROLU

1. Preberanie kontroly 15
2. Štyri dôležité otázky súvisiace s používaním digitálnej technológie 27
3. Aký vážny je problém vo vašej rodine? 49
4. Negatívne účinky digitálnej technológie 56
5. Tínedžeri a deti predpubertálneho veku 69
6. Prečo je trávenie času pred obrazovkou také návykové? 87
7. Prečo je kontrola taká zložitá? 95

Druhá časť: AKO PREVZIAŤ KONTROLU NAD POUŽÍVANÍM ELEKTRONIKY VO VAŠEJ DOMÁCNOSTI

8. Ako limitovať čas pred obrazovkou 109
9. Čas pred obrazovkou ako odmena 123
10. Ako vo vašej rodine naplánovať čas pred obrazovkami za odmenu 130
11. Ako predstaviť nový plán vášmu dieťaťu 145
12. Otázky a odpovede 164



Tretia časť: AKO MAJÚ RODIČIA POSTUPOVAŤ,
ABY SI DETI LAHŠIE VYTVORILI NOVÉ NÁVYKY

13. Popisná pochvala	183
14. Upevnenie predsavzatí	187
15. Príprava na úspech	191
16. Aktívne počúvanie	199
17. Zlepšovanie spolupráce metódou „nikdy nežiadaj dvakrát“ a metódou „prehranie situácie“	204
18. Nahradenie času tráveného pred obrazovkami inými aktivitami	214
Záver	237
Príloha A: Hry na krátenie času	241
Príloha B: Ako pripraviť deti na nástrahy internetu	249
Vecný register	259

8. KAPITOLA

AKO LIMITOVAŤ ČAS PRED OBRAZOVKOU

Každá rodina si vyberá iný spôsob, ako limitovať používanie elektroniky. Jeden spôsob môže dobre fungovať aj niekoľko rokov a potom, keď deti dosiahnu vyšší stupeň vývinu, môžete ho nahradiť iným. Každá metóda, ktorú tu navrhujem, sa dá prispôbiť tak, aby vyhovovala vašej rodine a jednotlivé metódy môžete dokonca aj kombinovať.

Pamätajte na to, že **vy** určujete pravidlá. Nesnažte sa presviedčať ani povzbudzovať vaše deti, aby si limitovali čas pri obrazovke. Nech by ste to mysleli akokoľvek dobre, vaše slová budú deti považovať za poučanie a otravovanie. Pamätajte, že je to vaša starosť. Vy musíte robiť dôležité rozhodnutia a trvať na dodržiavaní hodnôt, ktoré uznávate.

Limitovanie času pred obrazovkou sa deje postupne a pomaly. Nie je to všetko alebo nič. Je to ako so sladkosťami – ak ich deti majú príliš málo, sú nespokojné, ale ani vtedy, ak ich majú priveľa, nie sú spokojné a poslušné.

Neočakávajte, že hneď pôjde všetko hladko. Vaše deti budú robiť chyby a vy tiež. Budú vás aj skúšať, či naozaj myslíte svoje slová vážne. To, ako si všímate nedodržiavanie pravidiel alebo odklon od nich – či občas alebo pravidelne, impulzívne alebo rozvážne – predurčí, ako rýchlo si vaše deti navyknú na nový spôsob života. Stratégie uvedené v tretej časti knihy vám pomôžu zredukovať odchýlky v správaní.

Ak je vaše dieťa alebo tínedžer príliš fixovaný na obrazovky, urobte zopár menších krokov, aby ste dosiahli svoj cieľ a neočakávajte, že všetko zvládne jedným veľkým skokom. Jedna rodina uviedla túto moju radu do praxe nasledujúcim spôsobom:

*„Vyzeralo to tak, že moja dcéra ustavične telefonuje. Raz som to všetko spočítala a bolo to takmer šesť(!) hodín. Dohodli sme sa s manželom, že dve hodiny by mali stačiť, ale vedeli sme, že si na to bude musieť zvykať postupne. Tak sme to urobili dvoj-
stupňovo – najprv sme jej dovolili štyri hodiny denne a potom, asi po mesiaci, sme to znížili na dve hodiny. Samozrejme, že sa jej to nepáčilo, ale tým, že sme to robili postupne, bolo to pre ňu ľahšie – a pre nás tiež! Mimochodom, teraz je to úplne iná bytosť. Znova sa začala učiť hrať na gitare, má lepšie známky a je oveľa príjemnejšie tráviť s ňou čas.“*

Po prvé, dohodnite sa, ktoré dni a ktoré časti dňa budú tráviť bez elektroniky.

Jedným z najrozšírenejších spôsobov, ako zmierniť návykovosť elektroniky, je určiť celé dni, počas ktorých deťom nepovolíte vôbec žiadne obrazovky.

Tu je niekoľko možností:

- Žiadna elektronika od pondelka do štvrtka.
- Žiadna elektronika od pondelka do piatka.
- Elektronika povolená iba v nepárne dni v mesiaci.
- Žiadna elektronika jeden alebo dva dni v týždni, najmä keď je veľa mimoškolských aktivít.
- Žiadna elektronika cez polročné a jarné prázdniny.
- Žiadna elektronika jeden týždeň počas letných i zimných prázdnin.
- Žiadna elektronika počas celých letných prázdnin.

Uvedené možnosti zrejme rodičov dosť vydesia. *Ako budú deti reagovať? Čím sa budú zabávať? Ako im zabránim v hašterení?* Každý rodič, ktorý bol natoľko odvážny, že zaradil celé dni bez akejkoľvek elektroniky – či na jeden deň v týždni alebo niekoľko týždňov za sebou – zistil, že je to ohromne prospeš-

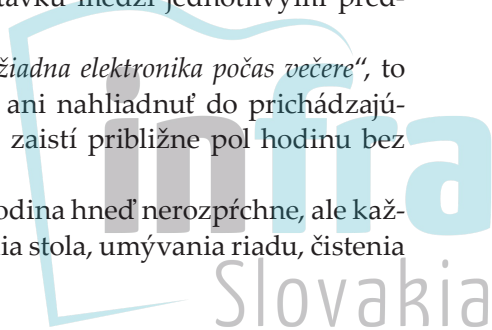
né. Deti znovu objavia športy, záľuby, čítanie, prírodu, spoločenské hry a prechádzky s rodičmi.

