

Generace alfa

Cesty k porozumění a podpoře jejího potenciálu

Poděkování:

Děkujeme všem, kteří se na této publikaci podíleli. Zejména samotným respondentům – dívkám a chlapcům generace alfa, rodičům, expertkám a expertům, učitelům a učitelkám, průvodcům a průvodkyním, pracovnícím a pracovníkům s mládeží. Děkujeme, že jste s námi sdíleli váš názor a vaše zkušenosti.

Obsah

O generaci alfa (příležitostně také o generaci Z).....	4
Vybrané statistické údaje o generacích alfa a Z.....	5
Specifika rodičů dětí generace alfa	5
(1) Podpora dětí v tom, aby byly samy sebou a dělaly to, v čem jsou dobré a co chtějí dělat	8
(2) Důraz na emoce, citlivost, vnímavost, sebeuvědomění a velký respekt k odlišnostem	11
(3) Projekt Moje radostné a úspěšné dítě	14
(4) Online je prostor pro produktivní spolupráci, nové možnosti, udržování vztahů, ale také pro pomluvy, vyčlenění, šikanu	20
(5) Co je přátelství a k čemu jsou přátelé?	24
(6) Větší zapojení otců do výchovy dětí	32
(7) Škola. Jaká by měla být úloha školy? Kde najít tu správnou?	34
(8) Phone dilemma	39
(9) Nuda, nestrukturovaný čas a vztah k přírodě	44
(10) Generace alfa jako budoucí občané a obránci demokracie	47
Výzvy a příležitosti spojené s generací alfa	52
O projektu YouthPulse	55
Základní charakteristiky ostatních generací	56
Zdroje	57

O generaci alfa (příležitostně také o generaci Z)

V našich organizacích (ANEV, Česká republika a YouthWatch, Slovensko) si klademe otázku, jak lépe porozumět nastupující generaci alfa a pomoci jí naplno rozvinout svůj potenciál. Během roku 2024 jsme se hlouběji zabývali různými aspekty jejího života a v této publikaci přicházíme s několika poznatky. Zmapovali jsme šest vybraných oblastí života generace alfa: wellbeing, volný čas, vztahy, vzdělávání, rozhodování a rodičovství. V publikaci se věnujeme zejména tématům, která se nejednou objevovala v rozhovorech, byla středem pozornosti rodičů nebo pedagogů. Byl to rok, kdy jsme vedli řadu zajímavých rozhovorů, a prostřednictvím této publikace zveme všechny k pokračování debaty.

Nejmladší generace s označením alfa je první generace narozená výhradně ve 21. století (tedy narozená po roce 2010). Jedná se o chlapce a dívky, jejichž nejstarší zástupci opustí základní školu ve školním roce 2024/2025.

V praxi se některé aspekty života dětí sledují dlouhodobě (např. zdraví) a na konci každé části této publikace nebo v jejím závěru zmiňujeme několik studií, výzkumů nebo průzkumů. V československém kontextu zatím není k dispozici ucelený výzkum, který by se komplexněji zabýval generací alfa, tím, čím žije a jaké trendy lze v současnosti sledovat ve srovnání s předchozími generacemi.

Při naší práci jsme si byli vědomi limitů našeho úsilí. Jedná se o generaci, která se teprve formuje. I generace jejích rodičů podléhá mnoha různorodým a častokrát protichůdným vlivům. Proto se v praxi setkáváme jak s určitými trendy a jevy, tak i s jejich úplným opakem.

Generace Z je vzhledem ke svému ekonomickému postavení (je na trhu práce a je také zajímavou skupinou spotřebitelů) předmětem mnoha výzkumů. Ale není možné srovnávat údaje dnešní generace alfa se stejnými údaji generace Z. Z doby, kdy bylo generaci Z stejně jako dnešní generaci alfa nemáme relevantní data, která bychom mohli porovnat.

Náš přístup ke zkoumání tématu by se dal nazvat zvědavým hledáním odpovědí na otázku: *Co je tu nového?* V textu se mnohdy vyjadřujeme obecně, ale vždy máme na mysli nové jevy, nové přístupy, nová hnutí. Ty nám přinášejí zejména moderní rodiče. Více o projektu a použité metodice v kapitole **O projektu YouthPulse**.

Vybrané statistické údaje¹ o generacích alfa a Z

- V roce 2023 tvořila generace alfa v České republice 15,9 % populace (1 727 758 osob), na Slovensku 15 % populace (812 652 osob).
- Generace Z představuje 15,3 % obyvatel Slovenska (828 055 osob) a 15,2 % obyvatel České republiky (1 655 416 osob).
- Na Slovensku bylo v roce 2023 60,2 % dětí z generace alfa na základní škole a 19,9 % v mateřské škole, v České republice bylo 55,7 % dětí na základní škole a 20,7 % v mateřské škole.
- V České republice žije nejvíce dětí generace alfa ve Středočeském kraji (256 263) a v hlavním městě Praze (218 647), nejméně v Karlovarském kraji (43 393). Na Slovensku žije nejvíce dětí generace alfa v Prešovském (138 871) a Košickém kraji (127 030), nejméně v Trenčinském kraji (75 841).

¹ Všechny údaje pocházejí ze statistických úřadů obou republik.

Specifika rodičů dětí generace alfa

Respektovat a být respektován

Respektující výchova, tolerance a partnerský přístup jsou u dnešní generace rodičů velmi oblíbené a praktikované. Rodiče dávají přednost dialogu a dohodám v dobré víře, že právě takový způsob by ve svém věku sami ocenili. V médiích² lze občas zachytit názory, že tímto typem výchovy se rodiče zbavují zodpovědnosti. Dnešní generace rodičů se však domnívá, že jde jen o to tento přístup správně uchopit, nastavit pravidla a ovládat vlastní reakce. Není to snadné, protože v podvědomí probleskují a někdy i zafungují vzorce rodičovských postojů z dětství. Moderní rodiče však již nechtějí používat výchovný styl spojený se zastrašováním, křikem nebo fyzickými tresty, mnozí z nich totiž považují tyto zkušenosti za traumatizující a tento typ výchovy za nevhodný nebo zastaralý.

- *Chci být autentická a jít příkladem: například když už toho mám plný kecky, řeknu jim, že dnes už nemůžu a musím se jít projít. Nebo když už to nevydržím a zakřičím na ně, přijdu a omluvím se za situaci, že jsem ji nezvládla. (matka)*
- *Mnohem víc diskutujeme a doufáme, že děti budou chtít diskutovat i s námi. Až budeme starší a třeba v něčem pomalejší, že budou mít trpělivost, že budou chtít domů, nejen proto, že se to musí - třeba na Vánoce. (otec)*

V České republice v roce 2013 byl průměrný věk žen při prvním porodu 28,7 let a v roce 2023 je to 30,4 let.

Mám v plánu být lepší rodič, než byli naši.

O rodičích³ generace alfa je známo, že se zaměřují na změnu, ideálně na takovou, o kterou se sami přičiní. Proaktivní myšlení je přítomno i při výchově dětí; často mají stanovené vzdělávací cíle, hodně přemýšlí o výchově, vytvářejí komunity, online komunity atd. Především se snaží být jiní než jejich rodiče, kteří byli mnohdy nepřítomní fyzicky i emocionálně. Rodiče se opakovaně ocitají ve vnitřním konfliktu mezi vlastními zkušenostmi z dětství a novými přístupy k výchově. Je pro ně velmi obtížné najít zdravou hranici mezi zneužíváním moci (charakteristickým pro generaci jejich rodičů) a úplným vzdáním se moci ve prospěch dítěte. Jasně stanovení pravidel a vymezení hranic je pro dnešní rodiče jednou z největších výzev.

- *S mámou žijeme ve společné domácnosti a často se hádáme a narážíme na rozdíly ve výchově. Vysvětluji jí, proč nechci vychovávat tak, jak to bylo dřív, a proč je dobré to dělat jinak. Mám pocit, že když jsem byla vychovávána já, byla moje výchova hodně zaměřená na direktivní přístup – co se bude dělat, co se musí. A to vnímám jako velký rozdíl v naší výchově, protože dnešní děti už na tento přístup nechtějí reagovat. (expertka v oblasti vzdělávání a rodič)*

² FILČÍKOVÁ, Lucia. Mileniáli chceli byť lepšími rodičmi. Benevolentnou výchovou dosiahli pravý opak. Online. *Trend*. 2024. Dostupné z:

<https://www.trend.sk/spravy/mileniali-chceli-byt-lepsimi-rodicmi-benevolentnou-vychovou-dosiahli-pravy-opak>. [cit. 2025-02-11].

³ Stručně charakteristiky rodičů, ale i dalších generací (prarodičů, sourozenců) najdete na konci publikace v části Základní charakteristiky ostatních generací.

- *V porovnání s našimi rodiči více přiznáváme emoce a více s nimi pracujeme nebo dbáme na výběr školy. U nás doma to nepřipadalo v úvahu... (rodič, domácí vzdělávání)*
- *U nás doma se nic nekomunikovalo, všechno bylo o autoritě (rodiče, učitelé, policisté), trochu se strachem... nic se neřešilo... moje vnitřní dítě křičelo netlačte mě ke zdi... teď zjišťuju, že člověk musí použít zlatou střední cestu, nemůže být jen kamarádký... Měla jsem respekt a úctu k rodičům... velká část mého já chce respekt a úctu, a toho se nedá dosáhnout přátelským přístupem... Musím vybalancovat, jak to budeme komunikovat... Můžou mi říct, co jim vadí... (matka)*

Pokud je něco LIT, je to super! Generace alfa používá tento termín pro situace, události nebo věci, které jsou vzrušující nebo výjimečné.

Rodiče (nejen rodiče generace alfa, ale i rodiče generace Z) se ve svém rodičovském úsilí neustále vracejí ke svému dětství a dospívání. Je to generace, která se nebojí vyhledat pomoc psychologů a terapeutů, aby zjistila, proč v určitých životních situacích selhává nebo pociťuje nepohodu, stres, úzkost. Vnímají, že kdyby měli v dětství možnost více naslouchat sami sobě, pochopit, kdo jsou, v čem jsou dobří, co je naplňuje, a zažít větší podporu ze strany rodičů, jejich život by pravděpodobně vypadal jinak, byli by šťastnější, možná úspěšnější. S tímto poznáním přistupují k vlastním dětem a snaží se najít způsoby, jak jim to umožnit.

- *Vidím, jaké vztahy máme s rodiči my – jsou korektní, ale ne takové, jaké bych chtěl mít se svými dětmi. Mohou mít jinou kvalitu. Jakou? Partnerský vztah – rodič tu není od toho, aby přikazoval, zakazoval, dovoľoval. Chci být spíše mentorem, koučem – jiná kvalita rodiče. (otec)*
- *... aby nás jako rodiče nevnímaly jako nepřátele a aby náš společný domov vnímaly jako bezpečný přístav, že kdyby se cokoli stalo, mohou se vždy vrátit domů. (matka)*

Rodiče dětí generace alfa se inspiřují různými knihami, podcasty, webovými stránkami a kurzy, jako např:

- Vladka Bartáková: Jak vychovávat... a nezbláznit se⁴,
- 13 hříchů rodičovství⁵,
- Nevýchova⁶,
- Dovychovat⁷,
- Familylab⁸,
- Rodič levou zadní⁹,
- Podcast Otcové v plenkách¹⁰ nebo Digitální rodiče¹¹ a další.

⁴ *Jak vychovávat... a nezbláznit se.* Online. Dostupné z: <https://jakvychovat.cz/>. [cit. 2025-02-11].

⁵ *13 hříchů rodičovství.* Online. Dostupné z: <https://13hrichurodicovstvi.cz/>. [cit. 2025-02-11].

⁶ *Nevýchova.* Online. Dostupné z: <https://www.nevychova.cz/>. [cit. 2025-02-11].

⁷ *Dovychovat.* Online. Dostupné z: <https://www.dovychovat.cz/>. [cit. 2025-02-11].

⁸ *Familylab.* Online. Dostupné z: <https://familylab.cz/>. [cit. 2025-02-11].

⁹ *Rodič ľavou zadnou.* Online. Dostupné z: <https://rodiclavouzadnou.sk/>. [cit. 2025-02-11].

¹⁰ KAČMÁR, Rasto a ČERVENÝ, Michal. *Otcovia v plienkach.* Online. Dostupné z:

<https://open.spotify.com/show/3FVeQpGAYxIFVvyZUI0lr1>. [cit. 2025-02-11].

¹¹ *Digitální rodičia.* Online. Dostupné z: <https://www.digitalnirodičia.sk/>. [cit. 2025-02-11].

Rozvoj rodičovských dovedností a nejistota

Rodiče věří, že mnoho věcí v osobním nebo profesním životě se dá zlepšit, zvládnout na vyšší úrovni. Mnohdy si to sami ověřili. Navštěvují různé kurzy pro rodiče, čtou odborné knihy, poslouchají podcasty s podobnou tematikou, konzultují v online skupinách a často i sami vytvářejí neformální rodičovské komunity. Rodiče se musí orientovat v rychle se měnícím světě a zároveň pomáhat svým dětem se v něm také zorientovat.

- *Moje dcera chodila do lesní školky, jako rodiče jsme založili lesní klub. Teď mám dceru ve svobodné škole, nemusí chodit do kroužků, nemusí dělat vůbec nic. Sama na sobě cítím, že se s tím stále potýkám. Pořád mám takové to už je ve třetí třídě, neměla by umět tohle a tohle? Není to tak, že bych si vybrala tuhle cestu a pak už to neřešila.* (matka)
- *Dnešní rodiče charakterizuje obrovská nejistota. Chybí jim správné vzory. Chtějí vychovávat jinak, ale nikdy nezažili dospělého, který by k nim přistupoval jinak. Proto mnoho dnešních rodičů propadne výchově bez hranic. Hodně experimentují, ale ne vždy to dopadne dobře.* (expertka v oblasti výchovy)
- *Četla jsem spoustu různých knih, protože jsem věděla, jak nechci vychovávat, ale nevěděla jsem, jak na to. Někdy se ale ztrácím v tom, že musím najít pevnou hranici, jistotu a bezpečí.* (matka)

Rodiče jsou pod tlakem, a pokud si chtějí zajistit určitou životní úroveň, musí být úspěšní v zaměstnání a zároveň mnozí chtějí být dobrými rodiči. Na obojí není nikdy dost času. Mnozí navíc pochybují o svých rodičovských schopnostech.

(1) Podpora dětí v tom, aby byly samy sebou a dělaly to, v čem jsou dobré a co chtějí dělat

O čem chceme mluvit

Při výchově kladou rodiče¹² velký důraz na podporu autenticity svých dětí, která vychází z důkladného sebepoznání. Zdůrazňují sebepřijetí jako jeden z nejdůležitějších výchovných cílů. Svobodu považují za hodnotu, která podle jejich osobních zkušeností významně ovlivňuje kvalitu a spokojenost života jejich dětí, a proto tomu přizpůsobují i svou výchovu.

Sebeúcta, sebeláska a sebepřijetí

Rodiče často přemýšlejí, jak umožnit dítěti lépe poznat sebe sama, zjistit, co ho baví a v čem je dobré. Vycházejí z předpokladu, že sebepoznání je základem zdravého sebevědomí (sebeúcty). Novým fenoménem u určité skupiny rodičů je snaha o navímání sebe sama, o sebepřijetí a o vytvoření pozitivního vztahu k sobě samému. Je to téma, kterému ve svém životě věnují velký prostor. I proto se snaží vést své děti ke zdravému vztahu k sobě samému v přesvědčení, že se tak děti vyhnou frustraci v dospělosti. Alternativní školy věnují tématu sebepoznání významnou část svých aktivit, a to jednak jako jednomu ze základních vzdělávacích cílů, jednak jako reakci na potřebu samotných rodičů.

- *Chci, aby moje děti byly autentické a pravdivé samy k sobě, aby šly do sebe a do svého nitra, aby zjistily, jestli jim to vyhovuje, a nebraly tolik ohled na své okolí.* (matka)
- *Díky poznání sebe sama mohu lépe určit, jak chci vychovávat svého syna. Aby byl sebemilujícím, soběstačným a spokojeným člověkem. Aby se o sebe dokázal „postarat“ finančně i psychicky, aby věděl, kým chce být a jaká je jeho hodnota.* (matka)
- *Ve škole (při domácím vzdělávání) mluvíme o tom, co je baví, co by chtěly dělat, a dáváme jim čas, aby si utřídily, co je baví, co je nejvíce naplňuje. Ptám se jich a věnujeme větší pozornost tomu, co píší, co kreslí, a tam to pak vidím. Je dobré věnovat čas identifikaci silných stránek.* (expertka v oblasti vzdělávání a průvodkyně v lesní školce)
- *Desetileté děti umí říct, co cítí, jak se cítí, kde jsou (jejich) hranice, umí velmi jasně říct dost, něco nechci, jsou v kontaktu samy se sebou, to já se učím ve svých čtyřiceti... Věci, které už znají díky tomu, že se umí nacítit.* (školní psycholožka)
- *Aby byly samy sebou a v souladu samy se sebou, aby věděly, kdo jsou, kam chtějí jít, a aby to prožívali skrze sebe, skrze své zážitky, skrze své zkušenosti, skrze své tělo už teď jako děti.* (matka ze skupiny domácího vzdělávání)

¹² V rámci naší metodologie (tj. sledujeme „co je nového“) jsme se zaměřili především na rodiče, kteří vykazují odlišné, netradiční a intuitivní přístupy k výchově. Jsme si samozřejmě vědomi toho, že v obou našich zemích existují rodiny, které se potýkají se závažnými životními situacemi (např. marginalizované skupiny, neúplné rodiny, sociálně znevýhodněné skupiny obyvatel apod.), a jejich prostor pro řešení tématu výchovy, vzdělávání či jiné oblasti života jejich dětí je omezený nebo mají v danou chvíli jiné životní priority.

RIZZ je slangový výraz pro generaci alfa, který je populární na sociálních sítích TikTok a Instagram. Pochází z výrazu „charisma“ a označuje někoho, kdo okouzluje svým šarmem, humorem nebo sebevědomím.

Zjistit, v čem jsem dobrý

Někteří rodiče zužují sebepoznání na praktickou úroveň, aby dítě poznalo své silné a slabé stránky, a vytváří rámec pro rozvoj dítěte s vidinou úspěšného uplatnění se v dalším životě (talent na matematiku, fotbal, tanec, cizí jazyky). Rodinný program se přizpůsobuje různým kroužkům a klubům tak, aby dítě mohlo lépe rozvíjet svůj talent. Děti citlivě vnímají, že si rodiče přejí jejich úspěch, a nechtějí je zklamat. Občas se může projevit i úzkost a stres jako reakce na tlak na výkon.

- *Chci, aby moje děti věděly, co opravdu chtějí, na co mají talent. (otec)*
- *Na jedné straně jim říkáme, že i neúspěch je důležitý pro učení, ale na druhé straně chceme, aby uspěly, aby všechno zvládly, aby nesehaly. A přitom víme, jak je důležité udělat chybu a poučit se z ní, že je to super zkušenost. Teď se děti snaží dostát očekávání jak rodičů, tak i učitelů. (učitelka)*

Při budování sebevědomí rodiče často pracují s pochvalou. Chválí děti za dobré zvládnutí i těch nejmenších činností. V tomto kontextu je samotná pochvala kontraproduktivní, protože dětem neumožňuje realisticky zhodnotit vlastní výkon. V kontaktu s širším okolím (např. ve škole) jsou mnohokrát zklamané a frustrované, že jejich výkon nebyl dostatečně oceněn. Zajímavý je postřeh učitelů, že i v případě trestů a nesení důsledků za nevhodné chování je přítomna shovívavost a umírněnost.

- *Ať už je to proto, že se (my dospělí, rodiče, učitelé) bojíme, že budeme „nespravedliví“, že nám (samotným) bylo tolikrát ublíženo, že chceme být laskaví..., že jsme až příliš shovívaví, a pak se to projevuje tím, že děti nenesou následky (které si zaslouží). Že nedostávají např. dvojky, trojky z chování jako dřív. Že nemají tu opravdu reálnou zpětnou vazbu, že tohle přehnaly a to není v pořádku. (průvodce, alternativní škola)*

Podpora svobody prostřednictvím rozhodování

Děti se od útlého věku podílejí na rozhodování o svém životě. Rodiče se vždy snaží s dětmi vyjednat, dohodnout se na dalším postupu a vštípit tak dítěti vzorec, že je za výsledek spoluodpovědné. Děti rozhodují o věcech, které se jich bezprostředně týkají: o oblečení, jídle, hračkách, aktivitách, a ve vyšším věku se zapojují do diskusí o rozhodnutích, která se týkají celé rodiny (dovolená, nákupy větších věcí, které rodina používá společně, atd.). Rodiče také nejednou trvají na vyjádření postoje a názoru. Učitelé signalizují, že mít vlastní názor je poměrně běžné i u mladších dětí a schopnost obhájit svůj názor se zvyšuje.

- *Necháváme na nich, jak se obléknou. Moje dcera měla takový zvláštní vkus. Říkal jsem si, že takhle kdyby šla do (jiné) školy, že by si ji odvezla sociálka, protože se o ni rodiče nestarají. Pro ni je to ale důležité, ona to tak chce a mně to tolik nevadí. V naší škole si na ni nikdo neukazuje, nikdo se jí nesměje. Pro ně už je spousta věcí v pořádku, pro ně to (oblečení) není téma. (otec dítěte v alternativní škole)*

- *Moje dcera se vzdělává v rámci domškolácké skupiny, ve skupině dělá spoustu rozhodnutí a v naší rodině jsme zvyklí o věcech diskutovat.* (expertka na výchovu a rodičovství)

Rozhodování a hranice

Rozhodování a stanovování hranic jsou spojené nádoby. Rodiče hledají způsoby, jak nastavit hranice, společně s dětmi. Někdy je to také proces učení metodou pokus–omyl – něco se vyzkouší, a když to nefunguje, vyvstane rodičům generace alfa důležitá otázka: Kde by už měl rodič zasáhnout a rozhodnout? Pozitivní nastavení a předcházení konfliktům a frustracím má často přednost.

- *Moje dítě chodí do školky a samo si vybírá, kdy půjde do školky, které dny a kdy zůstane doma.* (matka)
- *Pro mě je důležité, aby dětství prožilo bez nátlaku.* (matka)
- *Dítě je můj partner a já se od něj učím.* (matka)
- *Rodiče dávají dětem velkou volnost. Rozhodni, co si dáš k snídani. Rozhodni se, co budete dělat – až příliš velká svoboda. Pokud si mají vybrat mezi dvěma věcmi – OK. Děti ovládají rodiče a jde to do extrému.* (rodič)

Mnozí přiznávají, že právě toto je nejtěžší část výchovy – stanovit hranice, se kterými dítě nesouhlasí, a držet se tohoto rozhodnutí, být vytrvalý a důsledný. Rodiče konstatují, že když jsou unavení a frustrovaní, ustupují, mnohdy proto, že si nechtějí pokazit omezený čas, který tráví s rodinou.

