



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
Poďakovanie •	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 inštinktívne 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 sa, 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.

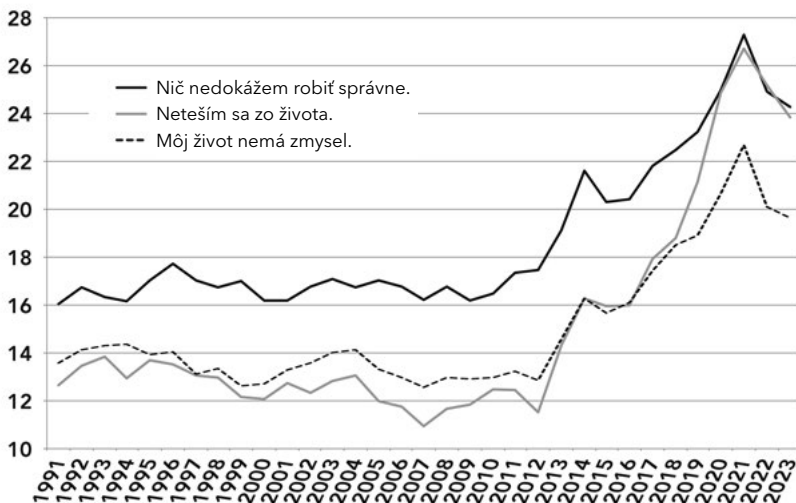
O deti a technológie som sa začala zaujímať, keď boli moje deti ešte veľmi malé, roky predtým, ako ony alebo ich rovesníci mali smartfóny alebo účty na sociálnych médiách. Všetko sa to začalo podivnými výsledkami výskumu.

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 odtrhovaní. 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

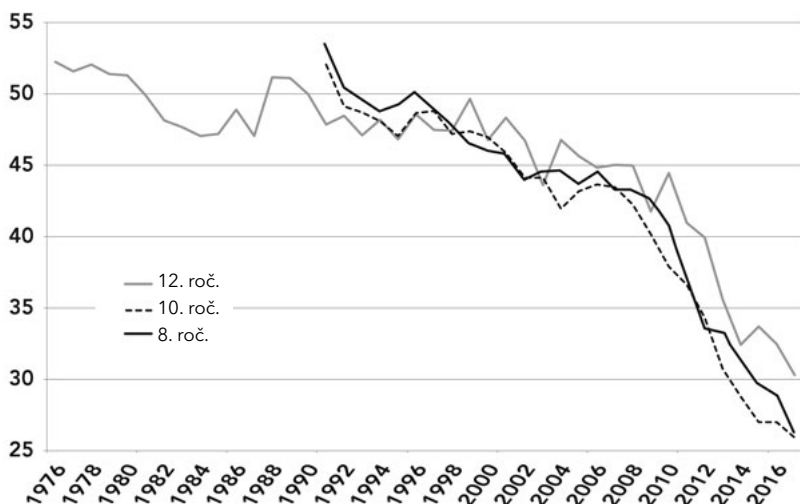
Zdroj: Prieskum Monitoring the Future medzi žiakmi 8., 10. a 12. ročníka¹

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.

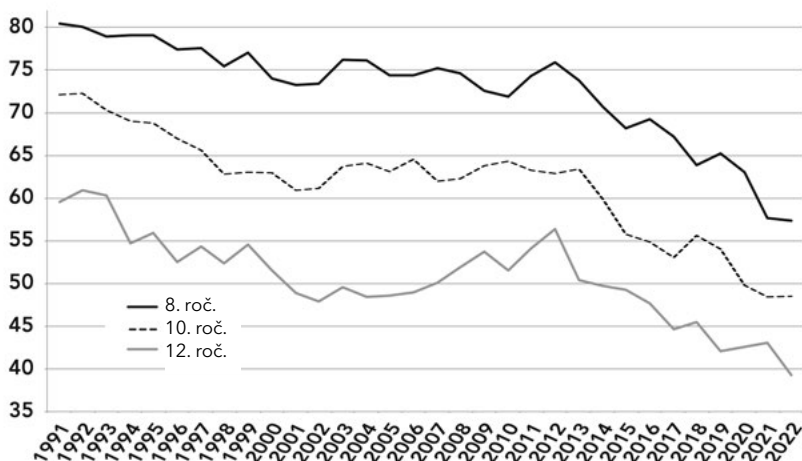
Mládež tiež už toľko nespala. Počet tých, ktorí spali viac ako sedem hodín za noc, prudko klesol práve okolo roku 2012 (pozri obrázok 0.3 na nasledujúcej strane). Dospievajúci potrebujú spať približne deväť hodín za noc, takže sedem hodín je pomerne málo. Po roku 2014 spala menej ako polovica 18-ročných 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

