

Nelátkové závislosti u mladých 2025–2026

Trendy, data a praktický rámec pro školy – a proč to všechno začalo jedním kliknutím

Mgr. Petr Steklý · Bc. Vojtěch Jágl

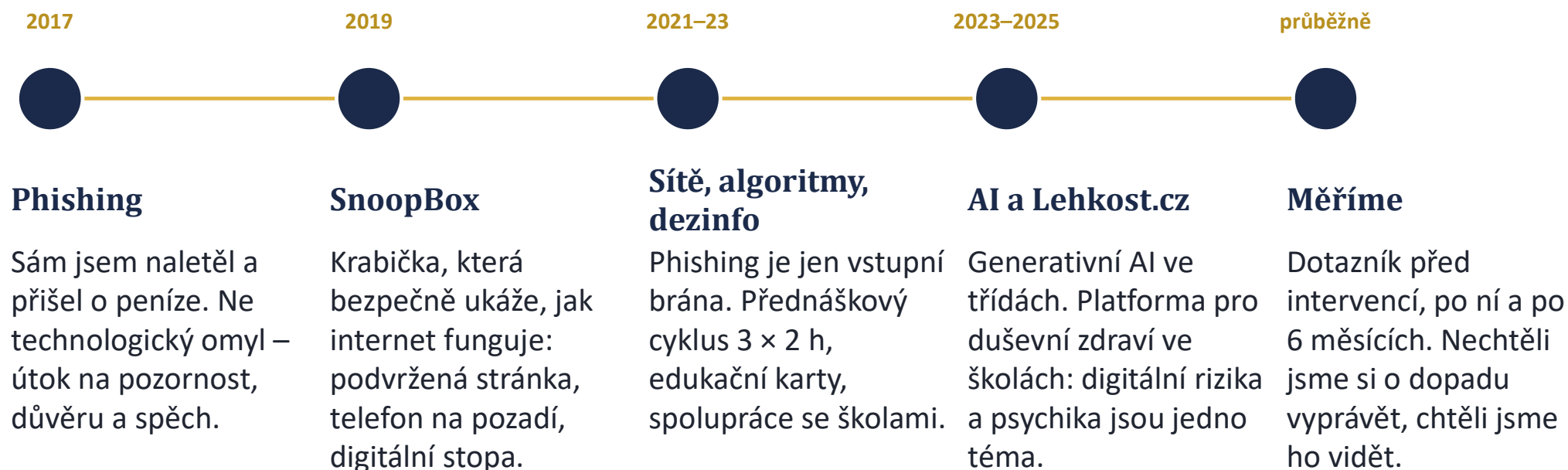
Prostor plus o.p.s. · Snooper · Lehkost.cz

Krajská konference primární prevence rizikového chování Jihočeského kraje · České Budějovice, 17. 9. 2026

prostor 

Jak to začalo: jedno kliknutí

Snooper nevznikl z metodického plánu, ale z osobní zkušenosti



Podvod na internetu není technologický problém. Je to psychologický problém v technologickém prostředí.

Ukázat, ne říct

Co děti ve SnoopBoxu zažijí – offline, bez registrací, bez sběru dat

Podvržená stránka

Instagram, TikTok, Snapchat nebo přihlášení do školy. Kdo viděl, jak snadno se dá napodobit, ověřuje adresu jinak než ten, komu to jen někdo řekl.

Telefon, který mluví

Zamčený mobil na stole komunikuje se světem dál. Vidět vlastní data odcházet je jiná zkušenost než přednáška o soukromí.

Digitální stopa

Co po sobě nechávám vědomě i nevědomě. Téma s nejrychlejším nárůstem porozumění: 25 % → 52 %.

Pointa není vyděsit. Pointa je nechat děti zažít mechanismus – a získat odstup.

Jak čteme data, aby z toho nebyla dojmologie

Tři úrovně, které se v debatě o „digitálních závislostech“ neustále slévají

1 Čas a intenzita

Kolik hodin, jak často, kdy.
Popis chování, ne riziko.

≠

2 Screening rizika

Krátké nástroje (např. Lie/Bet).
Odhalí riziko, ne diagnózu.
Tady končí role školy.

