

Michaela Slussareff

HRY, SÍTĚ, PORNO

*Rodičovský průvodce
džunglí digitálního
dětství a puberty*

**ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ
VČETNĚ DOPADŮ AI**

**Doprovodné materiály
k audioknize**

Jak na 5C – test:

Odpovězte na následující otázky, a pokud zní vaše odpověď „ano“, přičtete si, nebo odečtete počet bodů v závorce.

Kategorie obsah (*Content*)

- Sleduje dítě filmy, seriály nebo hry, kde je zobrazeno násilí, či obsah pro starší děti? (–2 body)
- Vystupují v digitálním obsahu postavy, jejichž interakce je vhodné napodobovat (jsou přiměřené věku vašeho dítěte a pozitivní)? (+1 bod)
- Modelují postavy pozitivní sociální dovednosti (například slušné chování, empatii, péči o druhé)? (+1 bod)
- Obsahuje film, seriál nebo hra rychlé střihy (rychlé sekvence scén, zvuků nebo vizuálních efektů)? (–2 body)
- Má video, seriál nebo hra vzdělávací charakter? (+1 bod)
- Motivuje obsah dítě k aktivitám mimo obrazovku (hudba, tanec, tvoření, prozkoumávání, aktivity v přírodě)? (+2 body)
- Je obsah interaktivní (hra vyžaduje zapojení dítěte, postavy ve filmu nebo seriálu s dítětem „komunikují“)? (+1 bod)

Kategorie dítě (*Child*)

- Používáte s dítětem média, která ho reálně něco učí nebo jej obohacují ve vývoji? (+2 body)
- Necháváte dítě sledovat/hrát obsah, který si samo najde? (–1 bod)
- Všimáte si, že by dítě využívalo hodnotné znalosti nebo dovednosti z obrazovky ve svém životě? (+1 bod)
- Bývá dítě aktivně zapojeno? Promyšleně reaguje na interaktivní prvky ve hře nebo vstřebává veškerý obsah na obrazovce? (+2 body)
- Bývá dítě zpravidla rozrušené, nevrle nebo vzteké po vypnutí zařízení? (–2 body)

Kategorie zklidnění (*Calm*)

- Používáte obrazovky jako nástroj k uklidnění dítěte, když pláče nebo se vzteká? (–2 body)
- Když se nemůžete dítěti věnovat, používáte obrazovky, aby se zabavilo? (–2 body)
- Dáváte dítěti najevo, že zvládne být chvíli o samotě bez obrazovky? (+2 body)
- Sahá dítě po obrazovce při každé nepříjemné emoci nebo nudě? (–2 body)

Kategorie vytěsňování (*Crowding out*)

- Může vaše dítě používat zařízení s obrazovkou (televizi, tablet nebo telefon), kdy se mu zachce? (–2 body)
- Najdete si každý den alespoň třicet minut, abyste se plně věnoval/a hře nebo povídání s dítětem? (+2 body)
- Používáte vy sami nebo vaše dítě technologie při jídle? (–2 body)
- Necháváte televizi zapnutou, i když se na ni nikdo nedívá? (–2 body)
- Má vaše dítě každý den alespoň jednu hodinu aktivního pohybu? (+2 body)
- Dívá se dítě na obrazovku šedesát minut před spaním (desetiminutový *Večerníček* se nepočítá)? (–2 body)

Kategorie komunikace (Communication)

- Povídate si s dítětem o tom, co na obrazovce vidělo? (+2 body)
- Necháváte dítě sledovat obrazovky samostatně a nevíte, co přesně sleduje? (–2 body)
- Diskutujete s dítětem o pozitivním a negativním chování postav v pořadech? (+2 body)
- Vysvětľujete dítěti důvody časových limitů a pravidel? (+2 body)
- Používáte obrazovky jako odměnu nebo trest? (–1 bod)
- Sledujete obrazovky společně s dítětem a aktivně komentujete obsah? (+1 body)

VYHODNOCENÍ:

16–24 bodů

To, jak doma technologie používáte, odráží skutečnost, že si moc dobře uvědomujete nejen jejich rizika, ale i přínosy pro rozvoj vašeho dítěte. Myslíte na kvalitní obsah, zodpovědně se zamýšlíte nad tím, proč a za jakých okolností dítě obrazovky používá, a máte opravdu dobrý přehled, co přesně je právě pro něj (nebo pro ni) přínosné. Jen tak dál.

