

UŽ TO VYPNI!

Jak zvládnout
digitální svět dětí

Radka Kůřilová

RADY PRO
RODIČE



Online

 **GRADA®**

Poděkování

Nesmírně děkuju celému týmu Onfine, který se na tvorbě knihy podílel, ať už zpětnou vazbou, nebo emoční podporou. Především děkuju Markétě Homolkové za její zapálenost, energii a odbornou oporu. Společně jsme Onfine za ty roky dokázaly neskutečně podržet a posunout a nadchly jsme pro něj další skvělé lidi, kteří s námi organizaci rozvíjejí dál. Moc děkuju svým blízkým za podporu při psaní knihy, především svému partnerovi Petrovi, který si celé dílo dobrovolně přečetl a pomohl ho udělat čtivějším. V neposlední řadě ohromně děkuju všem účastnicím a účastníkům našich vzdělávání, ať už ve třídách, nebo na rodičovských či učitelských seminářích, stejně tak i mým klientkám a klientům. Vaše příběhy, které jste se nebáli sdílet, pomohly knihu oživit a přiblížit realitě.

Radka Kuřilová

UŽ TO VYPNI!

Jak zvládnout
digitální svět dětí

Radka Kůřilová

RADY PRO
RODIČE



Online

 **GRADA®**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Radka Kůřilová, Onfine

Už to vypni!

Jak zvládnout digitální svět dětí

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9909. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová

Redakce a korektury Lenka Šimůnková

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 160

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a. s., 2025

Cover Illustration © Antonín Plicka, 2025

ISBN 978-80-271-7799-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-7798-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-5217-9 (print)

Úvod	7
1. Vítejte v digitálním světě	9
Proč jsou k obrazovkám „přilepení“	9
Jak udržet uživatele online	11
Jak se bránit sběru dat a vlivu cílené reklamy	17
Jak se nenechat vtáhnout do online	18
Kde „čerpát“ dopamin	21
Jak snižovat FoMO a jeho negativní vlivy	21
Shrnutí	22
2. Jak komunikovat s dětmi a dospívajícími o online světě	25
Proč se o digitální svět dětí vůbec zajímat	25
Jak komunikovat	28
Jak na to, když jste to doteď nedělali	39
Jak najít vhodný prostor pro povídání	41
Zapojení se do online světa	41
Odmítání komunikace	45
Jak vést k přemýšlení o užívání sociálních sítí, hraní her a jejich dopadech	46
Jak reagovat, když dítě sleduje nevhodný obsah	49
Jak komunikovat, když dítě přijde s problematickou situací z online světa	51
Jak komunikovat v problematické situaci spojené s užíváním online prostoru	54
Shrnutí	56
3. Jak nastavit hranice aneb O pravidlech	59
Existuje správný přístup k pravidlům?	59
Proč jsou pravidla důležitá	61
Jak nastavit smysluplná pravidla	62
Co může dětem pomoci dodržovat pravidla	74
Bližší pohled na nastavení pravidel pro digitální technologie	77
Příklady pravidel a nastavení hranice	87
Pořízení prvního telefonu	91

Kdy založit první účet na sociálních sítích	92
Nastavení pravidel ve starším věku	93
Jak reagovat na porušení pravidel	93
Dítě nechce vypnout obrazovku	95
Shrnutí	97
4. Jak si užívání technologií nastavit u sebe	99
Vliv rodiče	99
Když digitální technologie (ne)pomáhají	103
Postavení digitálních technologií v rodině	104
Sebereflexe vlastního užívání digitálních technologií	107
Jak fungujete mimo digitálno	108
Jak si to zdravě nastavit	109
Shrnutí	112
5. Vlivy digitálních technologií na mladou generaci	113
Závislost a problematické užívání	114
Fyzické zdraví	118
Spánek	119
Soustředění	121
Psychické zdraví	127
Komunikace a vztahy	136
Shrnutí	141
Závěr	143
Zdroje	145
Použité a doporučené knihy	153

Úvod

„Už to vypni!“

Věta, kterou jste jako rodiče nejspíš už někdy vyslovili. Ať už se jedná o televizi, počítač, herní konzoli, nebo telefon. Obrazovky a jejich užívání dětmi se během posledních let dostaly do popředí rodičovských a výchovných témat. Jenže digitální svět, tedy svět sociálních sítí, videoher a internetu, se v dětství rodičů teprve rozvíjel a není pro ně tak přirozeným prostorem jako pro dnešní děti a dospívající. Když vás ale nikdo neučil pohybovat se v něm, jak to máte naučit své potomky?

