

PRVÝ SMARTFÓN - AKO NA TO?

PhDr. Jarmila Tomková



29.9.2025

NKS Večerná škola

Kedy je ten správny čas?

- Priemerný vek, kedy dostávajú deti smartfón je 11 rokov
- (Common Sense Media, apríl 2025)
- Avšak - v každej rodine je treba zvažovať a začať až, keď...
- ...je rodina **pripravená**
- ...je dieťa **pripravené**
- ...**benefity** internetu prevýšia **riziká**.

Kedy je ten správny čas?

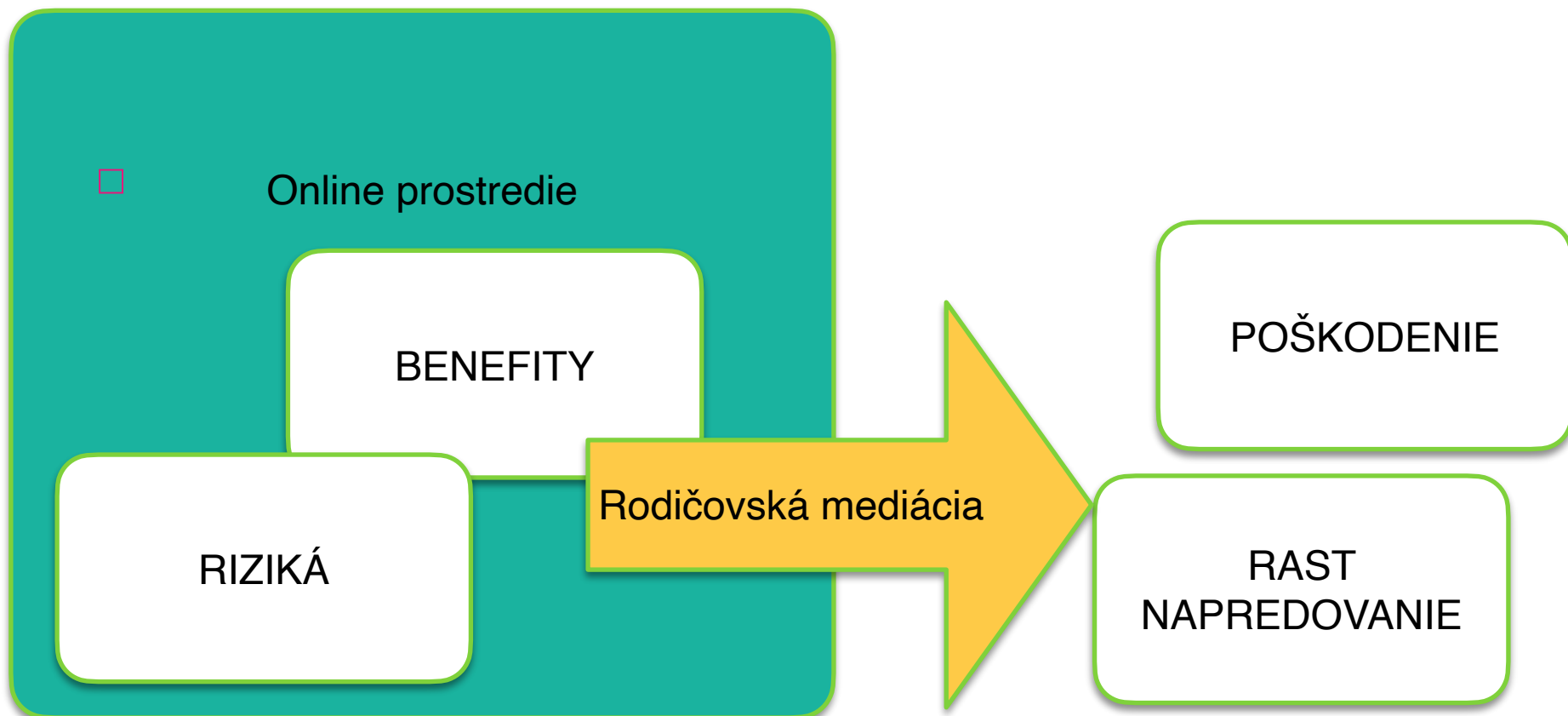
Slovenské deti vo veku 9-17 r.sa pripájajú k internetu cez smartphon – 72% tak robí denne.

