

Žijeme v době digitální. Digitální informační technologie nás obklopují na každém kroku, jsou součástí našeho každodenního života. Velmi nám ho usnadňují, dokonce se na nich stáváme závislími. Ve chvíli, kdy do tohoto světa přivedeme vlastní děti, které je také začnou používat, začínáme se bát. Jenže je to náš strach, ony to jako problém necítí.

Většina dospělých jsou totiž digitální přistěhovalci a ti, kdo se narodili po roce 1980, jsou podle vědce Chrise Jonese digitální domorodci. Typický digitální domorodec je buď trvale, nebo většinou on-line, permanentně je ve spojení s přáteli a rodinou přes e-mail, textové zprávy a sociální síť. Několik hodin denně poslouchá hudbu a dělá to, i když sedí u televize nebo hraje hru na počítači. Nechává se ráno budit mobilem, první kontroluje doručené zprávy, pozdě v noci odesílá poslední zprávu a uspává ho hudba z iPodu nebo mobilu.

Že se s mladými lidmi něco děje, si jako první všimli jihokorejští lékaři. U mladých dospělých zaznamenali častější poruchy paměti, pozornosti, soustředění, emocionální zploštění a celkovou otupělost. V roce 2007 toto chování pojmenovali jako digitální demence. O tři roky později zjistili, že je dvanáct procent všech školáků závislých na internetu. Jižní Korea totiž patří ke světové špičce v oblasti informační techniky a má největší hustotu digitálních médií ve školách. Když v roce 2012 vydal německý psychiatr Manfred Spitzer knihu *Digitální demence*, vyvolal vlnu zájmu u odborníků i veřejnosti, ale také sklídl kritiku. Byl označován za psychiatra, který jenom děsí veřejnost. Autor se mimo své praxe už řadu let zabývá studiem mozku a ve svých knihách se snaží upozornit na to, že náš životní styl pod vlivem digitálních informačních technologií nemůže



DIGITÁLNÍ

zůstat bez následků. Jde mu především o děti, jejichž mozek se vyvíjí až do pětadvaceti let. Své poznatky dokládá řadou studií a experimentů, které provádějí vědci a lékaři po celém světě.

Psycholožka a terapeutka Martina Viewegová z Centra psychoterapie Anděl bere jeho závěry vážně: „Je sice některými vědci považovaný za extrémistu, který zbytečně straší a výsledky výzkumů zneužívá tak, aby to potvrdilo jeho teze, ale já osobně s ním ve spoustě věcí souhlasím. Manfred Spitzer upozorňuje, že všichni hloupneme, což je pro každého dobrá sebereflexe. Dřív jsme museli pracovat s mapou jinak, ptali jsme se lidí. I já vnímám, že dnes, když někde potřebuji, chodím s GPS a přestávám používat ty části mozku, které jsou evolučně starší, a tím pádem zakrňují. Pokud nebudeme aktivně cvičit, víc používat tělo a aktivně používat mozek, můžeme se setkat s radikálním nárůstem nejrůznějších degenerativních onemocnění mozku ve věku, kde bychom si to dříve neuměli představit, klidně už v generaci třicátníků. Mozek

odumírá, protože ho přestaneme používat způsobem, který je pro něj potřebný. A to je ono riziko digitální demence, o které Spitzer mluví. Máme to tedy jen ve svých rukou.“

Na druhou stranu je třeba vzít v potaz, že ještě nedorostla žádná generace ovlivněná odmalíčka chytrými telefony a sociálními sítěmi, a proto dlouhodobý vliv nelze hodnotit.

