

Podpora rodičů v digitální době: praktické nástroje pro prevenci a odbornou praxi

doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.

Prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D.

a kolegové

Bez konfliktu zájmů



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Klinika adiktologie

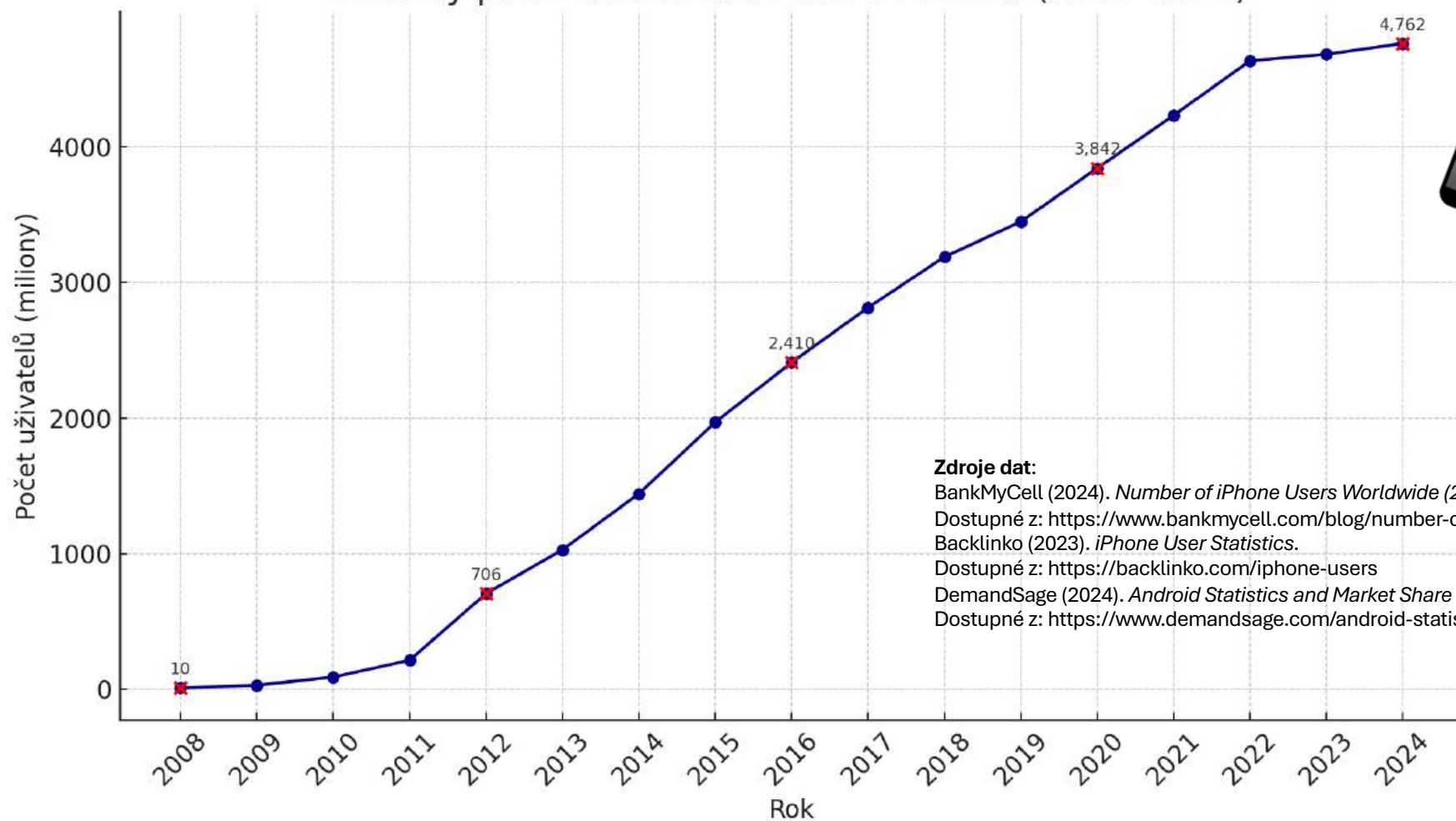


Úřad vlády
České republiky



Projekt „Digitální rodičovství:
Prevence a vzdělávání v oblasti
technologických závislostí“
realizovaný za finanční podpory
Úřadu vlády České republiky

Celkový počet uživatelů iPhone a Android (2008–2024)



Zdroje dat:

BankMyCell (2024). *Number of iPhone Users Worldwide (2008–2025)*.

Dostupné z: <https://www.bankmycell.com/blog/number-of-iphone-users>

Backlinko (2023). *iPhone User Statistics*.

Dostupné z: <https://backlinko.com/iphone-users>

DemandSage (2024). *Android Statistics and Market Share (2012–2024)*.

Dostupné z: <https://www.demandsage.com/android-statistics>

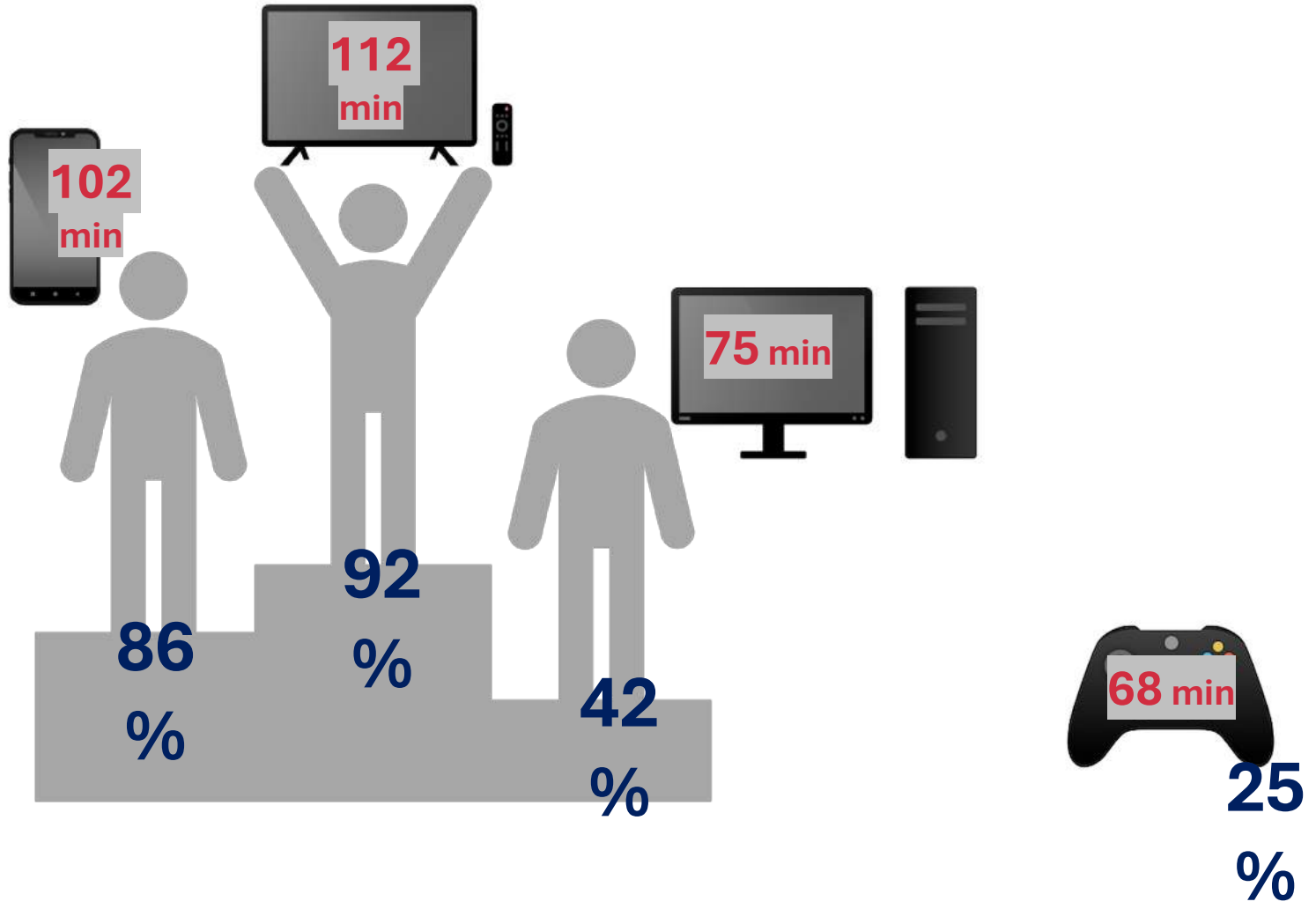
Stav mezi českými školáky – co je normální?

