Martina Švecová

RODIČ 21. STOLETÍ

Příručka pro rodiče o dětech a médiích



GRADA®

Martina Švecová

RODIČ 21. STOLETÍ

Příručka pro rodiče o dětech a médiích



GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou ***bez souhlasu nositele práv zakázány****.*

Martina Švecová

Rodič 21. století

Příručka pro rodiče o dětech a médiích

Vydala Grada Publishing, a. s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9924. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Iva Vedralová
Odborný recenzent Mgr. Luděk Doležal
Odborná korektura Mgr. Bc. Richard Ree Borovička, Mgr. Alice Ree Borovičková
Jazyková korektura Mgr. Bc. Richard Ree Borovička
Sazba a grafická úprava Robert Prokopec
Návrh a zpracování obálky Robert Prokopec
Počet stran 168
První vydání, Praha 2025
Vytiskla TISKÁRNA PROTISK, s. r. o., České Budějovice

© Grada Publishing, a. s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7808-7 (ePub)
ISBN 978-80-271-7807-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-5525-5 (print)

Obsah

Úvod **9**

Pár slov o autorce **11**

1 Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů **13**

Shrnutí kapitoly Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů 14

2 Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy **16**

2.1 Rodičovská mediace neexistuje sama o sobě, je to celá výchova 17

Shrnutí kapitoly Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy 19

3 Rizikové faktory vlivu médií **21**

3.1 Závislost na internetu 21

Znaky digitální závislosti/nadužívání digitálních technologií 23

3.2 Modré světlo – blue light 25

3.3 Elektromagnetické záření 28

3.4 Pornografie a erotika na internetu 30

3.5 Bezpečnost na internetu 34

Ochrana dat 35

Bezpečnost dítěte 37

3.6 Dítě a agresivní chování 41

3.6 Sociální sítě 43

3.7 Umělá inteligence 45

Hrozby umělé inteligence 46

Shrnutí kapitoly Rizikové faktory vlivu médií 47

4 Co je rodičovská strategie? **49**

Proč má toto téma místo v naší knize? 51

4.1 Rodičovská strategie: Jak ji naplánovat? ... 52
Příklad: Jak si vytvořit strategii rodičovské výchovy ... 53
4.1.1 Autoritářský výchovný styl ... 57
4.1.2 Autoritativní (demokratický) výchovný styl ... 59
4.1.3 Liberální/permisivní výchovný styl ... 61
4.1.4 Lhostejný výchovný styl/nezúčastněný ... 63
4.2 Typy rodičovské mediace ve strategii výchovy ... 66
Příklad restriktivní rodičovské mediace ... 69
1. Technologický úhel pohledu ... 71
2. Výchovný úhel pohledu ... 72
Shrnutí kapitoly Co je rodičovská strategie ... 74

5 Vaše dítě z pohledu kognitivní psychologie ... 76

5.1 Novorozenec, kojenec, batole (0–3 roky) ... 77
5.2 Předškolní dítě (3–6 let) ... 79
Dítě a realita ... 79
Myšlení ... 80
Socializace ... 81
Samostatnost ... 82
Emoce ... 83
Sebekontrola ... 83
Fyziologický vývoj ... 84
Aktivní mediace u předškolního dítěte (3–6 let) ... 85
Učení se a média ... 86
Nevhodný obsah a kompenzační strategie ... 88
Dítě a reklama ... 90
Média ve vývoji dítěte ... 94
Kognitivní vnímání a oči ... 94
Dítě a čas ... 97
Realita dítěte a fikce v pohádce ... 99
Souhrn aktivní mediace u předškolního dítěte (3–6 let) ... 100
5.3 Dítě mladšího školního věku (6–12 let) ... 102

Dítě a realita 102
Myšlení 103
Socializace 104
Samostatnost 105
Emoce 107
Sebekontrola 108
Fyziologický vývoj 109
Aktivní mediace dítěte mladšího školního věku (6–12 let) 110
Sebevědomé dítě lépe odolá tlaku médií (i okolního světa) 111
Vlastnictví mobilu 112
Zpracování informací a multiscreening 115
Sociální sítě 116
Sebehodnocení a výzvy na sítích 116
Rodič jako autorita a vzor 118
Média a sexualita dítěte 119
Rozvoj mluveného slova s pomocí médií 121
Dítě a reklama 123
Souhrn aktivní mediace u dítěte mladšího školního věku (6–12 let) 124
5.4 Dítě staršího školního věku (12–15 let) 125
Dítě a realita 126
Myšlení 127
Socializace 128
Samostatnost 129
Emoce 129
Sebekontrola 130
Fyziologický vývoj 131
Vztahy 131
Nejistota 133
Komunikace 135
Aktivní mediace u dítěte staršího školního věku (12–15 let) 137
Sociální sítě 137

