



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE

Desatoro rád pre rodičov, ako sa hrať s deťmi videohry a nastavovať pravidlá

Odporúčania vypracoval:

Mgr. Michal Božík

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie

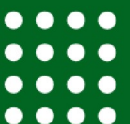
Víťatá.sk



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 05 Bratislava
02/4342 0973, vudpap@vudpap.sk, www.vudpap.sk

Bratislava

1.12.2024



Desatoro rád pre rodičov, ako sa hrať s deťmi videohry a nastavovať pravidlá

Na úvod je potrebné uviesť, že žiadna rada a žiadne pravidlo nie je nikdy univerzálne. Okrem toho, treba zohľadňovať vývinové špecifiká detí, a preto niektoré rady budú lepšie fungovať v prípade menších detí, ale u tínedžerov môžu mať úplne opačný efekt. Cieľom nie je prísť s dokonalým súborom pravidiel na "život", ale nastaviť svoju myseľ na premýšľanie o tom, aké majú pravidlá zmysel. Tie sa snažíme nastavovať spolu s deťmi.

1. **Nemajte voči hrám predsudky.** Neodmietajte ich a priori, ale uvažujte o tom, čo znamenajú v živote vašich detí alebo v dnešnom svete a akou súčasťou kultúry sú.

Videohry sú významnou súčasťou života väčšiny dnešných detí. Aj keď vy sami ich nemusíte hrať ani schvaľovať, je dobré tomu svetu rozumieť a aspoň trochu sa v ňom vyznať.

2. **Neriešte iba čas strávený pred obrazovkou,** je to len jedna premenná z viacerých, ktoré sú podstatné.

Čas pred obrazovkou je dôležitý faktor, o ktorom sa vedú debaty a spory. Jednoduchá a efektívna rada znie, že by nemal presiahnuť $\frac{1}{3}$ voľného času dieťaťa. Zvyšné dve by malo dieťa venovať pohybovým aktivitám a inému druhu intelektuálnej, prípadne sociálnej aktivite.

3. **Zaujímajte sa o obsah** nielen v zmysle, ktorá hra je vhodná pre vaše dieťa, ale riešte aj to, čo môže hra rozvíjať, akú môže mať pridanú hodnotu. Rozpoznať kvalitnú hru je náročné.

Venujte čas tomu, aby ste pochopili, čo sú dôležité parametre kvalitnej hry. Najbežnejšie hodnotenia hier s vekovou známkou sa venujú iba tomu, či hra neobsahuje nevhodný obsah. Dôležité je ale vedieť aj to, čo pozitívneho môže hra dieťaťu dať, či nejde iba o "kópiu kópie" toho, čo ste už stokrát videli. Dnešný trh ponúka nekonečné množstvo rôznych "žánrových" hier ako aj menších hier, neuspokojte sa iba s mainstreamovými hrami a ponúknite dieťaťu kvalitný obsah. Existujú špecializované weby, ktoré obsah vhodný pre deti, hodnotia. Na Slovensku to je portál vlcata.sk, zo zahraničných sa oplatí navštíviť commonsensemedia.org.

4. **Okrem obsahu je dôležitý aj kontext, v ktorom sa hranie odohráva,** najmä priestorový a časový.

Nie je jedno, či sa dieťa hrá vo svojej vlastnej izbe, v spoločných priestoroch domu, alebo napríklad aj na toalete alebo či sa hrá doma, v škole, u kamarátov poprípade starých rodičov. Tento priestorový kontext ide ruka v ruku s kontextom časovým - najväčším rizikom je samozrejme hranie neskoro večer a v noci, ktoré zasahuje do zdravého spánku. Základom je oddeľovať voľný čas a čas na prácu. Tiež je dobré zväžiť aj pravidlá podľa druhu činnosti. Mnohí rodičia stanovujú pravidlá pre deti, aby sa nehrali popri jedení alebo nejedli pred obrazovkami, nielen herných zariadení. Rozmýšľajte, čo chcete takýmto pravidlom dosiahnuť, napríklad to,

aby ste mali vy a vaše deti popri jedle čas sa venovať jeden druhému a rozprávať sa. Takéto pravidlá si môžete nastaviť na rôzne činnosti, spoločný čas v aute, keď ste na návšteve a podobne.

