
Děti tráví u obrazovek stále víc času. Není to ale jejich vina

Děti tráví u obrazovek stále víc času. Není to ale jejich vina

Vztah dětí k moderním technologiím hodně vypovídá o nás dospělých. Proč jsme jim je nabídli, korigujeme jejich obsah a jak často jsme sami online? Michaela Slussareff z Ústavu informačních studií a knihovnictví Filozofické fakulty Univerzity Karlovy založila spolu s kolegyní Zdeňkou Černou projekt [Hrajeme si chytře](#). Jeho prostřednictvím se snaží šířit poznatky o negativních, ale i pozitivních vlivech technologií na děti. Vědkyně zde také shromáždily kvalitní edukativní mobilní aplikace s tipy, jak získané vědomosti využít v reálném životě.



Vybavíte si, kdy a proč jste dala svým dětem do ruky poprvé mobil?

Bylo jim zhruba dva a půl roku. Ale důvodem nebylo, abych se jich zbavila a mohla se věnovat svým věcem. Moje děti by se raději dívaly na pohádky v televizi, které by jen tak pasivně přijímaly, zatímco já si cením edukativních aplikací, protože si myslím, že jsou pro ně přínosnější.

Takže boje o mobil či tablet u vás doma neprobíhají?

Někdy samozřejmě ano, ale nejsou na denním pořádku právě proto, že vybírám opravdu jen vzdělávací aplikace. Někteří rodiče stahují ty zábavné, které nejsou kvalitní nebo přiměřené věku jejich potomků, ale děti přirozeně víc baví, protože – co si budeme povídat – vzdělávací aplikace, zvláště ty pro starší děti, tak zábavné nejsou.



Podle vás je tedy televize horší?

Snažím se nerozdělovat obrazovky na dobré a špatné. Do celkového hodnocení kvality přijímaného obsahu vstupuje řada proměnných. V angličtině hovoříme o třech „C“ – content (obsah), context (kontext) a child (dítě). Je důležité brát v potaz, co sleduje, zda se aktivně zapojuje do interakce s obsahem, nebo ho pouze pasivně přijímá, zda mu rozumí, jestli se na něj dívá samo, nebo s rodičem, zda mu dospělý vysvětluje, co se na obrazovce děje, a v neposlední řadě, zda dítě nemá nějaké dispozice, které moderní technologie negativně prohlubují.

Když bylo mým dětem okolo dvou let, pouštěla jsem jim pohádky, abych měla chvilku klid. Ted' už jsou větší a zabaví se samy, ale televizi a počítač vyžadují, protože je baví.

Vaše slova přesně odpovídají našim výzkumům. Zjistili jsme, že naprostá většina českých rodičů nabízí svým dětem moderní technologie proto, že se jich potřebují na chvíli zbavit. To je normální, lze to chápat, ale když se nad tím zamyslím, přijde mi to úsměvné, protože pak často přicházejí rodiče starších dětí a stěžují si, že si jejich potomci neumějí hrát. Přitom si vůbec neuvědomují, že ten impuls možná přišel tehdy před lety od nich samých – zabavit dítě za každou cenu, protože ho přece nemůžeme nechat se nudit.



Ponechat dítě někdy samo sobě může být prospěšné, ale je velice obtížné to stoprocentně dodržet ve chvíli, kdy potřebujete rychle udělat co nejvíc práce.

Souhlasím, ale pokud máte opravdu hodně malé dítě, měla byste mu nabídnout jinou zábavnou činnost. Je totiž prokázáno, že děti do dvou let by se neměly dívat na obrazovky.

Proč?

Především z důvodů sociálních. V tomto věku se z nich nic nenaučí, maximálně něco napodobují, ale absolutně tomu nerozumějí. Zatím se jednoznačně nepotvrdilo, že by média takto malým dětem ubližovala, každopádně je nijak nerozvíjí.

Batolata se dovedou zabavit sama – nejčastěji kramařením po bytě. To ale rodičům jejich situaci příliš neulehčí.

Pamatuji si jednu babičku, která chtěla znát můj názor na to, že její dcera usazuje svou sedmiměsíční holčičku před dětský pořad v televizi pokaždé, když potřebuje vařit, a pokud to neudělá, dcera křičí. Chápu, že je to opravdu náročné. Ale na druhou stranu dítě se v tomto věku učí regulovat vlastní emoce. Pláč a vztek jsou nepříjemné pro všechny, ale pro to maličké je to lekce. Pokud nedostane šanci naučit se zvládat emoce v útlém věku a začne se to učit až později ve školce, bude to pro něj z hlediska sociálních sankcí mnohem těžší. Z výzkumů vyplývá, že dnešní děti a dospívající jsou depresivnější, úzkostnější a méně spokojené s vlastním životem. Není pro ně snadné regulovat své vnitřní prožitky a může to být částečně zapříčiněno moderními technologiemi – dnes se nikdo neumí nudit, být jen tak s vlastními emocemi. Technologie nabízejí instantní zábavu prakticky neustále.



