



10 PRAVIDIEL VÝCHOVY VO SVETE MODERNÝCH TECHNOLÓGIÍ

JEAN M. TWENGE, PhD

Lindeni

10 pravidiel výchovy vo svete moderných technológií

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Jean Twenge

10 pravidiel výchovy vo svete moderných technológií – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

10 PRAVIDIEL VÝCHOVY VO SVETE MODERNÝCH TECHNOLÓGIÍ

JEAN TWENGE

10 PRAVIDIEL VÝCHOVY VO SVETE MODERNÝCH TECHNOLÓGIÍ

**Ako zabrániť tomu, aby smartfóny,
sociálne médiá a hry prevzali kontrolu
nad životom detí**

Z angličtiny preložila Radka Smržová

Ljndeni

Venované Kate,
zdravotnej sestre v námorných silách USA,
ktorá zo mňa urobila matku
zrelého dospelého človeka.

OBSAH

Úvod: Potreba pravidiel •	11
Pravidlo 1: Vy ste tu šéf •	31
Pravidlo 2: Žiadne smartfóny ani iné zariadenia v izbe počas noci •	47
Pravidlo 3: Žiadne sociálne médiá do veku 16 rokov (Čl Neskôr) •	61
Pravidlo 4: Prvý telefón by mal byť tlačidlový •	87
Pravidlo 5: Prvý smartfón darujte dieťaťu spolu s vodičským preukazom •	105
Pravidlo 6: Používajte rodičovskú kontrolu •	115
Pravidlo 7: Vytvorte zóny bez telefónov •	131
Pravidlo 8: Dajte svojim deťom slobodu v reálnom svete •	143
Pravidlo 9: Dávajte si pozor na notebooky, herné konzoly, tablety a tak ďalej •	165
Pravidlo 10: Obhajujte zákaz používania telefónov počas vyučovania •	183
Záver: Máte to vo svojich rukách •	199
Ďakovanie •	201
Poznámky •	207
Register •	231

ÚVOD: POTREBA PRAVIDIEL

Keď mala najstaršia dcéra Danyho Elachiho Aalia 10 rokov, povedala mu, že je jediná v triede, ktorá ešte nemá smartfón, a že ak ho nedostane, bude ostrčená. „Po niekoľkých týždňoch vytrvalého prosíkania sme mladej Aalii dali jej prvý smartfón,“ hovorí Dany. „Zrazu sa toľko nehrala so svojimi mladšími súrodencami. Romány rýchlo odložila nabok. Už nepomáhala s prípravou večere. Menej tancovala, menej sa smiala. Bola tichšia, náš domov bol tichší. Za pár týždňov jej obrazovka prirástla k dlani a zmenila detstvo.“

Rodičia nie sú jediní, ktorí si všímajú, ako smartfóny a sociálne médiá zmenili deťom ich detstvo. Vedia to aj tínedžeri. Kate Romalewski tiež dostala svoj prvý smartfón vo veku 10 rokov. „Hodiny som strávila hľadaním perfektných fotiek, ktoré by som mohla zverejniť na Instagrame, a analyzovaním selfie svojej detskej tváre, či na nej náhodou nie sú nejaké nedokonalosti,“ spomína vo veku 17 rokov. „Úzkosť ma doslova zožierala. Spomínam si, ako som sa pozerala do zrkadla a žela-la si, aby som bola niekto iný. Nenávidela som sociálne médiá a uvedomovala som si, ako strašne sa pre ne cítim, ale nedokázala som ich zavesiť na klinec.“ Šestnásťročný Luke Martin povedal: „Sociálne médiá sú vybudované na fenoméne tzv. FOMO („fear of missing out“ – strach z toho, že o niečo prí-

dete), takže som mal pocit, že sa od nich nemôžem odtrhnúť... Bol to začarovaný kruh.“ Nakoniec sa rozhodol vymeniť svoj smartfón za „hlúpy telefón“, ktorý ponúka funkcie volania, posielania SMS a základných máp.

Už dvadsať rokov cestujem po krajine a prednášam o generáčnych rozdieloch vysokoškolským pedagógom, vojenským veliteľom a manažérom firiem. Po vydaní mojej knihy *iGen* v roku 2017 som začala prednášať aj rodičovským skupinám. Netrvalo však dlho a otázky od rôznych poslucháčov sa začali prelínať. Bez ohľadu na to, o akú skupinu išlo, v prvých minútach diskusie sa vždy objavila otázka: *Čo mám robiť so svojimi deťmi a tým, ako využívajú technológie?*

Ja sama mám tri deti. Preto viem, z čoho táto otázka pramení: z lásky – a zo zúfalstva.

Rodičia sú v koncoch. Deti tiež. Na sociálne médiá sa prihlasujú čoraz mladšie deti. Takmer každý tínedžer má smartfón a mnohí ho nedokážu ani na chvíľu odložiť. Niektoré deti by hrali videohry každú voľnú chvíľu, keby mohli.

Často to vyzerá tak, ako keby sa celý svet sprisahal, aby naše deti pripútal k technológiám, a to preto, lebo to tak naozaj je. Spoločnosti prevádzkujúce sociálne médiá investovali miliardy dolárov do toho, aby ich produkty boli čo najviac návykové, najmä pre deti a tínedžerov. Smartfóny sú pohodlné a všadeprítomné. Odpovedať na správu od priateľa hneď, ako ju dostanete, sa zdá byť povinnosťou. Školské notebooky sú skvelé na domáce úlohy, ale aj na sledovanie videí a na to, aby ste mamu alebo otca utvrdili, že sa pripravujete do školy, aj keď to tak nie je.

Tieto nové technológie prakticky nikto a nič nereguluje. Deti do 12 rokov by nemali mať účty na sociálnych sieťach, ale

stačí, ak pri registrácii uvedú falošný rok narodenia a, voilà, sú súčasťou sveta, v ktorom nemajú čo robiť. Keď štáty prijali zákony vyžadujúce overenie veku, technologické spoločnosti okamžite podali žaloby, aby zabránili nadobudnutiu ich účinnosti. Deti a tínedžeri sa často dostanú na pornografické stránky len kliknutím na tlačidlo „Mám 18 a viac – vstúpiť“. V dohľadnej budúcnosti spočíva zabezpečenie bezpečnosti detí na internete na pleciach ich rodičov.

