

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Nadměrné užívání moderních technologií u dětí
předškolního věku**

Bakalářská práce

Autor: Markéta Košátková
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: PaedDr. Martin Knytl, MCS
Oponent práce: PhDr. Petra Bendová, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor:	Markéta Košátková
Studium:	P20P0087
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku
Název bakalářské práce AJ:	Preschool-aged Children's Overuse of Modern Technologies

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zaměřuje na nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. Práce v teoretické části zprvu prezentuje věkovou kategorii dětí předškolního věku, jejich typické chování a důležitost vlivu sociálních skupin na případné nadměrné užívání. Dále vysvětluje problémy běžného užívání, nadměrného užívání a závislosti na moderních technologiích. V praktické části se nachází výzkumné šetření zaměřené na míru používání moderních technologií u dané cílové skupiny.

DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019. 207 s. ISBN 978-80-204-5145-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva a Vendula Hlavatá. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. 256 s. ISBN 978-80-247-4435-3.

MERTIN, Václav. *Výchovné maličkosti*. Praha: Wolters Kluwer, 2021. 208 s. ISBN 978-80-7676-161-2.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. 183 s. ISBN 978-80-210-7527-6.

Zadávající pracoviště:	Ústav sociálních studií, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PaedDr. Martin Knytl, MCS
Oponent:	PhDr. Petra Bendová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	1.2.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku* vypracovala pod vedením vedoucího práce PaedDr. Martina Knytla, MCS, samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 24. 4. 2023

Markéta Košátková

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce panu PaedDr. Martinu Knytlovi, MCS, za podnětné rady. Dále děkuji mateřským školám za možnost participace při dotazníkovém šetření a také všem respondentům, bez kterých by nebylo možné výzkumné šetření zrealizovat. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině za neustálou podporu.

Anotace

KOŠÁTKOVÁ, Markéta. *Nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 61 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. V teoretické části je vymezen předškolní věk a jeho typické znaky, dále jsou charakterizovány moderní technologie a jejich význam v životě jedince. Následuje část zabývající se vlivem sociálních skupin na dítě předškolního věku z hlediska trávení volného času s informačními technologiemi. Nezbytnou součástí je vymezení užívání, nadměrného užívání a závislosti na moderních technologiích z pohledu dítěte předškolního věku. V empirické části dochází prostřednictvím dotazníkového šetření k mapování problematiky užívání a nadměrného užívání moderních technologií dětmi předškolního věku pohledem rodičů.

Klíčová slova: nadměrné užívání, předškolní věk, moderní technologie

Annotation

KOŠÁTKOVÁ, Markéta. *Preschool-aged Children's Overuse of Modern Technologies*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 61 pp. Bachelor Thesis.

This bachelor thesis is focused on the issue of excessive use of modern technologies among preschool children. The preschool age of the children and its typical features are defined in the theoretical part of the work, later on the modern technologies and their importance in the life of an individual are characterized. The following part deals with the influence of social groups on a child of preschool age in terms of spending free time with information technologies. The essential part is the definition of utilization, excessive use and dependence on the modern technologies from the perspective of a preschool child. In the empirical part, the issue of use and the excessive use of the modern technologies by children of preschool age is mapped through a questionnaire survey from parents' view.

Keywords: overuse, preschool age, modern technologies

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 24. 4. 2023

Podpis studenta:

Obsah

Úvod	9
1 Dítě v období předškolního věku.....	10
1.1 Somatický vývoj dítěte.....	11
1.2 Kognitivní vývoj dítěte	13
1.3 Sociální vývoj dítěte.....	14
2 Moderní technologie a jejich význam	17
3 Vliv sociálních skupin na nadměrné užívání moderních technologií	24
4 Nadměrné užívání moderních technologií a jeho podoby.....	30
5 Výzkumné šetření o nadměrném užívání moderních technologií u dětí předškolního věku.....	38
5.1 Cíle a hypotézy	39
5.2 Výsledky dotazníkového šetření	41
5.3 Shrnutí výzkumného šetření.....	52
Závěr	54
Seznam použitých zdrojů	56
Seznam grafů.....	61
Přílohy	

Úvod

Míra užívání moderních technologií je v dnešní době velice často diskutované téma. Moderní technologie se dostávají do rukou dětí nejen školního věku, ale také daleko mladším. I přes opakované doporučení odborníků se dostávají moderní technologie do rukou dětí mladších dvou let, což nekoresponduje s jejich vývojovými potřebami. Velké množství vývojových změn se odehrává v předškolním věku. V tomto věku jsou děti v období, kdy již začínají používat moderní technologie. Z důvodu neznalosti čtení nejsou ohroženy z ohledu přímých rizik např. na chatovacích platformách, které pro ně budou rizikové až v pozdějším věku. Důležité je ovšem preventivní působení i v tomto směru již od raného dětství a také nastavení hranic používání moderních technologií.

Děti mohou být ohroženy, kromě míry užívání, také sledovaným obsahem. Každý obsah na internetu není pro děti vhodný, i když se bude tvářit jako kreslený pořad pro děti. Může se jednat o parodii na pohádku, která následuje po klasické verzi pohádky na základě algoritmu na YouTube.

Rodiče by měli s dětmi komunikovat nejen o tom, jak se jim daří v mateřské škole, ale také o tom, co viděly ve videu na internetu a další. V ideálním případě je vhodné, aby děti používaly internet, případně sledovaly videa nebo hrály hry společně s rodičem. Zároveň si musí rodiče uvědomovat, že děti opakuji jejich chování, a proto pokud tráví spoustu času na moderních technologiích, nemohou od nich čekat nic jiného.

Teoretická část práce vymezuje různá hlediska chápání předškolního věku a specifika vývoje jedince z několika uhlů pohledů, jedná se o somatický, kognitivní a sociální vývoj. Dále práce definuje moderní technologie a jejich význam. Na jedince ve velké míře působí sociální skupiny, protože v tomto věku dochází k imitaci nejprve svých rodičů a následně dalších sociálních skupin, které jedince ovlivňují. Rozdíly dále mohou být v různorodosti užívání, a to v běžném, nadměrném a závislostním užívání nejen u předškolních dětí.

Cílem bakalářské práce je charakterizovat problematiku nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku a zjistit míru jejich užívání prostřednictvím rodičů.

1 Dítě v období předškolního věku

Dítě předškolního věku je podle většiny odborných zdrojů jedinec od tří do šesti let. V širším pojetí může být předškolním věkem označováno celé období od narození dítěte do věku šesti let, tedy nástupu do první třídy základní školy. Výchova dítěte předškolního věku může probíhat nejen v rodině, ale také v mateřské škole (Kořátková, 2014).

Předškolní vzdělávání v mateřské škole je určené pro děti od dvou do šesti let. Právní nárok na nástup do mateřské školy mají ovšem děti až od 3 let věku (Zákon č. 561/2004 Sb.). Dítě může dále také dostat odklad povinné školní docházky, a to nejpozději do školního roku, ve kterém bude jedinci osm let (MŠMT, 2019, online).

Vývojové období v užším pojetí, tedy od tří do šesti let, bývá ohraničeno dvěma mezníky. Prvním mezníkem je období prvního vzdoru, které nastává ve věku tří let jedince a druhým mezníkem je začátek povinné školní docházky v šesti letech věku. Toto období bývá ohraničeno obdobím batolecím a dále také obdobím školního věku (Vágnerová, 2000).

Vývojová stádia osobnosti jedince a periodizace vývoje jedince jsou označovány podle různých autorů odlišně. Ve vývojové periodizaci Freuda, která byla sestavena podle sexuálního libida se jedná o období orální, anální, falické nebo genitální a dochází k vyvolání sexuálního vzrušení podrážděním erotogenních zón. Tato pudová aktivita je ovšem utlumena v období latence. Děti předškolního věku se nachází v období falickém. Toto období trvá od tří do sedmi let a hlavními erotogenními orgány jsou penis a klitoris. Jedná se o sexualitu autoerotickou. Dochází také k navazování hlubších vztahů se svými rodiči. Jedná se o Oidipovský komplex a Elektrín komplex. Oidipovský komplex se objevuje u chlapců, kteří uzavírají milostný trojúhelník. Jsou vázáni k rodiči opačného pohlaví a rodinní příslušníci stejného pohlaví jsou pro ně hrozbou (Freud, 1993 in Plháková, 2011). Podobná situace u dívek se nazývala Elektrín komplex. Tento termín již není používán a byl nahrazen názvem Oidipovský komplex, i když se u dívek a chlapců projevuje odlišně (Dervin, 1998 in Plháková, 2011). Rizikový je okamžik, kdy se dítě dozvídá, že chlapci mají penis a dívky ne. U chlapců může poté docházet ke kastrovační úzkosti. Dívky se naopak mohou cítit méněcenně a závidí chlapcům (Freud, 1993 in Plháková, 2011). Piaget přisuzuje dítě předškolního věku ke stádiu názorného myšlení

(Piaget, 1970 in Vágnerová, 2000). Vágnerová dále uvádí, že ve vývojové fázi podle Eriksona se dítě předškolního věku nachází v období iniciativy (Vágnerová, 2000).

Dítě se v tomto věku zlepšuje v mnoha dovednostech, jedná se o dovednosti motorické, zejména jemnou motoriku, dále také kognitivní a řečové. Dítě by mělo mít možnost začleňovat se do skupiny vrstevníků. K tomuto kontaktu dochází i např. v mateřské škole. Z pohledu dítěte jsou dospělí dokonalí, a proto se chtějí chovat jako oni, stejně se oblékat nebo vykonávat podobné činnosti (Mertin, 2021). Protože děti chtějí své rodiče napodobovat, mohou chtít také například vlastnit mobilní telefon a používat informační technologie stejně jako oni.

1.1 Somatický vývoj dítěte

Biologický vývoj je dán zpravidla zráním. Tento pohled na ontogenezi jedince může být také nazýván jako biosociální. Jedná se o celkový somatický vývoj, změny a faktory, které tento proces ovlivňují. Konkrétně se může jednat o postoj jedince ke svému tělu (Vágnerová, 2000).

Biologický vývoj může být podmíněn vnitřními faktory jako je výživa, stav, psychika nebo genetika. Biologičtí činitelé ovlivňují vývoj a mimo jiné dochází ke změnám v nervovém systému. Jedná se zejména o změny v mozku, proporcích těla (např. poměr mezi hlavou, tělem a ostatními končetinami) a částmi těla, které zastávají určité funkce. Genetický kód má na zrání největší vliv (Helus, 2011).

Na základě genetických informací lze pozorovat vlohy a predispozice např. k určitým činnostem (Vágnerová, 2000). „*V předškolním věku se vývoj člověka sice v porovnání s předchozími etapami zpomaluje, nicméně v něm dochází k řadě kvantitativních i kvalitativních změn*“ (Kolaříková, 2015, s. 12).

Somatický vývoj lze pozorovat z hlediska tělesné konstituce. Ve věku pěti let dítěte ustupuje baculatost a dochází k rychlejšímu růstu dětí do výšky, k celkovému prodloužení končetin a k osifikaci kostí. Velice významná je osifikace zápěstí v šesti letech, která je nutná k dalšímu rozvoji jemné motoriky (Petrová, Plevová, 2018).

Průměrný růst je o 20 cm a váha se zvýší o 7 kg. Dítě ztrácí mléčné zuby a chrup se mění na trvalý. Dále se zvyšuje svalová hmota a je ustálená křivka páteře, ta ale může být náchylná k pokřivení, například z důvodu nevyvážené stravy, nedostatku pohybu

nebo naopak z přetěžování. Měl by být kladen důraz na kontakt s okolním prostředím, protože se v tomto věku utváří obranyschopnost organismu (Kolaříková, 2015).

Dochází zejména k motorickému vývoji. V rámci hrubé motoriky se zlepšuje pohybová koordinace, dochází k daleko větší ladnosti pohybů, dítě je hbité a je daleko více samostatné z hlediska sebeobslužných činností (Langmeier, Krejčíková, 2006). Dítě rozvíjí hrubou motoriku např. přelézáním a podlézáním překážek. Čtyřleté dítě nejvíce zjišťuje možnosti pohybu. K těmto pohybům využívá také pomůcky. Pohyb dítěti pomáhá překonat strach z neznámého a umožňuje porovnávání se s ostatními dětmi (Koťátková, 2014). Do hrubé motoriky lze řadit i další sportovní dovednosti jako jízdu na kole, na koloběžce, plavání, lyžování, bruslení nebo třeba i trénování házení, chytání míče a tanec (Petrová, Plevová, 2018).

Děti využívají pro hru různé materiály, u kterých mohou pozorovat jejich vlastnosti, je možné měnit strukturu anebo i jejich tvar. Tyto materiály jsou upřednostňovány před hračkami hotovými. Pokud nemají tuto možnost poznávání materiálů, dochází k destrukci hraček, jejichž součástky přetvářejí pro jiné využití (Koťátková, 2014).

V předškolním věku rozvíjí také jemnou motoriku, jedná se o velice důležitou součást lidského vývoje, protože dochází k přípravě na následné psaní. Jemná motorika může být rozvíjena různými didaktickými hračkami, ale také dětskou kresbou, která je pro tento věk velice důležitá. Dále dítě skládá z papíru, vystřihuje, lepí, navléká korálky nebo se může učit vázat tkaničku. „*Jemná motorika zahrnuje grafomotoriku (pohybová aktivita při grafických činnostech), logomotoriku (pohybová aktivita při artikulované řeči), mimiku (pohybová aktivita obličeje), oromotoriku (pohybová aktivita v dutině ústní) a vizuomotoriku (pohybová aktivita využívající zrakovou zpětnou vazbu)*“ (Kolaříková, 2015, s. 14). Mezi grafomotorické činnosti lze řadit správné držení tužky, správné sezení, kreslení kruhu nebo také spirály, oblouček, ovál a osmičku (Kolaříková, 2015).

U dítěte dochází k velkému množství změn nejen z hlediska růstu a vývoje těla, ale také z ohledu na rozsah pohybů a činností, kterým se postupem času učí. Pro školní zralost se posuzuje i úroveň vývoje nejen v oblasti tělesných změn, ale také v oblasti pohybových možností. Z důvodu častého sezení u počítače, televize nebo i jiných zařízení, nemusí být pohybová škála dovedností dostatečně naplněna a zároveň i neustálý tělesný vývoj může vést k trvalému poškození (Rogers-Whitehead, 2022).

1.2 Kognitivní vývoj dítěte

Kognitivní nebo také poznávací procesy jsou zaměřené na názorné a intuitivní myšlení. Toto myšlení ovšem zatím není logické. Typické znaky pro dítě předškolního věku jsou egocentrismus, fenomenismus, magičnost a absolutismus (Vágnerová, 2000). O egocentrismus se jedná, pokud si dítě myslí, že je ve středu dění. Například si myslí, že všichni znají pravidla jeho her a při vyprávění vidí situaci stejně. Obvykle nechtějí respektovat názory a zkušenosti druhých (Kolaříková, 2015). Fenomenismus je pohled na svět, kdy má dítě jasnou představu, jak určité věci vypadají a nepřipustí možnost, že by mohly vypadat jinak, např. nebudou souhlasit s tím, že velryba není ryba. Při magičnosti děti nerozlišují realitu od fantazie (Vágnerová, 2000). Absolutismus je v podstatě vnitřní přesvědčení o své vlastní pravdě. Dle Kolaříkové lze pozorovat také arteficialismus, kdy dítě věří, že je člověk všemocný a animalismus nebo také antropomorfismus, kdy jedinec přisuzuje neživým věcem lidské chování, myšlení, citění a další (Kolaříková, 2015).

Jeden z kognitivních procesů je vnímání. Lze ho rozdělit na vnímání zrakové, sluchové, prostorové a časové. Jedinec předškolního věku vnímá vjemy jako celek. Zaujme ho ovšem také detail, který již nedokáže oddělit od celku. „*V současné době mají stále více technicky dokonalých hraček, dívají se na televizi, tablety, hrají na počítači. Dítě se nerozvíjí individuálně svým tempem, kdy střídavě zatěžuje všechny smysly, ale tempo udávají stroje a převážně zatěžují až přetěžují jeden smysl*“ (Kolaříková, 2015, s. 17). Je proto velice důležité umožňovat dítěti spontánní vývoj pomocí aktivního učení a volných her (Kolaříková, 2015).

Vývoj zrakového vnímání lze pozorovat např. na základě barevného rozlišení. Dítě rozlišuje více druhů barev jako je např. růžová nebo oranžová. Z hlediska sluchu dítě rozpozná více zdrojů zvuku jako jsou auta, ptáci nebo hudební nástroje. Dále rozvíjí druhy chutí a vůní. Na základě hmatu je dítě schopno rozeznat vlastnosti předmětů (Petrová, Plevová, 2018).

Z hlediska vnímání prostoru dítě nedokáže odhadnout např. vzdálenost, hloubku nebo výšku. Dokáže určit, co je nahoře a co naopak dole, ale k určování levé a pravé strany teprve zraje. Vnímání času je u dítěte předškolního věku také odlišné, přeceňuje délku určité činnosti. Čas pro něj není důležitý, protože se zabývá především přítomností,

a ne minulostí nebo budoucností (Vágnerová, 2000). U dětí se rozvíjí explicitně sémantická paměť. Daleko rychleji zpracovává informace a také se u něj zvyšuje paměťová kapacita. Dále dochází k rozvoji matematických představ a postupně se tyto matematické dovednosti vyvíjí. Na začátku období umí čísla pojmenovat, ale nedokáže si představit konkrétní počet (Kolaříková, 2015). Dítě rozvíjí také verbální schopnosti zejména komunikaci s dospělým, ale také s vrstevníky. Pro získávání informací velice často používá tázací zájmeno „proč?“ (Vágnerová, 2000).

V námětových hrách jsou děti schopné uplatňovat fantazii a také představivost. Děti na základě těchto schopností vnímání dokážou převyprávět děj příběhu nebo pohádky, ale také své vlastní zážitky. Na základě velké představivosti může docházet k dětským lžím, kdy dítě pomocí fantazie utváří svůj subjektivní svět a fantazijní představy neodděluje od reálných situací (Petrová, Plevová, 2018).

Dětem předškolního věku se kognitivní procesy teprve rozvíjí. Děti jsou v tomto věku velice zvědavé. To, co si nedokážou vysvětlit, popíšu podle znaků, které jsou viditelné. Dítě například neřekne, že se voda vaří, ale hrnec „pokličkuje“ (Dvořáčková, 2017, přednáška).

