20. 10. 2020

ID: 112037

Jak nové komunikační a digitální technologie ovlivňují životy našich dětí

Současné děti školního věku jsou dychtivými uživateli komunikačních a digitálních technologií, a to mnohem více než předešlé generace. Zaznamenáváme velký nárůst v pokroku technologií, který nám přináší usnadnění v mnoha oblastech našeho života. Pro celou moderní společnost s sebou také nese nároky na přizpůsobení se v našem osobním životě, profesním, společenském. Dá se říci, že pokrok je rychlejší, než se mu lidé stačí přizpůsobit. Nové technologie ovlivňují životy, jak na rovině individuální, tak společenské.

S velikou mírou možností přístupů a usnadnění přinášejí i značná rizika, na která je potřeba reagovat pomocí politických, či právních opatření, která by měla vybalancovat svobodu s jejich zacházením a současně ochranu soukromí, či předejití jiné újmy druhé osobě. Na rovině osobní je na rozhodnutí každého z nás, jak moc necháme tyto prostředky ovlivnit náš životní styl a každodenní život.

U dospělého lze předpokládat, že má náhled na zdravou míru při jejich užívání. Nelze se ale na to úplně spoléhat. Pokrok je tak rychlý, že zatím nemáme zcela popsané změny v našem životě, neuvědomujeme si, do jaké míry jsou naše vztahy ovlivněny neustálým kontrolováním mobilních telefonů, nutkáním ihned na každou zprávu reagovat, surfováním po internetu, potřebou neustále něco dokumentovat, fotit, nahrávat, sdílet apod. Neuvědomujeme si, kolik času a pozornosti tím ukrajujeme našim partnerům, dětem, blízkým, přátelům. Do jaké míry se mění kvalita našich vztahů a jak aktivně my sami trávíme volný čas a na kolik my sami jsme nervózní, pokud nemáme mobilní telefon po ruce. Stále se ale můžeme spolehnout, že máme jakýsi náhled. Pamatujeme si dobu, kdy mobilní telefony nebyly součástí našeho života, případně dobu, kdy teprve přicházely a učily jsme se s nimi zacházet. Dnešní děti školního věku se už ale narodily do doby, kdy tyto přístroje jsou již neodmyslitelnou součástí našeho života. Oni už nevědí, jaké to bylo bez nich. Generace jejich rodičů sama na sobě v dětství a při dospívání nezažila na sobě žádné výchovné vedení, osvojování si pravidel, jak s těmito věcmi zacházet. Pokrok byl v tomto směru rychlejší, než jsme se mohli připravit na to, jak budeme učit naše děti s digitálními technologiemi zacházet. Jako rodičům nám tyto technologie přinesly nové možnosti v tom, jak děti zabavit, nebo i jak je něco naučit. Toto ale přineslo i riziko pohlcení volného času dětí užíváním digitálních technologií.

Obecně při výchově uplatňuje strategie, které jsme sami na sobě zakusili. V tomto ohledu tu ale zatím chybí generace, která by odrostla s ponaučením a nejen to, ale s osvojováním si životního stylu, jak s technologiemi nakládat, aby pro nás nebyly škodlivé. Máme pouze srovnání: jak jsme trávili volný čas my a jak naše děti, jak vypadala naše dětská přátelství a jak vypadají přátelství našich dětí, kolik fyzické aktivity jsme měli my a kolik jí mají naše děti, jak různorodé byly naše zájmy v porovnání se zájmy našich dětí. Při těchto srovnání se zákonitě vyskytují obavy, jaký vliv mají digitální technologie na rozvoj mozku, na kvalitu pozornosti a paměti, na schopnost učení, na navazování vztahů a jiné sociální a komunikační dovednosti, na emoční vývoj dětí, ale i obavy o jejich zdraví a jejich bezpečnost. Jsme si vědomi toho, že život bez digitálních technologií už není možný. My sami zatím neumíme regulovat jejich užívání, a proto je rodičovsky a výchovně poněkud složité regulovat jej v životě našich dětí.

Vzhledem k tomu, že začlenění moderních technologií do našich každodenních situací je poměrně nový fenomén, nejsou prozatím žádné spolehlivé, jednoznačné výzkumné studie popisující jejich vliv na náš život a na vývoj dětí. Přesto je ale mít na zřeteli riziko dopadů při užívání chytrých telefonů, tabletů, laptopů a dalších zařízení na zdraví dětí.

Velmi diskutabilní je vliv těchto přístrojů na **vývoj mozku dětí**. Na místě jsou obavy z vystavování se záření na lidský organismus a z toho, jak může záření ovlivnit vývoj mozku. Je třeba si uvědomit, že v dětském věku je mozek nejvíce plastický a v průběhu dětství a adolescence dochází ke zrání mozkových struktur. Mozek dozrává skrze zkušenosti, kterým je jedinec vystaven (podnětnost prostředí) a tím, jak na tyto zkušenosti reaguje, tedy procesem učení. Zařízení moderní technologie mohou v tomto směru přinést spoustu podnětů, zároveň ale také ochuzení, nebo dokonce až nedostatek v podnětů přicházejících z mezilidské interakce. Malé dítě se nejlépe učí tváří v tvář, v interakci s dospělým, nebo i s vrstevníky. Učí se tak nejen nové poznatky, ale učí se také sociálním dovednostem, učí se číst z výrazu tváře, gest, učí se, jak na druhé reagovat, učí se mezilidské komunikaci, jazykovým dovednostem, ať už jde o slovní zásobu, jazykový cit, rozpoznání různých jazykových nuancí v závislosti na kontextu jejich použití. Pokud dítě tráví podstatnou část dne hraním her na telefonu, nebo tabletu, sledováním pohádek apod., hrozí zde riziko, jisté oploštělosti v sociálních dovednostech a interakcích a v tom, co je specificky lidské, a to jsou jazykové schopnosti a dovednosti a emoční inteligenci a v sociálních dovednostech.

V tomto ohledu je ale potřeba připomenout si, že mnohé tu máme v rukou my dospělí. Hrozíme se toho, kolik času tráví naše děti s telefonem v ruce. Dokážeme si ale uvědomit, jak velkou část z denního času vidí děti nás s telefonem v ruce? Při cestě dopravním prostředkem, v čekárně u lékaře má často v ruce mobil dospělý i dítě. Na kolik je naše komunikace s dětmi i v domácím prostředí ochuzena z naší strany, protože se věnujeme kontrole a aktivitám na našem telefonu? Dítě tak nemá možnost slyšet náš hlas, vnímat naše výrazy tváře, naše emoce, naše projevy. A přitom právě toto všechno by se, obzvláště malému dítěti, mělo dostat především od rodiče.

Nadměrné užívání prostředků moderní technologie zkracuje dobu **spánku**. Některé zdroje uvádějí, že se může jednat až o 6-7 hodin týdně. Používání chytrého telefonu, nebo podobného zařízení před spaním má negativní vliv na srdeční rytmus ve spánku kvůli nervovému vzrušení a obtížím s usnutím. Užívání těchto prostředků před spánkem zkracuje celkovou dobu spánku. Je zřejmé, že pokud dítěti chybí během školního týdne 6-7 hodin spánku, bude to mít vliv i na jeho školní práci. Při používání

prostředků moderní technologie 5 a více hodin denně se zvyšuje riziko kratšího spánku. Spánek je fundamentálně důležitý pro mentální i fyzické fungování našeho organismu. Jeho nedostatek se může podílet na vzniku kardiovaskulárních nemocí, metabolických poruch a diabetu. U dětí a dospívajících může zhoršená kvalita spánku způsobovat kromě únavy depresi, užívání omamných látek, obsesivně kompulzivní poruchu, zhoršený školní prospěch.

Poruchy pozornosti a učení nemusí být ale pouze následkem nedostatku spánku, nýbrž také samotným důsledkem nadužívání elektronických přístrojů. Nadměrné užívání chytrých telefonů způsobuje povrchní přístup k získávání a prohlubování informací, nižší koncentraci a větší tendenci k jejímu rozptýlení, což se opět projeví na špatných školních výsledcích.

V souvislosti s vlivem smartpohonů na koncentraci pozornosti je potřeba zmínit velké riziko nehod, někdy bohužel i smrtelných. Mezi příčiny takových nehod patří zaneprázdnění posloucháním hudby, psaním textových zpráv v místech, ve kterých je potřeba sledovat provoz, nebo dění (přecházení silnice, železničních kolejí apod.). **I zde je příklad rodičů pro děti zásadní: teenageři s rodiči, kteří při řízení obvykle mluví po telefonu, častěji opakují toto chování.**

Vystavovávání se obrazovkám elektronických přístrojů zhoršuje náš **zrak**. Nepřetržité sledování obrazovky vyvolává vysychání očí, pálení očí, pocit cizího tělesa v oku. V závažnějších případech se mohou rozvinout zrakové vady jako je strabismus, poruchy vidění na dálku, nebo na blízko.

Nadměrné používání elektronických přístrojů může způsobit **bolesti kloubů a svalů**. Těmito bolestmi už trpí velké procento dospívajících. Jedná se hlavně o bolesti krku, ramen, zápěstí a prstů. Poruchy pohybového ústrojí spojené s chytrými telefony mohou být ovlivněny mnoha faktory, včetně velikosti obrazovek, počtu odeslaných textových zpráv a hodin denně strávených v chytrých telefonech. Zdá se, že právě odesílání textových zpráv je jedním z faktorů, které nejvíce přispívají ke stresu krční páteře.

Nelze říci, že elektronické přístroje, internet a sociální sítě jsou pouze škodlivé. Naopak některé mohou výhodné pro navazování a posilnění sociálních vztahů s vrstevníky. Nadměrné užívání nových komunikačních technologií může být ale škodlivá pro psychofyzické zdraví, a to obzvláště pokud přeroste v závislostní chování s abstinenčními příznaky v situacích, kdy je jedinci znemožněn přístup k těmto zařízením. Formou závislostního chování je tzv. **nomofobie** (z anglického no mobil phone). Jedná se **strach z toho, že dotyčná osoba nebude moci mobilní telefon používat**. Tato osoba se obává toho, že nebude mít kredit, že bude v oblasti bez signálů, že bude mít vybitou baterii. V některých zemích byly již provedeny studie výskytu nomofobie v populaci. Např. ve Velké Británii trpí nomofobií 53 % uživatelů mobilních telefonů. V Indii se jedná o 45 % osob z populační skupiny ve věku 18 - 30 let[1].

V Jižní Koreji byla závislost na mobilních telefonech uznána jako opravdová patologie, a to na stejné úrovni závažnosti jako je závislost při zneužívání návykových látek. Z jihokorejských studií byla definována diagnostická kritéria pro rozpoznávání závislosti na smartphonu u dospívajících formou dotazníku[2].

Dotazovaná osoba užívá smartphone přehnaně, rizikově, pokud se jí týká tři a více z následujících sympotomů:

- Potíže s odoláním vůči nutkavému impulzu používat smartphone.
- Dráždivost a úzkost v době neaktivity na smartphonu.
- Používání smartphonu po delší dobu, než osoba původně chtěla, nebo zamýšlela.
- Trvalé přání a / nebo neúspěšné pokusy přestat nebo omezit používání smartphonu.
- Neschopnost odpojit se od smartphonu.

- Nadměrné a dlouhodobé používání chytrých telefonů navzdory tomu, že osoba ví o fyzickém nebo psychologickém problému ve spojitosti s nadměrným užíváním smartphonu.

Za patologické se již považuje, pokud má dotazovaná osoba 2 nebo více z následujících příznaků:

- Nadměrné používání chytrých telefonů vede k přetrvávajícím nebo opakujícím se fyzickým nebo psychickým problémům.
- Používání smartphonu dochází i v situaci, kdy hrozí fyzické nebezpečí (např. používání smartphonů při řízení nebo přecházení silnice) nebo v situacích, kdy hrozí nebezpečí jiných následků na každodenní život.
- Nadměrné používání smartphonu ohrožuje sociální vztahy, školní výsledky nebo pracovní výkon.
- Nadměrné používání chytrých telefonů „ukradne“ váš čas.

Pro rodiče dětí a dospívajících by měly být výstražné tyto příznaky u dětí:

- Přírůstek nebo ztráta hmotnosti.
- Bolest hlavy a zad.
- Poruchy zraku nebo oční problémy.
- Změny ve spánkovém režimu.
- Špatná osobní hygiena.
- Online připojení, které nahrazuje živé zprávy.
- Nedostatek zájmů o každodenní činnosti a neschopnost mluvit o věcech jiných, než jto, co vidí na internetu.
- Špatné školní výsledky
- Příznaky z vysazení, když je zařízení nepřístupné.
- Kompulzivní, nutkavá kontrola online impulzů a informací.

Užívání přístrojů nových technologií má určitě i své pozitivní aspekty. Pomáhá dětem při učení, nebo při studiu. Plachým dětem a dětem s nízkým sebevědomím může napomoci k vyhledání nových kontaktů mezi vrstevníky. Je však třeba naučit se znát míru, aby dítě zažívalo také jiné než virtuální vztahy s vrstevníky a aby elektronická zařízení nepohltila veškerý čas dítěte. **Proto na závěr několik rad pro rodiče:**

- Promluvte si se svým dítětem - je důležité podporovat otevřenou komunikaci mezi rodičem a dospívajícím, vysvětlovat dětem, mediální zařízení mohou prokázat velkou službu a je třeba se se s nimi naučit zacházet, dále že je třeba věnovat pozornost obsahu, který je publikován, připomínat jim, že je nezbytné chránit online soukromí sebe i celé rodiny.
- Rodič by měl sledovat čas, který jeho dítě tráví na tabletech, chytrých telefonech a počítačích, nejprve se naučit dostupné technologie, aby jim co nejlépe porozuměl, hrát hry s dítětem a sdílet co nejvíce činnosti mediálních zařízení.
- Stanovte jasná omezení a pravidla - je nutné omezit dobu používání chytrých telefonů, tabletů a počítačů během dne nebo o víkendech a stanovit přesné časy, kdy je užívání těchto přístrojů nežádoucí, například během jídla, domácích úkolů a rodinných setkání. Považujte média za příležitost pro celou rodinu ke sledování filmů nebo ke sdílení sociálního obsahu nebo chatových zpráv a videí.
- Udělejte dobrý příklad – příklad rodičů je zásadní, proto by rodiče měli omezit používání smartphonů, když jsou doma a během společných chvil s dítětem nebo s rodinou.

Mgr. Magdalena Steinerová

WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.

Vlastislavova 152/4
140 00 Praha 4, Nusle

Tel.: +420 222 269 841
e-mail: jana.skopova@w4w.cz

---

[1] Zdroj k dispozici >>> zde.

[2] Zdroj k dispozici >>> zde.

© EPRAVO.CZ – Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz

Další články:

- LLM program na Business Institutu: Klíč k posunu právní praxe a manažerským kompetencím
- Statistiky Rozhodčího soudu za 1. pololetí roku 2025
- Třicet let na cestě k úspěchu ve vedení pojišťovny právní ochrany
- Konference ke stavebnímu právu 2025: Rok s novým zákonem, nové výzvy a praktické odpovědi
- Právní aspekty pronájmu zahradního vybavení
- LLM Právo & Veřejný sektor: Když odbornost rozhoduje o fungování společnosti
- Investiční diverzifikace podle CYRRUS: promyšleně, napříč trhy i nástroji
- S daňovou a právní agendou obchodních korporací pomohou aplikace DAUČ a ASPI. Efektivní nástroje pro správu daňové a právní agendy obchodních korporací
- Nové sudiště Rozhodčího soudu v Mostě
- Nárůst počtu dobíjení přes 50 %. Elektromobilisté za první pololetí zastavili v síti ČEZ 270 000krát
- Právní jistota pro osoby na volné noze i na cestách