



Únor 2026

## Digitální dětství: výzvy pro rodinu, školu a stát

*Irena Krcháková*

### Shrnutí

Digitální technologie jsou dnes neoddělitelnou součástí života dětí a dospívajících. Vzdělávání, komunikace, zábava i rozvoj dovedností se stále častěji odehrávají v online prostředí. Spolu s těmito příležitostmi však narůstají také obavy spojené s nadměrným používáním technologií, digitálními závislostmi, kyberšikanou či obecně s bezpečností dětí na internetu.

### Hlavní body

- Digitální prostředí je dnes běžnou součástí dětství a nelze ho řešit izolovaně ani prostřednictvím jednoduchých zákazů.
- Způsob, jakým děti technologie používají, je výsledkem kombinace vlivů rodiny, školy a státu, nikoli rozhodnutí jediného aktéra.
- Rizika digitálního prostředí nedopadají na všechny nezletilé stejně a bez odpovídající podpory se mohou prohlubovat již existující nerovnosti.
- Smyslem veřejné politiky není děti izolovat, ale posilovat jejich digitální odolnost a schopnost orientovat se v online světě.

Debata o digitálních technologiích v životě dětí v posledních letech výrazně zintenzivnila. Současnou nejmladší generaci označujeme jako generaci alfa a charakterizujeme ji jako generaci, která je od narození v kontaktu s online prostředím. Stále častěji se proto diskuse o bezpečném užívání technologií, ochraně dětí a vzdělávání přesouvají z roviny rodičů a odborníků do oblasti veřejné politiky. Stát, školy i rodiny tak hledají rovnováhu mezi podporou digitálních kompetencí a riziky, která online prostředí přináší.

Digitální svět zároveň přináší celou řadu nových výzev. Rychlost technologického vývoje, proměnlivost online platform a obtížná kontrola obsahu kladou zvýšené nároky nejen na děti, ale také na rodiče, pedagogy a veřejné instituce. Otázkou už není, zda mají být digitální technologie součástí života dětí, ale jakým způsobem je s nimi naučíme pracovat tak, aby jejich přínosy převažovaly nad riziky.

## Digitální technologie jako běžná součást dětství

Přístup k internetu, chytrým telefonům, tabletům či online platformám dnes není výjimkou, ale standardem napříč socioekonomickými skupinami. Dětství a dospívání se tak odehrává v hybridním prostředí, v němž se prolíná tradiční offline a nový online svět.

Z pohledu veřejné politiky je nutné tento posun reflektovat. Digitální technologie už totiž nejsou okrajovým jevem, který stojí za pozornost jen výjimečně, ale běžnou součástí prostředí, ve kterém děti vyrůstají. Je proto důležité přestat se ptát, zda technologie do života dětí patří, a zaměřit se na otázku, jakým způsobem s nimi pracovat. Tedy jaké podmínky pro jejich využívání vytváří rodina, škola a stát.

Podle Zprávy o digitálních závislostech v České republice 2024 používá internet denně drtivá většina mladých lidí. Technologie přitom neslouží pouze k zábavě, ale stále častěji také ke vzdělávání, vyhledávání informací a sociální interakci. Výzkumy zároveň ukazují, že se u mladých objevuje rizikové chování, jako jsou závislosti, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy či psychické potíže, nejčastěji v souvislosti se sociálními sítěmi a digitálními hrami. V roce 2024 už nešlo o marginální problém, ale o jev, který se týkal významné části dětí a dospívajících.

Samotná přítomnost technologií nebo délka času stráveného online však nejsou jedinými ani rozhodujícími rizikovými faktory. Podstatnou roli hraje především způsob jejich používání a míra podpory, kterou nezletilí dostávají. Mobilní telefon či počítač mohou přispívat k rozvoji dovedností a kreativity, v prostředí bez jasných pravidel a vedení však mohou zároveň zesilovat problémy spojené se soustředěním, duševní pohodou či sociálními vztahy.

Důležitým aspektem digitálního dětství je také nerovnoměrnost dopadů. Děti vyrůstají v rozdílných rodinných a školních podmínkách, které ovlivňují jejich schopnost technologie smysluplně využívat i regulovat. Digitální prostředí tak může fungovat jako nástroj rozvoje dovedností, ale zároveň i jako faktor prohlubující nerovnosti, zejména tam, kde chybí dostatečná podpora ze strany dospělých.

Pro tvorbu veřejných politik z toho plyne základní východisko: digitální prostředí není samo o sobě problémem, ale výzvou, se kterou je třeba systematicky pracovat. Efektivní přístup by neměl spočívat v jednoduchých zákazech či izolaci, ale v nastavování podmínek, které podporují bezpečné, vyvážené a přínosné využívání technologií.

