

zdarma

Vše, co jste chtěli vědět  
o digitální závislosti,  
ale báli jste se zeptat.



Víte, jak funguje  
digitální dudlík?

## Obsah

0–2 roky	Nejlepší hračka jsi ty .....	<u>3</u>
3–5 let	Kdo si hraje, nezlobí .....	<u>10</u>
5–7 let	Malý člověk, velký krok .....	<u>17</u>
7–11 let	Učením k samostatnosti .....	<u>24</u>
11–15 let	Puberta na startu .....	<u>32</u>
15–19 let	Na prahu dospělosti .....	<u>39</u>
19–25 let	Vlastní cestou, ale spolu .....	<u>47</u>
25 a více let	Vzor, který děti sledují .....	<u>56</u>



## Nejlepší hračka jsi ty

---

V prvních dvou letech roste dětský mozek nejrychleji. Každý dotek, úsměv, mluvené slovo i obyčejná hra vytvářejí miliony nových spojení, ze kterých se postupně rodí pohyb, řeč a schopnost navazovat vztahy.

Dítě v tomto věku poznává svět hlavně skrze váš hlas, obličej a náruč. Učí se, že je v bezpečí – že když něco potřebuje, někdo přijde, odpoví mu, pohladí ho a uklidní. Tohle základní nastavení „svět je bezpečné místo“ si s sebou ponese celý život.

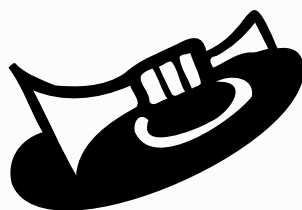
Obrazovky nic z toho nahradit neumí. Miminko nepotřebuje mobil ani televizi – potřebuje vás.

# Rizika spojená s nedostatkem pozornosti

V prvních dvou letech je blízkost a pozornost rodičů nenahraditelná. Když dítě tráví mnoho času samo, bez kontaktu, mluvení a společné hry, může se jeho vývoj zpomalit.

- **Vývoj řeči**  
Dítě slyší méně slov, má méně příležitostí reagovat – broukat, napodobovat řeč.
- **Pohyb a objevování**  
Místo lezení, přetáčení a zkoumání světa jen pasivně leží nebo sedí.
- **Schopnost navazovat vztahy**  
Bez jistoty, že je někdo nablízku, se hůř buduje (sebe)důvěra a pocit bezpečí.

Pokud je obrazovka televize, mobilu nebo tabletu častou „kulisou“ nebo náhražkou kvalitních podnětů a lidské pozornosti, dítě má významně méně příležitostí zažít skutečný kontakt a interakci pohledem, dialogem, dotekem a hrou. To jsou přitom hlavní „stavební kameny“ zdravého vývoje mozku v tomto věku.



## Jak podpořit zdravý vývoj dítěte

V prvních dvou letech dítě nejvíc potřebuje **vás**: vaši blízkost, váš hlas, doteky a pocit, že je vítané. Každá společná chvíle posiluje nervová spojení v mozku a pomáhá rozvíjet vnímání, emoce, pohyby a řeč.

Digitální technologie dítěti v tomto věku nepřinášejí žádný prokazatelný benefit. Naopak berou čas na to, co dítě opravdu potřebuje: reálný kontakt, pohyb a společnou hru.

# Příklady a doporučení

- **Mluvte na dítě co nejčastěji.**  
Popisujte, co děláte, co vidíte, co se bude dít: „Teď se oblékneme..., pak půjdeme ven..., nachystáme se na koupání.“
- **Dotýkejte se a mazlete.**  
Chování v náručí, hlazení a přímý kontakt skrze pokožku uklidňuje a posiluje citovou vazbu.
- **Podporujte přirozený pohyb.**  
Nechte dítě co nejčastěji na zemi, ať se může otáčet, lézt, sedat si, objevovat své tělo a zkoumat okolí.
- **Omezte pasivní sledování obrazovek.**  
V tomto věku digitální technologie neposkytují nic, co by se dítě nenaučilo lépe skrze reálnou zkušenost, okrádají ho o čas a pokládají základ závislosti.
- **Vytvářejte jednoduché rituály.**  
Krmení, koupání, uspávání, stejná písnička před spaním – to vše opakováním dítěti přináší pocit jistoty a bezpečí.
- **Reagujte na jeho signály.**  
Pláč, úsměv, broukání, natažené ruce – to jsou základní prvky komunikace. Když odpovíte, dítě se učí interakci.
- **Dovolte dítěti objevovat svět.**  
Tvary, textury, barvy a zvuky různých předmětů – to vše dítě potřebuje zkoumat všemi smysly.
- **Odkládejte mobil, když jste spolu.**  
Když se díváte na obrazovku, dítě ztrácí oční kontakt. Vaše pozornost je pro něj důležitější než jakákoliv digitální informace.



Víte, že pocit bezpečí,  
který dítě získá v náruči  
rodiče, ovlivňuje jeho  
vztahy a zvládání stresu  
na celý život?

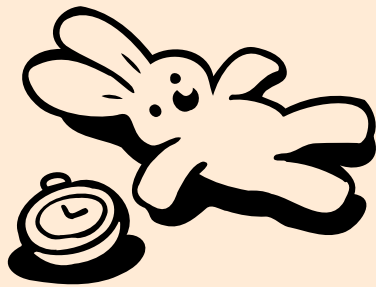


# Digitální technologie

V tomto věku patří technologie **výhradně dospělým, ne dětem**. Miminko nepotřebuje aplikace, videa ani vlastní pohádky.

Co pomáhá:

- **Nepoužívat obrazovky jako „šidítko“**  
Když je dítě neklidné, více pomůže pochovat ho v náruči, projít se s ním po místnosti, mluvit na něj, nebo mu zazpívat. V žádném případě byste ho neměli odkládat k televizi, nebo mu dát „na hraní“ tablet či mobil.
- **Být plně přítomni**  
Když krmíte, přebalujete, nebo si s dítětem hraje, zkuste telefon odložit mimo dosah. Dítě citlivě vnímá, jestli jste plně přítomni nebo myšlenkami jinde.
- **Obrazovka nepatří do ložnice (nejen) mimink**  
Světlo a zvuk z televize nebo telefonu ruší spánek a narušuje přirozený biorytmus ještě před usnutím.
- **Fotky ano, nekonečné scrollování ne.**  
Vyfoťte si hezký moment a pak se vraťte k dítěti. Není problém mobil použít – jde o to, aby nerozptyloval vaši pozornost. Zkuste svět okolo zase vnímat přirozeně napřímo.



# Aktivity a hry pro zdravý vývoj

## 1. MOTORIKA

Přirozený pohyb je pro mozek zásadní. Čím víc dítě leze, sedá si, staví se a později běhá, tím víc spojení v mozku vzniká.

- **Hraní na zemi**  
Na dece s dostatkem prostoru k přetáčení, zvedání hlavy a lezení.
- **Tunely a polštářové překážky**  
Jednoduché „dráhy“ z polštářů nebo krabic podporují lezení a rovnováhu.
- **„Pojď ke mně“**  
Rodič si sedne naproti dítěti a motivuje ho úsměvem nebo hračkou, aby k němu lezlo nebo udělalo první krůčky.
- **Jemná motorika**  
Otevírání a zavírání krabiček, vkládání kostek do nádobky, navlékání velkých kroužků na tyč.
- **Hrátky s míčem**  
Kutálení míče po zemi, házení do náruče, koulení směrem k dítěti a zpět.

## 2. ŘEČ A KOMUNIKACE

Dítě rozumí mnohem dřív, než začne mluvit. Vaše slova a reakce tvoří základ budoucí řeči.

- **Popisování dne**  
Při běžných činnostech komentujte, co se děje: „Oblékneme se..., nasedneme do kočárku a jedeme...“
- **Říkanky a zpívání**  
Jednoduché říkanky a písničky mají rytmus a obsahují opakování, kterým se mozek učí vnímat a napodobovat strukturu jazyka.
- **Knížky pro nejmenší**  
Pojmenovávejte věci. Společně si prohlížejte obrázky a ukazujte si: „Kde je pejsek?“
- **Napodobování zvuků**  
„Auto jede brm-brm, pes dělá haf...“ Děti milují jednoduché melodické zvuky.
- **Odezva na pokusy o řeč**  
Když dítě žvatlá, brouká nebo vydává zvuky, odpovězte mu jako na plnohodnotnou větu.

### 3. SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ

Mozek se učí skrze smysly – hmatem, zrakem, sluchem, čichem a chutí. Čím pestřejší smyslové zkušenosti získává, tím bohatěji se rozvíjí.

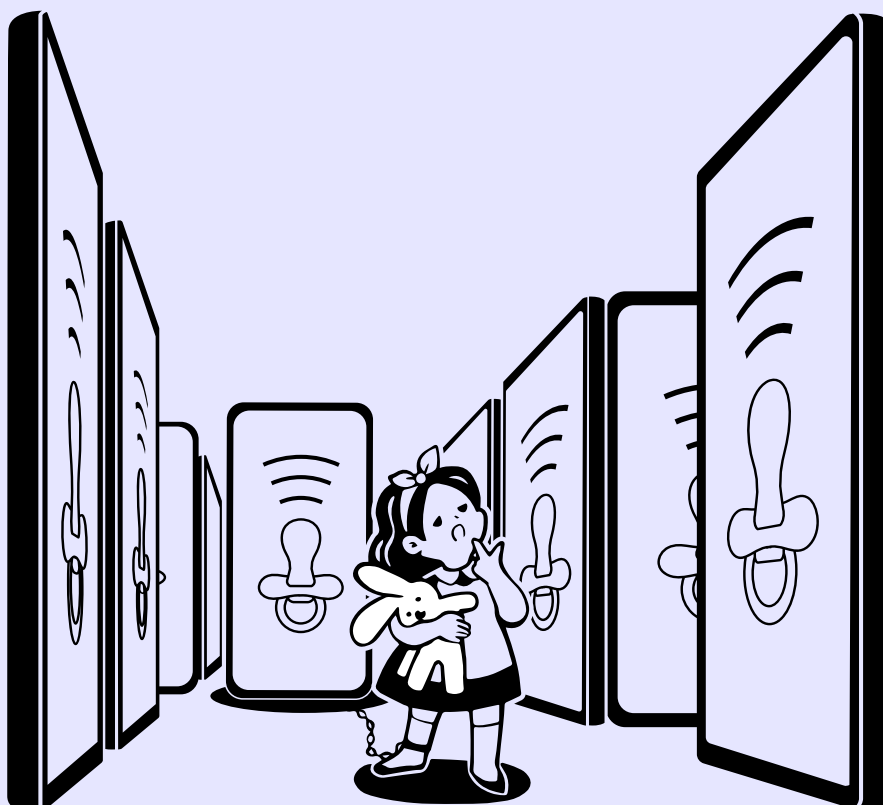
- **Košík pokladů**  
Bezpečné předměty různých tvarů a materiálů (látka, dřevo, houbička, šiška), může dítě zkoumat všemi způsoby.
- **Vodní hry**  
V zabezpečených podmínkách a během pravidelného koupání může dítě experimentovat s kapáním a přeléváním vody v nádobkách.
- **Různé povrchy pod nohama**  
Koberec, dřevo, tráva, písek; nechte dítě lézt nebo chodit bosky.
- **Zvukové hračky**  
Chrastítka, bubínek, cinkátka, zvonky – dítě zkoumá, co který pohyb způsobí.
- **Zrcadlo**  
Dítě sleduje svůj obličej, mimiku a pohyby a učí se vnímat samo sebe.

### 4. VZTAHY A BEZPEČÍ

Pocit bezpečí je základ pro zdravý vývoj dítěte. Dítě se v kontaktu s blízkými učí komunikovat s tělem skrze emoce, navazovat vztahy, učí se důvěře, sebedůvěře a z toho plynoucí samostatnosti.

- **Přímý kontakt skrze pokožku**  
Nošení v náručí, hlazení, mazlení a spaní v blízkosti rodiče.
- **Společné rituály**  
Večerní koupání, mazlení a stejná písnička před usnutím.
- **Reakce na emoce**  
Když dítě pláče, uklidněte ho a pojmenujte, co se děje: „Lekl/a ses? Já jsem tady.“
- **Zapojení druhého rodiče/prarodičů**  
Čím více bezpečných vztahů dítě zažije, tím pevnější bude jeho sociální základ.





## Kdo si hraje, nezlobí

---

Mezi třetím a pátým rokem se z malého dítěte stává malý člověk, který už má své vlastní nápady, názory a velkou fantazii. Jeho slovní zásoba se zvětšuje – začíná se ptát „proč?“ – zkouší vyjednávat a zkoumá hranice. Hra je v tomto období hlavní „pracovní náplní“ a zaměstnáním pro mozek. Při hře se učí čekat, spolupracovat, chápat role, vnímat emoce a řešit konflikty.

