

SLÁVKA KUBÍKOVÁ

KLUB NEROZBITNÝCH DĚTÍ

VYZKOUŠENO
NA DĚTECH



SEDM VĚCÍ,
KTERÉ POMOHOU NAŠIM DĚTEM PŘEŽÍT V MODERNÍ DOBĚ

edika.

Klub nerozbitných dětí

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

eдика.

Slávka Kubíková
Klub nerozbitných dětí – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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

ALBATROS  **MEDIA**

SLÁVKA KUBÍKOVÁ

KLUB NEROZBITNÝCH DĚTÍ

SEDM VĚCÍ, KTERÉ POMOHOU NAŠIM DĚTEM
PŘEŽÍT V MODERNÍ DOBĚ

edika.

OBSAH

ÚVOD	7
1. TECHNOLOGIE	15
LUCIA SMÍČKOVÁ: POČÍTAČE? UŽASNÉ. POKUD NESLOUŽÍ K ZÁBAVĚ	43
2. HRA, POHYB A SVOBODA	61
VIKTOR BIELIK: NEJTALENTOVANĚJŠÍ DÍTĚ JE TO, KTERÉ DONESE DOMŮ NEJVÍC ROZTRHANÝCH TEPLÁKŮ	89
3. KNIHY	105
VIKTÓRIA MARCINOVÁ: NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE ČÍST DĚTEM V DOBĚ, KDYŽ UŽ DOKÁŽOU ČÍST SAMY	127
4. VZTAHY	141
IVAN VYSKOČIL: DOKONALÍ RODIČE JSOU TI S CHYBAMI	165
5. HRANICE	181
MARIANNA RAJECOVÁ: DĚTI BEZ HRANIC JSOU DĚTI BEZ JISTOTY	211
6. HUDBA	223
NATÁLIA DADÍKOVÁ: HUDBU BYCH DĚTEM DALA NA PŘEDPIS	245
7. CHARAKTER	261
ANDREJ BURIANEK: CHCETE-LI MÍT CHARAKTERNÍ DĚTI, JEZTE S NIMI VEČEŘI	283
EPILOG	295
BIBLIOGRAFIE	299

Byly jsme na kávě. Já a Monika, bývalá kolegyně. Ačkoli jsme se neviděli několik měsíců, nebylo těžké rychle se vrátit do našich starých rituálů probírání ničeho a všeho. Monika jako vždy vypadala šik. Bezchybný make-up, upravené vlasy, ve kterých se namísto šedin vinul decentní melír, a oblečení, jako kdyby se právě vrátila od módní policie. Nejnovější životní zvraty s jejím výrazem korespondovaly.

Se svým manželem, finančním manažerem, stavějí dům. Všechno jde, jak má. Měli pěknou dovolenou, nevadí, že tento rok kvůli napnutějším financím jen v Chorvatsku, vždyť i tam je pěkně. Stavba se výrazně hýbe kupředu. Vybírají kachličky, podlahy, s architektkou plánují nábytek, radovala se Monika.

Její oči ale jako by chtěly říct ještě něco jiného.

Možná vytušila mou nevyřčenou otázku, sama to téma nadhodila. Děti. Zatím nechtějí, možná později, za dva tři roky. „Proč?“ ptám se. Nad odpovědí dlouho přemýšlí, je vidět, že je to mnohokrát prodiskutované téma. Když mají přijít děti, potřebují být s manželem v takové situaci, aby jim mohli zabezpečit to nejlepší. A v takové situaci zatím nejsou. Jednak bude ještě dost dlouho trvat, než bude dům opravdu tip top. A potom, není zatím jisté, zda manžel získá očekávané povýšení. Finančně na tom nejsou špatně, ale výdaje jsou velké. Na zabezpečení přiměřeného standardu vícečlenné rodiny by nemuseli stačit. Zejména když se vezme v úvahu výpadek jednoho příjmu. Děti, až jednou přijdou, chtějí dát do soukromých jazykových školek a později do výběrových škol. Školné je tam příšerně drahé.

U jejich slov mi hlavou proběhne celá plejáda dětí a jejich příběhů. Jsou mezi nimi takové, jejichž rodiče smýšlejí podobně jako Monika. Ze všech sil se snaží, aby jejich děti dostaly vše, co pro svůj šťastný a úspěšný život potřebují: Nejpokročilejší hračky, které dítě rozvíjí, nejelitnější školy, nejskvělejší dovolené a nejužasnější zážitky. A na vzdory tomu to nevychází.

Generace tabletových dětí je jakási zvláštní. Děti nejsou ani extra úspěšné a šťastné taky moc ne. Spíše problémové, unuděné, ufrflané a nezvladatelné. Nedokážou se soustředit, u něčeho vydržet a něco vytvořit. V tom lepším případě. V tom horším bývají ztracené, nezařazené, zlomené. Mají strach. Neznají naději. Nevědí, jak žít.

Ale jsou i jiné děti a jiné příběhy.

Sedmiletý Filip, který trval na tom, že při noční hře půjde do tmavého lesa sám. Ostatní děti šly po dvou nebo třech. On šel sám. „Když zakopnu a spadnu, tak se zvednu a půjdu dál. Nevadí, že se budu trochu bát, to překonám,“ vysvětloval.

Tříletá Martinka, která ráno vstane, sama si najde tričko a kalhoty a sama si je obleče. Sama si vezme jídlo z ledničky, sama se nasnídá, odloží si po sobě nádobí a s obrovskou hrdostí všem ukazuje, jak dokáže ustlat máminu postel. Potom si vezme svoje kolo, na němž jede do školky. V létě, v zimě, v čase, v nečase. Bez pomocných koleček, jak jinak.