Zachovávať každý týždeň dni bez elektroniky, funguje veľmi dobre v rodinách, v ktorých deti ešte nemajú vlastné mobily. Ak máte pocit, že s väčšími deťmi to tak jednoducho nepôjde, v 9. kapitole nájdete vysvetlenie, ako by deti mohli každý deň získať určitý čas pred obrazovkami za odmenu. Je to nápad, ktorý veľmi motivuje najmä deti predpubertálneho a pubertálneho veku.

Snažte sa dodržiavať moje odporúčanie – žiadna elektronika pre deti mladšie ako trojročné, pol hodiny pre deti od troch do osem rokov a jednu hodinu pre deti od osem vyššie.

To znamená, že aj v tie dni, kedy deti môžu stráviť určitý čas pred obrazovkami, by mali byť také hodiny, kedy nie sú pred žiadnou obrazovkou. Dosiahneme to tak, že využijeme silný účinok rutín. Rutiny znižujú vzdor detí. Budeme si musieť vytvoriť dennú rutinu, aby každý vedel, kedy sa čo deje.

- Už som vysvetlila, ako čas strávený pred obrazovkou mení náladu, ovplyvňuje fungovanie mozgu a narušuje motiváciu sústrediť sa na čokoľvek iné okrem obrazovky. Preto je naozaj užitočným pravidlom – žiadna elektronika pred vyučovaním, pred prácou na domácej úlohe a opakovaním učiva, alebo pred cvičením na hudobnom nástroji.
- Rezervujte určitú časť popoludnia alebo večera na domáce úlohy a vtedy nedovoľte deťom oddychové používanie elektroniky ani cez prestávku medzi jednotlivými predmetmi.
- Ak zavediete pravidlo: „žiadna elektronika počas večere“, to znamená, že nik nesmie ani nahliadnuť do prichádzajúcich správ. Toto pravidlo zaisťuje približne pol hodinu bez elektroniky.
- Je dobré, ak sa po večeri rodina hneď nerozprácha, ale každý sa zapojí do upratovania stola, umývania riadu, čistenia



kuchyne, kŕmenia domácich miláčikov, vynášania smetí a pod. Ak ste si určili pravidlo, že počas plnenia domácich povinností nie je dovolená žiadna elektronika, získate ďalších 15 – 20 minút celkom bez elektroniky.

- Ak si zavediete rutinu, že večer strávite aspoň dvadsať minút s každým dieťaťom individuálne vonku na prechádzke (pozri 18. kapitolu), získate ďalší čas bez elektroniky.
- Každý večer si môžete zaviesť „čas s rodinou“ (pozri 8. kapitolu) medzi domácimi úlohami a prípravou na spánok. A to je znova ozajstná, nie elektronická zábava.

Po druhé, na obmedzenie času pred obrazovkami si pripravte prostredie.

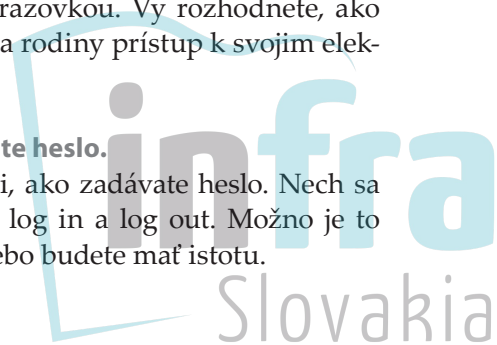
Existuje množstvo aktivít, ktorými môžu rodičia zmeniť kultúru svojho domova tak, aby ju už neovládali obrazovky. Chceme predsa, aby náš domov bol miestom, kde ľudia komunikujú medzi sebou tvárou v tvár a venujú sa spolu reálnym veciam. Pripravme si prostredie tak, aby sa pozornosť členov rodiny mohla ľahšie presunúť z obrazoviek na reálny život. Možno to urobiť nasledovne:

Dohodnite si odkladacie miesto blízko vchodu do domu alebo bytu.

Každý člen rodiny, vrátane rodičov, si pri vstupe odloží svoj mobil, tablet, notebook a iné elektronické zariadenie. Normou sa stane: netráviť čas pred obrazovkou. Vy rozhodnete, ako často a kedy budú mať členovia rodiny prístup k svojim elektronickým zariadeniam.

Na každé jedno zariadenie dajte heslo.

A nedovoľte deťom, aby videli, ako zadávajú heslo. Nech sa vám nelení zakaždým použiť log in a log out. Možno je to nepohodlné, ale stojí to zato, lebo budete mať istotu.



Odstráňte staré elektronické zariadenia, ktoré nepoužívate.

Nekupujte žiadne ďalšie elektronické zariadenia a zbavte sa tých, ktoré už nepotrebuje.

Odstráňte duplikáty, pokazené a staršie modely, ktoré sú napchaté v skriniach a zabudnuté, lebo prišli nové, zaujímavejšie modely.

Odstráňte televízny prijímač a počítač zo spálne.

Vyberte si na nočné nabíjanie miesto, kde sa zdržiavate večer, nie pri spálni detí.

Ak plánujete skryť nejaké zariadenia z dosahu detí, buďte opatrní a skryte ich tam, kde sa naozaj nedajú nájsť.