1.3 Sociální vývoj dítěte

Sociální pojetí vývoje dítěte označuje fungování jedince ve společnosti. Dítě je již od narození zařazováno do různých sociálních vztahů a také sociálních interakcí. Na základě začlenění do určitého společenského prostředí si upevňuje společenské normy, hodnoty, ale také postoje nebo vzorce chování. Socializací se rozumí proces začleňování jedince do společnosti. Prostřednictvím tohoto procesu jedinec přejímá společenské normy a hodnoty nebo také společenské role. Akulturace jako součást socializace je označovaná jako proces osvojování vlastností a norem určité kultury. Dále dochází k personalizaci, kdy je již dítě aktivním účastníkem (Šulová, Zaouche-Gaudron, 2003). Jedná se například o jazyk, dále také o vzorce chování, způsoby komunikace, kulturní tradice nebo i společenské rituály.

Na dítě působí mnoho faktorů od rodinného prostředí přes širší sociální prostředí až po prostředí lokální. Rodinné prostředí je pro dítě velmi významné, protože rodiče mohou mít největší vliv na své dítě. Dále na dítě působí širší společnost, kdy může být

svědkem chování cizích lidí ve městě nebo např. v obchodě. Ovlivňuje to i jeho následné chování v mateřské nebo i základní škole. Na základě observačního učení se děti učí pomocí pozorování a osvojují si vzorce chování a dále také postoje. Při nevhodném užívání médií mohou být viděny agresivní záběry v televizi nebo v počítačových hrách, které mohou jedinci následně napodobovat (Průcha, Košťátková, 2013).

Sociální učení slouží k socializaci, ukazuje jedinci přiměřené jednání a chování v určité sociální situaci. Mezi formy sociálního učení spadá sociální posilování, imitace, identifikace a přebírání úloh. Sociální posilování je odměňováno sociální akceptací při žádoucím společenském chování. Pokud se jedinec zachoval způsobem, který společnost neschvaluje, následuje sociální trest. Sociální akceptace je projeována formou pochvaly, úsměvu, pohlazení, povzbuzení nebo také i veřejnou pochvalou (SZŠ Karviná, 2022, online). Odměna upevňuje zejména žádoucí formu chování. Jedinci dodává pocit libosti a zvyšuje zájem. Vyjadřuje také, že hodnocení jedincova chování ve společnosti bývá podporováno. Odměna musí být pro každé dítě individuální. Například projev uznání může mít pro dítě daleko větší cenu než materiální odměny. Materiální odměny nejsou vhodné. Nejvhodnější odměnou pro dítě je samotná činnost. Odměna je z dlouhodobějšího hlediska daleko vhodnější než trest (Urbanovská, 2006). Trest potlačuje nevhodné chování ve společnosti, může se jednat o upozornění na nesouhlas, různé formy napomenutí, zbavení dříve dané pravomoci, vykonání práce za trest nebo i vyloučení ze skupiny. Tresty jsou označovány spíše jako nežádoucí motivace, snaží se o útlum nežádoucího chování, mohou vyvolat negativní emoce nebo také konflikty a problematické mezilidské vztahy. Odměny a tresty probíhají v rámci různých sociálních skupin. Účinek trestů a odměn může být ovlivněn vztahy ve skupině a také postavením jedince. Mohou být zvoleny verbální i neverbální formy odměn a trestů (Pávková, 2014).

Správné sociální chování je kontrolováno pomocí sociální kontroly. Jedná se o kontrolu vnitřní a také vnější. Děti nemohou od začátku života vědět, co je dobré a co špatné, to se právě učí sociálním učením. V útlém dětství mají také daleko nižší autoregulaci, autokorekci se naučí až v pozdějším věku. Dítě jedná morálně zpravidla kvůli strachu z trestu. Vnitřní sociální kontrola je automatické jednání a vnější kontrolou dochází k monitoringu nevybočování z principů společnosti (Křoustková Moravcová, 2014).

Imitace je další z forem sociálního učení. Dochází k napodobování určitých způsobů chování a jednání. V předškolním věku dochází například k napodobování chování rodičů nebo také sourozenců. Může se ovšem jednat i o nápodobu chování určitých pohádkových postav. Nápodoba může být na základě přímého nebo nepřímého pozorování. K přímé nápodobě dochází, když jedinec přímo svůj vzor vidí a při nepřímé se jedná o pozorování na základě popisu (Urbanovská, 2006). Napodobováním se nejvíce učí děti předškolního věku. Dítě poznává hranice, které musí dodržovat, aby neporušovalo sociální normy. U těchto dětí je daleko důležitější, jak se lidé ve skutečnosti chovají (Křoustková Moravcová, 2014). Albert Bandura, kanadský psycholog, prováděl pokusy ohledně imitace agresivního chování, které děti viděly např. v televizi. Děti neměly tendenci ihned toto chování opakovat, ale zopakovaly ho až když nastala podobná situace jako ve filmu (Vágnerová, 2000).

Identifikace neboli takzvané ztotožnění je bližší způsob napodobování. Jedinec interiorizuje různé způsoby chování, dále také hodnoty, cíle, normy, nebo i jednání v určité situaci. Jedinec má ke svému vzoru silný citový vztah. Jedna z druhů identifikace je identifikace obranná. Dítě se identifikuje s osobou, ze které má strach. Tato identifikace slouží jako obrana před možným konfliktem se svým vzorem (Vágnerová, 2000).

K přebírání úloh dochází, když si každý osvojí chování dle své sociální role. Toto chování je od jedince společností očekáváno. Odlišný způsob chování od sociální role nemusí být akceptován (SZŠ Karviná, 2022, online).

Při velkém množství času stráveného u obrazovky nemusí být jedinec zdravě rozvinut z hlediska sociálního vývoje. Nebude například umět komunikovat s vrstevníky, ale také s dospělými jedinci. Dítě může hledat vzory ve videích, pohádkách, ale i v hrách pomocí technologií, kdy mohou být např. stereotypně označováni muži jako drsní a agresivní a jedinec si může vytvořit mylnou představu o tom, že toto je typické chování pro muže.

2 Moderní technologie a jejich význam

Na jedince působí různá média. Médium je sdělovací prostředek, který má funkce komunikativní, informativní, rekreativní a formativní. Mezi média patřil dříve jen tisk, rozhlas a televize, v dnešní době je ovšem daleko více rozšířen internet. Internet je možné využívat skrze nová média. Lidé přestávají vykonávat duševní práci, kterou postupně nahrazuje umělá inteligence. Média mají vliv nejen na emocionální a sociálně psychickou stránku, ale také na eticko-morální postoje jedince (Spitzer, 2014).

Mezi digitální média patří mobilní telefony, iPody, tablety, herní konzole, videohry jako je například Nintendo nebo také Xbox. Dále digitální televize, počítače, notebooky nebo i navigační nástroje jako jsou GPS systémy. Děti dnes užívají širokou škálu zařízení. Nejedná se pouze o televize, počítače nebo mobilní telefony. Jedná se i o tablety, herní konzole nebo také videohry. V dřívější době bylo možné internet využívat pouze u stolních počítačů, dnes se ovšem může připojit i daleko více zařízení. Tato zařízení lze též nazvat novými médii, která jsou založena na digitálních technologiích (Ševčíková a kol., 2014).

Někteří rodiče vnímají televizi jako daleko bezpečnější zařízení, než se zdá být tablet, telefon nebo počítač a mohou ji využívat pro snadné uklidnění dětí. Rizika spojená se sledováním televize současní odborníci rozšířili i na nová média. Na podobném principu to bude pravděpodobně fungovat i s nějakými dalšími novými a neznámými technologiemi v budoucnu (Slussareff, 2022).

Internet se skládá ze slov „inter“, což může znamenat mezi a síť je odvozená od slova „net“. Jedná se v širším slova smyslu o celosvětově propojený mezinárodní systém, který umožňuje spojovat počítačové sítě. V užším slova smyslu se jedná o konkrétní služby, které internet nabízí (CZ.NIC, 2014a, online). Internet tedy zprostředkovává komunikaci, dále je zdrojem informací a je možné na něm informace vyhledat. Internet je užitečný také k rozvoji kreativity a seberealizace, umožňuje online nakupování, vzdělávání a také možnost relaxace a trávení volného času (Kopecký, 2019, online).

Lidé mohou moderní technologie využívat jako náhradní systém pro hlídání dětí. Na základě toho se vyvinuly i technologie, které mají fungovat jako další člen rodiny. Může se jednat například o hlasového asistenta s názvem Alexa, který byl produkován společností Amazon. Děti ovšem nedokážou oddělit, že se nejedná o člověka a co si mohou dovolit k robotovi, si nemohou dovolit k lidem. Je to jeden z důvodů, proč jedinec nemusí

mít dostatečně vyvinuté sociální citění. Na podobném principu byla vyvinuta chůvička s umělou inteligencí Aristotle od společnosti Mattel, avšak z důvodu nevhodnosti pro přirozený vývoj dítěte nebyla uvedena do provozu (Harris, 2019).

Děti začínají využívat moderní technologie od velice nízkého věku. Moderní technologie používají již batolata. Předškoláci na nich tráví dokonce i několik hodin každý den (Spitzer, 2019). Při užívání moderních technologií může docházet k poruchám v různých věkových obdobích. V raném dětství se může jednat o poruchu pozornosti, v předškolním věku jde o poruchu čtení a ve školním věku dochází k sociální izolaci a také k různým povrchním kontaktům (Spitzer, 2014). Moderní technologie ovšem není nutné dětem zakazovat, ale je možné děti tímto světem provádět a poukazovat na rizika (Dočekal, 2019).

Dále je nutné, aby se děti nejprve naučily fungovat ve světě analogickém a později teprve ve světě virtuálním. V analogickém světě může jedinec uspokojovat potřeby spojené s vývojem nejen z tělesného, ale také duševního hlediska. Když nejsou potřeby uspokojovány, může docházet k úniku do světa moderních technologií z různých důvodů, například, když jedinec nemá možnost navazovat sociální kontakty v reálném světě, ale také pokud je v analogovém světě odmítán. Užitečné je děti motivovat již od dětství k nějaké volnočasové aktivitě, při které se moderní technologie neužívají, maximálně je lze využít jako pomůcku. Na základě tohoto opatření je možná větší ochrana např. před riziky nadměrného užívání (Scheler, 2020).

Německý neurovědec a psychiatr Manfred Spitzer ve svých knihách poukazuje na škodlivost moderních technologií a aktuální situaci označuje jako smartphonovou pandemii. Mezi škodlivé účinky patří například krátkozrakost, přibírání na váze a obezita, nespavost, diabetes, hypertenze a ischemická choroba srdeční, úzkosti a deprese, demence, poruchy pohyblivého (muskuloskeletálního) systému, nepozornost, hyperaktivita, iritabilita a impulzivita, rizikové chování a závislost (nelátková i látková). Dále se mohou negativní dopady objevovat ve vzdělávání. Například se může jednat o investice do digitálních informačních technologií ve školách. Digitální technologie mohou mít neutrální nebo negativní vliv na studijní výsledky a snížení hloubky zpracování informací, otázkou jsou také zákazy mobilních telefonů ve školách. Dalším dilematem je problematika,

zda je pro vzdělávání vhodná obrazovka nebo papír a zda je efektivnější psát rukou nebo na klávesnici. Za nevhodné lze označit také multitasking (Spitzer, 2019).

Jako negativní dopady na společnost lze uvést snížený zájem o přírodu a daleko méně času, který v ní lidé tráví (Goodin, Nuhlíčková, 2018), větší míru osamělosti, menší důvěru k ostatním lidem, radikalizaci, méně pravdivosti, psychologické profilování, ztrátu soukromí a ohrožení demokracie (Spitzer, 2019).

Australské ministerstvo zdravotnictví podalo informaci ohledně epidemie krátkozrakosti, děti do dvou let by neměly s technologiemi vůbec přijít do styku. Je tu ovšem několik rozporuplných názorů. Studie z Americké oftalmologické akademie např. uvádí, že „modré světlo“ kvalitu zraku neovlivňuje. Dále je uváděno, že pohled z blízka je pro zrak spíše stimulant, je ovšem nutné trénovat zrak i na pohled do dálky (Dočekal, 2019).

Řecký psycholog Nicholas Kardaras na základě dětské psychiatricky Victorie L. Dunckleyové poukazuje na velký nárůst dětí s psychiatrickými, vývojovými i behaviorálními poruchami. Dunckleyová usoudila, že by tyto poruchy mohly mít stejnou příčinu. Mezi lety 1994 a 2003 se zvýšil výskyt dětí s bipolární poruchou čtyřicetkrát a dětí s poruchou ADHD v letech 1980 a 2004 přibylo 80 procent. Proto Dunckleyová hledala u všech společný enviromentální stresor a tím byly obrazovky. Docházelo tedy k tzv. syndromu elektrických obrazovek. Prostřednictvím tohoto syndromu dochází k poruše regulace. Děti nedokážou regulovat svou náladu nebo nezvládnou udržet pozornost. Na základě stimulace nervového systému určitým způsobem může docházet ke zhoršení nebo příčině vzniku onemocnění jako ADHD, deprese a další (Kardaras, 2021).

Mezi kybernemoci patří nemoci nejen z hlediska fyzického, ale také duševního. Kybernemocemi může být označováno tzv. tabletové rameno, syndrom esemeskového krku, syndrom počítačové myši, syndrom falešného zvonění, nomofobie (viz kapitola č. 4), syndrom FOMO, technostres, kyberchondrie, narušení biologických hodin, technoference, kyberzávat' a digitální amnézie. Tabletové rameno si může jedinec přivodit nepřirozenou polohou sledování mobilního telefonu nebo také tabletu. Dochází k nepřiměřené zátěži ramenních svalů, bolestem hlavy a celých horních končetin, může docházet také ke změnám páteře. Syndrom esemeskového krku může vzniknout nesprávným postavením těla. K myšitidě, která je také nazývána jako syndrom počítačové myši, může docházet

při přetěžování ruky. Syndrom falešného zvonění neboli fantomové vibrace se projevuje tak, že jedinec slyší zvonění nebo vibraci telefonu, i když telefon nezvonil. Syndrom FOMO označuje zkratku pro „fear of missing out“ neboli strach z prošvihnutí (E-Bezpečí, 2018, online). Děti s tímto syndromem mohou trpět nespavostí a nedostatek spánku způsobuje stravovací obtíže a také obezitu. Hlavním příznakem je neustálá kontrola svého mobilního telefonu. Podle organizace Digital Awareness je vhodný každodenní digitální detox minimálně 90 minut před spaním. V rámci této doby bez moderních technologií může být volný čas strávený např. čtením knihy. Dále není doporučováno mít elektroniku v pokoji, kde jedinec spí (Redakce Flowee, 2019a). Technostres přichází tehdy, když se jedinec nedokáže smířit s nutností užívat moderní technologie. Kyberchondrie je podobná hypochondrii s odlišností, že si jedinec vyhledává příznaky na internetu. O technoferenci se jedná, když jedinec nedokáže udržet pozornost u jedné aktivity, kterou v ten okamžik dělá a neustále u toho kontroluje stav svého zařízení. Kyberzávrť způsobuje závrať zejména z důvodu nepřehlednosti online prostředí. Digitální amnézie neboli také Google efekt způsobuje zapomínání informací, které jsou jednoduše dohledatelné (E-Bezpečí, 2018, online).

Užívání technologií se v průběhu let vyvíjí a nabídka obsahu neustále stoupá. „V 80. letech přinášela televize dětem jen *Večerníček*, *pohádky* a v neděli *Studio kamarád*. V 90. letech nastoupily satelity se specializovanými dětskými programy a od té doby může dítě odložené k monitoru s *Nickelodeonem* a podobnými televizními kanály trávit i dvanáct hodin v kuse“ (Dočekal, 2019, s. 28). Dnes není pouze televizní vysílání, ale pomocí internetu může dítě sledovat kdykoliv jakýkoliv obsah. Internet nyní nabízí největší možnosti i v podobě her (Dočekal, 2019).

Vzhledem k riziku nedostatečné fyzické aktivity hrozí dětem obezita. Na základě obezity se může vyvíjet další onemocnění jako např. cukrovka. Dle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí je 19 % obézních dětí kolem věku dva až devatenáct let. Děti předškolního věku by měly být v pohybu po celý den. Pro děti do tří let není vhodné hrát hry vůbec. Děti předškolního věku ovšem mohou hrát hry, které umožňují rozvoj pohyblivosti a také gramotnosti. Rogers-Whitehead s odkazem Sarquisové doporučuje hry, které jsou vhodné pro předškolní děti až do věku osmi let. Mezi doporučené hry patří *Minecraft*, *Tetris*, *Super Mario Maker*, dále se může jednat o hry, které rozvíjí koordinaci

jako Rocket League a Mario Kart a v neposlední řadě lze hrát strategické hry jako My Talking Tom, Overcooked! a Pizza Maker. Dále také uvádí, že hudba v hrách je výhodou (Rogers-Whitehead, 2022).

Jedna z dalších vhodných her pro děti dva až pět let je např. hra Lego Life. Tato hra umožňuje hru s lego postavičkami anebo stavění lega ve virtuálním prostředí. Her je velké množství. Pro chlapce je možné využít různé sportovní hry jako fotbal, závody nebo hokej. U dívek jsou oblíbené hry s názvem *Civilizace* nebo *The Sims*. Ke konci předškolního věku mohou hrát děti Clash Royale, Clash of Clans, Angry Birds nebo také Candy Crush. Dále mohou být hry didaktické, které se zabývají předčtenářskou gramotností, předmatematickými dovednostmi, hudbou, cizími jazyky nebo také geografii. Hry je možné rozlišovat podle věkového doporučení označením dle systému PEGY, kde je věkové doporučení pro hru i důvody, proč je například některá konkrétní hra nevhodná pro mladší děti (Dočekal, 2019).

