

DOI: <https://doi.org/10.54937/dspt.2025.25.1.21-32>

Modern Digital Phenomena that Disrupt the Parent-Child Relationship

Novodobé digitálne fenomény, ktoré narúšajú vzťah rodič-dieťa

Soňa Kollárová

Abstract

The family should offer a place of unconditional love, knowledge, understanding and forgiveness that no one else provides. Family bonds and relationships are formed here. However, the large and easy availability of digital media and high Internet connectivity affects not only children, but also parents and families as a whole. Modern phenomena enter the parent-child relationship, which disrupt it. They are e.g. parental technoference, that is technological distraction, where a parent interrupts the interaction between him and his child to control a digital device, also includes parental phubbing, referring to the extent to which parents use or are distracted by their mobile phones while interacting with their children. Technoference is a term used to describe what people do when they "phub" someone around them. We will also focus on the phenomenon of sharenting, which is the sharing of information, photos and videos of children by their parents on the Internet. The development of technology brings more positives to humanity, but the biggest impact of negatives affects the family and its entire survival. That's why we want to point out the importance of digital minimalism in the post, through which the family strengthens its bonds and relationships.

Keywords: Technoference. Phubbing. Sharenting. Parent-child relationship.

Úvod

Vývoj moderných digitálnych zariadení, najmä smartfónov, zvýšil počet príležitostí na komunikáciu a sociálne interakcie medzi ľudskými bytosťami. Schopnosti smartfónov však môžu spôsobiť aj nepriaznivo kvôli neobmedzenému prístupu na internet, sociálnym sieťam a iným online aktivitám, ktoré môžu znížiť sociálne interakcie medzi jednotlivcami. Prevalencia používania technologických zariadení má potenciál znížiť sociálne interakcie medzi rodičmi a ich deťmi a narušiť medziludské vzťahy v rodine. Preto sa budeme v tomto článku venovať novodobým digitálnym

fenoménom, ako sú rodičovská technoferencia, rodičovský phubbing a sharenting. Taktiež sa oboznámime aj s digitálnym minimalizmom.

Rodičovská technoferencia

Koncept „technoferencie“ je zadefinovaný ako každodenné prerušenia medziľudských interakcií alebo spoločne stráveného času, ku ktorým dochádza v dôsledku digitálnych a mobilných technologických zariadení (McDaniel, 2015; McDaniel & Coyne, 2016a). Podľa autorov McDaniel & Coyne (2016) technoferenciu možno definovať ako problematické používanie technológie rodičmi v súvislosti s technologickými prerušeniami interakcií medzi rodičmi a deťmi. Takéto prerušenia sa môžu vyskytnúť počas osobných rozhovorov, rutinných činností, ako je jedlo alebo hranie, alebo vnímanie vniknutia jednotlivca, keď iná osoba interaguje s digitálnou technológiou počas spoločného času.

V snahe definovať, čo predstavuje „problémové“ používanie digitálnych technológií rodičmi, uvádzame niekoľko štúdií, ktoré skúmali, ako sa používanie digitálnych technológií rodičmi spája s kvalitou a kvantitou interakcií medzi rodičmi a deťmi. Štúdia od autorov Radesky et al. (2015), naznačuje, že používanie digitálnych technológií rodičmi pri deťoch je spojené s menším počtom interakcií rodič-dieťa. Štúdia od autorov Hiniker et al. (2015) naznačuje, že používanie digitálnych technológií rodičmi pri deťoch je spojené s nižšou citlivosťou na detské ponuky a žiadosti, a štúdia od autorov Radesky et al. (2014) naznačuje, že používanie digitálnych technológií rodičmi pri deťoch je spojené s pozorovaním nepriateľských reakcií rodičov pri žiadaní detí o pozornosť.

V štúdiu od autorov Hiniker, Shoenebeck, & Kientz (2016) deti prezentujú názor, že rodičia by nemali používať digitálne technológie počas rodinných aktivít, pretože očakávajú, že rodič bude venovať sústredenú pozornosť im. Samotní rodičia potvrdili, že vo výchove detí sú menej efektívni, keď používajú digitálne technológie a nevenujú sústredenú pozornosť svojim deťom. Rodičia tento jav opísali ako „multitasking“.

