

DIGITÁLNÍ RESET

Jak vysvobodit dítě ze spárů obrazovky

Molly
DeFrank



Molly DeFrank

DIGITÁLNÍ RESET

JAK VYSVOBODIT DÍTĚ ZE SPÁRŮ OBRAZOVKY



Alferia

Digital detox: the two-week tech reset for kids

Copyright © 2022 by Molly C. DeFrank

Originally published in English under the title Digital Detox by Bethany House Publishers, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

Translation © Ondřej Pečenka, 2025

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-5801-0

Obsah

Úvod / 9

1 **Problém rodičovských výzev pro novou generaci** / 15

PRVNÍ ČÁST

OSVObodte se od technologického opojení

2 **Odpojte se okamžitě!** / 35

3 **Sledujte u svých dětí talenty, zájmy a další příležitosti k růstu** / 53

4 **Vytvořte seznam společné zábavy bez technologií!** / 65

5 **Otevřete knihy!** / 79

6 **Hlasité čtení: Kouzelná vstupenka** / 93

DRUHÁ ČÁST

Co teď? Udržení vašich výsledků

7 **Vytvoření dlouhodobého plánu pro mladší děti** / 105

8 **Vytvoření dlouhodobého plánu pro starší děti** / 121

9 Skvělé využití obrazovek: Technologie a volný čas / 145

10 Technologie a vzdělávání / 163

11 Restart a dlouhodobý plán pro každý typ rodiny / 177

12 Technologie pro mámu a tátu / 195

Doslov / 213

Tipy, jak získat skeptického manžela či manželku na svou stranu / 215

Dvoutýdenní plán restartu den po dni / 219

Pracovní list pro dospívající a teenagery / 227

Vytváření preventivních řešení / 229

Nejčastější otázky a odpovědi (FAQ) / 231

Doporučená četba / 236

Poděkování / 239

Poznámky/odkazy/bibliografie / 243

O autorce / 252

Ohlasy na knihu *Digitální restart* Molly DeFrank / 253

TÁTOVI

Úvod

„Moc děkuju, žes nám tehdy vzala obrazovky, mami,“ řekla mi zničehonic moje desetiletá dcera několik měsíců po našem digitálním restartu.

Málem jsem vyprskla vodu, kterou jsem zrovna pila. *To jako vážně?* projelo mi hlavou. Moje ústa ale byla duchapřítomná, a tak řekla něco jiného. „Rádo se stalo, broučku. A můžu se zeptat, proč mi za to děkuješ?“

„Prostě se cítím šťastnější. Čtu víc knížek, častěji si chodím hrát ven a i se sourozenci si hraju mnohem víc. Z videoher mě taky bolely oči a hlava.“ Můj devítiletý a sedmiletý syn stáli opodál a souhlasně přikyvovali.

Nemohla jsem uvěřit vlastním uším.

Moje děti, které milovaly Minecraft a boje v LEGO Star Wars a neustále tukaly do tabletů, *mi děkovaly*, že jsem je připravila o jejich dříve oblíbené koníčky? Když jsme začali s rodinným restartem, s manželem jsme okamžitě zaznamenali zlepšení chování a nálady u dětí. Ovšem nečekala jsem, že nám *děti budou děkovat*. Zvlášť vzhledem k tomu, že když jsme jim tu novinu tenkrát sdělili, málem si rvaly vlasy z hlavy.

Ale poté co je přešlo omámení z obrazovky, vzájemných pozitivních interakcí podstatně přibýlo. Nebyly neustále ve stavu bojů, nebo útek. Více času věnovaly zdokonalování dovedností z reálného života, jako je hra na klavír, kreslení, psaní, jízda na kole nebo fotbal. S těmito dovednostmi přišlo i sebevědomí, které podnítilo jejich touhu dále zdokonalovat svůj talent. To, co začalo jako dvoutýdenní přestávka od obrazovky, se v naší rodině s pěti dětmi mladšími deseti let stalo naprostou technologickou změnou. Jednoduché rozhodnutí – odpojit se a přenastavit se – úžasně změnilo naše životy.

