

Být dobrý digitální rodič? A co takhle pohled do sebe

7.4.2026 - | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

Je banální pravda, že zdravý vztah dětí k digitálnímu světu formují rodiče. Co banalita není, je povaha rodičů při snaze dítě digitálně formovat.

Minulý článek o webu DigiRozhledna je o jedné z možností, jak přistupovat k nezdravé symbióze dětí a teenagerů s digitálními médii. Hlavně do mediálních diskusí o ní se často nereflektovaně vtírá tzv. morální panika. Nejde o něco, co se vynořilo až s digitálními technologiemi. **Strach, že děti nebo teenageři skončí málem jako asociální živly kvůli zhoubnému vlivu nějakého média, už v minulosti vyvolávalo kdeco** – filmové westerny, rodokapsy (vzpomeňme Žlutého ďábla a šejka Peterku) či nástup televize. **Nyní se ocitají na diskusním pranýři sociální sítě a počítačové hry.**

Problém to je, ale panika není úplně namístě

Pravidelné vynořování a zapadání morálních panik, kdy čerstvá odsouvá tu předchozí, vybízí ke strážlivějšímu, a hlavně znalejšímu pohledu, k němuž nabádají i statistická data. Mezi českými dětmi a teenagery narůstá tzv. **problematické hraní her a užívání sociálních sítí**. Podle psychologa Lukase Blinky **to však „není nutně totéž co závislost“, nýbrž to „ukazuje riziko závislosti, které se může projevit později anebo nemusí“.**

Mezi dětmi do jedenácti let hraje hry a užívá sociální sítě zhruba stejný podíl chlapců i dívek. „U třináctiletých se najednou statistiky rozevrou, holky pokračují dominantně na sociálních sítích a malé procento z nich hraje počítačové hry. U kluků je to analogické, drtivá většina hraje počítačové hry a jen malá část problematičtěji používá sociální sítě,“ uvádí Blinka.

Čemu tedy věnovat hlavní pozornost? Hráme, sítlím, nebo něčemu, co mají společného? **Počítačové hry a sociální sítě jsou fenoménem, kdy se dítě naučí mít něco tak moc rádo, že všechno ostatní začíná upozadovat, leckdy až na úroveň holého fungování.** Obrazovka u něj vytěšňuje jiné koníčky, bez ní bývá podrážděné, ztrácí kontrolu nad časem u ní stráveným, zhoršuje se ve škole, je chronicky nevyspalé, uzavírá se do své digitální bubliny.

Takové narušení zdravého rozvoje a zdravé motivace volá po rodičovském zásahu s vědomím, že jde především o zabránění nejhoršímu – upadnutí do závislosti. Ovšem ve hře je nejen samotný zásah, ale také jeho rodinné pozadí a celkové výchovné ladění. Odborné studie ukazují, že **nejhorší konstelace je autoritářská, vše kontrolující matka a zanedbávající, výchovně se neangažující otec.** V takových rodinách je nejvíce teenagerů upadajících do digitální závislosti – každý pátý.

Šelmy a letci aneb O Výchově

Jaké jsou tedy dle DigiRozhledny dnešní převládající výchovné styly? Začněme tím, jehož zrádnost není v nároku samotném, ale v jeho povýšení na jedinou možnou výchovnou strategii: *Hele, přestaň s tím pařením a začni se učit. Co anglina a matika, už máš lepší známky?* **Permanentní tlak na výkon** a láska pouze jako odměna za úspěch jsou tím, co k dítěti nejintenzivněji doléhá od **rodičů typu tygr**. Ti digitální média respektují pouze jako prostředek zvyšování výkonů na školním i zájmovém poli, vše ostatní na nich je zdroj zahálky a plýtvání potomkovým potenciálem.

