

**Kateřina
Krůtová**



RODINA

ako

TÍM



**Jan
Mühlfeit**

Rodina ako tím

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.albatrosmedia.sk



Jan Mühlfeit, Kateřina Krutová-Novotná

Rodina ako tím – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

RODINA AKO TÍM

JAN *Mühlfeit* A KATEŘINA *Křitová*

NAPÍSAĽI O KNIHE

„Spoznať lepšie samého seba, porozumieť lepšie ostatným a vďaka tomu vedieť naväzovať a udržiavať kvalitné vzťahy a vytvárať fungujúce tímy, či už vo firme, v rodine, či v športe. Táto kniha vás týmto všetkým prevedie a pomôže vám urobiť z vašej rodiny správny súdržný tím, ktorý nezrazí na kolená ani tá najťažšia porážka.“

▪ **Pavel Pumpřla,**
bývalý kapitán basketbalovej reprezentácie ČR, otec 3 detí

„Ďakujem autorom Honzovi Mühlfeitovi a Kateřine Krůtovej za ďalšiu krásnu knihu, ktorá sa venuje tomu najcennejšiemu, čo okrem zdravia v živote máme – RODINE. Najmä roky 2020 a 2021 nám dali vďaka covidovej situácii pocítiť, aká dôležitá je naša spolupatričnosť a aké zásadné sú naše skutočné vzťahy. Kniha ponúka nielen krásny rozbor vzťahov a väzieb, ale je aj vynikajúcim edukačným materiálom pre všetkých laikov a študentov odborných škôl.“

▪ **Mgr. Petra Řehořková, MBA, LL.M.,**
výkonná riaditeľka kliniky estetickej a laserovej medicíny, mama 3 detí

„Svet okolo nás sa teraz zásadným spôsobom mení, zažívame informačnú revolúciu a to môže viesť ku vzniku veľkých generačných rozdielov. Rodina by však mala hrať aj v budúcnosti základnú rolu v edukácii detí v zmysle nutnosti dobrej komunikácie naprieč generáciami. Nároky na vzdelávanie sa neustále zvyšujú, pričom výučba sa často mení z klasickej prezenčnej formy na dištančnú, a súčasná mládež je pod oveľa väčším sociálnym tlakom, ako bola predtým. Aj v tomto musí hrať rodina zásadnú rolu pri zoznámení svojich detí s tým, čo je pre ne do budúcnosti možné a reálne, a predísť tak ich prípadnej frustrácii či apatii, ale pritom ich pozitívne motivovať. V tomto vidím snáď najväčšiu rolu rodiny – objaviť silné stránky svojich detí a vhodne ich podporovať, a na druhú stranu udržiavať slabšie stránky aspoň v spoločenskom priemere, aby dieťa dobre obstálo vo vzdelávacom i spoločenskom systéme.

Od počiatku ľudstva je známe, že ‚verba movent, exempla trahunt‘, teda že ‚slová motivujú, príklady priťahujú‘, a rodičia by mali byť pre mládež tým prvým a najdôležitejším príkladom. Vzorce správania svojich rodičov deti kopírujú a jedným z najdôležitejších

momentov výchovy je uvedenie si skutočnosti, že problém alebo konflikt neznamenajú koniec sveta. Nie je potrebné na ne reagovať agresiou voči okoliu alebo sebe samému, tak ako to má dnes mládež tendenciu častokrát robiť, ale je treba vedieť, že konflikty patria k bežnému životu a dajú sa schodne vyriešiť.

Prajem tejto aktuálnej, veľmi edukatívnej a zaujímavej publikácii veľa úspechov a verím, že po jej prečítaní si rodičia uvedomia, aká je výchova v rodine dôležitá, a že ju za nich neurobí škola ani športový alebo umelecký krúžok. Je jasné, že nik nie je dokonalý, ale o zlepšenie by sme sa snažiť mali.“

▪ **prof. MUDr. Roman Zachoval, Ph.D., MBA,**
prednosta Urologickej kliniky 3. LF UK a Thomayerovej nemocnice, otec 2 detí

„Odmalička počúvame, že rodina je to, na čom skutočne záleží. Často to úplne pochopíme až v dospelosti, keď už máme vlastnú rodinu. Rodina je pre nás miestom, kde sa nemusíme na nič hrať. Miestom, kde sa nám dostáva podpory, lásky, pochoopenia. Nie vždy ide všetko hladko, preto je to súčasne aj miesto, ktoré trénuje našu trpezlivosť, toleranciu a možno i odvahu. Lenže bez toho by to nebolo ono. Na konci dňa je to práve onen bezpečný prístav, ktorý z nás robí jeden tím.