- data od rodičů dětí **1.-3. ročník**
- 2021 (květen-červen) a 2022 (říjen)
- čas **mimo školu** (pro zábavu)



cca 3,5 hodiny

široká norma: 1,5 – 5 hodin



Screen time dle věku

GA ČR 21-31474S, data říjen 2022
děti 6–18 let

- 1. skokový nárůst mezi MŠ a 1. ročník ZŠ: 140 → 210 minut
 - 2. skokový nárůst mezi 2. a 3. ročníkem ZŠ: 210 → 260 minut
 - 3. skokový nárůst mezi konec ZŠ a 1. ročník SŠ: 330 → 420 minut
 - 4. skokový nárůst mezi 1. a 2. ročník SŠ: 420 → 480 minut
- (čas na TV zůstává konstatní, zvyšuje se čas na chytrém mobilu)*
- postupný pokles na 380 minut (3.ročník SŠ) a 320 minut (4.ročník SŠ)
 - *rodičovský odhad (!), kumulativní screen time (suma všech zařízení)*

Věk dítěte		Má k dispozici mobil			Total
		Vlastní	Sdílený	Nemá	
5	Observed	29	37	62	128
	% within row	22.7 %	28.9 %	48.4 %	100.0 %
6	Observed	37	22	69	128
	% within row	28.9 %	17.2 %	53.9 %	100.0 %
7	Observed	60	19	43	122
	% within row	49.2 %	15.6 %	35.2 %	100.0 %
8	Observed	70	16	27	113
	% within row	61.9 %	14.2 %	23.9 %	100.0 %
9	Observed	80	10	10	100
	% within row	80.0 %	10.0 %	10.0 %	100.0 %
10	Observed	100	3	9	112
	% within row	89.3 %	2.7 %	8.0 %	100.0 %
11	Observed	99	2	1	102
	% within row	97.1 %	2.0 %	1.0 %	100.0 %

Škodlivost digitálních médií

BĚŽNÉ



NADMĚRNÉ

- vyšší **screen time** než je doporučený limit pro daný věk
- nejasná kritéria... nejčastěji > 2h/den



PROBLÉMOVÉ

- stabilní a dlouhodobý výskyt **symptomů závislosti**
- kritéria dle DSM-5 (IGD) / MKN-11 (GD)



Stav mezi českými školáky

- **GA ČR 24-12662S** (Digitální média a rodičovský stres: rodinná regulace používání digitálních médií dětmi a dospívajícími v souvislosti s rodičovským stresem a vyhořením)

PROBLÉMOVÉ

- stabilní a dlouhodobý výskyt **symptomů závislosti**
- kritéria dle DSM-5 (IGD) / MKN-11 (GD)



GA ČR 24-12662S

Naše studie

online panel
ČR

- **PMUM-SF**
- Sociodemografické proměnné pro dítě, rodiče
- Problémové projevy dítěte (Strengths and Difficulties Questionnaire, SDQ)
- Digitální rodičovství
- Rodičovský stres
- Rodičovské vyhoření

		Počet	Procento
Celkem		2402	100,0%
Pohlaví	Muž	1056	43,9%
	Žena	1346	56,0%
	Jiné	1	0,0%
	Nechci odpovídat	2	0,1%
Věková kategorie	18 - 29 let	264	11,0%
	30 - 39 let	844	35,1%
	40 - 49 let	962	40,0%
	50 a více let	335	13,9%
Vzdělání	ZŠ/SŠ bez maturity	800	33,3%
	SŠ s maturitou	893	37,1%
	VŠ/VOŠ	712	29,6%
Velikost místa bydliště	Do 999 obyvatel	436	18,1%
	1 000 – 4 999 obyvatel	561	23,3%
	5 000 – 19 999 ob.	461	19,2%
	20 000 – 99 999 ob.	473	19,7%
	100 000 a více b.	474	19,7%
Věk vybraného dítěte	0-5 let	875	36,4%
	6-10 let	575	23,9%
	11-14 let	454	18,9%
	15-18 let	501	20,8%

Týká se problémové používání i malých dětí? A jak to zjišťovat?

The Problematic Media Use Measure (PMUM)

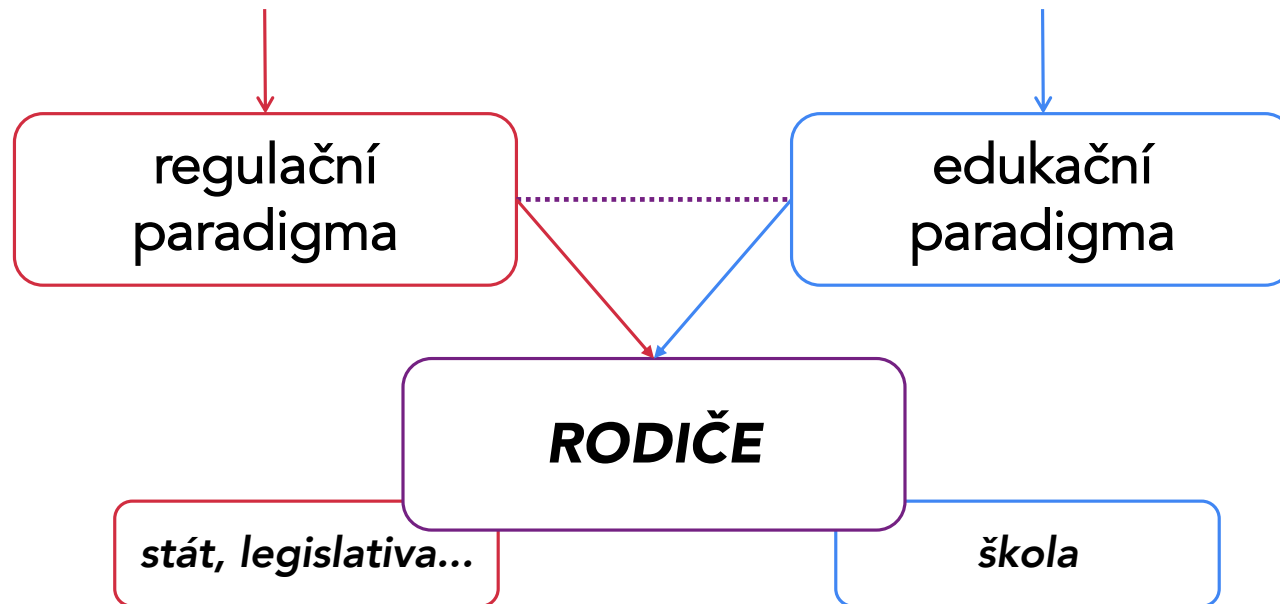
- **nespecifické zaměření** na digitální/obrazovková média
- navrženo pro posouzení dětí **rodičem**
- dlouhá (27 položek) a krátká verze (9 položek) – **PMUM-SF**
- **neoficiální** cut-off skór (5 a více příznaků odvozených dle IGD v DSM-5)



Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2–11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>

Digitální rizika a digitální socializace

- Jaká jsou **rizika** digitálního světa a jak před nimi děti **ochránit**?
- Jak děti naučit **prospívat** v digitalizovaném světě



Z čeho vycházet, když chceme rodiče podpořit

Poznatky o používání digitálních médií mezi dětmi a o jeho vlivu na děti

Poznatky o rodičovských přístupech k dětskému používání digitálních médií

Poznatky o rodičovství obecně a jeho vlivu na děti

Existující expertní doporučení pro rodiče

Bazzola et al. *Italian Journal of Pediatrics*
https://doi.org/10.1186/s13052-019-0411-1

GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY, SEDENTARY BEHAVIOUR AND SLEEP | FOR CHILDREN UNDER 5 YEARS OF AGE



Abstract
Background
Media device
social network
childhood [1].
Considering so
platform with 2.
Instagram and Tw
In particular, an
of social network
because of the neces
a social identity and
According to ISTAT,
11–17 years have regul
72% access Internet via
use smartphone comp

Background
Media device
social network
childhood [1].
Considering so
platform with 2.
Instagram and Tw
In particular, an
of social network
because of the neces
a social identity and
According to ISTAT,
11–17 years have regul
72% access Internet via
use smartphone comp

* Correspondence: elena.bazzola@uniroma1.it
Italian Pediatric Society, Rome, Italy
Full list of author information is available at the end of the article



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Q&A Portal [5 Cs of Media Use](#) [Keep Me Updated](#)

[Contact Us](#) [Request a Speaker](#) [Research Corner](#)

Search

The 5 Cs of Media Use

[Home](#) / [Patient Care](#) / [Media and Children](#) / [Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#) / [The 5 Cs of Media Use](#)



Pediatricians and providers often need quick, simple ways to discuss digital media with families. To help, we developed **The 5 Cs of Media Use**.

The 5 Cs is a mnemonic that can be used to talk to parents about kids and screens. They are: **Child**, **Content**, **Calm**, **Crowding Out**, and **Communication**. Along with this approach, we've created a series of five age-based handouts to give to parents at well-child visits.

Based on current research and evidence, the handouts start by informing parents about their children's developmental stages, how this influences media use, and healthy media habits to strive for at home.

The 5 Cs are designed to meet kids, teens and parents where they are, build insight and communication skills, and motivate for healthy behavior change.

For more information on how to use the 5 Cs, please view our 5 Cs user guides below.



Australian Government
Department of Health

Publications

International Telecommunication Union
Development Sector

Guidelines for parents and educators on Child Online Protection 2020



Chlupová, B., Gabrhelík, R., Hrabec, O., Slussareff, M., & Lukavská, K. (in preparation). *Critical review of global parental guidelines for digital childhood.*

Poznatky o používání digitálních médií mezi dětmi a o jeho vlivu na děti

Poznatky o rodičovských přístupech k dětskému používání digitálních médií

Poznatky o rodičovství obecně a jeho vlivu na děti

Existující expertní doporučení pro rodiče

Chlupová, B., Gabrhelík, R., Hrabec, O., Slussareff, M., & Lukavská, K. (in preparation). *Critical review of global parental guidelines for digital childhood.*

Poznatky o používání digitálních médií mezi dětmi a o jeho vlivu na děti



Poznatky o rodičovských přístupech k dětskému používání digitálních médií



Poznatky o rodičovství obecně a jeho vlivu na děti



Existující expertní doporučení pro rodiče

Z čeho vycházet, když chceme rodiče podpořit

Poznatky o používání digitálních médií mezi dětmi a o jeho vlivu na děti

Poznatky o rodičovských přístupech k dětskému používání digitálních médií

Poznatky o rodičovství obecně a jeho vlivu na děti

Existující expertní doporučení pro rodiče

Poznatky o (digitálním) rodičovství

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Addictive Behaviors

Journal homepage: www.elsevier.com/locate/addicbeh

The associations of adolescent problematic internet use with parenting: A meta-analysis

Katerina Lukavská^{a,b,c,d}, Ondrej Hrabec^a, Jiri Lukavský^e, Zsolt Demetrovics^{f,g}, Orsolya Kiraly^h

^aDepartment of Psychology, Faculty of Education, Charles University, Prague, Czech Republic
^bDepartment of Addictology, 1st Faculty of Medicine, Charles University, Prague, Czech Republic
^cInstitute of Psychology, Czech Academy of Sciences, Prague, Czech Republic
^dCentre of Excellence in Responsible Gaming, University of Gibraltar, Gibraltar, Gibraltar
^eInstitute of Psychology, Silesian University, Katowice, Hungary