Reklamy jsou dalším obsahem, který je možný sledovat. Dříve byly pravidelně na televizním vysílání mezi pořady, dnes se ovšem ve velké míře spíše skrývají nebo jsou přeskakovány např. na YouTube ve videích. Důležité je dětem vysvětlovat, za jakým účelem se reklamy vysílají. Je ovšem nutné i o tomto tématu s dětmi mluvit, protože i přes různé skrývání reklam se s nimi budou v průběhu života setkávat (Rogers-Whitehead, 2022). Programátoři také využívají psychiky dětí. Zejména děti předškolního věku bývají velice ovlivnitelné, protože se v tomto věku jedinec utváří nejen z hlediska návyků, ale také psychiky. S dětským časem je jednoduché obchodovat (Müller, 2019). Stejným příkladem může být zpravodajství jako možnost získávání informací, protože dnes se již nečtou noviny a ani nesleduje televizní zpravodajství, ale daleko více si lze informace zjistit z internetu, proto s nimi děti nepřichází tolik do kontaktu (Rogers-Whitehead, 2022). Je také rozumné rozlišovat při sledování youtuberů, zda daný youtuber nepropaguje nevhodné produkty a zda je tedy jeho celková tvorba vhodná pro sledování dětmi. Může být také těžší rozpoznávat originální pořady oproti parodiím na nějaké pohádky, které mohou být na rozdíl od originálních pohádek pro děti nevhodné (Dočekal, 2019). Problémem nejsou pouze parodie na klasické pohádky, ale také rychlé střihy a přechody v současných pohádkách, které nejsou pro dětský mozkový vývoj vhodné. Celkové zrychlování pohádek může také souviset s přibývajícím počtem dětí s ADHD. I přes tato

rizika se rychlé efekty používají, protože hlavním cílem tvůrců různých dětských pořadů je udržení dětí u obrazovky co nejdélejší možnou dobu (Slussareff, 2022).

Mezi počítačovou gramotnost patří, jak se k zařízení chovat a také jak jej nerozbit. Problematickou otázkou je nákup dětem jejich vlastního zařízení. Není vhodné, aby mělo dítě svůj mobilní telefon příliš brzy, ale na druhou stranu je dilematická otázka půjčování drahých telefonů rodičů, které mohou děti snadno rozbit. Může být proto užitečné, aby dítě mělo svůj mobil např. bazarový, u kterého nebude velká peněžní ztráta při rozbití. Je ovšem nutné sledovat projevy závislosti. Měla by se věnovat větší pozornost dítěti, které se vzteká při opakovaném odebrání zařízení a sledovat, zda se již neprojevují znaky závislosti. Mezi další zásadu počítačové gramotnosti je vysvětlovat dětem riziko viru. Dítě nesmí na internetu spouštět náhodná videa nebo např. klikat na odkazy. Nutné je poukazovat na možnost případné pomoci rodičem, pokud by se něco takového stalo (Dočekal, 2019).

Na moderní technologie nemusí mít lidé pouze negativní náhled, pokud budou používány vhodným způsobem, mohou být také velmi prospěšné. Moderní technologie by se mohly využívat k léčbě. Např. brýle pro virtuální realitu by mohly pomoci při léčbě posttraumatické stresové poruchy, dále se mohou jevit jako vhodné pro děti s behaviorálními problémy, kdy by mohly být účinné pro bezpečné uvolnění a uklidnění (Aiken, 2021).

Moderní technologie mohou také motivovat děti zejména pěti až šestileté k dovednosti čtení anebo také učení cizích jazyků, protože velké množství obsahu na internetu je v cizím jazyce, především v anglickém. Pro učení jazyků jsou vhodné aplikace Včelka, Duolingo nebo také Memorise. Další hra na rozvíjení slovní zásoby i v českém jazyce je PixWords, kdy se dítě snaží vymyslet všechna slova, která se dají poskládat z několika uvedených písmen (Dočekal, 2019).

Moderní technologie ovšem dokážou motivovat děti k učení až od určitého věku. Pořad s názvem *Pět mravenců je víc než čtyři sloni* sice může děti naučit počítat nebo dokonce i psát, ale jedná se o věk kolem počátku školní docházky. Pro mladší děti je daleko vhodnější komunikace, hry a učení s rodiči nebo jejich blízkými. Anders Hansen, švédský psychiatr, poukazuje na profesora Huga, podle kterého se vývoj mozku dítěte užíváním moderních technologií urychlit nemůže, spíše hrozí jeho zpomalení. Je nutné si uvědomit, že se dítě přirozenou hrou rozvíjí. Proto např. skládačka na počítači či tabletu

nemůže nahradit skládačku v reálném světě. Dítě může poznávat různé materiály, tvary a celkově rozvíjet jemnou motoriku (Hansen, 2021).

Dovednost čtení a psaní zvyšuje rizika chování na internetu, kdy si dítě buď může dopisovat s internetovými predátory na chatovacích platformách anebo ho mohou chtít také lidé okrást. Proto je nutné již v tomto věku na děti preventivně působit, upozornit na rizika prozrazení hesel a telefonních čísel osobám na internetu, dále je dobré manuálně zablokovat platby na internetu, protože i v počítačových hrách děti mohou nakupovat za skutečné peníze, aniž by to věděly. Dále je vhodné děti kolem pátého roku informovat o anonymitě na internetu. Cizí lidé se nedají tak snadno rozeznat jako v reálném světě. Lidé na internetu se mohou vydávat za někoho jiného, a i na základě posílání fotek na internetu není jistota, že se jedná o člověka, se kterým si myslí, že komunikují. Proto by děti neměly cizím lidem, které neznají v reálném světě, sdělovat informace o sobě ani o své rodině, potvrzovat přátelství na sociálních sítích, říkat své telefonní číslo, posílat fotky a videa či si stahovat přílohy do svého zařízení nebo dokonce s nimi chodit ven, a naopak by měly komunikovat s rodiči o případném problému (Dočekal, 2019).

Užívání moderních technologií může být často spojeno s negativními důsledky, na které je potřeba brát ohled. Moderní technologie a zejména internet nabízí velkou škálu různého obsahu, mezi kterým si dítě může společně s rodičem vybírat. Internet není pro děti pouze hrozbou, ale je potřeba zvolit adekvátní obsah užívání.

3 Vliv sociálních skupin na nadměrné užívání moderních technologií

Pro dítě je v období předškolního věku velmi důležitá rodina. Rodiče jsou pro dítě velkým vzorem a zároveň velice emocionálně významnou autoritou a dítě se s nimi snaží identifikovat. Ztotožňuje se s postoji, hodnotami i projevy rodičů (Vágnerová, 2000). Proto lze uvést, že kopíruje chování dospělých jedinců i z ohledu užívání moderních technologií. Když dítě vidí užívání mobilního telefonu u rodičů, tak tuto činnost poté častěji opakuje, to samé platí i při sledování televize nebo při práci s počítačem. Pokud rodiče mobilní telefon před dítětem neužívají, děti nemusí mít takové nutkání ho používat.

Rodiče mají různé přístupy k výchově z hlediska moderních technologií a využívají k tomu různých strategií. Mezi základní tři mediální strategie patří rodič jako kontrolor, partner nebo občasný prudič. Rodič kontrolor zná negativní dopady moderních technologií, a proto stanovuje určitá pravidla a důsledně kontroluje jejich dodržování. Dodržování pravidel může být vyžadováno například trestem, kdy má dítě zakázáno technologie používat. Rodič, který bývá pro dítě spíše partnerem, se snaží také nastavit jasná pravidla, ale zároveň se toho nesnaží dosáhnout autoritativním způsobem. Dítěti v tomto směru důvěřuje, pokud mají s rodičem nějakou vzájemnou dohodu, dochází spíše k preferenci jejich vlastních zkušeností. Rodič, který je tzv. občasný prudič, nevyžaduje důsledně dodržování daných pravidel, na své původní zákazy většinou zapomene a nemá skutečné informace o možných rizicích (Slussareff, 2022).

Na podobném principu jsou i sourozenecké vztahy, které jedince také velmi ovlivňují. Starší sourozenec může být pro jedince přínosný, protože bude motivován k činnostem, které dělá jeho starší sourozenec (Kořátková, 2014). Toto ovšem může být kontraproduktivní při hraní počítačových her, zejména jedná-li se o počítačové hry obsahující např. agresivitu.

Narození mladšího sourozence může být pro dítě velmi citlivé. Na tento okamžik musí být připravováno, aby se necítilo méně důležité. Je potřeba, aby byla pozornost rozvržena rovnoměrně mezi oba sourozence. Dítěti může být vysvětlováno, že ho jeho mladší sourozenec bude chtít napodobovat. Je ideální mít děti věkově vzdálené do 4 let, kdy si ještě neuvědomují postavení jedináčka (Kořátková, 2014).

Vzory jsou pro děti velmi důležitou součástí. Po rodičích a sourozencích si děti vybírají své vzory i mezi vrstevníky. Jednat se může o děti z jejich mateřské školy nebo

z venkovních her na hřišti. Dalšími vzory mohou být zpěváci, herci, sportovci a pohádkové postavy (Mertin, 2021).

Rozdíly mezi vrstevníky mohou být patrné z finančního zajištění rodin i z pohledu moderních technologií, například prestiže značky mobilního telefonu atd. I toto mohou být v dnešní době podněty k posměchu mezi vrstevníky.

Pokud chce mít rodič přehled o vzorech svého dítěte, je potřeba mít vztah založený na komunikaci (Mertin, 2021). Internetový populární jedinec nemusí být vždy dobrým vzorem. Je velmi důležité mít přehled, koho dítě na internetu sleduje. Případně by rodič měl preventivně působit na jedince a vysvětlit nevhodnost chování.

Vliv na vývoj jedince mohou mít rodiče na základě toho, do jaké generace jsou řazeni. Americký spisovatel Marc Prensky rozdělil v roce 2001 generace na digitální domorodce a digitální imigranty. Digitální imigranti jsou narozeni v 70. letech 20. století a dříve. Digitální domorodci jsou jedinci, kteří se narodili od poloviny 80. let do 90. let 20. století (Prensky, 2001 in Redakce Flowee, 2019b). Redakce Flowee souhlasí s označením pro dnešní děti podle Alexandry Samuelové, tedy s digitálními sirotky, digitálními exulanty a digitálními dědici. Digitální sirotci nemají zpravidla omezený přístup k technologiím a rodiče nedohlíží nad jejich chováním na internetu. Děti mají daleko radši kontakt prostřednictvím technologií oproti reálnému kontaktu. Digitální exulanti naopak moderní technologie nepoužívají vůbec a vyrůstají v podstatě vedle nich, později to ovšem mají potřebu dohnat, a proto se pak snaží najít rovnováhu mezi online a offline prostředím. Digitální dědicové jsou vychovávaní rodiči, kteří mají dostatečné znalosti a dovednosti, které dětem předávají a na základě kterých se mohou děti poučit (Redakce Flowee, 2019b).

Děti potřebují hranice, protože až do mladistvého věku si je neumí utvořit samy. Je nutné proto vytvořit s dětmi pravidla, která budou muset dodržovat a dále dohlížet, zda jsou pravidla plněna. Kdyby hranice nebyly nastaveny, může následně docházet v budoucnu k nepříjemným konfrontacím (Scheler, 2020).

Scheler uvádí psychologa Serge Tisserona, který pro rodiče zpracoval pravidla pro vhodné trávení času dětí, jedná se o škálu 3-6-9-12+ (Scheler, 2020). Jde o konkrétní možná doporučení trávení času na moderních technologiích podle věku. U předškolních dětí ve věku 3–6 let by se měla rozvíjet zejména komunikace. Trávení času na internetu by dle tohoto zdroje mělo být na počátku předškolního období, tedy ve 3 letech, půl hodiny

a ke konci předškolního věku, tedy v 6 let, by se mělo jednat o hodinu denně. Rodič by neměl nechávat dítě předškolního věku v online prostředí samotné. Dítě by nemělo mít v pokoji např. televizi, ale měla by být instalována ve společném prostoru a v pokoji by také neměly být LED světla. Dále by dítě nemělo vlastnit své digitální zařízení, protože následně nad ním nemůže mít rodič kontrolu, je vhodné si také stanovit denní časový limit a je nutné vyplňovat čas fyzickými aktivitami (Association 3-6-9-12, 2022, online).

Mobilní telefony nemohou nahradit socializaci a velice potřebné sociální učení, a to ani skrze virtuální kontakt pomocí sociálních sítí jako je například Skype, WhatsApp, Messenger a další (Dočekal, 2019). Je důležité navštěvovat i prarodiče, ti zpravidla bývají hapticky deprivováni a kontakt s dětmi i pohazení pro ně může být velice užitečné.

Je důležité být dětem dobrým příkladem, protože kopírují naše chování. To je také jedním z důvodů, proč se vyrábí hračky jako klíče od auta nebo mobilní telefon. Děti opakují chování dospělých (Rogers-Whitehead, 2022).

Dítě předškolního věku se velmi rychle vyvíjí. Rozvoj slovní zásoby, utváření norem a návyků, samoregulace a doba strávená před obrazovkou dítě nejvíce do budoucna utváří. Slovní zásobu je potřebné rozvíjet i v oblasti moderních technologií. Je to důležité i z důvodu, aby dítě dokázalo správně zareagovat, když uvidí něco nevhodného, aby mělo možnost situaci pojmenovat a mohlo s ní dále pracovat. Některé z hlavních slov, které by měly děti znát, je význam webové stránky, klikání, stahování, aplikace, popřípadě vyskakující okno, povolení, obrazovka, přístroj, digitální stopa, post, odpověď, reakce, emoji, meme, GIF, feed nebo šikana. Dále je nutné, aby znaly názvy základních platform, které využívají jako je například YouTube a Minecraft (Rogers-Whitehead, 2022). Tyto pojmy nemusí znát pouze děti, ale nejprve se je musí naučit používat rodiče. Spousta rodičů neví, co jejich děti sledují a ani neznají jméno žádného youtubera (Dočekal, 2019). Na základě této komunikace mohou s dětmi o problematických situacích hovořit a případně upravovat nastavení jednotlivých aplikací. Rodiče mohou slovní zásobu a předčtenářské dovednosti u svých dětí rozvíjet i s pomocí čtení knih společně s doplňujícími otázkami. Je možné dětem ukázat i psaní na počítači, funkce napsaného textu do vyhledávače a další. Komunikace je velice důležitou součástí, například je možné přesně popsat, co daný jedinec na internetu dělá. Nová slova si dítě může osvojit pomocí zpěvu písní nebo také hraní her (Rogers-Whitehead, 2022). Hra je pro děti v předškolním věku také velice podstatná.

Není kladen důraz na cíl hry, ale důležitou součástí je samotný proces. Dítě pomocí hry konstruuje různé stavby např. z kostek a stavebnic. Hry, které umožňují vnímání sociálních rolí, jsou tzv. rolové hry (Langmeier, Krejčíková, 1998 in Hoskovcová, 2006).

Pomocí norem a návyků se jedinec začleňuje do společnosti od malička. Již od narození se utváří režim dne, proto je vhodné nastavit rituály, nejen ohledně jídla a spánku, ale také v souvislosti užívání moderních technologií. Utvářet se mohou rituály i společným sledováním televize nebo hraním her např. za odměnu. Tato pravidla a rituály se dají nastavit již od útlého věku. U dítěte může docházet ke zklidnění nebo vytváření pocitu bezpečí pomocí věcí nebo činností. Dítě si například cucá prst nebo si předškolák bere plyšovou hračku do mateřské školy. Uklidňující funkci mohou mít také technologie. Rizikové je tyto technologie využívat pro možnost úniku od stresových situací. Při této formě nebývá dostatečně rozvíjena samoregulace, která se nejvíce utváří do věku 5 let. Nejdůležitějším prediktorem autoregulace je nastavení hranic. Z pohledu moderních technologií je lze nastavovat technicky a netechnicky. Technicky je možné nastavit například zamykání obrazovky, kdy telefon nelze odemknout bez splnění nějakých úkolů. Mezi netechnické lze zařadit zákaz hraní před večeří nebo dokud nesplní zadaný úkol (Rogers-Whitehead, 2022).

Na základě nastavení rodinného fungování se rozvíjí vnitřní procesy. Některé rodiny mohou děti ovlivňovat svými rodinnými zvyklostmi, jednou z nich může být neustále zapnutá televize v domácnosti. V rodinách by bylo spíše vhodnější toto pasivní sledování televize nevyužívat. Dále by bylo žádoucí vypínat technologie na noc, aby jimi nebyly děti při spánku rozptylovány. Vhodné není ani používat mobilní telefon u jídla, během cesty autem nebo veřejnou dopravou. Tyto situace mají být možností pro komunikaci. Důležité je klást důraz na tyto každodenní situace, protože dítě bývá daleko více ovlivňováno nevědomě než záměrně (Rogers-Whitehead, 2022).

Rodinu je vhodné motivovat jako celek a provádět takzvaný digitální detox. Je možné začít pouze právě u nenošení mobilního telefonu k jídlu, kdy si ho ovšem nesmí brát nikdo z rodiny, dále je možné vypnout technologie např. na jeden den na dovolené a později lze časový interval bez technologií prodlužovat (Redakce Flowee, 2019a).

Používání technologií souvisí s hodnotami rodin a také výchovným přístupem. Při vhodném užívání mohou být pozitivním zjednodušením života, při nadužívání mohou

v rodinách i celkově zhoršovat mezilidskou komunikaci a trávení času. Kvůli dosažení cílů je doporučeno vytvoření harmonogramu užívání médií v každé rodině. Vhodné je si rozepsat aktivity, které se konají každý den a odečítat čas, který daný jedinec u určité aktivity stráví. Výsledkem je čas, který mohou děti trávit na internetu. Na základě tohoto zjištění je možné určit, zda času není až příliš a zda by se neměl vyplnit spíše jinými alternativami trávení volného času. S jeho pomocí lze vytvořit harmonogram pro případné užívání moderních technologií. Tento způsob uvědomování si míry užívání dětmi doporučuje Americká akademie pediatrií (Zmeškalová, 2018, online).

Rodiče také velice často užívají moderní technologie před dětmi, aby se mohli odreagovat nebo se jim nemuseli chvíli věnovat. Časté hledění rodičů do mobilních telefonů může způsobit, že se dítě přestane snažit s nimi komunikovat a přestane vyhledávat jejich pozornost (Rogers-Whitehead, 2022). Opačnou situací je, když se dítě snaží upoutat pozornost svých rodičů třeba i na základě problémového chování. Rodiče nemusí být v tomto ohledu tak empatičtí ve vztahu k jejich chování a nedochází k reciprocitě (Zmeškalová, 2018, online).

Problém nastává, když se rodiče stanou závislími na moderních technologiích a následně nevěnují tolik pozornosti svým dětem. Dokonce i mateřský pud může nejvíce ovlivnit právě závislost, kdy rodič dává přednost danému podnětu, na kterém je závislý, před dítětem. Nemusí se jednat pouze o drogově závislé, ale také o závislé na moderních technologiích. Toto může potvrdit i případ, kdy dítě vypadlo z kočárku a matka, která právě komunikovala přes mobilní telefon, si toho ani nevšimla (Harris, 2019). Děti se mohou stát závislími nebo nadměrně užívat moderní technologie i na základě imitace svých rodičů (Zmeškalová, 2018, online).