≠

3 Klinická diagnóza

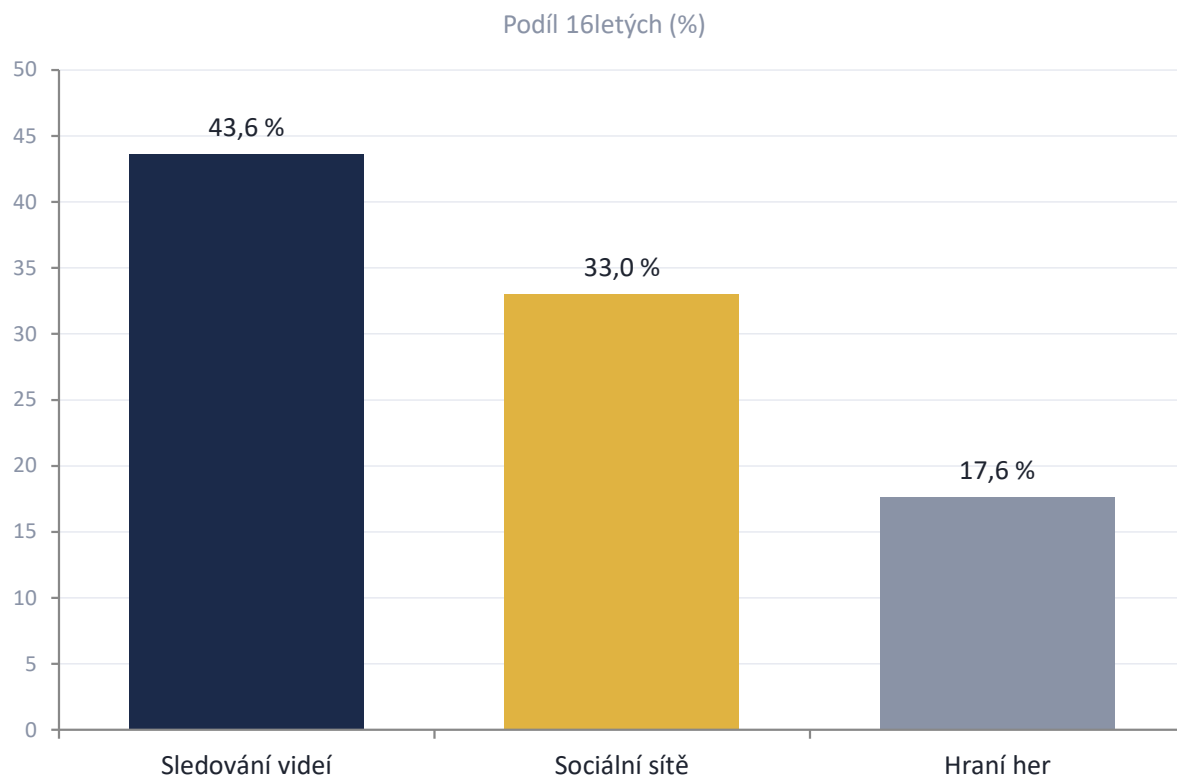
Odborník, klinická kritéria
(MKN-11). Škola odkazuje a
zůstává v kontaktu.

Dřív stačilo: „Kolik času jsou mladí online?“

Dnes: „Co tam dělají, kdy, s jakým dopadem a v jak navrženém prostředí?“

Tvrdé kotvy: ESPAD 2024

16letí v ČR · 4 a více hodin ve všední den · N = 6 845



Klíčový posun

Největší zátěž už nejsou hry ani sítě, ale VIDEO – pasivní, dlouhé, algoritmičticky řízené sledování.