Je to náročná, ale nie nemožná úloha. Každý rodič inštinkatívne vie, že by mohol alebo mal robiť niečo viac, aj preto sa na mojich prednáškach rodičia pýtajú podobné otázky a hľadajú odpovede na internete a v knihách. Bohužiaľ, veľa z informácií, ktoré sú k dispozícii, je nejasných. Hovorí, že pravidlá sa majú líšiť v závislosti od dieťaťa alebo rodiny, že by ste mali svoje deti učiť „digitálnej gramotnosti“, nech už to znamená čokoľvek. Prezentujú, že obmedzenia by mali závisieť od toho, čo deti na internete robia, aj keď sa to môže z minúty na minútu zmeniť. Tiež radia, že by sme mali s deťmi diskutovať o tom, prečo by nemali tráviť príliš veľa času na svojich telefónoch, a potom od nich požadovať, aby pred spaním odložili telefón a prestali tráviť toľko času na sociálnych médiách.

Každý rodič tínedžera vám potvrdí, že to takto, žiaľ, nefunguje. A preto potrebujeme niečo, čo naozaj funguje.

Tu prichádza na rad kniha s desiatimi konkrétnymi pravidlami o tom, ako si poradiť s deťmi a technológiami, ktoré ich obklopujú – ako aj nás všetkých. Nie sú to pravidlá namierené proti technológiám. Sú to pravidlá, ktoré zabezpečujú, že deti budú na všetko pripravené, než im dáme do rúk telefóny, sociálne médiá a voľný prístup na internet. Pravidlá, ktoré zabezpečujú, že technológie neovládnu ich životy.

Pravidlo 1: Vy ste tu šéf.

Pravidlo 2: Žiadne smartfóny ani iné zariadenia v izbe počas noci.

Pravidlo 3: Žiadne sociálne médiá do veku 16 rokov (či neskôr).

Pravidlo 4: Prvý telefón by mal byť tlačidlový.

Pravidlo 5: Prvý smartfón darujte dieťaťu spolu s vodičským preukazom.

Pravidlo 6: Používajte rodičovskú kontrolu.

Pravidlo 7: Vytvorte zóny bez telefónov.

Pravidlo 8: Dajte svojim deťom slobodu v reálnom svete.

Pravidlo 9: Dávajte si pozor na notebooky, herné konzoly, tablety a tak ďalej.

Pravidlo 10: Obhajujte zákaz používania telefónov počas vyučovania.

Keď boli moje deti malé, niekto mi povedal: „Pamätaj si, nevychovávaš deti. Vychovávaš dospelých.“ Odvtedy som o tom premýšľala takmer každý deň. Rodičovstvo totiž znamená myslieť dlhodobo na to, čo naše deti potrebujú pre svoje duševné zdravie, rast a vývoj, a nie iba na to, čo ich zabaví alebo im umožní zapadnúť medzi rovesníkov. Ide o to, aby sme deti pripravili na úspech tu a teraz, ale aj v budúcnosti. Ide o vybudovanie ochrannej bariéry, ktorá deti chráni pred úzkosťou, problémami s pozornosťou a neustálou neistotou. Ide o vytváranie návykov a hodnôt v rodinách, ktoré formujú detský mozog tak, aby bol odolný, úspešný a spokojný.

V dnešnom svete presýtenom modernými technológiami je jedným z najefektívnejších spôsobov, ako to dosiahnuť, stanovenie jasných pravidiel týkajúcich sa používania elektronických zariadení.

DÔVODY

Prečo je také dôležité stanoviť jasné pravidlá používania elektronických zariadení? Niektorí rodičia videli vplyv technológií na svoje deti na vlastné oči a nepotrebujú si prečítať výskumné štúdie, aby zaviedli pravidlá. Iní chcú vedieť, čo výskumy hovoria. Podelím sa s vami o stručný prehľad toho, čo vieme o vplyve technológií na deti v dnešnej technologicky vyspelej dobe. Ak sa chcete dozvedieť viac, v časti Poznámky na konci knihy nájdete zdroje.

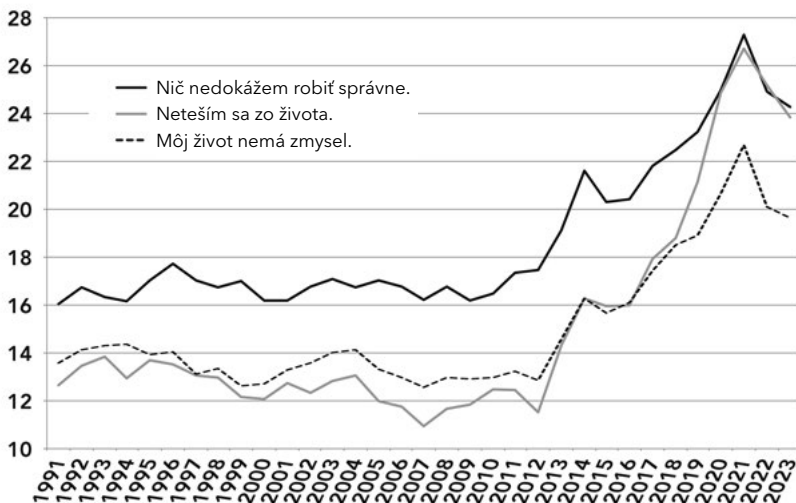
O deti a technológie som sa začala zaujímať, keď boli moje deti ešte veľmi malé, roky predtým, ako ony alebo ich rovesníci mali smartfóny alebo účty na sociálnych médiách. Všetko sa to začalo podivnými výsledkami výskumu.

V tom čase, na začiatku roka 2010, som už za sebou mala viac ako dve desaťročia výskumu generačných rozdielov, počas ktorých som analyzovala rozsiahle prieskumy amerických tínedžerov, ktoré sa vykonávali každý rok od 70. rokov. Zvykla som si na výskyt trendov, ktoré sa postupne vyvíjali v priebehu jedného alebo dvoch desaťročí.

Potom sa začali objavovať náhle výkyvy, najmä v oblasti duševného zdravia a šťastia. Od roku 2012 čoraz viac tínedžerov začalo uvádzať, že sa cítia osamelí a odstrkovaní. Čoraz viac z nich začalo tvrdiť, že majú pocit, že nedokážu robiť nič správne alebo že ich život nemá zmysel. To sú klasické príznaky depresie. Šťastie a spokojnosť tínedžerov so životom

klesali. Toto sa udialo osem rokov pred epidémiou COVID-19 (pozri napríklad obrázok 0.1).

