



DETI A ČAS PRED OBRAZOVKOU : MODEL 5C

PRE RODIČOV DETÍ VO VEKU 2 AŽ 4 ROKY

Deti vo veku od 2 do 4 rokov sa mnoho učia, nasávajú podnety, začínajú veľa hovoriť, chcú sa samostatne učiť nové veci. Je to obdobie veľkých emócií a učenia sa, ako emócie zvládať. Tieto dôležité vývojové úlohy by podľa nás nemali byť vytláčané médiami a obrazovkami.

Mnohé zainteresované subjekty v SR, vedomé si výziev spojených s ochranou detí v digitálnom priestore, sa čoraz viac snažia na ne reagovať (kombináciou politík, rôznych opatrení pri riešení ochrany detí v digitálnom priestore, vnímania audiovizuálneho obsahu.) Musíme otvoriť diskusie, realizovať výskumy a analýzy, mapovať ochranu detí v digitálnom priestore, sumarizovať aktuálne výsledky parciálnych výskumných projektov, anticipovať vývojové tendencie, následne predkladať návrhy riešenia systémových problémov a odporúčania pre exekutívu, a tak zefektívniť procesy ochrany detí. Pretože ohrozené môže byť každé dieťa, ktoré sa v digitálnom priestore vyskytuje.

Významnou prioritou v kontexte ochrany detí v digitálnom priestore je prevencia a predchádzanie ohrozeniam, ktoré tento priestor prináša. Kľúčovú úlohu v nej zohráva najmä rodina, ale i škola a iné inštitúcie vzdelávania a kultúry, spoločnosť aj technické zabezpečenie digitálneho priestoru. Aby bola prevencia účinná, okrem systémového zabezpečovania odborných zamestnancov (OZ) v školách, zapojenia CPP a ďalších preventívnych aktivít, je potrebné pri preventívnych aktivitách zameraných na ochranu detí v digitálnom priestore podporovať deti v tomto veku za pomoci rodičov v rozvoji mediálnej gramotnosti, kritického myslenia, rozvoji zručností potrebných na analýzu zložitých mediálnych skutočností. U rodičov je dôležité zvyšovať povedomie o rizikách vytvárania a rozširovania sexuálne explicitných materiálov a sextingu s dôrazom na cieľovú skupinu detí. Zdôrazňujeme ochranu dojčiat a batoliat pred predčasným vystavením digitálnemu prostrediu, upozorňujeme na zvýšenie povedomia o problematike u nositeľov rodičovských práv a povinností, opatrovateľov a ďalších osôb, ktoré prichádzajú do kontaktu s touto cieľovou skupinou.

Dôležitým sociálnym kontextom pre vývin detí v súčasnom svete je popularita aplikácií umožňujúcich internetovú komunikáciu, ktorá stále rastie. Deti sú – v súvislosti s negatívnymi dôsledkami vyplývajúcimi z problematického využívania internetu – veľmi ohrozenou skupinou. Za ohrozené sa považujú predovšetkým z vývinového hľadiska najmä preto, že vývin ich osobnosti ešte nie je ukončený. S rýchlym nárastom domáceho používania internetu sa obavy z vystavenia detí online rizikám stali súčasťou odbornej i verejnej diskusie. Zatiaľ čo deti sú všeobecne vnímané ako technicky zdatní používatelia a inovátori z hľadiska vzdelávania, komunikácie a kreativity,

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

pokiaľ ide o riziká – sú aj potenciálne obeť, zraniteľné voči širokej škále škodlivého obsahu, ktorý ponúka internet. To nás stavia pred dilemu: na jednej strane propagácia internetu, nadšenie z výhod, ktoré internet prináša, na druhej strane online riziká. „Internet odzrkadľuje a zosilňuje najlepšie a najhoršie z ľudskej prirodzenosti. Internet bol určený pre dospelých, avšak čoraz väčšími ho využívajú deti, pričom digitálne technológie vo zvýšenej miere ovplyvňujú ich životy a budúcnosť. Našou úlohou je zmierniť škody a rozšíriť príležitosti, ktoré umožňujú digitálne technológie.“ – povedal Anthony Lake, bývalý výkonný riaditeľ UNICEF.