A její osmiletá kamarádka Lucka, která leze po stromech, jako kdyby se na nich narodila. V jeden den realizuje výstup na hřeben Západních Tater, druhý den zdolá Kriváň. To, že prší, vůbec nevadí. Má přece pláštěnku.

Nebo dva bratři, tříletý Viliam a pětiletý Samuel. Hrají si u jezírka. Zatímco si ostatní děti hrají s kyblíčky, přelévají vodu, pláčou, drží se máminy nohy jako klíště a v kuse něco chtějí, hra dvou bratrů je jiná. Nepotřebují ani kyblíčky, ani mámu. Jsou sebevědomí, nespoutaní a svobodní. Celé hodiny skáčou do vody, potápějí se a nahánějí. Jsou ve svém živlu, až člověk přemýšlí, zda jsou to lidské děti. Zda náhodou není jejich otcem Poseidon. Úplně jistí jste si až v okamžiku, kdy chlapík, který vypadá dost jako člověk a kterému jsou oba bratři nápadně podobní, zavelí, že se jde domů.

Děti jsou různé. Ale tyto děti – Filip, Martinka, Lucka a Poseidonovi synové – jsou trochu jiné než jejich vrstevníci. Mají v sobě něco vzác-

ného a pro život velmi užitečného. To proto, že patří do *Klubu nerozbitných dětí*. Do tohoto klubu mají přístup jen děti, co si poradí. Takové, co se neztratí, jsou samostatné, svobodné, dokážou překonávat překážky a u toho všeho zůstat spokojené. Jsou to děti, které když zahlédnou děšť, namísto frflání v něm začnou tancovat.

Děti jsou různé, jako jsou různé ambice jejich rodičů. Rodičovská ambice chtít pro děti to *nejlepší* je ale něco, co mají společného všichni. A je to moudré. Těm roztomilým vzácným hostům, kteří nám byli posláni na to, abychom je chvíli provázeli, bychom neměli dát méně než to nejlepší. Když už ne proto, že jsou to naši nejmilejší a nejbližší lidé, tak pro tu obrovskou moc, kterou nad nimi máme. Co dětem dáme, to v dětech zůstane. Když jim dáme hudbu, zůstane v nich hudba. Když jim dáme střílečku na tabletu, zabijeme hudbu.

Otázka ale zní: Co to je – to nejlepší?

A odpověď vůbec není lehká.

Na jedné straně se dá říct, že rodičovství ještě nikdy nebylo tak jednoduché jako dnes. Na výchovu dětí máme vše, co potřebujeme. Hmotné i nehmotné. Máme dudlíky, co svítí ve tmě, hračky, co mluví anglicky, botky, co pískají, a telefony, co učí děti matematiku. Máme anglicko-španělské školky, nekonečný výběr kroužků, akvaparky, dinoparky a legolandy. A máme informace. Otázky výchovy jsou tak podrobně prozkoumané jako nikdy.

Rodičovství ale ještě nikdy nebylo tak složité jako dnes. Výchova dětí byla v minulosti úplně jednoznačná a bez pochybností. Nic, nad čím by se měl člověk znepokojovat a co by měl řešit. Dnes se ale znepokojujeme a řešíme. Což by ještě bylo v pořádku. Problém je, že naše snaha často nemá ve výsledku jasnou koncovku. Je to proto, že k výchově máme sice všechno, co potřebujeme – hmotné i nehmotné – ale máme toho příliš. Příliš mnoho řešení na klíč v podobě tabletů, hraček, dětských akcí a zážitků. Mrkáji na nás a snaží se nám

namluvit, že pokud si je pořídíme, bude všechno dobré. Dítě bude šťastné a rozvinuté. Naši rodičovskou situaci znepráhledňuje i obrovské bludiště informací – článků, výzkumů a teorií. Je jich hodně a často si protiřecí.

A proto nabízím tuto knihu. Pomáhá rodičům zorientovat se v nekonečném množství informací a řešení. A najít to, co opravdu funguje. To, co děti skutečně potřebují.

Jde o sedm věcí, sedm vzácných darů. Když těchto sedm darů dáme dětem, stanou se nerozbitnými. Nástrahy moderní doby je nepoloží. Naopak. Vyrastou z nich vyrovnaní a tvořiví lidé, dobří manželé a rodiče, věrní přátelé a spolehliví kolegové. Budou mít v sobě dobrý základ k prožití naplněného a spokojeného života.

Co je těch sedm vzácných darů?

První věcí je uvolnit místo. Na to, aby děti mohly nasávat to, co jim chceme dát, musí být přítomné a vnímající. A také potřebují mít k dispozici velké množství času na ty správné aktivity. Času, který dnešní děti běžně a ve velkém promrhají před obrazovkami. Není to však jejich chyba. Tabletové děti zoufale potřebují rodiče, kteří jim pomohou nespadnout do zákeřných pastí virtuální reality. V čem jsou pasti nebezpečné a jak si život s technologiemi zařídit, se dočtete v první kapitole: **Děti potřebují vypnout.**

Dalších pár věcí, co můžeme dětem dát, jsou ty, které vyplývají z biologického nastavení člověka. Jsou přirozenou podmínkou toho, aby z malých zaludných trpaslíků rostly zdravé a silné bytosti. Potřebují volnost, běhání, přírodu, hry, kamarády a místo, kam patří a ve kterém jsou bezpodmínečně přijaty, čili rodinu a komunitu. O tomto jsou kapitoly 2 a 4: **Děti potřebují hru, pohyb a svobodu a Děti potřebují vztahy.**

Návrat k opravdovému přirozenému dětství dětem prospěje jako máloco. Naše děti jsou ale zároveň dětmi civilizace. Ta nabízí širo-

ké bohatství idejí, příběhů a umění. Když jim máme dát ty nejvzácnější dary, natáhneme ruku a nabídneme jim z těchto pokladů. Když je vyvedeme do světa kultury a umění, vytvoříme z nich vzdělanější, moudřejší a kultivovanější dospělé. Vypadá to jako vzletný, ale nedosažitelný ideál. Ve skutečnosti je to ale jednodušší, než se zdá. Jak na to? Přečtěte si kapitoly 3 a 6: **Děti potřebují knihy** a **Děti potřebují hudbu**.

