



Deti vo veku nula až dva roky: Ako využiť model 5 C pri usmerňovaní používania médií?

Dnešné rodičovstvo - v súvislosti s digitálnymi technológiami - je náročné, mnohí rodičia nevyrastali s médiami, ktoré dnešné deti bežne používajú. Napriek tomu, práve rodičia majú svoje deti učiť používať digitálne médiá tak, ako kedysi ich rodičia učili jazdiť na bicykli. Máme teda na mysli najmä bezpečie dnešných detí.

Digitálne technológie menia postoje k rodičovstvu. Rodič na detskom pieskovisku hľadiaci do smartfónu, zatiaľ čo sa dieťa hrá... Spoločná večera, kde pri tanieroch všetkých členov ležia mobily... Tablet v detskom kočíku... Čo je prípustné a čo je už za hranicou rozumného a zodpovedného rodičovstva? Ako nastaviť deťom pravidlá v digitálnom svete? Pravidlami by sa mali riadiť v prvom rade rodičia, ktorí sú pre deti príkladom, ktorý vychováva.

Na národnej úrovni problematiku digitálnej vulnerability detí akcentuje Národná koncepcia ochrany detí v digitálnom priestore do roku 2025 (v rámci priority Prevencia sa uvádza potreba realizovať systematickú a koordinovanú podporu prevencie v kontexte ochrany detí v digitálnom priestore). Rýchle šírenie informácií a technológie sú prirodzenou súčasťou moderného sveta, výnimkou nie je ani obdobie detstva. Generácia Alfa je generáciou, pre ktorú sú digitálne technológie neodmysliteľnou súčasťou každodenného života. Generácia Alfa - ľudia narodení v rokoch 2010 až 2025 - to sú dnešné deti, ktoré sú pod vplyvom svojich rodičov, ktorí sú zase označovaní ako mileniáli. Denné používanie sociálnych médií rodičmi mileniálmi (zdieľanie fotografií, videí, príbehov svojich detí) znamená, že veľká časť generácie Alfa je online už od narodenia, okrem bežných TV obrazoviek využíva online vzdelávanie, tablety, počítače, smartfóny, streamovacie služby, pravdepodobne túto generáciu silno ovplyvní AI aj ChatGPT.

Výskumná správa Unicef (2017) uvádza nárast používateľov internetu v skupine mladých ľudí, a to mení podobu ich detstva. Z výsledkov prieskumu Orange (2008) vyplynulo, že deti dostávajú svoj prvý telefón vo veku 10 rokov (spojené s nástupom na druhý stupeň základnej školy). Štatistiky z rokov 2016 až 2018 ukazujú, že telefóny a tablety dostávajú už 4 a 5-ročné deti, pričom je pre nich dôležité, aby mal telefón internet. Štúdia raného vývoja detí (2 441 matiek, deti vo veku 24 až 36 mesiacov, v kanadskej Alberte) ukázala, že deti, ktoré trávili sledovaním digitálnych zariadení viac času než ich rovesníci, mali vo veku 36 až 60 mesiacov horšie výsledky testov. K podobným výsledkom dospela štúdia 52 detí vo veku 3 až 5 rokov, na základe snímkov mozgu (urobených magnetickou rezonanciou) vedci skúmali vplyv digitálnych technológií na štruktúru mozgu detí a výsledky ukázali, že zvýšená konzumácia digitálnych technológií bola spojená s nižšou kortikálnou hrúbkou a hĺbkou brázd mozgu. Toto sa spája s vývojom jazyka, čitateľskými a sociálnymi zručnosťami (ako je komplexné pamäťové kódovanie, empatia a správne čítanie emócií). Výskumov, ktoré dokazujú negatívny vplyv elektromagnetického poľa na vývoj a zdravie dieťaťa je niekoľko stoviek: lebka bábätko je tenká, nie je uzavretá, v tkanivách je vo väčšej miere zastúpená voda, v dôsledku čoho dochádza k zvýšenej absorpcii rádiových vĺn. Výskumy dokazujú negatívne účinky konzumácie médií na intelektuálny vývoj detí, deti sú výrazne oneskorené v jazykovom vývoji, poznajú menej slov a dosahujú oveľa slabšie výsledky, ako napr. tie, ktorým rodičia čítali knižky, rozprávali im príbehy alebo len počúvali hudbu. Hranie násilných videohier môže viesť u detí k výraznému úbytku základnej ľudskej schopnosti súcitu a empatie.

