

Předmluva MUDr. Jan Hnízdl

edice flowee



DÍTĚ V SÍTI

Manuál pro rodiče a učitele,
kteří chtějí rozumět digitálnímu světu
mladé generace

Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris, Luboš Heger a kol.

Mladá fronta

Dítě v síti

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



MLADÁ FRONTA

Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris, Luboš Heger a kol.

Dítě v síti – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



MLADÁ FRONTA

Poděkování

*Tato kniha by nevznikla bez podpory
Richarda Fuxy a společnosti BigBoard.
Za finanční dar děkujeme projektu Čtení pomáhá.
Vydání knihy dále podpořily společnosti
LeasePlan a Netbox. Poděkování patří také
grafickému studiu Heyduk, Musil a Strnad.*

Záštita

*Nad projektem Dítě v síti převzala záštitu
eurokomisařka pro otázky spravedlnosti, ochrany spotřebitelů
a otázky rovnosti pohlaví Věra Jourová.*

Daniel Dočekal, Jan Müller, Anastázie Harris, Luboš Heger a kol.



DÍTĚ V SÍTI

Manuál pro rodiče a učitele,
kteří chtějí rozumět digitálnímu světu
mladé generace



MLADÁ FRONTA

Preface © Jan Hnízdl, 2019
Text © Daniel Dočekal, Jan Müller,
Anastázie Harris, Luboš Heger a kol., 2019
Cover photo © Tomáš Železný

ISBN 978-80-204-5145-3 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-204-5377-8 (ePub)

ISBN 978-80-204-5379-2 (Mobi)

ISBN 978-80-204-5378-5 (PDF)



Dítě v síti
Učíme se žít v digitální džungli

flowee.cz

OBSAH

6 O AUTORECH

8 PŘEDMLUVA JANA HNÍZDILA

ÚVOD

12 ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA DIGITÁLNÍM SVĚTEM

SEKCE I.

24 MANUÁL PRO RODIČE

26 Kapitola I. Dva až pět let

38 Kapitola II. Pět až šest let

46 Kapitola III. Sedm až deset let

58 Kapitola IV. Deset až patnáct let

80 Kapitola V. Patnáct až osmnáct let

92 Kapitola VI. Raná dospělost

SEKCE II.

100 CO MOBIL DAL A VZAL

102 Máma není doma, YouTube jo

106 Jablko je vinno

109 Mámo, proč máš radši mobil než mě?

111 Když si do rodiny koupíte chytrou Alexu

114 Proti Facebooku jsou čínští komunisté amatéři

117 Stal se zázrak, přišel mi psaný dopis

120 Proč se velké firmy odvrací od influencerů

123 Nemít mobil je znakem výlučného postavení

125 Rodiče začínají chápat, že ve výchově selhali

SEKCE III.

128 KNIHA DIGITÁLNÍCH DŽUNGLÍ

130 V „bedně“ se vaří páchnoucí obsah, kterého se přejídáme

133 Sedm kroků k datovému detoxu

136 Jak nás strčili do kyblíku

140 Vyrůstají děti do doby, kdy Boha spatříme po nasazení helmy?

143 Patří zírky mladým digitálním nomádům?

146 Vynálezce virtuálních brýlí radí zmizet ze sítí

SEKCE IV.

158 VELKÁ DEBATA O VELKÉ OTÁZCE

160 Digitální sirotek nebo digitální dědic

162 Kde se berou všechny ty hejty

165 Na plastiku kvůli Instagramu

167 Pravidla sextingu pro mladé a pokročilé

170 Když se místo na fotbal chodí fandit gamerům

173 Zemři pro Instagram

175 Kovy utíká před algoritmem

177 Když s vámi nemluví, pošlete mu textovku

179 O studentech, kteří učí studenty, jak poznat fake news

182 Ať nás nesklátí digitální demence

184 Co učí učitel budoucnosti

190 Když kyberzávislosti nepohltní nás, nepohltní ani naše děti

SEKCE V.

196 DEN OFFLINE

198 Sobota, kdy jsme se vypnuli

200 Zkuste si v rodině digitální detox

203 Telefony nedají dětem spát

205 Rizika kouření se také kdysi podceňovala

O AUTORECH



Daniel Dočekal

V Česku neexistuje další publicista, který by měl tak hluboké znalosti informačních technologií. Tak třeba před pár lety, zatímco ostatní nadšeně vzývali Facebook a poskytovali mu všechna svá data, psal Daniel o jeho nebezpečích. V knize je autorem praktického manuálu pro rodiče. Původem programátor, dnes autor webu 365tipu.cz, přednáší o internetu na školách i státních institucích. Má syna (12), který nejradši paří Fortnite. *Kontakt: daniel@justit.cz*



Jan Müller

Editor knihy, který projekt *Dítě v síti* jako součást online magazínu Flowee založil. V roce 2018 vydal knihu *Průvodce budoucností aneb Jak si užít globální krizi*, která téma technologií nahlíží v širším kontextu. V 90. letech založil mediální přílohu v Lidových novinách, později řídil magazín Pátek LN, měsíčníky Strategie a ZEN. Má sedmiletého syna (to je ten chlapec na obálce knihy), který je mistrem Minecraftu, a dceru (12), která miluje TikTok. *Kontakt: jan.muller@flowee.cz*