S organizací **Onfine** provázíme rodiče na této cestě už několik let. Ukazujeme, jak digitální svět funguje, odhalujeme temná zákoutí negativních dopadů i světlá prostranství všeho pozitivního. Online prostor totiž není jen špatný, i když se na nás hrne množství hroživých zpráv z médií o jeho škodlivých vlivech a závislosti mladých lidí na digitálních technologiích. Naším obecným cílem i záměrem této knihy je zdravá digitální rovnováha (také nazývaná digitální wellbeing) – nezakazovat digitální svět, umět se v něm pohybovat, získávat pozitiva, vyhýbat se negativům a zároveň vědět, kdy je čas obrazovky vypnout.

Jak je pro Onfine standardem, při psaní knihy jsme vycházeli z aktuálních studií a další literatury, znalosti ovšem propojujeme s našimi vlastními zkušenostmi se vzděláváním dětí, dospívajících, rodičů i vyučujících a s praktickými tipy, které můžete zapojit do své vlastní výchovy dětí. A protože chceme, abyste digitálnímu světu dostatečně porozuměli, najdete v knize i „slovníček“ vysvětlující slova, která můžete ve spojení s digitálním světem slyšet především od svých dětí.

Knihu jsme psali co nejvíce inkluzivně s ohledem na gender a sexualitu, ovšem v některých místech jsme upřednostnili čtivost textu.

Náš přístup zároveň vychází z **autoritativního stylu rodičovství**, který se podle nejrozumnějších výzkumů ukazuje jako nejvhodnější pro zdravý vývoj a budoucí fungování dětí i vzájemné vztahy mezi rodiči a jejich potomky.

Inspirujeme se i hlavními principy rodičovství od Aleny a Jana Vávrových (2024):

1. Důvěra, která se pak stává v životě základem sebedůvěry.
2. Přijetí, které se pak stává základem sebepřijetí.
3. Otevřenost, která je klíčem k autenticitě a tvořivému dialogu.
4. Podpora, která se proměňuje v sebepodporu i schopnost podpořit druhé.
5. Respekt, který je pilířem respektu k sobě i druhým.
6. Uznání, které posiluje rozvoj zodpovědnosti.

Styly rodičovství

Autoritativní	Rodiče podporují samostatnost, mají na děti vysoké požadavky, zároveň citlivě vnímají potřeby a prožívání dětí a reagují na ně podporujícím způsobem. Nastavují pevná pravidla, která se ale snaží vždy přiměřeně vysvětlit. Vždy si vyslechnou pohled dítěte a vezmou ho v úvahu při rozhodování. Neznamená to ale, že je vždy podle dítěte.
Autoritářský	Ve výchově je kladen důraz na poslušnost. Rodiče silně prosazují svoji vůli, což v dětech často vyvolává strach. Mají na své děti vysoké požadavky a jsou málo citliví a reaktivní na potřeby a prožívání dětí.
Permisivní	Rodiče jsou vůči dítěti vřelí, jsou vysoce citliví a reaktivní na potřeby a prožívání dětí. Nenastavují pevná pravidla a mají nízké požadavky vůči dítěti.
Nezúčastněný	Rodiče naplňují základní potřeby dítěte, ale jinak mu nechávají velkou volnost. Komunikace s dítětem je omezená. Mají na dítě nízké požadavky a zároveň chybí vřelost.

Obecný přístup k výchově je totiž velmi podstatný, některé studie dokonce tvrdí, že je významnější než konkrétní přístup rodičů k obrazovkám. S nadsázkou by se tedy dalo říct, že pokud se váš styl blíží autoritativnímu stylu výchovy, nezáleží tolik na tom, jak konkrétně řešíte digitální svět doma.

Tak to ale samozřejmě není. Přístup rodičů k obrazovkám je velmi důležitý při prevenci problematického užívání, tedy stavu, kdy už obrazovky škodlivě zasahují do více oblastí života. Abyste snížili riziko negativních dopadů, je dobré mít na paměti a soustředit se na čtyři věci:

- **Komunikace** – jak si se svými dětmi povídáte o digitálním světě, a povídáte si vůbec?
- **Monitoring** – sledujete, co vaše děti dělají na obrazovkách? Jaké hry hrají a koho sledují na sociálních sítích?
- **Hranice** – máte nastavená pravidla ohledně obrazovek a jejich používání?
- **Vzor chování** – jak sami používáte obrazovky? Jdete svým dětem příkladem?

Vším vás provedeme v jednotlivých kapitolách. Na začátku vás uvedeme hlouběji do fungování digitálního světa a knihu zakončíme jeho vlivy na děti a dospívající. Knihu jsme zaměřili na rodiče dětí školou povinných a starší, i když základy využijete i u mladších dětí. V každé kapitole najdete mnoho praktických tipů, i když nejspíše ne všechny přirozeně sednou vám a potřebám vašeho dítěte nebo rodiny. Nemusíte všechno dodržovat do puntíku (ani to po vás nechceme). Vyberte si především to, co bude vyhovovat vám, a upravte si rady podle sebe a své rodiny.