Spočiatku som nemala tušenie, čo mohlo spôsobiť tieto náhle zmeny. Ekonomia bola na vzostupe a len ťažko sa mi darilo nájsť udalosť okolo roku 2012, ktorá by na to nadväzovala. Potom mi to však došlo. Depresia u tínedžerov prudko vzrástla práve v čase, keď sa smartfóny a sociálne médiá stali populárnymi. Vlastníctvo smartfónov v USA prvýkrát dosiahlo hranicu 50 % na konci roka 2012; rok 2012 bol tiež rokom, keď Facebook kúpil Instagram. V roku 2009 menej ako polovica tínedžerov používala sociálne médiá každý deň, väčšinou na počítači. V roku 2017 to bolo už 85 %, zvyčajne na vlastných telefónoch, kedykoľvek a kdekoľvek.



Obrázok 0.1: Príznaky depresie u amerických tínedžerov, 1991 – 2023

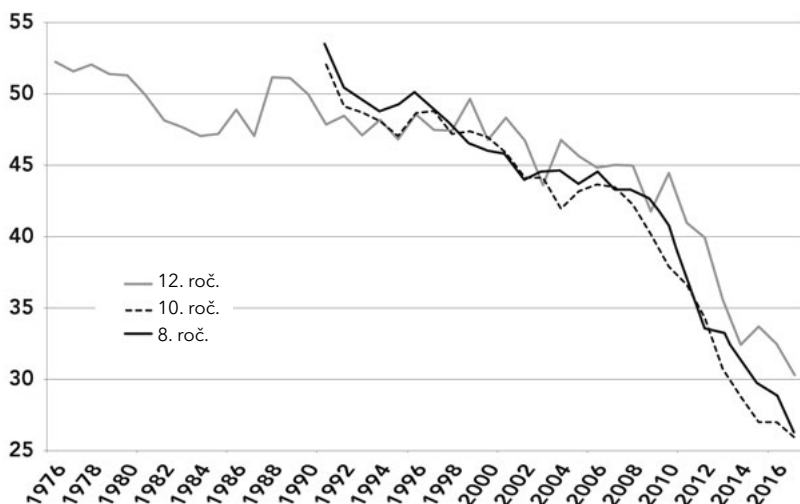
Zdroj: Prieskum Monitoring the Future medzi žiakmi 8., 10. a 12. ročníka¹

Poznámka: Údaje za rok 2020 boli zozbierané vo februári a začiatkom marca, pred zavedením pandemických obmedzení.

1 Žiaci vo veku 13 – 18 rokov

Okrem toho čas strávený na mobilných zariadeniach nahradzal osobné stretnutia. Tínedžeri nechodili do kina, nestretávali sa s priateľmi ani nechodili na párty tak často ako predchádzajúce generácie (pozri napríklad obrázok 0.2). Spoločenský život tínedžerov sa presunul z prevažne osobných stretnutí na online stretnutia.

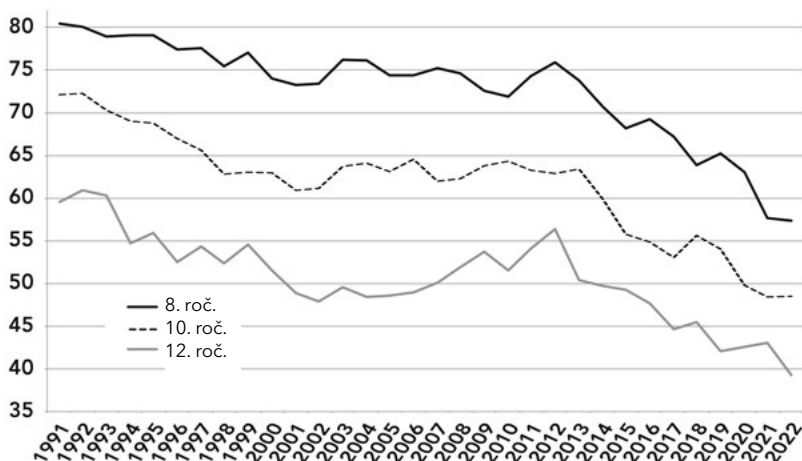
Mládež tiež už toľko nespala. Počet tých, ktorí spali viac ako sedem hodín za noc, prudko klesol práve okolo roku 2012 (pozri obrázok 0.3 na nasledujúcej strane). Dospievajúci potrebujú spať približne deväť hodín za noc, takže sedem hodín je pomerne málo. Po roku 2014 spala menej ako polovica 18-ročných študentov pravidelne toľko a do roku 2020 to bolo menej ako polovica 16-ročných študentov. Zariadenia narúšali spánok detí a nedostatok spánku je dokázanou príčinou depresie a nešťastia.



Obrázok 0.2: Percento amerických tínedžerov, ktorí sa stretávajú so svojimi priateľmi takmer každý deň, 1976 – 2017

Zdroj: Prieskum Monitoring the Future medzi žiakmi 8., 10. a 12. ročníka

Poznámka: Formulácia tejto položky sa po roku 2018 zmenila, preto sú tu uvedené len údaje do roku 2017.



Obrázok 0.3: Percento amerických tínedžerov, ktorí spia aspoň sedem hodín denne, 1991 – 2023

Zdroj: Prieskum Monitoring the Future medzi žiakmi 8., 10. a 12. ročníka

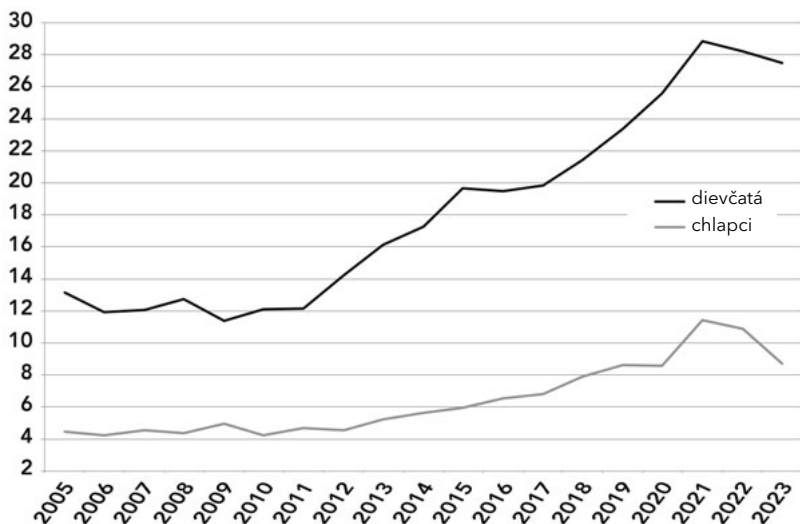
V mojej knihe z roku 2017 s názvom *iGen* (iGen: Prečo sú dnešné deti menej rebelantské, tolerantnejšie, menej šťastné a absolútne nepripravené na dospelosť) vyslovujem teóriu, že depresia stúpla, pretože tínedžeri trávili viac času na internete, pričom menej času trávili s priateľmi osobne a kratšie spali. A to je pre duševné zdravie katastrofálna kombinácia. Úryvok z knihy *iGen* v časopise *The Atlantic* pod názvom „Zničili smartfóny celú generáciu?“ sa stal virálnym.