Dalším je **helikoptérový rodič**. Projevuje často tygří touhy, ale svou lásku soustřeďuje především do **odstraňování veškerých překážek, na něž by dítě mohlo narazit**. *Ta nesoudná učitelka už ti dá pokoj, to je zařízení.* Na druhé straně je potomek podroben permanentnímu dohledu: *U téhle hry marníš moc času, což se nám ani trochu nelíbí, tak jsme ti zablokovali notifikaci.* Helikoptéra vnímá digitální svět jako ohrožení a nevěří, že by dítě jeho nástrahám a rizikům dokázalo úspěšně čelit.

Protagonistou třetího, taktéž rozšířeného stylu je **panda**. **Záleží jí především na udržení důvěrného vztahu s potomkem, což chápe jako netlačit na něj s nějakými požadavky a nechávat mu maximální volnost.** Ve svém postoji se pandy často utvrzují s pomocí příruček o teorii ne výchovy: *Zase se dnes na rodičáku přetřásalo, že naše děcka nedokážou vyjít se spolužáky a na kantory jsou drzí. Budeme s tím něco dělat? Prosím tě, jaká drzost, kluk i holka jsou jenom asertivní, hájí svoje zájmy, to neřeš.* Výchovně opatrně našlapující panda neřeší ani digitální média a rizika s nimi spjatá podceňuje. Vnímá je ponejvíce jako pouhý nevinný nástroj potomkova sebezvoje.

Tady je můj cool prostor

Dítě i teenager vnímají digitální svět úplně jinak. Je pro ně arénou volnosti, kde se nic otravného „nemusí“, kde se jen všechno „může“, kde se dá svobodně utvářet vlastní identita a s ní vynikat mezi vrstevníky. Láká je však nejen tím, že **zkušení vývojáři neustále zdokonalují jeho uživatelský komfort. Ať vědomě či nevědomě, designují digitální arénu tak, aby vytvářela závislost na ní, aby odměňovala tak intenzivně, že se odměňovaný nakonec stane necitlivým vůči jakékoli odměně, aby se do sítí lapený prezentoval takový, jaký ve skutečnosti není, takže ve finále propadá úzkostem ze svých nedokonalostí.** Dítě ani teenager o tom nemají potuchy.

O téhle pasti a jejích nástrahách nemá povědomost ani většina rodičů. Výsledkem je, že pak tygr potomka svými požadavky a nároky do „digitální arény svobody“ nevědomky doslova vháň a ten se v ní o to ochotněji zabydluje. Helikoptéra dítě taktéž neúmyslně „učí“, jak do všech jejích zákoutí s nemalou chutí proniknout rodiči navzdory. Pro neregulované pandí dítě jsou hry a sítě arénou, kde se může chovat jako neřízená střela a vyzkoušet, cokoli ho napadne. Časem se původní i „posilující“ motivace v mysli dětí a teenagerů prolínají a slévají.

Třetí (a riziková!) plocha mezi rodičovskou snahou vychovávat a snahou dětí svobodně utvářet sebe samé a vyniknout mezi vrstevníky má své psychické pozadí. Do myšlení i činů rodičů i jejich potomků významně promlouvá **nereflektovaný vzorec: naléhavá potřeba-strachy, touhy, naděje-vliv převládající kultury.** Právě on buduje v hlavách obou táborů automatismy toho, co je samozřejmé, o čem se nepochybuje a s druhou stranou nediskutuje. Právě on modeluje rodiče na tygry, helikoptéry a pandy a v hlavách dětí vytváří únikové strategie. Lze takové třetí plochy vůbec nějak uhladit?

Od definice k prvnímu kroku

Docela se to daří výchovnému stylu zvanému „majákové rodičovství“. Na DigiRozledně najde rodič jeho stručné shrnutí: „Výzkumy dlouhodobě a přesvědčivě ukazují, že nejlépe prospívají děti, jejichž rodiče s nimi budují **láskyplný a důvěrný vztah**, zajímají se o ně a zároveň na ně mají **přiměřené požadavky**. Takoví rodiče dávají dětem určitou volnost, ale zároveň jim nastavují **jasné a smysluplné hranice**.“

Za zvýrazněnými termíny se skrývá bohatý, a ne úplně jednoduše zvládnutelný obsah. Avšak jako každá životní výzva má své kouzlo. U rizika vzniku závislosti dítěte na světě digitálních médií spočívá v naději, že osvojování onoho obsahu dává tygrům, helikoptérám a pandám reálnou šanci, že se jejich

výchovný styl začne posouvat směrem k majáku. Je přirozené, že na této cestě bude nejeden poutník ještě nějakou dobu cenit tesáky, roztáčet vrtuli nebo se výchovně povalovat na pandí způsob.

