

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

Mgr. Tomáš Jandáč, Ph.D.
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



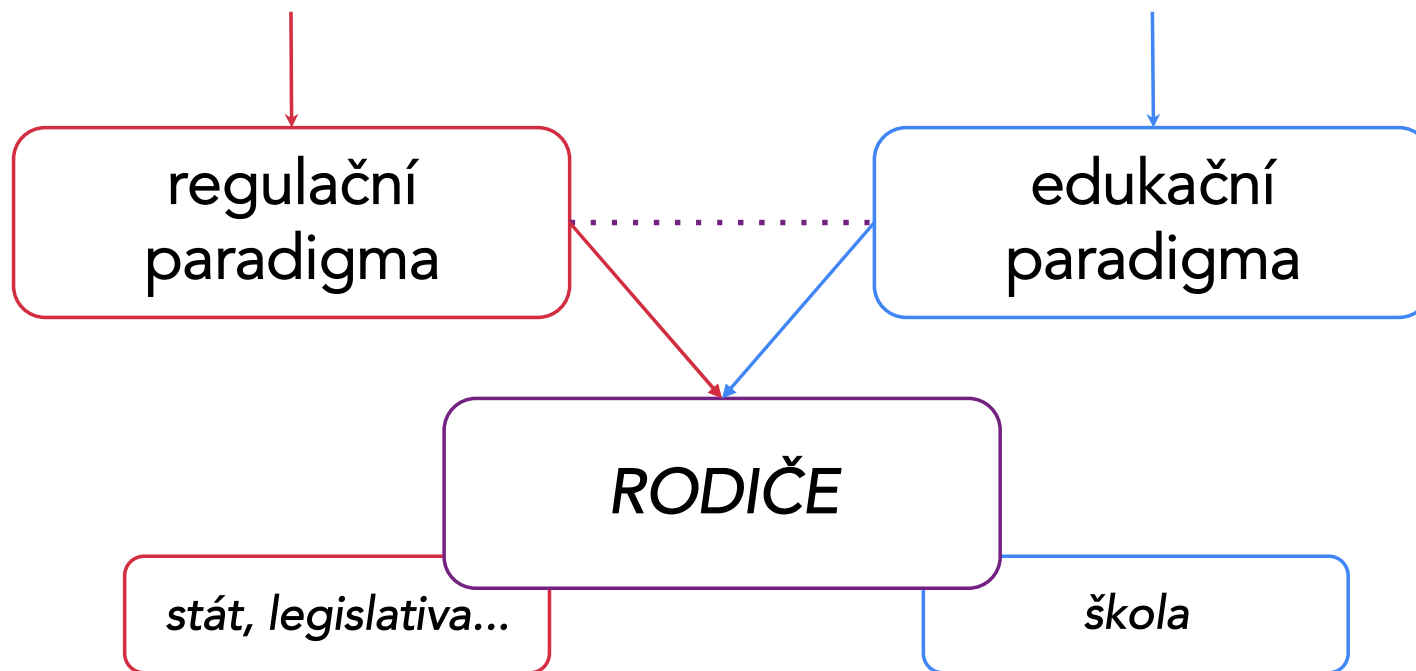
Klinika adiktologie

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

18.9.2026

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