Zlobení v tomto věku není „schválnost“, ale volání po pozornosti, jistotě nebo odpočinku. Když má dítě vytvořené podmínky pro to, aby si mohlo hrát, hýbat se, zažívá blízkost a dostane jasná pravidla, méně „zlobí“ a lépe ovládá emoce.

Digitální technologie mohou být lákavým prostředkem k uklidnění nebo zabavení dítěte a získání času pro sebe tím, že mu pustíme pohádku, nebo mu dáme na hraní tablet. Pokud je to časté, obíráme ho o čas, který by mělo – už pro jeho zdravý vývoj – trávit hrou v reálném světě s reálnými lidmi.

# Rizika spojená s nedostatkem pozornosti a hry

V předškolním věku dítě potřebuje především aktivní hru, pohyb a kontakt. Když velkou část dne tráví pasivně u obrazovky nebo bez povšimnutí a zapojení vedle dospělých, může se jeho vývoj zpomalit v těchto oblastech:

- **Rozvoj řeči a myšlení**  
Méně rozhovorů a společných her znamená méně příležitostí klást otázky, vyprávět a vymýšlet příběhy.
- **Schopnost zvládat emoce**  
Pokud se dítě uklidňuje hlavně u obrazovky, neučí se zklidnit pomocí dechu a doteku nebo pojmenovat potřeby a pocity.
- **Sociální dovednosti**  
Hra ve skupině nebo už ve dvou učí dítě domluvě, střídání rolí, trpělivosti a smyslu pro kompromis. U obrazovky tyto interakce nevznikají.
- **Trpělivost a soustředění**  
Rychlý sled barevných podnětů a nepřetržitý proud zábavy z videí a her snižuje toleranci k nudě a ztěžuje soustředění na klidnější činnost, jako je poslech pohádky, skládání puzzle nebo hra se stavebnicí.

## Jak podpořit zdravý vývoj dítěte

Dítě předškolního věku je přirozeně zvědavé. Zkoumá, co se stane, když... Jak zareaguje máma, táta, paní učitelka. K tomu, aby se cítilo jistě a nemuselo se rozhodovat, zvláště když to nepotřebuje nebo ještě neumí, potřebuje vytvořit podmínky.

- Prostor pro volný pohyb
- Nabídka her a pohybových nebo kreativních aktivit
- Pozornost, pravidla a jasně stanovené hranice
- Příležitosti mluvit a ptát se
- Kontakt s jinými dětmi a dospělými

Digitální technologie mohou být nápomocny, ale neměly by být náhražkou chůvy, kamaráda nebo odměny.

# Příklady a doporučení

- **Mluvte na dítě co nejčastěji.**  
Popisujte, co děláte, co vidíte, co se bude dít: „Teď se oblékneme..., pak půjdeme ven..., nachystáme se na koupání.“
- **Dávejte dítěti prostor pro volnou hru**  
I když je kvalitně strávený čas s dítětem to nejcennější, co mu můžeme dát, občasná nuda ho přivádí k vlastním nápadům, tvořivosti a samostatnosti.
- **Mluvte spolu během běžných činností**  
Ptejte se a nechte dítě domýšlet: „Co myslíš, že bude dál?“ – „Jak by to šlo udělat jinak?“
- **Nastavte jednoduchá a srozumitelná pravidla**  
Například: „U jídla nemáme zapnutou televizi.“ – „Tablet používáme jen společně hodinu odpoledne.“
- **Budte předvídatelní**  
Děti v tomhle věku milují rituály – ranní, večerní, víkendové. Dávají jim pocit jistoty a bezpečí.
- **Učte dítě pojmenovávat emoce**  
„Vidím, že se zlobíš.“ – „Vypadáš smutně...“ – „To ti udělalo radost, vid’?“  
Pojmenování pocitu je první krok k tomu, aby s ním umělo dál pracovat.
- **Reagujte na zlobení jako na signál, ne útok**  
Zaměřte se na to, co je příčinou změny chování. Může to být únava, přetížení, hlad, nuda nebo potřeba pozornosti.
- **Zapojte dítě do jednoduchých domácích činností**  
Dovolte mu prostřít stůl, utřít prach, zamést... Dítě se cítí dospělejší a potřebné. Tím se učí odpovědnosti a samostatnosti a zároveň trénuje koordinaci.



Víte, že stavění z kostek nebo lega rozvíjí prostorovou představivost a logické myšlení víc než jakákoli „chytrá“ aplikace na tabletu?

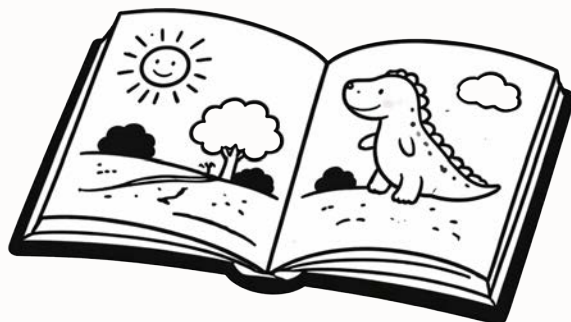


# Digitální technologie

V tomto věku už dítě digitální zařízení vnímá jako **zdroj zábavy** ve formě pohádkových příběhů nebo jednoduchých her. Pokud mu umožníte je používat, dbejte na to **jak, kdy a s kým**.

Co pomáhá:

- **Obrazovka jako doplněk, ne hlavní program dne**  
Většinu času by dítě mělo trávit hrou, pohybem a kontaktem s reálnými lidmi.
- **Společné sledování, ne osamocené „zírání“**  
Sedněte si k pohádce s dítětem, komentujte děj a ptejte se: „Co se stalo?“ – „Jak se asi cítí ten hrdina?“
- **Jasná pravidla a časový limit**  
Například: „Jeden díl pohádky po večeři.“ Pravidla pomáhají předcházet dlouhému vyjednávání a scénám.
- **Digitální média nepoužívejte k odměňování nebo trestání**  
„Když budeš hodný, pustím ti tablet“ je nejen manipulace, ale také to vytváří přesvědčení, že jsou technologie tou největší výhodou, o kterou stojí za to bojovat. Stejně tak výhrůžka „seberu ti tablet“ nejspíš vyvolá ještě větší vzdor.
- **Neučte dítě „relaxovat“ u obrazovky**  
Když dítě dostane mobil pokaždé, když je unavené nebo frustrované, nenaučí se jiné způsoby zklidnění a získá silnou závislost.
- **Budte dobrým vzorem**  
Jak je známo, dítě se nejvíce učí napodobováním. Pokud vás neustále vidí s mobilem v ruce, těžko mu vysvětlíte, že je to škodlivé.



# Aktivity a hry pro zdravý vývoj

## 1. MOTORIKA A POHYB

- **Hraní na zemi**  
Na dece s dostatkem prostoru k přetáčení, zvedání hlavy a lezení.
- **Překážkové dráhy**  
Z polštářů, dek, krabic; skákání, přelézání, plazení, udržování rovnováhy.
- **Hry s míčem**  
Házení, chytání, kopání, trefování do krabice nebo koše.
- **Tanec a pohyb na hudbu**  
Zastavování hudby, změny tempa; dítě trénuje koordinaci a učí se vnímat rytmus.
- **Houpačky, prolézačky**  
Hřiště je pro tenhle věk skvělá „tělocvična mozku“.

## 2. ŘEČ, MYŠLENÍ A FANTAZIE

Dítě rozumí mnohem dřív, než začne mluvit. Vaše slova a reakce tvoří základ budoucí řeči.

- **Popisování dne**  
Při běžných činnostech komentujte, co se děje: „Oblékáme se..., nasedneme do kočárku a jedeme...“
- **Čtení a vyprávění pohádek**  
Nechte dítě doplňovat, co bude dál, vymýšlet vlastní konce nebo přejmenovávat postavy.
- **Hraní rolí a „jakože“ hry**  
Na doktora, obchod, rodinu, školku... Dítě trénuje sociální situace a řešení konfliktů.
- **Hádanky a „co kdyby“ otázky**  
Rozvíjíme fantazii a tvořivé myšlení: „Co kdyby přšely bonbóny?“ – „Co by nastalo, kdyby auta uměla létat?“
- **Stavebnice a puzzle**  
Stavění podle vlastní fantazie nebo podle předlohy rozvíjí prostorové vnímání, trpělivost a plánování.

### 3. SMYSLOVÉ A TVOŘIVÉ AKTIVITY

Mozek se učí skrze smysly – hmatem, zrakem, sluchem, čichem a chutí. Čím pestřejší smyslové zkušenosti získává, tím bohatěji se rozvíjí.

- **Modelína, plastelína, těsto**  
Mačkáním, válením a vykrajováním modelovací hmoty dítě trénuje jemnou motoriku a trpělivost.
- **Malování prsty, křídami, štětcem**  
Experimentování s barvami, tvary a různými výtvarnými technikami je důležitější než dokonalý výsledek.
- **Stavění z domácího materiálu**  
Krabice, roličky, víčka, látky – všechno se zužitkuje na stavbu domečků, aut, lodí a měst.
- **Hry s vodou a pískem**  
Přelévání vody a kopání a nabírání písku může přerůst v tvoření podle vlastní fantazie, zatímco se dítě učí trpělivosti, rozvíjí představivost a schopnost dlouhodobého soustředění.

### 4. SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ DOVEDNOSTI

- **Hraní s ostatními dětmi**  
Skupinové hry nabízí bohatou interakci, střídání rolí a trénink řešení případných konfliktů v bezpečném prostředí s dospělým nablízku.
- **Stanovení jednoduchých pravidel hry**  
Hry s pravidly učí děti zásady chování „fair play“: „Teď jsi na řadě ty a pak já.“ – „Když prohraju, pogratuluji vítězi.“
- **Otevřené otázky na pocity**  
„Jak ses cítil, když ti vzal hračku?“ – „Co by ti pomohlo příště?“ Děti se učí vyjadřovat emoce a poskytovat zpětnou vazbu.
- **Modelování chování příkladem**  
Když se omluvíte vy – „promiň, byl jsem unavený a zvýšil jsem hlas“ – dítě se učí, že chyba neznamena konec světa a lze ji přiznat a napravit.



# Škola hrou

---

Mezi pátým a sedmým rokem dítě udělá jeden z největších životních kroků: opouští školku (kde se mělo podle Roberta Fulghuma už všechno potřebné naučit) a nastupuje na cestu k oficiálně uznanému vzdělání, lemovanou spoustou povinností a úkolů. Z předškoláka se stává školák, který dostává větší odpovědnost (na dlouho nijak kompenzované svobodou) a jsou na něj kladeny o poznání větší nároky na výsledky, soustředění, a také pravidla, která už „opravdu platí“.

Mozek v tomto období rozvíjí především pozornost, paměť, schopnost plánovat a dokončovat úkoly. Dítě se učí v klidu sedět, naslouchat, řídit se instrukcemi, ale také říci, že něčemu nerozumí. Začíná se hodně srovnávat s ostatními: kdo už umí číst, kdo rychleji počítá, kdo je „nejlepší“ a kdo je v tom či onom „nejslabší“.

Proto je nesmírně důležité, aby dítě doma mělo kvalitní zázemí, pravidelný režim a citlivého průvodce. Škola do života přináší hodnocení a tlak na výkon. Domov by měl být místem, kde dítě dostane potvrzení, že jeho hodnota neklesá, když se mu něco nedaří.

Digitální technologie představují lákavý únik od povinností a zábavu spojenou s odpočinkem po škole. Když však začnou nahrazovat pohyb a aktivní odpočinek, berou dítěti energii a čas pro skutečný rozvoj.

# Rizika spojená se začátkem školní docházky

S nástupem do školy dítě čeká řada velkých změn: přibudou nároky a povinnosti, vyžaduje se větší samostatnost, budují se nové vztahy se spolužáky a učiteli, přibývají kroužky. Pokud se dítěti nedostává dostatek podpory, odpočinku a času na hru, může se to projevit.

- **Sebevědomí a sebehodnota**

Dítě se začíná vnímat optikou „jsem chytrý / jsem hloupý“, „jsem šikovná / jsem nemehlo“. Opakovaná kritika nebo srovnávání s ostatními může vést k pocitu, že „na to nemám“.

