

RODIČ V OBRAZE

Časopis pro zákonné
zástupce o prevenci
rizikového chování

2/2025 (říjen) – prevence
závislostního chování pro
nelátkové závislosti
(mobil, hazard, PC hry
apod.)

Mgr. Andrea Janíčková

Mgr. Nikola Kohoutová

2.vydání - prevence závislostního chování pro nelátkové závislosti (mobil, hazard, PC hry apod.)

Prevence nelátkových závislostí zahrnuje osvojování osobnostních dovedností, jako je řešení problémů, zvládání stresu a zdravý životní styl, důsledný rodičovský dohled a vymezení času u PC.

Technologiím se dnes nevyhneme, ale dají se dodržovat základní pravidla, která naučí děti, jak s nimi zacházet a kolik času u nich trávit.

Jak předejít problémům

Věnujte pozornost tomu, kolik času dítě tráví u počítače či mobilu. Mluvte s ním o tom, že informační technologie jsou sice dobrým sluhou, ale je nutné jejich používání omezovat a vybírat si v nich zejména takový obsah, který přináší užitek.



Určete, jak dlouho se děti mohou věnovat zábavě před displejem mobilu či obrazovkou počítače. Nemělo by to přesáhnout zhruba hodinu denně.

Pokuste se některé aktivity dělat společně, například hraní počítačových her či surfování na internetu. Budete mít nejen přehled o tom, co dítě dělá, ale také jeho chování usměrníte žádoucím směrem a ukážete mu, jak zacházet s technologiemi i vlastním časem. Touto formou můžete zároveň s potomkem sdílet zážitky podobně jako v kině nebo

divadle.

Postarejte se o to, aby dítě mělo dostatek dalších zajímavých volnočasových aktivit, a to nejen organizovaných, ale i takových, kterým se může věnovat volně (například pobyt v přírodě).

Věnujte dítěti dostatečnou pozornost, zájmejte se o jeho prožívání. Pověďte si s ním, provádějte společné aktivity, ujistěte ho, že se vám může kdykoliv s čímkoliv svěřit. Důležité je vědomé budování důvěry a pouta mezi rodičem a potomkem. Jak upozorňuje profesor Miovský, děti závislé na počítači či mobilu nemají se svými rodiči často vytvořenou dostatečně pevnou a láskyplnou vazbu.

A co u dětí řešíme nejčastěji? Jasně, že **NETOLISMUS – ZÁVISLOST NA MOBILU**



MOBILNÍ TELEFON !
KDYŽ UŽ JE TOHO MOC
Informace pro pedagogy i rodiče

Nepozornost, nepřítomnost duchem

Omezení osobních kontaktů

Nevysvětlitelná ospalost, velká únava a potíže s usínáním

Zanedbávání zálib a koníčků

NOMOFOBIE
Příznaky nomofobie (z anglického **NO MO**bile **FOBIA**)

Ztráta zájmu o komunikaci v rodině

Střídání nálad, afektivita, podrážděnost

Strach ze ztráty mobilních dat

Zdroj:
Kuchařka
(nejen) pro
školní
metodiky
prevence
–

MOBILNÍ DETOX

PRO NAŠE ZDRAVÍ

Tipy, které mohou pomoci



Když je něco důležité, volejte. Když to důležité není, nevolejte, nepište. Svět se bez této informace jistě obejde.

A obráceně. Vypněte si všechny notifikace. Uvidíte, že vědět v reálném čase o každém lajku na Instagramu vážně nepotřebujete.

Kupte si budík. A hodinky. Budete trochu old school, ale v detoxu to krásně funguje. Ráno nebude telefon tím prvním, co uvidíte, přes den ho do ruky vezmete znatelně méněkrát.

Když se nudíte, sáhněte po časopisu, po knize, hrajte s dětmi slovní fotbal. Telefon není na hraní, přestože to výrobce skálopevně tvrdí.

