



Únor 2025

Závislost dětí na digitálních médiích a hrozby online světa

Irena Krcháková

Shrnutí

Nastoupíte do autobusu, tramvaje nebo čekáte na zastávce. Rozhlédnete se kolem sebe. Je tam spousta dětí a každé drží v ruce telefon. Mají puštěný Facebook, Instagram, TikTok...díívají se na videa, poslouchají influencersy anebo čtou komentáře. Závislost na digitálních technologiích je stále větší problém a čísla vykazují setrvalý nárůst. S intenzivním užíváním internetu se pojí také hrozby, kterým jsou nezletilí vystaveni – kyberšikana, online grooming. Efektivní obranou jsou rodiče, učitelé, vzdělávání a komunikace.

Hlavní body

- Počet dětí závislých na digitálních technologiích roste.
- Roste taky počet nezletilých, kteří čelili internetovým hrozbám, ať už kyberšikaně, falešné reklamě, dezinformacím nebo sexuálnímu zneužití.
- Oba případy mají závažné dopady na psychický a fyzický stav dítěte, které v krajním případě může pomýšlet i na sebepoškození či sebevraždu.
- Prevenci a záchranu představují rodiče a učitelé. Děti je třeba o digitálním světě vzdělávat, budovat v nich kritické myšlení a pravidelně s nimi mluvit.

Závislost na internetu

Oblíbenost digitálních technologií je stále na vzestupu. Každý má počítač, telefon, tablet a další zařízení. Dnes se s mobilem vstává i usíná. Dospělý člověk by měl být schopný říct si „dost“ a zařízení odložit. Místo něj si vzít knížku, pustit si film, věnovat se rodině, jít sportovat a internet nechat někde za sebou. Dítě ale tohle ještě nedokáže. Neumí si uvědomit, že už toho bylo dost a je třeba dělat něco jiného. Neustálé používání digitálních technologií se snadno může stát velmi nebezpečnou závislostí, která bude mít negativní dopad na zdraví dítěte, jeho psychické a sociální schopnosti a taky může stát hodně peněz.

Neustálá touha být online. A to i přesto, že dítě by mělo být ve škole a dávat pozor ve třídě, mělo by sportovat, učit se, spát. Pořád musí mít telefon u sebe a kontrolovat notifikace. Musí mít přehled, jaké jsou poslední komentáře v jeho online skupině, jaké jsou názory jeho influencera, jaké jsou poslední výsledky jeho konkurenta v počítačové hře. A tak dále. Takový jedinec ztrácí pojem o čase a přestává mít kontrolu nad tím, kolik času byl online a kolik ho strávil ve skutečném světě interakcí s jeho blízkými. Tráví hodiny u počítače a vůbec si neuvědomuje, že už je noc a měl by spát, protože zítra vstává do školy. Samozřejmě že pak nebyl připravený na písemku z dějepisu a jeho známky se zhoršují. Fakt, že místo sportu raději sedí doma na židli se také negativně podepisuje na jeho zdraví. Sociální interakce se odehrává výhradně v online prostředí a s „živými“ lidmi se už prakticky nebaví. Osobní vztahy se rovnají nule.

Čísla

Aktuální čísla z roku 2024 zatím nejsou k dispozici a poslední velký výzkum v této oblasti se v Česku uskutečnil v roce 2022, tedy krátce po covidu, nicméně podle odborníků lze s jistotou říct, že čísla rostou. Problémy podle výzkumného týmu HBSC Univerzity Palackého v Olomouci (Zdravagenerace.cz, 2023) mělo v roce 2022 8 % žáků základních škol a častěji jde o dívky než chlapce. Přitom o čtyři roky dříve to bylo 5 % dětí.

Z výzkumu vyplynulo, že děvčata tráví více času na sociálních sítích. Chlapci pak věnují pozornost spíše online hrám. „Každý den u počítačové hry sedí 48 % českých chlapců. Do rizika rozvoje problémů s hraním spadá 13 % chlapců a 5 % dívek. Výskyt problematického hraní her klesá s věkem,“ stojí ve studii (Vláda ČR, 2023).

Příčiny a dopady závislosti na digitálních médiích

Vyvstává otázka, proč vůbec u dítěte vzniká závislost na digitálních médiích. Odpověď je poměrně snadná: protože online svět je všude kolem. Přístup k internetu a potřebnému zařízení, mají děti už od útlého věku a je všude dostupný. Ačkoliv si to dospělí často neuvědomují, i na dítě je kladen velký sociální tlak. Z pohledu rodiče se neustálá touha být „trendy“ může jevit jako absurdní. Ovšem pro dítě či dospívajícího je to důležité. Nechce a ani nesmí propásnout nejnovější události anebo poslední módní trendy – vždyť pak bude ve třídě mimo, všichni se mu budou smát a nikdo se s ním nebude bavit. V takovém případě je internet perfektní místo pro „únik“. Pryč od spolužáků, od třídy, od školy, od rodičů...pryč od stresu a špatných pocitů. Dítě může v online světě trávit hodiny a hodiny, mít svého avatara a bez problémů se vydávat za někoho jiného. Třeba v počítačové hře. Tyto digitální platformy používají techniky, které stimulují uvolňování dopaminu. Při zvýšené hladině se dítě může cítit šťastnější, motivované či uspokojené. To samozřejmě může vést k touze činnost opakovat.

