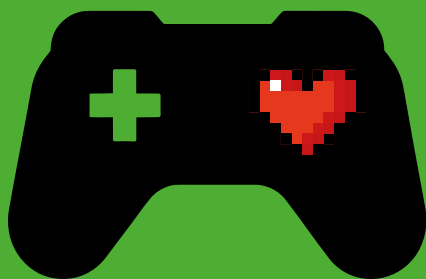


AKO VYCHOVAŤ ZDRAVÉHO HRÁČA



Prestaňte bojovať s vašimi deťmi, porazte ich zlé návyky a vytvorte si s nimi lepší vzťah.

DR. ALOK KANOJIA
aka Dr. K

AKO VYCHOVAŤ ZDRAVÉHO HRÁČA

DR. ALOK KANOJIA
aka Dr. K

DR. ALOK KANOJIA

AKO VYCHOVAŤ ZDRAVÉHO HRÁČA

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 436. publikáciu.

Titul *How to Raise a Healthy Gamer*, vydaný vydavateľstvom Rodale Books v roku 2024,
preložil do slovenčiny Michal Zidor.
Jazyková redakcia Ľubica Hroncová
Obálka, grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedný redaktor Andrej Purkart

Vydanie 1., 2026
Počet strán 296
Tlač Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Copyright © 2024 by Alok Kanojia

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2026
Translation © Michal Zidor, 2026

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréňovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8305-372-4 (ePub)
ISBN 978-80-8305-371-7 (pdf)
ISBN 978-80-8305-370-0 (print)

Mojej milovanej manželke Kruti,
ktorá umožnila vznik tejto knihy,
existenciu mojej kariéry a môjho života.

OBSAH

ÚVOD	9
------	---

PRVÁ ČASŤ

POROZUMENIE: Porozumenie hrám a vašim hráčom

KAPITOLA 1	Prečo sú videohry také návykové? <i>Vysvetlenie neurochémie hier</i>	25
KAPITOLA 2	Prečo sú naše deti také posadnuté? <i>Ako hry uspokojujú psychologické potreby</i>	38
KAPITOLA 3	Prečo s tým rodičia tak bojujú? <i>Ako prispôbiť rodičovstvo v technologickom svete</i>	55

DRUHÁ ČASŤ

ROZHOVOR: Ako komunikovať so svojím hráčom

KAPITOLA 4	Moment pochopenia <i>Hodnotenie pripravenosti vášho dieťaťa na zmenu</i>	71
KAPITOLA 5	Vytvorenie spojenectva <i>Ako sa dostať do rovnakého tímu</i>	85
KAPITOLA 6	Úvod do komunikácie <i>Ako nadviazať kontakt so svojím dieťaťom</i>	94
KAPITOLA 7	Položenie základov pre hranice <i>Vytvorenie štruktúry v živote vášho dieťaťa</i>	127

TRETIA ČASŤ

KONAJTE: Konajte podľa toho, čo teraz viete

KAPITOLA 8	Zložky dobrého plánu hraníc	143
KAPITOLA 9	Zapojenie dieťaťa do úsilia	165
KAPITOLA 10	Presadzovanie hraníc a zvládanie odporu	184

ŠTVRTÁ ČASŤ

BEŽNÉ VÝZVY

KAPITOLA 11	Konfrontácia s problémami duševného zdravia a ich zhodnotenie	221
KAPITOLA 12	Výzva č. 1: Videohry a ADHD	229
KAPITOLA 13	Výzva č. 2: Videohry a poruchy autistického spektra	241
KAPITOLA 14	Výzva č. 3: Videohry a depresia alebo úzkosť	247
KAPITOLA 15	Výzva č. 4: Videohry a užívanie marihuany	262
PRÍLOHA A:	Ako viesť deti jednotlivými štádiami zmeny	273
PRÍLOHA B:	Časový harmonogram programu	277
	Vybraná bibliografia	281
	Podakovanie	287
	O autorovi	291
	Index	293

ÚVOD

Poznáte svoje dieťa, však? Je súčasťou vášho života už dosť dlho. Vychovali ste ho – bozkávali ste mu odreté kolená, každý večer ho ukladali do postele, nútili ste ho jesť brokolicu. Postupom času ste mu pomáhali s násobilkou, možno ste ho naučili ako dať kôš zo strely ponad hlavu a ako umývať riad po raňajkách. Milovali ste ho v dobrom aj v zlom a snažili ste sa mu vštepiť svoje hodnoty.

