

Martina Švecová

RODIČ

21. STOLETÍ

Příručka pro rodiče
o dětech a médiích



Martina Švecová

RODIČ

21. STOLETÍ

Příručka pro rodiče
o dětech a médiích



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

Martina Švecová

Rodič 21. století

Příručka pro rodiče o dětech a médiích

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 9924. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Iva Vedralová

Odborný recenzent Mgr. Luděk Doležal

Odborná korektura Mgr. Bc. Richard Ree Borovička, Mgr. Alice Ree Borovičková

Jazyková korektura Mgr. Bc. Richard Ree Borovička

Sazba a grafická úprava Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Robert Prokopec

Počet stran 168

První vydání, Praha 2025

Vytiskla TISKÁRNA PROTISK, s. r. o., České Budějovice

© Grada Publishing, a. s., 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7808-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-7807-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5525-5 (print)

Obsah

Úvod	9
Pár slov o autorce	11
1 Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů	13
Shrnutí kapitoly Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů.....	14
2 Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy	16
2.1 Rodičovská mediace neexistuje sama o sobě, je to celá výchova.....	17
Shrnutí kapitoly Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy	19
3 Rizikové faktory vlivu médií.....	21
3.1 Závislost na internetu	21
Znaky digitální závislosti/nadužívání digitálních technologií.....	23
3.2 Modré světlo – blue light.....	25
3.3 Elektromagnetické záření.....	28
3.4 Pornografie a erotika na internetu	30
3.5 Bezpečnost na internetu.....	34
Ochrana dat.....	35
Bezpečnost dítěte.....	37
3.6 Dítě a agresivní chování	41
3.6 Sociální sítě	43
3.7 Umělá inteligence	45
Hrozby umělé inteligence	46
Shrnutí kapitoly Rizikové faktory vlivu médií.....	47
4 Co je rodičovská strategie?	49
Proč má toto téma místo v naší knize?	51

4.1 Rodičovská strategie: Jak ji naplánovat?	52
Příklad: Jak si vytvořit strategii rodičovské výchovy	53
4.1.1 Autoritářský výchovný styl	57
4.1.2 Autoritativní (demokratický) výchovný styl	59
4.1.3 Liberální/permisivní výchovný styl	61
4.1.4 Lhostejný výchovný styl/nezúčastněný	63
4.2 Typy rodičovské mediace ve strategii výchovy	66
Příklad restriktivní rodičovské mediace	69
1. Technologický úhel pohledu	71
2. Výchovný úhel pohledu	72
Shrnutí kapitoly Co je rodičovská strategie	74
5 Vaše dítě z pohledu kognitivní psychologie	76
5.1 Novorozenec, kojeneček, batole (0–3 roky)	77
5.2 Předškolní dítě (3–6 let)	79
Dítě a realita	79
Myšlení	80
Socializace	81
Samostatnost	82
Emoce	83
Sebekontrola	83
Fyziologický vývoj	84
Aktivní mediace u předškolního dítěte (3–6 let)	85
Učení se a média	86
Nevhodný obsah a kompenzační strategie	88
Dítě a reklama	90
Média ve vývoji dítěte	94
Kognitivní vnímání a oči	94
Dítě a čas	97
Realita dítěte a fikce v pohádce	99
Souhrn aktivní mediace u předškolního dítěte (3–6 let)	100
5.3 Dítě mladšího školního věku (6–12 let)	102

