

Michaela Slussareff

HRY, SÍTĚ, PORNO



*Rodičovský průvodce
džunglí digitálního
dětství a puberty*

Jan Melvil
publishing

ROZŠÍŘENÉ VYDÁNÍ
VČETNĚ
DOPADŮ AI

Michaela Slussareff

HRY, SÍTĚ, PORNO

Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty

Copyright © 2022, 2026 by Michaela Slussareff. All rights reserved.

Illustrations © 2022 by ToyBox. All rights reserved.

V edici Žádná velká věda vydalo nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2026. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková

Jazyková redaktorka Vendula Kusá

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Lenka Čížková, Aleš Antošík

Odborná spolupráce Kateřina Lukavská

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Ilustrace na obálce ToyBox

Obálka Tereza Bierská, David Dvořák

Jazyková korektura Vilém Kmuniček, Ivana Šelešovská

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání druhé, aktualizované

Jan Melvil Publishing, 2026

Všechny naše knihy najdete na

www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-hry-site-porno,

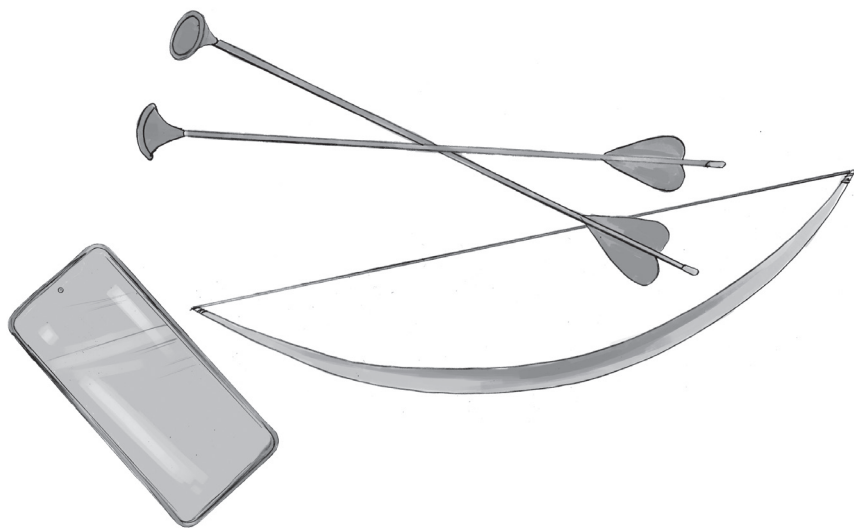
libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-344-7

Volně šiřitelná ukázka z knihy HRÝ, SÍTĚ, PORNO: Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty

Pro vás a vaše děti



Obsah

V digitální džungli	8
ČÁST I. Výchova dětí v digitálním věku	14
Mimina i předškoláci: rohlík, telka, rock'n'roll	15
• Tipy pro zdravé používání technologií s nejmenšími	43
• Jak na 5C – test	46
Školáci a předškoláci aneb Pravidla a hranice	52
• Tipy, jak na to, aby vytváření pravidel nebolelo	71
První chytrý telefon	77
• Smlouva o vlastním mobilu	80
A ještě jedna věc... Telefon na telefonování?	86
Teenageři online	89
• Tipy, jak na pravidla s teenagery	96
ČÁST II. Digitální krajina, ve které vyrůstají dnešní děti	100
• Dotazník o důvodech hraní	115
Hry	107
Sítě	147
• Co dělat, aby krátká videa nezkracovala pozornost dětí	162
• Jak o sociálních sítích s dětmi mluvit: Tahák	181
• Tipy k prvním krůčkům na sociálních sítích	194
Porno	198
• Rozhovor o sexu, pornografii a lásce	225
Umělá inteligence	231
• Tipy pro zdravé používání AI společníků	253

ČÁST III. Vliv technologií na dětský vývoj a zdraví	256
Tam, kde mobily dávají dobrou noc	260
• Tipy, jak zamezit škodlivému vlivu technologií na spánek	288
Generace R(oztěkaných dětí)?	292
• Tipy na unitasking při učení a psaní úkolů	301
• Tipy, jak v dětech budovat trpělivost	307
• Tipy, jak chytře na dopamin	314
• Dotazník na problematické používání chytrého telefonu	321
Fyzické zdraví	326
• Zdravé tipy	331
• Tipy pro zachování zdravého zraku	335
ČÁST IV. Nahrad'te digidohady digidohodou	336
• Pracovní list o mně a technologiích	370
Poděkování	377
Doporučená a použitá literatura	379

V digitální džungli

Pokaždé když jsem někomu oznamovala, jak se bude moje nová kniha jmenovat, říkala jsem to potichu a se sklopeným zrakem: „Hry, sítě, porno“ (nervózní odkašlání). O titulu jsem diskutovala s řadou lidí a ze všech stran jsme probírali otázky jako například: Nevyděsí to rodiče? Budou chtít takovou knihu bez ostychu uložit do rodinné knihovničky? Nesáhnou po ní jen ti „zoufalí“, kteří už nevědí jak dál? Co na to věřící? A moje babička? V nakladatelství jsme vymýšleli různé alternativy, jak „to porno zaobalit“. Jenže vždy jsme dospěli k tomu, že digitální hry, sociální sítě a online pornografie jsou opravdu těmi největšími nástrahami digitálního světa, které nelze dál tabuizovat. Jsou tu.

Děti se s nimi setkávají, a pokud na ně nebudou připravené, mohou jim ublížit. A neublíží jim náhodou víc, když se o existenci porna dozvedí příliš brzy ze hřbetu knihy na polici? Upřímně? Považuji za lepší, když se o něm citlivě a realisticky dozvedí od vás než z vyhledávače (mimochodem, zkoušeli jste tam tohle slovo napsat?). Pokud už navíc alespoň trochu tuší, o co jde, po knize určitě sáhnou. Nejspíš tajně, když zrovna nebudete doma. A uvnitř se dočtou, že sledování porna nemusí být jen neškodná zábava, a že může vést k závislosti. Začte-li se malý zvědavec dál, nalezne mnoho tipů, jak digitální technologie udržet ve zdravých mezích. Ve zkratce: vaše dítě se rozhodně nedozví nic, co by nemělo zjistit. Právě naopak. A víte co? Možná nechte knihu „ne-nápadně“ někde na očích a čekejte na reakci. Ona přijde. A otevře

vám skvělé možnosti, jak diskutovat o nástrahách a příležitostech digitální krajiny, ve které dnešní děti vyrůstají.

Do podtitulu knihy se dostalo pojmenování *digitální džungle* jako metafora lákavého světa plného dobrodružství, úžasných podnětů a zážitků. Zároveň ale i nebezpečných výzev, nástrah, toxického obsahu, predátorů a jiných jedovatých nepřátel. V době prvního vydání této knihy v roce 2022 se ještě neobjevoval termín *digitální zdraví*, který jsme s kolegy zvolili jako název naší iniciativy *Digitální zdraví dětí*. Dnes už toto sousloví běžně vídám ve vládních dokumentech, v metodikách ministerstev i v novinových titulcích. Ale co považuji za důležitější: slýchávám ho v rozhovorech rodičů. A právě na tom záleží nejvíc. Slova nejsou jen nálepky. Jsou to nástroje, které nám umožňují o věcech přemýšlet a na základě toho je řešit. Pokud nemáme slovo pro to, co prožíváme, těžko se nám o tom mluví s partnerem, s učitelkou, s pediatrem. Pojmenovat digitální džungli neznamená situaci zjednodušit, naopak je to příležitost, jak o ní mluvit bez pocitu, že jsme hysteričtí nebo naopak naivní. A pojmenovat digitální zdraví znamená přesunout důraz z toho, co zakazujeme, na to, co budujeme a o co se aktivně staráme.

V roce 2022 bylo téma digitálního zdraví dětí pro mnoho rodičů okrajové. Mluvílo se o něm, ale potichu, spíše v soukromí než nahlas na pískovišti nebo před školní družinou. Rodiče cítili, že je to téma pro odborníky, pro ty, jejichž děti už mají „problém“, pro ty, kteří to nějak pokazili. Dnes se situace změnila. Debata se prohloubila a zároveň kultivovala. Mnohem lépe rozumíme tomu, jak digitální prostředí funguje, proč jsou jeho obsahy tak lákavé a kde leží hranice mezi zdravým užíváním a tím, které nám nebo našim dětem spíše ubližuje. To je nepochybně dobrá zpráva. Jenže jak roste naše porozumění, sofistikuji se i samotné digitální nástroje. A to záměrně. Za každou aplikací, každou hrou, každou sociální sítí stojí týmy inženýrů, psychologů a designérů, jejichž

úkolem je jediné: udržet nás na jejich platformě co nejdéle. Krátké videoformáty jsou navrženy tak, aby mozek nikdy nedosáhl přirozené pauzy. Jeden klip plynule přetéká do dalšího, dřív než se vůbec stihneme rozhodnout, zda chceme pokračovat. Rozhodnutí za nás učiní algoritmus, který ví, co nás zaujme, ještě dřív, než to víme my sami. Digitální hry a sociální sítě pracují s odměnami precizně nastavovanými na úzkou hranici mezi frustrací a euforií, přesně tam, kde je nám nejpříjemnější. Pornografie je natolik přítomná, že je těžší se jí vyhnout, než ji vyhledat. A nedávno vznikl úplně nový fenomén, AI chatboti, takzvaná umělá inteligence, která je dostupná doslova kdykoli. Je zdánlivě empatická, zajímavá, trpělivá. Pro dítě nebo dospívajícího, který hledá pochopení, přijetí nebo prostě jen někoho, kdo poslouchá, to může být přitažlivost zcela jiného kalibru, než jsme doposud znali.

Svět digitální džungle se tedy nezastavil, naopak roste, houstne a každým rokem se učí být lákavější. A přesto, nebo možná právě proto, tato kniha nevznikla kvůli tomu, aby vás strašila. Ze všech ohlasů, které se ke mně za uplynulá léta dostaly, mě nejvíc zasáhly ne ty, v nichž čtenáři popisovali, co všechno se dozvěděli, ale ty o tom, jak se po dočtení cítili. Méně jako špatní rodiče. Lehčeji. Jistějí ve svých rozhodnutích. Čtenář Filip S. to popsal takto:

Nejvíce mě zaujalo, že nechcete dávat přímo návod, co dělat, ale navrhuje řešení s tím, že si každý rodič má nastavit svá pravidla podle fungování dané rodiny. Vždy jsem velmi ostražitý, pokud přicházejí zaručené tipy a triky na to, co a jak má nebo nemá fungovat :) Píšete lehkou rukou, velmi čtivě, ale zároveň má Vaše kniha schopnost předávat důležité informace. Asi nejvíce mi pomohlo i Vaše přiznání, že nejste dokonalá máma, která má, (nejen) co se týče technologií, vše pod palcem, ale sama si procházíte náročnými rozhodnutími, která se u vašich dětí vždycky nesetkají s pochopením :)

Rodičovství samo o sobě je jednou z nejnáročnějších životních rolí a digitální technologie na vrchol té už tak vysoké hory témat, která rodiče musejí řešit, položily další obří balvan. Nejste v tom sami. A ano, nezastírám, že při šplhání na tuhle horu se asi trochu zapotíte, ale rozhled, který se pak před vámi a vašimi dětmi otevře, stojí za to.

