

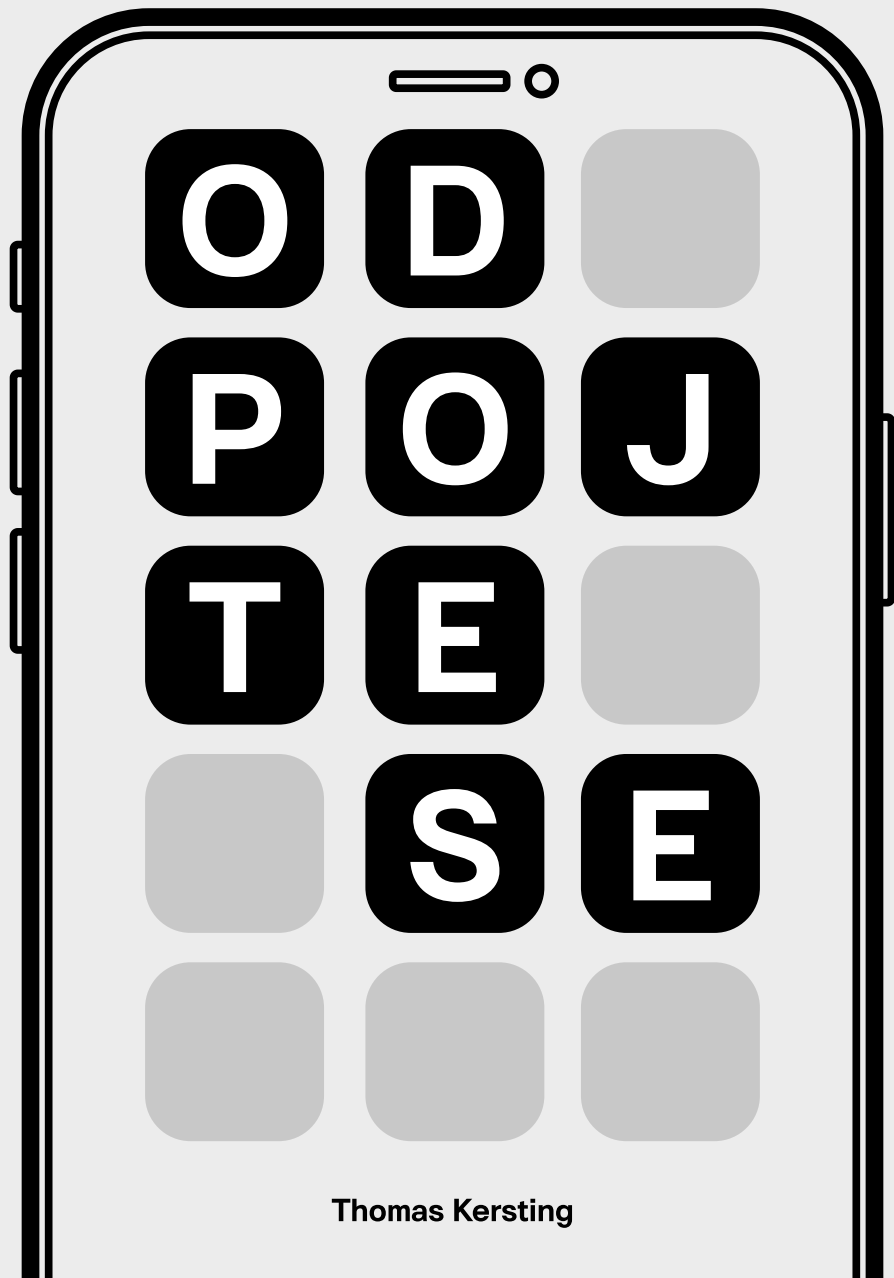
# Ochraňte své děti před závislostí na elektronice



Thomas Kersting



# Ochraňte své děti před závislostí na elektronice



Thomas Kersting

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Thomas Kersting**

## **Odpojte se**

### **Ochraňte své děti před závislostí na elektronice**

Přeloženo z anglického originálu knihy Thomase Kerstinga, *Disconnected*, vydaného nakladatelstvím Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

Copyright©2020 by Thomas Kersting

Originally published in English under the title *Disconnected* by Baker Books, a division of Baker

Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 8822. publikaci

Překladatelka Jana Fersterova

Redakce knihy a revize překladu Mgr. Dana Pilařová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2023