Facebook 138
TikTok 139
Instagram 140
YouTube 141
Jak na sociální sítě 141
Pravidla užívání sociálních sítí 144
Kyberšikana – šikana na internetu 146
FOMO – strach ze ztráty informací a kontaktu 148
Erotický a pornografický obsah 149
Gaming 152
Umělá inteligence 155
Replika 155
AI Dungeon 156
Doporučení pro rodiče 157
Souhrn aktivní mediace u dítěte staršího školního věku (12–15 let) 158

6 Závěrem 161

Další zajímavé čtení a zdroje 161

7 Bibliografie 163

Úvod

Milí rodiče, naše děti se narodily do technologické doby, ať už se nám to líbí, nebo ne. Je na nás, abychom je vychovali tak, aby do dospělosti vstoupily vybaveny kompetencemi důležitými pro další život. Kromě jiných jsou to: znalost technologií, dovednost práce se sociálními sítěmi a také znalost umělé inteligence, která se, stejně jako ostatní technologie, vyvíjí překotným tempem. Školy na tento trend nestíhají reagovat, neočekávejte od učitelů ani vzdělávacích institucí zázraky, i ony nejdříve musí odborníky vychovat. Tento úkol tedy spočívá především na bedrech nás rodičů.

Chtěla bych vás upozornit, že výchova dítěte odolného vůči venkovnímu a digitálnímu světu spolu úzce souvisí. Jedná se o jeden svět jednoho dítě, a proto z něj technologie nevyčleňujme. Nejde o mediální ani jinou výchovu. Jde stále jen o výchovu, a ta musí zahrnovat všechny aspekty života: vzdělávání, pobyt v přírodě, kulturu, média, technologie, sport, zábavu a trávení volného času.

Tato příručka reaguje na některé mylné informace, které kolují po internetu (modré světlo, elektromagnetické záření a podobně), ale zároveň si klade za cíl vysvětlit, jak začlenit technologie do běžné výchovy již od raného věku, aby se dítě naučilo prožívat život ve všech jeho barvách a nebylo omezeno pouhým světem technologií.

Nemá-li vaše dítě ve svých 12 letech „vletět“ do světa sociálních sítí a ponechat vás, rodiče, v němém úžasu nad tím, jak rychle ztrácíte kontrolu, pomozte mu osvojit si dovednosti uvedené v této příručce. Probírejte je s ním postupně, podle jeho věku a kognitivních (poznávacích) a rozumových schopností. I proto je součástí této příručky přehled předpokládaných

schopností dítěte určitého věku. Kromě toho v knize také naleznete praktické informace, jak se chovat v nejrůznějších životních situacích, tabulku na plánování své strategie výchovy, test, v němž zjistíte, jaký výchovný styl uplatňujete, a mnoho užitečných rad a pomůcek, které mají za cíl vám ulehčit život rodiče 21. století.

Doporučení: problematika médií je tak široká, že ji tato příručka nemůže pojmout v její úplnosti. Nabízí ale rady a nápady pro využití médií ve výchově i při učení dětí a jak se k nim zodpovědně postavit. Po přečtení příručky jistě i vy sami přijdete s nápady, které se budou hodit pro vaši vlastní rodinnou filozofii. Hodně štěstí na cestě výchovy s médii a technologiemi přeje

Martina Švecová.

Pár slov o autorce

Martina Švecová prošla cestou od projektového managementu a marketingu přes akademický výzkum až po nezávislé poradenství. Díky bohatým zkušenostem z různých odvětví je odbornicí na interpretaci a aplikaci dat v reálném světě. S dlouhodobým zájmem o obor média a osobní vášní pro komunikaci a psychologii dětí přináší jedinečný pohled na výzvy v současné výchově dětí. Martina má schopnost číst mediální sdělení „mezi řádky" a dovednost jejich kreativní interpretace, což ji zprostředkovaně přivedlo k napsání této knihy, která osvětluje dynamiku mediálního světa a jeho dopad na vzdělávání. Její přístup je inovativní a neotřelý.



PhDr. Martina Švecová, MSc.

Vysokoškolská pedagožka a marketingová specialistka se zaměřením na digitální technologie v marketingu. Ve své rigorózní práci zkoumala rodičovské přístupy k regulaci užívání médií u dětí, zatímco v aktuální dizertační práci se věnuje výzkumu Generace Z a tomu, jak si vybírá média a obsahy, které konzumuje. Dlouhodobě se zaměřuje na vzdělávání v oblasti médií – od přednášek na základních školách až po popularizaci vědeckých poznatků. V knize Rodič 21. století nabízí praktické pohledy na výchovu v digitálním věku.