- *... chci být dobrým rodičem. Chci, aby mě mé dítě milovalo. Bojím se, že mě přestane mít rádo.* (matka)
- *... aby si dítě něco neudělalo (například při záchvatu vzteku), tak dovolím všechno, aby se prostě cítilo dobře...* (matka)
- *Mám tendenci měnit pravidla, když nefungují.* (matka)

(SR) Pětina jedenáctiletých dětí (19–23 %) uvádí, že se v jejich rodině pravidla dodržují zřídka nebo nikdy. Mnohým chybí uplatňování pravidel týkajících se používání internetu (60–62 %), času stráveného venku po škole (41–43 %), snídaní (28–35 %) nebo spánku (26–34 %). Za poslední čtyři roky se výskyt nedodržování pravidel zvýšil. Ve skupině 13letých to uvedlo 70 % chlapců a 77 % dívek a ve skupině 15letých až 81 % chlapců a 85 % dívek.¹³

¹³ MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea; HUSÁROVÁ, Andrea; BAKALÁR, Peter; BAŠKA, Tibor; BOBEROVÁ, Zuzana et al. *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022*. Online. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023. ISBN 9788057402145. Dostupné z: <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>. [cit. 2025-02-11].

„Vajb“ z této kapitoly

Generace alfa prožívá pod vlivem výchovy svých rodičů zajímavé a pestré dětství. Od útlého věku vědí, v čem jsou dobří, znají důležitost a váhu vlastního názoru, mají vliv na rozhodování (alespoň v rodinném prostředí), o svobodě se nejen učí, ale také ji denně prožívají. Často nemají jasno v tom, jaká jsou pravidla a kde jsou hranice, protože se ne vždy důsledně dodržují. Ve svých rodičích mají přátele, pomocníky, rádce, ale především své velké fanoušky a podporovatele.

(2) Důraz na emoce, citlivost, vnímavost, sebeuvědomění a velký respekt k odlišnostem

O čem chceme mluvit

Rodiče zdůrazňují právo svých dětí otevřeně přiznávat a prožívat emoce a mnozí z nich takto praktikují i svou výchovu. I z tohoto důvodu vnímáme generaci alfa jako citlivou, chlapci a dívky si velmi brzy uvědomují své potřeby a osobní hranice. Zvýšenou citlivost podporují i argumenty, které souvisejí s teoriemi¹⁴, jež hledají příčiny emočních a smyslových odlišností dětí.

Důraz na emoce přichází od rodičů

Žádné emoce nejsou zakázané ani považované za negativní, i když jsou to silné emoce, jako je hněv, smutek nebo strach. Děti se od raného dětství vedou k tomu, aby dokázaly popsat, jak se cítí, aby ukázaly, kde emoci ve svém těle vnímají, a vedou se k tomu, aby dokázaly emoci přijmout a zpracovat. Děti vědí, že hluboký nádech je uvolní a zbaví je napětí nebo úzkosti. Mají k dispozici různé knihy, hračky nebo stolní hry, jako např. Dráčku, nezlob se¹⁵, Emušáci – Ferda a jeho mouchy¹⁶, Mapy mých pocitů¹⁷, Emocio¹⁸ nebo Emoční zahrada – hru o pocitech, co tmelí rodinu¹⁹, a další.

Více rodičů přiznalo, že se jich vlastní rodiče nikdy neptali, co prožívají nebo jak se cítí. V jejich době se kladl důraz spíše na kolektivně uznávané chování než na individuální prožívání. To, co v dětství nejčastěji slyšeli, bylo: *Nebreč!* nebo *Vždyť se nic nestalo!* Sami vnímají, že mají dodnes potíže s přiznáním a pojmenováním svých emocí, a to je jeden z důvodů, proč své děti od dětství vedou k otevřenému prožívání emocí. Roste zájem o odbornou literaturu s touto tematikou nebo se rodiče obracejí přímo na odborníky (psychology, výchovné poradce apod.). Hledají moderní a nové způsoby zacházení s emocemi a jejich zdravého zvládnání. Vědí totiž, jak vychovávat nechtějí, ale z vlastní zkušenosti neznají jiné metody a přístupy.

- *Nejčastěji se na mě obracejí rodiče, pokud jejich děti nezvládají své emoce, agresivitu, soustředění, nebo pokud mají jako rodiče problémy s hranicemi (např. v oblasti sociálních sítí).* (psycholog)
- *Dnešní rodiče s dětmi hodně mluví o emocích, učíme je emoce pojmenovávat.* (matka)
- *Chci, aby mé dítě bylo otevřené ohledně svých pocitů, a proto se mu svěřuji se svými vlastními.* (matka)

¹⁴ Teorie temperamentu (Thomas a Chess, 1977), Teorie senzitivního zpracování (Bland a Dykstra, 2006), knihy Elain Aron: Vysoce citliví lidé (2020) aj. V České republice je možné tyto (ale i další) publikace získat na webových stránkách Institutu pro vysoce citlivé lidi, z. s. <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/vysoce-citlive-deti/knihy/>.

¹⁵ STARLING, Robert. *Dráček, nehnevaj sa!* Ikar, 2019. ISBN 978-80-551-6467-0.

¹⁶ DOSTÁLOVÁ, Michaela; JANČIOVÁ, Sylvia a VLČKOVÁ, Helena. *Ferda a jeho mouchy: emušáci.* Praha: Scio, 2013. ISBN 978-80-7430-113-1.

¹⁷ LANDMANN, Bimba. *Mapy mých pocitů.* Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1725-1.

¹⁸ *Emocio.* Online. Svět her. Dostupné z: <https://www.svet-her.cz/spolecenske-hry/emocio>. [cit. 2025-02-11].

¹⁹ *Emoční zahrada.* Online. Martinus. Dostupné z: <https://www.martinus.sk/545683-emocni-zahrada/hra>. [cit. 2025-02-11].

- *Rodiče se víc zaměřují na emoce, ale když se vyskytne problém, nedokážou pracovat ani s vlastními emocemi.* (lektorka kurzu rodičovství)

Vnímavost a sebeuvědomění

Z rozhovorů s rodiči i samotnými dětmi vyplývá, že děti jsou obecně vnímavé zejména k věcem, které se týkají jejich osoby. Již v 10 letech například dokážou jasně říci, co a jak cítí nebo kde jsou jejich hranice.

Vnímají, že starší generace je mohou v některých ohledech považovat za odlišné nebo jiné. Myslí si, že by se měli snažit je více pochopit, poznat a nevytvářet si zbytečné domněnky. Docházejí i k sebeuvědomění a také k pochopení, že je možné, že i oni, až budou starší nebo v pozici dospělých, budou na nastupující mladší generace pohlížet hodnotícím, nebo dokonce negativním způsobem.

- *Podobné názory budeme mít i my na mladší generace. Mozek má tendenci se zaměřovat na negativní věci.* (dítě generace alfa)

Vysoce citlivé děti

Vysoká citlivost se považuje za vrozenou vlastnost a má genetický základ (15 až 20 % populace). Nárůst povědomí o autismu, ADHD, úzkostných poruchách nebo poruchách učení vedl v poslední době k většímu zkoumání emočních a smyslových rozdílů v dětství. Vysoká citlivost se často s těmito diagnózami prolíná, i když sama o sobě není patologická.

„Zvuky ASMR jsou tak uspokojujivé.“ Alfa používá ASMR²⁰ k navození příjemných pocitů a relaxace. Jedná se o zvuky, jako je šepot, poklepávání na různé povrchy (sklo, dřevo nebo plast), křupání nebo jemné dýchání, šustění papíru, fólie nebo jiných materiálů, zvuky tužky na papíře, křída na tabuli, otevírání a zavírání knih, nalévání tekutiny nebo hraní si se slizem. Celé série jsou k dispozici na YouTube, TikToku nebo Spotify.

Řada rodičů je přesvědčených, že jejich dítě patří do kategorie vysoce citlivých dětí. Tyto děti mohou být přestimulované hlasitými zvuky, jasným světlem nebo rušným prostředím. I malé změny nebo nové situace mohou vyvolat silné emoční reakce, jako je pláč nebo úzkost. Jsou přecitlivělé na kritiku, mají hluboký smysl pro spravedlnost a silný smysl pro empatické chování. Dlouho jim trvá, než se přizpůsobí novému prostředí nebo podnětům, mnohdy mají smysl pro detaily, jako je mimika a tón hlasu, a to vše dohromady je zatěžuje a zahlcuje. Rodiče vysoce citlivých dětí hledají zejména vhodné školy, kde učitelé skutečně věří, že dítě není přecitlivělé nebo rozmazlené, ale že jde o specifické genetické dispozice, a jejich dítě náležitě chápou a přijímají.

²⁰ ASMR – autonomní senzorycká meridiánová reakce. Příklad videa: *RelaxingASMR*. Online. YouTube. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/RelaxingASMR>. [cit. 2025-02-11].

- *Máme tu skupinu rodičů, a je jich poměrně dost, kteří se na mě obracejí s tím, že jejich dítě je citlivé, že jejich dítě opravdu potřebuje jiný přístup, a chtějí vědět, která škola je vhodná. (expertka na rodičovství)*
- *Některým dětem vadí hluk, jiné vnímají negativně všechno, co prožívají ostatní... Potřebujeme učitele, kteří tomu rozumí... Dá se to velmi dobře využít, tyto děti mají šestý smysl a to je pro společnost velmi dobré... My sami tuto citlivost u dětí zabíjíme a ony se pak sebepoškozují, berou drogy... (matka velmi citlivého dítěte)*
- *Jedno dítě je velmi citlivé... vnímá křivdy druhých a trpí jimi, snažíme se, aby si nepřipouštěla příliš mnoho špatných emocí... děláme dechová cvičení, aby dokázala lépe zpracovávat stres, aby ho zvládala ve vztazích, aby ji to nesráželo. (matka velmi citlivého dítěte)*
- *Přečetla jsem mnoho textů na toto téma, např. Teorie typů, Nevýchova, Koncept kontinua, Průvodce pro vysoce citlivé lidi, Koučování. (matka vysoce citlivého dítěte)*
- *Díky kontaktní výchově (ale možná i díky využívání sociálních sítí) je mnoho dětí empatičtějších, vnímavějších, citlivějších. (psycholožka)*

Respekt k jinakosti

Generace alfa vyrůstá v prostředí, které je otevřené rozmanitosti a je inkluzivnější. Její zástupci jsou zvyklí přijímat různé kultury, identity a názory. S ohledem na tyto hodnoty jsou často citliví na otázky sociální spravedlnosti a rovnosti. Vnímají, že tyto otázky jsou důležité ve společenských debatách a v médiích.

To se projevuje například ve výběru kamarádů a kamarádek nebo se to týká očekávání od milostných vztahů. Není překvapivé, že například při výběru přítele (bez ohledu na pohlaví) očekávají, že muž by měl respektovat ženy, jejich názor, uznat, že mají stejné postavení a hodnotu jako muži, a měl by respektovat i to, když řeknou ne.

Respekt k jinakosti se objevuje také v otázkách identity. Objevování vlastní identity je pro věkovou skupinu kolem čtrnácti let přirozeným vývojovým obdobím. Objevuje se také trend identifikace jako nebinární osoba (genderově neutrální osoba) nebo transgenderových identit. V ojedinělých případech se objevuje také identifikace jako zvíře. Nemusí se nutně jednat o therianismus, ale může jít o furry fandom, jejichž členové se zaměřují na zvířecí postavy (nabízí široké spektrum zájmů od tvorby uměleckých děl až po hraní rolí). Mnohem častěji se však setkáváme s pochopením, respektem k této jinakosti a také se snahou vychovávat starší generace k tomu, aby ji braly vážně.

- *Kladou důraz na respektování v případě odlišné identity, například kamarádka mé dcery má identitu kočky a dcera mi zdůrazňovala: „Ber to vážně, je to fakt.“ (expertka v oblasti vzdělávání)*
- *Víc respektují jinakost. Tolerance je mnohem větší. Například mají větší pochopení pro to, proč někdo jde psát testy jinam a podobně. (učitelka, základní škola)*
- *Pokud se dětem dostane respektu, jsou schopny ho opětovat. (skupina rodičů)*
- *Generace alfa si mnohem více uvědomuje své právo být na této zemi. Automaticky cítí, že mají právo rozhodovat. (expertka v oblasti poradenství pro rodiče)*
- *Citlivé děti se silnou intuicí nejsou lhodstojné, jsou vnímavé k planetě. (matka domškolačky)*

„Vajb“ z této kapitoly

Při výchově generace alfa se často pracuje s emocemi, jejich otevřeným prožíváním a zdravým zpracováním. Díky tomu jsou děti citlivější k různým projevům a situacím, lépe definují své pocity a stanovují hranice. Částečně i díky větší informovanosti se o vysoce citlivých dětech více mluví a někteří rodiče se snaží najít vhodné školy s personálem, který dokáže s touto skupinou dětí pracovat. Alfa je vnímavá k odlišnostem, díky přísunu informací od útlého věku vnímá svět v celé jeho šíři a zároveň respektuje odlišnosti jako přirozenou součást života.

(3) Projekt Moje radostné a úspěšné dítě

O čem chceme mluvit

Rodiče se snaží předcházet zklamání a frustraci svých dětí a zajistit, aby jejich dítě prožilo šťastné a spokojené dětství plné zážitků a úspěchů. Často za každou cenu. A především – podle přání samotných rodičů.

Vyhnout se traumatům z dětství

Nejistota a ztráta kontroly nad mnoha věcmi v každodenním životě je všudypřítomným tématem. Rodiče se snaží tuto „zkušenost“ a „poznání“ svým dětem oddálit. Na frustraci bude dost času, až budou starší, jistě ji zvládnou lépe – myslí si mnozí. Rodiče se snaží eliminovat situace, v nichž by dítě zažilo nějakou nepříjemnost, již v rodině. Sami jsou generace, která analyzuje a řeší své emocionální problémy, a kvalita duševního zdraví je pro ně stejně důležitá jako fyzická kondice. Mnohem více si uvědomují faktory, které mohou ovlivnit to, jaké budou jejich děti v dospělosti. Nejvíce se mluví a píše o tzv. dětských traumatech, kterým lze předcházet pozornou, citlivou a respektující výchovou. Dnešní rodiče chtějí svým dětem umožnit radostné a šťastné dětství jako nejlepší startovní čáru do života.

- *Jen ať je šťastná.* (matka)

(ČR) 30 % žáků 9. tříd vykazuje známky středně těžké až těžké úzkosti a 40 % žáků vykazuje známky středně těžké až těžké deprese. V průměrné třídě s 20 žáky to znamená, že 6 žáků vykazuje známky úzkosti a 8 žáků vykazuje známky některé z forem deprese.²¹

Podpora úspěchu dítěte za každou cenu

Většina dětí z generace alfa v současné době navštěvuje mateřskou nebo základní školu. Pro rodiče je důležité, aby i čas strávený ve škole byl pro dítě radostným a úspěšným obdobím. Mnozí rodiče nechťejí dopustit, aby dítě ve škole selhávalo nebo pocítovalo nepohodlí, zvýšenou námahu či tlak. Řeší známky, dožadují se lepších výsledků, toho, aby dítě dostalo druhou šanci. Někteří rodiče neváhají ulehčit svému dítěti život i za cenu diagnózy – přinesou potvrzení z poradny, že jejich dítě má ADHD nebo jiné speciální potřeby, aby získalo zvláštní, individuální podmínky, např. více času na odpověď, na písemku apod. Děti přebírají vzorce chování, také vyjednávají a kolikrát s učiteli diskutují o známkách nebo jiných školních výsledcích.

- *Když začínáme s tréninkem bruslení (prváci a druháci), přijde mu táta zavázat tkaničky, místo aby to udělal sám.* (učitelka, základní škola)

²¹ Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření. Online. Dostupné z: <https://dzda.cz/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni/>. [cit. 2025-02-10].

- *Zvyšuje se nedodržování závazků, např. z kurzů plavání, z přespávačky ve škole. Přihlásí se a pak se odhlašují. Jednodušší cesta je nechodit. Také se zdá, že rodiče při první zkušenosti s nějakou aktivitou čekají, jestli dítě zapláče, a už si pro ně jdou. (učitelka, soukromá základní škola)*
- *(Žáci) musí dopředu vědět, kdy mají test, kdy mají písemku, a když to učitel změní, tak se prostě vzbouří. Napadají i známky: „Ale tohle není chyba – řekla/neřekla jste, že...“ (učitelka, základní škola)*
- *Ve škole stále roste počet chybějících. A je to čím dál horší, nevím, jestli je to i tím, že je v tom rodiče podporují, když je ti špatně nebo tě bolí hlava, zůstaň doma... Rodiče jsou na děti citlivější a děti se víc pozorují. Řešíme několik dětí, které nechťejí nastoupit do školy. (učitelka, soukromá základní škola)*
- *Každodenně se setkáváme s rodičem, který začne: „Co kdybyste přidali bodík, aby to měl na jedničku?“ Nebo dáme dítěti důtku třídního učitele jako výchovné opatření na konci roku a rodič řekne: „Tak tohle jste nemuseli.“ (učitelka, základní škola)*

Rodiče generace alfa nespolehají při rozvoji svých dětí tolik na instituce, jako jsou tradiční školy. Rodičům velmi záleží na tom, aby děti co nejdřív objevily své preference a silné stránky. Mají možnost vyzkoušet si mnoho věcí, střídají kroužky, oddíly, sporty, různé vrstevnické skupiny. Volnočasovým aktivitám (kroužkům, klubům) se věnuje pozornost také kvůli příležitosti zažít úspěch, naplnění a rozvíjet své dovednosti. Rodiče jsou (v rámci možností) ochotni obětovat čas a peníze pro štěstí a úspěch svých dětí.

- *Pokud si rodiče myslí, že dítě má talent, udělají vše pro to, aby ho podpořili, vozí ho i do profesionálních klubů, aby se rozvíjelo. (pracovnice s mládeží)*
- *Snažím se je podporovat v tom, co chtějí dělat, pokud jde o sport. Protože máme plno možností, nechávám je vybrat si. Když je něco zaujme, no tak ať to zkusí. Sleduju, co je baví, a podporuju je v tom. (rodič)*
- *Gymnázium jsme si vybrali, protože ji baví biologie. Ne proto, že chceme gymnazistku. (rodiče)*
- *Potřeby dětí jsou obvykle na prvním místě. Ani ne tak potřeby, ale aktivity dětí a tomu se přizpůsobuje celá rodinná dynamika. Například hry, tréninky, kroužky... (matka, domácí vzdělávání)*
- *Chod rodiny se řídí výhradně jejich aktivitami. Děti se podílejí na řízení našeho času, protože se přizpůsobuje podle nich, podle jejich kroužků. (matka)*
- *Dnešní děti sice umí čtyři jazyky, ale neumí držet příbor. (pohled generace Z)*

(SR) Kolik času tráví děti denně v kroužcích? 18,3 % dětí nenavštěvuje žádný kroužek, 7,8 % dětí tráví v různých kroužcích do 30 minut, 19,3 % dětí tráví v kroužcích 1 hodinu denně, 27,5 % dětí tráví v kroužcích 2 hodiny denně a 27 % dětí tráví v různých kroužcích více než 2 hodiny denně.²²

Pracovníci s mládeží, vychovatelé a učitelé poukazují na to, že děti mají kalendáře a rozvrhy stejně plné jako jejich rodiče, a často popisují fenomén „překroužkování“. Dítě má každý den

²² Správa z výskumu komisára pre deti. Názory detí 2022. Online. Bratislava: Úrad komisára pre deti, 2023. Dostupné z: <https://www.komisarpredeti.sk/content/00/sprava-z-vyskumu-nazory-deti-2022.pdf>. [cit. 2025-02-10].

kroužek a žádný volný čas, kdy by si samo mohlo určit, co bude dělat, nebo mělo prostor spontánně podniknout něco s kamarády.

- *Jejich povinností je chodit do školy, učit se, chodit na kroužky, jsou překroužkovaní a jsou z toho unavení... Včera jsem byla s jedním pátákem a on mi říkal, že jede na tábor do Německa, kde se bude učit německy, na druhý tábor nevím kam, prostě už má zorganizované celé prázdniny. A on říkal, víš, jak se mi tam strašně nechce? Jako by neměl právo rozhodovat o tom, co chce dělat o prázdninách. Být o prázdninách u babičky už není dost cool. Jasně, že je rodiče potřebují na ty dva měsíce „uklidit“, ale že se musí učit nebo na sobě pracovat i přes prázdniny, to už přehánějí. A jsou frustrovaní, když se nemůžou nudit a nic nedělat.* (učitelka, základní škola)
- *Hodně dětí je v pátek unavených – chodí unavené, nemají čas na sebe, nemají čas na školní povinnosti.* (učitelka)

(SR) Čtvrtina jedenáctiletých (23–26 %) uvedla, že má čas pro sebe jen někdy nebo nikdy.²³

Vyplňování volného času vede k odpojení od sebe sama

I dobrý úmysl a záměr se může vymstít. I když se rodiče snaží, aby se jejich děti zaměřovaly na individuální prožívání, napojení se na svoje emoce a svoje prožívání, vštěpovat jim sebeúctu, sebepoznání, vnímání vlastního těla atd., někdy si neuvědomují, že právě vystavení tolika zážitkům a neustálé vyplňování volného času může paradoxně způsobit určité odpojení od sebe sama.

- *Zaneprázdněnost a překroužkovanost vnímají rodiče jako dobrou startovní čáru do života, ale někdy si neuvědomují, že děti se tou zahlceností odstřihují samy od sebe a od vlastního prožívání.* (školní psychologka)

(ČR) Dvě pětiny dětí staršího školního věku mají během běžného dne nejčastěji dvě až čtyři hodiny volného času. Děti z rodin, kde mají rodiče maximálně základní vzdělání, uvádějí šest (33 %) až osm hodin volného času (57 %).²⁴

Udržování dobrých vztahů dětí je pro rodiče prioritou

Rodiče nejlépe vědí, že mít dobré přátele je důležité pro kvalitní život. Sledují vztahy svých dětí a často do nich vstupují nebo je alespoň podporují a doprovázejí. Rodiče, zejména ti z větších měst, kteří žijí ve stále oblíbenějších a cenově dostupnějších satelitních městečkách,

²³ MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea; HUSÁROVÁ, Andrea; BAKALÁR, Peter; BAŠKA, Tibor; BOBEROVÁ, Zuzana et al. Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022. Online. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023. ISBN 9788057402145. Dostupné z: <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>. [cit. 2025-02-11].

²⁴ PATOČKOVÁ, Věra; ČERMÁK, Daniel a ŠAFR, Jiří. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání. Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021*. Online. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2022. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: https://www.soc.cas.cz/images/drupal/publikace/volny_cas_deti_starsiho_skolniho_veku_a_jeho_prozivani.pdf. [cit. 2025-02-10].

si vybírají školy v blízkosti svého pracoviště (to usnadňuje logistiku každodenní cesty do školy a zpět). To však ztěžuje navázání vztahů mezi dětmi, které by pokračovaly i po skončení vyučování mimo školu. Rodiče proto vozí své děti na různá setkání nebo aktivity, aby podpořili přátelství a kamarádství svých dětí mimo domov.

