

**Michaela Slussareff**

# **Hry, sítě, porno**

Rodičovský průvodce  
džunglí digitálního  
dětství a puberty

**Doprovodné materiály  
k audioknize**

## Jak na 3C - test:

Odpovězte na následující otázky, a pokud zní vaše odpověď „ano“, přičtěte si, nebo odečtěte počet bodů v závorce.

### Kategorie obsah

- Sleduje dítě filmy, seriály nebo hry, kde je zobrazeno násilí či obsah pro starší děti? (-2 body)
- Sleduje dítě postavy, jejichž interakce je vhodné napodobovat (jsou přiměřené věku, pozitivní)? (+1 bod)
- Modelují postavy pozitivní sociální dovednosti (např. slušné chování, empatii, péči o druhé)? (+1 bod)
- Obsahuje film, seriál nebo hra rychlý střih (rychlé sekvence scén, zvuků nebo vizuálních efektů)? (-2 body)
- Je video, seriál nebo hra vzdělávací? (+1 bod)
- Motivuje obsah dítě k aktivitám mimo obrazovku (hudba, tanec, tvoření, prozkoumávání, aktivity v přírodě)? (+2 body)
- Je obsah interaktivní (hra vyžaduje aktivitu dítěte, postavy ve filmu nebo seriálu s dítětem „komunikují“)? (+1 bod)

### Kategorie kontext

- Může vaše dítě používat zařízení s obrazovkou (televizi, tablet nebo telefon), kdy se mu zachce? (-1 bod)
- Používáte sami technologie při jídle? (-2 body)
- Povídáte si s dítětem o tom, co na obrazovce vidělo? (+1 bod)
- Necháváte televizi zapnutou, i když se na ni nikdo nedívá? (-2 body)
- Dívá se dítě na obrazovku šedesát minut před spaním (desetiminutový *Večerníček* se nepočítá)? (-2 body)
- Najdete si každý den alespoň třicet minut, abyste se plně věnoval/a hře nebo povídání s dítětem? (+1 bod)
- Používáte obrazovky jako nástroj k uklidnění dítěte? (-1 bod)

### Kategorie dítě

- Používáte s dítětem média, která ho reálně něco učí nebo jej obohacují ve vývoji? (+1 bod)
- Rozlišujete mezi programy a hrami, které dítě obohacují, a těmi, které jsou čirou zábavou? (+1 bod)
- Všimáte si, že by dítě využívalo hodnotné znalosti nebo dovednosti z obrazovky ve svém životě? (+1 bod)
- Bývá dítě aktivně zapojeno? S rozmyslem reaguje na interaktivní prvky ve hře nebo vstřebává veškerý obsah na obrazovce? (+1 bod)

## VYHODNOCENÍ:

### **8-12 bodů**

To, jak doma technologie používáte, odráží skutečnost, že si moc dobře uvědomujete nejen jejich rizika, ale i přínosy pro rozvoj vašeho dítěte. Myslíte na kvalitní obsah, velice dobře přemýšlíte o tom, proč a za jakých okolností dítě obrazovky používá, a máte opravdu dobrý přehled, co přesně je právě pro něj (nebo pro ni) přínosné. Jen tak dál.

### **1-7 bodů**

Věnujte větší pozornost tomu, co a v jakých situacích vaše dítě na obrazovce sleduje. Hledejte vhodné pořady a hry, které vám pomohou dítě rozvíjet, a mluvte společně o tom, co se na obrazovce děje. Také se ujistěte, že dítěti nechybí spánek a že nepoužíváte obrazovky šedesát minut předtím, než se má jít do hajan.

Rovněž hlídejte, aby televize byla vypnutá, pokud se na ni nikdo nedívá, obsah vybírejte cíleně a pouze takový, který je určený pro věkovou kategorii vašeho dítěte. Vyhýbejte se rychlému střihu v pohádkách a hrách. Vězte, že nebude-li dítě rychlým střihem přestimulováno, ubude i ukřičených a uplakaných scén po vypnutí zařízení. Jestliže vás takové scény trápí, soustavně pracujte na tom, aby se dítě umělo samo uklidnit (i bez mobilu nebo televize).

