

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PŘÍSTUP RODIČŮ K POUŽÍVÁNÍ
VYBRANÝCH DIGITÁLNÍCH
TECHNOLOGIÍ JEJICH DĚTÍ VE
VĚKU 11 AŽ 12 LET

PARENTS' APPROACH TO THE USE OF SELECTED
DIGITAL TECHNOLOGIES BY THEIR CHILDREN AGED
11 TO 12 YEARS



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Jana Kotoučková, DiS.**

Vedoucí práce: **PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.**

Olomouc

2024

Poděkování

Děkuji PhDr. Evě Aigelové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady získané v průběžných konzultacích. Děkuji všem respondentům za účast ve výzkumu.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma *Přístup rodičů k používání vybraných digitálních technologií jejich dětí ve věku 11 až 12 let* vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 TEORIE	8
1.1 Základních pojmy	8
1.2 Věk 11 až 12 let	9
1.3 Rodičovská mediace	11
1.4 Rizika digitálních technologií	15
1.5 Výzkumy digitálních technologií v kontextu tématu	21
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	32
2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	33
2.1 Výzkumný problém	33
2.2 Výzkumné cíle.....	33
2.3 Výzkumné otázky (VO)	34
3 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD.....	35
3.1 Design výzkumu	35
3.2 Získávání a tvorba dat	35
3.3 Metoda zpracování a analýza dat	37
3.4 Etické problémy a jejich řešení	39
4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	40
4.1 Výběr výzkumného souboru.....	40
4.2 Popis výzkumného souboru.....	41
4.3 Charakteristika jednotlivých respondentů	42
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	46
5.1 Výzkumné okruhy	46
6 DISKUZE.....	90
7 ZÁVĚR.....	105
SOUHRN.....	109
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	112
SEZNAM TABULEK.....	122
PŘÍLOHY	123

ÚVOD

Jak jinak začít tuto práci než mnohokrát opakovanou větou, že digitální technologie jsou velmi aktuálním tématem, se kterým se všichni každodenně setkáváme. Neumíme si představit život bez digitálních technologií. Ani dospělí, ani děti. A jak k tomu tedy máme přistupovat, abychom byli připraveni a zvládli reagovat na změny, které digitální technologie přináší, abychom si s nimi uměli poradit a využili jejich možností naplno? A co když vychováváme děti, jak jim můžeme pomoci se v tom všem zorientovat?

Začnu něčím osobním, důvodem výběru tématu. Motivací vybrat si toto téma mi bylo několik situací, se kterými jsem se potkala coby pedagog hudebního nástroje. Každý týden po dobu několika let chodím do základní umělecké školy, učím a pozoruji děti, jak vyrůstají a jak se proměňují. V rámci výuky, kde mám možnost soustředit se v jeden okamžik na jedno dítě, si toho člověk může mnoho všimnout. Po nějaké době mezi učitelem a žákem vzniká vztah a důvěra. A najednou to není jen výuka jednoho předmětu, ale komplexní vliv dospělého na dítě. Ve třídě se střídají ty nejmenší děti, ale i děti v pubertě.

Měla jsem možnost vyslechnout několik konverzací mezi dětmi, pozorovat je nejen v prostředí hudební školy, ale také na cestě ze školy. A tam to bývalo nejzajímavější. Upřímnost, s jakou si povídaly mezi sebou, si těžko umím představit větší. A občas jsem to byla já, komu se svěřily s tím, co právě prožily, nebo dokázaly. Pamatuji si, s jakou radostí a hrdostí se mi chtěly pochlubit, že přelstily své rodiče a našly cestu, jak obejít rodičovskou kontrolu a prodloužit si čas na svém smartphonu. V reakci na tohle si dovolím vyslovit svůj subjektivní postřeh, který potvrzují i mnohá výzkumná zjištění: děti jsou extrémně přitahovány digitálními obrazovkami, ať už je na nich téměř cokoliv. Dokážou si dlouze hrát s poměrně primitivní aplikací na smartphonu, která je určena pro naladění hudebního nástroje, nebo třeba dlouze zírat na WhatsApp, aniž by si s někým psaly. Prostě zpozorní vždy, když se v jejich přítomnosti objeví nějaká digitální obrazovka, a pokud je tam pro ně něco zajímavého, tak o to víc. Některé děti udělají téměř cokoliv, dokonce budou lhát a předstírat, aby si ukradly pár minut s digitální technologií navíc, třebaže je za to pak může postihnout mnohem větší trest. A to není všechno, co můžeme kolem sebe vidět. Vliv digitálních technologií na člověka je jednoznačně velký.

Teoretická část práce uvádí přehled základních pojmů, přibližuje téma dětského věku v kontextu používání digitálních technologií, zaměřuje se na rodičovskou mediaci, mediační nástroje, dále stručně uvádí rizika digitálních technologií. Na konci shrnuje výsledky výzkumů souvisejících s tématem práce důležitých pro náš výzkum.

Výzkumná část se zaměřuje na kvalitativní výzkum, odpovídá na 3 výzkumné otázky: první otázku, co děti dělají na digitálních technologiích, co je baví, jak se proměňovalo používání v čase a jaká digitální zařízení mají; druhou otázku, co prožívají rodiče, když se na své děti dívají při používání digitálních technologií, jak přistupují k používání, využívají restrikce, komunikace, pozorování, tzv. monitoring, jaký mají přehled o aktivitách svých dětí na digitálních technologiích, o čase stráveném, a co ten čas ovlivňuje; a třetí otázku týkající se rizik digitálních technologií, konkrétně prevence v rodině, ve škole, osobní zkušenosti a znalost a schopnost reagovat na rizikové situace.

TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORIE

Tato práce se zabývá digitálními technologiemi a tím, jak je používají děti ve věku 11 až 12 let, rodičovskou mediací a rizikovou digitální aktivitou. V této části se nejprve stručně seznámíme se základními pojmy souvisejícími s tématem práce, popíšeme zkoumané věkové období, poté stručně předneseme jednotlivá témata jako rodičovská mediace a riziková aktivita. V poslední kapitole uvedeme poznatky z několika výzkumů týkajících se tématu, které budou úvodem do naší výzkumné části.

1.1 Základních pojmy

Ústředním pojmem práce jsou **digitální technologie**. Pro naši potřebu se spokojíme s následujícími stručnými definicemi. **Informatika** je obecně oborem zabývajícím se informacemi. **Informační technologie** jsou všechny technologie, systémy, procesy a zařízení, které umožňují práci s informacemi. **Informační a komunikační technologie**, zkráceně ICT (anglicky Information and Communication Technologies), jsou nástrojem, díky kterému získáváme informace a můžeme komunikovat s jinými lidmi (Sloboda, 2013).

České děti nejčastěji využívají smartphony, stolní počítače, notebooky, tablety, televize a herní konzole (Bedrošová et al., 2018). V této práci se budeme zaměřovat na používání právě těchto vybraných digitálních technologií a budeme dále používat pojem digitální technologie, digitální zařízení, nebo informační a komunikační technologie jako synonyma, definované jako všechny technologie a nástroje, které umožňují práci s daty a informacemi v digitální podobě. K přenosu a šíření informací jsou využívána média, **médium** Sak (2007, s. 58) definuje následovně: „médium je vše, co přenáší myšlenku či informaci od udělovatele a co zprostředkovává sdělení“.

V dnešním světě jsou digitální technologie součástí každodenního života, stejně tak i připojení k internetu a tím přístup k neomezenému množství informací. Malé děti jsou dnes obklopeny digitálními technologiemi už od narození a první používání digitálních technologií se posouvá na nízkou věkovou hranici. Mluvíme o tzv. **digitální generaci**. **Digitální gramotnost** je definována jako „soubor digitálních kompetencí, které jedinec potřebuje k bezpečnému, kritickému a tvořivému využívání digitálních technologií, jež využívá např. při práci, učení, či ve volném čase“ (NÚV, n.d.). Digitální gramotnost zahrnuje schopnost analyzovat informace a informační zdroje, přistupovat k nim kriticky a zodpovědně, a také schopnost správně technologie ovládat a být si vědom rizik, která jsou jejich nedílnou součástí (Arnseth et al., 2016).

Dalším pojmem je mediální gramotnost. Autorka Ala-Mutka (2011) **mediální gramotnost** popisuje jako schopnost přistupovat kriticky k informacím, tyto informace analyzovat, a také rozumět komunikaci v nejrůznějších kontextech. Abychom se vyznali v digitálním světě, potřebujeme se vzdělávat. Je totiž snadné upadnout do role oběti digitálních technologií, nechat se pohltit přemírou informací a přestat kriticky myslet. S tím souvisí **mediální výchova**. Průcha et al. (2003, s. 119) definovali mediální výchovu jako „výchovu k orientaci v masových médiích, k jejich využívání a zároveň k jejich kritickému hodnocení“. Cílem mediální výchovy je rozšiřovat mediální gramotnost, která zahrnuje znalosti fungování médií, schopnost rozpoznat nabízené sdělení, ověřit věrohodnost a vyhodnotit komunikační záměr (Bína, 2006).

Právě pro naši práci je digitální a mediální gramotnost důležitým tématem. Vycházíme z předpokladu, že v dnešním světě a v našich podmínkách již není možné fungovat bez digitálních technologií, a tak nám nezbývá než se naučit k nim správně přistupovat. S mediální a digitální výchovou by se měly setkat děti již v raném věku právě proto, že jsou obklopeny digitálními technologiemi od narození. Abychom mohli my a další generace reagovat na rychlý vývoj technologií, potřebujeme rozvíjet právě již zmiňované kritické myšlení, schopnost seberegulace a také mít znalosti a informace, jak tyto digitální technologie fungují a jak nás v mnohém ovlivňují (Sochorová, 2016).

1.2 Věk 11 až 12 let

Období časně adolescence

„Adolescence je obdobím plným změn a formování osobnosti do podoby, v které adolescent vkročí do dospělosti“ (Kňážek et al., 2022, s. 11). Děti ve věku 11 až 12 let, na které se v naší práci zaměříme, bychom zařadili do období dospívání. Macek (1999) období dospívání dále rozčlenil na časnou adolescenci 10 až 13 let, střední adolescenci 14 až 16 let a pozdní adolescenci 17 až 20 let.

Vágnerová o období 11 až 12 let mluví jako o středním školním věku a popisuje jej jako přípravu na dospívání. Podle ní je střední školní věk rozmezí 9 až 12 let, kdy dítě přestupuje na druhý stupeň základní školy, nebo na nižší stupeň školy střední. Celkově toto období středního školního věku považuje za méně dynamické a klidnější (Vágnerová, 2000, 2012).

Věk 11 až 12 let je podle Piageta přelom stádia tzv. konkrétních operací a logického formálního **myšlení**. Dospívající postupně přemýšlejí nejen o tom, jaký svět je, ale jaký by

mohl, nebo měl být (Čerešník & Gatíal, 2014). Rozvíjí se na fyzické úrovni, osvojuje si nové dovednosti, zlepšuje se jeho motorika, koordinace těla a zvyšuje se svalová síla. Vyvíjí se také smyslové vnímání, s čímž souvisí větší pozornost, vytrvalost, pečlivost a schopnost vnímat detaily. Probíhá rozvoj paměti a řeči a dochází k rozšíření slovní zásoby a schopnosti lépe se vyjadřovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V průběhu celé adolescence, tedy v období od 10 roku až do dospělosti, probíhá na základě prudkých biologických změn také **emocionální vývoj**. Právě v období puberty se prohlubuje introvertní naladění, které se projevuje nechutí ukázat své city, které dospívající považuje za část sebe samého. Strach z projevení se je spojen i s obavou, že city dospívajícího nebudou pochopeny a přijaty okolím (Čerešník & Gatíal, 2014).

Dospívající postupně začíná vnímat **mravnost a příčiny chování** a bere ohled na kontext situací. Během dospívání dochází k uvědomění si norem společnosti, tvorbě vlastních názorů, morálky a hodnot. Morální vývoj podle Kohlberga je v tomto věku obvykle ve stádiu konvenční morálky a na konci adolescence se přesouvá z konvenční k postkonvenční morálce (Macek, 2003).

Dospívající postupně dokážou porovnávat svět reálný se světem ideálním (Kabiček et al., 2014). Důležité je vědomí a pocit vlastní jedinečnosti a neopakovatelnosti. V období adolescence se do popředí dostává právě tzv. ideální já, které je v porovnání s reálným já ukazatelem **sebepřijetí**. V ideálním případě jedinec během dospívání dojde právě k sebepřijetí (Bernard, 2004).