(Více informací naleznete v části *Co je přátelství a k čemu jsou přátelé?*)

- *Když mají kamarády a chtějí něco podniknout společně, snažím se je v tom podpořit. I když ten kamarád bydlí v jiném městě. Jsem ochotná za nimi jet a vzít je například na přehradu, aby si mohli zabruslit. (matka)*

Obavy o bezpečnost dětí jsou všudypřítomné

Rodiče generace alfa jsou generací, do jejíhož života masivně zasáhl internet a chytré telefony. Jsou dobře informovaní o různých fenoménech doby (pozitivních i negativních). Obavy o bezpečnost dětí, a to nejen fyzickou, ale i emocionální, jsou důvodem reakcí matek a otců, které se někdy popisují jako hyperprotektivní a iracionální. Důraz na bezpečí dětí (zejména ve městě) stojí také za rozhodováním o tom, kdy a do kterého kroužku se bude chodit, kdo tam dítě odvede, kdo ho vyzvedne, kdo ho bude kontrolovat – mnoho matek zůstává déle na rodičovské dovolené či v domácnosti, aby zajistily tuto oblast fungování rodiny, dokud dítě nechodí alespoň na 2. stupeň základní školy.

- *Synovi jsme začali dávat AirTagy kvůli bezpečnosti. Když jede na kole do lesa, tak si musí zapnout GPS, ale když jede za kamarády, nemusí. (rodiče)*

Starost o bezpečnost dětí se projevuje také v organizaci času po vyučování. Rodiče jsou spokojenější, pokud je dítě v družině, v kroužku, pod nějakou formou dohledu.

- *(O důvodech pobytu v družině) Má sedět doma a čekat, jestli přijde její kamarádka? Přitom jsou (kroužky) drahé, obvykle v místech, kam není spojení – musíte je tam dovézt. Proto jsem si jistá, že je v pořádku, když je v družině. (matka)*

S mobilními telefony je také spojené sledování dětí (AirTagy, sdílení polohy GPS), a to z obavy, že by se dítě mohlo něco stát. Medializované případy únosů dětí vyvolávají v rodičích strach, a proto činí iracionální a nezdravá rozhodnutí, která mají vliv na jejich děti.

(SR) Děti se nejvíce obávají násilí a šikany, které ovlivňují jejich pocit bezpečí. Až 68 % dětí uvedlo, že se cítí bezpečně doma, ale pouze 45 % se cítí bezpečně ve škole.²⁵

Rodiče, kteří se o své děti bojí, je nechtějí nechat venku samotné a raději jim dají mobilní telefon. Taková kontrola pak může způsobit, že se dítě stane středem pozornosti a příliš se na rodiče upne. Vyhýbá se rizikům, a to i těm zdravým, a nepohodlí. Připravuje se o možnost budovat si charakter, odolnost nebo různé další dovednosti potřebné k samostatnému fungování ve světě, které si děti často budují právě díky času, kdy je nikdo neřídí a nekontroluje.

²⁵ KLEPOCH MAJDÁKOVÁ, Diana. Je duševné zdravie detí v ohrození? Online. Dostupné z: <https://dusevnezdravie.sk/clanok/je-dusevne-zdravie-deti-v-ohrozeni>. [cit. 2025-02-10].

Rodič vždy na dosah, stejně jako jeho očekávání

Děti si již od útlého věku velmi dobře uvědomují pozornost svých rodičů. Jsou na ni natolik zvyklé, že později samy vyžadují, aby se na ně rodiče například dívali, když si hrají, nebo si s nimi přímo hráli nebo byli alespoň přítomni ve stejné místnosti. Blízkost rodičů posiluje také možnost kdykoli jim zavolat, poradit se, zeptat se, postěžovat si. Jsou zkrátka vždy po ruce. Pokud se nějak změní situace, okamžitě informují rodiče, kteří většinou změní své vlastní plány a nějak to zařídí.

Rodiče dělají vše pro to, aby byly děti dobře připravené na skutečný život. V rozhovorech s rodiči se často objevovala otázka, co je skutečně zárukou dobrého života. Jeden z názorů zněl, že je to emocionálně silné a svobodomyšlné dítě, které si dokáže za všech okolností obhájit svůj názor a své zásady. Ve společnosti ale stále převládá názor, že dobré výsledky z dobré školy jsou dobrým začátkem, a naprostá většina rodičů o to usiluje. Děti vnímají očekávání zaměřená na školní úspěch. V některých případech to ale také vyvolává obavy, zda jsem dost dobrý. Život se v jejich očích jeví jako jedna velká zkouška a nátlak. (Více v části **Škola. Jaká by měla být úloha školy. Kde najít tu správnou?**)

- *Rodiče chtějí vychovat dítě úspěšné v životě. Velmi zřídka mi řeknou, že by chtěli, aby dítě bylo šťastné. Jedna maminka v kurzu je zdravotní sestra a na dětské psychiatrii viděla, jak můžou děti skončit, jak zvracejí (pozn. ze stresu), takže od té doby je jí absolutně jedno, jaké mají děti známky. (pracovnice občanského sdružení pro podporu rodičovství)*

(ČR) Dívky jsou ve stresu. U 13letých a 15letých dívek došlo k významné změně v hodnocení stresu, který způsobují školní povinnosti. Mezi lety 2018 a 2022 se počet osob uvádějících vysoký tlak školních povinností zvýšil ze 42 % na 62 % u 13letých dívek a ze 44 % na 61 % u 15letých dívek.²⁶

Vzdát se při prvním problému je běžné

Absence nepohodlí způsobuje, že dítě má nízkou frustrační toleranci. Rychle se vzdává a mnohdy vidí, že to někdo jiný – obvykle rodič – zařídí za něj. Je tak ochuzené o možnost naučit se vytrvat a dosáhnout svých cílů nebo se dohodnout s ostatními na společném postupu.

- *Pokud jsou děti moc chráněné, nemají možnost zakusit realitu, chybí jim zkušenosti, aby zvládly obtížné situace. To se projevuje tím, že učitel na dítě ve třídě zakřičí a to dítě poté odmítá jít do školy. Stačí jim málo, aby se vzdaly. (školní psycholožka)*
- *Když musí o něco usilovat, je to špatně. Pokud prožívají něco nepříjemného, berou to jako neštěstí a jsou velmi zvyklí na rychlé dosažení (úspěchu), štěstí a dopamin. Potřebují rychle zažít uvolnění. Když zažívají něco náročného, potřebují rychle dopamin nebo serotonin. (školní psycholožka)*

²⁶ České děti se do školy netěší. Kvůli stresu i vztahům. Online. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima/>. [cit. 2025-02-10].

- *I proto se děti mohou cítit prázdné, protože toho nedosahují vlastním úsilím. Ale nechtějí pracovat, snažit se, protože nemusí... U 13–14letých dětí mám často pocit, že pro ně je pocit štěstí, jako když si něco vezmu z regálu v obchodě, bez námahy. Je to i ten svět konzumu.* (učitelka)
- *Jakmile má jít na prověrku nebo být zkoušený, tak to vzdává, ale když je to nějaká diskuse nebo prezentace, tak to je hodně sebevědomý.* (učitelka, základní škola)

„Vajb“ z této kapitoly

Vidíme, že mnoho rodičů se snaží umožnit svým dětem prožít dětství plné radosti a úspěchu. Podporují své děti v objevování činností, které by je bavily a naplňovaly a zároveň rozvíjely a posilovaly jejich vrozený talent nebo rozvíjely vlastnosti, které se jim budou v životě hodit. Zároveň se snaží dětem celý proces co nejvíce usnadnit: ať už prosbami u učitelů o lepší známky, urovnáváním konfliktů s kamarády, nebo odstraňováním větší námahy či překážek. Tento „projekt“ vyžaduje pozornost a kapacitu všech členů rodiny (vození na kroužky a následné vyzvedávání, setkávání s kamarády atd.). Objevují se také otázky učitelů a odborníků na výchovu, jak tento přístup posiluje schopnost dětí hledat řešení a jejich celkovou odolnost vůči změnám a překážkám.

(4) Online je prostor pro produktivní spolupráci, nové možnosti, udržování vztahů, ale také pro pomluvy, vyčlenění a šikanu

O čem chceme mluvit

Generace Z (a generace alfa) si vytvářejí paralelní svět a dokážou fungovat v obou světech současně: online i offline. Online slouží k zábavě, učení a udržování kontaktu s přáteli, ale přináší také neshody, zejména ve vztazích, a bezpečnostní rizika.

Online svět ovlivňuje vývoj osobnosti dítěte

Sociální sítě a internet tvoří důležitý referenční rámec pro formování názorů a osobnosti dítěte, dostupnost informací ale vše převálcuje. Ukazuje se rozdíl mezi dětmi, které jsou ovlivněny technologiemi a sociálními sítěmi, a těmi, které jsou tím „netknutí“. Vzniká možnost vzájemného nepochopení, děti mohou mít jiný slovník nebo se zabývat jinými věcmi.

- *Je velký rozdíl mezi 14letými dětmi, které dostaly mobil na základní škole, a 10letými dětmi, které mají mobil od kočárku; tam pozorujeme výrazný rozdíl ve vývoji nervové soustavy. Základ (zdravé) nervové soustavy, aby nebyla tak přebuzená, je do 7 let. (psycholožka)*
- *Mají obrovské množství informací, které mohou získat odkudkoli. Je diametrální rozdíl mezi dětmi, které mají spoustu encyklopedií, a mezi těmi, které mají mobil, ale nemají dost knih a podnětů. Rozdíl mezi nimi se prohlubuje. (učitelka)*

Co dělají mladí lidé v online světě?

Online komunikace je dominantní, slouží ke sdílení informací, zážitků, domlouvání schůzek nebo řešení konfliktů. Ve škole se mnoho věcí odehrává offline a po škole se zase odehrávají online, jako například hraní her nebo řešení školních projektů. Online hry s kamarády jsou větší zábava. Jeden rodič popsal, jak se jeho dcera a její spolužáci společně učí přes aplikaci WhatsApp: *Někdy se navzájem zkoušejí, jindy jedna mluví a druzí se od ní učí.*

(SR + ČR) Oblíbené online hry mezi generací alfa: Roblox, Minecraft, BrawlStars, Fortnite, Block Blast, Toca Boca World, Among us...

Děti si také na internetu sdílejí seriály, inspiraci, fotky, svoje outfity, vyjadřují si podporu anebo řeší hádky či drby a domlouvají si srazy. Na internetu dochází k potvrzování a zneužívání informací nebo k přeposílání toho, co soukromě napíšeme jiným lidem. Online komunikace je dnes klíčová pro budování a udržování vztahů. Online prostor nám také umožňuje udržovat kontakt s přáteli ze zahraničí, se kterými se děti běžně nesetkávají, a procvičovat si jazyky.

- *Dobrá věc na internetu je, že když něco nutně potřebujeme, můžeme využít telefon a rychle pomoci. Nejčastěji přes telefon řešíme, kde se sejdeme, co si vezmeš na sebe... anebo si posíláme fotky. Někdy, když máme skupinovou fotku, tak abychom se všichni*

sladili (např. oblečení), nebo když si nejsem jistá barvou nebo kamarádka má tu samou barvu, tak si radíme. Nebo když chceme být stejně oblečení. (dívka z generace alfa)

Online a offline je jeden svět a vztahy se prolínají

Děti kombinují online a offline komunikaci a využívají obě možnosti. Online prostor slouží k rychlému navázání kontaktu a sdílení informací, zatímco offline setkání umožňují prohloubení vztahů a sdílení zážitků. Často se jedná především o různé skupiny v aplikaci WhatsApp, ať už kamarádké, nebo školní, třídní, kroužkové apod. Někdy však děti nemají kontrolu nad tím, ve kterých skupinách se nacházejí.

- *Mám menší kontrolu nad svými online vztahy, protože mě někdo může ignorovat, zablokovat nebo vyhodit ze skupiny. (chlapec z generace alfa)*

Kamarády si nacházejí hlavně ve škole, na kroužku nebo v sousedství, pokud k tomu mají příležitost a žijí v sociálně přátelském prostředí. Běžně se však s nimi také poprvé setkávají virtuálně při online hrách. Následně se vztahy také z velké části prožívají prostřednictvím sociálních sítí. Objevují se také romantické vztahy. Vznikají už v mladém věku, nejednou začínají online. Děti to zkoušejí, experimentují a tyto vztahy jsou mnohokrát krátkodobé.

Někteří mladí nevidí rozdíl mezi online a offline přátelstvím. Nemají to s čím porovnat, protože se stává, že i když jsou fyzicky se svými přáteli, mentálně jsou všichni v online prostoru, mluví a píšou si online, hádají se, hrají paralelně hry.

Když přijdou domů, obvykle si se svými přáteli dopisují (chatují). Chatování je oblíbenější způsob než videohovory prostřednictvím online aplikací. Tradiční telefonní hovory běžně nepoužívají, protože mnoho dětí má omezený počet minut nebo neustále využívají „dobíjecí kredit“.

Děti jsou často vystaveny intenzivní kombinaci online a fyzických setkání, a to jak ve škole, tak mimo ni i o víkendech: *50 % času jsem s kamarádem online a 50 % jsem s ním offline*. Jedná se o téměř nepřetržitou dobu, kdy jsou se svými kamarády v kontaktu. Neustálý online kontakt s kamarády může omezovat vytváření nových zážitků a sdílení s ostatními. V rozhovorech byly také zmíněny situace, kdy se ve vztazích projevila žárlivost nebo snaha druhého kontrolovat kvůli tomu, že děti mohou online sledovat, co druhý dělá, zda je připojený, jak dlouho tam je apod. Někdy se obávají, že pokud přestanou situaci a konverzaci sledovat, něco jim unikne a už nepochopí, o čem se právě mluví. Děti se cítí bezpečněji online s lidmi, se kterými mají vztah i offline. Online vztahy tedy proto vnímají jako hůř kontrolovatelné a také méně hluboké. V zásadě platí, že děti dávají přednost offline přátelstvím před těmi, která jsou pouze online (více v kapitole *Co je přátelství a k čemu jsou přátelé?*).

Pozitivním aspektem, který mladí lidé vnímají, je, že pokud jsou opravdu na dně, potřebují se někomu vypovídat, nebo naopak sdílet fascinující zážitky, například z dovolené, nebo konzultovat zítřejší outfit do školy, stačí sáhnout po telefonu a mít přítele, pomoc a radu vždy a všude (pokud je k dispozici wifi).

Konflikt jako show a další problematické aspekty online komunikace

Děti se snaží své konflikty řešit, často odpouštějí a zapomínají. Za povšimnutí stojí téma, které se opakovaně objevuje, že děti se v raném věku dokážou postavit samy za sebe, pojmenovat své hranice nebo si vynutit dodržování společných pravidel i od dospělých.

Zjistilo se, že online prostředí a jeho specifika mohou konflikt ještě zhoršit. Skupiny v aplikaci WhatsApp podporují drama a „obecenstvo“. V tomto případě lidé nejsou v konfliktu soukromě jeden na jednoho nebo v menší skupině, ale ve skupinovém chatu, kde může být mnoho diváků, kteří celou výměnu pasivně sledují a užívají si ji podobně jako zábavný obsah. Ti, kteří se přou, se tedy vystavují této formě pozornosti digitálního publika. Některé konflikty se ze školy nebo jiných offline prostředí přenášejí do online světa. Konflikt nekončí tím, že se děti rozejdou a jdou domů.

Dalším přítomným fenoménem je online šikana, kterou je obtížné prokázat, protože často není viditelná. Jednou z možností je screenshot, ale je zde problém s ochranou soukromí komunikace. Existuje také trik, kdy jeden naggingem (obtěžováním, otravováním) donutí druhého, aby něco napsal. Pak vlastní zprávy smaže a udělá screenshot vyprovokovaných výroků, které pak šíří vytržené z kontextu.

Někteří učitelé považují komunikaci mezi dětmi za „ostrou, necitlivou, zraňující“. Předpokládají, že to může souviset s tím, co všechno je k vidění na sociálních sítích (hrubý jazyk, spousta vulgarit, agrese) a jakým směrem se ubírá populární kultura – děti tento styl komunikace napodobují a mohou přitom svým vrstevníkům ublížit.

Řídit si svou image a být v obraze jsou existenčně důležité záležitosti

Společenský tlak se šíří od oblečení až po technologie, od dobrých známek až po popularitu. Člověk musí mít spoustu přátel, znát všechny drby, být známý po celé škole.

Tlak na řízení vlastní image je velký. Děti mají pocit, že musí neustále vnímat, co se o nich říká nebo neříká: *Musí být neustále ve střehu*. Online skupiny se mohou stát prostorem pro pomlouvání, šíření drbů, slovní urážky a dokazování, kdo co řekl nebo neřekl. Při hádkách se mnohdy neřeší podstata, ale spíše detaily. Stává se také, že dominantní děti rozhodují o tom, s kým se ostatní nebudou bavit, a děje se to i přes WhatsApp. Jde o normální dětské chování, ale v online prostoru může takové chování způsobit vážné a často nepředvídatelné následky.

Cokoli se stane, se může díky digitálním nástrojům během chvilky rozšířit mezi všechny přátele a známé, což představuje velké riziko pro pověst, kterou předchozí generace, s výjimkou generace Z, tolik neřešily (tedy alespoň v online prostoru). Může to vyvolávat intenzivní a náročné emoce. S tím může souviset i to, že děti považují důvěryhodnost za jednu z klíčových vlastností přátel. Důležité je, aby „nevykecali“ tajemství. U svých nejbližších se děti potřebují spolehnout na to, že je nebudou pomlouvat, ať už online, nebo offline (více v části *Co je přátelství a k čemu jsou přátelé?*).

Rozpor mezi internetem a realitou ovlivňuje psychiku dětí a způsobuje problémy i alternativním školám

Generaci alfa formuje jiný svět, svět online. Děti mají neustále k dispozici informace o všem, na co si vzpomenou, ale zároveň dochází k informačnímu přesytení, kdy člověk neví, kde je realita. Proto by se měly naučit aktivně pracovat s takovým množstvím informací nebo pochopit umělou inteligenci a její nedostatky. Online svět je často v rozporu s realitou. Je to porovnávání světa na displeji s tím, co se děje v každodenním životě. Tento rozpor se může projevit na dětské psychice.

Může to také vést k tendenci snažit se extrémně zbohatnout. Děti vidí, že toho lze na internetu dosáhnout, chtějí být influencery nebo youtubery. Jde o to vydělat hodně peněz za málo úsilí, dokonce se jako plán do budoucna objevuje touha „být ženou boháče“.

Alternativní školy mají také jedinečný pohled na rozpor online světa a 3D reality: „Děti se zde učí něco, co je do značné míry neslučitelné s mainstreamem (např. empatie ve vztazích, solidarita a tolerance, skromnost, udržitelnost, boj proti konzumu, přirozenost atd.). Na internetu narážejí na jiný svět. Pokud se nenacházejí v části internetu, která tuto alternativní filozofii podporuje, mohou být ještě zmatenější.“ V této konkrétní škole se to snaží řešit vytvořením alternativní sociální sítě, která funguje mimo velké internetové prohlížeče a sociální sítě. Děti jsou tam aktivní a zdá se, že to funguje, ale ne všichni to oceňují.

Bezpečné chování na internetu

Děti jsou citlivé na otázky soukromí a bezpečnosti online. Mnozí jsou pod rodičovskou kontrolou, mají různé rodičovské zámky nebo jim rodiče telefon neustále kontrolují. Dětem vadí, když některý z jejich vrstevníků nemá na sociálních sítích nastavený soukromý profil a sdílí příliš osobní informace. To se týká i jejich rodičů, pokud veřejně a bez souhlasu dětí sdílejí informace o nich nebo jejich fotografie.

Přestože děti mají možnost spojit se s celým světem, jsou si velmi dobře vědomy rizik na internetu. Většina dětí nemá na internetu kamarády, které by neznaly v reálném životě. Spíše se chrání, i když někteří si píšou i s úplně cizími lidmi. K navazování vztahů online přistupují opatrněji.

Uvědomují si, že na internetu existuje spousta „catfisherů“ (falešných identit) a falešných „sugar daddies“ (starších mužů, kteří navazují kontakty s mladšími). Děti obvykle opovrhují těmi, kteří nedodržují bezpečnost, a ťukají si na čelo, když si kamarádka píše se staršími.

Setkali jsme se také s tím, že kluci hrají o peníze, dokážou se dostat do online kasina.

- *Online přátele si nehledám, protože internet je nebezpečné místo, nikdy nevíš, kdo tam je.* (chlapec z generace alfa)
- *... a jsem proti tomu mít online přátele. Strašně se bojím, protože někdo může tvrdit, že je mu 13, a je mu 50. Bylo by mi blbý se s tím člověkem bavit, lepší je, když toho člověka znám i osobně nebo když jsme spolu. Hlavně se bojím, že informace, které píšu, můžou být zneužité.* (dívka z generace alfa)

„Vajb“ z této kapitoly

Online svět je nedílnou součástí života generace alfa. Probíhá paralelně s offline světem a nikdo děti zatím nepřesvědčil (a ani nepřesvědčí), že je dobrý nápad se ho vzdát. Využívají ho k zábavě, učení a hlavně ke spojení se svými vrstevníky. Úkolem dospělých je naučit generaci alfa, jak se má v online světě chovat a jak budovat (nebo nepoškodit) offline vztahy interakcí v online prostoru. Generace alfa má dobře nastavené vnímání online bezpečnosti. Alternativní školy poukazují na to, že přístup jejich žáků k mainstreamovým online zdrojům jim často ztěžuje prosazování vlastních narativů, které se v online světě nepreferují.

(5) Co je přátelství a k čemu jsou přátelé?

O čem chceme mluvit

Otázka vztahů je pro děti generace alfa stejně důležitá jako pro jejich rodiče, kteří považují kvalitní vztahy svých dětí za velmi důležité. Navazování vztahů je však pro děti generace alfa složitější než pro jiné generace. Přispěla k tomu pandemie covid-19, ale i další faktory související s pozdějším nástupem do školy, změnou hodnot týkajících se popularity a neustálým spojením s vrstevníky prostřednictvím technologií, což má někdy nežádoucí důsledky.

Začlenění do širších kolektivů se oddaluje

Děti generace alfa se více upínají na své rodiče²⁷ a zůstávají déle v primární rodině. Na rozdíl od svých rodičů navštěvují děti generace alfa jesle od šesti měsíců jen výjimečně.²⁸ Většina rodičů zůstává na rodičovské dovolené do tří let věku dítěte. Povinné předškolní vzdělávání začíná na Slovensku i v České republice až v pěti letech. Nabídka předškolních zařízení se rozšířila o soukromé a alternativní školy, které umožňují rodičům doprovázet dítě při jeho začleňování do nové skupiny vrstevníků a zajišťují tak delší adaptaci.

Mizí bezprostřednost při navazování vztahů

Rodiče se strachují, zda bude mít jejich dítě při nástupu do školky, školy, kroužků nebo na táboře někoho známého, a méněkrát to nechávají na náhodě. Rodiče se vždy snaží vytvořit svým dětem bezpečné prostředí, k čemuž přispívají všechny informace týkající se důležitosti vztahových vazeb. To má za následek, že dnešní děti se méně vystavují seznamování i s jinými dětmi.