**Anastázie
Harris**

V 90. letech řídila lifestyleové magazíny, stála u zrodu Novy, pracovala v Respektu. Vynikající stylistka a mimořádně sečtělá novinářka píše pro Flowee, její texty najdete v sekci knihy „Co mobil dal a vzal“. Je autorkou knihy *Alžběta II., pracující žena*. Má syna (12), který při výběru her bere v potaz hodnocení na stránkách Common Sense Media (aktuálně hraje Warships Blitz), a dceru (20), studentku Oxfordské univerzity, která do knihy napsala o sextingu a selfie fotkách. *Kontakt: anastazieharris@yahoo.com*

Na internet se přihlásil v létě 1994 a byl tak unesen, že téhož roku vrátil průkazku do studovny Národní knihovny ČR. Na sociální síť však od počátků nahlíží se směsí úžasu a hrůzy, neboť lidstvo odnaučily přemýšlet (dvakrát měřit) a ponoukají k bezhlavé rychlosti (do všeho řezat). Do roku 2015 zahraniční reportér (LN, MF Dnes, Respekt, Reflex, Euro), nyní na volné noze. Jeho texty najdete v sekci „Kniha digitálních džunglí“. *Kontakt: heger.lubomir@gmail.com*



Luboš Heger

Vystudovala VOŠ Václava Hollara v oboru ilustrace a od roku 2013 vystavuje. Tvoří ve stylu magického realismu. Tuto knížku obohatila ilustracemi novodobých božstev, která bez ohledu na vyznání uctívá většina dnešní populace. Zrození ve 21. století, překračující hranice náboženství, jsou mladí a digitální. Série je věnovaná každému, kdo ráno s vypínáním budíku reflexivně spouští Instagram a není si úplně jistý rozdílem mezi smrtí a režimem offline. *Kontakt: katarinalbatro@gmail.com*



**Katarina
Kratochvílová**

Autoři Flowee. Sekce „Velká debata o velké otázce“ a „Den offline“ jsou výběrem textů, které se objevily na webu ditevsiti.cz, jenž je součástí magazínu Flowee. Jde o pestrý tým autorů různého věku a různých názorů. Patří do něj Zdeňk Strnad, Tereza Hermochová, Klára Ponczová, Milada Kadeřábková, Eliška Harris, Ivan Verner, Kateřina Hájková, Kamila Steinbachová, Zdeňka Musilová, Markéta Pánková, Kristina Kim, Monika Kovačková a Jan Handl.

PŘEDMLUVA

MUDr. JANA HNÍZDILA



*O zdraví v digitální džungli píše majitel
staříčkého mobilu, známý průkopník psychosomatické
medicíny a zdravého rozumu.*

Nabídku napsat úvodní slovo k této knize jsem nejprve odmítl. Můj vztah k moderním technologiím je, mírně řečeno, konzervativní. Používám nejstarší typ tlačítkového mobilu. Nemám vlastní mailovou adresu. Facebook mi před lety založil nějaký fanoušek a používám ho výhradně ke zveřejňování textů nebo termínů besed. Komunikaci na sociálních sítích nepěstuji. Na žádosti o lékařskou radu prostřednictvím Facebooku nebo Skypu kopíruji automatickou odpověď: „Lituji, komplexní medicína je založená na osobním setkání a vztahu. Konzultace na dálku neposkytuji. Máte-li zájem, můžete se objednat.“

Moje znalosti počítačových technologií a fungování sociálních sítí jsou na úrovni mírně retardovaného dítěte. Právě proto jsem se k napsání předmluvy odhodlal. Jsem vlastně přestárlé dítě v síti. Když kliknu na špatnou klávesu, zmizí mi neuložený rozepsaný text, rychle ztrácím nervy a volám na pomoc dceru. Johanka přijde, shovívavě mne pohladí a poví: „Klid, tatule. To bude dobrý.“ Problém pak během pár vteřin vyřeší. Po přečtení této knížky už ji možná nebudu tak často potřebovat. Dozvěděl jsem se z ní o rizicích, o nichž jsem do té doby nevěděl nebo je vnímal jen intuitivně.

Samotná koupě knihy *Dítě v síti* problém zneužívání a závislosti na počítačových technologiích pochopitelně neřeší. Patří ale k základní počítačové gramotnosti. Pokud se s ní rodiče seznámí, může zabránit vážným škodám na tělesném i duševním zdraví dítěte. V ordinaci se s nimi potýkám každý den. Rodiče dovlečou vzpouzející se ratolest a spustí: „Pane doktore, naše Jana je pořád nemocná, za rok brala osmkrát antibiotika... Jirka je neklidný, nevladatelný, neurolog mu diagnostikoval ADHD, psychiatr nasadil antidepresiva... Mírek se nám v osmi letech v noci počůrává, vyšetření nic neprokázala, léky nepomáhají... Udělejte s ním něco. Uzdravte ho alternativně.“