Poslední důležitou věcí je naučit se, jak v tomto světě dobře a spokojeně žít. K tomu děti potřebují napodobit mnoho dovedností. Například jak se slušně chovat, jak vycházet s jinými lidmi, jak si udržet pořádek, jak si zorganizovat práci. Je to důležité, aby dokázaly zvládnout specifické nároky doby, v níž budou žít, a zachovat si přitom dobré psychické zdraví. Není jednoduché čelit bezbřehým podnětům, nezdravému luxusu a nekonečnému výběru. Bez posílení dobrých charakterových vlastností to nepůjde. Jak jim pomoci tento nápor zvládnout, to se dočtete v kapitolách 5 a 7: **Děti potřebují hranice** a **Děti potřebují charakter**.

Cesta k členství v Klubu nerozbitných dětí vede přes těchto sedm milníků. Pro rodiče, kteří se obávají, že jsou příliš chudí, aby si mohli dovolit dát dětem ty nejkvalitnější věci, je tu dobrá zpráva. Členství v klubu nic nestojí. Vyžaduje ale něco jiného. Naši jasnou vizi toho, co jim chceme dát a co je k tomu potřeba udělat. A potom už jen nekompromisní nasazení.

Vítejte v Klubu nerozbitných dětí.



1.

TECHNOLOGIE

DĚTI POTŘEBUJÍ VYPNOUT

*V diaľke počuť hlasy
fanatických mäs,
niekde zvoní hrana
niektorému z nás,
nad džungľou sa stmieva,
vo mne svieti slnko, peace.*

Marek Brezovský, Niekde zvoní hrana

Marek měl talent. Byl tím, čemu se říká zázračné dítě. Přirovnání k Mozartovi, který už od malička hrál a komponoval hudbu, bylo v jeho případě zcela na místě. V devíti letech hrál ve své první kapele, v patnácti skládal jeden hit za druhým. Byl rozeným skladatelem. V jeho hlavě se rodily hudebními nápady jako na běžícím pásu. Jako teenager složil tolik hudby, že by to dohromady dalo deset alb, pět symfonií a šest muzikálů. Tak to aspoň popsal jeho kamarád, baskytarista Oskar Rózsa.

Jednoho dne to ale všechno skončilo. Marek Brezovský, umělec devadesátých let, se slávy nedomáhal. Dva měsíce po svých dvacátých narozeninách se předávkoval heroinem. Dodnes není jisté, zda omylem, či záměrně. Marek, s hlavou génia v těle dítěte, padl za obětí tomu, co bylo tehdy v uměleckých kruzích zcela běžné. Drogám. „Tehdy se ještě nevědělo, co přesně to dělá, jenom jsme to zkoušeli,“ vysvětlují v dokumentu o Markovi jeho kamarádi hudebníci.

Nebyl to ale jen heroin, s čím Marek bojoval a z čeho se chtěl vymanit. Zřejmě ho naháněli i jiní démoni, ti v jeho vlastní hlavě. Podle jeho kamarádů se u něj střídalo hodně stavů – od výbušné kreativity přes období prázdnoty až po deprese. Zdá se, že nebyl výjimkou pravda, že velké nadání chodí s velkou temnotou.

O Markově příběhu vypráví dokument Hrana. Představuje pohled na Marka jako umělce, kamaráda, frajera. Nejsilnější na celém filmu je ale výpověď jeho rodičů. Slušní, spořádaní, přemýšliví lidé se celé roky týrají otázkou: Kde se stala chyba? Dostihla je nejtemnější rodičovská noční můra – myslíme si, že všechno jde dobře, staráme se, děláme, jak nejlépe umíme. A najednou přijde katastrofa.

Strach, že něco takového se může stát i nám, se zrodí v den, kdy naše dítě přijde na svět.

Co když, co když, co když.

Co z něj vyroste, čím bude a zda se mu nic špatného nestane. Jak dítě roste a získává nejrůznější nové schopnosti všude vlézt, všechno otevřít a na všechno odpovědět „neee“, nabývají abstraktní obavy velmi konkrétních obrysů. „Když sebou už ve dvou letech hází o zem, co bude dělat v pubertě?“ polévá rodiče studený pot. A už svého rebelu vidí v černé kožené bundě s cvoky a dlouhými mastnými vlasy, jak se v jedné ruce s láškou vodky v druhé s pytlíkem kokainu fláká s partou nočními ulicemi. Huláká, kope do aut, sprejuje zastávky. Doma se s ním nedá mluvit, zavírá se v pokoji, kde si na plné pecky pouští nesnesitelnou hudbu plnou vulgarismů.

Nejhorší na tom je, že v hloubce duše každý chápe, že tyto černé scénáře nejsou pouze rodičovskou paranoiou. Když si řada lidí vzpomene na vlastní pubertu, důvěrně si vybaví zradu, jakou je ocitnutí se v nesprávném čase na nesprávném místě s nesprávnými substancemi. Každý slyšel zvonit *hranu*, každý zná příběhy těch, kteří ji překročili.

A nyní je tu nevinné dítě. To, které bude džungli čelit také. Je to představa, která děsí.

