



Milí rodičia,

digitálna doba prináša mnohé výzvy, preto potrebujeme rýchle a jednoduché spôsoby ako diskutovať o digitálnych médiách s našimi deťmi, a to od útleho veku. Používanie sociálnych médií začína už počas detstva. Tento faktor ovplyvňuje rast, vývoj a duševné zdravie vašich – našich detí a dospelých.

Ako médiá ovplyvňujú dieťa a jeho vnímanie sveta? Hľadajú naše deti v digitálnom priestore vhodné podnety pre ich vek? Môžu médiá podporovať výnimočný umelecký alebo hudobný talent dieťaťa? Kedy drastické videá na sociálnych sieťach spúšťajú sociálnu úzkosť detí? Je pre dieťa podporujúce mať skupinu priateľov online alebo offline?

Ktoré videá a hry obsahujú príliš veľa násilia, neslušného vzoru správania, nereálnych štandardov krásy alebo komercializácie? Ako môže populárny content na sociálnych sieťach ovplyvniť detské emócie a správanie? Sú rodičia tou bránou do sveta online, kadiaľ má prejsť iba kvalitný obsah?

Ako deti zvládajú svoje silné emócie? Ako deti večer zaspávajú? Aký vplyv majú na spánok detí médiá, s ktorými prídu deti do kontaktu počas dňa? Sú médiá jedinou copingovou stratégiou dieťaťa? Je rodič ten, kto má ponúknuť spôsoby upokojenia detskej mysle a tela?

Je dôležité, koľko hodín dieťa používa médiá? Čo všetko online aktivity vytesňujú zo života dieťaťa? Na čom v rodine záleží? Žijeme kvalitný rodinný čas? Ako často trávim rodinný čas v prírode? O koľko spánku oberajú médiá jednotlivých členov rodiny? Ako veľmi sú potrebné pravidlá pre používanie médií pre všetkých členov rodiny?

Ako komunikujeme o médiách v rodine? Pýtame sa detí a necháme ich odpovedať? Hľadáme spoločne odpovede na to, čomu často aj my - dospelí - nerozumieme? Odkladáme vážne rozhovory o médiách na neskôr? Aká je digitálna gramotnosť dospelých členov rodiny?

Digitálna téma otvára mnoho otázok. Prinášame vám inšpiráciu „5 C digitálneho používania médií“, aby sme spoločne hľadali odpovede. Model 5C vytvorili svetoví pediatri a zverejnili ju na začiatku roka 2024. Na základe evidence based (výskum a dôkazy) vytvorili podporné materiály, ktoré informujú rodičov o vplyve digi médií v jednotlivých vývinových štádiách detí a ponúkajú zdravé návyky v oblasti médií.

Pokúsili sme sa vybrať hlavné myšlienky z tejto inšpirácie. Prinášame ich aj do poradenského procesu pre rodičov, pretože výchova začína v rodine a osvojovanie digitálnej gramotnosti začína taktiež v rodine. Psychológovia, špeciálni pedagógovia aj sociálni pedagógovia – my všetci vidíme jasné spojenie s rodinnými vzťahmi a rodinnou výchovou, so sociálno-emocionálnym vývojom v ranom detstve a duševným zdravím dospelých.

1.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 0 – 2 roky

Originálne usmernenia 5C sú podané zapamätateľným spôsobom, inšpirované sú na základe práce autorky kníh o deťoch a médiách, **Lisy Guernseyovej**, prvýkrát boli popísané v knihe *Into the Minds of Babes* (2007) a následne v knihách *Screen Time* (2012) a *Tap, Click, Read: Growing Readers in a World of Screens* (2015).

Materiál - členený na 5 častí podľa vekových období dieťaťa - v prvej časti začína od 0 do 2 rokov veku dieťaťa. V tomto období si deti budujú bezpečné vzťahy s rodičmi, rozvíja sa raný jazyk, rýchlo sa učia ovládať svoje telo, skúmajú svet a predmety okolo seba. V emocionálnom vývine sa deti učia upokojuvať sa, tešiť sa z hry, učiť sa nové veci a mnoho iných dôležitých vývinových úloh. Tieto vývinové úlohy sú dôležité a médiá ich nemôžu nahrádzať.

O ČO TEDA IDE V „5 C“ VO VZŤAHU K DEŤOM OD 0 DO 2 ROKOV

CHILD – CONTENT – CALM – CROWDING OUT – COMMUNICATION

Život bez vzájomnej previazanosti nemá žiaden význam. Navzájom sa potrebujeme a čím skôr sa to naučíme, tým lepšie pre nás. (Erik Erikson)