Keď však to isté milované dieťa začne venovať veľkú časť dňa hraniu videohier, zdá sa, že sa mení na niekoho iného. Zrazu už nie je tým milým, bystrým, poslušným, vtipným a nezbedným dieťaťom. Stalo sa náladovým a podráždeným a jeho výkyvy nálady pripomínajú skôr záchvaty hnevu, ktoré prestalo mať vo veku šiestich rokov. Keď trávi veľa času hraním videohier, môže sa z neho stať niekto, kto je, odvážim sa povedať, takmer zlý.

Niet pochýb o tom, že s eskaláciou boja o kontrolu nad hernou závislosťou vášho dieťaťa narastá aj napätie vo vašej domácnosti. Vaše obavy rastú, čím viac sa vaše dieťa stáva nepoznatelným. Aj keď je problém relatívne malý a zďaleka nie je plnohodnotnou závislosťou, môžete cítiť frustráciu. Pretože, keď sa hranie hier zintenzívni, veci, ktoré boli

predtým ľahké – ako napríklad jednoducho prinútiť dieťa, aby prišlo na večeru – sa stanú oveľa ťažšími. Myslíte si, že robíte len základné veci, ktoré robíte už dlho, napríklad snažíte sa deti prinútiť vyvenčiť psa, a ony na vás kričia, ako keby ste im dali domáce väzenie na mesiac. Vaše dieťa je rozzúrené, vy ste frustrovaní a nechápete, čo sa deje.

Všetko, všade, naraz

Zdá sa, ako keby sa videohry objavili okolo nás ako huby po daždi a s nimi spojené problémy – nielen závislosť, ale aj oslabenie pozornosti – tiež prudko vzrástli. A ako každý invazívny druh, ktorý sa bez akýchkoľvek regulácií dostane do nového prostredia, aj tento nový druh sa rýchlo rozšíril.

Bohužiaľ, máme len veľmi málo ochranných opatrení, ktoré by nás chránili pred škodlivou technológiou. Politici, poskytovatelia zdravotnej starostlivosti a technologické spoločnosti v najlepšom prípade zaspali na vavrínoch, v najhoršom prípade vedome vytvárajú čoraz viac návykových produktov, pričom starostlivo sledujú situáciu, aby získali výhodu – nad nami a nad spoločnosťou ako celkom. Tieto spoločnosti sa neustále snažia vytvoriť väčší, lepší a *zaujímavejší* produkt, a naše ochranné inštitúcie s nimi jednoducho nedokážu držať krok.

Je to preto, že všetko, čo máme k dispozícii na boj proti šíreniu – akademická obec, vláda – funguje v pomalších cykloch. Výskumné štúdie o tom, ako technológia ovplyvňuje mozog alebo aká škodlivá môže byť závislosť od obrazoviek, trvajú tri až päť rokov. Tieto štúdie sa hromadia

v čoraz väčších stohoch a potom musia byť nezávisle overené, kým inštitúcie ako Americká psychologická asociácia (APA) začnú vydávať odporúčania. Keď aj odporúčania vydajú, ich implementácia môže trvať minimálne jeden až dva roky. Nakoniec sa tieto zmeny dostanú do učebných osnov nových štážístov, ktorí potom strávia štyri až desať rokov odbornou prípravou. Až potom budú tieto vedomosti k dispozícii širokej verejnosti.

Medzitým sú najväčšie herné a technologické spoločnosti špeciálne navrhnuté tak, aby boli čo najagilnejšie a najinovatívnejšie. Fortnite, jedna z najpopulárnejších hier medzi mladšími teenagermi s viac ako štyristo miliónmi registrovaných používateľov, sa aktualizuje každé dva týždne. Každé dva až tri mesiace hra vydáva úplne novú sezónu, v podstate úplne nový svet, ktorý môžu hráči objavovať. Ako by sme s tým vôbec mohli držať krok?

Ak ste si vybrali túto knihu, pravdepodobne pociťujete takéto zdesenie! Máte dieťa, o ktorom si myslíte, že trávi príliš veľa času hraním videohier. Alebo máte dieťa, s ktorým sa často hádате o čase, ktorý trávi hraním videohier. Prípadne máte deti, ktoré vás prosia, aby ste im dovolili začať hrať, a vy chcete predísť tomu, čo považujete za potenciálny problém v budúcnosti. Nech už vás sem priviedlo čokoľvek, môžem vám pomôcť.