Pro koho kniha je? Rozhodně ne pouze pro ty „zoufalé“. Kniha pomůže komukoli, kdo vychovává děti ve věku 0+ let. Kromě témat her, sítí, pornografie a AI řeší palčivé rodičovské otázky typu: Vzteká se vaše dítě pokaždé, když mu vypnete televizi, počítač nebo tablet? Cítíte se provinile vždy, když mu pouštíte pohádku nebo podáváte telefon, abyste mohli chvíli pracovat? Jak vybírat vhodný obsah a jak je to vlastně se vzdělávacími aplikacemi pro nejmenší – opravdu děti něco naučí? Okolnosti vás přiměly, abyste dítěti pořídili chytrý telefon, ale obáváte se možných nebezpečí, která tam na něj číhají? Nebo jste naopak natolik opatrní, že dětem technologie striktně zakazujete, ale ptáte se, zda jim takové odtržení od současné reality nemůže nějak uškodit?

Tato kniha nenabízí zaručené návody, protože žádné neexistují. Každá rodina je jiná a každá rodina potřebuje najít vlastní cestu. Co vám ale nabídnout může, jsou nástroje, porozumění a prostor, abyste tu cestu hledali s důvěrou ve vlastní úsudek. Nevychází z předpokladu, že něco děláte špatně. Nevytváří další seznam výčitek, který si před spaním přehráváte v hlavě. Naopak, pomáhá vám projít rodičovstvím v době digitální džungle bez zbytečných šrámů na duši, s porozuměním pro sebe sama, pro své děti i pro tu složitou a proměnlivou krajinu, ve které všichni společně žijeme. Protože rodiče, kteří se cítí dobře, vychovávají lépe.

Ještě než jsem se stala matkou, věnovala jsem se na univerzitní půdě tomu, jak využít technologie pro učení. Zajímal mě potenciál vzdělávacích videoher a geolokačních aplikací. Věděla jsem, že

nová média mohou obohatit výuku – světový výzkum i praxe to jen potvrzovaly. Ale pak přišlo první dítě a na mě začaly dopadat obavy. V té době vycházela v českých médiích drtivá většina článků na toto téma s titulky typu *Technologie jsou pro děti jako heroin* nebo *Jak obrazovky mění děti v psychotické fetišáky*. Přes veškeré mé tehdejší znalosti mě pohltit strach o vlastní dítě a znovu a znovu jsem si kladla otázky: Jak to tedy ve skutečnosti je? Škodí dětem technologie, nebo jim přece jen mohou prospívat? A pokud jim je dávat, od kolika let, za jakých podmínek, které aplikace? Z vědeckých studií jsem věděla, že mezi osmým a jedenáctým rokem již téměř čtvrtina dětí na internetu viděla porno a že závislost na hrách má podobné projevy jako závislost na alkoholu. Jak se k tomuhle proboha postavit? křičelo mi v hlavě.

A tak měla moje vlastní potřeba zorientovat se v těchto otázkách zásadní vliv na to, čemu jsem se rozhodla profesně věnovat. Na Univerzitě Karlově jsem se začala zabývat výzkumem negativních, ale také pozitivních vlivů technologií na malé děti, zapojila jsem se do několika mezinárodních vědeckých týmů a do mnoha vzdělávacích projektů, díky nimž jsem měla možnost o tématu mluvit se stovkami rodičů, učitelů i dětí. Později jsem spoluzaložila iniciativu *Digitální zdraví dětí* a v posledních letech se věnuji projektům pro vzdělávání dětských lékařů a lékařek, aby mohli o zdravém používání technologií informovat rodiče již nejmenších dětí a u svých větších pacientů včas odhalit možné digitální závislosti. Dnes jsem už mámou dvou dětí a stále si moc dobře uvědomuji, jak těžké je nastavit používání technologií zdravé hranice. Tohle uvědomění mě postupně dovedlo k rozhodnutí napsat knihu, jejíž rozšířené vydání právě držíte v ruce. Překládám v ní aktuální výzkumy týkající se digitálních technologií do srozumitelného jazyka, pokouším se vysvětlit všechny důležité souvislosti a zároveň nabídnout rodičovskou příručku plnou tipů a praktických nástrojů, které můžete doma okamžitě vyzkoušet.

V této knize naleznete kromě informací i dotazníky, testy, tipy nebo konverzační taháky, díky nimž získáte nástroje, postupy a styl komunikace vhodný právě pro vás. Na základě toho si zvládnete formulovat vlastní zdravý a poučený postoj a také naplánovat bezpečnou trasu onou digitální džunglí. Naší povinností jako rodičů je vybavit své děti znalostmi o nebezpečích, se kterými se na ní budou setkávat, naučit je, jak se těmto nebezpečím bránit a jak v tomto ohledu pomáhat druhým. Jen tak budou nacházet bezpečné cesty i ve chvíli, kdy je ztratíme z dohledu. Džungle se pro ně změní v krajinu, která je sice stále divoká, ale současně už zmapovaná a předvídatelná. Budou moct lépe využívat neopomenutelných výhod a příležitostí moderního digitálního světa.

A jak tuto knihu číst? Od začátku do konce, nebo po kapitolách, které vás zajímají, ale klidně i od konce k začátku. Jak vám to bude příjemné. Všechny kapitoly na sebe plynule navazují, avšak stejně tak na sebe jednotlivá témata odkazují napříč celou knihou. Pokud patříte ke čtenářům-skokanům, nebojte se. V klíčových momentech vám napovím, kam přelistovat, abyste si důležité informace dohledali a všemu bezpečně porozuměli.

Volně šiřitelná ukázka z knihy HRÝ, SÍŤE, PORNO: Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty

ČÁST I.

Výchova dětí v digitálním věku

Mimina i předškoláci: rohlík, telka, rock'n'roll

aneb Děti ve věku od narození do pěti let

Rohlík a telka

„Dej mu rohlík,“ mrká na mě zkušeně naše rodinná známá. „Takhle jsme to dělaly, když jste byli malí vy.“ Aniž stačím cokoli říct, podává mému křičícímu synkovi rohlík a druhou rukou obratně mačká na ovladači červený knoflík a zapíná televizi. Rázem je ticho, ozývá se jen spokojené mlaskání a tlumený zvuk televizních reklam. Rohlík a telka. Dokonalé řešení všech dětských strastí! Přičemž telka má o něco zázračnější účinky než rohlík. V anglicky mluvících zemích se pro mobil nebo tablet ujal pojem „shut-up device“, což v překladu znamená (slušněji řečeno) „nástroj na zacpání pusy“. Rozptýlení jiným podnětem je desetiletími ověřená metoda, která zkrátka funguje. Pro většinu rodičů, s nimiž mám možnost mluvit, je ze všech zázračných uklidňujících prostředků televize jaksí bezpečnějším médiem než telefon, tablet či počítač. To jsou v jejich očích ty zlé technologie, kterým je třeba se vyhnout. S televizí jsme vyrostli i my a jsou z nás více či méně přičetní dospělí, nijak nám nejspíš neublížila, tak proč se jí bát? Jednoduše proto, že člověk je zvíře s neuvěřitelně cenou schopností adaptace. A stejně jako jsme schopni přivyknout náročným životním podmínkám, přizpůsobujeme se i novým

věcem, které se v našich životech objevují. Technologie nejsou výjimkou. Co že to přesně znamená? Nechte mě vše vysvětlit krátkým příběhem.

Nadšení – panika – přizpůsobení – otupění

V roce 1961 byla v Kanadě odvysílána první epizoda televizní minisérie *MisteRogers*, ve které dětem Fred Rogers hravě představoval složitá témata, jako jsou poezie, hudba, umění, historie, ale i představitost a emoce. Zdá se vám to jako skvělý nápad? Mně ano. Ale tehdejší rodiče si to nemysleli. Společností v té době hýbala výbušná diskuse. Rodiče, učitelé a dětští lékaři varovali, že děti připoutané k televizi nebudou mít dostatek možností, jak se plnohodnotně rozvíjet. Přestanou trávit čas venku, s kamarády nebo s rodiči. Budou ochuzeny o plnohodnotný život a jejich zdravý vývoj bude výrazně narušen... Že vám to něco připomíná? Ano, dnešní obecný postoj k tabletům, počítačům a telefonům ani argumenty proti nim nejsou v ničem výrazně jiné.

Série *MisteRogers* však přežila a o osm let později se přesunula na americké televizní obrazovky jako dětská show *Mister Rogers' Neighbourhood*. Ta zaznamenávala neupadající úspěch až do roku 2001, kdy bylo Fredu Rogersovi třiasedmdesát let a odebral se do důchodu. Úspěch *Mister Rogers' Neighbourhood* následovaly i další dětské pořady jako *Sezame, otevři se!* nebo v českém prostředí *Studio Kamarád* s postavičkami Jů a Hele z osmdesátých let. Společnost si postupně začala zvykat. Nenávistných komentářů pozvolna ubývalo, učitelé i rodiče nabyli dojmu, že všechno je v pořádku, a dnes chápeme televizi jako víceméně neškodné médium. Významný teoretik médií Marshall McLuhan již v šedesátých letech prohlásil, že každá nová technologie prochází ve společnosti jednoduchým cyklem: v první fázi převažuje znatelné

nadšení z převratných možností, které nám může poskytnout, posléze přichází panika z možných negativních důsledků, jež mohou dosud stabilní společnosti otrást, paniku ale postupem času střídá přizpůsobení a nakonec otupění. A tak se technologiemi, které považujeme za zlé, dnes staly ty interaktivní neboli ty nové a pro nás spíše neznámé. Nejsem ani trochu vizionář, ale s naprostým klidem bych se vsadila, že to s nimi bude dost podobné jako s televizí a že generace dnešních dětí se jich při výchově svých potomků nebude bát tolik, jako se jich děsíme teď my. Bude se bát něčeho, co teprve vznikne.