Táto kniha mi opäť pomohla pochopiť, že rodina je niekedy viac, ako si skutočne myslíme, ale hlavne je základom všetkého, na čom úspech stojí a s čím padá.“

▪ **Diana Rádl Rogerová,**
riadiaca partnerka spoločnosti Deloitte ČR, mama 1 dieťaťa

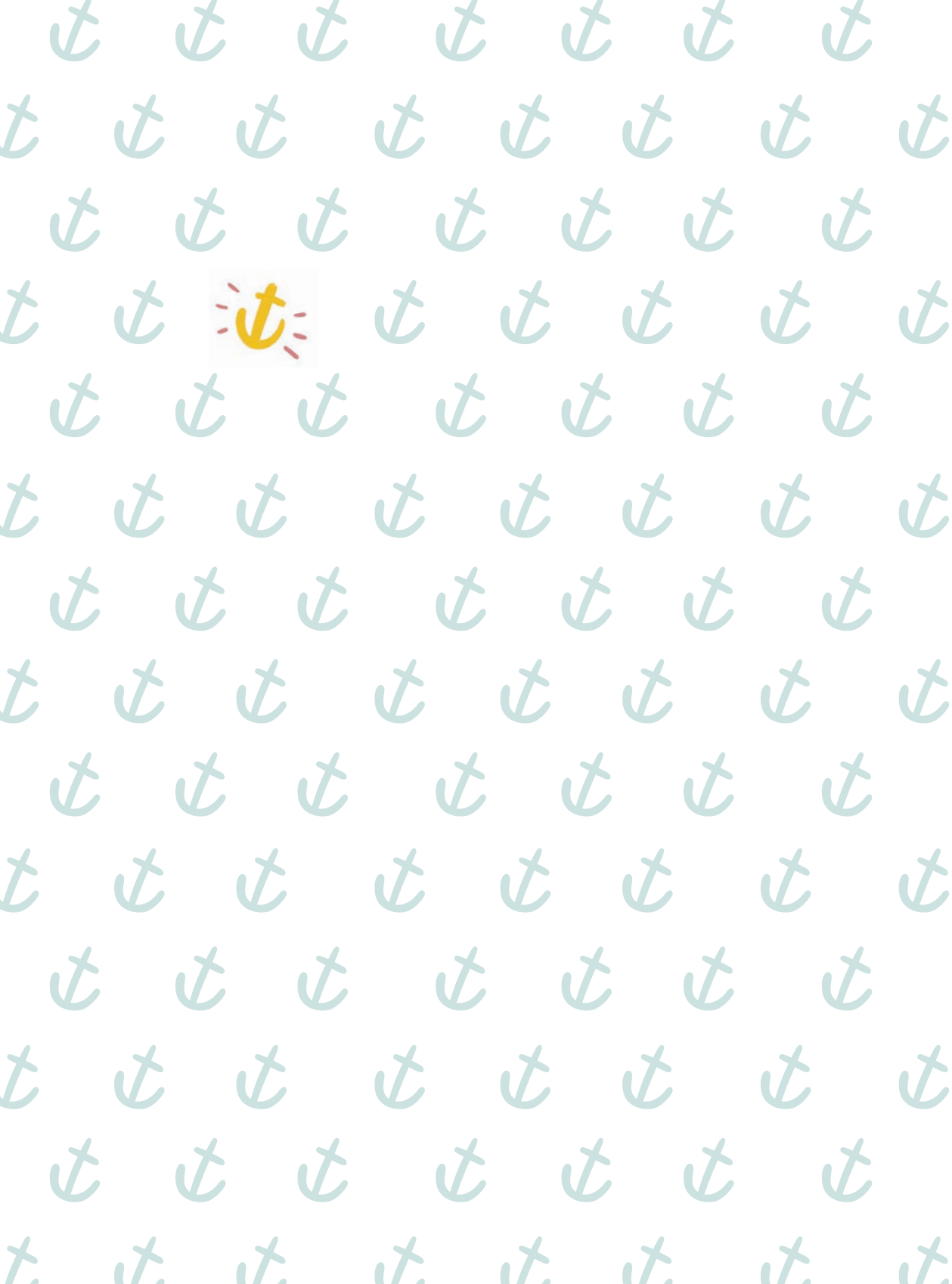
„Myslela som si, že vzhľadom na to, že žijem vo funkčnej rodine, som štyridsaťštyri rokov šťastne vydatá za jedného muža a vychovala som dve úžasné dcéry, viem o rodine všetko. Ale kniha Rodina ako tím ma veľmi zaujala tým, aká je zrozumiteľná, súčasná a ako prehľadne a zaujímavo vysvetľuje zdanlivo jednoduché témy, na ktorých riešenie som – a myslím si, že nielen ja – musela často prácne prísť. Vďaka nej si nielen rodič môže zjednodušiť cestu k výchove a spolužitiu a lepšie porozumieť takej úžasnej inštitúcii, akou je rodina v súčasnom svete.“