## Škola a vzdělávací systém

Škola je pro děti a dospívající jedním z mála míst, kde digitální technologie využívají pravidelně, strukturovaně a pod dohledem dospělých. Nejde přitom pouze o prostor výuky, ale také o prostředí, v němž se každodenně nastavují hranice a pravidla. Právě zde se nejnápadněji projevuje napětí mezi

rostoucí rolí technologií ve vzdělávání a snahou zachovat podmínky pro soustředění, sociální interakci a duševní pohodu žáků.

V současnosti již každá škola běžně pracuje s online nástroji a digitálními učebními pomůckami, což klade nové nároky jak na pedagogy, tak na samotné žáky. Zároveň se vzdělávací instituce stále častěji potýkají s otázkami, které přesahují samotnou výuku – například s používáním mobilních telefonů během vyučování, s dopady digitálních návyků na pozornost žáků nebo s řešením konfliktů vznikajících v online prostředí. Tyto jevy se následně promítají i do fungování třídních kolektivů.

Z pohledu veřejné politiky je důležité rozlišovat mezi využíváním digitálních technologií jako nástroje vzdělávání a širším chováním žáků v digitálním prostředí. Zatímco první oblast je relativně dobře uchopitelná prostřednictvím osnov, metodik a investic, druhá se týká každodenních návyků, seberegulace a sociálních dovedností. Tyto faktory nelze účinně formovat pouze pomocí dílčích opatření, ale vyžadují dlouhodobou a systematickou práci. Role vzdělávací soustavy je v tomto ohledu významná, zároveň však omezená.

Školy se liší svými kapacitami, personálním zajištěním i mírou podpory, kterou mají k dispozici. Očekávání, že škola dokáže samostatně a komplexně řešit dopady digitálního prostředí na děti, proto naráží na limity celého systému. Bez jasného rámce a podpory ze strany státu hrozí, že odpovědnost za digitální výchovu bude na školy přenášena nerovnoměrně a bez odpovídajících nástrojů.

Zároveň platí, že ani sebepokrokovější škola nemůže nahradit roli rodiny ani širšího společenského prostředí. Digitální chování dětí je formováno kombinací školních pravidel, rodinných návyků a vlivů online platform, které učitelé sami ovlivnit nedokážou. Efektivní může být pouze přístup, který propojuje vzdělávací systém, rodiče a stát, nikoli izolovaná řešení na úrovni jednoho z těchto aktérů.

## Limity legislativy a role státu

Stát hraje v oblasti digitálních technologií a jejich dopadů na děti specifickou, avšak poměrně omezenou roli. Na jedné straně je odpovědný za vytváření právního a institucionálního rámce, jehož cílem je chránit nezletilé před riziky. Na straně druhé však čelí skutečnosti, že technologický vývoj a proměny digitálních platform probíhají výrazně rychleji než tvorba a následná implementace legislativy.

Je proto přirozené, že právní regulace často přicházejí se zpožděním a zaměřují se spíše na dílčí jevy než na širší kontext chování dětí v online prostředí. Legislativa může stanovit základní mantinely – například v oblasti ochrany osobních údajů, věkových limitů či odpovědnosti platform – nedokáže však samostatně regulovat každodenní způsoby používání mobilních telefonů, tabletů či počítačů.

Na evropské úrovni v posledních letech dochází k posilování regulace digitálního prostoru, zejména v souvislosti s odpovědností velkých online platform a ochranou nezletilých uživatelů. V současnosti se v Bruselu i členských státech diskutuje například kontroverzní návrh Chat Control, kterému kritici, včetně České republiky, vytýkají v některých bodech nepřiměřený zásah do osobních svobod a nadměrnou míru kontroly. Tyto rámce mohou přispět ke zvýšení transparentnosti a bezpečnosti, samy o sobě však neřeší otázku digitálních návyků dětí ani jejich schopnost orientovat se v online světě.

Český zákonný rámec se v této oblasti postupně vyvíjí, mimo jiné v souvislosti s řešením rizik spojených s nadužíváním technologií a digitálními závislostmi dětí, včetně preventivních opatření. I zde však přetrvávají mezery v koordinaci mezi jednotlivými institucemi. Dalším limitem role státu je skutečnost, že online prostředí zasahuje do oblastí, které tradičně stojí mimo přímý dosah regulace, jako je rodinný

život, volný čas nebo sociální vztahy. Stát může nastavovat pravidla a vytvářet rámce, nemůže však nahradit roli rodiny ani každodenní výchovu.

Efektivní role státu v této oblasti proto spočívá spíše v koordinaci, podpoře a vytváření společných rámců než v detailním řízení. Stát má možnost propojovat oblast školství, zdravotnictví a sociálních služeb, podporovat prevenci, sběr dat a reagovat na nové fenomény prostřednictvím včasných analytických nástrojů. Zároveň však musí počítat s tím, že žádná legislativa nemůže plně nahradit schopnost nezletilých orientovat se v digitálním prostředí a regulovat vlastní chování.