STŘET KULTUR

Podle Martiny Viewegové dochází ke střetu kultur mezi digitálními přistěhovalci a digitálními domorodci, žijícími v kultuře, která je pro nás dospělé naprosto nepochopitelná. „To, co my považujeme za závislost, je pro ně běžné užívání světa, do kterého se narodili. Proto vzniká strach ze závislosti a je znásobený tím, že je to jiná kultura, které nerozumíme. Myslím si, že jako společnost jsme prakticky závislí všichni; někdo to zvládá líp, někdo hůř. Poukazujeme ale jen na ty dospívající, že oni mají problém, a přitom je to spíš problém náš. Záleží, co tam dělají, co hledají,



děti

proč tam unikají. Holky spíš bývají závislé na sociálních sítích, na vztazích, kluci víc na hrách. Dobrý příklad je současný fenomén youtuberů, kdy rodiče nechápou, že z této aktivity má dítě peníze. To je onen kulturní střet.“

Martina Viewegová se sama zatím s těžkou závislostí na internetu u svých mladých klientů nesetkala. „Někdy si rodič myslí, že je dítě závislé, ale pak zjistíme, že jde o prokrastinační nebo odpočinkové aktivity. Stejně jako si dospělí pustí televizi, dítě kouká do mobilu nebo se baví on-line s kamarády. Potřebuje si odpočnout. Když se nenaučilo odpočívat jinak, používá tohle. A opět je ve hře rodina. Odpočíváte doma? Odpočívají rodiče? V případě, že chtějí, aby dítě sportovalo, vedou ho k tomu aktivně? Ozývá se spíš: „Pojď, jdeme plavat? Nebo říkají: „Jak to, že neplaveš, jak to, že necvičíš? Děti v režimu on-line nevidí nic špatného, rodí se do světa s mobilem v ruce. Jde pouze o to, jakým způsobem tento svět používáme, jestli ho nadužíváme a jsme otroky, nebo se ho naučíme používat, abychom byli



jeho pány. Důležité je také přijetí, láska, aktivní naslouchání a respektování toho, že „to naše dítě má jinak. A samozřejmě výchova k digitálnímu občanství, která je na nás, dospělých.“

U starších dětí podle Viewegové o závislosti mluvit lze: „Ve chvíli, kdy dítě nespí, prospěch jde dolů, mluví jenom o internetu, má o něm sny, přestává se zajímat o aktivity v reálném světě, o které se zajímalo dřív, a má záchvat, když u počítače nebo mobilu nemůže být, je situace vážná. Zjednodušeně řečeno: chová se jinak, přestává se s námi bavit. Viditelně ztloustne, nebo naopak zhubne, zhorší se mu nálada a je podrážděné.“

Viewegová vysvětluje i důvody rodičovských obav. „Kybersvět je únikový mechanismus, který funguje stejně, jako když se dospělí dívají na televizi nebo mají puštěné rádio – vyplňuje prostor. Neslouží jen ke hraní, jak dospělí někdy napadá, ale i k odpočinku. Jsou děti, které si na internetu normálně čtou a používají ho k dennímu snění stejně, jako jsme my četli romány do kapsy nebo detektivky. Pouze to z našeho úhlu pohledu vypadá jinak.“

CO NA TĚCH HRÁCH VIDÍ?

Martin Drnek, pedagog společenských věd, se zabýval dlouhodobým vzdělávacím pomoci digitálních technologií ve škole a v současnosti vede ve společnosti Scio projekty pro děti a rodiče. Několik let také ve Scio přednáší na téma digitální technologie. Sám popisuje, jak se jako malý cítil, když měl od jedenácti let počítač: „Rodiče byli mírně lhostejní. Na nějakou dobu se ze mě stal notorický hráč, byl jsem schopen hrát šestnáct hodin v kuse a pak padnout do postele a spát. Strašně mě to bavilo, stavěl jsem města, jezdil s vlakem, těžil minerály, zabíjel příšery... Přешlo mě to, až když se mi před třemi lety

narodil syn. Mám pocit, že jsem relativně normální, nemám poškozenou mysl, jsem relativně úspěšný, spokojený sám se sebou, mám zdravý manželský vztah a dítě.“

Martin Drnek líčí, co děti při počítačových hrách prožívají. „Dítě se při hře dostává do procesu flow (stav, kdy je naprosto ponořené a nic jiného nevnímá – pozn. red.). A vy přijdete a zastavíte ho, když už čtyři hodiny mlátí kladivem do čtverce. To je opravdu nepříjemné, to po něm nemůžete chtít!“

Podle Jana Kršňáka, který se tématem digitálních dětí také zabývá, děti lákají počítačové hry, protože se cítí svými pány a mají možnost vidět hned výsledky. Dalším důvodem je nedostatek příkladných hrdinů a mytologie, které hry bohatě poskytují. Rodič to ale vidí jinak – jednak děti nevědí, kdy přestat, a v rámci hraní se tak „naspeedují“, že mají problém s návratem do reality. „Počítačová hra má stejný efekt jako kofein, děti jsou schopné dlouho vydržet a po vypnutí jsou unavené a nejdě s nimi nic dělat,“ vysvětluje Martin Drnek.