Doma i ve škole: domluvte si doma nebo ve třídě „mobilní zóny“ – třeba u stolu nebo v posteli. Míň displejů = víc rozhovorů. A možná i víc snídaní bez reelsů.

Změna není jenom na dětech, je třeba spolupracovat celá třída (včetně TU) a rodina. (Dejte si s dětmi výzvu – kdo vydrží déle bez mobilu?)

Zdroj:
Kuchařka
(nejen) pro
školní
metodiky
prevence -

SEMIRAMIS

Náš komentář:

Ve škole se stále zamýšlíme nad tím, jak omezit užívání mobilů žáky během přestávek. Na prvním stupni tráví děti téměř celý den v jedné třídě s jednou paní učitelkou, která má pak lepší přehled, jak žáci dodržují pravidla daná školním řádem – mobil v tašce, vypnuté zvonění. I během přestávek mají navíc nastavené pravidlo, že mobil nadále zůstává v tašce. S přechodem na druhý stupeň, kdy se žáci přemísťují každou přestávku do jiné učebny a učitelé se jim střídají, mají žáci větší tendenci trávit přestávky s mobilem v ruce. Proto jsme se letos rozhodli, že vytvoříme „mobilní a nemobilní zóny“, které jsme ukotvili

ve školním řádu. Jedná se o zákaz používání mobilů ve společných prostorách školy – v jídelně, na chodbách, WC apod. Žáci mají možnost trávit přestávky hraním stolního tenisu, k dispozici je boxovací pytel, v pondělí pravidelná velká hudební přestávka, či si mohou u svých učitelů zapůjčit různé deskové hry. Na konci školního roku vyhodnotíme, jak se toto omezení (zákaz mobilů ve společných prostorách školy) osvědčilo, případně navrhneme další opatření.

GAMBLING – ZÁVISLOST NA HRANÍ (PC HRY, HAZARD APOD.)

Podívejte se s námi, zda se týká i Vašeho potomka:

Příznaky problémového hraní:

Chování

Přestává se věnovat činnostem, které ho (ji) dříve bavily, neúčastní se rodinných oslav, mění se jídelní, spánkové a sexuální chování, zanedbává sebe či školu nebo rodinné záležitosti

Emoce

Je odtažitější od rodiny a přátel, zdá se být nepřítomný, úzkostný nebo má problémy s pozorností, je náladový a má náhlé výbuchy hněvu, stěžuje si na nudu či neklid, zdá se deprivovaný nebo má sklony k sebevraždě.

Zdraví

Stěžuje si na zdravotní problémy související se stresem, jako jsou: bolest hlavy, žaludeční a střevní problémy, problémy se spánkem, přejídání se nebo ztráta chuti k jídlu.

GAMBLING

Informace, které mohou pomoci
(pro hráče)





MĚJTE ODVAHU ZAČÍT

- Pokud jste hráli mnoho let, neočekávejte, že se vaše situace zlepší ze dne na den. Bude vás to stát úsilí a motivaci.
- Jestli nedodržíte, co chcete, nestresujte se. Zamyslete se však nad tím, co se stalo a zkuste to znovu při další návštěvě herny.
- Mluvte o tom, že hrajete. Povídejte si o hraní se svými známými nebo s rodinou.
- Pokud máte pocit, že hazardní hra ovlivňuje váš život více, než byste chtěli, vyhledejte pomoc.

MODERNÍ GAMBLING NENÍ JEN HERNA!

Dnes se skrývá i v online hrách (např. Roblox, Fortnite), kde hráči utrácení peníze za „skin“ nebo šanci na výhru. Nebezpečí číhá i v kryptoměnách nebo aplikacích, které lákají mladé na „rychlé zbohatnutí“ investováním. Snadno vzniká závislost na riziku, napětí i virtuálním úspěchu. Děti často nerozlišují skutečné a herní peníze – a to je velké riziko!

