

Ak dlho pozeráte doma do smartfónu, vaše deti automaticky strácajú ambície a sú menej úspešné

10.7.2026 - Filip Spevár | Zajtra studio spol.

Rodičia malých detí by mali byť k sebe úprimní v tom, ako často siahajú pred nimi po telefóne. Vychádza to zo štúdie zverejnenej v časopise *Frontiers in Psychology*, ktorá sledovala 600 amerických maloletých vo veku od 12 do 17 rokov. Vyplynulo z nej, že deti, ktorých rodičia neustále "čumia" do obrazovky, sa cítia zanedbávané a odsunuté na druhú kolaj, informuje portál PhoneArena.

Následky pritom môžu siahať ďaleko do budúcnosti

Takéto deti podľa výskumu často trpia **nížším sebavedomím**, ťažšie si hľadajú kamarátov v škole a neskôr narážajú na prekážky aj v oblasti **blízkyh vzťahov**. Závislosť rodiča od telefónu tak môže potomka pripraviť o odvahu riskovať, ktorá býva pre budúci úspech v živote nevyhnutná. Dáva to zmysel, keďže ak už ma raz nepočúva a nevenuje mi pozornosť ani môj rodič, ako si môžem myslieť, že mi ju budú venovať cudzí ľudia?

Za týmito zisteniami stojí **odborník na závislosti** a mediálny psychológ Don Grant, ktorý pôsobí aj ako člen Americkej psychologickkej asociácie. Podľa jeho slov môže neustále zaujatie rodiča obrazovkou *"veľmi nepriaznivo zasiahnuť bezpečnosť ich vzťahovej väzby, ktorú si dieťa ponesie po celý život"*. Vinu pripisuje najmä **dizajnu a funkcionalite sociálnych sietí**.

Zdroj: YourTango

Práve tie sú podľa neho postavené tak, aby k sebe používateľa opakovane priťahovali a kradli jeho pozornosť nesprávnym smerom. Do ich pasce sa pritom čoraz častejšie chytajú aj **samotní dospelí**. *„Klobúk dole, dostali ste aj nás, neboli sme imúnni voči psychologickým podnetom a manipuláciám,“* priznáva Grant. Digitálna závislosť sa tak dávno prestala týkať iba dospelých a mladších detí.

Dlho sa pritom vnímala takmer výhradne ako problém tínedžerov, kým používaniu telefónov rodičmi sa venovala len okrajová pozornosť. Podľa údajov Pew Research Center z roku 2024 takmer polovica dospelých hovorí, že ich rodičia sa občas nechajú telefónom rozptýliť. Samotní rodičia to však vnímajú podstatne miernejšie, hoci **68 % z nich rozptýlenie priznáva**. Závisí, ako starí sú rodičia, keďže tí mladší majú väčšie predpoklady na to, aby ich moderné technológie vtiahli.

Mohlo by vás tiež zaujímať:

- Huawei potvrdil nové slúchadlá FreeClip 2 S. Na globálny trh dorazia už 14. júla
- Redmi Note 17 Pro príde na trh s extrémne veľkou batériou a päťročnou garanciou jej výmeny
- Sygic prináša Motorbike Mode do Android Auto a CarPlay. Motorkárom dáva konečne väčší zmysel

Grant opisuje prípady rodičov, ktorí boli hrdí, že nechýbali na jedinom zápase, súťaži či klavírnom koncerte svojho dieťaťa, aby napokon počuli: *„Vždy, keď som zdvihol pohľad, díval si sa do telefónu.“* Firmy ako Meta, TikTok či Google medzitým **čelia vyše 3 000 žalobám**, pričom niektoré z nich podali práve rodičia.

<https://www.mojandroid.sk/ak-dlho-pozerate-doma-do-smartfonu-vase-deti-automaticky-stracaju-ambicie-a-su-menej-uspesne>