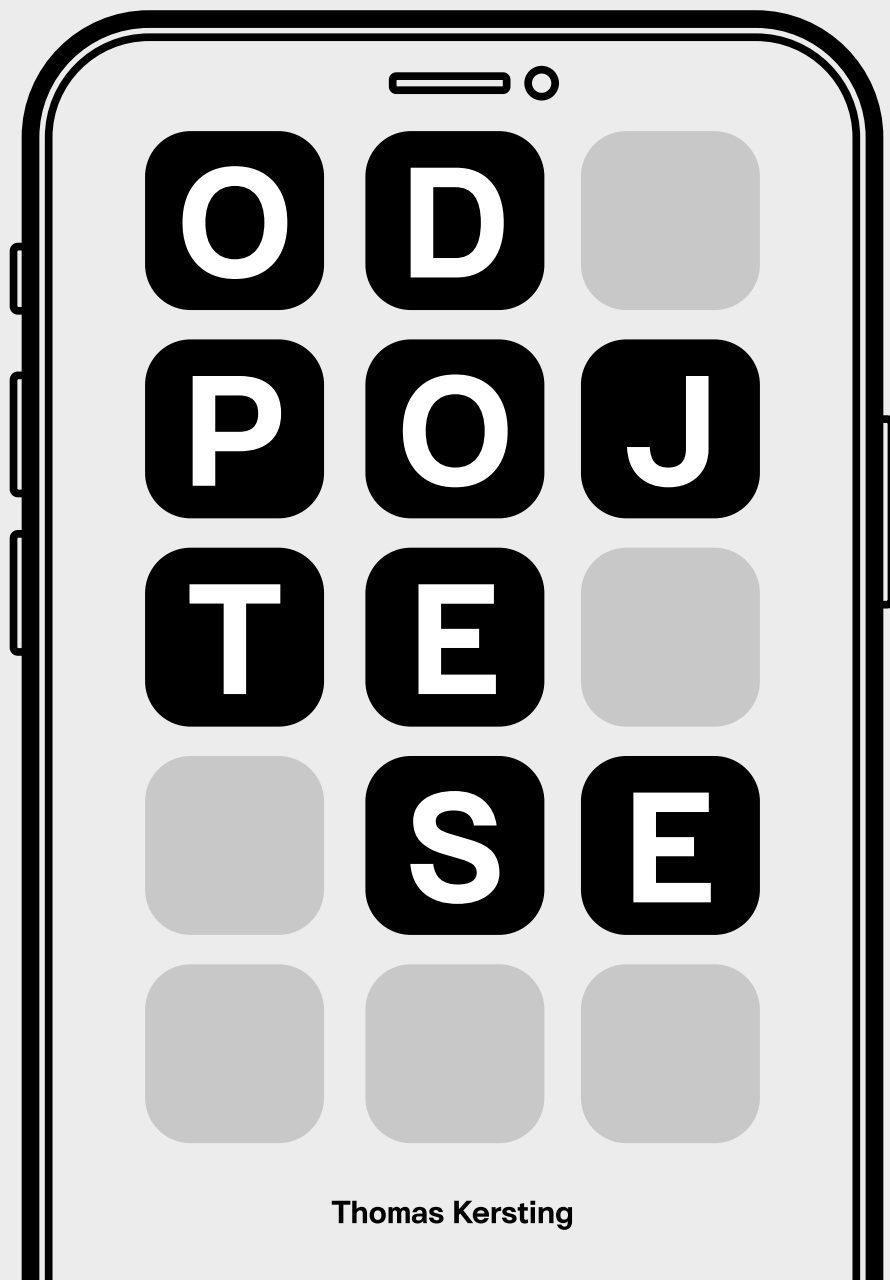


Ochraňte své děti před závislostí na elektronice



Thomas Kersting

Ochraňte své děti před závislostí na elektronice



Thomas Kersting

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.