Štúdia od autorov McDaniel a Radesky (2018) skúmala 170 amerických rodín (priemerný vek dieťaťa = 3,04 roka). Autori použili údaje zo základného prieskumu. 333 rodičov (168 matiek a 165 otcov zo 170 rodín), hodnotilo správanie svojich detí v súvislosti s problematickým používaním digitálnych technológií. Problematické používanie digitálnych technológií zo strany matky a otca predikovalo vyššiu technoferenciu v interakciách matka-dieťa a otec-dieťa. Výsledky naznačujú, že prerušenie interakcie rodič-dieťa kvôli digitálnym technológiám je spojené s problémovým správaním detí. V tejto štúdiu sa podarilo preukázať, že aj nízke a zdanlivo normatívne množstvá technoferencie v rodine boli spojené s problémovým správaním detí. Toto zistenie má veľký význam pre verejné zdravie, napriek uvádzaným limitom

štúdie, ako: primárne kaukazská výskumná vzorka, pomerne vzdelaná vzorka, prierezoový dizajn výskumu. Výsledky štúdie sú prvým pohľadom na zložité rodinné procesy okolo všadeprítomných a rýchlo prijatých digitálnych technológií. Autori odporúčajú ďalším výskumníkom zamerať sa na skúmanie asociácie medzi technoferenciou rodičov a problémovým správaním detí v súvislosti s inými kontextovými vplyvmi, ako je štýl rodičovstva, citlivosť alebo rodinné stresory. Výsledky tejto štúdie môžu byť odrazovým mostíkom pre budúci výskum oboch špecifických interakcií rodič-dieťa, ktoré sú základom týchto asociácií (McDaniel, Radesky, 2018). Technoferencia je termín používaný na opis toho, čo ľudia robia, keď „phubujú“ niekoho okolo seba.

Rodičovský phubbing

Rodičovský phubbing označuje rozsah, v akom rodičia používajú mobil alebo sú rozptyľovaní svojím mobilným telefónom počas interakcie so svojimi deťmi. Záujem odborníkov o pochopenie nepriaznivých účinkov rodičovského phubbingu na vývoj adolescentov vzrástol. Vplyv rodičovského phubbingu na adolescentov možno pochopiť prostredníctvom teórie rodinných systémov. Táto teória naznačuje, že jednotlivcov nemožno chápať izolovane jeden od druhého, ale skôr ako súčasť rodiny, keďže rodina je emocionálna jednotka. To znamená, že rodina je vzájomne závislý dynamický systém, v ktorom sú skúsenosti členov rodiny vzájomne prepojené a môžu sa navzájom ovplyvňovať (Cox, Paley, 2003). Podľa teórie rodinných systémov môže rodičovský phubbing ovplyvniť pocity dospievajúcich, pretože môže dospievajúcim vyslať „veľmi jasný odkaz“, že rodičia považujú smartfóny za dôležitejšie ako ich deti. Keď rodičia dôsledne dovoľia smartfónu zasahovať do ich interakcií medzi rodičmi a dospievajúcimi, dospievajúci budú mať silné pocity ignorovania alebo dokonca odmietnutia, a preto sa ich pocit podpory a lásky zo strany rodičov zníži (Stockdale et al., 2018).

Dospievanie je kritickým obdobím, keď dospievajúci prechádzajú mnohými zmenami a výzvami (Steiger et al., 2014), najmä dospievajúci sa stávajú sebavedomými a prejavujú väčší záujem o názory ostatných na nich. To, ako dospievajúci vnímajú odmietnutie druhými, napr. odmietnutie zo strany rodičov, pravdepodobne prispieva k zlým pocitom o sebe a tieto pocity prispievajú k náchylnosti na depresiu (Nolan et al. 2003). Preto môžeme konštatovať, že rodičovský phubbing môže podľa teórie rodinných systémov súvisieť s depresívnymi symptómami adolescentov. Toto tvrdenie podporuje aj štúdia od autorov McDaniel a Radesky (2018). Výsledky z toho výskumu naznačujú, že vnímanie technoferencie rodičov (príbuzný fenomén rodičovského phubbingu) u adolescentov súvisí s depresiou. Táto štúdia taktiež naznačuje, že technologické zasahovanie/prerušenie rodičov počas aktivít rodiča a dieťaťa môže významne predikovať externalizujúce a internalizujúce správanie dieťaťa (McDaniel a Radesky, 2018). Externalizujúce prejavy problémového správania