5. **Každé dieťa je individuálne.** Najjednoduchším parametrom je samozrejme vek dieťaťa, ktorý je dobrým vodítkom k tomu, aké hry vášmu dieťaťu vybrať a ako dlho sa môže hrať. Okrem toho treba ale zväziť aj iné faktory.

Jedným je napríklad citlivosť dieťaťa. k je vaše dieťa citlivejšie, dobre zvažte, či mu dať do rúk hru, ktorá môže byť napríklad príliš akčná a môže ho rozrušiť natoľko, že stres preváži zábavu. Rovnako zvažte, či je už vaše dieťa dostatočne rozumovo vyspelé. Niektoré hry sú veľmi komplexné a náročné, ak ich dáte vášmu dieťaťu priskoro, zbytočne mu spôsobíte frustráciu, prípadne si vytvorí averziu voči inak kvalitnej hre, ktorú by možno o pol roka, o rok zvládlo. Nebojte sa pravidlá upravovať aj na základe toho, ako vaše deti rastú. Pravidlo, ktoré funguje dnes, môže byť o pol roka prekonané a naopak, občas je potrebné pravidlá (minimálne dočasne) aj sprísniť.

6. **Nastavujte a dodržiavajte pravidlá spoločne,** nehádzte ich iba na vaše deti len tak, bez diskusie.

Väčšina výskumov poukazuje na to, že dobre prediskutované pravidlá, kedy je deťom vysvetlený ich zmysel a majú možnosť do nich (vo veku primeranej miere) zasahovať, sú potom lepšie prijímané deťmi a sú ich ochotnejšie dodržiavať. Toto neplatí len pre videohry, ale aj všeobecne. Ak chcete aby vaše dieťa dodržiavalo nejaké pravidlo, zamyslite sa aj nad svojim vlastným správaním. Ak budete od dieťaťa požadovať, aby sa nehralo keď sa s ním rozprávate, tak ani vy nepozerajte na televíziu alebo do mobilu, keď s vami chce rozprávať dieťa. Všeobecne, mnoho pravidiel bude fungovať oveľa lepšie, ak budete dieťaťu vzorom, respektíve, ak sa pri nastavovaní týchto pravidiel rozhodnete, že ich budete dodržiavať aj vy (čo neznamená, že ich nemôžete mať mierne upravené).

7. **Hrajte sa spolu s dieťaťom** a ak vás hry nebavia, tak aspoň prejavte záujem o to, čo na nich zaujíma vaše deti.

Nie každý rodič musí mať rád videohry a hrať sa ich spolu s dieťaťom, ale aj v takomto prípade máte viacero možností, ako ukázať dieťaťu, že vám na jeho svete záleží. Opýtajte sa ho, čo práve v hre robí alebo až keď sa dohrá, pretože niekedy takéto "rušenie" nemusí byť vnímané pozitívne. Nechajte si vysvetliť, čo vzrušujúceho vaše dieťa pri hre zažilo, alebo aká ťažká úloha sa mu podarila splniť. Okrem toho, že takto postupne lepšie rozumiete svetu vášho dieťaťa, tak takýto záujem môže zlepšovať váš vzťah a pomáha budovať dôveru (k tej viacej v rade č. 8). Ak vás hry bavia, nebojte sa ich hrať spolu s dieťaťom. Existuje mnoho hier, ktoré si vie plnohodnotne užiť tak dospelý, ako aj jeho dieťa. Hľadajte také, ktoré môžete hrať spolu s dieťaťom, rodinné hry, párty hry. Nebojte sa aj stolových hier.