Thomas Kersting

Odpojte se

Ochraňte své děti před závislostí na elektronice

Přeloženo z anglického originálu knihy Thomase Kerstinga, *Disconnected*, vydaného nakladatelstvím Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

Copyright©2020 by Thomas Kersting

Originally published in English under the title *Disconnected* by Baker Books, a division of Baker

Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

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 8822. publikaci

Překladatelka Jana Fersterova

Redakce knihy a revize překladu Mgr. Dana Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

Photo Credit © John Demato

ISBN 978-80-271-6873-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-6872-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3620-9 (print)

OBSAH

O autorovi	9
Úvod	11
ČÁST 1	
Dopady elektronických médií na dětský mozek	15
1. Naše měnící se realita	17
Měnící se podmínky	23
Prořezávání neuronů	30
Nepřirozený habitat	34
Tipy	37
2. Děti kyberprostoru	39
Fyzické skutečnosti	43
Roztěkanost	53
Tipy	57
3. Sociální sítě a rozvoj sebeúcty	59
Šikana	63
Sebeúcta	67
FOMO	70
Varovné signály	71
Následky	73
Tipy	76
4. Multitaskingový mozek dětí	77
Multitasking s elektronikou	77
Špatné soustředění	83
Další dopady	85
Tipy	89

ČÁST 2

Vliv technologií na sociální a emoční růst a rozvoj rodiny

5. Děti hráči	93
Nesnadná řešení	94
Fortnite	100
Fyzická fakta	102
Tipy	111
6. Rodičem zpovzdálí	113
Trenérské dilema	116
Rodinný čas	118
Jídelní stůl	122
Zachytit okamžik	124
Dovolená bez displejů	127
Tipy	130
7. Negativní vliv elektroniky na emoční vývoj	131
Strach z neúspěchu	133
Porovnávání jako past	137
Sociální dovednosti	141
Tipy	143
8. Digitální učebna	145
Ne tak super?	146
Big tech	148
Závislost škol	152
Tipy	153

ČÁST 3

Co mohou udělat rodiče – tipy, techniky a řešení

9. Výchova v lídry, ne ve stádo	157
Stádo, nebo lídr?	158
Rozhodnutí	161

Pro starší děti	163
Tipy	170
10. Křehké děti	171
V případě mimořádné události	175
Nezapojený rodič	176
Tipy	179
11. Spojení s odpojenými dětmi pomocí bdělého vědomí	
a meditace	181
Vkročení do neznáma: skutečný svět	183
Chůze lehčím krokem	185
Vědomá bdělost a technologie	188
Síla koncentrace	190
Odstranění úzkosti	192
Víra ve vaše dítě	193
Poděkování	197
Poznámky	198

*Rád bych poděkoval své krásné ženě
a svým dvěma skvělým dětem za jejich podporu
a povzbuzení ve všem, co dělám.*

O AUTOROVĚ



Tom Kersting je uznávaný psychoterapeut a středoškolský poradce. Pravidelně se objevuje v oblíbených talk show a ve zprávách, uváděl televizní série a show pro televizní stanice A&E, National Geographic, Food Network a Oprah's Wellness Network. Přednáší po celých Spojených státech a je autorem podcastu *Reconnected*

Parent. V New Jersey provozuje poradenskou praxi.

ÚVOD

Byl jsem typické dítě osmdesátek, co jezdilo na tříkolce a bez helmy. Když mi bylo deset, chodil jsem každé ráno půl míle za tmy na autobusovou zastávku, občas se setkal se šikanou, o Halloweenu házel vejce na jiné děti a jezdil po městě na kole značky Huffy. Hrál jsem americký fotbal bez chráničů a baseball bez chrániče srdce. Seděl jsem na zadním sedadle v mámině Fordu Granada bez bezpečnostního pásu. V létě jsem lítal celý den venku spolu s dětmi ze sousedství. Nic pro nás nebylo naplánované a jediné, co nás zajímalo, bylo dobrodružství. Měli jsme herní konzole Atari a Nintendo, ale trávili jsme mnohem méně času jejich hraním než hraním si spolu venku. Neexistovaly přenosné elektronické hry, takže jsme s kamarády nikdy nebyli rušeni při společné zábavě. Když byl čas na večeři, byli jsme doma včas a jedli se svými rodinami – každý večer. Měli jsme málo starostí a byli jsme prostě děti. A všichni jsme přežili.

Dnes je mou největší pýchou otcovství. Je to ta nejcennější věc na světě, ale také ta nejděsivější. Svět, ve kterém jsem kdysi žil jako dítě, se velice liší od toho, ve kterém žijí dnes moje děti. V mnohém je to dobře. Mé děti jsou v autě vždy připoutané, nikdy nejedí na kole bez helmy a o Halloweenu neházejí vejce na jiné děti. Přesto se nebezpečí, kterým jsme vy a já čelili jako děti, zdají

být nepodstatná ve srovnání s nebezpečími, kterým čelí naše děti. Toto nebezpečí zcela mění podstatu toho, co znamená být dítětem, a dokonce i toho, co znamená být člověkem – a toto nebezpečí se dotýká duševního, emočního a sociálního zdraví našich dětí jako nic předtím.

