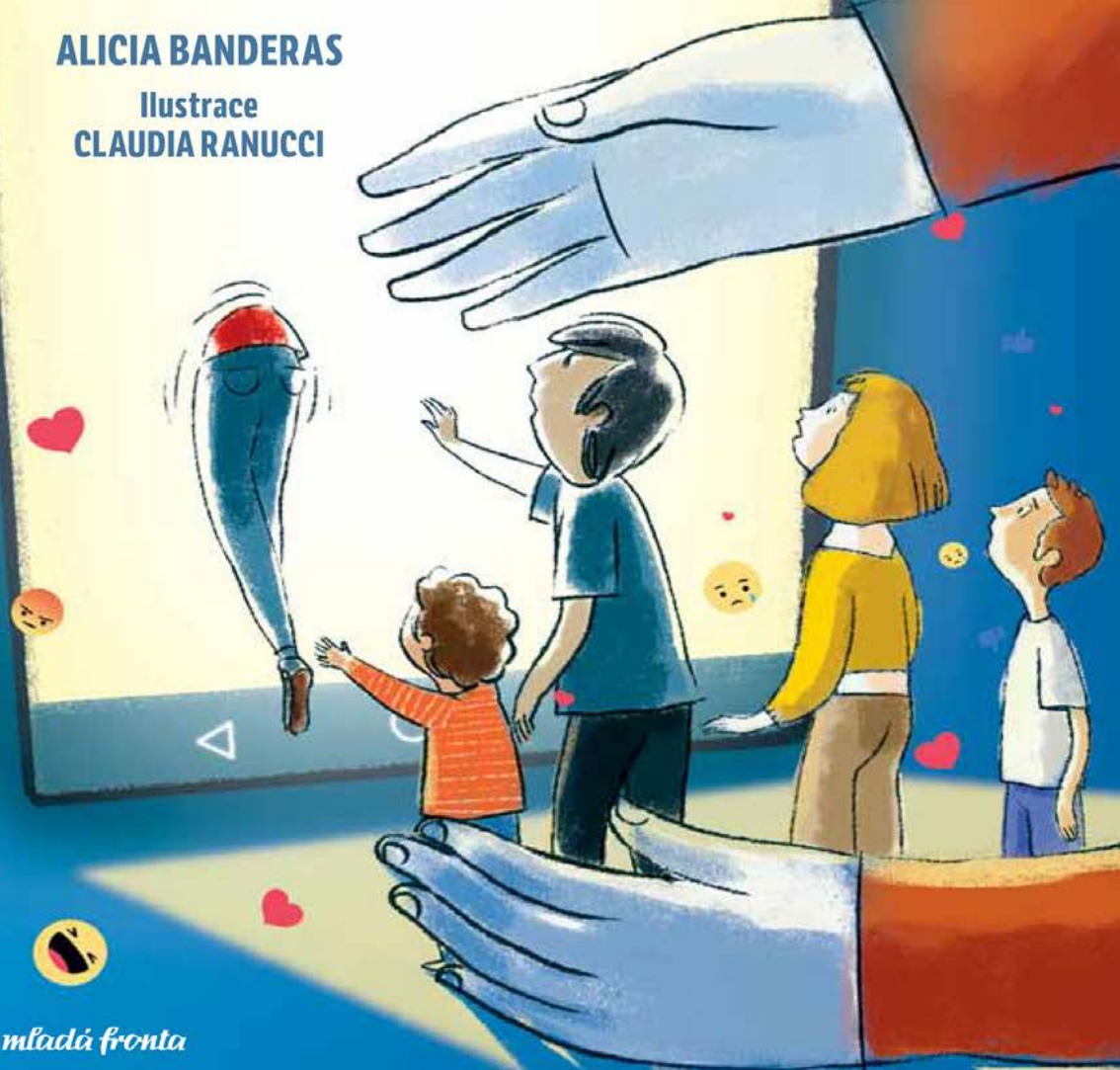


MLUVTE S NIMI O TABLETECH, MOBILECH A SOCIÁLNIČ SÍTIČ

Kompas pro rodiče

ALICIA BANDERAS

Ilustrace
CLAUDIA RANUCCI



Mluvte s nimi o tabletech, mobilech a sociálních sítích

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



MLADÁ FRONTA

Alicia Banderas

Mluvte s nimi o tabletech, mobilech a sociálních sítích – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

