



Centrum poradenstva a prevencie
Dukelských hrdinov 44, 960 01 Zvolen, 045/533 55 02
Kuzmányho nábrežie 18, 960 01 Zvolen, riadiťka: 045/547 95 90
Lihoveckého 1805/12, 96001 Zvolen, 045/545 93 87
Bočkayho námestie 10, 963 01, Krupina, 045/551 24 93
E- mail: cppzvolen@gmail.com; WEB: www.cppzvolen.sk

MODEL 5C

PRE RODIČOV DETÍ V PREDŠKOLSKOM VEKU

Od útleho veku je pre vývoj dieťaťa (pre jeho zručnosti, pozornosť, výdrž, sebakontrolu a schopnosť myslenia) najdôležitejšia neštruktúrovaná a sociálna (nie digitálna) hra aj interakcia s rodičom. Vizualné efekty na obrazovkách sú často rušivé, rozptyľujú pozornosť a bránia porozumeniu podstaty informácie. Oboznamovať dieťa s technológiami netreba unáhliť. Domnievame sa, že každý rodič chce, aby jeho dieťa raz bolo informované, vzdelané, socializované, schopné používať technologické zariadenia. Pri správnom a rozumnom používaní môžu médiá náš každodenný život uľahčiť, ale žiaden rodič nechce, aby si dieťa vybudovalo s technológiami nezdravý vzťah a zanedbávalo skutočný reálny svet okolo seba.

Prieskumy na Slovensku aj v zahraničí ukazujú, že hlavným nástrojom detí pre použitie internetu sú smartfóny a iné prenosné zariadenia (tablety, smart hodinky, hračky) a zároveň deti trávajú na internete čoraz viac času. Pýtame sa rodičov, koľko času trávajú ich deti online ale aj akými aktivitami, či poučili svoje deti o rizikách na internete, či vedia oni osobne o rizikách, či vnímajú, že prostredníctvom online videohier môže dieťa utrátiť množstvo peňazí, že má cez internet prístup k nevhodnému obsahu. Aj hry na internete môžu zobrazovať násilie, prejavy sexuality, rasových a genderových stereotypov, neraz zobrazujú nadužívanie alkoholu a drog alebo virtuálne kasína, čo v podvedomí dieťaťa mení hodnotový rebríček, zvyšuje riziko patológií, rizikového správania v dospelosti. Deti, ktoré sa s takýmto obsahom v počítačových hrách stretávajú od nízkeho veku, považujú témy v nich zobrazené za pravdivé, bezpečné a prijateľné. Na základe toho formujú svoje názory a morálne postoje. Hranie násilných videohier posilňuje agresívne myšlienky, pocity a správanie a znižuje empatiu a chuť pomáhať. Napriek tomu, digitálne technológie už majú v dnešnom svete pevné miesto. Nedokážeme dieťa držať ďaleko od digi sveta. Radšej ho učme, ako s technológiami rozumne pracovať. A teda už od škôlky by sme mali rozvíjať digitálne kompetencie dieťaťa. V bežných osnovách sa digitálne kompetencie úplne prirodzene prelínajú s inými kompetenciami, a to tak, aby dieťa v materskej škole malo elementárny prehľad o svete techniky, aby sa zoznámilo s rizikami digitálneho sveta, aby vedelo používať počítač či telefón.

Po absolvovaní materskej školy sa predpokladá, že dieťa je pripravené na vstup do základnej školy a na ďalší aktívny život v spoločnosti. Ideálne je, ak vzdelávanie v materskej škole smeruje k osvojeniu všeobecného vzdelania a poskytuje základné predpoklady pre vzdelávanie

4.časť MODEL 5C (pre rodičov dieťaťa v predškolskom veku)

na nasledujúcich stupňoch vzdelávania. Dieťa má po absolvovaní materskej školy disponovať štandardnými charakteristikami školskej spôsobilosti – školskej zrelosti.