Radka Kůrilová a tým Online

1. Vítejte v digitálním světě

„To téma, které řešíte, je hrozně důležité. Já to vidím ve škole, všechna děcka jsou na telefonech. Já vůbec nechápu, co tam dělají, ani jak do toho můžou tak dlouho koukat. A když se pak s nimi bavím, mám pocit, že jim absolutně nerozumím.“

„Nic jiného je nezajímá. Jen čumět na ty blbosti nebo tam hrát ty jejich hry. Já teda úplně nevím, o čem to je, ale ani to zjišťovat nechci. A když jim to seberu, tak jsou úplně hotoví, vztekli a neví, co dělat jiného.“

Obrazovky jsou pro mladou generaci důležité, ať už se jedná o mobily, tablety, nebo počítače. Toho už si všimla většina dospělých. Protože jsme ovšem sami s digitálními technologiemi nevyrůstali, nemusíme někdy chápat, proč jsou tak důležité. Vidíme, jak už se malé děti, které sotva chodí, sápu po telefonu rodičů. Jak se batolata rozčilují, když jim dospělý vypne pohádku na YouTube. Do první třídy často kromě nového batohu vyžadují i telefon. Dospělí se mnohdy jen díví, protože to ze svého dětství neznají.

Zdá se, že mezi mladou generací a dospělými vyrostla nepropustná bariéra, která dříve neexistovala. Zpoza ní rodiče nevidí na své děti a přirozeně se bojí. „Není moje dítě závislé? Dokáže normálně fungovat ve světě?“ Ze strachu však mohou dělat rozhodnutí, která dlouhodobě nefungují. Snadno se pak dostanou do bludného kruhu hádek a zákazů. Dostaví se pocit, že nic jiného než obrazovky se doma neřeší, a s tímto pocitem přichází i únava (o to těžší je pak poslouchat „chytré“ rady odborníků a odbornic).

Proto vám chceme nabídnout vhled do světa za digitální bariérou. Vysvětlit, na jakých základních principech obrazovky fungují, co stojí za jejich lákavostí, proč je pro děti a dospívající těžké se odtrhnout. Naším cílem je lepší porozumění digitálnímu světu a zmenšení zmíněné bariéry. Bude pro vás pak jednodušší svět dětí a dospívajících navštěvovat, chránit je před skutečnými hrozbami a naopak podpořit hezké stránky digitálna.

Proč jsou k obrazovkám „přilepení“

Poslední dobou se při debatě o obrazovkách často skloňuje „závislostní design“. Řeší se, že aplikace a sociální sítě jsou nastaveny tak, aby v lidech vyvolávaly

závislost, vlastníci populárních sociálních sítí jsou dokonce v některých zemích žalováni kvůli jejich nastavení a dopadu na mladé lidi. Mnoho digitálních platforem skutečně chce své užívající udržet co nejdéle. Proč a jak toho dosahují si vysvětlíme vzápětí. Nejdřív ovšem chceme zdůraznit významný aspekt, který není dobré přehlížet.

Digitální svět je součástí světa

Vyhledáváte informace na internetu? Využíváte GPS na cestách? Potřebujete počítač a internetové připojení v práci? Máte datovou schránku? Komunikujete s přáteli online?

Velká část lidí odpoví na většinu z těchto otázek ano, protože digitální technologie jsou součástí dnešního světa. Jenže na rozdíl od dnešních dětí jsme my zažili svět ještě „offline“, alespoň v našem dětství nebo i dospívání. Může být tedy obtížné pochopit, jak moc je digitální svět pro mladou generaci důležitý. Podstatná část jejich komunikace s přáteli a školou se odehrává v online prostoru. Nachází se v něm také spousta informací, inspirace a zábavy. „Online“ se pořád děje něco, do čeho mohou děti samy zasáhnout. To je silný důvod, proč je digitálno tak lákavé – protože je v mnoha ohledech přínosné. V digitální hře si mohou mladí naplnit potřebu něco dokázat, být schopní něco zvládnout. Hru děti ovládají samy, není tam žádný dospělý, který jim nařizuje, jak má jejich postava vypadat nebo kam se má vydat. Navíc kolem sebe od malička vidí, jak jsou obrazovky důležité pro dospělé. Samozřejmě si je pak chtějí také vyzkoušet, když jsou pro ně dospělí vzorem. Disponovat obrazovkami je pro dnešní děti samozřejmostí. Proto na rozdíl od starších generací **nemají předěl mezi online a offline**, vše je jeden svět.