Kolem 10 let si děti začínají vytvářet dlouhodobější **vztahy**. V tomto období je dítě ovlivňováno jak rodiči, tak čím dál více narůstá vliv vrstevníků (Langmeier & Krejčířová, 2006). Odpoutání od rodičů však nemusí být nutně dramatické. Konflikty ve vztahu rodič a dospívající nemusí být velký problém, pokud dospívající prožívá možnost svobodného vyjádření a pocit respektu od rodičů vůči svému názoru (Macek, 2003). Třebaže se pozornost vztahů posouvá od rodičů směrem k vrstevníkům, víme, že výchova rodičů i nadále hraje velmi významnou roli při osobním a sociálním vývoji dítěte (Malonda et al., 2019).

Důležitost **vrstevníků** potvrzuje ochota riskovat, což můžeme zdůraznit následující citací: „v tomto období jsou adolescenti velmi citliví na to, aby nebyli vyřazení nebo odmítnutí ze strany své sociální skupiny, nebo ze společnosti lidí, ve které se běžně pohybují (...), kvůli tomu jsou ochotni se přizpůsobit vrstevníkům i za cenu ohrožení vlastního zdraví, nebo za cenu porušování zákonů“ (Kňážek et al., 2022, s. 16).

V tomto věku začíná být také důležitá tělesná atraktivita. Přijetí ostatními a přijetí sebe sama, je zásadním úkolem dospívání. Vliv blízkých, rodiny a právě vrstevníků se

projevuje na tvorbě **sebeobrazu**. V tomto období se děti začínají více zajímat o jednotlivce, obvykle opačného pohlaví, a začínají dbát na svůj vzhled. Vliv na vnímání sebeobrazu má také mediální obsah s důrazem na fyzickou atraktivitu, se kterým se adolescenti právě v online prostoru často setkávají (Kňážek et al., 2022).

Děti a dospívající v digitálním světě

Jak jsme již uvedli, dospívání je významná etapa, kdy se utváří osobnost člověka. Dochází k přehodnocování hodnot, hledání vlastní identity a experimentování. To přináší mnoho změn v postojích a také v chování (Procházka et al., 2021).

Děti narozené po roce 2010 jsou označovány jako **generace alfa**. Narodily se do období pokročilých informačních technologií a systémů. Právě tato generace je nejvíce ohrožena online aktivitami a časem stráveným s digitálními technologiemi. Na neomezený přístup k online prostoru a dostupnost her reagovala např. Světová zdravotnická organizace zařazením diagnostických kritérií pro poruchu hraní na internetu a herní poruchu. Podle Takeuchi et al. (2016, citováno v Šmahaj et al., 2022) jsou děti náchylné na neuronální změny způsobené hrami a online prostorem.

Co může dospívající v online prostoru prožívat, je pocit anonymity a velké svobody. Víme, že online prostor **ovlivňuje způsob komunikace** mezi lidmi a může být místem neomezeného vyjádření, aniž bychom ihned viděli následky svých činů a slov. V online komunikaci často chybí neverbální složka, nabízí více příležitostí k vytváření nových vztahů či udržování těch současných, umožňuje rychleji a více šířit informace, a jak jsme již zmínili, přináší větší anonymitu (Lieberman & Schroeder, 2020). V tomto kontextu se můžeme setkat s pojmem disinhibiční efekt. **Disinhibiční efekt** je situace, kdy se jedinec v online prostoru chová způsobem, kterým by se v reálném životě nechoval (Kňážek et al., 2022).

Nejenže v tomto období dospívající vstřebává informace a vlivy z okolí a online prostoru, ale stává se často spoluvůrcem internetového obsahu. Podle Kňážka et al. (2022) je kyberprostor **nedílnou součástí** adolescentů. Může přinášet mnohá pozitiva, jako např. možnost učení se cizích jazyků, hledání informací a vzdělávání se, ale zároveň má stránku negativ, rizika kyberšikany, ztráty vlastní identity, zdravotní problémy nebo závislosti.

1.3 Rodičovská mediace

Nejčastějším způsobem, jak se rodiče snaží své děti ochránit před rizikem digitálních technologií a internetu, je rodičovská mediace. Jedná se například o komunikaci s dětmi

o rizicích a hrozbách digitálního prostoru, využívání softwarového řešení při používání digitálních zařízení, nebo průběžné kontrolování činnosti dětí (Ólafsson et al., 2014).

Rodičovská mediace je popisována jako aktivita rodičů s cílem řízení mediálního obsahu, který jejich děti sledují (Dorr et al., 1989). **Rodinná mediální výchova** je podle Šed'ové (2006, s. 75) „cílevědomé rodičovské jednání směřující k ovlivňování dětské televizní konzumace a jejích efektů“. Jsme si vědomi toho, že Šed'ová se zaměřovala na televizní obsah, jak je uvedeno v citaci výše. Dnes mluvíme spíše o mediaci v kontextu používání moderních digitálních technologií, jako je smartphone, stolní počítač, notebook a další. Vymezení si přesto vypůjčíme, protože se kontrola televizního obsahu podle Šed'ové v mnohém překrývá v kontrole používání a obsahu u novějších digitálních technologií.

V zahraniční literatuře se pojmy rodičovská mediace, mediální výchova v rodině, rodičovská mediální výchova a mediální výchovné strategie rodičů používají jako synonyma (Livingstone & Helsper, 2008). V této práci budeme používat pojem rodičovská mediace ve smyslu rodičovského řízení mediálního obsahu, který děti vyhledávají a sledují.

Jak jsme již uvedli, Šed'ová (2006) popsal **6 technik ke kontrole televizního obsahu** s cílem snížit rizika televizní konzumace:

1. Omezení přístupu k televizi: dítě nesmí zapnout televizi samo bez svolení.
 - a. Velmi restriktivní přístup: rodiče určují, co jejich dítě sleduje.
 - b. Semirestriktivní přístup: kompromis, dítě si vybere samo, ale rodič zhodnotí, zda je pořad vhodný.
 - c. Permisivní přístup: třebaže dítětem vybraný pořad není podle rodičů vhodný, přání dítěte nakonec akceptují.
2. Podávání explicitních informací o televizi: cílem je informovat dítě a dovést jej k porozumění výhod a nevýhod televize a naučit dítě využívat televizi ke svému prospěchu.
3. Monitoring: rodiče hlídají obsah a kontrolují čas, který dítě tráví u televize.

1.3.1 Typy mediace

Na začátku práce jsme rozdělili adolescenci na časnou, střední a pozdní. Právě časná adolescence je obdobím, kdy se přes postupné přesouvání pozornosti směrem k vrstevníkům obrací děti ještě také na své rodiče (Macek, 2003). Je to tedy období, kdy má velký význam řešit rodičovskou mediaci. Postupně s vyšším věkem se děti o online aktivitách svým rodičům svěřují méně (Kalmus et al., 2013).

Rodičovskou mediaci můžeme považovat za druh rodičovství (Šmahelová et al., 2017). Při používání digitálních technologií dětmi rozlišujeme následující typy mediace:

Aktivní mediace je charakterizována komunikací rodiče a dítěte o obsahu a obecně o digitálních technologiích. Rodič je přítomný v okamžiku, kdy dítě digitální technologii používá. Snaží se o vedení dialogu, např. informování o tom, jak se na internetu chovat bezpečně (Livingstone & Helsper, 2008).

Restriktivní mediace je tehdy, když rodič stanoví pravidla sám. Podle toho, zda dítě pravidla dodržuje, nebo ne, může přijít odměněna, např. prodloužením času s technologií, nebo trest zkrácením času, či úplným odejmutím digitální technologie. Nejčastěji se jedná o omezení množství obsahu, určení několika používaných aplikací, nebo přesný časový rozsah používání (Livingstone & Helsper, 2008).

Monitoringem rozumíme získávání přehledu o tom, co děti na digitálních technologiích a internetu dělají. Monitoring začíná u obyčejného koukání přes rameno přes zpětnou kontrolu procházení historie bez přítomnosti dítěte. Je možná i tzv. **technická mediace**, tedy využití speciálního softwaru, např. aplikací ve smartphonu (Livingstone & Helsper, 2008).

Mediační strategie můžeme rozdělit také podle stylu rodičovské výchovy. **Autoritativní** strategie je zaměřena na samostatnost dítěte, avšak s pevně a jasně stanovenými pravidly rodičů. **Autoritářská strategie** je charakteristická vysokou autoritou rodičů s pevně stanovenými pravidly. Na rozdíl od autoritativní strategie však bez vysvětlení, proč jsou pravidla právě takto nastavená. **Permisivní** strategie má méně požadavků na dítě a **zanedbávající** strategie má minimálními požadavky s malým zájmem o činnosti dítěte (Eastin et al., 2006; Valcke et al., 2011).

Slussareff (2022) ve své knize uvádí typy rodičovských strategií podle Patti M. Valkenburgové:

Kontrolor je rodič, který velmi důsledně sleduje používání technologií. Často jde o vzdělaného člověka, má autoritativní přístup, nastavuje pravidla a hranice, kontroluje čas strávený s technologiemi a využívá software pro blokování nevhodného obsahu. Při porušení pravidel využívá trestu či dalšího omezení. Rodič **partner** podporuje autonomii dítěte. Často je vzdělaný a informovaný o tématu digitálních technologií, mluví s dítětem o svých obavách a reálných hrozbách. Používá software na sledování aktivity a blokování obsahu. Tzv. **občasný prudič** má nekonzistentní přístup. Buď nestanoví pravidla, nebo pokud je stanoví, tak jejich dodržování neřeší a nekontroluje.

Slussareff (2022) uvádí, že jakoukoliv strategii rodič vybere, obvykle vybírá pod vlivem emoce strachu o vlastní dítě. Děti rodičů označovaných jako „občasný prudič“ jsou v online světě nejohroženější skupinou. Zároveň nelze jednoznačně určit, zda je správnější být rodič partner, nebo rodič kontrolor. Strategii bychom měli vybírat podle věku dítěte i schopnosti jeho seberegulace. Kontrolování se obecně doporučuje hlavně u mladších dětí.

Autorka knihy také vychází z toho, že děti se musí naučit sebekontroli a mozková centra seberegulace dozrávají až v pozdějším školním věku. Proto jsou pravidla a jejich dodržování u dětí s menší sebekontrolou velmi důležité. Dále bychom měli brát v potaz také učení nápodobou. Tedy to, že děti kopírují a opakuji to, co vidí na obrazovce nebo kolem sebe. S tímto vědomím bychom měli k rodičovské mediaci přistupovat (Slussareff, 2022).

Americká asociace pediatriů doporučuje následující, jak k technologiím přistupovat zdravě (Slussareff, 2022):

Mít doma tzv. **zóny bez obrazovek**. To jsou taková místa, kam se telefony, notebooky, či cokoli jiného ani nenosí. Zároveň si stanovit, kde se telefony a ostatní zařízení **nabíjejí**, a nechat je po dobu nabíjení pouze na daném místě. Společné večere a **jídelní stůl**, stejně jako **postel** udržet bez digitálních zařízení. Stanovit si **konkrétní čas** a aktivity v rámci každodenní rutiny **bez zařízení**. Pomoci si sledováním nebo přímo zakreslením na papír toho, kolik času strávíme jednotlivými činnostmi během dne, jako jsou koníčky, kamarádi, rodina, sport a právě digitální technologie. Na základě toho si uvědomit priority a zvážit si, zda nám to tak vyhovuje.

1.3.2 Mediační nástroje

Mediační software je nástroj, který omezuje používání digitální technologie. Může regulovat obsah, čas, zamezit nákupům v aplikacích, omezit online komunikaci, nebo třeba rozpoznat kyberšikanu (Zaman & Nouwen, 2016). Některé z aplikací, které používá většina dospělých, mají také dětskou variantu. Příkladem může být Messenger Kids, nebo YouTube Kids. Tyto aplikace byly vytvořeny právě pro mladší uživatele. Rozdíl mezi dospělou a dětskou variantou je v zobrazeném obsahu, množství funkcí a možnosti ovládat tyto dětské aplikace prostřednictvím účtu rodiče (YouTube Kids, n.d.).

V článku, který je součástí projektu Safer Kids Online, jsou uvedena doporučení pro rodičovskou mediaci. Zároveň je zdůrazněno, že nejlepší ochranou je pozornost rodiče vůči dítěti a edukace dětí vůči rizikům (Dvojklik.cz, n.d.).