Ale jak alternativně? Jak si to vlastně představují? Dítě je přece zrcadlem rodiny. Rodiče by chtěli, aby dítě bylo zdravé, ale způsobu života rodiny se to nedotklo. Svatá prostoto! Když se pak malého pacienta v nepřítomnosti rodičů zeptám: „Co si myslíš, že by se u vás doma, v tvém životě, mělo změnit, abys byl spokojený

a zdravý?“ , sdělují mi různými způsoby totéž: „Aby se naši tak nehonili, nehádali se, měli na mne víc času, hráli si se mnou, jezdili jsme na výlety...“ To, co dítě nedokáže rodičům říct otevřeně a nahlas, sděluje jeho tělo skrytě a tiše nemocí. Oslabenou imunitou, dušností, nočním počůráváním, poruchou koncentrace... Nejsnazším „řešením“, jak nemocné nebo neklidné dítě „uklidnit“, pak bývá *chytrý* mobil, tablet, počítač. Většina mých dětských pacientů ho má. Většina z nich si na něj rychle vypěstuje závislost. Protože na něj rodiče nemají čas, nedokáží vytvořit laskavé rodinné prostředí, nenabízejí mu společné vyžití, utíká se dítě do virtuálního světa. Tráví hodiny u počítače. Přestane se hýbat. Proč by mělo? Sportovní hry má přece v aplikaci! Přestane se scházet s kamarády. Proč by mělo? Na *sociální* síti má přece stovku *přátel*. Taková síť je ale asociální. Přátelé virtuální. Skutečná sociální síť a skutečné přátelství jsou založeny na osobním setkávání. Skutečnému příteli můžete stisknout ruku, obejmout ho, jít s ním na výlet. Svěřit se mu s důvěrnými informacemi bez rizika, že by unikly do virtuálního prostoru.

Požadavek rodičů uzdravit dítě, které stůně ze způsobu života rodiny a stalo se závislým na počítačích, nemá medicínské řešení. Podávání antidepressiv nebo jiných léků jsou vytloukání klínu klímem. Vedou jen k další závislosti. Předpokladem léčby a nejlepší prevencí jsou zdravé vztahy v rodině. Rodiče jsou pro dítě od narození prvními vzory. Jestliže otec přijde večer vystresovaný z práce, pořád něco tůká do mobilu, otevře si pivo, přitom se pohádá s manželkou, jestli se budou v bedně dívat na fotbal nebo na telenovelu, nelze očekávat, že se dítě bude chovat jinak. Samo sedne k počítači nebo mobilu, otevře si kolu, načne sáček s brambůrky... a začne stonat.

To, co se dědí, totiž nejsou nemoci, ale způsoby chování, rodinné vzorce, které k nemocem vedou. Křik, zabavování počítače a příkazy: „Nesed' pořád u toho mobilu, jdi se proběhnout!“ nikam nevedou. Rodiče by měli mít dostatek informací o tom, jaké možnosti a rizika počítačové technologie přinášejí. Měli by být pro děti vzorem ve způsobu, jak s nimi zacházejí. Jestliže rodiče sami pěstují pohyb a společenské vyžití, je to pro jejich děti také samozřejmá realita a nemají potřebu utíkat do té virtuální.

Přes dvacet let máme partu osmi rodin. Každý rok trávíme týden zimní dovolené na horách, letní na kolech, scházíme se během roku, slavíme narozeniny, chodíme do kin a divadel. Naše děti se všeho účastní. Milují sport. Mají silné přátelské vztahy. Skutečné. Ne virtuální. Manželka odmalička brala dceru Johanu k vaření, práci na záhonech, k malování, keramice. Když jí bylo dvanáct, zeptali jsme se jí, co by si přála k narozeninám. Čekali jsme, že to bude značkový mobil. Johanka si přála hrnčířský kruh. Dneska studuje na vysoké škole grafiku. Nejmodernější počítačové technologie jsou jejím pracovním nástrojem. Umí s nimi zacházet, umí je ale také vypnout. Umí si najít čas na kamarády, sport, práci na záhonech, malování nebo vaření.

Moderní technologie nám usnadňují život. Je dobré, abychom je my i naše děti ovládali. Je zlé, pokud ony začnou ovládat nás. Pokud se ocitneme v jejich síti. S nevelkou nadsázkou říkávám: „Skutečné schopnosti a dovednosti člověka se prokáží, když nejde proud.“

MUDr. Jan Hnízdil, provozuje a propaguje komplexní psychosomatickou medicínu, mimo jiné v knihách *Mým marodům*, *Zařikávač nemocí*, *Příběhy obyčejného uzdravení* a dalších.



ZLATÁ STŘEDNÍ CESTA DIGITÁLNÍM SVĚTEM

JAN MÜLLER

- Potkají se dva sedmáci a takto rozprávějí:*
- „*Kámo, včera nám na půl hodiny spadla wifina.*“
 - „*Tykráso, a cos dělal?*“
 - „*No, šel jsem do obejváku si popovídat s rodičema.*“
 - „*Človče, to jsou docela fajn lidi!*“

Tahle anekdota se v roce 2018 šířila po sociálních sítích. No, anekdota... podle amerického výzkumu Common Sense Media tráví průměrný teenager před obrazovkami a u displejů klidně osm hodin denně, zatímco s rodiči mluví tak patnáct minut.