MOC SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Zatímco chlapi preferují hraní, dívky okolo dvanácti let tráví víc času na sociálních sítích. V této době se buduje identita dítěte, které touží po uznání od vrstevníka, ne od rodiče. Martin Drnek přibližuje, jakou roli v tom sehrávají sociální sítě: „Sociální sítě vytvořily lajk, uznání, které je snadno dosažitelné, a proto tak přitažlivé. Uděláte fotku a dostanete odměnu. Stejně tak rychle ale můžete dostat negativní zpětnou vazbu. Tomu se říká kyberšikana. Video Like Me ukazuje, co se děje v hlavě teenagera, pokud se mu něco takového stane.“

Drnek přiznává, že dnešním dospívajícím už nerozumí. „Pro ně je

důležitější vizuálně, instagramy, snapchat; to, co se děje teď. Na facebooku používají jen messenger na konverzace typu: Jak se máš, co děláš? Viděl jsi ji? Já jsem tady. Vidíš mě? Já tě vidím. Jsem ráda, že na mě reaguješ.“ Zabíjejí tím čas. Rodič to často vidí jako jalovou konverzaci bez přidané hodnoty, ale pro ně je to uznání jejich existence, pro ně to smysl má.

DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE VE ŠKOLE

Nové trendy a proměny v chování pozorují i učitelé ve školách. Sami digitální technologie také používají. Marek Fajfr učí na pražském výběrovém gymnáziu Na Vítězné pláni, na základní škole v Benátkách nad Jizerou, na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy v Praze, a ještě vede kroužek robotiky na prvním stupni. Jemu technologie usnadňují přípravu a výuku samotnou. „Oživují mé hodiny. Používám nejen obligátní prezentace, ale také videa, filmy, hudbu a zároveň zapojuji mobily a počítače do výuky.“ Sám přiznává, že také často jeho výuku omezují. „Nemám moc rád přístup BYOD (*bring your own device, kdy si žáci do školy nosí vlastní přístroje – pozn. red.*), protože znevýhodňuje studenty z chudších rodin. Soutěžím o pozornost s chytrými telefony, protože internet, jak každý uzná, je nekonečně zábavnější, než jsem já. Někdy se na technologii příliš spoléhám a pak zákonitě nefungují. Cítím, jak jsem v tomto smyslu zbytečně zranitelnější.“

Negativní trendy tolik nepozoruje: „Jen jsem si u mladých lidí všiml, že žalostně málo spí; jejich pokoje jsou jakési virtuální prostory, ve kterých jsou neustále ke všem připojeni. A z této báječné společnosti se nedokážou včas odpojit a jít spát. Moc dobře si také pamatují, jak jsem trávil čas já. Od šesti let jsem měl vlastní počítač ve svém pokoji – i když internet přišel až za dalších patnáct let, trpěl jsem stejně prokrastinací, tedy odkládáním povinností jako oni.“

Marta Severová učí češtinu, dějepis a výchovu k občanství na základní škole v Týnci nad Labem a působí jako metodička prevence rizikového chování. U dětí pozoruje za posledních deset let velké změny: „Dokážou se vyjadřovat jen ve zkratkách. Pravopis se zhoršil, málo čtou a pak nechápou text, což je třeba problém i v matematice. Mají tendenci jít po povrchu. Zjišťujeme, že látky bereme míň než dřív, protože to žáci nepojmou. Dřív

museli hledat v knížkách. Teď si vše vygooglují, okopírují, protože jsou pohodlní. O přestávce se mezi sebou nebaví, třetina hraje hry, ostatní sedí kolem nich.