▪ **Jana Paulová,**
herečka, mama 2 detí

OBSAH

NAPÍSA LI O KNIHE	2
O AUTOR OCH	6
ÚVOD	8
1. kapitola: svet okolo nás	14
TECHNOLÓGIE A RÝCHLO SA MENIACI SVET	14
GLOBALNY VS. LOKÁLNY	19
GENERAČNÉ ROZDIELY	20
KONVERGENCIA GENERÁCIÍ	23
POKROK VS. ZMYSEL ŽIVOTA	29
2. kapitola: online doba a vzdelávanie	32
CELOŽIVOTNÉ VZDELÁVANIE	33
NEUROPLASTICITA	38
ONLINE VZDELÁVANIE	40
SOCIÁLNE SIETE	53
3. kapitola: Svet vo vnútri nás – kto som ja	64
AKO FUNGUJE NÁŠ MOZOG	65
PROSTREDIE	66
RODIČOVSTVO, VÝCHOVA A SEBAPOZNANIE	72
EMÓCIE A EMOCIONÁLNA INTELIGENCIA	73
AKO POMÔCŤ DIEŤAŤU, KEĎ PRÍDE NEGATÍVNA EMÓCIA	78
TALENTY A SILNÉ STRÁNKY	87
TYPOLÓGIA OSOBNOSTI	96
FLOW – SVADBA ÚSPECHU A ŠŤASTIA	98
HĽADANIE INŠPIRÁCIE	105
MENTÁLNA ODOLNOSŤ	107

4. kapitola: spoznávanie druhých - kto sú ostatní	116
KAŽDÝ SME ORIGINAL	116
PRÁCA S CHYBOU	119
ŠIRŠIA RODINA – PRARODIČIA A PRÍBUZNÍ	128
RODINNÁ HIERARCHIA A ROLY V RODINE	130
KRÚŽKY, ŠPORT A ZÁUJMY	137
UČIŤ SA OD NAJLEPŠÍCH	142
5. kapitola: vzťahy	150
VZŤAH MEDZI RODIČMI A DEŤMI	152
DÔVERA	159
AKO PREDCHÁDZAŤ PORUŠOVANIU PRAVIDIEL A KONFLIKTOM	162
RIEŠENIE KONFLIKTOV	170
VZÁJOMNÁ OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA	175
PARTNERSKÝ VZŤAH MEDZI RODIČMI	179
VZŤAHY S NAJBLIŽŠÍM OKOLÍM	182
6. kapitola: rodina ako tím	188
FUNGUJÚCA RODINA AKO ZÁKLADNÁ KOTVA PRE ŠŤASTIE A ÚSPECH	188
LÍDERŠIP V RODINE	189
PRAVIDLÁ TÍMU	190
RODINA A JEJ SILNÉ STRÁNKY	199
RODINNÉ FLOW	206
OSOBNÉ A RODINNÉ HODNOTY	209
RODINNÁ MISIA	212
WORK-LIFE BALANCE	215
Záver	238
POĎAKOVANIE	242
SPOJTE SA S NAMI NA SOCIÁLNYCH SIEŤACH	244
STRETNITE SA S NAMI NA NAŠICH KURZOCH	246
REGISTER	258



O AUTOROCH

Jan Mühlfeit je globálny stratég, kouč, autor bestselleru *Pozitívny líder* a spoluautor projektu *Odomykanie detského potenciálu*. Pracoval 22 rokov v Microsofte, z toho 15 rokov vo vedení firmy, naposledy ako prezident pre Európu. Koučuje vrcholových manažérov, športovcov a umelcov po celom svete, je mentálnym koučom českých olympionikov. Vede semináre zameriavajúce sa na odomykanie ľudského a tímového potenciálu a prednáša u nás i v zahraničí (INSEAD, Imperial College, Harvardova univerzita, MIT, Stanfordova univerzita).



Kateřina Krůtová je lektorka a spoluautorka projektu *Odomykanie detského potenciálu*, ktorý pomáha rodičom a deťom objaviť a rozvíjať ich talenty. Viac ako 13 rokov pracuje s deťmi v predškolskom a školskom veku. Zaoberá sa progresívnymi formami vzdelávania, prešla si okrem iného aj Montessori kurzom a vo voľnom čase sa s radosťou venuje kanis-terapii. Okrem seminárov pre deti a rodičov vedie kurzy a prednášky pre trénerov, učiteľov a školy. V neposlednom rade je šťastnou mamičkou.