Ty máš čo vraviť

Vyrastal som pri hraní videohier, rovnako ako vaše deti. Vlastne som hral naozaj *veľa* videohier, počnúc strednou

školou až po vysokú školu. Keď som odišiel na vysokú školu, môj zvyk sa vyhrotil do alarmujúcej miery. Ako môžu potvrdiť moji rodičia, takmer som vyletel z vysokej školy, pretože som hral príliš často.

Bohužiaľ, nepreháňam. V prvom ročníku vysokej školy som sa preplazil ďalej s priemerným prospechom menej ako 2,0. Druhý rok nebol oveľa lepší. V tom roku som raz v noci hral videohry tak dlho, že som zaspal na záverečnú skúšku zo španielčiny. Ani som sa nepokúsil vysvetliť profesorovi, čo sa stalo – jednoducho som ignoroval jeho aj celú tú trápnu situáciu. Moje hranie bolo evidentne problémom.

Rodičia vyskúšali všetko – obmedzenia a tresty, slobodu a podporu. Bezpodmienečnú lásku. Lenže nič nefungovalo. Po dvoch rokoch na vysokej škole ma vyhodili. V tom momente sme už nemali takmer žiadne možnosti. Moji rodičia sa rozhodli, že sa musím vzdialiť od svojho amerického spôsobu života a presťahovať sa do Indie, kde sa obaja narodili a vyrastali. Aj ja som súhlasil. Zdalo sa to drastické, ale v tom čase bolo drastické riešenie jediné, čo mi zostalo. Nastúpil som do lietadla a presťahoval sa do ášramu (kláštor pre askétov, ktorí sa oddávajú jogickému duchovnému životu, pozn. red.).

Bola to pre mňa revolučná zmena. V ášrame som sa naučil, že myšlienky v mojej hlave sa dajú kontrolovať. Roky som sa snažil prekonať svoje myšlienky, svoje túžby. Moja myseľ neustále premýšľala o hrách – čítal som o nich, rozprával o nich, premýšľal o vyskúšaní novej stratégie, keď som šiel spať. Rozptyľovalo ma to, keď som šiel do školy; počas jedla som pozeral videá. Myšlienka, že môžem ovládať svoje myšlienky, namiesto toho, aby moje myšlienky o hrách neustále ovládali mňa? To zmenilo všetko.

Tieto odhalenia ma tak uchvátili, že som sa rozhodol pripojiť sa k skupine a stať sa mníchom. Moji učitelia ma však odmietli. Stať sa mníchom znamenalo vzdať sa svojho života, vysvetlili mi. Lenže doteraz som nič nezískal, a preto som sa ešte nemal čoho vzdať. Len utekáš, povedali mi. Najprv dosiahni úspech, hovorili, a vráť sa, keď budeš pripravený vzdať sa toho úspechu.

Tak som sa vrátil do školy. Nakoniec som promoval s priemerným prospechom 2,5. Niečo na tom čísle, ktoré bolo vytesané do kameňa – som podpriemerný študent a po zvyšok života to nikdy nebudem môcť zmeniť – prilialo olej do ohňa, ktorý vo mne zapálil pobyt v Indii. Do ôsmich rokov od vylúčenia z univerzity som začal učiť na Harvardovej lekárskej fakulte.

Ovládanie svojej mysle

Nemusíte posilať svoje dieťa do ášramu v Indii, aby sa „vyliečilo“ zo závislosti od hier. Ale mohlo by vám pomôcť pochopiť, prečo ma zmena myslenia, ktorou som si tam prešiel, tak hlboko ovplyvnila. Podľa jogových šástier (starovekých textov) môžu myšlienky v našej mysli pochádzať z dvoch miest: z našich zmyslových orgánov a zo spomienok našich zmyslových orgánov.

Zamyslite sa napríklad nad basketbalovou sezónou. Ak ste obklopení ľuďmi, ktorí rozprávajú o včerašom zápase, alebo sledujete športovú televíziu, či počúvate športové rádio, všetky podnety na túto tému zaplnia vašu myseľ myšlienkami. Ako sa vaša myseľ zaplňa tými myšlienkami,

pravdepodobne sa budete ešte viac zapájať do rozhovorov o basketbale.