Kdysi byl čas dětí strávený u obrazovek omezen na Večerníčka a Studio kamarád. Potom do jejich života vtrhly počítačové hry a satelitní kanály. A poslední dekádu se na děti valí třetí mediální tsunami: chytré telefony a tablety, které jsou vstupenkou do vesmíru sociálních sítí s jejich obrázky, videi, chatovacími aplikacemi a hrami.

Děti, které život dříve trávily venku s kamarády, ho dnes (doslova) věnují mobilům. Dětský čas je totiž zboží. Google, Facebook, výrobci telefonů, operátoři nebo online prodejci čehokoliv útočí na naše děti, aby byly co nejvíce online, aby co nejvíce lajkovaly, chatovaly, natáčely, fotily, sdílely a hrály. Vychovávají si tak budoucí zákazníky – a závisláky.

Osm z deseti nejbohatších firem světa jsou IT obři. Vydělávají peníze tím, že dolují co nejvíce dat, ve stále větší míře i z dětí a teenagerů. Data přeprodávají dalším firmám, které si z dětí pěstují budoucí zákazníky.

Facebook a Google se rády pyšní, že nabízejí služby zdarma. Není to tak, platíme všichni svými daty, t.j. soukromím. Když si pořídíte Gmail a po čase nahlédnete do „myactivity“ (stránka o aktivitě na Googlu), zobrazí se detailní informace, kudy přesně jste jaký den chodili a na co jste klikali. Vy si nepamatujete, kde jste byli v úterý odpoledne před osmi týdny, co jste toho dne hledali na netu. Google ano. Naše děti vyrůstají ve světě, kde se lidé dobrovolně nechávají špehovat 24 hodin denně. Např. Facebook si nechal patentovat aplikaci, která zjišťuje, jak dlouho a s kým spíte. Mobily jsou jako štěnice, hlásí firmám i vládám všechno možné.

Stále víc investic plyne do algoritmů – programů, které řídí pohyb dat v digitálním světě tak, abychom strávili co nejvíce času online.

Je to nový typ dětské práce. Nezletilí potomci jsou chyceni a zapřaženi několik hodin denně do přediva digitální ekonomiky. Jejich čas jsou peníze, miliardy dolarů, které Google a spol. ročně vydělá. Ne ropa a zbraně, to data jsou hlavním artiklem světové ekonomiky. Datově-průmyslový komplex, jehož centrem je Silicon Valley v USA, špehuje děti, aby je lépe poznal a vnutil jim co nejvíce služeb a zábavy, kterou ještě včera nepotřebovaly. Jsou připoutané ke krásným věčičkám s plochými displeji, které tak milují a kterými se tak stresují. Mozek a tělo, návyky a psychika se v předškolním a školním věku teprve utvářejí, ale přesto (či právě proto) se ocitají pod soustředěnou palbou programátorů a marketérů.

Kam to lezeš?

Naše kniha vám pomůže vyznat se v digitální džungli, která v posledních letech vyrostla za humny. Je to síť tvořená předivem datových přenosů, v níž vyrostla kybernetická impéria a vedou se v ní kyberválky. V džungli žijí digitální predátoři, někdy



Na jaře 2017 Flowee a BigBoard připravily digitálně-osvětovou kampaň

obyčejní zloději, jindy pedofilové. Měli bychom dětem pomoci chápat, že je v ní třeba ostražitosti, jako když je učíme přecházet ulici nebo nepadat ze stromu. Chápat, že když někam „leze“ na internetu, může také spadnout a může to bolet. Debata o bezpečném internetu se v Česku dosud týkala hlavně obav ze sexuálních delikventů. Ti jsou reálnou hrozbou, ale většina dětí se s nimi nesetká. Kyberšikana (do níž patří třeba zesměšňování spolužáků rozesíláním trapných fotek) je už problém častější – ale pořád to není hlavní riziko.

Největším problémem je totiž mobil sám. Jak snadno jsme si zvykli mít ho stále při ruce! A děti? Učí se od nás tím, jak se chováme. Batole si tiskne k uchu panenku, když vidí u maminky, že pořád někomu volá. Mobily a sítě kradou dětem nejen dětství, ale kradou jim i rodiče. Výzkumy ukazují, že největší zloděj času je bezcílné brouzdání po sociálních sítích a nekonečné debaty na chatu. Říkáme často, že



Nejmenší děti můžete o světě online počít skvělými knížkami od Lidije Zavoralové

„nemáme čas“. Ano, čas nám berou technologií obři, kteří ho mění v data, která algoritmicky přizpůsobují tak, abychom dělali, co po nás marketing chce. A do tohoto světa špehů a závislosti děti rostou. Jsou uvízlé v síti od narození, je to pro ně normální. Jenže to normální není. Tato kniha nabízí psychologické a pedagogické rady, jak z té šlamastyky ven.

Problém není samozřejmě jen v technologiích, ale hlavně v rodinách. Není-li dítě silně napojeno na rodiče a blízké, častěji se připojuje k sociálním sítím. Noří se do nich, aby našlo blízkost a radost, kterou nemá v reálném světě. Děti si vytváří avatary (dvojníky) nejen ve hrách, ale i na Instagramu tím, že upravují vlastní fotky. Hodiny hledají nejlepší úhel pro selfie, kterou zretušují ve vylepšovacím programu.