NESPRÁVNÉ NOČNÍ MŮRY

Děsí, ale neměly by. Jedním z velkých omylů moderních rodičů jsou jejich nesprávné noční můry. Dětem podle všeho žádné velké výtržnosti nehrozí. Sex, drogy a rock and roll se už v dnešní době nenosí. Tento trend lze sledovat napříč vyspělými zeměmi: Mládež nepije, nedroguje, nekouří ani neholduje sexuálním avantýrám. Zní to sice jako dobrá zpráva, na šampaňské to ale také není. Důvodem, proč se mládež takto umírnila, není to, že bychom konečně jako společnost našli recept na dokonalou výchovu, ale spíše to, že jsme jako společnost našli recept na to, jak z dětí vysát život.

Děti vyrůstající v digitální době jsou vysušené. Nejsou zlé, nejsou drzé, nejsou to rebelové. Jsou jen vysušené. A ta vysušenost způsobuje, že namísto starých známých strašáků dnes nastupují noví. Neznámí. A ještě strašidelnější. Takoví, se kterými si zřejmě tykal i Marek Brezovský. *Deprese, úzkosti, fobie*. Pro dnešní děti je deprese nová vodka. To, jak velký je to problém, lze ilustrovat jednoduchým příkladem. Když se pubertální dítě opíjí s kamarády a dělá vylomeniny, dokáže si rozumný rodič představit několik věcí, co by asi mohl udělat. Přinejhorším se rodič poté, co si vzpomene, jak se sám z vlastní bujaré mladosti otřepal, spolehne na to, že tento problém vyřeší čas. Pokud však pubertální dítě cítí takovou nesnesitelnou úzkost, že se v šestnácti začne pomočovat, odmítá jít do školy a nechce se mu žít, jeho situace se nezlepší ani léky, ani pobytem na psychiatrii a i ten nejosvícenější, nejsečtější a nejmoudřejší rodič na světě bude v koncích.

Strašidelné na tomto scénáři je, že se to nestává jen dětem z pochybného prostředí. Takovým, co si prošly traumaty a topí se v rodinných problémech. Stává se to slušným dětem ze slušných rodin. Takovým, kterým nikdy nic nechybělo a které byly celý život chráněny a milovány.

Myšlení a cítění těchto dětí výborně popisuje kniha iGen (iGen je zkratka pro internetovou generaci) od Američanky Jean Twengeové. Je to paní, jejíž specialitou je zkoumání společných vlastností pro různé generace. Pomocí porovnávání statistik, ale i na základě rozhovorů s dětmi přišla k zajímavým zjištěním o poslední generaci – digitálních dětech. Jednou z věcí, která jejich psychiku rozleptává, je to, že vyrůstají v bublině dokonalého bezpečí. Díky ní vnímají sami sebe jako někoho, o něhož se má někdo neustále starat a koho má někdo neustále chránit. A značně jim to vyhovuje.

Jsou to děti, co nechtějí nikdy dospět, osamostatnit se a řídit si svůj vlastní život. Děsí se zodpovědnosti a tam, kde se generace před nimi nemohly dočkat, až se konečně vymaní z rodičovské kontroly, se dnešní mladí drží máminy sukně jako koala eukalyptu. I proto se jejich dětství prodlužuje a dospívají mnohem později. Podle Twengeové jsou na tom dnešní sedmnáctiletí mentálně srovnatelně s generacemi před nimi ve čtrnácti. To vše jsou trendy, na které se dá dívat s lehkým znepokojením, říct hm, hm, hm, zvednout obočí, srknout si kávy a dál zírat do mobilu. Když však budete číst dále, je možné, že se mobil promění v jedovatého hada, vypadne vám z rukou a kávou si polijete kalhoty.

Jsou to totiž právě chytré telefony, které Twengeová, ale i další vědci označují za hlavního viníka vysušenosti a smutku dětí. To, že jsou duševní onemocnění na vzestupu, není žádnou novinkou. Děje se to všude a dlouho. Nejen v Americe, ale i v jiných zemích. Nejen mezi dětmi, ale i mezi dospělými. Pomalu stoupající křivka depresí u amerických mladistvých *raketově vystřelila* během let 2011 a 2012. Jsou to roky, během nichž se masově rozšířily chytré telefony a s nimi konstantní používání sociálních sítí. Že nejde jen o pozoruhodnou shodu okolností, naznačují vícere studie. Je to přesně tak, jak se v duchu obáváme: Sociální sítě způsobují, že lidé jsou smutní a depresivní. Za okamžité a nepřetržité *spojení* se paradoxně platí *osamělostí*. A nejvíce platí ti nejvášnivější a nej-

zranitelnější fanoušci nových technologií – děti internetové generace.

Děje se tak proto, že technologie mají dvě tváře. Na jedné straně umí úžasné a prospěšné věci: Ulehčují komunikaci, podporují byznys, rozšiřují vědomosti, zachraňují životy, spojují lidi. Vedle toho však potají vypouští jed: Mrhají naším časem, zabíjí lidský kontakt, manipulují myslí, způsobují závislost a vynášejí na povrch to nejtemnější v nás.

MRHÁNÍ ČASEM

Díky internetu dokážeme během sekundy zjistit, kdy má otevřeno finanční úřad, jaká je adresa kavárny, kde máme pracovní schůzku, jaké bude zítra počasí a co dávají večer v televizi. Šetří to spoustu času. Toho času, který člověk vzápětí promrhá čtením Facebooku, kam se šel původně podívat jen na jednu věc, a o hodinu později se vzpomene, že se od něj stále ještě nedokázal odtrhnout.