1 Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů

V dnešní době se různorodé názory šíří nepřeberným množstvím komunikačních kanálů. Jsme konfrontováni se studiemi často nejasné vypovídací hodnoty a vědecké poznání se neustále vyvíjí a nezřídka přináší výzkumy, jejichž závěry jsou nejednoznačné nebo si vzájemně odporují. To nemusí být nutně způsobeno nedostatkem kvality těchto výzkumů, ale tím, že zkoumají specifické otázky v určitém kontextu.

Proto se rodič, který hledá informace o výchově na internetu, dočte v zásadě potvrzení nebo vyvrácení čehokoli. Média, zejména různé lifestylové stránky, komerční weby a také zpravodajské weby, tyto informace přebírají z různých zdrojů bez toho, aniž by věděly, proč dané výzkumy vznikly. Důvody jsou dva, buď zaplňují volný prostor, na který lze umístit reklamu (zpravodajské a publicistické portály), nebo vyplňují weby obsahem vhodným pro svou marketingovou strategii (tzv. obsahový marketing). Ani v jednom případě není nejlepší věnovat jim příliš mnoho pozornosti bez dalšího pátrání, kterému však brání algoritmy na internetu.

Je proto důležité vědět, s jakým vzorkem výzkum pracoval, v jakém časovém horizontu vznikl, jak byl průzkum/výzkum/anketa prováděn/a a také za jakým účelem bylo šetření realizováno. A zejména mít na paměti, jaké webové stránky vlastně čteme a kdo je financuje. I proto je na světě mnoho „vyděšených" a přehnaně úzkostlivých rodičů a lidí, kteří se bojí nechat dítě pracovat s technologiemi, jimž se však nevyhne ani teď, ani v budoucnu jako

dospělý jedinec. Média, sociální sítě, hry, stream, mobilní aplikace, tzv. Internet of Things (jednoduše řečeno věci připojené na internet), neuronové sítě a na nich postavené učící se aplikace, které známe jako Artificial Intelligence – umělá inteligence, jsou a budou v budoucnu ještě více součástí našeho života. Postupně zprostředkují úplně všechno, nejenom informace, ale také stimulované prožitky.

Přibližně do 12. roku potřebuje dítě získat dostatek zkušeností a sebevědomí, aby dokázalo samo vyhodnocovat největší rizika okolního světa, do něhož patří také internet a užívání sociálních sítí. Musí také mít takový vztah s rodiči, aby nemělo tendenci dělat věci za jejich zády a dokazovat si vlastní samostatnost. Tyto informace je dobré dětem „dávkovat" nejen dle jejich potřeb, ale také dle jejich aktuálních schopností danou problematiku pochopit. Rodič by tedy měl být obeznámen jak se zásadami komunikace s dítětem, tak se schopnostmi, které již má dítě rozvinuté nebo se u něj teprve rozvíjejí.

Shrnutí kapitoly Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů

- Problémy s nalezením spolehlivých informací: Rodiče hledající online informace o výchově často narazí na protichůdné informace, protože mnoho studií se navzájem vyvrací a nejsou jednoznačně podložené.
- Role médií a obsahový marketing: Média často přejímají obsah z různých zdrojů bez hlubšího porozumění kontextu, přičemž hlavním cílem bývá generování zisku z reklamy nebo podpora marketingové strategie.
- Kritické hodnocení výzkumů: Je důležité posuzovat výzkumy na základě velikosti vzorku, časového horizontu, metodologie a účelu

studie, a být si vědom, kdo stojí za webovými stránkami a financuje je.

- Strach z technologií: Existuje mnoho rodičů, kteří mají obavy nechat své děti pracovat s technologiemi, přestože jsou tyto technologie neodmyslitelnou součástí aktuální i budoucí reality.
- Důležitost technologické výchovy: Média, sociální sítě, mobilní aplikace a umělá inteligence budou v budoucnosti ještě více propojeny s naším životem, což zvyšuje důležitost technologického povědomí rodiče.
- Sebevědomí a kritické myšlení: Děti by měly být do 12 let věku vybaveny dostatečným sebevědomím a zkušenostmi pro samostatné hodnocení rizik, včetně těch, která přináší internet.
- Vztah rodičů a dětí: Musí existovat důvěra mezi rodiči a dětmi, aby děti neměly tendenci jednat tajně a dokazovat si nezávislost za každou cenu.
- Přístup k informacím: Rodič by měl umět správně „dávkovat" dětem informace v souladu s jejich potřebami a schopnostmi, zároveň by měl být obeznámen s principy efektivní komunikace s dítětem.