V riziku

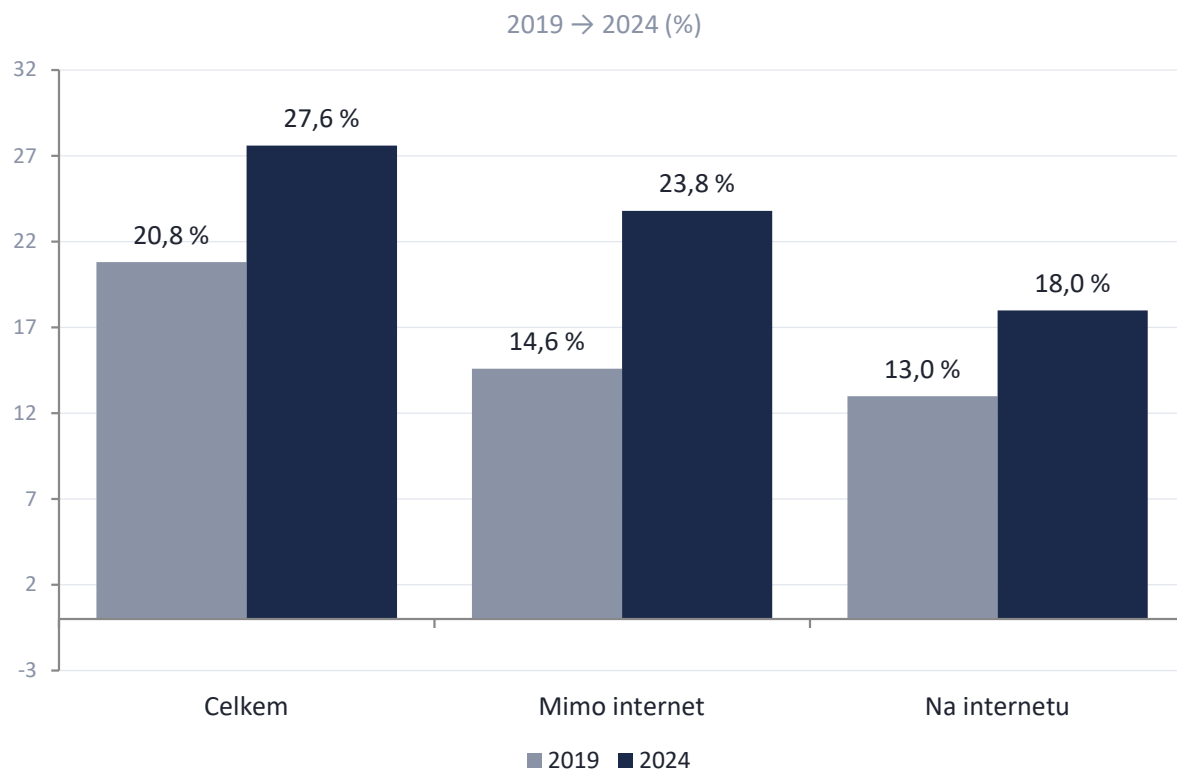
28,7 % **12,2 %**

sociální sítě
(dívky → sítě)

hraní her
(chlapci → hry)

Hazard: silný trend, ne okraj

16letí v ČR · hazardní hra v posledních 12 měsících



27,6 % **21,7 %**

hazard v posledních
12 měsících

po vyloučení
loterií

7,0 %

v riziku
(Lie/Bet)

53 %

příjmů z hazardu v ČR
tvoří online trh

Riziko neroste jen online

Současně roste offline dostupnost a normalizace hazardu – a gamblifikace her (loot boxy, skiny).

Žitá praxe: Snooper 2024–2026

Kolínsko a Kutnohorsko · děti o pět let mladší, než měří ESPAD · regiony s vyšším rizikem sociálního vyloučení

1 361

žáků a studentů
(ZS1: 491 · ZS2/SŠ: 870)