Ak ich zamknete, kľúč noste vždy pri sebe. Počas prvých týždňov obmedzovania elektronického času môžu deti a tínedžeri pociťovať akútne odvykacie problémy a mnohí rodičia zvyknú brať prenosné prístroje a notebooky so sebou do práce, alebo ich zamykajú do kufra auta. Jedna matka mi porozprávala, čo sa jej technicky zdatnému synovi podarilo urobiť:

„Každý deň trávil dlhé hodiny pri tablete, až som toho mala napokon dosť. Našla som skrýšiu, o ktorej som si myslela, že je veľmi dobrá. Pohotovo našiel iné zariadenie, pomocou ktorého lokalizoval to skryté. Akosi sa mu podarilo dosiahnuť, aby zapívalo. Netušila som, že také niečo je možné. Teraz som jeho tablet zamkla a odomykám ho iba vtedy, keď ho smie používať.“

Využite všetky mechanické a elektronické prostriedky, ktoré máte k dispozícii, na obmedzenie používania elektroniky alebo na čiastočné znefunkčnenie.

Možno nainštalovať také softwarové programy, ktoré večer po určitej hodine zablokujú internet. Niektoré stránky možno

zablokovať. Možno zariadiť prezeranie histórie vyhľadávania. Dať časovač na všetky elektronické zariadenia, ktoré naše deti a tínedžeri používajú.

Áno, niektoré deti sú nesmierne talentované a dokážu hacknúť rodičovské kontroly. I keď ste si istí, že sa to stane, kontrolu nastavte. Vaše deti uvidia, že s limitovaním elektronického času a stanovovaním pravidiel to myslíte vážne. Napriek tomu, buďte v strehu.

Stanovte časové limity aj pre dospelých, aby ste mohli svoje deti každý deň upozorniť, kedy ich dodržiavate.

Nevyužívajte tých niekoľko minút pokoja a ticha, aby ste si prezreli svoje pracovné emaily. Nechajte si to na špecifický čas a uistite sa, že vaše deti vedia, kedy ten čas je.

Keď vybavujete svoje povinnosti prostredníctvom obrazovky, či už pracovné alebo súkromné, upozornite na to svoje deti, aby vedeli, že to nerobíte pre zábavu.

„Platím účet za elektrinu.“

„Potvrdzujem rodičom Ley, že k nim budúci týždeň prideme.“

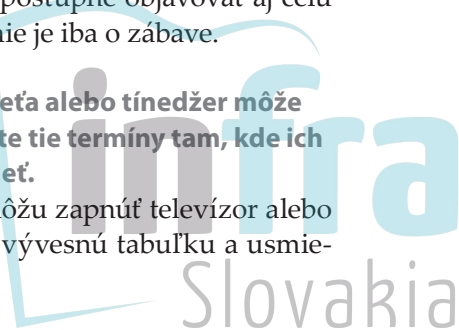
„Vyplňam formulár na tvoj školský výlet.“

„Hľadám dobrý psí hotel pre Benjho, kým budeme na prázdninách.“

Pretože deti považujú takmer všetko, čo súvisí s elektronikou za fascinujúce, budú často reagovať tým, že poídu bližšie, aby sa pozreli na vašu obrazovku. Poskytnite vám to perfektnú príležitosť, aby ste ich naučili mnohé dôležité zručnosti do života. A vaše deti budú postupne objavovať aj celú ďalšiu stránku elektroniky, ktorá nie je iba o zábave.

Ak ste sa už rozhodli, kedy vaše dieťa alebo tínedžer môže tráviť čas pred obrazovkou, vyveste tie termíny tam, kde ich bude každý člen rodiny dobre vidieť.

A potom, keď sa deti spýtajú, či môžu zapnúť televízor alebo hrať hry na tablete, len ukážte na vývesnú tabuľku a usmie-



vajte sa pritom, aby ste nevyzerali nahnevaní. Čoskoro sa prestanú vypytovať – termíny budú vedieť naspamäť.

Ak máte predpubertálne dieťa alebo dieťa na začiatku puberty, možno ste skôr ochotní uveriť, že u vás doma udržíte elektroniku pod kontrolou. Ak ale máte tínedžera, môžete mať obavy z toho, či prijme limitovanie elektronického času. Obavy nie sú namieste. Bez ohľadu na vek tínedžera, bez ohľadu na to, aký je vysoký, ako dobre sa vie hádať, úlohou nás, rodičov, je vychovávať, prenášať na ne svoje hodnoty, učiť ich zručnostiam a návykom, ktoré pokladáme za dôležité.

Prečo samotné stanovenie časového limitu nie vždy funguje.

Ak si vaša tínedžerka zvyká na nastavený časový limit pri obrazovke, ale potom sa ponoríte do svojej práce a stratíte predstavu o tom, koľko času už pri nej strávila, veľmi rýchlo si čas sama predĺži, skôr než si to všimnete. Ak sa to stáva často, ani sa nenazdáte a prestane brať vaše časové obmedzenia vážne. A pravdepodobne ju viac rozhnevá, keď napokon budete trvať na tom, aby prístroj vypla.

Samozrejme, že budete musieť pozorne sledovať, či vaše deti rešpektujú časový limit, ktorý ste stanovili. Ale nebudete musieť vždy sledovať všetky štyri okruhy problémov, ktoré súvisia s používaním elektroniky. Keď si deti privyknú na obmedzenia, postupne si vytvoria pevnejšie návyky. Zistíte, že im postupne môžete zveriť viac zodpovednosti za monitorovanie samých seba.

Po tretie, premyslite si, ako zavediete nový plán obmedzovania času pred obrazovkami.

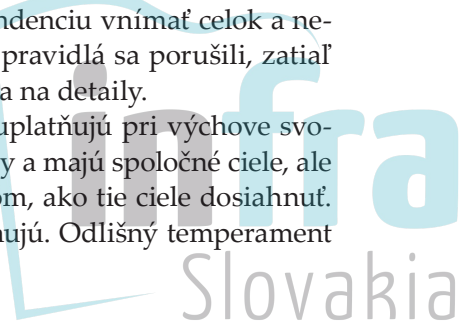
Vy a váš partner budete musieť byť jednotní v dvoch bodoch. Obidvaja budete musieť dospieť k zhode o princípe obmedzenia času, ktorý vaše deti trávajú pred obrazovkami, aj cestou kompromisov, ak to bude potrebné. Ďalej sa budete musieť zhodnúť na detailoch, špecifikách – presne koľko, čo, kde a kedy.