Existující expertní doporučení
pro rodiče

Podpora rodinné digitální socializace

- V roce 2025
- 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



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



Podpora rodinné digitální socializace



**web
DigiRozhledna
.cz**



**aplikace
DigiNavigat
or**

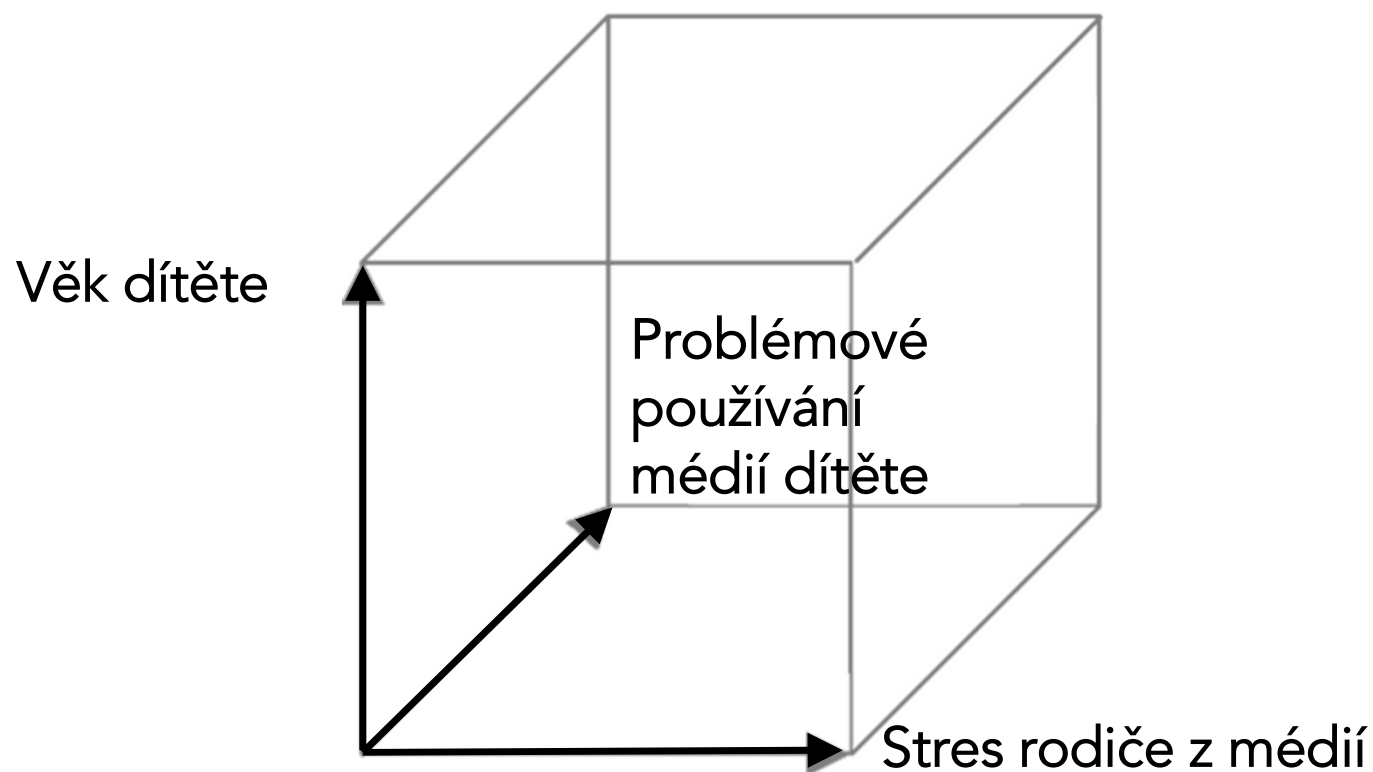


