

Michaela Slussareff

# HRY, SÍTĚ, PORNO



*Rodičovský průvodce  
džunglí digitálního  
dětství a puberty*

Michaela Slussareff

HRY, SÍTĚ, PORNO

*Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*

Copyright © 2022 by Michaela Slussareff. All rights reserved.

Illustrations © 2022 by ToyBox. All rights reserved.

V edici Žádná velká věda vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2022. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková

Jazyková redaktorka Vendula Kusá

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Lenka Čížková, Aleš Antošík

Vývojový editor Vít Šebor

Odborná spolupráce Kateřina Lukavská

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Ilustrace ToyBox

Obálka Tereza Bierská

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2022

melvil.cz

Chyby a připomínky: [melvil.cz/chyby](http://melvil.cz/chyby)

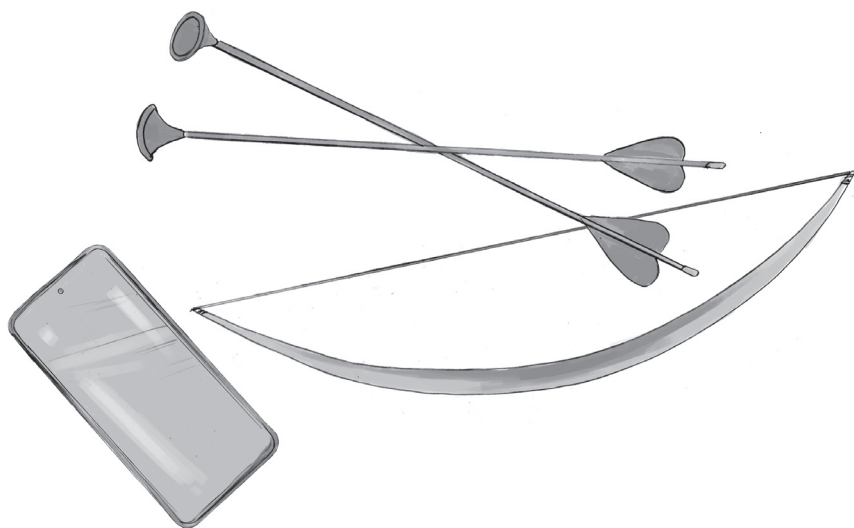
Recenze a pochvaly: [melvil.cz/kniha-hry-site-porno](http://melvil.cz/kniha-hry-site-porno),

[libisemi@melvil.cz](mailto:libisemi@melvil.cz)

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-156-6

Věnování:  
*Pro vás a vaše děti*





# Obsah

<b>ČÁST I. V digitální džungli</b>	9
Mimina i předškoláci: rohlík, telka, rock'n'roll	13
Školáci a předškoláci aneb Pravidla a hranice	46
První chytrý telefon	71
A ještě jedna věc... Telefon na telefonování?	80
Teenageři online	83
<b>ČÁST II. Digitální krajina, ve které vyrůstají dnešní děti</b>	95
Hry	101
Sítě	138
Porno	180
<b>ČÁST III. Vliv technologií na dětský vývoj a zdraví</b>	214
Vliv technologií na dětský vývoj a zdraví	214
Tam, kde mobily dávají dobrou noc	218
Generace R(oztěkaných dětí)?	250
Fyzické zdraví	284
<b>ČÁST IV. Nahrad'te digidohady digidohodou</b>	295
Poděkování	325
Doporučená a použitá literatura	327

ČÁST II

**Digitální krajina,  
ve které vyrůstají  
dnešní děti**

Pojďme se teď na chvíli oprostít od naprosto racionálních otázek typu, jak zajistit dětskou bezpečnost na internetu, jak nastavit zdravé časové limity a podobně. Vezměte si místo toho papír a nakreslete na něj, jak si představujete svět internetu. Jasně, je to bláznivý úkol. I tak to zkuste. Bude váš obrázek vypadat jako pouť plná atrakcí a zábavy? Velká rozjetá párty s vašimi oblíbenými kamarády? Šedivá továrna plná regálů, co se až příliš podobají políčkům excelovské tabulky? Nebo nebezpečný svět plný nehod, podvodníků, tunelářů a přírodních katastrof? Všechno dohromady, nebo ještě něco úplně jiného?

Asi bude záležet na tom, co na internetu převážně děláte, jestli na něm hrajete hry, sledujete filmy, komunikujete s kamarády, pracujete, nebo čtete zprávy. S největší pravděpodobností tam bude od všeho trochu, přičemž něco z toho světa budete milovat, něco nenávidět a něčemu se budete vědomě vyhýbat. Protože je internet tak variabilní, vaše představa se nejspíš nebude shodovat s tou, kterou by namalovali jiní rodiče, a nejspíš bude velice odlišná od té, již nakreslí vaše děti. Když jsme tenhle úkol dělali s mým tehdy sedmiletým synem, namaloval velké okno s obrázky srdíček a lebek a k nim dopsal následující: hovno, seš hnusnej, romantický, miluju tě, rakety. Rám okna měl po všech stranách něco jako sluneční paprsky, co malují děti ve školce. Opravil mě ale, že nejde o žádné paprsky, ale o kabely k počítačům jiných lidí na internetu. Řekl mi, že kromě super zábavných věcí a informací o vesmírných raketách tam mohou být i věci ošklivé a sprosté nebo si tam lidé mohou nadávat. A měl pravdu.

Když ve školách vysvětluji dětem, co to vlastně ten internet je, představuji jim ho jako město s mnoha obyvateli, plné zábavných hřišť, muzeí, divadel a kin. Tohle město má mnoho čtvrtí, a tak může být obtížné se v něm vyznat:

**Místa obohacující a poučná.** Některé čtvrti jsou naprosto přehledné, bezpečné a mohou nám sloužit ke vzdělávání a hodnotné hře. Jde o vzdělávací weby, videoportály se zajímavými informacemi, hodnotné videohry, jež nám pomohou s učením složitých a nových věcí, ale i o youtubery a influencery, kteří se věnují globálním problémům, politickým otázkám nebo důležitým společenským fenoménům. Takové čtvrti je jednoduše dobré najít a využívat pro školu i volný čas.

**Místa nebezpečná.** Existují tu ale také temná zákoutí, kam by děti chodit spíš neměly. Narazí tam na věci, které je mohou traumatizovat, vystrašit nebo na něž zkrátka nejsou připravené. V reálném světě by tam stála závora nebo hlídač, co nás do takových míst nepustí. Nic takového ale na internetu není. Nejvyšší internetová ochrana spočívá ve vyskakovacím okně, kde stačí odkliknout „ano, je mi 18 let“ nebo vyplnit dřívější datum narození a kdokoli může vstoupit. Je třeba mít se na pozoru před pornografií, násilím či manipulativním obsahem. Nebezpečnou výzvu představují videa, která děti navádějí, aby se natočily při extrémních věcech, jako je posypání kůže solí a přikládání ledu, což vede k závažnému poškození a zjizvení kůže, či polykání lžice drcené skořice, nebo dokonce gelového polštářku pracího prostředku.

**Lidé.** Toto město má zároveň mnoho obyvatel. Možná zde najdeme nové kamarády, máme možnost mluvit s lidmi odkudkoli z celého světa, můžeme si s nimi hrát a bavit se. Jenže ne všichni



kamarádi jsou opravdovými kamarády, co to s námi myslí dobře. Jistě, také v reálném světě dítě s největší pravděpodobností mockrát narazí. Někdo mu zalže, bude na něj ošklivý, podvede ho. To patří k cestě životem. Jenže obrazovka poskytuje druhým skvělé maskování, díky němuž například není poznat, že náš online kamarád není obyčejný vrstevník se stejnými zájmy, ale třeba nebezpečný dospělý, který nám dříve nebo později ublíží.

**Snazší komunikace.** Díky svým zvláštním kvalitám je digitální komunikace jaksi niternější a citlivější než ta běžná. A to jak v negativním, tak pozitivním smyslu. Ono maskování, které obrazovka poskytuje, nám dává vnitřní pocit bezpečí. Je jednodušší zde s blízkými otvírat těžká nebo citlivá témata, než když s nimi mluvíme naživo. Vzpomínám si na jednoho chlapce ze studentské konference, který se při otevřené diskusi o pozitivích a negativích sociálních sítí ujal slova a bez jakéhokoli ostychu řekl, že mu sociální sítě moc pomohly v okamžiku, kdy chtěl kamarádům sdělit, že je gay. Mluvil o tom, jak bylo těžké to vrstevníkům říct a jak mu pomohlo, že si mohl s nejbližšími pouze psát. Až ve chvíli, kdy cítil jejich podporu, zveřejnil tuto informaci na svém profilu. Pak už bylo jednodušší v reálném světě se svou „novou“ identitou žít. Při rozhovoru z očí do očí musíme hledat vhodná slova, vypořádat se se všemi náročnými emocemi a mnohdy i s nebezpečím, že se rozpláceme nebo že se rozbere ten druhý. Ukazuje se, že mnoho dospívajících využívá tuto formu interakce jako jakési tréninkové hřiště, přičemž je pak pro ně jednodušší řešit stejné téma i z očí do očí. Na tomto základě si mohou budovat kvalitnější sociální dovednosti či empatii.

**Snazší (i ta) zraňující komunikace.** Na druhou stranu může obrazovka fungovat v konverzaci jako necitlivá clona, kdy třeba nevidíme smutek, překvapení nebo stupňující se úzkost druhých

a naše výroky člověka na druhé straně zraňují. Pokud je nám konverzace nepříjemná nebo se neumíme omluvit, nemusíme nic vysvětlovat. Vymluvíme se na technické problémy, vypneme zařízení, notifikace a vše se zdá být zázračně vyřešeno. Klasické pomlouvání spolužáků, které k dětství a dospívání neodmyslitelně patří, se v uzavřených online skupinách s názvy typu „Nemáme rádi Míšu“ může nebezpečně vyhrocovat (v názvu pomyslné virtuální skupiny používám jako příklad své jméno, tak si to prosím stejnojmenní čtenáři neberte osobně). Společné pomlouvání při posedávání na lavičce před školou postupně ztratí na zajímavosti, ale v online prostředí mohou děti eskalovat své výroky, přidávat k nim urážlivé fotokoláže, gify, které celou diskusi spíše přiživují a ženou do extrému. Nepříjemné poznámky typu „Míšo, vůbec ti to nesluší a seš trapná“ jsou bolestné, i když si je člověk vyslechne ve školní šatně. Avšak pokud je Míša objeven na svém profilu na sociální síti nebo ve zprávě, na jejich bolestivosti přidává fakt, že si je mohou přečíst všichni její kamarádi. A také to, že si je Míša může dlouhé měsíce číst stále dokola a bude těžší je vymazat z paměti.