- **Soustředění a motivace k učení**

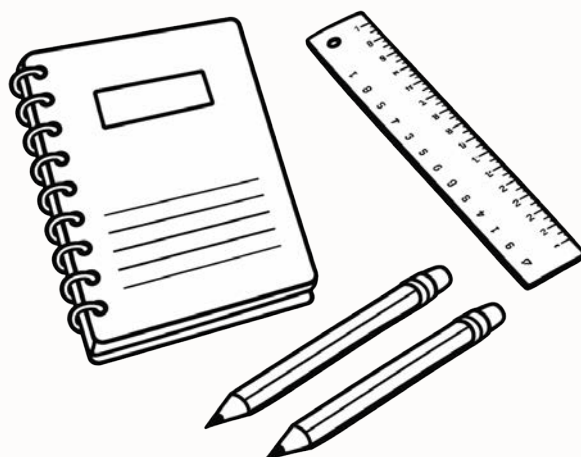
Příliš mnoho podnětů, málo spánku a příliš mnoho času stráveného u obrazovek významně snižuje schopnost soustředění na klidnější činnosti – čtení, psaní, počítání.

- **Trvalé napětí a stres**

Když dítě pociťuje silný požadavek na výkon – „musíš mít jedničky“, „nesmíš dělat chyby“ – může se dlouhodobě cítit pod tlakem, což neblaze ovlivní spánek, chování, zdraví a důsledkem toho i výsledky.

- **Závislost na odměnách a snadno dostupné zábavě**

Když má dítě neomezenou možnost marnit čas u obrazovky a je tímto nebo jiným způsobem za všechno odměňováno, nenaučí se zvládat nudu, zabavit se samo a dělat něco jen tak, bez nároku na odměnu.



# Jak podpořit zdravý vývoj dítěte

Co v tomto období dítě nejvíc potřebuje?

- Pochvalu za přístup a snahu – co nejvíc konkrétně, aby z toho plynulo ponaučení.
- Ujistění, že je milované a lásku si nemusí „zasloužit“.
- Pravidelný denní režim
- Dostatek pohybu a prostoru pro hry
- Rozumně nastavené hranice pro používání technologií

Cílem není mít „dokonalého prvňáka“, ale **pomoci dítěti, aby se ve škole cítilo bezpečně, zvládalo nové nároky a neztratilo radost z učení.** Oceňovat pouze dobré výsledky vytváří tlak na výkon a vede k honbě za úspěchem a dalším závislostem.

## Příklady a doporučení

- **Mluvte na dítě co nejčastěji.**  
Popisujte, co děláte, co vidíte, co se bude dít: „Teď se oblékneme..., pak půjdeme ven..., nachystáme se na koupání.“
- **Mluvte s dítětem o tom, co se ve škole děje**  
Ptejte se nejen na známky, ale i na to, s kým sedí, co ho bavilo a co bylo těžké.
- **Chvalte snahu, nejen výsledek**  
„Líbí se mi, že jsi nevzdal/a ani tak složitý úkol,“ má větší hodnotu než „ty jsi ale chytrý/á.“
- **Udržujte jednoduchý a předvídatelný režim**  
Vstávání, společné jídlo, škola, kroužky, volný čas, večerka – dítě se cítí jistěji, když ví, co bude následovat a co ho čeká.
- **Ponechte dítěti volný čas**  
Nabitý pevný program dítě přetěžuje. Kromě kroužků a úkolů potřebuje tak jako dospělý čas pro sebe, který využije podle svého – hrát si, stavět, kreslit nebo „jen tak být“.
- **Učte ho zvládat frustraci**  
Když se něco nedaří, buďte dítěti oporou a pomozte mu najít řešení problému místo toho, abyste vše udělali za něj, byť to může trvat déle. Získá tak důvěru ve své vlastní schopnosti a naučí se fungovat samostatně.

- **Nastavte jasná pravidla používání technologií**  
Kolik času denně, kdy ano (třeba po úkolech) a kdy ne (u jídla, před spaním).
- **Budte zásadovým, ale laskavým průvodcem**  
Dítě potřebuje cítit, že jste pánem situace a zároveň na jeho straně.

## Digitální technologie

V pěti až sedmi letech už dítě často velmi dobře ví, co je mobil, tablet, počítač nebo televize. Pohádky, videa a hry jsou silně přitažlivé, ale také návykové. Technologie mají co nabídnout, ale **neměly by nahrazovat pohyb a aktivní odpočinek, nebo být do rukou dětí dávány za odměnu.**

Co pomáhá:

- **Domluvit se předem na pravidlech**  
Například: „Po škole si dáme svačinu, uděláme si úkoly a pak si pustíme pohádku nebo si zahrajeme hru.“ Pravidla fungují lépe než nahodilé zákazy a omezení.
- **Hlídat obsah, nejen čas**  
Volte obsah, který je věku přiměřený, neobsahuje prvky násilí a nevytváří stres. Vysvětlíte, proč některé věci považujete za nevhodné.
- **Společné sledování obsahu**  
Povídejte si o tom, co dítě vidí, jak se podle něj cítí postavy a co by udělalo na jejich místě. Zabavením dítěte samostatným užíváním digitálního obsahu vám může krátkodobě usnadnit situaci, ale jeho vývoj a návyky tím ovlivníte na celý život.
- **Nevyužívat technologie k motivaci**  
„Když si uděláš úkoly, budeš si moct hrát s tabletem“ zní rozumně. Pokud je to jediná motivace, tablet získá příliš velkou moc a z domácí přípravy se stane nutné zlo.
- **Odkládat přístroje před přípravou na spaní**  
Sledování obrazovky ztěžuje usínání a zhoršuje kvalitu spánku. To se promítne do nálady a schopnosti udržet pozornost příští den.
- **Jít příkladem**  
Dítě si všímá, jak zacházíte s mobilem vy – jestli ho odkládáte při jídle a umíte si povídat bez telefonu v ruce.

Víte, že děti, které jsou chválené za snahu a ne jen za známky, mají větší chuť učit se a méně se bojí chyb?



# Aktivity a hry pro zdravý vývoj

## 1. MOTORIKA A POHYB

- **Hry na hřišti a venku**  
Houpačky, prolézačky; šplhání, běhání, skákání přes švihadlo – tělesná aktivita posiluje fyzickou, koordinaci, rovnováhu a sebevědomí.
- **Pohybové hry s pravidly**  
Hra na honěnou a na schovávanou nebo jednoduché míčové hry učí dítě hrát podle pravidel a vyrovnat se s prohrou.
- **Jízda na odrážedle, koloběžce nebo kole**  
Jízda všeho druhu rozvíjí rovnováhu, odhad prostoru a plánování pohybu.
- **Domácí „tělocvična“**  
Od skákání po polštářích po jednoduché cviky s možným využitím hudby se dítě takzvaně vybije a bude se cítit spokojeně.

## 2. ŘEČ, MYŠLENÍ A UČENÍ

Dítě rozumí mnohem dřív, než začne mluvit. Vaše slova a reakce tvoří základ budoucí řeči.

- **Společné čtení krátkých příběhů a povídaní o nich**  
Ptejte se: „Proč to udělal?“ – „Co bys na jeho místě udělal/a ty?“ – „Jak bys to zakončil/a?“
- **Jednoduché deskové hry**  
Člověče nezlob se, pexeso, domino nebo jednoduché karetní hry učí děti pravidlům, trpělivosti a strategii.
- **Hry s čísly a písmeny**  
Počítání schodů, čtení nápisů a podobně vede děti přirozeně a hravou formou k zájmu porozumět textu.
- **Povídání o škole**  
Když se dítěte zeptáte na školu, většinou odpoví „dobrý“. Ptejte se více konkrétně a pokládejte otevřené otázky, které ho víc rozmluví: „Co tě dnes zaujalo?“ – „Co ti přišlo nejtěžší?“ – „Na co ses ptal/a?“ – „Na co jsi dneska hrdý/á?“

### 3. SMYSLOVÉ A TVOŘIVÉ AKTIVITY

Mozek se učí skrze smysly – hmatem, zrakem, sluchem, čichem a chutí. Čím pestřejší smyslové zkušenosti získává, tím bohatěji se rozvíjí.

- **Kreslení, malování, vystřihování, lepení**  
Výtvarné techniky rozvíjejí jemnou motoriku, představivost a schopnost dokončit činnost.
- **Stavění z kostek a všech možných stavebnic**  
Stavěním se dítě učí plánovat, číst návody, řešit problémy – „Jak to, že se to bortí?“ – a trénuje prostorovou představivost.
- **Modelování z plastelíny, těsta nebo písku**  
Tvořením písmen, zvířat, postaviček a čehokoli jiného rozvíjí fantazii, trpělivosti a jemnou motoriku. Lze si tak vytvářet svůj vlastní svět a tuto schopnost si vzít s sebou do života. Vzpomeňte si, jak jste si jako malí vyhráli stavěním hradů na pískovišti nebo u vody.
- **Domácí „laboratoř“**  
Jednoduchými experimenty jako mícháním barev, pozorováním chování předmětů ve vodě a jiných fyzikálních zákonů nebo pěstováním semínek dítě doslova objevuje, jak funguje svět.

### 4. SOCIÁLNÍ A EMOČNÍ DOVEDNOSTI

- **Skupinové hry**  
Počínaje domluvou, co se bude hrát, přes střídání různých rolí až po řešení konfliktů – kdo bude první, čím je hračka – si dítě osvojuje důležité sociální dovednosti.
- **Modelování situací**  
„Co uděláš, když se ti někdo posmívá?“ – „Co když ti někdo vezme hračku?“ – Modelové situace si můžete sehrát s panenkami nebo figurkami. Získáte zajímavou zkušenost, která se může hodit, dozvíte se něco o sobě a zažijete spoustu legrace.
- **Mluvení o vlastních chybách**  
Když uděláte chybu a přiznáte to, dáváte dítěti příklad, že udělat chybu není ostuda a dá se to napravit.
- **Jednoduché domácí povinnosti**  
Uklidit si hračky, pomoci s prostíráním, zalít kytky – to vše dítě učí odpovědnosti a samostatnosti. Bude se cítit dospělejší a užitečné, a tak získá ty správné vzorce chování, které si ponese až do dospělosti.

7-11 let



## Znalost, matka radosti

---

Mezi sedmým a jedenáctým rokem školní dítě postupně zvládá potřebné penzum povinností, chápe složitější pravidla, je schopno posoudit svůj výkon a výsledky a podívat se na to očima učitelů, rodičů i spolužáků.

Z hlediska mozkové činnosti se v tomto období výrazně rozvíjí soustředění, logické myšlení, paměť a schopnost plánovat. Dítě se učí pracovat na úkolu delší dobu, odložit okamžitou odměnu a dokončit, co začalo. Více se srovnává s ostatními v tom, jak mu jde učení jazyků, matematika, sport nebo hudba.

Na prvním stupni základní školy se formují návyky, které si dítě ponese do dalšího života: přístup k učení a zodpovědnosti, a také způsob, jakým vnímá samo sebe. V tomto období je zásadní, aby rodiče dítě podporovali, nastavili jasná pravidla a zároveň ho vedli k samostatnosti v učení, povinnostech i střídavém používání technologií.

# Rizika spojená s nedostatkem pozornosti a vedení

V tomto věku dítě potřebuje **jasné hranice, pravidelný režim a podporu**. Když převažuje chaos, přetížení nebo nedostatek pozornosti ze strany rodičů, může to zpomalit nebo narušit vývoj důležitých dovedností pro celý život.

- **Sebevědomí a sebehodnota**  
Dítě se začíná vnímat optikou „jsem chytrý / jsem hloupý“, „jsem šikovná / jsem nemehlo“. Opakovaná kritika nebo srovnávání s ostatními může vést k pocitu, že „na to nemám“.
- **Nejistota a nízké sebevědomí**  
Pokud je dítě často kritizováno a srovnáváno s ostatními – „Vezmi si příklad z...“ – nebo naopak necháno napospas, může získat pocit, že „na to nemá“. Odvahu zkoušet nové věci pak může vystřídat obava udělat chybu.
- **Zhoršená schopnost soustředit se a dokončovat úkoly**  
Příliš mnoho podnětů (neustále puštěná televize, mobil po ruce), málo spánku a nedostatek řádu ztěžují dítěti soustředění. Úkoly pak vnímá jako neúměrnou zátěž a rychle se vzdává.
- **Závislost na vnější motivaci a odměnách**  
Pokud je dítě motivováno sladkostmi, dárky nebo možností trávit libovolné množství času u obrazovky, může ztrácet chuť k učení a dosahování cílů, protože je snadné podlehnout dojmu, že je vše snadno dostupné v instantní podobě v digitálním světě.
- **Únik do virtuální reality**  
Když nefungují vztahy ve třídě nebo doma, může dítě hledat uznání a „přijetí“ v prostřednictvím online her, sociálních sítích a jiného digitálního obsahu. Bez vedení samo těžko rozlišuje, co je pro něj bezpečné a prospěšné.
- **Napětí v rodině kvůli škole nebo technologiím**  
Neustálé hádky ohledně úkolů, známek nebo stráveného času u obrazovky znamenají dlouhodobý stres pro dítě i rodiče. Dítě si pak může školu i technologie spojovat s konfliktem a nevnímat je jako příležitosti k osobnímu rozvoji.