**web pro
odborníky
iRodic.cz**

DigiRozhledna



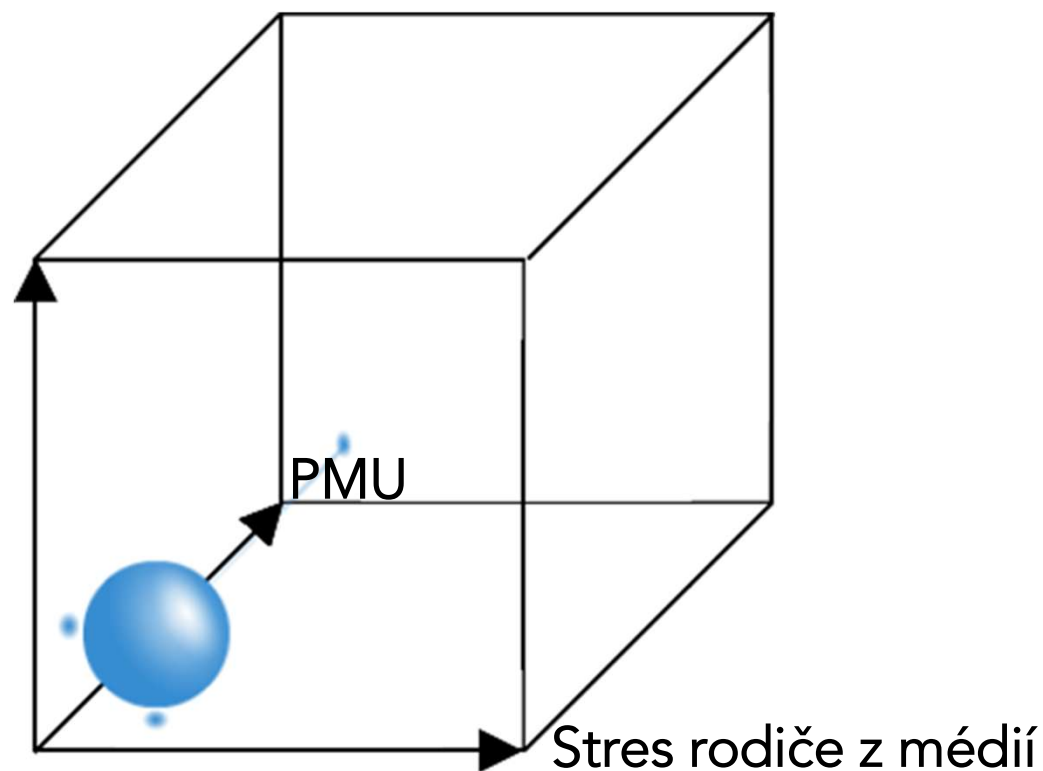
Pro koho je DigiRozhledna



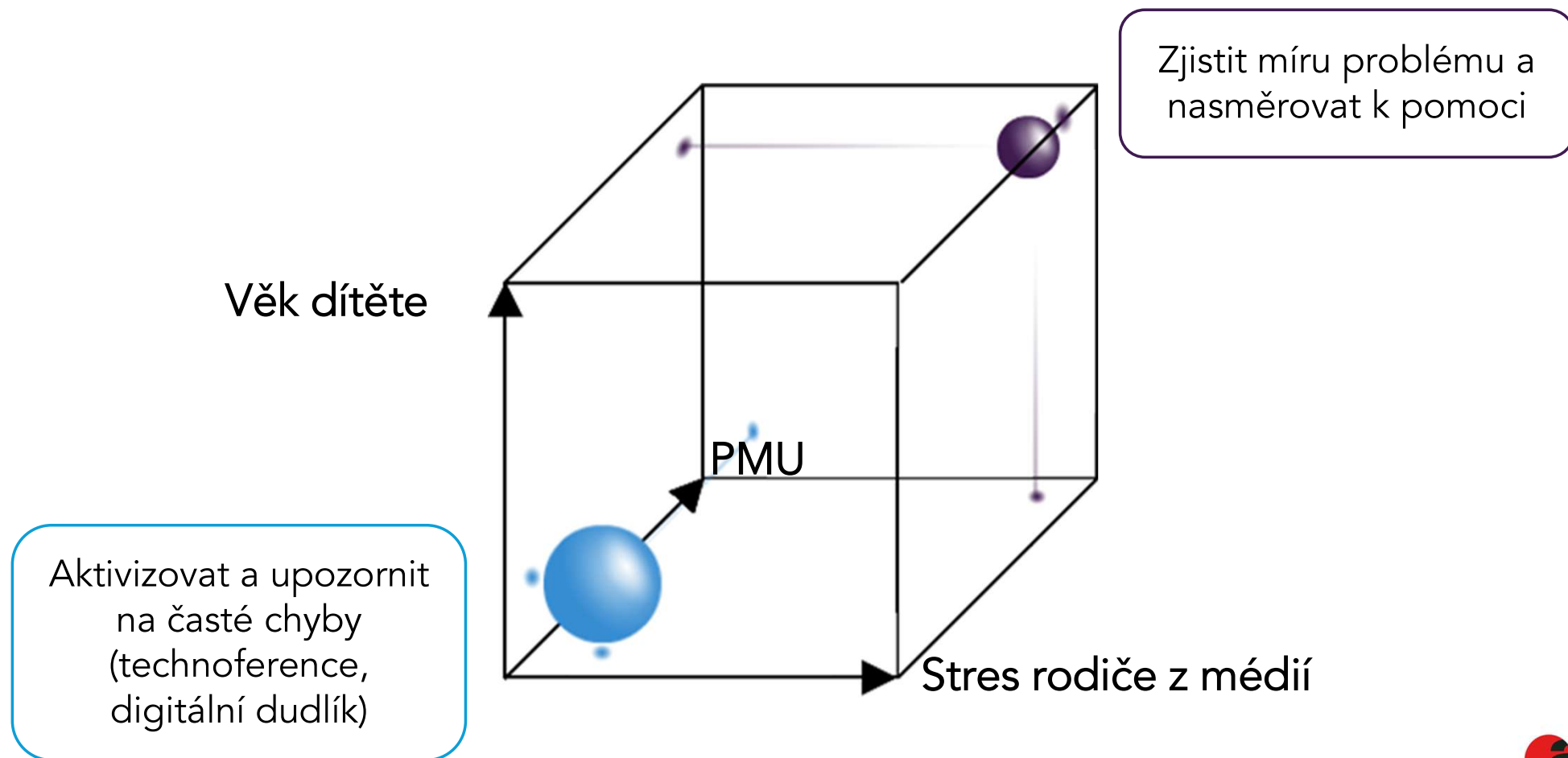
Pro koho je DigiRozhledna

Věk dítěte

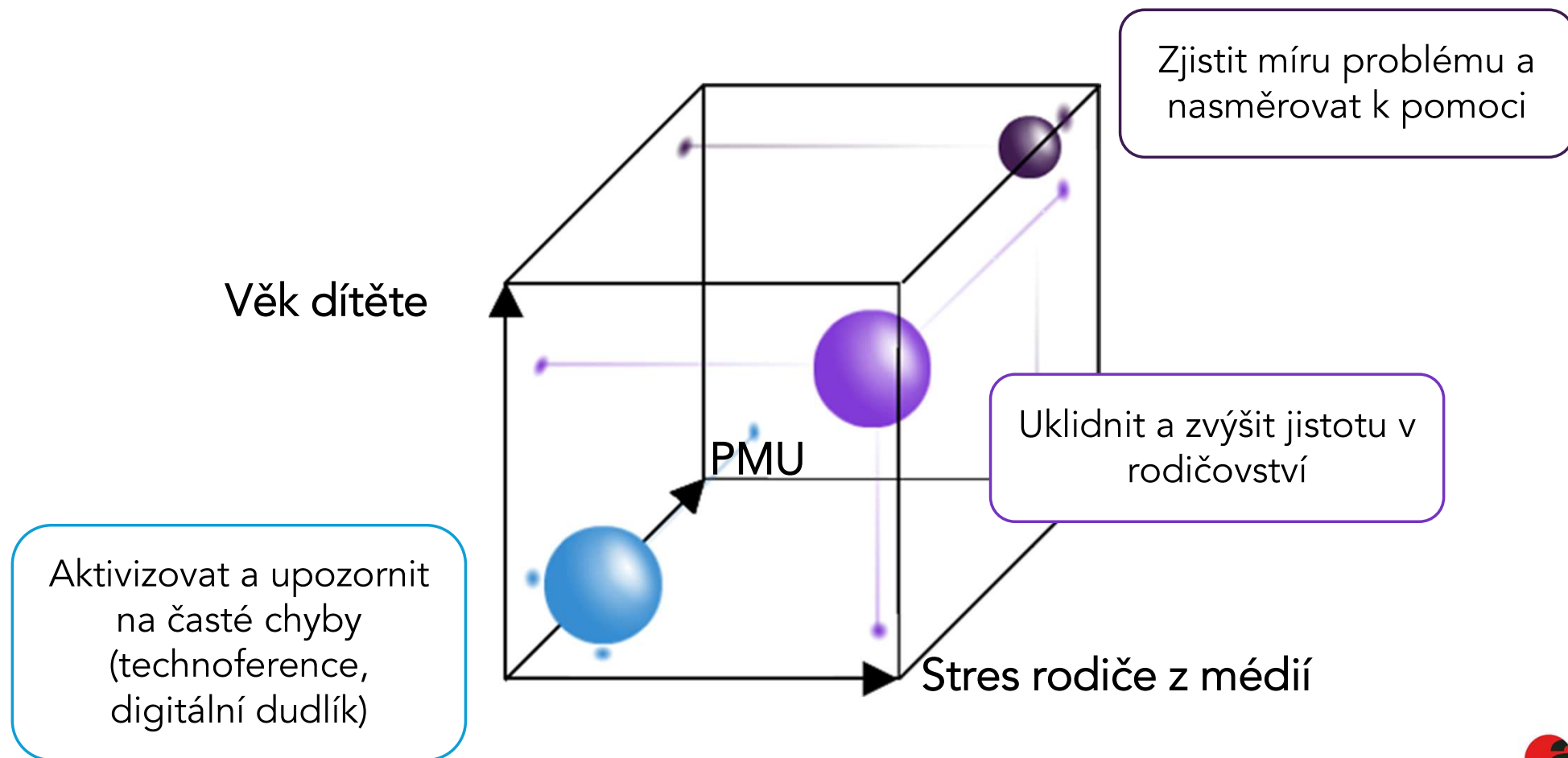
Aktivizovat a upozornit
na časté chyby
(technoference,
digitální dudlík)