**Hluk a barvitost města.** V online světě se můžeme cítit jako v obrovském hračkářství plném zvuků, skvělých věcí, lidí a zábavy. Někdy tam ale zůstaneme příliš dlouho a kromě toho, že je těžké odejít, můžeme také narazit na něco, co nás zneklidní, nebo se můžeme cítit ošklivější a horší než všichni ti dokonalí influenceri. Začneme být podráždění, rozrušení. Když jsme ze světa internetu vytrženi, často na nás dopadne únava. Cítíme se bez elánu a bez nápadů. Chybí nám inspirace a chuť třeba i do jednoduchých aktivit nebo zábavy doma či venku.

**Výzbroj do digitálního světa.** Internet pro mnoho dětí znamená hry, videa, kamarády, zkrátka čistou zábavu. Jenže ono to s tím

digitálním světem není vždy tak veselé a růžové. Nenechte děti překvapené. Vyzbrojte je znalostmi a dovednostmi, jak se vyhnout nebezpečným místům a situacím, jak se v digitální krajině pohybovat bezpečně a jak najít ta nejzajímavější místa, z nichž mohou těžit. Bezpečný pohyb po internetu není totiž nic jiného než dobře naučená dovednost. Tu si může osvojit každý, musí ji však napřed dlouho trénovat v chráněném prostředí a pod dozorem někoho, kdo už tento prostor dobře zná. Když s dítětem poprvé přecházíte silnici, také ho nevpustíte do vozovky samotné. Zpočátku ho nejspíš pevně držíte za ruku a vysvětlujete mu, co by se mohlo stát, pokud bychom se nerozhlédli a nepočkali, až auto projede. Dlouhé měsíce poté ho asi stále držíte za ruku a „zkoušíte“ jej dotazy typu: „Jsme u silnice, co teď musíme udělat?“ A ještě mnoho let budete dítě blížící se k silnici z úctyhodné vzdálenosti pozorovat, abyste v případě nebezpečí mohli rychle zasáhnout a strhnout ho zpět na chodník.

Pro takové dovednosti ráda používám metaforu digitálního řidičáku – kromě toho, že je třeba, aby na řízení dítě fyzicky dorostlo (nohama dosáhlo na pedály a zároveň dohlédlo přes volant na silnici), musí se naučit pravidla bezpečného silničního provozu. Jak popisuje kapitola *Mimina i předškoláci: roh-lík, telka, rock'n'roll*, dětský mozek musí „dorůst“ také na obsah z digitálních zařízení, aby nebyl ohrožen jeho zdravý vývoj. Musíme s ním nakládat uvážlivě a postupně podle toho, v jaké fázi vývoje je a co a kolik toho dokáže zpracovat, aby to na něj nemělo škodlivý vliv. Zároveň je třeba dítě vybavit strategiemi, jak v online světě bezpečně komunikovat, jak ochránit svou identitu a jak pracovat s informacemi získanými na internetu.

Následující kapitoly se věnují specifikům jednotlivých druhů obsahu, který dnešní děti v online světě konzumují nejvíce: digitálním hrám, sociálním sítím a online pornografii. Osobní preference a míra využívání jsou různé, avšak neexistuje dítě,

které by se něčemu z toho vyhnulo absolutně. Doporučuji proto, abyste se seznámili se všemi třemi oddíly. Každá kapitola obsahuje praktické materiály, které vám pomohou rozpoznat bezpečný obsah od toho nebezpečného, a návody, jak o tom s dětmi otevřeně mluvit.

## Hry

Když se rodičů na seminářích o vztahu dětí k technologiím ptám, co si představují pod slovním spojením „ty zlé technologie, které mohou jejich dětem ubližovat“, vždy se dostaneme ke stejnému seznamu: počítače, telefony, internet. Počítače kvůli videohram, telefony kvůli sociálním sítím a internet kvůli hloupým videím nebo tzv. fake news. Videohry vždycky obsadí první, maximálně druhou příčku. Mnoho rodičů se her zcela logicky bojí proto, že je z vlastního dětství neznají. Oni se jako děti bavili hrami analogovými. Skákali panáka, gumu, lezli po stromech a debatovali na lavičkách. Pokud se vás to týká, s velkou pravděpodobností nejste i přes všechno dobré mínění schopni digitální hry vnímat jinak než jako prostoduché zabíjení času a plýtvání vlastním potenciálem. Nebo jsou pro vás dokonce silně návykovým médiem, jež ničí psychické zdraví dětí. Možná ale naopak patříte k těm, kteří hry v dětství náruživě hráli, a teď si užíváte, že můžete se svými dětmi hrát a objevovat nové virtuální světy a výzvy.

Různé typy rodičů uplatňují v oblasti digitálních her odlišné strategie. Herní nadšenci svým dětem často ukazují hry, které zbožňují; mnoho programátorů je zase vede k takovým hram, v nichž se učí řešit komplexní problémy a programovat. Někteří hry vůbec neřeší a nechávají dětem volnou ruku, zatímco jiní se snaží děti držet od her co nejdál, jak dlouho to jen jde. Obecně se také ukazuje, že digitální hry jsou v rodinách tak trochu jiným

médiem, na něž se vztahují specifická pravidla a limity. Na rozdíl od televize, kterou rodiče znají, sociálních sítí, s nimiž mají také zkušenost a alespoň okrajově rozumí tomu, proč na nich děti chtějí trávit čas, jsou nové a lákavé hry něčím novým. Stejně tak si rodiče výrazně všimají toho, jak jsou jejich děti pohlceny herním světem a mnohdy se ve hrách zapojují do výrazně násilných aktivit.

## **Malí závisláčci?**

Pokud rodiče mluví o svých malých hráčích a hráčkách, často používají slovo závislost: „Úplně vybuchne, když mu hru vypnu“, „Neustále se dožaduje herní konzole, nedokáže dělat nic jiného“, „Nic ho nebaví tolik jako hra samotná. Když nehraje, tak se dívá na to, jak hrají jiní“ a tak dále. Na konci takové věty vždy následuje vyjádření obavy z toho, že jde o vážný příznak závislosti. Videohry se obvykle považují za nejnávykovější médium ze všech moderních technologií, a proto je třeba od něj děti držet dál.

Když se v této souvislosti rodičů ptám, kolik lidí je podle jejich odhadu klinicky závislých, nezřídka se v tipech vyšplháme až k osmdesáti procentům. Obecně se ale s patologickou závislostí potýká jen okolo dvou, maximálně deseti procent hráčů videoher. Takže i když se jedná o reálnou a nebezpečnou věc, která byla nedávno zařazena na seznam „Mezinárodní klasifikace nemocí“ pod názvem herní porucha, je zde velká šance, že konkrétně vaše dítě se s tímto problémem nepotýká. Označení „závislák na hrách“ se používá hojněji, než je zdravo. Na první pohled to může vypadat jako nedůležité bazírování na slovíčkách, avšak dopady takového přístupu mohou být vážné. Digitálním hrám se dnes věnuje naprostá většina dětské populace a s odsuzováním

ze strany rodičů, prarodičů či pedagogů se setkává téměř denně. Děti to ale od her neodradí, místo toho se spíše naučí tyto aktivity efektivně skrývat a nemluvit o nich. Jako rodiče pak přicházíme o důvěru a odhalit skutečný problém s hraním je mnohem obtížnější.

Naprostá většina malých hráčů miluje herní svět, protože je tak přitažlivý a lákavý. Možná vám to připadá nesmyslné, protože si vzpomínáte na své dobrodružné výpravy do lesa, jimž se přece nemůže nic vyrovnat. Možná máte pravdu a ještě se k tomu vrátíme. Zkusme nejdříve prozkoumat, co děti na hrách tak přitahuje a jak je možné, že s nimi mohou strávit tolik času a stále je baví. Brzy uvidíte, že odpověď na tuto otázku vás může mnohem lépe nasměrovat k opravdu účinnému řešení. Hry, které jsou mezi dětmi a dospívajícími nejvíce oblíbené a také je dokážou zabavit na bezkonkurenčně nejdelší dobu, většinou otevírají dveře do rozsáhlého virtuálního světa, kde máte za úkol řešit napínavá zadání, můžete tvořit a zdokonalovat svou herní postavu a také soupeřit, povídat si nebo spolupracovat s dalšími hráči. Tento typ her přitahuje právě obrovskou variabilitou. Každý člověk je jiný, stejně tak i každý hráč. Někteří hráči se rádi poměřují s ostatními a úspěšně dokončují úkoly, jiné baví prozkoumávat rozsáhlý virtuální svět, další hledají zejména sociální kontakt a kamarády a někteří prostě touží porazit ostatní i hru samotnou. Designéři takových her to moc dobře vědí, a tak jejich virtuální světy nabízejí všechny aspekty zábavy pro různé typy hráčů. Každý si zde přijde na své. Nebo může jednoduše mezi různými aspekty přepínat, a tak se nikdy nezačne nudit.

Když jsem před mnoha lety načítala první vědecké články o digitálních hrách a jejich možných nebezpečích, mluvilo se v nich o hrách a hráčích spíše obecně. Dnes už dobře víme, že existují různé herní žánry a specifické typy hráčů. Což logicky znamená,

že každý typ hry bude jinak problematický a že pro každého hráče bude vzhledem k jeho preferencím nebezpečnější jiný herní aspekt. Zdá se vám, že vaše dítě tráví u her příliš mnoho času, a nevíte, jakým způsobem jej zabavit offline? Nejdříve zjistěte, co ho na hrách láká nejvíce. Jinými slovy, co je pro něj hlavním poutem k oblíbené hře, jaké jsou jeho konkrétní motivy. Nabízí mu hra příležitosti, které v reálném světě postrádá? Např. kontakt s přáteli, pocit úspěchu, soutěžení nebo „jen“ útěk od každodenních problémů? Pokud motivům dítěte porozumíte, možná dospějete k jednoduchým odpovědím na složité otázky jako: „Jak dítě od obrazovky odlepit a skutečně ho zabavit v reálném světě?“ nebo: „Co bych mohl změnit, aby hry nebyly to první, po čem dítě sáhne, když se nudí?“

## Nejčastější motivy hraní her

Co tedy patří mezi nejčastější důvody tak velké obliby digitálních her mezi dětmi (ale rovněž mezi dospělými)? Abychom se v záplavě motivací neztratili, zkusíme je rozdělit do šesti základních kategorií. Některé motivace mohou být problematické, jiné ne, a u každého hráče převažuje jiná.