MLUVTE S NIMI
O TABLETECH, MOBILECH
A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

A. B.: Rodiče, díky za to, že jste mi dali život. Můj krásný a naplněný život. 🌟

Holčičky moje, Valentino a Bianco, děkuji vám z celého srdce, které je díky vám ještě větší. 💜

C.R.: Pro mou dceru Iside. Jsem šťastná za naši společnou cestu. 😊

Alicia Banderas

Mluvte s nimi o tabletech, mobilech a sociálních sítích

Ilustrovala Claudia Ranucci

Ze španělského originálu *Habla con ellos de pantallas y redes sociales*, vydaného nakladatelstvím Planeta, S. A. v roce 2021,

přeložila Eva Šašková

Vydalo nakladatelství Mladá fronta v Praze roku 2024

ve společnosti Albatros Media a. s.

se sídlem 5. května 22, Praha 4

jako svou 43 549. publikaci.

Výtvarná redaktorka Petra Jasovská

Odpovědná redaktorka Vladimíra Sehnoutková

Technická redaktorka Jolana Ryšavá

Sazbu zhotovilo Grafická DTPstudioAlbatrosMedia,PetraKrušberská

1. vydání

Pro čtenáře od 12 let

e-shop: www.albatrosmedia.cz

www.mf.cz

www.facebook.com/mfknihy

Není povolena žádná celková ani částečná reprodukce této knihy, ani její začlenění do počítačového systému, ani její přenos jakýmkoli způsobem nebo prostřednictvím jakýchkoli prostředků, ať už elektronických, mechanických, fotokopírováním, nahráváním nebo jinými metodami, bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Porušení uvedených práv může být trestným činem proti duševnímu vlastnictví. Pokud potřebujete zkopírovat nebo naskenovat část této práce, kontaktujte CEDRO (Španělské centrum pro reprodukční práva) prostřednictvím webové stránky www.conlicencia.com nebo telefonicky na čísle 917021970 nebo 932720447 (španělská předvolba).

copyright © Alicia Banderas, 2021

illustration © Claudia Ranucci, 2021

translation © Eva Šašková, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-204-6294-7

ISBN e-knihy 978-80-204-6295-4 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

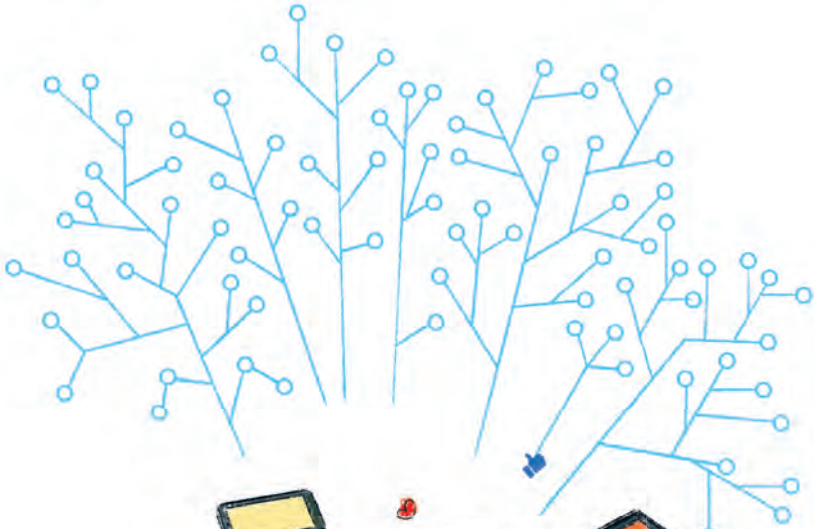
Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

mladá fronta

MLUVTE S NIMI O TABLETECH, MOBILECH A SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH

Kompas pro rodiče

ALICIA BANDERAS
ilustrace **CLAUDIA RANUCCI**



ÚVOD

Užijte si svou cestu. Nenechte si o ní vyprávět od ostatních!

