Odstraní až 99,9 %* bakterií a alergenů

reklama

VIDEO: Nechápu, že se čas na mobilu u dětí málo reguluje. Po roce pandemie jsou na něm zase závislejší, říká psycholog

Tereza Víchová
22. 7. 2021

maminka.cz
maminka podcast

Dítě vám nechce odevzdat mobil a má hysterický záchvat? Po roce pandemie, který všechny věkové kategorie k technologiím doslova přikoval, nic výjimečného. Děti jsou na nich závislé, stejně jako je to u dospělých třeba v případě alkoholu. Podívejte se na video, kde psycholog shrnuje souvislosti. A má pro nás nějakou radu, jak dětem pomoci a jak z toho ven?

[Odebírejte NOVINKY Z MAMINKY! Chci newsletter!]

reklama

luxor.cz
LUXOR
S TĚMI DĚTMI NEBYLO NĚCO V POŘÁDKU...
KOUPIT ZDE
DOKONALÉ DĚTI
SOPHIE HANNAH

Na tablet a mobil by měly mít děti zbrojní průkaz: Za tím si stojí psycholog a kouč Vilém Urban. *„Možná je to tvrdé přirovnání, ale podobně jako musíme mít na řízení auta řidičský průkaz a k povolení pití alkoholu je třeba věk 18 let, nechápu, že se mobily a tablety u dětí více nereguluji!"*

Rok bez hranic

Poslední rok se rozbouraly veškeré hranice. Schválně, věděli jste přesně, kdy dětem skončila distanční výuka a kdy už na počítači „paří"? Počítali jste těm malým dobu, na kterou jste jim půjčili svůj mobil, „aby byl chvíli klid" a vy jste absolvovali své důležité on-line setkání? Výsledky jsou mnohde tristní:

„Můj kamarád má syna, který se za poslední rok dostal k tomu, že při každém pokusu sebrat mu telefon následuje hysterická scéna. Začaly se u něj také objevovat epileptické záchvaty. Přímé propojení s časem na mobilu se samozřejmě prokázat nedá, ale vliv samozřejmě ano," říká Vilém Urban.

Touha po dopaminu je mocná

Proč vlastně děti tak prahnou po elektronice? Za vším je potřeba dopaminu, který jednoduše řečeno zajišťuje, že se cítíme dobře. Tak jako ve „zdravém" případě může mít dítě dobré pocity třeba po fotbalovém zápase s kamarády, zajistí mu podobné rozpoložení třeba TikTok:

„Všichni se chceme cítit dobře. Ale je rozdíl v tom, čím si ty pocity zajistíme," podotýká Vilém Urban. *„Děti toho dosahují třeba právě sčítáním ‚lajků' u svých postů na sociálních sítích."*

Pokud si chcete rozhovor poslechnout, zde je audioverze. Stačí kliknout na bílou šipku a chviličku vydržet:

▶ 00:00:00 00:10:22

Jak z toho ven?

Hlavně co nejrychleji. Čím delší bude čas, kdy se technologie nereguluji, tím větší na nich vzniká závislost. I psycholog uznává, že je to situace obtížná pro celou rodinu a jednoduchá rada je těžká:

„Potřebujeme hledat jiné věci, které dítě baví. Je to jízda na kole? Nebo hra na klavír? Často ale nemusí vůbec jít o strukturovanou činnost, ale o prostý fakt – najít si na dítě čas. Povídat si, věnovat se mu," radí Vilém Urban. *„Ze všeho nejhorší je ale vzít to vše jako normu a uzavřít to tak, že děti prostě dnes mají mobil v ruce pořád."*

Se staršími dětmi je všechno těžší

Jiná je samozřejmě komunikace u malých dětí, které také snadno zabavíme třeba společnou hrou. Ale co dospívající? Ti, kteří se dnes běžně seznamují právě tak, že si vzájemně „vymění Instagram"? Tady je všechno ještě mnohem těžší. Co radí psycholog v situaci, kdy řešíte čas na počítači s dospívajícími? A co může pomoci třeba teď o prázdninách? Podívejte se na video.