Před pár lety jsme si s rodinou užívali krásný výlet na západě země. Navštívili jsme několik národních parků včetně Yellowstone, Bryce Canyonu a Zionu. Byla to životní dovolená. Zpáteční let domů na letiště La Gardia v New Yorku byl dlouhý a vzpomínám si, jak jsem se těšil, až vystoupím z letadla, projdu odbavením zavazadel a přijedu domů. Když jsme konečně vystoupili z letadla a začali se prodírat terminálem, najednou jsem se zastavil. Připadal jsem si, jako bych vstoupil do šedé zóny. Všude byly obrazovky, a nejen v rukou lidí, kolem kterých jsem šel. Blikající tablety nabité aplikacemi sociálních sítí a hrami byly umístěny šikovně před každou barovou stoličkou a sedadlem v restauraci. Strávil jsem slušnou část svého života na letištích, potkal jsem lidi z celého světa a naučil se mnohemu během usrkávání piva u jedné z těchto stoliček. Letiště nahradilo tyto zážitky elektronikou. V době naší cesty jsem už roky mluvil se skupinkami rodičů o negativních dopadech, které má nadužívání technologií na blaho našich dětí, takže jsem byl už za tím mezníkem, ale tento zážitek byl jiný – to byla technologie za hranou.

Zatímco moje rodina pokračovala v cestě za zavazadly, já se cítil bezradný. Doufal jsem, že to, čeho jsem byl svědkem, byl ojedinělý případ týkající se terminálu, do kterého jsme přiletěli, ale nebyl. Jak jsme procházeli kolem dalších restaurací, barů a čekáren, všude to bylo stejné – skoro každý byl připojený k obrazovce a odpojený jeden od druhého. Cizinci zůstali cizinci.

Ačkoli jsem potkával spoustu lidí díky přednáškám, poradnám a vystupování v televizi, věděl jsem, že musím udělat víc, abych pomohl rodičům porozumět výzvám, jimž jejich děti budou čelit v našem hyperpropojeném světě. A proto jsem napsal tuto knihu. Je to výzva k akci.

Holým faktem zůstává: **Naše děti nemají kontrolu nad elektronickými přístroji a monitory; elektronika a obrazovky je ovládají.** Mnohé z toho, o čem budete číst na následujících stránkách, je fascinující, ale také děsivé. Ale pokud vytrváte, uvidíte světlo na konci tunelu. Budu s vámi sdílet příběhy ze skutečného života ze svých vlastních zkušeností soukromého praktického terapeuta a školního poradce. Přidal jsem také vědecké důkazy a studie založené na výzkumech, abych podpořil svá tvrzení, spolu s cennými tipy na konci každé kapitoly.

Obrazovky jsou příčinou mnoha problémů našich dětí, od úzkostných stavů přes rodinné trable až ke školním a sociálním problémům. Odpojení našich dětí i sebe od technologií nebude snadné, ale je možné. A v závěrečné části knihy nabízím množství strategií, které můžete použít, abyste pomohli přitáhnout svou rodinu od obrazovek blíže k sobě.

A light gray, rounded rectangular frame representing a smartphone. At the top center, there is a small horizontal rectangle and a small circle, mimicking a notch and a front camera. The text is centered within this frame.

ČÁST 1

**Dopady
elektronických médií
na dětský mozek**

KAPITOLA 1

Naše měnící se realita

Získané ADHD, úzkost a neuroplasticita

Od roku 2002 jsem členem intervenční a referenční komise (I&RS) na místní střední škole, kde pracuji jako poradce. Rolí komise je poskytovat akademickou pomoc studentům s dočasnými nebo trvalými handicap, pokud tento handicap ovlivňuje učení studenta. Některé běžné nemoci posuzuje komise už roky, např. otřes mozku, cukrovku, Crohnovu chorobu a specifické poruchy učení.