3–15 bodů

Věnujte větší pozornost tomu, co a v jakých situacích vaše dítě na obrazovce sleduje. Hledejte vhodné pořady a hry, které pomohou dítě rozvíjet, a mluvte společně o tom, co se na obrazovce děje. Také se ujistěte, že dítěti nechybí spánek a že nepoužíváte obrazovky šedesát minut předtím, než se má jít do postele.

Rovněž hlídejte, aby televize byla vypnutá, pokud se na ni nikdo nedívá, obsah vybírejte cíleně a pouze takový, který je určený pro věkovou kategorii vašeho dítěte. Vyhýbejte se rychlým střihům v pohádkách a hrách. Mějte na paměti, že nebude-li dítě rychlými střihy přestimulováno, ubude ukřičených a uplakaných scén po vypnutí zařízení. Jestliže vás takové scény trápí, soustavně pracujte na tom, aby se dítě umělo samo uklidnit (i bez mobilu nebo televize).

Oproti pohádkovému světu se realita může zdát nezajímavá a nudná. Motivujte proto dítě k zajímavým aktivitám, které po vypnutí zařízení přijdou. Dodrží-li dítě časový limit a samo televizi, mobil či tablet vypne, nezapomeňte ho vždy pochválit. S dítětem také aktivně mluvte o tom, co na obrazovce vidělo a co se z toho naučilo. Snažte se nově nabyté znalosti a dovednosti hned aplikovat během společné hry nebo diskuse.

2 body a méně

Váš přístup k médiím by potřeboval větší vhléd a disciplínu. Platí pro vás všechna doporučení jako pro výsledek 3–15 bodů (výše); také se zamyslete nad tím, které denní aktivity mohou být kvůli používání obrazovek v ohrožení. Do svého denního programu zařaďte více společného času bez obrazovek, pobyt venku, společný sport nebo se poohlédněte po kroužku, který by vaše dítě bavil. Čím více aktivit vás každý den čeká, tím méně času zbude na obrazovky a tím více příležitostí k objevování světa a sebe sama dítě získá.

Test ke stažení najdete na
www.melvil.cz/kniha-hry-site-porno.

Dotazník o důvodech hraní

Uveď, jak často hraješ online hry, na škále: téměř nikdy / nikdy (1), někdy (2), polovinu svého volného času (3), většinu času (4), téměř stále / stále (5). Pamatuj, že žádná odpověď není správná, nebo špatná. Rozhodují individuální motivy.

Hraju online hry...

	(1) téměř nikdy / nikdy	(2) někdy	(3) polovinu času	(4) většinu času	(5) téměř stále / stále
1.	... protože mohu poznat nové lidi.				(1) (2) (3) (4) (5)
2.	... protože hraní mi pomáhá zapomenout na každodenní problémy.				(1) (2) (3) (4) (5)
3.	... protože mě baví soutěžit s ostatními.				(1) (2) (3) (4) (5)
4.	... protože hraní mi pomáhá zlepšit náladu.				(1) (2) (3) (4) (5)
5.	... protože hraní zostřuje mé smysly.				(1) (2) (3) (4) (5)
6.	... protože mohu dělat věci, které nejsem schopen/schopna nebo nemohu dělat v reálném životě.				(1) (2) (3) (4) (5)
7.	... abych si odpočinul/a.				(1) (2) (3) (4) (5)
8.	... protože mohu potkat mnoho různých lidí.				(1) (2) (3) (4) (5)
9.	... protože mi umožňují zapomenout na skutečný život.				(1) (2) (3) (4) (5)
10.	... protože chci vyhrát.				(1) (2) (3) (4) (5)
11.	... protože mi pomáhají zbavit se stresu.				(1) (2) (3) (4) (5)
12.	... protože to zlepšuje mé dovednosti.				(1) (2) (3) (4) (5)
13.	... protože mi umožňují cítit se, jako bych byl/a někdo jiný.				(1) (2) (3) (4) (5)
14.	... protože je to zábava.				(1) (2) (3) (4) (5)
15.	... protože je to dobrá sociální zkušenost.				(1) (2) (3) (4) (5)
16.	... protože mi hraní pomáhá uniknout realitě.				(1) (2) (3) (4) (5)
17.	... protože je dobré cítit, že jsem lepší než ostatní.				(1) (2) (3) (4) (5)
18.	... protože mi hraní pomáhá dostat ze sebe agresi.				(1) (2) (3) (4) (5)
19.	... protože mi to zlepšuje koncentraci.				(1) (2) (3) (4) (5)
20.	... protože mohu být na chvíli někdo jiný.				(1) (2) (3) (4) (5)
21.	... protože si hraní užívám.				(1) (2) (3) (4) (5)
22.	... protože mi hraní poskytuje společnost.				(1) (2) (3) (4) (5)
23.	... protože mohu zapomenout na nepříjemné věci nebo průšvihy.				(1) (2) (3) (4) (5)
24.	... pro potěšení z porážky ostatních.				(1) (2) (3) (4) (5)
25.	... protože snižují můj stres.				(1) (2) (3) (4) (5)
26.	... protože zlepšují mé koordinační schopnosti.				(1) (2) (3) (4) (5)
27.	... protože se dostanu do jiného světa.				(1) (2) (3) (4) (5)