ARTICLE INFO

Keywords:
Problematic Internet Use
Gaming Disorder
Problematic Smartphone Use
Parenting
Parental Control
Parental Warmth
Parental Mediation

ABSTRACT

Problematic internet use (PIU) has adverse effects on adolescent health. Parenting may play an important role in the prevention of this condition, but the associations between PIU and parental behavior are unknown. This meta-analysis examined the associations between adolescent PIU and general and media-specific parenting. Studies were obtained using searches in scientific databases and using references identified from bibliographies. Searches covered English written journal articles, master's theses, and doctoral dissertations from the year such database started until April 2022. Studies were included if they (a) measured PIU, (b) measured parenting, (c) used data obtained from children or adolescents, and (d) reported a valid analysis. Two coders decided whether each study met the required criteria. Data were pooled using a random effects model. We found weak negative association between PIU and general parenting, namely warmth ($r = -0.17$, 1.0 CI, -0.20 , $k = 24$, $N = 58401$), control ($r = -0.10$, 1.0 CI, -0.18), $k = 10$, $N = 32199$), and authoritative parenting ($r = -0.12$, 1.0 CI, -0.21), $k = 8$, $N = 5451$), but the associations between PIU and media-specific parenting, namely, active mediation ($r = -0.02$, 1.0 CI, -0.02), $k = 11$, $N = 30545$) and restrictive mediation ($r = 0.01$, 1.0 CI, 0.11), $k = 16$, $N = 36997$), were non-significant. In older adolescents, the association between restrictive mediation and PIU was significant but positive. Media parenting has only weak association with PIU and firm restrictions should be used cautiously, especially in older adolescents. Additional prospective studies on parenting and specific PIU activities are needed.

1. Introduction

The problematic use of screens in children and adolescents is receiving increasing attention. Unlike early studies on the use of screens that were focused predominantly on TV, current research on problematic (addictive) screen use predominantly targets the internet (Bussone et al., 2021; Tsai et al., 2020). The use of the internet has globally risen over the last decade (Vinas & Billieux, 2017). Therefore, it is necessary to pay attention to the risks related to its use (Kiraly et al., 2020), which seem to be especially prevalent in adolescents (Oros et al., 2014). In pursuit of preventing adolescent problematic internet use (PIU), researchers have tried to identify various factors associated with it. Parenting—the sum of practices that parents are using to promote desirable outcomes in their child—is one of the most prevalent among the examined factors. This is not surprising given that parenting, namely parental responsiveness and strictness (control), has previously been confirmed to affect other forms of adolescent risk or harmful behaviors (Gonzales-Garrison et al., 2019).

It is important to distinguish between two concepts of parenting: (1) general parenting, which reflects general parenting practices and the overall relationship between parents and their child, and (2) specific parenting, which reflects parental regulation efforts related to a specific area of the child's behavior—e.g., use of screens/media.

In the context of (problematic) screen/media use, the effect of media-specific parenting on the extent of children's (problematic) media use has been analyzed with inconclusive results (Collier et al., 2016) from

Abbreviations: PIU, problematic internet use; GD, gaming disorder; PSU, problematic smartphone use; GPW, general parental warmth; CPC, general parental control; GMP, general authoritative parenting; AM, active mediation; RM, restrictive mediation.

* Corresponding author at: Department of Psychology, Faculty of Education, 7 Myškovice, Prague 11000, Czech Republic.
E-mail address: katerina.lukavskad@edf.cuni.cz (K. Lukavská).



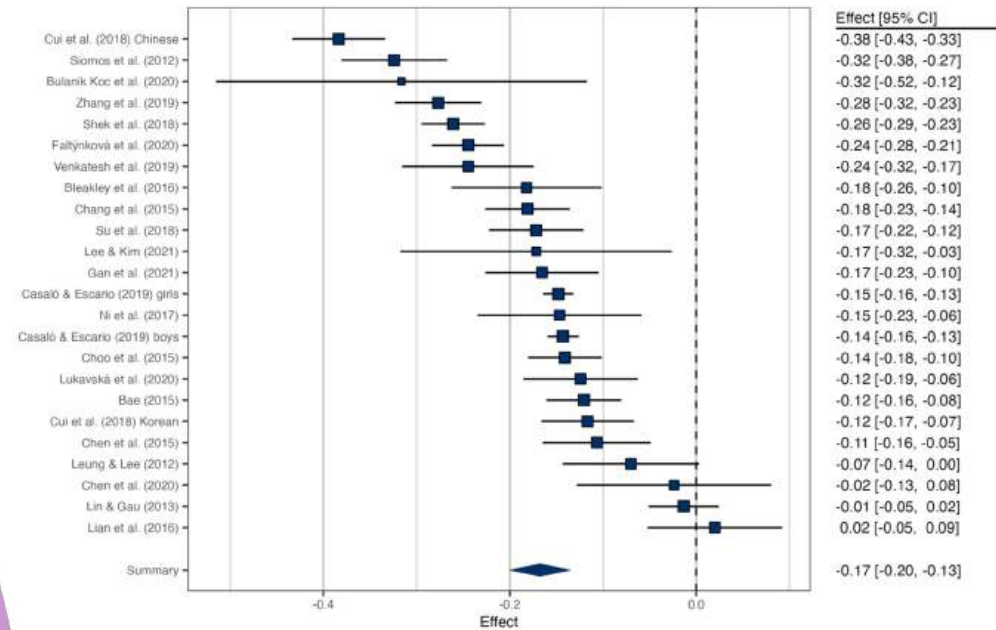
Poznatky o (digitálním) rodičovství

- **Rodičovská vřelost** je záporně korelovaná s problémovým používáním médií

Věnuje mi hodně pozornosti.

Řekne se ke mně mile a laskavě.

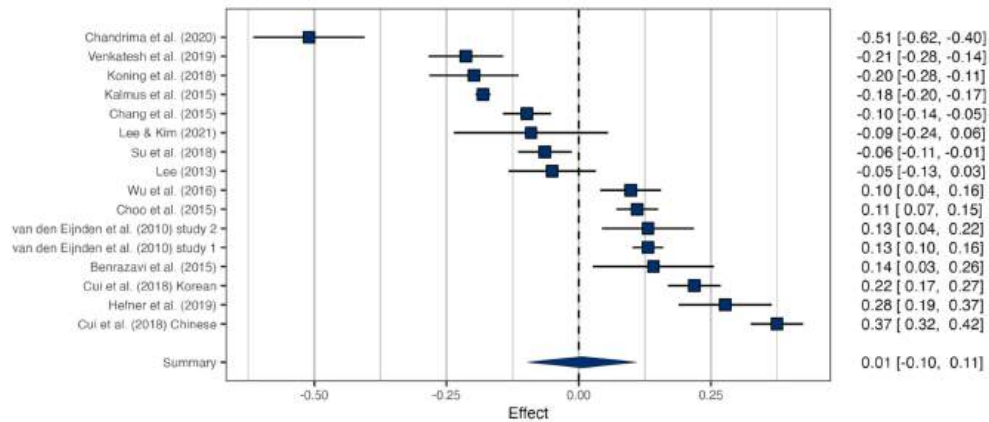
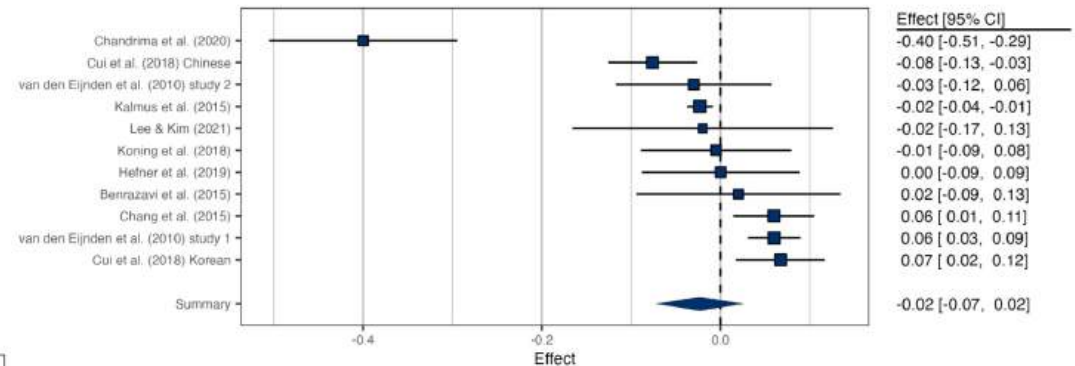
Opravdu se zajímá o to, co dělám.



Lukavská, K., Hrabec, O., Lukavský, J., Demetrovics, Z., & Király, O. (2022). The associations of adolescent problematic internet use with parenting: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 135, 107423.

Poznatky o (digitálním) rodičovství

- Efektivita strategií mířených přímo na média je sporná



Lukavská, K., Hrabec, O., Lukavský, J., Demetrovics, Z., & Király, O. (2022). The associations of adolescent problematic internet use with parenting: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 135, 107423.