Aplikace určené pro rodičovskou kontrolu jsou k nalezení v operačních systémech, vyhledávacích, nebo jako samostatné aplikace. V počítači je možné použít pro Windows aplikaci **Family Safety**. Pro macOS, iOS se aplikace jmenuje **Rodinné sdílení**, pro Android **Family Link**. Také je možné regulovat přímo sociální sítě. Sociální síť TikTok obsahuje nástroj **Rodinné párování**. Snapchat lze regulovat pomocí nástroje **Family Center** a Instagram nabízí funkci **Dohled** (Dvojklík.cz, n.d.).

Již zmíněný a nejčastěji používaný **Google Family Link** je aplikace, na které mohou rodiče sledovat a zkontrolovat, co jejich děti v online prostoru navštěvují, jaké aplikace používají, a podle toho pak nastavit možnosti používání. V aplikaci lze nastavit časový limit, po kterém se smartphone vypne a zůstane zachována jen možnost telefonování a posílání SMS. Je možné povolit či blokovat používání konkrétních aplikací a obsahu. Rodiče sami také mohou upravit, nebo smazat účet dětí na sociálních sítích. Tato aplikace se používá především na smartphonech s operačním systémem Android, nebo na počítačích s operačním systémem Windows (Google Centrum bezpečí, n.d.).

1.4 Rizika digitálních technologií

Na následujících řádcích se stručně seznámíme s riziky digitálních technologií. Do rizik, která digitální technologie a jejich používání přináší, můžeme zahrnout nevhodný obsah, pornografii, obsah se sebepoškozováním, násilím aj., kyberšikana a kyberagrese, nebo nezdravé používání a závislosti.

Zájem o to, co děti na internetu vyhledávají a jak tráví volný čas, poučení o bezpečnosti a komunikace, to vše může být součástí **prevence**. Šmahaj a Zielina (2015) uvádí, že v oblasti prevence je zásadní informovanost o možných rizicích a jejich řešení u dětí, mládeže, rodičů a učitelů. Podle Krčmářové (2012) je důležité podporovat děti a mládež v ostatních aktivitách mimo používání digitálních technologií. A Eckertová a Dočekal (2013) uvádějí, že je rozhodně kontraproduktivní internet a sociální sítě mládeži a dětem zakazovat, protože by to vedlo k opačnému výsledku.

Negativem používání online nástrojů pro komunikaci může být zhoršení komunikačních dovedností v reálném, offline světě. Je také mnohem jednodušší poslat nepříjemnou zprávu a nevidět reakci člověka na druhé straně. V tomto kontextu mohou na internetu mizet pravidla slušného chování. Již v předchozím textu jsme popsali tzv. disinhibiční efekt (Nováková, 2015).

Možnost **seznamovat se, komunikovat**, sdílet své zájmy s ostatními, najít emocionální podporu v druhém člověku, rozvíjet své sociální dovednosti, to je jen pár vybraných možností, které online seznamování může přinést. Přesto kontakt dětí s cizí osobou na internetu je jedna z nejčastějších obav rodičů (Boyd & Hargittai, 2013).

Pomocí rešerše bezpečnostních rizik na internetu bylo u dospívajících kromě nezdravého užívání technologií identifikováno 6 forem online rizik: kyberšikana, online sexuální zneužívání, sexting, online podvody, hacking a krádež identity, online podpora sebevražd a sebepoškození (Finkelhor et al., 2021, citováno v Pipová, 2024).

1.4.1 Kyberšikana, kyberagrese

„Kyberšikana je druh agrese, ve které jsou zneužity moderní informační a komunikační technologie k ublížení jiné osobě“. Mezi **druhy kyberšikany** patří (Kopecký, 2023, s. 7):

- ponižování, nadávání a urážení,
- vyhrožování a zastrasování,
- vydírání,
- publikování ponižující fotografie,
- publikování ponižujícího videa,
- krádež identity,
- ubližování pomocí falešných profilů,
- zveřejnění cizího tajemství,
- kyberšikana spojená s online hrami.

Autor nabízí **7 kroků řešení kyberšikany** (Kopecký, 2023, s. 15):

1. Zachovej klid a poříd si důkazy.
2. Pokus se zjistit příčinu.
3. Přestaň komunikovat s agresorem.
4. Zablokuj toxickou komunikaci.
5. Oznam útok dospělým.
6. Prober s nimi strategické řešení.
7. Žádej konečný verdikt (dořešení situace).

Rizikem seznamování online může být kybergrooming, nebo kyberstalking. **Kybergrooming** je „psychická manipulace prostřednictvím moderních komunikačních

technologií“ (Dočekal et al., 2019, s. 71). Obvykle se kybergroomer vydává za jinou osobu. Jeho cílem je manipulace oběti a její vylákání na schůzku, na níž může dojít k fyzickému napadení, nebo sexuálnímu zneužití (Rychlík, 2014). **Kyberstalking** je forma stalkingu probíhající v online prostoru (McCarthy & Weldon-Syviy, 2013). Podle Šmahaje (2014) má kyberstalking společné prvky s obtěžováním, přesto přináší více hrozeb. Eckertová a Dočekal (2013) mluví o velkých projevech přízně z počátku, které se postupně promění ve vyhrožování. Způsob, jak zmenšit riziko, může být použití restriktivní mediace, která sníží kontaktování a poznávání neznámých osob (Spears et al., 2005). **Happy slapping** je tzv. fackování pro zábavu a jde o formu kyberšikany s cílem získat co nejvíce šokující materiál (Eckertová & Dočekal, 2013). Oběť je nejprve vyhlédnuta, pak fyzicky napadena a celý průběh se natáčí a následně zveřejní na internetu (Šmahaj & Zielina, 2015). **Flaming** je agresivní chování na internetu, konkrétně slovní napadání, určené k vyprovokování agresivní diskuze a následně její zveřejnění na internet (Šmahaj, 2014).

Kyberšikanu charakterizujeme jako úmyslné ohrožování, pronásledování, nepřátelské a opakující se chování s cílem ublížit. Rozdíl oproti šikaně je ten, že probíhá s využitím informačních a komunikačních technologií, např. smartphonu a internetu (Eckertová & Dočekal, 2013; Šmahaj, 2014). Prostředkem kyberšikany může být např. textová zpráva, video, fotografie, email, chatovací skupina a jakákoliv jiná online komunikace či internetová stránka (Rogers, 2011).

Základní **znaky kyberšikany** jsou následující: probíhá v online prostoru, objevuje se opakovanost, záměrnost, prvky agresivity, nerovnováha v moci mezi agresorem a obětí, pro oběť je chování agresora jednoznačně nepříjemné a ubližující (Černá, 2013). Nejčastějším útočníkem je spolužák, nebo bývalý kamarád a nejčastějším prostředím, kde kyberšikana probíhá, je Facebook, Messenger, Instagram, YouTube, nebo SMS/MMS a email (Kopecký & Sotkowski, 2019).

Jedná-li se o jednorázový útok, nebo je ublížení nezáměrné, případně oběť nevnímá průběh jako zraňující a nepříjemný, jde o tzv. **online obtěžování** (Ševčíková, 2015).

Problematika kyberšikany je specifická v tom, že se šíří neuvěřitelnou rychlostí. Ve skutečnosti nikdy nelze získat jistotu, že se informace z virtuálního prostředí smažou napořád, a tudíž se i po nějakém opatření a odstranění mohou objevit znovu, někde jinde. Útok může přijít kdykoliv a nelze se na něj dokonale připravit. Agresor totiž nepotřebuje, aby jeho oběť byla online (Šmahaj & Zielina, 2015). Kyberšikana může být nepřímá a přímá. Nepřímá kyberšikana probíhá např. jako vyloučení z online skupin, sdílení a komentování, nebo zveřejnění důvěrných informací, vydávání se za někoho jiného. Obecně jde o útok,

který je prováděn přes sociální síť. Přímá kyberšikana se děje přímou komunikací mezi agresorem a obětí (Šmahaj & Zielina, 2015; Ševčíková, 2015).

Posílání zpráv se sexuálním obsahem označujeme jako **sexting**. Nejčastěji jde o sdílení vlastních odhalených fotografií nebo videí a umístování tohoto obsahu na internet (Eckertová & Dočekal, 2013). Své fotografie rozesílá buď sám autor, případně pak jiný člověk, který tento materiál od autora získal. V takovém případě může dojít k následnému vydírání, posílání financí apod. S touto problematikou se pak pojí i tematika dětské pornografie (Rychlík, 2014). Kopecký a Szotowski (2019) uvádí, že sexting v České republice provozuje 8 až 15 % dětí a mládeže.

Kopecký a Szotowski (2019) upozorňují právě na negativní dopady jako útoky na dítě, či sexuální zneužití. Sociální síť mohou také vyvolávat deprese a celkově negativní pocity (Dočekal et al., 2019). Pokud konzumujeme obsah u svých známých nebo idolů, můžeme získat dojem, že náš život je nedokonalý, obyčejný a nezajímavý. To přináší **porovnávání se** a následnou nespokojenost sám se sebou a se svým životem. Lidé se na sociálních sítích obvykle snaží prezentovat co nejlépe. To může být zdrojem **nejistot** a obav týkajících se také vzhledu a těla. Podle britského výzkumu společnosti Royal Society For Public Health probouzí negativní pocity především Instagram, dále pak Snapchat, Facebook a Twitter (Kopecký & Szotowski, 2019).

Od **nevhodného obsahu** na internetu dělí děti pouze jeden klik. Setkat se můžou s násilím, sexuálním a pornografickým obsahem, rasismem, obsahem podporujícím poruchy příjmu potravy aj. Podle českých zákonů je sledování **pornografie** do 18 let nelegální. Z výzkumu České děti v kybersvětě navštěvuje stránky s pornografií 18 % českých dětí ve věku 13 až 17 let (Kopecký & Szotowski, 2019). Separs et al. (2005) uvádí, že restriktivní mediace zmírňuje právě navštěvování nevhodného obsahu.

1.4.2 Závislost a rizikové užívání

Závislost a rizikové užívání technologií jsou další rizika, která digitální technologie přináší. V dnešní době se často objevuje označení „závislák na telefonu“, digitálních technologiích obecně, na hrách, sociálních sítích apod. Z odborného hlediska však musíme rozlišit, zda jde o opravdovou závislost, nebo o tzv. nezdravé užívání.

K tomu, abychom mohli opravdu mluvit o **závislosti**, musí být splněno několik podmínek. Blinka (2015) uvádí následující:

- nejvýraznější činnost v životě uživatele je pobývání v online světě,

- při pohybu v online světě se mění nálada k lepšímu,
- aby uživatel dosáhl dobré nálady, potřebuje v online prostoru trávit víc a víc času,
- v případě odepření se objevují abstinенční příznaky,
- dochází ke konfliktům s okolím z důvodu nezdravého užívání,
- závislost se vrací a dochází k relapsu.

Suchá (2024) v knize *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů* uvádí, že **závislost na digitálních technologiích** je nelátková a zahrnuje nadměrnou interakci mezi člověkem a zařízením. Také uvádí, že užívání rozdělujeme podle závažnosti na bezproblémové (zdravé) užívání, rizikové a závislostní. **Bezproblémové užívání** je takové, kdy jde o jednu z volnočasových aktivit a jedinec tuto aktivitu nepreferuje před aktivitami jinými, např. s ostatními lidmi. A zároveň tato aktivita nemá negativní dopad na vztahy. **Rizikové užívání** zvyšuje riziko škodlivých následků pro fyzické či psychické zdraví. Může se projevovat zanedbáváním stravování, spánku, užívání hazardních prvků, nebo vystavování se agresivnímu a sexuálnímu obsahu. **Závislostní užívání** je takové, které splňuje závislostní kritéria. Pojem závislostní je v odborné literatuře někdy označován také jako problémové užívání. Pojem **nezdravé užívání digitálních technologií** v sobě zahrnuje jak rizikové, tak závislostní užívání.

Víme, že závislost má výrazné dopady na kvalitu života a projevuje se celkovým zanedbáváním sebe i okolí. Stejně tak i rizikové užívání má negativní vliv na životní oblasti jako studium či zaměstnání, duševní zdraví a tělesné zdraví, sociální vztahy a finance. Následkem nezdravého užívání bývá velmi snížena interakce v reálném světě (Yellowlees & Marks, 2007). Odkládají se povinnosti, objevují poruchy pozornosti, nespavost, celkové zanedbávání a nervozita (Benkovič, 2007).