Pro koho je DigiRozhledna



Pro koho je DigiRozhledna

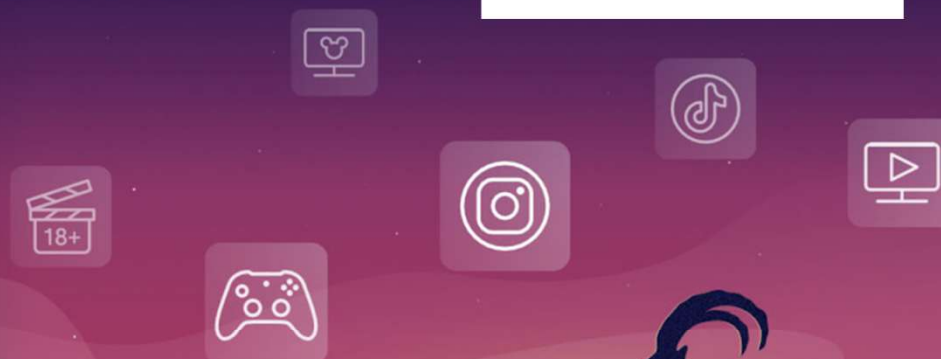


Příběh



Najděte cestu rodičovstvím v digitální době

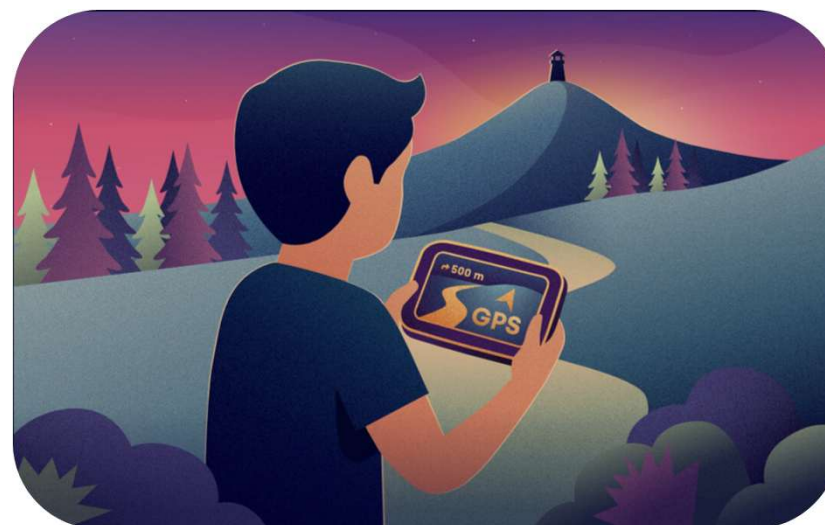
Vítejte na DigiRozhledně – webu pro všechny rodiče, kteří chtějí své děti od batolecího věku až po dospívání vést ke zdravému vztahu k digitálním technologiím.