## Role rodiny a rodičů

Je zcela přirozené, že rodina představuje základní prostředí, v němž se formují digitální návyky dětí a dospívajících. Právě doma se rozhoduje o tom, kdy a jak děti používají mobilní telefony nebo počítače, rodiče nastavují pravidla jejich užívání a ovlivňují způsob, jakým se děti k technologiím vztahují. Z toho vyplývá, jak zásadní roli rodiče ve skutečnosti hrají – zejména při stanovování hranic, vytváření vzorců chování a zprostředkování vztahu dětí k online světu.

Role rodičů je však dnes výrazně náročnější než v minulosti. Digitální prostředí se rychle proměňuje, platformy i formy komunikace se vyvíjejí a dospělí se často ocitají v situaci, kdy mají nastavovat pravidla pro prostředí, které sami detailně neznají. Digitální rodičovství tak klade na dospělé nové nároky, zejména v oblasti průběžného vzdělávání a orientace v online světě.

Významným faktorem jsou také rozdíly mezi rodinami. Rodiče se liší svými časovými možnostmi, úrovní digitální gramotnosti, přístupem k informacím i schopností poskytovat dětem podporu. Tyto rozdíly se následně promítají do způsobu, jakým děti technologie využívají. Online prostředí přitom nedopadá na všechny stejně. Tam, kde rodiny nemají dostatek času, informací nebo dovedností, se bez podpory škol či dalších institucí rozdíly mezi dětmi spíše prohlubují než snižují.

Z pohledu státu je proto důležité vnímat rodinu jako klíčového, nikoli však jediného aktéra digitální výchovy. Očekávání, že všichni rodiče dokážou samostatně a dlouhodobě vyvažovat přínosy a rizika digitálních technologií, je nereálné. Bez systémové podpory tak zůstává online výchova především na možnostech jednotlivých rodin, což v praxi znamená další prohlubování rozdílů mezi dětmi.

## Digitální odolnost jako společný cíl

Debata o digitálních technologiích v životě dětí se často pohybuje mezi dvěma extrémny: snahou technologie co nejvíce omezit a představou, že si děti v online prostředí poradí samy. Ani jeden z těchto přístupů však neodpovídá realitě.

Mobilní telefony, tablety, počítače, chytré hodinky a další digitální technologie ze života dětí jednoduše nezmizí. Jsou součástí jejich každodenního fungování, návyků i rituálů a slouží ke vzdělávání, komunikaci i zábavě. Zároveň však přinášejí situace, na které děti nejsou automaticky připraveny – tlak na neustálou dostupnost, srovnávání se s ostatními, obtížné rozlišování mezi kvalitním a problematickým obsahem či schopnost regulovat čas strávený online. Právě v této souvislosti se do popředí dostává pojem digitální odolnost.

Nejde přitom primárně o to děti chránit tím, že je od technologií izolujeme. Podstatné je naučit je, jak se v digitálním prostředí pohybovat bezpečně, sebevědomě a s nadhledem. Digitální odolnost představuje kombinaci dovedností, návyků a podpory, díky nimž děti dokážou technologie využívat, aniž by se jimi nechaly ovládat. Toho nelze dosáhnout jedním opatřením ani působením jediného aktéra.

Škola může nastavovat pravidla a rozvíjet potřebné dovednosti, rodina vytváří každodenní prostředí a stát určuje širší systémové podmínky. Pokud některý z těchto prvků chybí, odpovědnost se přenáší nerovnoměrně na ostatní, nejčastěji na učitele nebo rodiče.

Digitální odolnost je dlouhodobý proces, nikoli rychlé řešení. Nejde o to děti „naučit internet“, ale pomoci jim porozumět vlastnímu chování, rozpoznávat rizika a zvládat digitální zátěž. Stejně důležité je vytvářet takové prostředí, ve kterém děti vědí, že nejsou samy, mají k dispozici dospělou oporu a jasná, srozumitelná pravidla.

## Závěr

Digitální technologie jsou běžnou součástí života dětí a dospívajících. Nejde o dočasný trend ani o vnější vliv, který by bylo možné jednoduše eliminovat. Děti v online prostředí vyrůstají, učí se v něm a vytvářejí si zde své každodenní návyky. Otázkou proto není, zda mobilní telefon nebo počítač do života dětí patří, ale jaké podmínky pro jejich používání společnost vytváří.