- *Ve třídách dochází k vyčlenění dětí, které nenavštěvovaly stejnou mateřskou školu. Děti se semknou a jen těžko přijímají nového žáka ve třídě. (pracovnice s mládeží na ZŠ)*

V životě generace alfa již není nezbytně nutné komunikovat s fyzickým okolím a cizími lidmi a žádat je o pomoc nebo službu. Děti si jídlo objednávají, naklikají a mají různé GPS aplikace, které je přesně navedou, kam mají jít, aniž by se musely někoho ptát. To přispívá k větší opatrnosti při navazování nových vztahů.

- *Jako děti jsme se seznámili s někým novým a během 10 minut jsme byli kamarádi a hráli si spolu. Ted' dětem trvá déle, než navážou kontakt a než vůbec začnou komunikovat. (expertka na výchovu a rodičovství)*
- *Řešili jsme, aby se děti z mateřské školy, kde chodily tři roky do jedné třídy, na základní škole rozdělily do různých tříd, aby se naučily navazovat nové kontakty a*

²⁷ Nesmíme zapomenout, že některé děti z generace alfa byly v době pandemie covid-19 ještě v předškolním věku, všechny mateřské školy byly na dlouhou dobu zavřené. A i když se školky později otevřely, rodiče raději nechávali dítě doma, protože se obávali, že se nakazí, nepovažovali situaci ještě za dostatečně bezpečnou.

²⁸ ČTK. Do školek už chodí více dvouletých dětí než dříve do jeslí. Online. Dostupné z:

<https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-do-skolek-uz-chodi-vice-dvouletych-deti-nez-drive-do-jesli-40291525>. [cit. 2025-02-10].

vztahy. Rodiče se domluvili, že děti zůstanou pohromadě, a tak tato situace nastala až v 5. třídě a bylo zřejmé, že děti nevědí, jak na to. (pracovnice s mládeží na ZŠ)

- *Kdybych měla její IG, napsala bych jí, ale jen tak za ní nepůjdu. (dívka z generace alfa na dovolené, která řeší, zda oslovit vrstevnici)*

Preferování vztahů face to face

Z rozhovorů, ale i z různých zdrojů vyplývá, že děti nadále upřednostňují kontakty a přátele z reálného života. Děti dávají přednost osobnímu setkávání s přáteli, protože tak lépe pochopí emoce toho druhého, pomáhá jim to navázat hlubší vztahy a je to *zábavnější, protože se můžeme společně smát*. Osobní kontakt je podle nich lepší zejména kvůli sdílení tajemství a řešení konfliktů, protože se snižuje možnost nedorozumění, která někdy způsobuje kontakt online. Stává se také, že mají kamarády cizince (setkali se s nimi fyzicky při různých příležitostech, např. na táboře, na soutěži, na dovolené) a následný vztah prostřednictvím online komunikace s nimi využívají jako nástroj k procvičování cizího jazyka, zejména angličtiny.

Většinou se scházejí po škole, pokud někdo z nich nemá kroužek, nebo o víkendech. Mezi oblíbené aktivity, které se svými vrstevníky dělají, patří např. jen tak se poflakovat/procházet, chodit do města, nacvičovat tanečky, natáčení zábavných krátkých videí, sportovní aktivity (např. posilovna, míčové hry), společné hry venku (bunkry, honičky, schovávačky), zejména pokud jsou děti součástí nějakých skupin. Mezi dívkami je oblíbenou činností procházka po nákupním centru. Chodí z obchodu do obchodu a zkoušejí, co by si koupily, kdyby na to měly peníze. Občas si koupí něco malého (např. stejné tričko v obchodě s fast fashion) nebo drogerii, např. balzám na rty.

Nabídka dětských proteinových koktejlů (příklad ze zahraničí) je potvrzením trendu, který pozorujeme i v našich zemích, že chlapci a dívky od 7. třídy dál začínají intenzivně cvičit a navštěvovat fitness centra společně se staršími sourozenci nebo rodiči. Tento trend podporuje také velké množství „fitness influencerů“. Ve snaze dosáhnout co nejrychleji výsledků sahají děti po různých proteinových tyčinkách, koktejlech nebo práscích. Rodiče se obávají, zda je tak intenzivní cvičení vhodné pro vyvíjející se dětský organismus, a proto má již mnoho dětí osobní trenéry a cvičí pod jejich dohledem.

Pro mladé lidi, zejména od 12 let, kdy je rodiče pustí ven s kamarády (i bez přímého dozoru na několik hodin), je oblíbenou zábavou také „eattainment“ – baví se tím, že se chodí najíst například do mekáče nebo do food courtu v obchodním domě.

Pokud se navštěvují i doma, krátí si čas společným sledováním filmů a seriálů.

- *Ve skutečném životě bychom se víc nasmáli. Nebo když si všechno řekneme online, tak si v reálném životě už nemáme co říct. V tom virtuálním se takhle smát nemůžeme. (dívka z generace alfa)*

Důvěra je základním atributem přátelství

Důvěra, loajalita a schopnost udržet tajemství jsou vnímány jako nejdůležitější vlastnosti, které by měl přítel mít. To se ukázalo napříč různými skupinami mladých lidí, ať už mezi dívkami, nebo chlapci. Jedním z důvodů, proč se objevuje právě důvěra, může být snaha budovat si před ostatními obraz sebe sama (viz také *Online je prostor pro produktivní spolupráci...*), první zklamání ve vztazích s vrstevníky a pravděpodobně i nedostatek zkušeností s tím, jak zdravě řešit konflikty a spory s přáteli. Kamarád nebo kamarádka slouží především jako obránce nebo spojenec proti těm, kteří šíří pomlavy nebo nepravdy.

- ... přítel je „loajální“ a nekomunikuje s někým, kdo mě uráží. (chlapec z generace alfa)
- ... když člověk lže, tak to kamarádství není ono, musí si důvěřovat, musí tam být tolerance a respekt. (dívka z generace alfa)
- Například moje kámoška se nesmí začít bavit s někým, kdo mě pomlouval. Nebo když o ní někdo řekne něco špatného, zastanu se jí. (dívka z generace alfa)

S kamarádem musí být zábava

Od přátel se očekává, že se budou umět společně smát, bavit, zažít něco zvláštního nebo vzrušujícího. Proč právě tyto věci? Přátelství se v médiích zobrazuje prostřednictvím obrázků lidí, kteří se smějí, jsou stále v pohybu, něco dělají, baví se, a proto i děti od přátelství očekávají, že musí být stejné.

Oblíbené slovo generace alfa je Skibidi. Skibidi Toilet je internetový mem a série krátkých virálních videí, která zobrazují dystopické scény války mezi záchody s lidskými hlavami a lidmi s kamerami nebo televizory místo hlav.²⁹ „Skibidi“ nemá žádný význam, ale pojí se se zábavnou a chaotickou atmosférou. Skibidi se dá použít v každé větě, je to vtipné a děti se tomu smějí.

Už v generaci Z jsou vztahy krátkodobější, nejdou do hloubky, přátelé se hledají na základě zájmů nebo názorů. Trend ukazuje, že mladí lidé nemají jednoho přítele, ale několik přátel pro různé aktivity. Je možné vidět paralelu mezi jejich fungováním v online světě a influencersy nebo seriály. Pokud někdo nevytváří dostatek obsahu, dám mu unfollow, tj. přestanu ho sledovat. Je to mechanismus, který uplatňují i ve vztazích – pokud s tebou nebude zábava, přestaneme se přátelit.

- Celý svět je vystaven tomu, že máme rychlé dopaminové boosty, a když vám někdo přestane dávat dopaminové boosty, nechcete se s ním bavit. (psycholožka)

Podobné náznaky lze pozorovat již u generace alfa, i když ta ještě nemá tolik příležitostí (a dovedností) k navazování nových a nových vztahů.

²⁹ Videá vytvořil gruzínský animátor Alexej Gerasimov a zveřejnil je na svém kanálu na YouTube DaFuq!?Boom. *Skibidi Toilet*. Online. Wikipedie. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Skibidi_Toilet. [cit. 2025-02-11].

- *Není problém, když má kámoš jiné koníčky, ale i tolerance musí mít určité meze. Musel jsem to přátelství ukončit (vlastně jsem mu to ani neřekl), ale ukončili jsme ho, protože pořád mluvil jen o tom svém. Přátelství má být i zábava, smích. U nás jsou to vtipy, někdy i pomlouváme, hrajeme hry (počítačové) a přitom vtipkujeme. (chlapec z generace alfa)*

Funkce a styl humoru

Smysl pro humor je prvek, který definuje přátelské vztahy. Zejména sarkasmus je mezi mladými lidmi z generace alfa (zejména staršího školního věku) stále oblíbenější. Sarkasmus je rozšířený zejména v generaci Z, a tak mají příslušníci generace alfa, kteří mají starší sourozence, vzory, které rádi napodobují. Může to být způsob, jak kritizovat nebo poukazovat na problémy, přičemž sarkastický tón zmírňuje přímou konfrontaci nebo nejistotu a pochybnosti, které jsou cítit ze sociální situace. Memy, které jsou mezi mladými lidmi velmi oblíbené, často používají ironii a sarkasmus k vyjádření sociálních témat, frustrací nebo zábavných situací.

V populárních filmech, televizních pořadech a videích se objevují postavy, které jsou sarkastické, bystré a vtipné. Tyto postavy se považují za „cool“ a mladí lidé je napodobují. Filmy jako Protivný sprostý holky nebo postavy ze seriálů jako Přátelé nebo Kancl jsou také známé svým sarkastickým humorem a jsou také velmi populární.

AI Cat Stories nebo Sad Meow Meow Song jsou virální videa s oranžovými kočkami doprovázená verzí písně Billie Eilish What Was I Made For, v níž jsou vokály nahrazeny mňoukáním vytvořeným umělou inteligencí. Video ukazuje starší, větší kočku „Chubby“ a menší kočku „Chubby Jr.“, jak si povídají o svých problémech. Na sociální síti TikTok kolují videa s reakcemi dětí, které při sledování tohoto obsahu pláčou.

Sarkasmus může také sloužit jako obranný mechanismus proti stresu nebo negativním pocitům. Mladí lidé čelí tlaku ze školy, vztahů, sociálních sítí a budování identity. Používání sarkasmu jim pomáhá tyto výzvy zpracovat a udržet si emocionální odstup, když se cítí zranitelní. Používání sarkasmu vyžaduje rozlišování mezi doslovným a skrytým významem. Mladí lidé mnohokrát používají sarkasmus jako způsob, jak ukázat svou bystrost a sociální inteligenci. Mnoho mladých lidí může používání sarkasmu vnímat jako projev jejich schopnosti zpracovávat a kriticky hodnotit sociální a osobní situace.

- *Já jsem například dost sarkastická a vyprávím takové vtipy a oni to musí pochopit, a když máme rozdílný humor, je to nepříjemné a trapné a moc to nefunguje. Někdy si ze sebe děláme legraci, a kdyby to někdo nepochopil, tak to může někomu ublížit a to není ideální. Pak dochází k mnoha nedorozuměním. (dívka z generace alfa)*

Učitelé v rozhovorech také uvedli, že mnoho dětí má velmi „zvláštní druh humoru“, který leckdy zraňuje. A přestože děti před kamarády předstírají, že jim tento humor neublíží nebo že se jich netýká, v individuálních a důvěrných rozhovorech s dospělými se ukazuje, že to není vždy pravda a že sarkasmus, zejména v mladém věku, může hluboce ranit.

Jak zapadnout, zaujmout a být oblíbený

Jako každý společenský tvor chtějí i děti generace alfa někam patřit, někam zapadnout – nebýt outsiderem. Velmi častým prostředkem vyjádření příslušnosti ke skupině a určitého postavení je napodobování, což se projevuje zejména v módě, vzhledu a chování. Tenisky jsou již dlouho v módě jako deklarační „vyššího“ statusu, ale nyní se k nim přidávají i digitální technologie, jako jsou telefony a tablety. Pokud mladí lidé nemají iPhone nebo si nestáhnou aplikaci, kterou má každý, nejsou dostatečně „in“.

Výrazně se mění to, kdo se považuje za zajímavého a oblíbeného. V éře rodičů generace alfa to byli většinou žáci s dobrými studijními výsledky, byli oblíbení a mnozí se s nimi chtěli kamarádit. Dnes už je to jinak. Děti s dobrými známkami se spíše považují za šprty, učitelovy oblíbence a v některých ohledech dokonce za outsidersy. Popularitu naopak získávají ti, kteří na sebe upozorňují prostřednictvím sociálních sítí, natáčením videí, ti, kteří mají hodně kamarádů, znají všechny drby ze školy atd.

Mezi dívkami, zejména v letních měsících, jsou oblíbené vpletené barevné copánky nebo pletené příčesky.³⁰

Dívky, které se snaží získat popularitu a pozornost za každou cenu, jsou pejorativně označovány jako „pick me up girl“ (neboli attention whore). Označuje to dívku, která otravuje chlapce a vtírá se k nim. Často je to doprovázeno tím, že má veřejný profil na sociální síti (např. Instagramu) a zveřejňuje společné fotografie, aktivity, které dělá, a získává tak pozornost.

- *A aby to bylo zajímavější, ty holky si udělají nehty a namalují se. A pak se vyfotí, natočí a dají to na IG, aby to viděl celý svět, a nemají nastavený soukromý profil, dávají tam soukromé fotky sebe, sebe s bratrem a tak. A tyhle holky chtějí být populární, slavné, chtějí se s každým kamarádit. Máme i takové, které mají 500 sledujících, všichni je znají. A když jsou tak populární, tak je berou jinak, už ani nevím, jak je pozdravit na chodbě. Už ani neřekám „Ahoj“, možná spíše „Dobrý den“ nebo tak něco. (dívka z generace alfa)*

Kvalita vs. kvantita vztahů

U generace alfa se začíná klást důraz na množství kamarádů, vysoká čísla značí oblíbenost. Je zřejmé, že sebeúcta se utváří prostřednictvím tohoto vnějšího faktoru: *Kolik lidí mě zná.*

- *Mám 80 přátel.* (dívka z generace alfa)
- *Mám 27 přátel.* (chlapec z generace alfa)
- *Mám 38 přátel.* (chlapec z generace alfa)

Existuje však také mnoho takových, kteří tvrdí, že mají dva až tři BFF (best friends forever, tj. nejlepší kamarádi/kamarádky navždy).

³⁰ Příklad: Online. Dostupné z:

<https://img.kwcdn.com/product/fancy/42e7e5f2-4a94-4816-9799-04ac102ccd82.jpg?imageView2/2/w/800/q/70/format/webp>. [cit. 2025-02-10].

V případě tří a více BFF se začíná výrazně objevovat téma žárlivosti. Mladí lidé říkají, že kamarád by neměl žárlit na BFF, pokud má více kamarádů, kterým se svěřuje nebo s nimi tráví čas.

Pokud jsou nejstarší děti (10–14 let) již v milostném vztahu, často se objevuje požadavek, že přítel/přítelkyně nesmí na kamaráda/kamarádku žárlit.

(ČR) Méně než polovina žáků ve věku 11 až 15 let si myslí, že jejich spolužáci jsou rádi spolu a jsou připraveni si pomáhat. Chlapci jsou v tomto ohledu shovívavější, dívky hodnotí své vztahy se spolužáky kritičtěji. Pouze 37 % chlapců, a dokonce jen 29,5 % dívek hlásilo vysokou míru podpory ze strany vrstevníků.³¹

Nemám čas na přátele

Vícero dětí v rozhovorech uvedlo, že nemají čas na setkávání s kamarády. To zatím není statisticky potvrzeno, ale z rozhovorů vyplývá, že se jedná hlavně o děti, jejichž rodiče jsou pracovně zaneprázdnění. Děti takových rodičů mají podobně „plné diáře“, celý týden naplněný různými volnočasovými aktivitami v podobě kroužků nebo jiných trvalejších závazků.

Důvodem takového režimu bývá starost rodičů o to, aby měly co dělat, aby se nenudily, aby se rozvíjely, aby nebyly na telefonu nebo aby neskončily v partě „nevhodných kamarádů“. Lze to chápat jako způsob, jak rodiče mají děti pod kontrolou. Děti říkají, že chodí domů velmi unavené a že si už na své kamarády nedokážou najít čas. Od svých vrstevníků očekávají pochopení a trpělivost.

- *Volné mám jen středy a pátky. Ve středu si chci jen odpočinout a po čtvrtěním kroužku si říkám, dobrý, pátek, týden je za mnou a většinou si jen pustím nějaký film nebo něco takového.* (dívka z generace alfa)

U dnešních dětí vnímáme jako novinku to, že přátelství berou také jako určitý způsob relaxace, odreagování se od běžných povinností.

- *Mám školu, mám povinnosti a pak se musím nějak odreagovat s kamarády.* (chlapec z generace alfa)

Snaha rodičů o udržení přátelství ze školy i mimo domov

Protože rodiče často pro své dítě vybírají školu, která má jiný přístup k dětem nebo podnětný výchovně-vzdělávací plán, ale není v místě jejich bydliště, nastává situace, že dítě má kamarády, ale ti jsou po škole nedostupní (jiná čtvrť, někdy i jiné město). Takové děti postrádají vrstevníky v místě bydliště, protože například v satelitech jen málokdy existují

³¹ České děti se do školy netěší. Kvůli stresu i vztahům. Online. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima/>. [cit. 2025-02-10].

místa, kde by se děti (zejména dospívající) mohly neformálně seznámit a vytvářet hlubší vazby.

Rodiče tak mají další povinnost, a to zajistit, aby jejich děti mohly podniknout něco společně se svými kamarády ze školy a trávit čas spolu. Rodiče vozí své děti na setkání s kamarády, které je nutné předem naplánovat a vyžaduje koordinaci několika rodin.

Jako problém se také ukazuje, že děti školu ne vždy vnímají jako bezpečné místo pro navazování přátelství. To platí zejména ve školách, kde se málo nebo vůbec nepracuje s tématy, jako je rozvoj vztahů nebo týmová spolupráce. V takových školách se děti mohou cítit osamělé nebo zažívat určitou formu šikany.

(ČR) Hobby horsing je sportovní aktivita, při níž účastníci simulují jízdu na koni pomocí tzv. hobby horse – dřevěných tyčí s plyšovou nebo látkovou koňskou hlavou – a v poslední době se stává populární. Často se však setkává s nepochopením nebo odsouzením.³²

Nejistota při řešení toxicity a ghostingu

Téma toxicity se objevuje i mezi dětmi a mnohé z nich tento pojem znají. Někdy nevědí přesně, co to znamená, ale zejména ty starší už pojmenovávají znaky nezdravých mechanismů nebo nevhodného chování.

Děti, které mají přirozenou potřebu zapadnout, to dělají za každou cenu. Za účelem rychle zapadnout se začnou měnit, nadávat, nechají se manipulovat a v něčem ztratí sebe samy. Přestože rodiče od dětí očekávají, že budou na první místo stavět sebe a zdravé vztahy, děti to většinou neumějí.

Dětem se mnohdy nelíbí některé věci, které jejich kamarádi dělají, ale vzhledem k tomu, jak je pro ně těžké najít si dobré kamarády nebo někam patřit, jsou rády, že nějaké mají. A proto si musí „nasadit masku“ a přetvařovat se. Bojí se, že když projeví nesouhlas, zažijí „ghosting“ – fenomén, kdy s nimi někdo přestane komunikovat nebo mluvit. Nejedná se jen o nově vzniklé vztahy, ale i o dlouhodobější přátelství. Děti z generace alfa zažívají ve vztazích poměrně velkou nejistotu a nevědí, jak se v určitých situacích zachovat nebo jak je řešit.

Pandemie ovlivnila socializaci

Určitou skupinu dětí generace alfa zastihla pandemie zrovna v období, kdy se nejsilněji vyvíjí charakter.³³ Ten se vytváří v interakci s vrstevníky. Děti testují, co je průchodné, co je nežádoucí, hledají svou jedinečnost a silné stránky. Izolace dětí, která trvala několik měsíců, způsobila, že mnoho dětí zažívalo nedostatek přátelských kontaktů a často i pocit osamělosti.

³² Hobby horse lze nyní zakoupit v Kauflandu: *Hobby kůň Koně - Hobby Horsing - realistický Hobby kůň - s uzdou a vodítkem - kůň na tyči - sportovní hračka - velikost A4 Mini - Fiord*. Online. Kaufland. Dostupné z: https://www.kaufland.cz/product/501599311/?id_unit=387906613146&ref=spa_gallery_page_widget&mabref=kon%C3%ADci+na+ty%C4%8Dí. [cit. 2025-02-11].

³³ ČAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

Ne všechny školy a učitelé věnovali pozornost problematice obnovování a budování kvalitních vztahů po zahájení pravidelného režimu.

I mimo pandemii ovlivňují vztahy dospělých i generace alfa technologie a změna životního stylu či tempa. Téma osamělosti (často způsobené nedostatkem kvalitních vrstevnických vztahů) je stále jedním z klíčových témat, proč děti a mladí lidé vyhledávají pomoc psychologa.³⁴ Je důležité, aby se téma navazování a udržování vztahů více prosazovalo ve všech prostředích, zejména ve školách, s vidinou posílení duševní pohody a duševního zdraví dětí.

(ČR) Karol a Kvído „frčí“ u dětí mladšího věku. Jde o písničky a videoklipy, které pobaví, ale i poučí. Zakladatelkou projektu je Karolina Neuvirthová (Karol).

„Vajb“ z této kapitoly

Odklad nástupu dítěte do mateřské nebo základní školy je mnohokrát způsobem, jakým se rodiče snaží vpustit dítě do kolektivu zralejší a lépe připravené. Je možné zachytit náznaky, že děti mají větší potíže se spontánním navazováním přátelství. Někdy je to důsledek izolace během pandemie, ale také toho, že navštěvují mateřskou nebo základní školu mimo svoji spádovou oblast, nebo proto, že má dítě příliš mnoho organizovaného volného času (kroužky, oddíly apod.). Docházka do školy mimo místo bydliště znamená pro rodinu povinnost zajistit udržování vztahů mimo třídu (plánování společného programu, koordinace rodin atd.).

Generace alfa očekává, že se s přáteli bude bavit a organizovat vzrušující aktivity. Pokud se tak neděje, nemají děti problém kamarádství ukončit. Offline vztahy děti stále preferují, ale online komunikace a spojení s přáteli jsou všudypřítomné. Základní vlastností kamarádství je důvěra. Děti z generace alfa už většinou vědí, co je to toxický vztah, a zažily některou formu ghostingu. Jako zásadní se ukazuje potřeba zabývat se komplexnější výchovou ke vztahům, zejména ve školním prostředí.

³⁴ MADRO, Marek; JURÁNEKOVÁ, Zuzana; VINCŮVÁ, Katarína a ONDAČKOVÁ RAJZNEROVÁ, Dominika. 181 dní pomoci – štatistika kontaktov na pomáhajúcich službách pomoci OZ IPčko za 1. polrok 2023. Online. Dostupné z: <https://ipcko.sk/181-dni-pomoci-statistika-kontaktov-1-polrok-2023/>. [cit. 2025-02-10].