„Přála bych si, aby moje děti zažily podobné dětství jako já. Bez telefonů a počítačů. Přišli jsme domů ze školy, hodili aktovku za dveře a litali venku.“

Podobně si mnohdy rodiče na našich seminářích postesknou. Pochopitelně chcete pro své děti podobně krásné zážitky, jaké jste si sami prožili v dětství. Jenže digitální technologie z našich životů nezmizí. Spíše naopak, budou čím dál významnější. Naše první rada tedy zní: **Přijměte digitální technologie jako důležitou součást světa (nejen) dětí a dospívajících.**

Neznamená to, že je musíte přijímat bezmezně, nekriticky. Naopak! Právě přemýšlení o obrazovkách, jak s nimi fungujeme a jak na nás působí, je nezbytné pro zdravé užívání. Obrazovky už jsou prostě tady s námi a musíme se naučit s nimi zdravě fungovat.

Záměr digitálních platforem

Obrazovky samozřejmě dělá lákavými i design jejich obsahu. Ve studiích se takovým platformám říká „sticky“ (= lepivá), protože se k nim člověk „přilepí“ na delší dobu. **Udržení uživatelů a uživatelek po co nejdelší čas je klíčové pro sběr informací o daném člověku.** Osobní data jsou totiž významná komodita. Čím více a čím přesnější informace o užívajících máte, tím **lépe dokážete** na každého **zacílit reklamou**. Zvyšuje se tím pravděpodobnost, že si daný člověk propagovaný produkt koupí. Prodávající firmy pak za zobrazení jejich reklamy zaplatí více. Právě **z reklam plyne** technologickým firmám **největší příjem**. A jako každý podnik i ony touží po co největším zisku.

Cílená reklama

Na základě obrovského množství dat spadáme svým chováním do určitých kategorií. Lidem z těchto kategorií se pak zobrazují reklamy „ušité na míru“. Většina reklam, které se nám zobrazují, není náhodná. Vypovídá o naší osobnosti, tendencích, zájmech, životní situaci a podobně.

Jak udržet uživatele online

Na designu sociálních sítí, digitálních her nebo webových stránek tedy závisí finanční úspěch každé platformy. Proto je pečlivě promyšlený a ověřený. Představíme vám některé nejvýraznější designové prvky, kvůli kterým mohou děti a dospívající trávit v online světě mnoho času. Na design se pak napojují další principy a fenomény, které dále ztěžují odpoutání od obrazovky a podporují časté návraty. Porozumění těmto principům tvoří základ zdravého užívání a navazují na něj konkrétní doporučení, jak vliv návykových prvků zmírnit.

Design

Děti a dospívající si většinou k obrazovce nesednou se záměrem „*strávím tady následující čtyři hodiny*“. Jak jsme už naznačili, existuje mnoho designových prvků, které mají za cíl užívající udržet co nejdéle. Samozřejmě nechceme zdejšími radami „nachytřit“ jen vás, následující prvky můžete vysvětlit i přímo dětem a rovnou si ukázat konkrétní příklady na svých zařízeních.

Obsah na míru

„V online světě najdu vždycky to, co mě zajímá.“

Sociální sítě **využívají především soubory sesbíraných dat, aby uživateli ukazovaly to, co je zaujme**. Například TikTok je známý svojí (až děsivě) přesnou „FYP“, kdy se vám během chvíle prohlížení začnou zobrazovat videa vybraná podle vašich zálib, osobnosti i aktuální nálady. Má to své výhody i nevýhody. Na jednu stranu se tak můžete dostat k úžasnému, zábavnému a milému obsahu. Ovšem na druhou stranu taky můžete spadnout do nepříjemně hluboké „králičí nory“ (angl. *rabbit hole* podle Alenky v říši divů) plné depresivních či dezinformačních příspěvků. Někdy dospívající tohoto prvku využívají ve svůj prospěch a „vycvičí si“ algoritmus rozdílně pro každou síť – když se chtějí pobavit, jdou na Instagram, ale pro inspiraci navštíví třeba TikTok.

FYP

For You Page, tedy stránka pro tebe – doporučený obsah na sítích na míru danému člověku.

Nekonečné scrollování

V digitálním světě tedy najdete vybraný obsah speciálně pro vás. Navíc je ovšem skoro jisté, že ho nikdy nevyčerpáte. Když si vyhledáváte nějaké informace přes Google, na kolikátou stránku výsledků většinou dojdete? Na kolikátou stránku takhle dojdete na Facebooku, Instagramu nebo LinkedInu?

Na druhou otázku zřejmě nedokážete odpovědět. Protože na těchto stránkách **můžete scrollovat do nekonečna a ještě dál!** Nekonečným scrollováním tak ztrácíte pojem o čase i o množství informací, fotek a videí, které jste už viděli.

Scrollování

Projíždění obsahu online. Typický pohyb přejíždění prstu po obrazovce.

Podobně funguje i „autoplay“ na YouTube nebo streamovacích platformách, jako je Netflix nebo Disney+. Tohle defaultně zapnuté nastavení po dohrání jednoho videa či dílu seriálu začne téměř okamžitě přehrávat další. Jednoduše pak sklouznete do bezmyšlenkovitého scrollování nebo sledování, ze kterého se obtížněji vystupuje. Jenže množstvím přijímaných informací se můžeme cítit zahlcení a unavení.