Závislost rozlišujeme na mírnou, střední a těžkou, kde těžká se projevuje např. odmítáním docházky, odchodem ze školy, nebo významnou dysfunkcí na pracovišti, nezbytností psychiatrické léčby kvůli problému se sebeovládáním, abstinенčními příznaky, nebo finančními problémy (Kim et al., 2013).

V kontextu digitálních technologií a internetu se používá pojem **netolismus**. Netolismus je používaný pojem v českém prostředí, který chápeme jako **závislost na internetu** a jeho službách. Jde o nelátkovou závislost, přesněji závislost na konkrétním chování (Ševčíková, 2015; Young, 2004). Závislost na internetu (zkratka IA) jako taková však není uznávaná jako oficiální porucha. Vedle pornografie, problematického nakupování,

nebo virtuálních vztahů je pouze hraní digitálních her oficiálně etablováno (Suchá et al., 2024).

Griffiths (2005) internetovou závislost zařazuje pod závislost technologickou, zahrnující interakce mezi člověkem a strojem. V rámci svého komponentového modelu uvádí následující kritéria závislosti: salience (významnost aktivity), modifikace nálady, tolerance, abstinenční příznaky, konflikt, relaps (Griffiths, 2000).

Jedním z uvedených podob závislosti je nezdravé užívání **sociálních sítí**. V tomto věku se může objevit nutková potřeba kontrolovat, co se kde děje, co kdo sdílí, nebo lajkuje (Eckertová & Dočekal, 2013). Ze zdroje Chomynová (2023, s. 1) víme, že děti si sociální sítě zakládají dříve, než by měly: „většina sociálních sítí umožňuje založit účet od 13 let, některé od 16 let. Řada dětí si zřizuje účet dříve, vědomě tak při registraci uvádí nepravdivé údaje. Časté je používání více profilů současně a zakládání fiktivních profilů“.

Závislost také může vzniknout na **hraní digitálních her**. Pod pojmem digitální hry máme na mysli hry počítačové, konzolové i mobilní. Nejvíce závislostí vzniká na tzv. sociálních hrách, kdy je uživatel nucen se každý den do hry vracet a hraje s online přáteli (Eckertová & Dočekal, 2013). Z výzkumu Kňážek et al. (2021) vyplynulo, že 0,8 % adolescentů ve věku 11 až 19 let splňuje poruchu hraní her (IGD), dívky hrají mnohem méně a děti na základních školách hrají více než na školách středních.

V MKN-11 se nově nachází porucha hraní digitálních her, gaming disorder (GD). Pro to, abychom tuto poruchu diagnostikovali, musí herní chování probíhat po dobu minimálně 12 měsíců s následujícími symptomy (ÚZIS ČR, n.d.):

- narušená kontrola během hraní,
- důležitost hraní oproti jiným zájmům a aktivitám,
- pokračování v hraní i přes výskyt negativních dopadů.

Před tím, než ukončíme kapitolu rizik, uvedeme pojem **sharenting**. **Sharenting** označuje nezdravé používání sociální médií a internetu rodiči, kteří sdílejí obsah, ve kterém se nachází jejich vlastní děti. Dochází ke zveřejňování fotografií, videí, nebo zakládání profilů dětí, případně nějakých online deníků. V dospívání se pak děti mohou, a často tomu tak opravdu je, za fotografie a videa stydět a požadují po rodičích, aby tento obsah smazali. Sharenting může mít dopad na sebevědomí dítěte (Centrum prevence rizikové virtuální komunikace, 2019).

Kopecký (2023) uvádí 3 webové stránky, kde lze hledat pomoc:

- Linka bezpečí (www.linkabezpeci.cz),

- Dětské krizové centrum (www.dkc.cz),
- Poradna e-bezpečí (www.napismnam.cz).

Projekt **e-bezpeci.cz** školí děti, žáky ZŠ a SŠ a dospělé, pořádá vzdělávací akce a pomáhá s odhalením kyberkriminality a následně pomáhá jejím obětem. Na svých stránkách nabízí mnoho dokumentů určených pro rodiče i učitele, které srozumitelně popisují digitální rizika a nabízí vzdělávání v této oblasti. Najdeme tam témata kyberšikany a online rizik, bezpečného chování na internetu, sociálních sítí, hraní digitálních her, možností prevence a mnoho dalšího (e-Bezpečí, n.d.).

V této kapitole jsme se ve stručnosti pokusili uvést některá z digitálních rizik. Naše práce nám neumožňuje podrobněji rozvádět jednotlivá témata, proto se spokojíme s uvedeným výčtem.

Digitální technologie a online prostor však nemusí mít pouze negativní dopady. Podle Novákové (2015) rozvíjí myšlení dětí, poskytuje informace a všeobecný přehled, nebo se děti pomocí něj učí světovým jazykům. Ti starší na internetu častěji komunikují, čímž udržují své offline vztahy pomocí online prostoru, nebo si právě díky internetu hledají pomoc, podporu a rady, které v offline světě z nějakého důvodu nezískávají (Guan & Subrahmanyam, 2009).

1.5 Výzkumy digitálních technologií v kontextu tématu

Vzhledem k velké aktuálnosti tématu bylo provedeno mnoho výzkumů, a to i v rámci České republiky, které popisují oblast digitálních rizik, rodičovské mediace a samotného užívání. V této kapitole se zaměřujeme především na výzkumy na českých dětech a dospívajících, proto využijeme poznatků z výzkumu EU Kids Online, výzkumu České děti v kybersvětě a dalších.

1.5.1 EU Kids Online IV – Česká republika

V letech 2017 až 2018 proběhl průzkum na 89 základních a středních školách v České republice. Byl zaměřen na online aktivity a rizika dětí a dospívajících. Proběhl pomocí dotazníkového šetření. Účastnilo se jej 2 825 dětí a dospívajících ve věku 9 až 17 let používajících internet. Pokud není v následujících odstavcích uvedeno jinak, výsledky se týkají českých dětí a dospívajících ve věku 9 až 17 let. Všechny následující odstavce jsou ze zdroje Bedrošová et al. (2018).

Smartphone je celkově preferované zařízení k připojení na internet. Každý den se připojuje 84 % dětí a dospívajících ve věku 9 až 17 let prostřednictvím smartphonu k internetu. Jen 45 % se připojuje pomocí počítače. 32 % dívek a 57 % chlapců se připojuje přes počítač, 85 % dívek a 82 % chlapců přes smartphone.

Čas na technologiích se proměňuje podle toho, zda je víkend, nebo školní den. Ve školní den tráví 35 % dětí a dospívajících 4 a více hodin online a 9 % tráví 7 a více hodin online. Během víkendu tráví 51 % dětí 4 a více hodin online, 7 a více hodin tráví 22 %. Dívky i chlapci na internetu tráví podobné množství času.

Mezi **nejčastější aktivity** patří následující: 75 % dětí sleduje denně videa, 72 % poslouchá denně hudbu, 73 % komunikuje denně s kamarády a rodinou, 70 % denně navštěvuje sociální sítě, 65 % používá internet minimálně jednou týdně pro práci do školy, 43 % hraje online hry.

Většina aktivit je u starších dětí četnější kromě hraní online her, ty jsou ve všech věkových skupinách dětí a dospívajících vyrovnané. Dívky používají častěji sociální sítě a internet pro práci do školy a chlapci častěji hrají hry, sledují videa, čtou zprávy, nebo tvoří vlastní videa a hudbu.

Se zvyšujícím se věkem se zvyšuje **počítačová gramotnost**. 91 % dětí ví, jak lze odstranit kontakt, 88 % ví, které informace by se na internetu neměly sdílet, 75 % dokáže změnit nastavení soukromí a 53 % umí ověřit pravdivost informací.

Během roku se 36 % dětí a dospívajících setkala na internetu s něčím, co je **rozhodilo, nebo obtěžovalo**. S vyšším věkem narůstala pravděpodobnost takové zkušenosti. O této zkušenosti mluvilo 57 % dětí s kamarády, 28 % s rodiči, 13 % se sourozenci a 3 % s učitelem, nebo učitelkou. 25 % uvedlo, že by o negativní zkušenosti nikomu neřekli. Mladší děti a dívky o negativních zkušenostech mluví častěji než chlapci.

V posledním roce se 25 % dětí stalo obětí **šikany, nebo agrese**. Tváří v tvář to bylo 19 % dětí, přes technologie 15 %. Zkušenost s agresí online i offline se zvyšovala s věkem. Na opačné straně se 13 % dětí a dospívajících přiznalo, že bylo útočníkem, 11 % tváří v tvář, 8 % v online prostoru.

Nejčastější **reakcí dětí na negativní zkušenost** bylo: zablokování zpráv od dané osoby (35 %), vymazání zpráv (19 %), změna nastavení soukromí a kontaktů (14 %) a nahlášení problému online (14 %), krátkodobé nepoužívání internetu (10 %).

Každodenní zkušenost s kyberagresí a **kyberšikanou** uvedly 2 % dětí a 8 % dětí řeklo, že se jim něco takového dělo minimálně jednou měsíčně. Naopak více než 90 % dětí

uvedlo, že nemá žádnou zkušenost, nebo jen minimální. Čím jsou děti starší, tím častěji se s těmito situacemi potýkají. Rozdíly mezi chlapci a dívkami nebyly nalezeny.

Nejčastější negativní zkušenosti byly nepříjemné zprávy (82 %). Dále pak nucení do dělání činností, které děti nechtějí dělat (39 %), vyhrožování (39 %), zveřejňování a šíření nepříjemných zpráv o dětech (39 %), vyloučení ze skupiny na internetu (36 %) a donucení k něčemu, co dítě nechce udělat (18 %). Celkem 79 % obětí se cítilo v takové situaci špatně, dívky byly více rozhozené, než chlapci. Zotavení a zvládnutí této situace trvalo nejčastěji dny až týdny, ale někdy i měsíce.

Každý den se 16 % chlapců a 7 % dívek setkává se **sexuálním obsahem**. Čím jsou děti starší, tím je to častější. Celkem 29 % dětí uvedlo, že vidělo minimálně jednou měsíčně nějaký sexuální obsah, 5 % z nich uvedlo, že z toho bylo hodně rozhozených.

Zprávu se sexuálním obsahem v posledním roce dostalo 35 % dětí. Zprávu s požadavkem **intimní fotografie** za poslední rok dostalo 25 % dětí a 10 % dětí takovou zprávu s fotografií poslalo. Starší děti tyto zprávy dostávají a posílají častěji. Mezi chlapci a dívkami nejsou velké rozdíly v posílání ani přijímání.

S někým neznámým na internetu v posledním roce komunikovalo 49 % dětí, starší děti mnohem častěji (77 %), než mladší (16 %). Tváří v tvář se s někým neznámým z internetu potkalo 26 % dětí, z nichž 2 % z tohoto setkání byla dost rozhozena, 11 % rozhozena nebyla a 78 % hodnotilo setkání jako pozitivní. V 67 % to bylo setkání s někým v podobném věku, v 7 % s někým dospělým.

26 % dětí dostávalo **nenávistné zprávy**, nebo naráželo na nenávistná videa minimálně jednou měsíčně. S **nezdavým hubnutím** v online prostoru se setkala 15 % dívek a 8 % chlapců 11 až 13 let a 30 % dívek a 11 % chlapců 14 až 17 let.

Příliš mnoho **peněz na nákupy** v aplikacích, nebo online hrách utratilo 10 % dětí. Chlapci (21 %) častěji oproti dívkám (4 %). U 7 % dětí byly osobní údaje využity způsobem, který se dětem nelíbil.

Excesivním používáním internetu trpí 0,4 %, častěji jde o starší děti, bez většího rozdílu mezi dívkami a chlapci. 20 % dětí se **neúspěšně pokouší omezit čas na internetu**. Kvůli internetu minimálně jednou týdně **nespí**, nebo **nejí** 7 % dětí (Bedrošová et al., 2018).

Výzkumy rodičovské mediace

Jak jsme již uvedli v předchozí kapitole, **aktivní mediace** je rozhovor s dětmi o používání internetu, sdílení online aktivit a vysvětlování, co je dobré a co špatné. Tato mediace je považována za nejžádanější typ mediace, protože je spojena s vyššími digitálními

dovednostmi, zlepšuje porozumění internetu ze strany dětí a umožňuje jim lépe interpretovat a vypořádat se s mediálním obsahem a potenciálně obtěžujícími situacemi na internetu (Shin & Lwin, 2017).