Ak ste si s partnerom našli čas a objasnili ste si tieto body, budete mať väčšiu istotu, že dokážete vytrvať a stáť si na svojom. Pochopiteľne, rutiny a pravidlá, ktoré spolu navrhnete, začnú fungovať postupne. Nech si akokoľvek starostlivo všetko dopredu premyslite, zakaždým sa objaví čosi, čo vám neprišlo na um, keď ste to plánovali, alebo sa vyskytnú nejaké nezvyčajne okolnosti. Keď ich objavíte, bude potrebné upraviť a revidovať pravidlá a rutiny, ale keď prvý raz zavediete plán limitovania času pred obrazovkami, musíte cítiť, že začínate na pevnom základe. Ak využijete všetok potrebný čas na plánovanie, prispeje to k tomu, že budete menej cítiť potrebu robiť ústupky a ospravedlňovať svoje konanie. Budete schopní vysvetliť svoj plán jasne, jednoducho a pokojne.

Postupujte jednotne

Často sa stáva, že jeden z rodičov pokladá elektroniku za veľký problém, ale druhý nie. Pravdepodobne sa to stáva vtedy, ak jeden rodič má bezstarostnejšiu povahu, zatiaľ čo druhý je zodpovednejší, napätejší a ľahko sa znervózni. Môže sa to stať aj vtedy, ak jeden z rodičov má tendenciu vnímať celok a nevšíma si alebo si nepamätá, ktoré pravidlá sa porušili, zatiaľ čo druhý rodič sa prísne zameriava na detaily.

Vo všeobecnosti obaja rodičia uplatňujú pri výchove svojich detí rovnaké základné hodnoty a majú spoločné ciele, ale často majú odlišnú predstavu o tom, ako tie ciele dosiahnuť. To preto, lebo protiklady sa priťahujú. Odlišný temperament



a odlišné charakterové vlastnosti rodičov smerujú k uplatňovaniu odlišných štýlov rodičovskej výchovy. V našom Centre sme naozaj mali možnosť pozorovať znova a znova: „Protiklady sa priťahujú“ – spočiatku. Lenže, keď máte deti, protiklady rozčulujú jedného i druhého.

Takže vy a váš partner môžete mať veľmi odlišné prístupy k otázkam rodičovskej výchovy, vrátane prístupu k štyrom kľúčovým otázkam používania elektroniky. Ste presvedčená o tom, že máte pravdu a váš partner sa mylí. Keby len váš partner videl problém vašimi očami, hneď by sa vyriešil!

Tu sú niektoré zo spoločných sťažností v prípadoch, kedy sa rodičia nezhodujú na tom, aké by mali byť pravidlá používania elektroniky:

„Teraz sa deje to, že moja manželka a ja sme sa dohodli na pravidle, čo musia deti urobiť, aby získali čas pred obrazovkou, a chvíľu je všetko fajn. Ale po čase zabudne na pravidlo, a potom vidím deti pri obrazovkách a posteľe neupratané, domáce úlohy nevypracované, všade neporiadok.“

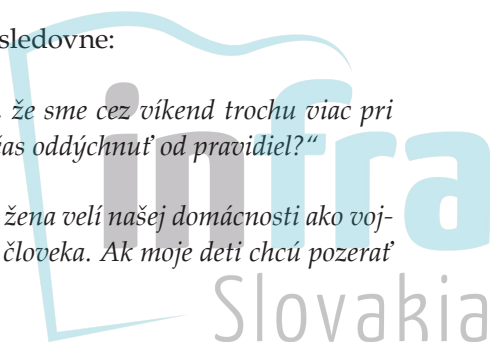
„Môj manžel pracuje v televízii, takže celý jeho život je o obrazovkách. Dokonca aj doma. Namiesto toho, aby sa hral s deťmi, radšej hľadá na obrazovku.“

„Keď si počas víkendu vyjdem na niekoľko hodín von a potom sa vrátim, celá rodina sedí pred nejakou obrazovkou. Môj manžel sa neunúva tým, aby robil s deťmi niečo zaujímavé a zmysluplné.“

Druhý z rodičov odporuje nasledovne:

„A čo je také hrozné na tom, že sme cez víkend trochu viac pri telke? Prečo si nemôžeme občas oddýchnuť od pravidiel?“

„Niekedy mám pocit, že moja žena velí našej domácnosti ako vojsku. Ja som spontánnejší typ človeka. Ak moje deti chcú pozeráť



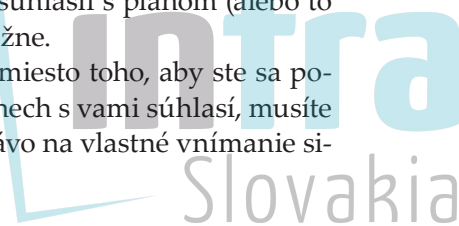
niečo v „nesprávnom“ čase, nech pozerajú. Viete si predstaviť, akú hádku to vyvolá.“

„Mám veľmi stresujúce zamestnanie a posledná vec, ktorú chcem počuť, keď prídem domov, je prosíkanie a nariekanie. Hovorím, nechaj ich pozeráť. Upokojí ich to.“

Akosi to vždy vyzerá tak, že je to chyba toho druhého rodiča! Rodinný život býva plný stresu, ak nemáte „jednotný front“. Nevyriešené problémy vyvolávajú roztrpčenosť, ktorá sa hromadí a tlie. Ani pri najlepšej vôli sa asi nedá zabrániť tomu, aby jeden rodič nezačal viniť toho druhého. Pocity roztrpčenosti môžu byť slabé a možno na ne po určitom čase zabudnúť, kým sa nestane čosi, čo ich uvedie do pohybu. Nevyriešené problémy sú ako malé kamienok v topánke. Spočiatku si ho sotva všimnete, potom cítite nepohodlie, ale nie je to ešte také zlé, aby ste strácali čas a niečo s tým urobili. Napokon je to také nepohodlné, že nie ste schopní myslieť na čokoľvek iné.