Default

Výchozí nastavení, které bylo pro danou aplikaci/hru nastaveno už „v továrně“.

Sociální spojení

Představte si, že začínáte pravidelně cvičit. Můžete se do toho samozřejmě vrhnout sami. Anebo můžete začít společně s kamarádem či kamarádkou. S druhým člověkem se můžete vzájemně podporovat, sdílet své (ne)úspěchy a více si nastavování nového návyku užijete. Za jakých podmínek vám pravidelný pohyb asi spíše vydrží?

Pravděpodobně déle vydržíte cvičit při vzájemné podpoře s druhým člověkem. Spojení s druhými totiž potřebujeme a v mnohém nám pomáhá. Toho ale využívá i design digitálních platforem. **Mnoho jejich prvků nás propojuje, umožňuje sdílet obsah, dát něčemu like nebo komentovat příspěvky.** Podporují se tím nejen vztahy, ale zároveň i sociální tlak. Děti a dospívající pak od sebe navzájem očekávají, že budou pravidelně sledovat, lajkovat a komentovat příspěvky svých kamarádů a kamarádek.

„Někdy mě napadne hned, co mám do storíčka použít za hudbu, popisek nebo GIF. Někdy mi trvá dýl to vymyslet. Vždycky pak ale pravidelně kontroluju, kdo už to viděl a kdo to lajkoval.“

„Likes“ jsou silné lákadlo sociálních sítí. Znamená to, že si mě někdo všiml, někdo oceňuje můj humor nebo můj outfit, a tedy v podstatě oceňuje mě. Likes a komentáře také vyplavují dopamin, jehož vlivu se hned za chvíli budeme věnovat.

Stories/storíčka

Příspěvek, který je na sítích jen po dobu 24 hodin a pak zmizí.

GIF

Krátké video či animace bez zvuku, používá se podobně jako emotikony k vyjádření pocitů či reakcí.

Určité prvky, jako jsou stories nebo streak, nutí děti se do online světa vracet minimálně jednou denně. Pokud jeden den vynechají, zmeškají nové informace o svých blízkých a znovu se k nim už po uplynutí 24 hodin nedostanou. Nebo pokazí společné „dílo“, které mohly s přáteli budovat i několik měsíců v kuse. Přitom v době dospívání je spojení s vrstevnickou skupinou velmi významné, a toto sociální

spojení se netýká jen sítí. Některé hry lze hrát jediňe ve skupině, a pokud daný den hrát nemůžu, připravím tím o zážitek nejen sebe, ale i ostatní spoluhráčí.

Streak

Počet označujících, kolik dní v kuse za sebou jsme si s kamarádem vzájemně poslali fotku/video (plamínky na Snapchatu) nebo kolik dní za sebou jsem hrál danou hru či používal určitou aplikaci.

Freemium

Od jednotlivých prvků se dostáváme ke komplexnějšímu pojetí designu. Freemium spojuje slova „free“ a „premium“. Freemium mohou být aplikace nebo hry, které jsou ve své základní verzi dostupné zadarmo. Ovšem v digitálním světě není nikdy nic skutečně zadarmo. Při freemium člověk „platí“ svými daty a při hraní či používání se často zobrazují reklamy. Když už navíc přece investoval tolik času a energie do free verze, tím spíše si zaplatí i premium účet nebo je ochotnější zaplatit za některá drobná vylepšení ve hře.

S freemium souvisí hry zadarmo. Některé z nich mohou být **nebezpečné zejména pro mladší děti** kvůli sběru osobních dat a **kvůli tzv. mikrotransakcím, tedy nákupům ve hře**. Dítě si může koupit například lepší zbraň, účinnější obranu nebo více životů. Také si může koupit loot boxy (někdy jim říkají „chestky“), které obsahují další náhodné předměty pro hru. Díky těmto vylepšením pak postupuje ve hře a je úspěšnější. V některých hrách (kterým se říká pay-to-win) hráči a hráčky prakticky musí nakupovat vylepšení, aby měli šanci přiblížit se výhře mezi ostatními platícími. Podle aktuálních studií představují mikrotransakce ve hrách, především náhodné loot boxy, zvýšené riziko problematického užívání, kterému se více věnujeme v kapitole o vlivu digitálních technologií. Fungují totiž na podobném principu jako hazardní hry – nikdy nevíte, co v loot boxu najdete. A v tom příštím už určitě bude přesně ta zbraň, kterou potřebuju! A pokud ne, tak v tom příštím...

Loot box (chestka)

Krabice nebo truhla, kterou lze zakoupit v některých hrách, jejíž obsah se hráči dozvedí jediňe po otevření. Může být naprosto skvělý, nebo naopak velmi slabý.