Oproti pohádkovému světu se realita může zdát nezajímavá a nudná. Motivujte proto dítě k zajímavým aktivitám, které přijdou poté, co zařízení vypnete. Dodrží-li dítě časový limit a samo televizi, mobil či tablet vypne, nezapomeňte ho vždy pochválit. S dítětem také aktivně mluvte o tom, co na obrazovce vidělo a co se z toho naučilo. Snažte se nově nabyté znalosti a dovednosti hned aplikovat během společné hry nebo diskuse.

### **0 bodů a méně**

Váš přístup k médiím by potřeboval větší vhléd a disciplínu. Platí pro vás všechna doporučení jako pro výsledek 1–7 bodů (výše); také se zamyslete nad tím, které denní aktivity mohou být kvůli používání obrazovek v ohrožení. Do vašeho denního programu zařaďte více společného času bez obrazovek, pobyt venku, společný sport nebo se poohlédněte po kroužku, který by vaše dítě bavil. Čím více aktivit vás každý den čeká, tím méně času bude zbývat na obrazovky a tím více příležitostí k objevování světa a sebe sama dítě získá.

## Smlouva o vlastním mobilu

1. Je to můj telefon. Zapůjčuji ti ho za následujících podmínek.
2. Vždy budu znát heslo.

*Proč je tento bod důležitý a nad čím se zamyslet:*

To, že rodič zná heslo k telefonu, znamená, že se bude moct kdykoli podívat na to, co dítě píše, fotí, hledá, hraje a na co se dívá. Jedná se o velký zásah do soukromí, dítě vám bude jistě oponovat, že telefon je přece jeho a že na něco takového nemáte právo. Ano i ne. Vaší základní rolí jako rodiče je dítě chránit a do určitého věku nesete také plnou zodpovědnost za jeho chování. Na druhou stranu to není důvod, proč si pro zábavu pročítat zprávy svých dětí. Domluvte se společně na tom, že jako rodič potřebujete mít možnost zjistit, co se v jejich digitálním životě děje, a že to budete dělat pouze v případě, kdy budete mít opodstatněné důvody. Nečiňte tak, pokud jste se s dítětem na takové možnosti původně nedomluvili. Na váš vztah by to mělo destruktivní vliv.

Toto slídění (pojďme nazývat věci pravými jmény) přináší ale i jisté kontroverze pro rodiče samotné. Držte se proto dvou základních rad. Zaprvé, připravte se na to, že naleznete věci, které se vám nebudou líbit. S vysokou pravděpodobností budete překvapeni slovníkem svého dítěte, možná také zjistíte, že má opravdu hloupé nápady a že dost nadšeně prozkoumává obsah, který vám připadá značně nevhodný. To vše je pro tuto věkovou kategorii typické. Oddělujte to však od toho zásadního, a tím jsou intimní fotografie, projevy nenávisti, riskantní aplikace, podivné platby, znepokojující vyhledávací dotazy jako „sebevražda“, „sebepoškozování“, „drogy“ apod.

Zadruhé si uvědomte, že to, co najdete, je pouze jedním dílkem skládačky o životě vašeho dítěte. Jde o věci vytržené z kontextu, neúplné a někdy zavádějící. Obsah z telefonu vám poskytuje pouze vodítka, na něž můžete navazovat ve společné komunikaci.

3. Když zvoní, odpověz. Je to telefon. Řekni ahoj, pamatuj na dobré vychování. V žádném případě neignoruj vyzvánění, pokud na obrazovce stojí „Máma“ nebo „Táta“. Nikdy.
4. Předej telefon jednomu z rodičů v 19.30 ve všední den a v 21.00 o víkendu. Celou noc bude telefon vypnutý.

