

Carrie Rogers-Whitehead

DIGITÁLNÍ RODIČOVSTVÍ

Jak pomoci dětem
vybudovat si zdravý vztah
k technologiím



*Pro mé rodiče, kteří podporovali mé sny a svým příkladem
mi pomohli stát se lepším digitálním rodičem.*

Carrie Rogers-Whitehead

DIGITÁLNÍ RODIČOVSTVÍ

**Jak pomoci dětem
vybudovat si zdravý vztah
k technologiím**



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 **trestně stíháno**

Carrie Rogers-Whitehead

Digitální rodičovství

Jak pomoci dětem vybudovat si zdravý vztah k technologiím

Přeloženo z anglického originálu knihy Carrie Rogers-Whitehead *The 3 Ms of FEARLESS DIGITAL PARENTING; Proven Tools to Help You Raise Smart and Savvy Online Kids*, vydaného nakladatelstvím Skyhorse Publishing, New York, 2021.

Copyright © 2021 by Carrie Rogers-Whitehead

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8518. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 232

První české vydání, Praha 2022

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4881-3 (ePub)

ISBN 978-80-271-4880-6 (pdf)

ISBN 978-80-271-3495-3 (print)

Obsah

0 autorce	7
1. Rodičem beze strachu	9
Čeho se bojíme?	10
2. Tři zásady digitálního rodičovství	18
Jděte příkladem (od narození do 8 let)	21
Řiďte a usměrňujte (8–13 let)	25
Monitorujte (13–18 let)	29
Jak pracovat se znalostí vývojových fází	33
3. Zásada první: Jděte příkladem (věk 0–8 let)	35
Rozvíjení slovní zásoby	36
Normy a rituály	40
Samoregulace a pravidla	44
Čas strávený u obrazovky či monitoru	48
4. Zásada druhá: Řiďte a usměrňujte (věk 8–13 let)	58
Rostoucí nezávislost	61
Vliv vrstevníků	62
První telefon	65
Online bezpečnost ve fázi „řiďte a usměrňujte“	70
5. Zásada třetí: Monitorujte (13–15 let)	73
Fyzické změny v období dospívání	74
Zdravé online vztahy pro teenagery	79
Mentální zdraví teenagerů a bezpečné chování online	83
Teenageři a sociální média	90
Varovné signály upozorňující na možnost rizikového chování	97
6. Online bezpečnost	100
Kyberšikana	101

Online soukromí	114
Sexting	122
Pornografie	127
Nebezpečné aplikace	135
7. Hraní počítačových her	140
Co na to výzkum?	142
Trendy v hraní počítačových her	147
Esporty	151
Jděte svým dětem příkladem	154
Monitorujte	166
8. Online komunikace a mediální gramotnost	174
Konspirační teorie	177
Komnaty ozvěn a skupiny haterů	182
Výchova k mediální gramotnosti	190
Rady pro rodiče a vychovatele	194
9. Příležitosti, které nabízí online svět	203
Digitální ekonomika	205
Vysoká škola a kariéra	209
Přístup k digitálním technologiím	212
Příloha: Návod pro rodiče, jak začít rozhovor na téma moderní technologie	217
Jděte příkladem: 0–8 let	217
Řiďte a usměrňujte: 8–13 let	217
Monitorujte: 13–18 let	218
Otázky, které je třeba si položit při vytváření rodinných pravidel pro používání médií či digitální smlouvy	218
Zdroje a doporučená literatura	221

O autorce

CARRIE ROGERS-WHITEHEADOVÁ je zakladatelkou společnosti Digital Respons-Ability, která se zabývá výukou digitálního občanství, určenou tisícům rodičů, studentů a pedagogů po celém světě. Pravidelně přednáší o technologiích, online bezpečnosti a vzdělávání, a také o rodičovství. Je autorkou knihy *Digital Citizenship: Teaching Strategies and Practice from the Field* a matkou, která zásady ze svých výukových hodin uplatňuje ve své vlastní rodině doma v Utahu.

Rodičem beze strachu

Carly má strach. Má doma dva teenagery a oba vlastní mobilní telefon. Carly neustále přemýšlí nad používáním technických zařízení ve své domácnosti. Někdy ji napadá, že udělala chybu, když svým dětem telefony pořídila. *Nejsou na to ještě příliš mladí? A opravdu je potřebují?* Pořád si představuje, co asi děti dělají, když jsou online. *S kým mluví? Nešikanuje je někdo?* Strachuje se, že její potomci trpí nedostatkem pohybu a spánku. *V kolik hodin šli včera spát? Neměli by trávit víc času venku?* Dělá si starosti ohledně jejich studijních výsledků v právě probíhajícím pololetí a ohledně jejich přijetí na vysokou školu. Stresuje se kvůli jejich společenskému životu – co když se jí nikdy nepoštěstí stát se babičkou? Takové myšlenky často vyplňují její volné chvíle. Někdy kvůli nim ani nemůže usnout. Občas se na své dva potomky zbytečně utrhuje. Někdy také zanedbává svého manžela a přátele.