Poznatky o (digitálním) rodičovství

- U restriktivního přístupu je podstatné rozlišovat **pravidla** a **reaktivní restrikce**

Comprehensive Psychiatry 116 (2022) 152318

Contents lists available at ScienceDirect

ELSEVIER

Comprehensive Psychiatry

journal homepage: www.elsevier.com/locate/comppsy

Check for updates

Rules, role models or overall climate at home? Relative associations of different family aspects with adolescents' problematic social media use

Suzanne M. Geurts^{a,*}, Ina M. Koning^a, Helen G.M. Vossen^b, Regina J.J.M. van den Eijnden^a

^a Interdisciplinary Social Science, Youth Studies, Utrecht University, Padualaan 14, 3584 CH Utrecht, the Netherlands
^b Education and Pedagogy, Clinical Child and Family Studies, Utrecht University, Heidelberglaan 1, 3584 CS Utrecht, the Netherlands

ARTICLE INFO

Keywords:
Adolescent problematic social media use
Family context
Parent-child subsystem
Parent subsystem
Family system

ABSTRACT

Aim: This study aimed to enhance knowledge on which aspects of the family context are most relevant in identifying at-risk/problematic social media users among adolescents. Therefore, we examined the relative contribution to adolescents' at-risk/problematic social media use (SMU) of general and Internet-specific family factors related to three different family (sub)systems: parent-child (*Internet-specific rule-setting, reactive restrictions towards Internet use, co-use, adolescents' involvement in rule-setting and positive parenting*), parent (*parental screen time, phubbing, stress, anxiety and depression*) and family (*family functioning, family intactness and SES*) (sub)system. **Methods:** Questionnaire data came from 403 adolescents ($M = 13.51$, $SD = 2.15$) and 396 parents ($M = 46.59$, $SD = 5.29$) who participated in wave 1 of the Dutch 'Digital Family project'. **Results:** Logistic regression analyses showed that only factors related to the parent-child subsystem remained significant in predicting being an at-risk/problematic social media user when examining predictors related to the parent-child, parent and family (sub)system simultaneously. Specifically, general and Internet-specific parenting practices contributed to the prediction above and beyond each other. Positive parenting and Internet-specific rule-setting seem protective, while parental reactive restrictions towards Internet use could be a risk factor. Positive parenting showed the largest effect size. **Conclusion:** The results suggest that parental behaviors directed towards the child should be a focus of attention in prevention of adolescents' problematic SMU. In addition, our findings highlight the importance of untangling restrictive mediation (impulsive, in the moment, attempts to limit SMU versus communicating clear rules in advance) when examining its effects.

Podpora rodinné digitální socializace

- Projekt realizovaný Klinikou Adiktologie 1. LF UK a VFN s cílem

doručit **rodičům** (a odborníkům pracujícím s dětmi a rodiči) **klíčové informace** o tom, jak dítě bezpečně provázet digitalizovaným světem



I. LÉKARSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE

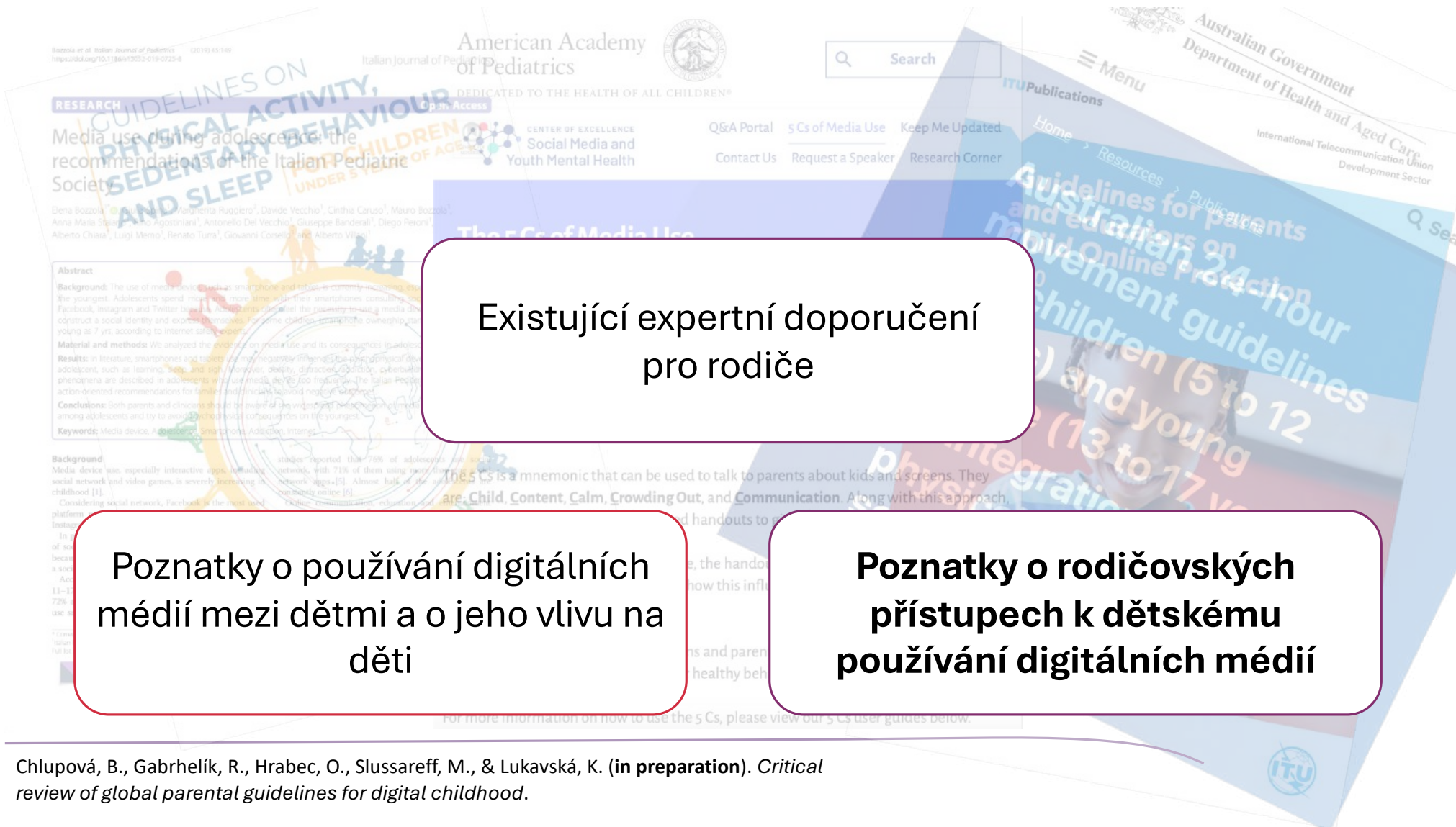


Klinika adiktologie



Úřad vlády
České republiky

Projekt „Digitální rodičovství: Prevence a vzdělávání v oblasti technologických závislostí“



Existující expertní doporučení pro rodiče

Poznatky o používání digitálních médií mezi dětmi a o jeho vlivu na děti

Poznatky o rodičovských přístupech k dětskému používání digitálních médií

Chlupová, B., Gabrhelík, R., Hrabec, O., Slussareff, M., & Lukavská, K. (in preparation). *Critical review of global parental guidelines for digital childhood.*