# Jak podpořit zdravý vývoj dítěte

Ve věku 7–11 let již dítě vědomě přijímá zodpovědnost, stává se samostatným a utváří si vztah k sobě. Rodič už nemusí dělat vše za dítě, ale spíš nastavuje rámec a učí ho v něm fungovat.

Co v tomto období dítě nejvíc potřebuje?

- Vědět, že je **snaha a oboustranná spokojenost** důležitější než známky.
- **Předvídatelný rozvrh** s vyhrazeným časem na školu, úkoly, hru a odpočinek, kdy může vyhrazenou část času trávit zkoumáním digitálních technologií.
- **Podílet se na rozhodování** a přijmout zodpovědnost, tam kde to dává smysl.
- Vědět, že se může obrátit na rodiče nebo jinou autoritu, když potřebuje pomoc nebo podpořit.

## Příklady a doporučení

- **Mluvte na dítě co nejčastěji.**  
Popisujte, co děláte, co vidíte, co se bude dít: „Teď se oblékneme..., pak půjdeme ven..., nachystáme se na koupání.“
- **Mluvte s dítětem o škole, ale nevyslychejte ho**  
Ptejte se: „Co tě dnes bavilo?“ – „Co bylo nejtěžší?“ – místo zjišťování, jaké známky dostalo. Dáte tak najevo, že vás vaše dítě zajímá víc než jeho prospěch a dozvíte se víc.
- **Chvalte konkrétně, oceňte snahu a pokrok** „  
Vidím, že sis dal/a s úkolem hodně práce.“ – „Začínáš číst hezky plynule.“ – posiluje vnitřní motivaci více než obecné „Ty jsi ale šikovný/á“ – a zároveň dítě dostává cennou zpětnou vazbu.
- **Pomozte dítěti plánovat**  
Společně si rozvrhněte odpolední program: kroužky, úkoly, volný čas, používání technologií. Dítě si postupně zvyká na jednoduchý time-management.

- **Vnímejte signály přetížení**

Únava, podrážděnost, časté bolení břicha nebo hlavy, pláč před odchodem do školy – to může být signál, že je toho na dítě moc. Je dobré aspoň dočasně ubrat něco z nepovinných aktivit a pokud možno ponechat to, co dítě nejvíc nabíjí a zdravě motivuje.

- **Budte oporou při chybách a neúspěchu**

Pomozte dítěti chybu pochopit – „Co by šlo příště udělat jinak?“ – místo vyvolávat pocit nedostatečnosti – „Ty jsi ostuda“ – ve snaze ho „vyhecovat“.

- **Držte hranice pevně, ale laskavě**

Pravidla se dají měnit po domluvě, ne pod tlakem křiku. Dítě potřebuje vědět, že se pravidla nemění podle momentální „nálady“.



Víte, že pravidelný režim a jasné hranice pomáhají dětem soustředit se ve škole víc než neustálé napomínání?



# Digitální technologie

Mezi 7–11 lety se digitální technologie stávají **běžnou součástí života školáka**, ať se nám to líbí nebo ne. Děti víc používají počítač ve škole, chtějí vlastní mobil, sledují videa a hrají hry. Bez dohledu dospělých mohou technologie rychle začít nahrazovat pohyb, vztahy a jiné zájmy.

Co pomáhá:

- **Stanovit jednoduchá pravidla pro sledování digitálního obsahu**  
Například: po škole nejdřív odpočinek a svačina, potom úkoly a teprve potom omezený čas na hry a videa. Není od věci je sepsat a mít na viditelném místě.
- **Zajímat se o to, co dítě dělá online**  
Záleží jak na čase, který dítě s technologiemi tráví, tak na kvalitě obsahu, který konzumuje, a také s kým sdílí jaké aktivity.
- **Nastavit společenská pravidla v rámci rodiny**  
Například: společné stolování bez mobilu, žádné obrazovky hodinu před spaním, učení bez telefonu po ruce. Pravidla by pochopitelně měla platit zrovna tak pro dospělé, což může být výzva.
- **Učit dítě rozpoznávat rizika**  
Vysvětlit, že ne každý, kdo píše online, je kamarád, a že není v pořádku někomu posílat osobní informace nebo fotky jen proto, že to „chce“ ve hře nebo chatu. Vysvětlit, co je digitální stopa a že pravidla slušného chování platí i v internetovém prostředí.
- **Ukazovat technologie jako nástroj, nejen zdroj zábavy**  
Společné hledání informací, učení sledováním videa nebo experimentování s aplikacemi pro kreativní tvorbu dítěti rozšíří obzor více a ukáže mu spoustu užitečných možností, než je pasivní zábava a konzumace digitálního obsahu.
- **Být dobrým vzorem**  
Pokud chcete, aby si dítě během jídla nebo povídání nehrálo s mobilem, potřebuje to vidět u vás. „Ukázaná platí.“

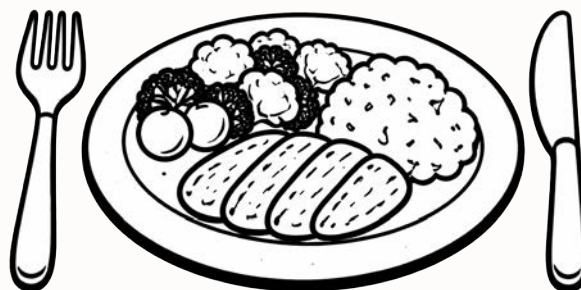
# Aktivity a hry pro zdravý vývoj

## 1. SEBEVĚDOMÍ A ODPOVĚDNOST

- **Společné plánování týdne**  
Zapojte dítě do plánování – jaké kroužky chce, kdy si udělá úkoly, kdy půjdete ven. Pomáhá mu to cítit, že mu někdo naslouchá a že má jeho názor váhu.
- **Menší domácí povinnosti**  
Uklizení dětského pokoje, prostření stolu, starost o své školní věci učí dítě, že může být užitečné a že se na něj dá spolehnout.
- **Podpora samostatnosti ve škole**  
Připomenout a zkontrolovat úkoly můžete, ale za něj je nepište. Pomozte mu naučit postarat se o svoje věci a nespoléhat se, že to udělá někdo jiný.

## 2. ŠKOLA A UČENÍ

- **Společné „učení nahlas“**  
Nechte dítě vysvětlit, co se učilo: „Představ si, že jsem spolužák, nauč mě to.“ Tím si látku zvědomí a lépe zapamatuje.
- **Koutek na učení**  
Jednoduché místo bez zbytečných rušivých podnětů (zapnutá televize, hračka na stole) pomáhá soustředění.
- **Krátké bloky s pauzami**  
Raději 10–15 minut soustředěné práce proložené krátkými pauzami, než hodina „sezení nad úkoly“ bez efektu.
- **Propojení školy s reálným světem**  
Ukažte dítěti, jak lze uplatnit matematiku nebo fyziku během vaření při odměřování surovin, čtení při studiu návodu nebo psaní při sestavování nákupního seznamu. Dítě bude lépe chápat, proč se co učí.



### 3. SOCIÁLNÍ VZTAHY A EMOCE

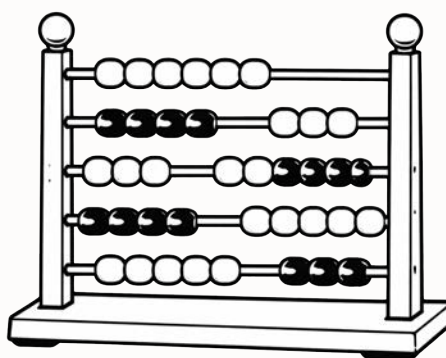
- **Rozhovory o vztazích v kolektivu**  
Ptejte se na kamarády, jak spolupracují a jak řeší konflikty. Pomáhejte dítěti objevit způsoby, jak řešit spory jiným způsobem než „tak mu to vrať“.
- **Trénink empatie**  
Ptejte se: „Jak se asi cítil tvůj kamarád, když...?“ – „Co by mu pomohlo?“ – „Co bys dělal/a na jeho místě?“ Učí se tím vžít do druhých a reagovat citlivěji.
- **Modelové situace**  
Hrajte si na to, „co bys dělal, kdyby...“ – někdo se posmívá, někdo tě nechce pustit do hry, někdo je o přestávce vždycky sám.

### 4. POHYB A VOLNÝ ČAS

- **Pravidelný pohyb**  
Sportovní kroužek, chození na hřiště, procházky, jízda na kole a další pohybové aktivity prospívají tělu i mysli.
- **Čas bez struktury**  
Dítě potřebuje i volné odpoledne bez pevného programu, kdy si samo vymyslí, co bude dělat. Svoboda volby i nuda podněcují kreativitu a samostatnost.

### 4. POZORNOST A ZVĚDAVOST

- **Logické hry a hlavolamy**  
Bludiště, sudoku pro děti nebo skládky posilují logické myšlení a vytrvalost. A co teprve takové šachy!
- **Jednoduché „projekty“**  
Deník experimentů, sbírka listů, ručně malovaný přírodovědný atlas nebo malý dětský byznys projekt umožní dítěti zažít a vyzkoušet, že může něco tvořit dlouhodobě a dosáhnout tím pozoruhodného výsledku.
- **Čtenářské výzvy**  
Pravidelné čtení (třeba 10–15 minut každý večer) a krátké povídky o tom, co dítě četlo, rozvíjí čtení s pochopením a vytváří jednu z nezapomenutelných vzpomínek na dětství a šťastné chvíle s rodiči.



# Emoce mají náskok



Mezi jedenáctým a patnáctým rokem nastupuje období, které je náročné pro děti i dospělé – puberta. Ne každé dítě ji prožívá tak intenzivně a viditelně, aby s ním puberta „mlátila o zem“ a rodiče se mu zdáli nemožní – s jejich staromódními názory a zákazy. Tělo však dospívá, hormony víří emoce, mění se dynamika vztahů s vrstevníky a prohlubuje se vnitřní svět dítěte. Stává se z něj dospívající, který má své vlastní názory a tajemství a buduje si identitu: „Kdo jsem? Kam patřím? Jak mě vidí ostatní?“

Mozek v tomto období prochází velkými přestavbami. Emoční centra reagují intenzivněji, zatímco oblasti zodpovědné za plánování, sebekontrolu a odhad rizik se teprve dokončují. Zjednodušeně řečeno, emoce mají náskok před rozumem.

Proto dospívající často reaguje impulzivně, přehnaně, zkouší hranice a hledá silné zážitky. Čelí přitom mnohem většímu tlaku zvenčí než předchozí generace: sociální sítě, hry, chaty, neustálé srovnávání, adorace vzhledu a úspěchu, falešné vzory, dostupnost digitálního obsahu, na který ještě není připraven.

O to důležitější je, aby dítě doma našlo bezpečné zázemí, kde může mluvit, ptát se a zkoušet. A když občas selže, bude vědět, že se může svěřit a bude přijímané. Role rodiče je čím dál víc spíš než v „řízení“ v doprovázení, nastavování hranic a budování důvěry.

# Rizika spojená s obdobím puberty

Bez podpory a hranic může být přestání pubertální bouře velmi náročná. Co se děje, když dospívající nemá pocit bezpečí, vedení a správnou orientaci:

- **Nejistota a nízké sebehodnocení**  
Dospívající se intenzivně srovnává s ostatními – vzhled, oblíbenost, výkony, počet „lajků“. Kritika, posměch nebo trvalé porovnávání mohou vést k pocitu „nejsem dost dobrý/dobrá“.
- **Únik do online světa**  
Hry, sociální sítě a videa nabízejí rychlé uvolnění a pocit „někam patřím“. Když se nedaří v reálném světě (škola, rodina, vztahy), může se online prostředí stát hlavním útočištěm a zdrojem uspokojení.
- **Zhoršení spánku a koncentrace**  
Používání mobilu, sociálních sítí a hraní her do pozdních hodin zkracuje a narušuje spánek. Dospívající je pak unavený, podrážděný, hůř se soustředí ve škole a nakonec může uvíznout v začarovaném kruhu neúspěchů a úniků do virtuální reality.
- **Rizikové chování**  
Hledání silných zážitků může vést k experimentům s návykovými látkami, nebezpečnému online obsahu, sdílení intimních fotek, riskantním výzvám a přeceňování vlastních schopností.
- **Zavírání se před rodiči**  
Pokud doma převládá kritika, zlehčování pocitů („Neblbni, to nic není“), kázání nebo výslechy, dospívající se uzavírá do sebe, přestává se svěřovat a hledá oporu jinde – často v partě nebo online.