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

Podľa správy UNESCO príliš dlhý čas pred obrazovkami digitálnych zariadení môže mať negatívny vplyv na školské výsledky, celkovú psychickú pohodu, emočnú stabilitu aj fyzickú kondíciu. Analýzy svetových výskumov ukázali, že to môže viesť k rozvoju úzkostných stavov a depresii. S rizikami, ktoré sú s tým spojené, a s tým, ako túto situáciu riešiť, sa vlády jednotlivých krajín začínajú zaoberať až teraz.

Možno sa rodičia rozhodli, že svojmu dieťaťu nedovolia pozerat' sa do mobilu, ale obrazovky sú magické. Ťahajú pozornosť, svietia, hýbu sa na nej predmety, hneď pútajú pozornosť. Vieme si to predstaviť na nás dospelých - ak niekde sedíte a je tam televízor, sledujete ho, či vysiela správy alebo zábavu. Mozog dieťaťa takisto rýchlo reaguje na takýto podnet. Ak sa na to pozrieme fyziologicky, napríklad na vývoj zraku: ak je kontakt oka s obrazovkou príliš skorý, môže sa poškodiť. Tendencia v slovenských škôlkach (už nielen v školách) je začať čo najskôr s technológiami. Vtedy sa dieťaťu ešte iba vyvíjajú binokulárne funkcie očí (priestorové videnie, rozlišovanie figúr od pozadia a podobne). Knihy pre deti v prvých mesiacoch života sú postavené na kontrastoch, stačí, že sú čierno-biele, v strede je nejaká figúra, dieťa vie diferencovať. Keď je dieťa malinké a ukazujeme mu obrázky, ktoré sú pestrofarebné, reaguje, lebo „svietia“, no nevie diferencovať. Keď sa dieťa vyvíja ďalej, vie zameriavať, zaostrovať, vidí viac ako 20 až 30 cm, vtedy aj na obrazovke vie vidieť a zaostrovať. Vidí všetko, obraz sa strašne rýchlo hýbe a malý mozog to nemusí vedieť spracovať. U detí sa preto neskôr prepracujeme k problémom s pozornosťou, keďže dieťa je prestimulované, nevie určiť, čo je dôležité a čo nie je.

Odborníci pre deti vo veku od 0 do 2 rokov odporúčajú žiaden čas pred obrazovkou. Toto pravidlo je veľmi ťažké dodržať, keď my – rodičia alebo starí rodičia – máme telefón stále v rukách a ak nám niekto volá na smartfón, ten svieti. Čiže aj malé dieťa, ak sa plazí po zemi a nám zavibruje telefón a zasvieti, ide po ňom, lebo ho to zaujalo. Preto návyky nás, dospelých, musia byť zdravšie, rozumnejšie. Musíme si uvedomovať, že dieťa napodobňuje, čo vidí. Ak si dáme väčší pozor na naše reakcie na mobil, bude to naše dieťa menej atraktívne. Keď nás vidí celý deň s telefónom v ruke, tiež to chce. Stále, keď telefón vidí, menia sa v ňom obrázky, svetlá, hrá hudba, prebiehajú videohovory, teda je to zaujímavé, pre nás aj pre dieťa.

Ľudské znalosti o mozgu nie sú úplne dokonalé. Aký konkrétny vplyv majú technológie na mozog dnešnej generácie detí – to je ešte náročné vyhodnotiť, hoci čiastkové výsledky už máme (vyššie spomenuté). Môžeme sa domnievať, že moderné technológie môžu mať aj určité benefity v rámci edukácie, rastu a vzdelávania. Existujú rôzne edukatívne hry, ktoré vyvíjajú aj neuropsychológovia a psychológovia. Vedia pomôcť s koncentráciou a pamäťou, učením a podobne, môžu byť veľmi nápomocné. Dôležitejšia ako samotná hra či video na internete je následná diskusia – a tu je ten zásadný moment, lebo dávať deťom otázky, kedy ich skompetentňujeme, dávame im možnosť vyjadriť sa, predpokladá, že dieťa je na istom stupni svojho vývinu. Isto vám je známe, že Steve Jobs obmedzoval svojim deťom prístup k technológiám, podobne Bill Gates a mnohí ďalší známi ľudia. Čakali by sme, že budú mať najlepší prístup k technológiám a najviac dokonalých zariadení. Lenže títo ľudia zistili, že telefón je veľmi dobrý - až príliš dobrý spoločník, tým pádom vie nahradiť všetko, dokonca aj rodiča. Ak dáme dieťaťu do rúk smartfón a tablet, má odomknutý celý svet, ak vie na niečo ťuknúť, dostane sa všade. Je veľmi tenká hranica, čo je ešte pre dieťa dobré a čo už nie. Často ani my dospelí nevieme, čo na internete je reklama alebo fakt. Čo to urobí s detským mozgom, keď na to vôbec nie je pripravený?