Podpora rodinné digitální socializace



web
DigiRozhledna.cz



aplikace
DigiNavigator



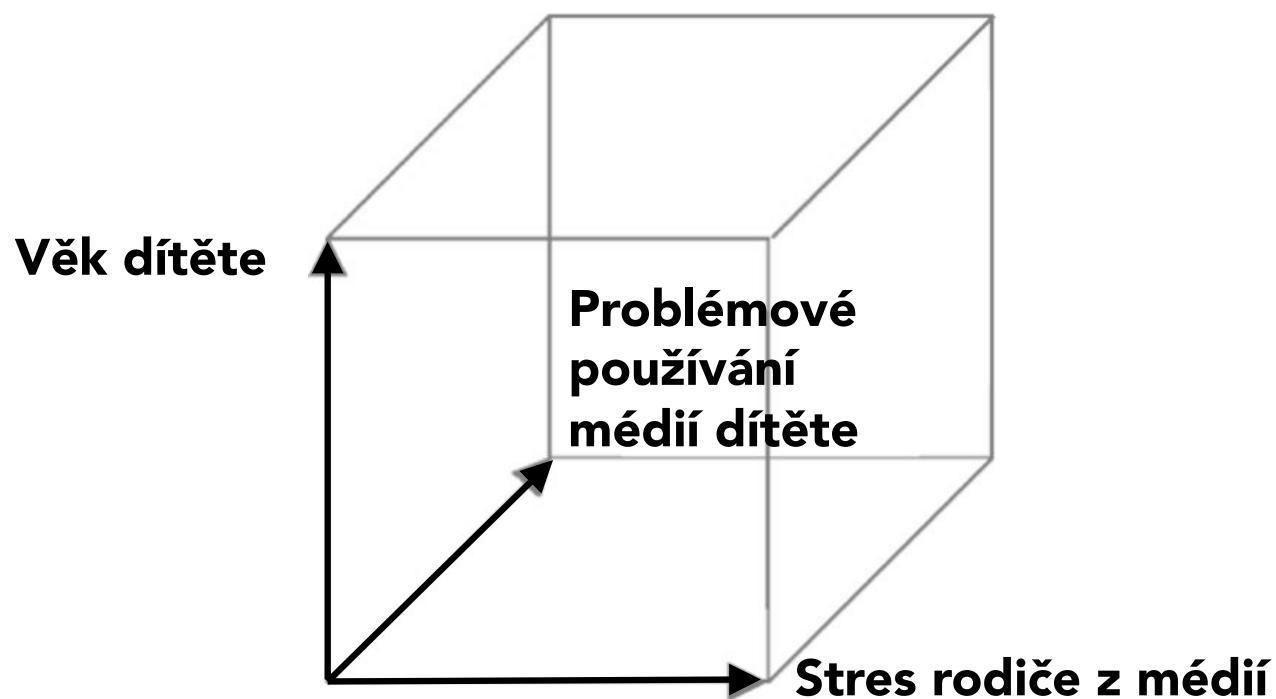
web pro odborníky
iRodic.cz



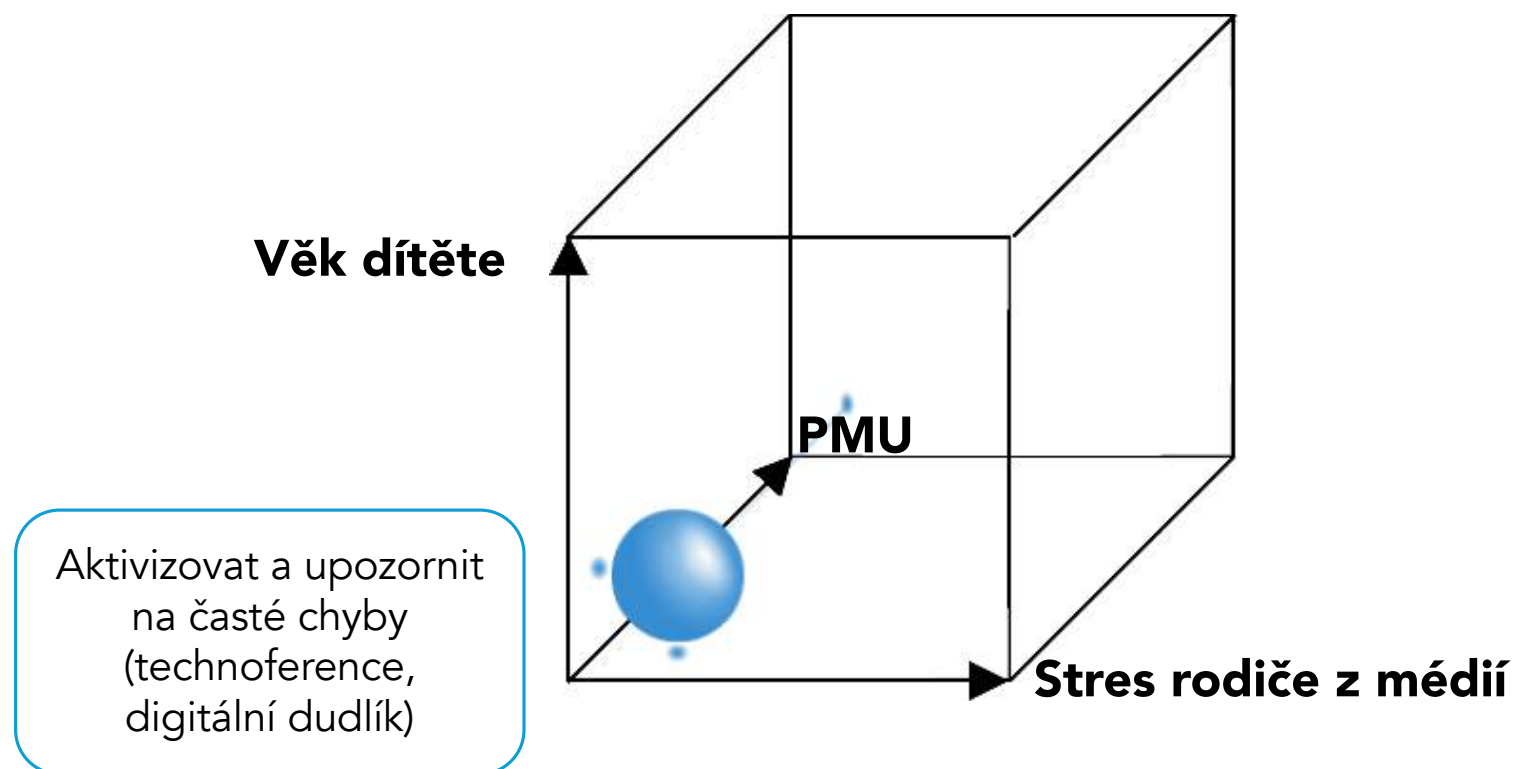
DigiRozhledna



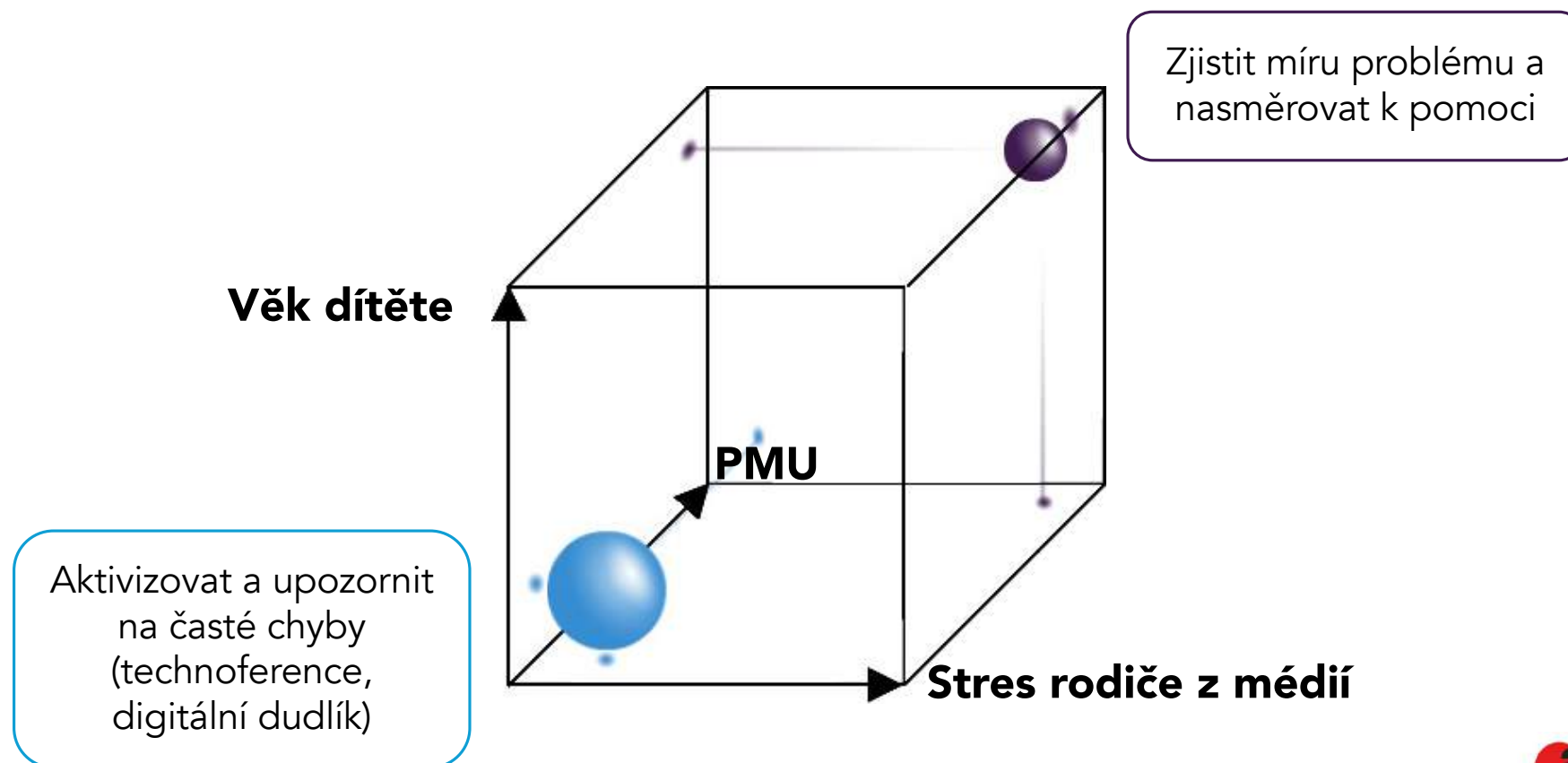
Pro koho je DigiRozhledna



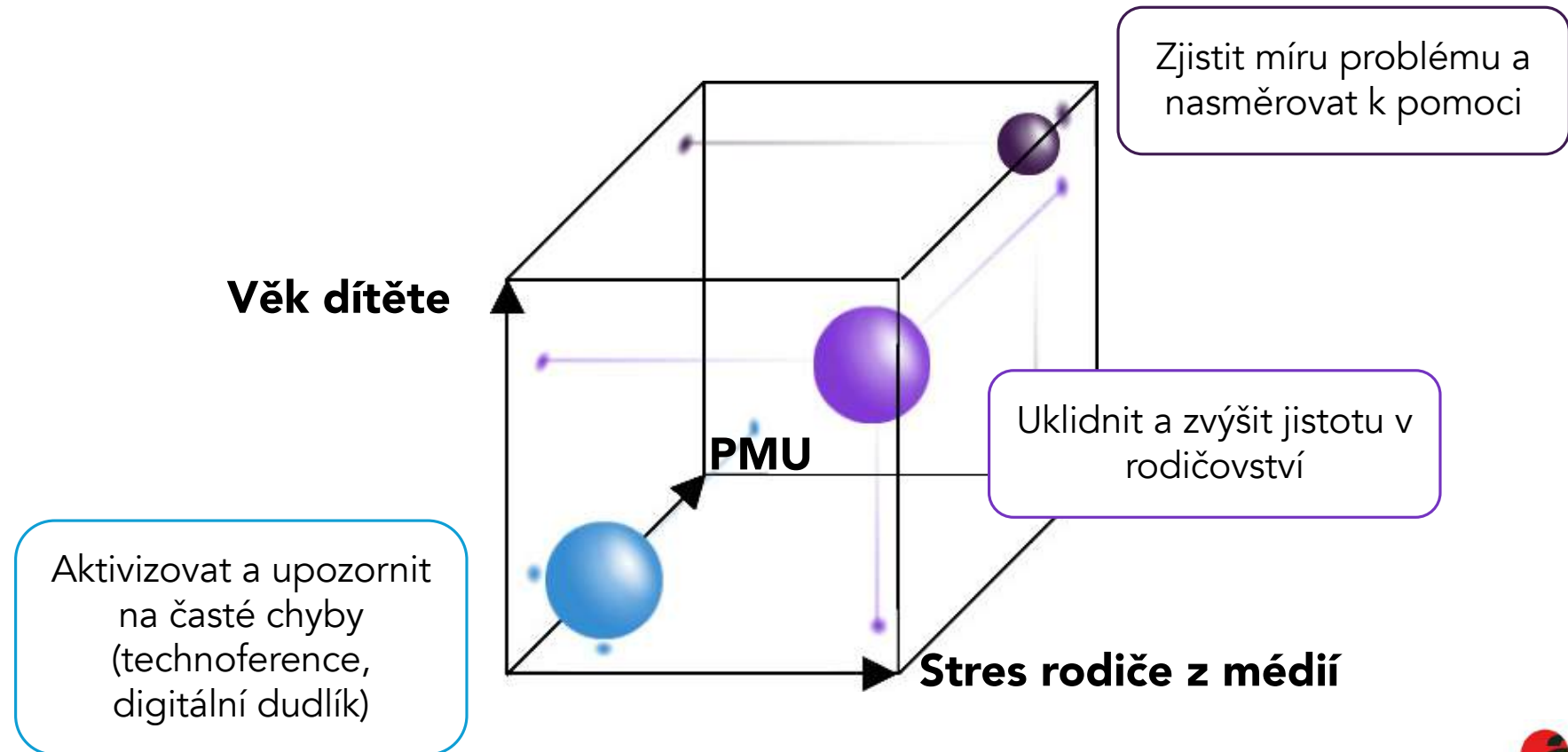
Pro koho je DigiRozhledna



Pro koho je DigiRozhledna



Pro koho je DigiRozhledna



Příběh



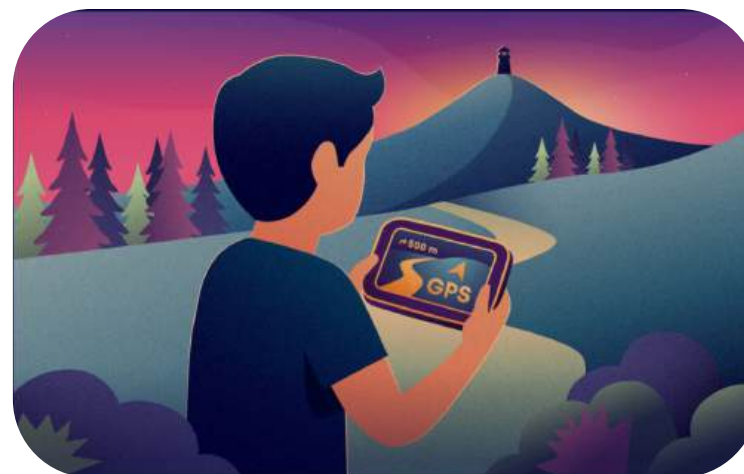
Najděte cestu rodičovstvím v digitální době

Vítejte na DigiRozhledně – webu pro všechny rodiče, kteří chtějí své děti od batolecího věku až po dospívání vést ke zdravému vztahu k digitálním technologiím.

Základní principy



Klid – Pravidla – Zájem



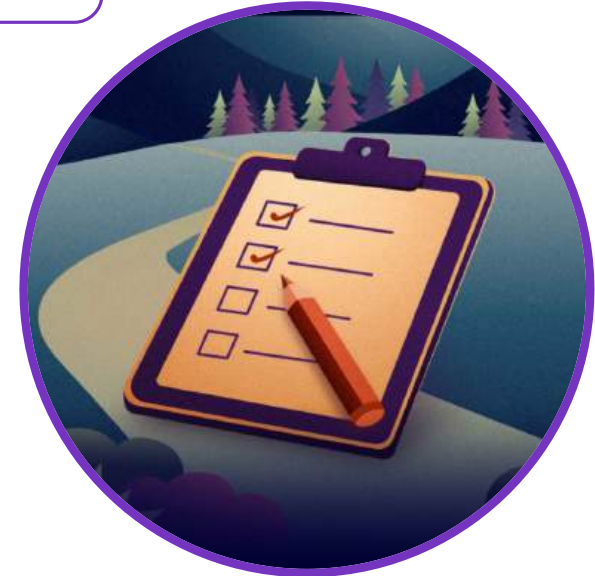
Gramotnost – Pozornost – Sebeřízení

Komponenty

Aktivizovat a upozornit
na časté chyby
(technoference,
digitální dudlák)

Uklidnit a zvýšit jistotu v rodičovství

Zjistit míru problému a
nasměrovat k pomoci



Průvodce: Od KPZ po GPS

Základy

01 | Výbava pro rodičovství v digitálním věku

Dozvíte se, že pro digitální rodičovství je potřeba především Klid, Pravidla a Zájem (KPZ). Zjistíte, proč být maják a ne helikoptéra.



Pravidla a hranice

04 | Hledání hranic: čas

Dozvíte se, kde se vzaly doporučené časové limity pro používání médií a jestli se na nich něco mění s nástupem chytrých mobilů.



Základy

13 | Dovednosti pro digitální svět: vnitřní GPSka

Dozvíte se, že pro samostatné zdravé používání digitálních médií vaše dítě potřebuje vyladit vnitřní navigaci – trojici provázaných dovedností, díky kterým v digitálním světě nezabloudí.



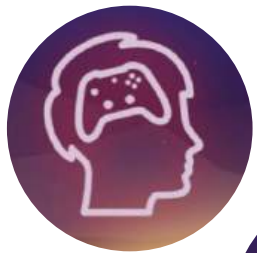
Poznávání digitálního světa

07 | Zajímejte se: Hry

Dozvíte se, proč jsou digitální hry pro děti lákavé, jak fungují mikrotransakce a co všechno zvažovat při výběru nové hry.



Rizika



- O co se jedná
- Kdo je tím ohrožený
- Jak se to pozná
- Jak tomu předcházet
- Co se s tím dá dělat

Pocitujete problémy? Screening a systém péče

Dotazník

Nejprve prosím vyplňte základní údaje.

Vyberte pohlaví dítěte:

Chlapec

Dívka

Vyberte věk dítěte v letech:

— Vyberte věk — ▾