V kontexte Eriksonových štádií života je dôležité, ako sa v každom štádiu človek popasuje s úlohami, a to ovplyvní našu osobnosť v budúcnosti. Prvé štádium **základná dôvera vs nedôvera** trvá do konca prvého roka dieťaťa. **Je tento svet plný nepredvídateľných udalostí a nehôd alebo je to pre mňa bezpečné miesto na život?** Aby dieťa vyriešilo túto otázku a sprevádzajúce pocity neistoty, obracia sa na osobu, ktorá sa o neho stará – väčšinou sa jedná o matku. Ak je matkina starostlivosť konzistentná v čase, spoľahlivá, predvídateľná, dieťa si vyvinie zmysel pre dôveru vo vzťahoch s inými ľuďmi. U dieťaťa sa vyvinie nádej, že tento svet je dobré miesto aj napriek občasnému utrpeniu. Úspech v tomto štádiu vedie k získaniu cnosti, ktorú nazývame nádej. Množstvo dôvery nezávisí iba od poskytovania stravy alebo tepla domova, ale najmä **od kvality vzťahu matka a dieťa** a od lásky. Ak toto štádium neprebehne úspešne a starostlivosť matky je nestála, nespoľahlivá, u detí sa vyvinie zmysel pre nedôveru, strach, nemajú sebavedomie a neveria v ich schopnosť ovplyvniť udalosti okolo seba.

Nadviažme na teóriu Eriksona a dajme ju do kontextu s médiami v živote dieťaťa v tomto vývinovom období a s modelom 5C.

1. Dieťa

Kto je vaše dieťa a ako reaguje na médiá? Každé dieťa je jedinečné – to, ako nervózne reaguje na zmeny alebo ako ľahko sa upokojí, ovplyvňuje jeho vzťah k vám aj k médiám. Od útleho veku sa snažte byť si vedomí jeho emocionálnych a vývinových schopností, aby ste vedeli, ako môže reagovať na rôzne druhy médií.

1.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 0 – 2 roky

2. Obsah

Čo si zaslúži jeho pozornosť? FaceTime, Skype alebo iné videohovory môžu byť užitočné na budovanie vzťahov medzi vašim dieťaťom a milovanými osobami, ak nie je iná možnosť osobného kontaktu. V tomto veku deti nedokážu veľa získať zo sledovania obrazoviek, preto neodporúčame používať médiá ako kreslené filmy alebo videá s detskými pesničkami. Ak už pustíte dieťaťu nejaké médiá, robte to krátko, používajte vzdelávací obsah, vytvorený s ohľadom na vývoj dieťaťa. Vyhnite sa dlhodobému pozeraniu televízie alebo internetu.

3. Upokojenie

Ako si deti upokojujú emócie pred spaním? Nervózne deti – bohužiaľ - často dostávajú médiá (televízia alebo videá) na upokojenie, ale to im bráni naučiť sa upokojiť. Samostatné upokojenie je dôležitý nástroj – schopnosť upokojiť sa bez pomoci je pre dieťa dôležitá zručnosť. Snažte sa preto nepoužívať médiá na zastavenie plaču dieťaťa, uspávanie, na rozptýlenie počas jedla, aby sa obrazovky nestali zdrojom útechy alebo pokoja. Nájdite iné spôsoby, ako pomôcť deťom upokojiť sa (inšpiráciu hľadajte u svojich rodičov alebo v knihách). Každý rodič má pochybnosti o svojich schopnostiach počas ťažkých chvíľ, ale práve tieto chvíle sú skvelou príležitosťou na budovanie sebavedomia v rodičovstve!

4. Nahrádzanie

Čo médiá nahrádzajú? Médiá na obrazovkách – či už na pozadí, na mobilnom zariadení rodiča alebo na tablete pred dieťaťom – nahrádzajú dôležité základné bloky vývoja mozgu. Tieto zahŕňajú: hovorenie s dieťaťom alebo s ľuďmi okolo neho, striedavú hru, spievanie, spoločné čítanie, vytváranie denných rutín, ktoré pomáhajú dieťaťu cítiť sa bezpečne a stabilne. Používajte svoj mobilný telefón alebo televíziu v prítomnosti dieťaťa zodpovedne. Dávajte si čas bez obrazoviek, aby ste sa mohli sústrediť na svoje vlastné duševné zdravie a pohodu.

5. Komunikácia

Ako hovoriť o médiách, aby ste vychovali dieťa, ktoré je zodpovedné v oblasti médií? Aj keď deti ešte nemusia vedieť hovoriť, stále vás pozorne sledujú a počúvajú. Ak sú médiá zapnuté vo vašej domácnosti, komentujte to, použite to ako východiskový bod na vyučovanie alebo hranie. Piesne a príbehy podané hlasom rodiča majú väčší pozitívny vplyv na vaše dieťa ako akékoľvek výchovné video alebo kreslený film.

(pokračovanie nabudúce)

PaedDr. Mariana Važanová, sociálny pedagóg, CPP Zvolen

1.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 0 – 2 roky

Zdroje

- <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>
- <https://static1.squarespace.com/static/6203fcbb577b4c7eaede638e/t/65c4da937f7cec744115ba03/1707399829425/Digita%CC%81lna+rovnova%CC%81ha+-+Sprievodca+pre+rodiny.pdf>
- <http://klimes.mysteria.cz/clanky/psychologie/erikson.htm>