Projděte dotazník s dítětem nebo se tímto způsobem ptejte. Každá odpověď je u výroku zastoupena číslem. Čím vyšší číslo, tím silnější motivace. Níže naleznete hlavní motivy, stačí do volných polí zapsat příslušné číslo odpovědi a spočítat finální hodnotu. Motiv nebo motivy, které získaly nejvíc bodů, jsou nejsilnější. Pozor, osobní preference se mohou v průběhu života měnit.

Sociální aspekt: odpovědi 1____ 8____ 15____ 22____	Soutěživost a úspěch: odpovědi 3____ 10____ 17____ 24____	Rozvoj dovedností: odpovědi 5____ 12____ 19____ 26____
Fantazijní svět: odpovědi 6____ 13____ 20____ 27____	Rekreace a odpočinek: odpovědi 7____ 14____ 21____	Únik z reality: odpovědi 2____ 9____ 16____ 23____
Jako strategie zvládání životních problémů: odpovědi 4____ 11____ 18____ 25____		

		nikdy	někdy	často
1.	Pokud jste právě nehrál/a, jak často jste snil/a o hraní, přemýšlel/a nad předchozími herními sezeními a/nebo se těšil/a na další hraní?	0	1	2
2.	Jak často jste se cítil/a neklidně, podrážděně, úzkostně a/nebo smutně, když jste si nemohl/a zahrát nebo jste hrál/a méně než obvykle?	0	1	2
3.	Cítil/a jste někdy v posledních 12 měsících potřebu hrát častěji nebo déle, abyste dosáhl/a pocitu, že jste si dost zahrál/a?	0	1	2
4.	Zkoušel/a jste někdy v posledních 12 měsících neúspěšně redukovat čas strávený hraním?	0	1	2
5.	Upřednostnil/a jste někdy v posledních 12 měsících hraní před setkáním s přáteli, koníčky a volnočasovými aktivitami, které jste předtím míval/a rád/a?	0	1	2
6.	Hrál/a jste často i navzdory negativním dopadům (např. na úkor spánku, navzdory tomu, že nejste schopen/ /schopna podávat dobré výkony v práci nebo ve škole, přes hádky s rodinou/ přáteli a/nebo při zanedbávání důležitých povinností)?	0	1	2
7.	Pokoušel/a jste se zastírat před rodinou/přáteli nebo dalšími důležitými lidmi, jak moc jste hrál/a, nebo jim lhal/a o čase stráveném hraním?	0	1	2
8.	Hrál/a jste, abyste se zbavil/a negativní nálad (např. bezmoci, viny nebo úzkosti)?	0	1	2
9.	Riskoval/a jste nebo ztratil/a důležitý vztah kvůli hraní?	0	1	2
10.	Ohrozil/a jste během posledních 12 měsíců kvůli hraní své školní nebo pracovní výsledky?	0	1	2

Vyhodnocení: Za každou odpověď často (2) přičtete 1 bod. Pozor, otázky 9 a 10 patří ke stejnému kritériu, to znamená, že odpověď „často“ u jedné či obou z nich znamená přičtení pouze 1 bodu. Při dosažení 5 a více bodů je podle dotazníku daný člověk ohrožen herní poruchou. A opakuji: pokud máte podezření na již nezdravou míru hraní, poraďte se s odborníkem. Nesnažte se situaci vyřešit sami.

Dotazník na problematické používání chytrého telefonu

Na škále ohodnoťte následující výroky. Zaškrtněte vždy jednu z možností: 1. rozhodně nesouhlasím, 2. nesouhlasím, 3. částečně nesouhlasím, 4. částečně souhlasím, 5. souhlasím, 6. rozhodně souhlasím.