56% detí vo veku 9-12r. Navštevuje sociálnu sieť/e aspoň raz týždenne napriek vekovému limitu 13 rokov, a iba 20% im to neschvaľuje.

(Izrael a kol., 2020)

Kedy je ten správny čas?

- Keď **benefity** internetu prevýšia **riziká**.
- EU Kids Online (Livingstone a kol., 2011)



Nielen KEDY?, ale aj AKO a PREČO? ...

- Ked' je rodina aj dieťa **pripravené** a ked' **benefity** internetu prevýšia **riziká**.

SITUÁCIA
RODINY

Potreby
Zdroje
Hodnoty

SITUÁCIA DIEŤAŤA

Emočná zrelosť
Kognitívna zrelosť
Sociálna zrelosť
Zodpovednosť
Kvalita offline života

Rodičovská mediácia

1. Zhodnotiť situáciu našej rodiny

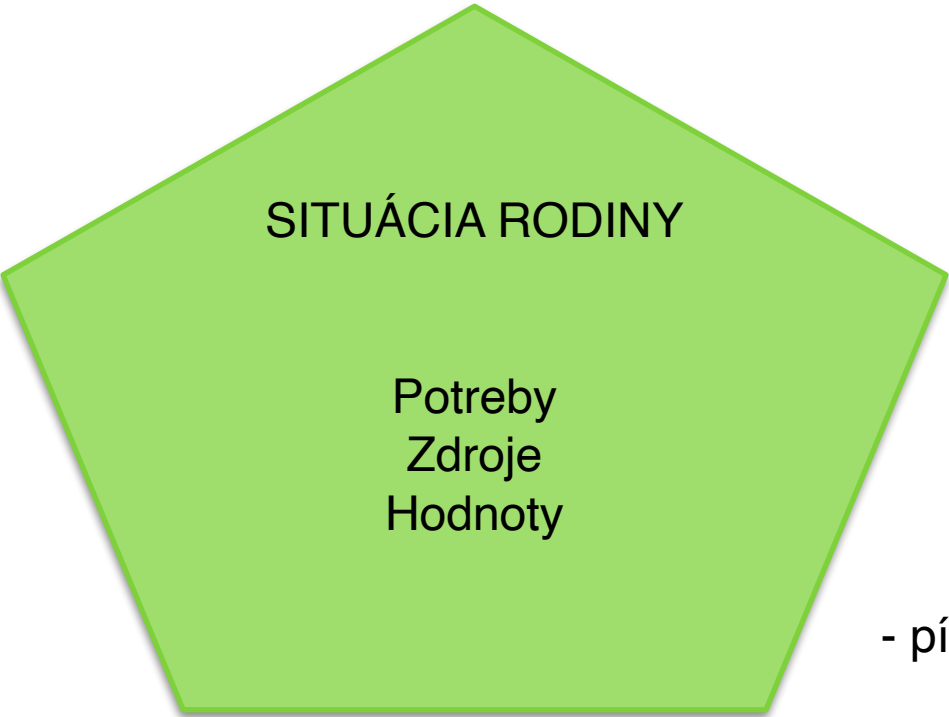
Bezpečie keď mimo rodičov a pri doprave?

Čo to prinesie a čo to zoberie nášmu
rodinnému životu?

Dáva nám to nejaký zmysel finančne?

Je smartfón to, čo potrebujeme,
alebo by to zariadil aj iný nástroj?

- písať si správy, čítať - smart watch, tablet,
čítacia apka na počítači



SITUÁCIA RODINY

Potreby
Zdroje
Hodnoty

Je dieťa dostatočne pripravené?

Vie odložiť svoje túžby na neskôr?

Plní si svoje povinnosti doma a v škole?

Vie dodržiavať offline pravidlá?

Bude schopné plniť pravidlá používania,
Digitálnu dohodu?

Je schopné používané veci nestratiť,
nerozbiť, starať sa o ne?

Je celkovo zodpovedné?

Ako mu ide tvoriť a udržiavať vzťahy?

Ako vie riešiť medziludské konflikty problémy?

SITUÁCIA ĎIEŤAŤA

Emočná zrelosť
Kognitívna zrelosť
Sociálna zrelosť
Zodpovednosť
Wellbeing
Kvalita offline života

Je dieťa dostatočne pripravené?