V České republice často dochází k tzv. „sharentingu“, což znamená, že rodiče sdílí na internetu informace, fotografie nebo také videa svých dětí. Dle výzkumné zprávy *Sharenting u českých rodičů* sdílí obsah se svým dítětem 69,0 % rodičů a 30,7 % obsah nesdílí. Nejvíce jsou sdílěna videa i fotografie zejména z prvního roku života, jedná se o 23,5 %. Věkové ohraničení, kdy si dítě začíná uvědomovat zveřejnění obsahu na internetu, se nedá jednoznačně určit. V tomto výzkumu byla stanovena horní hranice věku dětí, které situaci nedokážou posoudit, kolem 5 let. Na základě zjištěných dat bylo

45,5 % dětí zveřejněno dříve, než by o tom mohly samy rozhodnout (Kopecký a kol., 2022, online).

Charita zabývající se nízkorozpočtovými rodinami, která se nachází ve Tunbridge Wells, zaznamenala novou problematiku. Matky svým dětem nevěnují dostatečnou pozornost z pohledu rozvoje základních dovedností, a to z důvodu zaneprázdněnosti svými mobilními telefony. Děti například neumí používat nočníky anebo mluvit (Harris, 2019). U nízkorozpočtových rodin může také docházet celkově k nemožnosti připojení se k internetu. Na tento problém poukazovala koronavirová krize, kdy v některých rodinách neměli žádná zařízení a v jiných rodinách jich měli nedostatek, proto žáci nemohli být např. přítomni na online hodinách anebo plnit zadané úkoly. Daleko více se muselo poukazovat na ekonomické a také generační problémy. V USA nebyla možnost připojení k internetu rozdělena rovnoměrně, ale např. z rasového hlediska. O tzv. „homework gap“ se jednalo v souvislosti s rozdíly v úspěšnosti a neúspěšnosti na školách z důvodů rozdílů při vlastnění technologií a možnosti připojení k internetu. Odlišné jsou také obavy rodičů v souvislosti s moderními technologiemi z ohledu finančního zabezpečení. Nízkorozpočtové rodiny vnímají moderní technologie jako např. možnost kontaktu s rodinou anebo pracovní příležitost. Lidé se zajímají o jejich používání z pohledu nastavení, aplikací nebo softwaru. Vysokopříjmové rodiny se naopak zajímají více o témata bezpečnosti na internetu nebo také množství tráveného času na internetu (Rogers-Whitehead, 2022).

Rogers-Whitehead odkazující se na Kumara rozděluje děti do skupin podle toho, zda mají na internetu dozor. První skupinou je ta, kde děti mohou být na internetu bez kontroly rodičů, dále druhá, kde děti online svět poznávají společně s rodiči a v poslední skupině jsou děti, jejichž rodiče se internetu a technologií bojí (Rogers-Whitehead, 2022).

Děti, zejména předškolního věku, jsou nejvíce ovlivňovány svými rodiči, a proto by právě rodiče měli být vhodným vzorem. Vliv má samozřejmě přístup rodičů k moderním technologiím jako takovým, ale také způsob výchovy. K ovlivňování dochází také prostřednictvím dalších sociálních skupin, to se ovšem odvíjí podle důležitosti dané osoby pro konkrétního jedince.

4 Nadměrné užívání moderních technologií a jeho podoby

Závislost na moderních technologiích je řazena mezi nelátkové závislosti. Na základě podnětu dochází k příjemným pocitům a při absenci podnětu dochází k abstinenčnímu syndromu. Nelátkové závislosti jsou psychické závislosti, které jsou založené na základě příjemného prožitku. Tento prožitek může souviset s činností. Jedinec má potřebu činnost neustále opakovat a následně může dojít k závislosti. Není možné přestat, i když začíná docházet k negativním důsledkům. Máme několik druhů závislostí, které se dělí na látkové a behaviorální. Látkové závislosti se projevují nutností užívat psychoaktivní látky, které lze dělit do tří kategorií na látky volně prodejné, léky na předpis a ilegální drogy (NZIP, 2022, online). Mezi behaviorální závislosti patří gambling, kleptomanie, hypersexualita nebo i závislost na jídle. V případě moderních technologií se jedná o technologické závislosti na počítači, hrách, telefonu, televizi, hudbě nebo také internetu (Prev-Centrum, 2017, online).

„Termínem netolismus označujeme závislost (závislostní chování (behaviorální závislost) či závislost na procesu) na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména počítačové hry, sociální sítě, internetové služby (různé formy chatu), virální videa, televize aj.“ (Kopecký a kol., 2015, s. 99). V užším slova smyslu se jedná o závislost na internetu, ale v širším do netolismu může spadat i závislost na televizi a dalších zařízeních (Viewegová, 2019, online). Behaviorální závislost na mobilním telefonu má odlišný název, jedná se o nomofobii. Název vznikl z anglického výrazu „no mobile phone phobia“. Nomofobií je nazýván také strach z nemožnosti použití mobilního telefonu. Jedinci mohou být nervózní, když nemají mobilní telefon na dosah a mohou mít nutkání mobilní telefon neustále kontrolovat (E-Bezpečí, 2015, online). *„Nomofobie vzniká jako produkt interakce mezi lidmi, informacemi a komunikačními technologiemi a postihuje velkou část populace mladých lidí“* (Kopecký, 2015, s. 105). Při závislosti není jedinec schopen kontroly nad určitým jednáním. Závislost se skládá z několika fází. Jedná se o fázi salience. Je to první fáze, kdy se aktivita stala pro jedince nejdůležitější. Následně dochází ke změnám nálady. Další fází je tolerance, kdy jedinec stále navyšuje čas strávený např. na internetu. Čtvrtou fází je syndrom z odnětí, kdy vlastně bez dané aktivity jedinec nemá fyzické abstinenční příznaky, ale pouze psychické. Intrapsychickou nebo interpersonální podobu má konflikt, což může být velmi důležitý moment,

kdy jedinec není schopen akceptovat, že nemůže zvládnout čas bez internetu anebo se začínají objevovat problémy v sociálním životě, v práci nebo např. v rodině. Poslední fází je relaps, kdy dochází k návratu původních vzorců chování, a to zejména po abstinenci (Viewegová, 2019, online).

Příčin závislosti na internetu může být více. Mohou to být např. problémy ve škole. Dítě bere moderní technologie jako možnost úniku a odreagování od každodenních problémů. Není jedinou možností závislosti, být závislý pouze na obrazovce, ale je možné být závislý na virtuálním světě (Kardaras, 2021).

Virtuální svět nemá jen negativní stránky, ale také pozitivní, uspokojuje velice snadno potřeby každého jedince, nejen kognitivní, ale také afektivní, osobní nebo sociální. Kognitivní stránka umožňuje získávání informací. Možnost relaxace a forma zábavy uspokojuje afektivní potřebu. Sociální potřeba umožňuje neustálý kontakt s lidmi, slouží ke zvyšování sebevědomí a uspokojování osobních potřeb (Viewegová, 2019, online).

Nejdůležitější pro zbavení závislosti je zejména přiznání si problému. Možností zbavení se závislosti je hledání nových zájmů, ke kterým není nutné připojení k internetu. Dále je nezbytné mít stanovenou dobu, kterou je možné na internetu strávit a je vhodné trávit čas s přáteli v reálném světě (CZ.NIC, 2014b, online).

Biochemická a chemická složka musí být obsažena, aby bylo možné pojmenovat závislost. Jedinec má opakovatelnou potřebu používat internet a při neužívání se objevují abstinenci příznaky. Dále se potřeba užívat internet neustále zvyšuje a narůstá tím tolerance k určitému druhu chování či jednání. Pokud nedochází k abstinenci příznakům, může se jednat o nadužívání internetu. Aby se jednalo o nadužívání internetu musí mít jedinec nejméně jeden problém. Například se musí objevovat velmi časté hraní her. Pro běžné užívání mají odlišné státy obvykle různá kritéria (Aiken, 2021).

„Nadměrné užívání internetu je takové, které způsobuje jedinci fyzické, psychické či sociální problémy – nejedná se pouze o kvantitu, tedy čas strávený u počítače, ale rovněž a především o kvalitu užívání, která zároveň nemusí být nutně patologická“ (Ševčíková a kol., 2014, s. 38). Lze najít dva modely nadměrného užívání, prvním z nich je snížená schopnost soustředit se a neschopnost zažívání nudy a druhým modelem jsou psychosociální obtíže. Může docházet k nízkému sebehodnocení anebo také sociální úzkosti (Ševčíková a kol., 2014).

Příčinou užívání moderních technologií může být nedostatečně silné jádro v rodině, proto děti musí uspokojovat své potřeby jinými způsoby, tedy např. pomocí moderních technologií. Dochází k uspokojování zejména potřeby blízkosti a dále také radosti (Müller, 2019).

Velice důležité je sledovat u dítěte projevy nadměrného užívání nebo závislosti na moderních technologiích. Jakmile se dítě není schopné najíst bez sledování pohádky, je vhodné danou situaci řešit a snažit se o nějaké omezení užívání. V ideálním případě by se tyto rituály vůbec neměly nezavádět, protože je velice obtížné nastavený rituál změnit.

Užívání moderních technologií dětmi předškolního věku

Na užívání moderních technologií dětmi předškolního věku nemají studie jednoznačný názor, proto ani není možné označit vhodný čas jejich užívání. Americká pediatriká akademie doporučuje pro děti do 18 měsíců obrazovku vůbec nesledovat, pro děti mladší 6 let doporučuje maximálně jednu hodinu denně a má se jednat o kvalitní obsah úměrný věku dítěte. Může se jednat například o didaktické hry. Vhodné je, aby děti přišly do kontaktu s moderními technologiemi co možná nejpozději a rodiče s nimi trávili společný čas. Je ovšem i přesto vhodné sledovat čas, který na moderních technologiích stráví. Měřit daný čas lze pomocí funkce „Screen Time“, kterou je možné nastavit v systému iOS i Android (Dočekal, 2019).

Většina mezinárodních doporučení ohledně užívání moderních technologií uvádí pouze doporučený čas trávení na moderních technologiích. V dnešní době už se ovšem při zjišťování dopadů nezaměřují pouze na čas, ale také na sledovaný obsah a další proměnné. Nejedná se tedy pouze o obsah, ale také o situace a způsoby, jaký pro sledování volí. Tento koncept se nazývá 3C a toto označení znamená content neboli obsah, context neboli kontext a child neboli dítě. Z hlediska obsahu se zajímají o přiměřenost věku dítěte, zda jsou hrdinové pohádek vhodnými vzory pro nápodobu nebo nejsou v rozporu s rodinnými hodnotami. Část tohoto konceptu je z hlediska kontextu. Žádoucí je užívání technologií s dětmi společně jako při předčítání z knih. Také se mohou u určitých témat zastavit, ptát se na doplňující otázky nebo na názor dítěte. Není rozhodně vhodné, aby dítě při konzumaci jídel používalo mobilní telefon. Televize by neměla fungovat jako kulisa

v domácnosti, ale ani jako digitální chůva, která se využívá k uklidnění nebo zabavení dítěte. Každý obsah ale není vhodný pro každé dítě. Děti mají své individuální zájmy, potřeby a také svůj vlastní charakter, který je nutný brát v potaz při výběru obsahu (Slussareff, 2022).

Nejvhodnější vývoj je bez užívání moderních technologií do 12 let, protože dochází k rozvoji kompetencí, které jsou užitečné v reálném světě. Nelze tomu ovšem zabránit, protože se dítě bude s technologiemi setkávat mimo jiné i na základě komunikace s vrstevníky. Je vhodné proto nebýt jako rodič vyhraněný pouze proti moderním technologiím. Daleko užitečnější může být, stát se pro dítě průvodcem online světem (Scheler, 2020).

Pro dítě předškolního věku je nutné, aby docházelo zejména k rozvoji smyslů a celkově senzomotorické inteligence. Dále je vhodné rozvíjet jemnou motoriku, tvořivost, kognitivní stránku osobnosti, dodržovat určitý časový režim a v neposlední řadě pozornost rodičů. Digitální média neumožňují rozvíjet všechny smysly, ale pouze zrak a sluch. Na základě trávení velkého množství času s moderními technologiemi nedochází k častým kontaktům s lidmi. Řeč a fantazie také nebývá dostatečně rozvinuta, což je pro vývoj předškolního dítěte podstatné. Možností pro vývoj řeči i fantazie je předčítání pohádek nebo vyprávění příběhů, zároveň se jedná o užitečnou motivaci pro následné čtení ve škole. Dle doporučení by v dětských pokojích neměly být moderní technologie a denní sledování pořadů by mělo být maximálně 10 až 20 minut denně. Dále je užitečné společné sledování pořadů s dětmi, neovlivňovat je reklamami v pořadech a ideální je také, aby nastavená pravidla dodržovali i prarodiče, popř. rodiče přátel dětí (Scheler, 2020).

Lze nalézt i několik doporučení, která by měla být využívána v rodině. Rodiče by měli být pro děti vzorem, proto by měli zvážit své chování v kontextu s moderními technologiemi. Děti napodobují chování svých rodičů a z toho vyplývá, že když rodiče často používají například mobilní telefon, dítě chce být jako rodič a chce také používat mobilní telefon. Je důležité i trávení času, kdy nikdo z rodiny média používat nebude. Může se jednat o společné obědy nebo večere. To může být považováno za rodinné rituály, kdy se rodina sejde a má možnost společně komunikovat. Důležitý je nejen negativní pohled na média, ale i pozitivní. Je nutné také znát, co děti sledují. Proto mohou rodiče sledovat daný obsah s dětmi a pokud jim přijde následně nevhodný, tak si s nimi mohou

promluvit, proč určité chování není vhodné napodobovat a jaké z toho mohou plynout následky (Uhls, 2018).

Mezi nevhodný obsah můžeme řadit mimo jiné pornografii. Tento obsah ovšem děti předškolního věku nevyhledávají cíleně, ale spíše se jedná o náhodnou situaci. Rizikové pro ně může být obsah nejen vidět z důvodu mentální nevyzrálosti, ale také může docházet k napodobování toho, co viděly. Děti by měly být informované o tomto obsahu a měly by vědět, jak se zachovat v případě, že by viděly něco nevhodného. S dětmi se musí mluvit úměrně jejich věkové úrovni. Například s nimi lze hovořit o možnosti vidět nahé lidi na internetu. Na základě toho může jejich tělo nějakým způsobem reagovat, a proto se mohou cítit nepříjemně. V tomto případě je vhodné stránku vypnout nebo odejít z místnosti a sdělit tuto informaci někomu blízkému. Sledování tohoto obsahu by mohlo negativně ovlivnit dítě do budoucna (Slussareff, 2022).

Dítě není v předškolním věku přímo ohroženo riziky jako starší děti, ale je důležité na ně již v tento čas preventivně působit (Dočekal, 2019). Děti obvykle nemají při užívání moderních technologií problémy s duševním zdravím z důvodu používání sociálních sítí, protože tento problém se bude nejvíce týkat dospívajících (Hansen, 2021). Ohledně tématu, zda dětem omezovat nebo neomezovat čas strávený na internetu, není jednoznačně jasný názor. Na základě výzkumu *Rodič a rodičovství v digitální éře* vše záleží na tom, jak moc se bude rodič do trávení volného času aktivně zapojovat a v nejideálnějším případě lze také trávit s dítětem čas i v online prostředí. Jedná se o daleko efektivnější řešení než pouze stopovat čas z hlediska délky užívání. Lze najít i vzdělávací obsah např. na YouTube anebo vyzkoušet hru Minecraft (Dočekal, 2019).

Počítačové hry se často do celkového času stráveného na moderních technologiích dle některých názorů nemusí počítat, pokud hry hrají se svými blízkými. Toto aktivní hraní her může podporovat verbální, ale také sociálně emocionální rozvoj, ale pouze v případě, kdy se jedná o interakci mezi hráči (Slussareff, 2022).

Na YouTube se dívají dvou až tříleté děti, sledovat obsah mohou z tabletů, televize nebo i mobilních telefonů. Není úplně nutné, aby se dítě dívalo jen na YouTube, ale je možné využít i jiné platformy jako například O2 TV, Netflix nebo HBO. Pro děti je daleko vhodnější sledování YouTube Kids než klasického YouTube, protože na této platformě by se neměla objevovat nevhodná videa. Je proto žádoucí vytvářet dětem

playlisty z vybraných pohádek, které se mohou pouštět opakovaně a rodič bude mít větší jistotu, že se dítěti nevhodný obsah samovolně nespustí. Obsah se automaticky spouští pomocí algoritmů, které generují následující spuštěné video. YouTube může následně na základě algoritmů spouštět i pro děti nevhodná videa. Pokud budou děti sledovat videa pomocí chytré televize, budou také pod větším dohledem rodičů a zároveň je to přijatelnější pro jejich zrak. Dalším nástrojem pro prevenci je možné využít nevhodný obsah pro následující rozhovor, ve kterém bude rodič s dítětem diskutovat i o nežádoucím chování druhých (Dočekal, 2019). Vhodným nástrojem prevence není jen varianta, kdy rodič vypráví dětem o rizicích na internetu, ale také může vést rozhovor s dítětem způsobem opačným. Rodič se nechává vzdělávat dítětem o problematikách internetu. Nechá si od dítěte vysvětlit, jak to funguje, co dítě na internetu sleduje a další. Kromě rozhovorů jsou dalšími možnostmi prevence například preventivně zaměřený film, přednášky ohledně internetových rizik, webové stránky zabývající se riziky, hry formou napodobování rizikových situací, knihy zaměřené na tuto problematiku nebo se může jednat i o formu prevence v rámci školních nebo volnočasových institucí (Kopecký, Szotkowski, 2018).

