

Mobil je pro děti nekonečný zdroj zábavy. Samy si s tím neporadí, odpovědnost jim musíme předat postupně, říká psychiatrička

Otakar Horák Denník N



Dětská psychiatrička a psychoterapeutka Zuzana Matzová. Foto: Vladimír Šimíček, Denník N

Psychiatrička Zuzana Matzová a její kolegové vydali materiál o tom, jak zdravě používat digitální média. Mimo jiné v něm zmiňují, že by děti do svých tří let neměly přicházet do kontaktu s obrazovkou a do svých devíti by neměly mít vlastní telefon ani přístup k internetu. V rozhovoru popisuje, jak tato doporučení zavést do praxe a proč jsou důležitá. „Dnešní mladá generace má snížené schopnosti komunikace, méně spí, méně se hýbe, má více psychických potíží,“ upozorňuje.

V rozhovoru se Zuzanou Matzovou se mimo jiné dozvíte:

- Když dítě tráví nadměrné množství času na mobilu nebo počítači, zvyšuje se riziko vzniku závislosti na návykových látkách?
- Proč jsou pro dítě pohádky dobrým zdrojem informací? A kolik pohádek denně je už příliš?
- Co když dítě používá digitální média ke vzdělávání?
- Opravdu ztrácíme schopnost dlouhodobé koncentrace, když na sítích sledujeme krátká, několikanásobná videa?

Podle vašich doporučení by dítě do svých tří let vůbec nemělo používat obrazovková média. Jenže když jej rodič potřebuje zabavit nebo utišit, často sáhne po telefonu. Je to špatně?

V první řadě je to efektivní, proto to lidé začali dělat – děti se na digitální „dudlík“ naučí velmi rychle. Jenže se s tím pojí rizika, která je dobré brát v potaz.

Jaká rizika?

Mozek je v tomto období mimořádně tvárný. Nepočítáme-li vývoj v děloze, v prvních třech letech se vyvíjí nejrychleji během života – za tu dobu až ztrojnásobí svou hmotnost. A protože jej kromě genetické predispozice a zkušeností formují také okolní vjemy, je v tomto období klíčové, jakým podnětům dítě vystavujeme.

Některé části mozku se zároveň formují rychleji než jiné – například oblasti odpovědné za senzomotorické funkce dozrávají výrazně dříve než ty, které řídí kognitivní funkce. To je důvod, proč nejmenší děti ke zdravému vývoji potřebují třídídimenzionální svět, hodně pohybu, zapojovat všechny smyslové orgány... A to jim obrazovky nenabízejí.

Možná nenabízejí, ale zpravidla bývají lákavější než stimuly v reálném světě – barevnější, hlasitější, rychlejší...

Ano, jsou zdrojem silné sensorické stimulace – odvádějí pozornost od jiných podnětů a posouvají práh reakce, což je snad to největší riziko.

Když má dítě v ruce telefon, nevšimá si okolí ani hraček. A když si zvykne na tak silný podnět, začne odmítat jiné, sensoricky méně intenzivní – například knížky – a bude se dožadovat obrazovky.

Nebezpečí příliš rychlých a blikavých pohádek

Jak obrazovky omezit, když má dítě staršího sourozence, který už může používat chytrý mobil nebo sledovat televizi, jak se mu zachce?

Je řada věcí, které už starší sourozenec může, zatímco ten mladší ještě ne. Rodič, který o tom se svými dětmi otevřeně mluví, najde cestu, jak jim to vysvětlit, případně přizpůsobí čas a prostředí, ve kterém tyto aktivity mohou dělat.

Takzvaný mediální plán – nastavení, jak to doma budeme mít s obrazovkami – se týká celé rodiny. Pro všechny je to výzva, protože na obsahu, který má za cíl udržet naši pozornost co nejdéle, zpravidla pracují celé týmy lidí.

Zuzana Matzová

Je dětská psychiatřička a psychoterapeutka působící na Klinice dětské psychiatrie Národního ústavu dětských nemocí v Bratislavě. Zároveň je odbornou asistentkou na Lékařské fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě, již sama vystudovala.