Je šikovnejšie v číťovaní než v zodpovednom a bezpečnom používaní?

- Počkať na dozretie...
- Telefón s limitovanými funkciami
- Telefón s extenzívnou rodičovskou kontrolou
- Detské telefóny

SITUÁCIA DIEŤAŤA

Emočná zrelosť
Kognitívna zrelosť
Sociálna zrelosť
Zodpovednosť
Wellbeing
Kvalita offline života

Je dieťa dostatočne pripravené?

Teória kognitívneho vývoja (Jean Piaget, 1937)

Kognitívny vývin zahŕňa to, ako deti myslia, ako skúmajú javy, ako objavujú svet a ako riešia problémy. Je to proces, počas ktorého deti získavajú a organizujú vedomosti a učia sa ich používať. Umožňuje im to tiež byť aktívnymi účastníkmi vo svete okolo nich.

Mladší školský vek – prvý stupeň ZŠ **6(7)rokov - 10(11)rokov**

Štádium konkrétnych operácií - konkrétne, názorné myslenie

- učenie napodobňovaním, memorovaním naučia sa aj nezmyselné veci.
- Dobrá Eidetická pamäť
- **konkrétne myslenie** – nedozrela abstrakcia, chýba hypotetizovanie a porovnávanie alternatívnych scenárov, Dôverčivosť - čo je napísané to platí, málo preverovania
= **myslenie je nekritické**

Je dieťa dostatočne pripravené?

Starší školský vek – druhý stupeň ZŠ **cca 11 rokov** - vrcholí na konci puberty

Štádium formálneho abstraktného myslenia

- Pri riešení problémov systematicky pracuje s overovaním hypotéz, skúšaním možných predpokladov, dokáže zmeniť názor, keď sa presvedčí o správnosti iného.
- Dokáže vytvoriť domnienky opreté o pomyselnú realitu – hypotetizuje,
- Správanie dokáže kriticky preskúšať a porovnávať s predstavovanými normami a ideálmi, dokáže myslieť o myslení využívame tá perspektívu a sebareflexiu = **podmienka pre kritické myslenie**

Osobnostný a Psycho-sociálny vývin

- objavovanie vlastnej identity,
- Vonkajšie sebahodnotenie- preskúšanie foriem správania, sledovanie spätnej väzby naň,
- V sebaobrazе neistota, dočasne znížené a situačne kolíšuca sebaúcta.
Potreba zapadnúť, zapôsobiť, potreba uznania
- potreba osamostatniť sa od rodičov zároveň potreba aby dozerali.

Je dieťa dostatočne pripravené?

EU Kids Online

- RIZIKO vs. POŠKODENIE
- PRÍLEŽITOSTI A RIZIKÁ
- RISKANTNÉ PRÍLEŽITOSTI

- Aktívna mediácia používania
- Aktívna mediácia bezpečnosti
- Spoločné používanie
- Reštrikcia
- Monitorovanie
- Technické nástroje

Rodičovská mediácia

Rodičovská dohoda - časť pravidiel pre dieťa

Predtým, ako dávame dieťaťu technologický nástroj k samostatnému používaniu, prejdeme jasne vysvetľujeme a doladujeme spoločne pravidlá.

Dieťaťu jasne vyjadríme stanovisko:

zariadenia nie sú detský majetok, nie sú jeho hračky, ale: sú naše a dieťa v nejakom veku má príležitosť ich používať, a to len za okolností, že bude dodržiavať pravidlá, ktoré rodičia spolu s ním stanovia.

O pravidlách je možné spoločne diskutovať, ale je dôležité prísť k jednoznačným záverom, je možné sa na ne odvolávať. V lepšom prípade sú spísané a aj fyzicky prítomné (vo forme plagátu alebo vytlačeného dokumentu) niekde v spoločných priestoroch.

Body dohody máme predpripravené, malé detaily doladujeme spoločne. Rodičia majú mať vopred dohodnuté, kde je manévrovací priestor, aby boli dostatočne pevným a vyladeným partnerom pri dohadovaní.

