

Technologie v raném věku: Jaká jsou jejich opravdová nebezpečí a možnosti?

Rodičovství v digitálním věku přináší nejednu novou výzvu. Rodiče jsou konfrontováni s přemírou často se vzájemně vylučujících informací o zdravotních způsobech života, nových (vždy „zaručených“) způsobech výchovy a vzdělávání, o výzvách a nástrahách 21. století, které není radno přehlížet. V této souvislosti začnou dříve či později řešit i otázku toho, v jakém věku do života svých dětí vpustit technologie. Jakým způsobem je používat a omezovat tak, aby nevedly k digitální závislosti a dalším problémům vyžadujícím pozdější složitější intervence odborníků? Ač jde o věk digitální a informační, informace v rámci tématu technologií v dětském věku chybí. Česká média přináší smíšené zprávy o množství negativních vlivů na dětský psychický i fyzický vývoj, ale také o nutnosti budovat obecně vyzdvihoanou digitální gramotnost a o možnostech urychleného učení za pomoci chytrých obrazovek. Z vybraných titulů českých periodik: „Kvůli tabletům společnost hloupne a dětské mozky se nevyvíjejí, tvrdí psychiatr“ (lidovky.cz, 29. 11. 2016); „Digitální gramotnost českých žáků i učitelů pokulhává. Vládní strategii navzdory“ (CT24.ceskatelevize.cz, 4. 6. 2017); „Sociální sítě jsou jako heroin. Zvyšují riziko sebevražd a dělají z lidí počítače“ (aktualne.cz, 18. 11. 2017) apod. Množící se otázky o technologiích v dětském a rodinném životě, nedostatečné množství uspokojivých odpovědí napomáhají spíše vytváření klimatu společenské paniky. Hlavním důvodem situace je zejména to, že vědecký výzkum v této oblasti je ještě v plenkách, nedisponuje dostatečným množstvím dat pro formulaci jasných závěrů a pouček pro rodiče a zainteresované odborníky. Asi nejzajímavější na tomto fenoménu je, že stejná panika se společností šířila v sedmdesátých letech 20. století, když se začaly vyrábět první televizní pořady pro děti. Televize do té doby nedisponovala nijak zajímavým obsahem pro tuto věkovou skupinu, a tak nebylo nutné se jí příliš obávat. První dětské pořady však rozbouřily vlnu diskuze, ve které se objevily až překvapivě podobné argumenty, které

slyšíme dnes u tématu tabletů, mobilů a počítačů v rukou dětí: děti si nebudou hrát venku, budou se stávat uzavřenými a asociálními, rodiny spolu již nebudou trávit plnohodnotný čas. Během posledních desetiletí se však něco ve společenském klimatu změnilo a naprostá většina rodičů již televizi neřadí mezi „ty zlé technologie“, o kterých píše dnešní média. Přizpůsobili jsme se a hlavně, máme pocit, že jsme na televizi také vyrostli a jsme přeci „docela v pohodě“; do přírody chodíme rádi, nejsme asociální a s rodinou si umíme užít spoustu času. Z prozatímních výzkumných dat však vyplývá, že mezi konzumací audiovizuálního obsahu v televizi a na jiném digitálním zařízení zase takový rozdíl není. Jde spíše o jakýsi běžný celospolečenský vývoj, ve kterém se na vše nové v průběhu času adaptujeme a otupujeme; již necítíme paniku a obavy, které se objevily jako prvotní reakce. Z tohoto důvodu je dvakrát tak důležité se těmto tématům konstruktivně věnovat, ukazovat na negativa, ale i pozitiva, která se v nových technologiích jistě ukrývají. Učit společnost vědomě technologie používat a vyhýbat se psychologickým, ale i fyzickým nebezpečím, jež skýtají.

To málo dat, které o českých rodičích v tomto ohledu máme, nám napovídá, že většina z nich se zamýšlí nad otázkami zdravé konzumace médií u vlastních dětí, nemají však po ruce adekvátní zdroje dat, které by jim pomáhaly v utváření vlastního názoru. České předškolní děti nekonzumují více mediálního obsahu než jejich evropští vrstevníci, na druhou stranu konzumují zejména zábavný televizní obsah nebo video, nevyužívají speciálně vytvořených vzdělávacích programů a aplikací a jejich rodiče nechávají doma puštěnou televizi, i když se na ni nikdo nedívá. Tzv. televize na pozadí je odborníky hodnocena jako velice nebezpečný prvek, který může mj. negativně ovlivňovat kvalitu a kvantitu rodičovské interakce.

Pro pediatriy jsou asi nejdůležitějšími tématy nebezpečí modrého světa, které obrazovky vyzařují,

jeho vliv na dětský spánek a vývoj; možné negativní důsledky příliš brzké a časté konzumace multimedialního obsahu a otázky možností urychlování kognitivního vývoje skrze dětské pořady a digitální aplikace. Z odborných doporučení a aktuálního výzkumu vyplývá, že děti (ale i dospělí) by se neměly vystavovat umělému modrému světlu až 90 minut před spaním. Nadměrná expozice v časech, kdy se tělo biologicky připravuje ke spánku, narušuje circadiální rytmy a negativně ovlivňuje délku usínání, střídání spánkových fází i délku spánku celkově. To může dále vést k na první pohled nesouvisejícím problémům, jako je celková únava organismu, nespokojenost, agresivní chování, deprese apod.

S obecnými limity používání obrazovek v dětském věku už je to složitější. Nezáleží vždy pouze na čase, ale spíše na obsahu a způsobech jejich používání. Děti do dvou let by obrazovkám neměly být vystavovány vůbec, později půl hodinu až hodinu a půl denně, nejlépe za přítomnosti dospělého. Zásadní otázkou pro rozvoj zdravých způsobů užívání technologií bude také vlastní přístup a návyky rodičů, kteří jsou hlavními nositeli předávaných vzorců chování jejich dětí.

Rodiče se dnes hojně snaží využívat technologie pro vzdělávání vlastních dětí. Nejčastěji jde o verbální a numerický rozvoj jejich potomků. V této souvislosti je dobré myslet na fenomén tzv. video deficitu, který u dětí přetrvává do cca dvou až dvou a půl let věku. Díky němu mají děti problém propojit si dění v 2D světě na obrazovce s vlastní realitou, je tedy otázkou, zda do té doby jen slepě nenapodobují předávané koncepty a nedokáží je konstruktivně zasadit do vlastní reality. Proto by na jakékoliv učení z obrazovky měly i v pozdějším věku navazovat společně off-line aktivity, které zajistí jeho efektivní ukotvení v realitě.

Mgr. Michaela Slussareff, Ph.D.
Ústav informačních studií a knihovnictví,
Filozofická fakulta Univerzity Karlovy