9–18

let · jádro 11–13 let (60 %)
75 % žáci ZŠ

97 %

starších žáků aktivně na sítích
Instagram a TikTok

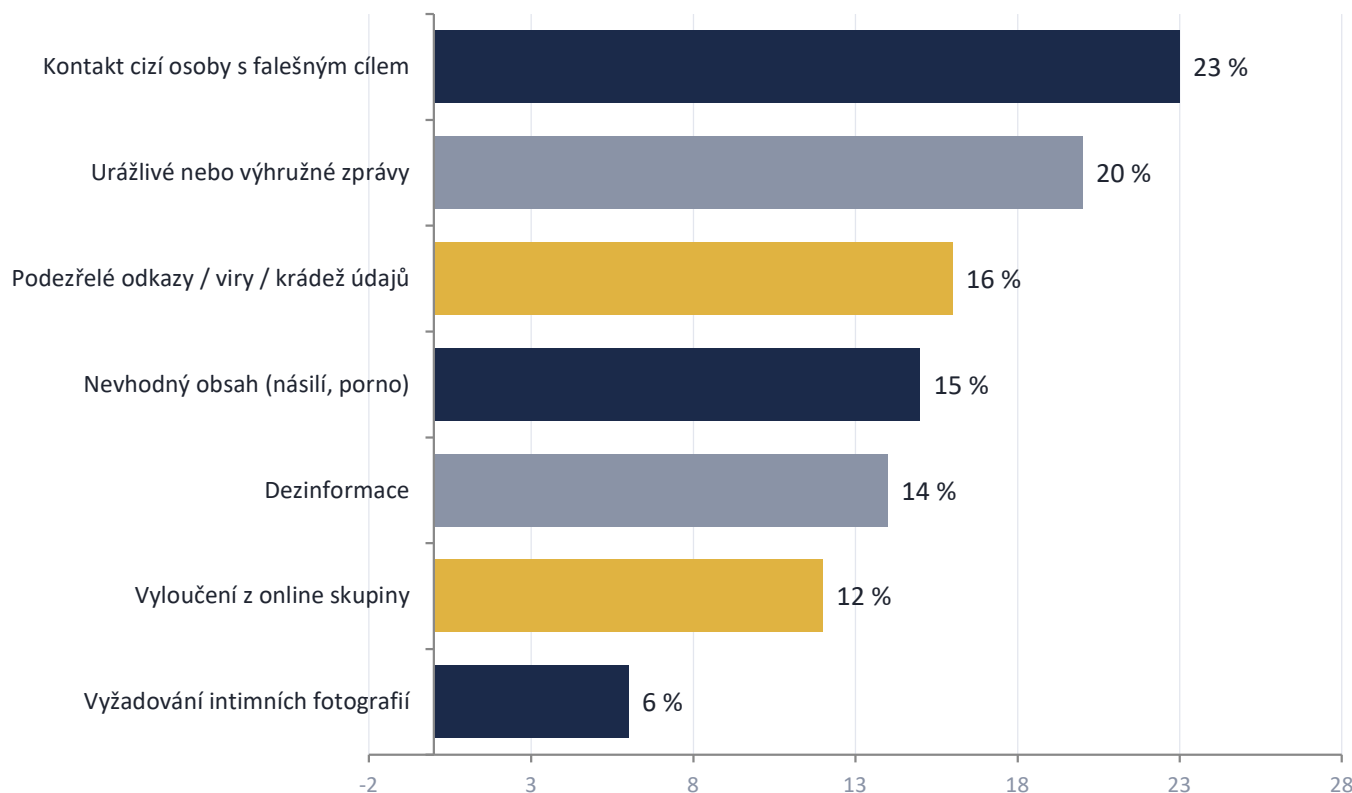
28 %

dětí: rodiče tráví online
příliš mnoho času

ESPAD měří extrém – kdo překročil čtyři hodiny. My vidíme strukturu pod tím: největší skupina tráví na sítích 2–3 hodiny denně. Tyto děti v ESPAD jako „rizikové“ nevyjdou, ale vzorec je stejný. Design prostředí působí na celou rodinu – proto samotná edukace dítěte nestačí.

Co děti na 1. stupni reálně zažívají online

Snooper ZS1 · před intervencí · N = 491 · 9–11 let



+ 8–18 % „nevím“

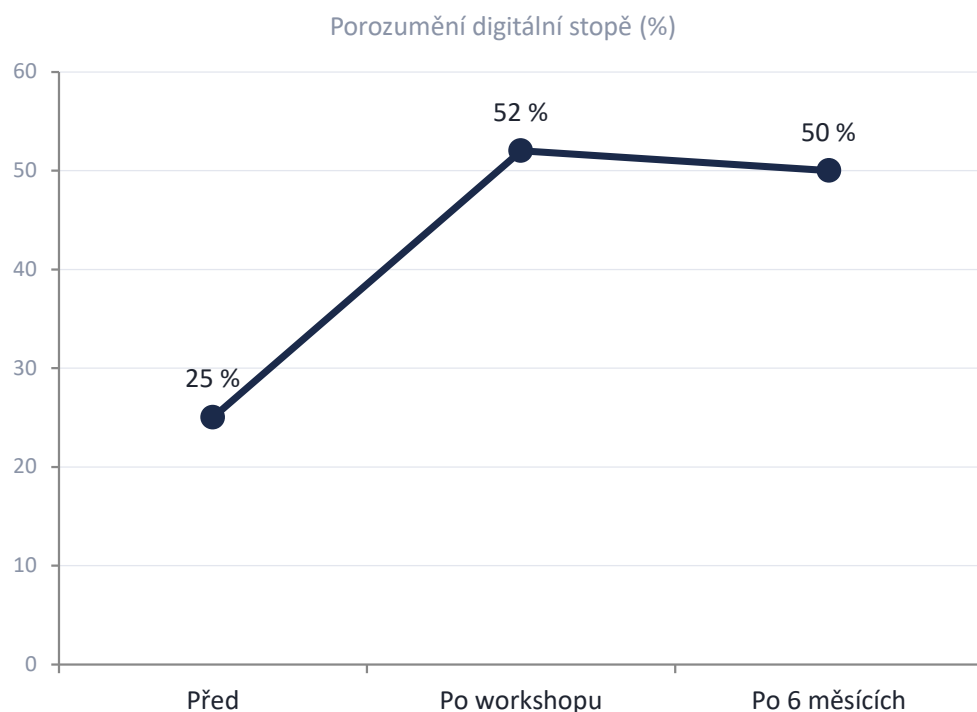
U každé položky část dětí neumí odpovědět – riziko nerozpoznávají.