ÚVOD

Knihu venovanú rodinným vzťahom sme si priali napísať už dlhší čas a dlho sme zbierali skúsenosti, príbehy rodičov i názory detí, ktoré sa budú prelínať celou knihou. Chceme plynulo nadviazať na našu prvú publikáciu *Odomykanie detského potenciálu* a tentoraz sa hlbšie zameriame na budovanie rodinného zázemia, spolužitia jednotlivých generácií, vzájomnú komunikáciu a spoluprácu. Niektoré témy týkajúce sa sebapoznania už možno poznáte z našej prvej knihy. V novej publikácii sa okrem rozvoja potenciálu u detí viac venujeme aj ostatným členom rodiny, ktorých vnímame ako právoplatné a nenahradiateľné články rodinného tímu. Nazeráme nielen do nášho vnútorného vesmíru, ale dávame rodinné väzby aj do kontextu okolitého, rýchlo sa meniaceho sveta, ktorý nás i naše deti výrazne ovplyvňuje.

Čoraz viac rodičov si v dnešnej dobe uvedomuje, že chcú vytvoriť šťastnú a spokojnú rodinu a fungovať ako tím aj v ťažkých chvíľach, potrebujú sa zomknúť, oprieť sa o všetko dobré, čo vedia a čo už dokázali. Namiesto dohadovania sa a hľadania chýb skúsiť vytvoriť tím, kde každý jedinec bude dôležitý a kde si jednotliví členovia môžu dôverovať, spoľahnúť sa na seba a jeden od druhého sa učiť.

Možno tiež cítite potrebu prestavať vaše rodinné zázemie, hodnoty a komunikáciu, čerpať z rodiny viac energie, alebo naopak do rodiny energiu vracieť. Je úplne jedno, či je to kvôli náhlemu výpadku škôlky či školy, odchodu jedného z rodičov na služobnú cestu, nevyhovujúcej ekonomickej situácii, alebo je dôvodom túžby po zmene „iba“ každodenná rodinná nepohoda a vaše rozhodnutie skúsiť to inak. V akejkolvek rodinnej situácii môžete byť proaktívnym hráčom, ktorý sa podieľa na zmene pravidiel a investuje energiu do vzťahov, o ktoré sa bude môcť vždy oprieť.

Stabilné rodinné zázemie je absolútne kľúčové nielen pre výchovu detí, ale aj pre náš spokojný život. To sa ľahko povie, ale ako teda byť dobrým rodičom,

zvládať prácu, starať sa o domácnosť, venovať čas svojim koníčkom a zároveň sa z toho všetkého nezblázniť? Nik z nás nie je superhrdina a každý má právo mať toho občas až nad hlavu. Ak sme otvorení novým možnostiam a práci sami na sebe, môžeme sebe i svojim blízkym úplne malými zmenami uľahčiť, zefektívniť a spríjemniť spoločný život. Neexistuje jeden univerzálny návod „ako vychovať dieťa“, nič také tu ani nečakajte, pretože každé dieťa je jedinečné a potrebuje niečo iné. Môžeme vám ale ponúknuť celý rad veľmi praktických tipov, metód a prístupov, ktoré dokážu z členov jednej domácnosti vytvoriť skvelý tím, ktorý si navzájom pomáha a drží rodinnú loď stále nad vodou. A práve týmito tipmi vás v našej novej knihe chceme previesť.

Najprv sa zameriame na vplyv okolitého, technológiami pretkaného sveta. Na svet, do ktorého vychovávame naše deti, na naše fungovanie v ňom a na budúcnosť súvisiacu so vzdelaním. Spoločne sa pozrieme na rôzne možnosti a súvislosti, ktoré vám pomôžu lepšie sa vyznať v zložitých rodinných väzbách a akékoľvek správanie a odlišnosti ostatných lepšie pochopiť.

Keď sa zorientujeme v súčasnom rýchlo sa meniacom svete, ponoríme sa hlbšie do témy sebaznania. Kto sme, aké máme talenty, ako môžeme pracovať s emóciami a budovať svoju mentálnu odolnosť. No nielen u seba – to isté je možné prostredníctvom výchovy umožniť aj deťom. Ďalej sa zameriame na širšiu rodinu a okolie, ktoré nás i naše deti veľmi ovplyvňuje – či už ide o vzťahy s prarodičmi a ďalšími príbuznými, alebo s trénermi a učiteľmi. Budeme sa venovať medzigeneračným úskaliam a hľadať možnosti, ako môžu zástupcovia jednotlivých pokolení viesť spoločný dialóg. Chceme spolu s vami prebrať dôležité témy týkajúce sa rodiny a ponúknuť informácie podložené vedeckými výskumami a overené v praxi. Pomôžeme vám prísť na koreň niektorých nefunkčných vzorcov správania, ktoré si nesiete napríklad už zo svojho detstva, a stresujú nielen vás, ale i vašich blízkych. Povzbudíme vás, aby ste hľadali a vytvorili si nové vzorce správania, ktoré vám pomôžu udržiavať dobrý smer vašej plavby. Nie k dokonalosti, ale skôr k spokojnosti, pretože spokojný rodič rovná sa spokojné dieťa. Máme pre vás celý rad tipov, ako zvládať náročnú rodičovskú rolu, uchrániť si nervy a nechať seba aj deti vyniknúť – tak, aby sa každý z vás mohol stať platným a spokojným členom vášho rodinného tímu.