Odvtedy popularita a vplyv nových technológií len rástli. Polovica tínedžerov uviedla, že v roku 2022 boli online „takmer neustále“. V roku 2023 strávil podľa Gallup priemerový americký tínedžer takmer päť hodín denne na sociálnych médiách. Miera klinickej depresie medzi dospievajúcimi sa do roku 2019 zdvojnásobila. Depresia sa počas pandémie COVID-19 ešte zvýšila, ale tieto nárasty výrazne zaostávali v po-

rovnaní s nárastom, ktorý odštartoval na začiatku roka 2010 (pozri obrázok 0.4).

Počet dospievajúcich s duševnými problémami sa zvýšil aj na medzinárodnej úrovni. Po celom svete viac dospievajúcich uvádzalo, že sa v škole cítia osamelí, a to približne od roku 2012 (rovnaký trend ako v USA). V Európe a anglicky hovoriacich krajinách sa po roku 2012 zvýšil aj počet prípadov úzkosti a depresie u tínedžerov.

Tieto trendy sa neobmedzovali len na symptómy, ale prejavili sa aj v znepokojujúcich formách správania súvisiacich s duševnými problémami. Počet 10- až 14-ročných dievčat prijatých na pohotovosť pre sebapoškodzovanie sa v USA medzi rokmi 2009 a 2022 zvýšil pätnásobne. Najtragickejšie zo



Obrázok 0.4: Miera klinickej depresie u 12- až 17-ročných v USA, 2005 – 2023

Zdroj: Národný prieskum o užívaní drog a zdraví

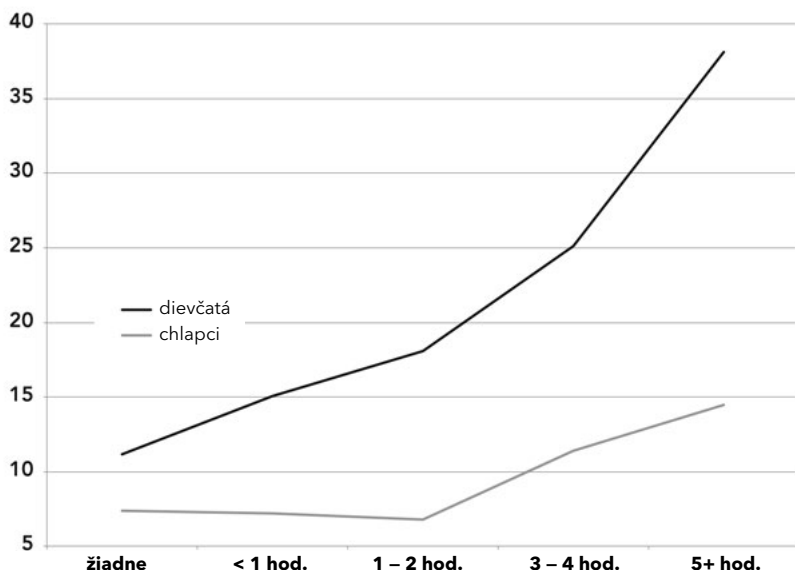
Poznámka: Miera depresie je percentuálny podiel osôb, ktoré v uplynulom roku zažili závažnú depresívnu udalosť. Ide o skríningovú štúdiu, ktorá zachytáva prierez celej populácie, nielen tých, ktorí vyhľadávajú liečbu. Nárast teda nemôže byť spôsobený väčšou ochotou vyhľadať pomoc alebo nadmernou diagnostikou.

všetkého je, že dvakrát toľko 10- až 14-ročných detí si vzalo život. Zakaždým, keď vidím tieto štatistiky, myslím na rodičov, ktorí sa zúfalo snažia zabrániť svojej 11-ročnej dcére, aby si opäť ublížila, a na zdrvené rodiny, ktoré stratili svoje milované deti. Sú to ohromujúce čísla, ktoré však ani zďaleka nie sú len číslami.

Tieto trendy ukazujú, čo sa stalo s celou generáciou. Existuje však súvislosť medzi častejším používaním technológií a vyššou mierou depresie u jednotlivých tínedžerov? Odpoveď je áno. V jednej z najlepšie vypracovaných štúdií bolo zistené, že dievčatá, ktoré intenzívne používali sociálne médiá, mali trikrát vyššiu pravdepodobnosť depresie ako tie, ktoré ich vôbec nenavštevovali (pozri obrázok 0.5 na nasledujúcej strane). Chlapci, ktorí intenzívne využívali sociálne médiá, mali dvojnásobne vyššiu pravdepodobnosť depresie.

Viaceré výskumy ukazujú, že tínedžeri, ktorí trávajú veľa času pred obrazovkami – či už ide o videohry, internet, YouTube alebo sociálne siete –, majú o 30 až 200 % vyššiu pravdepodobnosť, že budú trpieť depresiami alebo sa cítiť nešťastne, v porovnaní s rovesníkmi, ktorí sú na mobile alebo pri počítači podstatne menej. Títo mladí ľudia sú teda zjavne vystavení vyššiemu riziku, čo sa týka psychickej pohody. Pri sociálnych sieťach a surfovaní po internete býva tento súvis niekedy ešte výraznejší než pri hrách či sledovaní videí, no takmer vždy sa preukáže určitý vplyv.

