

Zpráva ze semináře

Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u dětí a dospívajících

Lektor: Mgr. Zuzana Pavelcová

Dne: 8.4.2024 od 16h

Počet účastníků: 27 osob

Seminář „Prevence problémového užívání internetu“ byl zaměřený na vzdělávání rodičů o problematice technologických závislostí a na poskytování nástrojů pro podporu zdravého vztahu dětí k technologiím.

Hlavní témata semináře zahrnovala:

- Rozpoznání rizikového chování: Byly představeny signály naznačující problémové užívání digitálních technologií, jako je únava, podrážděnost, zhoršení prospěchu a sociální izolace.
- Technologické závislosti: Diskutovány byly základní projevy a kritéria technologické závislosti, včetně fenoménu FOMO („strach z promeškání“), závislosti na online hrách a sociálních sítích.
- Dopady na zdraví: Seminář se věnoval i vlivu technologií na spánek, psychické zdraví a pohybovou aktivitu. Byly uvedeny studie ukazující negativní korelace mezi časem stráveným u obrazovek a fyzickou i psychickou pohodou dětí.
- Praktické nástroje pro rodiče: Účastníci obdrželi doporučení na tvorbu rodinných plánů pro používání digitálních zařízení, sociálních sítí a online her. Zvláštní důraz byl kladen na role rodičů jako vzorů, potřebu konzistentních pravidel a na zapojení rodičů do digitálních aktivit dětí.
- Rizika sociálních sítí a her: Seminář poukázal na algoritmické mechanismy podporující závislost, toxické chování v online hrách a nebezpečí online predátorů. Byla zdůrazněna potřeba rodičovské kontroly a mediální gramotnosti.

Celkově seminář nabídl nejen teoretický vhled do problematiky, ale i praktická doporučení a zdroje, jako jsou online poradny či preventivní weby, které mohou rodičům pomoci v efektivní komunikaci s dětmi a v prevenci rizikového užívání technologií. Přednášku vedla Mgr. Zuzana Pavelcová, psycholožka a psychoterapeutka z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze.

Přílohy:

1_Prezentační listina

2_prezentace ze semináře