Absolvovala psychoterapeutický výcvik v logoterapii a existenciální analýze, dále výcvik v traumaterapii v metodě PITT – to vše v Česku – a specializovaný výcvik v léčbě poruch příjmu potravy Maudsley přístupem ve Spojeném království.

Je spoluzakladatelkou Společnosti pro logoterapii a existenciální analýzu v Česku, garantkou a lektorkou psychoterapeutického výcviku v logoterapii a existenciální analýze. Je předsedkyní sekce dětské a dorostové psychiatrie Slovenské psychiatrické společnosti spadající pod Slovenskou lékařskou společnost.



Zuzana Matzová. Foto: Vladimír Šimíček, Denník N

Když dítě do tří let používá obrazovková média více, než by mělo, zvyšuje se riziko vzniku závislosti?

Ano. Mohou se objevit typické projevy závislostního chování, jako je podrážděnost, naštvaní, ztráta zájmu o jiné aktivity. Zároveň se může zpomalovat, v krajních případech až zastavit vývoj některých klíčových dovedností – zejména komunikace a socializace.

Děti bez obrazovky nechtějí jíst, usínat, hrát si s něčím jiným, nezkoumají okolní svět. A v pozdějším věku mohou odmítat chodit do školky, protože nejsou zvyklé fungovat bez intenzivní stimulace.

Ale co třeba večerníček? Není pro děti cenným zdrojem informací? Nepřispívá například k jejich rozvoji řeči?

Pohádky jsou pro dětský mozek určitě méně rizikové než hry na mobilu nebo na tabletu. Je však dobré hledět na zralost dítěte, případně se ptát, jak danému obsahu porozumělo.

reklama

Děti v tomto věku totiž mají potíže s porozuměním a s přenesením informace získané z 2D prostředí – z obrazovky – do reálného, trojrozměrného světa. Obzvlášť ve dvou až třech letech jsou geneticky nastavené na to, učit se v kontextu sociálních interakcí, ne prostřednictvím digitálních médií.

Proto je nejúčinnější cesta, jak je učit mluvit, komunikace tváří v tvář – vnímají při ní nejen slova, ale i neverbální projevy. Rodiče se nemusí obávat, že jejich syn nebo dcera něco promeškají nebo že zpomalí jejich rozvoj, pokud do svých tří let neuvidí pohádku. Sledování obrazovky pro ně má mnohem méně benefitů, než když jim příběh čtou nebo když si s nimi prohlíží obrázkovou knížku a povídají si o ní.

Říkáte, že pohádky jsou pro dětský mozek méně rizikové než hry na mobilu nebo na tabletu. V čem?

Příběhy jsou pro lidi přirozený způsob komunikace i učení a v mnoha oblastech jsou nesmírně prospěšné. Dítě mezi třemi až šesti lety je na ně mentálně připraveno a dokáže si z nich něco odnést, poučit se z nich – zvlášť když si s ním rodič nebo jiný dospělý povídá o tom, co právě vidělo a jak tomu rozumí.

Rizikovými se stávají ve chvíli, kdy jsou příliš rychlé a „blikavé“, když postavy v nich nevypadají jako z reálného světa, naopak jsou bizarní, až strašidelné. A když u nich dítě tráví nezdravě dlouhou dobu.

Podívá-li se jednou začas na pohádku, která trvá hodinu až hodinu a půl, nijak ho to nepoškodí. Nemělo by to však být pravidlo – nemělo by před obrazovkami trávit více než třicet minut denně, zároveň ale ne každý den. I proto by měla být převážná část pohádek, na něž se dítě v tomto věku dívá, krátká.

Zmiňujete, že pohádky pro dítě mohou být o to prospěšnější, když si s ním o nich dospělí povídají. Znamená to, že by dítě před obrazovkami ideálně nemělo být samo?

Ano. Máme pak menší přehled o tom, kolik času u obrazovky tráví a hlavně co na ní sleduje a zda je pro něj daný obsah vhodný.

Platí to zejména u dětí, které už sami chodí na internet – nevíme, jestli je nekontaktoval někdo cizí, jestli si s ním nedopisují... Proto doporučuju, aby byl počítač nebo notebook ve společné místnosti alespoň do doby, než nastoupí na střední školu. Je tak větší šance, že si rodič něčeho všimne, než když je dítě zavřeno u sebe pokoji.

I v případě chytrého telefonu psycholog Jonathan Haidt, který se tomuto tématu řadu let věnuje, radí počkat do střední školy.

Vynechte obrazovku hned po probuzení

Mohou obrazovková média už v tomto věku sloužit také ke vzdělávání? Například našemu synovi bude šest let a miluje vlaky. Na některé se dívá v knize, na jiné v televizi. Nepočítáme, jestli je to více než půlhodina – někdy možná ano.

Mohou a je dobré je k tomuto účelu používat. Měli bychom ale mít přehled o tom, kolik času dítě před obrazovkou tráví – právě aby se tato doba nezdravě nezvyšovala a dítě nezačalo spoléhat pouze na jeden typ podnětů a zdroj informací na úkor ostatních.

Proto by to měl být rodič, kdo dítěti bude vybírat a pouštět, na co se bude dívat. Mimo jiné tak zabrání tomu, aby nesledovalo něco pro něj nevhodného, například násilný nebo sexuální obsah.

reklama

Zároveň je vhodné dodat, že by se dítě na obrazovku nemělo dívat hned po probuzení. Může to narušit rovnováhu dopaminu v mozku a po jejím vypnutí se mu pak nebude chtít do žádné jiné činnosti. Dopamin je totiž zodpovědný za naši pozornost i motivaci a ty mohou být po kontaktu s digitálními médii dočasně oslabeny – do ničeho se nám nechce, můžeme být unavení, podráždění...

Je špatné, když rodiče používají obrazovková média jako odměnu nebo trest?

Ano. U menších dětí tím nepřímo zvyšujeme hodnotu a atraktivitu obrazovek. V případě adolescentů je zase izolujeme od jejich přátel, s nimiž přes média běžně komunikují.

Podle vás by dítě do devíti let nemělo mít vlastní chytrý telefon ani přístup k internetu. Mělo by to platit i ve školách?

Ano. Věřím, že telefony na základní školy nepatří. Když na Slovensku ještě neplatily žádné regulace, školy popisovaly, že děti veškerý čas o přestávkách trávily na mobilech – nenajedly se, nešly na záchod, nebavily se spolu. Psychicky si neodpočinuly a při vyučování pak byly unavené a nesoustředěné.

To samé si myslím o internetu – děti by ke svým školním povinnostem neměly potřebovat online zdroje a komunikace přes EduPage by měla směřovat pouze k rodičům. I když by informace získávaly z jiných než internetových zdrojů, mohou se zároveň učit základní práci s počítačem, například jak vytvořit prezentaci. I v matematice nejprve počítáme sami a až později si pomáháme kalkulačkou.

Pět způsobů pro školy, jak regulovat používání telefonů

Základní školy na Slovensku si mohou vybrat jeden z pěti scénářů, jak regulovat používání telefonů, tabletů a chytrých hodinek.

1. Žáci svůj telefon před první hodinou předají učiteli ve své kmenové třídě a zpátky jej dostanou až po vyučování. Toto řešení odborníci doporučují nejvíce.
2. Své mobily odevzdají už při vstupu do školy.
3. Telefony si odloží do svých skříněk hned po příchodu do školy.
4. Mobily si ponechají ve svých školních taškách, musejí být ale vypnuté.

5. Zákaz telefonu do školy vůbec nosit. Toto řešení odborníci doporučují nejméně.

Z vašich doporučení vyplývá také to, že by dítě mělo vlastní chytrý telefon dostat až ve dvanácti letech. Proč?

Čím mladší dítě je, tím méně je schopno ovládat své impulzy a nutkání. Ostatně i pro dospělé je obtížné telefonu odolat.

Podle průzkumu Lékařské fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě (*průzkum je součástí diplomové práce Vliv virtuálního světa na psychické zdraví dětí studentky 6. ročníku lékařské fakulty Romany Budzákové, pozn. red.*) má osmdesát procent dětí v telefonu hry a řada z nich má také neomezený přístup k internetu – tedy i k sociálním sítím, jako je třeba TikTok. Mají tak nonstop k dispozici nekonečný zdroj zábavy. A my dospělí čekáme, že si s tím v tomto věku poradí.

Osmapadesát procent dětí však uvedlo, že si myslí, že před obrazovkami – nejen u telefonu – tráví příliš mnoho času. Uvědomují si to, jen to nedokážou ovládnout.

Co když dítě čas na počítači tráví rádo?

Jak dítěti vysvětlit, že má s digitálními médii počkat, když všichni jeho spolužáci a kamarádi už telefony mají?

To je opravdu těžké. Hrozí, že si dítě bude připadat vyloučené nebo méněcenné. Právě proto by se mělo jednat o hromadnou změnu – instituce by měly zaujmout stejný postoj a vydat jednotné doporučení. Některé země zavedly regulace alespoň na úrovni škol, v jiných se zase spojili rodiče, aby jich při prosazování žádaných opatření bylo více.

reklama

Jenže obrazovky z našich životů nezmizí, naopak jich bude přibývat. Co říkáte na argument, že by se s nimi dítě mělo naučit pracovat co nejdřív, protože život bez nich není ani nebude možný?

Souhlasím, že technologie z našich životů nezmizí a že se s nimi musíme učit zacházet ideálně už od raného dětství. Děti by se to ale měly učit podobně, jako se učí čistit si zuby, uklízet po sobě hračky nebo jíst zdravě – jako dovednosti, které nejsou vždy příjemné, zato jsou důležité a smysluplné.

Zároveň bychom je přitom měli chránit, stejně jako když je učíme plavat nebo jezdit na kole, když je vodíme do školy a po čase jim dovolíme, aby šly samy. K odpovědnosti je vedeme postupně. A když to ještě nezvládají, podporujeme je dál.

Totéž platí pro digitální média. Děti by v tom neměly být samy, měli bychom je naučit vnímat rizika i to, jak s nimi zdravě zacházet.

Ale co když ho to baví? Co když se na počítači učí kódovat nebo udržuje vztahy s kamarády?

Klidně jej podpořte v pozitivních činnostech spojených s digitálními médii, je však důležité hlídat rovnováhu – mimo školní povinnosti by adolescent neměl trávit před obrazovkou více než dvě hodiny denně a ne po deváté hodině večer. Měl by mu zůstat dostatek času a energie na jiné aktivity.

Dobrym vodítkem může být jeho tělesný a duševní stav, respektive to, zda se nezhoršuje. Sledujte, jestli má dostatek spánku a pohybu, zda se s přáteli setkává také v reálném, nejen v online světě, rozvíjí-li své dovednosti... A hlavně o tom spolu mluvte. Ved'te dítě k tomu, aby samo dokázalo rozpoznat, co s tím čas u obrazovky dělá – jak to ovlivňuje jeho kondici, myšlení i životní cíle.

Jakou roli v tom všem hrají rodiče a jejich zacházení s digitálními médii? Je důležité, aby šli dětem příkladem?

Je to nesmírně důležité. Když rodič tráví většinu času s telefonem v ruce, u tabletu nebo u počítače, děti to láká. Přirozeně přebírají to, co vidí doma. V dospívání to navíc může vést ke konfliktům – proč já bych neměl, když vy můžete?

Nadužívání obrazovek rodiči je škodlivé zejména pro dvouleté a tříleté děti. V tomto období může takové chování vést až k narušení vztahové vazby – rodiče nejsou emočně dostatečně dostupní, s dítětem mají výrazně méně očního kontaktu a ono musí vynakládat více úsilí, aby si získalo jejich pozornost. Postupně se tak mohou objevit projevy podobné těm, které vidáme u citově zanedbávaných dětí.

K tomu všemu to ohrožuje i jejich tělesné zdraví; ve Spojených státech byl zaznamenán nárůst úrazů na hřišti, když se rodiče místo hlídání dívali do telefonů.

Dalším doporučením je být mimo obrazovku minimálně jednu hodinu před spaním. Proč?

Protože obsah, který sledujeme, nás dokáže v různé míře nabudit nebo rozrušit. Nálada má velký vliv na to, jak se nám usíná, i na celkovou kvalitu spánku.

Dříve bylo důvodem také modré světlo, které potlačuje uvolňování melatoninu potřebného k usínání. To stále platí, mnoho zařízení dnes ale používá filtry, které jej blokují.

Spí děti kvůli telefonům méně?

Ano, spí o dvě hodiny méně než před sto lety; podle National Sleep Foundation však doporučený čas spánku v rozvinutých zemích nedodržují dvě třetiny populace.

Abychom pochopili, jaký to na nás má vliv, je třeba si představit spánkové cykly. Spíme-li zhruba osm hodin – což je minimum, které by adolescenti za noc měli naspát, někteří však potřebují i více –, v prvních třech přibližně devadesátiminutových cyklech převažuje hluboký spánek. Následují cykly, kdy je spánek mělký a během nichž hodně sníme. Právě tato fáze je velmi důležitá pro stabilizaci nálady, pozornost, paměť nebo schopnost řešit problémy – a při nedostatku spánku o to všechno přicházíme. Člověk je pak psychicky méně odolný – bývá podrážděnější, naštvanější, úzkostlivější...

Z průzkumu Lékařské fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě plyne, že třetina dětí sáhne po telefonu nebo si zapne televizi, když nemohou usnout. Snadno se pak ztratí v čase, ovšem efekt je opačný – tyto aktivity je nabudí, takže se jim chce spát ještě méně.

Odborníci upozorňují, že když máme v ložnici telefon, kvalita spánku klesá. Mobil podvědomě registrujeme a zůstáváme ve střehu. Proto doporučují klasické budíky a telefon na noc nechávat v jiné místnosti.

Když si mozek zvyká na okamžitou odměnu

Je používání digitálních médií spojené s výskytem úzkosti či deprese?

Záleží, kolik času člověk u obrazovky – převážně pasivně – tráví a jaký obsah konzumuje. Škodlivé bývají různé agresivní příspěvky nebo takové, které dítě nutí se porovnávat.

Ovšem i když se jedná o vhodný obsah – jsme-li u obrazovky příliš dlouho, je to na úkor spánku, pohybu, socializace v reálném životě i seberochoje. Tedy aktivit, které pomáhají s naší náladou, sebedůvěrou i sebedůvědomím.

Je pravda, že děti kvůli krátkým, několikavteřinovým videím – především těm na TikToku – ztrácí schopnost dlouhodobé koncentrace?

Když některou oblast v mozku trénujeme více než jiné, začnou se v ní vytvářet hustší synaptická spojení a tato část zesílí. Naopak když určité schopnosti příliš nevyužíváme, synaptická spojení se oslabují a jejich výkon klesá.

A protože při sledování krátkých rychlých videí netrénujeme dovednosti jako paměť, schopnost udržet pozornost či potlačit impulzy, postupně slábnou. Chybí pak i ve složitějších činnostech, které na nich závisejí – rozhodování, plánování, seberegulace...

Zároveň se však posiluje oblast zodpovědná za pocit slasti. Mozek se tak přenastavuje na okamžitou odměnu a hůře zvládá delší soustředění, což je velmi rizikové pro rozvoj závislosti – nejen na digitálních médiích, ale také na alkoholu, nikotinu a dalších návykových látkách. Jinými slovy: závislost může vzniknout mnohem rychleji.

Může pomoci digitální detox?

Obecně doporučuji, aby lidé neměli chytrý telefon neustále u sebe – aby ho například při příchodu domů odkládali na jedno místo, podobně jako když fungovala pevná linka. Notifikace pořád uslyšíte, nebudete po něm ale sahat impulzivně nebo pokaždé, když se budete nudit, a nebude vás rušit při jiných činnostech, třeba při povinnostech do školy.

Při setkáních s druhými je zase dobré mobil nevytahovat. Když ho máte na očích, mění to kvalitu rozhovoru, jeho hloubku, celkovou atmosféru...

Proč jste vůbec s kolegy vytvořila doporučení pro zdravé používání obrazovek u dětí a adolescentů?

Životní styl dětí a dospívajících se v posledních letech výrazně proměnil. Mobily a internet tu samozřejmě jsou delší dobu, mladí s nimi dnes ale přicházejí do styku už před dovršením šesti měsíců života a před obrazovkami tráví mnohem více času než generace před nimi. Výrazně méně si povídají, scházejí se, hýbou se, méně spí...

Současná mládež se zároveň potýká s množstvím psychických potíží – je úzkostlivější, v mnoha ohledech, například v komunikaci, nezralejší. Je pravda, že tyto problémy významně urychlila pandemie covidu-19, jejich nárůst byl ale patrný už před ní.

Mileniálové – lidé narození v letech 1980 až 1996 – už také vyrůstali v éře digitálních technologií, ovšem v mnohem menší míře. Když se na trhu v roce 2010 objevily první chytré telefony

s fotoaparátem, bylo jim patnáct let nebo víc. A během dospívání měli mnohem méně psychických potíží.

Za příčinu považujete právě nezdravé používání obrazkových médií?

Ano. Domníváme se, že jedním z hlavních důvodů je častý únik do virtuálního světa – mladí lidé jsou dnes mnohem více pasivními pozorovateli než aktivními sběrateli zážitků a zkušeností. Ty jsou přitom zásadní pro seberozvoj a budování sebevědomí; když dítě tráví pět hodin denně před obrazovkou, zbývá mu jen málo času a energie na další aktivity.

Není to ale jednostranné. Technologie nám život v lecčems hodně ulehčily.

Je pravda, že digitální média přinesla mnoho skvělých možností. Z výzkumů nicméně vyplývá, že jejich nadměrné a nevhodné používání souvisí s určitými odchylkami ve vývoji – s opožděným vývojem řeči, oslabenými sociálními dovednostmi, poruchami pozornosti nebo spánku, se zhoršenou regulací emocí, s úzkostmi, depresemi, krátkozrakostí, nadváhou, vyšším rizikem vzniku závislosti...

Lidé navíc často cítí vůči technologickému pokroku bezmoc. V mnohém to připomíná změnu stravovacích návyků: objevilo se velké množství vysoce kalorických, chuťově atraktivních potravin, zároveň už ale nebylo třeba vykonávat tolik fyzické práce jako dřív.

Mohla byste tu paralelu více přiblížit?

Když se na trhu objevil fast food nebo jiné nezdravé, ale velmi dobré potraviny, také jsme se s nimi museli naučit zacházet – kolik sladkých, uzených nebo smažených jídel konzumovat... A že se lze před nadváhou, případně obezitou chránit také pohybem.

Totéž nás čeká u digitálních médií. Je nezbytné rozvíjet digitální gramotnost, porozumění možným rizikům i digitální rezistenci, tedy schopnost odolávat lákadlům obrazovek a zacházet s nimi zodpovědně.

A do toho všeho vstupuje umělá inteligence...

Ano. Zatím mám ale pocit, že se dá vymezit hranice tak, aby nad ní člověk neztratil kontrolu.

Mnozí lidé však s chatboty navazují vztahy – považují je za své kamarády, a někdy dokonce i za partnery.

To je úplně jiná situace. Ve chvíli, kdy do něčeho vložíme emoce, máme obecně mnohem větší tendenci ztrácet kontrolu – jsme mentálně propojení a snáze manipulovatelní.

U vztahů s umělou inteligencí navíc vzniká výrazná asymetrie. AI o vás ví spoustu věcí a má k dispozici nekonečné množství obsahů, strategií, tváří i hlasů. Velmi snadno tak dokáže vytvořit dokonalou iluzi, které se odolává jen velmi těžko.

Může pak nahradit zájem o vztahy v realitě, které přirozeně bývají mnohem náročnější; stane se chápavějším „rodičem“, věrnějším „kamarádem“, zajímavějším „partnerem“... Narušení skutečných vztahů je v takovém případě podle mě velice pravděpodobné. Dokážu si představit, že i v této oblasti se časem objeví konkrétní doporučení. Do té doby bych dětem jasně připomínala, že umělá inteligence není člověk, ale věc.

Když mladý člověk nadměrně používá obrazovková média, kde může vyhledat pomoc?

S těmito obtížemi by měl dokázat pomoci psycholog, psychoterapeut, psychiatr nebo adiktolog.

[Ze slovenského originálu](#) přeložila Natalie Pindorová.