Riziko není čekání na šestnáct let

Grooming, kyberagrese, nevhodný obsah – kategorie, které ESPAD identifikuje u 16letých, jsou pojmenované z první ruky o pět let dřív.

Co si žáci odnesli: půl roku po intervenci

Snooper ZS2 + SŠ · PRE → POST → 6 měsíců · N = 143



65 %
si pamatuje obsah

71 %
chce navázat
dalším
workshopem

72 %
by doporučilo
kamarádům

59 %
by doporučilo
rodičům

73 %
víc přemýšlí o
důvěryhodnosti
informací

58 %
využívá poznatky v
praxi

Rychle se mění uvědomění, postoje a kritické myšlení. Pomalu screentime a návyky. Děti samy žádají další témata: AI, dezinformace, algoritmy.

Trend radar 2025–2026

Co je v digitálním prostředí mladých nové nebo sílí

1 Video-first realita

Video je větší zátěž než hry i síť. Pasivní, dlouhé, algoritmicky řízené.

2 Návykový design

Infinite scroll, autoplay, notifikace. Regulátor (DSA) sleduje noční používání a frekvenci otevírání.

3 Digitální wellbeing ve škole

Od zákazu k rovnováze, kvalitě aktivit a odpovědnosti (MŠMT/NPI 2026) – a zároveň normalizace omezení mobilů v EU.

4 Always-on sociální tlak

Nevypadá jako závislost. Připomíná sociální povinnost a nepřerušitelnou dostupnost.

5 Gamblifikace her

Loot boxy, skiny, náhodné odměny v placených mechanikách. Hazardní logika bez hazardního produktu.

6 GenAI a AI companions

Emoční připoutání k technologii. Mladí se na AI obracejí i pro radu v duševní nouzi.

Praktický rámec: pět os rizika

Co škola může sledovat bez klinických nástrojů – na každé ose platí tři úrovně

1

Video a pasivní feed

Kolik času jde do videa; dopad na spánek a povinnosti.

2

Noční režim a fragmentace

Používání po 22. hodině, kontrolování mobilu; soustředění ve škole.

3

Hazardní expozice

Offline: loterie, sázky, karty.
Online: live sázky, tipování mezi spolužáky.

4

Gamblifikace her

Loot boxy, skiny, náhodné odměny; útrata, kterou rodiče nevidí.

5

Nové vztahové technologie

GenAI a AI companions; kdo je pro dítě první, na koho se obrátí.

Čas a intenzita → Screening rizika → Klinická diagnóza. Škola pracuje na prvních dvou. Třetí patří odborníkům, na které odkazuje. To chrání děti před nálepkováním a učitele před přetížením.

Od screeningu k intervenci

Jeden postup pro školu – a co v našich datech zabírá



Zabírá rychle: kritické myšlení, digitální stopa, bezpečnost. **Potřebuje cyklus a rodinu:** návyky, noční režim, vztah k technologii.

Kam to spěje: stroj, který počítá

Odčarování před úvahou

Velký jazykový model je aplikovaná statistika.

Odhaduje, jaké slovo má s největší pravděpodobností následovat. Nemyslí, nerozumí, nechce. Počítá.

Že působí jako někdo, kdo rozumí, je vlastnost našeho mozku, nikoli stroje. Kahneman: mysl dychtivě přiřazuje záměr a osobu každému souvislému projevu.

Doporučovací algoritmus není zlá vůle, ale optimalizační funkce: maximalizovat čas a interakce, protože z nich plyne reklamní příjem. Úzkost, srovnávání a noční scrollování jsou vedlejší produkty toho, co dělá dobře.