Lidé se mě často ptají: „Jak si s dětmi užít skvělé zážitky?“

Odpovídám: „Vydejte se společně na cestu.“ Ale buďte si vědomi, že naše idealistické představy nemusí odpovídat realitě. 😊

Výlet, na který vás na těchto stránkách zvu, je jedním velkým projevem lásky a péče. Nejzajímavější bude pro mámy, táty, dědečky, babičky a učitele. Na cestě najdete mnoho prostředků a úvah, které vám pomohou vést děti ke správným hodnotám. Díky nim je na cestu vybavíte správně. Osvojí si zdravé návyky, budou se chovat zodpovědně a hlavně bezpečně. Tím to přežijete bez větších karambolů.


Riziko je součástí našeho života, takže extrémny nic nevyřeší. Ani zákaz moderních technologií, v rámci přílišného ochraňování, ani zcela volný přístup ke všemu. Dobrým řešením je dát riziku (ne nebezpečí) rozměr pedagogického nástroje. Setkání s rizikem může dítěti pomoci identifikovat kritické momenty. Díky setkání s riziky se k nim budou umět adekvátně chovat a pracovat se svými limity. A v neposlední řadě rozvíjet kritické myšlení, cvičit si odvalu a výkonnost. Brzy zvládnou najít řešení svých problémů nebo si budou umět říct o pomoc. Když poznají

své limity, stanou se odolnějšími a lépe rozeznají možná nebezpečí. Nejsou-li podobným situacím vystaveni, popřípadě se musí protloukat bez pomoci dospělého, může pro ně být obtížné jim vzdorovat. Vaše přítomnost je to nejlepší, co pro ně můžete udělat!

Na výletě dětem pomůžeme v boji s obrazovkami, které je přímo magneticky přitahují svou čarovnou silou. Nepopíráme, že s elektronickými přístroji se dá užít spousta zábavy (hraní videoher, objevování hudby, přísun nových informací, podpora kreativity nebo navazování vztahů na sociálních sítích). Sítě objevují děti postupně, přičemž vše začíná zřízením vlastního profilu. Není nic jednoduššího, než zalhat o věku, a možná už na to došlo, ani o tom nevíte.

Vydáte se na tenhle výlet s námi? Podívejte se do očí svému synovi/dceři a pozvěte ho/ji na společnou výpravu. Takový pohled z očí do očí je věc... Ruku na srdce, když vám dítě vypráví zážitky ze školy, nepíšete si náhodou na WhatsAppu? Stalo se vám už někdy, že jste vůbec nesledovali, o čem mluví, a jen jste řekli „hm“? Nebo jste poslali jeho fotku, aniž byste se ho zeptali, jestli můžete (a možná by se mu to nelíbilo)? Od útlého věku, včetně prenatálního stádia, jsou snímky dnešních dětí vystavovány na sítích. Napsali jste někdy na sítě něco, čeho jste později litovali? Udělali jste si někdy z obrazovek dětskou chůvu? **Vítejte v realitě!** Zapomeňte na chyby a pojďme se společně učit (což ostatně v roli rodičů děláme celý život). K sítím jsme často nedůvěřiví, nechceme se jejich vlivy zabývat. Naše negativní postoje mohou způsobit, že generační propasti budou hlubší. Sice se s dětmi na cestě potkáte, ale nakonec skončíte každý na své straně příkopu. Tato kniha vám pomůže porozumět světu dospívajících. Bude vás vést k tomu, abyste své děti na jejich cestě doprovázeli. A nezapomeňte! I vy se občas ztratíte, tak co teprve nezkoušený dospívající!

Naše dobrodružství se podobá plavbě na širém moři. Může to být úžasný zážitek, láskyplné vyznání v čase, který letí jak splašený, ale nevyhneme se rizikům a pohromám. Když k tomu všemu přidáme covidové lockdowny, během nichž jsme viseli na počítačích a tabletech neustále, nebude správné nastavení užívání jednoduché ani pro nás dospělé.