sú charakterizované ako nekontrolovateľné a prejavujú sa vysokou mierou agresivity alebo potenciálu zraniť ostatných. Tieto prejavy boli označené ako externalizujúce, pretože sa prejavujú navonok voči ostatným. Ako konkrétne prejavy sa uvádzajú: zvýšená aktivita, záchvaty zúrivosti, fyzické strety s rovesníkmi, deštruktívne správanie a neposlušnosť. Internalizujúce prejavy problémového správania reflektujú prehnanú kontrolu a majú tiež tendenciu objavovať sa zoskupene. Tieto prejavy sú označované ako internalizujúce, pretože sa prejavujú sociálnou uzavretosťou, ustráchanosťou, smútkom a úzkosťivosťou a predstavujú prejavy úzkosti zamerané na seba, ako jednotlivca a tiež smutnou náladou u detí predškolského veku. Internalizujúce prejavy správania sú často ignorované alebo nerozoznané dospelými v prostredí dieťaťa, pretože nie sú nápadné a rušivé pre okolie. Dôvodom môže byť čiastočne fakt, že internalizujúce prejavy musia byť intenzívnejšie a častejšie ako externalizujúce, aby si ich rodič alebo učiteľ všimol. Druhým dôvodom tiež môže byť skutočnosť, že tieto prejavy sú zväčša krátkodobé a prechodné, viazané na situácie. Napríklad, veľa detí prejavuje určitý strach, strach zo zvierat, tmy, strašidiel, no tie sú zvyčajne primerané veku a nemajú dopad na funkčné oblasti života dieťaťa (Kožárová, Podhájecká, Palková, 2014).

Štúdiá od výskumníkov Wang, Gao, Yang, Zhao & Wang (2020) dopĺňa poznatky o tejto problematike skúmaním vzťahu medzi rodičovským phubbingom, depresívnymi symptómami adolescentov, sebaúcty a sebavedomia adolescentov a vnímaním sociálnej podpory z pohľadu adolescentov. Výskumnú vzorku tvorilo 2 407 študentov zo siedmich stredných škôl v Taiyuan a Changzhi v Číne. Celková vzorka zahŕňala 1911 chlapcov, 1202 dievčat a 14 účastníkov, ktorí neuviedli pohlavie. Priemerný vek respondentov bol 12,75 rokov (SD = 0,58, rozsah = 11–16 rokov). Pokiaľ ide o úroveň vzdelania rodičov účastníkov, 6,7 % ich otcov a 7,2 % ich matiek malo ukončenú základnú alebo nižšiu úroveň; 38,5 % ich otcov a 39,0 % matiek malo ukončenú strednú školu; 27,4 % ich otcov a 27,7 % matiek ukončilo vyššiu strednú školu; a 27,4 % ich otcov a 26,1 % ich matiek malo ukončené bakalárske štúdium alebo vyššiu úroveň. Respondenti vyplnili dotazníky týkajúce sa ich skúseností s: rodičovským phubbingom, sebaúctou, vnímanou sociálnou oporou a symptómami depresie. Štúdiá vyššie uvedených autorov najprv skúmala vzťah medzi phubbingom rodičov a depresívnymi symptómami adolescentov. Rodičovský phubbing významne a pozitívne predpovedal depresívne symptómy adolescentov nad rámec účinkov vnímaného ekonomického stresu adolescentov. Toto zistenie naznačuje, že rodičovský phubbing ako rizikový faktor môže výrazne zvýšiť symptómy depresie u adolescentov. Poukazuje na dôležitosť rodičovského phubbingu pri formovaní symptómov depresie u adolescentov a potvrdzuje, že rodičovský phubbing je novým rizikovým faktorom pre symptómy depresie u adolescentov.

Môžeme konštatovať, že rodina je vzájomne závislý dynamický systém, v ktorom sú skúsenosti členov rodiny vzájomne prepojené a môžu sa navzájom ovplyvňovať.