Pojďme se ale vrátit před bod, kdy společnost upadla do otupělosti. Výzkumníci, kteří se dnes zabývají dopadem obrazovek na vývoj dětí, kladou televizi na stejnou úroveň jako všechny ty „zlé nové technologie“. Nepřístupují k nim však primárně negativně, existuje totiž mnoho způsobů, jak obrazovky používat zdravě a vyhnout se jejich negativním dopadům. Dalo by se to přirovnat k vínu. Pijete víno? Tak jste už nejspíš slyšeli o tzv. francouzském paradoxu a o výzkumech, které potvrzují pozitivní přínos vína pro naše zdraví. Také jste jistě slyšeli o výzkumech dokazujících, že alkohol, tedy i víno, je toxin, který má na náš organismus výrazně škodlivé účinky. Bude zkrátka důležité, jak často, kdy a jaké víno budete pít a kolik si ho dopřejete. Zdá se, že existují způsoby, díky nimž můžeme i z vína určitým způsobem profitovat. A s obrazovkami to bude podobné.

Tak kolik?

Naprostá většina rodičů, s nimiž jsem měla možnost tuto problematiku řešit, prahne po magické formulce – ideálním množství času, který by jejich dítě mělo s obrazovkami trávit, aby se nedostalo do problémů, nebylo zaostalé a neupadlo do závislosti.

Někteří rodiče zase vyjadřují obavy, že pokud budou svému dítěti obrazovky „zatajovat“ nebo striktně limitovat, možná bude pozadu za svými vrstevníky a již nikdy tento „technologický odklad“ nedožene.

Mnoho mezinárodních organizací vytvořilo návody, které by měly rodičům a pediatrům pomoci najít správný balanc mezi dobou, již děti tráví před obrazovkami, a časem bez nich. Zdají se jednoduché, ale někdy jsou až příliš zjednodušující. Já osobně jsem člověk, kterému nestačí znát správné zásady, ale potřebuje rozumět tomu, proč jsou definovány právě tak, a ne jinak. Jsem totiž přesvědčená, že žádné pravidlo není bez rozdílu vhodné pro všechny. Potřebuji vždy vědět, z jakého důvodu je konkrétní pravidlo doporučováno, abych ho mohla používat vědomě a v situacích, které si je opravdu žádají. Nejdřív vám tedy představím mezinárodní doporučení, následně to celé zkomplikuji tím, že je propletu s aktuálním výzkumem a jeho poznatky, a nakonec se vrátíme na začátek – k pravidlům, která podle výzkumu aktualizujeme a podložíme odpověďmi na otázky proč, co a jak. Pravidla se tak stanou méně rigidními, praktičtějšími a postavíme je na pevných základech. Dostanou jasné obrysy a zapadnou do jednotného rámce, což vám usnadní nastavovat si a aplikovat vlastní pravidla, která budou vyhovovat právě vám, vašim dětem a situaci, v níž se zrovna nacházíte. Naučí vás, jak nad technologiemi v ruce malých dětí přemýšlet a hodnotit jejich rizika.

Z čeho vycházejí mezinárodní doporučení?

Nejdůležitějšími dokumenty, které se o technologiích a dětech zmiňují, jsou oficiální doporučení Světové zdravotnické organizace, Americké asociace pediatrů, Kanadské pediatrické společnosti a doporučení australského ministerstva zahraničí z roku 2019. Všechny se poměrně překrývají a jejich doporučení si nijak neodporují. Tedy až na jeden spor, o němž si řekneme za chvíli.

Všechny dokumenty začínají nejmladší věkovou kategorií, což jsou děti do dvou let, a té výrazně nedoporučují používat jakékoli obrazovky (tedy televizi, tablet, telefon nebo počítač). Děti v tomto věku se mnohem lépe vyvíjejí, když se věnují hraní, interakci s rodinou a blízkými nebo pohybu.

Pro děti staré dva až čtyři roky je podle doporučení vhodné:

- Trávit s obrazovkami maximálně jednu hodinu denně, přičemž platí, že čím méně, tím lépe. V každém případě by se mělo jednat o kvalitní program podporující dětské učení.
- Děti by neměly obrazovky používat samy bez dozoru a ani při jídle a šedesát minut před spaním, aby modré světlo negativně neovlivňovalo délku a kvalitu jejich spánku (pokud patříte k vybíravým čtenářům a začítáte se pouze do toho, co vás právě zajímá, určitě nevynechejte informace o modrém světle v podkapitole *Tam, kde mobily dávají dobrou noc*).
- Pokud televizi nikdo nesleduje a digitální zařízení nikdo nepoužívá, měly by být vypnuté.
- Australský dokument navíc zmiňuje, že čas strávený před obrazovkou by měl být vždy vyvážen dostatečnou fyzickou aktivitou. Zároveň nabádá rodiče, aby učili děti seberegulaci a stali se jim dobrým příkladem v používání obrazovek.

Obrazovky do dvou let

Odpověď na otázku, proč by děti do dvou let neměly sledovat obrazovky vůbec, nabízí hned dva důvody. Tím prvním je, že desítky let výzkumu o dětském vývoji potvrzují, že děti v tomto věku získávají nejvíce zejména z hodnotné interakce s lidmi, nejlépe rodiči. Naše rodinná známá se zázračnou televizně-rohlíkovou strategií mi jako odpověď na mé výtky položila otázku, na niž samozřejmě nečekala odpověď: „No tak mu pustím pohádku. A co se jako stane?“ V hlavě mi pak běželo jednoduché: „No... nic se

nestane.“ A přesně o to jde. Bez telky a rohlíku bychom museli společně se synkem pochopit, co ho trápí, a najít strategii, jak ho uklidnit. Až by se nám to podařilo, nejspíš by si hrál na zemi nebo pozoroval a poslouchal, jak si povídáme. To všechno by bylo zdrojem neskutečně cenných informací o prostředí kolem něj a o tom, jak spolu dva dospělí komunikují. Společná hra, zkoumání předmětů, poslech vyprávění, pozorování, to vše jsou přirozené způsoby dětského učení, o které bychom je neměli ochuzovat.

Ale nenechte se mýlit, i já jsem rodič, nebo lépe řečeno vyčerpaný rodič. A nejednou jsem se ocitla v situaci, kdy jsem neviděla jiné východisko než maličkému dítěti telku či video na internetu pustit. V současné době mám také v až příliš živé paměti týdny nucené domácí izolace s dětmi během uzavření škol a školek z důvodu pandemie covidu-19, kdy zkrátka a jednoduše v zájmu zachování psychického zdraví všech členů domácnosti nebylo možné držet se doporučení stoprocentně. Mnohem zdravější pro všechny bylo pravidla občas porušit. Takové výjimky rozhodně nenaruší vývoj vašeho dítěte, neměly by se však stávat normou. Pokud to jen trochu půjde, děti do dvou let by měly trávit nejvíce času smysluplnými aktivitami bez obrazovek, přičemž smysluplnou aktivitou v tomto věku je i pozorování rodiče, jak vaří, „pomáhání“ při nákupu nebo okusování hraček, i když podle očekávání designérů by je mělo rozdělovat podle barev nebo skládat na sebe do tvaru věže.

Ale co vzdělávací aplikace pro nejmenší?

Kdysi jsem tuhle příhodu vyprávěla kolegovi. Během mého povídání trochu posmutněl a pak řekl, že jeho malá dcera se přece pravidelně dívá na pohádky a používá vzdělávací aplikace, přičemž díky nim získala vcelku širokou slovní zásobu, a to ještě ani neoslavila druhé narozeniny. Znamená to, že bychom měli na mezinárodní doporučení zapomenout a dětem naopak co nejdřív

pořídít vzdělávací programy na internetu nebo mobilních zařízeních? Ano i ne. A s tím právě souvisí avizovaný druhý důvod, proč bychom děti do dvou let měli od obrazovek přece jen držet dál.

Video deficit

Tuto otázku nám pomůže osvětlit jeden pozoruhodný jev popsany v roce 2005 Danielelem Andersonem a Tiffany Pempek – nazvali ho video deficit. Klíčový experiment, který významně přispěl k popsání tohoto fenoménu, navrhla Rachel Barr, vědkyně působící na Georgetownské univerzitě ve Washingtonu, s níž již mnoho let spolupracují. Tato skvělá výzkumnice a laskavá dáma pochází z Nového Zélandu a je těžké si ji nezamilovat. Kdysi navrhla velice originální experiment, pro nějž děti ve věku od jednoho do tří let náhodně rozdělila na dvě skupiny. Jedna skupina sledovala na videu, jak někdo schovává plyšové hračky pod lavičku v zahradě. (Pro náročného čtenáře: šlo o růžového králíka a šedou myšku, které si výzkumný tým nechal ušít speciálně pro tuto studii.) Druhá skupina pozorovala stejnou scénu oknem orientovaným přímo do zahrady. Následně výzkumníci děti po jednom vypustili do zahrady s úkolem hračky najít. A dospěli k zajímavému zjištění. Pokud děti sledovaly situaci přes okno, našly hračky bez sebemenších problémů. Jestliže ale pozorovaly situaci na obrazovce, měly povětšinou značné obtíže hračky najít. To však platilo pouze pro děti do věku dvou až dvou a půl let. V pozdějším věku se již obě skupiny vyrovnávaly.

Zjednodušeně řečeno, mozek menších dětí (do dvou až dvou a půl let) ještě není schopen informace z obrazovky zpracovat a přenést do reálného světa, tedy „trpí“ tzv. video deficitem. S postupujícím věkem ale tento deficit mizí, zatímco schopnost učit se z obrazovky se zvyšuje. Má obecná rada proto zní: neučte

děti do dvou let nic prostřednictvím médií, protože se stejně pořádně nic nenaučí.

Baby Einstein

Ale co dcera mého kolegy, která se z tabletu naučila nová slova? K zodpovězení této otázky si budeme muset představit ještě jeden moc pěkný experiment z roku 2005. Tehdy se Michelle Garrison a Dimitri Christakis ze Spojených států pustili do ověřování příslibů komerčních produktů, jako byl v té době rozšířený DVD program *Baby Einstein*. Ten sliboval rodičům urychlení verbálního vývoje jejich dětí od nejútlejšího věku. Reklamy na tento produkt měly tak silný celospolečenský dopad, že mnoho rodičů v té době přiznávalo, že pokud DVD dětem nepořídili, měli pocit, že je o něco důležitého ochuzují.