Dítě a realita.....	102
Myšlení	103
Socializace.....	104
Samostatnost	105
Emoce	107
Sebekontrola	108
Fyziologický vývoj	109
Aktivní mediace dítěte mladšího školního věku (6–12 let)	110
Sebevědomé dítě lépe odolá tlaku médií (i okolního světa)	111
Vlastnictví mobilu.....	112
Zpracování informací a multiscreening.....	115
Sociální sítě	116
Sebehodnocení a výzvy na sítích	116
Rodič jako autorita a vzor	118
Média a sexualita dítěte	119
Rozvoj mluveného slova s pomocí médií	121
Dítě a reklama	123
Souhrn aktivní mediace u dítěte mladšího školního věku (6–12 let).....	124
5.4 Dítě staršího školního věku (12–15 let).....	125
Dítě a realita.....	126
Myšlení	127
Socializace.....	128
Samostatnost	129
Emoce	129
Sebekontrola	130
Fyziologický vývoj	131
Vztahy	131
Nejistota.....	133
Komunikace.....	135
Aktivní mediace u dítěte staršího školního věku (12–15 let).....	137
Sociální sítě	137

Facebook	138
TikTok	139
Instagram	140
YouTube	141
Jak na sociální sítě	141
Pravidla užívání sociálních sítí.....	144
Kyberšikana – šikana na internetu	146
FOMO – strach ze ztráty informací a kontaktu	148
Erotický a pornografický obsah.....	149
Gaming.....	152
Umělá inteligence	155
Replika	155
AI Dungeon.....	156
Doporučení pro rodiče	157
Souhrn aktivní mediace u dítěte staršího školního věku (12–15 let).....	158
6 Závěrem	161
Další zajímavé čtení a zdroje	161
7 Bibliografie	163

Úvod

Milí rodiče, naše děti se narodily do technologické doby, ať už se nám to líbí, nebo ne. Je na nás, abychom je vychovali tak, aby do dospělosti vstoupily vybaveny kompetencemi důležitými pro další život. Kromě jiných jsou to: znalost technologií, dovednost práce se sociálními sítěmi a také znalost umělé inteligence, která se, stejně jako ostatní technologie, vyvíjí překotným tempem. Školy na tento trend nestíhají reagovat, neočekávejte od učitelů ani vzdělávacích institucí zázraky, i ony nejdříve musí odborníky vychovat. Tento úkol tedy spočívá především na bedrech nás rodičů.

Chtěla bych vás upozornit, že výchova dítěte odolného vůči venkovnímu a digitálnímu světu spolu úzce souvisí. Jedná se o jeden svět jednoho dítě, a proto z něj technologie nevyčleňujeme. Nejde o mediální ani jinou výchovu. Jde stále jen o výchovu, a ta musí zahrnovat všechny aspekty života: vzdělávání, pobyt v přírodě, kulturu, média, technologie, sport, zábavu a trávení volného času.

Tato příručka reaguje na některé mylné informace, které kolují po internetu (modré světlo, elektromagnetické záření a podobně), ale zároveň si klade za cíl vysvětlit, jak začlenit technologie do běžné výchovy již od raného věku, aby se dítě naučilo prožívat život ve všech jeho barvách a nebylo omezeno pouhým světem technologií.

Nemá-li vaše dítě ve svých 12 letech „vletět“ do světa sociálních sítí a ponechat vás, rodiče, v němém úžasu nad tím, jak rychle ztrácíte kontrolu, pomozte mu osvojit si dovednosti uvedené v této příručce. Probírejte je s ním postupně, podle jeho věku a kognitivních (poznávacích) a rozumových schopností. I proto je součástí této příručky přehled předpokládaných

schopností dítěte určitého věku. Kromě toho v knize také naleznete praktické informace, jak se chovat v nejrůznějších životních situacích, tabulku na plánování své strategie výchovy, test, v němž zjistíte, jaký výchovný styl uplatňujete, a mnoho užitečných rad a pomůcek, které mají za cíl vám ulehčit život rodiče 21. století.

Doporučení: problematika médií je tak široká, že ji tato příručka nemůže pojmut v její úplnosti. Nabízí ale rady a nápady pro využití médií ve výchově i při učení dětí a jak se k nim zodpovědně postavit. Po přečtení příručky jistě i vy sami přijdete s nápady, které se budou hodit pro vaši vlastní rodinnou filozofii. Hodně štěstí na cestě výchovy s médii a technologiemi přeje

Martina Švecová.