V průzkumu EU Kids Online z roku 2020, kterého se účastnilo 19 evropských zemí, 16 % dětí a dospívajících uvedlo, že s nimi **rodiče často komunikují o používání internetu**, 28 % řeklo, že jen občas, a nikdy, nebo téměř nikdy 56 %. Česká republika byla ze zkoumaných zemí ta, kde děti uvádějí nejméně časté konverzace s rodiči na toto téma. Častěji rodiče komunikují s dívkami (50 %), než s chlapci (40 %) a s věkem se tendence komunikovat snižuje. Alespoň někdy komunikují rodiče s 53 % dětí ve věku 9 až 11 let, 42 % dětí ve věku 12 až 14 a 35 % dětí ve věku 15 až 16. Průměru všech 19 evropských zemí byl následující: 67 % dětí ve věku 9 až 11 let, 61 % ve věku 12 až 14 let, 54 % ve věku 15 až 16 let (Šmahel et al., 2020).

Rady jak užívat internet bezpečně od rodičů, učitelů, nebo přátel slyšelo 78 % českých dětí a dospívajících, z nichž bylo 82 % dívek a 75 % chlapců. S věkem je opět klesající tendence (Šmahel et al., 2020).

Monitoring, nebo použití technologických prostředků k monitorování používání digitálních technologií a internetu dětmi, např. software pro rodičovskou kontrolu, je strategie, která poskytuje rodičům informace o tom, co jejich děti na internetu dělají, nebo kde se nachází. V rámci průzkumu bylo zjištěno, že **blokování a cenzurování obsahu** zažívá 14 % českých dětí a dospívajících, **monitorování obsahu a aplikací** 17 %. **GPS a lokalizaci** 9 %. Oproti průměru evropských zemí je to opět méně: 22 %, 21 %, 15 % (Šmahel et al., 2020).

Restrikce je stanovení pravidel používání internetu, které omezují buď přístup, nebo dobu, kdy mohou děti internet používat, případně konkrétní činnosti, které mohou provádět. Restriktivní zprostředkování je obecně neúčinnější při snižování zažitých rizik na internetu, ale má i svou stinnou stránku, děti, které jsou více omezovány v používání internetu, mají také tendenci mít nižší digitální dovednosti, takže jsou hůře vybaveny pro řešení problematických situací (Livingstone et al., 2017). Restriktivní mediace je také spojována například s lepšími studijními výsledky (Gentile et al., 2012).

Ve výzkumu EU Kids online (Šmahel et al., 2020) mělo **zákaz použití mobilní, nebo web kamery** 10 % dětí a dospívajících, **stahování filmů a hudby** 4 %, **používání sociálních sítí** 10 %.

V průzkumu se také zjistilo, že u 24 % **rodič zveřejnil něco o dítěti**, aniž by se jej zeptal, zda je to pro něj v pořádku. 12 % dětí pak přímo požádalo rodiče, aby z internetu

obsah o něm smazalo, 7 % dětí a dospívajících uvedlo, že bylo naštváno kvůli zveřejnění obsahu o nich a 6 % dostalo v reakci na obsah nepříjemné zprávy z okolí (Šmahel et al., 2020).

Také Ghosh et al. (2018) v rámci studie online aktivity teenagerů v USA zjistili, že **používání mediačního softwaru může být kontraproduktivní**. Některé monitorovací nástroje totiž zabraňují dětem dosáhnout vlastní autonomie a tím naopak přispívají právě k tomu, čemu chtěli původně zabránit, např. nevyžádanému online kontaktu. Doporučením je pak cílená komunikace mezi rodičem a dítětem (Ghosh et al., 2018). Výše uvedené zjištění se však týká teenagerů a starších dětí, u mladších dětí ještě nebylo provedeno dostatek výzkumů (Mlatlikova, 2021).

Pozitivním **vlivem aktivní mediace** je zlepšená schopnost učit se a hledat informace. Dále rozvoj kritického myšlení, adekvátnější reakce na reklamu a nevhodný obsah, nebo schopnost posouzení věrohodnosti obsahu. Z výzkumu vyplývá, že děti, které sledují edukativní obsah s rodičem, se naučí více, než pokud jej sledují samy (Gentile et al., 2012).

1.5.2 Hraní digitálních her českými adolescenty

Suchá et al. (2018) provedli výzkum hraní digitálních her českých adolescentů ve věku 11 až 19 let ve školním roce 2017/2018. Výzkumu se zúčastnilo 3 950 českých adolescentů ze 48 škol v první skupině (pro naši potřebu označíme jako skupinu S1) a 121 **hráčů** v druhé výzkumné skupině (označíme jako skupinu S2). Následující text je ze zdroje Suchá et al. (2018, s. 125–126):

Z výzkumné skupiny S1 hrálo 17 % adolescentů 4 a více hodin denně a 28 % adolescentů digitální hry vůbec nehrálo. Naopak ze skupiny S2 hrálo 4 a více hodin denně 43 % adolescentů. Bezproblémoví hráči, chlapci, hráli v průměru 2,54 hodin/den a závislí 7,28 hodin/den.

Ve skupině S1 adolescenti s ideální tělesnou váhou hráli 1,88 hodin/den, s nadváhou 2,45 hodin a s obezitou až 4,45 hodin/den. Adolescenti na ZŠ hráli častěji než adolescenti na SŠ. Také chlapci oproti dívkám hráli mnohonásobně častěji. Nejrizikovější skupinou jsou chlapci ze základních škol. Chlapci preferují FPS, akční hry, závodní hry, dívky preferují simulátory života, akční hry, nebo webové online hry a puzzle.

Ve skupině S1 za 12 měsíců zaplatily za hry dívky 116 Kč a chlapci 1430 Kč. Ve skupině S2 zaplatily dívky 962 Kč a chlapci 3274 Kč.

Kritéria závislosti hraní digitálních her (IGD) splňovalo ve skupině S1 3,70 % adolescentů a ve skupině S2 6,14 %. Poměr mezi pohlavími byl 4:1 pro chlapce ve skupině S1.

Ze skupiny S1 má téměř 16 % adolescentů problémy ve škole, či se vzděláváním a 27 % zanedbává volnočasové aktivity a své blízké. Závislost může být častěji spojována s impulzivitou a delikventními projevy a závislí jsou také častěji obětmi šikany.

1.5.3 České děti v kybersvětě

Výzkum **České děti v kybersvětě** realizovaný Centrem prevence rizikové virtuální komunikace proběhl v roce 2019 a zúčastnilo se jej 27 177 respondentů ve věku 7 až 17 let. Všechny následující odstavce jsou ze zdroje Kopecký & Szotowski (2019).

Podle výsledků děti ve věku 7 až 12 let **nejčastěji navštěvují** sociální sítě (52 %), následně servery pro sdílení videosouborů jako YouTube, Stream aj. 41 %, online encyklopedie 30 % a stránky s herní tematikou 30 %. Ve věku 13 až 17 let jsou nejčastěji navštěvované také sociální sítě 76 %, servery pro sdílení videosouborů 56 %, online encyklopedie 39 % a stránky s herní tematikou jsou o něco méně oblíbené 26 %, než u mladších dětí.

Sociální sítě používalo 52 % dětí ve věku 7 až 12 let, přestože nesplňovaly věkový limit pro používání sociálních sítí. V roce 2019 používalo TikTok 28 % dětí z tohoto výzkumu. Oproti FB, IG a Snapchatu, používají děti TikTok dříve, již kolem 10 až 11 let. Pro téměř 50 % dětí je nejčastější činností na smartphonu **hraní her**.

V rámci škol má o přestávce více než polovina (53 %) dětí povoleno používat smartphone a zároveň v hodině to má zakázáno. O přestávkách ve škole (pokud daná škola povoluje smartphony o přestávkách) se věnuje více než 40 % dětí hraní her a téměř 39 % sociálním sítím. Zajímavé zjištění bylo, že 33 % dětí se o přestávkách nudí bez ohledu na to, zda šlo o školu s povolením, nebo zákazem používání smartphonu o přestávkách. Zároveň ve školách, kde je smartphone o přestávkách zakázán, **čte o přestávkách časopisy o 60 % dětí více** a knihy o 13 % více než děti na školách, kde je smartphone o přestávkách povolen.

Z oblasti rizikové aktivity se zjistilo, že 36 % dětí bylo **vyfoceno svým spolužákem**, spolužačkou bez jejich souhlasu a 23 % dětí natočeno. V roce 2018 nějakou z forem kyberagrese zažilo 41 % dětí. Nejčastějším útočníkem byl spolužák ze stejné třídy, dále bývalý kamarád. Nabídku setkání v reálném světě od uživatele internetu dostalo 27 % dětí a z pozvaných tuto nabídku přijalo 70 % dětí.

V rámci **sledování videí** jsou podle výzkumu nejoblíbenější vtipná videa a žertíky, na druhém místě (např. u sítě TikTok, nebo YouTube), jsou to tzv. výzvy, challenge. Zároveň 22 % aktivně sleduje na Youtube videa zaměřená na vzdělávání.

1.5.4 Rodič a rodičovství v digitální éře

Výzkum **Rodič a rodičovství v digitální éře** realizovaný Centrem prevence rizikové virtuální komunikace, který proběhl v roce 2018, se účastnilo 1 093 respondentů ve věku 25 až 64 let. Všechny následující odstavce jsou ze zdroje Kopecký & Szotowski (2018):

Rodiče dětem půjčují digitální zařízení v podstatě od prvního roku života, nejvíce děti dostává vlastní zařízení mezi 7 až 9 rokem, kdy děti nastupují na základní školu. Některé děti vlastní tablet dříve, než smartphone.

Autoři zjistili, že 73 % rodičů **omezuje čas** trávený na internetu. Nejčastěji jde o ústní dohodu, jejíž dodržování rodič kontroluje (69 %). Většina rodičů nepoužívá softwarové nástroje, které limitují čas (asi 6 % používá).

Rodiče **mají přehled**, jaké informace jejich děti na internetu vyhledávají a jaké stránky navštěvují (82 %). Dětem **omezuje vyhledávání** na internetu 37 % rodičů pomocí rodičovské kontroly, nebo přepnutím do bezpečného režimu. **Rodičovskou kontrolu**, nějaké softwarové řešení, používalo 15 % rodičů. Nejčastěji omezují sexuální obsah, násilný, nenávistný. Také tento výzkum potvrdil, že s rostoucím věkem rodiče omezují své děti méně.

Nejčastější preventivní aktivitou rodičů je rozhovor o digitálních rizicích (76 %). Nejčastěji řeší komunikaci s neznámými lidmi (80 %), dále ochranu osobních údajů (64 %), agresi na internetu (55 %) a internetové seznamování (53 %).

V předchozí kapitole jsme uvedli pojem **sharenting**, 74 % rodičů zveřejňuje na vlastní profil (soukromý profil pro přátele) na sociálních sítích fotografie svých dětí. V 20 % jde o částečně obnažené fotografie, kde je rozpoznatelný obličej dítěte a v 3 % jde o úplně obnažené děti novorozeneckého, nebo kojeneckého věku.

Co se týká rodičovských znalostí mediace, tak „pouze 46 % rodičů uvedlo, že umí nastavit bezpečné vyhledávání k blokování nevhodného obsahu ve vyhledávači Google a pouze 36 % rodičů uvedlo, že umí nastavit režim omezeného vyhledávání na YouTube“ (Kopecký & Szotowski, 2018, s. 20).

1.5.5 Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti

Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti uvádí pravidelné zprávy a přehledy situace v ČR, poslední zpráva byla zveřejněna v roce 2023. Uvedeme zde výsledky, které jsou pro náš výzkum důležité. Všechny následující odstavce jsou ze zdroje Chomynová (2023).

Hráčská porucha je nejčastěji spojena s **MMORPG** hrami. To jsou hry, které umožňují hrát několika tisícům hráčů zároveň. **Lootbox** je balíček, který je možné si zakoupit v průběhu hry a v některých EU zemích je tento balíček klasifikován jako hazardní hra.

Některé **sociální sítě** rozvíjí debaty a obavy o shromažďování dat, závadném obsahu pro děti a dospívající. Jde např. o různé druhy **nebezpečných výzev**. V průzkumu je uvedeno, že **influenceři** mají velký vliv zejména na děti a dospívající, kteří je často napodobují.

V rámci zprávy je zmíněna studie HBSC 2022, podle které hrálo digitální hry 48 % 11 až 15 letých chlapců a 16 % dívek. Do kategorie s **poruchou hraní her IGD**, spadalo 13 % chlapců a 5 % dívek. Do kategorie **problematického užívání sociálních sítí** spadalo až 7 % chlapců a 13 % dívek ve věku 11 až 15 let.