Do experimentu byly zapojeny rodiny malých dětí do dvou let. Výzkumníci je rozdělili do tří skupin. První měla za úkol po dobu čtrnácti dnů sledovat denně třicet minut vzdělávací program typu *Baby Einstein*, druhá se stejnou dobu měla dívat na běžný program bez vzdělávacího charakteru, například na pohádky. Rodiče dětí z poslední skupiny dostali list papíru se seznamem slov, která se objevovala ve vzdělávacím programu, přičemž měli za úkol je během dne párkrát nenásilně zahrnout do běžné konverzace s dítětem. Z výsledků vyplynulo, že po dvou týdnech se daná slova nejlépe naučila třetí skupina. To výzkumníky nepřekvapilo. A vás již také ne, protože z úvodu kapitoly víte, že interakce mezi rodičem a dítětem je nejefektivnějším pomocníkem jeho zdravého vývoje a verbálního učení. Výzkumníky ovšem zarazil fakt, že skupina se vzdělávacím DVD dopadla hůře než skupina s pohádkami. Naučily se ještě méně nových slov než děti, které se vlastně nic neučily! Zvláštní, co? Ani ne. Představte si dítě před televizí, na které září barevný obrázek židle a veselý hlas z pozadí opakuje „židle“, „na židli sedíme“. Jenže dítě možná ve stejný moment

kouká na něco úplně jiného. Možná na talíř s nedojedenou snídaní a říká si „hmm, židle, na židli sedíme“. Zkrátka si slovo nespojí s tím správným objektem. A pokud se dítě z televize naučí slovo „ananas“ a zrovna se na veselý ananas v televizi dívá, s největší pravděpodobností nebude vědět, jaký je ananas na omak, jak voní, jakou má chuť ani jestli mu vlastně chutná. Nechápe tedy, jaký opravdový význam ananas nese pro něj samotného.

Onomu posmutnělému kolegovi jsem tedy nakonec odpověděla, že jeho dcera se nejspíš nenaučila nic zásadního. Děti jsou takové chytré opice, které opakují, co vidí. Slova, věty, jména všech pokémonů. Nemusí to ale nutně znamenat, že rozumějí tomu, co říkají. Některé studie dokonce potvrzují pravý opak – tedy že děti, které v útlém věku tráví během dne delší čas s obrazovkami, mají ve srovnání s obrazovkovými abstinenty nižší slovní zásobu. A obecně je tzv. verbální vývoj, tedy vývoj řečových dovedností, u těchto dětí pomalejší, či dokonce horší. Přesně proto všechny mezinárodní dokumenty nedoporučují dětem do dvou let obrazovky sledovat.

Videohovory se do času s obrazovkami nepočítají

Výjimku z doporučení o obrazovkách u dětí do dvou let, na které se shodnou všechny mezinárodní dokumenty, si vysloužily videohovory s blízkými a příbuznými. Ty se do času s obrazovkami tradičně „nepočítají“, protože mohou naopak podpořit verbální a sociálně-emocionální vývoj i nejmenších dětí. Ve chvíli, kdy dotyčný na dítě aktivně mluví, motivuje jej k odpovědím nebo s ním hraje hru se slovy, gesty či zvuky, jde o podobně obohacující typ kontaktu, jako je reálná interakce s člověkem. A to i pro děti mladší dvou let, tedy ty, které „trpí“ video deficitem. Tato výjimka částečně souvisí se sporem v mezinárodních doporučeních, ale i ve vědecké komunitě. Jde o spor týkající se pasivního a aktivního používání obrazovek.

Pasivní, nebo aktivní?

Americká asociace pediatriů, jedna z celosvětově nejváženějších organizací v dětském lékařství, učinila v roce 2013 nečekaný obrat. Bez sebemenšího vysvětlení pozměnila své stanovisko, které se do té doby shodovalo s postojem ostatních podobných organizací ve světě, a prohlásila, že i děti do dvou let přece jen mohou sledovat obrazovky. Konkrétně se vyjadřovala o dětech mezi 15 a 24 měsíci věku a pouze o médiích, která jsou interaktivní. Zvláštní, ne? Víme o video deficitu. Uvědomujeme si tedy, že všechny mezinárodní organizace nedoporučují dětem do dvou let přístup k obrazovkám – k televizi, chytrému telefonu, a už vůbec ne ke hrám, a přesto Americká asociace pediatriů přijde s takovým prohlášením? Pozastavovali se nad tím rodiče, lékaři i akademici. Ti poukazovali na fakt, že výzkumy, které se zabývají bezpečností používání digitálních aplikací ve vývoji tak malých dětí, ještě nepřinesly uspokojivé výsledky, a přínos médií pro nejmladší děti tak nepodepírají žádné přesvědčivé důkazy. Na základě této kritiky asociace svoje stanovisko neopustila, pouze jej doplnila o konkrétnější vysvětlení. Upřesnila, že má na mysli jen kvalitní vzdělávací obsah pro danou věkovou kategorii a že při jeho užívání musejí rodiče aktivně komunikovat – napodobovat a komentovat, aby dětem porozumění usnadnili.

Interaktivní prvky mohou snižovat účinek video deficitu

Co si tedy pod oním kvalitním obsahem představit? Mobilní dotyková zařízení jsou i pro ty nejméně šikovné dětské ručičky snadno uchopitelná a ovladatelná. To otevřelo obrovský trh pro aplikace s nekonečnými přísliby vzdělávání a rozvoje dětí absolutně každého věku. V nabídce dnes najdete opravdu tisíce takových aplikací, a ne všechny se honosí titulem „vzdělávací“

neprávem. Obecně za to může ona interaktivita, kterou Americká asociace pediatriů v roce 2013 uvedla jako důležitý aspekt vhodného digitálního obsahu pro malé děti. Interaktivita, tedy prvky, které s dítětem aktivně komunikují a nutí ho k nějaké reakci (například stisknutí tlačítka, výběru objektů apod.), pomáhá vyhnout se situacím, které byly problematické v experimentu s DVD *Baby Einstein*, tedy například že si dítě spojí slovo „židle“ s nedojedenou snídaní. Interaktivní prvky dokážou velice dobře podchytit, na co se dítě právě soustředí, a tak ho učí s poměrně vysokou přesností. Ve vědeckých databázích se v posledních letech začínají množit také studie, podle kterých se děti lépe učí s kvalitními interaktivními aplikacemi než s pasivnějšími vzdělávacími programy (například v televizi). Samozřejmě pouze u dětí, které již překonaly video deficit – děkuji za upřesnění, bedlivý čtenáři. Ale pozor, vybrané studie dokonce tvrdí, že tato interaktivita může video deficit částečně snižovat.

Bohužel ne všechny tituly z té záplavy aplikací, které samy sebe označují za vzdělávací, opravdu vzdělávací jsou. Kromě interaktivity musíme sledovat i další důležité aspekty. Pro ty, kdo spěchají a chtějí okamžitě vědět, co dětem vybrat či povolit: nalistujte podkapitulu *Hry bezpečně? Jde to, opravdu!* v kapitole *Hry*.

Interaktivní televize?

Aby to nebylo s interaktivitou tak jednoduché, nutno podotknout, že ani televizní program nemusí být vždy pouze pasivní. Protože u televize není dost dobře možné počítat s dětskou přímou odezvou, pracují některé vzdělávací pořady s tzv. simulovanou interakcí. Jde o výzkumem ověřený „vynález“, kdy moderátor nebo hlavní postavička přes obrazovku mluví přímo k divákovi: „Co tím asi lišák myslel, když řekl...“; „Teď vyskoč a zatleskej, ať povzbudíš myšáka...“; „Co že to kouzelný dědeček říkal?“. Dítě povzbuzené takovými otázkami bývá mnohem

více receptivní a lépe se učí z toho, co se na obrazovce děje. Moc pěkným příkladem všech dobře aplikovaných zásad pro vhodný obsah pro děti je seriál *Dora průzkumnice*, v němž Dora a její kamarádi zažívají krátká (a zcela předvídatelná) dobrodružství, přičemž Dora neustále aktivně komunikuje s dětmi před obrazovkou a nabádá je k aktivitám, jež jí a kamarádům pomohou přelstít zlého lišáka. Vše také alespoň desetkrát trpělivě zopakuje, aby i ty nejmenší děti měly možnost všechno přesně pochopit. Počkejte si někdy na titulky tohoto pořadu a zjistíte, že se na jeho tvorbě podílely desítky odborníků na dětský vývoj a učení. Díky tomu stojí *Dora průzkumnice* na ověřených datech z vědeckých studií a patří k pořadům, které děti prokazatelně něco učí. V českém prostředí můžeme uvést *Jů a Hele*, *Kostičky* nebo *Kouzelnou školku*.

Lidsky řečeno, pokud je dítě vtaženo na televizní nebo dotykové obrazovce do hodnotné (rozuměj vzdělávací) interakce, dostává přesnější informace, musí být aktivnější a používat hlavu o trochu víc. Vzpomínám si, jak jsem svému čtyřletému synovi jednou nutila další super vzdělávací aplikaci k vyzkoušení, on se na mě upřeně zadíval a řekl: „Mami, jestli vážně potřebuješ, tak já si to zahraju, ale můžu se pak dívat na pohádky?“ Pasivní sledování pohádek je zkrátka méně náročné. Mému synovi prostě a jednoduše občas vyhovovalo, že může u telky sedět jako pecka a jen se bavit.

U rozhodnutí Americké asociace pediatriů v roce 2013 tedy stály simulovaná interakce a interaktivita v dotykových aplikacích. Ve vědecké komunitě však stále nepanuje shoda na tom, že by pravidelné používání takového obsahu u dětí do dvou let bylo bezpečné. Sama rodičům tak malých dětí doporučuji pouze používání videohovorů, které mohou dítě obohatit stejným způsobem jako reálná konverzace. U dětí starších pak upřednostňuji kvalitní interaktivní vzdělávací obsah před pasivním.

Proč otázka „Kolik času?“ není nejlepší otázkou

Zkusme si zjednodušeně zrekapitulovat, proč je dobré přístup nejmladších dětí k obrazovkám omezovat. Jednak proto, že jim sledování monitorů oproti reálné interakci nenabízí žádný bonus. A také proto, že takto malé děti nedokážou přenést znalosti z obrazovky do skutečného života.

Je to stejné jako se sladkostmi. Můžeme je dětem nabízet, ale o plnohodnotné jídlo nejde. Nemají takovou výživovou hodnotu jako zdravý oběd, ani vzdáleně jej nenahradí a dětské tělo ze sladkostí nezíská živiny nezbytné k růstu a vývoji. Mají ale obrazovky stejný negativní efekt na dětské zdraví jako přemíra sladkostí? Zkazí se jim mozečky stejně jako zoubky po bonbolech? Už jsem tu naznačila, že některé studie potvrzují, že příliš času stráveného u obrazovek v útlém věku může například zpomalovat vývoj řeči. Další studie hovoří o zvýšeném riziku problémů s pozorností v pozdějším věku. Existují ale také stejně dobře provedené studie, které takové závěry nepotvrzují, nebo dokonce vyvracejí. Jak se s tím poprat? Držet se časových doporučení? Opravdu to bude stačit? A navíc, cukr je i trochu návykový, děti pak chtějí sladkostí víc a víc. Není lepší se jim vyhnout úplně?