Během své praxe jsem se setkala se spoustou rodičů, které sužovaly navlas stejné obavy jako Carly. Když jsem se jich zeptala, co je na digitálním rodičovství nejvíc děsí, spustili vodopád dlouho zadržovaných slov. Děsí je minulost, přítomnost i budoucnost; děsí je jejich vlastní obavy.

I já jako rodič mám podobné obavy. Vtíravé myšlenky se mi ukrádají do hlavy v nestřežených okamžicích během dne, ale nejčastěji v noci, když je všude kolem ticho. *Mám zapsat své dítě do hudební školy? Asi bych měla začít kupovat víc zeleniny. Syn včera pokašlával, neleze na něj něco? A taky už jsou mu asi malé boty.*

Rodičovství může být nikdy nekončícím monologem na téma, co všechno je třeba udělat a promyslet. Veškerá „měl bych“ se usídli v našem mozku a nechťejí jej za žádnou cenu opustit. Přehodnocení a umlčení

takových myšlenek vyžaduje obrovskou koncentraci. A někdy jsme prostě příliš unavení, než abychom ještě zvládli vybojovat takovou bitvu.

Čeho se bojíme?

Mediální nadsázka

Zde je několik titulků, které se objevily v médiích počátkem roku 2020:

***Místní odborníci varují před nebezpečím
populárních aplikací sociálních médií***

–KSNT News

***Nejnovější online trend zvaný „Zásuvková výzva“
představuje hrozbu a nebezpečí***

–WITN News

***Ochrana dětí před internetovými predátory:
Jak probíhá policejní vyšetřování a co mohou dělat rodiče***

–KOKH FOX 25 News

***Varování rodičům před nebezpečnou TikTokovou
výzvou nazvanou „Rozbíječ lebky“¹, která se šíří internetem***

–Independent Online

***„Dívky byly donuceny posílat přes Snapchat
sexuálně explicitní fotografie,“ uvádí policie***

–The Modesto Boe

***Čtyři podvodné praktiky sociálních sítí,
které vás mohou vyjít pěkně draho***

–KSL News

1 V anglickém originále *Skull Breaker Challenge* – dvě děti se snaží podkopnout nohy třetímu, které pak zpravidla padá na záda. (pozn. red.)

Ten poslední titulek patří k mému článku, ale nevybrala jsem si jej já, nýbrž můj šéfredaktor. Titulky jsou vždy psány se záměrem přitáhnout pozornost. Jako autorka si samozřejmě mohu navrhnout svůj titulek sama, jenže moje návrhy nejsou tak poutavé. Onen zmíněný článek by mohl být mnohem výstižněji nazván *Strategie bezpečného zacházení s penězi*, což ovšem z titulku není zřejmé.

Ještě se s vámi podělím o jeden titulek: *Pokud vaše děti používají aplikaci Lipsi pro zasílání anonymních vzkazů, pak vězte, že by to dělat neměly*. Toto je titulek článku, který jsem napsala koncem roku 2018 a nazvala jej velmi přímočaře *Recenze aplikace Lipsi*. Takový název byl však zamítnut jako neatraktivní.

Titulky mohou být zavádějící, nesmíme však veškerou vinu svalovat pouze na média. Musíme začít především u sebe. Chceme dostávat zprávy rychle a bez omezení. V současné době jsme zprávami doslova zaplaveni a záleží jen na tom, který titulek si naše oči vyberou a naše prsty na něj pak následně kliknou. Což znamená mnohem větší tlak na novináře a redaktory.

Vezměme si například moji šéfredaktorku v KSL News². Kromě příspěvků z oblasti technologií má na starosti i rubriky s tematikou rodiny a náboženství. Dále musí reagovat na mimořádné události, pomáhat členům z ostatních oddělení, editovat různé články, pracovat na svých vlastních článcích, ověřovat si k nim potřebné informace a několikrát denně posílat příspěvky do sociálních médií. Její pracovní vytížení je obrovské. A pokud je člověk přepracovaný, soustředí se především na záležitosti, které mají šanci získat nejvíce pozornosti a zhlédnutí.