Je možné, že počas čítania knihy natrafíte na miesta inšpirované pandemicou situáciou uplynulého roku, keď rodinné vzťahy prešli obrovskou skúškou trpezlivosti a rešpektu. Napriek tomu nie je naším zámerom predložiť vám text, ktorý má byť návodom na fungovanie rodiny v stave núdze. Naša kniha vám pomôže pochopiť, ako sa stať tímovým hráčom vo svojej rodine v akejkoľvek dobe, v krízovej situácii aj mimo nej, vo chvíľach, keď vám je dobre, aj v tých, keď s vami poriadne máva oceán emócií a okolitých vplyvov.

Nezabúdajte na svoj život a veci, ktoré robíte radi len tak pre radosť.

Dôležitá je nielen práca na rodinnom spolužití a budovaní správnych návykov a vzťahových väzieb, ale aj naša vlastná sebarealizácia. Všetci členovia rodiny potrebujú určitú mieru slobody, dôveru ostatných, mať možnosť realizovať sa a, samozrejme, aj svoje voľno. A to vrátane detí, ktorým sa rodičia často snažia zaplniť všetok voľný čas krúžkami a najrôznejšími rozvojovými aktivitami.

Spomeňte si na pocit, keď si môžete len tak sadnúť a čítať knižku alebo za sebou zavrieť dvere a vyraziť s kamarátmi na víno. Aké dôležité je porozprávať sa s niekým aj o iných témach ako o rodičovstve a odreagovať svoju myseľ, aby ste sa opäť mohli vrátiť k rodine oddýchnutí, uvoľnení a s novou energiou na riešenie náročných situácií. Neberte rovnakú možnosť svojím deťom. Doprajte im dostatok voľného času, i za cenu toho, že sa môžu chvíľu nudiť, skôr ako zapoja svoju kreativitu a z ničoho nič potom možno vymyslia fantastickú hru.

Sme presvedčení o tom, že väčšina rodičov chce pre svoje deti vytvoriť bezpečné rodinné zázemie. Prístav, odkiaľ môžu mieriť za svojimi snami a kam sa budú vždy rady navracieť. Odkiaľ si odnesú základné vzorce správania a vzťahové väzby, vďaka ktorým sa v živote nestratia a ktoré im pomôžu žiť šťastný a úspešný život. **Dobre fungujúca rodina je ako kotva v rozbúrených vodách dnešného sveta.** Je to pevný záchytný bod v živote každého z nás, od ktorého sa môžeme odraziť a vydať sa každý svojou vlastnou trasou.

Držíte v rukách knihu, ktorá si kladie za cieľ vyvolať váš záujem o spoznávanie samých seba i druhých, chuť pochopiť súčasný svet a výzvy, ktoré prináša, bezpečne vás previesť konfliktnými situáciami a upozorniť na dôležité detaily, ktoré často v každodennom zhone zapadnú alebo vám trebárs nenapadnú.

Prajeme si, aby vás naša kniha inšpirovala, pomohla vám prekonať najrôznejšie úskalia a sprevádzala vás spokojným rodinným životom.

Katka & Honza



prvá kapitola

SVET OKOLO NÁS

TECHNOLÓGIE A RÝCHLO SA MENIACI SVET

Ľudstvo urobilo za posledných pár desiatok rokov ohromný technologický skok, ale stále sa objavujú nové veľké výzvy, ktorým musíme čeliť, a to nielen technologické. Výzvy v podobe globálnych problémov a nových neznámych ochorení nás nútia prispôbovať svoj životný štýl okolitému svetu a nejst iba slepo vpred. Pri hľadaní cesty ako ďalej v časoch, keď nevieme, čo nastane ani niekoľko dní vopred, si viac a viac môžeme uvedomovať, aká dôležitá je fungujúca rodina. Môže nám byť dlhodobou kotvou, istotou a zázemím nielen v ťažkých okamihoch a v čase okolitých zmien.