Keď ľudia na pár týždňov obmedzia používanie sociálnych sietí, cítia sa šťastnejší a menej depresívni ako tí, ktorí pokračujú v bežnom režime používania. Jedna štúdia realizovaná na dánskych rodinách odhalila, že po dvoch týždňoch s minimálnym časom pred obrazovkami boli deti a tínedžeri pokojnejší,



Obrazok 0.5: Používanie sociálnych médií a depresia u britských tínedžerov

Zdroj: Kelly et al. (2019), Millennium Cohort Study

menej nahnevaní a menej depresívni v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá svoj režim nezmenila. Ide o kontrolované experimenty, v ktorých sú účastníci náhodne rozdelení do skupín, aby sa minimalizoval vplyv ďalších faktorov. To znamená, že sociálne siete s depresiou nielen súvisia, ale ju môžu aj spôsobovať. V júni 2024 preto hlavný odborník na verejné zdravie v USA navrhol zavedenie varovných štítkov na sociálnych sieťach, ktoré by rodičov upozorňovali na ich možný negatívny vplyv na duševné zdravie tínedžerov.

Príbehy ukryté za štatistikami sú veľmi znepokojujúce. Keď mala Alexis Spencová 11 rokov, bez vedomia rodičov si založila účet na Instagrame na svojom iPade. Postupne sledovala čoraz viac obsahu, ktorý podporoval extrémnu šťhlosť („thinspiration“), čo ju viedlo k sebaopoškodzujúcemu sprá-

vaniu, začala obmedzovať príjem potravy. Ako 15-ročnej jej diagnostikovali závažnú poruchu príjmu potravy a absolvovala liečbu v rezidenčnom zariadení, kde sa liečila z anorexie a samovražedných myšlienok. Alexis síce prežila, no aj naďalej čelí problémom s duševným zdravím a nebola schopná odísť z domu študovať na vysokú školu.

Vydierač, ktorý sa vydával za tínedžerku, presvedčil 15-ročného chlapca z Utahu, aby mu poslal svoje nahé fotky cez Snapchat. Používateľ mu pohrozil, že ak nezaplatí 200 dolárov, pošle screenshoty týchto fotiek jeho priateľom a rodine. Chlapec bol taký zničený, že si vzal život.

Selena Rodriguezová si založila účet na Instagrame, keď mala 10 rokov, a čoskoro ho používala celé dni a noci. Keď nebola na Instagrame, bola na Snapchate. Niekoľko dospelých mužov ju požiadalo, aby im poslala svoje nahé fotky a videá. Nakoniec ju hospitalizovali s depresiami a problémami so sebaoškozovaním. Vo veku 11 rokov spáchala samovraždu.

Tieto prípady predstavujú závažné negatívne dôsledky, ktoré však väčšina detí nezažije. Napriek tomu sú tieto tragédie iba vrcholom ľadovca. Mnohí mladí používatelia sociálnych médií čelia menej extrémnym, no stále významným problémom, ako sú poruchy spánku, depresívne symptómy, problémy s telesným sebvnímaním, kyberšikana a patologické používanie technológií. Používanie sociálnych sietí deťmi a adolescentmi je prakticky neregulované, keďže veková autentifikácia nie je štandardnou požiadavkou a súhlas rodičov nie je vždy potrebný. Sociálne platformy deklarujú snahu o odstránenie škodlivého obsahu, avšak kyberšikana, pornografia, sexuálne zneužívanie, propagácia drog a ďalšie rizikové fakto-

ry naďalej pretrvávajú. Podľa interného výskumu spoločnosti Snapchat bolo približne jedno zo štyroch detí vo veku 13 až 15 rokov požiadané o zdieľanie explicitných fotografií, pričom podobný počet takéto materiály aj prijal.

PREČO PRAVIDLÁ?

Kým nebude regulácia sociálnych médií dôslednejšia, ochrana detí zostáva na rodičoch. Ako povedal bývalý hlavný odborník na verejné zdravie Dr. Vivek Murthy: „Rodičia nemajú k dispozícii žiadny mechanizmus ochrany, ako je napríklad bezpečnostný pás alebo prilba, ktoré by mohli svojmu dieťaťu zabezpečiť. Nie je ani zaručené, že dôveryhodní odborníci preskúmali tieto platformy a potvrdili, že sú pre deti bezpečné. Rodičia a ich deti často zostávajú sami v snahe poradiť si s výzvami digitálneho sveta, pričom čelia silným technologickým spoločnostiam a špičkovým produktovým inžinierom.“ Kým sa nezmenia zákony alebo spoločenské normy, rodičia zostávajú prvou a niekedy aj jedinou obrannou líniou proti tomu, aby technológie úplne prevzali kontrolu nad životom ich detí.

Vplyv technológií presahuje oblasť duševného zdravia. Keď deti a tínedžeri trávajú menej času osobným kontaktom s rovesníkmi, ich sociálne zručnosti sa oslabujú. Častejšie zostávajú doma s elektronickými zariadeniami namiesto toho, aby zažívali reálny svet, čo ich oberá o príležitosti rozvíjať nezávislosť a schopnosť samostatne sa rozhodovať. Menej spoločného času s rodičmi môže oslabiť rodinné väzby. Okrem toho sú tínedžeri často rozptyľovaní telefónmi počas vyučovania, majú problémy so sústredením na domáce úlohy a po nástupe na vysokú školu sa často nevedia dlhodobo sústrediť na štúdium.

Deti sú navyše vystavené sexuálnemu obsahu a kontaktujú ich neznámi dospelí v online prostredí už vo veľmi mladom veku.

V situácii, kde chýba dostatočná regulácia a kde silný tlak rovesníkov núti deti, aby neboli „jediné, ktoré nemajú smartfón alebo sociálne médiá“, čelia rodičia významným výzvam. Tieto problémy sa objavujú čoraz skôr, keďže už žiaci základných škôl aktívne využívajú platformy ako TikTok a vlastnia smartfóny. Technológia je všade a stále viac preniká do života detí.

To však neznamená, že by sme mali rezignovať. Je možné efektívne chrániť deti pred negatívnymi dôsledkami dnešných invazívnych a pohlcujúcich digitálnych technológií. Kľúčom je zaviesť jasné a pevné pravidlá, nie nejednoznačné či polovičaté opatrenia, ani len všeobecné rozhovory o digitálnej gramotnosti, ani flexibilné prístupy „podľa situácie“, ale konkrétne usmernenia, ktoré pomôžu kontrolovať digitálny prílev a zároveň zabezpečiť zdravý a vyvážený vývoj detí. Navyše, tieto pravidlá nie sú založené na odmietaní technológie ako takej („no-tech“ prístup), ale sú navrhnuté tak, aby umožnili deťom zapojiť sa do moderného technologického sveta bez rizika preťaženia v ranom veku.