Dopady závislosti na digitálních médiích jsou jednoznačně negativní. Ovlivňují všechny oblasti života dítěte, od každodennosti až po mimořádné situace. Na prvním místě jednoznačně stojí psychické

zdraví. Dítě nakonec může začít propadat úzkostem a depresím. Cítí se osamocené a vyloučené. Negativně vnímá samo sebe – podceňuje se, nemá se rádo, negativně vnímá vlastní tělo. Absence sociálních vazeb k tomu všemu ještě narušuje pocit reality a pocit sounáležitosti. Dlouhé hodiny strávené u počítače nebo s mobilem v ruce se podepisují taky na fyzické kondici a dítě si může ztěžovat na bolesti různých částí těla. Přichází nadměrné nebo naopak omezené přijímání potravy a nespavost. To vše vede k naprosté ztrátě kontroly nad vlastním životem. Dítě neplní svoje povinnosti doma ani ve škole, klesá jeho produktivita a proměně osobnosti.

Nebezpečí online světa

Závislost na internetu je jedno nebezpečí, kterým jsou děti vystaveny. S digitálním světem se ale pojí i další nástrahy, někdy i mnohem nebezpečnější. Může jít o kyberšikanu, online grooming, dezinformace a fake news a manipulace prostřednictvím reklam a influencerů.

Čísla sice nejsou kompletní a také zatím nejsou výsledky případných šetření za rok 2024, nicméně s jistotou se dá říct, že případů kyberšikan, groomingu nebo dezinformací přibývá.

Například podle České školní inspekce řešilo v posledních třech letech (2020 až 2023) alespoň jeden případ šikany 57 % základních a 63 % středních škol. Což je v porovnání s výsledky před sedmi lety nárůst o 10, respektive 3 procentní body (irozhlaz.cz, 2023).

Kyberšikana

Policie charakterizuje kyberšikanu jako šikanování jiné osoby pomocí informačních technologií, tj. internetu, mobilních telefonů, počítačů, sociálních sítí. Chování pachatele/útočníka je veskrze agresivní a svým konáním se snaží druhému ublížit prostřednictvím vydírání, ubližování, ztrapňování, obtěžování, ohrožování nebo zastrašování. Oběť často bývá osamocena až izolována a cítí se ohrožena.

V dnešním světě vypadá kyberšikana tak, že (A) dítěti přicházejí urážlivé nebo zastrašující zprávy, a to skrze smsky nebo přes chat. (B) Pachatel si může pořídit různé nahrávky nebo videa, fotografie a další záznamy, a prostě je upravit a zveřejnit. Samozřejmě s cílem poškodit onoho vybraného žáka. Nejde přitom už jenom o nějaký malý trik v programu na upravování fotografií, ale dokonalé podvody s pomocí AI. „V současné době můžete využít celou řadu nástrojů umělé inteligence a ten člověk třeba ví, že někde byl, a někdo mu říká, hele viděla jsme tě tam a tam, a on je přesvědčený, že se to nikdy stát nemohlo. Vůbec ho nenapadne, že mohli použít nástroj umělé inteligence a na úplně jiné video dát jeho obličej,“ popsal pro Institut pro politiku a společnost specialista na kybernetickou bezpečnost a ochranu osobních údajů ACRESIA Consulting Luděk Nezmar. (C) S tím souvisí taky možnost založení internetových stránek nebo falešného profilu na sociálních sítích. Zde pak útočník zveřejňuje nejruznější nepravdivé informace o dané osobě. A nakonec (D) krádež identity, tedy například „ukradení“ účtu na sociální síti.

Ve všech těchto případech se dostávají ven informace o oběti, které jsou ze zásady hanlivé a nepravdivé. Často jsou k tomu využity – a zneužity – osobní informace (třeba tajnosti, které si děti řeknou mezi sebou nebo v soukromých online diskuzích), nebo trolling a provokace.

Následky můžou být pro dítě katastrofální. Každý si umí představit, co se stane ve třídě, která uvidí fotku vašeho dítěte: jenom to dítě bude třeba o padesát kilo těžší. Anebo když si všichni spolužáci přečtou tajnou konverzaci vaší dcery s kamarádkou o její první lásce. Kyberšikana se podepisuje na psychice dětí – způsobuje úzkost, depresi, snižuje sebevědomí až se nakonec můžou objevit myšlenky na sebevraždu. Obecně jde o problém, který se těžko odhaluje, protože oběť nechce prozradit, že se stala terčem takového ponižujícího útoku.

