Ak sa o zážitkoch našich členov rodiny dozvedáme len zo statusov na sociálnej sieti, mali by sme zbystriť pozornosť.

Čas, ktorý venujeme svojej rodine, je čoraz menej kvalitný. Dokazuje to množstvo výskumov životného štýlu. Napriek tomu sa čoraz častejšie ľudia venujú „požieračom času“ v podobe surfovaniu na internete, či sledovaním televízie, než jeden druhému. Čas, ktorý by mala rodina stráviť spolu by bol o to kvalitnejší, keby sme k nemu nepotrebovali žiadneho **technického spoločníka.**

Jeden z takýchto výskumov medzi dvoma tisíckami rodín vo Veľkej Británii ukázal, že iba štvrtina z nich si spolu každý večer sadá za jeden stôl, aby sa navečerali. Každý z jej členov sa navečeria väčšinou individuálne, alebo pred zapnutou televíziou.

Spýtajme sa detí, ako je to u nich doma .

Až tretina z opýtaných sa priznala, že večerajú a popri tom majú zapnutý počítač a čítajú si statusy priateľov na Facebooku či Twitteri. Priestor pre prežívanie spoločných zážitkov sa stále zužuje, až niekedy zistíme, že informácie, ktoré máme o svojich najbližších, sú čisto „organizačné“.

„S manželom už spolu niekedy komunikujeme tak, že počas dňa mi síce z práce zatelefonuje, ale bavíme sa len o tom, čo by mal cestou z práce nakúpiť a čo by som mu mala uvariť na večeru. Nehovoriac o tom, že kým uložíme deti do postele a kým si konečne máme možnosť o deviatej večer pohovoriť, sme takí unavení, že jediným spoločným relaxom je sledovanie televíznych seriálov,"

Rodičia často pracujú ešte aj po príchode domov za počítačom, no veľmi ich zdržujú aj priatelia, ktorí im píšu cez Skype. Počítače, mobily, internet a televízia sú už neodmysliteľnou súčasťou mnohých rodín. Deti nás „otravujú“ svojimi otázkami práve vtedy, keď si obnovujeme statusy na sociálnej sieti. Deti venujú veľa času hrám a surfovaniu na internete. A čo naše zdravie?

Aj voľný čas, ktorý práve netrávime s rodinou si už nedokážeme poriadne vychutnať. Mnohí z nás si už nedokážu len tak sadnúť do kresla a s vyloženými nohami a čítať dobrú knihu. Technika je všade okolo nás, ponuka stále nových informácií o tom, čo sa deje vo svete či v živote našich priateľov, to všetko nás láka viac ako čas, ktorý by sme mohli venovať sebe, svojim koníčkom či relaxu a  rodine.

Vypnúť televízor či počítač sa nám však zdá čoraz ťažšie. Riešením by skutočne bolo jednoducho stlačiť gombík „off“ na všetkých zariadeniach, ktoré doma máme.

Alebo skúsme zaviesť spoločné večere bez všetkého príslušenstva, kde by sme sa mohli so svojou rodinou aspoň zbežne porozprávať. Nehovoriac o víkendoch, ktoré by sme namiesto nákupných centier mohli stráviť v prírode, na prechádzke. Čas strávený s našimi najbližšími je veľmi vzácny a  tak potrebný. Urobme niečo pre rodinu pre svoje zdravie a  zostávajme menej za počítačom alebo televízorom. Čas strávený spolu s rodinou je predsa ten najkrajší. Chráňme si našu rodinu a zdravie nás všetkých!