V sedmé třídě jsme zjišťovali režim dne. Děti přijdou domů, pustí počítač a jsou schopné u něj sedět do deseti. Byla jsem v šoku, protože se tam neobjevila žádná příprava na výuku. Sport mají jen ve škole, málokdo hraje fotbal. Jít ven je pro ně problém, i když jsme na malém městě. Občas jdou se psem, ale jinak jsou doma na počítači. Youtuberi jsou jejich miláčkové. Mluvila jsem s jednou matkou, protože mi přišlo, že její dcera spí a nedává pozor.



Někdy děti u mobilů spíš opočívají. Tyto aktivity lze ovšem nahradit časem stráveným s rodičem. Zkuste svému dítěti navrhnout: „Co kdybychom si zašli spolu zaplavat?“

Potvrdila mi, že ještě v jednu hodinu v noci je dcera na počítači. Když jsem se zeptala, proč jí nevezme v noci tablet, počítač a telefon, řekla mi, že jde do práce a musí se vyspat. Rodiče někdy chtějí mít od dětí klid a pak je jim to víceméně jedno. Jsou vytíženější, ale ono se jim to vrátí.“

Vlastnictví mobilních telefonů také děti rozděluje. „Kdo má lepší foťák, je na tom líp. Na druhém stupni má mobil 95 procent dětí, většinou lepší modely. Dítě, které nemá něco super, je stranou, ostatní ho neberou, je, socka.“

Případné rizikové chování Marta Severová sleduje a zajišťuje, aby byly děti poučené, co smějí a co ne, jak se mají samy chránit. K případům kyberšikany dochází ve škole jen výjimečně. „Kaž-

doročně se nějaký případ vyskytne, ale nedochází k tomu během výuky. Dívka třeba vyhrožuje klukovi, ale to si musí rodiče řešit sami nebo s policií, s tím my nic neuděláme.

Děti z druhého stupně se na video natáčejí neustále, ale nějaké právní povědomí už mají a vědí, že bez souhlasu druhého natáčet nesmějí, natož záznam zveřejňovat.“

ZAKÁZAT, NEBO NE?

Marek Fajfr uvádí svou zkušenost: „Politika škol, ve kterých učím, je různá: na gymnáziu je oficiálně používání telefonů

během výuky zakázáno, což se ovšem, pokud vím, spíše nedodržuje. Snažím se být důsledný a zákaz dodržovat, protože mi to usnadňuje práci. Někdy narážím na velký odpor studentů, někdy ale, což je zajímavé, mi poděkují. Na základní škole je mobil po celou dobu výuky mimo dosah dětí. A ony to respektují.“

Marta Severová si stěžuje, že se situace stoprocentně uhlídat nedá: „Během výuky nesmějí mobily používat, ale neodvzdávají je. Mobily mají být v taškách, což funguje u šestáků a sedmáků, ale v devítce mají telefony v lavici a dívají se, kolik je hodin, protože nenosí hodinky. Občas to ale využijí ve výuce: například jim řeknu, aby se podívali na rotundu ve Znojmě.“

ZÁKAZY NEFUNGUJÍ

Martin Drnek zakazovat nedoporučuje: „Jakmile začnete zakazovat a stavět bariéry, je to výzva k jejich překonání. Když něco zakážete, vaše děti to udělají s tím rozdílem, že nebudete vědět o ničem. Je to krok proti důvěře vůči dítěti. Pokud se jako rodiče nebudete zajímat o jejich virtuální svět, tak vás od něj odstříhnou.“

Martin Drnek vypráví, že se často setkává s rodiči, kteří nevědí, co jejich dítě u počítače dělá, a nechápou, proč je tak lákavé u něj hodiny sedět. Jenže už je nenapadne se potomka zeptat. Výhodu podle něj mají otci „ajtáci“, kteří sami často byli hráči a dostávají se do světa dítěte snáz, závodí spolu a problematiku řeší. Upozorňuje na to, že když se do dětského světa nedostaneme, tak ve třinácti čtrnácti letech hrozí, že se potomci uzavrou za zeď, kam nemá rodič šanci proniknout. „To je věk, kdy si člověk buduje svou identitu. K tomu, aby ji mohl vybudovat, se musí nejdříve uzavřít do sebe, pochopit, kým je, být ukotvený a pak jít ven.“