Dopady nadužívání digitálních technologií mohou být následující: „narušení denního rytmu, zanedbávání osobní hygieny, jídla, spánku, únava, bolesti hlavy, očí, zad nebo jiných částí pohybového aparátu a zhoršená orientace v čase“. K **dlouhodobým vlivům** pak patří „pokles fyzické aktivity, obezita, omezení sociálních kontaktů mimo online prostředí a ztráta přátel, konflikty v osobních vztazích, zanedbávání volnočasových aktivit, nesoustředěnost a problémy v práci nebo ve škole“ (Chomynová, 2023, s. 2).

Ve školním roce 2021/2022 bylo zaměřeno 6 % školních **preventivních programů** na nelátkové závislosti, kam spadá i nezdravé používání digitálních technologií. Zároveň bylo v tomto roce na českých školách řešeno přes 2 700 případů souvisejících s digitálními závislostmi a hraním hazardních her. Nejčastěji to byly děti z nižšího stupně víceletých gymnázií a druhého stupně základních školy.

Počet dětí a dospívajících ve věku 10 až 19 let s diagnózou digitální závislosti každým rokem roste. **Léčba a intervence** nezdravého používání digitálních technologií a závislostí je zaměřena na snížení množství času věnovaného digitálním technologiím a zvýšení kontroly nad jejich používáním. Podle zprávy bylo v roce 2023 téměř 300 adiktologických programů. Také je možnost využít **Národní linky pro odvykání** na čísle

800 350 000. Tam je možné získat poradenství s jakýmkoliv závislostním problémem včetně nadužívání digitálních technologií. Podrobnější informace o prevenci a možnostech léčby jsou uvedeny ve zprávě *Zpráva o digitálních závislostech v ČR 2023*.

1.5.6 Další výzkumy

V rámci České republiky bylo kvantitativním srovnáváním zjištěno, že české děti nejsou příliš pečlivě **hlídané a kontrolované**. Zároveň až 94 % českých rodičů potvrdilo, že občas dětem radí, jaké chování je na internetu nebezpečné. 39 % dotázaných rodičů u dětí ve věku 9 až 16 let praktikuje aktivní mediaci, 24 % rodičů kombinuje aktivní, restriktivní, technickou mediaci a monitoring, 20 % kombinuje restriktivní, technickou mediaci a monitoring a 17 % praktikuje pouze restriktivní mediaci (Helsper et al., 2013).

Ve výzkumu **Hodnoty českých a slovenských adolescentů pod vlivem kyberprostoru** bylo 97 % adolescentů ve věku 11 až 19 let, kteří měli účet na sociální síti. Tito adolescenti aktivně strávili několik hodin denně, přesně 2,9 hodin, na sociálních sítích (Kňážek et al., 2022). Podle výzkumu adolescenti ve věku 11 až 19 let, kteří mají **účet na sociálních sítích**, chtějí ve větší míře získat společenské postavení, kontrolovat ostatní a být dominantní. Také hledají potěšení a smyslové uspokojení. Ti, co účet na sociálních sítích nemají, „mají vyšší míru úcty k tradicím a akceptují myšlenky vlastní kultury“ (Kňážek et al., 2022, s. 89). Kňážek et al. (2022) ve své práci uvádí, že někteří adolescenti používají sociální síť i několik hodin denně a pro některé jsou sociální síť, nebo hraní digitálních her jedinou aktivitou volného času.

Let's play, výzkum edukačních videí a vzdělávání po dobu pandemie covid-19 v České a Slovenské republice realizoval Kňážek et al. (2023). V tomto výzkumu mělo 97 % českých a slovenských adolescentů smartphone a trávilo na něm v průměru 18 minut denně sledováním edukačních videí a 86 minut denně sledováním zábavných videí. Chlapci oproti dívkám sledovali videa častěji.

Hra je aktivita neoddělitelná od lidského života. Digitální hry s sebou nesou spoustu přesvědčení a obav o své škodlivosti. Digitálními hrami rozumíme veškeré elektronické hry hrané na zobrazovacích zařízeních, jako je stolní počítač, smartphone, tablet, herní konzole a další. **Digitální hry** nemusí být vnímány jen jako něco negativního. Mohou být využity k rozvoji logického myšlení, prostorové představivosti, motorických schopností a podpoře vývoje dítěte. Nabízí nekonečné možnosti, např. také možnost sebevyjádření a oproti filmu i možnost interakce. Andrew Przybylski publikoval v roce 2021 studii nazvanou *Videohry*

pozitivně koreluje s životní spokojeností. Problematika online a offline her není takhle jednoznačná, každopádně z toho vyplývá, že hledat v hrách jen to špatné, je zbytečné (Slussareff, 2022).

Z jiného výzkumu Przybylskeho vyplynulo, že **hráči** ve věku 10 až 15 let, kteří hráli cca 1 hodinu denně, měli **vyšší životní spokojenost** a lepší studijní výsledky než děti, které nehrály vůbec. Zároveň hráči, kteří hraním strávili přes 3 hodiny denně, trpěli nižší životní spokojeností, prožívali více konfliktů a méně pozitivního sociálního chování (Slussareff, 2022). Jak bylo již zmíněno, podle EU Kids online hraje hry 43 % dětí a dospívajících ve věku 9 až 17 let (Šmahel et al., 2020).

Jiná studie uvedená v roce 2018 popisuje, že 98 % dětí v USA má doma **přístup k internetu** před svými 9. narozeninami a v průměru v 10 letech získávají svoje vlastní zařízení (McNally et al., 2018). V České republice tomu v roce 2020 bylo podobně. 84 % českých dětí ve věku 9 až 17 let každý den používalo chytrý telefon a internet (Šmahel et al., 2020). Nejčastěji děti sahají po technologiích, které jsou **přenositelné** a snadno použitelné. Před stolním počítačem tak dávají přednost smartphonu, nebo tabletu (Zaman & Nouwen, 2016).

Hsin et al. (2014) uvádí, že internet zlepšuje **sociální dovednosti** dětí. Umožňuje totiž různorodé interakce mezi lidmi a tím podporuje rozvoj sociálních dovedností. Dále také schopnost hledání informací, rozšiřování vědomostí, nebo koordinaci rukou (Chaudron, 2015).

Slussareff, autorka knihy *Hry, síť a porno*, zmiňuje v knize výzkum dospívajících z roku 2018, který proběhl ve Velké Británii. Podle něj je **používání technologií zdrojem každodenní hádky** pro pětinu rodičů a pro další čtvrtinu jsou hádky přítomny jednou týdně (Slussareff, 2022).

Blinka et al. (2015) ve své mezinárodní studii 25 evropských zemí zkoumal 18 709 adolescentů ve věku 11 až 16 let. Zjistil, že většina respondentů nevedla žádné známky **excesivního internetového užívání**. Konkrétně 4,4 % respondentů byli mírně excesivní uživatelé a v souvislosti s tím měli emoční a behaviorální potíže a zároveň lepší digitální dovednosti. 1,4 % respondentů bylo vysoce excesivních uživatelů a tito respondenti preferovali online hry a uváděli větší problém se sebekontrolou.

Procházka et al. (2021) realizovali výzkum 3950 adolescentů ve věku 11 až 19 let a zkoumali **prevalenci závislosti na internetu mezi českými adolescenty**. Výsledek výzkumu ukázal, že dívky mají vyšší míru závislosti na internetu a u chlapců byla na rozdíl od dívek závislost na internetu spojena s omezením sociálních vztahů a interakcí. Podle typu

navštěvované školy se střední úroveň závislosti vyskytuje téměř u 3 % až 5 % dospívajících. Více je to na základních školách a víceletých gymnáziích. Tento výzkum ukázal, že ženy jsou ve srovnání s muži náchylnější k závislosti na internetu. Téměř 26 % dívek vykazovalo znaky mírné, středně těžké, nebo těžké závislosti, což znamená, že čtvrtina dívek má určité problémy s používáním internetu.

Faktory ovlivňující rodičovskou mediaci

Věk, vzdělání, pohlaví, nebo třeba mediální dovednosti rodičů ovlivňují, jak rodiče přistupují k používání technologií dětmi. Nyní se ve stručnosti seznámíme s poznatky z dalších výzkumů.

Větší angažovanost rodičů při rodičovské mediaci je spojena s mladšími dětmi, jinými slovy čím mladší děti, tím větší zájem o rodičovskou mediaci. Matky využívají mediaci častěji než otcové (Eastin et al., 2006; Valkenburg et al., 1999). Otcové častěji hrají s dětmi digitální hry a učí je, jak používat technologie bezpečně (Kaspersky & Šmahel, 2016). Mladší děti oproti starším a dívky oproti chlapcům jsou častěji součástí rodičovské mediace (Nikken & Schols, 2015).

Rodiče s vyšším vzděláním lépe a častěji volí mediační strategii (Eastina et al., 2006; Valkenburga et al., 1999). Rodiče s nižším vzděláním tráví celkově více času u médií (Kraus et al., 2015). Digitální vzdělanost rodičů souvisí se schopností lépe vysvětlit rizika a fungování médií dětem a v nesnázích pomoci (Kirwil, 2009). Aktivní mediace rodičů je spojená s širšími digitálními dovednostmi rodičů (Šmahel et al., 2020). Restriktivní mediace podle výzkumu Beyens & Beullens (2017) vede ke konfliktům, společné užívání a aktivní mediace tyto rozpory snižuje. Pokud je dítě aktivní, stráví na mobilu o třetinu méně času než dítě bez aktivit. Denní limity používání telefonu mají častěji nastavené děti provozující nějaký sport (Friedrichová et al., 2023). To, jak se rodiče dítěte chovají v online prostoru, ovlivňuje chování v online prostoru jejich dětí (Brown et al., 2015).

VÝZKUMNÁ ČÁST

2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Následující část se zaměřuje na empirický výzkum. V prvních kapitolách je popsána metodologie, dále samotný proces výzkumu a jednotlivé výzkumné otázky. Na konci je uveden souhrn, diskuze a závěr popisující zjištěné výzkumné výsledky.

Cílem výzkumu bylo hlouběji porozumět tomu, co děti dělají na digitálních technologiích, jakým způsobem jejich rodiče provádějí rodičovskou mediaci, jaká jsou rizika technologií, se kterými se děti již potkaly, a jak by rodiče a děti reagovali na hypotetickou rizikovou situaci.

2.1 Výzkumný problém

V poslední kapitole teoretické části jsme uvedli výzkum EU Kids online, jehož zjištění jsou jednoznačná. Čas na digitálních technologiích se neustále zvyšuje a pravděpodobnost setkání se s rizikovou aktivitou také (Šmahel et al., 2020). Věk 11 až 12 let je období, kdy si děti postupně začínají zakládat sociální sítě, používat více internet a komunikační technologie a zároveň jsou v procesu dospívání, a jsou proto velmi zranitelní např. v sebevědomí a vnímání vlastní sebehodnoty, nebo v konfrontaci s rizikovou aktivitou na internetu (Kabíček et al., 2014). Problematika tématu je aktuální, proto jsme se rozhodli právě tuto oblast prozkoumat více.

Výzkum byl realizován pomocí kvalitativního designu, který je vhodný pro získání detailních informací, pomocí metody polostrukturovaného rozhovoru a zpracování IPA, interpretativní fenomenologické analýzy. Cílem bylo získat detailní informace o dané problematice, k čemuž je metoda hloubkového polostrukturovaného rozhovoru určena (Švaříček & Šedřová, 2007).

2.2 Výzkumné cíle

Stanovili jsme tři hlavní **cíle výzkumu**:

1. Zmapovat, jak děti používají vybrané digitální technologie.
2. Zmapovat, jak rodiče přistupují k používání vybraných digitálních technologií u svých dětí, tzv. rodičovská mediace.

3. Zmapovat, jaké zkušenosti mají děti s rizikovou aktivitou a jak by ony a jejich rodiče řešili konkrétní hypotetickou rizikovou situaci.

2.3 Výzkumné otázky (VO)

Z výzkumných cílů vyplývají následující výzkumné otázky:

VO1: Jak a čím děti tráví čas s digitálními technologiemi?

V této otázce nás konkrétněji zajímalo, co děti nejčastěji dělají, jak dlouho a často, kdy dostaly první smartphone a jak se vyvíjelo používání. Dále jaké faktory měly vliv na používání a jaký je názor rodičů na používání digitálních technologií jejich dětmi.

VO2: Jak probíhá rodičovská mediace?