(6) Větší zapojení otců do výchovy dětí

O čem chceme mluvit

Muži se na výchově dětí generace alfa podílejí mnohem aktivněji než kterákoli jiná generace otců před nimi. Většina z nich si uvědomuje, že není možné převzít výchovné přístupy svých otců. Znamená to osvojit si nové dovednosti a není jasné, co bude při výchově jejich dětí skutečně fungovat.

Partnerství i v rodičovství

Potřebu mužů intenzivněji se podílet na výchově a rodičovství vyvolalo několik faktorů. V mnoha rodinách se oslabila role mužů na ekonomickém zabezpečení. Zároveň došlo k výraznému posunu v tom, že ženy, stejně jako muži, chtějí budovat kariéru. Z tohoto důvodu odkládají mateřství a zpravidla chtějí mít několik dětí za sebou. V této souvislosti ženy od svých manželů/partnerů očekávají jiné hodnoty a vlastnosti, které jsou v rozporu s představami mužů a otců z „tradičních“ rodin. Mít víc dětí v jakémkoli věku (nejen pozdějším) je nesmírně náročné, a proto očekávají partnera nejen „na papíře“, ale i v každodenním životě, zejména v péči o děti a jejich výchově.

Není tedy divu, že najednou potkáváme více mužů s kočárky nebo nosítky, leckdy ve dvojici s dalším mužem. Otcové se výrazně zapojují již do předporodní přípravy, běžně jsou přítomni u porodu. Otcové koupou, přebalují, vodí děti do školky a ze školky, nakupují nejen hračky a sportovní potřeby, ale také oblečení, obuv atd.

Rodiny bez papíru, ale s otcem (nebo jiným mužem) stále přítomným

Tradiční uspořádání rodiny se výrazně změnilo. Souběžně s oficiálními rodinami přibývá párů, které netvoří formální rodiny, ale žijí spolu jako rodina. Je velmi pravděpodobné, že i v takto uspořádaných jednotkách dochází k rozchodům a změně partnerů a péče o děti nabývá jiné podoby než v případě trvalého soužití. Zajímavé je, že i při takto dramatických změnách v soužití je stále stejně patrná silná touha otců podílet se na péči a výchově dětí, a to i přes rozchod nebo po rozvodu. Do výchovy a péče o děti vstupují i noví partneři a manželé, a děti tak mají často několik osob mužského pohlaví, které se jim věnují a podílejí se na jejich životě (biologičtí otcové, dědečkové z původní rodiny, nové rodiny, noví partneři matky dítěte atd.).

Dilema otců: neustálý vývoj k nejasnému cíli

Řada mužů v rozhovorech uvedla, že být dobrým otcem je pro ně velmi důležité. Zároveň tvrdí, že nechtějí ani nemohou přebírat vzory od vlastních rodičů (v plném rozsahu). Nechtějí, protože nebyli spokojeni s rolí, kterou jejich otcové hráli v jejich výchově. Především jim chyběla dostatečná pozornost a podpora ve svobodném vyjadřování emocí a vadila jim přílišná kritika. Nemůžou, protože mnoho výchovných výzev, kterým v současnosti čelí, jejich vlastní rodiče nezažili a nemuseli se s nimi vypořádávat. A zároveň v jejich okolí chybí otcovské vzory, které by odrážely současnou dobu.

- *Dříve to bylo tak, že jsem otec, mám děti a nějak je vychovám... Teď je snaha dělat to dobře a je k tomu i více dostupných materiálů. (otec)*
- *Nikdy neřekli, že nás mají rádi, ani „jsem na tebe hrdý“ bez „ale“. Uvědomujeme si, jakými rodiči asi chceme být, ale často nevíme, jak toho dosáhnout, musíme si stále vytvářet a upravovat své cesty. (otec)*
- *Spousta věcí, které táta dělal, byla špatná. Snažím se toho vyvarovat, ale opakuju své chyby. Jde spíš o to, postavit se k tomu jako chlap. Můj táta nepřiznal, že se v něčem mýlil, na to si dávám bacha. Obávám se, že jsou věci, které jako otec nevím, a přenesu je na děti. Pokud znám svá slabá místa, snažím se s nimi něco dělat. (otec)*

Pro generace X a Y³⁵, kam spadá většina otců z generace alfa, je typické, že na sobě pracují a zlepšují se ve všech směrech. Dokonce i výchova je něco, co se dá naučit. Výchova dětí je společným tématem obou rodičů a oba se chtějí zlepšovat.

- *Snažím se rozvíjet, poučit se. Neustále se jako otec vyvíjet. (otec)*
- *Manželka si koupí knihu o výchově, přinese ji a řekne toto je zajímavé, přečti si to. A já na to, víš co – nechce se mi číst celou knihu, mohla bys mi říct hlavní myšlenku, která tě oslovila? Je to pokus–omyl. Chci v tom být autentický. Musím být sám sebou... (otec)*
- *Debaty o sexu a zpřístupňování telefonu máme zmáknuté. Teď je to spíš o nás rodičích. Někdo vede debatu s dítětem, na něco se zeptalo a zajímá ho, co si o tom myslíš ty. Snažíme se vytvořit takové prostředí, aby se děti mohly obrátit na nás oba. Je na nich, aby si vybraly, s kým a v čem se cítí bezpečně. (otec)*

Fenomén otcovských komunit

Otcové také vytvářejí vlastní komunity, nejčastěji v blízkosti místa, kde jejich děti navštěvují školu. Je běžné, že komunity otců vznikají v rámci dlouhodobých přátelských vazeb – přátelé mají právě taky děti a to je další téma, které muže spojuje. Někteří otcové vnímají tlak ze strany ostatních otců, vzájemně táhnou za jeden provaz, snaží se zlepšovat, dokonce spolu trochu soupeří. Jako otcové také přebírají další role ve veřejném prostoru, například čtení otců ve školách.

- *Je tu touha být lepší (otec) než ostatní... (otec)*
- *Nyní žijeme ve věku luxusu, máme čas na lumpárny... (otec)*
- *... i v mužské komunitě o tom mluvíme. Víím, jaké největší průšvihy udělali otcové ve výchově svých dcer, takže se tomu chci vyhnout. Poučit se z toho, co (otcové) tehdy nevěděli. (otec)*

Různorodé vzory pro generaci alfa

Stírání jasných mužských a ženských rolí v rodinách do značné míry ovlivňuje budoucnost generace alfa. Rodiče doufají, že si jejich děti budou moci svobodněji zvolit vlastní cestu při budování kariéry, zakládání rodiny nebo výchově vlastních dětí.

³⁵ Stručné charakteristiky rodičů, ale i dalších generací (prarodičů, sourozenců) najdete na konci publikace v části Základní charakteristiky dalších generací.

„Vajb“ z této kapitoly

Otcové dětí generace alfa jsou ve výchově mnohem silnějšími hráči než kterákoli generace otců před nimi. Do péče o děti se zapojují od nejtělejšího věku svých dětí a často nahrazují matky na rodičovské dovolené. Vznikají samostatné komunity otců a iniciativy otců, kteří řeší výchovu dětí, vzájemně se podporující a pomáhají si. Otcové neustále hledají nové přístupy a způsoby, jak by se mohli podílet na výchově svých dětí, a to navzdory rozvodům a novým partnerským vztahům.

(7) Škola. Jaká by měla být úloha školy? Kde najít tu správnou?

O čem chceme mluvit

Téma výchovy a vzdělávání je pro rodiče dětí generace alfa klíčové. Hledají pro své dítě školu, od které očekávají často protichůdné přístupy a výsledky. Jedna část rodičů hledá pro své děti bezpečný a pečující prostor pro jejich rozvoj a vztahy, který by je lépe připravil na zvládnutí dospělosti. Druhá chce, aby děti dosahovaly co nejlepších výsledků a prospěchu jako záruky lepšího života. Pro učitele je složité vyhovět tak rozdílným požadavkům a také reflektovat rychlý technologický pokrok a mnohem všestrannější a informačně připravenější děti.

Klasické vzdělávání je vnímáno jako loterie, alternativní také

Rodiče, kteří chtějí, aby jejich děti chodily do kvalitní školy, stojí podle svých slov nezřídká před rozhodnutím: spoléhat na to, že jejich děti budou mít štěstí na dobrý pedagogický sbor ve státní škole, nebo zkusit alternativní³⁶ školství?

- *Klasické vzdělání je loterie... Nechceme, aby děti chodily do školy se sevřeným žaludkem. (matka)*

Výběr školy je do značné míry podmíněný finanční situací v rodině, ekonomicky silnější rodiče se snaží vytvořit pro své děti úspěšné prostředí. Rodiče při výběru školy dbají na její reference, ale vybírají školu také na základě svých hodnot a přístupu ke vzdělávání a výchově.

Rodiče, pro které je při výchově důležitý respekt a partnerský přístup, se nechtějí spoléhat na státní vzdělávací systém. Ten vnímají jako mocenský a direktivní, kdy je dítě podřízené učiteli, přičemž určitá skupina rodičů chce pro své děti rovnoprávnější postavení. Rodiče, kterým záleží na tom, aby si dítě zachovalo svou individualitu, svou „dětskou jiskru“, aby bylo respektováno, spíš vyhledávají alternativní školy.

V České republice fungovalo ve školním roce 2022/2023 82 lesních školek s 1609 dětmi. Lesní mateřské školy jsou od školního roku 2016/2017 oficiálně typem mateřské školy. Kladou se na ně nižší hygienické nároky, vyžaduje se menší počet dětí ve třídě a menší počet dětí na jednoho zaměstnance. Délka pobytu ve škole je také omezena.³⁷

³⁶ Pokud v této publikaci používáme termín „alternativní“ škola, máme na mysli jinou než běžnou, tradiční, obvykle státní školu. Termín alternativní škola v tomto kontextu zahrnuje všechny soukromé školy a také skupiny domácího vzdělávání nebo dětské skupiny. Přehled různých typů škol v České republice je uveden v příloze 1.

³⁷ Organizační varianty a alternativní struktury ve vzdělávání a péči v raném dětství. Online. Dostupné z: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/national-education-systems/czechia/organizacni-varianty-alternativni-struktury-ve-vzdelavani-peci-v>. [cit. 2025-02-10].

Vznikají skupiny rodičů, kteří nenašli v okolí školu, která by odpovídala jejich hodnotám a potřebám jejich dětí, a proto zakládají skupiny pro domácí vzdělávání. Vznikají tak skupiny žáků vedené rodiči některého z dětí. Nejčastěji jsou to matky, které se za pochodu učí, jak učit a tyto skupiny vést. Existují také větší skupiny, které jsou oficiálně registrovány jako skupiny domácího vzdělávání, ale rodiče financují tým učitelů a prostory, v nichž škola neoficiálně působí. V obou případech se stává, že ti, kdo děti vedou, se nemají o co opřít a je jen na nich, jakým směrem se vydají. Na jedné straně to může být dobře, protože mají možnost si vybrat, nastudovat a aplikovat pokročilé didaktické postupy. Na druhou stranu to může skončit nejistotou při vedení studijní skupiny nebo alternativní školy. Rozvoj učitelů stojí čas a peníze, které nejsou vždy k dispozici.

Rodiče považují za výhodu alternativních škol sociální wellbeing. Děti v takových školách jsou šťastnější, děti se speciálními potřebami jsou integrované, učí se, že nemusí stále jen vyhrávat, mohou se s průvodci poradit, když si nevědí rady samy. Důraz se zde klade na čas strávený v přírodě, mohou si hrát, jak chtějí, a mohou se ušpinit. Děti jsou vzdělávány tak, aby je učení bavilo.

Problém nastává, když se komunitní hodnoty střetnou s hodnotami většiny. Výchova dětí k alternativním hodnotám může být (podle průvodců/učitelů) náročná, protože děti vnímají to, co se děje ve většinové společnosti. Hlavní proud nepropaguje komunitní hodnoty a to, co děti vidí, je spíše konzum a individualismus. Proto děti v alternativních školách někdy protestují a chtějí to, co vidí jinde.

V případě alternativních škol také existuje obava, zda výsledky vzdělávání a odborné přípravy budou dostatečné pro další fungování ve společnosti. Rodiče si nejsou jisti tím, jak bude pokračovat vzdělávání na dalších stupních (alternativních středních škol je na Slovensku i v České republice méně, a proto děti přecházejí z alternativní školy do státního školského systému). Někteří to vnímají tak, že domácí/alternativní škola poskytne dětem jiný výchozí bod a lepší přípravu na život už před nástupem do státní školy.

V souvislosti s alternativním vzděláváním se také objevují otázky, nakolik je dobré, aby si dítě samo určovalo tempo učení, zda je v pořádku nechat dítě, aby se rozhodovalo samo, nakolik ho do něčeho nutit nebo jím manipulovat. Často se také objevují předsudky, že svobodná škola je škola bez hranic a pravidel.

Rodiče někdy sami zpochybňují své rozhodnutí, zda byla volba školy pro jejich dítě vhodná. Pokud škola nesplňuje představy a očekávání rodičů, přechází odpovědnost na rodiče, což jim může způsobit větší zátěž a někdy také větší zmatek pro děti.

Školy nejsou na novou dobu připravené, učitelé dělají, co umí, i když často tápou

Mezi rodiči i odborníky už dnes převládá názor, že vzdělávací systém neodpovídá současné době (viz také trend Školní deziluze: útěk z matrixu zvaného škola³⁸). Školský systém není

³⁸ TOMANOVÁ, Alena; TURANOVÁ, Soňa; MIHÁLIKOVÁ, Jana a KRIŽAN, Ondrej. Nové perspektívy: Trendy transformujúcej sa spoločnosti a ich vplyv na mladých. Bratislava: YouthWatch, 2024. ISBN 978-80-973606-9-6.

připravený na individuální přístup k žákům. Rodiče se jim pak musí věnovat doma. Učitelé nestíhají řešit všechny žáky individuálně, protože na to nemají kapacitu.

- *Změnil bych školu tak, aby bylo více volitelných předmětů a aby si dítě mohlo vybrat, čím se chce stát (třeba už od 5. třídy). Například abychom nemuseli chodit na chemii a raději si vzali přírodovědná praktika a propojili to více podle zájmu. Také bych chtěl, abychom se ve škole naučili lépe vyjadřovat a komunikovat.* (chlapec, 13 let)

Mění se nazírání na děti. Dítě nevnímáme jako toho, kdo přichází, nic neví a všechno se musí naučit. Děti toho již hodně vědí, zejména díky internetu a digitálním technologiím, které běžně dokáží využívat efektivněji než dospělí.

Mnoho učitelů se na novou éru ještě nestihlo připravit. Nejsou příliš obeznámeni s novými technologiemi, jako je umělá inteligence, některé sociální otázky a přístupy nejsou rovnoměrně prosazovány (LGBTQI, rovný přístup ke všem, individualizace atd.). Nemají metodiku, jak učit současnou generaci, která má jiné potřeby. Tato situace vytváří na učitele velký tlak. Také mnoho dnešních dětí je v náročné situaci. Je zřejmé, že se více využívají moderní technologie v administrativě i ve výuce samotné (Edupage, Bakaláři, tablety atd.). Při domácích úkolech³⁹, kde se počítá s využitím technologií v domácím prostředí, pak mohou být znevýhodněny skupiny dětí ze sociálně slabých rodin.

Učitelé sami kolikrát tápou, kde jsou hranice. Zároveň neexistuje dostatečný systém, který by zdravě reflektoval potřeby dětí. Přicházejí na to za „jízdy“, protože nemají rámec, který by je ukotvil. Nemůžou se opřít o stát, ve společnosti je to novinka. Takže tito učitelé procházejí transformací v neznámém území a bez pevné opory v něčem všeobecně platném. To může vést k nezdravému následování toho, co chce dítě.

Samotné ministerstvo školství v obou zemích vnímá potřebu změny. Na Slovensku se experimentálně ověřují některé přístupy⁴⁰, jako je tříleté vyučování nebo model svobodné demokratické školy se sebeřízenou výukou. V České republice se snaha o vybudování nové, moderní školy, která by odrážela požadavky dnešních dětí a potřeby současnosti, projevuje především ve vytváření sítě ScioŠkol⁴¹.

Emocionální prožívání rodičů a učitelů a zvědomování si vlastních prožitků

Rodiče kladou důraz na emoce a prožitky nebo celkový wellbeing dítěte, včetně kvalitních vztahů, společenství, hodnotného trávení volného času a vztahu k přírodě. Najít hranice mezi tím, co je vhodné a co už ne, je pro ně náročné, protože jim chybí vlastní zkušenost z dob dospívání (v té době se ještě nekladl takový důraz na zvědomování si vlastních emocí).

³⁹ V současné době se diskutuje, zda by měly být domácí úkoly žákům zadávány a zda by měly být povinné. Viz ZITKOVÁ, Helena. *Domácí úkoly v moderní škole*. Online. 2023. Dostupné z: <https://ff.upce.cz/helena-zitkova-domaci-ukoly-moderni-skole>. [cit. 2025-02-03].

⁴⁰ Prehľad aktuálne prebiehajúcich projektov EO v roku 2024. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/data/att/711/31255.d468d1.pdf>. [cit. 2025-02-10].

⁴¹ ScioŠkoly nabízí inovativní přístup ke vzdělávání, který klade důraz na rozvoj osobnosti každého žáka a na získání osmi vybraných kompetencí. Namísto memorování faktů se žáci učí prostřednictvím projektů a praktických činností, které jsou propojeny s reálným životem. Ve ScioŠkolách působí učitelé spíše jako průvodci, podporují samostatnost a odpovědnost žáků a pomáhají jim rozvíjet kompetence potřebné pro život ve 21. století.

Alternativní přístupy ve vzdělávání vyzdvihují práci s emocemi, respektem, sebepoznáním a seberozvojem, což je jeden z důvodů, proč je rodiče pro své děti vyhledávají. Postupně si však téma emocí a sebeprožívání nachází cestu i do běžných škol v podobě ranních kroužků, rozhovorů o prožívání, využívání školních psychologů, sociálních pedagogů či výchovných poradců, rozvíjení komunikačních dovedností včetně pojmenovávání vlastních emocí apod. Hojněji se začínají objevovat také vzdělávací programy, jako jsou Zippyho kamarádi⁴², Apple's Friends, Emoční kompas⁴³ (i pro 2. stupeň ZŠ), zaměřené právě na rozvoj emočních a sociálních dovedností a emoční inteligence hravou formou.

- *Mohou se zamyslet nad tím, co prožívali, když se daná emoce objevila, a není to jen pět základních emocí. Dokonce i cizímu člověku to dokážou popsat – „je mi nepříjemné, když na mě saháš“. To se projevuje i v empatii mezi sourozenci. (matka)*

Školní psycholožky nebo psychologové toto téma s rodiči probírají z jejich vlastní iniciativy, ale rodiče sami někdy nemají zvládnutou práci s vlastními emocemi. Některé děti jsou vyspělejší v tom, že dokáží pojmenovat své pocity, ale více dětí je citlivějších (viz také kapitola *Důraz na emoce, citlivost, vnímavost, sebeuvědomění a velký respekt k odlišnostem*).

Co se týče učitelů, i zde se najdou ti, kteří pracují se svými emocemi a sdělují je.

- *Někdy dětem řeknu: „Dneska nejsem ve formě, potřebuju, abyste se mnou víc spolupracovali.“ A děti tento otevřený přístup velmi oceňují. (učitelka)*

Když učitelé vycházejí dětem vstříc, děti jim také vyjdou vstříc. Děti napodobují rodiče, ale i učitele.

tlak na výkon u dětí jako záruka šťastného života

Jsou rodiče, kteří chtějí, aby jejich děti měly dobré známky, protože podle jejich názoru dobré známky zaručují dobrý start do života. Existuje však i alternativní postoj rodičů: rozvíjej se postupně, zlepšuj se, známky nejsou odrazem toho, kým jsi. Školu lze tedy vnímat také jako prostor pro sebepoznání, seberozvoj, budování charakteru. Nabízí se otázka, co je to dobrý život. Na co má škola připravovat?

Objevuje se i fenomén, že rodič má na školu vysoké nároky a očekávání, jako by nechával odpovědnost za vzdělávání především na učitelích. Rodiče také mnohdy zasahují a říkají učitelům, co mají dělat, pokud se jejich očekávání nenaplní. Taková nedůvěra je patrná i na elitních školách⁴⁴. Rodiče konfrontují učitele kvůli známkám, rozebírají písemné práce a zpochybňují známkování nebo učitele žádají, aby přimhouřili oči a dali více bodů, atd.

Cílem alternativního vzdělávání je budovat vztah k sobě samému a kompetence pro život. Vzít dítě do pedagogicko-psychologické poradny je však pro mnohé stále tabu, a to jak v běžných, tak v alternativních školách. Rodiče častokrát nejsou otevření tomu, že by jejich dítě mohlo mít speciální potřeby, a učitelé je k tomu jen těžko podněcují.

⁴² *Zippyho kamarádi*. Online. Dostupné z:

https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/Files/PDFs/Parents%20Guides/Zippy%27s%20Friends%20Parents%20Guide_Slovak.pdf. [cit. 2025-02-11].

⁴³ *Emocio náhly kompas*. Online. Dostupné z: <https://emocionalnykompas.sk/>. [cit. 2025-02-11].

⁴⁴ Elitní školy jsou vyhledávány nejen kvůli studijním výsledkům a úspěšnosti jejich absolventů, ale také proto, že si tam děti (podle rodičů) vytvoří perspektivní sociální kontakty.

Otázkou není, zda má škola vzdělávat nebo vychovávat, ale spíše kde

Role školy ve vzdělávání se mění stejně jako kritéria toho, co je a není důležité a co by mělo být součástí obsahu výuky. Rychle se měnící doba přináší nejistotu i do vzdělávání; učitelé se přizpůsobují v tom, co a jak učí. Žáci sami často nedokážou uchopit, proč je pro ně škola vůbec důležitá, co jim vlastně dává, k čemu jim bude.

Někteří rodiče však stále vnímají školu jako izolovanou oblast fungování dětí, která je oddělena od výchovy. Takto ji vnímají i učitelé. To se projevuje například při stanovování hranic chování na internetu nebo sexuality, tedy „věcí, které patří do rodiny“.

Důležitou úlohou školy je také rozvoj sociálních dovedností. Ne vždy je však jasné, kde začíná a končí odpovědnost školy a učitelů a co by měli dělat sami rodiče nebo děti. Někteří rodiče nevědí, kdy je konflikt ještě přijatelný a měli by ho ponechat na dětech a kdy už je třeba zasáhnout, aby se zabránilo šikaně.

Jak vše zvládnout s co nejmenším úsilím

Fenomén cesty nejmenšího odporu není patrný jen u generace Z⁴⁵, ale přenáší se a pokračuje i u nejmladší generace. Jsou děti, které chodí do školy, protože musí, a snaží se toho dělat co nejméně, aby prošly, chtějí se vyhnout námaze nebo rovnou vyučování. To se projevuje jak v běžné škole, tak v alternativních školách.