Období dvou týdnů jsem původně zvolila zcela nahodile. Především proto, že jsem si myslela, že to je maximum, co mohu zvládnout, aniž bych k sobě potřebovala dalších pět chův. Pak jsem si taky vzpomněla, že pět chův si rozhodně nemůžeme dovolit, a následně se notnou chvíli uklidňovala dýcháním do papírového sáčku. Předpokládala jsem, že vyškrtnutí obrazovek pro mě bude znamenat neskutečné množství práce, že budu vržena do role animátorky na dovolené, dvorního šaška či táborové vedoucí.

Tak to ale nebylo. To jsem ovšem v předvečer našeho obrazovkového detoxu nemohla vědět. Nakonec se ukázalo, že dva týdny jsou tak akorát, abychom viděli, jak se děti chovají bez technologického oparu, zamořujícího jejich malé milé osobnosti. Byla to dostatečná doba na to, abychom pozorovali osvěžující účinky detoxifikačního režimu a rozhodli se, že v něm budeme, s požehnáním dětí, pokračovat celé měsíce. S nově nabytým náhledem na věc jsme pak vytvořili dlouhodobý plán, jak využít jen ty nejlepší části technologií a vyškrtnout ty, které z mých miláčků vytvářely digitální zombíky.

Než jsme před lety provedli digitální restart, nepřečetla jsem na toto téma ani jednu knihu, příručku nebo studii. Tuto cestu nedoporučuji – tedy pokud vás nebaví pouštět se do neznáma se zavázanýma očima. Jinými slovy, na této cestě jsme učinili obrovské objevy a pokroky, chyby a také jejich následné nápravy. V následujících letech jsem se ptala a hledala odpovědi na otázky: Proč restart zafungoval tak rychle? Proč jsou obrazovky strůjci problémů? Četla jsem studie a knihy a mluvila s lékaři, učiteli, rodiči a terapeuty z celého spektra. To, co jsme se dozvěděli, jsem použila při koučování několika rodin během jejich vlastních restartů. Někdy to byli přátelé, někdy i docela cizí lidé. Sto procent těchto rodin bylo z výsledků restartu nadšeno.

Toto jsou skutečné odpovědi skutečných rodičů, kteří využili mé tipy a návody k digitálnímu restartu svých dětí:

„Můj osmiletý syn přečetl během našeho restartu devět knih! Moji starší chlapci se zamilovali do nového sportu, basketbalu!“

„Před naším restartem se naše děti vždy soustředily jen na telefony. Myslely na ně neustále. Kdykoliv jsme se viděli, byla jejich první slova obvykle: ‚Můžu si půjčit tvůj telefon?‘. Vždy dávaly přednost telefonu před běháním po venku – to se ale po našem restartu změnilo.“

„Množství hádek se snížilo na minimum, nikdo si nestěžuje, že se nudí, všechny moje děti čtou víc, aniž bych je k tomu vybízela.“

„Moje máma je včera viděla poprvé od detoxu a nemohla té změně uvěřit.“

„Na světě neexistuje tolik slov, kterými bych mohla vyjádřit, jak se změnila atmosféra v našem domově!“

„Moje holky si přestaly říkat o iPad a začaly se věnovat jiným aktivitám.“

„Díky restartu máme mnohem více času na to, abychom se spojili jako rodina.“

„Bylo to mnohem jednodušší, než jsme si mysleli, a nemůžu uvěřit tomu, jak rychle byly vidět výsledky.“

„Chování našich dětí se během detoxu zlepšilo natolik, že jsme v něm pokračovali. O rok později jsme provedli jednoduché a trvalé změny, které našim dětem znatelně pomohly.“

„Molly... tohle nejsou mé děti!“

Digitální detox a domácí prostředí vytvořené jeho zavedením se ukázaly přelomovými jak pro studenty s vyznamenáním a velkými ambicemi, tak pro děti po traumatu, drogově závislé teenagery i běžné devítileté, pizzou posedlé milovníky videoher. Digitální restart je zkratka pro každého, kdo žije v dnešním světě přesyceném technologiemi.¹