A není sám. Průměrný americký teenager tráví před různými obrazovkami osm hodin denně. Ještě jednou: osm hodin. Každý den. Pokud si ale myslíte, že toto časové propadliště se českých a slovenských dětí netýká, jste na omylu. Podle průzkumu agentury TNS stráví typický slovenský mladý člověk před televizí, na internetu či s mobilem *pět a půl hodiny denně*. To je přitom průměr. Což znamená, že někteří teenageři budou před obrazovkami trávit možná jen hodinu nebo dvě, řada jiných ale klidně i osm nebo devět. (A to jsou data z roku 2016, poslední dostupná v době psaní této knihy. Jelikož tento trend nemá tendenci klesat, dá se očekávat, že čas, který děti tráví s médii, ještě naroste.) Na Američany to sice ještě nemá, ale rychle je dotahujeme jak v Česku, tak na Slovensku.

Dobrou zprávou vycházející z průzkumu ale je, že slovenská mládež, na rozdíl od té americké, zatím stále ještě tráví poměrně hodně

času s přáteli. Sice jen polovinu toho, co tráví s nejlepším přítelem – obrazovkou – ale přece.

Představte si ale, kam by se mohl člověk dostat, kdyby pět a půl hodiny denně věnoval něčemu smysluplnému, ať už by to bylo cokoliv. Když bude dítě pět a půl hodiny denně cvičit hru na housle, po skončení puberty má v kapse pracovní smlouvu s filharmonií. Když bude pět a půl hodiny denně pracovat, při stokoruně za hodinu si za rok našetří dvě stě tisíc korun. Ke svým pětadvacátým narozeninám si pak bude moci koupit vlastní byt. Nemusíme se na to ale hned dívat přes výkony a peníze. Když si těch pět a půl hodiny dítě rozdělí mezi hraní si se sourozenci, kamarády, čtení a sport, přinese mu to doživotní poklad: Více moudrosti, víc zdraví, lepší vztahy a lepší poznání sebe samého. A čistou hlavu.

Ekonomičtí analytici každý rok počítají, na kdy padne den daňové svobody. Je to ten den v roce, kdy pracujeme jen na sebe a ne na stát. Podobně se dá vypočítat i den dětské svobody. Když se počet hodin v roce, které teenageri nespí, rozdělí na ty, kdy jsou přilepení k obrazovkám, a na hodiny, během nichž dělají něco jiného – chodí do školy, pracují, věnují se koníčkům či kamarádům – vychází den dětské svobody na 14. května. Čtyři a půl měsíce z roku tedy děti promrhají přilepené k obrazovkám. A ano, je to z větší části promrhaný čas. Nedělejte si iluze o tom, že se na těch obrazovkách pět a půl hodiny denně odehrávají hluboké mezilidské konverzace či intenzivní studium.

Děje se tam konkrétně toto:

- 1,5 hodiny televize
- 1,5 hodiny YouTube
- 2,5 hodiny internet (surfování, chatování, online hry)

Zdroj: TNS, Millennials+, 2016 (průměrné údaje pro věk 12–26 let)

ABSENCE LIDSKÉHO KONTAKTU

Naše děti jsou prvními, které vůbec nezažily svět bez mobilů a tabletů. Sci-fi příběhy této generace nebudou o robotech a létajících autech (to bude realita), ale o světě bez internetu. Katastrofické filmy nebudou ukazovat hrůzy po napadení Země mimozemšťany, ale peklo, když na naší planetě přestane fungovat právě internet.

Tyto děti se s mobilem narodily. Byla to jedna z prvních věcí, jež na tomto světě spatřily hned vedle tváře svého otce, který je fotil. A od té doby jej vidají denně a bez ustání. S tím, jak na výročí svého prvního spatření mobilu sfoukávají z dortu více a více svíček, se jim obrazovky stávají víc a víc celým světem. Jsou pro ně přítelem, s nímž tráví více času než s kýmkoliv jiným. Bavičem, se kterým je mnohem větší „sranda“ než s lidmi z masa a kostí. Spolu usínají, spolu se probouzejí, spolu tráví dny a často – tak, aby to rodiče nevěděli – i noci.

Na světě zřejmě není silnějšího a věrnějšího pouta, než je láska k obrazovkám. Když se děti jednou zamilují, tento vztah upřednostní před všemi jinými vztahy. Když jsou malé, namísto hry s kamarády na hřišti budou raději doma koukat na televizi. Když jsou velké, namísto setkání s partou na kofole (oficiální verze pro rodiče) se setkají na Snapchatech, Facebookích, Twitterech a Instagramech.

Proč je to problém?

Protože sedět vedle sebe a bavit se spolu, vidět druhému do očí, sledovat, jaká gesta dělá, poslouchat, jaký tón má jeho hlas, a moct se ho dotknout, je pro lidi zcela zásadní věc. Bez ní člověk nedokáže fungovat a dítě bez ní nedokáže růst. A to nejen když je malé, ale i ve věku, ve kterém už má vlastní, i když dost zmatený rozum. Zmatený, protože mu říká, že to s tím bezprostředním lidským kontaktem je

překonaný mýtus nemoderních staříků (jakože nás rodičů). A že vyřídít celou oblast přátelství jen přes mobil je v naprostém pořádku.

Ale není. I v pubertě je velmi důležité, aby se věci děly podle svého přirozeného nastavení. Dospívající děti to tak moc táhne ke kamarádům a partám, protože jsou na odchodu. Jdou do světa. Vliv rodičů slábně, vliv světa sílí. A proto jsou tak protivné. Aby nás rodiče náhodou nenapadlo jim v tom odchodu bránit. Když se ale tyto rituály kolem opouštění hnízda dějí jen virtuálně – odchází mysl, těla zůstávají – přirozená rovnováha se narušuje.