2 Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy

Za jednu z hlavních chyb současnosti považuji nedostatečně jasné vymezení pojmu mediální výchova. Média jsou všude kolem nás, žijeme s nimi, náš svět se s nimi prolíná. Je mylné chápat média jako samostatnou kategorii, neboť jsou nedílnou součástí každodenní reality. Zákazy spojené s představami o mediální výchově dítě neochrání. Vy ho ale můžete ochránit tím, že:

- sami budete rozumět alespoň základním věcem ve světě internetu, u dětí zejména sociálním sítím, algoritmům, aplikacím, hernímu prostoru a reklamním praktikám.
- budete rozumět schopnostem, které lze od dítěte očekávat v určitých stádiích jeho vývoje, a nebudete jej ani přeceňovat, ani podceňovat.
- budete využívat média (internet, interaktivní hračky, hry, aplikace, sociální sítě, umělou inteligenci apod.) pro výchovu dítěte a seznámíte jej s výhodami i riziky užívání médií.
- budete vědět, jak plnohodnotně vyplnit dětem čas. Plnohodnotně znamená nahradit sociální sítě či online hry takovou aktivitou, která dítěti vynahradí to, co očekává od online aktivit. Jinak dítě dlouhodobě nebude tyto aktivity bez nátlaku vykonávat. Dítě

využívá sítě k zábavě, odreagování nebo ke komunikaci s ostatními vrstevníky. Četba skutečně není alternativou.

Zahraniční praxe učí studenty, jak si plánovat den, aby se vyhnuli nežádoucímu vlivu sociálních médií, a jak tvořit etické a zodpovědné texty na sociální sítě. Jak se ochránit před zneužitím osobních údajů nebo jak si chránit své soukromí. Učí o vlivu reklamy, obsahového marketingu a PR, učí podílet se na rozvoji občanské společnosti a nakonec jak využívat média, aby měli uživatelé sami na sebe pozitivní názor[1]. Oproti běžnému českému názoru na mediální výchovu a mediální gramotnost se jedná o nepoměrně pokrokovější přístup, který učí nikoli média odmítat, ale vědomě se rozhodovat o jejich využití. Proto je potřebné, abychom jako rodiče do tohoto procesu vstoupili. Školy jakožto instituce závisejí na mnoha procesech a nové informace se k nim často dostávají pomalu.

2.1 Rodičovská mediace neexistuje sama o sobě, je to celá výchova

Přístup, s jakým rodič začleňuje média do života svých dětí, je obecně nazýván rodičovskou mediací. Způsob, jakým je rodičovská mediace rodičem vedena, je velmi úzce spjat s typem rodičovské výchovy. To, jak vychováváte své dítě, od zákazů, příkazů, stylu komunikace až po pravidla a podobné, má jednoznačně vliv na to, jakým způsobem mu umožňujete využívat média a digitální technologie. Tento koncept popsala vlivná mediální výzkumnice Sonia Livingstone, podle níž *rodičovská mediace představuje strategie, které*

1 Jednou z publikací určených pro učitele je například kniha od Sue Ellen Christian: *Everyday Media Literacy, An Analogue Guide for Your Digital Life (New York, Taylor and Francis, 2020).*

rodiče zavádějí do výchovy s cílem maximalizovat přínosy a minimalizovat rizika (potenciální negativní dopady) vlivu médií[2].

Jde o zapojení technologií a aplikací do života dítěte s tím, že se bude samo a zodpovědně rozhodovat o jejich využití, ale jedná se také o pochopení, protože bude mít již od útlého věku informace od svých rodičů.

Přičemž existuje celá řada studií, která prokázala vliv výchovy na to, jakým způsobem děti využívají média a že také mají účinek na skutečnost, jestli vztah dítěte k užití médií a technologií bude zdravý, nebo naopak může vést k nějakým změnám chování.

Studie poukazují rovněž na souvislost mezi stylem výchovy rodičů a využíváním internetu dětmi s tím, že emoční vřelost rodiny snižuje riziko nadužívání internetu. Naopak autoritářská výchova, která bývá spojena s výraznou rodičovskou kontrolou, toto riziko zvyšuje. Dítě je pak ohroženo kompulzivním (nutkavým, neřízeným) používáním internetu. Obdobně toto riziko zvyšuje zanedbávající rodičovský styl. Psychologové dále odhalili, že autoritativní (ne autoritářský) rodičovský styl podporuje u dětí racionální a zodpovědné používání internetu. Nicméně následující studie doplňuje, že i autoritativní rodiče mohou zvýšit riziko nutkavého používaní internetu, a to v takových případech, kdy se snaží kontrolovat množství času, který dítě užívá[3].

