

# Každá hodina na tabletu u šestiletých dětí zvyšuje riziko poruchy pozornosti. Mají si číst, věří psycholog

Čtení s dětmi v raném dětství zvětšuje jejich slovní zásobu nutnou pro následné rozvíjení komunikačních schopností a fantazie. Projeví se to za 15 až 20 let v jejich schopnosti vypořádat se s větším množstvím literatury, třeba i té odborné. Důležitá je přitom pravidelnost četby při prohlížení obrázkových knih a ne už tolik jejich množství, říká v rozhovoru pro Radiožurnál klinický psycholog a psychoterapeut Radek Ptáček

**ROZHOVOR** Praha 8:31 1. května 2024



Děti do 6 let by neměly vůbec přijít do styku s technologií, jako jsou tablety a mobily.

**Nevadí, když rodiče berou do rukou některé knihy opakovaně? Je to naopak doporučeníhodné?**

Je to velmi doporučeníhodné, protože brání stejné knížky rozvíjí vztah k tomu tématu, protože děti ty knížky vnímají jinak a jsou schopné lépe vnímat obsah.

**Děti by měly více číst, říká psycholog Ptáček**

My chceme, aby vnímaly nejenom množství, ale aby byly schopné vnímat kontext, obsah. To je dneska důležité.

**Proč by měly být dětem už od tří let v domácnosti knihy stále po ruce, tedy v těch dolních policích knihoven?**

Protože výzkum jasně ukazuje, že množství knih v domácnosti, které jsou dostupné, zvyšuje pravděpodobnost nejenom toho, že dítě knížky bude číst, ale i toho, že bude mít zájem o vzdělání. Kniha je zajímavé médium a je nezbytně nutné, aby nejenom od tří let, ale už od jednoho roku, kdy je dítě schopné brát něco do ruky, bralo knížky, vidělo, že jsou doma a vidělo, že s nimi pracuje rodič.

## **Společná četba je asi příjemná pro rodiče a hlavně pro jejich vztah s dětmi.**

Rozhodně. Společná četba, a to od útlého věku do, řekněme, počátku adolescence – tedy číst si klidně s dětmi, kterým je dvanáct čtrnáct let – rozvíjí nejen vzájemný vztah, ale i vztah dětí ke vzdělání a k četbě. To je velmi důležité.

## **Proč naopak doba, kterou stráví malé děti nebo i ty větší u tabletu, podle vás zvyšuje riziko poruchy pozornosti?**

To není podle mě, ale máme poměrně velké množství výzkumů, které jasně ukazují, že třeba děti do šesti let by neměly vůbec přijít do styku s technologií, jako jsou tablety a mobily.

A když už, tak úplně nejdřív někde mezi čtvrtým pátým rokem. A pouze v rádech minut a pouze pro vzdělávací aktivity, to znamená pod dohledem rodiče, když se dítě nějakým způsobem rozvíjí.

Jinak můžeme říct, že třeba u šestiletých dětí každá jedna hodina strávená u tabletu zvyšuje riziko poruchy pozornosti o 10 procent. A teď si představte, že to dítě tam je třeba čtyři hodiny.

## **Jak pomáhá iniciativa S knížkou do života vracet se k běžným stimulům, jako je čtení?**

Poměrně zásadním způsobem, protože knížky se dostávají nejenom ze života dětí, ale i z života dospělých, když čteme na čtečce, na tabletu. Takle iniciativa nás vrací k základnímu médiu, kterým je knížka.

Někdo může namítnout, že přečte mnoho knih ve čtečce, ale výzkum zcela jasně ukazuje, že tištěná knížka rozvíjí mozek úplně jiným způsobem, že mozek na ni reaguje jiným způsobem než na čtečku.

Takže se vracíme ke knihám proto, abychom zvyšovali vzdělanost našich dětí, vztah ke vzdělání, a také abychom si my sami rozvíjeli mozky žádoucím způsobem.

## **A vrací se děti a mládež i do veřejných knihoven?**

V současné době a v posledních letech lze pozorovat poměrně velký odliv, protože rodiče preferují elektronická média. A stát v této situaci musí něco činit, aby podpořil návrat dětí a dospělých do knihoven. Protože knihovna je jednak komunitním centrem, ale také prostředím, kde knížky mohou na děti působit. Je nesmírně důležité, abychom aktivně vraceli knihy zpátky do života dětí a dospělých.

**Vladimír Kroc**

[Psycholog: Knihy doma vedou děti k zájmu o vzdělávání | iROZHLAS - spolehlivé zprávy](#)