Keď rodičia dovoľia, aby smartfóny zasahovali do ich interakcií s dospievajúcimi, dospievajúci budú mať silný pocit odmietnutia. Tento pocit odmietnutia výrazne prispieva k zvýšeniu ich depresívnych symptómov. Adolescenti, ktorí zažívali v rodine vysokú úroveň rodičovského phubbingu, mali vysokú úroveň depresívnych symptómov, a to aj po kontrole ďalších relevantných premenných, ako je vnímaný ekonomický stres adolescentov, pohlavie, vek, sebaúcta, sebavedomie a vnímaná sociálna podpora. Dospievajúci s nízkym sebavedomím, ktorí zažili vyššie úrovne rodičovského phubbingu, mali väčšiu pravdepodobnosť depresie ako adolescenti s vysokým sebavedomím. Okrem toho, vyššie úrovne rodičovského phubbingu významne predikovali zvýšenie depresívnych symptómov adolescentov, keď ich sebaúcta a vnímaná sociálna podpora boli nízke alebo aspoň jedna z premenných bola nízka. Naopak, keď sebaúcta a vnímaná sociálna podpora adolescentov boli vysoké, tak aj vyššia úroveň rodičovského phubbingu nebola významná a nebola prediktorom depresívnych symptómov u adolescentov. Rodičovský phubbing významne a pozitívne determinoval vznik depresívnych symptómov adolescentov. Toto zistenie bolo v súlade s predchádzajúcim výskumom, v ktorom zasahovanie rodičovskej technológie počas aktivít rodič-dieťa významne a pozitívne predikovalo externalizujúce a internalizujúce správanie dieťaťa, vrátane depresie (McDaniel a Radesky, 2018; Stockdale et al., 2018). Je však dôležité poznamenať, že vyššie uvedené štúdie autorov nebrali do úvahy skutočnosť, že adolescenti sú veľmi heterogénna skupina a nie všetci pociťujú vyššie úrovne depresívnych symptómov, keď čelia rodičovskému phubbingu. Existujú kľúčové faktory, ktoré môžu znížiť silu vzťahu medzi rodičovským phubbingom a depresiou u adolescentov. Vyššie uvedená štúdia, ktorá sa realizovala v Číne, rozširuje existujúce poznatky tým, že súčasne skúmala zmiernujúce účinky sebaúcty a vnímanej sociálnej podpory. Okrem toho, má toto zistenie v čínskej kultúre osobitný význam. Čína je kultúra s dlhou tradíciou kolektivismu a kladie dôraz na rodinné vzťahy. Vzťah rodič-dieťa sa považuje za dôležitejší ako iné vzťahy (Miller et al. 2013). Môžeme tvrdiť, že vnímanie rodičovského phubbingu dospievajúcimi môže byť obzvlášť škodlivé pre adolescentov s depresívnymi symptómami v čínskom kontexte.

V nasledujúcej časti príspevku prechádzame na iný, ale taktiež dosť rušivý a nebezpečný fenomén sharenting. Pretože rýchly vzostup sociálnych médií uľahčil spoločné zdieľanie obrázkov s rodinou a priateľmi viac ako kedykoľvek predtým. Platformy, ako Facebook a ďalšie stránky a aplikácie sociálnych médií by sa dali nazvať „moderné detské knižky“ (Kumar & Schoenebeck, 2015), keďže sa rodičia zapájajú do „zdieľania“ (Blum-Ross & Livingston, 2017) uverejňovaním obsahu o svojich deťoch. Kvôli tomu v súčasnosti môže mať veľa detí digitálnu stopu už pred narodením, keďže niektorí rodičia zdieľajú fotky už aj z ultrazvuku.

Sharenting

„Slovo sharenting pochádza z angličtiny a je to slovná hračka od slov share (zdieľať) a parenting (rodičovstvo). Ide o fenomén moderného rodičovstva, nakoľko rastie počet rodičov, ktorí zdieľajú fotografie a videá svojich detí na sociálnych sieťach. Niektorí experti však varujú rodičov, aby venovali zvýšenú pozornosť tomu, čo rodičia zdieľajú o svojich deťoch, v akom množstve, a s kým“ (Kozejová-Palkechová, 2019).

Podľa prieskumu Security.org z roku 2021, ktorý zahŕňal rodičov a deti v USA, 77 % rodičov uviedlo, že zdieľajú príbehy, obrázky alebo videá svojich detí online. Veľká časť výskumu o zdieľaní sa sústredila na rodičovskú motiváciu. Pri skúmaní rodičovských blogerov je ich túžba podeliť sa o skúsenosti, mať vzťah k iným rodičom a ukázať svoju identitu rodiča často v rozpore s právom ich dieťaťa na súkromie (Blum-Ross & Livingstone, 2017). Najmä matky môžu uverejňovať príspevky s cieľom vytvoriť si digitálnu identitu ako dobrá matka alebo potvrdiť svoju rolu matky, keď dostanú lajky a komentáre (Kumar & Schoenebeck, 2015).