Design sociálních sítí a her je tedy pečlivě poskládaný a promyšlený. Podporuje v nás také určité přirozené reakce, které ztěžují odchod z online světa. Zastavíme se u dvou významných – vyplavování dopaminu a strachu, že o něco přijdu.

Dopamin

O dopaminu jste už možná něco slyšeli, často se skloňuje i v souvislosti s online prostředím. **Dopamin je látka zapojená v těle do mnoha procesů**, jakými jsou nálada, pozornost, učení, pohyb, srdeční frekvence, funkce ledvin a cév, laktace nebo spánek. Ovšem nejvíce je dopamin známý jako „hormon štěstí“. Bývá spojován s dobrou náladou, ať už sníte dobré jídlo, pochválí vás kamarádka, dokončíte level ve hře, nebo získáte pár srdíček pod novým příspěvkem. Ve skutečnosti ale souvisí spíše s motivací. **V mozku totiž hraje klíčovou roli v systému odměňování.** Evolučně nás motivuje dělat činnosti, které nám prospívají, jako je jedení nebo udržování vztahů. Ve větším množství se vyplavuje během nepředvídatelných situací. A protože je digitální svět často nepředvídatelný, dopamin se v něm vyplavuje hodně.

Level

Úroveň ve hře. Když se mi například ve hře daří, moje postava se zlepšuje, postupuje na další level, a tím se stává silnější. Anebo můžu ve hře postoupit do další úrovně ve smyslu nového místa s novými výzvami.

Pokud máte doma pubertáky, význam dopaminu je u nich ještě vyšší. Kvůli změnám v mozku jsou citlivější na získávání „hormonu štěstí“ a potřebují ho více. Proto mají tendenci k rizikovějšímu chování (nutná větší dávka dopaminu) a zároveň větší sklony k nudě (dopamin se v mozku rychleji zpracuje). To ale neznamená, že byste teď své dospívající děti měli až do dospělosti zavřít do pokoje a raději rozhodovat za ně. Stále jsou schopné zralého rozhodování, abstraktního myšlení a racionálního chování. Jen prostě potřebují dopamin získávat ve větší míře, a tak je té zralosti a racionality někdy o něco méně, než byste si přáli.

Účel dopaminu bychom tedy znali, ale jak funguje? Ukážeme si to na příkladu z digitálního světa (ale upozorňujeme, že dopamin se nevyplavuje jen u obrazovky a následný popis je velmi zjednodušený). Vaše dítě jde na sociální síť a dostane pár lajků nebo si jde zahrát hru a postoupí na nový level, čímž se vyplaví dopamin. Tělo si tak zapamatuje, že u obrazovky bylo dobře. Roste mu hladina dopaminu a je pro něj těžší se od obrazovky odtrhnout. A pokud to přece jen udělá, mozek ho motivuje jít zpátky, protože „tam to bylo fajn“. Proto se děti a dospívající k obrazovkám často vrací a je pro ně tak těžké se od nich „odlepit“.

Právě vyšší hladiny dopaminu stojí mimo jiné za reakcí dětí, když musí obrazovky vypnout. Mohou být protivné a mají pocit, že je „nic jiného nebaví“. Mnohé rodiče tahle zpružená nálada pochopitelně vyděsí. Ale nebojte, nejste v tom sami!

Je to přirozená reakce způsobená dopaminem a taky tím, že dítě nejspíš obrazovku nevypíná samo a dobrovolně. I u rodičů bylo zjištěno, že na své děti reagují podrážděněji, když jim ony přeruší jejich vlastní čas u obrazovky.

Dopamin je tedy velmi potřebná látka, kterou ovšem děti potřebují získávat z více různých činností, ne pouze z obrazovky.

FoMO

Za zkratkou FoMO (*Fear of Missing Out*) se skrývá strach, že o něco přijdu. Ať už jde o novinky od kamarádů, zážitek ve hře, nebo důležitou událost ve světě. FoMO je popisováno jako pocit úzkosti nebo sociálního vyloučení. Nefunguje pouze v online světě, je s ním ovšem hodně spojováno.

Dospívající nám právě tento strach popisují jako něco, co rodiče velmi málo chápou. Přitom je to velmi významný pocit a jeho vyšší míra je spojována s mnoha problematickými jevy. Z dat vyplývá, že FoMO je silně spojené s problematickým užíváním sociálních sítí. Podle všeho se tyto jevy ovlivňují navzájem, tedy lidé, kteří se více bojí, užívají sítě problematičtěji, a lidé s problematickým užíváním se více bojí, že na sítích o něco přijdou. Strach ze zmeškání dále úzce souvisí s depresí, nízkým sebevědomím, strachem z negativního hodnocení a s nepříjemným pocitem osamělosti. Překvapivě ale také nepřímo a krátkodobě dokáže zvýšit naši psychickou pohodu, protože nás motivuje využívat online platformy způsobem podporujícím sociální spojení, například napsat po delší době kamarádovi.