Kiwi není koblíha

Naše rodina je napůl francouzská, přičemž děti si z tradice francouzského stolování odnesly pouze jednu, avšak pro ně tu nejzásadnější poučku: po hlavním jídle by měl vždy následovat dezert. Jenže ve Francii se dezertem rozumí i ovoce na jakýkoli způsob. Čerstvé, sušené, mražené, ve formě kompotu či salátu. Na ovoci není v zásadě nic špatného, a přece jej považujeme za „sladkost“.

Když svému tříletákovi odpovídáte na tisíci dvacátou třetí zvládnutou otázkou, možná využijete krátkého dokumentu, videa nebo animace, které problém názorně vysvětlují. Jde sice o obrazovky, můžeme to však srovnávat s koukáním na některou z bezdechých animovaných pohádek? Jistěže ne. Kiwi také není kobliha. Kiwi obsahuje spoustu vitaminů, vlákniny a kromě toho, že nás zasytí, podporuje imunitu a zdraví. Kobliha rychle zažene hlad, po jejím pozření se budeme cítit skvěle, ale za chvíli hladina cukru v krvi rapidně klesá a připadáme si unavenější než před jídlem – pro svou imunitu a zdraví jsme toho příliš neudělali, spíše naopak.

Proto stejně, jako je sladkost a sladkost a jako kiwi není kobliha, ne každý způsob sledování obrazovky považují za rovnocenný. Bylo by asi zvláštní, kdyby se vás výživový poradce zeptal, kolik kilogramů jídla denně spořádáte. Mělo by ho spíše zajímat, co, kdy a proč jíte. Při hodnocení (ne)bezpečnosti mediálního obsahu tedy budete muset rozlišovat mezi vzdělávacím a volnočasovým obsahem, ale také mezi různými způsoby používání obrazovek. Povídá si dítě přes videohovor s babičkou? Vyhledává si samo bez dozoru na YouTube videa? Hraje prvňáček střílečku určenou teenagerům, zpívá lidovky s videem, nebo ujíždí na hře s matematickými rébusy? Každá z těchto aktivit bude mít naprosto odlišnou kvalitu.

5C místo měření času

Obecně sdílená doporučení, která k používání obrazovek dnešní rodiče a pediatři mají k dispozici, považují bohužel veškerý čas strávený s médii za rovnocenný. Jenže on rovnocenný není. Dnes se proto vědci zkoumající dopad obrazovek na zdraví a vývoj dětí nezaměřují primárně na čas, který dítě s obrazovkami tráví. Po vzoru výživových poradců se spíše než o množství zajímají o odpovědi na otázky, co jejich malí mediální konzumenti

na obrazovkách sledují (či hrají), kdy, proč a jakým způsobem s nimi o obrazovkách jejich rodiče mluví. V angličtině se pro tento koncept ujala zkratka 5C – obsah (*content*), dítě samotné (*child*), zklidnění (*calm*), vytěšňování (*crowding out*), komunikace (*communication*). Nad tímto schématem by se měl zamyslet každý rodič, když plánuje, na co se dítě bude dívat, co bude hrát, v jakých situacích může technologie používat, a kdy zase ne. Také ale, jak se vůbec o technologiích doma bavít. Pojďme se na jednotlivé části této rovnice podívat detailněji.

První C: Obsah (*content*)

Obsah, ona nejviditelnější složka médií, je pro malé děti zásadní. Podle tématu a hlavní postavičky hodnotí, jak se jim daný pořad líbí, a vám se skrze malé diváky ona pohádka nebo hra brzy zhmotní v obýváku. Děti jednoduše opakují vše, co kolem sebe a (potažmo) na obrazovce vidí, jde o hlavní způsob jejich učení. Je to jednoduché. Vidím v pohádce odvážného hasiče, opraváře nebo lékařku? Pak ze mě bude alespoň na chvíli neohrožený záchranář, plastovým náradíčkem doma opravím, na co přijdu, nebo šátkem odborně obvážu končetiny všech plyšových i neplyšových obyvatel domácnosti. Opakováním toho, co dítě na obrazovce vidělo, si zvnitřňuje vzorce chování, vzorce komunikace a nastíněné hodnoty. Některé výzkumy dokonce naznačují, že tyto vzorce děti ovlivňují do dospělého věku. Pečlivě proto vybírejte obsah, který vaše děti sledují, a ptejte se:

- Je obsah přiměřený věku dítěte?
- Jsou hrdinové v pohádce hodní nápodoby?
- Představují hezké sociální vztahy?
- Neodporují hodnoty zobrazené v pohádce těm v naší rodině?

A na závěr: nebojte se pustit stejný program několikrát. I ty nejlépe oceňované pořady nevedly k významnému učení po jednom zhlédnutí. Také si nejspíš všimnete, že dítě uvítá známé postavičky, prostředí i děj spíše než hromadu nových dobrodružství.

Obsah nadměrně stimulující

S ohledem na rapidně se vyvíjející mozek je u menších dětí důležité sledovat ještě jednu věc: za nejvíce „škodlivé“ jsou pro tuto věkovou kategorii považovány rychlé střihy a vizuální efekty – například když se v herní aplikaci mísí pohybuující se obrázky, chytlavá melodie, mluvené slovo a v aplikacích přemíra klikacích prvků. Dochází k tomu ale i v pohádkách, kde se zběsile proměňuje scéna, provázejí ji hlasité zvukové efekty a vše se rychle pohybuje. Vzpomeňte si, jak ve starých pohádkách z našeho dětství vypadal třeba vlak – malovanou scénou pomalu funěla mašinka. Dnešní pohádkou prosvítí vlak závratnou rychlostí japonského šinkansenu, nebo ještě lépe, následuje ho letadlo a další nesmyslně rychlá sekvence obrázků a zvuků. Tvůrci dětských pořadů totiž moc dobře vědí, že takový střih a efekty udrží dítě u obrazovky déle a zajistí, že se do ní hlouběji ponoří. Lidský mozek prahne po čemkoli novém, a tak přemíra obsahu zajistí, že je stále na co koukat a na nudu není ani pomyšlení.

Jenže dětský mozek a nervová soustava budou potřebovat ještě spoustu času na to, aby dozrály. Nervové impulzy se v dětské nervové soustavě pohybují výrazně pomaleji než u dospělého člověka. Představte si dvouleté dítě, které se chce za každou cenu dostat k té osvětlené bábovce za sklem v troubě. Co se stane, když sáhne na rozpálená skleněná dvířka? Ano, nějakou chvíli mu bude trvat, než ruku odtrhne, a ještě několik dalších vteřin následuje, než se rozpláče. Signály mezi různými částmi těla, mozkiem a spouštění reakcí jsou výrazně pomalejší a potrvá ještě několik let, než se přiblíží reakční době dospělého.

Dítě chtivé nedopečené bábovky není fyziologicky schopné zpracovat vše, co se v pohádce s rychlým střihem děje. Jeho mozek se záhy přestimuluje. Takový stav můžeme pozorovat na dětech, které po hraní nebo sledování nevhodného programu upadají do útlumu nebo naopak silného emočního vypětí. Jejich nervová soustava je jednoduše přetížena a nedokáže si s náporem nových informací a vjemů poradit. Může dětský, stále se vyvíjející mozek utrpět sledováním takových pořadů dlouhodobé, nebo dokonce trvalé následky? Ovlivní to nějak pozornost nebo paměť v pozdějším věku? Je možné, že podobné pořady stojí za rostoucím počtem dětí s ADHD, nebo jsou naše obavy pouze výplodem fantazie přecitlivělých rodičů?

Víme, že mozek dítěte, které je zdravě stimulováno, se rozvíjí mnohem bohatěji. Zdravou stimulací mám na mysli, že dítě má možnost poslouchat řeč rodičů či jiných dospělých, pozorovat barevné objekty, sahat na předměty s různými povrchy, pohybovat se po svém okolí a bezpečně ho zkoumat. Takové zdraví prospěšné účinky stimulace na vývoj mozku jsou velice dobře popsány, avšak do dnešního dne nebylo dostatečně prostudováno, do jaké míry lze vyvíjející se mozek stimulovat nadměrně nebo nevhodně.

Lidský mozek potřebuje více než dvacet let, aby dospěl do stadia, kdy ho můžeme označit za plně vyvinutý. Avšak první roky života se zdají být v tomto procesu nejdůležitější. Během prvních tří let života se objem mozku a jeho funkčních propojení ztrojnásobí, což je proces, který se v lidském životě už nikdy nezopakuje. Dětský mozek silně reaguje také na změny prostředí. Opakované výzkumy potvrdily, že faktory jako nepříznivé události v raném věku, mateřský stres, toxiny či špatná výživa mohou mít pro nervový vývoj nepříznivé důsledky.

Následky nadměrné stimulace

Jak je to tedy se smyslovou stimulací? Existuje opravdu něco jako dobrá a špatná stimulace? Může mít přílišná smyslová stimulace během složitého procesu vývoje nervové soustavy škodlivé následky? To jsou otázky, které si vědci kladou již mnoho let, cesta k odpovědím je však trnitá. Mimo jiné i proto, že by nebylo snadné a ani etické takové experimenty provádět přímo na dětech.

V roce 2012 proto postavili výzkumníci v laboratoři na Washingtonské univerzitě velice pozoruhodné obydlí pro mláďata laboratorních myšek: okolo klasického průhledného akvária, ve kterém myšky žily, vědci namontovali po všech čtyřech stěnách barevná světla a nahoru připojili reproduktory. Každý den po dobu čtyřiceti dvou dní pak těmto myškám na šest hodin pouštěli audio z klasických dětských kreslených filmů a světla po celou dobu blikala, aby simulovala televizní vysílání. V jiné místnosti pak vědci chovali myšky jako tzv. kontrolní skupinu, která nebyla světlem ani zvukem nijak stimulována. Po deseti dnech obě skupiny podrobili sérii psychologických a behaviorálních testů. Přestimulované myšky v nich vykazovaly nižší úzkost, ale také nižší paměťové dovednosti a schopnost učení. Na druhou stranu se u nich výrazně zvýšila hladina motorických aktivit, působily neklidněji a častěji se bez zjevné příčiny pohybovaly. Také se chovaly méně obezřetně a oproti myškám z kontrolní skupiny mnohem více riskovaly. Nedělalo jim například problém bezstarostně prozkoumávat otevřené a osvětlené prostory, které přitom pro myši představují potenciální zdroj nebezpečí (například ze strany větších predátorů, protože postrádají úkryt). Myšky z kontrolní skupiny naopak prozkoumávaly takové prostory opatrně a pomalu, aby se ujistily, že se nacházejí v bezpečí. Přestimulované myšky vykazovaly typy chování, které jsou velmi blízké chování dětí s ADHD. Podobné výsledky přinesla skupina

výzkumníků z Izraele, která vystavovala myšky po dobu jedné hodiny denně často se měnícím pachům. Kontrolní skupina myšek naopak čichala stále stejný pach.