Základní principy



Klid – Pravidla – Zájem



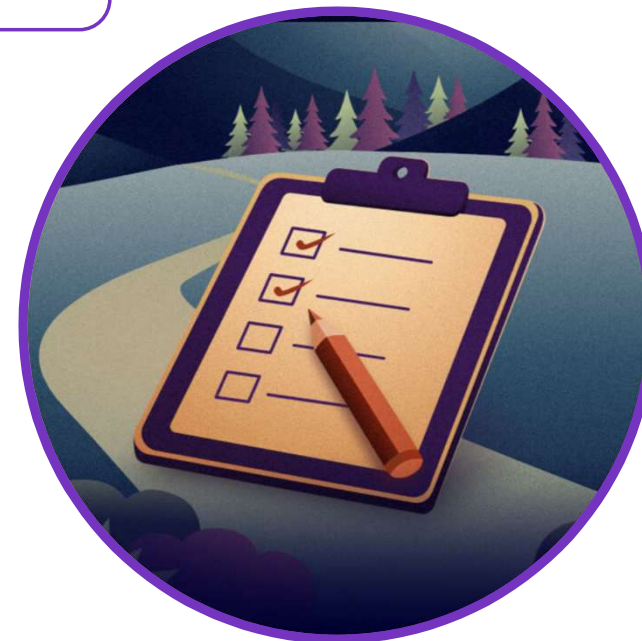
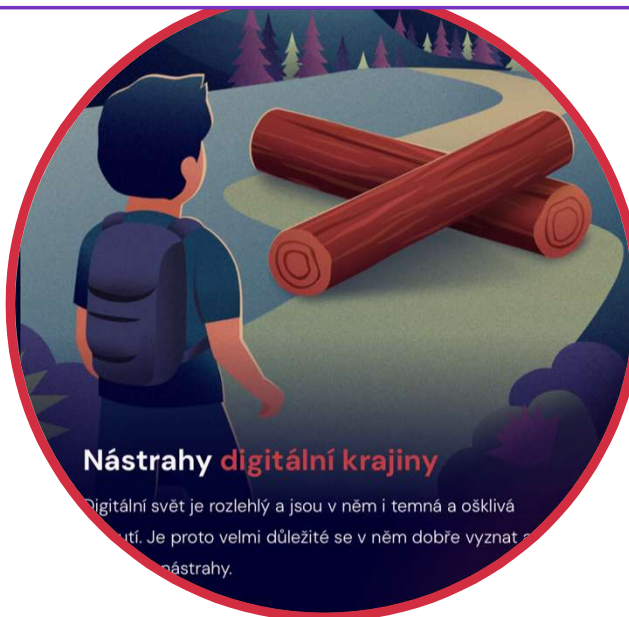
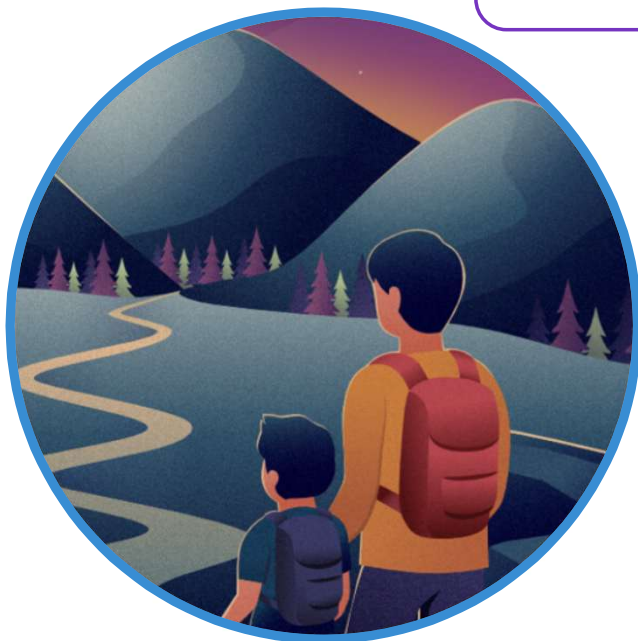
Gramotnost – Pozornost – Sebeřízení

Komponenty

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

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

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)

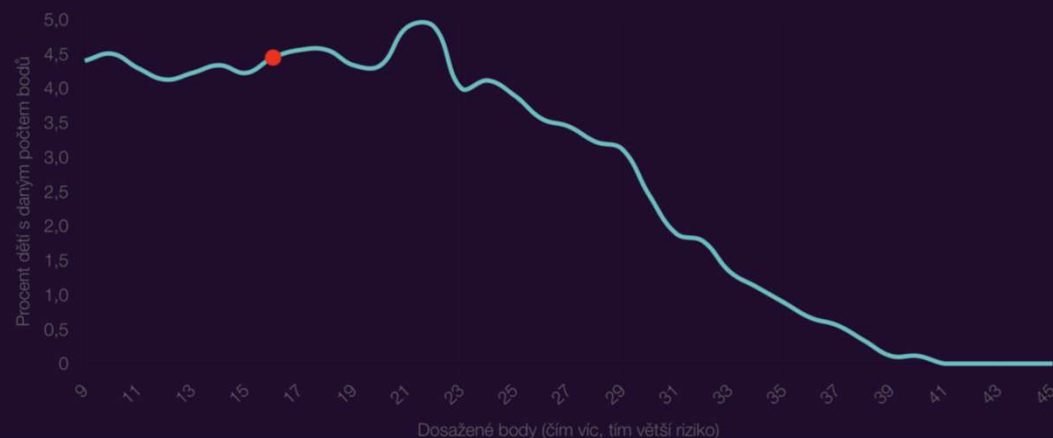
normy založené na
datech od českých
rodičů z ledna 2025

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.