Během našeho dobrodružství se setkáváme s mnoha nebezpečími, ale také můžeme být příjemně překvapeni. Naučíme se mnoho nového, zažijeme toho spoustu, načerpáme nové zkušenosti, díky nimž se budeme cítit dobře. Myslete na to, že dítě během své plavby sítěmi zažívá nájezdy černých pasažérů, kteří se pokouší na loď proklouznout. Dospívající jsou vystaveni kyberšikaně, groomingu a sexuálnímu vydírání. Ale i hezké okamžiky, které zachytí na kameru či fotoaparát, nejsou prosty rizik. Za vystavováním intimity stojí touha zaujmout, proslavit se nebo prostě jen chtějí někam patřit, hledají sebepotvrzení a uznání. Nezapomeňte, že dospívající jsou přecitlivělí, a když zvědavě pozorují ostatní během jejich plavby životem, mohou se domnívat, že jejich vlastní plavba není tak zábavná a zajímavá jako ty okolní. Mnozí z nich tráví dny honbou za tím nejlepším selfíčkem a sledováním pochybných influencerů, kteří na sítích vystavují své nesmysly. Zároveň někdy nemusí být obratní v komunikaci a často si neuvědomují, že mohou svými projevy někoho zranit. Rodiče kolikrát vůbec nevěří, že by jejich dítě bylo něčeho takového schopno. Mnozí mladiství se odhalují, protože je zajímají názory druhých. Místo toho se dočkají ponižujících urážek a jejich vysněný výlet se zkaží. A to všechno kvůli pár lajkům. 

Kniha, kterou držíte v rukou, vám může posloužit jako kompas, orientační nástroj, ale směr plavby určujete vy. Vydáváte se po své vlastní cestě, protože posádku, kterou berete s sebou, znáte nejlépe. Ačkoli jsou mezi námi i ostřílení mořští vlci, na širé vodě jeden nikdy neví. Je třeba být v bezpečí a připravený na dlouhou cestu. Zažijeme mnoho emocionálních okamžiků, počínaje křtem lodi a setkáním s divnými tvory konče. Základem je dobrá výbava. Jako kapitáni máte povinnost chránit svou loď před ledovci a prudkým větrem, zejména v noci. Musíte vědět, že dobrá pláštěnka nebo kabát vás ochrání a vyplatí se je vozit s sebou. Co jsem nám přibalila na cestu, aby byla co nejzábavnější a zároveň jsme byli chráněni před drsným počasím? Pár praktických sebereflexních cvičení, která můžete dělat společně. Víte například, že můžete zjistit, jaká data jsou o vás uložena, a dokonce můžete požádat některé sociální sítě o jejich stažení? Můžete také obdržet kopie všeho, co jste kdy sdíleli (fotky, videa, komentáře atd.) Tím se vystavujete totálnímu osobnímu a psychologickému odhalení, ale zjistíte, jak jste na tom se svou digitální reputací. Schválně si zveřejněná data

zkontrolujte a zhodnoťte, jaké osobní informace chcete opravdu sdílet. Poté se můžete zeptat sami sebe: kdyby nějaká firma měla k oněm datům přístup, najala by vás? 😊