Důležité však je vykročit a nepolevovat. Celá cesta spočívá v aplikaci, rozvíjení a zodpovídání zásadní otázky: **je vše, co je neotřesitelnou pravdou pro mne, takovou pravdou i pro mé dítě?**

Na stylu záleží

Jsem schopen dávat potomkovi najevo lásku, nejenom když udělal něco, čeho si cením hlavně já?
Neprojevuji ji výhradně na způsob *mám tě rád, když jsi takový nebo makový, protože zvládáš to a to?*

Dokážu respektovat jeho svět a priority? Uznat, že jeho problémy mohou pro něj být opravdu problémy, a probírat je s ním bez shazování *to je blbost, na to se vykašli?*

Zvládám se před svým teenagerem otevřít a přiznat *taky si občas nevím rady, a když se pokouším o nějaké řešení, ne vždycky se trefím, to pak ale zkouším dál?*

Dokážu na jeho emoční výlevy reagovat v klidu *taky se často naštvu, to je normální, ale pak se ptám sám sebe proč, abych věděl, jak z toho ven?*

Umím v něm probouzet a udržovat pocit vlastní ceny pochvalami *tohle jsi zmáknul skvěle, i když jde o výkony, jež jsou v mých očích bezvýznamné, ale v jeho značné?*

Zvládám doma udržovat takové ovzduší, kdy se cítí bezpečně, aby mé promluvy nevnímal pouze jako *pořád mele totéž, výkon, výkon, výkon?* Snesu v klidu, když jen lelkuje, a brát jeho chvíle nudy jako příležitost pro rozvíjení kreativity, kdy zaplatť bůh neciví do obrazovky?

Mám cit pro to, kde má moje dítě opravdový talent, abych jeho rozvoj podporoval a zároveň ho nenutil v dnešní výkonové době honit zbytečně moc zájců? Zvládám ho úkolovat a motivovat tak, aby ho to opravdu rozvíjelo? Nesrážím jeho nadání a touhy jím vybuzené *tohle chceš někdy studovat? to přece nemá žádnou perspektivu, protože jinou kariéru, než je ta má, si pro něj nedovedu představit?*

Umím být svým chováním a příkladem natolik přesvědčivý, aby požadavky a vytyčené hranice potomek nebral jako *zase prudí a jenom si vymejší*, ale jako účelný a *pro celou rodinu i pro mě přínosný časový rozvrh?*

Při takto modelované komunikaci dle DigiRozhledny „rodič do jisté míry nechává dítě, aby si samo určilo míru dohledu a podpory – zůstává na místě jako pevná jistota nechává dítě pomyslně se vzdalovat (a navracet, když je třeba)“.

Na cestě k majákovému rodičovství a při obavách z rizika závislosti nemusí rodiče zůstat sami. DigiRozhledna na více místech zdůrazňuje, že pomoc lze hledat u psychologa či psychoterapeuta. Podmínkou úspěchu však je, aby si klienti s odborníkem „sedli“. Některého lze vyhledat v neplacených sociálních službách, jiný je placeným soukromníkem. **V takovém případě VZP poskytuje na tento typ pomoci příspěvek na deset sezení u zmíněných odborníků ve výši 500 korun na jedno sezení.** Podrobněji na webu <https://dusevnizdravi.vzp.cz>.

© Všeobecná zdravotní pojišťovna

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/byt-dobry-digitalni-rodic-a-co-takhle-pohled-do-sebe>