Tieto pravidlá vychádzajú z vedeckých výskumov a ich implementácia je podložená mojimi osobnými skúsenosťami s vlastnými deťmi, ako aj poznatkami získanými počas rozhovorov s tisíckami rodičov, pedagógov a detí počas návštev škôl v priebehu posledných ôsmich rokov. Budem prezentovať úspešné postupy (aby ste mohli aplikovať overené metódy) a zároveň upozorním na bežné chyby (aby ste sa im vyhli). Každá kapitola vysvetľuje dôvody pre dané pravidlo a obsa-

huje konkrétne odporúčania, ako ho zaviesť. Súčasťou textu je aj sekcia venovaná bežným prekážkam a námietkam, aby ste vedeli efektívne riešiť problémy a argumentovať proti námietkam zo strany detí či iných zainteresovaných.

Čo ak dokážete dodržať iba niektoré z pravidiel? To je úplne v poriadku. Jednoduchý krok, akým je odobratie elektroniky z detských izieb počas noci (pozri pravidlo 2), môže výrazne zlepšiť kvalitu spánku a celkovú pohodu detí. Každé pravidlo je podložené vedeckými štúdiami a overenými poznatkami, no vzhľadom na obmedzený čas a zdroje je lepšie dodržiavať aspoň časť pravidiel než vôbec žiadne.

Čo ak sa niekedy pomýlite alebo spravíte chybu? Aj ja som ich urobila, no snažila som sa z nich poučiť a upraviť svoj prístup. Nedovoľte, aby snaha o dokonalosť zabránila dosiahnuť dobré výsledky. Inými slovami, nemali by ste sa vzdávať pozitívnych účinkov pravidiel len preto, že nie vždy dokážete postupovať úplne presne podľa nich. Dokonalosť v rodičovstve neexistuje a to je úplne normálne.

Skôr než prejdeme k samotným pravidlám, pár slov k pojmom. Používam slovo deti ako všeobecné označenie pre deti aj tínedžerov, pretože je stručné a výstižné. Keď teda hovorím o deťoch, myslím tým aj tínedžerov. V príkladoch z mojej vlastnej rodiny označujem svoje tri deti ich iniciálami, od najstaršieho po najmladšieho: K, E a J. Keď som začala písať túto knihu, mali 17, 14 a 12 rokov. Termín zariadenie používam na označenie elektronických prístrojov, najčastejšie smartfónov, notebookov, tabletov alebo herných konzol. Smartfón znamená telefón s prístupom na internet, na rozdiel od takého, ktorý umožňuje len telefonovanie a posielanie správ – bez internetu a sociálnych sietí (nie všetky tieto

zariadenia sú staromódne tlačidlové telefóny, ako uvidíte v pravidle 4).

ROZPRÁVAŤ SA NESTAČÍ

Prečo vlastne potrebujeme pravidiel? Nestačilo by jednoducho rozprávať sa s deťmi o tom, ako používajú svoje zariadenia?

Samozrejme, že rozhovory sú veľmi dôležité a vrelo vás v nich povzbudzujem. Zdieľajte s nimi poznatky a postrehy z tejto knihy. Keď spomínam výskumy a príbehy o negatívnych stránkach digitálnych technológií, nerobím to len preto, aby som presvedčila vás, ale aj preto, aby ste vy mohli tieto myšlienky odovzdať svojim deťom. Rovnako dôležité je hovoriť aj o pozitívach, o tom, čo ich na internete baví, čo sa tam učia a čo im online svet prináša. Práve tieto rozhovory môžu byť dobrým východiskom na diskusiu o zdravých hraniciach a možných rizikách.

Napriek tomu však samotné rozprávanie nestačí. Deti potrebujú jasnú štruktúru, hranice a pravidlá, ktoré im pomáhajú uplatniť to, o čom hovoria, v každodennom živote. Nestačí im len vysvetliť, prečo by mali nechávať telefón mimo svojej izby počas noci. Nestačí ich varovať pred nevhodným alebo škodlivým obsahom na internete. A nestačí im len pripomínať, že by nemali tráviť tri hodiny denne na TikToku. Slová sú dôležité, no bez pravidiel strácajú účinok.

A deti potrebujú jasné pravidlá.

Deti potrebujú pravidlá jednoducho preto, že ešte len dospievajú. Ich mozog rovnako ako ich zodpovednosť či schopnosť odhadnúť dôsledky sa stále vyvíja. Výskumy ukazujú, že prefrontálna kôra, časť mozgu zodpovedná za plánovanie, sebaovládanie a rozhodovanie, dozrieva oveľa pomalšie než ostatné

oblasti. Úplne sa vyvinie až okolo dvadsiateho piateho roku života. To je dôvod, prečo sa tínedžeri niekedy správajú impulzívne, riskujú alebo podceňujú následky svojich rozhodnutí. Aj preto spoločnosť zavádza rôzne vekové obmedzenia – nie preto, aby deťom bránila v slobode, ale aby ich chránila pred situáciami, na ktoré ešte nie sú pripravené. Trinásťroční teda nesmú šoférovať, pätnásťroční nemôžu voliť a šesťnásťroční si nemôžu kúpiť alkohol. Tieto hranice majú svoj dôvod: chránia mladých ľudí pred rizikom, ktoré ešte nedokážu naplno posúdiť.

Predstavme si, že by to bolo inak. Povedali by sme: „Stací, keď sa s deťmi porozprávame o tom, prečo by nemali piť alkohol, kým nebudú staršie. Netreba im kontrolovať občiansky, ak si ho budú chcieť kúpiť. A prečo by sme im nenechali fľaše whisky rovno na stole, keď si zavolajú kamarátov? Veď sme sa s nimi predsa o tom rozprávali! A v škole mali hodinu o „zodpovednom pití“. Takýto prístup by bol pre väčšinu rodičov úplne neprijateľný – a právom. Deti jednoducho ešte nie sú pripravené samy rozhodovať o tom, či piť alkohol alebo nie. Práve preto väčšina krajín neumožňuje deťom mladším ako osemnásť rokov (a v Spojených štátoch dokonca mladším ako dvadsaťjeden) kupovať alkohol, a preto sa pri predaji vždy kontrolujú doklady.

Samozrejme, niektoré deti si k alkoholu cestu nájdu aj tak. Napriek tomu však nevidíme jedenásťročné deti odchádzať z obchodu s tromi fľašami whisky v rukách. Prečo?

Pretože sme neurobili len to, že sme sa s nimi o tom rozprávali. Zaviedli sme pravidlá, ktoré sú jasné a zrozumiteľné.