To, co začalo jako terénní jízda bez mapy, skončilo, když jsme narazili na slibnou a osvěžující oázu. Na následujících stránkách najdete tipy, triky a trasu pro svůj vlastní úspěšný dvoutýdenní digitální restart i to, co přijde po něm. Tato kniha je praktickým průvodcem, který bych si přála mít, když jsme začínali. Následující stránky vám ukáží cestu, pomohou proplout nebezpečími a dovedou vás k cíli. A tím je domov, který už není zahlcen přílišným množstvím obrazovek. Zdravý vztah k tomu nejlepšímu, co technologie nabízí. Domov, ve kterém mohou být technologie používány k vylepšení skutečného života, nikoliv k jeho nahrazení.

Cesta vpřed: restart

Pokud vás tato kniha zaujala natolik, že jste ji vzali do ruky, vsadím se, že jste milující rodič, který pociťuje tíhu přehlacení digitální zábavou. Vždy jste dbali na to, abyste nastavili hranice, ale přesto vás zneklidňuje špatná nálada nebo rozčilující chování. Nezvládáte dokonale vyvažovat používání technologií svých dětí.

Chcete, aby si vaše děti *užívaly, ale nepřejíždaly se*, aby si vypěstovaly zdravé návyky při používání obrazovek.

Jste však nervózní z toho, že byste se měli odhodlat k něčemu drastickému.

Máte velké představy o používání technologií vašimi dětmi, ale nejste si jisti, jak se dostat od současného stavu ke kýženému cíli.

Nejste sami.

Cesta od statu quo k technologicky zdravé domácnosti nestojí ani korunu. Je jednoduchá a snadnější, než si dokážete představit. Hádky, nevrlost a nekontrolovatelné chování lze téměř okamžitě zvrátit jednoduchým restartem v kombinaci se starým dobrým rodičovským usměřňováním.

Tuto cestu vpřed najdete na následujících stránkách. A na světě není nikdo vhodnější, kdo by vaše děti vedl, než táta a máma.

Jak používat tuto knihu

Před zahájením restartu doporučuji přečíst si první polovinu knihy (první část „OSVOďte se od technologického opojení“, která popisuje jednotlivé kroky restartu). Budete se k ní chtít vracet i v průběhu čtrnáctidenního cyklu. Vše, co budete potřebovat, je tato kniha, obyčejný zápisník nebo deník a rodičovské odhodlání. První dvě věci najdete v knihkupectví. A to třetí na dně šálku silné kávy.

Doporučuji, abyste si ke konci restartu přečetli druhou polovinu knihy (Druhá část „Co teď? Udržení vašich výsledků“). Tato část vám pomůže vytvořit dlouhodobý plán, který znovu začlení správné množství digitální zábavy do vaší rodiny. Pokud jste nadšenci, můžete si knihu přečíst celou, než začnete. Nedoporučuji však začít s restartem dříve, než přečtete první polovinu.

Jste připraveni? Tak jdeme na to!



Problém rodičovských výzev pro novou generaci

***Často se budím zpocený a říkám si, co jsme to vlastně přinesli světu? ...
Opravdu jsme přinesli jadernou bombu s informacemi, které mohou...
vyhodit lidem do vzduchu mozky a přeprogramovat je?***

TONY FADELL, SENIORNÍ VICEPREZIDENT SPOLEČNOSTI APPLE

***My jsme se nepodepsali pod digitální životy, které nyní vedeme.
Místo toho byli do značné míry vytvořeny v zasedacích
místnostech, aby sloužily zájmům vybrané skupiny
technologických investorů.***

CAL NEWPORT, DIGITÁLNÍ MINIMALISMUS

MÝCH PĚT DĚTÍ bylo doma s chůvou. Nepamatuji si přesně, co jsem ten den vyřizovala, ale vzhledem k tomu, že jsem několikanásobná matka v domácnosti, je to celkem jedno. Relativní klid při návštěvě zubaře jsem tehdy uvítala, jako by to byl výlet do letoviska v Cabo San Lucas.