Našťastie, je možné, že sa rodičia s veľmi odlišnými temperamentmi a charakterovými vlastnosťami alebo názormi zjednotia vo výchovných postupoch. Aby to zjednotenie nastalo, každý rodič musí robiť kompromisy. To neznamená, že jeden rodič sa má vzdať a urobiť vec tak, ako si to želá ten druhý. Takéto „riešenie“ skôr či neskôr zlyhá. Ten rodič, ktorý sa vzdá, bude roztrpčený, nahnevaný, môže mať pocit krivdy. A pravdepodobne nebude dosť motivovaný k tomu, aby prijal plán, ktorý sa mu v podstate nepáči. Taký rodič môže zabudnúť sledovať dodržiavanie plánu alebo môže zabudnúť detaily plánu. Keď sa to stane, druhého rodiča to pochopiteľne nahnevá. Napokon, partner súhlasil s plánom (alebo to tak vyzeralo) a teraz ho neberie vážne.

Nemusí sa to vyvíjať takto. Namiesto toho, aby ste sa pokúšali presvedčiť vášho partnera, nech s vami súhlasí, musíte obaja uznať, že každý z vás má právo na vlastné vnímanie si-



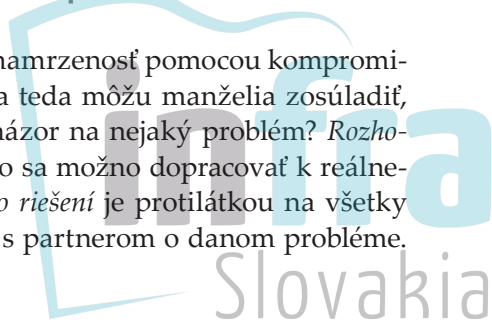
tuácie, bez ohľadu na to, aké zvláštne sa to môže zdať druhému rodičovi. Len v takom prípade môžete dúfať, že dosiahnete kompromis. Moja definícia dosiahnutia kompromisu je nasledovná: obaja rodičia získajú dosť toho, čo chcú, takže sa cítia spokojní, ale vzdajú sa časti toho, čo chcú, aby bol aj ten druhý spokojný.

Často sa odmietame postaviť tvárou k tomu, čo v našej rodine nefunguje dobre, pretože máme pocit, že je to príliš komplikované. Všetko na všetko pôsobí, tak neviete, kde začať. Možno vám príde na um iba riešenie časti problému, alebo možno jediné riešenie, s ktorým dokážete prísť, by spôsobilo ďalšie problémy. Alebo možno vás napadne skutočne dobré riešenie, ale vyžaduje si príliš veľké úsilie, zvlášť ak sa obávate toho, ako vaše deti, alebo možno aj váš partner, zareagujú, keď s tým nápadom na riešenie prídete. Možno vás znepokojuje to, či vás partner neobviní, že vy spôsobujete problém. Možno obviňujete samu seba. Možno sa obávate toho, že to spôsobí vážne rozpory, alebo toho, že sa ocitnete v napätej, nepríjemnej atmosfére, takže sa vyhýbate „otvoreniu plechovky s červíkmi“.

Dúfam, že som vám naznačila, že odstránenie menej závažných problémov, skôr než narastú na závažnejšie, prispeje k tomu, aby bol vzťah medzi oboma partnermi a vzťah dieťa – rodič, pokojnejší, ľahší a šťastnejší. A hoci problémy s obrazovkami, s ktorými sa boríte, už nie sú malými problémami, stále je možné nájsť vhodné riešenia.

Hľadanie východísk z problémov prostredníctvom rozhovorov o riešení.

Premôcť hnev, roztrpčenie, namrzenosť pomocou kompromisov je naozaj možné. Ako sa teda môžu manželia zosúladiť, ak nemajú úplne rovnaký názor na nejaký problém? *Rozhovor o riešení* je stratégiou, ako sa možno dopracovať k reálnemu kompromisu. *Rozhovor o riešení* je protilátkou na všetky tie dôvody, prečo nehovoríť s partnerom o danom probléme.



V *rozhovore o riešení* sa ani vy ani váš partner nesústredujete na problém, ktorý zvyčajne vedie k hádke alebo urazeným citom. Zameriavate sa na riešenia.

Je to stratégia hľadania kompromisov bez toho, aby ste spadli do pasce sťažností a obviňovania. *Rozhovor o riešení* má svoje pravidlá a špecifický formát – nie je to bežná konverzácia alebo diskusia.

Ako viesť rozhovor o riešení

Rodičia si rezervujú pätnásť minút, ani viac ani menej.

Nastavte si hodinky, aby ste nemuseli ustavične kontrolovať čas.

Nič nesmie odpútať vašu pozornosť:

- Zaisťte, aby boli všetky elektronické zariadenia vypnuté.
- Nezačínajte *rozhovor o riešení*, ak je jeden z partnerov hladný.
- Nezačínajte rozhovor o riešení po 21:30 hod. Keď ste unavení, ľahšie sa rozrušíte, začnete sa sťažovať a ťažšie sa sústredíte na to pozitívne.
- Nezačínajte rozhovor tam, kde vás deti môžu počuť. Ak vás to bude znepokojovať, nebudete schopní sústrediť všetku svoju pozornosť na priebeh rozhovoru.

Ktorý z rodičov začne?

Otázku, ktorou sa budete zaoberať, vyberajte striedavo.

Rodič, ktorý začína rozhovor, povie jednu vetu, iba jedinú vetu o probléme, ktorý znepokojuje.

Môže to byť vážny problém alebo celkom malý.