Následující výroky popisují možné způsoby používání obrazovek Vaším dítětem. Vyberte možnost, která vystihuje vztah Vašeho dítěte k obrazovkám během posledního měsíce.



Screening a systém péče

Dotazník

Nejprve prosím vyplňte základní údaje.

Vyberte pohlaví dítěte:

Chlapec

Dívka

Vyberte věk dítěte v letech:

— Vyberte věk — ▾

Následující výroky popisují možné způsoby používání
obrazovek Vaším dítětem. Vyberte možnost, která vystihuje
vztah Vašeho dítěte k obrazovkám během posledního měsíce.



PMUM-SF
(Domoff et al., 2019)

normy založené na
datech od českých
rodičů z ledna 2025



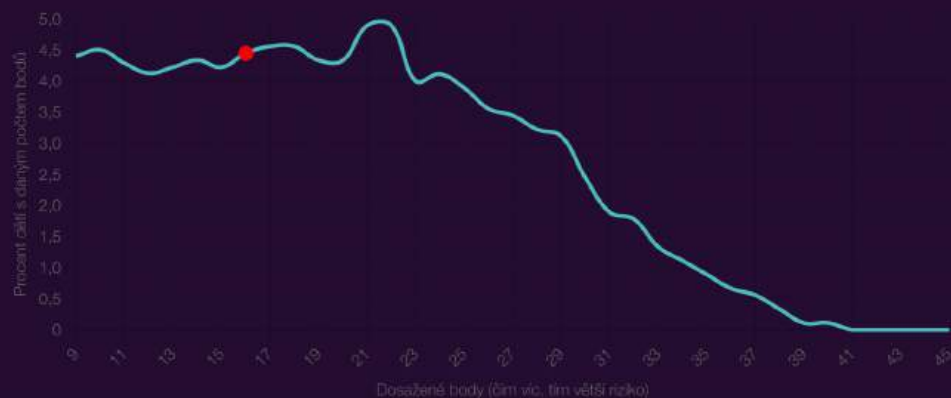
 **Univerzita
Karlova**

Výsledek screeningu: Vše v pořádku

Děkujeme, že věnujete pozornost digitálním návykům vašeho dítěte. V tomto věku, kdy děti začínají být online stále samostatnější, je to obzvláště důležité. Výsledek ukazuje, že u vašeho dítěte nepozorujete žádný z hlavních varovných signálů problematického používání médií. Zdá se, že se vám daří nacházet zdravou rovnováhu.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděl/a jste, že u vašeho dítěte se neobjevuje žádný ze sledovaných projevů často.



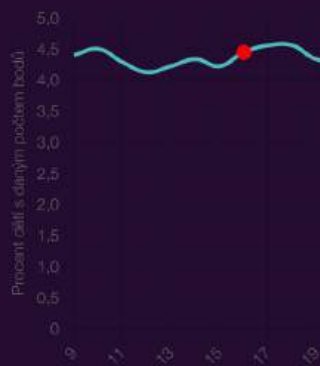

**Univerzita
Karlova**

Výsledek screeningu: Vše v pořádku

Děkujeme, že věnujete pozornost digitálním návykům vašeho dítěte. V tomto věku, kdy děti začínají být online stále samostatně nepozorujete žádný z hlavních varovných signálů, které naznačují, že rovnováha mezi online a offline životem může být narušena. Je to správný čas na to, abyste jako rodič aktivně zasáhl/a.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděl/a jste, že u vašeho dítěte se častěji objevuje 1 z celkem 9 sledovaných projevů.

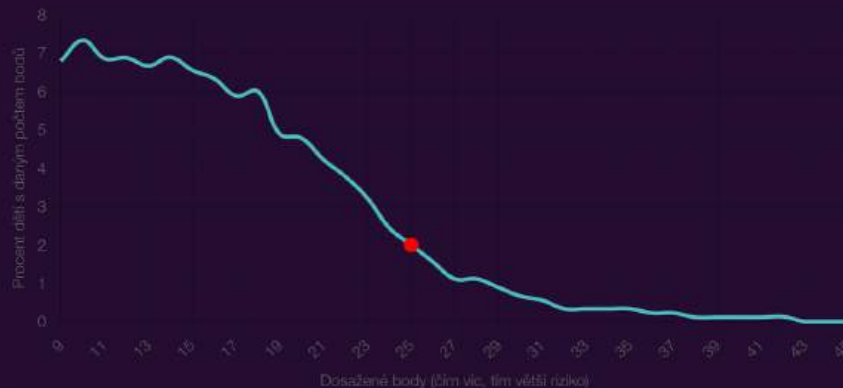


Výsledek screeningu: Je dobré zpozornět

Děkujeme, že jste si udělal/a čas. Je skvělé, že aktivně sledujete, jak vaše dítě zvládá nástrahy digitálního světa. Výsledek ukazuje, že u vašeho dítěte se objevuje několik varovných signálů, které naznačují, že rovnováha mezi online a offline životem může být narušena. Je to správný čas na to, abyste jako rodič aktivně zasáhl/a.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděl/a jste, že u vašeho dítěte se častěji objevuje 1 z celkem 9 sledovaných projevů.