Kyberstalking a online grooming

Stalking znamená v překladu pronásledování a pachatel se dopouští trestného činu dotěrným obtěžováním. Kyberstalking je vlastně něco podobného, akorát k pronásledování dochází na internetu. Oběti můžou chodit nejrůznější zprávy na mobil nebo chat, může docházet k výhrůzkám a obtěžování, pachatel neustále sleduje online činnost své(ho) vyvolené(ho) a špehovat ji(ho).

Od kyberstalkingu je jen krůček k té zřejmě nejzávažnější hrozbě, a tou je online grooming. Tedy činnost, kdy se dospělý člověk snaží získat důvěru dítěte právě prostřednictvím internetu, aby ho tak mohl manipulovat a zneužívat. Můžeme si to představit asi takto: dospělý muž si na sociální síti, herních platformách nebo chatové aplikaci najde nějakou oběť, dítě, které bydlí v sousedním městě. Vydává se se přitom za někoho jiného – třeba stejně starou kamarádku, která potřebuje s něčím pomoc. Podle Ludka Nezmara pachatelé využívají umělou inteligenci: „Já jsem schopný mluvit jako moje vlastní dcera a vy nemáte žádnou šanci poznat, že to vaše dcera není.“ Tento dospělý člověk říká dítěti nejrůznější smyšlené problémy, buduje v něm pocit důvěry, pracuje na emocionální podpoře...tím se snaží vzbudit dojem dobrého parťáka. Další fází je, že se groomer pokusí dítě odtrhnout od rodičů, učitelů a spolužáků, aby ho měl pod větší kontrolou. Může mu pak dokonce vyznat lásku a předstírat, že je zamilovaný a nemůže bez něj žít. Jakmile má pachatel dítě pod kontrolou a izolované, přichází útok. Může ho nutit k nevhodnému (sexuálnímu) chování, zasílání (intimních) fotografií či videí, nebo ho dokonce přimět se schůzce.

Samozřejmě je těžké poznat, že zrovna vaše dítě se stává obětí online groomingu. Jistou náповědou může být výrazná změna chování od mlčenlivosti přes podrážděnost až po nějakou formu sebepoškození.

Dezinformace a fake news

„Nepijte vodu, způsobuje obezitu.“ „Vědci objevili způsob, jak se stát nesmrtelným.“ „Kupte si kámen, mění vše ve zlato.“ „Čokoláda zvyšuje IQ.“ Toto jsou jen příklady některých fake news, které je možné přechíst si na internetu. Zatímco dospělým se nad takovými titulky poušmějí, dětem můžou způsobit vážné problémy.

Fake news jsou nepravdivé či zavádějící informace, které se šíří po internetu s cílem ovlivnit názory, emoce nebo chování lidí (dětí). Pro nezletilé jsou zvlášt nebezpečné, protože jim můžou uvěřit a řídit se jimi. Děti ještě nemají tak vyvinuté kritické myšlení a nemají dostatek informací, aby prohlédly pravdu. Falešné zprávy je můžou zmást a vyvolat u nich třeba strach nebo je přimět ke změně životního stylu nebo taky postoje a světonázoru.

Dítě může být vystaveno fake news prakticky všude. Na sociálních sítích je to nejjednodušší. Falešné zprávy se zde rychle šíří a zasáhnou velké množství dětí. Stejně tak jednoduché je šířit nepravdivá videa přes YouTube nebo jiné video platformy. V neposlední řadě jsou tu také mezi mladou generací populární influenceri, kteří sami mohou říkat falešné zprávy a dítě jim bude bezmezně (jako svému vzoru) věřit.

Manipulace prostřednictvím reklam a influencerů

S výše zmíněným souvisí i další forma kyberhrozeb, a to je manipulace prostřednictvím reklam a influencerů. Dnes je tento způsob ovlivňování myšlení stále častější. Jde přitom o dva druhy manipulace: „kup si, co ti doporučím“ anebo „přemýšlej nad tímto tématem stejně jako já“.

Reklamy často působí na emoce. Vyvolávají například silný pocit strachu (nejsem dost dobrý), nebo naopak budí radost (budu úspěšný). Pak tvůrci reklamy přidají nějakou „zkušenost“. Stačí nějakou známou osobnost, které produkt určitě pomohl. Přece pokud to používá někdo oblíbený, tak je to určitě pravda. Exkluzivita. Další silná emoce. Produkt je téměř nedostupný, vzácný anebo je téměř vyprodáný. Oběť reklamy pak musí jednat rychle, aby neprošvihla tuto vzácnou nabídku.