3 s

Dítě, které pochopí, že mu feed nabízí video proto, že u podobného vydrželo o tři sekundy déle, získává to, co mu žádný zákaz nedá:

odstup.

Tři vrstvy jednoho feedu

Přicházejí najednou, ale je užitečné je rozlišovat

Závislostní

Intermitentní odměny, nekonečný posun, autoplay, notifikace, lajky. Stejně mechanismy jako hrací automat.

ESPAD: u sítí v riziku téměř třetina 16letých.

Manipulativní a dezinformační

Využívá unavenou pozornost a heuristiku „věřím tomu, co sdílí můj kmen“. Dezinformace nepřesvědčuje – vyvolává kognitivní cynismus: nevěřím ničemu, tedy nejednám.

Alvarová: Průmysl lži (2017) · Kanárci v síti s J. Holým

Narativní

Člověk si řád (nomos) buduje skrze sdílené příběhy. Digitální prostředí ho narušuje formou: dekontextualizace, kolaps času do „teď“, já jako značka. Konspirace = zoufalý pokus o falešný řád.

Šalomoun: Narativní nexus

„Plánovaná deprese“: apatický uživatel není poruchou systému, ale jeho funkcí. Scrolluje víc, odporuje méně, spotřebovává víc. (Steklý, Psychologie Dnes 10/2026)

Od knihtisku k algoritmu

Každá nová technologie šíření nejprve rozbije rovnováhu, pak ji někdo využije, teprve nakonec vznikne korekce (Harari: Nexus, 2024)



Poprvé v dějinách nevybírá informace pro člověka jiný člověk – redaktor, kněz, učitel – ale stroj optimalizovaný na pozornost.

Losiny 1678–1696: vzorec, který známe

Inkvizitor Boblig, přibližně stovka obětí, děkan Lautner (1685) · [ověřit údaje]

Manuál

Tištěné Malleus maleficarum dodalo metodu i „důkazy“: stejný seznam otázek ve stovkách měst.

Dnes: šablony dezinformačních kampaní, koordinované narativy.

Motiv

Konfiskace majetku odsouzených financovala proces i inkvizitora.

Dnes: reklamní příjem z pozornosti, engagement jako metrika.

Škála

Strach se šířil od jednoho vynuceného přiznání k dalšímu. Letáky s vyobrazením upálených = virální obsah.

Dnes: algoritmická distribuce, emoce prodává.

Umlčení pochyb

Kdo pochyboval, stal se dalším obviněným.

Dnes: online lynč, kognitivní cynismus, „všichni lžou“.

Nešlo o lež jednoho člověka. Byl to systém, v němž tištěná autorita, moc a strach vytvořily realitu, které lidé věřili, protože jí věřili všichni okolo.

Totalita ↔ demokracie: dvě otázky pro každou dobu

Rozdíl není v množství informací, ale v tom, zda síť umí opravit vlastní chybu

Totalita

Všechny toky informací sbíhají do jednoho středu. Chyba se nedá opravit, protože ji nesmí nikdo pojmenovat. Rozhlas 1933 · centralizovaný feed · jeden model, jedna „pravda“.

Demokracie

Distribuovaná síť se samoopravnými mechanismy: nezávislé soudy, svobodný tisk, věda, volby – a třída, ve které lze říct „to není pravda“ a doložit to.

1. Kdo kontroluje distribuci informací?
2. Existuje mechanismus, který opraví chybu?

Škola jako samoopravný mechanismus v malém

Co se v mozku děje tváří v tvář – a co online (Šalomoun podle neurovědních studií SBN)

Síť	Tváří v tvář	Online	Důsledek
Mentalizace (ToM)	Chápu záměry druhého	Omezená aktivace	Dehumanizace oponenta, „plochost“
Zrcadlové neurony	Cítím, co cítíš	Latence a 2D obraz brání rezonanci	Emoční chlad, chybí „nákaza“ smíchem
Salience network	Co je důležité	Hyperaktivace: skenování notifikací	Vyčerpání, přetížení, úzkost
Default mode network	Sebereflexe, zpracování vazeb	Neustálý přísun dat brání „přepnutí“	Ztráta kontaktu se sebou
Affective network	Bezpečí / ohrožení	Chybí uklidňující signály (dotek)	Reaktivita, agresivita, chronické ohrožení

Třída, ve které si lze odporovat. Učitel, kterého se lze zeptat. Skupina, která se synchronizuje jinak než přes obrazovku. Škola není jen místem prevence – dělá to, co digitální prostor neumí.