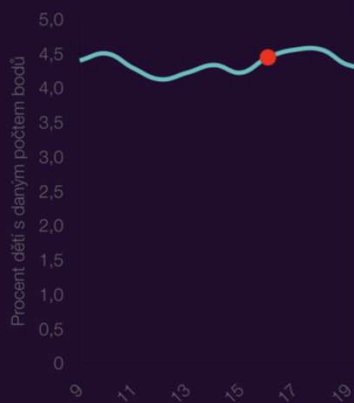


Výsledek screeningu: Vše v pořádku

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

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

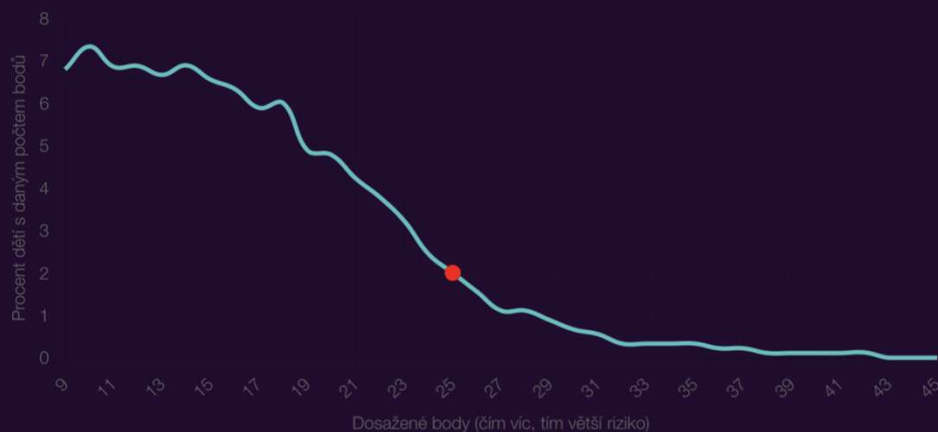


Výsledek screeningu: Je dobré zpozornět

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

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

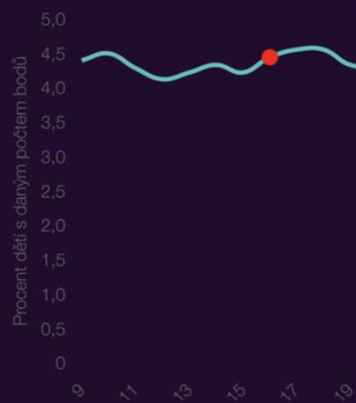


Výsledek screeningu: Vše v pořádku

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

Odpověděl/a jste, že u vašeho dítěte

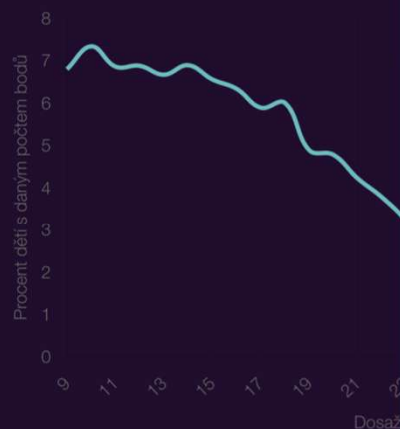


Výsledek screeningu: Je dobré zpozornět

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 jeho digitální návyky mohou být narušena. Je to správný čas na to, aby