Ako by sme mohli aplikovať model digitálneho rodičovstva a model 5C pre rodičov dieťaťa, ktoré sa vzdeláva v prostredí materskej školy? Rozvoj dieťaťa v rodinnom prostredí by mal ideálne voľne nadväzovať na ciele a vzdelávací obsah vzdelávacích oblastí školského výchovno – vzdelávacieho programu, kompatibilne so základnými požiadavkami na kombináciu vedomostí, zručností a postojov. Ciele a obsah nachádzame vyjadrené aj v koncepte tzv. kľúčových kompetencií, ktoré potrebujú všetci jednotlivci na osobné uspokojenie a rozvoj, aktívne občianstvo, spoločenské začlenenie a zamestnanosť. Dieťa v materskej škole v kontexte kľúčových kompetencií získava elementárne základy komunikačných kompetencií, matematických kompetencií a kompetencií v oblasti vedy a techniky, digitálnych kompetencií, kompetencií učiť sa, riešiť problémy, tvorivo a kriticky myslieť, základy sociálnych a personálnych kompetencií, občianskych kompetencií a pracovných kompetencií. Medzi všeobecné ciele výchovy a vzdelávania v materskej škole patrí aj: zlepšovať sociálnu aktivitu dieťaťa a napĺňať potrebu sociálneho kontaktu s rovesníkmi i s dospelými, podporovať vzťah dieťaťa k poznávaniu a učeniu, podporovať rozvoj individuálnych spôsobilostí dieťaťa, umožňovať dieťaťu napĺňať život a učenie prostredníctvom hry, priamej skúsenosti a aktívneho bádania. Dieťa po absolvovaní materskej školy nedisponuje rozvinutými kompetenciami v daných oblastiach, ale dosiahnutie základných cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí vytvára predpoklady na ich plné rozvinutie v budúcnosti.

Pri akcentovaní prepojenia výchovy a vzdelávania v materskej škole do rodinného prostredia (rôzne formy denných činností dieťa rado opakuje v domácom prostredí), predpokladom je priaznivé prepojenie rodičov na pedagógov. Hlavným cieľom výchovy a vzdelávania v materskej škole je dosiahnutie optimálnej kognitívnej, senzomotorickej a sociálno-citovej úrovne ako základu pre školské vzdelávanie v základnej škole a pre život v spoločnosti.

Digitálne kompetencie tvoria len časť obsahu výchovy a vzdelávania v materskej škole, a to podstatné deti nasávajú v rodinnom prostredí, od svojich výchovných vzorov. Môže sa zdať, že digitálnym technológiám sa materské školy vyhýbajú, pravdou je, že deti sú bežne v kontakte s tabletmi a mobilmi už v predškolskom veku. Ako viesť dieťa zodpovedne k práci s technológiami v predškolskom veku? Určite môže pomôcť materská škola, aby dieťa získalo správne návyky a dokázalo bezpečne fungovať v online prostredí. Ale naozaj je najpodstatnejšie, ako sa s digitálnymi technológiami zoznamuje dieťa v domácom prostredí. V materskej škole predpokladajme, že spoznávanie s digi technológiou prebieha v bezpečnom prostredí a pri zachovaní všetkých pedagogických zásad, ktoré online prostredie vyžaduje. Pedagogicky správne podchytená práca s digitálnymi technológiami rozvíja matematickú pre-gramotnosť, algoritmické myslenie, pamäť,

4.časť MODEL 5C (pre rodičov dieťaťa v predškolskom veku)

pozornosť, grafomotoriku. Obdivujeme ako škôľkar dokáže ovládať počítač, tablet, interaktívnu tabuľu, tlačiareň, skener, audio prehrávač, digitálny fotoaparát alebo aj programovateľné hračky – toto však nesúvisí s jeho IQ. Pri používaní digitálnych technológií v rodinnom prostredí by rodiča dieťaťa v predškolskom veku mali dodržiavať niekoľkých zásad:

- Už v tomto veku učiť dieťa používať technológie striedmo a mať k nim zdravý vzťah.
- Komunikovať s dieťaťom, že prístroje neslúžia iba na zábavu, ale pomáhajú nám učiť sa, zisťovať informácie či komunikovať spolu na diaľku.
- Nákup digitálnych zariadení zrealizovať až vtedy, keď má dieťa zdatného sprievodcu – rodiča, ktorý bude dieťa rozumne a bezpečne sprevádzať dieťa do sveta digi technológií.
- Rodič je ten, kto vyberá digitálny obsah, primeraný a bezpečný veku dieťaťa (to nie je vždy jednoduché), rodič musí mať na pamäti, že dieťa nedokáže samé rozhodovať, čo je pre neho vhodné, (na to sú tu práve rodičia).