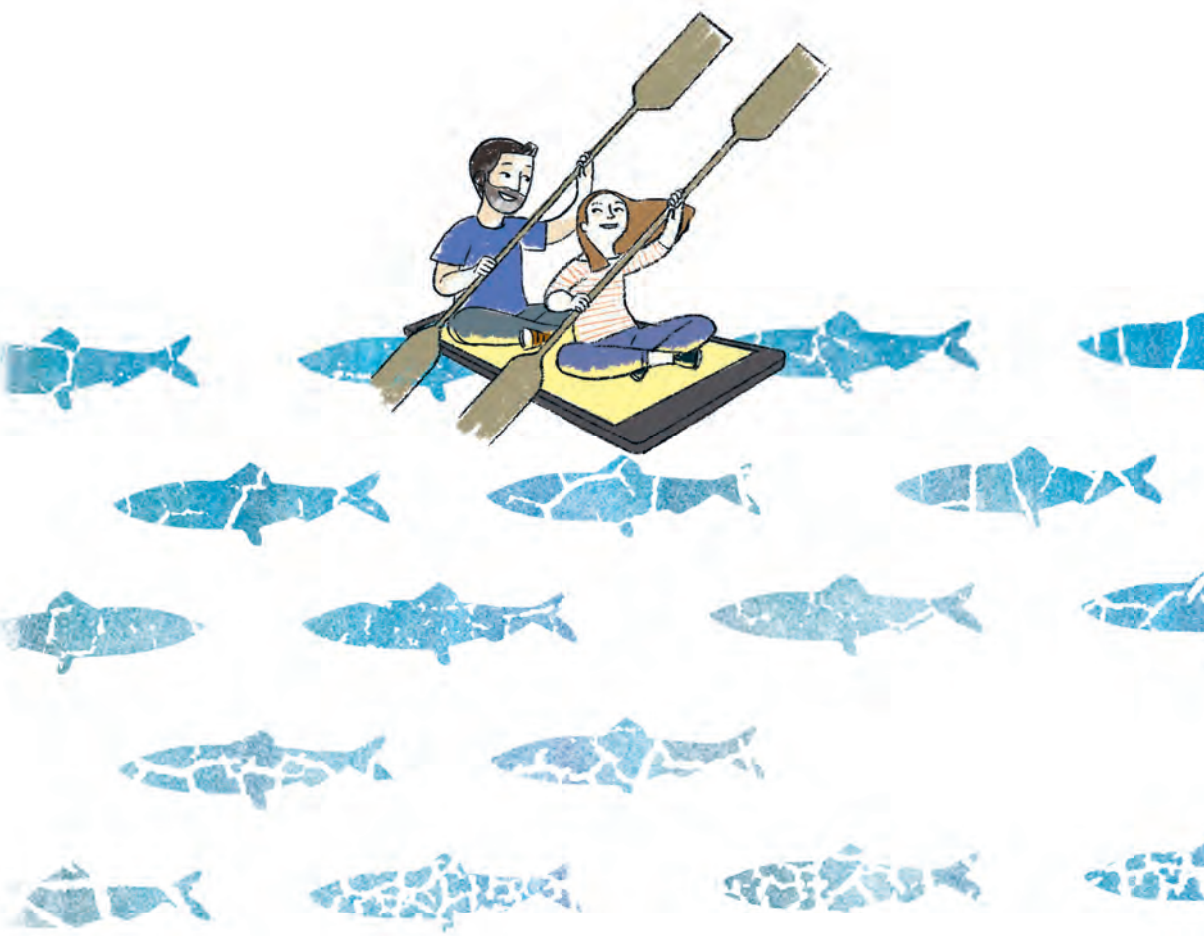
Mozek dospívajících se stále vyvíjí a je třeba předcházet tomu, aby byli vystaveni násilnému a nevhodnému obsahu (například pornografii). Pornografie jim předkládá pokřivený pohled na sexualitu, který mohou přijímat jako normu.

Tato kniha vám pomůže vybrat to nejlepší zavazadlo, ale především vás bude vést a učit se orientovat v pocitech druhých lidí. Je lepší mít otevřené oči a „skladnou tašku“ než s sebou tahat těžkopádný kufr. S taškou se nám bude cestovat pohodlněji a lehce.

Jsme kapitáni naší lodi: děti si cestu užijí, ale je třeba, aby respektovaly stanovené normy.

Abyste neztroskotali, veslujte společně!

Ocitnete-li se v nebezpečí, nic nevyřešíte, když začnete lamentovat „já ti to říkal/a!“, „kdybich tě na to neupozorňoval/a!“. Daleko lepší je říct: „pomůžu ti!“, „jsem tu s tebou!“. Když budou mít vaši pasažéři strach nebo se budou cítit provinile, budou nejistí a snadněji zneužitelní. Základem je dobrá komunikace, i když se vydáte jiným směrem. Důležitá je vaše vzájemná důvěra a respekt. Svě děti nejlépe podpoříte tím, že je přijmete takové, jaké jsou.



OBSAH

KAPITOLA 1 **BOŽE! PUBERTÁKI!** (A S HORMONY NA POCHODU) > 13

- 1.1 Pro detail zapomínáme na celek > 14
- 1.2 Otevřete oči a dobře se dívejte. Uvidíte věci, které vás překvapí > 15
- 1.3 Pochopit dospívající znamená porozumět jejich vztahu k moderním technologiím > 18

KAPITOLA 2 **JE CELÝ DEN PŘILEPENÝ K MONITORU!** VÁŽNĚ? POJĎME TO OVĚŘIT > 23

- 2.1 Uvznout v sítích je snadné > 26
 - 2.1.1 Nezapomeňte, že jste pro své děti vzorem > 26
 - 2.1.2 Do sítí se snadno zamotáte > 27
 - 2.1.3 Co je to sharenting? > 28

KAPITOLA 3 **PROČ JE TO PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ TAKOVÁ BOMBA?** > 31