Pokud bych tedy mohla zajistit svému článku dvojnásobný počet čtenářů tím, že v titulku použiji děsivě znějící či pozornost vyvolávající výrazy, udělala bych to. Já ovšem nejsem novinářkou na plný úvazek, a mohu si proto dovolit psát i o mnohem tajemnějších tématech, jako je například digitální inkluze. Vzpomínám si, jak jsem před několika lety zpovíдалa spoustu lidí a trávila nekonečně mnoho času nad článkem o tom, co pro podporu digitální inkluze dělá naše město. Byla jsem na výsledek své práce velmi hrdá, můj článek však příliš mnoho zhlédnutí nezaznamenal.

2 Rozhlasová stanice a digitální periodikum se sídlem v Salt Lake City. (pozn. red.)

Nejpopulárnějším příspěvkem, který jsem pro KSL dosud napsala, byl ten o temném webu. Další úspěšné články zahrnovaly recenze různých aplikací nebo pojednávaly o nových technologických trendech a nesly se v duchu: „Ale ne, copak to tady máme za úžasnou novinku?“ Senzace a strach zvyšují prodeje, proto používáme stále děsivější a senzačnější titulky, zcela v souladu se základní filozofií nabídky a poptávky. Lidé požadují více článků založených na strachu, a tak jim je novináři dodávají. Kdyby byl můj velmi pečlivě fakty podložený a technologie opěvující příběh o digitální inkluzi získal více zhlédnutí, vznikla by po takto zaměřených příspěvcích rázem větší poptávka.

Čili vychází-li stále více článků s hrůzu vzbuzujícími titulky, ještě to automaticky neznamená, že nás obklopuje stále více nebezpečných technologií a aplikací. To bychom se totiž stále dívali na stejnou stranu mince. A přiznejme si, že ne vždy přečtou všichni celý článek až do konce. Protože pokud byste se začeti do mého textu o aplikaci Lipsi, dozvěděli byste se na jeho konci i něco o jejích výhodách. Jestliže si ovšem přečtete pouze titulek, pak se k těmto informacím nikdy nedostanete.

Úzkosti spojené s moderní dobou

Na naše fyzické i mentální zdraví může působit pracovní stres a nedostatek volného času. Ve Spojených státech například neexistují žádné federální zákony, které by stanovovaly maximální délku pracovního týdne. Ani takové, které by garantovaly placené dny zdravotního volna nebo mateřskou dovolenou. (USA jsou jedinou vyspělou zemí na světě, která nemá zákonem nařízenou dovolenou.) Většina dospělých Američanů, přesněji 85,8 % mužů a 66,5 % žen, pracuje víc než 40 hodin týdně. Všichni jsme přepracovaní. Jsme unavení. Je čím dál obtížnější vypnout mozek a umlčet svoje strachy, když jsme nuceni rychle přepínat pozornost z jednoho úkolu na druhý.

Když jsme někde zaměstnáni, máme určeno, v kolik hodin začít, jaké úkoly zvládnout, co můžeme a co nesmíme nosit na sobě atd. Nad svým pracovním životem nemíváme zpravidla příliš velkou kontrolu. Zato máme šéfy, pracovní povinnosti a účty, které je potřeba platit. Pokud cítíme, že nemůžeme kontrolovat svůj pracovní život, zpravidla se snažíme

získávat větší kontrolu v životě osobním – večere musí být naprosto dokonalá a dům uklizený tak, že v něm nenajdete ani smítko. Možná si také začneme úzkostlivě počítat kalorie nebo výdaje. A možná se tato snaha promítne i do našeho přístupu k rodičovství.

V této knize objevíte mnoho sebereflexivních otázek, které vám pomohou zamyslet se nad tím, jakými jste rodiči. Nejde jen o to, zodpovědět si otázky typu „Co mám dělat, aby mě moje dítě poslouchalo?“, ale také například „Co je pro mě důležité?“. Nastavujete pravidla pro užívání digitálních technologií, protože je pro vás důležité převzít kontrolu, protože se sami cítíte v používání technologií nejistí nebo protože vám digitální technologie skutečně nepřiměřeně zasahují do rodinného života?