Tisk Iva Vodáková – Durabo

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2023

Photo Credit © John Demato

ISBN 978-80-271-6873-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-6872-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3620-9 (print)

# OBSAH

O autorovi .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
ČÁST 1	
<b>Dopady elektronických médií na dětský mozek</b> .....	15
<b>1. Naše měnící se realita</b> .....	17
Měnící se podmínky .....	23
Prořezávání neuronů .....	30
Nepřirozený habitat .....	34
Tipy .....	37
<b>2. Děti kyberprostoru</b> .....	39
Fyzické skutečnosti .....	43
Roztěkanost .....	53
Tipy .....	57
<b>3. Sociální sítě a rozvoj sebeúcty</b> .....	59
Šikana .....	63
Sebeúcta .....	67
FOMO .....	70
Varovné signály .....	71
Následky .....	73
Tipy .....	76
<b>4. Multitaskingový mozek dětí</b> .....	77
Multitasking s elektronikou .....	77
Špatné soustředění .....	83
Další dopady .....	85
Tipy .....	89

## ČÁST 2

### Vliv technologií na sociální a emoční růst a rozvoj rodiny

<b>5. Děti hráči</b> .....	93
Nesnadná řešení .....	94
Fortnite .....	100
Fyzická fakta .....	102
Tipy .....	111
<b>6. Rodičem zpovzdálí</b> .....	113
Trenérské dilema .....	116
Rodinný čas .....	118
Jídelní stůl .....	122
Zachytit okamžik .....	124
Dovolená bez displejů .....	127
Tipy .....	130
<b>7. Negativní vliv elektroniky na emoční vývoj</b> .....	131
Strach z neúspěchu .....	133
Porovnávání jako past .....	137
Sociální dovednosti .....	141
Tipy .....	143
<b>8. Digitální učebna</b> .....	145
Ne tak super? .....	146
Big tech .....	148
Závislost škol .....	152
Tipy .....	153

## ČÁST 3

### Co mohou udělat rodiče – tipy, techniky a řešení

<b>9. Výchova v lídry, ne ve stádo</b> .....	157
Stádo, nebo lídr? .....	158
Rozhodnutí .....	161

Pro starší děti .....	163
Tipy .....	170
<b>10. Křehké děti .....</b>	<b>171</b>
V případě mimořádné události .....	175
Nezapojený rodič .....	176
Tipy .....	179
<b>11. Spojení s odpojenými dětmi pomocí bdělého vědomí</b>	
<b>a meditace .....</b>	<b>181</b>
V kročení do neznáma: skutečný svět .....	183
Chůze lehčím krokem .....	185
Vědomá bdělost a technologie .....	188
Síla koncentrace .....	190
Odstranění úzkosti .....	192
Víra ve vaše dítě .....	193
 Poděkování .....	 197
Poznámky .....	198

*Rád bych poděkoval své krásné ženě  
a svým dvěma skvělým dětem za jejich podporu  
a povzbuzení ve všem, co dělám.*



## O AUTOROVI



**Tom Kersting** je uznávaný psychoterapeut a středoškolský poradce. Pravidelně se objevuje v oblíbených talk show a ve zprávách, uváděl televizní série a show pro televizní stanice A&E, National Geographic, Food Network a Oprah's Wellness Network. Přednáší po celých Spojených státech a je autorem podcastu *Reconnected*

*Parent*. V New Jersey provozuje poradenskou praxi.



## ÚVOD

**B**yl jsem typické dítě osmdesátek, co jezdilo na tříkolce a bez helmy. Když mi bylo deset, chodil jsem každé ráno půl míle za tmy na autobusovou zastávku, občas se setkal se šikanou, o Halloweenu házel vejce na jiné děti a jezdil po městě na kole značky Huffy. Hrál jsem americký fotbal bez chráničů a baseball bez chrániče srdce. Seděl jsem na zadním sedadle v mámině Fordu Granada bez bezpečnostního pásu. V létě jsem lítal celý den venku spolu s dětmi ze sousedství. Nic pro nás nebylo naplánované a jediné, co nás zajímalo, bylo dobrodružství. Měli jsme herní konzole Atari a Nintendo, ale trávili jsme mnohem méně času jejich hraním než hraním si spolu venku. Neexistovaly přenosné elektronické hry, takže jsme s kamarády nikdy nebyli rušeni při společné zábavě. Když byl čas na večeři, byli jsme doma včas a jedli se svými rodinami – každý večer. Měli jsme málo starostí a byli jsme prostě děti. A všichni jsme přežili.