## Jak podpořit dospívajícího

V pubertě vašeho dítěte už nejste „manažerem“ jeho života, ale spíš **průvodcem a partákem**, který drží hranice, ale dospívajícího bere vážně.

Co v tomto období dítě nejvíc potřebuje?

- Prostor pro **vlastní názory a rozhodnutí**.
- **Zažívat, že je přijímaný/á**, i když udělá chybu nebo „nemá výsledky“.
- **Vědět, že se může svěřit**, aniž by následoval výslech nebo soud.
- **Znát hranice**, které dávají smysl, nejen proto, že „to tak je“.
- **Mít v rodičích oporu a vzor** – třeba v tom, jak zvládají svoje emoce.

# Příklady a doporučení

- **Zajímejte se o jeho svět bez posuzování**  
Ptejte se na hry, hudbu, tvůrce, které sleduje, trendy ve třídě. Nehodnoťte všechno za každou cenu, natož abyste to šmahem odsoudili. Snažte se porozumět, co je na tom tak přitažlivé nebo zajímavé. Dítě vás občas může překvapit zajímavým objevem i tipem pro vás.
- **Naslouchejte, než poskytnete radu**  
Když dítě přichází s problémem, zkuste nejdřív jenom naslouchat a zjistit víc: „Co tě na tom trápí nejvíc?“ nebo „Jak si představuješ výsledek?“ Rady si nechte na potom, až jako druhý krok, ideálně na vyžádání: „Chceš slyšet, jak to vidím já?“
- **Mluvte otevřeně o emocích**  
Dejte najevo, že uznáváte jeho nebo její pocity, i když nesouhlasíte: „Chápu, že tě to naštválo.“ Pomáhá to oddělovat emoci a reakci a hledat způsob, jak ji vyjádřit, než přejdeme k případnému řešení.
- **Držte hranice a pravidla, ale vysvětlujte je**  
Místo „Protože jsem to řekl/a.“ zkuste „Potřebuju, abychom se domluvili na..., protože...“ Každý snáz přijímá požadavky, které jsou odůvodněné a dávají smysl.
- **Budte důslední, ale otevření vyjednávání**  
V pubertě je normální, že se dospívající snaží posouvat hranice. Dohody a jejich přehodnocení představují způsob, jak s tím pracovat, když funguje vzájemná důvěra.
- **Oddělujte kritiku chování od kritiky osobnosti** „  
Nelíbí se mi, co jsi udělal/a, ale mám tě rád/a“ zní o poznání lépe než „ty jsi hrozný/á.“ Zaměřit kritiku na osobu není fér a narušuje to vztahy.
- **Veďte k zodpovědnosti**  
Požadujte a připomínejte dohodnuté nakládání s časem, plnění povinností a slibů, návrat domů včas – a uče dítě, že jde svoboda ruku v ruce se zodpovědností.



Víte, že v pubertě reagují emoce rychleji než rozum, protože mozek dospívajícího se teprve „dostavuje“?



# Digitální technologie

Na život teenagera mají technologie a internet ohromný vliv: sociální sítě, chaty, online hry, videa, influenceri. Reálný a virtuální svět se na mnoha místech prolíná a často je obtížné rozeznat, co je reálné a pravdivé. Mít třídní skupinu na WhatsAppu nebo hrát se spolužáky hru online je tak běžné, že si jistě umíte představit, jak takové dítě může být v IT oblasti napřed nejen v porovnání se školou, ale i s vámi. Cílem nejsou zákazy a omezení, ale naučit dospívající používat technologie tak, aby sloužily jim a ne naopak.

Co pomáhá:

- **Domluva založená na důvěře a respektu**

Ani úplná volnost, ani úplná kontrola všeho. Otevřeně si říct: „Jsem za tebe zodpovědný/á, ale chci ti důvěřovat a mluvit s tebou o tom, čím se zabýváš online, ne ti tajně kontrolovat mobil.“

- **Nastavit jednoduchá pravidla**

Například:

- Stolování bez mobilu
- Žádné obrazovky hodinu před spaním
- Maximální doba strávená na sociálních sítích a hraním počítačových her
- V noci telefon mimo postel

- **Rozhovory o rizicích**

Vysvětlit, co je kyberšikana, grooming, sexting, manipulace ve hrách, gamblingové prvky – lootboxy apod. Buďte konkrétní, ale nemoralizujte: „Chci, abys věděl/a, jak to funguje, aby ses nestal/a snadnou obětí podvodu nebo jiného útoku.“

- **Sdílení digitálního obsahu**

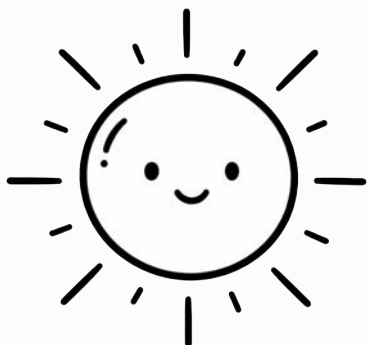
„Ukaž mi tu hru / toho tvůrce, co tě baví.“ Společné hraní nebo sledování digitálního obsahu vede vzájemně k poznání, pochopení, důvěře, inspiraci a společným zážitkům. Zbytečně nezakazujte něco, o čem nic nevíte. Některé online hry například mohou rozvíjet komunikační schopnosti, týmovou spolupráci nebo základy taktiky a strategie.

- **Nastavení hranic**

Naučte dítě, že je zdravé a užitečné umět si nastavit hranice nejen v souvislosti s používáním technologií a organizací času, ale také ve vztazích. Získá tak cenný návyk pro celý život a účinnou prevenci proti závislostem, manipulaci, vyhoření apod.

- **Otevřená komunikace**

Občas se něco nepovede každému – zveřejnění nevhodné fotky, konflikt způsobený nedorozuměním v online komunikaci, ghosting apod. Ujistěte dítě, že se vám bez obav může s čímkoli svěřit a kdykoli požádat o radu nebo o pomoc. Takto budujete vzájemnou důvěru a budete vědět, že se na sebe můžete spolehnout.



## Aktivity a podpora pro dospívající

### 1. VZTAH RODIČ–DOSPÍVAJÍCÍ

- **Kvalitně strávený společný čas**

I takové obyčejné aktivity, jako je procházka, cesta autem nebo společné vaření, vytvářejí příležitost se užít, ať už v tichu nebo v rozhovoru. Jsou to ty jedny z chvil, na které budeme nejméně vzpomínat.

- **Respektující komunikace**

Domlouvat se s dítětem jako s člověkem neznámá dávat mu ve všem za pravdu, ale mluvit s ním s respektem jako s dospělým. Příklady se děti učí nejvíce.

- **Přiznání vlastních chyb**

Přiměřeně sdílejte také své chyby, jak jste je řešili a co vás naučily. Dáváte tím najevo, že je podstatné umět chybu přiznat, snažit se ji napravit a vzít si z ní ponaučení.

### 2. ŠKOLA A TLAK NA VÝKON

- **Vyjasnění očekávání**

Mluvte o tom, co očekáváte a buďte konkrétní. Je rozdíl říci „musíš se víc snažit“ nebo „zkusíme se doučit, co ti nešlo, aby ti to nekazilo vysvědčení“.

- **Hledání silných stránek**  
Ne každému jde vše. Podporujte silné stránky dítěte, které posilují jeho sebevědomí a ukazují směr, kterým by se mohlo ubírat jeho další vzdělávání a později pracovní uplatnění.
- **Zdravý spánkový režim**  
V pubertě často dochází k posunu času usínání. Návyk nekoukat do obrazovky hodinu před spaním a chodit včas a pravidelně spát vytváří podmínky pro kvalitní odpočinek a dobrou náladu a schopnost se soustředit následující den.

### 3. PRÁCE S EMOCEMI

- **Umět zpracovat naštvání nebo smutek**  
Nabídněte různé strategie, které pomohou zpracovat nechtěné emoce: procházka, sport, hudba, kreslení, psaní deníku, povídání. Ne všechno se musí řešit bezodkladně a časový odstup může naopak velmi pomoci. „Nic se nejlépe tak horké, jako se to uvaří.“
- **Validace emocí**  
„Je v pořádku být naštvaný, když...“ – „Chápu, že tě to zklamalo.“ Emoce jsou informace, ne problém, který by se měl potlačit. Základ podpory je nebagatelizovat důvody, proč se někdo může cítit špatně, a pomoci mu je vyjádřit. Nevyžádané rady a moralizování nepomáhá.
- **Umět si říci o pomoc**  
Dlouhodobá bezmoc, sebepoškozování, výrazná změna chování, úzkosti – to jsou všechno příznaky, kdy je dobré vyhledat přiměřenou odbornou pomoc. Představte si někoho jako kouče, který umí pomoci odhalit příčinu a nasměrovat k řešení. V žádném případě dítě neděste tím, že je s ním něco špatně. Může se naučit něco o sobě, naučit se říci si včas o pomoc, nebo jak podobným situacím předcházet.

### 4. VOLNÝ ČAS

- **Podpora seberozvoje**  
Sport, hudba, tvoření, dobrovolnictví a jiné mimoškolní aktivity pomáhají budovat sebevědomí, identitu a vztahy. Vysedávání nebo polehávání u obrazovek vede k pasivitě a závislosti na konzumaci digitálního obsahu, se kterou se těžko bojuje i v dospělosti.
- **Poznejte kamarády svého dítěte**  
Zajímejte se, s kým vaše dítě tráví čas a jakým způsobem. Neptejte se tak, jako byste byli podezíraví, ale jako když se bavíte s přáteli: „Čím jste si blízcí?“ – „Co vás spojuje?“ – „Jak to mezi vámi funguje?“ Pozvěte kamarády vašeho dítěte domů, nebo využijte příležitosti setkat se společně s rodiči a dětmi a blíže se poznat. Už si pak nebudete úplně cizí a tím prohloubíte i vztahy mezi dětmi



# Zkoušky z dospělosti

---

Mezi patnáctým a devatenáctým rokem je mladý člověk jednou nohu ještě v dětství a druhou už v dospělosti. Řeší školu, volbu oboru, první vztahy, obměňují se kamarádi, zkouší brigády, pořizuje si řidičák. Víc rozhoduje sám za sebe a zároveň je na rodičích stále závislý jak existenčně, tak emočně.

Mozek dospívajícího se stále vyvíjí. Oblasti zodpovědné za plánování, odhad rizik a dlouhodobých důsledků se teprve dokončují. Emoce jsou stále silné, vztahy intenzivní, potřeba autonomie obrovská. Vzniká vlastní identita: „Kdo jsem? Co chci? V čem jsem dobrý/dobrá?“

Role rodiče se v tomto období výrazně mění. Už není „řídícím“, který vše kontroluje, ale partnerem, průvodcem a ochráncem. Stále stráží hranice a dodržování pravidel, ale víc otevřený k vyjednávání, vysvětluje své postoje a nechává mladého člověka nést důsledky vlastních rozhodnutí.

Digitální technologie, sociální sítě a online prostředí do toho vnášejí další vrstvu – trvalé porovnávání s celým světem, tlak na výkon a dokonalost, možnost bezbřehého úniku a kontaktu s rizikovým chováním.

# Rizika spojená s obdobím „na prahu dospělosti“

Bez podpory, bezpečných vztahů a rozumných hranic může být tohle období velmi zátěžové.

- **Tlak na výkon a nejistota z budoucnosti**  
Volba střední školy a oboru, přijímačky, maturita, další vzdělávání, první práce... Mladý člověk může mít pocit, že se se teď rozhoduje celý jeho život. Když se k tomu přidá tlak z rodiny nebo okolí, může se dostavit úzkost, pocit selhání nebo rezignace.
- **Nízké sebehodnocení a přehnané srovnávání**  
Sociální sítě ukazují zdánlivě dokonalé životy nejen vrstevníků. To může vzbuzovat falešný dojem. „Ostatní už mají jasno, všechno se jim daří a jen já se topím v nejistotě a pochybnostech.“ Kritika doma nebo bagatelizování „to přejde“ pocit osamění a marnosti ještě zvětšuje.
- **Rizikové chování**  
Experimenty s alkoholem, cigaretami, marihuanou a dalšími látkami, rizikové chování v dopravě, nechráněný sex, hazard, nebezpečné online výzvy – to vše může být na počátku vnímáno jako příležitost zažít něco zajímavého a intenzivního nebo jako cesta k přijetí do party.
- **Únik do online světa a návykové chování**  
Nadměrné hraní her a trávení na sociálních sítích, sledování videí, online sázení a další lákavé možnosti, jak rychle a bezpracně přijít k penězům – mohou sloužit jako únik před stresem, nudou, konflikty i pocity nedostatečnosti. Často dochází k zhoršení spánku, zanedbávání školních povinností a narušení vztahů v reálném životě.
- **Psychické dopady**  
Dlouhodobý stres, tlak, nejistota, potíže ve vztazích nebo šikana, to vše může vést k úzkostem nebo depresím a k sebepoškozování.