Výskum od autorov Amon et al. (2022), ktorý skúmal amerických rodičov detí mladších ako 10 rokov, zistil, že medzi tými, ktorí zverejnili fotografie svojich detí online (čo tvorilo väčšinu respondentov), niekoľko faktorov pozitívne predpovedalo zdieľanie rodičmi. Tieto faktory zahŕňali čas strávený online a na sociálnych médiách, väčšiu sledovanosť a uverejňovanie príspevkov pre širokú verejnosť, osvojenie si tolerantného rodičovského štýlu, prejavovanie dôvery v rodičovstvo a prežívanie FoMO - Fear Of Missing Out (strach z premeškania alebo strach, že o niečo prideme) (Amon et al., 2022).

Pri skúmaní zdieľania sú dôležitými faktormi obavy o súkromie a bezpečnosť. V prieskume Pew Research Center 76 % rodičov, ktorí zdieľajú informácie o svojich deťoch online, uviedlo, že možnosť zdieľať veci s rodinou a priateľmi je hlavným dôvodom ich online zdieľania (Auxier et al., 2020). Avšak medzi 18 % rodičov v prieskume, ktorí používajú sociálne médiá, ale nikdy nezdieľali informácie o svojich deťoch online, bola hlavným dôvodom bezpečnosť. Z týchto rodičov 76 % uviedlo, že hlavným dôvodom nezdieľania bolo zabrániť ostatným v prístupe k týmto informáciám a 71 % uviedlo vážne obavy z webových stránok, ktoré zhromažďujú údaje o ich deťoch (Auxier et al., 2020). Ukázalo sa, že rodičia, ktorí sa zapájajú do zdieľania, majú z týchto rizík menšie obavy (Amon et al., 2022).

Obavy rodičov o bezpečnosť nie sú neopodstatnené. Banka Barclays v USA odhaduje, že do roku 2030 by so zdieľaním mohlo súvisieť 7,4 milióna prípadov podvodov s identitou ročne (Coughlan, 2018). Okrem toho môžu fotografie zverejnené na sociálnych sieťach skončiť na stránkach používaných na zdieľanie pedofilných obrázkov. Výskumníci zo spoločnosti eSafety v Austrálii zistili, že až 50 % obrázkov na týchto stránkach možno dohľadať spätne na sociálnych sieťach. Hoci pôvodné obrázky boli zverejnené nevinne,

skončili na stránkach, kde ľudia nechávali sexuálne komentáre k tým istým obrázkom (Battersby, 2015).

Zdieľanie môže tiež ovplyvniť zvyky a názory dieťaťa na používanie médií a sociálnych sietí. Výskum zistil, že u detí s rodičmi, ktorí zdieľajú obrázky, je pravdepodobnejšie, že budú mať svoje vlastné účty na sociálnych sieťach prevádzkované rodičmi, prejavia záujem o zverejňovanie svojich fotografií na internete a prezerajú si svoje fotografie online (Amon et al., 2022). Ako deti starnú a rozvíjajú svoje preferencie pre sebaodhaľovanie offline aj online, ako aj svoju identitu (Davis, 2012), ich názory na zdieľanie sa môžu meniť.

Názory adolescentov na zdieľanie sú ovplyvnené tým, ako vnímajú motívy rodičov. Podľa Verswijvel et al. (2019), ak adolescenti verili, že zdieľanie je primárne na archiváciu informácií, mali k tejto praxi pozitívnejšie pocity. Ak si však mysleli, že je to pre „manažment dojmu“ alebo snahu rodičov, aby vyzerali lepšie, mali negatívnejší názor.

Walrave et al. (2022) zistili podobné výsledky: dospievajúci sa pri zdieľaní cítili pozitívnejšie, keď príspevok zdôrazňoval pozitívny úspech alebo udalosť, pokiaľ sami seba nevnímali neatraktívne alebo divne. Názory dospievajúcich na zdieľanie sú formované aj vlastnou túžbou po súkromí. Tí, ktorí zdieľali viac, mali z praxe pozitívnejšie pocity ako tí, ktorí sa viac zaujíмали o súkromie (Verswijvel et al., 2019). Mnoho dospievajúcich sa obávalo, že ich rodičia neprijímali náležité opatrenia na ochranu osobných informácií (Ouvrein & Verswijvel, 2019).