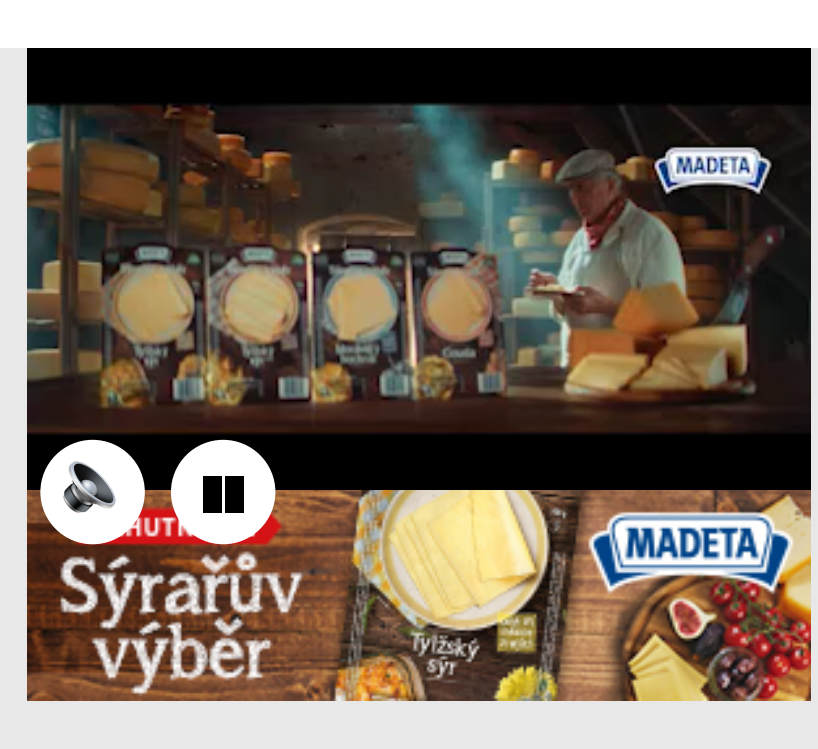
PODCASTY

Podcast s psycholožkou: Tohle karanténa udělala s dětmi. Jak z toho ven?

RODINA A VZTAHY

Stres, sociální izolace i alkohol: Karanténa bohužel přála domácímu násilí

reklama



Témata: Podcasty, Děti, Video, Instagram, Rozhovor, Psychika, pandemie, Technologie, Psycholog, Alkohol, Pán, Mobil, TikTok, Věková kategorie

MOHLO BY VÁS ZAJÍMAT

KURIOZITA
Máma z Nigérie porodila "černobílá" dvojčata! Podívejte se na dojemné fotografie z jejich života

GALERIE
První vteřiny po porodu: 30 fotek neopakovatelného zážitku zrození

RETRO
GALERIE: Retro "káry" z dob našich prababiček. Podívejte se na fascinující vývoj dětských kočárků

DĚTI A NEMOCI
Rodiče, těchto 7 věcí přestaňte dělat. Nejlépe hned, přejí si pediatři

POROD
Dítě po pětatřicítce? 5 největších strašáků pozdního mateřství

GALERIE
GALERIE: Princezna Charlotte nebo princ George jako dospělí? Neuvěříte, jak budou vypadat děti královských rodin za pár let

RODINA
Nedávali jí šanci, nakonec má čtyřčata! Neuvěřitelné fotky před a po

POROD
Takhle vypadá porod! Neuvěřitelné detaily, dojemné první momenty, intimita

SLAVNÉ MAMINKY
Herečka Eva Josefíková je maminkou. A miminko má neobvyklé jméno

MIMIBAZAR

Soutěžte o mop Vileda TURBO 3v1

Změna času na letní: Už v neděli si nezapomeňte přeřídit hodiny!