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

Rodičia očakávajú, že produkty, ktoré deti bežne používajú (jedlo alebo hračky), budú testované na bezpečnosť. V súčasnosti neexistujú žiadne bezpečnostné predpisy týkajúce sa dizajnu technológie, teda naše deti používajú platformy a aplikácie, ktoré boli navrhnuté pre dospelých, nie pre deti v rôznych fázach ich vývoja.

Želáme si jednoduché riešenie alebo sadu pravidiel, ako napríklad limit dvoch hodín pred obrazovkou, ktorý sa odporúčal v minulosti. Dnes už vieme, že tieto pravidlá nezohľadňujú všetky faktory, ktoré deti a tínedžeri potrebujú, aby mali zdravý a zodpovedný vzťah k médiám a aby si udržali emocionálnu pohodu a duševné zdravie. Aby sme pomohli dnešným rodičom, snažíme sa spracovať aktuálne prístupy odborníkov. Model 5 C pre používanie médií ponúka tipy založené na veku detí, postavené na výskumoch, na aktuálnom vedeckom poznaní a na tom, čo podporuje rodinné vzťahy, sociálno-emocionálny vývoj a duševné zdravie. Túto časť venujeme vekovej kategórii najmenších detí a ich rodičom. Usmernenia ponúkajú zdravé mediálne návyky v týchto okruhoch:

- ROVNOVÁHA MÉDIÍ
- KOMUNIKÁCIA O MÉDIÁCH
- LÁSKAVOSŤ A EMPATIA
- DIGITÁLNE SÚKROMIE A BEZPEČNOSŤ
- ZÓNY BEZ OBRAZOVIEK
- ČASY BEZ OBRAZOVIEK
- VÝBER KVALITNÉHO OBSAHU
- SPOLOČNÉ POUŽÍVANIE MÉDIÍ

Malé deti mobil nepotrebujú, má to skôr negatívny vplyv. Malé deti potrebujú počuť ľudský hlas a vnímať dotyk, lebo sa učia cez spojenie – cez vzťah a pozornosť. Vedomie, ktoré o sebe majú, sa odvíja od toho, ako im rodičia odpovedajú. Keď im rodičia dajú mobil, prestanú ich vnímať. Je to akoby strata kontaktu s prirodzeným rytmom života. Berieme tým dieťaťu možnosť si uvedomovať, že žije. Malé dieťa si medzi kŕmeniami dokáže samo uvedomiť, že je hladné, keď vydá signál plačom a dostane jesť. A zje len toľko, koľko potrebuje. Ak mu však dáme mobil, dieťa sa odpája od seba, nevníma svoje telo cez zmysly, upiera pozornosť inam. A to už je problém. Je naivné očakávať od dieťaťa, že bude uvedomelý, že si samo stanoví pravidlá, koľko času bude tráviť s telefónom v ruke, že bude selektovať webové stránky, ktoré sú pre neho vhodné a ktoré nie. My rodičia sme zodpovední za to, koľko a ako trávi dieťa čas na mobilnom telefóne, a začiatok tejto zodpovednosti budujeme u malých detí.

❖ Rovnováha médií

V čase, keď sa rodič potrebuje venovať domácim prácam alebo iným činnostiam, často ponúkne deťom digitálne média, ktoré ich majú zabaviť. Nie je však úlohou rodiča robiť dieťaťu celodenný program. Práve naopak, čas nič nerobenia a nudy mu dáva priestor na rozvíjanie jeho kreativity a fantázie. Doma, v škole, v práci, sme obklopení médiami a digitálnymi zariadeniami. Osobný čas s rodinou je dôležitý pre učenie a zdravý vývoj každého dieťaťa. Najlepšie spomienky a momenty s rodinou pochádzajú z bežných okamihov: spoločné jedenie, hranie sa so zvieratkom alebo rozhovory počas cesty autom či autobusom. Vypnutie telefónu pre dospelého človeka znamená, že môže byť naplno prítomným pre svoje dieťa, aj duševná pohoda a sebadôvera rodiča rastie. Väčšina zariadení pripojených na internet poskytuje týždenné správy, koľko času členovia rodiny trávia na rôznych aplikáciách. Niekedy si neuvedomujeme, koľko času médiá zaberajú, kým si tieto správy neprečítame. Mnohé rodiny majú vo zvyku nechávať zapnutú televíziu, aj keď sa

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

nikto nedíva, (okrem spotreby elektriny) to odvádza pozornosť detí od učenia sa (rozvoj reči, sústredenia, detské hry). Deti každý deň potrebujú čas na fyzickú aktivitu (vo veku 6 rokov a viac potrebujú 60 minút miernej fyzickej aktivity denne, vo veku 3-5 rokov potrebujú 15 minút aktivity na každú hodinu bdlosti, dojčatá a batolátá potrebujú aspoň 30 minút „pobytu na brušku“ alebo iného interaktívneho hrania každý deň), príliš veľa času stráveného pri médiách súvisí s vyšším rizikom obezity, médiá deti oberajú o čas na hru a fyzickú aktivitu.