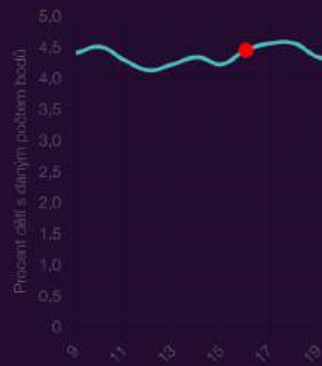


Výsledek screeningu: Vše v pořádku

Děkujeme, že věnujete pozornost digitálním návykům vašeho dítěte. V tomto věku, kdy děti začínají být online stále samostatně nepozorujete žádný z hlavních varovných signálů, které naznačují, že vám daří nacházet zdravou rovnováhu.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděli/a jste, že u vašeho dítěte se vyskytl 4 z celkem 9 sledovaných projevů.



Výsledek screeningu: Je dobré zpozornět

Děkujeme, že jste si udělal/a čas. Je skvělé, že aktivně sledujete, jak vaše dítě zvládá nástrahy digitálního světa. Výsledek ukazuje, že u vašeho dítěte pozorujete vysoký počet varovných signálů, které naznačují, že vaše rovnováha je narušena. Je to správný čas na to, aby se vám dařilo najít řešení.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděli/a jste, že u vašeho dítěte se vyskytl 7 z celkem 9 sledovaných projevů.



Výsledek screeningu: Situace vyžaduje řešení

Děkujeme, že jste vyplnil/a dotazník a hledáte pro své dítě pomoc. Uvědomit si, že je něco v nepořádku, je první a nejdůležitější krok. Výsledek ukazuje, že u vašeho dítěte pozorujete vysoký počet varovných signálů. To naznačuje, že způsob, jakým používá digitální média, významně a nepříznivě zasahuje do jeho života a pravděpodobně i do fungování celé rodiny. Tuto situaci je možné řešit s pomocí odborníků.

Vaše konkrétní výsledky

Odpověděli/a jste, že u vašeho dítěte se častěji objevuje 8 z celkem 9 sledovaných projevů.



Důležité upozornění

Protože u vašeho dítěte pozorujete některé varovné signály spojené s obrazovkami, je obzvláště důležité se zamyslet, zda toto chování nesouvisí i s jinými potížemi.

Chování u obrazovek je často jen zrcadlem toho, co se dítěti děje v životě. Únik do online světa může být signálem jiných potíží.

Zamyslete se, prosím, zda u svého dítěte nepozorujete některé z následujících varovných signálů:

Nálada: Působí často smutně, ustrašeně, je podrážděné bez zjevné příčiny nebo se uzavírá do sebe a málo s vámi mluví?

Kamarádi a zájmy: Ztratilo zájem o koníčky, které ho dříve bavily? Přestalo chodit ven s kamarády a tráví čas raději samo u obrazovky?

Škola a povinnosti: Zhoršil se mu prospěch, zapomíná na úkoly, nosí poznámky nebo si učitelé stěžují na jeho nepozornost?

Zdraví: Stěžuje si často na bolesti hlavy nebo břicha, které nemají jasnou zdravotní příčinu? Má problémy se spánkem?

Pokud u svého dítěte dlouhodobě pozorujete některý z těchto signálů, doporučujeme obrátit se na odborníka (např. školního psychologa, pediatra nebo pedagogicko-psychologickou poradnu). Udělejte to prosím i v případě, že samotné užívání obrazovek nevnímáte jako problémové. Vy znáte své dítě nejlépe.

























Kdy se jít poradit
s odborníkem?
(prahy pro
eskalaci)

Pocítujete problémy? Screening a systém péče



- Co to znamená
- Co můžete dělat
- Kam se obrátit

 <p>Zapomeňte na základy: Klíčem k digitální pohodě dětí je něco jiného Katerina Lukavská</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>O digitálním rodičovství Katerina Lukavská</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>O dětech a mobilech (TED talk) Katerina Lukavská</p> <p>Zhlédnout vystoupení</p>	 <p>Advent v klidu. Proč je dobré něco odbyt a jak se rozhodnout, co z vánočních tradic siřhnout Eliška Kodyšová</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>Jak chudoba ovlivňuje dětskou psychiku Eliška Kodyšová</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Dobré rodičovství se dá naučit, nejdůležitější je projevovat vřelost Eliška Kodyšová</p> <p>Přečíst článek</p>
 <p>Jak digitální technologie mohou ovlivňovat duševní zdraví a pohodu Katerina Lukavská</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Prevention of problematic media consumption in children and adolescents Katerina Lukavská</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Digitální závislosti – jak je to s nimi doopravdy Katerina Lukavská</p> <p>Zhlédnout rozhovor</p>	 <p>Mezi dětmi přibývá rizikových uživatelů sociálních sítí a hráčů Lukáš Březka</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>Jen zakázat mobil není řešení. Přejme se, zda dětem nabídneme něco lepšího Lukáš Březka</p> <p>Přečíst článek</p>	
 <p>Breakthroughs in prevention and treatments of addictions Roman Gáborčík</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Sociální síťe na nás mohou působit stejně jako nikotin či alkohol Roman Gáborčík</p> <p>Zhlédnout rozhovor</p>	 <p>Jak rodiče zvládají závislosti svých potomků Tomáš Jančík</p> <p>Zhlédnout rozhovor</p>	 <p>Outbox: Děti a digitální technologie Lukáš Březka</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Závislost na pornografii je vzácná. Online sex může škodit i prospívat Lukáš Březka</p> <p>Poslechnout podcast</p>	
 <p>O digitální závislosti dětí s Tomášem Jančákem Tomáš Jančík</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Už dítě na piskávně vnímá, že rodič nonstop kouká do mobilu. Říká adiktolog Tomáš Jančík</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>Chcete vyřešit neduhu společnosti? Začněte u šťastnějšího dětství Eliška Kodyšová</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>Škodi mobilní dětem? Michala Slusavčík</p> <p>Poslechnout podcast</p>	 <p>Reakce na minisérii Adolescent: Kluci a holky dnes mají jiné online životy Michala Slusavčík</p> <p>Přečíst článek</p>	 <p>Online svět jako místo bez rodičovského dozoru Michala Slusavčík</p> <p>Poslechnout podcast</p>





DigiNavigator



Koncept aplikace

- Rozpracovává představu digitální krajiny
Průvodce krajinou: **Kozoroh Koro**
- Rodič zdolává horské výzvy, ke zdolání potřebuje plnit aktivity a výzvy se svým dítětem/děťmi



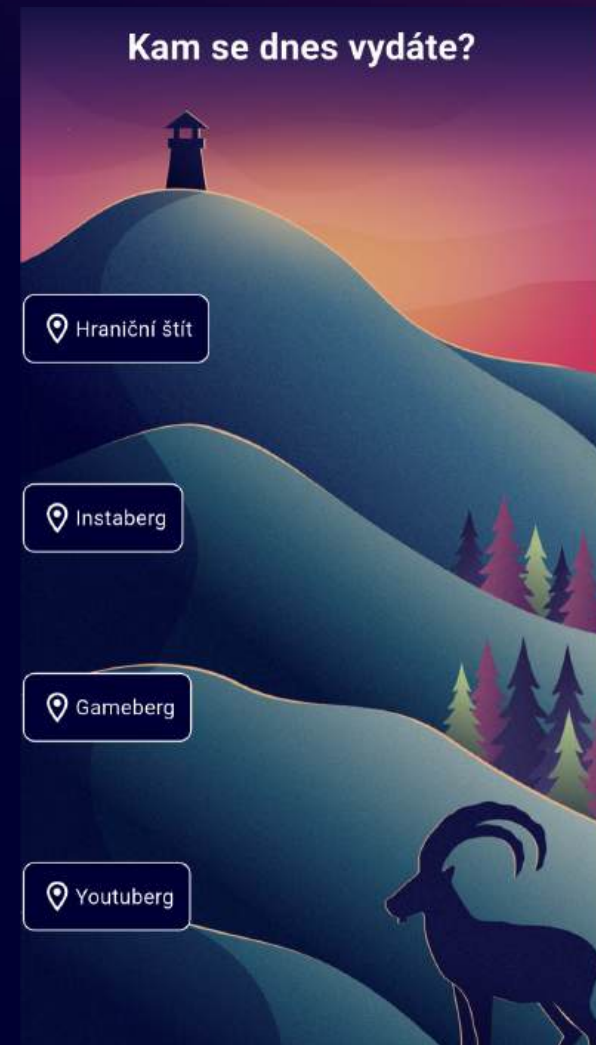
Digitální krajina

Nastavení pravidel, hranic, technické možnosti rodičovské kontroly

Používání sociálních sítí, jejich přínosy i rizika

Hraní videoher, jejich vhodnost, přínosy, rizika

Streamovací platformy (Youtube, Twitch, Netflix apod.)



Jak zdolávání hor vypadá?

2:17

Instaberg

Poznáte různé sociální sítě a online pasti. Zamyslete se nad tím, jak fungují algoritmy.



Úvod do sociálních sítí



Nabídnuto algoritmem



Online nástrahy



Bez paniky

2:18

Bez paniky



Situace 2

Synovi (13 let) napsala spolužačka, že mu pošle **fotku v plavkách**, pokud on pošle svou.

Chlapec ví, že fotky v plavkách nejsou nezákonné, ale **nemá z toho dobrý pocit** – fotit se v plavkách mu není příjemné ani na prázdninách u moře s rodinou.