Jak odstranit zápach z pračky? Vyzkoušejte 5 osvědčených tipů

Pryč s jarní únavou aneb 8 tipů, jak detoxikovat unavené tělo

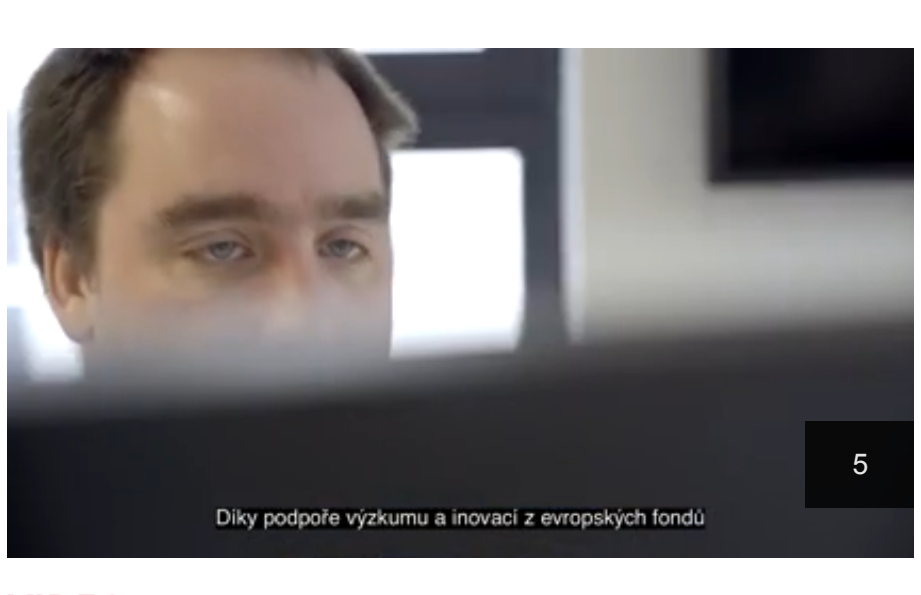
HOUSKOVÉ KNEDLÍKY - DOMÁCÍ -KRÁSNĚ NADÝCHANÉ

Křehké koláče

reklama

SMYTHSON
Toute dernière collection
Smythson of Bond Street™

VIDEO


5
Díky podpoře výzkumu a inovací z evropských fondů

VIDEO: Psi k adopci: Co všechno zohlednit a jak nešlápnout vedle, když chcete k dětem psího kamaráda, radí veterinář

DALŠÍ VIDEA

NOVINKY Z MAMINKY

Vybrané články a videa pro chvíle oddechu vám po registraci k odběru zašleme pravidelně na váš e-mail

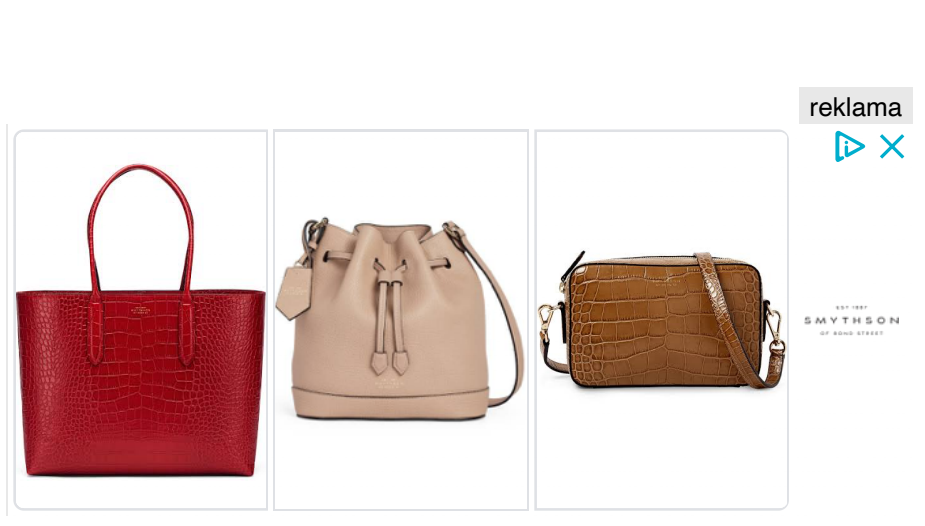
Napište svoji e-mailovou adresu

☐ Souhlasím s Podmínkami užívání služby informační společnosti a seznámil/a jsem se s Informacemi o zpracování osobních údajů*