- *Největší machr je ten, kdo dělá nejméně. Ten, kdo se co nejlíp vykroutí z toho, co se po něm chce. Kreativita jde tímhle směrem. ... Přesně vědí, komu co říct, aby jim to prošlo. Mají celou dobu na to, aby vymysleli, jak s co nejmenším úsilím udělat to, co po nich chceme, a aby si mohli dělat to, co chtějí oni sami. A co chtějí? Chtějí si hrát, chtějí být svobodní, hodně času bez dozoru. Zkoušet a zažívat nové věci...* (učitel, alternativní škola)

Řada dětí je stále více přesvědčena o tom, že vydělat nebo se uživit lze snadno, bez námahy, a dokonce i bez výraznějších školních úspěchů a klasického zaměstnání, v jakém vidí své (leckdy frustrované a unavené) rodiče. Více také v kapitole *Online je prostor pro produktivní spolupráci, nové možnosti, udržování vztahů, ale také pro pomluvy, vyčlenění, šikanu*.

„Vajb“ z této kapitoly

Rodiče jsou náročnější, děti jsou ovlivňovány novými technologiemi, mají větší rozhled a jsou svobodomyšlnější. Dlouhodobá potřeba proměnit tradiční školu na takovou, která by lépe odrážela změněný společenský a technologický kontext a lépe připravovala další generace na nejistou a komplikovanou budoucnost, vedla ke vzniku a fungování alternativních mateřských a základních škol. Tyto potřeby reflektují i státní školy prostřednictvím několika reformních pokusů. Mnozí rodiče, zejména u státních škol, nedůvěřují práci učitelů a často vstupují do různých procesů. Děti vnímají rozpor mezi tím, co se učí ve škole, co vidí a slyší doma, a tím, co se k nim dostává prostřednictvím sociálních sítí nebo názorů a nastavení jejich kamarádů. Snaží se projít školním obdobím s co nejmenší námahou a úsilím.

⁴⁵ TOMANOVÁ, Alena; MIHÁLIKOVÁ, Jana a TURANOVÁ, Soňa. *Za hranicami reality. Trendy zo života mladých ľudí (GEN Z) na Slovensku*. Bratislava: YouthWatch, 2023. ISBN 978-80-973606-5-8.

(8) Phone dilemma

O čem chceme mluvit

Rodiče se musí rozhodnout, v jakém věku je vhodné dát dítěti vlastní chytrý telefon, a zejména jak dítě naučit, aby ho používalo jen v míře, která je pro jeho vývoj přínosná. Vzhledem k tomu, že sami rodiče bojují s používáním chytrých telefonů v nezdravé míře, jedná se o komplikované téma, ke kterému různí rodiče přistupují různě.

První dilemma – kdy dát dítěti vlastní mobil

Většina dětí dostane svůj vlastní mobilní telefon na druhém stupni základní školy – v 5. třídě. Dítě již nenavštěvuje školní družinu a rodiče chtějí mít přehled o tom, co dítě dělá, kde se nachází. Jsou rodiče, kteří dají dítěti první mobil už v první třídě, ale psychologové upozorňují, že pokud se této situaci nelze z vážných důvodů vyhnout, mělo by jít jen o jednoduchý, ideálně tlačítkový telefon bez přístupu na internet.⁴⁶ V odborné veřejnosti převládá názor, že chytrý telefon a zejména neomezený přístup k internetu by měly děti dostat až ve chvíli, kdy jsou dostatečně zralé na to, aby se dokázaly vyrovnat s obsahem, jako je násilí nebo pornografie⁴⁷ (od 16 let). Rodičovská kontrola, doprovod nebo kontrola dětí při prohlížení obsahu na internetu by měly být důsledné. Pro řadu rodičů je to vzhledem k jejich vlastním omezeným technologickým dovednostem stále problém (např. rodičovský zámek, filtrování obsahu, ke kterému mají děti přístup, atd.)

- *Mladší nemá mobil. Počítáme s tím, že ho od pátého ročníku bude mít. (matka)*

Chytré telefony v rukou generace alfa: status, komunita, zábava, konflikty

Nejvýznamnějším důvodem, proč se rodiče rozhodnou dát dítěti v určitém věku vlastní mobilní telefon, je tlak vrstevníků. Mobil je stejně jako značkové tenisky známkou společenského postavení. Lajky nebo počet sledujících jsou znakem společenské prestiže, když už děti mají vlastní účet na sociálních sítích. Je to však také nástroj, který dětem umožňuje spojit se s komunitou. Zatímco děti na prvním stupni jsou na hřištích a v kroužcích, na druhém stupni je běžné vidět děti na lavičkách, jak zírají do mobilů a ukazují si různá videa. Zejména chlapci si spolu méně povídají, přestože sedí vedle sebe.

- *Ideální věk na technologie? Co nejpozdější, ale neradi bychom, aby sociálně trpěly. (rodič)*
- *Pokud nemáš mobil, hrozí, že budeš outsider. (chlapec z generace alfa)*
- *Děti na prvním stupni si spolu po vyučování hodně hrají, často je to proto, že jsou v družině. (učitelka)*

⁴⁶GRÁNSKA, Zuzana. Smartfony v rukách dětí v školách viac škodia ako pomáhajú. Online. Dostupné z: <https://eduworl.sk/cd/zuzana-granska/2695/smartfony-v-rukach-deti-v-skolach-viac-skodia-ako-pomahaju>. [cit. 2025-02-16].

⁴⁷ OWEN, Jonathan. Children should not be allowed smartphones until they are 16, says school behaviour expert. Online. Independent. Dostupné z: <https://www.independent.co.uk/news/education/education-news/children-should-not-be-allowed-smartphones-until-they-are-16-says-school-behaviour-expert-10498366.html>. [cit. 2025-02-10].

- *Když holky uvidí něco, co by se mi mohlo líbit, pošlou mi to. Ale hodně si povídáme i offline, protože se vidíme ve škole šest až sedm hodin, jdeme domů a zase si povídáme přes mobily. Jakože nemáme pořád dost komunikace. Nevoláme si, ale máme skupinový chat, kde si píšeme, když se nemůžeme sejít.* (dívka z generace alfa)

Nosí hodinky⁴⁸, které lze použít k telefonování, a nemusí mít ještě mobilní telefon. Dětské chytré hodinky mají často fotoaparát, funkci sledování GPS, volání a tlačítko SOS.

Společné hraní her na chytrých telefonech je silný stmelující prvek; děti spolu sdílejí dobrodružství, pocity vítězství, ale v některých případech jsou hry také příčinou vyloučení a sociální deprivace. V části *Co je přátelství a k čemu jsou přátelé* se čtenáři mohou dozvědět více o různých typech konfliktů, které mezi dětmi generace alfa vznikají a řeší se prostřednictvím chytrých telefonů.

- *V 5.–6. třídě vyloučili (dítě) ze hry. Hráli hry... Virtuální svět určuje, o čem bude reálný svět, podle toho, jak hra dopadne, se pak ani v reálném světě nekamarádí.* (učitelka)
- *Nemůžou mi to prostě říct, ale pomlouvají mě v SMSkách, vyhodí mě z chatu, už tam nejsem, už to nemůžu ovlivnit, vznikají různé skupinky.* (dívka z generace alfa)
- *Něco napíšu, ... dělám si srandu a ona si může pomyslet, že jsem ji chtěla urazit. Nikdy se nedá vysvětlit, jak jsem to myslela, přes internet... Může mě začít ignorovat nebo bloknout.* (dívka z generace alfa)

Chytré telefony v rukou generace alfa: okamžité naplnění potřeb

Chytrý telefon umožňuje dětem mít rodiče na dosah ruky. Děti jej využívají zejména tehdy, když potřebují s něčím pomoci (např. nemohou doma rychle něco najít, ujel jim konkrétní autobus, potřebují dobít kredit) – nemusí na nic čekat. Rodiče jejich žádostem velmi často vyhoví s odůvodněním, že by to na ně pravděpodobně stejně počkalo, až se s dítětem uvidí, tak proč to „nevyřídit“ rovnou. Někteří rodiče si uvědomují, že si dítě zvyklo je organizovat mobilem, a umí účinně zakročit. V mnoha rodinách však vítězí potřeby dítěte.

Shorts na YouTube a podobné formáty krátkých videí (například TikTok nebo Instagram Reels) jsou mezi mladými lidmi a dětmi velmi oblíbené. Videá jsou krátká (do 60 sekund), takže mladí diváci mohou obsah rychle a snadno konzumovat bez většího soustředění. Kombinují rychlou zábavu, trendy a interaktivitu, což přesně odpovídá digitálním návykům dnešních mladých lidí. A jak sami říkají: *Nemusíš mít Netflix, abys viděl nějaký seriál. Zveřejněných je tolik úryvků, že mají pocit, že znají celý obsah, respektive příběh.*

⁴⁸ Příklad: EUROMARKT. *Dětské smart hodinky s fotoaparátom, vodotesný, GPS sledovaním a funkciou hovorov, tlačidlo SOS*. Online. Dostupné z:

https://euro-markt.sk/products/detske-smart-hodinky-s-fotoaparatom-vodeodolny-gps-sledovanim-a-funkciou-hovorov-tlacidlo-sos?variant=42409963847898&country=EN&cy=EUR&utm_medium=product_sync&utm_source=google&utm_content=sag_organic&utm_campaign=sag_organic&gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAsOq6BhDuARIsAGQ4-zhnH15blToMp6Dc6gi_LWMOBhDYETJ-WnOapTeG9jZ58KYbHDwiDyYaAtpEEALw_wcB. [cit. 2025-02-11].

Chytré telefony v rukou generace alfa: závislosti, roztříštěná pozornost a spánková deprivace

Dnešní děti již zpravidla vědí, že přílišné používání chytrých telefonů může způsobit závislost. Zákaz používání mobilů ve školách pro jiné než výukové účely většinou akceptují, ale když opustí školu, mobily je dokážou „vcucnout“ a nedokážou se od displeje odtrhnout. Multitasking na chytrém telefonu, tj. dělání několika věcí najednou a kvalitně, tedy například sledovat feed na mobilu a zároveň poslouchat výklad učitele, se ukázal jako mýtus.⁴⁹ Právě naopak – učitelé hovoří o stále větším problému udržet pozornost a soustředění dětí déle než několik minut. Příčina je i v únavě dětí⁵⁰, která je způsobená neomezeným používáním chytrých telefonů dlouho do noci.

- *Závislost? Víím, že to, co se mi děje, není dobré... ale algoritmy fungují velmi dobře, má to nade mnou moc.* (dívka z generace alfa)
- *Chodí pozdě spát, rána jsou pro ně těžší, je to tak už dlouho. Ale deváťáci spí při vyučování. Ráno spí všichni a někdy pospávají i celý den.* (učitelka)
- *Mám kamarádku, jejíž malý (5 let) sedí celý den u počítače nebo je na mobilu. Spousta dětí je „vygumovaných“, tj. neumí si hrát, jsou agresivní, mají sklony k agresivitě, v noci nespí a jejich slovní zásoba je na úrovni té počítačové hry, kterou zrovna hrají. A nedokážou se bavit o ničem jiném a nedokážou se zapojit do společných her.* (matka)

Chytré telefony v rukou generace alfa: usnadnění přístupu ke vzdělávání a informacím

Děti z generace alfa si umí pustit smartphone už v batolecím věku, sledovat pohádky v angličtině a učit se anglická slovíčka sledováním videí na YouTube. Dělalí pokroky a rychle se vyvíjejí. Umí používat aplikace k určování rostlin, oblohy, všechny informace jsou na jedno kliknutí. Sedmáci nebo osmáci vědí, že ChatGPT nejen vyhledává informace, ale také přeformuluje esej nebo slohovou práci.

- *Synovi se nechtělo psát, číst už uměl. Přišel na to, že se dá diktovat vyhledávači. Je to přece mnohem rychlejší, říkal mi.* (matka)
- *Používá Duolingo.* (matka)
- *UI vnímají tak, že jim usnadňuje práci. Využívají ji ve škole. Vyhledávání (prostřednictvím UI) brali v informatice, vyzkoušeli si to ve škole – za to jsem ráda.* (matka)

Druhé dilema – hranice a pravidla používání

Dnes již nikdo nezpochybňuje, že je chytrý telefon, kromě toho, že jde o přístupový bod k různým informacím na internetu, nebezpečný a jeho používání je třeba regulovat. Rodiče si v rozhovorech stěžovali, že nevědí, nejsou si jisti nebo se jako rodiče nemohou dohodnout, jak postupovat při stanovování hranic a definování pravidel pro používání mobilů svými dětmi.

⁴⁹ Když do vyhledávače zadáte „multitasking je mýtus“, Google vám nabídne více než sto odkazů.

⁵⁰ HAIDT, Jonathan. Chapter 5 ONLINE SUPPLEMENT THE FOUR BASIC HARMS: SOCIAL DEPRIVATION, SLEEP DEPRIVATION, ATTENTION FRAGMENTATION, AND ADDICTION. Online. In: The Anxious Generation. Dostupné z: https://docs.google.com/document/d/12-VfQ8JdJWB8HjoMk3LzfM8KqZ_nZ6nZeVaxCCzmjcc/edit?tab=t.0. [cit. 2025-02-10].

- *Neměli jsme hranice na telku ani na mobil (synovi jsou 4 roky) a bylo to vidět. Když jsem to vypnula, byl strašně agresivní, ale před půlrokem jsem to napravila. Čím dál tím míň si o mobil říká. Pokud si o něj sám neřekne, tak mu ho nenabízím. Ale manžel to dělá, aby měl pokoj. A kvůli tomu se hádáme. (matka)*
- *Spíše se obávám, že jako rodiče nevíme, co s tím (s technologií) dělat. Neumím se vědomě rozhodnout, protože mi chybí informace. Kdy je vhodný věk, kdy internet, kdy telefon, kdy s tím může přijít do styku a nebude to mít vliv na jeho duševní vývoj? (otec)*

Rodiče, zejména ti, kteří pracují v odvětví IT nebo jsou technicky zdatnější, jsou ohledně používání chytrých telefonů přísnější. Děti mají časové limity, nemohou si jen tak instalovat žádnou aplikaci, vše musí schválit rodiče. Mnoho rodičů je také opatrných, pokud jde o pravidlo zřízení samostatného účtu na sociálních sítích. Ačkoli samotné sociální sítě mají pravidlo věkové hranice (např. sociální síť Facebook 13 let), mnoho dětí má falešný profil už v mladším věku. Rodičovská kontrola je proto nezbytná.

- *Pokud chce hru (nainstalovat), musí si ji obhájit. (otec)*
- *Máme doma dítě (4 roky), které baží po telefonu, ale má limity – 9:00–9:45 ráno o víkendu (zatímco já si řeším své záležitosti) a asi půl hodiny večer. (matka)*
- *Můj syn (7,5 roku) má počítač a telefon a hraje Minecraft a pak nějaké závody a auta a další dva (13–15 let) mají telefon od svých 10 let. Starší má na mobilu aplikace Instagram, TikTok, aplikaci Strava a mladší má Snapchat a tablet, kde má aplikaci na kreslení. Mají rodičovský zámek na jednu hodinu a ten nejstarší zvládne i šest hodin (na svém smartphonu), ale říkal mi, že jeho vrstevníci jsou déle. (matka)*
- *Sociální sítě mají zakázané. (matka)*
- *S dcerou máme dohodu, že kdykoli mohu beze slova vzít její mobil a podívat se. (matka)*

Řada škol omezuje používání mobilních telefonů nejen v době vyučování, ale i během výletů do přírody. Podle učitelů mají děti zpočátku obavy, ale nakonec jsou vždy rády, protože si „konečně mohou popovídat a bavit se“. Pokud je rozhodnutí omezit mobily ve škole spojeno s dohodou se samotnými žáky, je přijímáno ochotněji.

- *Školská rada odhlasovala zamykání mobilních telefonů ve skříňkách. (učitelka)*

Třetí dilema – rodiče jako vzor při používání chytrých telefonů

Mnozí rodiče v rozhovorech zmínili, že sami mají problém s tím, aby to s používáním chytrého telefonu nebo sledováním televize nepřeháněli. Společné trávení času u online aplikací nebo sledování zajímavostí na internetu je oblíbenou činností rodičů i dětí. Pokud se jim to vymkne, snaží se o tom s dětmi mluvit. Mnozí uvádějí, že si dávají velký pozor, aby při komunikaci s dítětem nekontrolovali mobil, aby byli plně přítomní. Pokud se na telefon přece jen potřebují podívat, snaží se dítěti vysvětlit, proč je to v danou chvíli nutné (čekám na důležitou zprávu, chci se podívat na počasí, protože plánujeme víkend, apod.)

„Vajb“ z této kapitoly

Používání technologií, hlavně chytrých telefonů, je jedním z největších témat, které v současné době rodiče generace alfa řeší. Jedná se zároveň o zcela novou oblast, která se nesmírně rychle rozvíjí. Pro rodiče i děti jsou technologické novinky velkým lákadlem. Je pozitivní, že se současně jedná o oblast, kde si stále více rodičů uvědomuje rizika a nebezpečí pro fyzický a duševní vývoj svých dětí.

(9) Nuda, nestrukturovaný čas a vztah k přírodě

O čem chceme mluvit

Snaha rodičů poskytnout dětem co nejvíce příležitostí k seberozvoji, kvalitním zážitkům a vztahům někdy vede k přestimulovanosti podněty. Dětský mozek si na tuto situaci snadno zvykne. Absence podnětů může následně vyvolat pocit nepohody, který děti označují termínem „nuda“. Jak na přítomnost nudy reagují rodiče a jak samy děti?

Nuda je něco, co je třeba vyřešit

Někteří rodiče neradi vidí, že se jejich děti nudí, proto se jim snaží nabízet aktivity nebo je k něčemu motivovat. Nudu vnímají mnozí rodiče i děti jako nekomfort, jako neštěstí. Vytrácí se obyčejnost nebo nenaplněný, nestrukturovaný čas. Ať už je to tlak na vývoj dítěte, nebo strach z toho, že se dítě vydá špatnou cestou. Mnoho rodičů se snaží, aby jejich děti měly co nejvíce naplněného času, aby se nenudily.

Děti samy nudou označují nedostatek vzrušení. Mnohé z nich jsou tak přestimulované, že nedostatek „vzrušujících“ podnětů vnímají jako „strašnou nudu“. To se projevuje i ve škole. Učitelé jsou nejednou pod tlakem, aby děti zabavili nebo aby hledali způsoby, jak z učení udělat „show“, jinak je to „nuda“ a je těžké děti něco naučit.

Děti chtějí utíkat před nepříjemnými věcmi a rodiče je před nimi často chrání. Rodiče (mnohdy nevědomě) umožňují dětem rychle prožívat potěšení a snaží se zabránit tomu, aby zažívaly nudu nebo jiné formy nepohodlí. Vše musí být rychle. Pokud děti říkají, že se jim nechce nic dělat, obvykle tím myslí, že chtějí jít na počítač, mobil nebo tablet a scrollovat nebo hrát hry. Máloukdy jde o skutečnou relaxaci a odpočinek.

(SR) Chlapci ve věku 10–12 let mají v mobilních telefonech nainstalovanou aplikaci Fortuna, ačkoli sázení online nebo na pobočkách je možné až od 18 let. Dokážou to obejít.

Jsou však i rodiče, kteří si uvědomují, že nuda je běžnou a nutnou součástí života, a snaží se pro své děti vytvořit větší rovnováhu. Děti si pak samy hledají zábavu, která je baví, a to podporuje jejich kreativitu. Také tehdy musí vynaložit úsilí, což je pro rodiče důležité.

Válka s nudou může způsobit závislost na mobilech, sociálních sítích a dalších rychlých potěšeních

Aby se děti nenudily, dostávají do rukou telefony nebo tablety, které se staly rychlým a snadným zprostředkovatelem zábavy (viz také kapitola *Phone dilemma*).

- *Vnouček se nudí, když nemá tablet.* (prarodiče)

Vše souvisí s dopaminergickým systémem, o kterém se stále častěji hovoří v souvislosti s vývojem dítěte.⁵¹ Pokud jsou výchova dětí nebo jejich vlastní rozhodování o tom, co mají dělat, zaměřené na rychlé uspokojení, vyplavuje se z jejich mozku velké množství dopaminu, což může vést k nerovnováze a dokonce k závislostem. To je také důvod, proč jsou v generaci alfa energetické nápoje, žvýkáci tabák nebo elektronické cigarety již přítomné a běžné jako reakce na nedostatek podnětů, vzrušení a adrenalinu.

(ČR) 19 % dětí ve věku 11–15 let vyzkoušelo vaping, 16 % vyzkoušelo cigarety. Většina vaperů kouří i klasické cigarety. Každý desátý školák (15 let) vapuje pravidelně (alespoň jednou týdně). Přibližně stejně devátáků vapuje každý den jako kouří běžný tabák (5 %). Pokud jde o vapování, je rozdíl mezi chlapci (3,7 %) a dívkami (5,5 %).⁵²

Jedním z důsledků zahánění nudy je, že se děti málokdy zastaví. Děti se nedokážou ztišit, nedokážou být v klidu a v kontaktu samy se sebou. Jsou v neustálém víru; a když už se zastaví, znervózňuje je to. To, že nemohou najít klid a být samy se sebou, má negativní vliv na jejich duševní pohodu a vývoj. To se projevuje tím, že prožívají „neštěstí“ a cítí se v tomto světě neukotvené. Děti mají často dojem, že „nemají své místo a dospělí jim nepomáhají“.

Někteří rodiče i učitelé si na dětech všímají toho, že mnohé z nich si velmi dobře uvědomují, co se s nimi děje v souvislosti s používáním mobilních telefonů, tabletů a sociálních sítí.

Jeden z rodičů nám také popsal situaci, kdy se jeho dcera dostala přes bezpečnostní bariéry na svém telefonu a strávila na něm mnoho hodin. V následném rozhovoru vyšlo najevo, že dcera si byla vědoma toho, jak ji to může „vtáhnout“, že algoritmy fungují velmi dobře, ale nemohla si pomoci a neuměla přestat.

Děti dokáží ocenit a využít nestrukturovaný čas a potřebují ho

Nestrukturované aktivity s kamarády nebo dokonce o samotě jsou pro děti stále velmi důležité. Děti se potřebují i jen tak „poflakovat“, chodit na procházky, do města, do restaurací, nacvičovat tance nebo mít program se sousedy. A to vše i mimo kroužky a organizované aktivity.

Pro tuto generaci je stále důležitější možnost svobodně rozhodovat alespoň o části svého volného času. Děti chtějí dělat to, co chtějí, a nechtějí být do ničeho nucené. To může souviset s tím, že tato generace je velmi citlivá, což někdy vede k frustraci. Děti také umí pojmenovat své hranice a to, co chtějí a jak se cítí.

Některé děti ve fokusních skupinách také hovořily o tom, že chtějí víc soukromí, víc času v přírodě, na hraní nebo na přespávačky.

⁵¹ LEMBKE, Anna. *Dopamin: jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti*. Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2022. ISBN 978-80-7684-008-9.