- 3.1 Mladí žijí na internetu > 31
 - 3.1.1 Proč jsou sítě tak lákavé? > 32
 - 3.1.2 Život offline jako něco nepředstavitelného > 33
 - 3.1.3 Anonymní a odosobněná komunikace pomáhá zbavit se strachu ve vztazích > 34
 - 3.1.4 Nový způsob zklidnění emocí a zdroj zábavy > 35
 - 3.1.5 Objevují a zintenzivňují svoje pocity > 36
 - 3.1.6 Narcismus a popularita > 37
 - 3.1.7 Jak se buduje identita a osobnost > 39

KAPITOLA 4 **MŮŽEME DÍTĚTI NECHAT TABLET BEZ OBAV?** > 43

- 4.1 Vaše první otázky > 43
- 4.2 U obrazovek letí čas jako splašený > 44
 - 4.2.1 Ať vaše dítě neovládají obrazovky > 45
 - 4.2.2 Dohodnuté rozvrhy. Kontrola času online > 46
 - 4.2.3 Omezit přístup je důležité > 47
- 4.3 Vysvětlíte dítěti, proč jsou pro něj monitory tak lákavé > 47
 - 4.3.1 Očarované děti. Proč? > 47
- 4.4 Akční plán. Jak rozvíjet sebekontrolu? > 49

KAPITOLA 5 **KOUPÍME DÍTĚTI MOBIL?** > 61

- 5.1 Pořízení mobilu se musí dobře promyslet > 61
 - 5.1.1 Ne vždycky je pravda: „Ale všichni už ho mají.“ > 61
 - 5.1.2 Máme počkat nebo ne? > 62
 - 5.1.3 Už má svůj vlastní mobil > 63
- 5.2 DOHODA > 64
 - 5.2.1 Rodinná dohoda: správné používání mobilu > 66
 - 5.2.2 Dohoda o správném používání mobilu > 67

KAPITOLA 6 SVĚT VIDEOHER KDYŽ TO DÍTĚ BAVÍ, CO JE NA TOM ŠPATNÉHO? > 71

- 6.1 Jaké videohry znáte? Poznejte současné videohry > 71
- 6.2 Proč tak rádi hrají? Co je na hraní přitahuje? > 73
 - 6.2.1 Láska k videohram začíná okolo sedmého roku. Ale proč? > 75
 - 6.2.2 Třináct až sedmnáct: Uchvácení videohramiv > 76
- 6.3 Je to ještě koníček nebo už to přehání? > 79
 - 6.3.1 Pozorně se dívejte > 79
 - 6.3.2 Poznejte své dítě prostřednictvím videohry > 81
- 6.4 Co to je LOOT BOX neboli „tajemná krabička“? > 82
 - 6.4.1 Jak mohou loot boxy negativně ovlivnit hráče? > 83
 - 6.4.2 Hraje vaše dítě hazardní hry nebo sází? Možná ano a ani o tom nevíte > 85
 - 6.4.3 Co s nimi? > 87
- 6.5 Zodpovědné hraní a oblíbené videohry > 88
 - 6.5.1 Násilí ve videohrách > 91
 - 6.5.2 Jiné formy zábavy ve vysoce rizikových situacích > 93

KAPITOLA 7 ZNEPOKOJUJE VÁS, JAKÝM ZPŮSOBEM SE PŘIPOJUJE VÁŠ POTOMEK NA SOCIÁLNÍ SÍTĚ? NEBO ANI NEVÍTE, CO TAM DĚLÁ? PŘIPOJTE SE K NĚMU! > 95

- 7.1 Odpojení od reality a ovlivňování ostatními > 95
- 7.2 Je vaše dítě na nějaké sociální platformě a je pro něj vhodná? A co jeho skutečný život? > 98
 - 7.2.1 Ainara, připojená, ale sama > 98
 - 7.2.2 Vaše dítě si otevře účet na sociální síti. Co byste měli vědět > 100
- 7.3 Rizika sociálních sítí > 106
 - 7.3.1 Sexting. Strůjce mnoha problémů > 107
 - 7.3.2 Sexuální vydírání (sextortion) > 110
 - 7.3.3 Kyberšikana > 113
- 7.4 Emoce, které hýbou sítěmi. Jak čelit krutosti a nenávisti? > 117

BIBLIOGRAFIE > 122