Keby to bolo dovolené, vy a váš partner by ste sa mohli zoširoka rozhovoriť o probléme, pretože ho poznáte príliš dobre. Mohli by ste preskúmať všetky nuansy, nazrieť do každého kútika a do každej štrbinky problému. Keby ste si to dovolili, veľmi ľahko by ste minuli podstatnú časť dohodnutých pätnástich minút. Zdlhavé rozprávanie o problémoch

nás obyčajne ešte viac znervózni a vtedy sa ťažšie rozmýšľa konštruktívne. A čím dlhšie o probléme hovoríte, tým je pravdepodobnejšie, že začnete niekoho obviňovať – či už vášho partnera, vaše dieťa, samých seba alebo spoločnosť. I keby ste nikoho neobviňovali, váš partner by mohol mať pocit, že ho obviňujete a mohol by sa správať defenzívne a vtedy je už ťažké počúvať jeden druhého a rozmýšľať pozitívne.

Tu je niekoľko príkladov z reálneho života na to, ako rodičia zhrnuli svoj problém do jednej vety:

„Porozprávajme sa o tom, ako by sme mohli dosiahnuť, aby si Jamie najprv zopakoval učivo a až potom používal iPad.“

„Odteraz si neželám, aby deti sledovali televíziu počas olovrantu.“

„Musíme niečo podniknúť, aby sa deti nedohadovali, kto smie používať počítač a kedy.“

„Včera v noci som prichytila Harryho, ako používa mobil pod paplónom.“

Striedajte sa pri navrhovaní riešení, aj tentoraz iba jednou vetou.

Obaja si zapíšte všetky návrhy, vaše i partnerove, presne v takej podobe, ako odzneli, s použitím tých istých slov.

Takto nevznikne priestor na dezinterpretáciu.

Ak sa vám nepáči riešenie alebo časť riešenia, ktoré váš partner navrhuje, nepovedzte to nahlas.

Namiesto toho vyslovte svoj protinávrh. Tu sú príklady:

Otec: „Predtým než pôjdu spať, vezmeme im mobily.“

Matka: „Namiesto toho, aby sme im ich vzali, požiadajme ich, aby si dali svoje mobily nabiť do našej izby. Takto sa naučia samostatnosti.“

Striedavo pokračujte v navrhovaní možných riešení, kým spolu nedospejete ku kompromisu, ktorý môžete obaja prijať, alebo kým neuplynie pätnásť minút.

Rodičia obyčajne dosiahnu kompromis ešte skôr, než uplynie pätnásť minút. Občas sa stane, že čas uplynie a vy nedospejete k riešeniu, ktoré môžete obaja prijať. Nasledujúci deň jednoducho pokračujte tam, kde ste deň predtým skončili. Obaja máte doslovný záznam toho, čo kto povedal, a tak bude ľahké nadviazať, kde ste prestali.

Realizujte rozhovory o riešení každý deň, až dovedy, kým nevyriešite všetky problémy a nebudete mať čo riešiť.

Taký deň, pravdaže, nikdy nenastane, takže uskutočňujte *rozhovory o riešení* každý deň. Zaberie vám to iba pätnásť minút, a to sa dá zvládnuť aj vo veľmi rušný deň. Ak nebývate s partnerom na rovnakom mieste, *rozhovor o riešení* sa dá viesť telefonicky, cez Skype, alebo FaceTime. Žiadne výhovorky neobstoja. A čoskoro budete mať pokojnejší, ľahší a šťastnejší domov.

9. KAPITOLA

ČAS PRED OBRAZOVKOU AKO ODMENA

Podľa názoru rodičov v mnohých rodinách deti trávajú viac času pred obrazovkami, než je pre ne dobré, hoci je to možno menej, než by deti samotné chceli. Keď už rodičia od frustrácie takmer strácajú rozum kvôli kope šiat hodených na zem, alebo neskoro vypracovanej domácej úlohe či porušenému zákazu vyjsť z domu, alebo zanedbaným domácim povinnosťami, vždy raz za čas pohrozia deťom, že im vezmú elektronické zariadenia alebo zakážu na určitý čas ich používanie.

Stáva sa, že rodičia skutočne splnia svoju hrozbu, ale v priemere až na štvrtý raz. Po prvých troch hrozbách je vaša dôveryhodnosť na vážkach, lebo nedodržiavate sľub a vyzerá to tak, že svoje slová nemyslíte vážne.

Ak aj rodičia sú dôslední a po hrozbe skrátia deťom čas pred obrazovkou, deti to môžu pociťovať ako krivdu, pretože nebolo dohodnuté dopredu, že dĺžku času pred obrazovkou podmieňuje určité správanie. Čas pred obrazovkou bol iba fakt, právo detí bez akýchkoľvek väzieb a obmedzení. Keď dieťaťu vezmete čosi, čo ste im dovolili mať, je to nespravodlivé a živí to v nich pocit krivdy. Existuje aj lepší spôsob: **čas pred obrazovkou získať za odmenu.**

Získať niečo, je celkom iná vec. Získať znamená vykonať čosi, za čo dostanete odmenu.

Pri získavaní času pred obrazovkou nejde o nárok. Naopak, čas pred obrazovkou je odmena, ktorú deti získajú tak, že budú dodržiavať pravidlá určené rodičmi.

Prečo je získavanie času pred obrazovkou za odmenu účinnejšie, než odobratie elektronického prístroja v prípade problémov?

Žiadať od detí a tínedžerov, aby čas pred obrazovkou získavali za odmenu, prináša veľa dôležitých benefitov. (Odobratie prístroja v prípade problémov, alebo hrozby v prípade nedodržovania pravidiel žiadne benefity neprinášalo.)

Čas pred obrazovkou je taká silná motivácia, že deti a tínedžeri urobia takmer všetko, aby ho získali.

Ak vaše dieťa vie, že si má ustlať posteľ, lepšie sa správať k svojmu mladšiemu súrodencovi, cvičiť na klavíri bez odvrávania, toto všetko a ešte viac začne robiť v priebehu niekoľkých dní.