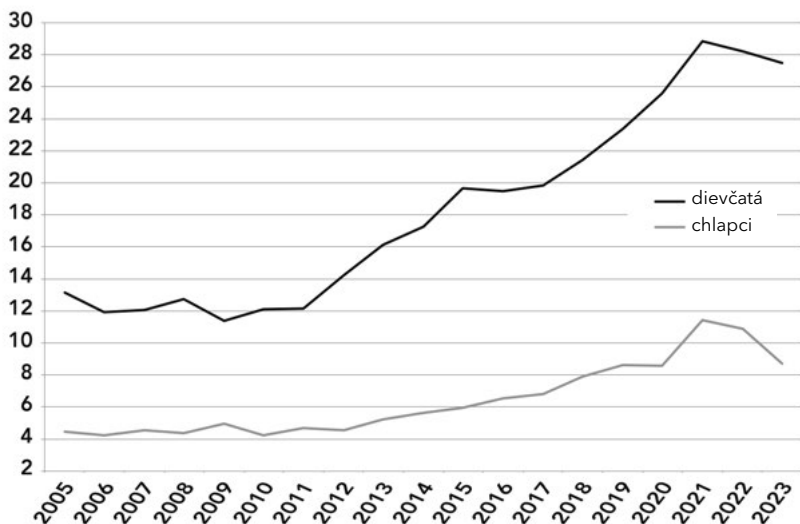
V mojej knihe z roku 2017 s názvom *iGen* (iGen: Prečo sú dnešné deti menej rebelantské, tolerantnejšie, menej šťastné a absolútne nepripravené na dospelosť) vyslovujem teóriu, že depresia stúpla, pretože tínedžeri trávili viac času na internete, pričom menej času trávili s priateľmi osobne a kratšie 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

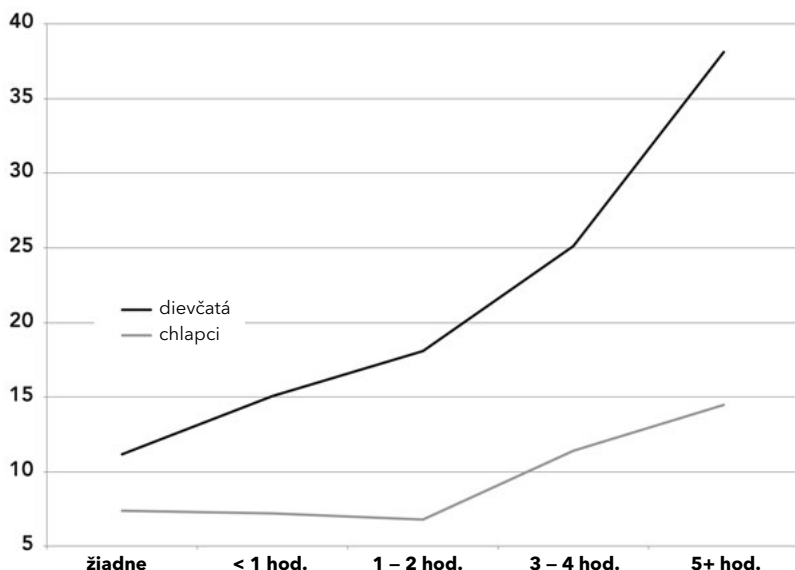
Poznámka: Miera depresie je percentuálny podiel osôb, ktoré v uplynulom roku zažili závažnú depresívnu udalosť. Ide o skríningové štúdiu, ktorá zachytáva prierez celej populácie, nielen tých, ktorí vyhľadávajú liečbu. Nárast teda nemôže byť spôsobený väčšou ochotou vyhľadať pomoc alebo nadmernou diagnostikou.

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 depesiou 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 správ-

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 sebaoškodzovaním. 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 sebavnímaním, 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-