1.	2.	3.	4.	5.	6.
rozhodně nesouhlasím	nesouhlasím	částečně nesouhlasím	částečně souhlasím	souhlasím	rozhodně souhlasím

1. Kvůli svým aktivitám na chytrém telefonu nestíhám plnit naplánované úkoly.
2. Kvůli používání smartphonu pro mě bývá obtížné se soustředit ve výuce, když píšeme úkoly nebo pracujeme.
3. Při používání telefonu cítím bolest v zápěstí nebo na zadní straně krku.
4. Nevládl/a bych být bez svého smartphonu.
5. Cítím se netrpělivý/á a rozmrzelý/á, když nemám v ruce svůj chytrý telefon.
6. Myslím na svůj telefon, i když ho nepoužívám.
7. Nikdy se nevzdám používání smartphonu, ačkoli značně ovlivňuje můj každodenní život.
8. Neustále telefon kontroluji, abych nepřišel/nepřišla o konverzace ostatních na sociálních sítích.
9. Když jsem na smartphonu, strávím na něm více času, než jsem zamýšlel/a.
10. Lidé z mého okolí říkají, že používám svůj telefon až příliš.

Nyní si za každou odpověď:

1. Rozhodně nesouhlasím přičtete 1 bod.
2. Nesouhlasím přičtete 2 body.
3. Částečně nesouhlasím přičtete 3 body.
4. Částečně souhlasím přičtete 4 body.
5. Souhlasím přičtete 5 bodů.
6. Rozhodně souhlasím přičtete 6 bodů.

VYHODNOCENÍ:

10–30 bodů

Gratuluji, váš způsob používání telefonu se pohybuje ve zdravých mezích. Používáte ho, když je potřeba, jinak nijak negativně nezasahuje do vašeho života. Jen tak dál.

31–40 bodů

Váš způsob používání telefonu byl se dal považovat za mírně problematický. Nejspíš negativně zasahuje do vašeho života, ovlivňuje vaše myšlení a omezuje denní aktivity. Zkuste se nad tím zamyslet a pokaždé, když berete telefon do ruky, se na vteřinku zastavte a uvědomte si, co přesně na něm chcete dělat. Opravdu ho potřebujete? Nebo vás k němu táhne nuda? Chcete kontrolovat sociální sítě? Můžete tam objevit něco, co vás právě teď a tady obohatí, nebo je to jen (zlo)zvyk? Pokud vyhodnotíte, že telefon v tuhle chvíli potřebujete, použijte ho. Pak ho ale hned odložte, nenechte se vtáhnout do bezmyšlenkovitého scrollování nebo hraní. Sledujte a regulujte svůj celkový čas, který denně trávíte na telefonu a různých aplikacích (u Androidu i iOS v hlavním menu Nastavení, často označeno jako „screentime“ či „digital wellbeing“).

41–50 bodů

Telefon používáte nezdravým způsobem. Vaše online aktivity již výrazně ovlivňují to, na co během dne myslíte a jak se chováte. Možná zanedbáváte jiné důležité věci jako sport, kamarády nebo rodinu. Pozorujte pečlivě, kdy a jak telefon používáte, mějte vždy na paměti, co na něm chcete dělat. Když berete telefon do ruky, řiďte se podle pokynů v sekci 31–40 bodů.

51–60 bodů

Vaše používání telefonu je již velice nebezpečné. Online aktivity významně zasahují do vašeho běžného života. Zkuste si dát digitální detox – odložte na několik dní všechny digitální přístroje a věnujte se jiným aktivitám a svým přátelům. Aby pro vás byl digitální detox snazší, můžete si vyhledat různé aplikace, které vám pomohou čas na telefonu regulovat, například jej na určitou dobu zablokují, když se potřebujete učit, pracovat, číst nebo chcete mít chvíli klidu pro sebe (aplikace hledejte pod klíčovými slovy „screen time limit“, „digital detox“ apod.). Sepište si pak nová, zdravá pravidla a limity, které budou vaše používání telefonu regulovat. Pokaždé když budete brát telefon do ruky, řiďte se pokyny ze sekce 31–40 bodů. Budete-li se stále cítit mizerně, neváhejte vyhledat odbornou pomoc.

PRACOVNÍ LIST

O MNĚ A TECHNOLOGIÍCH

Moje nejoblíbenější věc na telefonu/tabletu/počítači je:

Co zajímavého jsem se díky telefonu/tabletu/počítači naučil/a a jsem na to pyšný/pyšná:

Když vše musím vypnout, cítím se:

☐ v pohodě ☐ nic moc ☐ smutně ☐ naštvane

Myslím, že u obrazovky trávím:

☐ přiměřeně času ☐ moc času ☐ málo času

Kvůli digitálním technologiím někdy nestíhám:

Chtěl/a bych změnit:

Vadí mi, když ty:

Líbí se mi, když:

Přál/a bych si, abys:

Pro naši rodinu bych ohledně obrazovek navrhoval/a
toto pravidlo:

Ještě bych ti chtěl/a říct:
