

... Lucie Kosová, specialista prevence sdružení CZ.NIC

INTERNET, STREAMOVACÍ PLATFORMY, **TELEVIZE A KINO**

Jak dítě ochránit a zároveň mu nekazit zábavu

Současné generace dětí a mladých dospělých žijí ve světě, kde je sledování obrazovky vždy v ruce nebo po ruce. Televize, mobil, tablet, počítač či herní konzole nabízejí zábavu i vzdělávání kdykoliv a odkudkoliv. S tím přichází zásadní otázka pro rodiče, pedagogy i tvůrce obsahu: co je pro děti vhodné a co může být nevhodné, nebo dokonce škodlivé.

Televize nabízí dětská pásma a klasifikaci pořadů, ale dítě může snadno přepnout na jiný kanál nebo být vystaveno reklamám. Edukativní platformy, jako je ČT edu, poskytují pečlivě vybraný obsah doprovázený pracovními listy či pedagogickým vysvět-

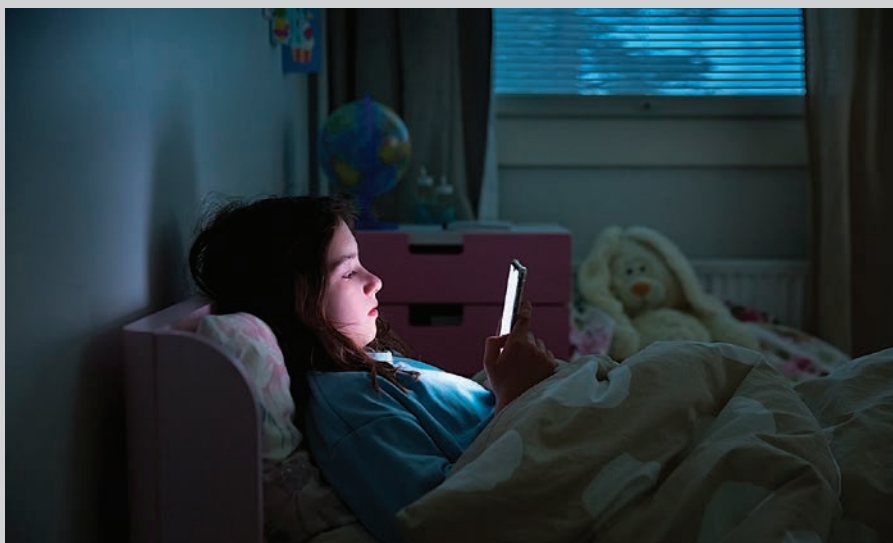
Představovaný obsah, který **není přiměřený věku či psychosociálnímu vývoji dítěte, může mít negativní dopady.** Děti mohou být vystaveny **nadměrné psychické zátěži** například při sledování scén s násilím, traumatem nebo sexualitou, které mohou vyvolat strach, úzkost, počátky závažných psychických poruch i noční můry. Snadno se také učí nevhodným vzorcům chování. Když často vidí agresi, vulgaritu, sexualizované nebo předsudečné násilí či ponižování, mohou toto začít považovat za přijatelné. U mladších dětí se často přirozeně rozmazává hranice mezi fikcí a realitou, což může vést k napodobování nebezpečných situací. Bez vysvětlení dítě nemusí chápat historický, společenský či psychologický **kontext**, což může obsah dále zneužít nebo špatně interpretovat. Nadměrné sledování filmů či hraní online her může navíc narušit spánek, školní povinnosti a sociální interakce.

Dalším rizikem je vystavení nevhodnému obsahu prostřednictvím reklam, doporučených videí nebo chatů v online hrách, které dítě mohou zaskočit nebo ohrozit.

Při rozhodování o vhodnosti obsahu je zásadní zohlednit věk a psychický vývoj dítěte. U dětí vysoce citlivých je potřebné brát v potaz, že přejímají emoce nejen od svého okolí, ale i zobrazené v rámci produkce.

Příkladem obsah, který je schopen **emočně zpracovat** a ustát šestnáctiletý mladý člověk, může být pro dvanáctileté a mladší dítě naprosto nevhodný. Důležité je také téma a motiv díla.

Násilný obsah, nadměrná agrese a brutalita, sexualita, týrání či zobrazení závislosti by měly být pro mladší děti jednoznačně **tabu**. Otevřenost v nevhodném věku opravdu nepomáhá, ale naopak škodí. Známe to sami i u nás dospělých. Pokud jsme dlouhodoběji vystavováni strachu, manipulaci negativními zprávami, má to vědomě i nevědomě vliv na naše vnímání světa. Máme více tendence podléhat strachu, depresím, zrcadlit vědomě nebo nevědomě agresi nebo kritiku. Děti jsou často ještě mnohem vnímavější k emočním



Shutterstock

detailům i vnitřnímu napětí, které pracuje podvědomě s jejich emocemi.

Podstatný je proto rovněž způsob zpracování, protože některá náročná témata mohou být prezentována citlivě a edukativně, zatímco jinak mohou traumatizovat nebo být v jistém věku návodná a zbytečně brzy spustit vzorec určitého typu chování, například v otázce navazování vztahů a partnerství.