FoMO je určitě podporováno některými designovými prvky (např. časově omezenými stories), ale zásadní jsou i faktory mimo obrazovky. Strach se například zvyšuje, když nejsou uspokojeny některé základní potřeby. Může to být potřeba autonomie, tedy potřeba dětí a dospívajících se nezávisle rozhodovat a jednat bez vměšování dospělých, nebo potřeba kompetence, tedy pocitu, že něco zvládnou bez pomoci. A může to být i potřeba někam patřit, zapadnout, prostě mít někoho, kdo je přijímá. Kvůli těmto často nenaplněným potřebám jsou dospívající obzvláště náchylní k rozvoji FoMO. Vyšší strach mohou prožívat lidé obecně zranitelnější, úzkostnější a emočně méně stabilní. Záleží i na dalších faktorech, jako je touha být populární nebo získat pozornost druhých či jestli člověku hodně záleží na vytvoření pozitivního obrazu sebe sama. Úroveň strachu ovlivňuje také rodinné prostředí, styl výchovy a celková kvalita nejen vztahů dítěte s rodiči, ale i vztahu samotných rodičů mezi sebou.

Možná jsme vás momentálně dost vystrašili popsáním, jak silné zbraně obrazovky používají k připoutání dětí a dospívajících. Neklesejte ale na mysli. Už jen pouhá znalost základních principů je důležitá pro snížení negativních dopadů. Vybavíme vás i dalšími obrannými štíty, které můžete využít vy i vaše děti.

Jak se bránit sběru dat a vlivu cílené reklamy

Vybírejte, komu dáváte svá data

Momentálně zřejmě nezměníte skutečnost, že téměř všechny digitální platformy využívají osobní data o uživateli a uživatelných k cílené reklamě. Můžete ovšem do jisté míry rozhodovat, jaké informace o vás a vašich dětech budete těmto platformám poskytovat.

Běžte do **nastavení** digitálního zařízení. Pokud máte zařízení od Apple, vaše cesta k omezení proudu osobních dat je ulehčená. V „Soukromí a zabezpečení“ můžete povolit nebo zakázat přístup jednotlivých aplikací k vybraným (nebo rovnou veškerým) osobním údajům. U jiných výrobců lze také **upravit „přístup/oprávnění“** (každé zařízení používá trochu jiný název) jednotlivých aplikací k fotoaparátu, galerii, mikrofonu, poloze apod. Můžete oprávnění úplně zakázat, povolit jen po dotázání se nebo povolit zcela bez omezení.

Při návštěvách stránek neodklikávejte automaticky „Povolit všechny soubory cookies“ a uče tento přístup i své děti. Ano, okna vyskakující na každé stránce s dotazem, jestli chcete povolit cookies, jsou neskutečně otravná. Současně je to ale naše možnost ovlivnit (díky evropské legislativě, protože bez ní by se nás platformy neobtěžovaly ptát na svolení), jaké naše osobní informace může stránka využít. Pokud tedy chcete sběr a využití vašich osobních údajů omezit, oběťte chvíli času a povolte „jen nezbytné“, nebo je zakažte úplně. Průběžně také promazávejte historii vyhledávání v prohlížeči společně s cookies.

Nevýhoda tohoto přístupu je, že některé stránky nebo aplikace budou s omezeným přístupem fungovat „hůře“ nebo budou odmítat fungovat úplně. Zároveň nová evropská legislativa využívání osobních dat více omezuje, a proto vám některé stránky nebo aplikace nabízejí možnost zaplatit si zobrazení méně cílených reklam. Druhou možností je využívání zadarmo, které ale „zaplatíte“ povolením sbírat o vás informace. Už delší dobu v digitálním světě existuje pořekadlo, že pokud je na internetu něco zdarma, pak jste zbožím vy a vaše data. Na vás je tedy rozhodnutí, zda za těchto podmínek o platformy stojíte.

Blokování reklam

Zobrazování reklam můžete svým dětem i sobě alespoň v některých prohlížečích blokovat. Jak na počítači, tak na telefonu existují rozšíření prohlížeče s názvy, jako je Adblock nebo Adblocker. Při jejich nainstalování se vám přestane zobrazovat velká část reklam. Některé stránky ovšem odmítají fungovat, pokud máte blokaci reklam

zapnutou. Jiné zase slušně prosí o vypnutí blokátoru, protože zobrazování reklam může pomoci financovat dané internetové stránky, například vytvořené neplacenými fanoušky. V takových případech můžete buď poskytnout jednorázové povolení, nebo se zase rozhodnout, jestli danou stránku vůbec chcete využívat.