No, ta představa dovolené v Cabo (opojení z anestezie po čištění zubního kanálku) zmizela, jakmile jsem dorazila domů a přivítala mě ta nejotravnější otázka: „Můžu si zahrát na tvém telefonu?“

Byla jsem pryč několik hodin, ale když jsem vstoupila do dveří, neslyšela jsem žádné „Ahoj, mami!“ ani „Chyběla jsi mi!“. Místo toho se ozvalo napřímo: „Hej, strážce elektroniky je tady. Dej mi dávkou!“

Hlavou mi projel zprofanovaný citát Randyho Jacksona z americké verze Superstar: „Tohle je za mě NE, kámo!“

S manželem jsme si již dříve všimli negativního chování dětí – mimořádně silných sourozeneckých hádek, zdráhání se poslechnout, potíží se soustředěním, výbuchů vzteku, celkové nevrlosti. A nedej bože, když nastal čas odejít od obrazovky úplně... A jéje.

Za tyto výlevy jsme vymáhali následky, ale reakce našich dětí se zdály být téměř prvoplánové. Něco se vnitřně měnilo. Jako by se jejich malá mysl postupně přepínala do režimu „bojuj, nebo uteč“, úplně jiného než jaké bylo jejich původní bystré a energické já. Toto chování přicházelo a odcházelo ve vlnách, takže jsme si říkali, jestli to není nevyhnutelná součást té divoké jízdy, které říkáme rodičovství.

Neměli jsme tušení, že to má hlubší příčinu. Říkali jsme si, že *možná je chování soupeřících wrestlingových zápasníků v jejich věku prostě normální*. Přemýšleli jsme, jestli bychom z jejich jídelníčku neměli vyřadit cukr. Nepotřebují více spánku? Nebo méně lepku? Internátní školu? Svěcenou vodu? Nebyli jsme si jistí ničím.

Co jsme ale jednoznačně věděli, bylo, že se nám to nelíbí a že je třeba něco změnit.

Když mě moje dítě přivítalo, jako bych byla automat na elektroniku, byla to poslední kapka. Zavolala jsem manželovi do práce.

„Zlato, musíme vypojit kabely ze zásuvek. Děti potřebují pauzu.“

„Úžasně,“ řekl, „jdeme na to.“

Dětem jsme to oznámili u večere. Slova se ujal manžel.

„Tak jo, děcka. Až do odvolání vypínáme všechny obrazovky. Nebude žádný Netflix, YouTube, Nintendo Switch, iPad, počítač, Minecraft, Xbox. Nic. Nebudeme o tom vůbec vyjednávat. Neobtěžujte se nás tedy žádat o hraní nebo sledování čehokoli, co souvisí s jakoukoli obrazovkou. Milujeme vás a tuto změnu zkusíme společně. Musíme se odpojit od sítě a přehodnotit své životy. O dalším postupu vás budeme informovat.“

Pak jsme se všichni objali a oslavili nový začátek. Společně jsme si vytvořili nástěnky, na kterých jsme si načrtli svůj nový jednoduchý život, jak se budeme navzájem kulturně obohacovat, trávit líné dny ležením na trávniku a zdokonalováním svých dovedností v pletení proutěných košíků.

Dělám si legraci.

Děti okamžitě propadly smutku. Člověk by si myslel, že jsme jim řekli, že nám umřel pes. Slzy se jen hrnuly. Po celých pět minut. Pak jsme všichni přešli k dalšímu tématu. Vnitřně jsem se však stále obávala, co přinese další den. Připravovala jsem se na nejhorší – děti oblečené v černém od hlavy až k patě, zpívající teskně: „Ach, jaké je to moje soužení...“

To, co se skutečně stalo, mě ohromilo. Děti ten den nepožadovaly ani jeden kus či druh elektroniky. Věděly, že na tohle téma nebudeme vůbec reagovat. A tak si místo toho hrály s hračkami uloženými na policích. Hrály si spolu. A ejhle, hned se začaly chovat veseleji, poslušněji, laskavěji a celkově méně závisle. Bylo to, jako bychom otočili skutečným vypínačem. Jako bychom objevili nějaký zázračný rodičovský hack. Získala jsem zpátky své děti. Pro nás to bylo takto jednoduché.