Změřili jsme se na oblast monitoringu, tedy jestli a jak rodiče kontrolují obsah, komunikaci, používání technologií, jak využívají restriktivní mediace, omezují aplikace, hry, sociální sítě, využívají rodičovskou kontrolu a limitují čas strávený s technologiemi, a jak komunikují s dětmi na téma používání digitálních technologií. Dále nás zajímalo, co rodičům funguje, aby byla pravidla dodržena, a zda jsou děti a rodiče spokojeni s nastavením pravidel.

VO3: Jaké mají děti negativní zkušenosti s digitálními technologiemi a jak by rodiče a děti řešili hypotetickou rizikovou situaci?

Třetí otázka se týkala možných rizik technologií, tématu kyberšikany a dalších nebezpečí, osobních zkušeností, prevence ze strany rodičů a školy, zmapování reakce rodičů a dětí na hypotetickou rizikovou situaci a čeho se rodiče nejvíce obávají.

3 POPIS ZVOLENÉHO METODOLOGICKÉHO RÁMCE A METOD

V této kapitole si popíšeme metodologický rámec výzkumu, jeho design, metodu získávání dat a jejich zpracování. Na konci kapitoly uvedeme etické hledisko a ochranu soukromí.

3.1 Design výzkumu

Výzkum byl realizován pomocí kvalitativního designu, metodou polostrukturovaného rozhovoru a zpracování pomocí Interpretativní fenomenologické analýzy.

Kvalitativní metoda se zaměřuje na detailní studium jednotlivých případů a **polostrukturované rozhovory** nám umožňují pochopit a porozumět subjektivním pravdám, hodnotám a příběhům. Pomocí těchto metod jsme mohli popsat, analyzovat a interpretovat získaná data tak, aby byly zachované principy jedinečnosti a neopakovatelnosti analyzovaných jevů (Hendl, 2005; Miovský, 2006; Ferjenčík, 2010).

Typem výzkumu byla **případová studie**, kde jsme problematiku popisovali, analyzovali a interpretovali na základě několika případů. Díky předem stanoveným otázkám jsme se zaměřovali na jedinečné autentické prožitky, asociace či myšlenky respondentů.

Data byla zpracovaná pomocí **Interpretativní fenomenologické analýzy** (dále jen IPA). IPA je cílena na porozumění jedinečných aspektů zkušenosti. Zaměřuje se spíše na proces a význam, než na výsledek práce a konkrétní příčiny a důsledky (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Klade si za cíl zodpovědět na dvě otázky: jaká je zkušenost respondenta s daným fenoménem a jaká je souvislost s kontextem fenoménu (Smith et al., 2009).

3.2 Získávání a tvorba dat

Data byla sbírána pomocí **polostrukturovaného rozhovoru**. Předem jsme připravili soubor témat a otázek, které byly kladeny respondentům bez nutnosti dodržovat jejich pořadí. Polostrukturovaný rozhovor se vyznačuje flexibilitou a umožňuje respondentům volně mluvit o tématu. Proces a samotný rozhovor pak probíhá od výzkumníkem stanovených témat, až po to, co se vynořuje v průběhu z promluv respondenta (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Nejprve jsme sepsali konkrétní otázky pro rozhovor. Snažili jsme se uvést co nejvíce důležitých témat, ale zároveň sestavit osnovu rozhovoru tak, aby byl prostor jít do hloubky. V dalším kroku jsme provedli rozhovor s prvním respondentem (který nakonec nebyl do výzkumu zařazen z důvodu odstoupení). Kladli jsme otázky jak uzavřené, tak otevřené a nechali prostor pro rozvinutí dialogu směrem, kam jej respondent sám navede. Připravené otázky jsme po provedení prvního rozhovoru ještě upravili tak, aby rozhovor zahrnoval více konkrétních otázek a odhadem se pohyboval mezi 45 až 60 minutami. Takto upravený dokument jsme následně využili jako osnovu při vedení ostatních rozhovorů, do které jsme si dělali poznámky.

Místo k provedení rozhovorů jsme zvolili podle možností po vzájemné dohodě. Některé rozhovory proběhly v rámci domácností, jiné v kavárnách či přes online videohovor. Všechna data jsme nasbírali během listopadu a prosince roku 2023.

Před samotným rozhovorem byli všichni účastníci výzkumu poučeni a seznámeni s výzkumem a podmínkami účasti a dostali prostor pro případné otázky k výzkumu.

Struktura rozhovoru

Výzkum byl zaměřen na **rodiče**, jaký mají přehled o aktivitách na digitálních technologiích svých dětí, na rodičovskou mediaci, na to, jak rodiče komunikují, řeší a regulují aktivity dětí a oblast digitálních rizik. Také byl zaměřen na **děti**, co a jak často na digitálních technologiích dělají, jak reagují na rodičovskou mediaci a jakou mají negativní zkušenost a zda jsou znalí digitálních rizik.

Rozhodli jsme se využít možnosti získat pohled ze strany rodiče i ze strany dítěte a rozhovor rozdělili do dvou částí. Dbali jsme na to, aby během každého rozhovoru byl odpovídající v místnosti sám. **První část rozhovoru** byla provedena s kterýmkoliv z rodičů, nebylo předem stanoveno, zda má jít o matku, nebo otce. Rodiči jsme pokládali otázky týkající se jeho samého a jeho dítěte. V průměru trval takový rozhovor 40 minut (všechny rozhovory s rodiči trvaly mezi 35 až 80 minutami). **Druhá část rozhovoru** pak byla provedena se samotným dítětem. Část otázek byla podobných jako u rozhovoru s rodičem, jen položené jinou formou. Délka rozhovoru s dítětem byla cca 20 minut (všechny rozhovory s dětmi trvaly mezi 15 až 30 minutami).

Všechny rozhovory byly nahrávány na záznamník pomocí smartphonu. Snažili jsme se udržet stejný přístup ke všem dotazovaným a zůstat co nejvíce objektivní. Po skončení výzkumné části rozhovoru byl prostor pro dotazy. Někteří respondenti jej využili a mezi nejčastější dotazy patřilo následující:

- Jak to mají ostatní rodiny, jsme v normě?
- Jaké aplikace na kontrolu jsou nejlepší?
- Jak se k tomu máme vlastně stavět, co máme dělat, abychom děti ochránili?
- Co je správně?

Odpovědi na tyto otázky uvádíme na konci práce v kapitole *Diskuse*.

3.3 Metoda zpracování a analýza dat

Pro přepis audionahrávek do textové podoby jsme využili aplikaci Transkriptor. Rozhovory jsme následně znovu poslouchali a kontrolovali a znovu přepisovali, dokud nebyl přepis přesný. To probíhalo v programu MS Office Word. Následně jsme provedli redukci prvního řádu, tedy přepsání záznamu do plynulejší a přehlednější podoby, což usnadňuje analýzu dat (Miovský, 2006). Data byla zpracovávána bez možnosti identifikace jednotlivých respondentů. Jména a jakékoliv identifikační údaje byly pozměněny, aby byla zachována anonymita respondentů.

Pro analýzu dat jsme zvolili IPA. Provedli jsme následující kroky (Řiháček et al., 2013):

1. Reflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem výzkumu: S cílem zachování transparentnosti a schopnosti reflektovat postoj výzkumníka k tématu. Kladení otázek své motivace, prožitkům, emocím a vztahu k tématu.
2. Čtení a opakované čtení: Opakované pročítání dat s cílem ponořit se a vcítit do vnitřního světa respondentů.
3. První poznámky a komentáře: S cílem zachytit vše podstatné, co v textu výzkumníka zaujme. Používání poznámek a komentářů. Poznámky mohou být popisné, zaměřené na obsah, nebo uvádět i interpretace výzkumníka. V této fázi začínají vznikat první kódy.
4. Rozvíjení vznikajících témat: Redukce dat a poznámek a vynošení zásadních témat a jejich formulování do výstižnějších a všeobecnějších kategorií.
5. Hledání souvislostí v tématech: Mapování a propojování souvislostí. Nadřazování kategorií. Vyloučení témat, která nesouvisí s předem stanovenými výzkumnými otázkami.
6. Analýza jednotlivých rozhovorů: Každý rozhovor má projít nezávislou analýzou.
7. Hledání vzorců napříč případy/rozhovory: Propojení analýz z vyšší perspektivy, vysvětlení souvislostí.

Reflexe výzkumníka

Před samotným sběrem dat jsme provedli první krok IPA, reflexi výzkumníka. Začali jsme tím, že jsme zmapovali, kde se s tématem digitálních technologií u dětí pravidelně setkáváme.

Jedním z důvodů, proč jsme si toto tématu vybrali, byla skutečnost, že autorka výzkumu pracuje jako pedagog s dětmi, a třebaže je hlavní náplní práce výuka hry na hudební nástroj, často se s tématem digitálních technologií setkává. Také v osobním životě byl kontakt s dětmi školního věku častý a s přáteli a známými bylo toto téma několikrát probírané.

Používání digitálních technologií pro nás bylo zajímavé nejen z pohledu dětí, ale i dospělých. Přemýšleli jsme o tom, jak moc ovlivňují digitální technologie nás dospělé, naše chování a prožívání každodenního života, jak se používání mění v čase a podle různých vlivů. Reflektovali jsme, že ani my dospělí nejsme vůči digitálním technologiím a jejich nástrahám imunní, a rozvíjeli jsme myšlenky směrem, co takový vliv může udělat s dětským mozkiem a prožíváním. Rozhovory byly velmi zajímavé, témata se často opakovala a občas se dotýkala věcí, které jsme už dříve slyšeli. Snažili jsme se v průběhu celého výzkumu udržet si nadhled a během rozhovorů, ani při zpracování dat subjektivně neposuzovat, co je správně a špatně.

Postup zpracování dat

Jakmile jsme získali první rozhovor, pokračovali jsme tím, že jsme jej pročetli a informace, které nám přišly zajímavé, jsme označili kódy pomocí tzv. **metody otevřeného kódování**. Metoda otevřeného kódování je prováděna tak, že data jsou rozdělena na části, konkrétním jednotkám jsou přiděleny kódy a v posledním kroku jsou údaje nově složeny a interpretovány (Švaříček & Šed'ová, 2007).

Zakódování textu nám ulehčilo orientaci v rozhovoru. Používali jsme barevné vyznačení důležitých částí rozhovoru a také shrnutí jednotlivých výpovědí pomocí funkce komentářů v MS Word v kombinaci s ručními poznámkami. Stejným způsobem jsme zpracovali všechny ostatní rozhovory. Jakmile bylo kódování hotové, začali jsme si všimnout rozvíjejících se témat, která vznikala seskupováním na základě podobností, porovnáváním a postupným regulováním kódů. Cílem bylo stanovení témat, která jsme následně interpretovali. Témata, která nesouvisela s výzkumnými otázkami, jsme vyloučili.

3.4 Etické problémy a jejich řešení

V rámci výzkumu byla dodržena etická pravidla. Podle Hendla (2005) jsou zásady při výzkumu: **důvěrnost**, která byla naplněna **anonymitou** a změnou jakýchkoliv identifikačních informací, a **poučený souhlas**, který byl naplněný slovním souhlasem s účastí ve výzkumu a nahráváním rozhovoru.

Každý respondent byl na začátku seznámen s anonymitou a dobrovolností, mohl kdykoliv během rozhovoru odmítnout pokračovat, případně neodpovídat. Hned první respondent využil možnosti odstoupit z výzkumu po první části rozhovoru. Respondent uvedl osobní důvody.

Všichni respondenti byli seznámeni se záměrem diplomové práce a všichni respondenti souhlasili s účastí ve výzkumu i s vytvořením audionahrávky. Nebyla jim poskytnuta finanční odměna, ale jako poděkování jim bylo nabídnuto zodpovězení jejich otázek a zaslání výsledků práce.

4 VÝZKUMNÝ SOUBOR

4.1 Výběr výzkumného souboru

Pro výběr jsme zvolili **metodu záměrného účelového výběru**. Jde o efektivní způsob, kdy vybíráme cílovou skupinu, která nás zajímá (Miovský, 2006).

Kritéria výzkumného souboru

Kritériem pro náš výběr **prvního souboru** byli rodiče žijící v České republice, jejichž alespoň jedno dítě je ve věku 11 až 12 let. Nezáleželo nám na pohlaví, věku rodičů, vzdělanosti, ani rodinném stavu, nebo zda jde o rodiče na mateřské dovolené, či pracujícího.

Kritériem pro výběr **druhého souboru** byly děti žijící v České republice ve věku 11 až 12 let.