### Motiv první: Něco dokázat

Hry nám dávají pocit úspěchu. Pocitu, který se dostavuje po dokončení zapeklitého herního úkolu, lze jen těžko konkurovat. Prožíváme povznesení z vlastní důležitosti a svých skvělých schopností. Pro mnoho dětí jsou to pocity, kterých při běžném denním režimu nedosahují – anebo jen velmi obtížně. Mnoho dětí, s nimiž jsem mluvila, se shoduje na tom, že škola jim takový pocit přináší jen zřídka. Pociťují úspěch děti nezažívají ani při každodenních domácích aktivitách nebo v kroužcích. Hry se tak



podle jejich slov stávají skvělým prostředím, kde si dokážou, že za něco stojí, a kde si mohou budovat vlastní sebedůvěru. Nemálo dětí mi potvrdilo, že pravidelně hrají třeba i jednoduché hry na mobilu nebo sociálních sítích, protože chtějí mít pocit, že ten den něco dokončili a zvládli.

### **Motiv druhý: Možnost rozhodovat sám o sobě**

Dospívající jsou ve velice komplikovaném a nelehkém období života. Mohou se cítit utlačováni svými rodiči a obecně autoritami okolo sebe. Jejich názor stojí mnohdy v pozadí a oni se musejí neustále přizpůsobovat, ačkoli cítí, že už by chtěli převzít rozhodovací roli. I proto se objevuje v pubertě tolik konfliktů s autoritami. Hra dospívajícím poskytuje prostor pro samostatné rozhodování. Získávají zodpovědnost sami za sebe a v jejich virtuálním prostoru je nikdo neomezuje. Ve spoustě her navíc mohou získat vůdčí roli a rozhodovat nejen o sobě, ale i o spoluhráčích. Proto se herní univerzum někdy stává světem, který je opravdu jejich a v němž se mohou naplno projevit nebo prozkoumávat vlastní hranice a možnosti.

### **Motiv třetí: Na něco se těšit**

Díky pocitu, že na ně každý den něco příjemného čeká, jsou hry pro mnoho dětí zdrojem štěstí. Ať už se chtějí dostat na vyšší level, vyhrát další online bitvu s kamarády, nebo prostě po škole hrát na nové konzoli, neustále se mají na co těšit. Díky tomu je pro mnohé z nich život zajímavý a vzrušující. Hry přinášejí stále něco nevšedního a právě nové věci lidský mozek přirozeně přitahují.

### **Motiv čtvrtý: Hádanky a rébusy jsou prostě neodolatelné**

Pokud se o nějaké hře hodně mluví, obvykle v ní jde o simulaci monumentálního virtuálního světa nebo komplexní příběh.

Ve skutečnosti jsou ale mezi hráči nejoblíbenější až překvapivě jednoduché hry. Vzpomínáte si na desktopovou hru *Solitaire* nebo *Hledání min*? Hráli je bez výjimky všichni, od manažerů po sekretářky. Jednoduché úkoly a rébusy aktivují naši zvědavost a oblibu řešit zapeklité problémy a především nás po zdárném vyřešení ujišťují, že jsme dostatečně schopní a chytří.

### **Motiv pátý: Čas s lidmi se stejnými zájmy**

Člověk je veskrze sociální bytost a kontakt s jinými osobami mu poskytuje pocit přijetí, uznání a bezpečí. Jinak tomu není ani v herním světě. Proto patří hry a aplikace, které nás spojují s přáteli, k těm nejvíce návykovým. Pro některé děti se komunita online spoluhráčů může stát tou nejzásadnější, nebo dokonce jedinou, kde se cítí opravdu respektované. Proto se k ní vracejí znovu a znovu.

### **Motiv šestý: Na chvílku utéct**

Motiv úniku je ze všech nejkomplicovanější a může zadělat i na pořádné problémy. Mnohdy máme videohry natolik rádi, protože nám poskytují únik z našich někdy nudných a monotónních životů. Občas je prostě příjemné stát se virtuální postavou a zapomenout na všechny běžné starosti. Jsou-li hry takovým občasným katalyzátorem, není na tom nic špatného. Pokud se ale stanou hlavním zdrojem štěstí, protože v reálném životě jej nenacházíme a potřebujeme z něj utéct, může se hraní her přetavit a narušovat zdravý vývoj a fungování. Obecně se tento motiv projevuje čtyřmi způsoby: zaprvé touhou trávit čas ve fantazijním a magickém světě, zadruhé potřebou odpočinout si od reality a vypnout, zatřetí utéct od každodenních starostí, pocitů a myšlenek, které nás trápí, a začtvrté používáním her jako strategie, jak se vypořádat s životními problémy.

Ani jeden uvedený přístup nemusí být nutně problematický, ale také může. Hmm, uznávám. Tahle věta nedává valný smysl. Přesto si za ní stojím. Jak to, že nemusí, ale může? Když jsem už večer unavená a přehlcená všemi úkoly, moc ráda se začtu do knížky nebo se kouknu na film. Mohu se nechat unést příběhem, který nemá s mým životem absolutně nic společného. Nic se ode mě nechce, nic nemusím. Nejde jen o relax. Činím tak vědomě, abych na chvílku utekla z každodenní reality a zažila něco naprosto nového. Nezřídka také proto, abych načerpala pozitivní emoce, kterých se mi právě nedostává. Asi se mnou budete souhlasit, že v regulované míře je to velmi zdravé. Nebylo by to ale v pořádku, kdybych otevírala knihy a pouštěla filmy proto, že nevím, jak se vypořádat s životní krizí, samotou nebo problémy v práci. Stejně je to i s hrami. Asi netřeba dlouze vysvětlovat, že hry nejsou efektivní nástroj pro řešení životních problémů nebo potřeb. Na druhou stranu mohou být příjemným katalyzátorem nebo cestou k odreagování. Potřeba útěku by ale neměla převažovat a hry by se nikdy neměly stát nástrojem k zapomenutí na životní obtíže.

## **Prozkoumejte herní motivy vlastních dětí**

Zsolt Demetrovics se svými kolegy z Univerzity Loránda Eötvöse v Budapešti sestavil dotazník pomáhající identifikovat motivační strukturu hráčů. Abyste se dozvěděli více o motivacích svého dítěte, můžete dotazník použít nebo se zaměřit na ústřední motivy ve vzájemné otevřené diskusi.

## Dotazník o herních motivech

*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. Důležité jsou individuální motivy.*

### Hraju online hry...

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
téměř nikdy / nikdy	někdy	polovinu času	většinu času	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 her zostřuje mé smysly.	(1) (2) (3) (4) (5)
6.	... protože mohu dělat věci, které nejsem schopen/schopná 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 vlastní 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 to zlepšuje 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 \_\_\_

## Už jste se otestovali?

Až budete mít jasněji v tom, co vaše dítě k hraní pobízí, pomůže vám to minimálně ke dvěma prospěšným věcem. Zaprvé lépe vyhledáte hry, které budou bezpečné, zároveň však přitažlivé pro vaše dítě. Zadruhé můžete vyhledávat příležitosti, jak tyto motivy uspokojit i mimo herní svět.

**Sociální aspekt.** Pokud jste zjistili, že vaše dítě motivuje kamarádství, zkuste jej propojit se skupinou se stejnými zájmy. Může se jednat o kroužky či sportovní aktivity, kde se setká s novou komunitou lidí. Nebo jen častěji pozvěte kamarády na návštěvu, případně zorganizujte videohovor se vzdálenějšími příbuznými a známými.

**Soutěživost a úspěch.** Jde-li především o soutěživost, zapojte dítě do náročnějších aktivit, při nichž musí prokázat své dovednosti – a nepomáhejte mu. Ať už jde o intelektuální rébusy (ale i hry), fyzický výkon, nebo pomoc s obtížnějšími domácími pracemi, jako je příprava večeře pro hosty, plánování výletů apod. Nechte děti pocítit větší zodpovědnost a dopřejte jim úspěch z povedené práce.

**Rozvoj dovedností.** Touha po seberozvoji je obvyklá u mnoha zvědavých dětí, které se rády učí, ale mívají pocit, že ve škole nejsou doceněny, nebo je zkrátka zajímají věci, které se zatím do osnov nedostaly. Zjistěte, pro co opravdu hoří, a vyhledávejte vzdělávací dokumenty, podcasty a další materiály týkající se jejich vášně. Zapojte dítě také do dlouhodobějšího projektu – společné práce v dílně, pěstování zeleniny nebo chovu slepic apod. Nechte ho, aby samo provedlo průzkum informací, jak se připravit a co bude potřeba.

**Rekreace, odpočinek a fantazijní svět.** Takové motivy jsou velice časté, a pokud se herní doba pohybuje ve zdravých mezích a nedochází k narušení spánku, pohybových aktivit a podobně, je všechno v pořádku. Mnoho rodičů, s nimiž jsem mluvila, by uvítalo, kdyby jejich děti hrály pouze vzdělávací hry, jenže po školní práci a kroužcích a s ohledem na vysoké nároky na domácí přípravu je také vhodné, aby si odpočinuly a vypnuly, třeba i u trochu přihlouplých her. Máte-li ale pocit, že děti neumějí relaxovat jiným způsobem, doporučuji představit jim i jiné možnosti.

**Strategie zvládnutí životních problémů a únik z reality.** Zde se už ocitáme na nebezpečnější půdě, zvláště pokud jsou hry jedinou bránou k pocitům štěstí. Jinak je útěk z reality do virtuálního světa vcelku běžnou záležitostí (možná se ze stejného důvodu díváte na seriály nebo kontrolujete sociální sítě v práci). Ukažte dětem i jiné strategie, jak z reality utéct. Častěji se věnujte sportu, výletům do přírody, navštěvujte muzea, divadla a podobně. Obecně je také dobré v dětech dlouhodobě budovat dovednost efektivně se nudit. Nemít stále potřebu před nudou utíkat do online světa, ale najít si zábavu s málem nebo prostě umět být jen sám se sebou a zpracovávat vlastní emoce.