Čoraz viac rodičov si volí niekoľko dní v týždni bez elektroniky. Funguje to veľmi dobre v rodinách s deťmi, ktoré ešte nemajú vlastný mobil. Deťom predpubertálneho a pubertálneho veku, zvlášť ak je ťažké motivovať ich k zlepšeniu niektorých svojich návykov (snažiť sa čo najlepšie robiť domáce úlohy, žuť so zatvorenými ústami, ochota pohrať sa so súrodencom, zavesiť osušku, robiť všetko na prvé upozornenie atď.), ale môže veľmi pomôcť, ak dostanú príležitosť získať každodennú odmenu v podobe času pred obrazovkou.

Ak si doprajete dostatočný čas na to, aby ste doma zaviedli fungujúci systém odmien, budete schopní – bez ustavičného opakovania, pripomínania, poučania a vyčítania – viesť svoje deti k tomu, aby si vytvorili rozumné návyky. Váš rodinný život bude čoskoro pokojnejší, ľahší a šťastnejší.

Opakovaním si deti a tínedžeri pomerne rýchlo navyknú robiť všetko, čo treba, aby získali čas pred obrazovkou, dokonca aj na správanie, akému sa doteraz vyhýbali, alebo bolo mimo ich zóny komfortu, napr. pohladajú bábätko namiesto toho, aby ho stískali, posadia sa k domácej úlohe

v správnom čase, nezabudnú povedať „prosím“ a „ďakujem“, počítač vypínajú pokojne, udržiavajú si poriadok vo svojej izbe, trúfnu si odhadnúť odpoveď, hoci nemajú istotu, či je správna a pod.

Pomerne rýchlo si navyknú vykonávať tieto činnosti čoraz ľahšie. Po čase sa nové pozitívne návyky zautomatizujú a dokonca im budú prinášať radosť. Môže sa to zdať príliš dobré, aby to bolo pravdivé. Áno, prostredníctvom odmien naozaj môžeme motivovať naše deti a tínedžerov k tomu, aby získali lepšie návyky.

Ako dlho to potrvá?

Čiastočne to závisí od toho, ako dôslední chcete byť pri uplatňovaní pravidiel o získavaní času pred obrazkou a všetkých stratégií, o ktorých hovorím v tejto knihe. Záleží aj na povahe vášho dieťaťa. Ak máte dieťa, ktoré je senzitívnejšie, impulzívnejšie, neústupnejšie alebo nezrelšie, vytvorenie návykov trvá zvyčajne dlhšie. Platí to aj o dieťati, ktoré je veľmi bystré. V niektorých oblastiach môže byť pokročilejšie, ale keď príde na vytváranie nových návykov, ide to pomalšie. Vytrvajte – stane sa to!

Veľa vecí v živote, v detstve aj v dospelom veku, je o odďalovaní potešenia – o tom, že robíme niečo, čo sa nám v danom momente ani nechce robiť, aby sme v budúcnosti dostali niečo, čo chceme. Tým, že naše deti získavajú odmeny, učia sa priamo o zodpovednosti. Získavajú zručnosť, ktorá im v živote pomôže byť úspešnými v čomkoľvek, čo podniknú teraz i v budúcnosti.

Každá látka alebo činnosť ovplyvňujúca náladu, vrátane trávenia času pred obrazkou, mení chémiu mozgu používateľa vytváraním silných túžob. Mozog chce viac a viac. Túžba alebo aj posadnutosť vzniká v najprimitívnejšej časti nášho mozgu, v tej, ktorá má na starosti (je zodpovedná za)

prežitie. Závislá osoba má pocit, akoby sa musela dostať k tomu, čo tak veľmi chce, lebo inak zomrie. Žiaľ, takto pociťujú deti a tínedžeri svoju závislosť na obrazovke. Musia sa k nej dostať. Nevedia si predstaviť samých seba alebo svoj svet bez nej – a musia sa k nej dostať hneď teraz, preto deti prosíajú, naliehajú, otravujú, hádajú sa, urážajú, klamú, kričia, ľstivo sa správajú, berú si iPad bez opýtania, alebo dokonca sú fyzicky agresívne, len aby získali aspoň trochu viac času pred obrazovkou.

Čosi fascinujúce sa však udeje, keď majú možnosť čas pred obrazovkou získať. Myšlienky súvisiace s touto činnosťou, ktorá ovplyvňuje náladu, sa odrazu začnú spracovávať v celkom inej časti mozgu – v prednej časti mozgovej kôry (prefrontálny kortex). Toto je evolučne najnovšia časť mozgu: je to sídlo myšlienok, ktoré odlišujú ľudí od ich najbližších zvieracích príbuzných. Predná kôra mozgová nás robí civilizovanými a racionálnymi. Okrem iného ovláda organizovanosť, plánovanie, triedenie, usporiadavanie a chápanie príčiny a následku. Je to známe pod pojmom výkonná funkcia.

Podľa skúseností tisícok rodičov už niekoľko dní po zavedení systému odmien za čas pred obrazovkou ich deti tak zúfalo netúžia po elektronike ako predtým a nie sú také posadnuté obrazovkami. Na konci prvého mesiaca od zavedenia tohto nového plánu deti takmer nemožno spoznať.

Po niekoľkých mesiacoch od zavedenia plánu získavania odmien sa mnohí rodičia ku mne vrátili so sťažnosťou, že ich deti sa už nezaujímajú až tak veľmi o čas pred obrazovkou, takže to pre ne nie je účinná motivácia. Ak máte taký problém, je to veľmi dobré.

Užitočné definície

Aby som odstránila akékoľvek nedorozumenia, dovoľte mi, niektoré výrazy vysvetliť. **Právo** alebo **nárok** nie je niečo, čo treba získať. Naše deti majú právo na jedlo, oblečenie, ubytovanie, láskavé správanie, vzdelanie, lekársku starostlivosť, čas na hry atď. Deti nemajú právo na čas pred obrazkami.

Darček je niečo navyše, často niečo neočakávané. Ani to sa nemusí získavať. Zmrzlina v zoologickej záhrade je darček.