DOPORUČENÉ WEBY A KONTAKTY:

www.neprohraj.cz

Kromě anonymní poradny a deníku hráče zde najdete i spoustu dalších užitečných informací.

www.zodpovednehrani.cz

Mapa pomoci včetně občanských poraden, desatero zodpovědného hraní v online prostředí.

[800 350 000](tel:800350000)



Zdroj: Kuchařka (nejen) pro školní metodiky prevence - SEMIRAMIS

HRAJ ZODPOVĚDNĚ!

Informace, které mohou pomoci



TIPY PRO BEZPEČNĚJŠÍ HRANÍ

- Stanovte si, kolik času chcete hraním strávit a tento časový limit dodržujte. Může vám k tomu pomoci např. nastavení upozornění v telefonu nebo domluva s někým, kdo vás upozorní, že je čas přestat hrát. V aplikacích je možné nastavit různé limity (čas hry, maximální výše sázky, atp.) – využijte je!
- Vyčleňte si obnos vlastních peněz, které chcete za určité období (den, týden, měsíc) utratit. Limit si určujte i na samotnou hru. Položte si otázku „Kolik peněz si mohu dovolit postrádat, aby mi zbývalo na úhradu všech dalších povinností?“ K této částce se snažte, co nejvíce přiblížit. Pokud to jedno období nevyjde, zkuste stanovený finanční obnos nepřekročit v dalším období.
- Do heren nechoďte sami. Při hraní/sázení on-line si vymezte čas, kdy se budete hře věnovat: nehrajte na záchodě, v práci či při každé volné chvíli, kterou trávíte na mobilu – vymezte si „svůj“ čas.
- Kreditní kartu nechávejte doma. Hrajte pouze s hotovostí, kterou si přinesete. Využijte limitů, které aplikace umožňují: maximální možná částka, výše prohry, vyplácení peněz v časové prodlevě...
- Vybírejte si hernu, která je dál od vašeho domu. Znesnadní vám to případné odskoky domů pro další hotovost nebo kreditní kartu. Čím méně aplikací budete v telefonu mít (Sazka, Fortuna...), tím lépe.

GAMBLING

Gambling zahrnuje riskování něčeho hodnotného v naději získání něčeho hodnotnějšího. Základním znakem je přetrvávající hraní, které narušuje osobní, rodinné nebo pracovní záležitosti.®

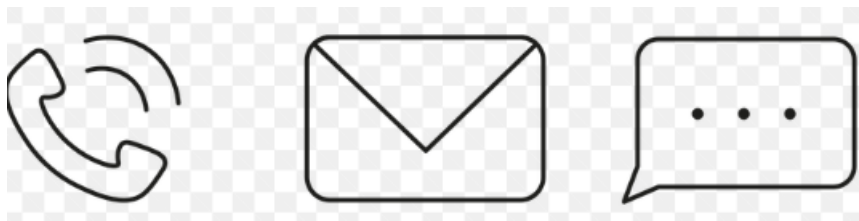
BUĎTE PŘIPRAVENI

- Je dokázáno, že z dlouhodobého hlediska nelze hazardem vydělat. Nehrajte proto, abyste získali peníze na nájem, dluhy a další nezbytné věci. Hazardní hra je pouhou zábavou, ne výdělečnou činností a nemůže to být jinak.
- Špatná nálada, podrážděnost nebo stres mohou mít vliv na to, s kolika penězi hrajete, a mohou ovlivnit čas strávený hraním. Omezte hraní/sázení, pokud jste rozrušení.
- Hrajte střízliví. Vyvarujte se kombinaci drog a alkoholu s hraním.
- Nesnažte se vyhrát prohrané peníze zpět. Naučte se smířit se s prohrou.
- Před tím, než jdete hrát, myslíte na to, jaké bylo prohrát. Mohou vám k tomu pomoci záznamy o výhrách a prohrách. Např. deník hráče, kde si můžete mapovat vaše výhry a prohry tak, jak opravdu jsou (na neprohráje se).
- Přemýšlejte nad tím, co by se dalo pořídít za částku, se kterou hodláte hrát.
- Využijte dostupné online podpory (př. Naberte kurz, weby poraden...), zanechte zde vzkaz, a když se ocitnete v nesnázích, obraťte se na ně.