Zdá se tedy, že samotná nadměrná smyslová stimulace v raném věku může mít dlouhodobé negativní důsledky pro neurologický vývoj, zejména pro pozornost a paměť. A protože právě první tři roky života se mozek vyvíjí nejrychleji, je vhodné držet se všeobecných doporučení o nepoužívání obrazovek do věku dvou let, aby nebyl narušen zdravý neurologický vývoj. V souvislosti s tím je dobré následně myslet také na nevhodnost nadměrné stimulace a vyhýbat se rychlým střihům i ve vzdělávacích pořadech pro děti. V komunitě odborníků zaměřujících se na děti a obrazovky se dokonce nedávno ujal termín „low-stim children’s shows“ (neuměle přeloženo „mírně stimulující dětské pořady“) právě s apelem na pomalejší střih, který je pro děti obecně vhodnější.

Obsah vzdělávací, nebo zábavný?

Znovu apeluji na vás, rodiče, abyste dobře vybírali obsah a zamýšleli se nad tím, co je v jakém věku skutečně třeba, aby dítě umělo. Považujete opravdu za nutné, aby ve dvou letech znalo pár anglických slovíček? Aby ve čtyřech letech umělo odříkat abecedu a počítat do dvaceti?

V knize *Becoming Brilliant* (Stát se jedinečným) se nad touto otázkou pozastavuje i americká psychologka Kathy Hirsh-Pasek, autorka desítek výzkumů a řady publikací o dětských hrách a učení. Výzkumem strávila celé dekády a v této knize své závěry shrnuje pro rodiče. Kromě jiného píše: „Pokud umí dítě dobře držet tužku, napsat s ní své jméno, napočítat do sta, rozeznat všechny barvy a tvary, ale neví, jak si získat a udržet přátele, vypořádat se s vlastními emocemi a s konflikty nebo být nezávislé, pak všechno předchozí postrádá význam.“

Kathy Hirsh-Pasek tvrdí, že děti jsou v miminkovském, batolecím a předškolním věku velice receptivní a v těchto letech se formuje zejména jejich charakter, vztah k sobě a k okolí. Proto doporučuje tento čas využít k budování životně důležitých dovedností. Hirsh-Pasek nabízí koncept dovedností, který podporuje šťastné, zdravé, myslící, pečující a společenské děti. Konkrétně jmenuje šest kritických kompetencí, které v angličtině začínají písmenem C, pojmenovala je tedy 6C (což bohužel vnáší chaos do konceptu 5C, který jsme zde začali vysvětlovat, ale nebojte, nebude se nám to plést dlouho). Děti by podle jejich výzkumů měly rozvíjet svoji kreativitu, kritické myšlení, komunikační dovednosti, spolupráci, sebedůvěru a dovednosti a znalosti přiměřené věku (nikoli rodičovským ambicím).

Vezměme si natolik základní dovednost, jako je čtení. Vědci dlouho zkoumali rané čtení jako schopnost rozlišování a propojování písmen a zvuků. Jenže „překlad“ písmen do zvuků je jen jednou z mnoha částí složité mozaiky. Tyto zvuky musíme spojit v rozpoznatelná slova – slova, která známe, slova, která něco znamenají, když je čteme. Čtení tedy závisí na rozvinutých jazykových znalostech. A jazykové dovednosti, především budování bohaté slovní zásoby, závisejí na sociálních dovednostech – na tom, jak často a jakým způsobem dítě konverzuje s různými osobami.

Stejně jako se čtením se to má i s jinými základními kompetencemi. Všechny spočívají na základech spolupráce a komunikace! Kathy se svými 6C nás upozorňuje na význam aktivit, které dnes upozaduje společenská honba za těmi šikovnými dětmi, které umějí brzy číst a počítat, nejlépe v několika jazycích. Je tedy opravdu nutné, aby dítě ve třech letech pravidelně pilovalo anglická slovíčka na tabletu? Možná ano, možná ne. Každá rodina je jiná a vyznává jiné hodnoty. Věnujte se chvilku této otázce a rozhodněte se sami za sebe.

Druhé C: Dítě (*child*)

Jako rodič znáte své dítě nejlépe, používejte proto tuto znalost při výběru a nastavování pravidel, která budou ohledně domácích obrazovek platit. Obsah médií, ale i způsoby jejich používání by měly odrážet charakter, zájmy a potřeby konkrétního dítěte. Všimněte si, co dítě baví, co se mu líbí, ale i toho, z čeho má strach. Vyvarujte se obsahů, které jej znepokojují, a hledejte způsoby, jak se jim vyhnout. Vybírejte také programy, z nichž se konkrétně vaše dítě dovede učit nejlépe.

Vzpomínáte si na diskusi o interaktivních prvcích ze začátku této kapitoly? Že vzdělávací programy, do kterých se dítě aktivně zapojuje, mají obecně větší potenciál? Jenže ani tato poučka neplatí pro všechny děti bez výjimky, jak zjistila třeba Heather Kirkorian z Wisconsinské univerzity. Před pár lety mi Heather u kávy vyprávěla o svém posledním výzkumu. Na vzorku dvou až tříletých dětí zkoušeli různé formy vzdělávacích programů – přesněji šlo o interaktivní aplikace a pak o klasické video, které od dětí nevyžadovalo žádnou akci. Následně vyhodnocovali, co si děti z programu zapamatovaly. Jejich výsledky ale překvapivě neukázaly, že interaktivní program by vykazoval větší přínosy pro všechny děti bez výjimky. Děti, které byly spíše roztržité a aktivní, klikaly na interaktivní obrazovce povětšinou bez rozmyslu, přičemž se nenaucily nic konkrétního. Pro ně bylo z pohledu vzdělávání mnohem přínosnější klasické pasivní video, protože je interaktivní prvky spíše rozptylovaly. Děti klidnější povahy se dokázaly na interaktivní prvky soustředit hlouběji a z těchto aplikací velmi dobře profitovaly. Sledujte proto, jak vaše děti na různé programy reagují, a ověřujte, co si zapamatují a přenesou do života. Podporujte je jen v tom, co má konkrétně pro ně opravdový přínos.

Poruchy pozornosti a spektrum

Občas se mi stane, že za mnou po rodičovském semináři přijde ustaraný rodič a vyčerpaně ze sebe vysype něco ve smyslu: „Už jsem byl na dvou vašich přednáškách, přečetl vaši knihu od první do poslední stránky, všechno nastavil, jak bych měl, ale vůbec nic nefunguje. Co dělám špatně?“ Po několika dotazech se situace vždycky rázem vyjasní: „Ano, jak to víte? Petřík má diagnózu ADHD.“ Nebo ADD nebo poruchu autistického spektra.

Dopaminový systém těchto dětí funguje jinak, než u tzv. neurotypických dětí (více o dopaminovém systému v podkapitole *Instantní zábava a dopamin*). Tvůrci digitálních obsahů, her a aplikací dopaminovému systému bohužel rozumějí velice dobře a naučili se ho vysoce efektivně využívat (nebo spíše zneužívat). Proto budou běžné postupy digitálního rodičovství u těchto dětí selhávat. Velmi zjednodušeně by se dalo říct, že děti s poruchou pozornosti mají neustálý hlad po stimulaci a ten digitální technologie dokážou skvěle sytit. Jejich obsahy jsou barevné, proměnlivé, intenzivní, přinášejí velmi rychlou, či dokonce okamžitou odměnu a uspokojení, a navíc nevyžadují žádnou zásadní aktivitu, námahu nebo seberegulaci. Nic není třeba plánovat či řídit, obsah a zábava „přitékají“ samy od sebe. Dětem s poruchou autistického spektra zase digitální prostředí poskytuje čitelný svět s pevnými pravidly. Svět, který není matoucí, komplikovaný a náročný na sociální či sensorické podněty. Cítí se v něm svobodně, pohodlně a velmi je láká.

Pokud se vám nedaří regulovat technologie u dítěte s ADHD nebo na autistickém spektru stejně snadno, jako to jde sousedům s jejich neurotypickými ratolestmi, neselhali jste. Hrajete úplně jinou hru s jinými pravidly. Obě poruchy přinášejí vyšší riziko problematického používání technologií, což však neznamená, že tuhle hru nemůžete společně vyhrát. Buďte vnímaví, důslední, co se týká limitů a jejich vysvětlování. Ze všeho nejdůležitější

pak bude pomáhat dítěti v seberegulačních strategiích. Nastavte si budíček odměřující časový limit na viditelné místo, vysvětlete si, co přesně se bude dít po vypnutí tabletu, hledejte offline aktivity s podobnou stimulací, jakou nabízejí obrazovky, připravte si vizuální pomůcky s denním plánem apod.

Třetí C: Zklidnění (*calm*)

Těšíváte se na páteční večer? Na ten moment, kdy si konečně sednete a necháte se pohltit seriálem na Netflixu? Je to váš zasloužený čas, kdy nemusíte myslet na povinnosti a dokonale promyšlený příběh vás zavede do úplně jiného světa – světa, kde neexistují mrzutí šéfové, nekonečné seznamy úkolů ani nezaplacené faktury. Pokud jde o únik před nepříjemnými úkoly nebo emocemi díky víkendovému netflixování, neshledávám na tom nic v zásadním nepořádku. Tyto úlevové strategie se však díky našim chytrým telefonům, těm malým společníkům, kteří tu jsou pro nás vždy a pokaždé s paletou zajímavých aktivit k odvedení od nepříjemných myšlenek, vkrádají do mikromomentů rozesetých do různých denních (a bohužel i nočních) časů. Dnešní dospívající (a ruku na srdce, možná i my) od pocitů smutku, úzkosti, nervozity utíkají pro zklidnění do feedů sociálních sítí, k minihrám, na komunikační platformy nebo nejrůznější informační weby. Používání obrazovek za účelem uklidnění se jako problematický motiv objevuje na více místech této knihy a patří se ho připomenout i zde. Protože špatné návyky vybudované v dětství mají tendenci přetrvávat do dospělosti.