Chování dětí v online prostředí se formuje v průsečíku několika prostředí. Škola, rodina i stát hrají důležitou, avšak omezenou roli, kterou nelze oddělovat ani navzájem nahrazovat. Pokud některý z těchto prvků selhává nebo zůstává bez podpory, přenáší se odpovědnost na ostatní a rozdíly mezi dětmi se mohou dále prohlubovat. Efektivní přístup proto vyžaduje koordinaci, nikoli izolovaná řešení.

Společným rámcem této debaty je pojem digitální odolnost. Neznamená chránit děti před technologiemi tím, že je budeme omezovat, ale pomáhat jim rozvíjet schopnosti, které jim umožní pohybovat se v online světě bezpečně, sebejistě a s nadhledem.

## Zdroje

- Hejna, S., Rolincová, M., Stočesová Martinková, A. (2025). Katalog kyberprevence: Klíčový nástroj pro bezpečnost dětí v online prostoru. <https://edu.gov.cz/katalog-kyberprevence-klicovy-nastroj-pro-bezpecnost-deti-v-online-prostoru/>
- Jandáč, Tomáš (28. 11. 2025). Digitální závislost u dětí a dospívajících: co o ní víme a jak může pomoci PLDD. <https://ospdl.webflow.io/posts/digitalni-zavislost-u-deti-a-dospivajicich-co-o-ni-vime-a-jak-muze-pomoci-pldd>
- Neprohraji.se [https://neprohraji.se/hrani-videoher/?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=1714861180&gbraid=0AAAAADNsUXG-1ctcCtv2iJqLUUt3EopHf&gclid=Cj0KCQiA1czLBhDhARIsAIEc7uhtBdndr2d7\\_0cdT3BRi-uGXuAQ8dF-0yI9dji4dqFgKhCQGfkdGcaAh11EALw\\_wcB](https://neprohraji.se/hrani-videoher/?gad_source=1&gad_campaignid=1714861180&gbraid=0AAAAADNsUXG-1ctcCtv2iJqLUUt3EopHf&gclid=Cj0KCQiA1czLBhDhARIsAIEc7uhtBdndr2d7_0cdT3BRi-uGXuAQ8dF-0yI9dji4dqFgKhCQGfkdGcaAh11EALw_wcB)
- Procházková, Zdeňka (17. 10. 2025). Desatero bezpečného chování na internetu. <https://sancedetem.cz/desatero-bezpecneho-chovani-na-internetu>
- Soukup, Petr (19. 2. 2025). Jaký je přístup českých rodičů k ochraně dětí na internetu? <https://sancedetem.cz/deti-na-internetu-jaky-je-pristup-ceskych-rodicu-k-ochrane-deti-na-siti>
- Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2024 (srpen 2024). Pavla Chomynová, Zuzana Dvořáková, Tereza Černíková, Barbora Orlicková, Kateřina Grohmannová, Eva Franková, Michaela Roubalová, Daniel Galandák. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. [https://www.drogy-info.cz/data/obj\\_files/35641/1315/Zpr%C3%A1va%20o%20digit%C3%A1ln%C3%ADch%20z%C3%A1vislostech%20v%20C4%8CR%202024\\_web.pdf](https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/35641/1315/Zpr%C3%A1va%20o%20digit%C3%A1ln%C3%ADch%20z%C3%A1vislostech%20v%20C4%8CR%202024_web.pdf)

## Autor



### Irena Krcháková

V minulosti se věnovala především oblasti mediálních studií a sémiotiky, nyní rozšiřuje své obzory na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy v oboru historická sociologie. Zaměřuje se odborně na domácí politickou scénu, sociální a zdravotnická témata a věnuje se také obrannému průmyslu, dopravě a energetice. Má bohaté zkušenosti s mezinárodní politickou agendou, včetně evropských témat, Evropské unie, politiky Spojených států, OSN a NATO. Profesioně se uplatnila jak v rozhlase, tak v České televizi. Ve volném čase se nejčastěji věnuje sportu a své dceři.

## Vydavatel



### INSTITUT PRO POLITIKU A SPOLEČNOST

Posláním Institutu je zkvalitňování českého politického a veřejného prostředí prostřednictvím profesionální a otevřené diskuse a vytvoření živé platformy, která pojmenovává zásadní problémy, vypracovává jejich analýzy a nabízí recepty pro jejich řešení formou spolupráce expertů a politiků, mezinárodních konferencí, seminářů, veřejných diskuzí, politických a společenských analýz dostupných celé české společnosti. Jsme přesvědčeni, že otevřená odborná diskuse a poznání podstaty a příčin jednotlivých problémů jsou nutným předpokladem jakéhokoli úspěšného řešení problémů současné společnosti.



Martinská 2, 110 00 Praha 1



+420 602 502 674



[www.politikaspolecnost.cz](http://www.politikaspolecnost.cz)



[office@politikaspolecnost.cz](mailto:office@politikaspolecnost.cz)