Vekové obmedzenia na kúpu alkoholu, ktoré stanovuje vláda, pomáhajú rodičom presadzovať pravidlá, ktoré sa týkajú konzumácie alkoholu maloletými. Žiaľ, v prípade tech-

nológií a sociálnych médií takéto vonkajšie obmedzenia neexistujú, no princíp zostáva rovnaký: rodičia musia nastaviť hranice, aby ochránili deti a tínedžerov pred nadmerným či nezodpovedným používaním. Autor Scott Galloway, otec dvoch dospievajúcich synov, to vystihol slovami: „Mojou úlohou ako ich otca je byť ich prefrontálnou kôrou, kým sa nevyvinie.“

Pravidlá sú dôležité aj preto, že spoločnosti za sociálnymi sieťami a hernými aplikáciami investovali miliardy dolárov do toho, aby boli ich produkty čo najviac návykové. Práve preto aj dospelí v strednom veku trávajú príliš veľa času na Facebooku. Sean Parker, jeden zo zakladateľov Facebooku, priznal: „Ide o spätnú väzbu sociálneho potvrdenia... Využívame zraniteľnosť ľudskej psychiky. Uvedomovali sme si riziká, no rozhodli sme sa pokračovať.“

Keď sa vyvíjal Facebook, jeho tvorcovia mali jasný cieľ: „Ako si môžeme ukrojiť čo najviac vášho času a vedomej pozornosti?“ A to ešte predtým, než sociálne siete začali používať algoritmy, ktoré ľuďom poskytujú cieleňý obsah, aby ich udržali v aplikácii čo najdlhšie.

Deti sú na tieto techniky obzvlášť citlivé, pretože ich schopnosť sebaovládania ešte nie je plne vyvinutá. V období dospievania sú priateľstvá a spoločenský status nesmierne dôležité, čo im ešte viac sťažuje vyháňanie sa nástrahám sociálnych sietí. Spoločnosti za týmito platformami investujú do algoritmov z veľmi jednoduchého dôvodu: čím viac času používateľ trávi v aplikácii, tým viac peňazí firma zarobí. A ak dokážu prilákať mladých používateľov, budú z nich mať zisk počas celého ich života. Možno preto takmer polovica tínedžerov tvrdí, že sú online „takmer neustále“.

Tieto spoločnosti to dobre vedia. Interný výskum TikToku napríklad ukázal, že neplnoleté deti majú „minimálnu schopnosť samostatne a účinne zvládať svoje správanie“ a „nemajú dostatočne rozvinutú výkonnú funkciu na kontrolu času stráveného pred obrazovkou.“

Dovoľte mi to povedať jasne. Je úplne nespravodlivé, náročné a stresujúce, že rodičia musia niesť celé bremeno ochrany detí na internete. Je neospravedlniteľné, že deti si môžu otvoriť účty na sociálnych sieťach hneď, ako sa naučia čítať, že k pornografii sa dostanú jednoducho kliknutím na tlačidlo potvrdzujúce, že majú 18 rokov, a že neznámi dospelí môžu na týchto platformách ľahko nadviazať s deťmi kontakt.

Sociálne siete nebudú podnikat' vážne kroky na ochranu detí, pretože by to ohrozilo ich zisk. Kým sa legislatíva nezmení (čo v najbližšej dobe nevyzerá pravdepodobne), je to na pleciah rodičov. Áno, je to nespravodlivé, ale taká je realita. A práve preto potrebujeme pravidlá. Tu je desať základných, ktoré vám môžu pomôcť.

PRAVIDLO 1: VY STE TU ŠÉF

Predstavte si, že ako dieťa by ste prišli za rodičmi a povedali: „Mám desať rokov a chcem, aby ste mi kúpili prístroj za tisíciku plus každý mesiac platili ďalších štyridsať eur. Vďaka nemu budem môcť byť nepretržite v kontakte so svojimi kamarátmi aj s úplne cudzími dospelými, vo dne aj v noci. A odteraz už svoj zrak prakticky neodtrhnem od obrazovky.“ Vaši rodičia by si vtedy asi len neveriacky poklepali na čelo.

Alebo si predstavte, že by ste ako dvanásťroční povedali: „Chcem si spraviť dvesto fotiek v plavkách a zverejniť ich, aby ich všetci v škole mohli vidieť a ohodnotiť, či vyzerám dobre.“ (Čo je, mimochodom, celkom adekvátny opis Instagramu.) Čosi také by v minulosti neprešlo.

Dnes však väčšina rodičov na podobné požiadavky prikývne často bez toho, aby si úplne uvedomila, s čím vlastne súhlasí, keď dieťaťu odovzdáva prvý smartfón. Nie preto, že by boli nezodpovední. Sú to tí istí rodičia, ktorí deťom určujú hranice v bežnom živote. Lenže pri technológiách je veľmi jednoduché nechať sa strhnúť davom. Veď „všetci ostatní to už majú“. A presne tak to je. V priemere dnes deti dostávajú svoj prvý smartfón okolo 11. roku života a takmer štyri z desiatich detí vo veku 10 až 12 rokov už používajú sociálne siete. Výsledky, ako vidíme, nie sú vôbec povzbudivé.

V takej situácii nie je jednoduché byť rodičom. No existuje spôsob, ako sa z toho nezblázniť a zároveň ochrániť svoje dieťa: musíte byť tým, kto drží kormidlo.

Predchádzajúce generácie s tým problémom nemali a autorita rodiča bola samozrejmosťou („Nepáči sa ti? Máš smolu.“). Dnešní rodičia sú však iní. Snažíme sa byť chápací, citliví, partnerskí. Odmietli sme prísne tresty, bitky a ponižovanie. Prisľúbili sme si, že nikdy nevyslovíme legendárne „lebo som to povedal“. Chceme, aby naše deti cítili lásku a porozumenie a aby sa na nás nehnevali. Ale funguje to? Úprimne, len čiastočne.

AKO NÁJSŤ TEN SPRÁVNY RODIČOVSKÝ PRÍSTUP

Téma rodičovských štýlov je v médiách veľmi populárna. Často sa stretávame s pojmami ako *helikoptérové rodičovstvo* (keď rodič neustále „krúži“ nad dieťaťom), *snehoplukové rodičovstvo* (keď rodič odstraňuje z cesty všetky prekážky), *jemné rodičovstvo* (keď sa dieťaťu takmer nikdy nepovie „nie“) či *majákové rodičovstvo* (keď rodič pôsobí ako zdroj svetla a usmernenia, no priveľmi nezasahuje).