Pár slov o autorce

Martina Švecová prošla cestou od projektového managementu a marketingu přes akademický výzkum až po nezávislé poradenství. Díky bohatým zkušenostem z různých odvětví je odbornicí na interpretaci a aplikaci dat v reálném světě. S dlouhodobým zájmem o obor média a osobní vášní pro komunikaci a psychologii dětí přináší jedinečný pohled na výzvy v současné výchově dětí. Martina má schopnost číst mediální sdělení „mezi řádky“ a dovednost jejich kreativní interpretace, což ji zprostředkovaně přivedlo k napsání této knihy, která osvětluje dynamiku mediálního světa a jeho dopad na vzdělávání. Její přístup je inovativní a neotřelý.



PhDr. Martina Švecová, MSc.

Vysokoškolská pedagožka a marketingová specialistka se zaměřením na digitální technologie v marketingu. Ve své rigorózní práci zkoumala rodičovské přístupy k regulaci užívání médií u dětí, zatímco v aktuální dizertační práci se věnuje výzkumu Generace Z a tomu, jak si vybírá média a obsahy, které konzumuje. Dlouhodobě se zaměřuje na vzdělávání v oblasti médií – od přednášek na základních školách až po popularizaci vědeckých poznatků. V knize Rodič 21. století nabízí praktické pohledy na výchovu v digitálním věku.

1 Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů

V dnešní době se různorodé názory šíří nepřebýrným množstvím komunikačních kanálů. Jsme konfrontováni se studiemi často nejasné vypovídací hodnoty a vědecké poznání se neustále vyvíjí a nezdědka přináší výzkumy, jejichž závěry jsou nejednoznačné nebo si vzájemně odporují. To nemusí být nutně způsobeno nedostatkem kvality těchto výzkumů, ale tím, že zkoumají specifické otázky v určitém kontextu.

Proto se rodič, který hledá informace o výchově na internetu, dočte v zásadě potvrzení nebo vyvrácení čehokoli. Média, zejména různé lifestyleové stránky, komerční weby a také zpravodajské weby, tyto informace přebírají z různých zdrojů bez toho, aniž by věděly, proč dané výzkumy vznikly. Důvody jsou dva, buď zaplňují volný prostor, na který lze umístit reklamu (zpravodajské a publicistické portály), nebo vyplňují weby obsahem vhodným pro svou marketingovou strategii (tzv. obsahový marketing). Ani v jednom případě není nejlepší věnovat jim příliš mnoho pozornosti bez dalšího pátrání, kterému však brání algoritmy na internetu.

Je proto důležité vědět, s jakým vzorkem výzkum pracoval, v jakém časovém horizontu vznikl, jak byl průzkum/výzkum/anketa prováděn/a a také za jakým účelem bylo šetření realizováno. A zejména mít na paměti, jaké webové stránky vlastně čteme a kdo je financuje. I proto je na světě mnoho „vyděšených“ a přehnaně úzkostlivých rodičů a lidí, kteří se bojí nechat dítě pracovat s technologiemi, jimž se však nevyhne ani teď, ani v budoucnu jako

dospělý jedinec. Média, sociální sítě, hry, stream, mobilní aplikace, tzv. Internet of Things (jednoduše řečeno věci připojené na internet), neuronové sítě a na nich postavené učící se aplikace, které známe jako Artificial Intelligence – umělá inteligence, jsou a budou v budoucnu ještě více součástí našeho života. Postupně zprostředkují úplně všechno, nejenom informace, ale také stimulované prožitky.

Přibližně do 12. roku potřebuje dítě získat dostatek zkušeností a sebevědomí, aby dokázalo samo vyhodnocovat největší rizika okolního světa, do něhož patří také internet a užívání sociálních sítí. Musí také mít takový vztah s rodiči, aby nemělo tendenci dělat věci za jejich zády a dokazovat si vlastní samostatnost. Tyto informace je dobré dětem „dávkovat“ nejen dle jejich potřeb, ale také dle jejich aktuálních schopností danou problematiku pochopit. Rodič by tedy měl být obeznámen jak se zásadami komunikace s dítětem, tak se schopnostmi, které již má dítě rozvinuté nebo se u něj teprve rozvíjejí.