Tři posuny pro školní prevenci

1

Od zákazu k rámci

Zákaz mobilů řeší výuku, ne večer doma. Kdo rozumí mechanismu, potřebuje méně pravidel.

2

Od času k designu

Otázka „kolik hodin“ zastarala. Pět os. A ptát se celé rodiny, ne jen dítěte.

3

Od obsahu k narativu

Nejde o to, které video dítě vidělo, ale zda má příběh o sobě, o třídě a o světě, do kterého zapadne. Třídnická hodina a reflexe jsou narativní práce.

Technologii šíření informací nelze zastavit. Lze ji pochopit. Společnost, která ji pochopí dřív, než ji někdo využije, si udrží schopnost opravovat vlastní chyby – to je definice demokracie i dobré školy.

Malý slovník I: AI, algoritmy, adiktologie

Zjednodušeno pro školní praxi

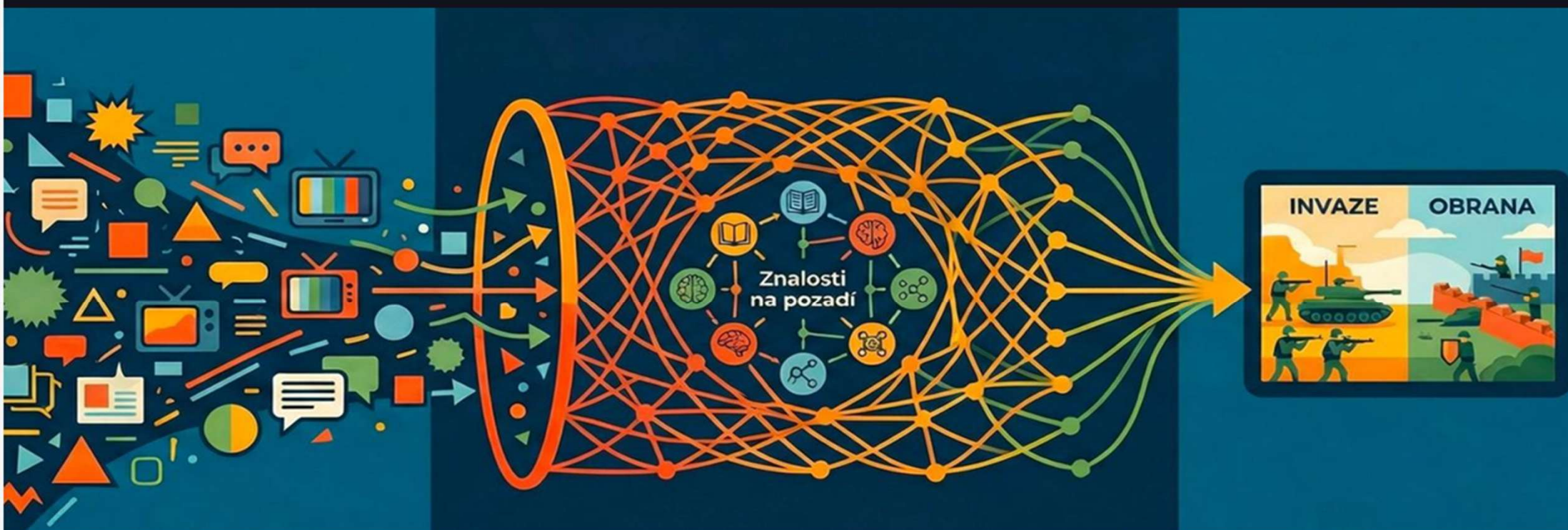
Pojem	Co to je	Co to znamená pro školu
Doporučovací systém	Algoritmus, který z předchozího chování predikuje, co uživatele udrží nejdéle.	<i>Feed je výběr stroje, ne svět. Vysvětlit „3 sekundy navíc“.</i>
Engagement	Souhrn interakcí, na který jsou platformy optimalizovány – z něj plyne reklamní příjem.	<i>Emoce prodává: rozčilující obsah má vyšší engagement než klidný.</i>
Velký jazykový model	Statistika: předpovídá nejpravděpodobnější pokračování textu. Nemyslí, počítá.	<i>Chatbot není osoba ani autorita. Umí být užitečný i sebejistě mylný.</i>
Deepfake	Synteticky vytvořený obraz, zvuk či video napodobující skutečnou osobu.	<i>Roste zneužití v šikaně a sexuální nátlaku. Vědět, kam se obrátit.</i>
AI companion	Chatbot navržený jako společník; udržuje emoční vazbu.	<i>Ptát se: na koho se obrátíš, když je zle?</i>
Návykový design	Nekonečný posun, autoplay, notifikace, streaky; DSA ho sleduje jako systémové riziko.	<i>Ne vina dítěte („nemáš vůli“), ale design („je to postavené, aby drželo“).</i>
Intermitentní odměna	Nepravidelná, nepředvídatelná odměna – nejsilnější posilovač chování (automat, feed, loot box).	<i>Proč je „ještě jedno video“ tak těžké vypnout: biologie, ne slabost.</i>
Gamblifikace / loot box	Hazardní principy ve hrách: placené mechaniky s náhodnou odměnou, skiny.	<i>Dítě „nehraje hazard“, a přesto je v hazardní logice. Ptát se na útratu.</i>
Screening vs. diagnóza	Screening odhaluje riziko; diagnózu stanovuje odborník.	<i>Škola screenuje třídu a odkazuje. Nikdy nediagnostikuje.</i>