Zásadní je opravdu dobře si rozmyslet, kdy se má dítě začít seznamovat s tabuizovaným tématem, tak aby nedošlo k jeho psychické újmě.

Kontext, možnost vysvětlení a diskuze jsou nezbytné, stejně jako délka a rytmus projekce, který nesmí dítě přetížet. V online prostředí je navíc důležitá možnost kontroly nad tím, co dítě sleduje a k čemu má přístup.

Specifické prostředí, ve kterém se dítě s médiem setkává, ovlivňuje jeho účinek. Například **návštěva kina poskytuje intenzivní zážitek díky velkému plátnu a sdílení s ostatními, což zesiluje emocionální dopad, a proto některé filmy nejsou pro mladší děti vhodné, i když by je doma zvládly.** Záleží také, s kým projekci dítě přímo zažije na místě a sdílí.

lením, což minimalizuje riziko nevhodného obsahu a podporuje učení. Streamovací služby a online videoplatformy jsou rizikovější, protože algoritmy mohou doporučovat obsah určený dospělým a umožňují dlouhé sledování bez přestávek. Online hry mohou být silně kognitivně i emočně pohlcující a mohou zahrnovat interakce s cizími hráči, které obsahují nevhodný jazyk, šikanu nebo finanční nástrahy.

Kvalitní a bezpečný obsah samozřejmě existuje, třeba na ČT Děčko a v sekci ČT edu jsou dostupné filmy a pořady jako *Kuky se vrací*, *Saxána a Lexikon kouzel* nebo *Čarovné jablko*, *Datová lhota*, které jsou vhodně vybrány pro různé věkové skupiny a často doplněny výukovými prvky. Český rozhlas pro děti a Rádio Junior nabízí pohádky, rozhlasové hry a pořady typu „*Tak to vidíme my*“, které podporují kritické myšlení, rozvoj komunikace a reflexi dětských názorů.

V online prostředí hraje zásadní roli ověřování věku. Standardní metody, jako je potvrzení věku zadáním data narození, jsou snadno zneužitelné a neposkytují reálnou ochranu. Registrace účtu s omezením podle věku je částečně účinná, ale děti často používají údaje rodičů nebo smyšlené datum narození. Přísnější ověřování například prostřednictvím MojeID nebo eobčanky je v Česku zatím téměř bez využití.

Rodiče by proto měli využívat alespoň dětské profily, rodičovské zámky na aplikacích a herních konzolích, kontrolovat instalaci aplikací a přístupové údaje a otevřeně s dětmi komunikovat o důvodech, proč některý obsah není v jejich věku vhodný. Platformy by měly oddělit dětský obsah, omezovat personalizované reklamy a zavádět bezpečnější způsoby ověřování věku.

Nejefektivnější je kombinace volby kvalitního obsahu, aktivního doprovázení dítěte a otevřené diskuze. Rodiče by měli sledovat obsah spolu s dětmi, povídat si o emocích a situacích, rozlišovat fikci od reality a vysvětlovat nevhodné motivy. Důležitá je také pravidelná kontrola **délky sledování a nabídka alternativních aktivit, jako jsou knihy, deskové hry nebo pohyb venku**. Gramotnosti (mediální, digitální, čtenářská), otevřená komunikace a nastavená pravidla pomáhají dětem orientovat se v záplavě mediálních podnětů a učit je kriticky přemýšlet, rozlišovat vhodné a nevhodné podněty i se samostatně rozhodovat, co je OK a co už KO.

Filmy, televizní pořady, streamovaný obsah a online hry mohou být významným zdrojem radosti, poznání a inspirace. Aby však plnily svou pozitivní funkci, **musí odpovídat věku a emočnímu vývoji dítěte**, být doprovázeny vysvětlením a diskuzí a být prezentovány bezpečnou formou. Kombinace kvalitního obsahu z ověřených zdrojů, jako jsou ČT edu nebo Český rozhlas pro děti, spolu s aktivní rolí rodiče či pedagoga je nejúčinnější cestou, jak děti provázet mediálním světem bezpečně a smysluplně.

Pro tvůrce a vývojáře je zde také upozornění na secure & safety by design – ikonicky jasné zobrazení, kdy je uvedený obsah vhodný a kdy ne, nejlépe s vysvětlením pro dítě i rodiče tak, aby všichni porozuměli závažnosti sdíleného obsahu. Vzhledem k tomu, že v dnešní době se na internetu setkáváme také se záplavou AI generovaného, syntetického obsahu, bude nutné do budoucna řešit i otázku, jak vhodně moderovat i tyto „syntetické“ obsahy.

Doporučení:

- Sledujte pořad společně s dítětem a diskutujte o jeho obsahu.
- Ujasněte si pravidla délky sledování a časové limity na obrazovkách.
- Vysvětľujte rozdíl mezi fikcí a realitou a reflektujte nevhodné motivy.
- Používejte kognitivní antiviry – rodičovské zámky, dětské profily a bezpečné platformy.
- Nabízejte alternativní offline aktivity, knihy, pohybové a společenské hry.
- Vybírejte obsah z ověřených a pedagogicky podložených zdrojů, například ČT edu nebo Rádio Junior, rozhlas pro děti.
- Budujte mediální i digi-well gramotnost a učeť děti přemýšlet o médiích a jejich vlivu.