*Proč je tento bod důležitý a nad čím se zamyslet, se dozvíte v kapitole Tam, kde mobily dávají dobrou noc.*

5. Neber si telefon do třídy. S lidmi, se kterými si píšeš, si povídej v reálném světě. Taková životní dovednost se ti bude hodit.
6. Když píšeš domácí úkoly, odlož telefon do jiné místnosti, aby tě nerušil.
7. Pokud spadne do záchodu, rozbije se nebo prostě zmizí, odpovídáš za náklady na opravu nebo nákup nového telefonu. Posekej trávník, najdi si brigádu, uspoř na rozeninové peníze. Když se to stane, měl/a bys být připravený/připravená.

*Proč je tento bod důležitý a nad čím se zamyslet:*

Dobře promyslete, jaký telefon dítěti koupíte. Na základní škole nejspíš ještě není zvyklé nést vysoký díl zodpovědnosti a strach o drahou věc pro něj může být až příliš svazující. Je-li vaše dítě schopné ztratit tři páry rukavic za měsíc, asi není úplně nejlepší nápad začít posledním modelem iPhoneu.

- 8.** Nikdy nepoužívej tuto technologii ke lhaní nebo klamání jiné lidské bytosti. Nezapojuj se do diskusí, které mohou někomu ublížit. Buď dobrým kamarádem/kamarádkou.
- 9.** Nekomentuj, neposílej ani neříkej přes telefon nic, co bys dané osobě neřekl/a z očí do očí.
- 10.** Nevyhledávej a neposílej nic, co bys neřekl/a nahlas nebo neukázal/a před vlastními rodiči. Cenzuruj sám sebe, použij „babiččino pravidlo“: Ukázal/a bys tohle vlastní babičce?

**Co je „babiččino pravidlo“?** Jde o jednoduchou zásadu, že nebudeš na internetu hledat nebo na něj přidávat obsah, který by sis nedovolil/a ukázat před vlastní babičkou. Nedávej na sociální sítě obsah, který by nemohl viset na babiččině lednici.

- 11.** Nedůvěřuj. Buď v kontaktu pouze s lidmi, se kterými jsi se setkal/a. Neposílej text nebo fotky nikomu, koho neznáš.
- 12.** Prověřuj. Vždy si z více zdrojů ověřuj, co čteš. Obsah na webu tvoří lidé a ti se často mýlí.
- 13.** Neposílej fotografie svých intimních partií. Nesměj se. Jednoho dne budeš v pokušení to i přes svou vysokou inteligenci udělat. Je to riskantní a může to zničit tvůj dospívající, vysokoškolský nebo dospělý život. Nikdy to není dobrý nápad. Kyberprostor je obrovský a silnější než ty. Takové fotografie se dají jen velmi těžko vymazat, čímž navždy utrpí tvoje pověst.
- 14.** Nefoť a netoč miliony obrázků a videí. Prožívej svět kolem sebe. Takové vzpomínky ti zůstanou opravdu navždy.
- 15.** Na veřejnosti vypni telefon nebo ho ztiš. Zejména v restauraci, v divadle, kině nebo při rozhovoru s jinou lidskou bytostí. Jsi slušný člověk, nedovol nějakému smartphonu, aby to změnil.
- 16.** Neber si telefon na rodinné oslavy, na návštěvu k prarodičům apod. Rodina si zaslouží tvou plnou pozornost.

**Ač si ji nevybíráme, rodina nám zůstává po celý život jako důležitá kotva.**

Může nám poskytovat zázemí nebo být důležitým nástrojem k porozumění sobě samému. Rodinné sešlosti a návštěvy příbuzenstva, víkendy u prarodičů... To vše možná dítě považuje za zbytečné a hlasitě to dává najevo. I tak to bez výjimky považují za nesmírně důležité a obohacující. Je třeba překlenout prvotní odpor a neoblomně hledat společná témata či aktivity.