Dnešní děti se na to, aby se setkaly s kamarády, vůbec nemusí hnout zpod rodičovské střechy. A nejsou tedy nuceny čelit reálné zodpovědnosti, kterou takovýto únik normálně přináší. Nenaučí se, jak zvládat to, že jsou někde samy za sebe, jak se mají prosadit, co mají nebo nemají říkat, jak si vytvářet a budovat opravdová přátelství. Taková, která člověku řeknou, že on ve skutečnosti není centrem vesmíru, ale že jsou tu i jiní lidé, na nichž záleží. A taková, která mladého člověka zrcadlí a odhalí mu, kým je on sám (jelikož zatím nejosvědčenější způsob, jak může člověk sám sebe poznat, je ve vztahu s jinými lidmi). Děti napojené na online svět o tyto přirozené vztahy přicházejí. Proto se stává, že v offline světě fungovat nedokážou. Vyznají se sice v tom, jak číst různé typy smajlíků, ale méně už v tom, jak vnímat různé typy výrazů tváře.

Bývají ztracené. Nevědí, kým jsou, co mají dělat, kam mají jít, co mají chtít. Přicházejí o kontakt samy se sebou i s realitou a ztrácejí schopnost mít radost. A z toho se rodí smutek a strach, ve svém chronickém projevu – tedy deprese a úzkost. Přesně takto popisuje svět dnešních mladých kniha iGen, často vlastními slovy dětí. Novou vodkou není deprese, ale Facebook, deprese je jen důsledkem.

MANIPULACE MYSLI

Na této situaci je nejsmutnější, že děti jsou v tom nevinně. Jsou v pasti, do níž nespady vlastním přičiněním, ale proto, že se narodily do digitální doby. Ta past přitom není jen tak nějaká, ale detailně promyšlená a vysoce sofistikovaná. Někde na jejím začátku stojí americké psychologické fakulty, odborníci, kteří podrobně prozkoumali *manipulativní mechanismy*, jimiž se co nejlépe získává pozornost lidí. Jsou to principy, na nichž fungují kasina, ale i počítačové hry a mobilní aplikace.

Třeba to, že se při načítání nových zpráv na Facebooku točí na obrazovce kolečko, není náhoda. Stojí za tím nejbystřejší mozky planety, které vyzkoumaly, že přesně toto na lidi platí. Je to psychologie rulety a hracích automatů: Točí se to a všichni v napětí čekáme, co z toho vypadne. Bude to reklama? Bude to fotka našeho známého? Anebo odkaz na zajímavý článek? Také aplikace na mobilech jsou propracované do detailů, o nichž ani netušíme, ale které na naše podvědomí silně působí.

Číslo označující počet notifikací (nových zpráv, lajků a komentářů) není červené proto, že by to byla nejoblíbenější barva ženy Marka Zuckerberga. Ale proto, že ze všech barev je právě červená tou, co nás konzumenty zaujme nejvíc. Když na YouTube skončí video, které jsme si pustili, automaticky za ním jde další, co jsme ještě neviděli. To proto, aby nás vtáhlo, abychom neodešli. Takovýchto triků hackujících náš mozek je mnoho. A inženýři z technologických firem jako Google, Facebook anebo YouTube je všechny moc dobře znají. V jejich byznysu je lidská pozornost tím, čím bylo za zlaté horečky zlato. Omezená komodita. Všichni se o ni bijí a dá se přímo vyměnit za dolary. K jejímu získání firmy používají to samé co zlatokopové: vše možné i nemožné.

Tyto firmy zaměřily na velmi zranitelné místo, bezednou lidskou touhu po rozptýlení. Trefily a uspěly. Nicméně lidská pozornost vě-

novaná Facebooku bude někde jinde chybět. Například ve škole, v práci, bude chybět kamarádům či rodině a v konečném důsledku i majiteli samotnému.

Dalším kandidátem na příbalový leták k chytrému telefonu je informace, že neustálé rozptylování dopaminovými podněty přímo mění lidský mozek, zejména ten ve vývinu. Zmenšuje schopnost soustředění, oslabuje lidskou vůli a dá se říct, že i schopnost rozumně uvažovat a rozhodovat se. Síla mobilu je dokonce tak velká, že působí, i když se na něj nedíváme. Podle výzkumů stačí samotná přítomnost mobilu v místnosti k tomu, aby se zhoršila komunikace mezi lidmi.

Víte, co jsou kognitivní schopnosti mozku? To je to, jak se náš mozek učí, reaguje, soustředí, třídí a zpracovává informace. A víte, kde jsou ty schopnosti? V případě, že u sebe máte mobil, třeba i vypnutý, tak je tam, kde je i mezilidská komunikace: v hřišti. Kognitivní schopnosti ležérně pohozené na dece kouří a vykecávají, zatímco vy je marně voláte na pomoc s prací, kterou ne a ne dokončit.

V roce 2013 jsem psala článek pro jeden týdeník o tom, jak škodlivé je pro malé děti sledovat filmy v televizi. V textu jsem zmínila více rizik, to hlavní ale bylo toto: Když si dětský mozek, který se v prvních měsících a letech vyvíjí šílenou rychlostí, navykne na rychle se měnící obrázky, realita se mu bude zdát nudná. Do budoucna bude totiž stále očekávat takové silné podněty, jakými jsou blikající obrazovky. Přešlo pět let, během nichž se život našich dětí kromě podnětů z televizních obrazovek výrazně obohatil i o podněty z mobilů a tabletů. A stalo se přesně to, co výzkumy předpovídaly. Děti přišly o schopnost soustředit se.

V knize iGen autorka popisuje, jak obtížné je pro děti generace internetu čtení knih. I když chtěly, nedokážou to. Knihy jsou na internetové děti příliš dlouhé a nudné. Internetoví surferi v sobě nemají dostatek pozornosti a vůle na to, aby se jimi prolouskali. Je to ten moment, kdy se učitelé na vysokých školách začnou zamýšlet nad tím, jak zkrátit a přepracovat skripta tak, aby se studenti vůbec doká-

zali studiem prokousat. Zdá se, že v takovém světě bude králem ten, kdo se dokáže soustředit déle než akvarijní rybka.