Na to, ako sa deti cítia, ako sa učia, premýšľajú a ako sa správajú, môžu mať podľa WHO významný vplyv médiá vo všetkých formách (televízia, počítače, smartfóny). Percepcia niektorých digitálnych obsahov môže mať negatívny vplyv na emocionálnu pohodu dieťaťa, môže poškodiť jeho fyzický, psychický, sociálny a morálny vývin. Deti majú schopnosť preberať nevhodné behaviorálne vzory (dieťa sa učí napodobňovaním), čím je dieťa mladšie, tým je menej zodpovedné, má menej vytvorené kognitívne štruktúry, vyzreté emócie a nerozmýšľa o dôsledkoch svojho konania. Deti sú súčasťou digitálneho priestoru bez ohľadu na vek, pohlavie, kultúrne, národnostné, sociálne pozadie, vrátane detí s rôznymi formami zdravotného postihnutia či detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Digitálny svet prináša množstvo príležitostí a zároveň rizikový potenciál. V súvislosti s výskumom projektu *EU Kids Online* (2015) sa zistilo, že množstvo skúseností a online aktivít, ktoré sa viažu k získaniu digitálnych zručností a pozitív z prostredia internetu, priamo súvisia s množstvom času, ktoré deti na internete trávajú. Zároveň platí, že čím častejšie sú deti vystavené prostrediu internetu, tým viac sú vystavené rizikám a nebezpečenstvám na internete. Preto pokračujeme v téme pomoci a podpory pre rodičov, dnes poradíme rodičom detí vo veku dva až štyri roky.

Rodinná výchova má významný vplyv na vývoj mozgu dieťaťa. Prostredníctvom výchovy deťom poskytujeme príležitosti na učenie a rozvoj ich schopností: bezpodmienečnou láskou – pozitívnym vzťahom – príležitosťami na učenie – podporou pri zvládaní emócií – poskytnutím bezpečného prostredia. Vývin mozgu prebieha od narodenia až do dospelosti, zhruba do veku 25 až 30 rokov, kedy dozrieva prefrontálny kortex. Vývoj prebieha v troch fázach:

- **fáza rýchleho rastu:** približne do 2 rokov - počet neurónov sa v mozgu zdvojnásobuje.
- **fáza štrukturálnych zmien:** od 2 do 12 rokov veku - neuróny sa spájajú do sietí a vytvárajú sa nové spojenia.
- **fáza dozrievania:** od 12 do 30 rokov veku - mozog sa stáva efektívnejším v spracovávaní informácií a v riadení správania.

Vývoj mozgu v období 2 až 4 roky môžeme zhrnúť takto:

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

- **Kognitívna oblasť** - zahŕňa schopnosť myslieť, učiť sa a riešiť problémy, schopnosti pozornosti, pamäti, jazyka a myslenia.
- **Emocionálna oblasť** - zahŕňa schopnosť spracovávať emócie a vytvárať vzťahy s inými ľuďmi, schopnosti sebaregulácie, empatie a sociálneho porozumenia.
- **Sociálna oblasť** - zahŕňa schopnosť prispôbiť sa spoločnosti a rozvíjať sociálne zručnosti, schopnosti spolupráce, komunikácie a riešenia konfliktov.

AKO V RODINNEJ VÝCHOVE UPLATNIŤ MODEL 5C:

CHILD Dieťa

Kto je vaše dieťa, ako reaguje na médiá a aká je jeho motivácia na ich používanie?

V tomto veku vidíme rozdiely v osobnostiach malých detí – niektoré sú veľmi impulzívne a zvedavé, iné sú plaché a potrebujú viac času na zahriatie. Niektoré deti sú médiami posadnuté – často ich vyžadujú, iné ich ľahšie opustia. To, ako vaše dieťa reaguje na médiá, vám napovie ako vytvoriť zdravé hranice používania.