Ale to se netýká jen dětí.

Samozřejmě. Co děláme my, když můžeme být chvíli sami se sebou? Vytáhneme telefon. Proto si myslím, že nejde o generační záležitost, ale věc doby.

Jaké jsou tedy zdravé zásady soužití s moderními technologiemi?

Právě z tohoto důvodu jsme s kolegyní založily iniciativu Hrajeme si chytře, kde jsme shromáždily kvalitní edukativní mobilní aplikace rozdělené podle věku dětí a jejich zájmu. Postupně k nim přidáváme také aktivity na doma či na ven, aby dítě přeneslo získané znalosti do reálného života. Nechceme rodiče jenom strašit a tvrdit, že čas strávený u obrazovek je nebezpečný. Proto zde najdete i články, jak lze s moderními technologiemi rozumně nakládat.



Přiznávám, že vliv obrazovek na děti příliš neprožívám. Ale rozhoduji o délce sledování a kvalitě obsahu – protože si na ty své „hrdiny“ rády hrají.

Ano, malé děti se učí nápodobou, a proto potřebují pozitivní vzory. Existuje výzkum, v němž byli dospívající chlapci dotazováni, zda měli v dětství nějakého oblíbeného superhrdinu z obrazovky. Zjistilo se, že ti, kteří ano, vnímali své tělo jako svalnatější a připadali si fyzicky silnější. Tento pohled na sebe samé je jistě ovlivněn právě oblíbenými superhrdinami a přetrvál v nich spoustu let. Zrovna takové působení vůbec nemusí být na škodu. Je zkrátka dobré zamýšlet se nad tím, co a koho děti na obrazovkách sledují.

Myslíte si, že už se Češi naučili používat technologie zdravě – s rozumem a s mírou?

Zatím mi to přijde přesně naopak. Jsou tu dvě velmi malé skupinky rodičů, kteří buď moderní technologie šmahem odmítají, anebo se o nich snaží přemýšlet, určovat dětem obsah a omezovat čas u nich strávený. A pak je tu naprostá většina lidí, kteří to vůbec neřeší.

Nevnímají to jako problém ani u sebe, ani u svých potomků.

Podle mého názoru je důležitá osvěta. Rodiče by si měli uvědomit, že rozhodnutí, které učiní dnes, ovlivní i následující roky. Když například dovolíte tříletému dítěti třicet minut denně u televize, bude to v pěti letech už hodina a půl. Proto je třeba s ním neustále domlouvat pravidla a vysvětlovat, proč trváme na jejich dodržování.

Dokáže to ale malé dítě, které třeba ještě ani nemluví, pochopit?

Věřím, že ano, pokud je k tomu dlouhodobě srozumitelnou formou vedeno. Je potřeba mu ukazovat, že svět bez technologií je možný a není ani špatný, ani nudný. A že nudit se může být taky občas fajn – to ovšem ani spousta dospělých neumí.

Je zkrátka nutno být dítěti správným vzorem.

Přesně tak. To je jeden z našich hlavních rodičovských úkolů, který v tomto případě znamená nezakazovat dětem obrazovky, ale ukazovat jim, co dalšího skvělého v životě je.



Michaela Slussareff působí v Ústavu informačních studií a knihovnictví FF UK, kde v rámci studií nových médií přednáší o teoriích médií a technologiích ve vzdělávání. Studovala na newyorské Parson New School of Design a v centru pro výzkum ve vzdělávání Linnaeus při Univerzitě v Göteborgu. Doktorskou práci obhájila na téma možnosti vzdělávacího využití digitálních her. Později pracovala v Madridu u herních vývojářů v Electronic Arts. Vedle Univerzity Karlovy vyučuje na mezinárodní vysoké škole University of New York in Prague.

Zdeňka Černá se dlouhodobě zabývá možnostmi využití digitálních médií v přírodě a ekovzdělání. Vystudovala tvorbu a ochranu životního prostředí a během studia se věnovala enviromentální výchově. Zejména k těmto tématům také přispívá na Hrajeme si chytře.