Shrnutí kapitoly Proč na internetu nalezneme potvrzení všech svých názorů

- Problémy s nalezením spolehlivých informací: Rodiče hledající online informace o výchově často narazí na protichůdné informace, protože mnoho studií se navzájem vyvrací a nejsou jednoznačně podložené.
- Role médií a obsahový marketing: Média často přejímají obsah z různých zdrojů bez hlubšího porozumění kontextu, přičemž hlavním cílem bývá generování zisku z reklamy nebo podpora marketingové strategie.
- Kritické hodnocení výzkumů: Je důležité posuzovat výzkumy na základě velikosti vzorku, časového horizontu, metodologie a účelu

studie, a být si vědom, kdo stojí za webovými stránkami a financuje je.

- Strach z technologií: Existuje mnoho rodičů, kteří mají obavy nechat své děti pracovat s technologiemi, přestože jsou tyto technologie neodmyslitelnou součástí aktuální i budoucí reality.
- Důležitost technologické výchovy: Média, sociální sítě, mobilní aplikace a umělá inteligence budou v budoucnosti ještě více propojeny s naším životem, což zvyšuje důležitost technologického povědomí rodiče.
- Sebevědomí a kritické myšlení: Děti by měly být do 12 let věku vybaveny dostatečným sebevědomím a zkušenostmi pro samostatné hodnocení rizik, včetně těch, která přináší internet.
- Vztah rodičů a dětí: Musí existovat důvěra mezi rodiči a dětmi, aby děti neměly tendenci jednat tajně a dokazovat si nezávislost za každou cenu.
- Přístup k informacím: Rodič by měl umět správně „dávkovat“ dětem informace v souladu s jejich potřebami a schopnostmi, zároveň by měl být obeznámen s principy efektivní komunikace s dítětem.

2 Mediální výchova vs. strategie rodičovské výchovy

Za jednu z hlavních chyb současnosti považuji nedostatečně jasné vymezení pojmu mediální výchova. Média jsou všude kolem nás, žijeme s nimi, náš svět se s nimi prolíná. Je mylné chápat média jako samostatnou kategorii, neboť jsou nedílnou součástí každodenní reality. Zákazy spojené s představami o mediální výchově dítěte neochrání. Vy ho ale můžete ochránit tím, že:

- sami budete rozumět alespoň základním věcem ve světě internetu, u dětí zejména sociálním sítím, algoritmům, aplikacím, hernímu prostoru a reklamním praktikám.
- budete rozumět schopnostem, které lze od dítěte očekávat v určitých stádiích jeho vývoje, a nebudete jej ani přeceňovat, ani podceňovat.
- budete využívat média (internet, interaktivní hračky, hry, aplikace, sociální sítě, umělou inteligenci apod.) pro výchovu dítěte a seznámíte jej s výhodami i riziky užívání médií.
- budete vědět, jak plnohodnotně vyplnit dětem čas. Plnohodnotně znamená nahradit sociální sítě či online hry takovou aktivitou, která dítěti vynahradí to, co očekává od online aktivit. Jinak dítě dlouhodobě nebude tyto aktivity bez nátlaku vykonávat. Dítě

využívá sítě k zábavě, odreagování nebo ke komunikaci s ostatními vrstevníky. Četba skutečně není alternativou.