Digitální dudlík

Zamyslete se nad tím, v jaké situaci dítě do digitálního světa pouštíte. Rodiče si často stěžují, že jejich děti si neumějí samostatně

vymyslet hru nebo si najít zábavu. Mnoho z nich ale později přiznává, že v situacích, kdy si potřebují něco zařídit a dítě by bylo doma jaksi bezprizorní, mu nejčastěji pouštějí pohádku nebo půjčují tablet. V angličtině se pro takové situace dokonce vžil pojem digitální dudlík (*digital pacifier*) – tedy jakýsi nástroj k instantnímu uklidnění. Podprahově tímto chováním sdělujeme, že nepohoda nebo nuda je něco neakceptovatelného a že momenty o samotě lze jen těžko překlenout. K těmto chvílím můžete přistoupit z druhé strany a momenty nudy využívat k učení – k hledání strategií, jak se zabavit – a společně přijít na to, že nudy se není třeba bát, ale naopak nám otevírá prostor ke kreativě, fantazii a nápadům. Začněte krátkými časovými úseky, dávejte dítěti najevo, že teď si musíte zařídit něco vy a máte důvěru v to, že zvládne být pár minut o samotě. Nezapomínejte ale potomky vybavit potřebnými dovednostmi k samostatné hře. Nelze očekávat, že se dítě rodí s vědomostmi o tom, co všechno může samo dělat. Při společné hře proto představujte různé způsoby, jak používat hračky, které máte doma, ale i jednoduché hry, k nimž stačí vlastní fantazie nebo výtvarné potřeby.

Po jednom semináři ke mně přišla babička, která se mě zeptala, zda její dcera dělá dobře, když své osmnáctiměsíční dítě večer posazuje k televizi s dětským pořadem. Vyjmenovala vše, co její dcera dodržuje, aby „koukání“ bylo bezpečné pro zdravý vývoj holčičky: jde vždy o dětský pořad s pomalým střihem, neběží déle než dvacet minut, a dokonce sledují, že vnučka začíná opakovat některá slova a věty z pořadu. Babička při semináři bedlivě poslouchala a v jejích očích jsem viděla, jak moc si přeje slyšet „ano, je to v pořádku“. Zeptala jsem se jí, co je v této situaci hlavní motivací maminky. „Malá je večer neklidná, přetažená, hodně brečí a takhle maminka může v klidu uvařit,“ řekla babička. Jak moc jsem té mamince rozuměla! Vzpomínám si na dlouhou řadu takových večerů, kdy jsem se po náročném dni snažila uvařit

pro celou rodinu cokoli jedlého, ale to křičící mrně chtělo být za každou cenu v mé náruči nebo alespoň omotané kolem mé nohy. Z té vzpomínky mě rozbolela hlava. Pojďme se ale na celou situaci podívat jinak. Jde o chvilku, kdy dítě čelí vlastním silným emocím. Potřebuje mámu, aby mu s nimi pomohla, ale utěší ho telka, a navíc se mezitím sama od sebe vykouzlí večeře. Tohle období je plné obrovských emocí, bolístek a křivd. A to zejména proto, aby se jim dítě naučilo rozumět a regulovat je (a co si budeme povídat, rodič je na tom v tu chvíli úplně stejně). Pokud ale zachováme chladnou hlavu, klidně dítěti vysvětlíme, co se děje a že za malou chvíli se mu budeme věnovat, vyprávíme mu o všem, co v kuchyni děláme, nebo ho necháme nám „pomocť“, tyto silné záchvaty postupně odezní. Regulace vlastních emocí představuje důležitou dovednost, kterou se nenaučíme jinak než v náročných životních situacích. Dávejte dítěti soustavně prostor, aby se mohlo naučit uklidnit se samo, ale zároveň i možnost pomáhat při vaření, úklidu, péči o druhé (či třetí nebo čtvrté) miminko.

Sečteno a podtrženo, než kliknete na *play*, vždy se ptejte: kdyby se teď moje dítě nedívalo na video nebo nehrálo hru, jak bychom čas trávili? Možná dojdete k závěru, že by šlo o čas, kdy se naučí doma pomáhat, zvládat své emoce nebo kdy si kreativně najde vlastní zábavu za pomoci běžných věcí, které máte doma. Anebo dospějete k tomu, že chvilka televize zkrátka neuškodí.

Čtvrté C: Vytěsňování (*crowding out*)

Čtvrtým prvkem našeho modelu o pěti C je vytěsňování, z anglického *crowding out*. Tvůrci her, aplikací, ale i pohádek se neustále zdokonalují v tom, jak dobře umějí přilákat naši pozornost a zájem. Obrazovky tak dokážou stále efektivněji vytěsňovat z rodinného života mnohé důležité aktivity a okamžiky. Může jít

o činnosti zásadní pro zdraví a vývoj dítěte, k nimž bezpochyby patří spánek či pohyb. Ale jedná se také o ty zásadní okamžiky, které z vaší rodiny dělají právě tu vaši rodinu a z vašeho vztahu s dítětem ten jedinečný vysněný vztah.

Otevřeně: možná jste si uvědomili, že přicházíte o chvíle, které jste si dříve užívali společně a chcete je zpátky. Hraní deskovek? Chození na výlety? Společné vaření? Povídání u čaje a sušenek? Smích, ale možná i dohadování sourozenců při společné hře v pokojičku? Hovory v autobuse při cestě do školy nebo čekání u doktora? Nenechme se mýlit jejich nevýznamností na první pohled. Tyto zdánlivě obyčejné aktivity zásadně přispívají k všestrannému rozvoji vašeho dítěte, jeho komunikačních a sociálních dovedností, empatie, vytrvalosti a odolnosti.

Vztah jako základ budoucí odolnosti

V neposlední řadě každý takový společný okamžik vytváří pevný základ vašeho vzájemného vztahu. A právě kvalitní vztah s rodiči je tím nejdůležitějším faktorem, který dítěti pomáhá vybudovat si zdravou psychickou odolnost pro budoucí život.

Když s dítětem trávíte čas bez obrazovek, budujete důvěru, emoční bezpečí a pocit sounáležitosti. Dítě se učí, že na vás může spoléhat, že mu nasloucháte a že je pro vás důležité. Tyto okamžiky vytvářejí v jeho paměti nesmazatelný zdroj pro budoucí životní rovnováhu a jistotu – vnitřní kotvicí bod, ke kterému se může vrátet v těžkých chvílích.

Výzkumy potvrzují, že děti s pevným vztahem k rodičům lépe zvládají stres, snáze se adaptují na změny a vykazují vyšší odolnost vůči negativním vlivům včetně těch, které na ně číhají v digitálním světě. Když dítě ví, že ve vás má oporu a může přijít s čímkoli – ať už s radostí, nebo s problémem –, je to ochranný faktor číslo jedna proti mnoha rizikům, která přináší dospívání a dospělý svět.

Společné aktivity bez obrazovek, třeba i ty zdánlivě banální, jako je týdenní rodinný nákup nebo společné vyzvedávání mladšího sourozence ze školky, vytvářejí prostor pro spontánní rozhovory, při nichž se děti učí vyjadřovat pocity, sdílet své zážitky a trénovat sociální dovednosti. Tyto mikromomenty propojení jsou zásadní pro vybudování hlubokého a důvěryhodného vztahu, který bude dítě provázet celým životem.

Chvilé pro obrazovky nevhodné

Kromě těch pro vaši rodinu specifických existují i jisté obecně přijímané zásady, odkud bychom měli obrazovky aktivně vytlačovat. Děti by rozhodně neměly obrazovky sledovat: při jídle, hodinu až hodinu a půl před spaním a také by neměla v domácnosti běžet televize, pokud se na ni nikdo nedívá.

Pravidelné společné snídane, obědy nebo večeře nejsou jen o jídle. Během nich byste spolu jako rodina měli mluvit, sdílet, podporovat se, učit se. Výzkumy už dlouhá desetiletí ukazují, že rodiny, které spolu pravidelně večeří, obědvají nebo snídají, jsou šťastnější, mají pevnější vztahy, ale dosahují také větších úspěchů ve škole, v práci i celkově v pozdějším životě. Ano, společnou večeří jistě nevyřešíme dlouhodobé problémy a narušené vztahy v rodinách, kde žádná komunikace neprobíhá. Může jít ale o moment, který přirozeně (a doslova) usadí rodinu ke společnému stolu a umožní všem probrat, jak se cítí a co právě prožívají. Televize a mobily při společném jídle mění to, jak (a zda vůbec) se spolu bavíme. Držme proto technologie od rodinného stolu dál. Kromě hlavních denních jídel si mnoho dětí navyklo během sledování televize, filmů nebo hraní her mlsat. Často jde o naučené chování, kdy obrazovka funguje jako spouštěč. Pozornost je ovšem v tuto chvíli odvrácena od vlastního těla, a tak nelze dobře reflektovat pocit plnosti nebo sytosti. Zjednodušeně řečeno, v takových chvílích toho sníme mnohem víc, než kdybychom nebyli rozptylováni obrazovkou. Neučte proto děti

u sledování obrazovek jíst, a pokud je to opravdu nevyhnutelné, dávejte jim v tuto chvíli pouze ovoce nebo zeleninu.

Televize by také neměla tvořit domácí kulisu. Mám zde na mysli televizi na pozadí, která hraje, aniž se na ni někdo dívá. Může dítě značně vyrušovat z vlastní hry nebo omezovat možnosti interakce s vámi. Je lepší ji důsledně vypínat.

Zvláštní pozornost bychom měli věnovat obrazovkám ve večerních hodinách. V kapitole *Tam, kde mobily dávají dobrou noc* se dočtete víc o negativním vlivu obrazovek a modrého světla na lidský spánek. Ujistěte se, že vaše dítě obrazovky nepoužívá šedesát až devadesát minut předtím, než je třeba jít na kutě. Zajistíte tak, že jeho spánek bude delší a kvalitnější. Rodiče se mě často ptají na *Večerníček*, desetiminutovou pohádku, která se již během našeho dětství stala neodmyslitelnou součástí večerního rituálu. Pokud jde jen o *Večerníček*, jistě bych ho dětem nezakazovala. Ať ho ale dítě nesleduje přímo z postýlky. Můžete po něm zařadit převlékání do pyžamka, čištění zoubků a pak čtení nebo povídání v postýlce.

Páté C: Komunikace (*communication*)

Na více místech této knihy se vyjadřuji ke komunikaci – nejen k tomu, jak s dětmi o obrazovkách mluvíme, ale i k tomu, jaké strategie k jejich limitování používáme, jak se vyjadřujeme o obzavích, které sledují nebo by chtěly sledovat. Komunikace zůstává jedním ze základních kamenů, na nichž můžeme postavit pevnou konstrukci zdravého vztahu k médiím.