Proč se mi to zobrazilo

Pro snížení vlivu reklamy je potřeba si jí občas všimnout a přemýšlet o ní. Můžete tedy se svými dětmi hrát hru „Proč se mi to zobrazilo?“. **Společně procházejte, jaké reklamy nebo doporučená videa se vám a vašim dětem zobrazují.** Zkuste společně vymýšlet, **co to o vás vypovídá.** Například když vám vyskočí reklama na sportovní oblečení z určitého obchodu, může se vám zobrazovat proto, že jste si вчера vyhledávali informace ke zdravějšímu jídelníčku, a ke zdravé stravě patří i pohyb. A navíc máte třeba kolem zobrazovaného obchodu pravidelně cestu do práce.

Děti tak vedte k přemýšlení nad zobrazovaným obsahem. Budou vědět, že reklama na ně nevyskočila náhodou nebo že se nejedná o „znamení shůry“, že si mám danou věc koupit. Dokážou rozklíčovat, z jakých důvodů se daná reklama zobrazila zrovna jim. Teprve pak se mohou vědomě rozhodnout, jestli chtějí produkt skutečně koupit, nebo ne.

Jak se nenechat vtáhnout do online

Kvůli vyšperkovanému designu může být pro děti a dospívající opravdu těžké se odlepit od obrazovky. Někdy samozřejmě může být příjemné zapadnout do online světa a nemuset myslet na vše, co se děje kolem. Měl by to ovšem být vědomý záměr. Bohužel se ale spíše stává, že děti a dospívající nemají nástroje ani rozvinuté dovednosti, jak udržet čas online víc pod kontrolou. Co by se jim tedy mohlo hodit?

Časový limit

Možná mají omezený čas u obrazovek díky vám, rodičům, a to ať už jim čas stopujete, nebo využíváte rodičovskou kontrolu, která zařízení vypne místo vás. **Mít nějaký limit je určité skvělý nápad, protože člověk má tendenci v online zapomínat na čas.** Je ovšem důležité, aby vaše děti chápaly, proč mají nastavený daný limit. Dospívající už můžete nechat experimentovat. „*Kolik času potřebuju na Instagramu,*

TikToku nebo v Minecraftu? Kolik už je pro mě moc?“ Třeba tak zjistí, že na různé platformy potřebují různá omezení. Mohou si je nastavit i sami, bez rodičovské kontroly. V nastavení zařízení (např. u Androidu hledejte pod „Digitální rovnováhou“) si mohou určit, kolik času chtějí strávit na jednotlivých aplikacích. Po jeho uplynutí se zvolená aplikace sama vypne.

Časové omezení ovšem není samospásné. Dá se jednoduše obejít, pokud není člověk motivovaný ho dodržet. Funguje tedy spíše jako připomínka.

Ztlumení notifikací

Neustále vyskakující upozornění a notifikace jsou silné lákadlo. „*Jen se mrknu, kdo mi píše,*“ a najednou je o hodinu později. Neustále pípající oznámení navíc děti ruší při učení nebo konverzaci s blízkými. Můžete ovšem tyhle otravy ztlumit.

Běžte do našeho již oblíbeného nastavení. Hledejte „Oznámení“ (nebo něco podobného), u jednotlivých aplikací pak můžete spravovat, jaké notifikace (ne)budou vyskakovat. V některých zařízeních lze nastavit i v jakou dobu (ne)budou přicházet. Všechny notifikace se tedy mohou zobrazovat například jen jednou za hodinu anebo vás třeba po 20:00 mohou nechat na pokoji úplně. Existují i externí aplikace, které tyto funkce zvládají. A pokud děti odpovídají na oznámení hned, protože se bojí, že na ně zapomenou, dají se tato oznámení odložit i na později.

Jenže **ne všem ztlumení notifikací pomáhá.** Podle výzkumů někomu může vypnutí oznámení naopak škodit. Telefon pak totiž dotyční kontrolují častěji, aby jim něco důležitého neuteklo. Zároveň pak u obrazovky zůstávají déle. Obzvláště to platí u lidí s vyšším FoMO a potřebou někam zapadat. Z vývojového hlediska k tomu tedy mohou být náchylnější právě dospívající a ztlumení notifikací pro ně nemusí úplně fungovat.

Mediální/digitální gramotnost

Dostáváme se od jednoduchých technických řešení ke složitějším, zato ale účinnějším radám. První z nich je **porozumění, jak sociální sítě a digitální hry fungují** (podobně jako jsme si v této kapitole vysvětlili my). Děti a dospívající musí pochopit, jak funguje sběr osobních dat a k čemu slouží. Ideálně by vás v tomto rozvoji měla podpořit i škola, protože mediální a digitální gramotnost samozřejmě zasahuje do dalších oblastí – možná rizika a přínosy, zdravé a bezpečné užívání, rozpoznávání dezinformací, budování vztahů v online prostředí atd. **Doma ji můžete podpořit otevřenou komunikací o digitálním prostředí.** K tomu potřebujete i sami něco vědět (což už po přečtení alespoň pár kapitol z této knihy budete mít splněno!).