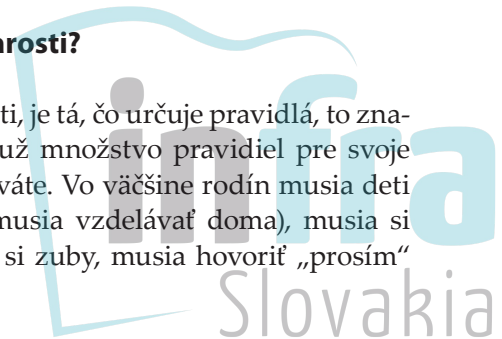
Odmena je niečo, čo sa dáva za uznanie nejakej služby, snahy alebo výkonu. Odmenu treba získať.

Keďže svet obrazoviek má taký veľký vplyv na deti, je dosť pravdepodobné, že keď prvý raz predstavíte svoj plán na získavanie odmien, vaše deti sa vás, pochopiteľne, pokúsia vykoľajiť. To, čo veľmi často uspeje a vyvolá v rodičoch zmätok, je obvinenie, že sa pokúšajú deti podplatiť.

Podplácať znamená „s nečestným úmyslom niekoho presvedčiť, aby konal vo váš prospech za peniaze alebo iné lákadlo.“ Takže deti používajú slovo „podplácať“ nesprávne, keď ho používajú vo vzťahu k získavaniu odmien v podobe času pred obrazkou. Po prvé, na systéme získavania odmien nie je nič nečestného. Po druhé, cieľom nie je priviesť deti k tomu, aby urobili niečo pre svojich rodičov – cieľom je, aby urobili čosi pozitívne pre seba. Hoci tým nepochybne získajú prospech aj rodičia.

Úprimne, kto to má na starosti?

Osoba, ktorá to má na starosti, je tá, čo určuje pravidlá, to znamená vy. Sformulovali ste už množstvo pravidiel pre svoje deti a na ich dodržiavanie trváte. Vo väčšine rodín musia deti chodiť do školy (alebo sa musia vzdelávať doma), musia si robiť domáce úlohy a čistiť si zuby, musia hovoriť „prosím“



a „ďakujem“, musia si odkladať hračky. Deti možno nechcú robiť tieto veci a odvrávajú, alebo sa sťažujú, lebo dúfajú, že zmeníte názor, ale zvyčajne nespochybňujú vaše právo mať tieto veci pod kontrolou, mať právo rozhodovať o pravidlách. Presne také právo máte aj na kontrolu používania elektroniky u vás doma.

Keď rodičia počujú o stratégii odmien prvý raz, môžu mať pocit, že ide o podobný systém, akým sa cvičia zvieratá. Veria tomu, že ľudia sú rozumové bytosti, a preto by sme mali na deti vplývať vysvetľovaním, zdôvodňovaním, argumentáciou, diskusiami, snahou o civilizovanú dohodu. Ak vo vašej rodine dobre funguje limitovanie času pred obrazovkou, tak asi túto knihu nečítate. Ak sa deťom snažíte limitovanie času pred obrazovkou zdôvodniť, zriedkakedy je to efektívne, pretože naše dôvody na to, aby si vytvorili rozumnejšie návyky na používanie obrazoviek, sú dôvody dospelých. Naše dôvody deti nezaujímajú, sústreďujú sa na získanie toho, čo chcú. A pretože obrazovky sú fyzicky a emocionálne návykové, deti budú mať pocit, že čas pred obrazovkou potrebujú.

Keď sa rodičia snažia uvádzať racionálne dôvody, obyčajne to dopadne tak, že opakujú a vysvetľujú znova a znova, čo môže v dieťati vyvolať dojem, že ho hrešia. A keď sa pokúšate uvádzať dôvody na to, aby ste dieťa presvedčili, vzdávate sa svojej prirodzenej autority. Ako rodičia nie sme dokonalí, nevieme všetko, ale sme nepochybne skúsenejší, zrelší a múdrejší ako naši potomkovia. Preto nesieme zodpovednosť za odovzdanie svojich hodnôt ďalej a môžeme to dosiahnuť, keď máme tie správne nástroje.

Už viete, ako mať záležitosti pod kontrolou. Teraz treba nadobudnúť kontrolu nad časom pred obrazovkou. Hoci vy rozhodujete o pravidlách a rutinách, je prirodzené, že chcete venovať určitú pozornosť aj preferenciám svojich detí. Chcete, aby vedeli, že vás zaujíma, ako sa cítia. A tým, že dávate dieťaťu na výber, bude menej nezhôd a život vo vašej rodine

bude pre všetkých z vás pokojnejší, ľahší a šťastnejší. Odporúčam, aby ste deťom dovolili malé pripomienky k plánu, ale plán je váš. Vy máte rozhodujúce slovo.

Dôležité je, aby sme svojim deťom dávali najavo, že si naozaj želáme, aby čas pred obrazovkou získavali. Jeden otecko mi povedal:

„Hovorieval som svojim deťom: ‚Ak si cez víkend nepoupratujete izbu, celý budúci týždeň nepôjdete k počítaču.‘ Nemyslel som na to, ako negativisticky a nepriateľsky to znie. Teraz, keď som absolvoval váš kurz, hovorím im: ‚Najprvo urobte toto, potom môžete stráviť pol hodinu pri tablete.‘ Nehovorím všeobecne, ale presne sformulujem, čo majú urobiť.“

Dbajte na to, aby úlohy, ktoré musí vaše dieťa urobiť na získanie času pred obrazovkou, boli dostatočne ľahké a aby takmer každý deň s určitým úsilím čas pred obrazovkou získalo. Nekladte však latku tak nízko, aby vždy získalo celé množstvo času. Ak je to, čo musí urobiť, príliš ľahké, vaše dieťa nebude mať pocit, že čas získava svojím úsilím, ale že dostáva čosi, čo mu náleží. Udržujeme svoje normy v reálnej výške a neočakávajme od detí to, čo nedokážu splniť.