CONTENT Obsah

Čo si zaslúži pozornosť dieťaťa?

Výskumy ukazujú, že kvalitné vzdelávacie programy môžu malým deťom pomôcť naučiť sa fakty, zdravé správanie alebo ako zvládať emócie. Je však veľkou výzvou rozhodnúť sa, ktoré vzdelávacie programy neobsahujú reklamy, zlé vzorce správania, ktoré nie sú nastavené tak, aby ťahali deti do neustáleho sledovania a teda vytvárania návyku sledovania obrazovky. Preto odporúčame v tomto veku používanie obrazoviek obmedziť. Vytvorte si zoznam niekoľkých kvalitných videí a nezabudnite vypnúť automatické prehrávanie (aby algoritmus nerozhodol, čo bude dieťa sledovať ďalej). Určite sa vyhnite aplikáciám a videohračkám s agresívnym obsahom a nákupmi v aplikáciách.

CALM Upokojenie

Ako dieťa dokáže zvládať svoje emócie? Ako dieťa zaspáva?

A je to tu: veľké záchvaty hnevu a vzdoru. Toto je kľúčový vek, kedy sa malé deti učia rozpoznávať svoje emócie a zisťujú, ako ich zvládať. Najlepší spôsob, ako im v tom rodičia môžu pomôcť, je:

- 1) rodič sa pokúsi zostať pokojný,
- 2) rodič pomenuje emóciu, ktorú si myslí, že cíti dieťa („Je v poriadku cítiť sa smutne / nahnevane ...“),
- a 3) rodič pomôže dieťaťu upokojiť sa (napríklad technikou *hlboké dýchanie po prstoch*, alebo *striedanie nosných dierok pri dýchaní nosom* a podobne).

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

Môže to byť ťažké pre rodiča aj pre dieťa, ale tieto chvíle sú skvelými príležitosťami na učenie. Preto nie je vhodné odvádzať pozornosť detí zariadením, keď sú nahnevané alebo nudia sa. Odporúčame obmedziť používanie obrazoviek na pravidelné časy počas dňa alebo na dlhšie cesty autom / autobusom / lietadlom. Stanovte si upokojujúce pravidelné večerné rutiny, ktoré zahŕňajú čítanie a túlenie sa, tieto rituály vytvárajú pocit bezpečia, ktoré deti veľmi potrebujú.

CROWDING OUT Nahrádzanie

Čomu môžu brániť médiá v tomto veku dieťaťa?

V tomto veku môžu obrazovky deťom zberať miesto pre hry a hranie sa, pohyb, behanie vonku, objavovanie prírody, pozeranie kníh a rozhovorom s bratmi, sestrami a rodičmi či starými rodičmi. Všetky tieto aktivity učia sociálnym a kognitívnym zručnostiam, ktoré pomáhajú deťom pripraviť sa na úspech v predškolskom veku a v materskej škole. Každý deň odporúčame nájsť si chvíľu na hru, čítanie alebo pobyt vonku s vaším malým dieťaťom. Treba dbať o to, aby dieťa naozaj malo obmedzený prístup k tabletu, telefónu či k televízii – teda rodič musí dať hranice, pravidlá, kedy sa obrazovka pozerá a kedy nie.

COMMUNICATION Komunikácia

Ako môžete hovoriť o médiách, aby ste vychovali inteligentné a zodpovedné dieťa?

Deti vo veku 2 až 4 roky už rozumejú pomerne veľa materinskému jazyku, takže je to dobrý čas veľa s nimi hovoriť. V súvislosti s médiami, veľa hovoriť o tom, čo vidia vo videách, o „dobrom“ a „zlom“ správaní postáv, alebo aj o reklamách. Ak vaše malé dieťa sleduje s vaším súhlasom niečo zaujímavé, rozprávajte sa o tom počas sledovania obrazovky. Pýtajte sa, aké postavy vidí, aké farby pozná, aký je počet zvieratiek a podobne. Otázkami tvoríte kontakt dieťaťa s reálnym svetom.