MÉNĚ KONTROLY, VÍCE DŮVĚRY

Jan Kršňák, stejně jako Martin Drnek, mluví o nutnosti nastavování hranic, které musí být výsledkem dohody. Oba doporučují dohodnout si se starším dítětem časový rámec v širším horizontu, například v týdnu. „Pokud se rozhodne, že si limit vyčerpá v jednom dni, je to jeho volba. Když máte obavy, je třeba dítěti vysvětlit, že nemáte dobrý pocit, že nevíte, zda mu to dělá dobře. Racionální důvody malé děti nepochopí, základní emoce ano, protože je má taky. Aspoň ho učte emoční inteligenci a pomáhajte jim v základních sociálních kompetencích.“ Zároveň je podle Kršňáka dobré dělat pauzy, například používat počítač jen sudé týdny. V těch lichých si dítě musí najít jinou zábavu.

Velkou iluzí rodičů je, že budou děti kontrolovat tím, že jim porídí mobilní telefon. „Představa, že až bude dítě v nebezpečí, zavolá nám a my ho zachráníme, je absurdní. Dítě je stále pod kontrolou, ve škole ho kontroluje učitel, na cestě domů přístroj. Nikdy nemá okamžik být samo se sebou a něco vymýšlet. My ale potřebujeme vychovat člověka, který ví, že má právo uspořádat si svůj vlastní život. Nepotřebujeme potomka poslouchajícího příkazy, protože v tom případě bude totálně pod vlivem toho, co mu říká internet. Proč chceme to dítě stále kontrolovat? Seberete mu pocit důvěry, že je schopen ujít těch pět set metrů domů. Nesnažme jim sebrat pocit svobody,“ apeluje na rodiče Jan Kršňák. Jako velký problém naší společnosti vidí to, že máme strach nechat své děti samotné na ulici, protože jsme pro ně vytvořili nebezpečný svět. „Daleko důležitější je, aby dítě cítilo, že má naši důvěru, ať se děje cokoliv. Už kolem šesti let rodič přestává být primárním zdrojem informací.“

„Věřte vašim dětem, že to období přežijí. Věřte jim a mluvte s nimi o tom. Protože pokud dítěti nedůvěřujete, pravděpodobně v určitém věku přestane důvěřovat vám jako rodičům. S vysokou pravděpodobností to bude v ten okamžik, kdy vás bude potřebovat nejvíc. Nebo v situaci, kdy můžete fungovat jako nějaká kotva a přístav, kam se může dítě přijít svěřit a vyřešit problém,“ vysvětluje Martin Drnek.

Největší roli tedy sehrávají rodiče, kteří jednak nastavují rámec, jednak dítě formují vlastním příkladem, jak s digitálními médii zacházejí. „Při nastavování hranic je potřeba nechat si určitou flexibilitu, abychom jako rodiče mohli dělat výjimky, ale přitom pravidla zvládnli dodržet. Je to ovšem především otázka na dospělě. Jak používáme mobil a jdeme dětem příkladem. Umíme ho vypnout? Bereme každý hovor, který nám zazvoní, nebo má-

me hodiny, kdy odpovídáme zpátky? Byl nějaký den, kdy jsme si mobilní telefon vypnuli? Jak komunikujeme v rodině, když někdo volá? Omluvíme se manželce, že volá šéf a je to důležité? Nebo to vezmeme, aniž jsme cokoliv řekli? To znamená, že se chováme neslušně a dáváme důraz na to, že technologie je oproti mezilidským vztahům na prvním místě. Je to k zamyšlení pro rodiče, kteří váhají, zda dát dítěti mobil, nebo ne, nebo mají strach, že je jejich potomek závislý, a halasně to doma řeší. Mobil se stane centrem pozornosti a dítě ví, že díky němu může získat pozornost. Takže se nemusí jednat o závislost, ale o prostředek, jakým si dítě říká o pozornost,“ objasňuje Martina Viewegová.

