



2. Poučte rodiče o doporučeném množství spánku a fyzických aktivit pro danou věkovou kategorii dítěte. Upozorněte je na nevhodnost používání obrazovek 60 minut před spaním a navrhněte určit místo pro nabíjení mobilních zařízení přes noc tak, aby k nim neměl dospívající přístup.

3. Doporučte rodičům, ať pravidelně komunikují s dospívajícím o jejich aktivitách on-line.

4. Představte signály problematického vztahu k technologiím: únava, poruchy spánku, sociální izolace, horšící se školní prospěch dítěte, nuda a smutek při omezeném přístupu k médiím, opakované spory o časových limitech používání obrazovek a negativní emoce přicházející po komunikaci v on-line prostoru nebo videohrách.

5. Se samotnými dospívajícími pacienty provádějte Screening sociálních médií (25). Ten bude přínosem jak pro vás, tak pro pacienta; může fungovat jako nástroj pro jejich vzdělávání, či identifikaci rizikových pacientů. Může být také použit ke zvýšení povědomí o návykovosti a dopadech excesivního používání sociálních médií:

- Jaké sociální sítě a aplikace pravidelně používáš?
- Jak dlouhou dobu většinou na sociálních sítích denně trávíš? ***Pokud více než 120 minut denně, navrhněte dospívajícímu, aby soustavně sledoval a omezoval čas používání těchto aplikací.***
- Myslíš, že používáš sociální sítě příliš? ***Pokud je odpověď ano, zeptejte se, zda zkoušel/a tuto situaci nějak řešit a s jakým výsledkem.***
- Máš pocit, že sledování sociálních sítí zvyšuje nebo snižuje tvé sebevědomí?
- Stal/a jsi se někdy obětí kyberšikany, sextingu nebo online sexuálního obtěžování? ***Pokud je odpověď ano, zvažte doporučení konzultace***

s psychologem nebo odkažte na linku Dětského krizového centra „Rizika kyberprostoru“: 778 510 510, problem@ditekrize.cz, či anonymní internetovou poradnu poradna.e-bezpeci.cz

Závěr

V České republice dlouhodobě chybí kvalitní primárně preventivní programy proti poruchám spojeným s užíváním moderních digitálních technologií (26) a největší část zodpovědnosti za výchovu dětí ke zdravému užívání technologií tak spočívá na rodičích. Ti však obvykle nemají ani základní informace o dané problematice a v této oblasti výchovy tápou. Profesionálové pečující o děti (zejména pediatři a učitelé) jsou často osobami, na které se rodiče obracejí, neví-li si rady. Pediatři navíc mohou být přímo konfrontováni se zdravotními dopady dětského či adolescentního problematického užívání technologií, jako jsou poruchy pozornosti, snížená kvalita spánku a z ní plynoucí další negativní důsledky, úzkost a deprese. Znalost a předávání (rodičům) alespoň základních zásad zdravého užívání technologií by přitom mohla řadu negativních jevů preventovat. Cílem tohoto textu bylo nabídnout základní přehled expertních doporučení a navrhnout, jak s nimi zacházet v rámci pediatrické praxe. Zde prezentované materiály navržené různými organizacemi se v podstatných bodech shodují. Všechny upozorňují na omezený potenciál technologií pro vývoj malých dětí (do dvou let) ve srovnání s jinými aktivitami, všechny zdůrazňují důležitost rodičů coby aktivních regulátorů a mediátorů dětského (i adolescentního) užívání technologií a všechny doporučují vytvoření rodinného plánu užívání technologií. Za obzvláště důležité považujeme také průběžné sledování varovných příznaků problematického užívání technologií.