17. Nepoužívej telefon u jídla a rodinného stolu.
18. Pokud čekáš na zastávce, ve frontě nebo sedíš v autě, odolej pokušení zabavit se telefonem. Nauč se být sám/sama se sebou a svými myšlenkami, uvidíš, že se příjemně překvapíš.
19. Hraj i chytré hry, které tě nutí přemýšlet.
20. Nekoukej do telefonu, když přecházíš silnici. A vůbec, zvedni hlavu od obrazovky. Podívej se na svět, který je kolem tebe, poslouchej přírodu. Jdi na procházku.
21. Pokud to nebude fungovat, vezmu si telefon a v klidu si o tom popovídáme. Začneme znovu. Všichni se pořád učíme, jsme v tom společně.

**Každý občas udělá chybu a chyby jsou skvělá věc.** Stejně jako bychom měli radikálně změnit pohled na chyby ve škole, přehodnocení přístupu si zaslouží také domácí chybování. Dětem i studentům často připomínám jeden malý pedagogický experiment, během něhož učitel s žáky probíral naučenou látku. Jednoduše pokládal tříde otázky a žáci měli odpovídat. Za každou správnou odpověď dostal žák zelený lísteček. Za každou špatnou červený lísteček, na jehož zadní straně byla napsána správná odpověď a vysvětlení, proč tomu tak je. Na konci takového testu se žáci ocitli v trochu překvapivé situaci. Ti, kteří původně nic neuměli, měli najednou k dispozici mnoho cenných informací, které jim pomohly hlouběji porozumět látce.

Chyby nás vždy učí, proto bychom k nim měli přistupovat pozitivně a chápat je jako možnost společně se něčemu přiučit. Na rodičovství se ale často pohlíží striktně policejně. Za chyby trestáme, připomínáme je, a tak v našem vztahu získává nesprávné chování větší míru prostoru a pozornosti než to správné. Zkusme jako rodiče tuto situaci otočit a začít upozorňovat na to, co se daří. Dodržuje dítě večerní limity odkládání telefonu? Nahlas to oceňme. A pokud se něco nepovede, hledejme důvody, proč se to stalo, a zkusme nastavit nová pravidla, která budou fungovat.

## Dotazník o herních motivech

Uveď, jak často hraješ online hry, na škále: téměř nikdy / nikdy (1), někdy (2), polovinu svého volného času (3), většinu času (4), téměř stále / stále (5). Pamatuji, že žádná odpověď není správná, nebo špatná. Důležité jsou individuální motivy.