⁵² Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům. Online. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/rizikove-chovani/>. [cit. 2025-02-10].

(SR) Pouze pětina dívek (19 %) a třetina chlapců (28 %) ve věku 11 let se věnuje pohybové aktivitě alespoň hodinu denně.⁵³

Čas strávený v přírodě a důležitost vnímání sám sebe

V mnoha alternativních školách se klade důraz na to, aby děti trávily hodně času v přírodě.

- *Máme tu čistý potok, mohou si tam chodit hrát. Líbí se jim to, mají kolem sebe 20 až 30 druhů stromů, rostlin, vidí, jak se mění. Nevím, jak moc reflektují, že to má pro ně hodnotu, ale myslím si, že to má takovou přirozenou hodnotu. Mají věci na převlečení. Mohou se ušpinit, hrát si, jak chtějí, namočit se.* (průvodkyně v alternativní škole)

Podle průvodců z alternativních škol jsou děti divočejší a tvrdohlavější, což s sebou nese výhody i nevýhody. Děti jsou spontánnější než děti z jiných škol, které znají. I když se k nim přidávají děti z běžných škol, které jsou naučené podřizovat se systému a autoritám, děti z alternativních škol si stále zachovávají toto své nastavení.

Pokud jsou děti velmi chráněné a uzavřené a nemají možnost poznat realitu mimo školu nebo domov, chybí jim zkušenosti a schopnost zvládat náročné situace. Alternativní školy proto obvykle kladou důraz na učení pro život, například chodí na výpravy, pracují na projektech a často berou děti do přírody. Rezonují s nimi společenské hodnoty, které se snaží dětem všítipit, jako je slušnost, láska k přírodě nebo proaktivita a zapojení se do environmentálních témat.

Pobyt v přírodě dětem také umožňuje navázat kontakt se sebou samým. Mnozí z nich oceňují školy v přírodě, kde mají možnost odpočinout si od rutiny a víru dění podporovaných neustále dostupnými digitálními zařízeními. V takovém prostředí si mohou vytvořit hlubší vztah k sobě samým i k ostatním a vidět v tom smysl.

„Vajb“ z této kapitoly

Pojmem nuda označuje generace alfa činnosti, které nepřinášejí vzrušení a různé dopaminové požitky. Boj s nudou se častokrát pojí s používáním mobilů a tabletů, jejichž nekontrolovaná míra v životě dětí může vést k závislosti. Alternativní školy záměrně poskytují dětem více času v přírodě a hledání vzrušení při objevování, spolupráci a překonávání různých překážek. Ačkoli první reakce dětí po odpojení od online světa bývá negativní, posléze vždy ocení přínosy a zejména pocit uspokojení, který přímá interakce s vrstevníky přece jen přináší. Nuda má jistě své místo v podpoře zdravého duševního vývoje.

⁵³ MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea; HUSÁROVÁ, Andrea; BAKALÁR, Peter; BAŠKA, Tibor; BOBEROVÁ, Zuzana et al. *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022*. Online. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023. ISBN 9788057402145. Dostupné z: <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>. [cit. 2025-02-11].

(10) Generace alfa jako budoucí občané a obránci demokracie

O čem chceme mluvit

Budoucnost demokracie v rukou generace alfa jako jednou dospělých občanů je zatím nejasná. Pokud jsou aktivní občanství a demokracie postavené na dodržování pravidel, plnění svých povinností, uzavírání dohod, kompromisů a hranic, je zde stále prostor pro jejich rozvoj. Generace alfa má v některých oblastech dobrou výchozí pozici – možná lepší než kterákoli jiná generace.

Děti rodičů, kteří nedůvěřují systému, ale kladou důraz na svobodu a demokracii

Rodiče generace alfa jsou známí svou nedůvěrou k institucím a mnohé změny ve svém životě si zajistili sami. Aktuálně tito rodiče vzhledem k věku svých dětí řeší jejich výchovu a vzdělání. Nárůst počtu škol a školek s různými (alternativními) přístupy v posledních letech svědčí o tom, že jsou rodiče schopní se sdružovat a řešit vzdělávání svých dětí mimo tradiční struktury.

Oblíbený styl líčení Clean Girl ztělesňuje minimalistický, upravený a přirozený vzhled, který vypadá svěže a nenuceně. Řečeno jazykem mladých je to trochu vyšperkovaný „no make-up look“.

Na druhou stranu jsou mnozí rodiče silnými zastánci svobody a demokratické a respektující výchovy. Někteří rodiče si uvědomují, že od svých dětí někdy očekávají více, než jsou vzhledem ke svému věku schopné, ale mnozí se to naučili až „za pochodu“. Věří, že klidným a trpělivým vysvětlováním nakonec dospějí s dítětem k rozumné dohodě a vše bude fungovat dobře.

Informovanější, otevřenější, připravenější na konfrontaci a diskusi

Více respondentů průzkumu zdůraznilo, že je snazší mluvit o tom, co jim na této generaci dětí vadí, než o tom, v čem jsou lepší než jiné generace. Připustili také, že se jedná spíše o kritiku rodičů než dětí samotných. Když se zaměřili na to, co je na generaci alfa pozitivní, mnozí uznali, že jde o skupinu dětí, které mají obrovské portfolio informací, jsou schopné obhájit své názory a jasně vyjádřit, co potřebují nebo jak se cítí. Bez větších obtíží přijímají odlišnosti. Vzhledem ke svému věku ještě nemají dostatek zkušeností, aby dokázaly odhadnout a uvědomit si své schopnosti, ale při respektujícím přístupu a komunikaci s nimi lze úspěšně pracovat a budovat pozitivní vztahy.

- *V mnoha věcech jsou samostatnější, než jsem byl já. Nebojí se říct svůj názor. V jejich věku jsem se neodvážil odporovat dospělému. Moje děti nemají problém vstoupit do diskuse nebo se zastat dospělého. Dávám dětem důvěru a nechávám je, ať si to zkusí samy. (otec)*

- *Nebojí se více mluvit, říci svůj názor, jít do konfrontace s dospělým, role autority je někde jinde. Jsou v komunikaci takoví odvážní, to dřív nebylo.* (učitelka, základní škola)
- *Jsou strašně rychlí, flexibilní, už nestíhám tak rychle reagovat, oni umí reagovat okamžitě. Je to například v oblasti technologií a mají pocit, že znají všechny odpovědi na všechno. Při hodině vidím, že mají jen malý kousek informace, a mají pocit, že vědí všechno. Nejsou vyzrálí v tom, co si myslí, že vědí, a co skutečně vědí.* (učitelka, základní škola)

Rozhodování a přebírání zodpovědnosti – dobrý základ demokracie

Děti se od útlého věku podílejí na rozhodnutích, která ovlivňují nejen je samotné, ale i fungování rodiny. Právě děti jsou nucené vytvářet si názor, rozhodovat se a zároveň nést důsledky svých rozhodnutí. Je to dobrý základ pro budoucího občana, protože chápou, že každé rozhodnutí, každá volba má svoje důsledky, které ovlivní jejich život.

Alternativní školy a domškolácké hnutí na tuto potřebu reagovaly již od svých počátků, přičemž běžné školy postupně přešly na určitou formu zapojení dětí do procesu (např. ranní kruhy i v běžných školách).

- *Téměř každé ráno mohou říct, co by chtěli během dne dělat... Ne vždy je to možné, ale hledají se způsoby. Jaké výlety podniknout a podobně... Konají se také celoškolské schůzky, mohou si povídat s jinými ročníky, o chování, nepořádku. Mají schránku důvěry, kam mohou anonymně napsat, když něco potřebují od průvodců nebo i od jiných žáků... (průvodkyně, alternativní škola)*

Argumentační a znalostní generace

Rodiče mají pravdu v tom, že děti, které dokážou najít a použít dobré argumenty, mají na věci jasný názor a nebojí se jít do diskuse s dospělými, se v tomto věku od nich samých velmi liší. Je přirozené, že nemohou nahradit životní zkušenosti; i když mají přístup k informacím, stále jim chybí širší kontext.

- *Mají zkreslený obrázek. Když jde o zkoušení, tak tam se snadno vzdají, ale když je to nějaká diskuse nebo prezentace, tak je tam hodně sebevědomí. Máme projekty zaměřené na kritické myšlení, kde mají studenti debatovat, a oni tam často jdou s argumenty, které nejsou relevantní, ale jdou tam naprosto sebevědomě... Ale když měli něco napsat jako seminární práci, tak by to byl problém. Ale povídat, prezentovat, to jim jde velmi dobře.* (učitelka)

Snaží se ovlivnit věci, které mají ve svém dosahu, ale jejich možnosti jsou omezené

Děti jsou citlivé na to, zda mají na něco vliv, zda někdo bere v úvahu, co si myslí, co by chtěly, na čem jim záleží. V každodenním životě se zlepšuje jejich schopnost ovlivňovat chod a stav věcí, zejména u rodičů a učitelů. Je to přirozené prostředí, kde je možné získat návyky a postoje, které lze využít v pozdějším „občanském“ životě.

Rodiče dnešních dětí se svými dětmi mnohokrát diskutují, než se dohodnou na nějakém postupu nebo pravidle, a berou v úvahu jejich názor a potřeby. Podobný přístup očekávají i ve školách, kde takový přístup nebývá prioritou. I proto dnešní školy procházejí reformou, kdy se vytváří větší prostor pro komunikaci s dětmi. Na mnoha školách (základních, středních) na Slovensku funguje žákovská školní rada, která umožňuje získat představu o fungování demokracie i získat důležité dovednosti a postoje. V České republice je dobře rozpracovaný systém podpory rozvoje a fungování parlamentů (školní, obecní, krajské, Národní parlament mládeže).

Existují i jiné způsoby, jak dětem a mladým lidem ukázat, že svoboda a demokracie nejsou samozřejmostí a je třeba být ostražitý, chránit ji a neustále posilovat, např. pomocí eduLARP DEMOhráč⁵⁴. Je důležité, aby si účastníci na vlastní kůži (prostřednictvím simulovaných situací) vyzkoušeli, jak snadné je svobodu ztratit a jaké negativní důsledky to může mít pro každodenní život.

Průvodci v alternativních školách uvádějí časté konfrontace a diskuse s žáky o školním řádu.

- *Velmi dobře znají svá práva (ve školním řádu)... Když dojde k nějakému konfliktu, hodně se na něj odvolávají. Přicházejí s tím, že ve školním řádu to není doslova zakázáno (např. chtěli hrát poker), že tam máme hazard, ale poker tam není. A někdy jdou přes čáru.* (průvodkyně, alternativní škola)
- *Vrcholem pro ně je, když průvodce něco řekne a nezdůvodní to. Někdy prostě řeknu, že to tak bude, a je to pro ně naprosto nepochopitelné! Například přezuj se. Proč? Vždyť mám čisté boty. Vůbec neprší. Jsou to otevřené boty...* (průvodkyně, alternativní škola)

Vzhledem ke svému věku nemá generace alfa mnoho jiných příležitostí (kromě rodinného a školního prostředí), jak projevit svůj postoj k demokracii, spravedlnosti a aktivnímu občanství. Ve větších městech, kde existuje uvědomělé vedení a aparát místní samosprávy, jsou městské parlamenty mládeže. Ty se často zaměřují na mapování potřeb a předkládají návrhy a podněty. Pokud se nepodaří něco dlouhodobě prosadit a členové parlamentů nemají pocit, že něco ovlivnili a přispěli ke změně, jejich zájem opadá. Někdy je to také počátek jejich pasivního postoje v dalším občanském chování: „Nemohu nic změnit, všechno je zbytečné.“

Stejně jako generace Z však i dnešní teenageři umí najít způsob, jak vyjádřit svůj názor, například prostřednictvím svého spotřebitelského chování.

- *Na film INside Out (pozn. v českém znění V hlavě) jsme nešli kvůli palestinsko-izraelskému konfliktu, protože (společnost) Disney podporuje Izrael.* (dívka, 13 let)
- *Kdyby byli lépe vedení, byli by angažovanější. Za práva zvířat, za práva přírody. Chtěli by se angažovat. Mají smysl pro spravedlnost, ten v nich stále žije. Zatím mají oporu ve vnějším světě, mohou si smysl pro spravedlnost dovolit projevit.* (průvodce, alternativní škola)
- *Uspořádali vlastní (stínové) prezidentské volby. Chtěli se vyjádřit, ukázat svůj postoj.* (učitelka)

⁵⁴ Více informací o eduLARP DEMOhráč: YOUTHWATCH. DEMOhráč – Metodika. Online. Dostupné z: https://youthwatch.sk/preview_pdf/?document=1088. [cit. 2025-02-11].

Řekly vám děti, že jste SIGMA? Máte štěstí, protože generace alfa tak označuje někoho, kdo je cool, úžasný a „dobřej“.

Sebestřednost versus zájem o veřejné záležitosti a riziko polarizace

V současné době je obtížné posoudit, zda zaměření na sebe sama souvisí s vývojovou etapou generace alfa, nebo zda se jedná o trvalejší jev. Generace Z se totiž projevuje stejně. Roli jistě hraje vliv starších sourozenců a napodobování jejich chování a přebírání jejich postojů.

- *Dnes je trendem sebezpyjetí. Laught at yourself.* (učitelka)

Při přechodu na 2. stupeň základní školy se již začínají objevovat témata jako feminismus, sexismus, politické události v naší zemi nebo v zahraničí. Kromě ekologických a klimatických témat se stále častěji objevují i témata psychologická, jako je duševní zdraví, mindfulness apod.

- *Děti vnímají svět jinak než jejich rodiče, což může vést k nedorozuměním a konfliktům. Panuje nedostatečná otevřenost vůči tématu duševního zdraví: Děti si začínají uvědomovat důležitost duševního zdraví, ale toto téma není dostatečně otevřené a diskutované.* (psycholožka)
- *Mám se svými osmáky projekt VIP (very important problem, tj. velmi důležitý problém), témata se mění. Byla to ekologická témata a nyní hodně řešíme psychologická témata, zaměřená na duševní zdraví a na jeho rozmanitost. Ale vidím, že to frčí i u dospělých – mindfulness je trend.* (učitelka na soukromé škole)

Dnešní děti se s otázkami svobody a demokracie ve společnosti setkávají zatím pouze v rámci své vlastní rodiny. Jen málo škol se pouští do skutečné debaty na toto téma, protože se obávají, že budou obviněny z propagace odlišného politického názoru. V poslední době se zejména ve větších městech děti účastní protestů společně se svými rodiči. Často přebírají názory svých rodičů, ale nepovažují je za neměnné pravdy.

- *Zatím se vyhýbají politice a velkým věcem. Pocházejí z polarizovaného prostředí. Někteří jsou proukrajínští, jiní protiameričtí. Dokonce i během covidu (při očkování) došlo k polarizaci mezi rodiči. Na konci čtvrté třídy se o tom začali více bavit. Neodmítají názory rodičů, naopak, stále je ještě nekriticky žerou, ale vědí, že se tím nemají nechat úplně zviklat. Děti zjistily, že rodiče ne vždy vědí všechno, dokážou je brát s rezervou. Nejdou kvůli rodičům skočit z mostu, mají takový svůj vlastní malý svět a názory.* (učitel, skupina domácího vzdělávání)

Rodiče záměrně podporují své děti v tom, aby si dokázaly obhájit svůj názor. Aby dokázaly bojovat samy za sebe. Aby se „nedaly“. Aby se snažily vyhrát (ne úplně za každou cenu, ale aby se co nejvíc snažily).

- *Všichni jsou nejlepší. Nedokážou se smířit s tím, že by někdo mohl být lepší v něčem jiném. Vyhrál jsem, vyhrála jsem, agrese, smutek...* (školní psycholožka)

Z určitého úhlu pohledu by se mohlo zdát, že je to dobrý profil člověka pro trvale polarizovanou společnost, odkud je jen malý krůček k radikalismu, extremismu apod. V rozhovorech s rodiči bylo zřejmé, že kladou jen malý důraz na schopnost přijímat kompromisy, projevování empatie, respektu, na pomoc jiným než těm z nejbližšího okolí (rodina, přátelé).

Přijetí odlišností a částečný odklon od eko-tématu

Díky dřívějšímu přístupu k sociálním sítím se generace alfa setkává s odlišnostmi a leckdy i s podpurnými reakcemi svých vrstevníků na internetu. Berou to jako normální reakci. Nechápu, že někdo ze starší generace nevidí věci stejně, a otevřeně prezentují svůj postoj.

- ... nechci, aby byl můj kamarád rasista nebo homofob. (chlapec, 11 let)
- *LGBT to mají jednodušší, svět je tolerantnější, i oni jsou tolerantnější. Patnáctileté dítě dokáže v pohodě tolerovat odlišnosti. Čím to je? Vidí to kolem sebe. Přijímají to od nás, od generace před nimi.* (školní psycholožka)

Vztah k přírodě, životnímu prostředí a řešení klimatických změn silně závisí nejen na rodinném prostředí, ale častokrát také na škole a jejím přístupu k tomuto tématu. Pro některé děti přestává být ekologie tématem, zatímco u dětí z alternativních nebo domácích skupin silně rezonuje.

- *K čemu ještě mají vztah? K přírodě, mají ekologický pohled. Často s nimi toto téma otevírá. Když jeden chlapec házel polena na silnici, řekl rodičům, že se mu nelíbí, že se kácí les.* (průvodce, alternativní škola)

Chybějící vize společnosti, rozpor mezi hodnotami – nejasný profil budoucího občana

Existuje několik oblastí, jejichž současný stav brání jasnějšímu nastavení vzdělávání budoucích občanů. Generace rodičů generace alfa neskryvaně deklaruje, že systém a společnost nefungují podle jejich představ. Neexistuje shoda v tom, jakou společnost v našich zemích budujeme. Budeme konzervativní, liberální, pravicoví, levicoví?

Tradiční a univerzální hodnoty jsou také zpochybňované. Lidé mají přístup k informacím o různých nevyřešených kauzách; to, co bylo vždy považováno za hodnotný postoj, za kvalitu, už ne vždy platí. Lhaní, podvody a hrubá a necitlivá komunikace na nejvyšších místech společnosti způsobují, že neexistují vzory, ke kterým by bylo možné vzhlížet. V takové atmosféře je výchova k aktivnímu občanství a demokracii krajně teoretickou a abstraktní záležitostí.

Sephora Kids nebo DM Kids. Jedná se o označení pro dívky ve věku 10 až 12 let, které se aktivně zajímají o kosmetiku a péči o pleť. Inspirují se influencerkami, navštěvují obchody s kosmetikou a často kupují produkty, které jsou určeny pro dospělé. Využívají možnosti testovat kosmetiku zdarma a jsou terčem marketingu již ve velmi mladém věku.

„Vajb“ z této kapitoly

Jako společnost jsme si zvykli na svobodu a demokracii a děti samy to berou jako normální a ani nevnímají, že jde o hodnoty, které je třeba neustále sledovat a chránit. Na jedné straně vidí, že jejich rodiče nedůvěřují systému a institucím, na druhé straně dostávají v rodinách prostor pro společné rozhodování a pociťují důsledky svých rozhodnutí (např. kapesné). Jsou málo konfrontovány s myšlenkami o důležitosti spolupráce, kompromisu, schopnosti ustoupit, vidí a zažívají polarizaci společnosti v životě svých rodin. Opatření směřující ke změně nemůžou být pouze na škole nebo rodině. Je důležité, aby o této problematice hovořili ti, kteří se podílejí na výchově mladé generace: rodiče, školy, občanská sdružení, různé neformální skupiny a komunity. Je důležité, aby se téma vzdělávání dětí a mládeže stalo také politickým tématem.

Výzvy a příležitosti spojené s generací alfa

V této části uzavřeme náš rozhovor o generaci alfa. Vnímáme, že se jedná o populaci, která je ještě velmi mladá a v mnoha ohledech odráží postoje svých rodičů. Její profil jako generace bude v příštích letech výraznější a jasnější, zejména s tím, jak bude vstupovat do pracovního procesu a aktivněji se zapojovat do občanského/veřejného života.

Na naší cestě za poznáním dětí generace alfa jsme se setkali s mnoha informacemi. V následujícím přehledu chceme zdůraznit to, co jsme během rozhovorů s rodiči, učiteli i samotnými děvčaty a chlapci z generace alfa vycítili, že je pro ně důležité a záleží jim na tom.

Chlapci a dívky z generace alfa jsou svými rodiči vedeni k tomu, aby **lépe poznali sami sebe** a **objevili své silné stránky**. Nástrojem jsou především různé volnočasové aktivity – nejčastěji různé kroužky a klubové činnosti. Kromě motivace k poznání sebe sama si rodiče přejí zajistit, aby se dítě nenudilo a nedostalo se pod nezdravý vliv některých vrstevníků. Cílem rodičů je snaha vytvořit pro dítě co nejbezpečnější prostor.

Rodiče (v našich rozhovorech) často prohlašovali, že věnují větší pozornost **emocím svých dětí, jejich otevřenému prožívání a přiznávání jejich vážnosti**. Výsledkem je, že děti z generace alfa jsou schopné lépe pojmenovat, jak se cítí, a také jasně říci, co se jim v prožívání dané situace líbí, co jim nevádí, co jim již není příjemné nebo kde se cítí nepohodlně. Domníváme se, že tento výchovný přístup (a hodnota připisovaná zdravému emočnímu prožívání) přispívá k tomu, že se některým lidem může tato generace, stejně jako její rodiče, jevit jako precitlivělá a nepřilíš odolná. V praxi se mnohem více hovoří o **fenoménu vysoce citlivých dětí** a mnohem lépe jsou prozkoumané různé diagnózy, jako jsou poruchy autistického spektra nebo ADHD, ale i potřeby nadaných a talentovaných dětí. Školský systém v obou našich zemích na tuto změnu reaguje možností individuálních vzdělávacích programů (plánů) a různými podpůrnými opatřeními.⁵⁵

Rodiče mnohdy deklarují, že chtějí podporovat a rozvíjet odolné dítě, ale v praxi se spíše snaží co nejdéle **chránit** děti **před negativními zkušenostmi** a zbytečným stresem či tlakem. Chtějí, aby dítě zažilo úspěch a s ním spojený příjemný pocit. **Děti jsou nejednou chválené i za ty nejmenší činnosti a úspěchy.**

Chlapci a dívky této generace jsou díky přístupu k internetu v kontaktu s informacemi již od útlého věku. Technologie jsou součástí jejich života a ovlivňují jejich myšlení a následně i chování. Mají **mnoho informací z různých oblastí**, ale obvykle jim chybí souvislosti. Velkou roli hraje sociální situace a postavení rodiny; v rodinách s lepší socioekonomickou situací je více podnětů, děti mají více zážitků z dovolených, kroužků a klubů. Sledování různých pohádek, videí, používání některých aplikací (Duolingo) apod. podporuje **lepší znalost jazyků, především angličtiny** (minimálně jí lépe rozumí). Čtení knih není u dětí generace alfa oblíbené, což se projevuje i v psaní slohových prací, kde zaostávají. Učitelé v našich rozhovorech konstatovali, že děti často **působí sebevědomě** (zejména při ústním projevu),

⁵⁵ Zdroj: Slovensko KRIŽO, Viktor a ĎURČOVÁ, Vladimíra. *Individuální vzdělávací program ...na ceste k inkluzivnímu vzdělávání*. Bratislava: Inkluzivní centrum, 2022. ISBN 978-80-974157-3-0. Česká republika: *Individuální vzdělávací plán*. Online. MŠMT. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/individualni-vzdelavaci-plan-1#otazka1>. [cit. 2025-02-13].

ale jejich skutečné **znalosti a informace jsou povrchní** anebo velmi zjednodušené. Každý pokyn nebo úkol musí vysvětlovat a zdůvodňovat, protože děti vyžadují informaci, proč se něco bude dělat, jaký to má smysl.