Vnímejme proto rodičovskou mediaci jako celkový výchovný koncept, který nám pomůže bezpečně provést naše potomky dětstvím i dospíváním a který naplníme tím, že si zvolíme rodičovskou strategii – jednoduše si řekneme, čím naše dítě bude a čím se stane, až dospěje. Tímto jednoduchým

---

2 Definice je od LIVINGSTONE, Sonia. Strategies of Parental Regulation in the Media-Rich Home [on-line]. London: LSE Research
On-line, 2007, s. 11 [cit. 2013–04–24]. Dostupné z: http://eprints.lse.ac.uk/1019/1/STRATEGIESFORPARENTALREG.pdf

3 Celý přehled výzkumu je možné nalézt v článku: MEEUS, Anneleen, Steven EGGERMONT a Kathleen BEULLENS. Constantly Connected: The Role of Parental Mediation Styles and Self-Regulation in Pre- and Early Adolescents' Problematic Mobile Device Use. *Human Communication Research*. Oxford University Press / USA, 2019, roč. 45, č. 2, s. 119–147. ISSN 03603989. DOI: 10.1093/hcr/hqy015

trikem vyloučíme z příjmu informací ty, jež nás nezajímají, a soustředíme se jen na ty pro nás důležité.

Rodiče 21. století by měli odložit předsudky, že všechno, co je digitalizováno nebo má veřejný/masový charakter, je pro dítě špatné. Místo toho, aby se nechali strhnout médii propagovanou (a často jenom bezduše opsanou) teorií o zhoubném vlivu médií a zejména všudypřítomného internetu, měli by dokázat využít jeho přínos a eliminovat negativa. K tomu je však zapotřebí, aby sami věděli, co pro dítě chtějí – stanovili si tzv. rodičovskou strategii a do ní také zapojili čas s médii. Nikoli jako restrikci, ale jako nezbytnou součást dalšího rozvoje.

Shrnutí kapitoly Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy

- Rozdíl mezi mediální výchovou a rodičovskou strategií: Mediální výchova není izolovaná kategorie; je součástí každodenní reality a měla by být integrována do celkové výchovné strategie rodičů.
- Význam mediální výchovy: Rodiče by měli rozumět základům internetu, včetně sociálních sítí, algoritmů a reklamních praktik, aby mohli děti v této oblasti řádně vést a chránit.
- Role rodičů v mediální výchově: Rodiče by měli používat média jako nástroj pro výchovu, seznamovat děti s jejich výhodami a riziky a pomáhat jim plnohodnotně vyplnit čas mimo digitální svět.
- Rodičovská mediace jako součást výchovy: Mediace není samostatný akt, ale celkový přístup k výchově, který zahrnuje vzdělávání dětí o etickém a zodpovědném chování online, o ochraně osobních údajů a soukromí a porozumění vlivu reklamy.

- Přínos a rizika médií: Strategie rodičovské mediace by měly maximalizovat přínos a minimalizovat potenciální negativní dopady médií na děti.
- Stanovení rodičovské strategie: Rodiče by si měli určit, jaké hodnoty a schopnosti chtějí u dětí podporovat a jak naplnění takového cíle dosáhnout, včetně začlenění médií do denního života dětí, nikoli jako omezení, ale jako podporu jejich rozvoje.
- Moderní rodičovství ve 21. století: Rodiče by měli překonat předsudky o digitalizaci a veřejných médiích a naučit se, jak mediální prostředky využívat ve prospěch rozvoje dětí.

3 Rizikové faktory vlivu médií

Rizikových faktorů, s nimiž je v médiích možné se setkat, je mnoho, ale pokud o nich dítě ví a je vychováváno k sebevědomí a přemýšlení, je možno je eliminovat. Většinu z nich si vysvětlíme přímo v sekci psychologie dítěte. Zde bych chtěla rozebrat zejména několik hlavních často diskutovaných témat: závislost na internetu, elektromagnetické záření, modré světlo, ochrana dat a bezpečnost na internetu.