Děti žijí ve fyzické i virtuální realitě a tyto identity není snadné spojit. Útlá elfka na síti bývá v reálu buclatá školačka, která smutek zahání kvantem brambůrků.

Podle výzkumu VeryWellFamily drželo 80 % amerických školáček do 10 let alespoň jednu dietu. V březnu 2019 média v Británii popsala epidemii anorexie – na Instagramu se objevily dívčí spolky podporující hladovění, neboť být chronicky hubená je prý „cool“. Výzkum agentury Girlguiding objevil, že polovina dívek ve věku 16 až 21 let by podstoupila operaci, aby vylepšily tělo k obrazu svému. Děti zrozené do světa lajků, srdíček a počtu zhlédnutí mají sklon svou osobnost „měřit“ podle toho, jak se líbí. Je to neutuchající hlad po zpětné vazbě, jež teenagerovi potvrzuje vlastní „hodnotu“. Kolik pochvalných srdíček si vysloužilo moje poslední video na TikToku? To je pro mnoho dnešních dětí bohužel velmi důležitá otázka.

TikTok je prudce rostoucí sociální síť pro sdílení videí. Máte-li doma teenagerku, zřejmě se baví i na této síti, kterou provozuje firma z Číny. Shromáždila již tuny videí, na nichž se roztančené dívky příležitostně obnažují. Je to pedofilů ráj. Aniž by o tom rodiče měli tušení.

Většina českých rodičů přiznává, že nezná influencery (hrdiny sociálních sítí), které jejich děti sledují. Neznají počítačové hry, nechávají potomky v digitální džungli samotné, napospas bezohledným firmám z USA nebo Číny a trollím fabrikám z Ruska.

Škola pro dinosaury

České školství ustrnulo v letargii. Jen na každé desáté škole se vyučuje mediální gramotnost, učitelé nemají k dispozici publikace, podle nichž by mohli vykládat digitální svět. Ti starší často nepoužívají sociální sítě, nehráli nikdy žádnou počítačovou hru, nevědí, kdo je to youtuber. Nejznámější knihu *Surfařův průvodce po internetu* nese-psal žádný pedagog, ale parta pěti studentů sdružených na webu *Zvolsi.info*.

Zato dnešní teenager žije ve fyzickém a současně v digitálním světě od malička. Sebrat mu mobil by bylo nejen nefunkční, ale i krátkozraké. Děti musejí zákonům digitální džungle porozumět, protože před ní neutečou. Typická česká škola na život v budoucnu nepřipravuje, ovšem digitálně gramotný rodič ano. Než platit drahé

soukromé školy, je lepší investovat vlastní čas do digitálního vzdělávání v rodině – společně s ratolestmi zkoumat vývoj umělé inteligence, společně sledovat dokumenty a texty o inovacích. Sdílet tento překotný vývoj, stejnou měrou fascinující i nebezpečný. Neztratit kontakt s teenagerem, nýbrž mu vysvětlit, jak zabezpečit hesla a citlivá data, jak nesklouznout k anorexii, nepodlehnout kyberšikaně a proč nečíst fake news. Proč nepropadnout depresi z rádobý dokonalých fotek ostatních. Vysvětlit, že Instagram se učí sledováním jejich fotek rozeznat, jakou mají náladu, a využít to k prodeji reklamy. To není sci-fi – to je realita tzv. behaviorálního cílení.

Děti mají vědět, že skrze ty kouzelné displeje je neustále někdo špehuje, aby s nimi mohl manipulovat. Že algoritmy sociálních sítí cíleně podporují to horší v nás: hádky a urážky vyvolávají prudké emoce, jež spolehlivě zajistí delší čas strávený online. Mimochodem děti se při skrolování často jen nudí. Nové obrázky je nezajímají, dokud neuvidí něco extra nového, což bohužel často znamená bizarnějšího.

Děti milují filmy o zombie, ty totiž vystihují, jak se digitální predátoři snaží z lidí vysát pozornost a energii. Nespátřují tyto tragikomické rysy také v nás, když se vracíme z kanceláří, kde trávíme osm hodin denně přilepeni k obrazovkám, a doma ještě něco doděláváme přes mobil a SMS? Budeme-li se s dětmi držet v digitální džungli za ruku, bude to opora i pro nás. Ani my ještě pořádně nechápeme, jak v tom novém světě žít.

Chvála slizu

Schopnost dětí absorbovat nové informace je úžasná. Mnohé školáčky si pořád něco prozpěvují a tancují, používají zvláštní gesta, jakousi novou řeč těla, již se učí na síti. YouTube je žumpa příšerných videí, ale současně geniální učebnice, z níž se lze naučit čemukoliv. Jazykově nadané si osvojí správnou anglickou výslovnost ještě před nástupem do školy. Velkým hitem mezi školáky je dnes výroba podivné chemické sloučeniny, tzv. slizu čili „slajmy“, což je pružná hmota, kterou lze různě hníst.