## **Závislost na hrách**

V časech mého dětství bylo her pomálu a pro takové, kteří nedokážou udržet virtuální autíčko na silnici nebo se trefit do zlouna (jako já), toho moc na výběr nebylo. Dnes je tomu jinak. Her je celá řada, mnohdy jsou zdarma a sednou i nám nešikovným. Tím se mimo jiné mění hráčská struktura. Možná jste byli zvyklí si myslet, že hrají zejména chlapci a dívek se to týká minimálně. Dříve tomu tak opravdu bylo, dnes už je situace jiná. Hlavním

důvodem nebyl nezájem dívek, spíše šlo o méně rozmanitou nabídku titulů, které by je bavily.

Herní průmysl proto vcelku bryskně zareagoval na obrovskou díru na trhu a začal nabízet mnohem více titulů, které jsou pro ně přitažlivé. Nedávné studie proto logicky mapují tendenci ve stírání rozdílů mezi mužskou a ženskou hráčskou populací. I když to neplatí stoprocentně, aktuální statistiky napovídají, že dívky preferují převážně fantazijní hry a světy a takzvanou sociální hru, v níž se simuluje reálný život herních postav v různých situacích. Chlapci na druhou stranu raději sahají po adventurách (dobrodružných hrách), sportovních hrách nebo „střílečkách“. Také se ukazuje, že hráči a hráčky mají srovnatelné herní dovednosti, jen v jiných herních žánrech. Obě pohlaví však zásadně odlišuje fakt, že podíl mužů se závislostí na hrách je ve srovnání s ženami dlouhodobě podstatně vyšší. Studie EU Kids Online, která pravidelně mapuje chování evropských dětí na internetu, ve své poslední zprávě z roku 2020 poukazuje na fakt, že významně vyšší procento chlapců hraje online hry každý den. Stále ale není zcela jasné, proč tomu tak je. Může to souviset s tím, že hry, které chlapci většinou preferují, jsou podle výzkumů problematictější, velice (ale opravdu velice) zjednodušeně řečeno „návykovější“. Nebo tomu tak může být z důvodu biologických a hormonálních rozdílů mezi chlapci a dívkami, které u chlapců predikují vyšší tendenci k herním závislostem. Ani jedna z těchto hypotéz však není ověřená a stále nám chybějí data, která by poskytovala odpovědi nebo alespoň správný směr.

### **Nejde o pouhé nadšení?**

Závislost na videohrách nebo přesněji „herní porucha“ byla oficiálně definována v 11. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí (ICD-11) jako vzorec herního chování charakterizovaný zhoršenou kontrolou nad hraním her, preferencí hraní digitálních her



nad jinými aktivitami v takovém rozsahu, který narušuje běžné každodenní činnosti. Aby mohla být herní porucha diagnostikována, musí být model chování dostatečně závažný, tzn. vést k významnému zhoršení v osobních, rodinných a sociálních vztazích a vzdělávacích, pracovních nebo jiných důležitých oblastech. Obvykle by měl být patrný po dobu minimálně dvanácti měsíců. Patologicky závislími se podle dostupných záznamů stane dvě až deset procent osob z celé populace. Tento rozptyl vychází zejména z různých měřících metod v jednotlivých výzkumech, obecně ale tento podíl zásadně nevybočuje ve srovnání s dalšími tzv. behaviorálními závislostmi. Ty se liší od závislostí na substancích, tedy na návykových látkách, jako jsou drogy, alkohol či volně prodejné léky. Behaviorální závislosti se vyznačují neovladatelnou, až nutkavou potřebou po určité specifické činnosti, která již významně zasahuje do běžného života a negativně ovlivňuje psychické a fyzické zdraví. Zároveň dotyčný nedokáže s tímto chováním přestat, i když má na jeho život a vztahy až destruktivní účinky. Může jít o potřebu neustále kontrolovat pracovní e-mail a pracovat, závislost na nakupování nebo na jídle, ale i gambling. Pro fajnšmekry pak doplňuji, že herní porucha je ve společnosti o něco častější než gambling, ale vzácnější oproti závislosti na nakupování.

U her jde tedy o neustálou potřebu je hrát. Myšlenky na ně již narušují běžné denní fungování, ztrácí se také zájem o jiné činnosti, rodinu nebo přátele. Dotyčný zanedbává své povinnosti a o herních aktivitách lže. Abychom ale dítěti neuškodili, je závislost třeba vždy citlivě odlišovat od ještě bezpečné vášně ke hrám. Když můj syn začne hrát hru, která ho opravdu baví, nemluví prakticky o ničem jiném. Neustále se dožaduje času na hraní, hra se mu těžko vypíná a celkově je pro něj náročné dodržovat smluvená pravidla ohledně obrazovek. I když by se na první pohled mohlo zdát, že se jedná o závislost, není tomu tak. Jeho potřeba hraní souvisí

se zdravými motivy, v offline světě je schopen si hrát s kamarády, myslí na své povinnosti a zejména... Herní aktivity mu přinášejí radost, těší se na ně, ale zároveň si dokáže plně užívat i jinou zábavu. Tato vášeň většinou přejde, když se ve hře probouje až na konec, a vše se vrací do zajetých kolejí.

Závislým lidem naopak hraní samo o sobě radost nepřináší. Po vypnutí hry jsou vyčerpaní, upadají do deprese a frustrace. Zásadní faktor je extrémní ztráta kontroly. Dotyčný hraje, i když to neplánoval, hraje mnohem víc, než mu jeho volný čas dovoluje, a celkově ztrácí kontrolu nad časem, který hraním her tráví. Dalším znakem jsou pak významné negativní důsledky v osobním i školním (nebo pracovním) životě. K běžným syndromům patří vážná spánková deprivace. Hráči dlouhodobě sedí u počítače v noci či brzy ráno před vyučováním, což se odráží na jejich zdraví a pozornosti a častěji se potýkají s konflikty apod. To znamená, že každý, kdo si dvakrát nařídí budíka na pátou ráno, aby se připojil do online bitvy s protihráči ze zámoří, nebo kdo se na nějakou dobu vzdá svého koníčka, je závislákem. Nejde o jediný znak, podle kterého rozpoznáme reálný problém. Nutné je sledovat více kritérií, například jak se hry odrážejí na školních povinnostech, koníčcích, vztazích s přáteli, rodinou apod.

Pokud ve vás chování vašeho dítěte vzbuzuje skutečně obavy, všimáte si změn nálad, zhoršujících se známek ve škole či plochých sociálních vztahů s kamarády a dítě přichází kvůli hraní o peníze nebo lže, je vhodné zkusit na nějakou dobu „digitální detox“. Odložit na několik dní všechny digitální přístroje a společně se věnovat jiným aktivitám offline. Děti se někdy musejí doslova naučit využívat čas jinak a nezřídka k tomu potřebují pomoc. Jako rodina si sedněte a společně sepište nová, zdravá pravidla a limity. Je důležité společně řešit, proč by pravidla doma měla být, jaká nebezpečí mohou digitální technologie skýtat, ale i jak využívat jejich benefitů. S dítětem například objevujte vzdělávací

obsah nebo hrajte společně vzdělávací hry. Umět takový obsah najít a vhodně využít je důležitá dovednost. Pokud to nefunguje, možná nazrál čas promluvit si s pediatrem nebo psychologem o možnosti patologické poruchy. Mimo jiné bude třeba posoudit, zda se nejedná o jiné problémy s podobným projevem. Z těch frekventovanějších to mohou být například deprese nebo spánkové poruchy. Mnohdy se počátek herní poruchy pojí s těžkým životním obdobím – s existenciálními problémy, úzkostmi, nízkým sebevědomím nebo například šikanou. Hry poskytují snadnou a efektivní možnost utéct od každodenních starostí, pocitů a myšlenek a stávají se strategií, jak se s těmito problémy „vypořádat“.

### **Návykovost her?**

Ne každá hra je problematická, ale na druhou stranu samozřejmě existují hry, jejichž fanoušci jsou významně více ohroženi patologickou závislostí. Po dlouhou dobu byl vítězem pomyslné ceny o nejnávykovější hru *World of Warcraft*. Jedná se o velice komplexní hru v online prostředí, v níž může hráč s vlastní virtuální postavou prozkoumávat herní svět, bojovat s příšerami, plnit úkoly a interagovat s postavami jiných hráčů. Dnes pomyslné prvenství převzala trojice her *Fortnite*, *League of Legends* a *PlayerUnknown's Battlegrounds* (PUBG). Mezi dětmi nejrozšířenější *Fortnite* je, zjednodušeně řečeno, napínavá online střílečka, která začíná se sto hráči a končí jediným vítězem. Také otevírá dveře do velice rozsáhlého virtuálního světa, kde máte za úkol řešit dobrodružné úkoly, můžete tvořit a zdokonalovat svou herní postavu a povídat si, soupeřit nebo spolupracovat s dalšími hráči. *Fortnite* je ve srovnání s *World of Warcraft* mnohem jednodušší na ovládání, a tudíž dostupná širšímu počtu hráčů.

K oběma hrám se dá přistupovat různě – jako k bojové akci, jako k průzkumné misi po fantazijním světě, setkávat se tam s lidmi se stejným zájmem atd. Vzpomínáte si na test o motivech

hraní? Správně, tyhle hry se cíleně zaměřují na všechny herní motivy, a tak mohou být lákavé pro širší publikum. Podobné hry navíc stále častěji přebírají mechaniku hazardních her, což přidává zcela nový aspekt k riziku závislostního chování. Zmíním alespoň tzv. loot boxy, které si hráči mohou ve hře nakupovat s herní měnou nebo skutečnými penězi a tak získat exkluzivní předměty nebo výhodné a silné atributy pro vlastní postavu. O loot boxech se dočtete více v podkapitole *Jak nastavit bezpečná pravidla okolo her*.

### **Jak z toho ven**

Už víme, že bychom označením „závislák“ neměli děti nálepkovat na potkání. Obzvláště citlivě se však musíme stavět k dětem se skutečnou závislostí. Často se setkávám s tím, že rodiče, ale i jejich ratolesti mají pocit, že nezdravé a opravdu hojné hraní her jednoduše vyřeší tím, že dotyčný „prostě přestane hrát“. Jenže ono to není tak jednoduché. Svou roli hraje velice silný hormonální mix, který se při závislostním chování objevuje v těle a brání racionálnímu jednání (více v kapitole *Instantní zábava a dopamin*), ale i skutečnost, že technologie jsou všude okolo nás, děti používají telefony a počítače – tedy bránu ke hrám – na denní bázi z běžných komunikačních důvodů, ale i ke školní přípravě. Je tak mnohem těžší se svodům her ubránit. Na seminářích ve školách s žáky rozebíráme skutečný příběh dvacetiletého Jaroslawa z Kanady, který na svém blogu sdílel strastiplnou cestu z herní závislosti:

„Před šesti lety jsem hrál hry neustále, byl to útěk z reality. Jenže jsem se cítil fakt špatně, chodil jsem spát ve tři ráno, ve škole jsem byl unavený. Vztahy s rodinou nebyly právě ideální, neměl jsem s nimi o čem mluvit, kamarádi mi chyběli úplně. Ztloustl jsem a neměl žádnou fyzickou. Musel jsem s tím něco udělat. Googлил jsem a narazil na

devadesátidenní detox. Řekl jsem si, že to zkusím. Nebylo to lehké, mockrát jsem to vzdal a zkoušel znovu. Nikdo z mého okolí vůbec nechápal, čím si procházím. Nejhorší bylo, že jsem neměl žádnou sebedůvěru. Nescházela mi, když jsem střílel příšery v online bitvě. Ve hře se člověk cítí tak, že ho nic nemůže zastavit. V životě je to jinak. Měl jsem playlist pozitivních písniček, každé ráno jsem si dal snídani, zacvičil si. Na večer jsem musel mít připravený plán – posilovnu, procházku, knížku, film. Člověk to se sebou nesmí vzdát, pak dostane další šanci.“

První zásadní moment Jaroslawova líčení spočívá v tom, že nikdo z jeho okolí nechápal, čím si prochází a jak je to náročné. Herní porucha je podobně závažná jako závislost na alkoholu nebo na drogách a je třeba k ní přistupovat velice citlivě a nejlépe s odbornou pomocí. Ve většině případů si s ní těžko poradíte bez cizí pomoci a pochopení. Toho se ale bohužel většině dnešních dospívajících nedostává. Jaroslaw se také svěřuje, že během excesivního hraní jaksi přišel o sebevědomí. Mnoho takových hráčů se potýká až se sociální fobií. Na jedné straně proto, že jejich sociální aktivity se často výrazně zredukovaly, na druhé straně z důvodu, že se dlouhodobě setkávali s kritikou ze strany svého nejbližšího okolí, ale nedokázali si pomoci. Proto se vyplatí pracovat i na vzájemné důvěře mezi dítětem a rodičem nebo jiným dospělým, který je na jeho cestě průvodcem. Na konci citace také zazněl moudrý postřeh, že je třeba připravovat si plán na chvíle, kdy nemáme nic na práci nebo se nudíme a máme chuť hrát. Věřte, že nejde „prostě přestat hrát“. Volný čas je třeba aktivně vyplnit jinými, zdravými aktivitami, které je vhodné promyslet předem. Hraní se totiž stalo naučeným chováním, reflexem, k němuž je až příliš snadné sklouznout ve chvílích, kdy se objeví nuda nebo negativní myšlenky.

Proto vytvářejte s ohledem na herní aktivity svého dítěte důvěrnou atmosféru. Zajímejte se, neodsuzujte. Hry jsou přitažlivým médiem, proto byste zprvu dětem rozhodně měli pomáhat v nastavení zdravých limitů, které se týkají nejen vymezeného času, ale i titulů, jež jsou vhodné v určitém věku, denní doby a dalších pravidel (více v podkapitole *Jak o hrách s dětmi mluvit*).

### **Dotazník herní závislosti**

Pokud máte obavy, že hraní vašeho dítěte překračuje meze zdravého nadšení, můžete vyplnit následující dotazník nebo se jím inspirovat pro neformální rozhovor s potomkem. Pozor, berte ho pouze jako orientační, skutečnou diagnostiku musí provést odborník. Psycholog nebo přímo adiktolog. Ve světě existuje mnoho dotazníků odhalujících digitální závislosti. Všechny mají podobnou strukturu, protože se zaměřují na následující body: 1. ověřují tzv. saliaci, tedy že hraní her se stává dominantní aktivitou v osobním životě jedince a ovládá jeho myšlení, navozuje extrémní pocity bažení a způsobuje nadužívání her; 2. sledují míru tolerance, tedy postupné navyšování času stráveného hraním; 3. změny nálad; 4. abstinenční příznaky; 5. relaps (tedy že i přes snahu o změnu má hráč tendenci upadat do zažitých herních návyků); 6. problémy ve škole, práci a sociálních vztazích, ztráta pocitu kontroly; a 7. mezilidské konflikty, například hádky, nezájem, lhaní. Pro české prostředí je vhodná krátká sebezposuzovací škála IGDT-10 (Internet Gaming Disorder Test), určená pro zachycení příznaků poruchy hraní podle kritérií Diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM-5). V českém překladu má škála toto znění:

Přečtěte si prosím následující tvrzení ohledně online hraní (pro zjednodušení se v dotazníku používá výraz „hry“). Označte prosím na škále od 0 do 2 (nikdy, někdy, často), jak často u vás taková situace nastala během posledních dvanácti měsíců.

		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. vynechání spánku, neschopnost podávat dobré výkony v práci nebo škole, hádky s rodinou/ přáteli a/nebo 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 nálady (např. bezmocnosti, 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, otázka 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.

## **Jak moc jsou hry zlé**

Jsou ale opravdu všechny hry tak moc zlé? Pokud v běžných médiích čteme něco o počítačových hrách, často se text věnuje někomu, kdo propadl závislosti nebo přišel o spoustu peněz, protože nakupoval virtuální objekty, úrovně a podobně. Jenže stejná média také nadšeně referují o tom, jak se hry s obrovským úspěchem využívají ve školách při učení nebo procvičování naučené látky.

Svou akademickou kariéru jsem začala právě výzkumem vzdělávacích počítačových her a jejich efektivního zapojení do školní výuky. S dětmi jsme ve školách hráli (dnes již bohužel neexistující) hru mých kolegů Cyrila Broma a Vítka Šislera o Evropské unii, kde žáci zaujímali role politických vůdců a zástupců jednotlivých zemí v Evropském parlamentu. Diskutovali a zvažovali, která rozhodnutí a proč ovlivní úspěch a blahobyt jejich země, ale také globální životní prostředí. Vzdělávací efekt této hry jsme porovnávali s klasickou přednáškou, ale i s diskusní hrou ve třídě bez počítačů. U digitální hry jsme pokaždé dospěli k pozitivním výsledkům jak v motivaci dětí, tak v učení. Extrémně dobře pak hra fungovala u žáků s obecně horším studijním prospěchem, kterým svěží přístup k výuce velice vyhovoval a odnesli si díky tomu dlouhodobé znalosti.



Oproti všem ostatním běžným médiím nabízí hra neuvěřitelné množství možností, jak vyjádřit důležitá fakta a usnadnit učení. Na rozdíl od knihy jsou hry schopny prezentovat obraz i zvuk. Oproti filmu zase nabízejí možnost interakce, díky níž lze „na vlastní kůži“ zkusit různá řešení problému a skrze okamžitou zpětnou vazbu zase rozumět tomu, proč a jak některé věci fungují. Vysvětlení fungování velice komplexních systémů, jako je životní prostředí, nebo složitých problémů, k nimž patří globální migrace či rasismus, bývá v jiných médiích složitější, protože nabízejí pouze jednostranné možnosti. Dokumentární film často zápasí s tím, aby věrohodně zprostředkoval více možností, jak na věc nahlížet. Také může být skrz film těžší tyto náhledy vstřebat. Ve chvíli, kdy mi hra nabízí na vyzkoušení roli uprchlíka, který se po strastiplné cestě dostane do vysněné země, ale je společností neustále odmítán, a v zápětí si můžu zahrát hru z pohledu starousedlíka, jehož pracovní místo ohrožuje levná pracovní síla migrantů, s velkou pravděpodobností dokážu mnohem lépe vysvětlit společenské rozpory a empaticky reagovat na problémy všech zúčastněných stran.

Existuje celá řada her, které nabízejí takovou možnost prožití a simulace velice komplexních společenských, historických nebo ekonomických systémů. Na trhu je také mnoho her, které nás něco učí nebo nám pomáhají si naučenou látku procvičovat. Od matematiky přes geografické znalosti až třeba ke hře na piano. Pak jsou tu hry jednoduše krásné a nápadité. Ty otevírají bránu do úžasných fantastických světů se zapeklými úkoly a úchvatnou atmosférou. Většinou není ani trochu jednoduché pokročit v nich dál, je třeba zapojit vizuální představivost, prostorovou orientaci a logické myšlení. V takových případech nejde ani trochu o zabíjení nudy. Ta by se dala zabíjet něčím mnohem méně náročným. U tohoto typu her jsem si jistá (a nejen já, ale také další vědci) pozitivním vlivem na dětské kognitivní dovednosti.

Jsou hry a hry, a tudíž i vlivy a vlivy. Proto na tomto místě opět připojuji své otřepané „kiwi není kobliha“ (z kapitoly *Proč otázka „Kolik času?“ není nejlepší otázkou*).

Vzpomínám si na jednu hru, se kterou nedávno přišel můj syn. Rozhodně nešlo o zábavu pro jeho věkovou kategorii. Ne proto, že by byla násilná nebo jinak nevhodná. Jednoduše byla dost těžká. Cestou k cíli v ní procházel velice zapeklitým labyrintem, v každé místnosti ho čekal náročný logický úkol k vyřešení. Vždycky, když si nevěděl rady a zavolaal mě, jestli bych mu mohla pomoci, jsem horko těžko hledala řešení. Se sklopeným zrakem také přiznávám, že jsem si mockrát musela na internetu vyhledat nápovědu, jak postupovat dál. Když syn kolem mě den za dnem poskakoval a prosil, jestli už může konečně hrát, vůbec jsem nechápala, jak ho něco tak těžkého může bavit. Sama bych to totiž nejspíš už dávno vzdala. V případě této hry jsem přemýšlela, co by na ní mohlo být vlastně špatného. A došla jsem k tomuto závěru: kromě toho, že pochvalný pohled na děti hrající hry odporuje běžnému společenskému názoru, vůbec nic. Podobně se také stavím k tzv. fyzickým hrám, při nichž je třeba se hýbat. Jde zejména o hry na konzolích doplněných senzory Kinect, Wii, PS3 Eye systém nebo fyzické hry ve virtuální realitě. V repertoáru najdeme hry, ve kterých se tančí, cvičí či sportuje. Takové typy her mohou zlepšovat nejen kognitivní schopnosti, ale i fyzické a psychické zdraví.

### **Hrami k životní spokojenosti?**

Andrew K. Przybylski, výzkumník působící na Oxfordské univerzitě, je tak trochu kontroverzním autorem. Zkoumá videohry a jejich vliv na psychické zdraví a za kontroverzního ho označuji především proto, že přichází s výsledky, jež mnohdy odporují celospolečenské náladě, která hry spíše odsuzuje. Nejde o žádného bláznivého rebela, jeho výzkum stojí na pevných základech, vždy

publikuje nejen výsledky svých studií, ale i veškerá data a detailní popis svého postupu. Takže vše je přístupné komukoli k dalšímu přezkoumání.

V roce 2021 publikoval Andrew K. Przybylski studii s názvem „Videohry pozitivně korelují s životní spokojeností“. Na rozdíl od většiny podobných výzkumů zjišťoval čas strávený hraním nejen dotazníkem, ale i analýzou herních dat. A přitom Andrew zjistil, že odhady samotných hráčů se výrazně liší od reality. Przybylski na základě obsáhlého studia dat poukazuje na pozitivní souvislost mezi časem stráveným hraním a životní spokojeností. Je ale třeba si uvědomit, že studie se zaměřovala pouze na ty, kteří hry již hrají.

Jiné výzkumy totiž mimo jiné potvrzují, že lidé, kteří se ve svém životě obecně cítí dobře, jsou více motivovaní k trávení svého času právě hraním her. Lidé zavalení každodenními problémy nebo přímo existenční krizí nebudou s vysokou pravděpodobností věnovat svůj čas videohrám. Stejně tak můžeme předpokládat, že mohou existovat faktory ovlivňující jak dobu hraní, tak životní spokojenost. Například lidé s vysokými příjmy budou v životě nejspíš spokojenější a také si mohou dovolit kvalitní herní konzoli a hry. Jinými slovy, mluvíme zde pouze o hráčích, kteří již aktivně hrají. Ani Przybylski tento výsledek nezevšeobecňuje a nenabádá uhoněné rodiče, aby hráli hry s vědomím, že je to automaticky bezpečné a přínosné. Místo toho navrhuje alternativní hypotézu, že více než na čase bude záležet na pocitech, které člověk při hraní zažívá. Pokud bude pocítovat sounáležitost se spoluhráči nebo uspokojení z překonání náročného úkolu, s velkou pravděpodobností bude stoupat i jeho dobrý pocit v reálném životě. Je-li hra únikem od problémů či jednoduchým zabíjákem nudy, nejspíš nebude přinášet do života nic pozitivního. Což nás oklikou vrací k otázce zdravých a nezdravých herních motivů

a závislostnímu chování. Ne všechny motivy jsou špatné a ne všechny způsoby hraní jsou zlé.

V souvislosti s otázkou herních obsahů a pocitů nelze nezmínit další aspekty, jako je agresivita ve hře nebo soutěživost. V této oblasti však nepanuje ve výzkumných kruzích shoda. Ve zkratce, přibližně polovina vědců tvrdí, že agresivní obsah ve hře vede k tomu, že se její hráči chovají agresivně i v reálném životě, a druhá polovina vědců tvrdí opak, tedy že násilí ve hře nemá žádnou spojitost s chováním v offline světě. Výraznou shodu bychom našli pouze u dětí do tří let, kde se vědci shodují, že násilný a nevhodný obsah má negativní vliv na chování a pozornost dětí v pozdějším věku. U starších dětí a dospívajících bude mít pravdu nejspíše Przybylski a jeho stoupenci, kteří zdůrazňují vliv charakteru hráče a jeho specifické prožívání.

V jiném výzkumu se Andrew K. Przybylski zaměřil pouze na hráče ve věku deset až patnáct let, přičemž přišel na to, že děti hrající přibližně jednu hodinu denně vykazovaly vyšší životní spokojenost, více pozitivního sociálního chování a méně konfliktů. Měly dokonce mírně lepší školní výsledky než děti, které nehrály vůbec. Naopak hráče trávící hraním více než tři hodiny denně trápila nižší životní spokojenost, nižší míra pozitivního sociálního chování a vyšší míra konfliktů. Upozorňuji, že sledování hráči hráli hry podle vlastního výběru, tedy jak neškodné, kreativní, tak i ty zobrazující násilí.

Ať už se přikláníte ke kterékoli skupině rodičů popisovaných v úvodu této kapitoly, je nutné si přiznat, že hry představují pro většinu dětí preferované médium. A to zejména proto, pojďme si to připustit, že jsou zkrátka zábavné. Jejich hraní přitom nemusí být vždy špatné. Na začátku knihy jsem zmiňovala celospolečenskou diskusi o dětských programech v televizi z osmdesátých let. V mnohém se podobala té, kterou dnes vedeme ohledně digitálních her. Stejně jako se proměnila diskuse

týkající se dětských televizních programů, začne možná další generace místo „Digitální hry nesmíš hrát, protože budeš asociální a agresivní“ říkat „Tuhle hru nemůžeš hrát, protože je fakt hloupá“.

Zaujměte nový postoj a začněte se na hry dívat jako na bohaté médium s rozmanitými možnostmi. Odlišujte hry dobré od špatných. Budujte kritické myšlení a pokud možno i aktivní přístup k dobrým hrám. Mnoho dětí se naučí základy programování a porozumění počítačovým programům a příkazům. Neodmyslitelným benefitem je zlepšení angličtiny, která zůstává základním jazykem většiny oblíbených her.

## **Hry bezpečně? Jde to, opravdu!**

Snad jsem vás alespoň trochu přesvědčila a nerozhodnete se hry odsoudit a doma je kompletně zakázat, dávejte jim však v životě svých dětí jasný prostor a hranice. Hranice rozebereme detailněji ve formě praktických tipů v kapitole *Jak nastavit bezpečná pravidla okolo her*, ve vymezování prostoru se nicméně držte dvou základních pravidel. Zaprvé, vybírejte hry, které jsou přiměřené věku vašeho dítěte a s vhodným obsahem (nebo alespoň úměrně věku). A zadruhé, hry by nikdy neměly krást čas pro aktivity, které mají zásadní vliv na vývoj a zdraví dětí, tedy spánek, pohyb, sociální kontakt a čas na sebe a jejich koníčky.

Mnoho rodičů, které jsem potkala, mi představilo užitečné strategie, jež jim pomohly využít hry k dobrému účelu. Nechte se inspirovat:

**Časové limity.** Jedna rodina po našem společném semináři zavedla týdenní časový limit na hry, se kterým si děti hospodaří podle vlastního uvážení. Do limitu se jim ale nepočítá čas, kdy

samy hry vytvářejí nebo programují. Časový limit mohou děti také navýšit některými aktivitami, např. pravidelným učením se cizího jazyka.

**Jen dvě hry.** Také se mi doneslo pravidlo jednoho tatínka, které dětem povoluje mít současně nainstalované vždy maximálně dvě hry. Předchází tak bezmyšlenkovitému stahování neznámých titulů a podle jeho slov děti od útlého věku čtou recenze her, diskutují o nich a vybírají kriticky.

**Angličtina.** Můj kolega s dětmi hraje hry pouze za předpokladu, že u toho společně mluví výhradně anglicky.

**Deskovky.** U nás doma vyvažujeme hraní digitálních her hrami stolními. Několikrát jsme se pokusili převést jejich pravidla do vlastní deskové hry, kterou jsme vytvořili.

**Jen se začátkem a koncem.** Někteří hráči si záměrně vybírají pouze hry, které mají jasný konec, jinými slovy, lze je dohrát. Je pak jednoduché se od nich odpoutat a nebudovat si závislost na konkrétních titulech.

U předškolních dětí můžete do velké míry ovlivnit výběr her či aplikací. Pokud to ještě lze, využijte této příležitosti a představte jim i hodnotné hry. Najdete jich celou řadu. Než je dítěti předáte, pečlivě si je prohlédněte, alespoň kousek odehrajte, všimněte si případných reklam či vyskakovacích oken, aby neobsahovaly pro děti nebezpečná nebo nevhodná témata. Pokud hledáte vzdělávací aplikace pro předškoláky, měly by splňovat následující kritéria:

**Vzdělávací (nebo jiná přidaná) hodnota.** Veškeré mediální obsahy, které vaše děti konzumují, mají dalekosáhlý vliv na to,

jak mluví, co říkají a jak se chovají k sobě i k druhým. Až budete předvybrané aplikace a hry hodnotit, zaměřujte se na to, zda jsou designéry slibovaná témata, dovednosti a hodnoty předávány srozumitelně a komplexně, a také na to, zda se v aplikaci objevují postavy a situace hodné následování ve skutečném životě.

**Jasně instrukce.** Menší děti nemusejí vždy pochopit, co od nich hra „žádá“. Často pak bez rozmyslu klikají na interaktivní prvky, aby je rozhýbaly nebo vyloudily nějakou zajímavou reakci. Již více než šedesát let výzkumu potvrzuje, že jasné a srozumitelné instrukce (tedy respektující jeho kognitivní struktury a funkce) výrazně podporují proces zapamatování. V neposlední řadě by měl program nabízet konzistentní zpětnou vazbu na všechny akce dítěte. Nemělo by tedy být možné hru dokončit metodou pokus omyl. Hledejte proto aplikace a hry, které jsou srozumitelné a dávají dítěti jasně najevo, zda postupuje správným směrem.

**Vyváženost multimediálního obsahu.** Dbejte na to, aby byl audiovizuální obsah vyvážený a motivoval dítě k činnostem, které nemají přílišné nároky na jeho pracovní paměť. Nevyvážený multimediální obsah typicky nelogicky mixuje hudbu a zvuky s animacemi, což může odvádět pozornost od podnětných prvků, ale v extrémnějších případech i k přílišné stimulaci mozku, což může mít za následek chronické poruchy soustředění a pozornosti v budoucnosti. Nové informace by měly hry předkládat v logickém sledu a postupně, aby je dítě dokázalo zpracovat. I repetice, opakování aktivit, je při učení důležitá.

**Myslete na propojení s každodenním životem dítěte.** Některé studie hovoří u malých dětí o tzv. video deficitu, kdy dítě není

schopné přenést dění na obrazovce do reálného života, a tedy nedokáže nabyté vědomosti v praxi využít (více v podkapitole *Video deficit*). Ke zmírnění tohoto problému může přispět řada faktorů jako nabídnutí obsahu, který je dítěti známý z předchozích zkušeností, smysluplné postavy, jež může mít dítě „rádo“ a důvěřovat jim (nebo je zná z předchozích aktivit). Obecně napomáhá i reálná grafika – video nebo fotografie.

**Kreativita (pokud možno).** Děti se obecně nejlépe učí, když se do něčeho naplno ponoří a zapojují se na základě vnitřní motivace. Některé programy, které přímočaře vyžadují jeden typ aktivit (teď virtuální panence nasadit klobouk a pak tě za to odměním tanečkem apod.), mohou demotivovat dítě, které raději aktivně prozkoumává možnosti a zkouší realizovat všechny svoje nápady. Aplikace by také měla respektovat individuální tempo učení.

**Při učení dítě podporujte, protože aplikace sama o sobě nedokáže zázraky.** Ve spolupráci s rodičem, který přesně ví, co se dítě naučilo, a dokáže to využít v kreativní hře a při každodenních činnostech, už zázraky možné jsou. Proto je důležité, aby aplikace poskytovala jasné informace o obsahu nebo i o postupu. Pokud to nenabízí, sledujte, co přibližně dítě dělá, a navazujte na to během dne společnou hrou či diskusí. Váš potomek se pak naučí mnohem víc.

Pro výběr vhodných her je možné využít recenzní weby. V anglicky mluvícím světě je největší autoritou portál commonsensemedia.org, pro naše prostředí se lze inspirovat na slovenském webu vlcata.sk či na českém webu digitalnizdravideti.cz. U starších dětí bude možná vybírání her těžší, i tak se ale snažte sledovat, zda je pro ně hra opravdu vhodná. Stejně jako na způsobech a motivech používání sociálních sítí nebo na obsahu, který dítě



sleduje v televizi, záleží i na tom, jaké konkrétní hry dítě hraje a z jakého důvodu se k nim vrací.

## **Jak nastavit bezpečná pravidla týkající se her**

**Zahrajte si s nimi.** V první řadě si od svých dětí nechte ukázat jejich oblíbené hry. Nejspíš znáte jejich názvy, možná máte dokonce přehled o obsahu, pokud jste se o ně už dříve zajímali nebo pokud jsou vaše děti sdílné. V každém případě si najděte čas, posaďte se vedle malých hráčů a pozorujte. Zajímejte se v takové šíři, v jaké vám to vaše dítě dovolí. Možná na prvotní pobídku „Ukaž mi tu svoji hru, o čem vlastně je?“, zareaguje podezřívavě nebo otráveně. Nevnučujte se, ale ani se nenechte odradit. Alespoň se dívejte a v ideálním případě si hru zkuste zahrát s ním. I když vám to vůbec nepůjde, třeba se stanete ve škole nejvíc cool mámou nebo tátou týdne, protože se vám podařilo zastřelit dva zombíky. Ať už budete ve hře jednička, nebo loser, dejte si pozor na jednu věc: v každém případě se zdržte jakýchkoli negativních komentářů, zkrátka jen sledujte a snažte se pochopit, co vaše ratolest v tomto virtuálním světě hledá. Kromě toho se dozvíte, jak hra funguje. Je v ní potřeba na dokončení mise hodně času? Jsou jednotlivé mise oddělené, nebo plynule navazují, a proto může být těžké se od hry odtrhnout? Jsou ve hře skryté platby nebo další nevhodná lákadla? Čím více toho budete vědět, tím lépe se můžete domluvit na skutečně efektivních pravidlech.

**Hledejte i pozitivní aspekty.** A uče tuto strategii také vlastní děti. I hry, které nejsou primárně vzdělávací, nás mnohdy řadu věcí naučí. Pokud si jich bude dítě vědomě všimát, stoupá pravděpodobnost, že si nové dovednosti odnese do reálného života.

Ptejte se třeba: „Teda, to bylo dobré skóre. Jak se ti to povedlo?“, „Co tě dnes ta hra naučila nového?“, „Udělal/a jsi nějakou chybu, která tě naučila něco nového?“, „Co budeš v takové situaci dělat příště?“

**Vyzvěte děti ke kritickému přemýšlení o hrách.** Mnoho dětí hraje proto, že to zkrátka dělají všichni – jde o běžný způsob trávení volného času a nic na tom není. Možná opravdu ne, to ale neznamená, že bychom neměli děti vyzývat ke kritickému myšlení, k reflexi vlastních pocitů a dopadů hraní na jejich každodenní život. Ptejte se jich například: „Když jsi tu hru vypnul/a, jak se teď cítíš?“, „Já někdy bývám po dlouhém filmu unaven/á a pak mi vstupuje do snů nebo představ, máš to podobně s hrami?“, „Když hraješ celé odpoledne, baví tě to celou dobu? Je to vážně ta nejlepší věc, kterou můžeš ve volném čase dělat? A je třeba něco, co tě baví o trochu víc?“

**Přemýšlejte o čase, který hra vyžaduje.** Rodinné časové limity by měly být v souladu s typem hry, kterou dítě právě hraje. Některé totiž vyžadují spoustu času k tomu, abyste v ní něčeho dosáhli, například tzv. multiplayer online games, tedy online hry hrané v reálném čase s komunitou dalších hráčů. Abyste dokončili misi, vyluštili rébus, postoupili do další úrovně a podobně, vyžaduje to jistý čas. Předčasně ukončit něco takového zničí nejen herní zážitek, ale výsledky se mnohdy ani neuloží a dítě musí příště začít zase od nuly. V takovém případě bude frustrované a našťavané. Stejně tak se ho nesnažte volat k večeri, když je v polovině úkolu, nebo dokonce hraje online s přáteli a zrovna plní skupinový úkol. Přerušování hry v takovém případě znamená kolaps celé akce i pro ostatní hráče. Mluvte o konkrétních hrách a hledejte nejvhodnější pravidla a limity, které nebudou vyvolávat hádky, a naopak konfliktům předejdou.

**Jak dlouho, kde a s kým.** Předem se domluvte, jaký maximální čas by hry měly během dne nebo týdne zabírat. Nejdříve se zamyslete nad tím, kolik volného času vaše dítě vůbec má, hry by rozhodně neměly být jeho hlavní náplní, ba ani z poloviny. Pro vymezení vhodných limitů můžete využít pomůcku „Kolo dne“ ze strany 61. Předem se také domluvte, jaké sankce budou následovat po nedodržení, například při překročení limitu bude příště času na hraní méně a podobně. Předejdete tak zbytečným hádkám.

**Dbejte na umístění počítače nebo herní konzole.** Měly by být umístěny tak, abyste měli přehled o tom, co se ve hře děje, jak dítě mluví a jak mluví ostatní hráči. Vyvarujete se tak nevhodného obsahu, který spoluhráči sdílejí skrze audio chat. Ze stejného důvodu je u mladších dětí lepší, když nepoužívají sluchátka. U her, které dítě hraje v online komunitě, se domluvte, s kým je může hrát. Dobrým pravidlem je hrát s těmi, které zná osobně a mají ke hrám podobný postoj.

**Pomáhejte dítěti s regulací.** I když předpokládáte, že si dítě bude herní čas regulovat samo, zkuste mu to ulehčit. Někdy je totiž v zaujetí hrou dost těžké kontrolovat čas. Využijte svoji rodičovskou aplikaci, která ho v zařízení přímo upozorní, nebo obyčejnou kuchyňskou minutku. U některých her je vhodnější nastavit jako limit třeba dokončení mise či zdárné vyřešení rébusu. Děti pak lépe poznají, kdy mají skončit, a přechod pro ně nebude tak náročný. Někteří rodiče je proto nechávají hrát až ve chvíli, kdy mají splněny všechny povinnosti do školy a domácí práce. Takové pravidlo ale nemusí fungovat pro všechny stejně dobře (hraní se kvůli tomu například může odsunout do pozdních večerních hodin a kolidovat s kvalitním spánkem).

**Plánujte navazující aktivity.** Během hraní her se do těla vyplavuje množství hormonů, především oxytocin, serotonin, dopamin či adrenalin. S takovým koktejlem v těle je relativně nemožné věnovat se racionálním a produktivním aktivitám, jako je učení, psaní úkolů nebo jen klidná rodinná diskuse. Mluvte s dítětem o tom, že je naprosto normální, že mozek po hraní není takových věcí schopen, a zkoušejte plánovat hrací čas tak, abyste následně po dítěti nevyžadovali podobné kognitivně náročné činnosti. Jistě by to nemělo být před učením nebo spaním. Vhodnou taktikou také je jít si po hraní třeba zaběhat, protože sportovní aktivity prokazatelně pomáhají tělu obnovit zdravou hormonální rovnováhu. Pokud je vaše dítě po hraní znuděné a bez nálady (mimochodem také běžný znak), mějte třeba na lednici sepsaný seznam sta aktivit, co se doma dají dělat. Nám takový seznam pomáhá třeba během léta, kdy mají děti hodně volného času a zákonitě se pak mnohem častěji nudí. Zapnout počítač a hrát hry je za takových okolností obzvlášť lákavé. Zkuste tomu předejít.

**Bud'te marketáky offline světa.** Hry dětem nabízejí nablýskanou nekonečnou zábavu. I tak jsem přesvědčená, že příroda, kamarádi, knihy a koníčky přinášejí neuvěřitelně bohaté zážitky a příležitosti k hlubokému osobnímu rozvoji. Dnešní děti se to možná nenaučily a chodí mnohem méně ven, protože se o ně rodiče jednoduše bojí. I když se to může zdát absurdní, dnešní rodiče se musejí stát v digitálním světě svých potomků marketáky offline světa. Obrazovky by tedy v první řadě neměli zakazovat, ale měli by dětem představovat aktivity, které jim mohou přinášet potěšení a radost a jsou trvalejší a hodnotnější než rychlý dopamin z her a filmů (o tomto tématu se dočtete více v podkapitole *Instantní zábava a dopamin*). Sport, aktivity s přáteli, práce na společných projektech, pobyt v přírodě, ale třeba i společné

hraní deskových her. Ukazujte dětem, jak se dá volný čas trávit hodnotně. I když se vám třeba zdá, že je to tolik nebaví, buďte vytrvalí, stoprocentně z takových aktivit těžší nové dovednosti a s trochou štěstí se k nim později samy vrátí.