V období predškolského vzdelávania sú rodičia tí, ktorí zabezpečujú, aby dieťa netrávilo pol dňa pred obrazovkou. Preto mu od malička rodičia vstúpajú zásady bezpečného používania technológií: predovšetkým zásady o správnom držaní tela, udržiavaní vhodnej vzdialenosti od obrazovky, škodlivosti dlhého pozerania sa na obrazovku či zaspávania s mobilom. Možno tak môžu predísť budúcim možným zdravotným komplikáciám. Rovnako je dôležité učiť svoje malé dieťa chovať sa bezpečne a zodpovedne v online prostredí. Rodičia by mali klásť doraz na využívanie digi technológie užitočným spôsobom, nielen slovami, príkazmi, zákazmi a pravidlami, ale najmä svojím vzorom.

Podľa J. Piageta a jeho nasledovateľov sa poznanie nedá dieťaťu odovzdať. Rodič a učiteľ môže pomáhať pri vytváraní podmienok a situácií, kedy si dieťa poznatok samo skonštruuje a zaradí do svojho systému poznania. Piagetovo rozdelenie a popísanie štádií kognitívneho vývinu dieťaťa (v krátkosti: senzomotorické štádium 0-2 roky, reprezentačné štádium - predoperačné štádium 2-7 rokov, štádium konkrétnych operácií 7-11 rokov, štádium formálnych operácií 11 rokov a viac) dáva zmysel rešpektovaniu vývinových štádií, pretože by nemalo zmysel vyučovať abstraktné matematické operácie v skorom veku, kedy na to dieťa ešte nie je vývinovo pripravené. Učenie sa objavovaním vychádza z týchto myšlienok, keď vedíme dieťa k tomu, aby samé na niečo prišlo, aby objavilo pre novú súvislosť alebo odhalilo, ako veci fungujú. Dieťa potrebuje dostatok priestoru a času na to, aby si samo v mysli *skonštruovalo* nové vedomosti, ktoré hladko zapadnú do toho, čo už vie. Do algoritmického myslenia sa radí schopnosť zamyslieť sa nad problémom, zostaviť z častí celok, rozdeliť celok na časti, detekovať a opravovať chyby či rozlišovať symboly, piktogramy a šípky. Deti veľmi baví: kresliť na interaktívnu tabuľu, nahráť zvukový záznam na hovoriace pero, pripraviť dráhu alebo bludisko pre robotické hračky, urobiť pár obrázkov digitálnym fotoaparátom, vytlačiť ich a doplniť kresbou a podobne. Tieto činnosti ale nemôžu nahradiť už spomínané neštruktúrované

4.časť MODEL 5C (pre rodičov dieťaťa v predškolskom veku)

a sociálne hry. Takisto, umelá inteligencia sa pravdepodobne stane neoddeliteľnou súčasťou života budúcej generácie. Preto o tejto téme s dieťaťom hovoríme od malička, samozrejme, primerane veku a napríklad prostredníctvom príbehov, ktoré podporujú zvedavosť a opatrnosť, veď aj pedagógovia či rodičia občas využijú umelú inteligenciu (na vytváranie príbehov, obrázkov, omaľovánok alebo pracovných listov).

Ešte chceme ešte v tejto časti upozorniť na tému, ktorá sa nečíta ľahko. Sexuálne zneužívanie detí je témou citlivou a zároveň tabuizovanou. Keď počujeme príbehy s touto tematikou, často máme pocit, že sa nás táto téma netýka, že tieto činy sa dejú niekde ďaleko, určite nie v našom okolí, deťom, ktoré poznáme. Dáta hovoria niečo iné: jedno zo štyroch dievčat a jeden zo šiestich chlapcov zažije počas detstva určitú formu sexuálneho zneužívania. Práve dostatočnou informovanosťou a preventívnymi krokmi vieme toto riziko výrazne znížiť. Už v tomto vekovom období je dôležité nastavenie ochrany na zariadeniach, nastavenia rodičovskej kontroly, aby sa k dieťaťu nedostali nevhodné obsahy a podnety. Netreba podrobne vysvetľovať, akými cestami sa dokážu sexuálni predátori nakontaktovať na malé deti. Musíme však aj zdôrazniť, že niekedy rodičia sami ponúkajú svoje dieťa do pozornosti predátorov. Zverejňovaním fotografií dieťaťa na sociálnych sieťach, často v intímnych pozíciách, nezahalené a podobne. Rodičovskou sebakontrolou zdieľania sami rodičia dokážu znižovať riziko sexuálneho zneužívania svojho dieťaťa.