Když v roce 2019 proběhla v Jižní Koreji dlouhodobá studie zaměřená na život adolescentů, shrnul profesor psychologie Stetsonské univerzity Christopher Ferguson její závěry takto: „Byla to všechno chyba rodičů,“ prohlásil v rozhovoru. „Vyvíjeli na své děti obrovský tlak, aby dosahovaly co největších akademických úspěchů, až je zcela odrovnali.“ V Jižní Koreji se masivně testuje a na dosažení co nejlepších studijních výsledků je kladen obrovský důraz. Bývalý učitel dějepisu žijící v Soulu popisuje tamní kulturu takto:

„Společnost Jižní Koreje je velmi výrazně inspirována konfuciánskými principy a velkou váhu přičítá vzdělání, což je velmi obdivuhodné a příkladné zároveň. Jakmile korejské děti dokončí svou předškolní docházku, jsou odesílány na soukromé akademie, aby se naučily disciplíně a získaly co nejlepší znalosti. Jejich vzdělávání ovšem nekončí spolu s oficiálním koncem vyučovací doby – pokračuje i po zbytek dne a často zasahuje i do víkendů a prázdnin.“

Tento obrovský tlak, jakkoliv dobře míněný, má závažné vedlejší účinky. Patří mezi ně i vysoké procento sebevražd mezi studenty středních škol. Zároveň v Jižní Koreji vzrůstá i počet mladých lidí závislých na počítačových hrách.

A přesně to uváděli oslovení rodiče ve výše zmíněném výzkumu – že jejich děti jsou závislé na hraní počítačových her. „Rodiče to podali tak, jako by jejich děti měly nějakou nemoc, data však ve skutečnosti ukázala, že problém je v rodičích,“ prohlásil Ferguson.

Ti si totiž do svých dětí promítli všechny vlastní úzkosti a strachy ohledně vysokoškolských studií, kariéry a úspěchu. Vystresovaní teenageři pak začali používat hraní her jako ventil, který jim pomáhal, aby se vyrovnali se strachy svých rodičů, načež byli označeni za „závislé“.

Moderní život je dost stresující sám o sobě. Nepřenášejme tedy na své děti ještě vlastní stresy.

Generační strachy

S otázkou „Proč je to pro mě tak důležité?“ souvisí i tato další: „Vzpomínáte si na dobu, kdy jste sám byl teenagerem?“ Je totiž snadné zapomenout, že teenagery jsme kdysi byli všichni. Možná jsme některé vzpomínky na toto období dokonce zcela vytěsnili. Moje vlastní dospívání se odehrávalo ve znamení extrémních výkyvů – slz a triumfů. Nyní už se za ním ohlížím skrze závoj nostalgie, který milosrdně skrývá některé detaily, a troufám si odhadnout, že spousta z vás to má navlas stejně. Zapomínáme, jak se věci odehrály *doopravdy* a jací jsme *ve skutečnosti* byli. Nové věci jsou pro nás nyní neznámé, bez pozlátka oné vzpomínkové nostalgie. A právě tento vzpomínkový závoj nám zamlžuje i pohled, kterým hledíme na současnou generaci.

Generační úzkosti existují dokonce i mezi rodiči. Příslušníci generace X, mileniálové, příslušníci starší generace Z, ti všichni se nyní stávají rodiči. Každá z těchto generací byla vychovávána odlišným způsobem. Anna Deesová, která se narodila v roce 1978, a která proto sebe samu označuje jako „hraniční“, bojuje například s pocitem, že si s ostatními rodiči příliš nerozumí. Poznamenává k tomu: „Je zajímavé sledovat ty, které dospíváním provázely videohry, internet a Myspace a kteří nyní povolují dětem Snapchat.“ Anna si s pravidly, která ohledně technologií nastavila ve své domácnosti a která jsou mnohem přísnější než u ostatních, připadá mezi mladšími rodiči jako zlá matka. „Když porovnáím svůj pohled na rodičovskou roli a to, jaká jsem matka, s přístupem těch mladších, vidím určité rozdíly. Myslím, že někteří příslušníci generace X a Z pohlíží na rodičovství z úplně jiné perspektivy. Některé věci, které považují za normální, jsou mi nepříjemné.“

Naše generační úzkosti nejsou ničím novým. Už ve známém citátu datovaném do doby kolem roku 400 př. n. l. a připisovaném řeckému filozofovi Sokratovi se říká: „Naše mládež miluje přepych, má špatné mravy, opovrhne autoritou, nemá úctu před stářím a místo práce se vybavuje. Děti jsou nyní tyrany, nikoli služebníky svých domovů.“ Tento citát by mohl dost dobře pocházet i z roku 2020.