Malý slovník II: dezinformace a narativ

Zjednodušeno pro školní praxi

Pojem	Co to je	Co to znamená pro školu
Misinformace / dezinformace	Nepravda bez úmyslu / záměrná nepravda s cílem manipulovat.	<i>Většina dětí sdílí misinformace. Učit ověřovat, ne obviňovat.</i>
Kognitivní cynismus	Nevěřím ničemu a nikomu. Cíl moderní dezinformace: paralyzovat, ne přesvědčit.	<i>Signál: „všichni lžou, je to jedno“. Odpovědí je zkušenost s ověřením.</i>
Psychologické operace	Koordinované působení na postoje populace; dnes i skrze data pro jazykové modely.	<i>Rámec pro učitele: proč některá témata „přicházejí odnikud“.</i>
Narativ	Sdílený příběh dávající událostem kauzalitu a smysl (Šalomoun: narativní nexus).	<i>Třídnická hodina a reflexe jsou narativní práce.</i>
Narativní vakuum	Ztráta sdíleného příběhu; zranitelnost vůči zjednodušeným a radikálním narativům.	<i>Německo 1918 · dospívající bez důvěry v instituce. Prevence radikalizace = nabídka smyslu.</i>
Dekontextualizace	Sdělení bez zdroje, situace a záměru; nelze odlišit pravdu od lži, satiru od reality.	<i>Cvičení: „kdo to řekl, kde a proč?“ – dřív než „je to pravda?“.</i>
Tribalismus	Izolované skupiny bez společných narativů; „věřím tomu, co sdílí můj kmen“.	<i>Třída je jedno z posledních míst, kde se kmeny potkávají tváří v tvář.</i>
Samoopravný mechanismus	Harari: instituce, které odhalí a opraví chybu v síti (soudy, tisk, věda, volby).	<i>Škola je samoopravný mechanismus v malém.</i>
Kdo o tom píše	CZ: Alvarová, Holý, Romportl, Šalomoun, Šlerka, Kořenář · svět: Harari, Zuboff, Haidt, Harris, Lanier, Kahneman	<i>Číst s dětmi kriticky i „stavitele“: Zuckerberg, Altman, Musk, Amodei, Hassabis.</i>

Proč digitální závislost nelze řešit jen zákazem — jak funguje narativní filtr



Digitální prostředí jako vstupní data

Obsah na sítích, notifikace, algoritmy — už před přijetím obaleny narativem prostředí.

Narativní filtr a znalosti na pozadí

Dítě filtruje vstup přes to, co už ví a prožilo. Proto samé informace nestačí — záleží na rámci.

Situacní model — konstrukt reality

Výsledná interpretace není odrazem reality, ale mentálním modelem. Prevence není o zákazu — je o měnění rámce.

Děkujeme za pozornost.

Mgr. Petr Steklý

ředitel Prostor plus o.p.s.
petr.stekly@lepsimisto.cz · 608 123 013

Bc. Vojtěch Jágl

vedoucí projektového a metodického oddělení
Prostor plus o.p.s.

Snooper · Lehkost · Prostor plus

mrsnooper.cz · lehkost.cz · prostor-plus.cz