

Tab. 1. Doporučené časy trávené u „screens“ technologií v konkrétních věkových kategoriích (20–25)

Organizace	Do 2 let věku	2–5 let věku	Starší 5 let
Americká	Nepoužívat (max videohovory s rodinou)	Max 1 hod denně	Stanovit limity, které nepřekáží jiným činnostem (spánek, fyzická aktivita); nepoužívat 1 hod před spánkem
Kanadská	Nepoužívat		
Francouzská	Nepoužívat (vyjimečně v doprovodu rodiče)	Do 3 let téměř nepoužívat; poté stanovit konkrétní dobu užívání obrazovky; komunikovat o negativních dopadech	
Britská	Bez stanovení jasných limitů pro věk; trávit „přiměřený čas“ neomezuje ostatní aktivity; u obrazovek a v on-line prostředí zodpovědné chování pod dozorem rodičů		
Australská	Nepoužívat	Max 1 hod denně	Bez zvláštních doporučení (nutný však zdravý pohyb a spánek)
WHO			

jim už je dítě vystaveno, pak ideálně současně např. s rodičem, který vykonává patřičnou interakci. Reaguje spolu s dítětem na dění na obrazovce, vysvětluje, komentuje a vytváří interaktivní a emoční zpětnou vazbu; c) sledování „screens“ musí být vždy vyváжено dalšími interaktivními činnostmi dítěte v reálném světě včetně fyzické aktivity; d) sledování „screens“ nikdy nesmí být na úkor spánku; e) malé děti se dominantně učí napodobováním – pozor tedy na svoje činnosti v jeho přítomnosti (nedávajme svým dětem špatný příklad); f) rodič musí bedlivě sledovat konkrétní „screens aktivity“ svého dítěte a vybírat je, neboť dlouhodobé vystavení určitému obsahu, jakým je násilí, může negativně ovlivnit děti emocionálně a behaviorálně (prakticky do adolescence by tyto aktivity měly být pod kontrolou rodičů); g) s mladistvými je nezbytné mluvit a vysvětlovat jim skrytá nebezpečí extrémní konzumace „screens“.

Rakouská společnost pro dětskou a dorostovou medicínu (OGKJ) v souvislosti s „pseudoautismem“ vydala tiskovou zprávu, kde doporučuje: a) děti do dvou let nevystavovat médiím, a to ani pasivně (televize zapnutá v místnosti, často jako kulisa); b) předškolní děti: maximálně půl hodiny denně vystavení „screens“; c) až do dospívání: postupně prodlužujte čas konzumace až na maximálně 2 hodiny denně; d) žádné sledování médií při jídle (16).

Poslední bod doporučení je nutno obzvlášť zdůraznit. S nešvarem používání „screens“ technologií při krmení dětí se v současné době v praxi setkáváme běžně a čím dál více. Současně v návaznosti na již zmíněnou sociolingvistickou teorii, která staví na tom, že celkové osvojování jazykových schopností probíhá ve společnosti, společenskou cestou (17) je třeba povzbuzovat rodiče k používání běžných interakcí namísto používání moder-

ních technologií. Jazyk se dle této teorie vyvíjí v interakci s jinými lidmi. Sociolingvisté vysvětlují proces osvojování si jazykových schopností právě skrze opakované interakce. Jazyk je považován za kód se systémem pravidel, které si dítě osvojuje (18). Osvojování si těchto pravidel je aktivním procesem ze strany dítěte, probíhá v procesu vzájemných interakcí s komunikačním partnerem. Komunikační partner dítěte (rodič, prarodič, sourozenec, teta, strýc) používá všeobecné strategie, díky kterým probíhá jazykový vývoj dítěte. Mezi tyto strategie řadíme: 1. sledování zájmu dítěte; 2. využívání sociálních rutin; 3. používání řeči orientované na dítě – rodič mění polohu hlasu, zdůrazňuje klíčová slova, volí délku věty dle aktuální vývojové úrovně dítěte, zjednodušuje informaci, používá jednoduchou gramatiku, používá dětská slova (baf-baf, pá-pá), zpomaluje rychlost řeči, používá delší odmlky mezi slovy, používá výstižná gesta, opakuje frekvenci slov. Sociolingvistický přístup zdůrazňuje použití jazyka a jeho funkce. Zvláště důležitou roli zde zastává komunikační interakce a zpětná vazba. Podstatné ve vývoji řeči a jazykových schopností je, aby osoby přicházející do komunikačního styku s dítětem na rané úrovni vývoje používaly správný model funkční komunikace (19).

Typicky vyvíjející se dítě si již od narození osvojuje základní vzorce verbální i neverbální komunikace prostřednictvím naslouchání zvuku řeči, sledováním tváří, porozuměním signálům řeči těla. K tomu, aby mohlo k osvojování těchto dovedností docházet, musí být dítě vystaveno nejrozličnějším zvukům, mluvené řeči a neverbálním projevům (20). Osvojování je ovlivněno řadou vnitřních i vnějších aspektů. V raném období jsou za hlavní vnější činitele považováni rodiče, jejich mluvní vzor, využívání adekvátních činností k podpoře rozvoje řeči a jazykových schopností. Jednou

z přirozených aktivit pro rozvoj komunikačních schopností je sdílení knih (21). Pravidelné sdílení knih s dětmi patří mezi důležité denní aktivity již od počátku života. Čtení poskytuje stavební kameny pro jazyk a vytváří silné, celoživotní sociální i emocionální dovednosti (22–24). Všeobecně by „screens technologie“ neměly být nikdy používány jako „chůvy“ alias „digitální dudlíky“.

Předcházení „virtuálnímu autismu“ v žádném případě neznamená bránění rozvoje digitální gramotnosti.

Něco zcela jiného ale je, když se nejlépe až školní dítě učí zacházet a efektivně používat např. mobilní telefon, tablet a podobně za přítomnosti pedagoga nebo rodiče. Tato je činnost vyhovující a učení efektivně ovládat digitální zařízení probíhá v sociální interakci a dítě se učí novou dovednost ve věku, kdy je to již možné. V žádném případě nelze bránit individuálnímu rozvoji školních dětí v digitální oblasti a jejich celkové digitální gramotnosti. Podstatou je, že by dítě zmíněné dovednosti mělo využívat smysluplně např. k podpoře rozvoje akademických dovedností, organizaci času a získávání informací. Tedy ne jenom jako pasivní plytkou zábavu a surfování na úkor fyzických „outdoor“ aktivit, spánku, a dalších interaktivních sociálních aktivit v reálném čase a světě. Během raného vývoje dítěte toto vše musí být vyváжено.

Obecně celosvětově platí, že časná diagnostika autismu vč. ovšem i „virtuálního autismu“ je podstatná, protože nefarmakologickými opatřeními s nastolením normálních interakcí malého dítěte s dalšími osobami v kontextu reálných situací a v reálném světě i životě nabízí možnost zmírnění, a možná dokonce v některých případech i eliminace autistických projevů. V kontextu tohoto dle našeho názoru dobře rezonují i informace mnohých studií o možném zotavení se z au-