BÝT OFF-LINE JE NORMÁLNÍ

V určitém věku mají na děti daleko větší vliv vrstevníci, se kterými se setkávají ve škole. Dva učitelé trutnovských základních škol Zdeněk Heteš a Václav Fišer si všimli, že se žáci ve škole spolu baví čím dál tím méně, a tak zavedli ve svých školách takzvaný Den off-line. „Ten den jsme vymysleli kvůli tomu, abychom si uvědomili, jak moc jsme na technologiích závislí, že pomalu nedokážeme fungovat,“ vysvětluje Zdeněk Heteš. „Jednou jsem šel o přestávce po chodbě, kde byl dříve vždycky rachot, ale teď jsem vešel do třídy a bylo tam úplné ticho. Každý měl v ruce telefon a něco hrál. Řekli jsme si, že už to je nějak moc. Napadlo nás, že bychom kompletně vypnuli celou školu. Vedení tomu bylo nakloněno, tak jsme jednoho dne odpojili všechny servery a počítače a domluvili se s dětmi, že si nevezmeme telefony. Ani ony, ani my učitelé. Ukázalo se, že to je bájo akce. Když jsem to říkal deváťákům, namítali, že jdou v pátek do kina a nevědí, jak se domluví. Nepřišli na to. Tak jsem jim poradil, aby se dohodli den předem, že se v šest sejdou před kinem. Je to nenapadlo! Jsou zvyklí na všechno používat telefony, domlouvají se přes messengery.“

Doma jsem zavedl den off-line v neděli. K jejich myšlence se přidaly i další školy v Čechách i na Slovensku. Na stejné bázi je založen osvětový projekt Rodina off-line, který pořádá letos třetím rokem spolek Síť pro rodinu. Cílem je motivovat děti a rodiče k uvědomělému užívání digitálních technologií a k životu

INZERCE

v reálném světě pod heslem Normální je být off-line, tedy nepřipojený.

JAK ZDRAVĚ ŽÍT S DIGITÁLNÍMI PŘÍSTROJI

Pediatři doporučují děti do tří let nevystavovat digitálním přístrojům vůbec. Dítě do šesti let poznává svět pomocí smyslů a pro správný rozvoj mozku potřebuje hodně haptických zkušeností – vše si osahat. Pokud bude používat tablet, potlačí všechny ostatní smysly. Je pro něj prospěšnější si hrát s klackem než s tabletem. Dětem nic neuteče, když oddálíte používání technologií.

Sledování televize (včetně všech audiovizuálních programů) je vhodné časově i obsahově omezit. U malých dětí vybírejte pouze vhodné programy a pořady přiměřené jejich věku a vyspělosti. Mluvte

s nimi o všem, co v televizi vidí. Negativní jevy je třeba také okomentovat, pokud na ně narazí.

Naučte dítě vnímat rozdíl mezi skutečností a iluzí, ne vše, co vidí, se ve skutečnosti může odehrát. Dítě je třeba vést ke kritickému myšlení.

Rodiče jsou svým chováním pro děti vzorem. Učme se trávit více času svými koníčky na místo sezení u televize, mobilu či počítače. Dítě nás bude následovat.

Neodsuzujte počítačové hry. I když jejich světu nerozumíte, zajímejte se a ptejte se dětí, co se v nich odehrává. Stanovte časový rámec nejlépe v rámci týdne a dohodněte se s dítětem na jeho respektování.

Učte děti poslouchat. Pokud jim nedovolíte sledovat některý pořad v televizi, nebo hrát určitou počítačovou hru, vy-

světlete jim obavy a důvody, které mu pomohou lépe pochopit vaše jednání. Učte ho tím, jak vnímat emoce své i ostatních.

Nepředpokládejte, že můžete kontrolovat své dítě, když mu pořídíte telefon. Dítě potřebuje vědět, že má vaši důvěru, ať se děje cokoliv. Dejte mu pocit svobody.