Vidíme, že to funguje tak pozitívne, ako aj negatívne. Napríklad dieťa, ktoré je neustále vystavené určitému jazyku, bude používať ten istý jazyk; učí sa. To isté však platí aj napríklad pre deti, ktoré prežili traumy. Keď dieťaťu každý deň hovoria, že je bezcenné, začne si tieto myšlienky osvojovať. To je tiež učenie, ale určite nie je zdravé ani produktívne.

Výzvou, pred ktorou teraz stojíte, je to, že vývojári hier *kolonizujú myseľ vášho dieťaťa* samotnými hrami, rozhovormi a diskusnými fórami o nich, streamami na Twitchi, krátkymi videami na YouTube a nekonečnými TikTokmi o hraní hier. Nie je prekvapením, že vaše dieťa neustále myslí na hranie hier. Jednoducho nemá silu odolať.

Venujte pozornosť hrám, ktoré vaše dieťa hrá. Pozrite sa na zvuky, obrazy a farby, ktoré sa premietajú, keď sa niečo deje. Za každú úroveň, ktorú zdolajú, dostanú jasnú trofej a príjemný zvuk. Je to veľmi uspokojujúce, zmyslovo. A tak sa hra ešte viac vryje do mysle vášho dieťaťa. Proti tomu bojujete – proti prílivu myšlienok v myslí vášho dieťaťa. Lenže to, čo musíte urobiť, je prestať bojovať – namiesto toho musíte *dekolonizovať* ich myseľ.

Preto obhajujem malé pokroky – za akúkoľvek cenu. Nemusíte obmedzovať len hranie hier; čím viac dokážete vypnúť alebo spomaliť obrovské množstvo zmyslových podnetov, ktoré dostávajú z hier – Twitch, YouTube, čokoľvek, je to jedno –, tým väčší pokrok môžete dosiahnuť. Čím menej zmyslových podnetov vaše dieťa dostáva, tým viac znovuobjaví svoje zdravé ja.

Preto môj program Healthy Gamer (Zdravý hráč) funguje tak dobre: budovaním spojeníctiev a postupnou prácou sa *mentálna kolonizácia mysle vášho dieťaťa zmenší*. Ako sa mentálna kolonizácia dieťaťa zmenšuje, bude skutočne ochotnejšie s vami komunikovať a bude ochotnejšie žiť zdravým spôsobom.

Pracoval som s tisíckami hráčov, ktorí opisujú, ako sa prebudili z „hmly“ rokov strávených hraním hier. Hovoria, že sa počas týchto rokov necítili mentálne bdieť, a ja presne viem, čo tým myslia. Cítil som to rovnako. Až po tom, čo som sa naučil ovládať svoje myšlienky a zaplniť svoj mozog inými vecami ako hraním hier, sa mi podarilo prebudiť.

Áno, nakoniec som sa prebudil. Po ukončení vysokej školy som sa rozhodol, že chcem byť psychiatrom, čo bolo pre mojich usilovných rodičov, prisťahovalcov, rovnako šokom ako aj úľavou. Hoci som sa musel trikrát hlásiť na lekársku fakultu, kým ma prijali (moje vysokoškolské známky mi nepomohli!), nakoniec som skončil v Bostone, kde som študoval a pracoval v Massachusetts General Hospital a McLean Hospital, pričom obe sú pridružené k Harvardovej lekárskej fakulte, na ktorej som tiež pôsobil ako člen fakulty.

Na lekárskej fakulte a počas rezidencie som mal úžasnú príležitosť učiť sa od niektorých brilantných učiteľov – ľudí, ktorí ma naučili veľa o psychiatrii, ale aj o ľuďoch; pomohli mi zistiť, ako by som mohol venovať svoj život pomoci ostatným. Vzhľadom na moju minulosť spojenú s problémovým hraním hier ma, samozrejme, veľmi zaujímalo, ako pomôcť ľuďom, ktorí majú problémy s videohrami.