Rodičovská dohoda - časť pravidla pre dieťa

Dieťa:

1. Predtým, ako budem zdieľať fotky online, zamyslím sa, či je to vhodné.
2. Nepíšem si na internete s niekým, koho nepoznám off-line
3. Nebudem na internete o niekom škaredo písať
4. ak zistím, že mne alebo mojim známym sa deje na internete niečo, z čo sa mi nepáči, porozprávam sa o tom s rodičmi.
5. Dodržím dohodnutý čas, ktorý môžem stráviť online
6. Dodržiavam dohodnutú technologickú večierku
7. S rodičmi si nastavím ochranu súkromia tam, kde mám vytvorený profil
8. ak si chcem nainštalovať aplikáciu, o ktorej mám pochybnosti, poradím sa s rodičmi
9. budem ochraňovať osobné údaje
10. Prístupové heslá mám uložené v zalepenej obálke u rodičov.
11. Nebudem meniť nastavenia rodičovskej kontroly
12. Nebudem vypínať antivírusovú ochranu.
13. Elektronické zariadenia používam verejne, prednostne v pracovni
14. Môj čas na internete budem využívať až po splnení školských a domácich povinností
15. Túto dohodu možno zmeniť iba ak súhlasia všetci v rodine

Rodičovská dohoda - časť pravidiel pre rodičov

Rodič:

1. Zodpovedne a v spolupráci s dieťaťom nastavím rodičovskú kontrolu na používaných zariadeniach
2. Budem povzbudzovať svoje dieťa aby inštalácie nových aplikácií konzultovalo s rodičom
3. Nebudem zdieľať fotky svojich detí tak, aby ich videli ľudia mimo najbližšej rodiny
4. Zoznámim sa s hrami a aplikáciami, ktoré moje dieťa používa
5. Budem ochotne načúvať a diskutovať o technologických novinkách
6. Zdržím sa prehnaných reakcií.
7. Rýchlo a vhodne zasiahnem, ak mám pocit, že moje dieťa alebo niekto iný online je ohrozený. Moje kroky vysvetlím okamžite ako to bude možné a vhodné, nič nerobím poza chrbát
8. Zaväzujem sa nezneužiť prístupové heslá mne zverené
9. Ak má dieťa splnené všetky povinnosti, umožním mu stráviť dohodnutý čas s elektronickými zariadeniami
10. Túto dohodu možno zmeniť iba ak súhlasia všetky deti a rodičia
11. V prípadoch, keď dodržanie tejto dohody nie je možné, snažím sa nájsť vhodnú náhradu

Poučme sa z najčastejších chýb



Chyba č. 1: PREDČASNÝ ŠTART



- Podľahnutie tlaku prostredia
- Podľahnutie tlaku zo strany dieťaťa
- Uľahčenie si vo výchovných výzvach a povinnostiach
- Bez kritického vyhodnotenia celkovej pripravenosti

Chyba č. 1: PREDČASNÝ ŠTART



BEZ PRÍPRAVY



Vs.

SMARTFÓNO-
ŠKOLA

TEÓRIA

- učiť o používaní internetu, zariadenia
- učiť o rizikách a postupoch v situáciách
- učiť o pravidlách v rodine

SPOLUJAZDA



SAMOSTATNÁ JAZDA



Chyba č. 2: BEZ FILTROVANIA a MONITOROVANIA



PARENTAL CONTROLS

Monitoring - tretie strany

Management - zabudované

Filtrovanie - na telefóne, na rootri



Google Family Link

Chyba č. 3: BEZ DIALÓGU, PREHĽADU



Chyba č. 4: PRÍLIŠNÁ REŠTRIKCIA

Wait till 8th: 14/15 rokov



**NE/premeškať
príležitosť (povinnosť?)**

- ...pomáhať deťom pri
- Budovaní online odolnosti
 - Učení bezpečne a kriticky robiť online aktivity
 - Výchove k zodpovednému online občianstvu
 - Byť deťom spojencami

Chyba č. 5: DVA BREHY

- Autorita a rešpekt / Spolupráca
- Spoločné aktivity
- Generačné zbližovanie, Prevrátené učenie
- FB, hry, youtube, IG, influenceri, DigiDetox, TicToc

Chyba č. 6: VODU KÁŽE, ...

