

# Chytré telefony u dětí – máme je zakázat?

JUDr. DANIELA KOVÁŘOVÁ,  
prezidentka Unie rodinných advokátů



**Začnu rovnou a bez vytáček: máme zakázat chytré telefony a obrazovky tabletů pro děti do dvou let? Máme zavést povinnou regulaci času stráveného u obrazovek pro starší děti? Anebo máme jen vysvětlovat a edukovat veřejnost, která se raduje, že děti u světélkujících obdélníků v klidu sedí, jsou potichu, hezky kynou, nepohybují se a nezlobí?**

**T**oť otázka za deset bodů. Čtvrtina států na zeměkouli už k zákazům přistoupila (například Velká Británie, Irsko, Francie, Nizozemí, Slovensko nebo Japonsko), další o zákazu či regulaci uvažují a zbytek bubnuje na všechny strany a edukuje veřejnost, hlavně tu s nejmenšími dětmi. Jen u nás je ticho po pěšině, jako kdyby se nechumelilo, ačkoliv o negativním vlivu digitálních technologií na mladé mozky si lze přečíst třeba [zde](#), [zde](#) nebo [zde](#). Jen u nás cpeme bez zábran tablety do škol, do školek a do družin a nutíme děti si s nimi hrát. Jen u nás je pravidlem vybavit dítě telefonem už v první třídě a na třídních schůzkách pak rodiče tvrdě bojují se školním řádem, aby jejich ratolesti mohly mít ty své blikající obrazovky i při vyučování. Deprese, úzkosti a sebevraždy mezi mladými rostou v přímé souvislosti s časem stráveným před obrazovkami, o obezitě, hypertensi a dalších negativních jevech ani nemluvě. Nespavost, nervozita, neschopnost se soustředit, podrážděnost, zneužívání psychofarmak, růst psychických poruch. Hyperaktivita a nekontrolované výbuchy vzteku. A mnoho podobných negativních jevů. Je to lavina a zastavit to nejde. Už chápete, proč všechny ty příznaky neustále rostou?

Mluví o tom lékaři a učitelé, psychologové a psychiatři, dokonce o tom už běžně píší i česká média (třeba [zde](#)), ale zjevně je to pořád ještě málo. Čím dál častěji jsou vidět maminky na písčovištích nebo v tramvajích s očima přilepenými k obrazovkám svých chytrých telefonů, ačkoliv by si měly s dětmi povídat a rozvíjet tak jejich mladé mozky. Mnozí rodiče totiž ani nevědí, že delší koukání do obrazovek mozky jejich dětí nevratně poškozují (viz třeba [zde](#)). Pro mnohé další je to jenom pohodlné: dáte-li děťátku do ruky blikající obrazovku, máte od něj na mnoho minut dozajista klid.

Podkladů, čísel a dat máme spousty. Máme i mezinárodní legislativu, na které bychom mohli stavět: **Mezinárodní deklaraci týkající se lidských práv dětí v digitálním věku doplňující Deklaraci OSN o právech dítěte z roku 1959**, jejíž zásadní části znějí takto:

- Uznáváme, že děti mají základní lidské právo nebýt vystaveny záměrně návykovým zařízením, platformám a aplikacím, právo nebýt vystaveny škodlivému záření a právo nebýt komerčně zneužívány.

- Naléhavě žádáme o okamžité přijetí a zavedení norem týkajících se vystavení dětí sociálním médiím, hrám a dalším platformám, které podporují závislost, a jejich používání; a dále požadujeme, aby byly omezeny reklamy zaměřené na prodloužení doby strávené dětmi u obrazovek.
- Vyzýváme vládní úředníky, aby zavedli normy pro vystavení NIR na základě zdravotních hledisek a aby podporovali nejlepší technická řešení, která chrání zdraví, zejména dětí a těhotných žen.
- Dále vyzýváme správce škol, aby vytvořili bezpečné prostředí pro výuku, ve kterém nedochází k expozici NIR nebo je tato expozice velmi minimální, s využitím nejlepších dostupných monitorovacích technologií.
- Důrazně doporučujeme širokou osvětu veřejnosti o unikátních zdravotních rizicích spojených s trvalou expozicí dětí návykovým a škodlivým platformám a potenciálně nebezpečným úrovním záření a o zákonných svěřeneckých povinnostech správců při plnění těchto povinností.