Videohru Minecraft mohou hrát děti od 4 let a pomocí návodů na YouTube se mohou také zdokonalovat. Hru je možné hrát pomocí mobilních telefonů, počítačů, herních konzolí, ale také tabletů. Cílem hry je rozvíjet prostorovou představivost. Hra umožňuje dětem budovat stavby ve virtuálním světě a je možné tuto hru hrát ve větším počtu hráčů, např. rodič s dítětem mohou tvořit svůj vlastní virtuální svět (Dočekal, 2019). Podle dlouhodobé studie Journal of American Medical Association z roku 2019 je dokázána nevhodnost užívání moderních technologií do věku 3 let. Děti, které ve věku 2 let užívají moderní technologie i několik hodin týdně, mají daleko horší hodnocení hned v několika oblastech. Jedná se o behaviorální, kognitivní i sociální vývoj (Rogers-Whitehead, 2022). Transfer deficit označuje, že: *„ačkoliv jedinec na obrazovce provádí zcela totožné věci jako skutečná osoba, malé děti nedokážou tyto informace zpracovat a převést si je do reálného života“* (Rogers-Whitehead, 2022, s. 25). Čas, který děti u obrazovky stráví může být označován jako symptom skrytých příčin. Například když má dítě problém v nějaké oblasti, může se na základě užívání moderních technologií zhoršit, ale sám o sobě tento problém nevyvolá. Rogers-Whitehead uvádí doktorku Radeskyovou určující tři faktory, které

by se měly zohledňovat při vymezení času u obrazovek. Jedná se o samotné dítě, dále obsah užívání a v neposlední řadě i kontext, za jakých okolností dítě digitální technologie užívá. V roce 2014 trávily děti do dvou let u obrazovky v průměru tři hodiny denně, a to zpravidla sledováním televize podle JAMA Pediatrics. Od roku 2011 do roku 2020 se podle organizace Common Media Sense jednalo o podobný čas u dětí ve věku do osmi let, ale nejvíce děti sledovaly videa online např. na YouTube. Americká pediatrická akademie i Světová zdravotnická organizace vydaly doporučení pro práci s moderními technologiemi u dětí. Děti předškolního věku od 2 do 5 let by měly trávit čas u obrazovky do jedné hodiny denně právě podle Americké pediatrické akademie (Rogers-Whitehead, 2022).

Ve Švédsku využívají děti mobilní telefon 3 až 4 hodiny, jedná se asi o třetinu jejich volného času. Děti ve Velké Británii tráví kolem šesti a půl hodin na moderních technologiích a adolescenti žijící v Americe tráví na moderních technologiích i devět hodin denně (Hansen, 2021).

Americká pediatrická akademie upozorňuje na dobu, kdy nemůže používat počítač nikdo z rodiny. Jedná se právě o důvod imitace dítěte. Je ovšem nutností dětem nabídnout alternativu pro kvalitní trávení volného času jako klasické hračky, procházka, sport a další (Dočekal, 2019).

Vhodné ovšem je také trávit čas s dětmi ve virtuálním prostředí, například s nimi sledovat programy. Je důležité mít aspoň základní přehled, protože pak lze zavést komunikaci k tomuto tématu a více se s dítětem sblížit. Další možností je využít oblíbených postav z televize a hraček s touto tematikou, děti pak mohou tvořit vlastní příběhy a také se rozvíjet (Rogers-Whitehead, 2022). Děti mohou využívat aplikace jako prostředek pro učení se nových dovedností např. hraní na hudební nástroj nebo také tance. Děti jsou lehce ovlivnitelné a snadno mohou podlehnout aktuálním trendům známých influencerů. Někteří děti motivují k rizikovějším sportům, jako je např. parkour. Dle Redakce Flowee je výrazným problémem vykonávat tento sport při nedostatečné přípravě. Bez dostatečného tréninku mohou být určité prvky velice nebezpečné (Redakce Flowee, 2019b). Děti mohou využívat například aplikaci *Pokemon Go* (Rogers-Whitehead, 2022). Při hraní této hry musí trávit čas venku, aby mohly chytat pokémony, dále musí ujít určitý počet kilometrů,

aby se jim vylíhlo vajíčko pokémona nebo najít místo, kde mohou soupeřit proti jiným pokémonům a na základě výhry získat nějaké výhody.

Hry, které nejsou založené na fyzické aktivitě, mohou být pro děti do osmi let rizikové z důvodu nedostatečného rozvoje pohybových dovedností. Z hlediska bezpečnosti je vhodné malým dětem vybírat hry pro jednoho hráče, pokud by měly děti hrát s více hráči, tak jen s blízkými osobami z reálného světa anebo s rodinou. Důležitá je také komunikace mezi sourozenci a kontrola sdílení informací od staršího mladšímu. Ideální je hrát hry offline, na základě tohoto režimu nebude vyskakovat nežádoucí obsah a v neposlední řadě je užitečné, když rodiče budou hrát se svými dětmi a komunikovat s nimi o hrách (Rogers-Whitehead, 2022).

Moderní technologie ovšem nedokážou rozvíjet veškeré vědomosti a dovednosti, které jsou důležité obsáhnout v předškolním věku. U dětí předškolního věku je nutné učit se psát rukou, protože tato dovednost následně umožňuje čtení (Hansen, 2021). Tento cíl rozvíjení vědomostí a dovedností pomocí moderních technologií nemůže být plně splněn. Dle experimentu z roku 2015 Garrisonové a Christakise, který se konal ve Spojených státech, se děti do 2 let pomocí sledování vzdělávacího obsahu nemohou naučit tolik, co například od svých rodičů. Dokonce i při porovnávání rozvíjení slovní zásoby pomocí vzdělávacího programu a klasických pohádek si děti více osvojily slovní zásobu právě z pohádek, proto užitečnost vzdělávacích programů nemusí být vždy tak jednoznačná (Garrisová, Christakis, 2015 in Slussareff, 2022).

Děti předškolního věku by měly moderní technologie používat pouze dle odborníků do jedné hodiny denně, pokud dítě užívá technologie delší dobu, tak se jedná o nadměrné užívání. S délkou užívání dále souvisí také sledovaný obsah, protože ten na vývoj dítěte může mít značný vliv, i přesto nelze sociální kontakt ničím jiným nahradit. Sledování pohádek v cizím jazyce může mít výrazný vliv pro jeho další rozvoj, pokud ovšem nebude doplněno komunikací v tomto jazyce, bude se jednat pouze o pasivní znalost jazyka. Užívání moderních technologií by tudíž nemělo být ohraničeno pouze časem, ale rodič by měl přemýšlet, zda je zvolený obsah pro dítě vhodný.

5 Výzkumné šetření o nadměrném užívání moderních technologií u dětí předškolního věku

Empirická část se zabývá nadměrným užíváním moderních technologií u dětí předškolního věku. Výzkumné šetření se snaží zachytit míru používání moderních technologií u dětí předškolního věku z pohledu jejich rodičů. Odborné zdroje jako např. *Dítě v síti* nebo *Mediální mámy a digitální tátové* uvádějí, že nezáleží pouze na časovém ohraničení užívání moderních technologií, ale také na obsahu sledovaném dětmi, proto výzkumné šetření obsahuje i tuto rovinu. Trávení volného času je ovlivněno také rodiči těchto dětí. Využití volného času rodičů má vliv na následné volnočasové aktivity dětí.

Pro empirickou část byl zvolen sběr dat pomocí dotazníkového šetření a výzkumné šetření bylo kvantitativně orientované. U kvantitativně zvoleného výzkumu dochází zejména k ověřování již existujících teoretických dat, které se buď mohou potvrdit nebo vyvrátit. Proto je důležité si určit hypotézy a poté je postupně testovat (Gavora, 2010).

Dotazník byl zvolen zejména z důvodu získávání většího množství údajů a je nutné mít stanovený výzkumný problém. Dochází ke kladení otázek a následnému sběru dat písemnou formou. Dotazník se skládá z několika částí a měly by v něm být obsaženy úvodní informace, cíl, popřípadě informace o výzkumníkovi, dále vlastní otázky samotného dotazníku a v neposlední řadě poděkování respondentovi za spolupráci (Gavora, 2010).

Dotazníkové šetření bylo určeno rodičům, jejichž děti v předškolním věku užívají moderní technologie. Předškolní věk byl definován podmínkou věku 3–6 let nebo nutností navštěvovat mateřskou školu. Z důvodu možnosti navštěvování mateřské školy také dvouletými nebo sedmiletými dětmi byly do výzkumného vzorku zařazeny i tyto děti. Dotazník mohli vyplňovat respondenti, kteří mají dítě předškolního věku v přímé péči, jednat se tudíž mohlo o matky a otce, případně nevlastní rodiče. Z důvodu nemožnosti zjištění, zda mají dítě v přímé péči, byly babičky z výzkumného vzorku vyřazeny. Mezi moderní technologie byly řazeny mobilní telefony, počítače, tablety, televize, různé herní konzole a další. Bližší definice a vymezení pojmů vychází z teoretické části práce.

Anonymní dotazník byl vytvořen ve dvou podobách, a to v elektronické a tištěné. Ke sběru dat docházelo prostřednictvím facebookových skupin určených nejen rodičům, ale také obyvatelům konkrétních měst. Dále bylo pro účely výzkumného šetření umožněno sbírání dat pomocí tištěných dotazníků, které byly distribuovány v mateřských školách

(viz příloha A), v kombinaci s vyvěšením prospektu s QR kódem, na základě kterého mohli rodiče vyplnit dotazník také v elektronické podobě (viz příloha B). Na sběru dat se podílely mateřské školy v Milovicích tedy Mateřská škola Sluníčko, Mateřská škola U Broučků, Mateřská škola Kostička, Mateřská škola U Veverek a z okolí byla oslovena Mateřská škola Milčice.

Dotazník byl rozdělen na dvě části, kde v první části dochází k oslovení respondentů, přiblížení informací ohledně účelu dotazníku a následuje poděkování. V druhé části se jednalo již i o samotné kladení otázek, kterých bylo 13 a z toho byly tři demografické. Dotazník byl složen z uzavřených, polouzavřených a otevřených otázek a konkrétně obsahoval 8 uzavřených, 3 polouzavřené a 2 otevřené otázky.

Cílová skupina rodičů byla zvolena z důvodu trávení velkého množství času s dětmi předškolního věku, a proto mají možnost posoudit míru užívání moderních technologií prostřednictvím svých vlastních dětí. Rizikem ovšem může být subjektivní pohled na situaci. Tomuto zkreslení se snažilo předcházet výběrem otázek.

5.1 Cíle a hypotézy

Ve výzkumném šetření je výzkumným problémem: *Jaká je míra užívání moderních technologií u dětí předškolního věku?* Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jak rodiče nahlíží na problematiku užívání a nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. Na základě teoretických poznatků se cíl rozšiřuje o obsah užívání moderních technologií, protože pouze časové hledisko není dostačující. Pro výzkumné šetření jsou uvedeny tři hypotézy, které vyplývají z teoretických východisek případně výzkumu *Rodič a rodičovství v digitální éře*. Níže jsou uvedeny formulované hypotézy.

Hypotéza č. 1: Je více rodičů, kteří u svých dětí nedodrží odborníky doporučenou jednu hodinu denně užívání moderních technologií než rodičů, kteří doporučenou dobu u svých dětí dodržují.

Hypotéza č. 2: Je více rodičů, kteří omezují dětem trávení volného času na moderních technologiích než rodičů, kteří trávení volného času nijak neomezují.

Hypotéza č. 3: Převažuje počet rodičů, kteří vědí, jaký online obsah jejich děti sledují než rodičů, kteří o tomto online obsahu nemají povědomí.

Pro hypotézy budou v následující části použity zkratky jako H1, H2 a H3. Hypotézy byly podloženy na základě literatury a výzkumu *Rodič a rodičovství v digitální éře*, a proto jsou níže uvedeny bližší teoretická východiska.

H1: Je více rodičů, kteří u svých dětí nedodrží odborníky doporučenou jednu hodinu denně užívání moderních technologií než rodičů, kteří doporučenou dobu u svých dětí dodržují.

Na základě knihy *Dítě v síti* byla označena jedna hodina denně jako maximální stanovený čas pro užívání moderních technologií odborníky z Americké pediatrické organizace pro děti starší 18 měsíců a zároveň mladší šesti let. Australské ministerstvo zdravotnictví se shoduje na jedné hodině denně pro děti od dvou let (Dočekal, 2019). Batolata a malé děti užívaly moderní technologie dle studie z roku 2014, která byla zveřejněna v časopise *JAMA Pediatrics*, v průměru kolem tří hodin denně (Rogers-Whitehead, 2022).

H2: Je více rodičů, kteří omezují dětem trávení volného času na moderních technologiích než rodičů, kteří trávení volného času nijak neomezují.

Dle výzkumu s názvem *Rodič a rodičovství v digitální éře* 73 % rodičů uvádí, že jejich děti mají omezený čas, který mohou na internetu trávit. Rodiče omezují čas nejvíce ústní formou, na kterou následně dohlíží, jedná se o 67 % respondentů. Je ovšem dle výzkumu také 28 % rodičů, kteří kontrolu neprovádí. Dále může docházet k určení času na moderních technologiích poskytnutím zařízení dítěti a jeho následným odebráním. Tímto způsobem není ovšem rozvíjena samostatnost dítěte a zodpovědnost za své jednání. Lze využít také softwarového nebo hardwarového řešení kontroly, popř. písemné dohody s dítětem. V některých případech děti nejsou při užívání internetu kontrolovány vůbec (Kopecký, Szotkowski, 2018).

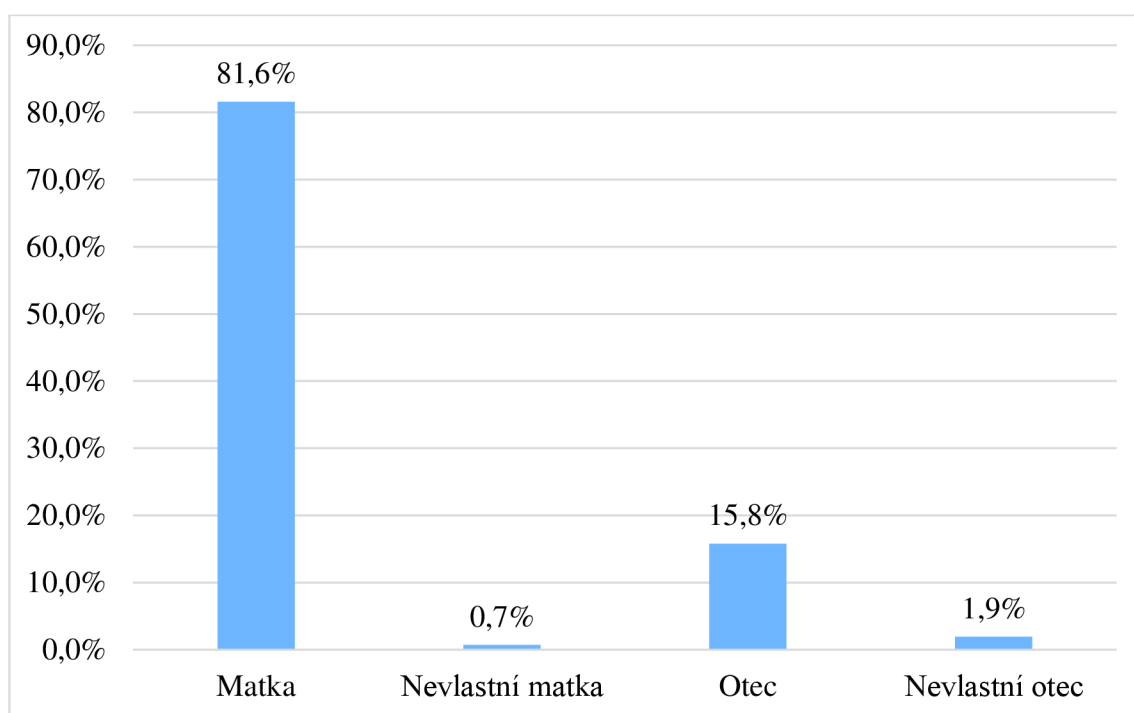
H3: Převažuje počet rodičů, kteří vědí, jaký online obsah jejich děti sledují než rodičů, kteří o tomto online obsahu nemají povědomí.

Ohledně tematiky sledovaného obsahu výzkum *Rodič a rodičovství v digitální éře* také mapuje problematiku obsahu na internetu. 13 % rodičů neví, co jejich děti na internetu sledují a 82 % rodičů zná obsah, který jejich děti vyhledávají. Více než polovina rodičů dětem obsah, který vyhledávají na internetu neomezuje, naopak méně než polovina rodičů ho omezuje, např. pomocí nastavení rodičovské kontroly (Kopecký, Szotkowski, 2018).

5.2 Výsledky dotazníkového šetření

Sběr dat probíhal od 3. 2. 2023 do 30. 3. 2023 a ve výsledném součtu dotazník vyplnilo 310 respondentů. Prostřednictvím elektronického dotazníku zpracovaného v Google Forms odpovědělo 249 respondentů a prostřednictvím tištěné verze v mateřských školách 61 respondentů. Nejprve jsou uvedeny demografické otázky z konečné části dotazníku pro přiblížení souboru cílové skupiny a bližší informace o respondentech. Výsledky šetření jsou zpracovány prostřednictvím grafů a uvedeny především v procentech z celkového počtu respondentů z důvodu větší přehlednosti.

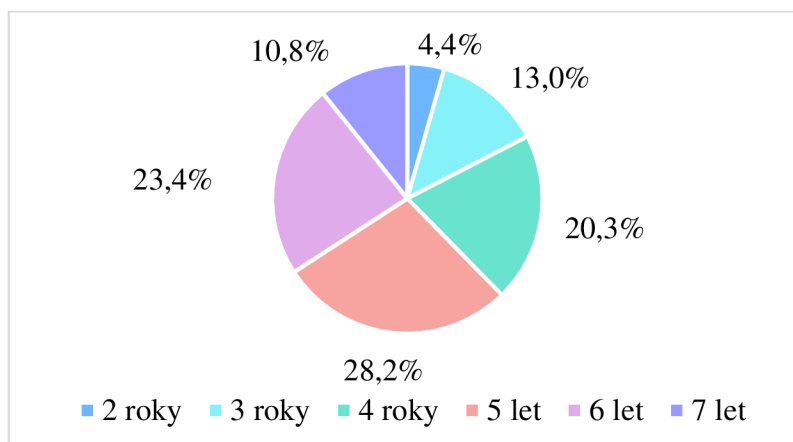
Otázka č. 11: Jaký máte vztah k dítěti?



Graf 1 Vztah rodiče k dítěti

Graf 1 znázorňuje, v jakém vztahu jsou respondenti s dětmi předškolního věku. Z celkového vzorku 310 respondentů bylo 81,6 % matek, což odpovídá 253 odpovědím. Otců, kteří vyplnili dotazník bylo 49, tedy 15,8 %. Zapojili se také nevlastní rodiče, a to 2 nevlastní matky (0,7 %) a 6 nevlastních otců (1,9 %).