Píši o mobilech a sociálních sítích, protože ty jsou nejrozšířenější a nejvíce se používají, avšak triky manipulativní psychologie se používají i v ostatních médiích, ve videohrách, ale také televizních programech a reklamách. Děje se to už desetiletí, na psychologických tricích jsou postavené všechny klasické marketingové strategie. To, co je tu nové, jsou katastrofální důsledky. Je totiž rozdíl, zda marketing zmanipuluje člověka k tomu, aby si namísto Arielu koupil Persil, nebo zda mu svou sofistikovaností naruší schopnost koncentrace, ukradne denně několik hodin, sabotuje práci a vztahy a uvrhne ho do smutku.

ZÁVISLOST

Mobily, aplikace a videohry jsou vlastně něco jako cigarety, alkohol, drogy či hrací automaty. Návykové, v malých množstvích neškodné, ve velkých jedovaté. Tyto vysoce zábavné a vysoce návykové věci se však v normálních zemích včetně České republiky a Slovenska výrazně regulují. Drogy jsou zakázané, na cigaretách je odstrašující nápis, na hrací automaty je potřeba povolení. Jen alkohol je bez omezení, protože na národní poklad se sáhnout nesmí ani v teoretické rovině. Jenomže jak k alkoholu, tak i k ostatním zabíjákům mozkových buněk mají přístup jen dospělí nad osmnáct. Děti nikoliv.

Na rozdíl od přístupu k tabletům a mobilům. Ty používají děti vešle a ve velkém už od plenek, přestože tato zařízení nejsou vůbec nevinná. Na lidský mozek mají ty samé účinky jako kokain – aktivují mozkové centrum potěšení, vyplavují abnormální dávky dopaminu a způsobují závislost. U nás takto podrobné statistiky nejsou, pokud se ale odrazíme od německých, zjistíme, že počet dětí závislých na digitálních technologiích narůstá. Za poslední dva roky se

Tristan Harris, whistleblower z Googlu

Na Stanfordské univerzitě působí zajímavý psycholog B. J. Fogg. Specializuje se na výzkum fungování lidské mysli při interakci s technologiemi a co je třeba udělat, aby si technologie získaly lidi. Založil laboratoř s názvem Stanford Persuasive Tech Lab (Stanfordská laboratoř přesvědčovací technik).

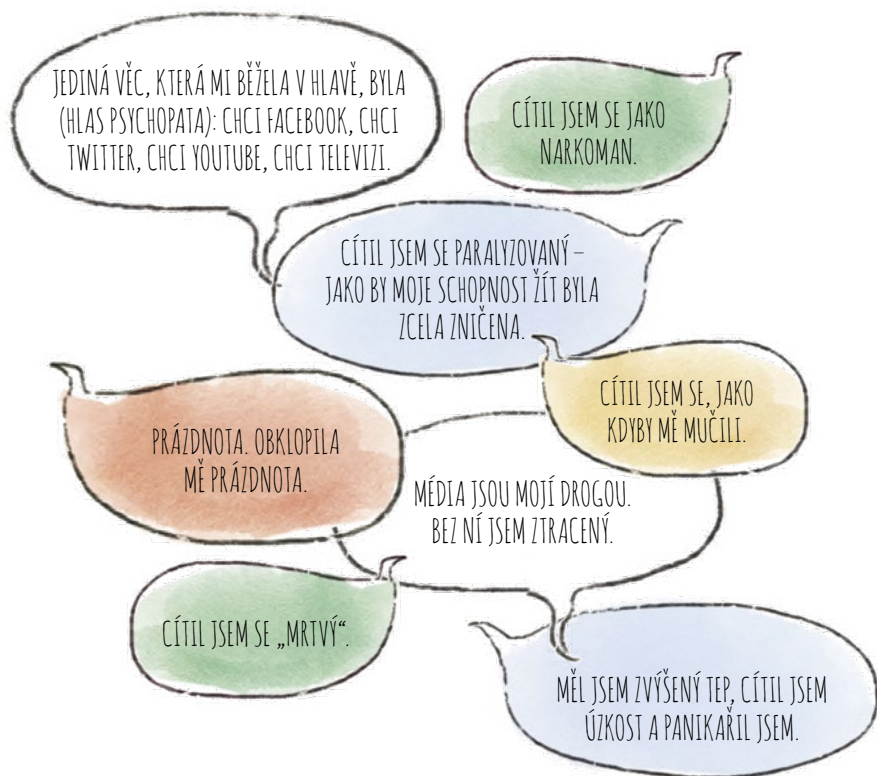
Na Stanfordské univerzitě studoval pod vedením B. J. Fogg a Tristan Harris. Tak jako řada jeho spolužáků i on díky vědomostem z laboratoře B. J. Fogg získal prestižní práci v Silicon Valley. Od nejlepšího zaměstnavatele na světě, firmy Google, však Harris odešel, protože mu jeho svědomí nedovolilo dělat i nadále to, co se od něj požadovalo – využívat manipulativní psychologické triky k tomu, aby firma získala co nejvíc pozornosti spotřebitelů. Tristan Harris se vzepřel a po neúspěšném pokusu o revoluci zevnitř se stal whistleblowerem, který odhaluje obrovskou moc technologických firem. „Několik lidí pracujících v několika technologických firmách ovlivňuje svými rozhodnutími myšlenky miliard lidí,“ vysvětluje Harris v projevu na konferenci TED ve Vancouveru.