Jednou z vecí, ktoré som však počas rezidencie na psychiatrii zistil, bolo, že nikto z najbystrejších mozgov

v psychiatrii – renomovaní odborníci v tejto oblasti – mi nebol schopný pomôcť s problémom hrania hier, s ktorým som tak dlho bojoval. Väčšina odborníkov na závislosti, detských psychiatrov, odborníkov na depresiu a kognitívno-behaviorálnych odborníkov nemala žiadne údaje ani skúsenosti s týmito problémami. A čím viac ľudí som sa pýtal, tým jasnejší bol dôvod. Najnadanejšie, výnimočné mysle – oprávnene uctievaní lídri – v oblasti psychiatrie sú všetci päťdesiatnici, šesťdesiatnici a sedemdesiatnici. Viete, čo to znamená? Väčšina z nich nikdy ani nehrala modernú videohru. Game Boy z nášho detstva sa nemenil každý deň, aby nás viac nalákal. Pong bol zábavný, ale na skákajúcu loptičku sa nedá pozeráť donekonečna!

Je logické, že ak ste nikdy nehrali modernú videohru, tak jednoducho nevíete, aký je to zážitok. A prečo sú hry tak veľmi návykové. A prečo je také ťažké presvedčiť sa, aby ste ich vypli, hoci víete, že vám spôsobujú problémy v reálnom živote.

Takže namiesto toho, aby som sa snažil dozvedieť viac o tomto všadeprítomnom probléme od svojich učiteľov, začal som sa rozprávať so samotnými hráčmi. Vďaka využitiu novej technológie som sa stretával s hráčmi v ich prirodzenom prostredí – v chatových miestnostiach na Reddite, pri streamovaní na Twitchi, dokonca som s nimi hrával hry a pritom sa s nimi rozprával cez slúchadlá – mohol som s hráčmi hovoriť priamo v teréne, ak chcete. Rozprával som sa s deťmi z celého sveta, z Blízkeho východu a Južnej Kórey, vidieka Kanady, miest Ameriky a z mnohých ďalších oblastí. Chcel som ich lepšie pochopiť, tak som im kládol všetky možné otázky o ich skúsenostiach a v podstate o tom, prečo vôbec

hrajú videohry. Hovoril som s mnohými mladými ľuďmi, ktorí mali rovnaké ťažkosti, s akými som kedysi zápasil ja – problémy so školou a spánkom, napätý vzťah s rodičmi, problémy s tým, ako odložiť ovládače. No problémy sa teraz zdali ešte znepokojujúcejšie – technológia sa vyvíjala a vyvíja tak rýchlo, že mnohí z nich sú v tom ešte hlbšie, ako som bol ja na začiatku dvadsiateho prvého storočia.

Mnohí hráči, s ktorými som hovoril, mi povedali, že na naliehanie svojich rodičov nakoniec ustúpili a šli za psychiatrom či terapeutom. Často dostali diagnózu – možno depresívnu alebo úzkostnú poruchu – a začali užívať lieky. *Potom šli domov, vzali si tabletky a jednoducho pokračovali v hraní videohier.* Vo väčšine prípadov som chápal prečo. Možno naozaj trpeli depresiami alebo úzkosťou, neliečená však zostala skutočnosť, že hrali príliš veľa videohier. Boli závislí.

Bol som presne ako oni, nespál som celú noc, prespal som skúšky, odkladal som každú úlohu na poslednú chvíľu. *Tomu som rozumel!* Tomu som mohol pomôcť. Našiel som svoj cieľ.

V roku 2018 som na Reddite zverejnil správu, v ktorej som vysvetlil, že ako psychiater sa zaujímam o závislosť od videohier. Ak máte akékoľvek otázky, napíšte mi, povedal som. Príspevok sa dostal na titulnú stranu Redditu a začali prúdiť tisíce otázok a komentárov. Vtedy som si uvedomil, že veľa ľudí potrebuje pomoc.

Potom som spustil online chatovací server, kde sme diskutovali o problémoch závislosti od hier, a prišlo tam množstvo ľudí. Začal som dostávať tisíce telefonátov od ľudí, ktorí ma chceli navštíviť v mojej súkromnej praxi, nemal som

však kapacitu na to, aby som zvládol taký nápor žiadostí. Získal som pomoc pri organizovaní svojich aktivít a čoskoro nato som založil Healthy Gamer. Vytvoril som program koučovania a vyškolil niekoľko koučov, pridal moderátorov, najal niekoľko ľudí, ktorí mi pomohli premeniť moje Twitch streamy na YouTube kanál – a začali sme.