Doufám, že váš restart bude stejně jednoduchý, jako byl ten náš. Ale vězte, že pokud tomu tak nebude, nejste v tom sami. Pomohla jsem mnoha rodinám projít jejich vlastním restartem. Domácnostem, kde pracují oba rodiče. Rodinám, kde se vyučuje doma. Pěstounským rodinám. Rodičům v domácnosti. Rodičům pracujícím z domova. Velkým i malým rodinám. Každá rodina se samozřejmě setkala s jiným množstvím stresu, stížností a obtíží. V dalších kapitolách se dozvíte mnoho jejich příběhů, zkoušek a vítězství. První pokus o restart u jedné rodiny selhal po několika hodinách. Ale díky mentorování a novému plánu se odhodlali k druhému pokusu. A hádejte co? Ze svých výsledků byli nadšení. Více se o nich dozvíte v jedenácté kapitole. Z rodin, které použily můj plán a nahlásily mi své výsledky, jich *sto procent zažilo dramatickou pozitivní změnu do dvou týdnů*.

Můžu vám zaručit, že bude vaše cesta snadná? To asi ne. Ale s určitým nastavením od začátku to jednoduché být může. A překážky, na které

můžete narazit, budou za ten chvilkový boj stát. Provést děti digitálním restartem je snadné. A i když to nemusí být na první pohled jednoduché, rozhodně to nakonec bude stát za to.

Toto rozhodnutí změny kulturu vašeho domova. Budete šokováni, že něco tak jednoduchého může vaši rodinu změnit tak zásadně.

Nejspíš si teď říkáte, jak je možné, že digitální zábava má na naše děti tak obrovský vliv? Jak je možné, že se to děje skvělým dětem se skvělými rodiči – zvláště když jim televizi, tablet a videohry povolujete jen na hodinu nebo dvě denně?

Úplně jiné dětství

Dnešní rodiče pociťují tíhu nebývalého množství technologií v domácnosti a tato změna probíhá postupně. Není to, jako když se protrhne přehrada. Spíše jako by naše lodě pomalu nabíraly vodu. Další prázdniny přinášejí novou herní konzoli, nový iPhone, další videohry. Rodiče dalšího kamaráda povolí novou aplikaci a my cítíme tlak, abychom je následovali. Tyto dobře míněné „dárky“ paradoxně pohřbívají zábavu našich dětí. Rozhlédneme-li se kolem sebe, vidíme, že všichni ostatní zřejmě vychovávají děti stejně. *Všichni to nemůžou přece dělat špatně. Pokud všechny děti hrají hry, pokud jsou všechny na sociálních sítích, musí být tento status quo v pořádku, ne?* říkáme si, zatímco naše lodě nabírají stále více vody. Naše děti jsou neangažované a vzteklé. Rodiče jsou frustrovaní. Naše lodě se potápějí.

Sedmdesát osm procent rodičů říká, že výchova dětí je v dnešní době mnohem složitější, než když vyrůstali oni sami. Osmdesát pět procent trápí množství času, který jejich děti tráví před obrazovkami.² Jestliže nám měly být technologie tak nápomocné, proč to rodiče stresuje a v našich dětech vyvolává to nejhorší?

Od probuzení až do usnutí je tu aplikace nebo obrazovka, která vyplní chvíle ticha, klidu a nudy. A z pohledu rodiče to nevypadá špatně. Potřebujete si zavolat? Podejte jim iPad. Potřebujete pár minut klidu na dlouhé cestě autem? Pusťte film a předejte sluchátka na zadní

sedadlo. Ale pokud jste v rodičovské profesi už několik let a využíváte tyto nové možnosti dětské zábavy, zanedlouho si všimnete emocionálních a behaviorálních problémů. Rodiče se ptají: „Proč moje dítě plynule přechází od lega k puzzle, ale po odtržení od obrazovky se z něj stává jeskynní troll?“ Jaká je cena za všechnu tu levnou a pohodlnou zábavu?

V tomto případě nemůžeme hledat pomoc u prarodičů a praprarodičů. Je to obrovský, zcela nový sociální experiment, ve kterém jsou naše děti pokusnými králíky.