Víte, že mladí lidé se učí samostatnosti nejlépe tehdy, když mohou dělat vlastní rozhodnutí – a zároveň vědí, že mají doma bezpečné zázemí?



# Jak podpořit dospívajícího

V tomto věku už dítě potřebuje, abyste ho brali jako **téměř dospělého člověka** a zároveň mu jasně dávali najevo, že se na vás kdykoli může obrátit.

Co nejvíc potřebuje?

- **Respekt a uznání** jako každý dospělý. Má vlastní hlavu, sny a názory.
- **Dělat vlastní rozhodnutí i chyby** – s vaším vědomím a podporou.
- Jasně hranice a férová pravidla na základě oboustranné domluvy.
- **Cítit vaši bezpodmínečnou lásku.**
- Dospělé rozhovory – ne přednášky a moralizování.

## Příklady a doporučení

- **Bavte se jako dospělí, ale nezapomínejte na rodičovskou roli**  
Učte dítě vzájemnému respektu a dejte mu najevo, že vás jeho názor zajímá. Zároveň držte hranice a snažte se věcně a konkrétně vysvětlit, proč na svém stanovisku trváte. Představte si, že byste se o tom bavili ve škole nebo v práci. Proč se k sobě doma chovat hůře?
- **Dohody místo jednostranných zákazů**  
Vyjednávání k dospívání patří. Když se dohodnete na čase návratu, používání auta nebo technologií, posiluje to vzájemně důvěru a zodpovědnost.
- **Mluvte otevřeně mluvte o budoucnosti**  
Zkuste se společně zamyslet nad možnostmi vzdělávání, pracovního uplatnění nebo jakékoli jiné životní cesty, ale nevnučujte svou představu. „Je v pořádku nevědět všechno dopředu.“
- **Oddělujte člověka a výsledky**  
Ocenění přístupu, chování i snahy má větší hodnotu než pochvala za výsledky. Dítě se tak učí, že si pravá láska neklade podmínky a bude umět projevit uznání druhým lidem.
- **Jděte příkladem, jak zvládat frustraci**  
Místo bagatelizace „to nic není“ uznejte, že občas něco bolí nebo nevyjde, a nabídněte způsob, jak vyřešit problém nebo si spravit náladu.

- **Budte konzistentní**  
Dodržujte domluvu, i když je někdy lákavé přitvrdit nebo povolit. Pravidla se během hry nemění, to bývá zpravidla výhodné jen pro jednu stranu.
- **Nebojte se říct „promiň“**  
Když zareagujete přehnaně, řeknete něco, čeho litujete, nebo se vám nepodaří dodržet slovo, omluva je namístě. Navíc tím ukážete, že umíte přiznat chybu a postavit se k tomu čelem, tak jak to ostatně očekáváme u druhých.

## Digitální technologie

V tomto věku jsou technologie nejen zdrojem zábavy, ale také čím dál více prostředníkem k sebevyjádření, sebezdělávání a navazování a rozvíjení vztahů, pro někoho se už stávají pracovním prostředkem. Zároveň přinášejí konkrétní rizika – digitální závislost, kyberšikanu, sexting, nebezpečné výzvy nebo hazard.

Cílem není „všechno hlídat“, ale **pěstovat důvěrný vztah a společně mluvit o možných rizicích a rozumných hranicích.**

Co pomáhá:

- **Přijmout online svět jako součást reality**  
Nemluvte o tom, čím se vaše dítě zabývá, jako o „hloupostech na internetu“. Zajímejte se, kde se v online prostředí pohybuje, co ho baví, co mu to přináší, jaké má zkušenosti.
- **Společné nastavení hranic a pravidel**

Například:

- Telefon se odkládá u jídla, nebere se s sebou do postele, nepoužívá se při řízení.
- Nastavte si rozumné limity, kolik času dává smysl trávit u obrazovky, aby to nebylo na úkor dalších a prospěšnějších věcí. Například srovnejte, co vám dá hodina scrollování na sociálních sítích nebo hodina učení cizího jazyku v mobilní aplikaci.
- Jak budete řešit situaci, kdy se pravidla poruší. Naučit se dodržet slovo, plnit dohody a řešit názorové neshody nebo spory je pro život velmi přínosné.

- **Mluvit otevřeně o kyberšikaně, sextingu a sdílení fotek**  
Vysvětlete dítěti, co je digitální stopa. Že cokoli, co jednou odešle, může skončit kdekoli. Současně ho ujistěte, že za vámi může kdykoli bez obav přijít, když si nebude vědět rady.
- **Všímat si náznaků závislosti**  
Dlouhé noci u obrazovky, zanedbávání školy, povinností, hygieny, zájmů, neustálé výmluvy a lhaní, to jsou signály, že je potřeba reagovat, především poskytnutím podpory a nastavením jasnějších pravidel, případně vyhledáním odborné pomoci.
- **Dodržovat zásady kybernetické bezpečnosti**  
Ujasněte si, co víte a používáte z oblasti kybernetického zabezpečení, abyste se účinně ochránili. Používáte silná hesla, dvoufázové ověření, máte vhodně nastavené soukromí v aplikacích, sdílíte bezpečně citlivá data? Dospívající se v této problematice často vyznají lépe než dospělí a mohou vám dokonce poradit.
- **Jít příkladem**  
Pokud od dítěte chcete, aby se samo od sebe umělo „odpojit“, musí to vidět u vás a výmluvy na práci nebudou nic platné. Jděte příkladem a veďte dítě i sebe ke zdravým návykům. Používat mobil u jídla nebo během rozhovoru je známka závislosti. Zvládat několik činností najednou (multitasking) je občas nutnost, ale rozhodně ne ctnost. Není možné, abychom se mohli 100% soustředit na několik věcí zároveň.



# Aktivity a podpora pro dospívající

## 1. VZTAH RODIČ–DOSPÍVAJÍCÍ

- **Společně trávený čas**  
Společné stolování, krátká procházka nebo jízda autem mohou představovat chvíle, kdy se můžeme věnovat vztahům a vytvářet nezapomenutelné vzpomínky. Důležité je, aby to byl čas, kdy jste plně přítomní a dostupní pro rozhovor.
- **Respekt k soukromí**  
Mít svůj prostor, svůj pokoj, své soukromí – to je v tomto věku důležité. Kontrola mobilu nebo pokoje bez domluvy narušuje důvěru. Cílem výchovy je, aby se dítě chovalo správně, i když se nedíváte.
- **Společné řešení problémů**  
Když nastane problém (zneužívání alkoholu, závislost na hraní her, zhoršení prospěchu, opakující se konflikty), zkuste ho řešit společně jinak než udílením trestů. „Co by ti pomohlo, aby se to změnilo?“

## 2. ŠKOLA, PRÁCE A BUDOUCNOST

- **Učte dítě, jak se rozhodovat a řešit problémy**  
Řešení větších problémů a velká životní rozhodnutí je dobré rozdělit do více menších kroků, aby se úkol nezdál tak velký a nezvládnutelný. Vyplatí se nejdřív všechno promyslet a prodiskutovat a pak se postupně pustit do realizace.
- **Podporujte získávání zkušeností a praxe**  
Brigády, stáže, exkurze a rozhovory s lidmi z oboru pomáhají najít životní směr a budoucí pracovní uplatnění. Virtuální realita je od života „na hony“ vzdálená a vzbuzuje nerealistická očekávání vedoucí k frustraci.
- **Informujte, ale nezpochybňujte volbu dítěte**  
Jedním z hlavních cílů učitele by mělo být udržet zájem dítěte, pomoci mu objevit jeho talenty a neodradit ho od vzdělávání. Rodiče se v dětech často vidí, a tak si někdy nevšimnou nebo nechtějí připustit, že si jde dítě svou vlastní cestou.

### 3. EMOCE A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- **Všímejte si změn v chování**  
Uzavírání se do sebe, ztráta zájmů, výrazné výkyvy nálad, sebepoškozování, řeči o tom, že „by bylo lepší nebýt“ – to jsou signály, které je nutné brát vážně.
- **Učte dítě požádat o pomoc**  
Promluvit si s psychologem není známka selhání, ale způsob řešení problému, na který je dobré podívat se nezaujatě. Proto ani lékaři zásadně neléčí členy vlastní rodiny. Vysvětlete dítěti, že to může být významná zkušenost, která ho posune.
- **Bud'te emočně dostupní**  
Dejte dítěti najevo, že s ním jeho smutek, vztek i bezmoc sdílíte bez odsudku, že to k životu neoddělitelně patří, a že vždycky budete na jeho straně.

### 4. VZTAHY, PARTA A VOLNÝ ČAS

- **Zajímejte se o jeho/její vztahy**  
Kamarádi, první lásky, konflikty v kolektivu, to všechno jsou vztahová témata, která řeší i dospělí. Zajímejte se o vztahy vašeho dítěte, protože ho ovlivňuje, s kým se stýká, a využijte vlastní zkušenosti, když potřebuje poradit. Zkuste se na to podívat očima dítěte. Říci kašli na něj, na ni nebo na to, moc nepomůže.
- **Naslouchejte při vztahových problémech**  
Nerozebírejte hned, co udělal špatně. Emoční bolest z rozchodu nebo vyloučení z party je v tomhle věku velmi silná. Člověk, kterého se to dotklo, nejdřív potřebuje přijetí, pochopení, vyjádření podpory a teprve pak váš případný názor nebo rady.
- **Podporujte aktivity mimo obrazovku**  
Sport, hudba, umění, cestování, dobrovolnictví – to všechno pomáhá objevovat a chápat svět, budovat vlastní identitu a posilovat odolnost.

### 5. ZODPOVĚDNOST A AUTONOMIE

- **Postupně přenechávejte více odpovědnosti**  
Správa financí z kapesného nebo brigád, pomoc v domácnosti nebo trávení volného času podle sebe učí dítě zodpovědnosti a samostatnosti. Pomozte mu v začátcích a zajímejte se, jak si vede, aniž abyste ho museli kontrolovat nebo opravovat.
- **Dovolme si dělat chyby**  
Ne všechny chyby je potřeba napravovat. Někdy nás naučí víc, než kdybychom je neudělali. Jazzový trumpetista Miles Davis dokonce tvrdil, že chyby neexistují: „Nezáleží na tom, co zahrájete, ale co jste zahráli předtím a co zahrájete potom.“

19-25 let



# Hurá do světa

---

# Završení vývoje dítěte 19–25 let

Období mezi devatenáctým a pětadvacátým rokem je přelomový. Mladý člověk je právně dospělý, může rozhodovat o svém životě, volit, pracovat, cestovat a měnit životní směr. Zároveň ale velmi často stále žije s rodiči pod jednou střechou – sdílí společnou domácnost, finance, prostor a každodenní rytmus. Má své sny a ideály. Chce si žít po svém a dokonce si myslí, že změní celý svět. A taky že ano!

- **Buduje si identitu** – „Kdo jsem, když už nejsem dítě?“
- **Samostatně se rozhoduje** o svém dalším vzdělávání, pracovním uplatnění, partnerských vztazích a o způsobu bydlení (v rámci možností).
- **Cítí tlak na úspěch** ve škole, v kariéře, ve vztazích i na sociálních sítích.
- Bez podpory, bezpečných vztahů a rozumných hranic může být tohle období velmi zátěžové.

Rodiče to prožívají s ním:

- Strach o budoucnost svého dítěte.
- Rozpaky, jak s ním mluvit – už není dítě, ale ještě ani úplně dospělý.
- Napětí ohledně financí, podílu na domácnosti, času stráveného s mobilem, hraní her, zábavy s vrstevníky a případně experimentů s alkoholem nebo jinými návykovými látkami, které mohou sloužit k chvilkovému úniku z reality, nebo jako utišující prostředek proti úzkosti a nejistotě.

Výchovu je potřeba nahradit **dialogem dospělých lidí**, kteří budou do konce života ve vztahu dítě – rodič, v tom dobrém a někdy i úsměvném nebo bolestném smyslu.