Během roku 2009 jsem si všiml, že typy poruch postoupených I&RS se postupně měnily. Začali jsme dostávat nespočet doporučení pro teenagery s diagnostikovanou ADHD (hyperkinetickou poruchou). ADHD je neurologický stav, který způsobuje kombinaci následujících symptomů: nepozornost, zmatenost a nedostatek soustředění a někdy impulzivnost a hyperaktivitu. Tyto symptomy jsou velmi zjevné do věku pěti let a průměrný věk diagnostiky je osm let. Netypicky se však tyto reporty týkaly čtrnáctiletých a patnáctiletých, u nichž byla tato porucha diagnostikována nově.

Jakožto školní poradce přes den a soukromý praktický terapeut večer jsem měl více než dvacet pět let zkušeností práce s dětmi

s ADHD a jejich rodinami. Tento náhlý příliv poruch pozornosti mi nedával smysl. Je možné, že by tak mnoho rodičů a učitelů přehlédlo všechny ty symptomy, když tyto děti byly na základní škole? Jak mohlo tolik dětí proklouznout kontrolními sítě?

Začal jsem usilovně zkoumat tento nový fenomén zvaný ADHD, a dokonce jsem to konzultoval se sousedními školními okrsky. Mí kolegové viděli to samé co já – enormní počet teenagerů s touto diagnózou. Výzkum mě přivedl k práci dr. Garyho Smalla, profesora psychiatrie a ředitele Longevity Centra Kalifornské univerzity při Semelově institutu pro neurovědu a lidské chování. Dr. Small je jedním z předních světových inovátorů v oblasti vědy a techniky. V roce 2007 začal zkoumat dopady technologií na mozek a zjistil, že když zkoumaná osoba strávila pouhou hodinu denně na počítači, změnily se dramaticky vzorce její mozkové činnosti. Podle Smalla: „Lidský mozek je tvárný a vždy se mění podle prostředí.“¹ Vysvětluje, jak je mozek vlastně citlivý. Mnoho informací, které mozek přijímá ve formě obrazů, zvuků, pocitů a dalších prožitků, způsobuje komplexní záplavu neurochemických následků. Opakováním stimulů se vyvolávají neuronová spojení, a pokud jiná neuronová spojení nejsou aktivována, oslabují se. Mozek mladého člověka, který se vyvíjí, je obzvláště citlivý na stimuly nabízené moderními technologiemi.

Dr. Small totiž zjistil, že **doba strávená dětmi s elektronikou mění jejich mozek**, jev známý jako **neuroplasticita**. Neuroplasticita je schopnost mozku přeorganizovat se vytvořením nových neuronových spojení, oslabením minulých a vytvořením nových. Mohl by tento čas strávený u obrazovek způsobit u starších dětí nepozornost, nesoustředěnost a roztržitost – všechno symptomy

ADHD? Ano. Dr. Elias Aboujaoude, ředitel Kliniky poruch impulzního ovládání při Stanfordské univerzitě, tvrdí: „Čím více si zvykneme pouze na zvukové informace, tím méně budeme trpěliví ke komplexnějším a smysluplnějším informacím. A opravdu si myslím, že bychom mohli ztratit schopnost analyzovat věci do hloubky a jemných nuancí. Stejně jako každou schopnost, pokud ji nepoužíváme, ji ztratíme.“²

Dr. John Ratey, klinický profesor psychiatrie na Lékařské fakultě na Harvardu, vytvořil termín **získaná porucha pozornosti**, který popisuje, jak čas strávený u monitoru mění mozkovou činnost dětí.³ Slovo „získaná“ mě fascinovalo, protože to znamená, že potenciálně u tisíců teenagerů byla špatně diagnostikována porucha, kterou nemají a na kterou jim často byla předepsána silná medicína. Rozhodl jsem se jít do hloubky se svými pacienty, studenty, u nichž bylo ADHD nedávno diagnostikováno. Sbíral jsem záznamy a poznámky od jejich poradců a učitelů na základních školách, a jak jsem předpokládal, nenašel jsem žádné známky symptomů ADHD v dřívějších stadiích jejich vzdělávání.