Lidé měli vždycky strach z nových věcí a mladších generací. Jako příklad může posloužit videohra Doom z roku 1993, což je klasická střílečka z pohledu hráče. (Dnes máte určitě na telefonu daleko lepší grafiku, než měla originální hra, ale v roce 1993 byla považována za extrémně technologicky vyspělou.) Popularita této hry vyburcovala odborníky a učitele, aby do médií veřejně promluvili o svých obavách. Reed Irvine a Cliff Kincaid zhodnotili tento fenomén ve své úvaze z roku 1999 nazvané „Videohry mohou zabíjet“:

„Už jste možná tuto videohru zaznamenali, protože její dopady byly diskutovány v pořadech *60 minutes* na CBS a *Today Show* na NBC. V obou těchto případech se ke hře vyjádřil bývalý armádní důstojník, který ji označil za „simulátor masového vraždění“ podobný těm, které se používají během vojenského výcviku. Uvedl doslova, že se jedná o paralelu k letovým simulátorům, na nichž se vojáci učí řídit letadlo. V pořadu *60 minutes* bylo dokonce přímo ukázáno, jak je videohra Doom používána armádou, aby se jejím prostřednictvím vojáci naučili zabíjet. Ve videohře se střelec pomalu pohybuje po budově tak, jako se příslušníci speciálních jednotek pohybují po nepřátelském území. Přitom střílí na své nepřátele, kteří se po zasažení hroutí k zemi a umírají v kalužích krve prýšící z jejich ran.

Mladý zabiják ze státu Kentucky, čtrnáctiletý Michael Carneal, nikdy neabsolvoval žádný střelecký výcvik. Střílet a zabíjet se naučil během hraní zmíněné videohry. Jednoho dne pak vkrácel do třídy, kde probíhala výuka náboženství, a postřílel své oběti s chladnokrevnou přesností.“

Možná vás teď napadá: „Ale dnešní technologie jsou přece úplně jiné než tehdy.“ To je sice pravda, ale bohužel pouze částečná. Technologie jsou

sice jiné, ale lidské bytosti sedící za obrazovkami jsou dost podobné. Jsme pořád stejnými uzlíčky nervů, motivací, hormonů a zkušeností. A zatímco technologická úroveň postoupila od počítačů značky Commodore k dnešním superzařízením a od bronzových mečů k videohrám, lidé jsou stále stejní.

Každá generace má své strachy. Jedna se děsí rádia, jiná zas koňských povozů. Je důležité mít neustále na paměti, že i vaši rodiče měli strach z toho, co děláte. A jejich rodiče se zase báli o ně. Mezigenerační rozdíly existují od nepaměti. Pokud se však necháte ovlivňovat pouze strachem, dáváte v sázku daleko víc než nějaký komentář uložený ve webovém archivu a vyčkávající, aby vás v nestřežené chvíli mohl kompromitovat. Můžete totiž takto způsobit i neúmyslnou újmu.

Uvědomění versus porozumění

Jedním z rozdílů mezi naší generací a těmi předchozími je naše neustálé uvědomování si okolního dění. Zprávy, sociální média a naše společnost, která je propojená 24 hodin denně 7 dní v týdnu, nám umožňují nepřetržitě vnímat události odehrávající se v okolním světě. Toto uvědomění nám však bohužel při vypořádávání se s našimi strachy nijak nepomáhá. Strach se nerodí z nedostatku uvědomění, nýbrž z nedostatku porozumění.

Je pro nás těžké porozumět novým a zcela neznámým věcem. Jsme nervózní, protože jsme vyloučení z online konverzací odehrávajících se mezi mladými, kteří si přístup k nim chrání tajnými hesly. Pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně si všechny tyto problémy uvědomujete, nedokážete je však pochopit. Jestliže nerozumíte dnešním novým pravidlům komunikace a společenského chování, nerozumíte algoritmům ve svých aplikacích a nedokážete si představit, jaké to je být dítětem v současném světě, pak se vám prostřednictvím této knihy pokusím vystavět most porozumění.

Technologie pro nás znamenají něco nového a odlišného a my nejsme schopni na ně skrze clonu času jasně pohlížet. Média celou tuto situaci jenom zhoršují, a to nemluvím o každodenních stresech, které musíme k celé řadě svých obav ještě připočítat. Všechno dohromady potom vytváří kolem digitálního rodičovství auru paniky, starostí, úzkostí, deprese a strachu. Tato kniha sice nabízí spoustu otázek a pracuje s různými

„měl bych“ a „co kdybych“, ale já doufám, že vám pomůže zmenšit nebo zcela eliminovat některé tyto obavy a vy dokážete za děsivými titulky vidět i konkrétní data.

Být rodičem znamená vést neustálý monolog sám se sebou. Carly se tohoto scénáře přesně drží a já koneckonců také. Jsme propojeni se svými dětmi. Bojíme se o ně. Ale tahle dobře míněná péče může uškodit jak nám, tak i našim dětem, pokud si nedáme dobrý pozor. Některé takové konkrétní škody si probereme později. Nyní si zkusme z našeho seznamu vyškrtat některé obavy spojené s technologiemi a napřít energii tam, kde je skutečně potřeba.