V súčasnosti s tímom talentovaných koučov pomáhám ľuďom a organizáciám s novými výzvami v oblasti duševného zdravia v tomto čoraz viac digitalizovanom svete. Vytváraním dostupných, inkluzívnych a cenovo dostupných zdrojov v oblasti duševného zdravia si Healthy Gamer kladie za cieľ posilniť internetovú generáciu, aby dosiahla rovnováhu a šťastie vo svojom živote.

Ako používať túto knihu

Môj program Healthy Gamer je navrhnutý tak, aby pomáhal v nezávislosti. Podporujem zdržanlivosť, nie obmedzenia. Za posledné roky sme v Healthy Gamer pomohli miliónom hráčov rozvinúť sebaovládanie. Stratégie, ktoré ponúkam v tejto knihe, naučili nespočetné množstvo rodičov, ako pomôcť svojim deťom rozvíjať sebavedomie a nezávislosť. Môj program nielen pomáha rodičom naučiť ich deti, ako praktizovať sebaovládanie, ale pomáha aj rodičom povzbudzovať svoje deti tak, aby si vôbec nevytvárali nezdravý vzťah k hraniu hier.

Keď sa videohry používajú na zábavu, nie na únik, vytvárajú zdravého hráča. Používanie hier na podporu sociálnych vzťahov, nie na izoláciu – to tiež vedie k zdravému

hráčovi. Používanie videohier na nahradenie sociálnej podpory alebo na posilnenie kolísavého sebavedomia – to vedie k *nezdravému* hráčovi.

V tejto knižnej podobe je mojím cieľom využiť svoje osobné skúsenosti hráča, roky pomoci hráčom (a ich rodinám a partnerom) v organizácii Healthy Gamer a svoje vzdelanie psychiatra, aby som vám a vašim deťom pomohol vybudovať zdravý a vyvážený život. Najdôležitejšie je, že som aj rodičom dvoch milých dievčat, ktoré milujú videohry. Veľká časť tejto knihy vychádza z mojich skúseností s výchovou dvoch detí v technologicky invazívnom svete.

Mojím cieľom je poskytnúť vám nové základné znalosti o rodičovstve v tejto technologickej dobe. Hoci – ako sa dozviete nižšie – navrhujem časový harmonogram na prebratie jednotlivých častí svojho plánu, každá rodina je jedinečná, preto by ste nemali očakávať, že po uplynutí stanoveného času budete „hotoví“. Namiesto toho by ste mali pracovať na jednotlivých komponentoch svojím vlastným tempom a uvedomiť si, že rozhovory, ktoré budete viesť so svojím dieťaťom, nikdy nie sú „jednorazové“. Mojím zámerom je pomôcť vám zmeniť dynamiku vzťahu s vašim dieťaťom, a to je celoživotná zmena.

Môj program na výchovu zdravého hráča má tri zložky, pričom prvou z nich je vzdelávať vás ako prvú líniu obrany proti závislosti od videohier a osobu, ktorá hráča miluje natoľko, že číta túto knihu. Chápem, že pravdepodobne chcete začať so zmenou správania vášho dieťaťa *ihneď*, no skôr ako to urobíte, musíte pochopiť, prečo sa takto správa. O tom je prvá časť – tri kapitoly venované tomu, aby vám pomohli pochopiť, ako hry ovplyvňujú neurochémiu a psychológiu

vášho dieťaťa, a rady, ako pripraviť svoju vlastnú myseľ na riešenie daných problémov.

Druhá časť sa zameriava na rozhovor s vaším dieťaťom o krokoch, ktoré chcete spoločne podniknúť. Kapitoly v tejto časti zahŕňajú aj kapitolu, ktorá vám pomôže posúdiť pripravenosť vášho dieťaťa na zmenu, ako aj načrtnúť kroky smerujúce k tomuto veľmi dôležitému cieľu, ktorým je budovanie spojenectva s vaším dieťaťom. Budovanie spojenectva s vaším dieťaťom je najdôležitejšou dynamikou v tomto programe, na ktorú sa budete vo veľkej miere spoliehať pri prekonávaní náročných fáz tohto procesu. Aby sme to dosiahli, budeme pracovať na vašich *komunikačných* zručnostiach, ktoré vám pomôžu nadviazať kontakt s vaším dieťaťom a vytvoriť s ním spojenectvo, namiesto toho, aby ste proti nemu bojovali. Keď budete s vaším dieťaťom v jednom tíme, pomôžem vám vypracovať plán, ako mu pomôcť, vrátane stratégií, ako riešiť jeho odpor voči zmenám.