Samozřejmě ne všichni se chovají stejně a někteří jednájí v dobré víře. Jenže jak to poznat. Influencer je známá osoba, která si získala důvěru mnoha lidí / dětí, a díky jejich často přívětivému a upřímnému způsobu vystupování, je téměř nemožné rozpoznat, jestli lže za peníze, nebo říká pravdu. Taková reklama prezentovaná influencerem, a děti se jí nechají snadno ovlivnit, je osobní, upřímná, autentická a přátelská. Ovšem není pravdivá. Není nic jednoduššího než na sociální síti vytvořit obraz dokonalého života. Nikde se nelže lépe než na internetu. Krásné fotky, pozdravy z dovolené, perfektní domov, skvělí rodiče, super dárky apod. Všechno to lze snadno uměle vytvořit dnes už navíc s využitím umělé inteligence. Děti si pak chtějí kupovat stejné produkty, díky kterým budou mít podobně dokonalý život.

Není se pak čemu divit, že zlevněné členství ve fitness centru, exkluzivní sérum proti pupínkům, matematická magická koule anebo stejná tepláková souprava dítěti žádný dokonalý život nevykouzlila. Naopak, pocit dokonalosti ani krásy se nedostavil, lepší známky taky ne, ani není oblíbenější. Přichází pocit studu, hanby, frustrace a další negativní emoce.

První pomoc a prevence

První pomoc i prevenci představují v případě závislosti na digitálních technologiích nebo pro oběti online světa jejich rodiče, učitelé, trenéři, skautští vedoucí a další dospělí, které považují za morální autority. Toto jsou lidé, kterým by dítě mělo věřit a když nastane nějaký problém, nemělo by cítit stud se přiznat. Mluvit o problému je základ, stejně jako diskuze o tématu, ve kterém si nezletilý není jistý.

„Vzdělání jako jediná forma prevence“, tvrdí odborníci. Pouze učením se kritickému myšlení, znalostí internetového prostředí, vědění, jak se chovat v online světě – to jsou jediné způsoby, jak odhalit podezřelé chování nebo se nenechat ovlivnit dezinformacemi či falešnou reklamou.

Je také třeba dodržovat základní pravidla bezpečného chování na internetu. Naprosto základní je dávat si pozor, co zveřejní – o své osobě, o kamarádech, o prostředí, ve kterém se pohybuje apod. Odborníci radí nevystavovat na sociálních sítích žádné fotografie, a pokud už k tomu musí dojít, tak ať jsou to alespoň „bezpečné“ obrázky. „Jedna špatná fotka a může to toho člověka ovlivnit na celý život,“ řekl pro IPPS advokát z kanceláře CIKR Petr Kovařík. Internetu se zkrátka nedá věřit, protože všechno v něm se už nikdy neztratí a může být někdy někým zneužito.

Experti oslovení nejen Institutem pro politiku a společnost shodně kritizovali stávající systém vzdělávání dětí. „Je třeba metodická podpora a revize rámcových vzdělávacích programů,“ kritizovala školský systém vrchní rada z odboru prevence kriminality Ministerstva vnitra ČR Lucie Kosová. Zároveň je třeba o problému soustavně vzdělávat i pedagogy, aby měli přehled o aktuálních trendech a hrozbách, kterým jsou děti vystaveny.

Základní body pro bezpečnosti v online světě:

1. Nesdílet data – žádné fotografie, žádná videa.
2. Čím méně údajů o sobě nasdílíš tím lépe. Nesdílet, co nutně nemusíš.
3. Uzavírat profily, bavit se pouze s lidmi, které osobně znáš.
4. Bezpečný pohyb – nechodit na stránky, které nejsou na první pohled zabezpečené.

5. Bezhlavě neklikat na každý odkaz, který se mi nabídne.

6. Jednání v kyberprostoru je hlídáno a může být trestné.

Zdroje

- Zdravagenerace.cz (10. 5. 2023). Roste počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí. <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>
- Vláda ČR (9. 5. 2023). Počet dětí s problematickým užíváním sociálních sítí roste a každý osmý chlapec má sklony k nadměrnému hraní her. <https://vlada.gov.cz/cz/ppov/zavislosti/media/pocet-deti-s-problematickym-uzivanim-socialnich-siti-roste-a-kazdy-osmy-chlapec-ma-sklony-k-nadmernemu-hrani-her-205078/>
- Irozhlas.cz (14. 3. 2023). Počet případů šikany mezi žáky vzrostl. Řešilo ji 57 procent základních a 63 procent středních škol. https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/sikana-kybersikana-skola-zaci-studenti-ucitel-pedagog_2303141225_ale
- Institut pro politiku a společnost (14. 12. 2023). Kyberšikana a násilí v online prostoru. <https://www.politikaspolecnost.cz/aktualne/kybersikana-a-nasili-v-online-prostoru/>

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



office@politikaspolecnost.cz