Dohodněte se, že alespoň jeden den v týdnu budete všichni bez elektronických médií.

Dvě hodiny před spaním nevystavujte děti ani sebe modrému světlu z LED zářivek a monitorů. Modré světlo narušuje uvolňování hormonu melatoninu, který potřebujeme pro kvalitní spánek. Dlouhodobý spánkový deficit narušuje imunitní systém a může vést ke vzniku nádorových onemocnění.

Lída CHARVÁTOVÁ

ZEPTALI JSME SE

Digitální média nejsou průvodci životem

Jan Kršňák sice nemá chytrý telefon a jeho syn je ještě malý, ale má jasno v tom, jak provázet děti mediální krajinou. Nejsou to naše děti, ale my, dospělí, kdo je závislý na digitálních informačních technologiích. Proto je třeba být sám sebou, ovládat média, ne se jimi nechat ovládat. Nezakazovat, ale ukazovat dětem život a žít – alespoň někdy – v prostředí off-line.

Vzhledem k tomu, že také nejsem majitelkou chytrého telefonu, zajímá mě, jestli si nepřipadáte mimo, když nejste stále on-line jako velká část naší společnosti.

Já si nepřipadám mimo. Jde o vnímání vlastního života a o vnímání, kým chce člověk být. Pocházím z generace, která si pamatuje, že počítač je věc, která „sedí“ na stole. Náradí, které člověk použije, když ho potřebuje. Kdežto generace, která se narodila před deseti patnácti lety, už bere počítač a internet jako něco naprosto samozřejmého. Mám pocit, že úkolem rodičů, a přeneseně i školy, má

být vytvářet povědomí, že je to opravdu jenom náradí.

Je dobře, nebo špatně být neustále připojený k médiím přes digitální technologie?

Otázka nezní, zda je to špatně, nebo správně. Člověk se v interakci s médii mění, splývá s nimi. Jsou věci, které v nás fungují pořád, například emoce nebo empatie, které jsou užitečnější pro to, abychom byli spokojeni. Když nebudete mít schopnost empatie, budete celý život strašně sama a je úplně jedno, zda máte na facebooku dva tisíce přátel. Přes

sociální sítě se empatie praktikuje fakt blbě.

Dětem nemůžete zakázat používat moderní technologie, protože vyrůstají do společnosti, která je na nich totálně závislá. My si opravdu nedokážeme představit život bez mobilů. Už existuje i stav „zapomněl jsem si doma mobil“ se stejnými příznaky, jako když feťakovi dochází droga. Dítě se chce naučit ve společnosti chodit, to je jeho přirozenost. Potřebuje poznávat technologie, ale ne dřív, než se v něm vyvine schopnost být sám sebou, přemýšlet za sebe, číst svoje emoce, mít a utvořit si vlastní názor. A to jsou procesy, které pro-



Jan Kršňák pořádá přednášky, workshopy a setkání na téma Děti a média, věnuje se alternativnímu vzdělávání, intuitivní pedagogice a vyprávění rozmanitých příběhů o člověku, životě a světě. Právě vydal knihu o alternativních školách *Jak se učí živě?*.

bíhají od narození klidně až do pětadvaceti let. V okamžiku, kdy do tohoto vývoje zapojíme telefon a počítač, už vlastně nevíme, co se dítě naučí.

Francouzský ministr školství chystá od září 2018 zákaz mobilů ve školách, aby děti ochránil před jejich škodlivým vlivem. Aktuálně se nesmí používat při výuce a zákaz bude platit i na přestávky. Má tohle stát regulovat? Jak bude takový zákaz fungovat?