Zahraniční praxe učí studenty, jak si plánovat den, aby se vyhnuli nežádoucímu vlivu sociálních médií, a jak tvořit etické a zodpovědné texty na sociální sítě. Jak se ochránit před zneužitím osobních údajů nebo jak si chránit své soukromí. Učí o vlivu reklamy, obsahového marketingu a PR, učí podílet se na rozvoji občanské společnosti a nakonec jak využívat média, aby měli uživatelé sami na sebe pozitivní názor¹. Oproti běžnému českému názoru na mediální výchovu a mediální gramotnost se jedná o nepoměrně pokrokovější přístup, který učí nikoli média odmítat, ale vědomě se rozhodovat o jejich využití. Proto je potřebné, abychom jako rodiče do tohoto procesu vstoupili. Školy jakožto instituce závisejí na mnoha procesech a nové informace se k nim často dostávají pomalu.

2.1 Rodičovská mediace neexistuje sama o sobě, je to celá výchova

Přístup, s jakým rodič začleňuje média do života svých dětí, je obecně nazýván rodičovskou mediací. Způsob, jakým je rodičovská mediace rodičem vedena, je velmi úzce spjat s typem rodičovské výchovy. To, jak vychováváte své dítě, od zákazů, příkazů, stylu komunikace až po pravidla a podobné, má jednoznačně vliv na to, jakým způsobem mu umožňujete využívat média a digitální technologie. Tento koncept popsala vlivná mediální výzkumnice Sonia Livingstone, podle níž *rodičovská mediace představuje strategie, které*

¹ Jednou z publikací určených pro učitele je například kniha od Sue Ellen Christian: *Everyday Media Literacy, An Analogue Guide for Your Digital Life* (New York, Taylor and Francis, 2020).

rodiče zavádějí do výchovy s cílem maximalizovat přínosy a minimalizovat rizika (potenciální negativní dopady) vlivu médií².

Jde o zapojení technologií a aplikací do života dítěte s tím, že se bude samo a zodpovědně rozhodovat o jejich využití, ale jedná se také o pochopení, protože bude mít již od útlého věku informace od svých rodičů.

Přičemž existuje celá řada studií, která prokázala vliv výchovy na to, jakým způsobem děti využívají média a že také mají účinek na skutečnost, jestli vztah dítěte k užití médií a technologií bude zdravý, nebo naopak může vést k nějakým změnám chování.

Studie poukazují rovněž na souvislost mezi stylem výchovy rodičů a využíváním internetu dětmi s tím, že emoční vřelost rodiny snižuje riziko nadužívání internetu. Naopak autoritářská výchova, která bývá spojena s výraznou rodičovskou kontrolou, toto riziko zvyšuje. Dítě je pak ohroženo kompulzivním (nutkavým, neřízeným) používáním internetu. Obdobně toto riziko zvyšuje zanedbávající rodičovský styl. Psychologové dále odhalili, že autoritativní (ne autoritářský) rodičovský styl podporuje u dětí racionální a zodpovědné používání internetu. Nicméně následující studie doplňuje, že i autoritativní rodiče mohou zvýšit riziko nutkavého používání internetu, a to v takových případech, kdy se snaží kontrolovat množství času, který dítě užívá³.

Vnímejme proto rodičovskou mediaci jako celkový výchovný koncept, který nám pomůže bezpečně provést naše potomky dětstvím i dospíváním a který naplníme tím, že si zvolíme rodičovskou strategii – jednoduše si řekneme, čím naše dítě bude a čím se stane, až dospěje. Tímto jednoduchým

2 Definice je od LIVINGSTONE, Sonia. Strategies of Parental Regulation in the Media-Rich Home [on-line]. London: LSE Research On-line, 2007, s. 11 [cit. 2013–04–24]. Dostupné z: <http://eprints.lse.ac.uk/1019/1/STRATEGIESFORPARENTALREG.pdf>

3 Celý přehled výzkumu je možné nalézt v článku: MEEUS, Anneleen, Steven EGGERMONT a Kathleen BEULLENS. Constantly Connected: The Role of Parental Mediation Styles and Self-Regulation in Pre- and Early Adolescents' Problematic Mobile Device Use. *Human Communication Research*. Oxford University Press / USA, 2019, roč. 45, č. 2, s. 119–147. ISSN 03603989. DOI: 10.1093/hcr/hqy015