Škola a vzdělávání jsou pro rodiče dětí z generace alfa velkým tématem. Mnozí z nich **zpochybňují kvalitu státního školského systému** a výsledkem je **boom alternativních škol a přístupů**. Rodiče dětí ve státních školách sledují a kontrolují práci učitelů a mnozí zpochybňují jejich rozhodnutí. V takovém prostředí je silně přítomna snaha, aby děti **prošly celým obdobím s co nejmenším úsilím**. V obou zemích probíhají různé reformy vzdělávání, ale zatím nelze hovořit o kvalitativní změně, a to z důvodu nejednotnosti směřování změn v závislosti na vývoji politických priorit příslušných vlád.

V rodinách generace alfa se program přizpůsobuje potřebám dětí. Otcové se stále více zapojují do výchovy svých dětí, ale jsou to především **matky, které se vzdávají budování kariéry** a věnují se výchově svých dětí (nejméně tři roky, někdy i déle) a všem praktickým potřebám, jako je vozit děti na kroužky, pomáhat jim s přípravou do školy apod. Děti leckdy navštěvují (alternativní) školy mimo svoji spádovou oblast. Rodičům přibyly další povinnosti: udržovat kamarádské vztahy s dětmi ze školy, koordinovat jejich setkávání s ostatními rodiči atd.

Generace alfa dává přednost **vztahům s vrstevníky, které vznikly při osobních setkáních**. Jen málo vztahů v této generaci vzniká v online prostředí. Děti jsou si velmi dobře vědomé nebezpečí, která se mohou vyskytovat v online prostředí, a to i díky informacím a varování ze strany rodičů. **Nepřetržitě spojení s vrstevníky je však všudypřítomné.** Online prostředí přináší nové příležitosti, ale také výzvy pro vrstevnické a přátelské vztahy. Aplikace a skupinové chaty umožňují **rychlé dodání poznámek ze školy** od ostatních spolužáků, informací o úkolech a projektech, stejně jako možnost společně se učit, navzájem se zkoušet z látky před písemkou a **radit se o outfitu** do školy nebo do města na další den. Na druhou stranu online komunikace vede k nedorozuměním kvůli **nutnosti být stručný, rychle si vyměňovat informace**, obvykle v jednom chatovém vlákne o různých věcech. Konflikty, které vznikají při osobních setkáních, pokračují i v online prostoru. Přítomen je **ghosting – přerušování kontaktu v online komunikaci** –, který pokračuje i při dalším osobním setkání. Novým jevem se také zdá být to, že děti nemají kvůli kroužkům dostatek **času na své kamarády**.

Online image se důsledně buduje, rodiče jsou kritizováni za zveřejňování fotografií svých dětí (zejména na veřejných profilech); jde o **tzv. sharenting**. Popularita jedince velmi často odráží jeho popularitu na internetu. **Oblíbenými se stávají jedinci**, kteří nemusí nic zvláštního umět nebo mít vynikající výsledky, populární jsou spíše ti, kteří mají **v mnoha věcech přehled, jsou stále v centru dění a nevdají jim některé skandály a jiná „dramata“**. Online svět vyžaduje akci, vzrušení, zábavu a tyto požadavky se přenáší i na přátelství. Přítel nesmí být nudný, pořád se musí něco dít. Pokud se tak neděje, vztahy se rozpadnou, někdy i bez vysvětlení.

Generace alfa si uvědomuje fungování algoritmů sociálních sítí a online médií. Potřebuje **pomoc při zdravém používání chytrých telefonů**. Je to dilema, kterému čelí mnoho rodičů – kdy dát dítěti první chytrý telefon a jak regulovat kontakt s informacemi na internetu. Mnoho dětí má zpočátku **obavy z „odpojení“**, ale při různých příležitostech, např. na škole v přírodě

nebo během vyučování, mohly na vlastní kůži poznat i výhody a přínosy offline času stráveného s vrstevníky nebo samy se sebou.

Vzdělávání dnešních dětí je klíčové pro budoucnost svobodné a demokratické společnosti v našich zemích. Děti jsou vedené ke spoluúčasti na rozhodování a uvědomují si, že pravidla jsou výsledkem komunikace a dohod, což je velkým přínosem pro jejich chování v dospělosti. Z diskusí vyplývá, že do budoucna potřebujeme více **vést děti k tomu, aby investovaly svou energii do tolerantních a solidárních vztahů a budovaly silnější společenství**. Důležité je také změnit rétoriku týkající se práce. **Práce není jen prostředkem** k vydělávání peněz, ale je konkrétním přínosem pro společnost a je také prostorem pro budování hodnotných vztahů atd. Ve vzduchu visí také **otázka světa nepráce**. Práce by mělo být stále méně a děti se musí naučit tento prostor v budoucnu využívat nejen k seberozvoji, ale také ke společenským aktivitám.

Na závěr ještě jedno téma: **povinnosti a vedení dětí**. Je velmi snadné a příjemné dělat jen to, co mě baví, v čem jsem dobrý. Pro mnoho dnešních dětí je to jejich skutečný každodenní život. Rodiče si musí představit, jaká bude budoucnost jejich dítěte, když se o sebe nedokáže postarat. Tehdy se jako nejlepší výbava do budoucna ukazuje schopnost překonat nechuť, vlastní pohodlnost a zároveň víra ve vlastní schopnosti vše nakonec nějak zvládnout. Cestou k získání této výbavy je plnění povinností a vedení dětí k tomu, aby se nebály chyb a neúspěchů, ale aby se z nich poučily a dokázaly jít dál.

O projektu YouthPulse

Projekt reagoval na potřebu rozvíjet politiku vůči mládeži na základě znalosti jejich potřeb a celkové životní situace. V projektech, aktivitách a iniciativách programu Erasmus+ je zatím zastoupena především generace Z, ale mladí lidé z generace alfa (narození po roce 2010) se postupně zapojují do aktivit a budou stále početněji zastoupeni. Zároveň se jedná o generaci, o které zatím nejsou k dispozici komplexnější údaje a výzkumy. Proto bylo hlavním cílem projektu zmapovat, čím generace alfa v současnosti žije, čím se liší, případně v čem je podobná generaci Z. Získané poznatky a doporučení jsme předali různým cílovým skupinám (rodičům, učitelům, vychovatelům, pracovníkům s mládeží, osobám s rozhodovací pravomocí), aby mohly ve své praxi lépe reagovat na nové fenomény v životě mladých lidí.

Při přípravě této publikace jsme použili kvalitativní výzkumné metody: **hloubkové (expertní) rozhovory a fokusní skupiny**. Výzkum probíhal současně na Slovensku a v České republice v průběhu roku 2024 a zahrnoval následující cílové skupiny:

- Odborníci pracující v oblasti dětské psychologie, psychologického poradenství pro děti a rodiče, pracující v soukromé praxi nebo ve školských zařízeních, stejně jako odborníci pracující v oblasti práce s mládeží a práce se specifickými skupinami mladých lidí,
- rodiče s různým sociálním a ekonomickým zázemím, z různých částí Slovenska a Čech,
- učitelé ze škol a školských zařízení s různým vzdělávacím a výchovným přístupem, z různých geografických lokalit Slovenska a České republiky,
- chlapci a dívky z generace alfa, žáci z různých základních škol v České republice a na Slovensku, s různými zájmy, sociálním a ekonomickým zázemím,
- mladí lidé z generace Z, žáci, studenti základních a středních škol z různých částí Slovenska a České republiky.

V rámci projektu jsme se zaměřili primárně na generaci alfa, abychom zmapovali projev jejího chování ve sledovaných oblastech, a sekundárně na generaci Z, především s cílem zmapovat vzájemné vnímání generací a zachytit rozdíly mezi nimi ve vybraných oblastech.

Prostřednictvím fokusních skupin a hloubkových rozhovorů jsme zapojili:

- **32** rodičů generace alfa,
- **22** učitelů generace alfa,
- **65** žáků generace alfa,
- **34** studentů generace Z,
- **16** odborníků z oblasti psychologie, psychologického poradenství, odborníky působící v oblasti práce s mládeží a práce se specifickými skupinami mládeže.

V rámci projektu se během roku 2024 zrealizovalo:

- **24** hloubkových rozhovorů,
- **15** setkání fokusních skupin.

Základní charakteristiky ostatních generací

V této části uvádíme některé základní charakteristiky dalších generací, které ovlivňují a formují generaci alfa, jako jsou jejich rodiče, prarodiče, učitelé nebo sourozenci. Vycházíme přitom z různých dostupných zdrojů, které jsou někdy protichůdné, zejména pokud jde o vymezení rozpětí let narození jednotlivých generací.

Prarodiče: boomeři (1946–1964)

Jedná se o poválečnou generaci, která žila v hojnosti základních životních potřeb a relativní stabilitě. Relativně štědrá sociální politika, veřejné bydlení, malé rozdíly v příjmech a celoživotní stabilní zaměstnání, to vše bylo zajištěno při poslušnosti komunistickému režimu. Tato generace toužila po svobodě, která vyvrcholila změnou režimu v roce 1989. Mnohé z nich však svoboda překvapila a přinesla do zaběhnutého života velkou nejistotu. Zároveň tato generace čelila technologickým výzvám – velký technologický boom je zastihl nepřipravené a po celý život se mnozí museli přizpůsobovat nástupu technologií ve svých profesích. Během jejich života se na výchově dětí mnohokrát podílelo více generací (prarodiče, širší rodina) a výchova nebyla samostatným tématem. Pro prarodiče generace alfa je dnešní doba odlišná v relativizaci přístupu k výchově, kdy již neexistuje jeden správný způsob uplatňovaný všemi subjekty, které do výchovného procesu vstupují (rodina, škola).⁵⁶

Rodiče: generace X (1965–1979) a generace Y, tzv. mileniálové (1980–1994)

Generaci X (včetně generace Husákových dětí) poznamenalo dětství v době normalizace. Tato generace byla v době převratu (1989) mladá a byla vystavena novým možnostem a příležitostem, což výrazně ovlivnilo následující generace. Možnosti, které se otevřely pádem režimu, měly velký vliv na formování této generace – otevřený trh práce, ale i možnosti vzdělávání a vycestování do zahraničí. Dobrý život vyžadoval tvrdou práci, mnohdy na úkor rodiny. Ve světě je generace X vnímána jako mezigenerace, která nemá výrazný vliv na ty budoucí.

Mileniálové jsou poslední generací, která nevyrostala s moderními technologiemi, ale ty už jejich životy významně ovlivnily. Zároveň jsou první generací, která se začíná zabývat otázkou smyslu a naplnění v práci. Tato generace prošla posunem hodnot, objevuje, co je a co není nutnost, a zkoumá nové možnosti. To se projevuje i ve výchově – odpoutává se od zavedených způsobů výchovy a zkoumá nové možnosti výchovných přístupů.⁵⁷

Sourozenci: generace Z (1996–2010)

Kontext, ve kterém vyrůstali, je především vzestup sociálních technologií a masivní mezinárodní využívání sociálních médií, jako jsou sociální sítě Facebook, Instagram atd. Vyrůstali v kulturní rozmanitosti ovlivněné globálními značkami a digitálním světem. Nezažili svět bez mobilních telefonů ani totalitu v česko-slovenském kontextu. Narodili se do demokracie a svoboda (slova, volného pohybu atd.) je pro ně samozřejmostí. Jsou velmi citliví na „zelená“ témata, protože si plně uvědomují problém klimatické krize. Většinu středoškoláků ovlivnil covid a rozvoj umělé inteligence. *Jedná se o první generaci, která vstupuje do digitální*

⁵⁶ KYSELICOVÁ, Alžbeta. Nemoderní boomeři, vorkoholický mileniáli, leniví zoomeri? Ako vidia seba a svet príslušníci jednotlivých generácií. Online. Denník N. Dostupné z: <https://dennikn.sk/3423891/nemoderni-boomeři-vorkoholicki-mileniali-lenivi-zoomeri-ako-vidia-seba-a-svet-prislusnici-jednotlivych-generacii/>. [cit. 2025-02-10].

⁵⁷ Tamtéž.

ekonomiky v rámci trhu práce, jehož běžnou součástí jsou roboty, automatizace, velká data, strojové učení.⁵⁸ Mnoho z nich se živí prací online a jejich největším dětským snem je stát se „youtuberem“. Tato generace si uvědomuje, jak se svět rychle mění, ať už jde o globální změny, technologické trendy, nebo digitální převraty.⁵⁹

⁵⁸ MCCRINDLE, Mark a FELL, Ashley. *Generation Alpha: understanding our children and helping them thrive*. London: Headline Publishing Group, 2021. ISBN 978-1-4722-8148-7.

⁵⁹ TOMANOVÁ, Alena; TURANOVÁ, Soňa; MIHÁLIKOVÁ, Jana a KRIŽAN, Ondrej. *Nové perspektívy: Trendy transformujúcej sa spoločnosti a ich vplyv na mladých*. Bratislava: YouthWatch, 2024. ISBN 978-80-973606-9-6.

Zdroje

Použitá literatura:

- CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.
- LEMBKE, Anna. *Dopamin: jak přežít blahobyt a neubavit se k smrti*. Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2022. ISBN 978-80-7684-008-9.
- MCCRINDLE, Mark a FELL, Ashley. *Generation Alpha: understanding our children and helping them thrive*. London: Headline Publishing Group, 2021. ISBN 978-1-4722-8148-7.
- MADARASOVÁ GECKOVÁ, Andrea; HUSÁROVÁ, Andrea; BAKALÁR, Peter; BAŠKA, Tibor; BOBEROVÁ, Zuzana et al. *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022*. Online. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, Vydavateľstvo ŠafárikPress, 2023. ISBN 9788057402145. Dostupné z: <https://doi.org/10.33542/SDZ-0214-5>. [cit. 2025-02-11].
- PATOČKOVÁ, Věra; ČERMÁK, Daniel a ŠAFR, Jiří. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání. Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021*. Online. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2022. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: https://www.soc.cas.cz/images/drupal/publikace/volny_cas_deti_starsiho_skolniho_veku_a_jeho_prozivani.pdf. [cit. 2025-02-10].
- TOMANOVÁ, Alena; MIHÁLIKOVÁ, Jana a TURANOVÁ, Soňa. *Za hranicami reality. Trendy zo života mladých ľudí (GEN Z) na Slovensku*. Bratislava: YouthWatch, 2023. ISBN 978-80-973606-5-8.
- TOMANOVÁ, Alena; TURANOVÁ, Soňa; MIHÁLIKOVÁ, Jana a KRIŽAN, Ondrej. *Nové perspektívy: Trendy transformujúcej sa spoločnosti a ich vplyv na mladých*. Bratislava: YouthWatch, 2024. ISBN 978-80-973606-9-6.

Internetové zdroje, odborné články a studie:

- BAKALÁR, Peter; BAŠKA, Tibor; BOBEROVÁ, Zuzana; BOSÁKOVÁ, Lucia; DANKULINCOVÁ, Zuzana et al. *Sociálne determinanty zdravia školákov HBSC - Slovensko - 2021/2022*. Online, Národná správa. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2023. Dostupné z: <https://unibook.upjs.sk/img/cms/2023/lf/socialne-determinanty-zdravia-skolakov.pdf>. [cit. 2025-02-10].
- České děti se do školy netěší. Kvůli stresu i vztahům. Online. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/skolni-klima/>. [cit. 2025-02-10].
- ČTK. Do školek už chodí více dvouletých dětí než dříve do jeslí. Online. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-do-skolek-uz-chodi-vice-dvouletych-deti-nez-drive-do-jesli-40291525>. [cit. 2025-02-10].
- GRÁNSKA, Zuzana. Smartfóny v rukách dětí v školách viac škodia ako pomáhajú. Online. Dostupné z: <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/2695/smartfony-v-rukach-deti-v-skolach-viac-skodia-ako-pomahaju>. [cit. 2025-02-16].
- HAIDT, Jonathan. Chapter 5 ONLINE SUPPLEMENT THE FOUR BASIC HARMS: SOCIAL DEPRIVATION, SLEEP DEPRIVATION, ATTENTION FRAGMENTATION, AND ADDICTION. Online. In: *The Anxious Generation*. Dostupné z: https://docs.google.com/document/d/12-VfQ8JdJWB8HjoMk3LzfM8KqZ_nZ6nZeVaxCCzmjcc/e/dit?tab=t.0. [cit. 2025-02-10].

- KLEPOCH MAJDÁKOVÁ, Diana. Je duševné zdravie detí v ohrození? Online. Dostupné z: <https://dusevnezdravie.sk/clanok/je-dusevne-zdravie-deti-v-ohrozeni>. [cit. 2025-02-10].
- KYSELICOVÁ, Alžbeta. Nemoderní boomeri, vorkoholickí mileniali, leniví zoomeri? Ako vidia seba a svet príslušníci jednotlivých generácií. Online. Denník N. Dostupné z: <https://dennikn.sk/3423891/nemoderni-boomeri-vorkoholicki-mileniali-lenivi-zoomeri-ako-vidia-seba-a-svet-prislusnici-jednotlivych-generacii/>. [cit. 2025-02-10].
- MADRO, Marek; JURÁNEKOVÁ, Zuzana; VINCOVÁ, Katarína a ONDAČKOVÁ RAJZNEROVÁ, Dominika. 181 dní pomoci – štatistika kontaktov na pomáhajúcich službách pomoci OZ IPčko za 1. polrok 2023. Online. Dostupné z: <https://ipcko.sk/181-dni-pomoci-statistika-kontaktov-1-polrok-2023/>. [cit. 2025-02-10].
- Méně pijí a kouří. Děti ale objevily vaping a holdují energetickým nápojům. Online. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/report/rizikove-chovani/>. [cit. 2025-02-10].
- Národní monitoring duševního zdraví dětí: 40 % vykazuje známky střední až těžké deprese, 30 % úzkosti. Odborníci připravují preventivní opatření. Online. Dostupné z: <https://dzda.cz/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vyказuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni/>. [cit. 2025-02-10].
- Organizační varianty a alternativní struktury ve vzdělávání a péči v raném dětství. Online. Dostupné z: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/national-education-systems/czechia/organizacni-varianty-alternativni-struktury-ve-vzdelavani-peci-v>. [cit. 2025-02-10].
- OWEN, Jonathan. Children should not be allowed smartphones until they are 16, says school behaviour expert. Online. Independent. Dostupné z: <https://www.independent.co.uk/news/education/education-news/children-should-not-be-allowed-smartphones-until-they-are-16-says-school-behaviour-expert-10498366.html>. [cit. 2025-02-10].
- Prehľad aktuálne prebiehajúcich projektov EO v roku 2024. Online. 2024. Dostupné z: <https://www.minedu.sk/data/att/711/31255.d468d1.pdf>. [cit. 2025-02-10].
- Rezort práce zvýšil kapacity v jasliach o 10 percent pre všetky deti. Online. 2022. Dostupné z: <https://www.employment.gov.sk/sk/uvodna-stranka/informacie-media/aktuality/rezort-prace-zvysil-kapacity-jasliach-10-percent-vsetky-deti.html>. [cit. 2025-02-10].
- ScioŠkola. Online. Dostupné z: <https://www.scioskoly.cz/>. [cit. 2025-02-10].
- Správa z výskumu komisára pre deti. Názory detí 2022. Online. Bratislava: Úrad komisára pre deti, 2023. Dostupné z: <https://www.komisarpredeti.sk/content/00/sprava-z-vyskumu-nazory-deti-2022.pdf>. [cit. 2025-02-10].
- Struktura parlamentů dětí a mládeže. Online. Dostupné z: <https://testparlament.maweb.eu/struktura-parlamentu/>. [cit. 2025-02-10].
- VITKOVÁ, Zuzana. Demograf: Slovensko bude o 50 rokov menej početné, etnicky pestrejšie a staršie. Online. Dostupné z: <https://dennikn.sk/3978468/demograf-slovensko-bude-o-50-rokov-menej-pocetne-etnicky-pestrejsie-a-starsie/?ref=list..> [cit. 2025-02-10].
- ZITKOVÁ, Helena. *Domácí úkoly v moderní škole*. Online. 2023. Dostupné z: <https://ff.upce.cz/helena-zitkova-domaci-ukoly-moderni-skole>. [cit. 2025-02-03].

Přílohy

1. Přehled existujících typů škol v České republice

forma vzdělávání	charakteristika	výhody	nevýhody	právní úprava
klasická škola	velké třídy, pevné osnovy, standardizované testy, důraz na disciplínu	sociální aspekt, strukturované prostředí, kvalifikovaní učitelé	méně individuální přístup, možná rigidita systému	Zákon č. 561/2004 Sb.
alternativní škola	individuální přístup, aktivní zapojení žáků, osobní rozvoj, často projektové vyučování	široká škála přístupů, možnost volby, důraz na nezávislost	méně strukturované prostředí, případně méně náročné	Zákon č. 561/2004 Sb. (jako soukromá škola)
domácí vzdělávání	vysoká míra individuálního přístupu, volba tempa a obsahu, flexibilita	přizpůsobení se potřebám dítěte, prohloubení vztahu mezi rodičem a dítětem	vyžaduje zapojení rodičů, méně sociální interakce	Zákon č. 561/2004 Sb. (individuální vzdělávání)
škola zaměřená na výkon	důraz na výsledky, konkurenceschopnost, specializované programy	příprava na náročné studium, vysoká úroveň znalostí	tlak na výkon, případně zanedbávání jiných oblastí	Zákon č. 561/2004 Sb.
škola zaměřená na vztahy	spolupráce, empatie, pozitivní klima, individuální přístup	rozvoj sociálních dovedností, spokojenost žáků	možná nižší obtížnost některých předmětů	Zákon č. 561/2004 Sb.

Impressum

Vydavatel: ANEV, z. s.

Autoři: Ľubomíra Kertész, Ondrej Križan, Jana Miháliková, Alena Tomanová

Editorky: Jolana Dočkalová, Barbora Kiss

Název: Generace alfa – cesty k porozumění a podpoře jejího potenciálu

Pořadí vydání: první

Rok vydání: 2024

Jazyková korektura: Hedvika Landová

Grafická úprava:

ISBN 978-80-907579-8-1 (brož.)

ISBN 978-80-907579-9-8 (online: PDF)

Publikace vznikla díky finanční podpoře z programu Evropské unie Erasmus+ pro oblast mládeže a sportu. Publikace vyjadřuje pouze názor autorů a Evropská komise není odpovědná za informace, které jsou v ní obsaženy.