Vše se změnilo

Ano, my všichni denně používáme technologie k práci i pro zábavu. Ale pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně jste se prvních více než deset let života učili, jak být člověkem bez obrazovek (kromě televize a filmů), jak se nudit, řešit problémy a klepat na sousedovic dveře, abyste potkali kamarády. Někdo zranil vaše city a vy jste zase ublížili někomu jinému. Naučili jste se, jak to napravit tím, že se omluvíte a jdete dál. Léta jste se zdokonalovali v základech fungování vztahů s druhými lidmi. S rozsa- hem technologií, které dnes mají děti doma k dispozici, se snižuje jejich motivace k interakcím ve skutečných vztazích.

Nemají příležitost využít výhody pramenící z nudy. Snadná zábava je dětem přístupná v lesklých obdélníkových krabicích po celém domě. Proč chodit ven? Proč riskovat odmítnutí po zaklepání na sousedovy dveře? Proč řešit problémy s nedostatečnou podpěrrou stropu pevnosti z matrací? Kvůli čemu vůbec něco budovat? Proč se zdokonalovat v nějaké doved- nosti? To by vyžadovalo úsilí a neúspěchy. Proč se pokoušet o činnosti, které budují charakter, formují mysl a na kterých bylo postaveno dětství jejich rodičů a prarodičů?

A tak už to děti prostě nedělají. Určitě ne v takové míře, jakou jejich geniální malé mozky potřebují. Jak jim to můžeme vyčítat? Kdybychom vyrůstali se stejnými rozptylujícími prvky, dělali bychom to samé. A ně- kdy to i děláme. I rodiče se nechávají vtáhnout do víru zábavy.

Ukazuje se, že problém spočívá v tom, že děti (i dospělí) používají obrazovky jako náhražku osobní konverzace. Pokud jste vyrůstali v 80. a 90. letech jako já, pak si to pamatujete. Na základní škole jsme navazovali přátelství díky tajícím nanukům a vití věnců z kopretin. Vydrželi jsme i trapná krátká ticha během povídání, než nás napadlo, jak konverzaci posunout dál. To přece vyžaduje každé přátelství, které stojí za to budovat. Neměli jsme prostě jinou možnost. A sklízeli jsme pomyslné vztahové ovoce tím, že jsme investovali čas do dětí ve svém okolí. Poslouchali jsme, jak se přátelé svěřují s rozvrácenými manželstvími svých rodičů nebo trampoty s hloupými domácími mazlíčky. Ve svých podivných desetiletých mozcích jsme si vytvářeli teorie o tom, jak funguje svět. Jak se zachráním, až budu nevyhnutelně padat do jámy s tekutým pískem? (Pro třetáky z devadesátek šlo totiž o jeden z nejpravděpodobnějších způsobů úmrtí a také jednu z největších hrozeb dětství.) Společně jsme tvořili strategie, byli zvědaví, řešili problémy a smáli se vtipům, kterým jsme rozuměli jen my. Naši komunikaci nebránil žádný omezený počet znaků. Museli jsme interpretovat skutečnou řeč těla a výrazy obličeje, ne dvojznačné jednorozměrné emoji.

Podvědomě jsme chápali, že tisíce mikrointerakcí tvoří základní kameny rodičích se vztahů.

Ale teď? Děti zírají do obrazovek. A důsledky se začínají dramaticky projevovat ve třídě, u stolu nebo před spaním. Děti se už nevyvíjejí tak, jak se vyvíjely po tisíce let.

Jak obrazovky způsobují špatnou náladu mých dětí?

Ellie je čtrnáct let. Vždycky byla bystrá, zábavná a přátelská. Teď je ale neustále vyčerpaná. Často je také náladová a osamocená. Když je jí smutno nebo se nudí, vezme do ruky telefon a prochází sociální sítě. „Pomáhá mi to být ve spojení s kamarády!“ říká rodičům. Ti předpokládají, že má pravdu, že takhle moderní přátelství nejspíš fungují. Vědí, že sociální vazby jsou pro dospívající rozhodující, ale Ellie přesto působí smutně.