U menších dětí využívejte jednoduché příběhy, které na obrazovce sledují. Povídejte si o dobrém a špatném chování, které se v nich objevuje, snažte se učit děti reflektovat vlastní pocity – zda se bojí, zda se cítí přehlceny rychlým obsahem, zda si uvědomují přesycení, potřebu odpočinku apod. Děti v předškolním a školním

věku jsou zase skvělými konverzačními partnery pro složitější témata, jako jsou reklama, problematika modrého světla, násilí nebo návykové prvky v hrách. Zkuste zkrátka využít jakékoli příležitosti pro diskusi. Nepoučujte, ptejte se a používejte otevřené otázky vedoucí k hlubšímu myšlení. Šestileté až zhruba dvanáctileté děti vám otvírají úžasné okno příležitostí pro budování digitální gramotnosti a kritického myšlení ohledně mediálních obsahů. Proč? Jednoduše proto, že toho už hodně chápou, a také proto, že si s vámi stále ještě rádi povídají. Zatím nejste tou nejtrapnější osobou na planetě, kterou se později nevyhnutelně stanete. Nenechte se ale zmýlit, i v pubertě je vhodné v otevřené komunikaci pokračovat, ptejte se, jaké to je, vyrůstat v dnešním digitálním světě, ve světě, který neznáte. Jak udržují kontakt s přáteli, jak se online učí, baví, hledají inspiraci. Může jít o cestu, jak se k většinou uzavřenému pubertákovi zase na chvíli dostat.

TIPY PRO ZDRAVÉ POUŽÍVÁNÍ TECHNOLOGIÍ S NEJMENŠÍMI

Do dvou let (pokud možno) nepoužívejte obrazovky vůbec. A později dávejte před sledováním videí nebo hraním her přednost plnohodnotným aktivitám s dospělým či s dalšími dětmi.

Telka ani tablet nejsou uklidňující prostředky. Nepoužívejte obrazovky jako odměnu nebo jako způsob, jak dítě uklidnit (pokud tuto knihu nečtete od začátku do konce, ale pouze vybíráte, co vás nejvíc zajímá, určitě si nalistujte podkapitulu *Obrazovky a malí nespavci* z kapitoly *Tam, kde mobily dávají dobrou noc*).

Vybírejte kvalitní obsah. Buďte aktivní a hledejte kvalitní pořady a aplikace, které děti nějak rozvíjejí nebo podporují jejich kreativitu. Přesnější popis naleznete v podkapitole *Jak vybírat bezpečné hry pro menší děti* z kapitoly *Hry*.

Pozor na rychlý střih. Vyhýbejte se pořadům a hrám s rychlým střihem a výraznými vizuálními a zvukovými efekty.

Večer raději vše vypněte. Nepoužívejte žádné obrazovky šedesát minut před spaním, aby modré světlo nemohlo negativně ovlivňovat délku a kvalitu spánku vašeho dítěte (o modrém světle více v kapitole *Tam, kde mobily dávají dobrou noc*).

Používejte obsah z médií jako návod ke hře. Povzbudte své dítě, aby využilo dovedností získaných na obrazovkách v „reálném světě“. Hraje vaše dítě na tabletové nebo mobilní aplikaci pro něj neškodnou hru? Hrajte společně a dejte dítěti šanci tyto dovednosti využít v reálném světě. Pokud například používalo aplikaci na učení barev, při skládání prádla jej nechte dělat různé barevné hromádky, pokud se učilo čísla, při cestě do školy můžete hledat čísla na domech nebo espézetkách aut.

Dívejte se a hrajte společně. Čas s obrazovkou by neměl být čas o samotě. Zahrajte si se svými dětmi videohru. Je to dobrý způsob, jak zjistit, co je baví, a jak navázat hrou v reálném světě. Povídejte si u videí a pohádek. Otázkami a dovy světlováním docílíte toho, že se dítě soustředí na ten „dobrý“ obsah. Také umocníte jeho schopnost obsahu porozumět.

Vypněte televizi, pokud se na ni nikdo nedívá. Televize jako podkres dítěti jen odvádí pozornost od vás a od hry. Pokud

pořad není určen pro dítě, nemá smysl, aby se na něj dívalo. Neustále se snažte dítěti připomínat, že když dělá nějakou věc, mělo by se soustředit pouze na ni. Naučíte-li jej obrazovku vypínat, když dělá něco jiného, položíte dobré základy do budoucna, až budete dítěti vysvětlovat, že například psaní úkolu se také obejde bez televize nebo chatování s kamarády.

Bud'te vzorem. Pro technologie to platí úplně stejně. Ukažte svému dítěti, jak odložit obrazovky a soustředit se na společný rodinný čas. Když trávíte čas se svým dítětem, ztište si telefon, abyste se na sebe mohli soustředit. Vždycky když berete do ruky telefon, řekněte dětem, co děláte.

Nezaměřujte se tolik na čas, který potomek s technologiemi tráví. Všímejte si obsahu, dítěte samotného, motivů, související komunikace, ale i toho, co nám obrazovky možná kradou. Využijte jednoduchý test *Jak na 5C* na konci kapitoly. Test lze také využít jako rychlé shrnutí hlavních zásad z kapitoly.

Jak na 5C – test:

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

Kategorie obsah (*Content*)

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

Kategorie dítě (*Child*)

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

- Bývá dítě zpravidla rozrušené, nevrlé nebo vzteklé po vypnutí zařízení? (-2 body)

Kategorie zklidnění (*Calm*)

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

Kategorie vytěšňování (*Crowding out*)

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

Kategorie komunikace (*Communication*)

- Povídáte si s dítětem o tom, co na obrazovce vidělo? (+2 body)
- Necháváte dítě sledovat obrazovky samostatně a nevíte, co přesně sleduje? (-2 body)

- Diskutujete s dítětem o pozitivním a negativním chování postav v pořadech? (+2 body)
- Vysvětlujete dítěti důvody časových limitů a pravidel? (+2 body)
- Používáte obrazovky jako odměnu nebo trest? (-1 bod)
- Sledujete obrazovky společně s dítětem a aktivně komentujete obsah? (+1 body)

VYHODNOCENÍ:

16–24 bodů

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

3–15 bodů

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

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

tom, aby se dítě umělo samo uklidnit (i bez mobilu nebo televize).

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

2 body a méně

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

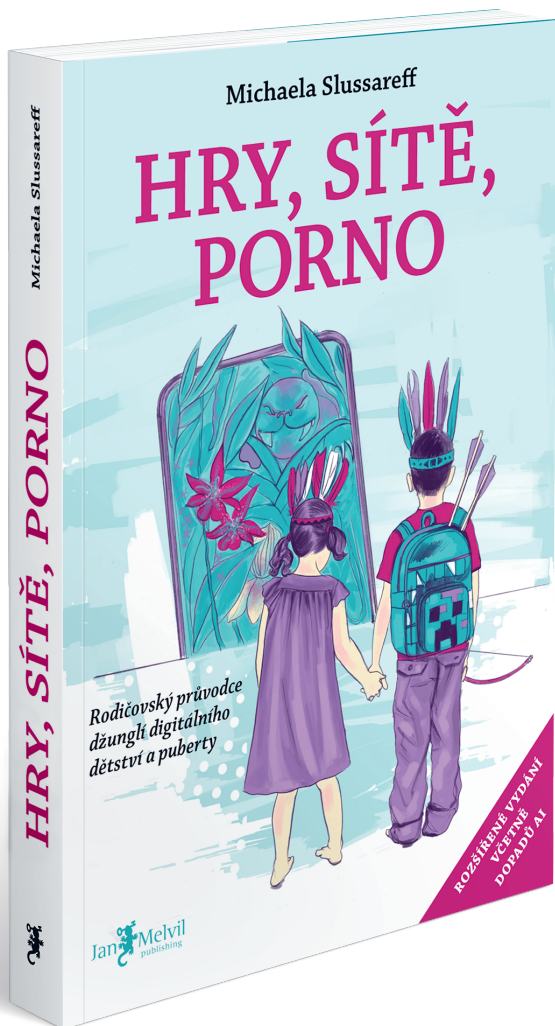
Test ke stažení najdete na
www.melvil.cz/kniha-hry-site-porno.

HLAVNÍ MYŠLENKY

(A STRUČNÝ SOUHRN PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ):

- Zásadní věci, na které bychom při používání technologií malými dětmi neměli zapomenout, naleznete v *Tipech pro zdravé používání technologií s nejmenšími* na s. 43.
- Mnoho rodičů se obává zejména telefonů, tabletů a počítačů. Televize a pohádky jsou většinou souhlasně přijímány jako něco, co v zásadě není nebezpečné. Studie i tato kniha však mluví spíše o obrazovkách, kam spadá vše. Žádné z těchto zařízení nelze považovat za horší nebo lepší. Tento nepoměr souvisí spíše s tím, že se více obáváme technologií nových a neznámých než těch, na které jsme si přivykli (více na s. 16).
- Dále se musíme hlouběji zamyslet nad otázkou „Kolik času by dítě v tom kterém věku s obrazovkou mělo nebo nemělo trávit?“. Kromě toho, že existují dobré a špatné obsahy (s. 25), jsou i dobré a špatné situace (s. 41), kdy můžeme obrazovky používat.
- Následně je také nutné položit si otázku, co dítě kvůli sledování obrazovek nedělá, na co mu zkrátka nezbývá čas. Opomenutí některých aktivit může vést k problémům například ve verbálních vývoji nebo vývoji seberegulačních dovedností (více na s. 36).
- Podle mezinárodních doporučení by děti do dvou let neměly používat pokud možno žádné obrazovky (výčet doporučení na s. 19). Hlavním důvodem je skutečnost, že se mnohem lépe vyvíjejí, když se věnují hře, interakci s rodinou a blízkými nebo fyzickému pohybu.

- Myslet byste měli také na tzv. video deficit, který u dětí do dvou až dvou a půl let snižuje pravděpodobnost, že si z obrazovky odnesou cenné informace a dovednosti (více na s. 21).
- Do času s obrazovkami se ani u těch nejmenších nepočítají videohovory. Ty mohou dítě obohatit stejně jako reálná konverzace (více na s. 23).
- U dětí od dvou až tří let se není třeba bát ani kvalitních aplikací či vzdělávacích pořadů. Jak fungují ty kvalitní, se dočtete na s. 25.
- Místo měření času, který dítě s obrazovkami tráví, je vhodné sledovat tzv. 5C, vycházející z anglického obsah (*content*), dítě (*child*), zklidnění (*calm*), vytěsňování (*crowding out*) a komunikace (*communication*). Model 5C vám pomůže nastavit lepší a zdravější pravidla a usnadní vám rozhodování ohledně toho, jak a co může dítě na digitálních zařízeních dělat a jestli je má v daný moment vůbec využívat (více na s. 28).



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz