

Dítě a obrazovky: Když virtuální svět nahrazuje ten skutečný

Televize, tablet, chytrý telefon, počítač nebo videohry jsou dnes běžnou součástí života. Digitální technologie mohou být užitečným nástrojem pro komunikaci, vzdělávání i zábavu. U dětí je však důležité sledovat nejen kolik času před obrazovkou tráví, ale především jak ji používají a co jim tento čas nahrazuje.

Pro zdravý vývoj dítěte nestačí pouze přijímat zajímavé zrakové a sluchové podněty. Dítě potřebuje svět aktivně poznávat – prostřednictvím pohybu, hry, manipulace s předměty, smyslových zkušeností a především prostřednictvím **živého kontaktu s druhými lidmi**.

Rané dětství je obdobím intenzivního vývoje

První roky života jsou obdobím významného vývoje mozku. Dítě se učí především prostřednictvím každodenních zkušeností a kontaktu s okolím. Sleduje tvář dospělého, reaguje na jeho hlas, napodobuje jeho chování, sdílí s ním pozornost a postupně se učí rozumět emocím a záměrům druhých.

Když dítě ukáže na psa a rodič řekne: „Ano, to je pesek,“ propojuje se pohled, gesto, slovo a společná pozornost. Při společné hře se dítě učí nejen samotné činnosti, ale také čekat, střídat se, napodobovat, požádat o pomoc nebo reagovat na druhého člověka.

Právě tyto zdánlivě obyčejné situace vytvářejí důležité příležitosti pro rozvoj **komunikace, pozornosti, sociálních dovedností a emoční regulace**. Obrazovka může dítě zaujmout výraznými barvami, zvuky a rychlým střídáním podnětů, nemůže však plnohodnotně nahradit živou interakci a zkušenost z reálného světa.



Když obrazovka začne nahrazovat skutečný život

Při používání obrazovek proto není nejdůležitější pouze otázka „**Kolik času denně?**“, ale také „**Co během této doby dítě nedělá?**“

Obrazovka by neměla vytlačovat společnou hru, komunikaci, pohyb, pobyt venku, manipulaci s předměty, kontakt s vrstevníky nebo spánek. Dítě potřebuje především **aktivní a smyslové zkušenosti a interakci s lidmi tváří v tvář**.

Docentky Ošlejšková a Bytešníková upozorňují na souvislosti mezi intenzivní časovou expozicí obrazovkám a obtížemi v oblasti **pozornosti, rozvoje jazyka, regulace emocí a so-**

cializace. Jazyk se rozvíjí především v oboustranné interakci – prostřednictvím sdílené pozornosti, očního kontaktu, komunikace a zpětné vazby, které dítě při pasivním sledování obrazovky získává jen omezeně.

„Digitální dudlík“

Telefon nebo tablet může být pro rodiče praktickým pomocníkem. Může dítě zabavit při čekání, cestování nebo mu pomoci zvládnout chvíli, kdy je unavené či rozrušené. Pokud se však obrazovka stane **hlavním způsobem, jak dítě uklidnit, zabavit nebo motivovat**, může mít méně příležitostí učit se tyto situace zvládat jinak.

Je proto užitečné přemýšlet, jakou funkci obrazovka v dané situaci plní.



Při čekání může dítě postupně dostat knížku nebo jednoduchou hru, při cestování lze využít písničky a při nuditě připravit krabičku s několika zajímavými předměty. Při rozrušení může být důležitější pomoc dospělého se zklidněním, sensorické aktivity, prostor a čas.

Nejde o to obrazovku ze dne na den odstranit. Důležité je postupně rozšiřovat možnosti, které dítěti pomáhají zvládat nudu, čekání, frustraci nebo únavu.

Kolik času u obrazovky?

Doporučení odborných společností se mohou lišit. Článek* docentek Ošlejškové a Bytešníkové uvádí doporučení Rakouské pediatrické společnosti, podle kterého by děti do dvou let neměly být obrazovkám vystavovány ani pasivně, například prostřednictvím televize puštěné jako kulisa. U předškolních dětí je doporučeno maximálně **30 minut denně**, ve školním věku a adolescenci se čas může postupně navyšovat až přibližně na **2 hodiny denně**. Součástí doporučení je také vyhnout

se používání obrazovek při jídle. Doporučený čas však není cílem, kterého musí dítě každý den dosáhnout. Podstatná je především **rovnováha celého dne**. Obrazovka by neměla být na úkor spánku, pohybu, hry, komunikace a vztahů.

Když už obrazovku používáme

Pokud dítě obrazovku používá, je vhodné ji co nejvíce zapojit do společné interakce. Rodič může sledovat obsah společně s dítětem, komentovat, co se děje, reagovat na jeho projevy a vysvětlovat souvislosti. Obrazovka se tak může stát příležitostí ke komunikaci, nikoli pouze pasivním sledováním.

Důležitý je také výběr obsahu a jeho přiměřenost věku a vývojovým možnostem dítěte. Zvláštní pozornost je vhodné věnovat obsahu, který může mít negativní dopad na emoce a chování.

Stejně významný je **příklad dospělých**. Děti se učí napodobováním a vnímají také to, jak často a v jakých situacích používají telefon jejich rodiče.

Dítě potřebuje svět prožívat, ne jen sledovat

Cílem není technologie zakázat, ale **udržet rovnováhu**. U dítěte s autismem může být obrazovka užitečným nástrojem komunikace, učení, orientace v denním režimu nebo regulace v náročných situacích. Tablet může sloužit například jako komunikační pomůcka a vizuální režim může dítěti pomoci předvídat, co bude následovat.

Důležité však je, jakou roli obrazovka v životě dítěte získává. U dětí s autismem může být přechod od obrazovky k jiné činnosti náročnější, protože digitální prostředí bývá předvídatelné a snadno ovladatelné, zatímco skutečný svět přináší změny a nejistotu.

Proto, sledujme nejen **kolik času dítě u obrazovky tráví, ale také co kvůli ní nedělá**.

Obrazovka může být užitečným pomocníkem. Neměla by však postupně nahrazovat člověka, hru, pohyb, spánek a skutečné zkušenosti.

* Zpracováno s využitím: Ošlejšková, H., Bytešníková, I. Důsledek nadužívání digitálních „screen“ technologií v raném věku. *Virtuální autismus v kontextu postnatálního vývoje mozku. Pediatrie pro praxi*, 2024, 25(4), 224–229.