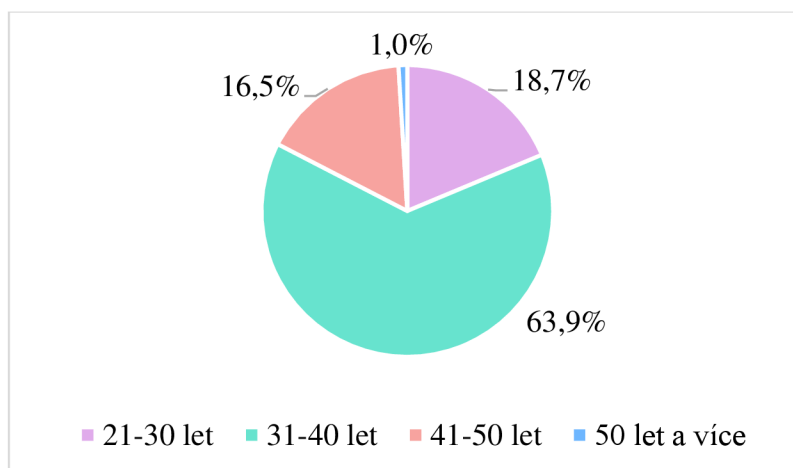
Otázka č. 12: **Kolik je Vašemu dítěti let?**



Graf 2 Věk dítěte

Ve druhém grafu je znázorněno věkové rozmezí dětí, které je poměrně vyvážené. Děti je ovšem větší množství než respondentů, protože někteří z účastníků výzkumného šetření vyplnili jeden dotazník za dvě své děti předškolního věku. Celkový počet dětí je tedy v tomto vzorku 316. Nejmenší zastoupení mají děti dvouleté, kterých je pouhých 14 (4,4 %), a nejvíce je dětí pětiletých, kterých je 89 (28,2 %). Dále tříletých dětí bylo ve výzkumném vzorku 41 (13,0 %), čtyřletých 64 (20,3 %), šestiletých 74 (23,4 %) a sedmiletých 34 (10,8 %).

Otázka č. 13: **Kolik je Vám let?**

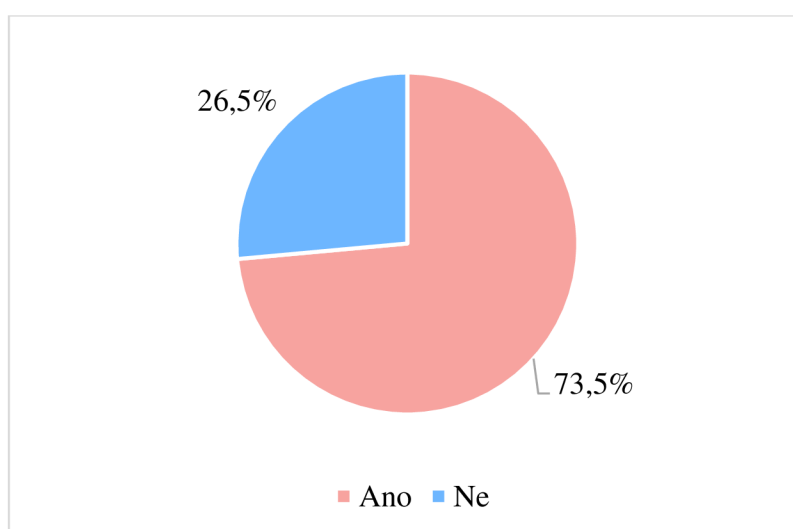


Graf 3 Věk rodičů

Na základě třetího grafu je znázorněn věk rodičů těchto dětí. Nejvíce převažuje skupina rodičů ve věku 31–40 let, kterých je 198 (63,9 %), dále je 58 rodičů (18,7 %) ve věku 21–30 let. Respondentů ve věku 41–50 let je 51 (16,5 %) a nejmenší skupinou jsou respondenti, kterým je 50 let a více, v této skupině jsou pouze 3 jedinci (1,0 %).

Výše zmíněné údaje jsou užitečné pro lepší představu výzkumného vzorku respondentů, ale také konečné cílové skupiny, kterou se toto dotazníkové šetření zabývalo. Níže jsou vyhodnoceny otázky zabývající se přímo předem stanovenou problematikou.

Otázka č. 1: **Má Vaše dítě omezený čas užívání moderních technologií (např. mobilního telefonu, počítače, tabletu, televize, herní konzole)?**

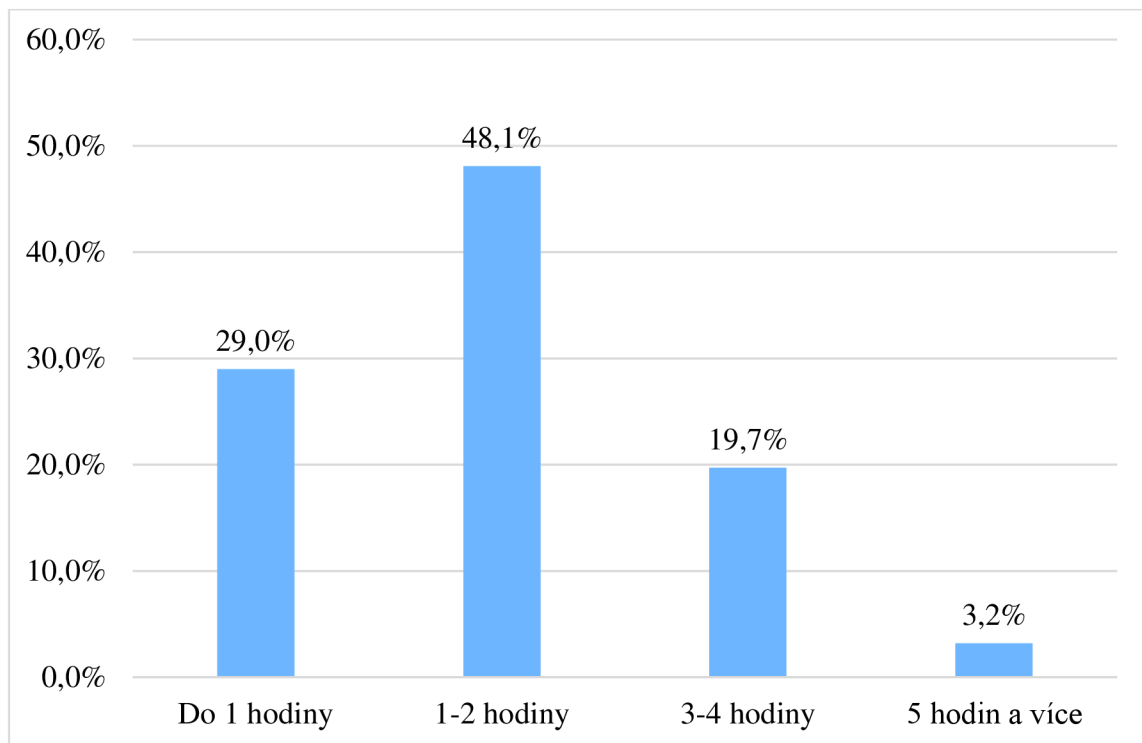


Graf 4 Omezení času užívání moderních technologií

Důležitým bodem bylo zjistit, jaký mají rodiče přístup k výchově z hlediska pravidel užívání. Proto jedna z otázek byla zaměřena na omezení času užívání moderních technologií u svých dětí. Velké množství účastníků dotazníkového šetření, tedy 228 rodičů (73,5 %), dětem trávení volného času na moderních technologiích omezuje. 82 rodičů (26,5 %) dětem čas trávený s moderními technologiemi naopak vůbec neomezuje.

Tato otázka slouží také jako potvrzení hypotézy H2: **Je více rodičů, kteří omezují dětem trávení volného času na moderních technologiích než rodičů, kteří trávení volného času nijak neomezuji.** Téměř tři čtvrtiny výzkumného vzorku (73,5 %) potvrzují, že dětem čas trávený užíváním moderních technologií omezují, a naopak je více než jedna čtvrtina (26,5 %), která trávení volného času nijak neomezuje.

Otázka č. 2: **Kolik hodin denně Vaše dítě užívá moderní technologie?**

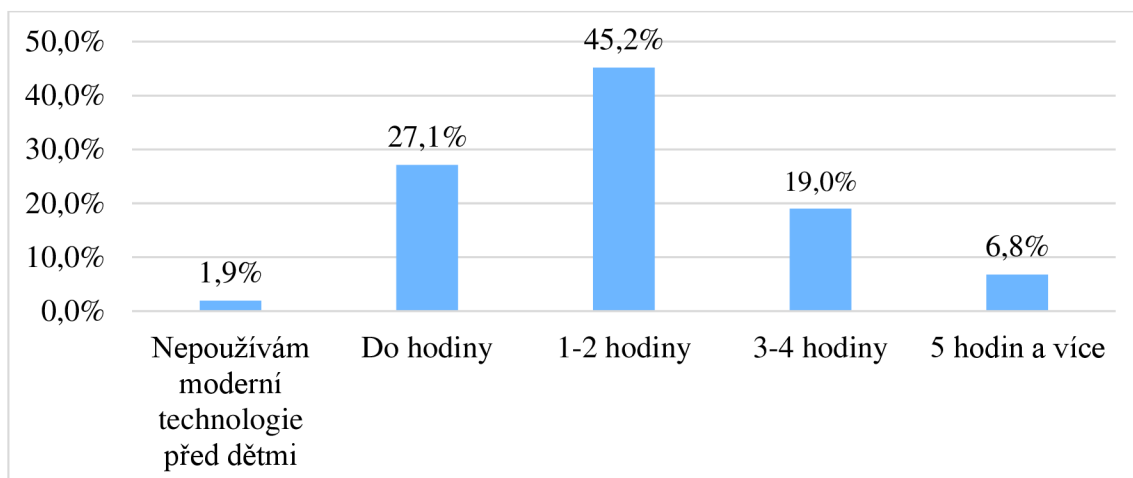


Graf 5 Čas trávený užíváním moderních technologií u dětmi

Na základě pátého grafu lze určit, kolik hodin denně tráví děti užíváním moderních technologií. 90 rodičů (29,0 %) uvedlo, že jejich dítě tráví čas užíváním informačních technologií pouze do 1 hodiny denně. Téměř polovina rodičů uvedla, že jejich děti tráví užíváním moderních technologií 1–2 hodiny denně, jedná se o skupinu 149 dotázaných (48,1 %). Dále uvedlo 61 rodičů (19,7 %), že jejich děti tráví s technologiemi 3–4 hodiny a 5 hodin a více uvedlo 10 rodičů (3,2 %).

Na základě této otázky je možné potvrdit hypotézu H1: **Je více rodičů, kteří u svých dětí nedodrží odborníky doporučenou jednu hodinu denně užívání moderních technologií než rodičů, kteří doporučenou dobu u svých dětí dodržují.** Jedná se totiž pouze o 29 % rodičů, kteří uvedli, že jejich děti tráví čas pomocí užívání moderních technologií do 1 hodiny denně, tedy doby doporučené odborníky. Zbýlých 71 % rodičů uvedlo, že jejich děti užívají moderní technologie delší dobu, než je právě doporučená denní doba.

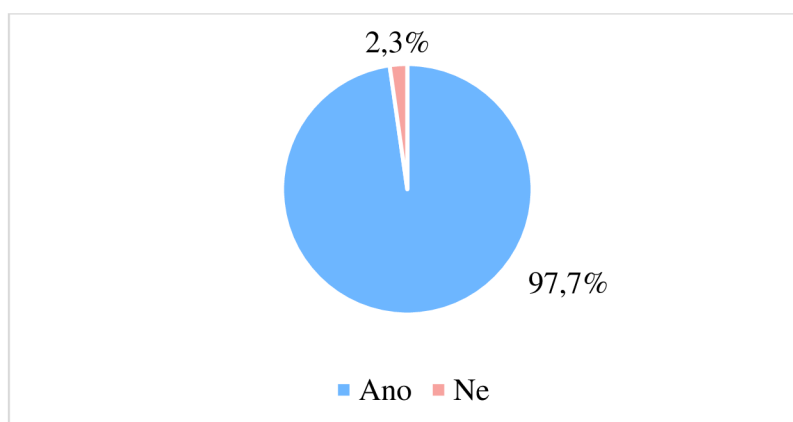
Otázka č. 3: **Kolik času denně trávíte užíváním moderních technologií před dětmi Vy?**



Graf 6 Čas rodičů strávený užíváním moderních technologií před dětmi

Graf 6 znázorňuje, kolik času tráví rodiče před svými dětmi užíváním moderních technologií. Většina rodičů před dětmi moderní technologie využívá. Ve výzkumném vzorku bylo 6 respondentů (1,9 %), kteří informační technologie před dětmi nevyužívají vůbec. 5 hodin a více využívá také nízký počet dotázaných, jedná se konkrétně o 21 respondentů (6,8 %). Dále jsou 3–4 hodiny užívání moderních technologií, a to u 21 účastníků (19,0 %). Do jedné hodiny užívá 84 dotázaných (27,1 %) a nejčastější jsou 1–2 hodiny užívání moderních technologií a takto odpovědělo 140 respondentů (45,2 %). Tato otázka byla zvolena zejména z důvodu nápodoby, která je velice typická pro předškolní věk.

Otázka č. 4: **Víte, co Vaše dítě na moderních technologiích nejvíce sleduje?**

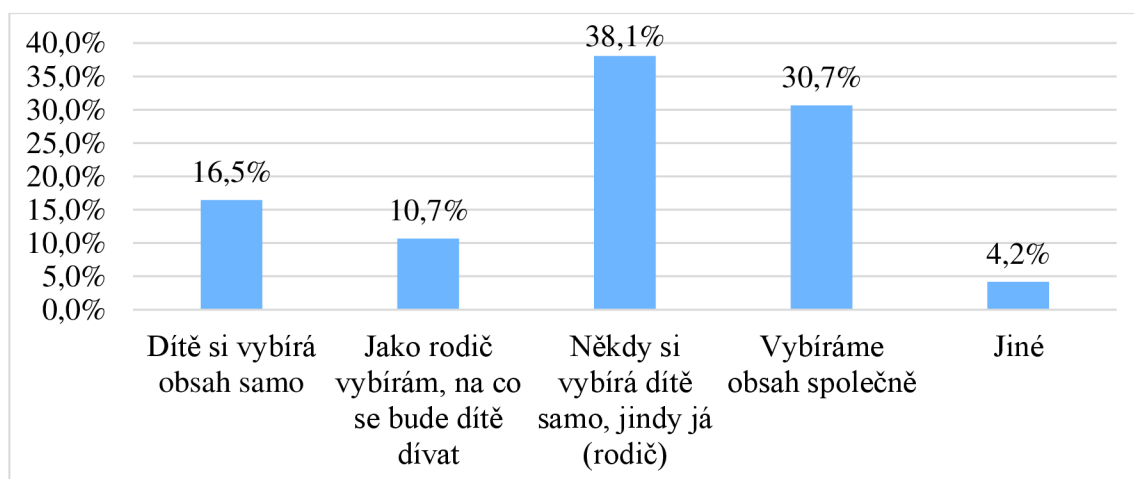


Graf 7 Povědomí rodičů o nejčastěji sledovaném obsahu dítěte

V sedmém grafu je znázorněno povědomí rodičů o sledovaném obsahu dětmi. Téměř všichni respondenti vědí, konkrétně 303 (97,7 %), co jejich děti sledují a jen 7 respondentů (2,3 %) nemá povědomí o sledovaném obsahu svých dětí.

Na základě této otázky se potvrzuje hypotéza H3: **Převažuje počet rodičů, kteří vědí, jaký online obsah jejich děti sledují než rodičů, kteří o tomto online obsahu nemají povědomí.** Jedná se téměř o jednoznačné potvrzení této hypotézy, protože téměř všichni respondenti mají povědomí o sledovaném obsahu jejich dětmi, jedná se o celých 97,7 % respondentů. Jde o velice důležitou součást pro prevenci před riziky, která se mohou na moderních technologiích objevovat.

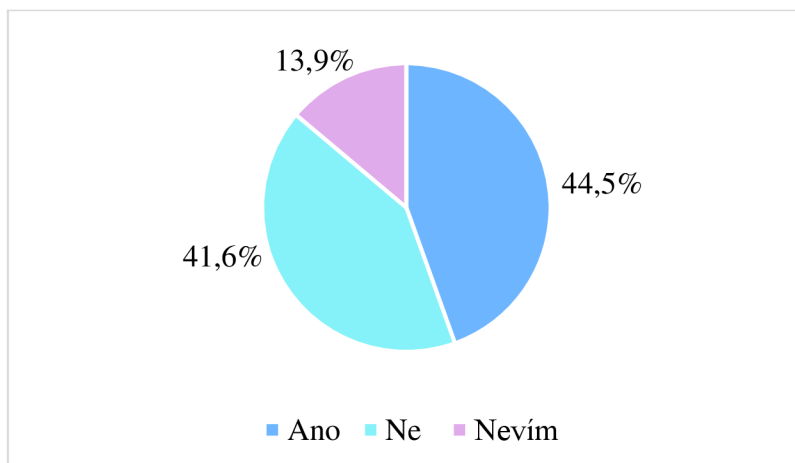
Otázka č. 5: **Vybírá si Vaše dítě obsah, který bude sledovat samo nebo se jedná o Vaši volbu z pozice rodiče?**



Graf 8 *Výběr sledovaného obsahu*

Graf 8 znázorňuje, jakým způsobem mají rodiče nastavený výběr sledovaného obsahu dětmi. Celkový počet 118 rodičů (38,1 %) tuto problematiku řeší variantou, že někdy nechají výběr na dítěti a jindy vybírají oni. Druhou skupinou je 95 rodičů (30,7 %), kteří vybírají obsah společně s dětmi. Jiní nechávají dítě, aby si mohlo vybírat obsah samo, jedná se o 51 rodičů (16,5 %). Další skupinou je 33 rodičů (10,7 %), kteří vybírají sledovaný obsah dítěti sami a 13 rodičů (4,2 %) zvolilo variantu „jiné“. Tito rodiče na otázku nejčastěji odpovídali, že jejich dítě si vybírá obsah samo, ale z nějakého předvoleného výběru nebo omezené určitou aplikací např. YouTube Kids nebo Google Family.