### Hraju online hry...

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	téměř nikdy / nikdy	někdy	polovinu času	většinu času	téměř stále / stále
1.	... protože mohu poznat nové lidi.				(1) (2) (3) (4) (5)
2.	... protože hraní mi pomáhá zapomenout na každodenní problémy.				(1) (2) (3) (4) (5)
3.	... protože mě baví soutěžit s ostatními.				(1) (2) (3) (4) (5)
4.	... protože hraní mi pomáhá zlepšit náladu.				(1) (2) (3) (4) (5)
5.	... protože hraní her zostřuje mé smysly.				(1) (2) (3) (4) (5)
6.	... protože mohu dělat věci, které nejsem schopen/schopná nebo nemohu dělat v reálném životě.				(1) (2) (3) (4) (5)
7.	... abych si odpočinul/a.				(1) (2) (3) (4) (5)
8.	... protože mohu potkat mnoho různých lidí.				(1) (2) (3) (4) (5)
9.	... protože mi umožňují zapomenout na skutečný život.				(1) (2) (3) (4) (5)
10.	... protože chci vyhrát.				(1) (2) (3) (4) (5)
11.	... protože mi pomáhají zbavit se stresu.				(1) (2) (3) (4) (5)
12.	... protože to zlepšuje mé dovednosti.				(1) (2) (3) (4) (5)
13.	... protože mi umožňují cítit se, jako bych byl/a někdo jiný.				(1) (2) (3) (4) (5)
14.	... protože je to zábava.				(1) (2) (3) (4) (5)
15.	... protože je to dobrá sociální zkušenost.				(1) (2) (3) (4) (5)
16.	... protože mi hraní pomáhá uniknout realitě.				(1) (2) (3) (4) (5)
17.	... protože je dobré cítit, že jsem lepší než ostatní.				(1) (2) (3) (4) (5)
18.	... protože mi hraní pomáhá dostat ze sebe vlastní agresi.				(1) (2) (3) (4) (5)
19.	... protože mi to zlepšuje koncentraci.				(1) (2) (3) (4) (5)
20.	... protože mohu být na chvíli někdo jiný.				(1) (2) (3) (4) (5)
21.	... protože si hraní užívám.				(1) (2) (3) (4) (5)
22.	... protože mi hraní poskytuje společnost.				(1) (2) (3) (4) (5)
23.	... protože mohu zapomenout na nepříjemné věci nebo průšvihy.				(1) (2) (3) (4) (5)
24.	... pro potěšení z porážky ostatních.				(1) (2) (3) (4) (5)
25.	... protože snižují můj stres.				(1) (2) (3) (4) (5)
26.	... protože to zlepšuje mé koordinační schopnosti.				(1) (2) (3) (4) (5)
27.	... protože se dostanu do jiného světa.				(1) (2) (3) (4) (5)

Projděte dotazník s dítětem nebo se tímto způsobem ptejte. Každá odpověď je u výroku zastoupena číslem. Čím vyšší číslo, tím silnější motivace. Níže naleznete hlavní motivy, stačí do volných polí zapsat příslušné číslo odpovědi a spočítat finální hodnotu. Motiv nebo motivy, které získaly nejvíc bodů, jsou nejsilnější. Pozor, osobní preference se mohou v průběhu života měnit.

Sociální aspekt:

odpovědi 1 \_\_\_  
8 \_\_\_  
15 \_\_\_  
22 \_\_\_

Soutěživost a úspěch:

odpovědi 3 \_\_\_  
10 \_\_\_  
17 \_\_\_  
24 \_\_\_

Rozvoj dovedností:

odpovědi 5 \_\_\_  
12 \_\_\_  
19 \_\_\_  
26 \_\_\_

Fantazijní svět:

odpovědi 6 \_\_\_  
13 \_\_\_  
20 \_\_\_  
27 \_\_\_

Rekreace a odpočinek:

odpovědi 7 \_\_\_  
14 \_\_\_  
21 \_\_\_

Únik z reality:

odpovědi 2 \_\_\_  
9 \_\_\_  
16 \_\_\_  
23 \_\_\_

Jako strategie zvládání životních problémů:

odpovědi 4 \_\_\_  
11 \_\_\_  
18 \_\_\_  
25 \_\_\_

## Sebeposuzovací škála IGDT-10

		nikdy	někdy	často
1.	Pokud jste právě nehrál/a, jak často jste snil/a o hraní, přemýšlel/a nad předchozími herními sezeními a/nebo se těšil/a na další hraní?	0	1	2
2.	Jak často jste se cítil/a neklidně, podrážděně, úzkostně a/nebo smutně, když jste si nemohl/a zahrát nebo jste hrál/a méně než obvykle?	0	1	2
3.	Cítil/a jste někdy v posledních 12 měsících potřebu hrát častěji nebo déle, abyste dosáhl/a pocitu, že jste si dost zahrál/a?	0	1	2
4.	Zkoušel/a jste někdy v posledních 12 měsících neúspěšně redukovat čas strávený hraním?	0	1	2
5.	Upřednostnil/a jste někdy v posledních 12 měsících hraní před setkáním s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami, které jste předtím míval/a rád/a?	0	1	2
6.	Hrál/a jste často i navzdory negativním dopadům (např. vynechání spánku, neschopnost podávat dobré výkony v práci nebo škole, hádky s rodinou/přáteli a/nebo zanedbávání důležitých povinností)?	0	1	2
7.	Pokoušel/a jste se zastírat před rodinou/přáteli nebo dalšími důležitými lidmi, jak moc jste hrál/a, nebo jim lhal/a o čase stráveném hraním?	0	1	2
8.	Hrál/a jste, abyste se zbavil/a negativní nálady (např. bezmocnosti, viny nebo úzkosti)?	0	1	2
9.	Riskoval/a jste nebo ztratil/a důležitý vztah kvůli hraní?	0	1	2
10.	Ohrozil/a jste během posledních 12 měsíců kvůli hraní své školní nebo pracovní výsledky?	0	1	2