Na konferenci „Dítě v síti“ v prosinci 2018 vystoupil také ústřední školní inspektor Tomáš Zatloukal

Recepty na výrobu najdou na YouTube, kde zároveň sdílí videa, co všechno se „slizem“ lze dělat. Trochu bizarní, ale vlastně skvělá ukázka dětské touhy tvořit. Namíchat jako alchymista lektvar pro výrobu tajemné hmoty, jež je skoro tekutá a přitom pevná. Když rodič s pocitem hnusu seškrabává sliz z kuchyňského stolu, asi nedocení, že pro děti je to čirá radost, ale slime je vlastně skvělá zábava nenásilně vzbuzující zájem o chemii.

Na sociálních sítích nejsou jen hlouposti, je to i obrovské hřiště. Děti tancují, zkouší parkour, natáčejí se, stříhají, hrají s kamarády přes Skype počítačové hry. V nich neplatí fyzická omezení, takže jako božští tvůrci stavějí kosmické lodě, budují města a válčí bez bázně. Teorie sebeurčení říká, že zdravý člověk potřebuje cítit, že je v něčem kompetentní. To v čím dál propracovanějších hrách zažívají už prvňáčci, co sotva přečtou větu, ale ve virtuálním světě vynikají jako stavitelé a stratégové. Hry

jim dávají možnost prosadit jejich vůli, což je dle zmíněné teorie druhým klíčem ke zdravému vývoji. A pak je tu třetí element – sdílení. Společné hraní a klábosení je klíčové. Dívky se skrze chatovací aplikace učí popisovat emoce, což je dovednost, jež pro jejich rodiče nebyla v dospívání tak samozřejmá.

Papír není mrtvý

Není pravda, že děti nečtou, možná čtou více, než jsme četli my. Nejsou to tedy většinou knihy, nýbrž často jen znaky, loga a krátké věty. Někdy půvabné a vtipné, jindy hloupé a zlé. Možná čtou a sledují až příliš mnoho informací, jsou jimi zavaleny, topí se v mediálním obsahu. Děti potřebují naučit tyto informace třídít, přiřazovat jim relevanci a dát si od nich někdy pokoj. Přepnout na offline, vrátit se ke knize. Díky výzkumu na čtyřech stovkách amerických univerzit se ví, že studenti čtoucí z papíru se lépe soustředí. Pouhá přítomnost mobilu na stole výrazně snižuje schopnost koncentrace. Část mozku musí neustále myslet na to, abychom na mobil tolik nemysleli. Říká se tomu FOMO – Fear of Missing Out. Strach, že něco zmeškám. Děti kvůli němu trpí i nespavostí.

Přítom klíčová schopnost pro budoucnost je ze záplavy informací vydestilovat to podstatné. Neučit se z paměti balastu, nýbrž chápat souvislosti. Proto by se ve školách i doma mělo věnovat více pozornosti třeba Únoru 1948, aby děti chápaly, jak jsme se během týdne z demokratické země změnili v komunistickou diktaturu.

Dítě potřebuje návyky, jak strčit mobil do šuplíku a zdravě se nudit a lelkovat. Protože jen mysl, jež se umí zklidnit, nalezne v šumu informací signál. Daniel Kahnemann tomu říká „pomalé myšlení“, jež jde do hloubky. To si nelze osvojit bezcílným skrolováním po Twitteru.

Roboti brzy zastanou mnoho práce, hlavně té rutinní – nejen obsluhu strojů v továrnách, ale třeba i účetnictví a obchodování na burze. Nejhuře rozvoj robotizace zasáhne nejméně vzdělané skupiny obyvatel. Problémem nebude internet, nýbrž

nevzdělanost a chudoba. Děti ze sociálně slabších rodin, ponechané napospas v digitální džungli, budou v dospělosti nejvíce ohroženy tím, že kvůli robotům přijdou o práci. Frustrovaní faktem, že novému světu nejsou k užitku. Náchylní věřit všem marketingovým bludům o superdietách nebo nesmyslným názorům, že bolševik nabízí lepší život. Vzniknou vrstvy digitálně deprivovaných lidí, našťvaných na svět, jemuž nerozumí. Absenci smyslu života a laskavé rodiny jim ochotně zaplní jakákoliv sekta, náckovský spolek, anorektické sesterstvo, fanatictí hráči.

Za války bojovali vojáci často pod vlivem drog. Pervitin se užíval v Německu od 30. let jako úžasný lék na únavu, ostatně pervitin dostal jméno z latinského *per-vitae* (pro zdraví). O kouření se také dlouho nemluvalo jako o nebezpečném návyku. S kyberzávislostí, jež produkuje zástupy omámené alternativními fakty, předsudky vůči ideálům svobody a tolerance a neúctou k vědeckým poznatkům, se to má dnes podobně. Kdo je ponechán v džungli o samotě, snadno začne blouznit.

Další hrozbou je vliv elektromagnetického záření, o němž se v této knize také dočtete. Výzkumy ještě nejsou jednoznačné, ve vzduchu promořeném všemožným vlněním žijeme teprve krátce. První výsledky však naznačují, že není od věci záření omezovat – vypínat na noc wi-fi, nespát s mobilem u hlavy a utíkat do přírody.