3.1 Závislost na internetu

Samotné definování závislosti na internetu je velmi problematické, vědci se pojmu závislost někdy vyhýbají a popisují tento stav jako nutkavé (taktéž patologické) užívání internetu. Problematické definování závislosti totiž souvisí také s tím, že internet je součástí každodenního života. Přesné odhady a doporučení času stráveného s médii (TV stream, internet, interaktivní hračky, hry a mnoho dalšího) jsou v současnosti pro rodiče spíše stresovou nežli výchozí informací. Vychází totiž z původních výzkumů zaměřených na čas strávený sledováním televizních programů. Objevuje se nejčastěji údaj mezi 1–3 hodinami. Proto je čas strávený užíváním médií, a to včetně již zmiňovaných her, internetu či sociálních médií velmi relativním ukazatelem. Studie, které vyjadřují míru internetové závislosti, se pohybují od

0,3 % do 38 %[4] závislých lidí v různých státech světa, přičemž ani v jednom ze zúčastněných států nenajdete pouze jednu studii. Liší se podle toho, jak vědci definují závislost a co všechno ve svých výzkumech zohlední.

Protože dnešní děti a dospívající patří mezi první generace, jejichž život je neoddělitelně spjatý s moderními technologiemi včetně chytrých mobilních telefonů, je obtížné jednoznačně určit, co již představuje závislost a co je pouze odrazem současného životního stylu[5], neboť způsob, jakým děti navazují a prožívají sociální vztahy s vrstevníky, se výrazně proměnil.

Rizikovým faktorem závislosti na internetu je také rodičovský výchovný styl. Problematické používání internetu nebo závislost na internetu se více objevují u dětí, které pociťují osamělost či deprese, mají nízké sebevědomí, jsou plaché nebo mají antisociálních tendence. Závislí na internetu pociťují méně emoční vřelosti a více rodičovského odmítání. Také nedostatek důslednosti a kázeňské rozpory mezi rodiči lze považovat za faktory vedoucí u dospívajících k nadužívání internetu.

Digitální závislost/nadspotřeba (netolismus) je velmi podobná jiným, nedigitálním závislostem typu užívaní drog nebo nadužívání alkoholu. Rozdíl spočívá v tom, že aktuálně nebyla mezinárodně stanovena jednotná klasifikace, která by definovala, co internetová (nebo chcete-li digitální) závislost je[6]. Dítě se závislým nestane jen pro samotnou existenci digitálních technologií; závislost nevzniká sama o sobě, ale bývá obvykle reakcí (např. na nedostatek jiných podnětů). I přes to, že v některých vývojových fázích může vaše dítě více inklinovat k technologiím, nemusí se hned nutně jednat o závislost. Hledejte příznaky spíše obecných závislostí a nenechte se ovlivnit diagnózami z internetu typu: „Dítě je hysterické, když po něm

4 Souhrnná zpráva o digitálních závislostech za rok 2023: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/33889/1220/Zprava_o_digitalnich_zavislostech_v_CR_2023.pdf

5 SUCHÁ, Jaroslava et al. *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Praha: Togga, 2024. ISBN 978-80-7476-339-7. DOI: 10.5507/ff.24.24464367

6 Weinstein & Lejoyeux, 2010, in Suchá, Jaroslava et. al. 2024.

chci, aby odložilo mobil.“ Je také třeba rozeznat skutečné příznaky od občasného výskytu, nicméně je pochopitelné, že odhalit vše zmíněné nebývá pro rodiče jednoduché. Pomůže vám především selský rozum a vlastní uvážení. I v tomto případě platí, jak již bylo zmíněno, že každé dítě je jiné, nicméně určité vodítko vám může poskytnout výčet nejčastějších příznaků závislosti níže.

Znaky digitální závislosti/nadužívání digitálních technologií

Znaky je možné rozdělit do tří kategorií, avšak jeden znak nutně neznamená závislost, navíc by tyto znaky měly být dlouhodobějšího charakteru, aby bylo možné hovořit o závislosti. Speciálně těžko se posuzují změny v chování, zejména v souvislosti se změnami chování dítěte v pubertě.

1. Změny v chování:
    - narůstající míra užívaní internetu za účelem dosažení uspokojení/spokojenosti a pocitu euforie,
    - pocit viny a obrana v souvislosti s používáním internetu, zlost při omezení užívání internetu,
    - opakované, neúspěšné rodičovské snahy o kontrolu, omezení nebo zastavení používání internetu a s ním související konflikty,
    - ztráta významných vztahů, s rodinou a/nebo spolužáky, osamělost,
    - lhaní o míře využívání internetu,
    - ztráta zájmu o jiné aktivity.