**Ohledně možných pravidel buďte kreativní.** Existuje mnoho her. Lepších i horších. Časově méně či více náročných. Těch, co se hrají individuálně, nebo skupinových. Už víte, že je nelze hodnotit stejně. Některé mohou učit, rozvíjet představivost, paměť, strategické myšlení. Jiné jsou násilné nebo příliš soutěživé. Některé rodiny mají i pravidla týkající se toho, jaké hry se u nich doma mohou hrát a jaké ne. Ty násilné zakazují úplně nebo povolují pouze nenásilné módy. Dobrým příkladem je třeba *Minecraft*, který může skrze prozkoumávání herního světa, stavění a tvoření nových nástrojů skvěle rozvíjet kreativitu. Tato hra ale obsahuje i módy, v nichž je cílem zabíjení nepřátel nebo umožňuje propojit se s dalšími hráči a bojovat s nimi. Jedna rodina se mi svěřila se svým domácím pravidlem, které hlídá, aby děti trávily větší množství času v nenásilných hrách, a ne těch násilných. Vyzkoušejte, co nejvíc sedí vám a co bude fungovat u vás doma.

**Vybírejte hry na míru.** Nenechte se snadno přesvědčit škemráním potomka, že tuhle hru hrají jeho spolužáci, a tak je pro něj určitě vhodná a nejlepší. V první řadě se podívejte na minimální doporučený věk. I ten však chápejte spíše jako orientační hranici. Jde pouze o obecné doporučení, které automaticky hodnotí obsaženou vulgaritu, agresivitu nebo sexuální obsah. Podívejte se vždy na hru samotnou nebo na diskuse a recenze, které vám umožní rozhodnout, zda je vhodná pro vaše dítě. Kromě toho sledujte reálné časové možnosti dítěte. Má-li například mnoho tréninků či jiných mimoškolních povinností, asi nebude úplně

nejlepší zvolit hru, v níž každá úroveň nebo mise vyžaduje řadu hodin strávených u obrazovky. Situace by pro něj byla zbytečně frustrující. Stejně tak věnujte pozornost specifickým charakteristikám každého dítěte. Má problém se seberegulací? Bývá pro něj těžké vypnout televizi? Je až příliš soutěživé? Možná není vhodné, aby hrálo akční hru, na níž si může snadno vytvořit závislost.

**Mějte se na pozoru před tzv. lootboxy.** Některé hry obsahují virtuální balíčky se zbraněmi, štíty, vylepšeními postav, dárky a jinými virtuálními věcmi, kterých lze dosáhnout na určitých úrovních hry nebo tím, že jednoduše zaplatíte malou sumu peněz. Respektive odkliknete, že chcete zaplatit, a suma se sama strhne z připojené kreditní karty, většinou té, která hru na začátku zaplatila. Dávejte si proto pozor na nastavení karty a zablokujte si v příslušném nastavení možnost mikroplateb ve hrách. Lootboxy jsou zpravidla velice lákavé a souvisejí s prestiží v samotné hře. Není divu, že mohou malé hráče tolik přitahovat.

**Diskutujte o možných nebezpečích.** Povídejte si spolu o herní závislosti a o tom, jak může být destruktivní. Mluvte také o nebezpečích toxického jazyka a obsahu ve hrách. Můžete společně vybrat herní nastavení, díky němuž bude hra bezpečnější. V mnoha hrách můžete zapnout rodičovský filtr obsahu a vypnout otevřený chat s neznámými hráči. Vaše dítě tak nebude vystaveno záplavě potenciálně nevhodné konverzace a může se soustředit na budování vztahů s lidmi, se kterými chce opravdu hrát.

Jak o tomto tématu vlastně začít smysluplný hovor? Můžete se držet některého z osvědčených konverzačních otvíráků:

- Myslíš, že hry mohou nějak nevhodně zasahovat do tvého života? Všímáš si třeba něčeho zvláštního na svých kamarádech, kteří hodně hrají?
- Máš někdy hodně nepříjemné pocity, když zrovna nemůžeš hrát svou oblíbenou hru? Co ti pomáhá, aby ses cítil/a lépe?
- Myslíš, že by se mělo ve škole učit o nebezpečích závislosti na hrách?
- Co bys řekl/a svému mladšímu kamarádovi, který se teprve chystá začít hrát? Co by měl každý předem vědět?

## HLAVNÍ MYŠLENKY

### (A STRUČNÝ SOUHRN PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ):

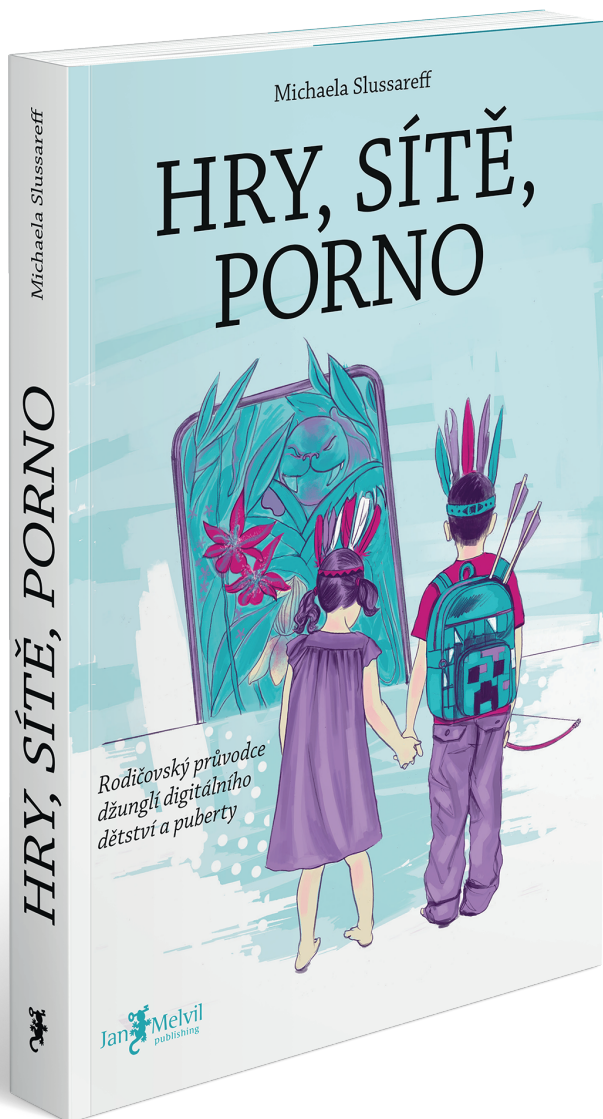
- Společnost se dnes ke hrám staví spíše negativně jako k nesmyslnému zabíjení času. Média je zmiňují zejména ve spojení s ničivými závislostmi. Většina rodičů nemá s hraním her hlubší osobní zkušenost, což jejich negativní pohled spíše posiluje (více na s. 101).
- Výzkum digitálních her však nepotvrzuje celou řadu negativ, která se hrám obecně připisují (navzdory přesvědčení mnoha rodičů se výzkumníci neshodují například na tom, že by hraní násilných her nutně vedlo k násilnému chování, více na s. 124). Existují naopak důkazy, že limitované hraní digitálních her může podporovat životní spokojenost a pozitivní sociální chování. Riziko častého hraní spočívá především v tom, že krade čas pro jiné, důležité aktivity.
- Každopádně je třeba realisticky přijmout, že hry jsou pro děti velmi přitažlivé. Pokud rodiče vyjadřují negativní postoj, nevede

to ke zlepšení situace, ale spíše k tomu, že dítě začne hraní tajit a rodiči nebude důvěřovat ani v případě, kdy bude potřebovat jeho pomoc (více na s. 102).

- Hry lze držet ve zdravých mezích, a to mimo jiné dodržením dvou základních předpokladů. Zaprvé, že vybíráte hry, které jsou určené pro věkovou kategorii vašeho dítěte a neobsahují nevhodný obsah (nebo alespoň úměrně věku). A zadruhé, že dbáte na to, aby hry nikdy nekradly čas pro činnosti, které mají zásadní vliv na vývoj a zdraví vašich dětí – tedy spánek, pohyb, sociální kontakt a čas na sebe a jejich koníčky (více na s. 125).
- Existují hry škodlivé, neškodné i rozvíjející. Více než na celkovém čase stráveném hraním tedy bude záležet na tom, co dítě hraje. Klíčovou roli zde mají také motivy hraní – mohou být různé, zdravé i nezdravé. Když na ně přijdete (pomůže vám dotazník na s. 108), můžete pak lépe vyhledávat hry, které budou bezpečné, zároveň však pro vaše dítě přitažlivé. A také aktivně nacházet příležitosti, jak jeho motivy uspokojit v reálném světě bez použití her.
- Mezi nejnebezpečnější motivy odborníci řadí používání her jako strategie zvládnání životních problémů a úniku z reality. Útěk z reality do virtuálního světa je vcelku běžná věc (možná se ze stejného důvodu díváte na seriály nebo kontrolujete sociální sítě v práci), avšak jedná-li se o převažující motiv, něco je špatně. Už vůbec bychom neměli hry používat jako nástroj k vyrovnání se s těžkými životními situacemi. Takový postoj ke hrám zaujímají často osoby, které mají velice nezdravé herní návyky, či se dokonce potýkají se závislostí. Než dítě označíte nálepkou „závislák“, detailně prozkoumejte, zda se nejedná jen o nadšení nějakou konkrétní hrou nebo zkrátka zábavu ve zdravých mezích. Skutečná závislost na



videohráč (přesněji „herní porucha“) je lékařská diagnóza a týká se tří až deseti procent hráčů. Jak se projevuje, je blíže popsáno na s. 116.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy  
za skvělou cenu na  
[www.melvil.cz](http://www.melvil.cz)