Dnes je mou největší pýchou otcovství. Je to ta nejcennější věc na světě, ale také ta nejděsivější. Svět, ve kterém jsem kdysi žil jako dítě, se velice liší od toho, ve kterém žijí dnes moje děti. V mnohém je to dobře. Mé děti jsou v autě vždy připoutané, nikdy nejezdí na kole bez helmy a o Halloweenu neházejí vejce na jiné děti. Přesto se nebezpečí, kterým jsme vy a já čelili jako děti, zdají

být nepodstatná ve srovnání s nebezpečími, kterým čelí naše děti. Toto nebezpečí zcela mění podstatu toho, co znamená být dítětem, a dokonce i toho, co znamená být člověkem – a toto nebezpečí se dotýká duševního, emočního a sociálního zdraví našich dětí jako nic předtím.

Před pár lety jsme si s rodinou užívali krásný výlet na západě země. Navštívili jsme několik národních parků včetně Yellowstone, Bryce Canyonu a Zionu. Byla to životní dovolená. Zpáteční let domů na letiště La Guardia v New Yorku byl dlouhý a vzpomínám si, jak jsem se těšil, až vystoupím z letadla, projdu odbavením zavazadel a přijedu domů. Když jsme konečně vystoupili z letadla a začali se prodírat terminálem, najednou jsem se zastavil. Připadal jsem si, jako bych vstoupil do šedé zóny. Všude byly obrazovky, a nejen v rukou lidí, kolem kterých jsem šel. Blikající tablety nabitě aplikacemi sociálních sítí a hrami byly umístěny šikovně před každou barovou stoličkou a sedadlem v restauraci. Strávil jsem slušnou část svého života na letištích, potkal jsem lidi z celého světa a naučil se mnohému během usrkávání piva u jedné z těchto stoliček. Letiště nahradilo tyto zážitky elektronikou. V době naší cesty jsem už roky mluvil se skupinkami rodičů o negativních dopadech, které má nadužívání technologií na blaho našich dětí, takže jsem byl už za tím mezníkem, ale tento zážitek byl jiný – to byla technologie za hranou.

Zatímco moje rodina pokračovala v cestě za zavazadly, já se cítil bezradný. Doufal jsem, že to, čeho jsem byl svědkem, byl ojedinělý případ týkající se terminálu, do kterého jsme přiletěli, ale nebyl. Jak jsme procházeli kolem dalších restaurací, barů a čekáren, všude to bylo stejné – skoro každý byl připojený k obrazovce a odpojený jeden od druhého. Cizinci zůstali cizinci.

Ačkoli jsem potkával spoustu lidí díky přednáškám, poradnám a vystupování v televizi, věděl jsem, že musím udělat víc, abych pomohl rodičům porozumět výzvám, jimž jejich děti budou čelit v našem hyperpropojeném světě. A proto jsem napsal tuto knihu. Je to výzva k akci.

Holým faktem zůstává: **Naše děti nemají kontrolu nad elektronickými přístroji a monitory; elektronika a obrazovky je ovládají.** Mnohé z toho, o čem budete číst na následujících stránkách, je fascinující, ale také děsivé. Ale pokud vytrváte, uvidíte světlo na konci tunelu. Budu s vámi sdílet příběhy ze skutečného života ze svých vlastních zkušeností soukromého praktického terapeuta a školního poradce. Přidal jsem také vědecké důkazy a studie založené na výzkumech, abych podpořil svá tvrzení, spolu s cennými tipy na konci každé kapitoly.

Obrazovky jsou příčinou mnoha problémů našich dětí, od úzkostných stavů přes rodinné trable až ke školním a sociálním problémům. Odpojení našich dětí i sebe od technologií nebude snadné, ale je možné. A v závěrečné části knihy nabízím množství strategií, které můžete použít, abyste pomohli přitáhnout svou rodinu od obrazovek blíže k sobě.



A light gray outline of a smartphone with rounded corners, a notch at the top, and side buttons. The screen area is white and contains the text.

ČÁST 1

**Dopady  
elektronických médií  
na dětský mozek**