Vaše konkrétní výsledky

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

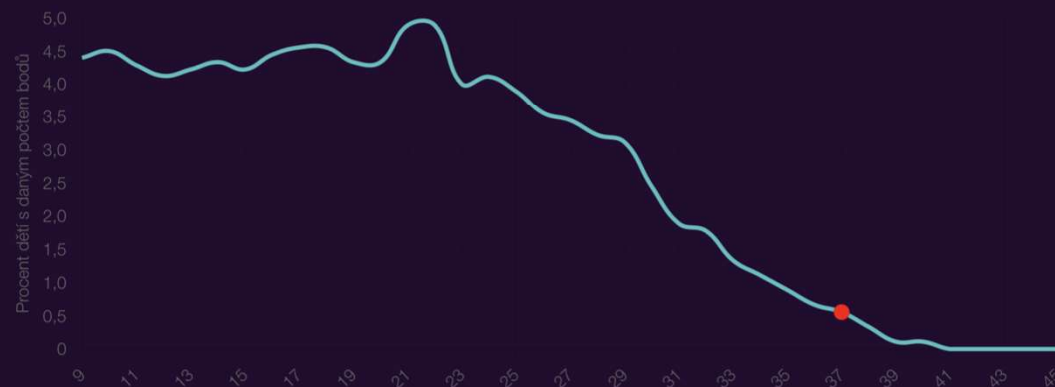


Výsledek screeningu: Situace vyžaduje řešení

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

Odpověděl/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

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



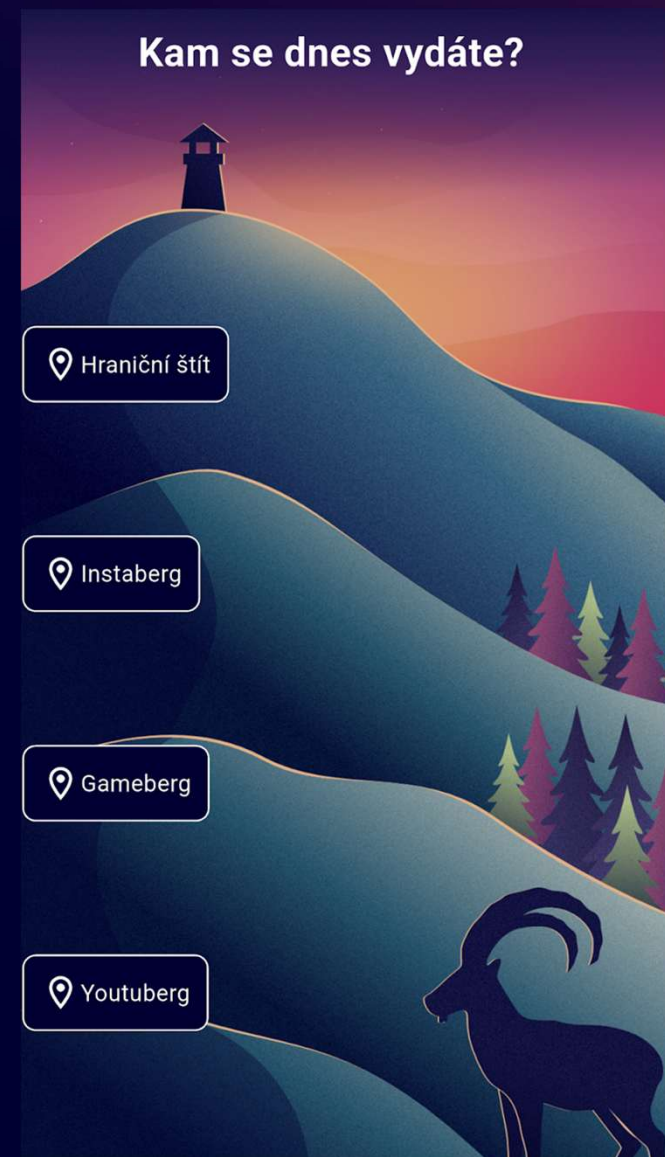
Digitální krajina

Nastavení pravidel, hranic, technické možnosti rodičovské kontroly

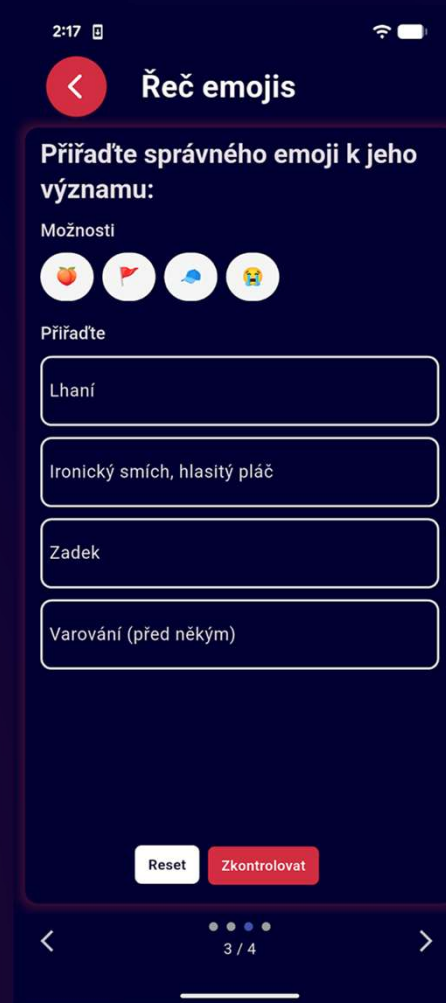
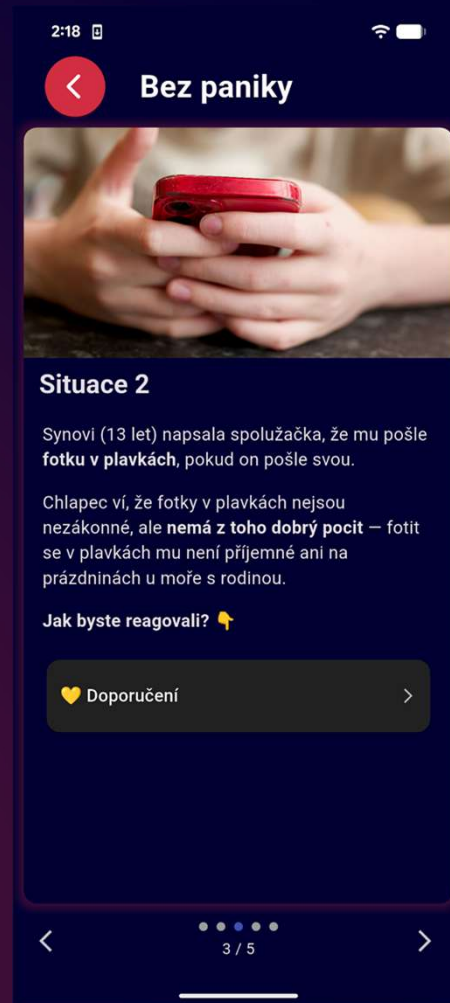
Používání sociálních sítí, jejich přínosy i rizika

Hraní videoher, jejich vhodnost, přínosy, rizika

Streamovací platformy (Youtube, Twitch, Netflix apod.)