Fungovat nebude, protože na druhém stupni a pak na střední škole potřebujete zapojit média do výuky, jinak vás děti přestanou vnímat. To si myslím, na to nejsou žádné výzkumy. Je základní rozdíl oproti médiím ve 20. století, která fungovala na stejném principu jako škola. To znamená, že je tady vysílač – učitel nebo Česká televize, která má monopol na informace a ty předává dětem, které je mají opakovat. Jenže digitální média fungují jinak. Tam je každý potenciálním zdrojem informací a autoritou určující, co bude číst. A děti to cítí a jsou na to zvyklé. Zároveň vidí, jak jsou neustále na telefonu rodiče, od nichž musí vzejít požadavek, že chtějí školu, kde první stupeň bude bez mobilů. A děti pak řeknou: Aha, tak jo, škola je místo, kde se mobily nepoužívají stejně jako třeba na

fotbalovém hřišti. Když hrajete fotbal, taky nemáte za pasem telefon. Dá se zařídit, aby byl telefon v šatně, ale ne státním zákazem v době, kdy stát digitalizuje úplně všechno a řeší, jak naučit seniory pracovat s počítačem, protože by potřeboval, aby všechny úřady byly digitalizované, protože je to levnější než platit úřednice.

Co říkáte na publikace německého psychiatra Manfreda Spitzera, v nichž popisuje negativní vliv technologií?

Manfred Spitzer je psychiatr a popularizátor neurověd, který se celý život tímto tématem zabývá, a proto taky dochází k takovým odstrašujícím výsledkům. Pro něj je jediným řešením vypnout svět, ale to prostě nejde. Když si člověk jeho knihy přečte, dostane se do paranoidní situace, kdy celý svět je špatně a jemu se z toho uškvaří mozek. Protože digitální média se nestarají o to, aby říkala pravdu nebo vás vedla životem. To není jejich cíl. Jejich cílem je zpeněžit vaše myšlenky. Je dobré si uvědomit, že existují digitální stopy, které zaznamenávají úplně všechno, co na internetu uděláme, každý smajlík, lajk, komentář, fotku, kterou sdílíte, každou věc, kterou hledáte na Googlu. A jsou lidé a počítače, které to analyzují a výsledky prodávají. Pokud tomu chcete čelit, musí-

te být daleko mocnější než počítač. V okamžiku, kdy budu sám sebou a uvědomím si, co chci, co cítím a co potřebuji, a těmi svými informacemi se budu řídit, umožní mi to používat internet a sociální sítě k tvorbě něčeho, co mi pomáhá uskutečňovat vlastní sny, ne sny někoho jiného.

A jak to zařídit? Je to zase úkol rodičů?

Ne, úkolem rodičů je budovat takové pojetí v sobě. Děti to umějí, když jsou jim tři, pět nebo osm. Mají vnímání v pořádku a ničeho se nebojí. Jenže natolik kopírují své rodiče, že ho potlačí, protože mají pocit, že musí být jako oni. Rodiče musejí vytvořit prostředí domova, ve kterém to funguje off-line. Elektronická média – televize, tablet, herní konzole a mobily – by měli používat vědomě, pokud je třeba. Rodič se sám učí mít nad médii moc a dítě pak vidí, že to jde, a naučí se to taky. Dítě jako takové nemá s technologiemi problém, problém mají rodiče. My jsme ti závislí, děti jsou závislé na životě a na neukojitelné touze po poznání. Když jim neukážeme nic jiného než technologie, budou poznávat jen technologie. Když jim ukážeme život, budou poznávat život. To je naše zodpovědnost.

Jak jste se vlastně dostal k tématu digitálních dětí a mediální krajiny?

Vystudoval jsem filmovou vědu a dvacet let se zabývám médií, internetem, jsem vlastně digidítě. Vyrostl jsem na počítači, videu a v kontextu médií. Pak jsem začal dělat intuitivní pedagogiku a lidé se mě začali ptát, jak to s médií a dětmi je a co mají dělat. Uvědomil jsem si, že to vlastně nevím, a tak jsem to začal zjišťovat. Potom přišla kamarádka a založili jsme web. Na přednáškách se dostáváme k jednoduchým radám typu nepoužívejte po sedmé hodině večer telefon, vypínejte si u večere televizi. Většinou to bývá poprvé, kdy si rodiče uvědomují, že jsou závislí, a svůj problém poprvé pojmenují. Je to osobní práce každého rodiče se sebou samotným, na což ještě většina lidí není vůbec připravená.

Lída CHARVÁTOVÁ