2. Psychické příznaky:
    - podrážděnost, neklid a úzkost,
    - neschopnost soustředění nebo pozornosti,
    - problémy s pamětí,
    - neschopnost být spokojen/a bez internetu, ztráta kontroly nad užíváním internetu,
    - používání internetu se stává způsobem, jak uniknout před problémy nebo jak zmírnit negativní pocity beznaděje, viny, úzkosti a deprese.
3. Fyzické příznaky:
    - nedostatek spánku a nespavost způsobené trávením času na internetu dlouho do noci,
    - nezájem o osobní hygienu, péči o tělo nebo vzhled,
    - bolesti z nedostatku pohybu a hrbení se nad digitálním zařízením,
    - suché oči z neustálého zírání na obrazovku,
    - bolesti hlavy,
    - špatná výživa a související problémy jako úbytek nebo nárůst hmotnosti[7].

7 KUMAR, Manish a Anwesha MONDAL, 2018. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal* [online]. 27(1), 61–66. ISSN 6748-$3. Dostupné z: doi:10.4103/ipj.ipj_61_17
STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. Závislost: co to je? In: *NZIP.cz* [online]. 2021 [cit. 27. 10. 2024]. Dostupné z: https://www.nzip.cz/clanek/320-zavislost-zakladni-informace

Mnohé z těchto příznaků se mohou objevovat samostatně jako fyzické příznaky či příznaky spojené se zdravím. Neznamenají přímo závislost, ale indikují potřebu zapojit do denního režimu dítěte více pohybových aktivit nebo řešit jiný problém. Média málokdy způsobí problém sama o sobě, je totiž často spojený s výchovou a psychologií dítěte.

Fyzické příznaky mohou být též spojené s fyzickými problémy, které nemusí způsobovat přímo „sezení za monitorem", proto je dobré nejenom pořídit dítěti vhodný monitor/mobil a zajímat se o jeho parametry, ale také židli a pracovní místo. Poučit ho, jak se správně sedí. V době, která je spojená se „sedavými" zaměstnáními, je obecně vhodné navštěvovat fyzioterapeuta a hodně se hýbat. Nezapomínejme, že i ve škole dítě celé hodiny prosedí.

Bolesti hlavy a bolesti očí mohou signalizovat problém s očima. Zejména malým dětem do cca 7 let se oči neustále vyvíjejí.

Špatná výživa, zejména jídlo při televizi nebo internetu, je problémová, protože obě aktivity produkují hormon dopamin. Příjemné pocity navozené díky zvýšení dopaminu vedou k opakování aktivity a jejímu posilování. Což znamená například, že když dítě sleduje televizi nebo si hraje na PC, automaticky dostane chuť na jídlo. Proto je potřeba konzumaci jídla při televizi, počítači či mobilu zamezit. Byť to není vždy možné, je potřeba znát tyto důsledky.

3.2 Modré světlo – blue light

Takzvané modré světlo je součástí slunečního záření. Naše tělo je nastavené tak, že když ubývá slunečního záření, ukládá se ke spánku. Může za to změna produkce hormonu spánku – melatoninu. Produkce hormonu se s ubývajícím světlem snižuje a dává tělu signál, že jde spát.

Světla obrazovek, monitorů, ale (pozor!) také jiných světel v domácnosti – zejména bílého světla LED či pouličního osvětlení však způsobují, že tělo neprodukuje melatonin tak, jak by mělo, protože světelné zdroje

produkci hormonu potlačují. Modré světlo proniká až na sítnici oka a může ji tak ohrožovat – zejména při nadužívání. Tato problematika se řeší ve světě nejenom v souvislosti s displeji mobilů, televizí a počítačů, ale také LED světly, pouličním osvětlením a obecně tzv. světelným smogem.

Co jako rodič můžete udělat, aby dítě nebylo přehnaně vystaveno modrému světlu, je jednoduché:

- Snažit se vyhnout přehnaně svítícím zařízením a kontrolkám, které svítí i v noci (vypínání PC, nikoli pouze stand-by režim – tzv. uspání počítače).
- V domácnosti používat večer zejména teplé LED světlo (žluté, ne bílé).
- Snažit se zatemnit místnost před spaním, aby do ní nevnikalo případné světlo zvenku.
- Odborníci doporučují také nepoužívat monitory před spaním. Doporučení se liší od těch méně přísných na 1 hodinu až po 3 hodiny před spaním. Obecně však platí, že ukončí-li dítě např. dívání se na pohádku, navečeří se, umyje se a pak si jde lehnout, dostanete se k jedné hodině. Často stačí pravidelnost, protože tělo si na pravidelný spánkový režim zvykne a podle něj se odvíjí produkce melatoninu. Zvýšené riziko nastává při změnách spánkového režimu. Kvalitní spánek podpoříte jak režimem, tak tím, že dítě nebude vystaveno agresivnímu obsahu (nejen samotný obsah pořadu, ale i zvuk), zejména do 7 let, s určitými omezeními až do 12 let. Samozřejmě kvalitnímu spánku rovněž napomůžete tím, že si dítě od televize nebo počítače oddechne, alespoň již dříve zmiňovanou hodinku. Tělo je totiž kvůli rychlému obsahu ve stavu vyšší pohotovosti a potřebuje zvolnit.