Jak byste reagovali? 📌

♥️ Doporučení >


3 / 5

2:17

Řeč emojijs

Přiřadte správného emoji k jeho významu:

Možnosti



Přiřadte

Lhaní

Ironický smích, hlasitý pláč

Zadek

Varování (před někým)

Reset Zkontrolovat

3 / 4

3:04

Ve smyčce



Společná autoplay aktivita

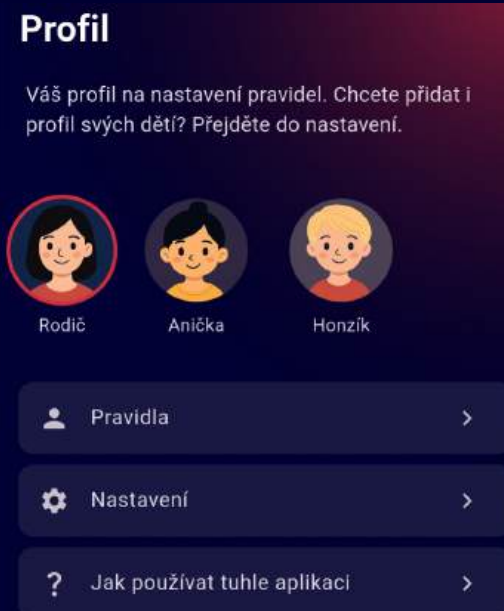
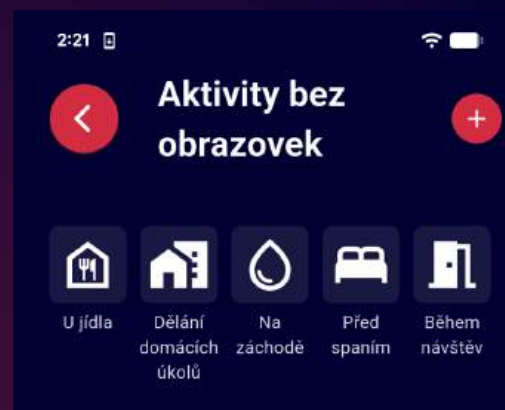
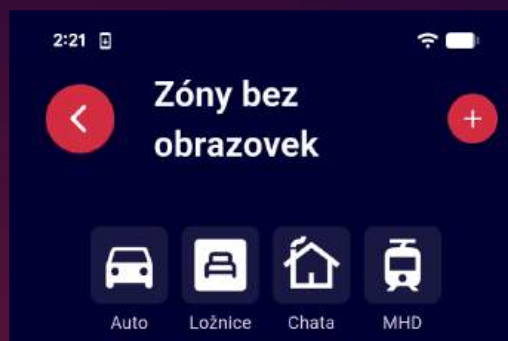
Zkuste si s dítětem pustit jakékoli YouTube video a pozorovat:

- 📺 Co naskočí dál?
- 📺 Je video stejného typu?
- 🗨️ Odpovídá věku dítěte?
- 👂 Zaujalo vás více, než to první?

4 / 5

Co dalšího aplikace nabízí?

- Přenesení pravidel do konkrétní podoby (tvorba rodinného plánu)
- Hodnocení vhodnosti mobilních her
- Blogové články s hlubším vhledem do některých témat



iRodic: web pro odborníky



iRodič

- Web pro odborníky, kteří:
 - se chtějí **rychle zorientovat** v klíčových tématech a
 - **nabízet efektivní pomoc rodičům** a dětem ve zvládnání digitálního světa.
- Web, který si klade za **cíl**:
 1. zprostředkovat odborníkům důležité informace a oporu, **jak rodiče efektivně podpořit,**
 2. případně je **v některých situacích rodiče částečně zastoupit** a pomoci dětem rozvíjet zdravé digitální návyky.

Pomáhejte rodinám zvládat **digitální svět**

Vítejte na webu pro odborníky, kteří se chtějí rychle zorientovat v klíčových tématech digitálního světa a nabízet efektivní pomoc rodičům a dětem v jeho zvládnutí.



Čtení o rizicích

Seznamte se s riziky spojenými s digitálními technologiemi a médií jako jsou digitální závislost, online agrese, online pornografie a další.

[Chci znát rizika](#)

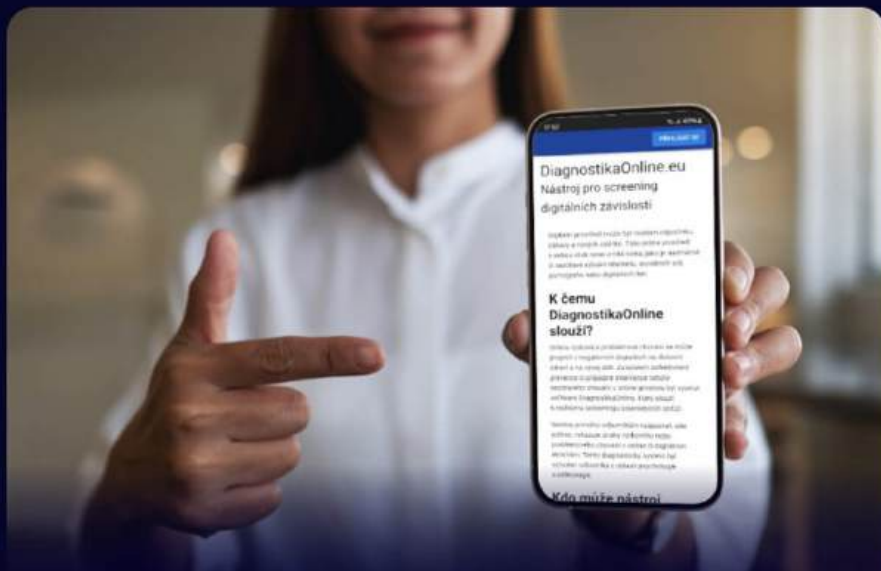


Vzdělávání

Rychlé tempo rozvoje digitálního světa klade na odborníky nové nároky. Postupně přidáváme vzdělávací komponenty, které vás na ně připraví.

[Chci se vzdělávat](#)





Diagnostika **online**

Poznejte nástroj pro odborníky, který vám pomůže včas rozpoznat rizikové chování spojené s digitálními technologiemi u dětí a dospívajících. Nabízí rychlou administraci ověřených dotazníků online.

Zjistit více

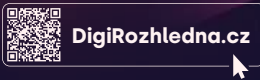


Komunikace **s rodiči**

Zprostředkujte rodičům důležité informace, které jim pomohou lépe zvládat výzvy a nároky spojené s dětským používáním digitálních technologií a médií.

Chci vědět jak na rodiče

Najděte cestu rodičovstvím v digitální době



DigiRozhledna.cz

Život rodiče v digitální době může připomínat náročnou horskou túru plnou odboček a překážek. Právě proto je tu **DigiRozhledna**, ze které se rozhlédnete po digitální krajině a získáte rady od předních českých odborníků.

Poznáte nástrahy digitálního světa a naučíte se nastavovat zdravé hranice kolem digitálních aktivit. Dozvíte se, jaké dovednosti vaše dítě potřebuje, aby mu digitální svět nepřerostl přes hlavu.

Pokud máte pocit, že vztah vašeho dítěte k digitálním médiím není zdravý, můžete si otestovat míru problémového užívání digitálních médií a zjistíte, kde najít pomoc.

Získejte osobního průvodce

Chcete si cestu za jistějším digitálním rodičovstvím rozložit do menších kousků? Připravili jsme pro vás chytrou mobilní aplikaci, která vám poslouží jako průvodce na vaší cestě. **DigiNavigator** vám pomůže poznat rizika, nastavit hranice a budete mít veškerou podporu vždy na dosah. Stáhněte si aplikaci do svého zařízení:



ROZHLÉDTE SE
Google Play



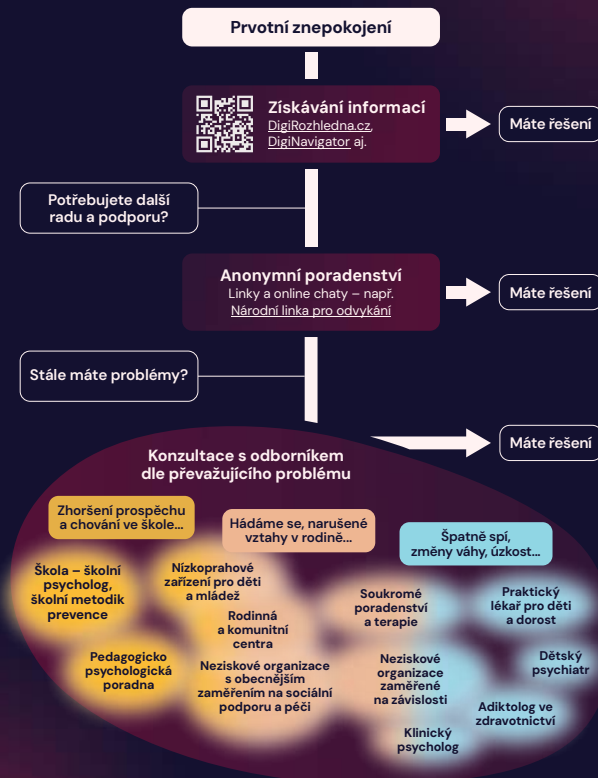
Stáhnout v
App Store



Podpořeno z dotace v rámci ukazatele státního rozpočtu „Program protidrogové politiky“ z rozpočtové kapitoly Úřadu vlády ČR na rok 2025; Druhá vyzva.

© 2025 iRodič, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, Apolínařská 4, 128 00 Praha 2

Mapa k pomoci při nadměrném užívání digitálních zařízení dětmi



© 2025 iRodič, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, Apolínařská 4, 128 00 Praha 2

Děkujeme za pozornost :-)

 E-mail: roman.gabrhelik@lf1.cuni.cz



Finanční podpora:



(pro projekt „Digitální rodičovství: Prevence a vzdělávání v oblasti technologických závislostí“)