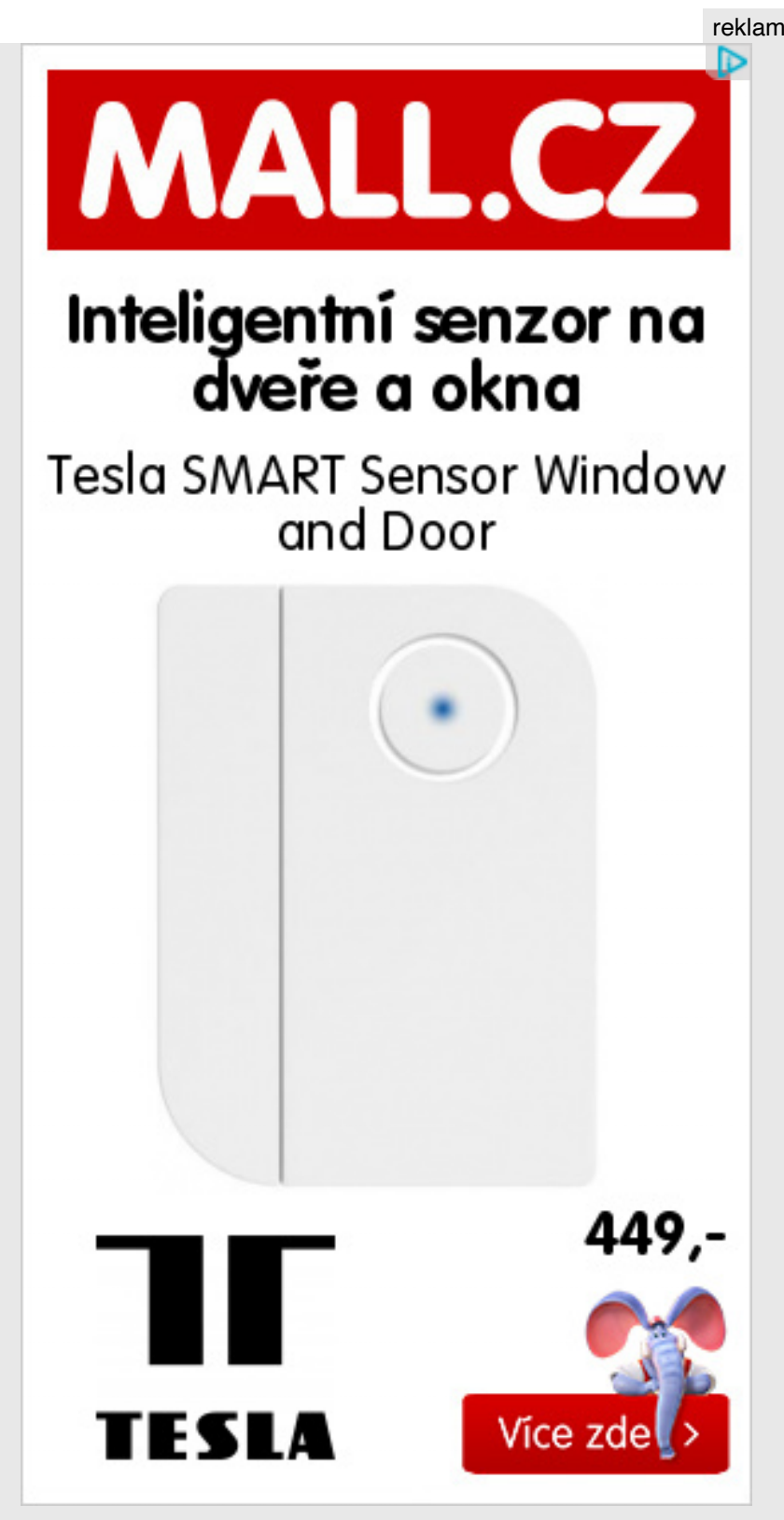
☐ Souhlasím se zpracováním osobních údajů pro zasílání obchodních sdělení