Ve sklepení obřích hračkářství Hamleys vám na hlavu nasadí brýle pro virtuální realitu, na záda dají baťoh s čidly a pomocí kamer umožní, abyste zažili dokonale reálný pohyb v příběhu o Golemovi a Rabi Löwovi. Když po dvaceti minutách brýle sundáte, nevíte chvíli, která realita je ta pravá. Brýle a čidla dostávají technologie ještě blíže k lidské bytosti. Smysly a vědomí se připoutávají k technice. Virtuální realita nás může skvěle bavit, mnoho naučit, dokonce i léčit, ale umí nás také perfektně zblbnout.

Naučme se spolu s dětmi v džungli chytře skrývat a chránit. Vědět, které rostliny jsou jedovaté a jak se vyhýbat šelmám. A mít vyšlapané cestičky z té nové džungle ven, do skutečného světa.

DIGITÁLNÍ DESATERO

1.

Nenechme děti mobilům, tabletům, sociálním sítím a hrám napospas. Nenechme je zkrátka v síti o samotě. Jsou pod silným tlakem nejbohatších firem světa, aby byly bez ustání online.

2.

Pouhé zákazy mobilů nic neřeší. Musíme děti v digitální džungli držet za ruku a ukazovat na nebezpečí. To vyžaduje pochopit, co mají na sítích nebo na hrách rády a proč.

3.

Čím méně budou děti na mobilech, tím lépe. Optimální čas online pro různý věk dítěte nicméně nelze stanovit. Záleží více na tom, co dítě na internetu dělá, než jak dlouho.

4.

Závislost na mobilech je především známkou toho, že něco nefunguje v rodině. Není-li dítě „připojeno“ láskou svých nejbližších k vlastní rodině, hledá chybějící blízkost na síti.

5.

Budte s dětmi na síti alespoň občas společně. Hrajte hry, sledujte influencery, prohlížejte fotky a pomáhejte jim pochopit, co z toho je přetvářka, co nevinná zábava a co může být naopak nebezpečné.

6.

Dbejme na to, aby děti trávily dostatek času offline, ideálně v přírodě. Aby nezapomněly jen tak lelkovat, což je mimořádně zdravé. Aby se „nepřejídaly“ informacemi.

7.

České školství nezvládá digitální revoluci a téměř nic děti o technologiích nenaučí. Rodiče to musí dohnat sami a snažit se o změnu ve škole, kam jejich dítě chodí.

8.

Mobily školákům kradou spánek. Ujistěte se, že mobil nemají u sebe, když usínají, protože mají tendenci jej kontrolovat dlouho do noci. Mají strach, aby o něco nového nepřišli.

9.

Výzkumy o škodlivosti elektromagnetického záření jsou velmi znepokojivé. Vypínejte na noc wi-fi, učte děti dávat si mobil do režimu letadlo a hlavně co nejvíc chodte ven, do přírody.

10.

Děti se potřebují na síti vyznat. Učme je, jak odlišit podstatné od balastu, jak poznat fake news, je se bránit proti kyberšikaně, jak pracovat s hesly. A že i ve světě online se musí dodržovat pravidla slušného chování.



MANUÁL PRO RODIČE

DANIEL DOČEKAL

Nebojte se! Ačkoliv výchova dětí v digitálním věku může vypadat jako neřešitelný problém, není zas tak těžké zajistit vašemu dítěti v online světě bezpečí a zároveň mu dopřát informace a zkušenosti, které bude v budoucnu tolik potřebovat. A ještě si u toho spolu můžete užít spoustu zábavy.

KAPITOLA I.



DVA AŽ PĚT LET

*Manuál digitálně zodpovědného rodiče
jsme rozdělili podle věku dětí. Začneme už v batolecím věku.
Protože, ruku na srdce, nejoblíbenější hračkou
dnešních dětí je tablet.*

Jak vlastně ovlivňují displeje a jejich dotykové ovládání vývoj dětského mozku, motoriky, schopnosti mluvit a další věci? Na tato témata existuje řada studií, ve kterých ovšem jednoznačnou odpověď budete hledat marně. Často si totiž protičeří. Ukážeme si to třeba na otázce dětského zraku.

Australské ministerstvo zdravotnictví před pár lety uvedlo, že obrazovky způsobují epidemii krátkozrakosti a děti do dvou let by tedy neměly přijít s elektronikou do styku vůbec a starší děti maximálně hodinu denně. Podle zkoumání vědců z toledské univerzity a Americké oftalmologické akademie však tzv. „modré světlo“ z displejů na oči vliv nemá.

Jiné studie si všímají, že některé děti jsou modrým světlem ohroženější než jiné, takže pokud necháte potomka u displeje či obrazovky televize večer příliš dlouho, tak bude špatně usínat a v noci se bude často budit.

A jakkoliv pohled zblízka na displeje oči snad nekazí (podle řady studií naopak i stimuluje), je potřeba oči cvičit i pro pohled na dálku. Opět příležitost si uvědomit, že aktivity je potřeba střídat. Najít čas na klasické hračky, vyrazit na procházku, přidat sporty, prostě aktivity mimo digitální technologie.

Dlouhodobé účinky a změny se nedaří prokázat proto, že s displeji a technologiemi žijeme vlastně příliš krátce. Proto ani není možné získat odpověď na tak jednoduchou otázku, kolik hodin denně s displejem je ještě ok a kolik už je příliš.