Zdroj: Kuchařka (nejen) pro školní metodiky prevence – SEMIRAMIS

Na závěr přidáváme pár užitečných odkazů a kontaktů:



www.rodicovskalinka.cz - telefon 606 021 021 (pondělí až čtvrtek 9-21, pátek 9-17), možný i chat v neděli 17-21 na webu, dále možnost napsat e-mail pomoc@rodicovskalinka.cz

www.aperio.cz – poradna pro táty a mámy

www.w11.cz – služba White Light I poskytuje kromě poradenství také ambulantní léčbu v Ústí nad Labem, Teplicích

www.mojra.cz – placené online konzultace s psychologem

www.mostknadeji.eu

www.drug-out.cz - Krajská adiktologická ambulance v Ústí nad Labem, Velká Hradební 13/47, tel. 607 451 588 – psychoterapie, rodinná terapie, krizová intervence

www.nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/

Hledáte pomoc?

Tyto linky jsou anonymní, fungují nonstop a zdarma.

 Linka bezpečí (pro děti, mládež a studující do 26 let) 116 111 linkabezpeci.cz	 Linka pro rodinu a školu (pro dospělé, kteří mají starost o dítě) 116 000 linkaztracenedite.cz	 Linka první psychické pomoci (pro dospělé od 18 let) 116 123 linkapsychickepomoci.cz
--	---	--

Zdroj: www.nevypustdusi.cz

A rodičové, nezapomeňte také na sebe! :-)

PÉČE O RODIČOVSKOU DUŠI

KALENDÁŘ NA ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU PRO RODIČE

V kalendáři chybí názvy dnů, abyste ho mohli používat každý nový rok.

ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU

1 Dbejte na pitný režim.	2 Vychutnejte si kávu nebo čaj v klidu. Bez telefonu.	3 Poslechněte si svoji oblíbenou písničku.	4 Dívejte se chvíli ven z okna. Vnímejte okolí.	5 Napište si 3 věci, které jste tento týden zvládli.	6 Protáhněte krční páteř pomalými pohyby hlavy.	7 
8 Vychutnejte si jídlo bez spěchu.	9 Protáhněte se od hlavy až k patě.	10 Naplánujte si schůzku s přáteli.	11 	12 Neberte si na víkend práci domů.	13 Vyrazte na krátkou procházku.	14 Zůstaňte v posteli o pět minut déle.
15 3x se zhluboka nadechněte a vydechněte.	16 Zkuste krátké relaxační cvičení.	17 	18 Přečtěte si pár stránek z knihy nebo časopisu.	19 Po příchodu domů si dejte oblíbený nápoj.	20 	21 Udělejte si alespoň část odpoledne pro sebe.
22 Napište si před spaním 3 věci, za které jste vděční.	23 Požádejte o pomoc s maličkostí.	24 Oslovte někoho na hodinu hlídání.	25 	26 Napište si 3 věci, na které se těšíte (třeba v říjnu).	27 Zavolejte si s někým, koho máte rádi.	28 Čas na odpočinek! Ať je dnešek jen tak, jak je.
29 Dopřejte si své oblíbené jídlo.	30 	31 Užijte si 10 minut ticha o samotě.				

Nový školní rok přináší nové výzvy, ale také šanci zpomalit a vnímat, co nás skutečně posiluje – přejeme vám, ať si i ve školním shonu s dětmi najdete chvíle pro sebe a načerpání energie.


NEVYPUSTĚ DUŠI

www.nevypustdusi.cz | @nevypustdusi

Zdroj:

Pohodové podzimní dny přeji Mgr. Janíčková a Mgr. Kohoutová N.