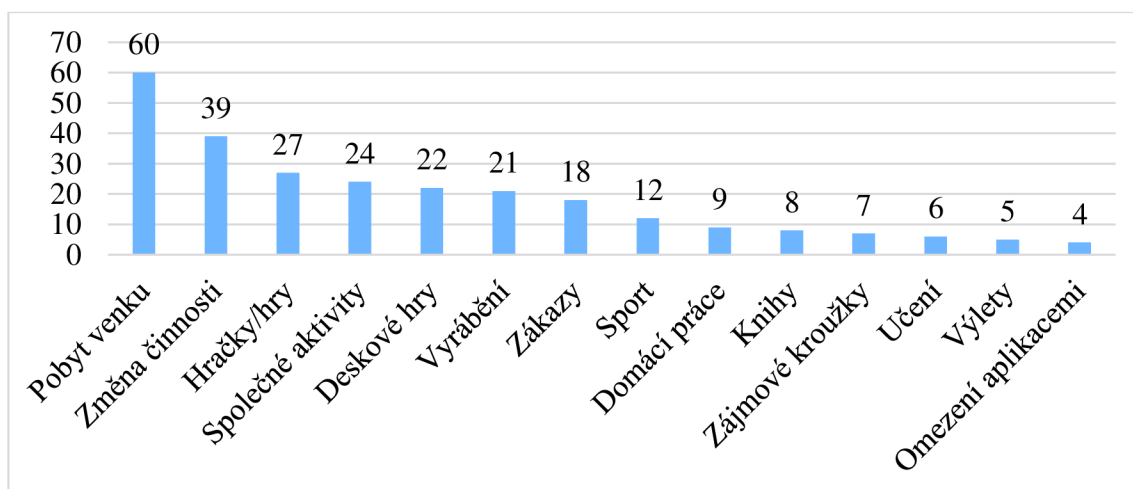
Otázka č. 6: **Přijde Vám, že by Vaše dítě mělo čas trávený s informačními technologiemi omezit?**



Graf 9 Omezení informačních technologií u dětí

Na otázku, zda rodičům přijde, že by jejich děti měly užívání moderních technologií omezit, byly odpovědi „ano“ a „ne“ téměř vyrovnané. Tedy 138 rodičů (44,5 %) si myslí, že by jejich děti měly moderní technologie omezit a 129 rodičů (41,6 %) si myslí, že omezování užívání není potřebné. 43 dotázaných rodičů (13,9 %) nedokázalo zhodnotit, zda čas užívání moderních technologií je již nadměrný nebo ještě bezpečný pro dětský vývoj.

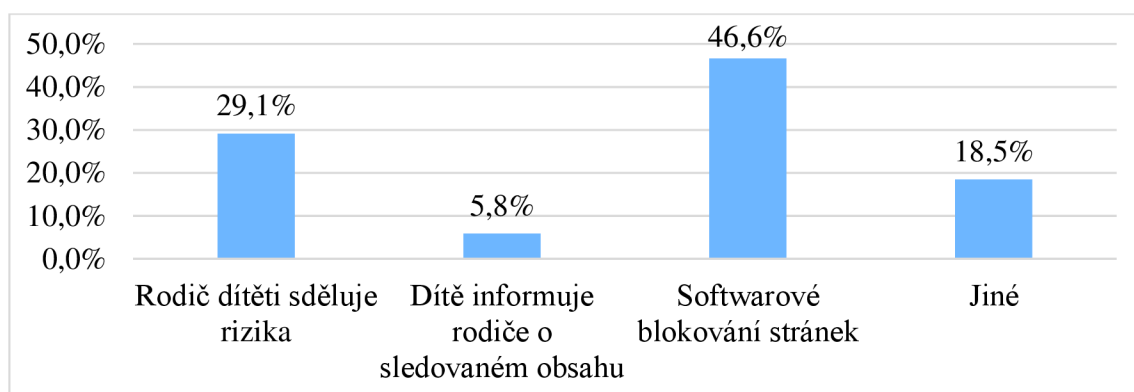
Otázka č. 7: **Pokud ano, jakým způsobem se snažíte trávení času s informačními technologiemi omezit?**



Graf 10 Způsoby, kterými rodiče omezují čas strávený užíváním moderních technologií

Na otázku č. 7 měli možnost odpovědět pouze respondenti, kteří v otázce č. 6 odpověděli „ano“, tudíž mohlo odpovědět 138 respondentů. Otázku v celkovém počtu zodpovědělo pouze 134 respondentů. Každý z respondentů měl možnost napsat více variant, kterými se snaží u svých dětí moderní technologie omezit. Jednalo se o otevřenou otázku, ze které byly odpovědi roztrženy do jednotlivých okruhů. Nejčastějším trávením času bez informačních technologií je pobyt venku, ať už procházkou či jinými venkovními aktivitami s ostatními dětmi. Rodiče se také velice často snaží omezit užívání moderních technologií změnou činnosti nebo nabídnutím jiné činnosti, což vede k následujícím konkrétnějším odpovědím, ve kterých někteří respondenti přiblížili, o jaké aktivity se jedná. Časté jsou hry a nejrůznější hračky, může se jednat například o stavebnice. Děti si rády hrají s legem, kostkami, kolejemi atd. Společnými aktivitami bylo myšleno například trávení času s rodinou nebo hraní si s osobou blízkou. Objevuje se také hraní deskových her, vyrábění, tvoření, kreslení a další kreativní činnost, sport, pomoc v domácnosti, knihy, zájmové kroužky, učení a výlety. Někteří rodiče pro omezení času tráveného na moderních technologiích využívají různé formy zákazů nebo omezení času užívání moderních technologií, jiní využívají formu domluvy, například dítěti určí, že může zhlédnout jednu pohádku a poté bude následovat nějaká společná hra s rodičem. Nejmenší množství rodičů v této otázce uvedlo, že omezení času je hlídáno pomocí aplikace, rodiče k tomu využívají např. aplikaci s názvem Family Link.

Otázka č. 8: Jakým způsobem se snažíte chránit své děti před nevhodným obsahem (např. agrese, pornografie)?



Graf 11 Ochrana před nevhodným obsahem

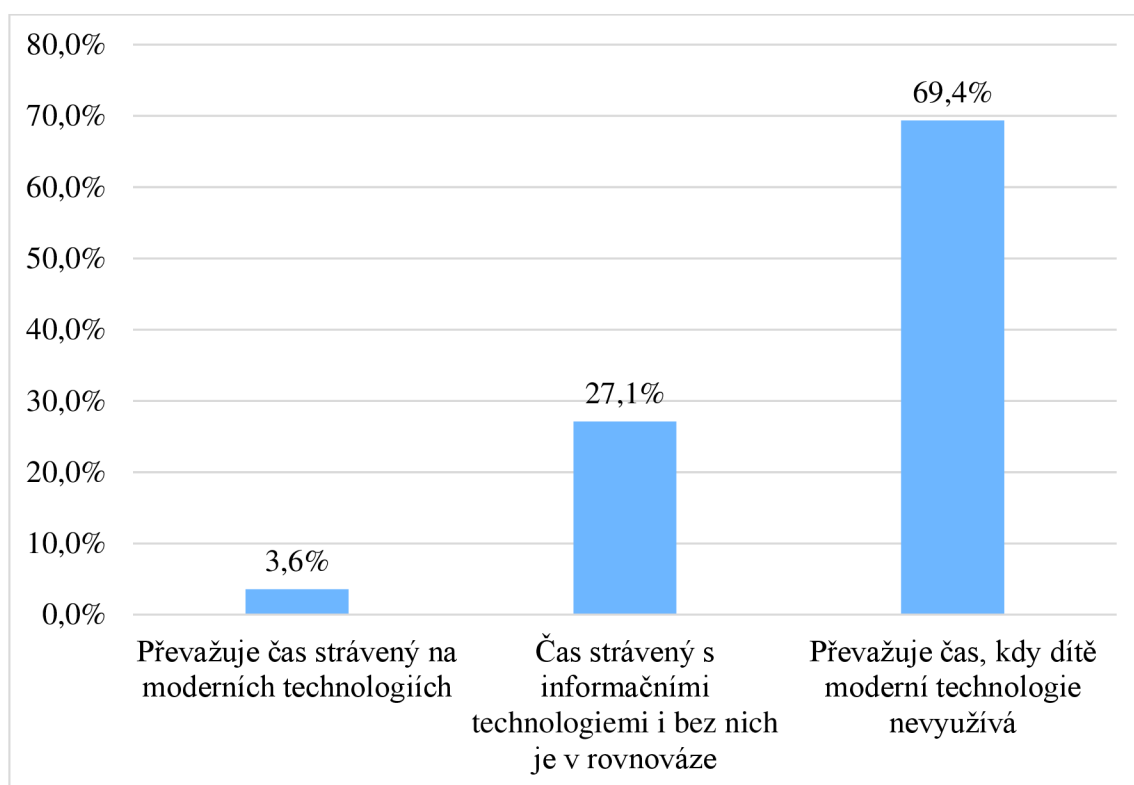
Otázka č. 8 vychází z celkového počtu 309 odpovědí, protože jeden z respondentů otázku nezodpověděl. Téměř polovina respondentů, celkem 144 (46,6 %), využívá možnosti ochrany před nevhodným obsahem softwarového blokování stránek. 90 rodičů (29,1 %) vede rozhovor s dítětem, kdy dítěti sděluje možná rizika a v 18 případech (5,8 %) dochází k rozhovoru, kdy naopak dítě sděluje rodiči, co na internetu vidělo. Z důvodu polouzavřené otázky zvolilo 57 rodičů (18,5 %) variantu „jiné“ a podělili se se svým způsobem ochrany před nevhodným obsahem. Nejvíce se rodiče, kteří zvolili u této otázky variantu „jiné“, shodovali na společném sledování obsahu nebo společném výběru obsahu. Dále někteří rodiče psali, že se tato problematika jejich dětí zatím netýká, ať už z hlediska věku nebo celkově zatím internet samostatně nepoužívají a sledují např. pouze televizi. Jiní rodiče v různých variantách kombinovali výše uvedené odpovědi. Rodiče také řeší tuto problematiku kontrolou sledovaného obsahu a případně blokováním nevhodného obsahu. Některé děti mají předem omezený výběr možností jako například nabízí právě YouTube Kids a jiné.

Otázka č. 9: Jakým způsobem tráví Vaše dítě svůj volný čas, když neužívá moderní technologie?

Na otázku č. 9 odpovědělo 308 respondentů, jednalo se o otevřenou otázku, proto mohli respondenti napsat více variant trávení volného času. Odpovědi byly rozřazeny do několika oblastí. Nejčastěji zmiňovaný způsob trávení volného času bez užívání moderních technologií byl jednoznačně pobyt venku, takto odpovědělo 163 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí bylo trávení času pomocí her nebo hraní si, ať už samy nebo s přáteli, sourozenci, rodiči a dalšími blízkými dítěte, jednalo se o 162 respondentů. Velice blízkou oblastí, která s hraním úzce souvisí jsou hračky, takto odpovědělo 123 respondentů. Z toho jednou z nejoblíbenějších hraček je lego, konkrétně lego uvedlo 38 účastníků výzkumného šetření, dále mají děti rády autíčka, vláčky, panenky, stavebnice a mnohé další. Pohybové aktivity a zejména sport je také velice vhodná alternativa trávení volného času, s tím souhlasilo 88 rodičů a dále 86 respondentů odpovědělo, že se jejich dítě zabývá kreativní činností jako je kreslení, malování, různé vyrábění a tvoření. Rodiče dětem ve volném čase také čtou, prohlíží si knihy a časopisy, hrají deskové hry, navštěvují zájmové kroužky nebo pomáhají v domácnosti s nejrůznějšími úkoly od uklízení po vaření.

Rodiče nabízejí dětem jako další z alternativ trávení volného času nejen výlety, ale také se zaměřují na různé úkoly, ať už se jedná o zápis do první třídy a nejrůznější pracovní listy k této problematice nebo rodiče s dětmi procvičují správnou výslovnost (z hlediska logopedie).

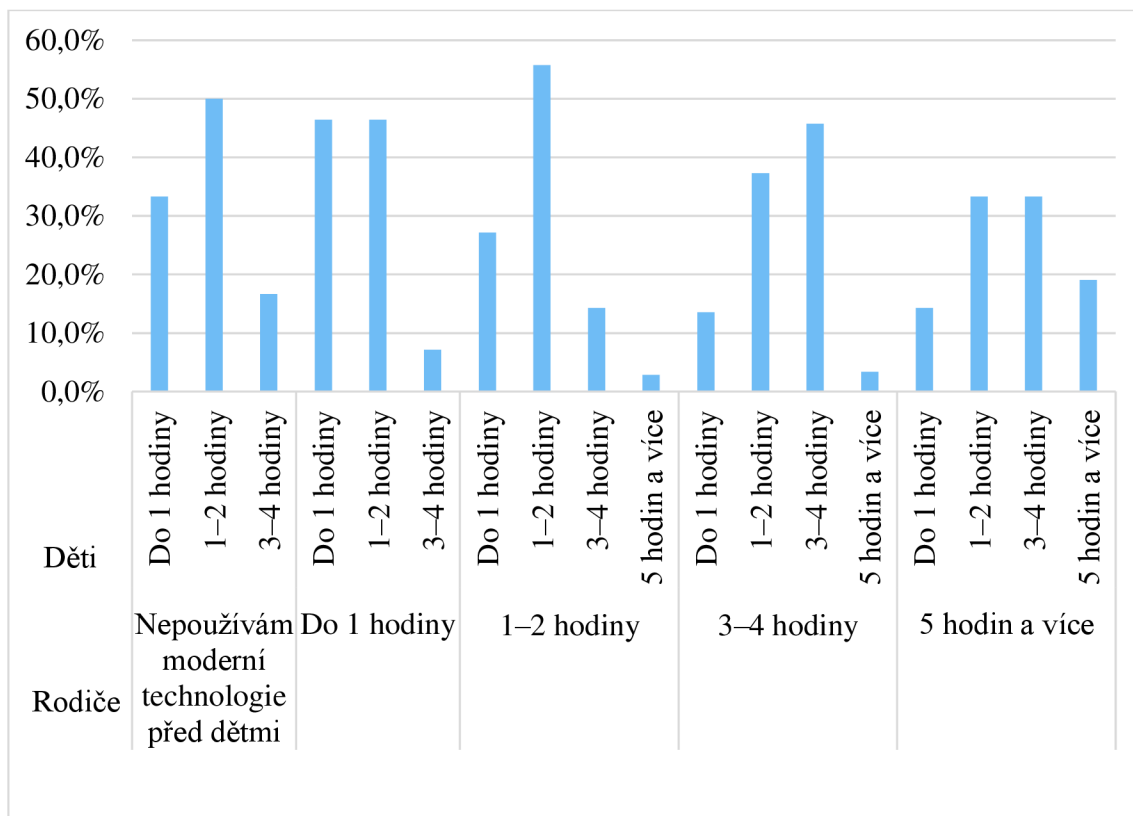
Otázka č. 10: **Tráví Vaše dítě více volného času na moderních technologiích nebo bez nich? (není zahrnut čas strávený v mateřské škole)**



Graf 12 *Rovnováha mezi časem tráveným s informačními technologiemi a bez nich*

Na otázku, jestli tráví děti více času s moderními technologiemi nebo bez nich odpověděla většina rodičů, že nejvíce převažuje čas, kdy dítě moderní technologie nevyužívá, takto odpovědělo téměř sedmdesát procent respondentů (69,4 %), což bylo přesně 215 jedinců. Dále 84 dotázaných (27,1 %) vybralo z několika variant, že čas, který jejich děti tráví s informačními technologiemi i bez nich, je v rovnováze. Nejmenší počet, tedy 11 respondentů (3,6 %), odpovědělo, že čas na moderních technologiích jejich dětí převažuje nad časem, kdy moderní technologie nevyužívají. Do této otázky nebyl

zahrnut čas strávený v mateřské škole, ale spíše mimo ni, z důvodu možnosti nabídky volnočasových aktivit rodiči.



Graf 13 Tendence dětí k užívání moderních technologií při jejich používání rodiči

Graf 13 slouží k znázornění času stráveného na moderních technologiích u dětí, jejichž rodiče před nimi moderní technologie buď používají nebo nepoužívají vůbec. Každá kategorie znázorňuje sto procent dané skupiny. Na tomto základě může ovšem dojít ke zkreslení, protože v každé kategorii je jiný počet rodičů, kteří zvolili danou odpověď. Celkový počet osob, které moderní technologie nepoužívají před dětmi je totiž pouze 6 respondentů (1,9 %), v této kategorii proto může dojít k největšímu zkreslení. Do jedné hodiny před dětmi používá moderní technologie 84 respondentů (27,1 %), 1–2 hodiny užívání se týká 140 respondentů (45,2 %), u 3–4 hodin se jedná o 59 respondentů (19,0 %) a poslední kategorií je 5 hodin a více, kdy jsou takto technologie využívány u 21 respondentů (6,8 %).

5.3 Shrnutí výzkumného šetření

Výzkumné šetření se zabývalo výzkumným problémem: *Jaká je nejčastější míra užívání moderních technologií u dětí předškolního věku?* Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jak rodiče nahlíží na problematiku užívání a nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. V souladu s výzkumným problémem a výzkumným cílem byly následně stanoveny tři hypotézy.

Cíl výzkumného šetření byl naplněn na základě potvrzení všech stanovených hypotéz, i když mohlo dojít také ke zkreslení, například při přikrášlení nebo nesprávném odhadu času, který děti na moderních technologiích tráví. Tyto okolnosti není ovšem možné odhalit, a proto se tím výzkumné šetření nezabývalo.

Dotazník by bylo možné rozdělit na více tematických oblastí. V první části se první tři otázky věnovaly zvláště času, který užíváním moderních technologií tráví nejen dítě, ale také jeho rodič. Na základě odpovědí respondentů bylo zřejmé, že většina dětí má čas, který může trávit na moderních technologiích rodiči omezený. Nejčastější odpovědi rodičů na délku užívání moderních technologií u svých dětí bylo kolem jedné až dvou hodin, a to samé se nejčastěji objevovalo také u tráveného času užíváním moderních technologií u rodičů před dětmi.