Americká pediatrická akademie například doporučuje pro děti mladší šesti let maximálně hodinu kvalitního obsahu a činnosti spojené s obrazovkou denně. Sem ale patří nejenom tablety a mobily, ale také sledování televize. Akademie zdůrazňuje i nutnost vymezit čas, kdy displeje nebude používat nikdo z rodiny. Pro děti mladší 18 měsíců doporučuje režim absolutně bez obrazovky.

Není nezajímavé, že lidé jako Bill Gates a dnes už zesnulý Steve Jobs se snažili své ratolesti před technologiemi ochránit. Bill Gates jim nedovolil mobilní telefony, dokud jim nebylo čtrnáct, a snažil se co nejdříve omezovat dobu, kterou jeho dcera trávila u počítače. Steve Jobs vlastním dětem nedovolil používat iPady. Chránit své děti

se snaží i další špičky z kalifornského Silicon Valley, globálního centra počítačového světa. Ti lidé jsou zodpovědní za brutálně rychlé šíření technologií do celého světa, ale své vlastní děti se snaží držet co nejvíc offline.

Zjednodušeně platí, že čím později se vaše dítě dostane k digitálním technologiím, tím lépe. Nemusíte jít do extrému, ale opatrnost se vyplatí. A jak už bylo řečeno, za technologie musíte dětem nabídnout alternativu. Ideálně takovou, na které se podílíte i vy sami.

Všeho s mírou

S displeji a dětmi je to v něčem už roky stejné, od dob, co začalo být praktické odkládat děti k televizní obrazovce. Něco se ale změnilo. Nabídka pro děti je – bohužel – stále větší. V 80. letech přinášela televize dětem jen Večerníček, pohádky a v neděli Studio kamarád. V 90. letech nastoupily satelity se specializovanými dětskými programy a od té doby může dítě odložené k monitoru s Nickelodeonem a spol. strávit dvanáct hodin v kuse. A k tomu má k dispozici nekonečný oceán zábavy – někdy inteligentní, někdy velmi pokleslé – v podobě internetu a her. Algoritmy YouTube, aplikace a hry jsou velmi chytře dělané, aby podporovaly další a další klikání. Jakoby dítě mělo cukrárnu plnou laskomin stále na dosah. Rodič musí vynaložit nemalé úsilí, aby se tím mediálním cukrem trvale nepřejídalo.

V předškolním věku řada pozdějších rizik nehrozí. Děti neumí číst a psát, nehrají hry s cizími lidmi, nepoužívají sociální sítě a jsou většinu času pod rodičovským dohledem. Řadu věcí je ale vhodné se naučit už teď, v této relativně klidné době.

Připoutání pozornosti k mobilním telefonům rozhodně nenahradí tolik potřebnou socializaci, učení se od dalších dětí a dospělých. Je docela jisté, že tablet či mobil například vaše dítě mluvit nenaučí (byť to může být užitečný pomocník při čtení a psaní). Dítě potřebuje častý kontakt s vlastními rodiči a prarodiči, což není totéž jako telefonát přes Messenger nebo Skype.

Oxfordský internetový institut a univerzita v Cardiffu ve studii zahrnující dvacet tisíc rodičů zjistily, že neexistuje vztah mezi omezováním či neomezováním digitálních aktivit a tím, zda se dítě cítí dobře. Studie zdůrazňuje, na co nejspíš časem přijdete sami: rodiče se musí aktivně zapojovat, ideálně zkoumat digitální světy společně s dítětem. Tenhle faktor je daleko důležitější než čisté počítání, kolik hodin denně tráví s obrazovkami.

Věnujte se tedy digitálním věcem spolu s dítětem. Pro kluky bude skvělý Minecraft, kde stačí vzít dva tablety a můžete začít. Tvořit, budovat, ale i bořit a zkoumat. Na YouTube se může nakonec dívat také celá rodina a vše lze využít i pro postupné učení, jak různé věci vlastně fungují.

Podle výzkumu *Rodič a rodičovství v digitální éře* provedeném ve spolupráci O₂ Czech Republic a Univerzity Palackého v Olomouci přiznává 59 % rodičů, že neví, co vlastně jejich děti sledují. Celých 85 % českých rodičů nesleduje české youtube, jinými slovy nemají představu, kdo a proč jsou hrdinové jejich dětí. Neselhává takový rodič? Není jeho úkolem své dítě digitální džungli spíše provázet, než ho v ní nechat samotné?

Co hrát?

Trochu to souvisí i s otázkou, jaké aplikace a programy jsou pro děti v nízkém věku vhodné. Odpověď není snadná, protože budete muset hledat a zkoušet. A největší vliv bude nakonec mít, co bude vaše dítě chtít hrát a používat. Třeba pro kluky jsou prostě střílečky podstatně lákavější než interaktivní výuka geometrie.

Jedna osvědčená hra stojí za zmínku – Minecraft. Zaujme děti už někdy od čtyř let věku a vydrží jim dlouho, včetně toho, že na YouTube budou moci sledovat české i světové hráče této ikonické hry. Podporuje prostorovou představivost, učí děti stavět, vytvářet virtuální světy a můžete ji hrát všichni společně. Na mobilních telefonech, tabletech, herních konzolích i počítačích.