

Svítlící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit

Helena Mičková

KARDARAS, Nicholas. *Svítlící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. 1. vydání. Brno: Zoner Press, 2021. 268 stran. ISBN 978-20-7413-451-7.

DOI: 10.5507/epd.2022.009

Vídáme je denně. Na školních chodbách, ve třídách, na přechodech pro chodce, venku i doma. Svítlící děti. Děti zahleděné do zářících obrazovek moderních technologií. Otázkami jak a do jaké míry mohou tyto technologie ovlivnit a formovat chování dětí přibližuje autor knihy prostřednictvím výzkumu, studií a zkušeností z vlastní klinické praxe. Autor problematiku globální technologické pandemie popisuje ze sociologického, psychologického, pedagogického i ekonomického pohledu. Závislost na zářících obrazovkách přirovnává k invazi svítlících dětí v překrásném e-světě, předurčující konec nevinnosti, poznávání a hraní si venku, e-světě, který přináší nejen velké opojení, ale i deprese, sociální úzkost, agresivitu a další poruchy.

Knihla má celkem 268 stran, úvod, čtrnáct kapitol a seznam použitých odkazů k bližšímu prostudování. Je výsledkem autorovi klinické praxe a výzkumu. Závěrečná kapitola navrhuje možné řešení závislosti na moderních technologiích.

V úvodu se autor zabývá otázkou, zda užívání moderních komunikačních technologií je digitálním morem, neškodnou zábavou nebo módou a uvádí klinické výzkumy prokazující spojitost mezi užíváním svítlících obrazovek s poruchami jako jsou ADHD, úzkosti, deprese nebo zvýšenou agresí a naznačuje jistou spojitost s poškozením mozku stejným jako při užívání kokainu. První dvě kapitoly popisují ztracené, odcizené a nikam

nepatřící děti, utíkající před reálným světem do digitálního dobrodružství. Únik do digitálního matrixu pro některé děti znamená útěk před posměšky ve škole, negativním rodinným a sociálním prostředím, izolovaností, ale i před milující rodinou a dobrým zázemím. Studie uváděné autorem v knize vedou k závěru, že zářící obrazovky a videohry se podepisují na duševním zdraví a psychice mladých lidí a současně ovlivňují neurobiologii mozku s prokazatelnými negativními psychologickými dopady. Invaze svítících dětí znamená neustálé spojení s technologiemi, odpoutání od skutečného světa a přírody do stimulujícího e-prostředí, které okrádá děti o možnost učit se všemi smysly, schopnosti všimnout si a prožívat svět kolem sebe. Jakým způsobem a do jaké míry mohou technologie a virtuální svět ovlivnit lidské chování popisuje autor ve třetí kapitole. Nejsou opomenuty i další důležité faktory, které hrají v digitální závislosti důležitou roli – genetika, psychologie, sociální prostředí a neurobiologie. Autor uvádí závěry ze studií, které konstatují, že závislost na digitálních technologiích je při provedení mozkových skenů stejná jako závislost na drogách. Čtvrtá kapitola popisuje závislost na videohrách u významného badatele a neurovědce Dr. Doana a dopady závislosti na jeho zdraví, rodinu a práci. Následující kapitola vypovídá o síle a možných důsledcích sociálních médií, textování a virtuálního prostředí, znepokojení nad negativními vývojovými dopady digitálního světa na děti, ztrátou empatie, narušením sociální interakce. Šestá kapitola je věnována klinickým poruchám, ADHD, behaviorálním poruchám, depresím, negativním vlivům obrazovek. Je zacílena na doporučení pro rodiče a první roky života dítěte, které jsou klíčovými vývojovými obdobími. Rozvívejte a podporujte kreativitu dětí, experimentujte, poslouchajte hudbu, nechte děti se nudit – rodí se schopnost trpělivosti, představivosti, pozorování a objevování. Konkrétní dopady na chování autor uvádí v následujících dvou kapitolách, věnující se převážně agresi. Devátá kapitola na předchozí kapitoly navazuje obsahem a uvádí reálné a mediálně známé případy agrese a násilí způsobeného hraním videoher a další psychotické chování. Další případ vražedné psychózy způsobené právě hraním videoher podrobněji rozvádí autor v desáté kapitole.

Vzdělávací technologie do škol jako špinavý byznys autor popisuje ve dvanácté kapitole. Myšlenka je zde poměrně jasná. Samotné technologie školství a vzdělávání nespraví, navíc mohou zdůraznit a prohloubit socioekonomické rozdíly. Důležité je správně využít tyto technologie k podpoře učení. Předposlední kapitola přináší pohled do e-světa a na technologie budoucnosti a jejich nekonečné možnosti.

Závěrečná kapitola přirovnává řešení problematiky závislosti na technologiích k úniku z Platónovy jeskyně. Dítě závislé na technologiích, svítící dítě, je uvězněno v jeskyni, ve fantazijním světě. Jako klíčové autor považuje zdravé a střídavé užívání technologií. E-zážitky nahradit skutečnými zážitky. V této kapitole autor uvádí i některé organizace, zabývající se problematikou závislosti na digitálních technologiích včetně odkazů na další internetové stránky. Přílohou je doporučení ke sledování příznaků závislosti u dětí a nástin strategií, jak této závislosti předcházet.

Knihu lze doporučit nejen rodičům, pedagogům, ale všem, kteří pracují s dětmi. Je vhodným doplňkem pro ty, kteří se tématu závislosti na digitálních technologiích věnují. Podává přehled o nedávných studiích v kontextu užívání technologií a ADHD, závislosti, depresí, zvyšující se agresivity. V současném přetechnologizovaném světě je téma závislosti na moderních technologiích velmi aktuální a nutné jej dostat do podvědomí široké veřejnosti, přičemž tento účel kniha splňuje.

Kontakt:

JUDr. Mgr. Helena Mičková
Ústav pedagogiky a sociálních studií
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc, Česká republika
e-mail: helena.mickova01@upol.cz