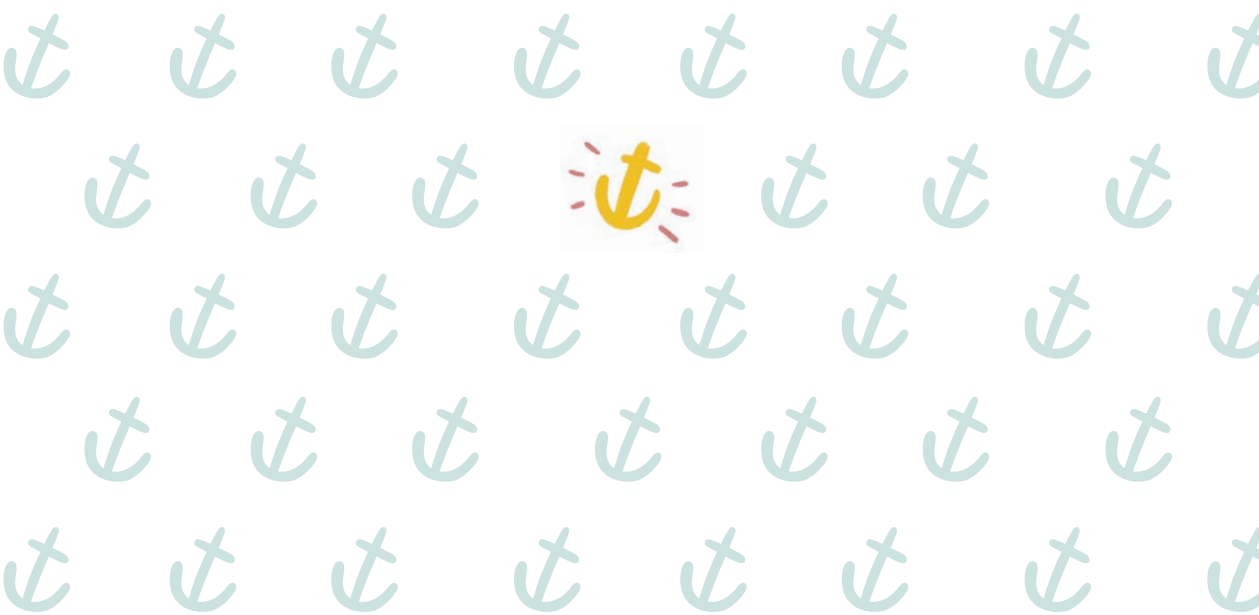
Technologicky uháňame exponenciálne vpred. Každé dva roky sa zdvojnásobí celosvetová výpočtová kapacita, zdvojnásobí sa celkový počet informácií, digitalizácia prebieha takmer po celej zemeguli. Vtom nám príroda zošle varovanie vo forme nejakého veľkého problému, napríklad vírusu covid-19, ktorý sa roznesie po celom globálnom svete a my ho môžeme vnímať ako nespravodlivosť, ale pokojne aj ako impulz k osobnej zmene.

Pandémia má dve roviny. Rovinu zdravotnú, ktorá rieši počty nakazených a všetky zdravotné riziká a obmedzenia vyplývajúce zo situácie, a rovinu mentálnu, teda stres a strach z pandémie, ktorá sa veľmi rýchlo šíri po celom svete. Dopady pandémie zasiahli okrem zdravotníctva aj celosvetovú ekonomiku a všeobecnú neistotu dokázal zmierniť až príchod vakcíny, na vývoj a výrobu ktorej však bolo treba pomerne veľa času.

Ľudstvo sa v krátkom čase technologicky posunulo ohromne vpred, ale je otázkou, či dokáže riešiť skutočne veľké výzvy. Trebárs aj s pomocou technológií. Sme schopní dlhodobo pracovať na technologickom vývoji a vynálezoch, ale vieme to zúročiť, keď sa náhle objaví nečakaná výzva?