Tretia časť je o tom, kedy a kde začnete konať. Kapitoly v tejto časti sa venujú procesu definovania a stanovovania zdravých hraníc v oblasti hrania hier a používaniu pozitívnych behaviorálnych stratégií na ich presadzovanie. Od tohto momentu budete vy a vaše dieťa spolupracovať, aby ste mu pomohli nastaviť a udržať zdravšiu a šťastnejšiu cestu.

Keďže závislosť od hier alebo problematické správanie pri hraní hier často súvisí s neurodiverzitou alebo duševnými problémami, štvrtá časť sa venuje týmto témam – obsahuje informácie o „komorbidite“ hrania hier s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), o poruchách autistického spektra, o depresii, úzkosti a užívaní marihuany, ako aj návrhy na zmiernenie týchto problémov u vášho hráča.

Ako dlho to potrvá?

Pre väčšinu rodín, s ktorými pracujem, tento program funguje, ale nejde o rýchle riešenie. V priebehu programu vám ponúknem orientačný náčrt toho, kedy čo zaviesť u vášho dieťaťa, a ak si to spočítate, zistíte, že od prvých pokusov o vytvorenie spojenectva až po vypracovanie plánu na zavedenie hraníc to trvá dva až tri mesiace. Tieto týždenné odporúčania som zhrnul v prílohe B, každý si však zvolí vlastný harmonogram.

Niekedy budú rodičia a deti potrebovať viac času na budovanie dôvery alebo si budú musieť vyhradiť viac času v situáciách, keď sa dieťa stiahne do odporu a prestane sa podieľať na tomto procese. Niekedy budete musieť riešiť problémy týkajúce sa hraníc, ktoré ste stanovili, pretože veci nie vždy idú podľa plánu! Ešte častejšie zisťujem, že rodičia sami môžu byť zaneprázdnení a prechádzať vlastnými výzvami, čo spomaľuje celý proces. Zistil som, že proces neustáleho zlepšovania sprevádzaný malými úspechmi pomáha deťom „vyliečiť sa“ z ich problému s hraním hier za šesť až dvanásť mesiacov.

Preto vás naliehavo žiadam, aby ste boli trpezliví a mysleli na dlhodobý cieľ. Jedna z vecí, ktorú som sa naučil počas svojho pobytu v Indii, je, že zmena sa nevytvára, ale kultivuje. Tu na Západe sa všetci zameriavame na vytváranie vecí – búrame hory a stavíme budovy. Sme posadnutí výsledkami – kľúčovými ukazovateľmi výkonnosti, záverečnými cenami akcií a tridsaťdňovými zárukami.

Vo východnom myslení je všetko o pestovaní. Moja osobná cesta bola plná neúspechov, čo je však súčasťou procesu

pestovania toho, kým som. Premýšľajte o rodičovstve ako o pestovaní svojho dieťaťa – vytvoríte mu správne prostredie, ktoré podporí jeho rast správnym smerom, a potom sa posadíte a budete sledovať, ako rozkvitá.

Ak chcete, aby bolo vaše dieťa nezávislé, nemôžete za neho robiť všetku prácu. Musíte ho nechať rásť; podobne ako rastliny vo vašej záhrade, rast je postupný a niekedy bude chcieť rásť trochu iným smerom.



Zistil som, že proces neustáleho zlepšovania sa sprevádzaný malými úspechmi pomáha deťom „vyliečiť“ z ich problému s hraním hier za šesť až dvanásť mesiacov.

Viem, že ste teraz vystrašení. Pre rodičov je to desivé obdobie. Ale môžem vás uistiť, že bez ohľadu na to, kde sa v tejto náročnej, bolestivej a emocionálne ťažkej ceste nachádzate, *zvládnete to*. Sľubujem vám, že každému mladému človeku sa dá pomôcť. Videl som tisíce hráčov, ktorí sa vyliečili z nezdravého správania pri hraní hier. Aj mladí dospelí. Väčšina z nich potrebuje len trochu pomoci. Na to som tu ja. Na to ste tu vy. Spoločne to dokážeme.