## Dotazník na problematické používání chytrého telefonu

Na škále ohodnoťte následující výroky. Zaškrtněte vždy jednu z možností: 1. rozhodně nesouhlasím, 2. nesouhlasím, 3. částečně nesouhlasím, 4. částečně souhlasím, 5. souhlasím, 6. rozhodně souhlasím.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

1. Kvůli svým aktivitám na chytrém telefonu nestíhám plnit naplánované úkoly.
2. Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit ve výuce, když píšeme úkoly nebo pracujeme.
3. Při používání telefonu cítím bolest v zápěstí nebo na zadní straně krku.
4. Nezvádl/a bych být bez svého smartphonu.
5. Cítím se netrpělivý/á a rozmrzelý/á, když nemám v ruce svůj chytrý telefon.
6. Myslím na svůj telefon, i když ho nepoužívám.
7. Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoli značně ovlivňuje můj každodenní život.
8. Neustále telefon kontroluji, abych nepřišel/la o konverzace ostatních na sociálních sítích.
9. Když jsem na smartphonu, strávím na něm více času, než jsem zamýšlel/a.
10. Lidé z mého okolí říkají, že používám svůj telefon až příliš.

Nyní si za každou odpověď:

1. *Rozhodně nesouhlasím* přičtete 1 bod.
2. *Nesouhlasím* přičtete 2 body.
3. *Částečně nesouhlasím* přičtete 3 body.
4. *Částečně souhlasím* přičtete 4 body.
5. *Souhlasím* přičtete 5 bodů.
6. *Rozhodně souhlasím* přičtete 6 bodů.

## Rodinné digidesatero

Způsob, jakým přistupujeme k technologiím my sami a jak o nich mluvíme s dětmi, zásadně ovlivní to, zda bude naše dítě technologie používat zdravým a bezpečným, či nezdravým a nebezpečným způsobem. Ke správným krokům nás může motivovat následující rodinné digidesatero:

1. Respektujeme navzájem svoje online zájmy a nikdy se jim nevysmíváme.
2. Mluvíme o nebezpečích online světa a osvojujeme si dovednosti, jak se jim vyhnout.
3. Pravidelně mluvíme o tom, co máme v online světě rádi, sdílíme dobré tipy na zajímavý a vzdělávací obsah, weby, články, videa apod.
4. Pomáháme si společně hlídat čas před obrazovkami a překonávat problémy v online světě.
5. Pokud jako rodiče v online světě kontrolujeme své dítě (máme rodičovský software, kontrolujeme historii v prohlížeči či obsah telefonu), dítě to ví a my to děláme pouze v případech, kdy k tomu máme vážný důvod.

Jako rodina jsme si stanovili společná pravidla týkající se následujícího:

6. Kolik času je ještě zdravé trávit před obrazovkami.
7. Kdy a jak je vyloženě nezdravé obrazovky používat.
8. Ve kterých situacích je a není vhodné obrazovky používat.
9. Zda děti rozumějí tomu, proč tato pravidla máme, a považují za důležité je dodržovat.
10. Zda jako rodiče dodržujeme VŠECHNA domluvená pravidla také.