Ačkoli je výzkum dr. Smalla ještě čerstvý na to, aby byl průkazný, on věří, že kromě symptomů poruchy pozornosti může příliš mnoho času stráveného u monitorů způsobit řadu dalších problémů od udržení očního kontaktu až k obtížím s komunikací s ostatními. A během deseti let od průlomového výzkumu dr. Smalla vyšlo mnoho dalších studií, které spojují nadměrné trávení času u monitorů s depresemi a poruchami chování. Jedna taková studie, provedená dr. Michaellem Van Ameringenem, vyhodnotila 254 studentů prvního ročníku Univerzity McMaster v Ontariu v Kanadě. Z celkového počtu splňovalo 33 studentů kritéria

závislosti na internetu a 107 jich splňovalo kritéria problematického užívání internetu. Během studie bylo také hodnoceno duševní zdraví studentů a ti, kteří splňovali kritéria internetové závislosti, vykazovali vyšší míru nepozornosti, impulzivnosti, úzkosti a depresí.⁴

Závěry tohoto výzkumu podpořily mé zkušenosti z práce s teenagery, protože jsem viděl neuvěřitelný nárůst v oblasti poruch pozornosti a problémů duševního zdraví. Nedávno jsem mluvil se třídami devátých ročníků základní školy na hodinách výchovy ke zdraví o duševním zdraví. Bylo to celkem devět bloků a učitelé se zaměřili na téma depresí teenagerů a sebevražd. Hodina začínala krátkým videem a následovala asi dvacetiminutová diskuse pod mým vedením. Jako zkušený řečník jsem se na to těšil. V každé z těch devíti tříd jsem předal velmi energické poselství o dbalosti, osobní síle, motivaci a úspěchu. Myslel jsem si, že všech devět přednášek bylo natočeno a zveřejněno na internetu; tak dobrý pocit jsem měl z každé z nich. Bohužel chování žáků bylo zcela odlišné. Málo studentů věnovalo pozor mé přednášce – a nebylo to kvůli mně. Má energie byla na vrcholu a můj vzkaz byl trefný. Kdybyste viděli řeč těla a výrazy ve tvářích těch dětí, zatímco jsem hovořil, mysleli byste si, že před nimi pohupuji hodinkami na řetízku sem a tam. Zdálo se, jako by byly v hypnotickém transu. Mnohé z dětí měly skloněnou hlavu a většina vypadala, že týden nespala.

Vrátil jsem se do své kanceláře s pocitem prohry. Co to bylo se všemi těmi dětmi? Ne že bych to předtím nezažil. Za roky své praxe jsem mluvil s mnoha třídami, ale tomuto se nic nepodobalo. Je to něco, s čím se učitelé musí potýkat každý den? Pak mi to došlo. Deváťáci, se kterými jsem právě mluvil, jsou ta „nová“

generace – generace, která dostala své první chytré telefony dříve než studenti pár let před nimi. Tito deváťáci už měli mnohaletou závislost na chytrých telefonech, závislost na sociálních sítích a získané rudo před očima. A bylo to znát. Byli jiní. Jejich mozek byl jiný.

Pokud jste někdy viděli snímek lidského mozku, pravděpodobně jste si všimli elektrických impulsů, které se podobají větvím stromů a rozšiřují se z vnější stěny mozku. Tyto větve se nazývají **neuronové dráhy** a hrají důležitou roli ve fungování člověka. Každá neuronová dráha ovlivňuje, jak komunikujeme, jak se ovládáme, jak zaměřujeme pozornost, jak se soustředíme a socializujeme, abych jmenoval jen několik zásadních funkcí. Například pokud jste někdy odebrali dítěti herní konzoli nebo chytrý telefon, způsob, jakým se s tímto trestem vypořádává, má hodně co do činění s jeho nervovými cestami. Dítě se zdravým sebeovládáním bude přirozeně trochu rozladěné nebo zklamané trestem, ale dítě s nezdravým sebeovládáním a nezdravými emočními dovednostmi může přejít do nekontrolovaného návalu vzteku. A zdá se, že stále více dětí předvádí to druhé.

* * *

Mozku trvá dlouhou dobu, než se jeho spoje změní – typicky tři nebo více hodin denně trvalé stimulující aktivity. Tři hodiny denně může znít jako hodně stimulace, a opravdu to je. Ale podle průzkumu z roku 2015 provedené CNN tráví typičtí třináctiletí mnohem více než tři hodiny denně zabrání do vysoce stimulujících mozkových aktivit.⁵ Zkuste v průměru osm nebo více hodin denně sedm dní v týdnu strávit zíráním do zářivých světél chytrých telefonů,