PŘIHLÁSIT SE K ODBĚRU

reklama



reklama


MALL.CZ
Inteligentní senzor na dveře a okna
Tesla SMART Sensor Window and Door
449,-
TESLA
Více zde

reklama

VÍKENDO MÁNIE
Jen do neděle
Oral-B
SLEVY až 42 %
Více na MALL.CZ

HOROSKOPY

Beran	Býk	Blíženci	Rak
Lev	Panna	Váhy	Štír
Střelec	Kozoroh	Vodnář	Ryby

AKTUÁLNÍ VYDÁNÍ

KOUPIT ČASOPIS

NOVINKY Z MAMINKY

Vybrané články a videa pro chvíle oddechu vám po registraci k odběru zašleme pravidelně na váš e-mail

Napište svoji e-mailovou adresu

☐ Souhlasím s Podmínkami užívání služby informační společnosti a seznámil/a jsem se s Informacemi o zpracování osobních údajů*

☐ Souhlasím se zpracováním osobních údajů pro zasílání obchodních sdělení

PŘIHLÁSIT SE K ODBĚRU

VÝHODNÉ PŘEDPLATNÉ

OBJEDNAT PŘEDPLATNÉ

maminka NAPIŠTE NÁM | REDAKCE | INZERCE | TÉMATA

reklama

VZP
ČÍM LÉPE SE POSTARÁME O NAŠE ZDRAVOTNICTVÍ, TÍM LÉPE SE POSTARÁ O NÁS.
Pojďte k nám
LEPŠÍ PÉČE VŠEM
S VAŠÍ POMOCÍ

Které šaty z Oscarů byly nejkrásnější v roce, kdy jste se narodila?

Naštvaný Sean Penn: Roztavím oscarovou sošku, jestli akademie nenechá promluvit ukrajinského

Květované šaty i buklé kostýmek: Jak se obléct na jarní svatbu?

Změna času na letní: Už v neděli si nezapomeňte přeřídit hodiny!

Jak se zamilovávají muži podle znamení. Takhle zjistíte, co na něj platí

Co pomůže s nedostatkem energie? Krátká meditace i šálek čaje

Velká radost u Zemanových: Prezidentské mimino má být na cestě!

Horoskop na další týden: Koho čeká profesní růst a komu hrozí zranění?

Zvláštní záliba herce Bareše: Funerální turistika! Prochází hřbitovy a...

Recepty z mletého masa: 6 bezkonkurenčně nejlepších obědů

VÝBĚR CNC

Zprávy
Válka na Ukrajině | Kandidáti na prezidenta | Přehled COVID opatření
Velký útok Rusů po celé Ukrajině: Výbuchy zněly Kyjevem, Žitomyrem i...
ONLINE: Mariupol už neexistuje, přiznal Zelenskyj. Rusové znovu útočí...
Elity prchají z Ruska: Putinova megastar Alla Pugačovová s rodinou...

Sport
FORTUNA:LIGA | SP v biatlonu | Program MMA
NEJ z devadesátek: Šmicer kousek od Sparty, platový skok, kšeft s auty
Fruhvirtová vyřadila hvězdu! Skreč Azarenkové, v akci Kvitová
Smoleňák o vyřazení: Největší zklamání, nic horšího jsem nezažil

Zábava a celebrity
Nejlepší filmy 2021 | Velikonoce | Novinky na Netflixu | Kvízuj
FIRE, nastupující hnutí zaměřené na finanční nezávislost. Co přesně...
Hrajte s Nedělním Bleskem o ceny k filmu Poslední závod
Senior (85) z Prachatická je od čtvrtka nezvěstný: Špatně chodí a je...