Pravdepodobne najdôležitejším aspektom je jednoducho požiadať o povolenie. Výskumy od autorov Ouvrein & Verswijvel, 2019; Verswijvel a kol., 2019; Walrave a kol., 2022 ukazujú, že dospievajúci chcú dostávať otázku o povolenie zdieľania od ich rodičov skôr, ako ich rodičia uverejnia obsah o nich online (Ouvrein & Verswijvel, 2019; Sarkadi a kol., 2020; Verswijvel a kol., 2019; Walrave a kol., 2022). 71 % rodičov uvádza, že žiadajú o povolenie od svojho dieťaťa na uverejňovanie príspevkov (Security.org Team, 2021).

Na záver príspevku chceme poukázať aj na dôležitosť digitálneho minimalizmu, prostredníctvom ktorého si rodina upevňuje svoje väzby a vzťahy.

Digitálny minimalizmus

Pojem „minimalizmus“ sa v posledných desaťročiach stáva čoraz populárnejším. Keďže sa mnohí ľudia ocitli vtiahnutí do životného štýlu nadmernej spotreby, myšlienka žiť šťastne s menšou spotrebou sa stáva lákavejšou. Minimalizmus – vo všetkých jeho podobách – však nie je len o znižovaní množstva „vecí“, ktoré máme, ale je aj o zámere, prečo to máme, čo robíme, a ako to môžeme využiť čo najlepšie (MacKay, 2020).

Rovnako digitálny minimalizmus nie je len o odstránení Facebooku alebo o naučení sa lepšieho spôsobu ako vyčistiť priechod doručenej pošty. Ide o zámerné formovanie osobného digitálneho života podľa osobných hodnôt, aby používatelia mali dobrý pocit z aplikácií a nástrojov, ktoré denne používajú. Čím viac akceptujeme život plný aplikácií, zariadení a nástrojov, ktoré pútajú pozornosť, tým menej času a energie máme na hlboké myslenie, ktoré vedie k veľkým nápadom, skutočnej kreativite a spokojnosti. Na prvý pohľad sú základné prvky digitálneho minimalizmu jednoduché:

1. Voľba a zámer – pri používaní digitálnych technológií je potrebné určiť si voľbu a zámer používania, vhodné je používať len tie, čo chceme a len spôsobmi, ktoré sú v súlade s osobnými hodnotami.
2. Optimalizácia nástrojov, ktoré používame – v digitálnych zariadeniach by sme mali mať nainštalované len tie nástroje, ktoré nám uľahčujú niečo v živote (napr. rodinnú komunikáciu). Nie je vhodné mať presýtený mobilný telefón rôznymi aplikáciami, ktoré nám neprinášajú nič užitočné. Je potrebné oddeliť dobré od zlého.
3. Akceptovanie toho, že nebudeme stále online – technologické spoločnosti prežívajú na FoMO. Digitálni minimalisti však radi prídu o veci, o ktorých vedia, že ich životu neprinášajú žiadnu hodnotu.

Rozvinúť digitálne minimalistické myslenie nie je jednoduché. Autor Newport (2019) však vo svojej knihe *Digital minimalism* poskytuje nástroj v 30-dňovom pláne na naštartovanie minimalistického životného štýlu. Po preštudovaní 30-dňového plánu je možné sa riadiť osvedčenými postupmi na udržanie digitálneho minimalistického životného štýlu z dlhodobého hľadiska. Najťažšou súčasťou každej stratégie produktivity je držať sa jej dlhodobo. To isté platí pre udržiavanie novej praxe digitálneho minimalizmu. Kľúčom k tomu, aby sme sa vyhli technológiám, ktoré vzbudzujú pozornosť, je vyplniť tento čas inými, zmyslupnejšími činnosťami. Napriek tomu to nie je vždy jednoduché. Newport (2019) vo svojej knihe tiež načrtáva niekoľko spôsobov, ako podporiť novoobjavenú digitálnu autonómiu:

1. Tráviť čas osamote. Samota – fyzická aj duševná – je dôležitá pre jasné myslenie. Namiesto toho, aby sme pociťovali FoMO sociálnych médií, je vhodné vyskúšať nechať telefón doma, kým budeme na prechádzke.
2. Neklikat' na „páči sa mi to“. Sociálne médiá a digitálna komunikácia sa stali digitálnymi verziami „rýchleho občerstvenia – ľahko konzumovateľné, no s nízkou nutričnou hodnotou“. Aby sme tomu zabránili, je potrebné obmedziť výkonnostný aspekt týchto nástrojov.
3. Obnoviť voľný čas. Jedným z dôvodov, prečo sa spoliehame na digitálne technológie, je to, že sme stratili svoje koníčky. Je jednoduchšie scrollovať sociálne siete v telefóne ako čítať knihu. Preto je vhodné využiť voľný čas na analógové úlohy, ktoré nás bavia.

4. Pripojiť sa k Attention Resistance, t. j. byť rezistentný či odolný voči upozorneniam z digitálnych médií. Nemusíme využívať všetky funkcie telefónu ani byť neustále pripojení k sociálnym sieťam. Ako píše Newport (2019), digitálni minimalist si dávajú menej „vstupných bodov“ na rozptýlenie. Skúsme používať a brať sociálne siete ako niečo, čo robíme podľa potreby a nie viac.
5. Predstaviť si, že je potrebné platiť za každé kliknutie, potiahnutie prstom alebo klepnutie. Ak nemôžeme venovať svojmu času a pozornosti hodnotu, ktorú si zaslúži, dajme mu peňažnú hodnotu. Opýtajme sa sami seba, ako by sa zmenilo naše správanie, keby každé potiahnutie prstom na Instagrame či TikToku stálo 1 euro?

Digitálny minimalizmus je spôsob, ako nielen jasne definovať, aké technológie vpúšťame do svojho života, ale aj ako ich používame. Akonáhle pochopíme svoje skutočné hodnoty, môžeme okolo nich vybudovať reálne využitie technológie. Namiesto toho, aby sme sa cítili ovládaní technológiami, sa stávame cieľavedomejšími, silnejšími a produktívnejšími.

Záver

V rýchlo sa meniacom prostredí sociálnych médií v posledných dvoch desaťročiach sa schopnosť rodičov vnímať a uvedomovať si spomínané digitálne fenomény stratila. Zdieľanie obrázkov, informácií o svojich deťoch či ignorovanie detí rodičmi kvôli digitálnym zariadeniam exponenciálne rastie. Deti sa cítia osamelé, stráca sa kvalitná rodinná komunikácia, a tým sa narúša tento veľmi krehký, blízky a citlivý vzťah medzi rodičom a dieťaťom. Platformy, ako Instagram a TikTok umožnili ľuďom s veľkým počtom sledovateľov speňažiť svoje účty na sociálnych sieťach, avšak pochopenie rizík rozšíreného zdieľania či phubbovania môže trvať roky.

Bibliografia

- AMON, M. J., KARTVELISHVILI, N., BERTENTHAL, B. I., HUGENBERG, K., & KAPADIA, A. (2022). Sharenting and children's privacy in the United States: Parenting style, practices, and perspectives on sharing young children's photos on social media. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CSCW1), 1-30.
<https://doi.org/10.1145/3512963>
- AUXIER, B., ANDERSON, M., PERRIN, A., & TURNER, E. (2020). *4. Parents' attitudes – and experiences – related to digital technology*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2020/07/28/parents-attitudes-and-experiences-related-to-digital-technology/>