A popisuje, jak konkrétně techniky fungují – například automatické přehrávání dalšího videa nebo to, že Snapchat počítá počet dní, během nichž dva lidé nepřerušeně udrželi kontakt (něco jako počet úderů v badmintonu, během kterých nepadne košík). Tyto techniky podle Harrise nejsou ale vždy všeobecné, některé z nich jsou šité na míru a konkrétní situaci člověka. To, kdy se vám zobrazí lajky, a to, co na Facebooku uvidíte a neuvidíte, může být vypočítáno tak, aby to udrželo pozornost v ten správný okamžik. Facebook má algoritmus, aby dokázal identifikovat, kdy se člověk cítí nejistě, bezmocně a potřebuje dodat dávku sebevědomí.

zdvojnásobil, německé děti závislé na internetu či videohrách se počítají ve statisících. A to jsou jen ty nejvýraznější případy.

Pozoruhodný pohled na závislost, jakou telefony způsobují, nabízí jeden experiment. Tisíc studentů vystavili takové obludnosti, jaká má patřit jen do katastrofických sci-fi filmů. Dostali za úkol přežít dvacet čtyři hodin bez médií (televize, telefonu a internetu). Vysokoškoláci z deseti zemí světa včetně Slovenska měli následně popsat, co to s nimi udělalo.

A udělalo to následující:



Ukázalo se, že abstinenční příznaky jsou velmi tolerantní. Mezi národnostmi nediskriminují, na všechny působí stejně. Pocity beznaděje, nudy, prázdnoty, samoty, strachu se zmocňovaly všech od Libanonu po Ugandu. Slovensko nebylo žádnou výjimkou.

Konkrétně o Slovensku se na stránce věnované experimentu píše:

Studenti z jiných zemí se tím, že museli odložit svoje mobily, trápili. Studenti ze Slovenska také. Ostatní studenti se bez internetu a televize nedokázali ani bavit, ani pracovat. Studenti ze Slovenska také. Odpojeným studentům překážela samota. Těm ze Slovenska také. Ale byli to právě studenti ze Slovenska, kteří prázdnotu a ticho, které je obklopilo, pociťovali nejsilněji. „Byl jsem opuštěný a smutný,“ stěžoval si Slovák. „To ticho se nedalo vydržet.“

„Byl jsem šťastný, když jsem se večer konečně dostal do postele. Čekal jsem na další den – s médii. Tehdy mi to došlo. V tomto světě už bez médií žít nedokážu,“ napsal jiný slovenský vysokoškolák.

Nezdravou závislost na mobilu nezažívají však jen studenti. To nutkání přece známe dobře všichni. Bylo zjištěno, kolikrát za den se *musíme* na svůj telefon podívat a kolikrát se ho *musíme* dotknout. (Pokud to chcete vědět přesně, v průměru vezmeme telefon do ruky 76krát denně a jeho obrazovce věnujeme 2 617 dotyků.) Důvěrně známe také ten pocit výčitek, když svým dětem říkáme „počkej, jen se na něco podívám“, a potom hodinu visíme na internetu. My jsme přitom dospělí a máme už jakž takž rozvinutou vůli a dobře víme i to, čemu má smysl věnovat čas a čemu nikoliv. Uvědomujeme si, že svůj čas *nechceme* trávit sledováním Facebooku. Přesto sledujeme, listujeme, lajkujeme, sdílíme. Je to silnější než my.

Když tomu nedokážeme odolat my, co potom děti? Svým malým synům a dcerám bychom nikdy nedovolili jít do kasina hrát na hracích automatech. Ovšem hrací automaty jim dáváme do rukou ve velkém, a to už od věku několika měsíců. Myslíme si, že tím, že ten

účet zatáhne někdo jiný, je to celé v pohodě. Ale není. Hlavní problém s kasiny totiž nespočívá v tom, že je to poměrně drahá zábava, ale v tom, že ta zábava je prudce *návyková*.

TEMNOTY LIDSKÉ DUŠE

Chytré telefony a sociální sítě jsou jako kasina, ale mnohem horší. Zejména v rukou teenagerů. Zákoutí online světa totiž dokážou být velmi záluďná. Je to Falco naopak. Je to jako kdyby říši Fantazie unesl šílený (a cynický) vědec a překroutil ji tak, že by to občas vypadalo jako karikatura fantazie a občas jako čistá černá díra. Online svět nabízí všechno včetně přehlídky těch nejhorších míst v lidských myslích. Nejsou v něm tváře ani těla, jen propojení holých a nefiltrovaných představ, myšlenek a vět, bez následků a nutnosti čelit pohledu očí.

Je v něm snadné se rozplývat nad novým účesem kamarádky. Je jednoduché zavalit fotky z poslední party lavinou srdíčkových smajlíků. Nikdy nebylo snadnější podělit se o city přízně či vyznat lásku. Je to snadné, ale není to ono. Jsou city, které se nevyznají do očí, opravdové? Je virtuální nadšení z nového účesu uvěřitelné? A to je to nejmenší. Horší je, že ta pochybná brutální upřímnost je často brutálnější než upřímná a často uniká tím opačným, špatným směrem.

Udělejme si malý mentální experiment. Co by se stalo, pokud bychom dokázali číst myšlenky druhých lidí a věděli bychom všechny detaily toho, co si kdy o sobě navzájem pomyslíme? Bylo by to asi peklo, v takovém světě by nešlo spát. Naštěstí pro náš dobrý spánek se většinu toho, co si o nás kdy jiní pomyslí, nikdy nedozvíme. Všichni se totiž řídíme nepsanými pravidly diktujícími nám, co je a co není vhodné sdělit. Sociální pud nás drží v silných kleštích, kvůli němu je pro nás také těžké říct jiným do očí něco, co by se jich mohlo dotknout, a to i v případě, že si to zaslouží. S počtem vy-