# Pozadí závislostí v dospělosti

Jakákoli závislost není jen „slabá vůle“ nebo „lenost“. Spíše je to způsob, jak nevhodným až sebezničujícím způsobem aspoň na okamžik potlačit úzkost, samotu nebo pocit selhání. Nejen podle Gustava Junga je třeba zvědomit příčiny a zaměřit se na jejich řešení nebo zpracování:

- Tlak na výkon a dlouhodobý stres
- Nejistý životní směr a obavy z budoucnosti
- Frustrace ze srovnávání se zdánlivě úspěšnými lidmi
- Konflikty doma nebo v partnerských/vztahových oblastech
- Oslabená psychická odolnost (úzkosti, deprese, vyhoření už během studia)

Digitální technologie a návykové látky poskytují chvilkovou úlevu, ale situaci ještě zhoršují: berou čas, energii, pozornost, peníze, narušují vztahy a oddalují řešení.

## Pro dospělé (19–25 let)

### Možná

- Pokračuješ ve studiu, pracuješ, nebo kombinuješ obojí.
- Ještě přesně nevíš, jakým směrem se budeš chtít ubírat.
- Trpíš pocitem, že někomu něco dlužíš – rodičům, škole, partnerovi, sobě.
- Trávíš hodně času na mobilu, hraním her nebo s alkoholem či jinými látkami.
- Žiješ u rodičů, a tak ne svojí vinou někdy střídáš role dítěte a dospělého.
- Není nic špatného na tom, že se hledáš. **Důležité je, abys při tom neztratil/a sebe.**

### Co pro sebe můžeš udělat

- **Všiměj si, co ti dává nebo bere radost a energii**  
Ptej se sám/sama sebe: „Pomáhá mi to odpočinout si, nebo před něčím utíkám?“ „Cítím se po tom líp ještě za pár hodin/dní?“

- **Zkus si pojmenovat, před čím můžeš utíkat**  
Zaháníš nudu, nechceš řešit budoucnost – protože ji nevidíš, trpíš dlouhodobým stresem ve škole nebo v práci, řešíš vztahové problémy, nebo tě tíží konflikty s rodiči? Když si uvědomíš, co je příčina, najdeš lepší způsoby, jak to vyřešit.
- **Nastav si jednoduchá pravidla jako zkušený stoik**
- Například:
  - Žádné scrollování hodinu před spaním. Co ti to dá kromě zhoršeného spánku?
  - Vyhrazený čas na sociální sítě, videa a hry.
  - Aspoň jeden „offline blok“ denně (30–60 minut bez mobilu) na četbu, sport...
- **Buduj si život „tam venku“**  
I když máš období, kdy se ti nechce, zkus udržovat aspoň pár reálných kontaktů, aktivit a zájmů offline. Skutečné zážitky jsou pro tělo, mozek a psychiku mnohem prospěšnější. Sleduj, jak se potom budeš cítit, a porovnej to s propadem energie a nálady, když se člověk vynoří z virtuální reality.
- **Mluv o tom, co prožíváš**  
S kamarádem, partnerkou/partnerem, s rodičem... – s někým, komu můžeš věřit. Není slabost říct „necítím se dobře“ nebo „bojím se, že to nezvládnou“.
- **Neboj se požádat o pomoc**  
Vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo terapeuta neznamena selhání, ale aktivní přístup k přání něco změnit a zlepšit nebo dát do pořádku. Nezaujatý člověk tě nebude soudit, pomůže ti najít příčinu problému a poradí ti techniky, které se ti můžou hodit i do budoucnosti. Přejde krize středního věku? Možná už budeš vědět, z čeho pramení a jak na ni.

Víte, že otevřená dohoda  
o pravidlech doma  
posiluje vztah mezi rodiči  
a dospělými dětmi víc než  
snaha mít vždy „pravdu“?



# Pro rodiče dospělých dětí (19–25 let)

Vaše rodičovská role doznala změn. Výchova byla završena, i když to je stále „vaše dítě“. Jste stále oporou a nejbližším člověkem, na kterého se lze obrátit. Zároveň jste stále tím, kdo má hlavní rozhodovací právo. Teď už pravděpodobně řešíte jiné věci, ale v základu zůstává, čím jste se zabývali v předchozích letech:

- Spolubydlení dvou generací
- Vyjasnění vzájemných očekávání
- Respekt k autonomii dospělého dítěte

## Co pro dospělé dítě můžete udělat

- **Mluvte s ním jako s dospělým**  
Místo „musíš“ zkuste „potřebuju, navrhuji, jak to vidíš ty?“ Vyhněte se shazování: „chováš se jako dítě, v tvém věku už jsem dávno...“
- **Zajímejte se, ale nevyslychejte**  
Ptejte se „Jak se ti daří?“ – „Co tě nejvíc trápí?“ – „S čím bys potřeboval/a pomoc?“ Bez okamžitého hodnocení nebo udělování nevyžádaných rad.
- **Sdílejte své obavy otevřeně a klidně Můžete říct:**  
„Mám o tebe strach, když...“ – „Vidím, že trávíš hodně času zavřený/á v pokoji a vypadáš unaveně. Jsem tu, když o tom budeš chtít mluvit.“
- **Ujasněte si společná domácí pravidla**  
Předmětem debaty se může stát podíl na nájmu, příspěvek na domácnost, pomoc s úklidem, noční příchody, nadměrný hluk, používání společných prostor. Výsledkem by nemělo být „nařízení shora“, ale dohoda dospělých lidí, kteří spolu žijí.
- **Oddělujte člověka a chování**  
Kritizovat můžete konkrétní chování – „vadí mi, že neplníš, na čem jsme se domluvili“ – ne osobnost – „jsi líný/á, neschopný/á“.
- **Podporujte hledání vlastní cesty**  
Můžete mít jinou představu, ale zkuste naslouchat, co chce vaše už dospělé dítě. Ptejte se: „Co bys zkusil/a, kdyby ses nebál/a?“ – „Jak ti můžeme pomoci s dalším krokem?“
- **Navrhnete odbornou pomoc při řešení závislosti**  
Pokud vidíte, že to dítě potřebuje, nabídněte pomoc s vyhledáním odborné pomoci. Můžete říct: „Myslím, že by ti mohlo prospět popovídat si s někým, kdo je nezaujatý. Můžu tě doprovodit nebo být u toho, když budeš chtít.“

# Společné dohody pod jednou střechou

Období mezi devatenáctým a pětadvacátým rokem je přelomový. Mladý člověk je právně dospělý, může rozhodovat o svém životě, volit, pracovat, cestovat a měnit životní směr. Zároveň ale velmi často stále žije s rodiči pod jednou střechou – sdílí společnou domácnost, finance, prostor a každodenní rytmus. Má své sny a ideály. Chce si žít po svém a dokonce si myslí, že změní celý svět. A taky že ano!

## Témata, o kterých má smysl mluvit nahlas:

- **Finance**  
Jaký podíl na nákladech je realistický? Co může platit mladý dospělý? (Nájem, část nákupů potravin a ostatních potřeb, internet...) Co platí rodiče? Jak se to bude měnit, až syn nebo dcera začne vydělávat víc?
- **Domácí povinnosti**  
Kdo co dělá a s čím pomáhá? (Úklid, vaření, nákupy, praní...) Ne proto, že musí, ale protože se dospělý musí umět postarat sám o sebe a nenechá všechno na rodičích. A přiznejme si, že to je moment, kdy se ukazují plody naší výchovy nebo toho, jakými jsme byli vzory.
- **Prostor a soukromí**  
Co je „společné“ a co je „soukromé“? (Prostory, věci, koupelna, jídlo v lednici, hosté, hlasitá hudba...) Jak se domluvit ohledně návštěv nebo bydlení s partnerkou/partnerem?
- **Režim a klid v domácnosti**  
Kdy je třeba udržovat klid (brzy ráno, na spaní, během práce doma), co je občas snesitelné a co už ruší ostatní?
- **Digitální a látkové závislosti**  
Dospělý těžko přijme ultimátum. Jediným možným řešením je dohoda na základě otevřeného rozhovoru. Přání rodičů může být z pohledu dospělého dítěte zpátečnické, ale například požadavek na zachování nočního klidu nebo na návrat domů ve střízlivém stavu bude zcela oprávněný. Žádný rodič nechce vidět, jak si jeho dítě ničí zdraví a často i život drogovou závislostí.

# Signály závislosti v dospělosti

Pro mladé dospělé i jejich rodiče může být těžké rozlišit, kdy je to jen „období vzdoru“ a kdy už problém, který vyžaduje pozornost.

## Signály, že už nejde jen o „rekreační užívání drog“:

- Závislost pohltí většinu volného času, ať je to sledování digitálního obsahu, hraní her nebo konzumace alkoholu, marihuany a dalších návykových látek, od které se odvíjí volná zábava.
- Povinnosti ve škole, práci a domácnosti se dlouhodobě zanedbávají.
- Nálada se často mění a po odeznění uspokojení přechází v podrážděnost až výbuchy vzteku, depresi a apatii.
- Omezuje se kontakt s lidmi a roste – zpravidla domácí – izolace.
- Objevují se výmluvy a lži, které mají zastírat skutečný stav.
- Při pokusu o omezení dochází k silnému neklidu až agresivitě.

## V takové chvíli je důležité:

- Nechtít křičet nebo trestat
- Nezlehčovat situaci
- Probrat to v klidu a společně vymyslet řešení

Dejte dítěti najevo, že důvodem není, že vám to „vadí“, ale že vám na něm záleží. Věcně a bez citových výlevů. Pokud na něj budete tlačit, bude se podvědomě bránit.



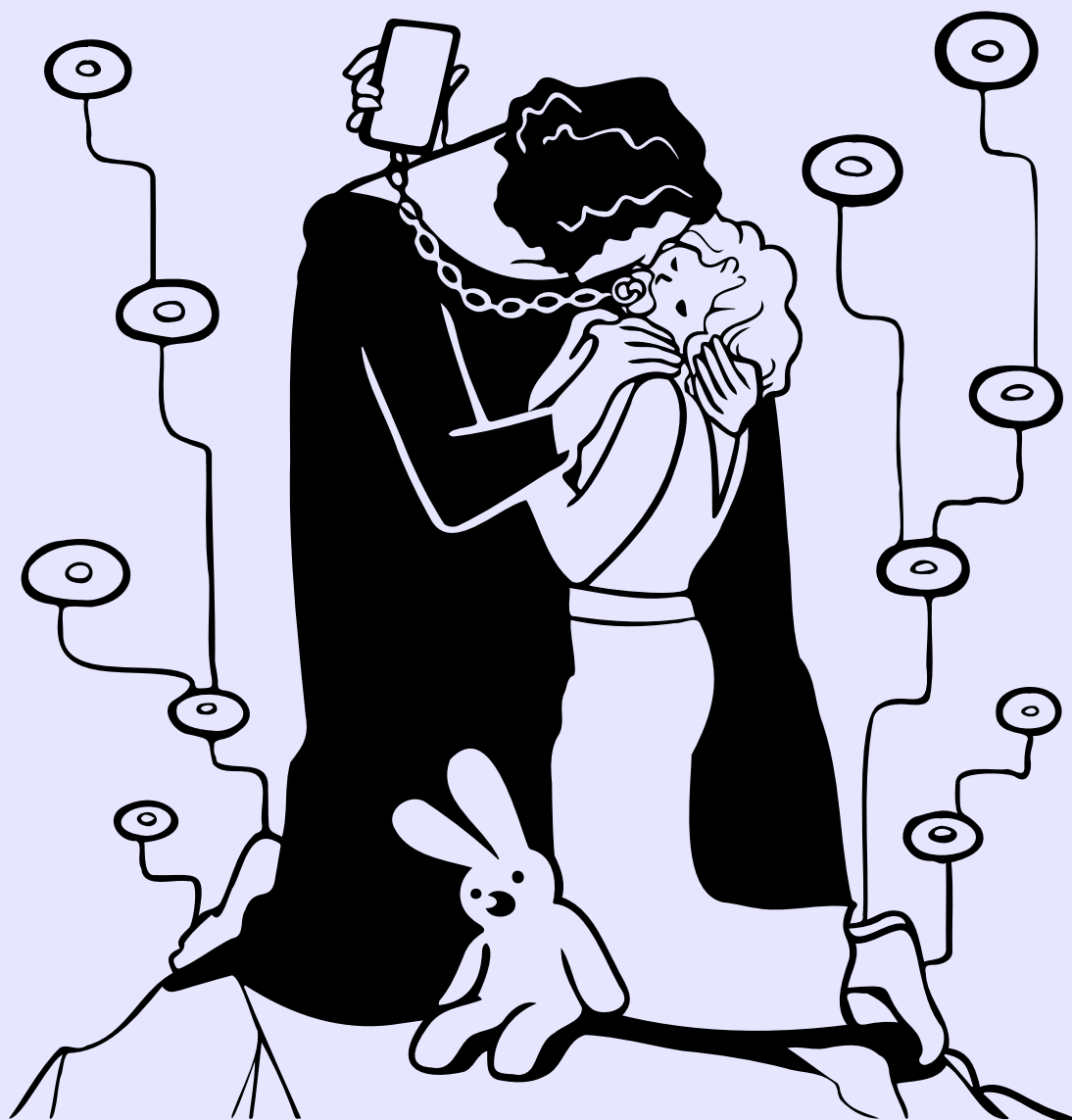
# Společně ke změně

Ať už čteš tento text jako mladý dospělý nebo jako rodič, jedno pro obě strany platí:

- Nikdo není dokonalý.
- Každý má své limity, strachy a stíny.
- **Nejde o to, kdo má pravdu, ale jak se dokážete domluvit.** Místo velkých slibů zkuste dělat **malé konkrétní kroky**, které vám budou postupně zlepšovat život pod jednou střechou:
- Jednou týdně večere bez mobilů
- Jednou měsíčně upřímná rozprava o tom, jak se nám daří.
- Jedna věc, kterou každý z vás změní u sebe.



25 a více let



# Jak prožít šťastný život

---

# Dospělost 25+ let

- Každý teenager sní o tom, že až bude dospělý, bude si moct dělat, co chce. Dítě ovšem nedomyslí, že jde svoboda ruku v ruce se zodpovědností, povinnostmi a rostoucími nároky na samostatnost. Jako dospělí už si zkrátka rozmyslíme, jestli se proběhneme v kaluži, když si boty kupujeme ze svého. Ale to neznamená, že bychom se měli dítěte v nás úplně vzdát. Naopak! Dívejme se na svět očima dítěte, jako by to bylo poprvé, budme zvědaví, ptejme se na cokoli i sami sebe, radujme se z každé maličkosti, nikdy si nepřestávejme hrát, jděme za svými sny a vždycky mějme něco, na co se můžeme těšit. Žijme dobrý život a ostatní se přidají.
- „Když mi bylo pět let, matka mi neustále říkala, že je štěstí klíčem k životu. Když jsem šel do školy, zeptali se mě, čím chci být, až vyrostu. Napsal jsem ‚šťastný‘. Řekli mi, že jsem nepochopil zadání, a já jim na to řekl, že oni nechápou život.“
- Autorem citátu je údajně John Lennon a faktem je, že nás ve škole na praktický život moc nepřipravili. Štěstí by spíš než nedostižným cílem mělo být mentální nastavení, vědomé rozhodnutí a přirozený stav bytí v přítomném okamžiku. Jak ho dosáhnout? Zajímavé odpovědi překvapivě najdeme, když se zaměříme na závislosti, čili na to, co nám ve štěstí brání.

Víte, že se děti nejvíc učí  
napodobováním,  
ale nabádání k opaku toho,  
co vidí u vás, na ně neplatí?

# Pozadí závislostí v dospělosti

Závislosti nám ukrájí ze svobody, po které jsme jako děti tak toužili. Na chvíli nám pomohou zahnat nudu, přehlušit samotu, potlačit úzkost nebo uniknout před povinnostmi. A tak odbíháme k chvilkovému potěšení a štěstí se vzdaluje. Americký lékař Robert Lustig jde do detailu a vysvětluje rozdíly mezi potěšením a štěstím:

## Potěšení

- Krátkodobé
- Vzniká braním
- Prožíváno o samotě
- Dosažitelné pomocí látek a určitého chování
- Způsobuje vznik závislostí
- Uvolňuje dopamin

## Štěstí

- Dlouhodobé
- Vzniká dáváním
- Prožíváno ve skupině, skrze vztahy, vlastní přínos a schopnost adaptace
- Nedosažitelné pomocí látek, s výjimkou konzumace skutečného jídla
- Závislost na štěstí nevzniká
- Uvolňuje serotonin

Co je možná nejzajímavější a klíčové? Potěšení uvolňuje dopamin, zatímco štěstí serotonin. Hladinu serotoninu snižuje, hádejte co? Dopamin. Zábavní průmysl a sociální sítě nabízejí dopamin a vydávají ho za „hormon štěstí“. Problém je, že se nemůžeme zbavit závislosti, pokud nevíme, co je její příčinou.

# Pro rodiče a dospělé (25+ let)

## Možná...

- Plánujete rodinu, nebo už máte dítě a role se obrátily.
- Přemýšlíte, co je dobré pro vás a pro vaše dítě.
- Začínáte vnímat, jaký vliv na život mají vaše návyky.
- Objevujete hodnotu času a více přemýšlíte o tom, jak s ním nakládat.
- Místo školy a zábavy jsou pro vás priority rodina, vztahy, práce a seberozvoj.
- Digitální závislosti vás mohou silně rozptylovat a brzdit.

Digitální technologie se staly součástí našich životů. **Důležité je, aby sloužily ony nám a ne my jim.**

## Co pro sebe můžeme udělat

### Všímejte si, co nám dává nebo bere radost a energii

Ptejte se sami sebe:

„Využívám digitální technologie tak, že mi usnadňují práci a osobní život a šetří mi čas?“

„Umím volný čas smysluplně využít a věnuju ho lidem a věcem, na kterých záleží, nebo ho promarním pasivním sledováním digitálního obsahu?“

„Jsem nebo bych byl/a dobrým příkladem pro dítě?“

### Pojmenujme si své sny a životní cíle

Digitální a jiné závislosti nám na chvíli dají zapomenout na problémy i nenaplněné tužby. Tím se se ale čím dál víc vzdalujeme od jejich řešení a naplnění. Když si vyjasníme, co v životě chceme, můžeme náhražkové činnosti nahradit postupnými kroky, které nám budou přinášet potěšení z pokroku a těšení na výsledek. Neměla by to být oběť, ale vědomá volba a návyk. Ne únik z reality, ale život v přítomném okamžiku. Ne náhodou lidé často říkají, že je cesta k cíli naplňovala víc než jeho dosažení. Soustředění se

pouze na výsledek je vlastně taky odkládání. Cíl je jako druhý pevný bod, za který si můžeme přivázat prádelní šňůru. Účelem však je, abychom si na ni mohli pověsit a nechat usušit prádlo. Sny by se měly plnit, aby udělaly místo dalším.

## Udělejme inventuru trávení času s digitálními technologiemi

Jak často kontroluju zprávy a nové příspěvky na sociálních sítích?

Dělám to o pauze mezi jinými činnostmi, nebo se zaseknu na desítky minut a ve výsledku několik hodin denně?

I když si to málokdy uvědomujeme, sociální sítě nahradily televizi a jejich sledování není o nic užitečnější. Stáváme se terčem reklamy a informační manipulace. Oblíbená aplikace pro výuku jazyků Duolingo říká: Co vám dá patnáct minut na sociálních sítích?

## Budujme si skutečný život

Život je pohyb a neustálá změna. Tak jako pohybem potřebujeme kompenzovat sedavý způsob života a hraní her nám v tom nepomůže, jediné vědomými každodenními volbami dosáhneme změny k lepšímu. Budujme si skutečné vztahy, o které se můžeme opřít. Virtuální přátelství vytvářejí iluzi bohatství sociálních vazeb, ale prakticky nám nepomohou, což nejlépe poznáme, když to nejvíc potřebujeme.

## Jak snížit hladinu dopaminu, redukovat kortizol a zvýšit serotonin?

- **Věnujme se vztahům.** Společně se v klidu najíst s rodinou nebo se setkat s přáteli nám dává skutečný pocit štěstí. Home office se může jevit jako benefit a moderní trend, ale v důsledku vede k odcizení a sociální izolaci.
- **Více dávejme druhým.** Když dáváme druhým, sami se cítíme lépe. (Pokud toho pro druhé děláme dost, ale máme pocit, že musíme, tak nás to vyčerpává. Dávat neznamená obětovat sebe a dělat všechno za druhé.)
- **Zkroťme kortizol** – stresový hormon: Dopřejme si kvalitní spánek – scrollováním na sociálních sítích před spaním se o něj obíráme. Věnujme se pohybovým aktivitám – nemusíme chodit do fitka nebo obden uběhnout osm kilometrů – stačí prostě domácí cvičení a pravidelné procházky. Budme pozorní a plně se soustředme na jednu věc, kterou právě děláme – stoupne naše spokojenost, energie i produktivita.
- **Vařme si doma a získejme potřebné živiny,** které vysoce průmyslově zpracované potraviny neobsahují. Klíčový je tryptofan, což je nejvzácnější aminokyselina a prekurzor serotoninu a následně melatoninu. Cenné živiny jsou obsaženy v základních potravinách. Pestrým jídelníčkem a vhodnými kombinacemi dosáhneme jak příjmu jejich dostatečného množství, tak maximalizace jejich vstřebání, využití a účinku.

# Pro rodiče (25+ let)

Jako rodič se nevyhneme srovnání, jak vychovávali rodiče nás a jak chceme vychovávat svoje děti my. Zpravidla se snažíme poučit a dělat něco alespoň o trochu lépe a v souladu s dobou. Na druhé straně je vysoce pravděpodobné, že budeme chybovat jinde. Jednou takovou chybou s fatálními následky bylo zanedbat riziko digitálních a jiných závislostí u dětí. Co je dobré mít na paměti?

- **Dítě potřebuje nás – naši lásku, plnou pozornost, komunikaci, doteky a hry.**
- **To nejhorší, co můžeme udělat, je dítě odkládat k televizi, nebo mu dát do ruky na hraní mobil či tablet. Nejenže bude citově a vývojově strádat, ale ještě si od raného věku vytvoří první silnou závislost.**

## Signály závislosti v dospělosti

Pro dospělé není o moc snazší rozlišit, kdy se závislost stává problémem, který vyžaduje pozornost.

### **Signály, že ztrácíme kontrolu:**

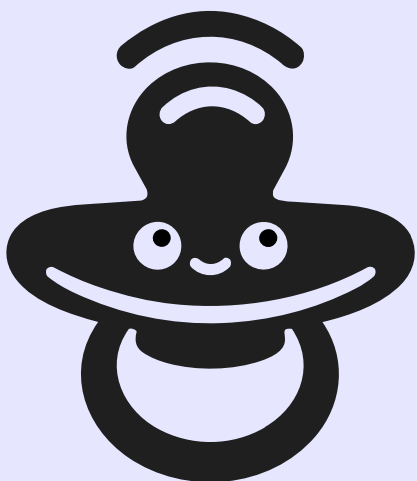
- Závislost pohltí většinu volného času, ať je to sledování digitálního obsahu, hraní her nebo konzumace alkoholu a dalších návykových látek, které navozují uvolnění a zábavu.
- Začínáme zanedbávat pracovní a domácí povinnosti a na to se nabalují různé problémy. Začíná být zřejmý dopad na naše vztahy.
- Jsme náladoví a po odeznění uspokojení přichází podrážděnost až výbuchy vzteku, nebo naopak může i později přijít deprese a apatie.
- Omezujeme kontakt s lidmi a uzavíráme se do sebe.
- Snižujeme se k výmluvám a lžím, které mají zastřít skutečný stav – před okolím i námi samotnými.
- Při pokusech o omezení závislosti pocítujeme silný odpor a neklid, přecházející až do agresivity.

### V takové chvíli je důležité:

- Nezlehčovat situaci
- Otevřeně o tom mluvit
- Postavit se problémům čelem
- Vyhledat odbornou pomoc

## To nejdůležitější v kostce

- Ve věku kolem 25 let se mladý člověk **osamostatňuje** a nezřídka se stává rodičem. Ještě tak před třiceti lety to zpravidla bývalo dřív.
- **Rodiče se stávají rádci a vzdálenými podporovateli.** Většinou se těší, že se stanou prarodiči. Vzájemná pomoc a společně kvalitně strávený čas posilují rodinu a vytvářejí cenné vzpomínky, ke kterým se vracíme ve chvílích štěstí i v těžkých životních obdobích.
- **Závislosti jsou únikem z reality** a bývají pokračováním návyků z doby dospívání.
- **Důležité je správně nasměrovat pozornost,** abychom si vytvářeli budoucnost podle svých nejlepších představ.



# Potřebujeme digitální dudlík?

Vše, co jste chtěli vědět o digitální závislosti, ale báli jste se zeptat.

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