❖ Komunikácia o médiách

Médiá nemôžu byť tabu témou, sú všade okolo nás, takže o nich musíme hovoriť. Čím viac o nich diskutujeme a je to súčasť dennej rutiny — v aute, pri stole, na rodinných stretnutiach — tým prirodzenejšia táto diskusia bude aj pre naše deti. Ak voláme babke, komunikujeme dieťaťu, že aktuálne nemáme možnosť vidieť babku osobne, tak využijeme telefón (telefón vnímame ako nástroj na spojenie sa s rodinou, ktorá je ďaleko)

❖ Láskavosť a empatia

Mat' v rodine očakávania týkajúce sa láskavosti a pochopenia pre ostatných — online aj offline — je kľúčové pre zdravé, rešpektujúce vzťahy a pozitívne používanie médií. Ak si ako rodičia nastavíme hranicu, čo a ako budeme komentovať, budeme vzorom pre svoje dieťa.

❖ Digitálna ochrana súkromia a bezpečnosť

Internet je stále veľká neznáma a určite nie je navrhnutý prioritne pre naše deti. Vo feede detí sa môžu objaviť nevhodné obsahy, ako je pornografia, dezinformácie, drogy a alkohol, extrémne diéty alebo nebezpečné výzvy na sociálnych médiách. Je dôležité, aby sme deti naučili tieto situácie rozpoznávať a diskutovať o nich, ale musia vývojovo dozrieť a byť v bezpečí, kým vstúpia do online sveta (pamätajme si hranicu 13 rokov). V tomto veku 0-2 ešte dieťa nerozumie ochrane súkromia a bezpečnosti, rodičia môžu využiť kombináciu nástrojov: nastavenia ochrany súkromia, hlásenie a označovanie nevhodného obsahu. Digitálne informácie je ľahko zdieľať, ale zdieľanie súkromných informácií (fotografie, citlivé osobné údaje či kontaktné informácie) môže byť trápne a škodlivé pre pohodu dieťaťa, ktoré postupne rastie. Toto zahŕňa nadmerné zdieľanie fotografií vašich detí, preto pred zverejnením fotografie dieťaťa by si rodičia mali položiť otázky: vadilo by môjmu dieťaťu, keby túto fotografiu videl každý? Bude s týmto moje dieťa v pohode aj o pár rokov? Je moje dieťa v poriadku s tým, že bude zverejnené online?

❖ Zóny bez obrazoviek

Mat' v domácnosti zóny bez obrazoviek prispieva k zdraviu a rozvoju dieťaťa, to by mali všetci členovia rodiny pochopiť a súhlasiť s takýmto nastavením domácnosti. Deti viac prepojené so svojimi komunitami majú lepšie duševné zdravie. Pravidelné výlety medzi ľuďmi, knižnice alebo do prírody môžu pomôcť vybudovať pocit pohody. Takto rodičia pomôžu deťom vytvoriť zdravý zvyk – pravidelne odchádzať od médií a spájať sa so skutočným svetom. Nie je to len o smartfónoch, mnohým doma beží nonstop ako podmaz televízia či rádio, a tak deti neustále vnímajú pasívne stimuly, ktoré by do 2 - 3 rokov vôbec nemali prijímať. Ich mozog sa k tomu utieka, potom sa sťažujeme na ich schopnosť sústrediť sa. Zdôrazňujeme aj udržanie kočíka bez obrazovky, prechádzky sú pre dojčatá spôsobom, ako spoznávať svet. Aj keď zariadenia môžu deti utíšiť, odvádzajú ich pozornosť od prirodzených možností učenia. Skúste pri prechádzke hovoriť nahlas o tom, čo vidíte, alebo nechajte dieťa zbierať veci a ukladať ich do kočíka. Týmto podnetmi rozvíjate dieťa.