Další část dotazníkového šetření byla zaměřena zejména na získávání informací z hlediska obsahu užívání moderních technologií. Téměř všichni rodiče vědí, co jejich dítě sleduje a je velice důležité z hlediska rizik mít o těchto informacích jako rodič povědomí. Dále byl dotazník také směřován k tématu samostatného vybírání obsahu dítětem, u největšího počtu rodičů bylo uvedeno, že dochází k situacím, kdy si někdy vybírá dítě samo a jindy vybírá sledovaný obsah rodič, druhá nejčastější odpověď byla společné vybírání obsahu rodiče s dítětem. Velmi podnětným způsobem vybírání obsahu, který byl vypisován do kolonky „jiné“, byl samostatný výběr obsahu dítětem ovšem z předem vybraných variant připravených jeho rodiči nebo z aplikací s dětským obsahem jako YouTube Kids.

V poslední části dotazníku bylo směřováno k otázce, zda už je dle rodičů vhodné užívání moderních technologií omezit a případně jakými způsoby. Respondenti odpovídali na otázku ohledně možnosti prevence před nevhodným obsahem a vyvážeností času užívání a případně jaké existují alternativy trávení volného času bez užívání technologií. Velice

pozitivním výsledkem bylo, že téměř u 70 % respondentů děti tráví větší část svého volného času bez užívání moderních technologií, a to buď trávením času v přírodě nebo hrou. Tuto odpověď uváděli rodiče také nejčastěji k otázce, jakým způsobem mohou rodiče trávení času s moderními technologiemi u dětí omezit. Odpovědi na otázku, zda by děti respondentů měly užívání technologií omezit, byly ve své podstatě téměř vyvážené. Ohledně prevence před nevhodným obsahem bylo nejčastější softwarové blokování stránek. Jeden z respondentů v kolonce „jiné“ uvedl, že se zatím touto problematikou nezabýval, ale zváží možnost varianty softwarového blokování stránek.

Závěrem lze uvést, že většina respondentů nedodrží odborníky stanovenou dobu užívání, ale vědí, jakým způsobem je možné trávení volného času u dětí omezit a nějakou možnost omezení užívání moderních technologií používá většina respondentů. Rodiče ve většině případů znají sledovaný obsah jejich dětí. Velice důležité je, se o tento obsah zajímat a mít přehled o oblíbených pořadech a hrách dítěte z důvodu následné ochrany před možnými riziky.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo charakterizovat problematiku nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku a zjistit míru jejich užívání prostřednictvím rodičů. Tento cíl byl naplněn na základě teoretické i empirické části práce. Charakteristika nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku byla popsána v teoretické části a empirická část se zabývala zejména problematikou míry užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. Práce je uspořádána do pěti hlavních kapitol a dále jsou některé části členěny do podkapitol.

První kapitola se zabývala vymezením předškolního věku jako takového. V kapitole jsou uvedeny odlišné pohledy na charakteristiku předškolního věku dle různých autorů. Kapitola je dělena do tří základních pohledů na vývoj jedince, jedná se o somatický, kognitivní a sociální vývoj. Cílem kapitoly bylo přiblížit specifika vývoje v předškolním věku, ze kterých následně vycházely další kapitoly.

Ve druhé kapitole byly vymezeny moderní technologie jako takové, bylo definováno, co může být mezi moderní technologie řazeno, k čemu mohou být moderní technologie využívány a také jaké mohou mít negativní dopady na jedince a jak jim dále předcházet.

Ve třetí kapitole byla znázorněna důležitost sociálních vlivů, které na jedince působí. V předškolním věku dochází k největšímu ovlivňování ze strany rodiny, konkrétně rodičů. Dalšími velmi vlivnými osobnostmi v životě dítěte mohou být sourozenci a v neposlední řadě jsou vrstevníci. Kromě těchto přímých vlivů na jedince, může k ovlivňování docházet také prostřednictvím pohádkových postav nebo osobností vystupujících na internetu, a proto je nutné, aby rodiče dohlíželi nad sledovaným obsahem svých dětí. Okolnostmi, které mají vliv na způsoby přístupu rodičů k moderním technologiím, mohou být odlišnosti jednotlivých generací, ale také typy výchovy z pohledu užívání moderních technologií.

Čtvrtá kapitola se zaměřovala na rozdíly mezi užíváním, nadužíváním a závislostí na moderních technologiích, dále jsou také uvedeny specifické druhy závislosti na moderních technologiích jako může být například netolismus nebo nomofobie. V kapitole byly také uvedeny příčiny užívání i nadměrného užívání moderních technologií a specifika užívání moderních technologií u dětí předškolního věku.

Na tuto teoretickou rovinu práce navazovala dále empirická část, kterou se zabývala pátá kapitola. Výzkumným cílem empirické části bylo zjistit, jak rodiče nahlíží

na problematiku užívání a nadměrného užívání moderních technologií u dětí předškolního věku. Tento cíl byl na základě předem stanovených hypotéz naplněn.

Prostřednictvím empirické části se došlo k závěrům, že děti by měly užívat moderní technologie pouze jednu hodinu denně, což většina rodičů nedodržuje, z hlediska odborníků se jedná o nadměrné užívání moderních technologií, tudíž 71 % dětí respondentů užívá moderní technologie nadměrně. Ze všech respondentů si ovšem uvědomuje pouze cca 45 % nadměrné užívání moderních technologií u svých dětí. Téměř 74 % rodičů omezuje dětem čas trávený na moderních technologiích a téměř všichni rodiče mají povědomí o obsahu, který jejich děti sledují.

Pro budoucí výzkumné šetření by bylo užitečné, zabývat se obsahem aktivit, kvůli kterým rodiče před dětmi moderní technologie užívají. Někteří z nich totiž mohou technologie před dětmi využívat v rámci svých pracovních povinností. Na základě podnětu některých respondentů by bylo vhodné klást důraz tedy nejen na čas rodičů strávený užíváním informačními technologiích, ale také na obsah a způsob zprostředkování této informace dětem.

Bakalářská práce může vést k zamyšlení rodičů a osob blízkých dětem předškolního věku nejen nad časem stráveným užíváním moderních technologií, ale také nad svým vlastním časem tráveným na těchto zařízeních před dětmi. Je důležité znát sledovaný obsah svých dětí a pravidelně s nimi o této problematice hovořit, aby nedošlo k rizikům spojených s užíváním moderních technologií, případně, aby se co nejvíce zamezilo možným následkům.

Seznam použitých zdrojů

Tištěné zdroje

- AIKEN, Mary. *Nebezpečný efekt*. Překlad Antonín SUCHÁNEK. Praha: Zeď, 2021. 403 s. ISBN 978-80-907909-4-0.
- DOČEKAL, Daniel. Manuál pro rodiče. In: DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 24–99. ISBN 978-80-204-5145-3.
- REDAKCE FLOWEE. Velká debata o velké otázce. In: DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019a, s. 158–195. ISBN 978-80-204-5145-3.
- REDAKCE FLOWEE. Den offline. In: DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019b, s. 197–207. ISBN 978-80-204-5145-3.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír JŮVA a Vendula HLAVATÁ. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GOODIN, Tanya a NUHLÍČKOVÁ, Ivana. *Off: digitální detox pro lepší život*. Praha: Euromedia, 2018. 111 s. ISBN 978-80-7549-645-4.
- HANSEN, Anders. Co dělá obrazovka s našimi dětmi?. In: *Instamozek: stres, deprese a úzkosti zapříčiněné moderní dobou*. Překlad Helena STIESSOVÁ. Praha: Portál, 2021, s. 99–118. ISBN 978-80-262-1717-6.
- HARRIS, Anastázie. Co mi mobil dal a vzal. In: DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 100–127. ISBN 978-80-204-5145-3.
- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. 317 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3037-0.
- HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada, 2006. 160 s. ISBN 80-247-1424-8.
- SCHELER, Klaus. *Zdravé dětství ve světě digitálních médií: informace a inspirace pro rodiče a všechny, kdo pracují s dětmi a mládeží*. Překlad Radomil HRADIL. Lelekovice: Franesa, 2020. 151 s. ISBN 978-80-88337-16-4.

- KARDARAS, Nicholas. *Svítilící děti: závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Překlad Dominika SLEPÁNKOVÁ. Brno: Zoner Press, 2021. 267 s. ISBN 978-80-7413-451-7.
- KOLAŘÍKOVÁ, Marta. *Dítě předškolního věku v prostředí sociální exkluze*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě, 2015. 116 s. ISBN 978-80-7510-161-7.
- KOPECKÝ, Kamil a kol. Rizika online závislosti (netolismus). In: *Rizikové formy chování českých a slovenských dětí v prostředí internetu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015, s. 99–101. ISBN 978-80-244-4861-9.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. 256 s. ISBN 978-80-247-4435-3.
- KŘOUSTKOVÁ MORAVCOVÁ, Iva. *Sociální a pedagogická komunikace: úvod do problematiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. 57 s. ISBN 978-80-7435-497-7.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MERTIN, Václav. *Výchovné maličkosti*. Praha: Wolters Kluwer, 2021. 208 s. ISBN 978-80-7676-161-2.
- MÜLLER, Jan. Zlatá střední cesta digitálním světem. In: DOČEKAL, Daniel a kol. *Dítě v síti: manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta, 2019, s. 12–23. ISBN 978-80-204-5145-3.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Psychologie pro pedagogy: sociální a pedagogická psychologie*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. 57 s. ISBN 978-80-7290-676-5.
- PETROVÁ, Alena a PLEVOVÁ, Irena. *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2018. 81 s. ISBN 978-80-7599-078-5.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Úvod do psychoanalytických teorií*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 139 s. ISBN 978-80-244-2933-5.
- PRŮCHA, Jan a KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. 181 s. ISBN 978-80-262-0495-4.

- ROGERS-WHITEHEAD, Carrie. *Digitální rodičovství: jak pomoci dětem vybudovat si zdravý vztah k technologiím*. Překlad Lenka ŠTĚPÁNKOVÁ. Praha: Grada, 2022. 231 s. ISBN 978-80-271-3495-3.
- SLUSSAREFF, Michaela. *Hry, sítě, porno: rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2022. 352 s. ISBN 978-80-7555-156-6.
- SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host, 2014. 341 s. ISBN 978-80-7294-872-7.
- SPITZER, Manfred a kol. *Kyber a eko: digitální technologie v enviromentálních souvislostech*. Brno: Host, 2019. 198 s. ISBN 978-80-7577-613-6.
- ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online: vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada, 2014. 183 s. ISBN 978-80-210-7527-6.
- ŠULOVÁ, Lenka a ZAUCHE-GAUDRON, Chantal. *Předškolní dítě a jeho svět*. Praha: Karolinum, 2003. 471 s. ISBN 80-246-0752-2.
- UHLS, Yalda T. *Mediální mámy a digitální tátové: rady, které na internetu nenajdete*. Praha: Portál, 2018. 239 s. ISBN 978-80-262-1317-8.
- URBANOVSÁ, Eva. *Sociální a pedagogická psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 97 s. ISBN 80-244-1410-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Elektronické zdroje

- ASSOCIATION 3-6-9-12. Les balises 3-6-9-12+. In: *Association 3-6-9-12* [online]. 2022 [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>.
- CZ.NIC. Struktura internetu. In: *Jak na internet* [online]. 2014a [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1795/struktura-internetu/>.
- CZ.NIC. Závislost na Internetu. In: *Jak na internet* [online]. 2014b [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.jaknainternet.cz/page/1700/zavislost-na-internetu/>.
- E-BEZPEČÍ. Trpíte nomofobií? Otestujte se! In: *E-Bezpečí* [online]. 2015 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/online-zavislosti/1059-nomofobie>.

- E-BEZPEČÍ. Kybernemoci – úvod do problematiky. In: *E-Bezpečí* [online]. 2018 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rizikove-jevy-spojene-s-online-komunikaci/dalsi-temata/1338-kybernemoci-uvod-do-problematiky>.
- KOPECKÝ, Kamil a SZOTKOWSKI. René. *Rodič a rodičovství v digitální éře: Rizikové chování rodičů v online prostředí ve vztahu k dětem*. [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. 26 s. [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy>.
- KOPECKÝ, Kamil. Komentář: Moderní technologie nejsou zlem, rizika představují především lidé, kteří je zneužívají. In: *E-Bezpečí* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2019, roč. 4, č. 1, s. 115-117 [cit. 2023-02-01]. ISSN 2571-1679. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/rodicum-ucitelum-zakum/1575-komentar-moderni-technologie-nejsou-zlem-rizika-predstavuji-predevsim-lide-kteri-je-zneuzivaji>.
- KOPECKÝ, Kamil a kol. Sharenting u českých rodičů. In: *E-bezpečí* [online]. Olomouc: Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, 2022 [cit. 2023-03-17]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy>.
- MŠMT. Nejčastější dotazy k předškolnímu vzdělávání. In: *MŠMT* [online]. 2019 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/nejcastejsi-dotazy-k-predskolnimu-vzdelavani-aktualizace-k>.
- NZIP. Psychoaktivní látky. In: *Rejstříkové pojmy* [online]. 2022 [cit. 2022-11-27]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/2197>.
- PREV-CENTRUM. Nelátkové závislosti. In: *Prev-Centrum* [online]. Praha, 2017 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: <https://www.prevcentrum.cz/informace-o-drogach/nelatkovye-zavislosti/>.
- SZŠ KARVINÁ. *Základy sociální psychologie pro 3. ročník oboru ZL* [online]. 2022 [cit. 2022-10-24]. Dostupné z: <https://adoc.pub/zaklady-socialni-psychologie-pro-3ronik-oboru-zl.html>.
- VIEWEGOVÁ, Martina. Netolismus. In: *Internetem bezpečně* [online]. 2019 [cit. 2023-02-01]. Dostupné z: <https://www.internetembezpecne.cz/netolismus/>.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). In: *Zákony pro lidi* [online]. © AION CS, s. r. o., 2010-2023 [cit. 2023-04-17]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-561>.

ZMEŠKALOVÁ, Daniela. Game over aneb děti chycené v síti. In: *Pediatric pro praxi* [online]. Olomouc: Solen, 2018, roč. 19, č. 6, s. 317-321 [cit. 2023-04-17]. ISSN 1803-5264. Dostupné z: https://www.pediatricpropraxi.cz/artkey/ped-201806-0002_Game_over_aneb_deti_chycene_v_siti.php.

Ostatní

DVOŘÁČKOVÁ, Hana. *Psychologie: Charakteristika dítěte předškolního věku* [přednáška]. Praha: VOŠ a SOŠP a Gymnázium Evropská 33, 2017.

Seznam grafů

Graf 1 Vztah rodiče k dítěti	41
Graf 2 Věk dítěte.....	42
Graf 3 Věk rodičů	42
Graf 4 Omezení času užívání moderních technologií.....	43
Graf 5 Čas trávený užíváním moderních technologií u dětmi	44
Graf 6 Čas rodičů strávený užíváním moderních technologií před dětmi	45
Graf 7 Povědomí rodičů o nejčastěji sledovaném obsahu dítěte	45
Graf 8 Výběr sledovaného obsahu.....	46
Graf 9 Omezení informačních technologií u dětí	47
Graf 10 Způsoby, kterými rodiče omezují čas strávený užíváním moderních technologií	47
Graf 11 Ochrana před nevhodným obsahem	48
Graf 12 Rovnováha mezi časem tráveným s informačními technologiemi a bez nich.....	50
Graf 13 Tendence dětí k užívání moderních technologií při jejich používání rodiči	51

Přílohy

Příloha A: Dotazníkové šetření

Dobrý den,

jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální patologie a prevence na Pedagogické fakultě Univerzity Hradec Králové. Prosím o vyplnění anonymního dotazníku na téma „*Nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku*“. Výsledky dotazníkového šetření budou využity v rámci mé bakalářské práce. Dotazník je určen pro **rodiče, jejichž děti v předškolním věku užívají moderní technologie**. Vyplnění dotazníku Vám zabere asi 5 minut.

Děkuji Vám za spolupráci

Markéta Košátková

- 1) **Má Vaše dítě omezený čas užívání moderních technologií (např. mobilního telefonu, počítače, tabletu, televize, herní konzole)?**
 - a. Ano
 - b. Ne
- 2) **Kolik hodin denně Vaše dítě užívá moderní technologie?**
 - a. Do 1 hodiny
 - b. 1–2 hodiny
 - c. 3–4 hodiny
 - d. 5 hodin a více
- 3) **Kolik času denně trávíte užíváním moderních technologií před dětmi Vy?**
 - a. Nepoužívám moderní technologie před dětmi
 - b. Do 1 hodiny
 - c. 1–2 hodiny
 - d. 3–4 hodiny
 - e. 5 hodin a více
- 4) **Víte, co Vaše dítě na moderních technologiích sleduje?**
 - a. Ano
 - b. Ne

5) Vybírá si Vaše dítě obsah, který bude sledovat samo nebo se jedná o Vaši volbu z pozice rodiče?

- a. Dítě si obsah vybírá samo
- b. Jako rodič vybírám, na co se bude dítě dívat
- c. Někdy si vybírá dítě samo, jindy já (rodič)
- d. Vybíráme obsah společně
- e. Jiné:

6) Přejde Vám, že by Vaše dítě mělo čas trávený s informačními technologiemi omezit?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

7) Pokud ano, jakým způsobem se snažíte trávení času s informačními technologiemi omezit?

.....

8) Jakým způsobem se snažíte chránit své děti před nevhodným obsahem (např. agrese, pornografie)?

- a. Rozhovor s dítětem, kdy Vy (jako rodič) sdělujete dítěti rizika
- b. Rozhovor s dítětem, kdy dítě sděluje Vám (jako rodiči), co na internetu vidělo
- c. Softwarově blokuje stránky s nevhodným obsahem
- d. Jiné:

9) Jakým způsobem tráví Vaše dítě svůj volný čas, když neužívá moderní technologie?

.....

10) Tráví Vaše dítě více volného času na informačních technologiích nebo bez nich? (není zahrnut čas strávený v mateřské škole)

- a. Převažuje čas strávený na moderních technologiích
- b. Čas strávený s informačními technologiemi i bez nich je v rovnováze
- c. Převažuje čas, kdy dítě moderní technologie nevyužívá

11) Jaký máte vztah k dítěti?

- a. Matka
- b. Otec
- c. Nevlastní matka
- d. Nevlastní otec
- e. Jiné:

12) Kolik je Vašemu dítěti let?

- a. 2 roky
- b. 3 roky
- c. 4 roky
- d. 5 let
- e. 6 let
- f. 7 let

13) Kolik je Vám let?

- a. Do 20 let
- b. 21–30 let
- c. 31–40 let
- d. 41–50 let
- e. 50 let a více



Nadměrné užívání moderních technologií u dětí předškolního věku

Prosím **rodiče dětí předškolního věku**
o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci.



Předem děkuji za vyplnění!