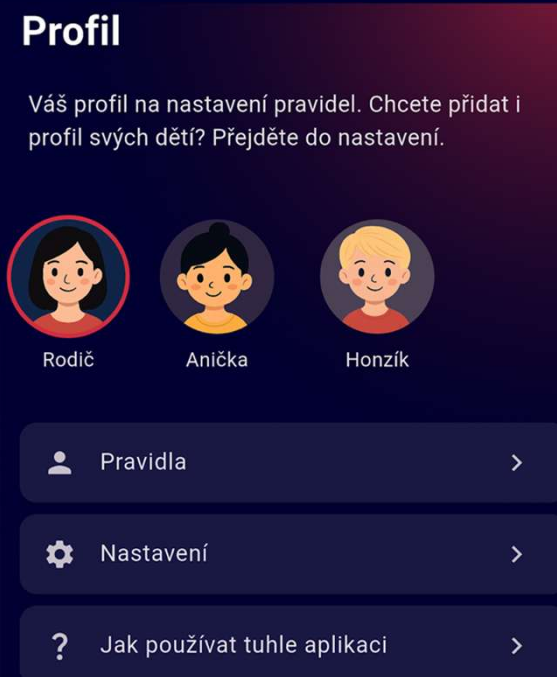
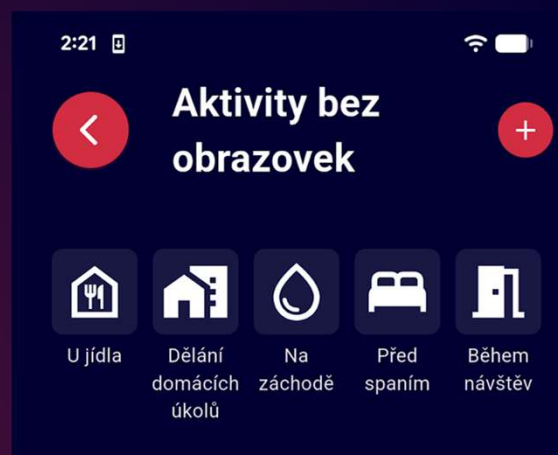
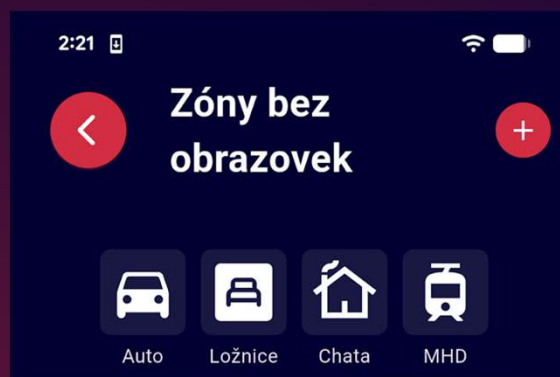


Jak zdolávání hor vypadá?



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

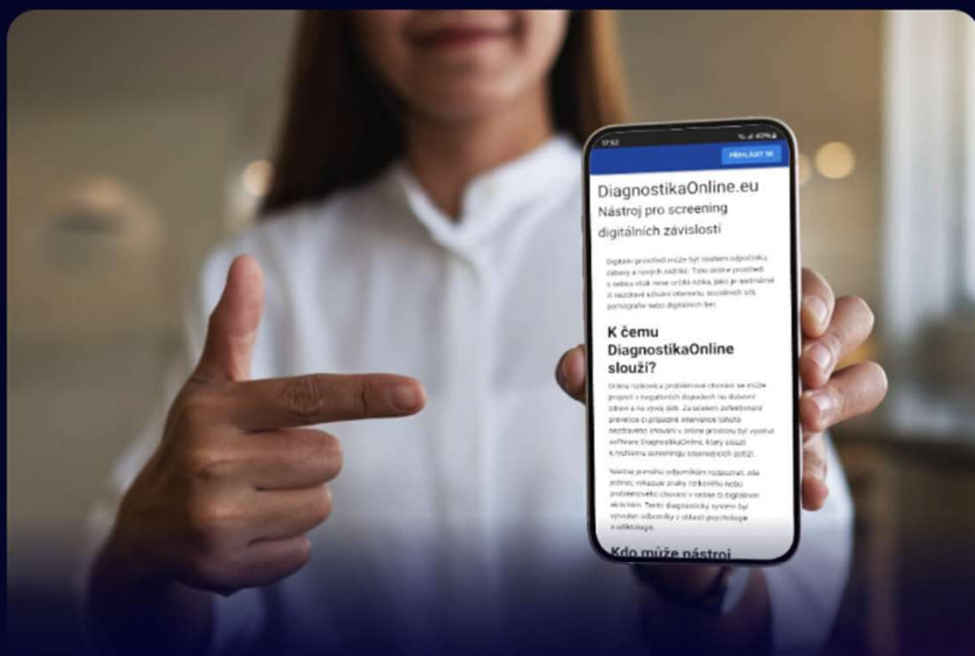


- Web pro odborníky, kteří:
 - se chtějí **rychle zorientovat** v klíčových tématech a
 - **nabízet efektivní pomoc rodičům** a dětem ve zvládání digitálního světa.
- Web, který si klade za **cíl**:
 1. zprostředkovat odborníkům důležité informace a oporu, **jak rodiče efektivně podpořit**,
 2. případně 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.





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

Děkujeme za pozornost :-)

E-mail: Tomas.jandac@lf1.cuni.cz



1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA
Univerzita Karlova



VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE



Klinika adiktologie

Finanční podpora:

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