Máme příklady moudřejších zemí, v nichž základy prosadili a přísně je dodržují. Máme doporučení Americké pediatrické akademie a WHO k digitálním technologiím, které znějí takto:

1. **Žádné obrazovky pro děti do 2 let.**
2. **Ve věku od 2 do 5 let maximální pobyt u obrazovek 1,5 hodiny a za přítomnosti dospělého (supervize).**
3. **Pro děti starší 5 let maximálně 2 hodiny denně a se supervizí.**
4. **Žádné obrazovky během jídla a 1,5 hodiny před usnutím.**

Nová média a komunikační sítě jsou vzrušující vynález. Technika nám pomáhá a my ji využíváme a milujeme. V době covidových restrikcí nám sociální sítě a všechny ty aplikace jako Skype, Zoom a další pomohly překonat izolaci, pracovat, neumřít na ztrátu sociálních kontaktů. Ano – nová doba přináší změny v životním stylu. Nikdo tu

nechce zakonzervovat současnost a odepírat společnosti mnohé výhody modernity, jako to dělají třeba američtí Amishové. Ale je fakt nutné bezhlavě běžet všemu naproti? Není dobré si před některými kvalitativními a často nevratnými kroky spíše na chvíli sednout a popřemýšlet?

Je to jako s každým nástrojem, s každým vynálezem, s každým lékem. Ve správných dávkách pomáhá, v nekontrolovaných škodí. Cítíme to na sobě i my dospělí. Digitální technologie nám pomáhají pracovat, bavit se, získávat informace. Na YouTube najdeme návody, tutoriály, rady, doporučení. Na jiných aplikacích sledujeme filmy, povídky si s dětmi a s kamarády. Ale už i my dospělí na sobě cítíme závislost stále větší. Počet dopravních nehod způsobených telefonem a naší nepozorností neustále roste (viz třeba [zde](#)). Nejsme schopni se večer odtrhnout od svých telefonů, od svých obrazovek. Ani my dospělí to neumíme. Co teprve naše nepoučené děti? Koukají na obrazovku pět hodin denně a povětšinou i všechn svůj osobní volný čas.

Takže pojďte přemýšlet, jak dál. Co uděláme pro naše děti u nás, v České republice? Možnosti, jež se nabízejí, jsou následující:

- a) **Zákaz.** Pro děti do dvou let absolutní, pro starší děti kontrolované užívání s omezeným časem. Jako senátorka mám legislativní pravomoc vytvořit a navrhnout podobný zákaz. Věřím, že mnozí kolegové by mě podpořili. Jenomže kolem nás jsou i jiné zájmy, zejména ekonomické a politické. Existují firmy, které vyrábějí růžové tablety a dětské telefony. Další firmy s nimi obchodují. Existují evropské projekty, z nichž se počítače a tablety pořídily, a hlavní charakteristikou projektů je jejich udržitelnost. Existují školy, které najely na výuku *online*. Ty všechny firmy, společnosti, jednotlivci se zákazům budou zuby nehty bránit, zatímco chytré školy zakazují elektroniku při výuce. Ti hloupí rodiče pak z týchž důvodů na školy útočí ohánějíce se základními právy.
- b) **Doporučení.** Aby rodiče, zejména ti v očekávání a s nejmenšími dětmi, věděli, jaké škody

natropí telefon v rukách jejich dětí. Že nedovolí malému dětskému mozku dozrát, že mu zničí osobnost do budoucna. Jak je pro dospívající snadné se chovat *online* protiprávně (třeba zveřejňovat cizí fotky, vyhrožovat či se vysmívat), jak je nebezpečné nechat děti pohybovat se ve virtuálním světě bez kontroly a bez omezení. Zveřejňovat statistiky, tvrdá data, maximální hodiny pro práci s obrazovkou. Dětské lékaři by se měli svých malých pacientů a jejich rodičů ptát, jak často děti koukají na obrazovku. Řada diagnóz má totiž přímou souvislost s pobytem *online*.