❖ Čas bez obrazoviek

Ak deti alebo rodičia počas jedál používajú zariadenia na zábavu či rozptýlenie, vedie to k nezdravému stravovaniu, naruša to rozhovory a emocionálne prepojenie. Obrazovky pútajú našu pozornosť určitým smerom, preč od detí. Vyhradenie času na rodinné rozhovory a hranie je veľmi dôležité pre zdravie a rozvoj každého dieťaťa. Takisto odporúčame vypínať obrazovky hodinu pred spaním. Používanie médií pred spaním znižuje množstvo spánku, ovplyvňuje melatonín a môže rušiť spánok. Nechajte telefón dobíjať mimo spálne. Nahradzujte médiá inými aktivitami – odporúčame vám spoločné večerné čítanie rozprávok (obrazovky pred spaním narušujú spánkové cykly, aj keď obrazovky upokojujú, spánok má nižšiu kvalitu).

❖ Výber kvalitného obsahu

Existujú milióny programov, aplikácií a videohier, ktoré sú podsúvané s tým, že dieťaťu poskytujú kreatívne zážitky, pozitívne vzory a skutočnú zábavu. Niekedy my dospelí používame zariadenia bez rozmýšľania, berieme ich do rúk zo zvyku. Pamätajte však na to, že dôležitá časť vývoja mozgu prebieha pred 5. rokom života. Mnoho z toho sa deje v reálnych hrách, v objavovaní reálneho sveta samotnými deťmi. Akokoľvek populárne videá a aplikácie nie sú v skutočnosti také vzdelávacie, ako sa nám to snažia nahovoriť reklamy. Dieťa potrebuje rozvíjať mozog v reálnych situáciách vo svojom reálnom svete, so svojimi rodičmi.

❖ Používanie médií spoločne

Médiá môžu u malých detí ovplyvniť jazyk, správanie alebo sociálne schopnosti. Štúdie už dokazujú, že malé deti sa z médií neučia tak ako prostredníctvom živých rozhovorov a hrania. Nemajte pocit, že musíte u detí začať s médiami príliš skoro. Uprednostňujte hru – s kockami, bábikami, skalami. Čas strávený pred obrazovkou (napríklad spoločné užívanie si filmu) môžeme zmeniť na rodinný čas, keď komunikujeme o obsahu, podporujeme učenie a ukazujeme dieťaťu, že nám záleží na tom, čo je pre neho dôležité.

Rodičia, podporujeme vás, aby ste doma pri svojich malých deťoch odložili svoje mobily.

1. Strávite kvalitný rodinný čas: v digitálnej dobe čas strávený s rodinou bez mobilu dáva príležitosť uvedomiť si, aký je spoločný čas s deťmi dôležitý.

2. Podporíte duševnú pohodu seba aj svojich detí: neustále vystavovanie obrazovkám, sociálnym sieťam a notifikáciám môže podporovať stres a úzkosť, naopak čas bez mobilu dáva vám aj deťom príležitosť načerpať duševnú pohodu.

3. Zlepšíte komunikáciu v rodine: keď odložíte pravidelne obrazovky, sami pocítite pozitívny dopad na zlepšenie komunikácie v rodine, vaša komunikácia dostane šancu byť dlhšia, hlbšia a zmyslupnnejšia. Kvalitnejšia komunikácia prirodzene povedie k zlepšeniu vzťahov s vašimi deťmi.

V prípade potreby, milí rodičia, nás neváhajte osloviť na kontakty uvedené na webe.

PaedDr. Mariana Važanová, sociálny pedagóg, CPP Zvolen

Zdroje

<https://generalibalans.sk/podcast-o-digitalnych-technologiach-a-ochrane-deti-so-psychologickou-veronikou-pastrnakovou/>

<https://soda.o2.sk/pribehy/cim-viac-na-dieta-posobi-mobil-tym-intenzivnejsie-ovplyvni-jeho-formovanie-vychovna-poradkyna-martina-vagacova-radi-ako-nestratit-puto-aj-ked-nam-ho-prerusuju-technologie/>

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/ludia/cas-straveny-pred-obrazovkami-digitalnych-zariadeni-ma-negativny-vplyv-na-deti/>

<https://www.beznastrah.online/temy/zavislost-od-internetu/den-bez-mobilu-prospeje-aj-vasej-rodine/>

<https://www.drmoravcikova.sk/mobil-a-jeho-vplyv-na-zdravy-vyvoj-dietata/c-135/mobil-a-jeho-vplyv-na-zdravy-vyvoj-dietata/>

<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/kids-and-screen-time-how-to-use-the-5-cs-of-media-guidance.aspx>

https://www.researchgate.net/publication/378943439_Digitalna_vulnerabilita_deti_a_mladeze