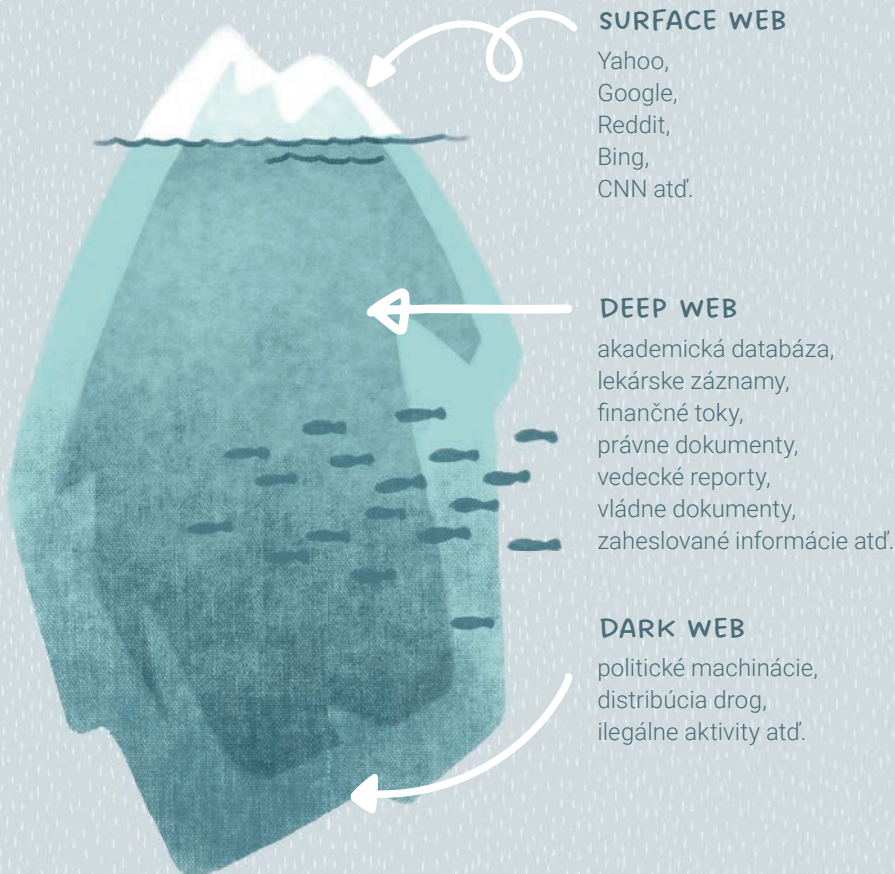
Na príklade globálnej pandémie si možno všimnúť, že keď sa jednotlivé krajiny ocitnú v kríze, „ochranné“ nadnárodné organizácie reagujú pomerne pomaly. Hlavná istota, ktorá ľuďom zostáva takmer za všetkých okolností a o ktorú sa môžu skutočne oprieť, je rodina. Rodina, v ktorej cítiť spätosť a starosť o každý jednotlivý ľudský život.

Technológie prinášajú množstvo skvelých možností a výhod, ale zároveň polarizujú ľudskú spoločnosť. Každý jedinec si totiž môže odkiaľkoľvek pomocou múdrych technológií vytvoriť nejakú komunitu a cez ňu sa vymedzovať voči iným komunitám. Naproti tomu rodina funguje na úplne inom princípe – je miestom, kde žijeme, kde sa schádzame, kde si naplníme základné ľudské potreby (jedlo, spánok, kontakt atď.) bez ohľadu na to, v koľkých komunitách aktívne pôsobíme. Rodina je spojnicou naprieč komunitami. Ľudstvo sa zameriava na pokrok, inovácie, novšie a lepšie technológie, ale čo sa týka medziľudskej komunikácie, vzťahov, riešenia náročných situácií a zvládnutia globálnej neistoty, tam spoločnosť evidentne zaostáva. Funkciu podporného piliera plní v akejkoľvek krajine kdekoľvek na svete práve **rodina**.



V knihe sa priebežne zmienujeme o internete, internetových zdrojoch, informáciách, ktoré môžu rodičia i deti čerpať zo sietí a ktorých je obrovské množstvo. Za zmienku však stojí fakt, že v skutočnosti je toto všetko iba miniatúrny výsek toho, čo internet skrýva. To, čo bežný človek v prehliadači vyhledá, sú iba asi štyri percentá z celkového obsahu. Ide o tzv. *surface web*, teda viditeľnú špičku ľadovca.

Zvyšné, omnoho obsiahlejšie časti internetu, sa skrývajú mimo dosahu bežných užívateľov. Sú nimi (*hlboký*) *deep web* zaplnený informáciami, ku ktorým sa dostanete iba vtedy, keď poznáte heslo – e-mailové schránky, uzavreté databázy, lekárske záznamy, neverejné firemné a štátne informácie, skrátka všetko, čo nie je vhodné na voľné šírenie –, a (*temný*) *dark web*, teda šifrované anonymné siete, v ktorých sa odohráva ilegálna činnosť.



Deti a veľké globálne problémy

Deti v predškolskom alebo mladšom školskom veku väčšinou nevnímajú dôsledky ani závažnosť globálnych problémov či pandémie, necítia až taký strach z toho, čo nastane. (Omnoho náročnejšie je pre ne čeliť sociálnemu odlúčeniu.)

Naopak deti v staršom školskom veku (asi 11 – 15 rokov) alebo stredoškóoláci, ktorí už naplno využívajú sociálne siete, sledujú obľúbených influencerov, vymedzujú sa prostredníctvom rôznych hudobných alebo módných subkultúr, vedia, čo sa vo svete deje, a často ich to aj zaujíma.