Vo vedeckom výskume sa však na rodičovstvo pozerá o niečo presnejšie. Psychológovia rozlišujú štyri základné štýly výchovy, ktoré sa líšia dvomi hlavnými faktormi. Mierou láskavosti a mierou pravidiel. Každý štýl teda vychádza z kombinácie toho, nakoľko je rodič citlivý a podporujúci a nakoľko stanovuje hranice a vyžaduje ich dodržiavanie. Spoločne tak vytvárajú prehľadný model, ktorý pomáha lepšie pochopiť rozdiely vo výchove.

A aby sa tieto typy dali ľahšie zapamätať, dostali mená inšpirované morskými živočíchmi.

	Málo náklonnosti (málo lásky)	Veľa náklonnosti (veľa lásky)
Málo hraníc	Zanedbávajúci štýl (ryba)	Benevolentný štýl (morská špongia)
Veľa hraníc	Autoritársky štýl (žralok)	Autoritatívny štýl (delfín)

Obrázok 1.1: Štyri prístupy k rodičovstvu

Čo tieto prístupy znamenajú v praxi?

- **Zanedbávajúce rodičovstvo (rodičia-ryby).** Takíto rodičia zabezpečia deťom základné potreby ako jedlo, oblečenie, strechu nad hlavou, no okrem toho im venujú len minimum pozornosti, podpory či vedenia. Sú ako ryby, ktoré nakladú ikry a odplávajú. Potomstvo nechávajú, aby sa o seba postaralo samo. Rodičia-ryby nestanovujú pravidlá, ale zároveň neprejavujú veľa lásky ani záujmu.
- **Benevolentné rodičovstvo (rodičia-morské špongie).** Morské špongie nemajú chrbtovú kosť rovnako ako benevolentní rodičia. Sú láskavi, starostliví a nežní, no chýba im schopnosť stanovovať hranice. Inými slovami, ich domov je plný tepla, ale chýbajú v ňom pravidlá. Niekedy sa pre tento typ používa označenie „rodičia-medúzy“, no keďže medúzy štípu, nie je to úplne presné. Benevolentní rodičia totiž nemajú žiadne „žihadlo“. Pod pojmom „jemné rodičovstvo“ sa často skrýva práve tento prístup, ktorý prináša veľa empatie, no málo dôslednosti.

- **Autoritárske rodičovstvo (rodičia-žraloky).** Títo rodičia majú prísne pravidlá, ktoré sa neporušujú. Nepotrebnú vysvetľovať, pretože „tak som to povedal“. Uprednostňujú poslušnosť pred porozumením, kontrolu pred komunikáciou. Ich prístup je ako útok žraloka, je rýchly, priamy, nekompromisný. Lásku prejavujú zriedkavo a tresty bývajú tvrdé. Autoritárske rodičovstvo má blízko k tzv. „tiger mom“ mentalite, keď rodič očakáva dokonalosť, aby dieťa uspelo podľa jeho predstáv (či už ide o známky, alebo športové výkony).
- **Autoritatívne rodičovstvo (rodičia-delfíny).** Tento prístup predstavuje ideálnu rovnováhu medzi láskavosťou a dôslednosťou. Rodič-delfín prejavuje empatiu, ale zároveň jasne nastavuje hranice a vysvetľuje ich význam. Namiesto „lebo som to povedal“ volí dialóg a porozumenie. Metafora delfína vznikla preto, že títo rodičia sú pevní, ale zároveň pružní ako telo delfína, ktoré je silné a ohybné zároveň. Možno to znie trochu „cringe“², ako by povedali dnešné deti, ale vystihuje to podstatu: pevnosť spojenú s jemnosťou.

Výskumy jednoznačne ukazujú, že najlepšie funguje takzvaný autoritatívny štýl výchovy (rodičia-delfíny). Deti, ktoré vyrastajú v takomto prostredí, bývajú spokojné, sebavedomé a dobre pripravené na život, pretože v ňom majú dostatok lásky aj jasne stanovených hraníc. Ostatné prístupy zlyhávajú v jednom alebo viacerých ohľadoch. Benevolentný štýl (rodičia-morské špongie) pôsobí na prvý pohľad milo a hravo. Rodičia nechávajú deťom úplnú voľnosť a máloke-

² V preklade „trápný“

dy povedia „nie“. V praxi sa však tento prístup neosvedčuje ani krátkodobu (deti bez hraníc bývajú často nezvládnuteľné), ani dlhodobu (čo sa stane, keď sa takéto dieťa stretne s odmietnutím v škole či v práci?). Zanedbávajúci štýl (rodičia-ryby) predstavujú najhoršiu možnú kombináciu, lebo nekladú žiadne hranice a zároveň neprejavujú záujem ani náklonnosť. Obe tieto výchovné stratégie majú spoločné, že deťom chýba vedenie. To často vedie k nezdravým rozhodnutiam, napríklad k večeraniu kakaových cereálií alebo ponocovaniu počas týždňa.

Na druhej strane, autoritárski rodičia (žraloky) síce nastavujú pevné pravidlá, ale chýba im láskavosť a schopnosť vcítiť sa do dieťaťa. Ich deti potom často poslúchajú len pod dozorom a bez vonkajšieho nátlaku sa nevedia motivovať samy. Navyše, vzťah medzi rodičom a dieťaťom tým trpí. Pravidlá bez lásky zanechávajú v deťoch napätie a odstup.

Autoritatívny štýl (rodičia-delfíny) sa ukazuje ako najefektívnejší aj pri používaní digitálnych zariadení. Ide o prístup, keď rodič stanovuje rozumné pravidlá, dôsledne ich dodržiava, no zároveň prejavuje pochopenie a citlivo reaguje na potreby dieťaťa. Klinická psychologička a odborníčka na rodičovstvo Becky Kennedyová tento spôsob nazýva „pevné, no láskavé vedenie“. Ide o kombináciu rešpektu k detským pocitom a schopnosti udržať zdravé hranice. Kennedyová odporúča, aby rodičia na detský odpor reagovali napríklad takto: „Jednou z mojich hlavných úloh je robiť rozhodnutia, o ktorých si myslím, že sú pre teba dobré, aj keď s nimi nesúhlasíš. Toto je jeden z tých prípadov. Chápem, že ťa to hnevá, naozaj.“ Takýto tón spája empatiu s istotou a práve to je základ delfínieho rodičovstva.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***10 pravidiel výchovy vo svete moderných technológií.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.