Aj pre rodičov malých detí a predškolákov ponúkame podporu a pomoc pre vytváranie zdravého digitálneho ekosystému. Používanie sociálnych médií začína už v detstve a môže zohrávať významnú úlohu vo vzťahoch a skúsenostiach, ktoré ovplyvňujú rast, vývoj a duševné zdravie detí a tínedžerov.

ČAS PRED OBRAZOVKOU A ZÁCHVATY HNEVU: PODPORA RODIČOM

Mnohí rodičia vnímajú, že ich deti trávia veľa času na digitálnych zariadeniach. Screentime – čas pred obrazovkou – je považovaný za faktor, ktorý narúša rovnováhu v živote, pretože vytláča dôležité aktivity pre zdravie, rozvoj a rodinný čas. Ako sa však vysporiadať so záchvatmi hnevu detí, ktoré nastanú, keď rodič ukončí používanie obrazoviek?

Keď príde čas odložiť zariadenie alebo vypnúť televíziu, deti môžu reagovať hnevom až zúrivosťou, plač, krik aj fyzický odpor sú bežnou reakciou dieťaťa, keď sa rodičia pokúsia vziať

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

tablet alebo prerušiť hru. Tieto výbuchy môžu viesť až k mocenským zápasom, ktoré sťažujú podporu vyváženého používania technológií.

Čo sa deje v mozgu dieťaťa: nielen deti ale väčšina ľudí (bez ohľadu na vek) má problém prestať používať technológie, keď raz s tým začnú. To je spôsobené systémom dopamínu v mozgu. Dopamín je chemikália spojená s potešením, činnosť ako hranie videohry alebo scrollovanie sociálnymi médiami uvoľňujú dopamín rýchlo a ľahko. Keď tieto aktivity skončia, hladina dopamínu rýchlo klesne, čo môže viesť k frustrácii alebo podráždeniu.

Vyhýbanie sa emóciám: niekedy deti používajú médiá na vyhnutie sa nepríjemným pocitom (nuda alebo frustrácia). Keď sa obrazovky vypnú, tieto silné pocity sa opäť objavia. Malé deti sa v tomto veku učia, ako tieto pocity zvládať, a preto môžu mať väčší problém počas výbuchov hnevu.

Prevencia výbuchov hnevu z odobratia médií: kľúčom k prevencii výbuchov hnevu je príprava vopred, teda nastaviť jasné pravidlá pre čas strávený pred obrazovkou.

❖ **Prípravte sa:**

- Učte deti od mala, že rovnováha je kľúčom k zdravému životu – tak ako nemôžu jesť zmrzlinu pri každom jedle, nemôžu byť ani neustále na zariadeniach.
- Toto prispôbte veku a pochopeniu vášho dieťaťa (malé dieťa možno už dokáže vyjadriť svoj názor na čas pred obrazovkou, ale rodič je ten, kto dáva pravidlá).

❖ **Premeňte rozhovor na spoločný plán:**

- Deti budú ochotnejšie prijať obmedzenia času pred obrazovkou, ak sa majú pocit, že sa podieľajú na tvorbe pravidiel. Vytvorte spoločne plagát, kde jasne a pre dieťa zrozumiteľne určíte, kedy je používanie zariadení povolené (napríklad obrázkom hodín) a kedy ich treba odložiť (napr. počas jedla a rodinných výletov).

❖ **Buďte vzorom dobrého správania:**

- Deti si rýchlo všimnú, keď rodičia nedodržiavajú pravidlá, ktoré vyžadujú od detí. Ak zistíte, že často pozeráte na svoj telefón, keď ste so svojimi deťmi, popracujete na vlastných návykoch, buďte pozitívnym vzorom.