Dnešné deti vyrastajú v globálnom svete. Prostredníctvom technológií, akou je Google, sociálnych sietí, akými sú Clubhouse, Instagram, Twitter, YouTube, alebo vďaka dokumentom v televízii či na Netflixu, majú prístup k informáciám z celého sveta. Tým pádom vedia, že okolo nás sú nejaké veľké globálne problémy, ktorým čelíme, a napriek tomu, že im trebárs do hĺbky nerozumejú, dokážu sa v problematike podľa svojich možností zorientovať. Možno je pre ne prirodzené triediť odpad a niektoré deti premýšľajú nad tým, ako eliminovať plasty, kde šetriť vodou alebo ako uľahčiť tvrdo pracujúcim ľuďom námahu zapojením robotizácie.

Vďaka technológiám a prístupu k informáciám je tlak na deti ohľadom súčasného sveta a jeho problémov obrovský, na druhú stranu už v pomerne nízkom veku vnímajú, v akej dobe žijú, aké to prináša výhody i nevýhody, a snažia sa hľadať a ponúkať riešenie problémov. Vzájomne sa medzi sebou zhovávajú o globálnych témach a rozvíjajú svoje nápady. Veľkou mierou k tomu prispieva aj to, že niektorí obľúbení youtuberi sa pomaly začínajú vo svojich príspevkoch venovať globálnej tematike a sú v tomto smere pre deti častokrát vzorom. Youtuberi v tínedžerskom veku vytvárajú prevažne zábavné videá, ale s pribúdajúcimi rokmi čast' z nich študuje vysoké školy a ich zameranie sa posúva smerom k vzdelávaniu mladých. Často sa zaoberajú napríklad udržateľnosťou, podporujú lokálny trh, nie sú im ľahostajné globálne alebo miestne problémy, a niektorí aj spolupracujú s neziskovými organizáciami na ich zmiernení. Snažia sa inšpirovať a vo veľkej miere ovplyvňujú to, ako deti, ktoré ich sledujú, premýšľajú o svete a ako sa k nemu stavajú.

Deti a technológie

Rodičia menších detí bohužiaľ často využívajú technológie namiesto pestúnky – na zabavenie svojich potomkov alebo odvedenie ich pozornosti. Keď malé dieťa plače alebo sa rozčuľuje, stojí rodičov veľa trpezlivosti poskytnúť mu oporu a umožniť mu danú emóciu prežiť. Pretože na to, aby sa mohlo dieťa naučiť zvládať emócie a pracovať s nimi, musí mať možnosť ich prejať, učiť sa ich pomenovať a pochopiť. (Viac sa emóciám venujeme na strane 73.) Pre mnohých rodičov je jednoduchšie strčiť dieťaťu do rúk tablet alebo telefón a tým zastaviť prívál emócií, ktoré nie sú príjemné. Čo sa však deje v prípade, že dieťa plače a my mu dáme tablet alebo telefón, aby sme mali pokoj? Dieťa je sledovaním obrazovky prestimulované (existuje na to anglický termín *overstimulation*). Má nadmieru podnetov, skáče z jednej veci na druhú a stáva sa závislým od dopamínu. Prečo to tak je?

Ak preskakujeme z jednej veci na druhú, napríklad surfujeme na internete, vylučuje sa do nášho organizmu látka nazývaná dopamín a jej vylučovanie je návykové v akomkoľvek veku. Mozog má vlastnosť, ktorej sa hovorí **novelty bias**, čo znamená, že uprednostňuje a snaží sa neustále vstrebávať a spracovávať nové veci (a detský mozog obzvlášť), preto preskakuje k ďalším novším skutočnostiam. Vedci, ktorí skúmali problémy s pozornosťou, zistili, že dôvodom nesústredenosti je prehnaná stimulácia mozgu. Ak má prestimulovaný človek k dispozícii iba jednu alebo dve aktivity, na ktoré sa potrebuje zamerať, tak ho to väčšinou nudí.

Na základe experimentu bolo zistené, že ak odloží človek inteligentný mobilný telefón, má po ôsmich dňoch výrazne lepšie sústredenie, lepšie premýšľa, napadajú mu nové myšlienky a oveľa efektívnejšie sa mu darí organizovať ich do nejakého plánu, ktorý vedie k výsledkom. Človek dnešnej doby má nadmieru informácií (*overinformed*) a nedokáže sa sústrediť (*underfocused*).

Osem dní sa vám možno nezdá ako dlhý čas, ale videli ste už niekedy tínedžera, aby sa nechytí inteligentného telefónu čo i len osem hodín? To sa skôr po celý čas nenapije vody!