Tři zásady digitálního rodičovství

Hovořit s rodiči o moderních technologiích mě napadlo v roce 2017. Moje společnost jménem Digital Respons-Ability nejprve začala v oblasti digitální gramotnosti vzdělávat studenty, já jsem ovšem velmi záhy pochopila, že je nutné učit i jejich rodiče. Začala jsem velmi zvolna, během různých rozhovorů a konferencí, a rychle jsem vypozorovala, že co se technologií týče, mají rodiče značně odlišná očekávání i rozdílné pocity. Považovali za přijatelné, že je dítě ve svém pokoji samo a čte si; psaní textových zpráv už však představovalo problém. Podobně to bylo s deskovými hrami, které byly hodnoceny jako skvělé, kdežto na videohry se rodiče dívali skrz prsty.

Další rozpory se pak objevovaly ve vnímání toho, co je pro dítě vhodné z hlediska jeho vývoje. Rodiče samozřejmě nepředpokládali, že by jejich potomci v předškolním věku mohli být dobrými společníky u rodinné večeře, ale často je peskovali za to, že příliš dlouho vysedávají u televize. Mamince nevadilo, že její dítě chodí s přáteli do parku, přičilo se jí však, že si s kamarády neustále textuje. Zdálo se, že technologie představují nějakou oddělenou sekci rodičovství s vlastními speciálními pravidly.

Na základě těchto rozhovorů a pozorování jsme společně s jedním z mých lektorů sestavili „Tři zásady digitálního rodičovství“, protože nám

došlo, že diskuse o technologiích musí být postavena na vědeckém základě. Rodiče určovali pravidla pro používání technologií ve svých domácnostech bez ohledu na to, na



jaké sociální, emoční a biologické úrovni se jejich dítě právě nachází. Jenže každý koncept výchovy, tedy i digitální rodičovství, musí brát v úvahu věk dítěte a jeho schopnost porozumění.

Jednotlivé fáze vývoje dítěte jsou obdobími, v nichž se objevují určité konkrétní schopnosti, a to jak v oblasti fyzické, tak i kognitivní, jazykové a sociálně-emoční. My dospělí těmito fázemi procházíme také, ale u dětí jsou tato období kratší a jejich projevy mnohem zřetelnější. Porozumění vývojovým etapám vašeho dítěte vám nejen pomáhá zastávat roli rodiče mnohem efektivněji; můžete díky němu také odhalit vývojová zpoždění, která vyžadují odborný zásah.

Jednou z nejznámějších metod vývojové diagnostiky je dotazník zvaný *Agés & Stages Questionnaires*[®] (ASQ)[®]. Byl vyvíjen odborníky po dobu více než 40 let a je doporučován Americkou pediatrickou asociací a Střediskem pro prevenci a kontrolu nemocí. Může pomoci rodičům „oslavit výrazné zlomové body ve vývoji jejich dětí a obeznámit je s tím, co dále očekávat“. Já sama jsem jej u svého dítěte používala od narození až do věku pěti let. Musím říct, že jsem díky němu pochopila, že se mám stále co učit, ačkoliv jsem se v oblasti vývojových fází dítěte v raném dětství považovala za dostatečně vzdělanou na základě četby a vlastních zkušeností. To, jak dítě hází míč, jak ukazuje na předměty nebo bere do ruky hračky, nám totiž o jeho vývoji může prozradit víc, než by se mohlo zdát.

Naše Tři zásady digitálního rodičovství nemají představovat diagnostický nástroj – měly by spíše posloužit jako základ pro stanovování pravidel ve vaší domácnosti a pomoci vám pochopit, na co se zaměřit a čím se naopak nestresovat. Důležitou součástí rodičovství je pochopit, čeho není potřeba se obávat. I já sama jsem si tím jako matka musela projít. Jako dítě jsem ráda četla, a proto jsem nyní šilela, že můj syn nečte dost a že bude za ostatními zaostávat. Ale když jsem si promluvila s jeho učitelem a něco víc si načetla, pochopila jsem, že můj syn je v pohodě. Že je osobnost se svými vlastními zájmy a silnými stránkami. A že jsem si do něj promítala své vlastní zkušenosti a svá vlastní nereálná očekávání. Jako rodiče si často do svých dětí projektujeme svou minulost a své zkušenosti, protože pro nás představují základ pro vnímání světa. Těší nás, když se našim dětem líbí stejné knihy nebo filmy, které jsme v dětství milovali i my. Pokud jsme sportovali, vedeme ke stejným sportům i své potomky. Jestliže jsme v sobě

jako děti objevili vášeň pro hudbu, povzbuzujeme své ratolesti, aby začaly hrát na nějaký nástroj.