- Vrastanie do kultúry
- Modelové učenie + komentovanie krokov a procesu
- Digitálna životospráva
- Digitálne občianstvo
- Kritické myslenie o médiách

- Poznať svoje hranice, učiť hraniciam
- Bdelosť, harmonogram, poriadok, pravidlá
- Otvorenosť, dôvera

Chyba č. 7: HYSTÉRIA



- Duchaprítomnosť
- Potreby, Zdieľané znepokojenie

Chyba č. 7: UPOKOJVAŤ MOBILOM



Chyba č. 9: “TAK TO UŽ CHODÍ”



- DESENZITIZÁCIA, NORMALIZÁCIA (napr. online hate)
- SENZITIZÁCIA - SCITLIVOVANIE



ONLINE RIZIKÁ

Online riziká - Security



Krádež identity

Webkamera

Technická podpora, Parental control

Osobné údaje

Prelomenie zabezpečenia, heslá



AI

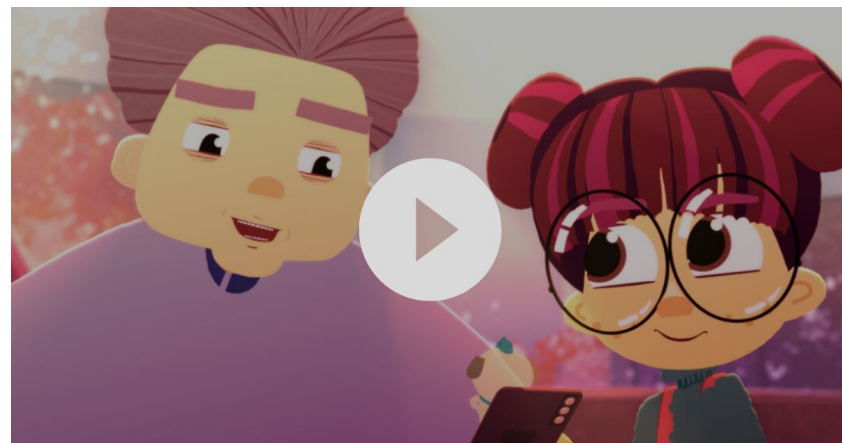
Online riziká - Safety

- ▣ Kyberagresia: Kyberšikanovanie a Hate speech, Trolling
- ▣ Prívet'a obsahov, dialógov a emócií – zahltenie
- ▣ Nevyžiadaný nevhodný obsah, brutálnosť,
- ▣ Kybergrooming
- ▣ Sexting
- ▣ Kult dokonalosti, tlak na výkon, normatíva
- ▣ Nekritické a nadmerné zdieľanie (netiketa)
- ▣ Body shaming
- ▣ Online závislosti
- ▣ Výzvy a detoxy

Zdroje pre rodičov



- [Príručka digitálnej bezpečnosti](#)
- ESET - [Bezpečne na nete](#)
- 8+ [Animalia](#)
- 8+ [Hey Pug! CB](#) - Príručka
- 11+ [Elias](#)
- Hry [Víchatá](#)
- [Internetova závislosť](#)
- [Common Sense Media](#)
- [ovce.sk](#)



EXPERTNOSTĚ DETÍ

- Prevrátené učenie, generačné zbližovanie
- Výchova k hrdinstvu
- Rovesnícke vzdelávanie
- Aj ty v IT: [Security girls](#)

VÝCHOVA K HRDINSTVU

Rodičia sú hrdinami pre svoje deti, môžu hrdinstvu naučiť deti.
Predstaviť hrdinské aktivity, ukázať dobré skutky detí deťom.
Existujú celé skupiny Žiakov proti šikanovaniu. Lebo je to dôležité.



Literatúra

Izrael, P., Holdoš, J., Ďurka, R., Hasák, M. (2020). EU Kids Online IV v Slovenskej republike. Slovenské deti a dospievajúci na internete: Správa z výskumu.

Livingstone, Sonia and Haddon, Leslie and Görzig, Anke and Ólafsson, Kjartan (2011) Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. EU Kids Online, Deliverable D4. EU Kids Online Network, London, UK. This version available at: <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>.

Piaget, J. (1937). The Construction of Reality in the Child. London: Routledge & Kegan Paul.

ĎAKUJEM ZA POZORNOST

PhDr. Jarmila Tomková

psychologička a terapeutka

ViaSua o.z.

www.viasua.sk

FB ViaSua