Upozorňovat na jednoduché paradoxy: Žádný rodič by nenechal své dítě pět hodin bez dozoru brouzdat za tmy kdesi venku. Ale pět hodin čučet do telefonu bez kontroly, co dětátko nejdražší sleduje a na co kliká, to většina rodičů dopustí zcela bez zábrany. Na síti číhá digitální násilí, jež nemá hranic. Koná se ve dne i v noci, ve škole, na dovolené, doma. Dostihne dítě všude a způsobí mu psychotraumatizaci. I nevinně se tvářící aplikace zvětšují frustraci dospělým, natož nechráněným dětem. Digitální média jsou návyková. To přece každý z čtenářů sám na sobě. K tomu není třeba statistik či článků.

- c) **Podpora všech offline aktivit.** Vzít dětem z ruky telefony nebo jim zakazovat je používat bude každé dítě vnímat jako trest. Proto je možná efektivnější podpořit vše, co lze dělat reálně, ve skutečném světě. Sport, pletení košíků, hraní v kapele, četbu knih, výlety, společenské aktivity. Mnozí rodiče neznají techniky, jimiž je možno dítě zabavit, a současně je vhodně rozvíjet. Jistě, vychovávat je složité, náročné a každodenní, zatímco telefon je po ruce bez práce a hned. Pojďme podpořit vše skutečné, reálné a společenské.
- d) **Edukace formou státních kampaní.** Měkké cesty už zjevně nestačí. Pokud děti odrazujeme od alkoholu, od cigaret, tvrdých drog a energodrinků a trestáme každého, kdo tato nebezpečná lákadla dává dětem, možná bychom

stejně nekompromisně měli odrazovat každého od pobytu na sociálních sítích. Děti si totiž na telefonu nečtou o historii Karlštejna, ani nehledají rady na sestavení mikroskopu. Většina dětí a mládeže je na TikToku, na Instagramu a na dalších sociálních sítích, na nichž jen bezmyšlenkovitě sleduje kratičká videa těch schopnějších youtuberů, zatímco jim sebedůvěra a nálada klesá. A rodič zase neví, že vzruchy a podněty u maličkých dětí je možno přehnat, dáme-li mu příliš. Kdo nabídne dítěti blikající obrazovku nebo přesolené hranolky z KFC, už nikdy neuspěje s pohádkou nebo s dušenou mrkví. Dítě trvá na tom, aby se podněty stále víc stupňovaly. Nemůže jinak. Naše mozky jsou takto evolučně nastaveny.

Rozhodování není buď – anebo, a možná je třeba rozjet paralelně všechny čtyři vrstvy. Otázka nezní, zda nebo jak vlastně. Otázka zní: proč už o tom dávno nemluvíme. Tak tedy dejme se do toho! Je nejvyšší čas začít. My tady, v práci, ve veřejném prostoru, všude.

Pro některé děti už možná je pozdě. Mladá generace je podle odborníků už vlastně ztracená. Můžeme za to my, dospělí, rodiče, společnost, která varovné náznaky ignorovala. Může za to také bezbřehá volná výchova i neochota dětem nastavovat hranice. Jenomže dobře nastavené hranice žádnému dítěti neublíží. Zato ubližuje špatný příklad. Děti se mj. učí pozorováním. A má-li rodič v ruce pořád chytrý telefon, nelze se divit dětem, že ten digitální dudlík jeho potomci chtějí taky. Každá prevence by měla začít v rodině. Jenomže české rodiny prevenci zanedbaly. Možná i proto, že stát dosud mlčel, a tak se stalo, že od třetí třídy toho děti o digitálních technologiích vědí mnohem víc než jejich rodiče, prarodiče a učitelé.

Tak teď je právě nejvyšší čas se zamyslet a konat. Abychom neztratili i tu nejmladší generaci, co se právě rodí.

*Autorka je nezávislou senátorkou a prezidentkou Unie rodinných advokátů*