Technologie našeho dětství však byly na zcela jiné úrovni než nyní. Těžko můžeme projektovat svoji analogovou minulost do digitální současnosti, v níž vyrůstají naše děti. Musíme pochopit, kde naše děti skutečně *jsou*, ne kde chceme, aby byly. A proto nesmíme na používání moderních technologií pohlížet skrze své vlastní zkušenosti, ale opírat se o vědecky podložené důkazy.

Tři zásady digitálního rodičovství představují strukturu založenou na radách, strategiích a vědeckých poznatcích týkajících se jednotlivých fází vývoje dítěte. Označují je takto:

- **Jděte příkladem** – období od narození do 8 let.
- **Řiďte a usměrňujte** – od 8 do 13 let.
- **Monitorujte** – od 13 do 18 let.

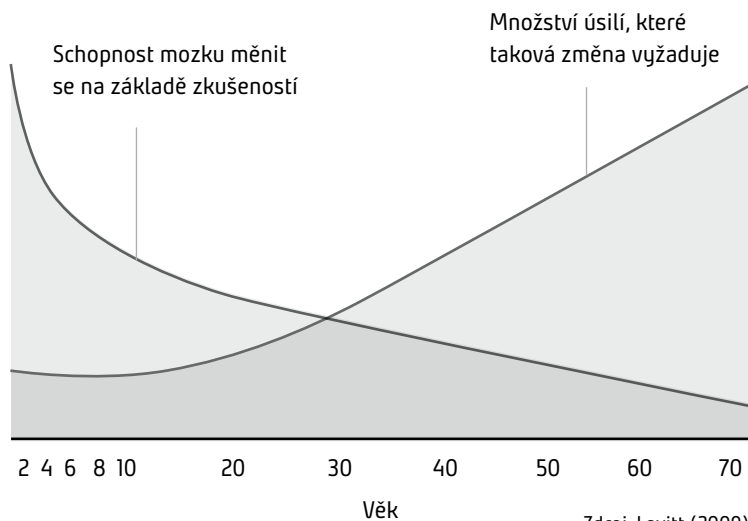
V textu knihy používám kombinaci této struktury se strukturou preventivních programů, abychom s jejich pomocí dokázali vidět svoje děti takové, jaké doopravdy jsou. Tyto struktury jsou prezentovány záměrně nejasně, aby vám mohly sloužit jako průvodci vašimi myšlenkami, a ne jako návod, co si máte myslet. Součástí rodičovství je však i pohyb v této nejasné a šedé zóně.

Doktorka Sarah Coyneová, profesorka zabývající se vývojovou psychologií, se dlouhodobě věnuje výzkumu vlivu technologií na mladé lidi. Některé z jejích poznatků a výsledků budu zmiňovat i v této knize. Ve společných rozhovorech jsme několikrát narazily na téma šedé zóny a výzvy s ní spojené. „Myslím, že naším úkolem je pomoci dětem stát se zdravými uživateli médií,“ prohlašuje doktorka Coyneová. „A to neznamená, že jim jejich používání úplně zakážeme, nebo že jim naopak necháme zcela volné pole působnosti. Je to výzva, na jejímž splnění je potřeba neustále pracovat.“

Dokonce i odborníci tyto výzvy uznávají. Nejsou pro nás jednoduché, ale dokážeme-li se podívat na problémy z jiného hlediska, zvládneme mnohem snáze najít ta nejlepší řešení.

Jděte příkladem (od narození do 8 let)

Během prvních let života zaznamenáváme u lidských bytostí nejvýraznější biologické změny. Podle Centra pro vývoj dítěte při Harvardově univerzitě se v raných letech našeho života každou vteřinu vytváří více než milion nových nervových spojení. V důsledku masivního nárůstu nových propojení se pak mozek začne snažit o maximální efektivitu a provádí tzv. selektivní prořezávání – spojení, která nejsou využívána, postupně zanikají a uvolňují místo novým. Učíme se i nadále, ale tato počáteční období života poskytují základ pro rozvoj osobnosti. Rodiče mohou tyto základy dále rozvíjet tak, že poskytují svým dětem „odpovědnou péči“ a pozornost a pomáhají vytvářet jejich pozitivní chování. Více si tomto dynamickém období růstu povíme ve 3. kapitole.



Zdroj: Levitt (2009)

Centrum pro vývoj dítěte, Harvardova univerzita, www.developingchild.harvard.edu

V hodinách digitálního rodičovství určených rodičům dětí ve věku od narození do 8 let se soustředím na několik konceptů: na rozvíjení slovní zásoby, vytváření norem a návyků, samoregulaci a dobu strávenou před monitorem. Všechny tyto koncepty jsou samozřejmě důležité i v dalších vývojových obdobích, v těchto letech jsou však neklíčovější.