ČO ROBIŤ, KEĎ SA OBJAVIA ZÁCHVATY HNEVU? Tu je pár tipov, vyskúšajte:

- **Zachovajte pokoj:** keď deti majú výbuchy hnevu, rodičia by mali zhlboka dýchať a premyslieť si svoju reakciu. Pokoj vám pomôže podporiť dieťa, aby situáciu zvládlo.
- **Nezačínajte vysvetľovanie:** v týchto momentoch dieťa nie je schopné myslieť, takže nie je čas na dlhé vysvetľovanie. Stačí povedať: „Viem, že je to ťažké, ale je čas odložiť tablet.“

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

○ **Využite nastavenia zariadenia:** väčšina herných konzol, tabletov a zariadení má vstavané časové obmedzenia, ktoré môžete využiť. Predtým, než dieťa začne hrať, pripomeňte časový limit a dohodu o používaní tohto času.

○ **Dajte im priestor:** ak je dieťa veľmi nahnevané, poskytnite mu miesto, kde sa môže upokojiť, tichý kútik alebo spálňu. Povedzte mu, že sa na neho tešíte, keď bude pripravené sa znova spojiť s vami.

○ **Prejdite na fyzickú aktivitu:** ak vaše dieťa reaguje fyzicky, neodporúčame, aby udieralo alebo mlátilo veci. Namiesto toho mu ponúknite niečo, čo pomáha uvoľniť napätie: ako je hádzanie vankúša do vzduchu a výzvu na jeho odrazenie.

➤ Je normálne, že deti i dospelí majú problém prestať používať digitálne zariadenia. Dopamínový cyklus v mozgu sťažuje odpojenie od aktivít, ktoré prinášajú potešenie. Digitálne technológie sú navrhnuté tak, aby nám udržiavali pozornosť, to môže viesť k odporu, keď je čas prestať. Plánovanie vopred a nastavenie jasných pravidiel môže pomôcť predísť mocenským zápasom rodičov s deťmi, ale výbuchy hnevu budú zrejme nevyhnutné. Reagovanie s pokojom a podpora detí pri budovaní zdravých návykov s technológiami im pomôže v budúcnosti. A najmä, my, dospelí, sme tí, ktorí máme v rukách nastavenie pravidiel primerane veku dieťaťa.

Na záver tejto časti ponúkame

3 TIPY: AKO SPRÁVNE POUŽÍVAŤ MÉDIÁ U DETÍ VO VEKU 2 AŽ 4 ROKY, pretože zdravý prístup k médiám je kľúčový pre rozvoj vášho dieťaťa!

- ❖ Nastavte časové limity na používanie obrazoviek.
- ❖ Zabezpečte vyvážený čas medzi médiami a aktívnymi hrami alebo vonkajšími aktivitami.
- ❖ Buďte vzorom pre svoje dieťa v tom, ako používať médiá.

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

PaedDr. Mariana Važanová, sociálny pedagóg, CPP Zvolen

Zdroje k ďalšiemu štúdiu problematiky:

https://detstvobeznasilia.gov.sk/web_data/content/upload/subsubsub/2/narodna-koncepcia-ochrany-deti-v-digitalnom-priestore-1.pdf

<https://nks.gov.sk/wp-content/uploads/2025/SM/akn-pln-2024-1.pdf?csrt=445678848709366310>

<https://static1.squarespace.com/static/6203fcbb577b4c7eade638e/t/65c4da937f7cec744115ba03/1707399829425/Digita%CC%81na+rovnova%CC%81ha+-+Sprievodca+pre+rodiny.pdf>

3.časť MODEL 5C pre dieťa vo veku 2 – 4 roky

<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.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/370325388_Horska_Patricia_-_Sejcova_Luboslava_Riziko_vzniku_zavislosti_u_deti_a_mladeze_od_pocitaca_a_internetu_I_n_Mladez_a_spolocnost_-_Roc_XXIX_c_1_2023_s_20-42_-_ISSN_1335-1109

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