Pro ženy a maminky
Těhotenská kalkulačka | Horoskopy | Jak zhubnout
Hlasatelka Marie Tomsová (69) si prošla tragédií - Zemřel jí malý...
Brýle podle tvaru obličeje - Jak je vybrat?
GALERIE: Nádherné, originální a levné velikonoční dekorace pro váš...

Auto-moto
Alko-kalkulačka | Dálniční známka | Kupní smlouva na auto
Fotogalerie: Velká cena Saúdské Arábie 2022
Hamilton získal v Džiddě jen jeden bod. Potřebujeme více výkonu a...
Takový by měl být každý závod, pochvaluje si Leclerc další bitvu s...

Věda a technika
MobilMania | Katalog mobilů | Počítačová poradna
Lampička a Bluetooth reproduktor IKEA Vappeby. Nezmokne a vydrží hrát...
Recenze zesilovače Atoll IN80 Signature. Kvalitní, zábavné Hi-Fi po...
Microsoft inovuje svůj Translator. Umělá inteligence vylepšila...

Ekonomika a byznys
Daňové přiznání 2022 | Kryptoměny | Výpočet čisté mzdy
Přichází móda exotických dovolených. Češi objevují Maledivy
Válka na Ukrajině ONLINE: Zelenskyj promluvil pro ruský list,...
Putinův "větší celek," bezjadernost, či neutralita. Zelenskyj v...

Recepty
Rychlé obědy | Domácí pekárna | Nejlepší polévky
Linecké cukroví
Jablečná buchta VI.
Pizza - Langoše

Cestování
COVID pravidla pro cestování | Výlety s dětmi | Kam na lyže
Akademie Lidé a Země: Jak stanovit hranice světadílů?
Česko-slovenská nej! Vynálezy, které si podmanily svět, uvidíte v Brně
Nizozemsko očima Češky: Domy zde nemají plot a velikým oknem z ulice...

Pro generaci Z
#inspiracе | #wellbeing | #news

Zdraví
Katalog nemocí | Krevní skupiny | Bylinky
Co pomůže s nedostatkem energie? Krátká meditace i šálek čaje
Na co jsou dobré kopřivy? Nejen na revma, ale i proti únavě, alergii...
Domácí zraková cvičení, kterými posílíte oči: Jaká to jsou a opravdu...

Pro nejmenší
Mourissonova poradna | Komiksy | Vystřihovánky ABC
EA schválilo přejmenování série FIFA. Nový název by mohl být EA...
Jak a podle čeho vybrat grafickou kartu?
Úniky prozrazují, že do seriálového The Last of Us zamíří také Henry...

Video
Prostor X | Branky, body, kokoti | Fortuna liga
Bišany opuštěné i udržované. Jak dnes vypadá stadion a areál v...
SESTŘIH: Mountfield HK - Mladá Boleslav 3:4p. Vítěz základní části...
Mountfield HK - Mladá Boleslav: Kelemen tečoval Ševcovo nahození a...

Nákupy
hledejceny.cz
Zboží Živě
sleviste.cz
azz.cz
bazar.blesk.cz
zbozi.blesk.cz
zbozi.mobilmania.cz
nejrychlejsi.cz
Slevové kupony
Nejlevnější mobily
Nejlevnější pračky
Horská kola

Mimibazar
Testujte s Mimibazarem
Rousky
Dětské zimní bundy
Dětské svetry
Dětské čepice
Dětské rukavice
Dámské zimní kabáty
Dámské čepice
Dámská pyžama
Společenské hry pro děti

Doporučujeme
Black Friday 2021
Televize za skvělé ceny
LEGO hračky
iPhony 13
Robotické vysavače
CZC klub v novém
Notebooky
Rádio a zábava pro děti
Chytré hudební rádio
Frekvence 1

© 2022 Copyright CZECH NEWS CENTER a.s. a dodavatelé obsahu. | Autorská práva k publikovaným materiálům | Podmínky pro užívání služby informační společnosti | Informace o zpracování osobních údajů | Cookies | Nastavení soukromí