- BATTERSBY, L. (2015). Millions of social media photos found on child exploitation sharing sites. *The Sydney Morning Herald*.
<https://www.smh.com.au/national/millions-of-social-media-photos-found-on-child-exploitation-sharing-sites-20150929-gjxe55.html>
- BLUM-ROSS, A., & LIVINGSTONE, S. (2017). "Sharenting," parent blogging, and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 15(2), 110-125. <https://doi.org/10.1080/15405702.2016.1223300>
- COUGHLAN, S. (2018). 'Sharenting' puts young at risk of online fraud. *BBC*. <https://www.bbc.com/news/education-44153754>
- COX, M. J., & PALEY, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 193-196.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01259>
- DAVIS, K. (2012). Tensions of identity in a networked era: Young people's perspectives on the risks and rewards of online self-expression. *New Media & Society*, 14(4), 634-651. <https://doi.org/10.1177/1461444811422430>
- HINIKER, A., SOBEL, K., SUH, H., SUNG, Y. C., LEE, C. P., & KIENZT, J. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '15)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 727-736.
<https://doi.org/10.1145/2702123.2702199>
- HINIKER, A., SCHOENEBECK, S. Y., & KIENZT, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. In *Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing (CSCW '16)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1376-1389. <https://doi.org/10.1145/2818048.2819940>
- KOZEJOVÁ-PALKECHOVÁ, M. (2019). *Sharenting alebo rodičovstvo, ktoré ukračuje deti o súkromie*. Eduworld. <https://eduworld.sk/cd/marcela-kozejova-palkechova/6204/sharenting-alebo-rodicovstvo-ktore-ukracuje-deti-o-sukromie>
- KOŽÁROVÁ, J., PODHÁJECKÁ, M., & PALKOVÁ, V. (2014). Dimenzie problémového správania a jeho prevalencia medzi deťmi v predškolskom veku na Slovensku. In *Študent na ceste k praxi III: Zborník príspevkov zo Študentskej vedeckej konferencie v odbore špeciálna pedagogika a liečebná pedagogika*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 9-24.
- KUMAR, P., & SCHOENEBECK, S. (2015). The modern day baby book: Enacting good mothering and stewarding privacy on Facebook. In *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing (CSCW '15)*. Association for Computing Machinery, New York, NY, USA, 1302-1312.
<https://doi.org/10.1145/2675133.2675149>
- MACKAY, J. (2020). *Digital minimalism 101: How to clear out your digital clutter and find focus and calm in 30 days*.
<https://rescuetime.wpengine.com/digital-minimalism/#basics>

- McDANIEL, B. T. (2015). Technoference: Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In C. J. Bruess (Ed.), *Family communication in the age of digital and social media*. Peter Lang Publishing, 1-22.
- McDANIEL, B. T., & COYNE, S. M. (2016a). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- McDANIEL, B. T., & COYNE, S. M. (2016b). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers’ perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>
- MILLER, R. B., MASON, T. M., CANLAS, J. M., WANG, D., NELSON, D. A., & HART, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 677-682. <https://doi.org/10.1037/a0033333>
- NEWPORT, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. New York: Portfolio/Penguin.
- NOLAN, S. A., FLYNN, C., & GARBER, J. (2003). Prospective relations between rejection and depression in young adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 745-755. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.745>
- OUVREIN, G., & VERSWIJVEL, K. (2019). Sharenting: Parental adoration or public humiliation? A focus group study on adolescents’ experiences with sharenting against the background of their own impression management. *Children and Youth Services Review*, 99, 319-327. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.011>
- RADESKY, J. S., & McDANIEL, B. T. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- RADESKY, J. S., SCHUMACHER, J., & ZUCKERMAN, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- SECURITY.ORG TEAM. (2021). *Parents’ social media habits: 2021*. Security.org. <https://www.security.org/digital-safety/parenting-social-media-report/>
- STEIGER, A. E., ALLEMAND, M., ROBINS, R. W., & FEND, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 325-338. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- STOCKDALE, L. A., COYNE, S. M., & PADILLA-WALKER, L. M. (2018). Parent and child technoference and socioemotional behavioral outcomes: A nationally representative study of 10- to 20-year-old adolescents. *Computers in Human Behavior*, 88, 219-226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>

- VERSWIJVEL, K., WALRAVE, M., HARDIES, K., & HEIRMAN, W. (2019). Sharenting, is it a good or a bad thing? Understanding how adolescents think and feel about sharenting on social network sites. *Children and Youth Services Review*, 104, 104401. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104401>
- WALRAVE, M., VERSWIJVEL, K., OUVREIN, G., STAES, L., HALLAM, L., & HARDIES, K. (2022). The limits of sharenting: Exploring parents' and adolescents' sharenting boundaries through the lens of communication privacy management theory. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.803393>
- WANG, X., GAO, L., YANG, J., et al. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 427-437. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01185-x>

Príspevok je výstupom projektu KEGA č. 024UMB-4/2022 pod názvom Prevenca online rizikového správania.

Mgr. Soňa Kollárová

Katedra pedagogiky a andragogiky

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta

Ružová 13, 947 11 Banská Bystrica

sona.kollarova2@umb.sk