- Používat jenom ta zařízení, která jsou schválená a certifikovaná v EU.
- Mnohá zařízení a zejména mobily a PC již obsahují aplikace na regulaci modrého světla. Je dobré, zejména na mobilech, mít v určitém čase tyto filtry nastavené, abychom se večer nebo v noci nadměrné dávce modrého světla vyhnuli. Režim je zapnutý, když obrazovka ztratí výrazné barvy a ztmavne.
- Je možné si pořídit aplikace na regulaci světla (ale zde pozor, některé umí filtrovat jenom bílé), filtry na omezení modrého světla či také brýle, kterých je na trhu dostatek. Obecně platí, že pokud dítě nebo i dospělý často využívá obrazovku, je ochrana očí na místě. Odborníci také doporučují, aby se po každých 20 minutách sledování televize nebo dívání do monitoru člověk alespoň na 20 sekund zadíval na stěnu. Asi je těžké právě zmíněné dodržet, ale snažit se ulehčit očím pozorováním stěny nebo zvlhčováním kapkami uleví mnohdy i dospělému člověku.

Je potřeba si uvědomit, že mnoho lidí má spánek spojený se čtením, při němž je také přítomné umělé osvětlení, a odborníci se jím nezabývají tolik jako monitory. Čtení je zkrátka považováno za dobré. I zde si však pořiďte raději žlutá světla. Děti také leckdy spí při menších světelných zdrojích, které by měly být slabé a se žlutým LED světlem – pokud jde o LED žárovky, samozřejmě. Herní počítače ale svítí hodně – zejména tzv. „ledky", vypínejte je.

Modré světlo je všudypřítomné a souvisí se světelným smogem, který se netýká jenom počítačů či mobilů. Proto je i zde zapotřebí brát informace s rezervou a mít jich dostatek, abychom se vyhnuli nadbytečnému stresu z nesprávné výchovy. Tato problematika také souvisí s obecným povědomím o zdraví člověka, nejen se samotnou mediální výchovou. Informace

vytrhnuté z kontextu často odvádějí pozornost od celkového problému a rodiče pak soustředí pozornost zejména na mobily, což ale celkové ovlivnění modrým světlem neřeší. Pravidelnost a střídmost jsou proto velmi důležité nejenom pro zdravý rozvoj dítěte, ale také pro celkovou pohodu dospělého člověka.

3.3 Elektromagnetické záření

Elektromagnetické záření je někdy uváděno jako jedna z možných příčin vzniku rakoviny. Důvodem je, že Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC) toto záření uvedla jako potenciální zdroj rozvoje rakoviny. Faktem ovšem je, že se nachází v kategorii, která není prokázaná – proto označení potenciální. Fyzikální zákony, které s ní souvisejí, teoreticky mohou mít nějaký vliv, ale ten zkrátka nebyl prokázán. Proto je toto záření zařazeno jako možná příčina vzniku rakoviny. A mnoho rodičů z tohoto důvodu řeší problém s mobily, které děti používají, a dopady elektromagnetického záření na jejich zdraví. Dostatečné důkazy pro potvrzení či vyvrácení tohoto tvrzení neexistují, zůstává tudíž zařazeno v kategorii „možná". WHO (Světová zdravotnická organizace) označila elektromagnetické záření a například i konkrétně 5G sítě za nerizikové v případě dodržení mezinárodně platných standardů[8].

Novinové články však často pracují jen s jedním zdrojem informací a nejdou do hloubky. Proto jsem se pokusila pomocí vědeckých informací popsat tuto technologii hlouběji.

Elektromagnetické pole se vyskytuje všude kolem elektrických zařízení, kterých je svět plný: chladničky, fény, mobily, počítače, televize, světla… Tyto vlny nebo částice (jde o duální složku, jak objasnil Albert Einstein)

8 WHO. Radiation: 5G mobile networks and health. In: *World Health Organization* [on-line]. 2020 [cit. 27. 10. 2024]. Dostupné z: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation–5g-mobile-networks-and-health

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Rodič 21. století**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.