Začnite od seba, milí rodičia, lebo vy ste tí, ktorí idete svojmu dieťaťu príkladom, buďte pozitívnym vzorom. Ak vy sami používate digitálne zariadenia nevyvážené - zamyslite sa nad príčinou a pokúste sa zmeniť svoje návyky. Takáto zmena môže automaticky ovplyvniť formovanie pozitívnych návykov u vášho dieťaťa.

Pripomíname, že na to, ako sa deti cítia, ako sa učia, premýšľajú a ako sa správajú, majú dnes (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. Čím je dieťa mladšie, tým je menej zodpovedné, má menej vytvorené kognitívne štruktúry, nevyzreté emócie a nerozmýšľa o dôsledkoch svojho konania. Čím častejšie sú deti vystavené prostrediu internetu, tým viac sú vystavené rizikám a nebezpečenstvám na internete.

Odborníci odporúčajú a my s nimi súhlasíme, že do veku 18 - 24 mesiacov nie je potrebné ponúkať dieťaťu obrazkové médiá vôbec, s výnimkou video rozhovoru s rodičom či starými rodičmi, ktorí sú vzdialení. Vo veku od 2 do 5 rokov odporúčajú limitovať čas strávený pred obrazkovkou na kvalitné programy, a to maximálne 1 hodinu denne, pričom je dôležité spoločné sledovanie programu, dieťa potrebuje dospelého, ktorý bude nápomocný, pokiaľ dieťa niečomu v obsahu nerozumie. Podobne, ako keď dieťaťu dáte novú knižku, ktorú si s ním prezeráte a komentujete čo

4.časť MODEL 5C (pre rodičov dieťaťa v predškolskom veku)

na obrázkoch vidí. Neodporúčame rodičom používať technológie ako prostriedok na upokojenie dieťaťa. Média síce môžu byť veľmi účinným prostriedkom ako udržať dieťa pokojné a v tichosti, ale nemali by byť jediným spôsobom, ktorým sa dieťa naučí upokojiť. Dieťa sa potrebuje naučiť rozpoznávať a pracovať so svojimi emóciami, rozprávať sa o spôsoboch riešenia problémov, nájsť rôzne stratégie na odreagovanie emócií, ale aj svojpomocne zahnať nudu. Pokiaľ sa rozhodnete pre konkrétnu aplikáciu pre svoje dieťa, neuspokojte sa s jednoduchým označením „edukačná“ (t. j. vzdelávacia), lebo takto označených sú desiatky tisícov aplikácií (pojem „interaktívny“ musí byť oveľa viac ako len stláčanie a posúvanie jedným prstom). Zvoľte aplikácie, ktoré sú prosociálne a neobsahujú násilie. Zdravé a bezpečné používanie digitálnych technológií od útleho veku sa vám, milí rodičia, vráti, v podobe zreých dospelých osobností, ktoré vyrastú z vášho dieťaťa.

Inšpirácia odporúčaniami pediatrov v Modeli 5C z roku 2024, v rodinnom pláne pre používanie médií, zdôrazňuje vyváženú online a offline aktivitu. Napríklad takto:

- plánujeme každý deň spoločnú aktivitu bez obrazovky
- vypíname médiá, ktoré nikto nevyužíva
- máme na svojich zariadeniach menej aplikácií
- naplníme dni nášho dieťaťa viac reálnou hrou než médiami
- stanovíme časové limity na používanie médií
- čas strávený pred obrazovkou nezasahuje do fyzickej aktivity a zdravého stravovania
- hľadáme spôsoby, ako sa vyrovnáť s náročnými situáciami, mimo použitia médií
- používame „hovorenie nahlas“, aby sme učili malé deti komunikovať o médiách
- naučíme sa rozpoznávať / rozumieť reklamám (podprahové vnímanie)
- aj pri používaní technológií sme zdvorilí a ohľaduplní k ostatným
- obmedzujeme používanie médií pre dieťa, aby to nezasahovalo do jeho vývoja, sociálnych a emocionálnych zručností
- nastavenia nastavíme na najvyššiu úroveň zabezpečenia
- vytvárame zóny bez obrazoviek pre našu rodinu (napríklad obedové chvíle sú bez obrazoviek)
- sme bez obrazoviek v noci
- nepíšeme správy a nepozeralíme web počas jazdy autom, vyhýbame sa aj telefonovania počas jazdy
- kočíky a nákupné vozíky máme bez obrazoviek
- plánujeme jeden deň v týždni s celou rodinou bez obrazoviek
- vypneme telefóny počas rodinného času a hier
- zabezpečujeme, aby používanie médií nezasahovalo do spánku dieťaťa
- vyhýbame sa obrazovkám hodinu pred spaním
- vyberáme vhodný obsah pre našu rodinu, sme viac zámerní pri používaní médií

4.časť MODEL 5C (pre rodičov dieťaťa v predškolskom veku)

- dávame prednosť tvorivým, vzdelávacím, prosociálnym a pozitívnym médiám.

Vyberanie vhodného obsahu médií pre rodinu je kľúčovým aspektom podpory zdravého digitálneho prostredia a tým aj rozvoja sociálno-emocionálnych zručností detí. Tento proces má byť zámerný a cieľavedomý, je dôležité uprednostňovať tvorivé, vzdelávacie, prosociálne a pozitívne mediálne obsahy. Časté spoločné využívanie médií má pozitívny vplyv na rodinné väzby a podporuje učenie sa detí. Plánovanie rodinných filmových večerov, spoločné sledovanie médií s cieľom posilniť rodinné väzby a podporiť učenie, hranie aplikácií, hier alebo sledovanie videí v skupine, predstavuje efektívne stratégie na podporu sociálnej interakcie a rozvoja kľúčových kompetencií. Tieto aktivity umožňujú rodičom a ich malým deťom spoločne objavovať digitálny obsah, rozvíjať kritické hodnotenie a podporovať pozitívne mediálne správanie v prostredí rodiny.

V rámci podpory zdravého a vyváženého využívania digitálnych technológií v rodinnom prostredí je dôležité vytvárať systematické plány a stratégie, ktoré podporujú pozitívne správanie a rozvoj detí. Dôležité je, aby rodičia (opatrovníci dieťaťa) pristupovali k digitálnym technológiám vedome, s cieľom podporiť zdravý vývoj detí, ich sociálne a emocionálne schopnosti, so zámerom vytvoriť harmonické prostredie, v ktorom technológie slúžia ako nástroj na učenie a zábavu, nie ako zdroj stresu alebo závislosti.

(Pokračovanie nabudúce časťou o negatívnych a pozitívnych súvislostiach digitálnych médií v mladšom školskom veku.)

PaedDr. Mariana Važanová, sociálny pedagóg CPP Zvolen

Zdroje pre ďalšie štúdium:

1. <https://eduworld.sk/cd/redakcia/10946/digitalne-technologie-v-materskych-skolach-ako-s-nimi-pracovat-aby-deti-rozvijali>
2. https://fmph.uniba.sk/fileadmin/fmfi/studium/autoreferaty/AR_Skodackova.pdf
3. https://mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/digitalne_technologie_v_materskej_skole_1.pdf
4. https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/?srsId=AfmBOoq9PN4HauH07KYqJl5A8fatZIEgYtrTpJHQ8riT_ljezqEyK5N
5. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/kids-and-screen-time-how-to-use-the-5-cs-of-media-guidance.aspx>
6. <https://www.minedu.sk/data/att/150/32447.9c88d1.pdf>
7. <https://www.minedu.sk/data/att/190/21698.2320f3.pdf>
8. <https://www.pdf.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=5462>
9. https://www.researchgate.net/publication/349248075_Dieta_v_digitalnom_svet
10. https://www.ssi.sk/wp-content/uploads/2020/12/UZP_DG_MS_SR_10_11.pdf
11. <https://www.twigsee.com/sk/blog-sk/ako-v-skolke-rozviat-digitalne-kompetencie/>