Rozvíjení slovní zásoby

Laurieann Thorpeová je výkonnou ředitelkou organizace bojující proti zneužívání dětí s názvem Prevent Child Abuse Utah. Sama má tři potomky a nutnost učit děti slovní zásobě vysvětluje mimo jiné takto:

„Je-li dítě sexuálně zneužíváno a nezná-li správné názvy částí svého těla, pak mu chybí nástroje potřebné k odhalení tohoto zneužívání. Pokud děti naučíme tyto části správně anatomicky pojmenovat, aktivujeme jejich schopnost hovořit o tom, co se jim děje, a výzkumy dokazují, že jim tak zároveň poskytujeme možnost se zneužívání bránit.“

Abychom dětem poskytli ochranu ve virtuálním prostoru, je třeba je naučit pojmenovat nejenom části těla, ale také je seznámit s pojmy z oblasti technologie. Pokud dítě zažije v online prostředí něco, co se mu nelíbí, měli by o tom jeho rodiče vědět. To znamená, že by dítě mělo umět správně používat slova jako „webová stránka, klikat, stahovat, aplikace, vyskakovací okno“ a znát jména důležitých platforem jako YouTube a také jména her, které hraje. Pokud rodiče vědí, kde se nevhodný obsah objevil, mohou upravit nastavení a ovládací prvky tak, aby k něčemu takovému nedocházelo. Thorpeová dále vysvětluje, proč je důležité, aby dítě umělo komunikovat pomocí přesných pojmenování: „Představte si, že by váš potomek přišel k doktorovi s vyvrknutým kotníkem a prohlašoval, že má něco s „chodítkem“. To by bylo dost matoucí, že?“

Malé děti nevhodný obsah rozhodně samy záměrně nevyhledávají. K tomu dochází až později v pubertě, kdy je začne ovládat přirozená zvědavost a zájem o to, co si myslí jejich kamarádi. Děti v předpubertálním období už mají dostatečnou slovní zásobu na to, aby se dokázaly vyjadřovat v online prostředí a vyhledávat v něm požadovaný obsah, ale malé děti to ještě nezvládnou, proto mohou na nechtěné věci narazit náhodou. Samy sice neznají slova, kterými by popsaly, co a kde na internetu viděly, rodiče jim však tuto dovednost mohou poskytnout.

Vytváření norem a návyků

Normy, rituály, návyky a stereotypy – to jsou koncepty, na kterých budujeme své životy. Rodiče nastavují denní režim svým dětem poměrně záhy: čas na krmení, spaní, vyprávění pohádek, hru atd. K nastavení určitého režimu a norem nás vede jednak nutnost, jednak potřeba předávat dětem naše vlastní hodnoty. Pokud je rodič například věřící, pak pravděpodobně před jídlem odříkává modlitbu. Tento stereotyp představuje zároveň rituál i způsob, jakým rodič seznamuje své děti s vírou. V článku uveřejněném v časopise *Infants & Young Children* se píše:

„Díky rodinným rituálům získávají děti už v období raného dětství možnost zapojit se do párových či skupinových aktivit, které prokazatelně přispívají k obohacování slovní zásoby a rozvíjení sociálních dovedností, a poskytují jim tak předpoklady pro pozdější dosažení lepšího akademického vzdělání [...] rodinné rituály odehrávající se v relativně normálních podmínkách jsou považovány za organizační a předvídatelné součásti rodinného života, které podporují vývoj dítěte.“

Pokud si rodiny utvoří určité rituály kolem jídla, odpočinku nebo spánku, zároveň si tím vytváří i pravidla pro užívání technologií, ať už je to pravidelné sledování televize po večeři, společný film v pátek večer, nebo tablety v autě. I vy si určitě vybavíte takové momenty svého dětství. Možná jste se každou sobotu ráno směli dívat na kreslené seriály nebo hrát po škole videohry. Já si vzpomínám, že u nás doma jsme se pokaždé všichni sešli v neděli večer a společně jsme se dívali na *Akta X*.

Ne vždycky vytváříme takové stereotypy vědomě, ale pokud ano, měli bychom si ujasnit, zda jsou v souladu s našimi hodnotami. Měli bychom se na své rituály zaměřit a podle potřeby je přizpůsobovat okolnostem. Položte si otázku: Je tento zvyk tím nejlepším způsobem, jak mohu trávit čas se svou rodinou? Baví to moje děti ještě? Zajímám-li se o _____, odpovídá tomu tento rituál?