8. **Dôvera je dôležitá** a možno aj dôležitejšia, ako ste si doteraz mysleli.

“Digitálne” rodičovstvo má rovnaký cieľ, ako výchova všeobecne - odovzdať dieťaťu hodnoty, postoje, vedomosti a zážitky, ktoré chceme, aby formovali jeho budúci život tak, aby ho mohlo vaše dieťa prežiť čo najlepšie. Cieľom všetkých týchto rád nie je, ochrániť dieťa pred maximom nebezpečenstiev, s ktorými sa v živote stretne. Cieľom je dať mu dostatok podpory a priestoru, aby keď sa s nebezpečenstvom stretne, malo dosť odvahy prísť za rodičom a Desatoro rád pre rodičov, ako sa hrať s deťmi videohry a nastavovať pravidlá 4 poprosiť ho o radu, aby malo dosť dôvery v to, že rodič mu pravidlami chce to najlepšie a naopak, aby aj rodičia mali dôveru a nemuseli deťom zasahovať do súkromia viac ako je nutné.

9. Nezameriavajte sa iba na videohry, nastavte si pravidlá pre digitálne technológie a obrazovky všeobecne - televízia, počítače, herné konzoly tablety, smartfóny a kto vie čo bude ďalej?

Virtuálna realita, augmentovaná realita, smarthodinky, pričom tento zoznam sa bude len rozširovať. Ak seba a svoje dieťa nechcete zahltiť množstvom pravidiel pre každé zariadenie, vytvorte si stratégiu, ktorá bude spoločná pre všetky digitálne a informačné technológie, vrátane televízie. Okrem toho, že vám to zjednoduší život, tak mnohé negatívne efekty, ktorým chceme kvalitnými pravidlami predísť, sú spoločné takmer pre všetky zariadenia (príliš málo pohybu, veľa sedenia, problémy so spánkom, nevhodný obsah a podobne). Keď budete takúto všeobecnú stratégiu mať spolu s dieťaťom hotovú, až potom pridávajte pravidlá špecifické pre konkrétne zariadenia - napríklad žiaden smartfón na záchode.

10. Nemusíte mať dokonalé pravidlá a za každú cenu ich vždy dodržať. Rodičovstvo je náročná činnosť, a tak nebudte na seba a rovnako aj na svoje deti príliš prísni.

Celý tento zoznam vám má uľahčiť, nie sťažiť život. Buďte k sebe a svojim deťom láskaví. Pri pravidlách nejde o to, vždy a za každú cenu ich dodržať na 100 %, ide o to, aby ste mali premyslený cieľ, smerovanie a aby ste sa snažili dodržať istý trend. Život prináša rôznorodé situácie. Keď má vaše dieťa náročný deň, je v strese alebo smutné, nič mu ho nezhorší viac, ako prísny rodič, trvajúci na tom, že sa musí pravidlo dodržať stoj čo stoj. Ak s tým máte problém, skúste si spomenúť aj vy na situáciu, keď ste si povedali, že “toto urobím až zajtra, dnes si potrebujem oddýchnuť”, alebo moment, keď ste si zobrali kelímok zmrzliny a jedli ste, až kým ste sa necítili šťastní (alebo aspoň plní zmrzliny). Rovnako tak, ak niekedy nedohliadnete na to, aby vaše dieťa dodržalo dané pravidlo, nemusíte si o sebe hneď myslieť, že ste ako rodič zlyhali. Sú situácie, kedy dieťaťu dáte do ruky tablet nech sa hrá aj keď to nechcete, lebo viete, že máte inú neodkladnú záležitosť, ktorú musíte vybaviť. Ak sa to nestane pravidlom, ale iba výnimočnou záležitosťou, zbytočne si to nevyčítajte.



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 05 Bratislava
02/4342 0973, vudpap@vudpap.sk, www.vudpap.sk