Společným kritériem obou souborů bylo, aby oba respondenti, rodič i dítě, byli schopni a ochotni realizovat rozhovor a souhlasili se zpracováním dat.

Získávání respondentů a provedení

Potenciální respondenti byli oslovováni pomocí sociálních sítí, emailů a na základě doporučení známých. Hned na začátku jsme získali 17 kontaktů na rodiče s dětmi, kteří projevíli zájem o účast ve výzkumu a splňovali výše uvedená kritéria. Z časových důvodů jsme rozhovory realizovali nejprve s těmi respondenty, kteří nabídli dřívější termíny k realizaci rozhovoru. Tak jsme postupovali do doby, než se odpovědi začaly opakovat a našli jsme hledané odpovědi na výzkumné otázky. To bylo naplněno po 8 rozhovorech s rodiči a 8 rozhovorech s dětmi. Ostatní kontakty na rodiče nebyly využity.

S každým z dospělých respondentů jsme se nejprve spojili pomocí emailu, poslali jsme průvodní informace, kde jsme uvedli téma, podmínky a podrobnosti výzkumu. Pokud potenciální respondent projevil zájem, spojili jsme se následně telefonicky a na základě našeho seznámení a vzniklé důvěry byl stanoven čas setkání a provedení výzkumného rozhovoru. Před samotným rozhovorem jsme se zeptali na souhlas s nahráváním rozhovoru na záznamník, s čímž všichni souhlasili.

Rozhovory byly realizovány během měsíce listopadu a prosince v roce 2023, doma v soukromí, v tichých kavárnách, nebo online variantou přes aplikaci Zoom.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 9 rodin, avšak první rodina byla z důvodu odstoupení v průběhu vyřazena. Cílem bylo získat jeden rozhovor od rodiče a druhý rozhovor od dítěte, což si právě první rodina v průběhu výzkumu rozmyslela a odmítla z osobních důvodů

pokračovat. První, neúplný rozhovor tak nebyl zahrnut do výsledného zpracování. Celkově jsme získali 16 rozhovorů – 8 od rodičů a 8 od dětí – určených ke zpracování.

Kódování a označení respondentů

Z důvodu ochrany soukromí a anonymity jsme pro respondenty využili kódování a jiné označení. Respondenti jsou v následujícím textu označeni kódy RM/RZ/DM/DZ s příslušným pořadovým číslem 1 až 8.

R1M rodič muž, R1Z rodič žena, D1M dítě muž, D1Z dítě žena. Respondenti se stejným číslem např. R1Z a D1Z patří do jedné rodiny, jedná se o rodiče a jeho dítě.

4.2 Popis výzkumného souboru

Pracovali jsme se dvěma výzkumnými soubory. Prvním byli rodiče, druhým děti. Věk **rodičů** se pohyboval mezi 37 a 52 lety. Průměrný věk byl 42,38 let. Soubor tvořilo 6 matek a 2 otcové. 3 z rodičů uvedli, že s dítětem, na které jsme se ptali, nežijí a zároveň jsou rozvedení. 6 rodičů bylo vysokoškoláků, 1 středoškolského vzdělání, 1 s vyšším odborným vzděláním. Tento výzkumný soubor jsme uvedli v tabulce číslo 1 níže.

V době výzkumu se věk **děti** pohyboval mezi 11 a 12 rokem. Průměrný věk byl 11,38 let. Soubor tvořilo 5 dívek a 3 chlapci. 5 dětí vyrůstalo minimálně s jedním sourozencem a 3 vyrůstaly samy. 4 děti žily ve velkém městě (nad 10 000 obyvatel), 3 v menším městě (do 10 000 obyvatel) a 1 na vesnici. Tento výzkumný soubor jsme uvedli v tabulce číslo 2 níže.

Sloupec *společná domácnost* v tabulce číslo 1 nese informaci, zda dítě žije s rodičem, se kterým byl rozhovor proveden. V případě, že bylo dítě ve střídavé péči, je v kolonce napsáno *ne*. Slovy *malé město* jsme označili bydliště, které mělo méně než 10 000 obyvatel.

Tabulka 1 Výzkumný soubor rodičů

Kód rodiče	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Rodinný stav	Bydliště	Společná domácnost
R1Z	žena	52	VŠ	ovdovělá	město	ano
R2M	muž	41	SŠ	rozvedený	malé město	ne
R3Z	žena	41	VŠ	vdaná	malé město	ano
R4M	muž	43	VŠ	rozvedený	vesnice	ne
R5Z	žena	39	VOŠ	vdaná	malé město	ano
R6Z	žena	37	VŠ	rozvedená	město	ne
R7Z	žena	43	VŠ	vdaná	město	ano
R8Z	žena	43	VŠ	vdaná	město	ano

Tabulka 2 Výzkumný soubor dětí

Kód dítěte	Pohlaví	Věk	Počet sourozenců
D1Z	žena	11	0
D2M	muž	11	1
D3Z	žena	11	0
D4Z	žena	12	0
D5Z	žena	11	2
D6Z	žena	11	2
D7M	muž	12	1
D8M	muž	12	2

4.3 Charakteristika jednotlivých respondentů

V této kapitole shrneme základní informace, které jsme získali během rozhovorů. Následující řádky představují úvod k výsledkům výzkumu popsanych v další kapitole.

Pod pojmem *večerka* rozumíme systémové vypnutí obrazovky digitální technologie před spaním a znemožnění, nebo omezení jeho používání.

1RZ a 1DZ

Respondentka **R1Z**, žena, 52 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Jedno dítě, dcera ve věku 11 let. Žije ve městě. Ovdovělá. Používá aplikaci rodičovská kontrola, u své dcery omezuje čas na smartphonu na 3 hodiny za den. Večerka od 22:00. Veškeré aplikace a hry před instalací schvaluje.

Respondentka **D1Z**, věk 11 let, žena, má svůj smartphone od 10 let. Občas používá také počítač, který má sdílený s matkou. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá YouTube a WhatsApp. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 3 hodiny denně s digitálními technologiemi. Občas hraje online i offline hry. Nejčastěji na digitálních

technologiích hledá informace na internetu, nebo hraje hry. Uvádí, že nemá žádné zkušenosti s digitální rizikovou aktivitou.

R2M a D2M

Respondent **R2M** muž, 41 let, středoškolské vzdělání, momentálně pracující. Dvě děti, starší syn ve věku 11 let. Žije v malém městě. Rozvedený. Používá aplikaci rodičovská kontrola, u svého syna omezuje čas na smartphonu na 3 hodiny za den. Počítač omezuje proměnlivě, podle situace. Večerka od 20:30.

D2M má svůj smartphone, počítač, notebook. První smartphone dostal v 10 letech. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá TikTok, Instagram (kam zveřejňuje i svůj vlastní obsah), YouTube, WhatsApp a Snapchat. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 4 hodiny denně s digitálními technologiemi. Hraje online i offline hry. Nejčastěji na digitálních technologiích hraje hry, nebo sleduje videa a reels na TikToku a Instagramu. Podařilo se mu rodičovskou kontrolu několikrát obejít. Uvádí, že má zkušenosti s online rizikovou aktivitou.

R3Z a D3Z

Respondentka **R3Z**, žena, 41 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Jedno dítě, dcera ve věku 11 let. Žije v malém městě. Vdaná. Používá aplikaci rodičovská kontrola, u své dcery omezuje čas na smartphonu, přesněji 1 hodinu aplikace a 3 hodiny celkem za den. Večerka od 19:00. Veškeré aplikace a hry před instalací schvaluje.

Respondentka **D3Z**, věk 11 let, žena, má svůj smartphone a tablet. První smartphone má od 10 let. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá YouTube, WhatsApp a Snapchat. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 2 až 3 hodiny denně s digitálními technologiemi. Občas hraje online i offline hry. Nejčastěji komunikuje s rodiči, poslouchá podcasty, nebo maluje na tabletu. Uvádí, že nemá žádné zkušenosti s rizikovou aktivitou.

R4M a D4Z

Respondent **R4M** muž, 43 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Jedno dítě, dcera ve věku 12 let. Žije na vesnici. Rozvedený. Nepoužívá aplikaci rodičovská kontrola. Vyslovená pravidla jsou založena na vzájemné důvěře. Konkrétněji odkládání smartphonu hodinu před spaním, nepoužívání digitálních technologií u jídla a nejprve splnění povinnosti, potom používání digitálních technologií.

D4Z má svůj smartphone a notebook. První smartphone dostala v 7 letech. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá Instagram (kam zveřejňuje i svůj vlastní obsah), YouTube, WhatsApp, Snapchat, BeReal, NGL. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 1 až 2 hodiny denně s digitálními technologiemi. Hry hraje minimálně. Nejčastěji

na digitálních technologiích komunikuje s kamarády, nebo sleduje videa. Uvádí, že nemá žádné zkušenosti s rizikovou aktivitou.

R5Z a D5Z

Respondentka **R5Z**, žena, 39 let, vysokoškolské vzdělání, na mateřské i pracující. Tři děti, nejstarší dcera ve věku 11 let. Žije v malém městě. Vdaná. Nepoužívá aplikaci rodičovská kontrola. Vyslovená pravidla jsou založena na vzájemné důvěře. Konkrétněji odkládání smartphonu minimálně hodinu před spaním, nepoužívání digitálních technologií u jídla.

Respondentka **D5Z**, věk 11 let, žena, má svůj smartphone od 8 let. Občas používá rodinný notebook. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá Instagram (kam zveřejňuje i svůj vlastní obsah), TikTok, Facebook (založen kvůli práci rodičů), YouTube, WhatsApp Messenger a Snapchat. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 1 hodinu denně s digitálními technologiemi. Občas hraje online i offline hry. Nejčastěji sleduje videa a reels na Instagramu a TikToku. Uvádí, že nemá žádné zkušenosti s rizikovou aktivitou.

R6Z a D6Z

Respondentka **R6Z**, žena, 37 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Tři děti, dcera ve věku 11 let. Žije ve městě. Rozvedená. Má aplikaci rodičovská kontrola, ale uvádí, že ji moc nepoužívá. Vyslovená pravidla jsou založena na vzájemné důvěře. Konkrétněji odkládání smartphonu těsně před spaním, nepoužívání digitálních technologií u jídla.

Respondentka **D6Z**, věk 11 let, žena, má svůj smartphone od 8 let. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá variantu pro děti YouTube Kids a WhatsApp. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 2 hodiny denně s digitálními technologiemi. Hry hraje minimálně. Nejčastěji na digitálních technologiích sleduje seriály. Uvádí, že má zkušenosti s online rizikovou aktivitou.

R7Z a D7M

Respondentka **R7Z**, žena, 43 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Dvě děti, starší syn ve věku 12 let. Žije ve městě. Vdaná. Nepoužívá aplikaci rodičovská kontrola. Vyslovená pravidla jsou založena na vzájemné důvěře. Konkrétněji odkládání smartphonu těsně před spaním, nepoužívání technologií u jídla.

D7M má svůj smartphone, tablet, počítač a notebook. První smartphone dostal v 10 letech. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá Instagram (kam zveřejňuje i svůj vlastní obsah), YouTube, WhatsApp a Messenger. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 2 hodiny denně s digitálními technologiemi. Hraje online i offline hry. Nejčastěji na

digitálních technologiích hraje hry, nebo sleduje videa a reels a kreslí. Uvádí, že má zkušenosti s online rizikovou aktivitou.

R8Z a D8M

Respondentka **R8Z**, žena, 43 let, vysokoškolské vzdělání, momentálně pracující. Dvě děti, starší syn ve věku 12 let. Žije ve městě. Vdaná. Má aplikaci rodičovská kontrola, ale uvádí, že ji moc nepoužívá. Časové omezení na hraní her na počítači 2 hodiny za den. Smartphone bez časového omezení. Vyslovená pravidla jsou založena na vzájemné důvěře. Konkrétněji používání digitálních technologií limitováno do 2 hodin za den, odkládání smartphonu před spaním a nepoužívání technologií u jídla.

D8M má svůj smartphone od 9 let. Občas používá rodinný počítač. Ze sociálních sítí a komunikačních nástrojů používá Instagram (kam zveřejňuje i svůj vlastní obsah), TikTok, YouTube, WhatsApp a Messenger. Podle výpovědi rodiče v průměru stráví cca 2 až 3 hodiny denně s digitálními technologiemi. Hraje online i offline hry. Nejčastěji na digitálních technologiích hraje hry, komunikuje a poslouchá hudbu. Uvádí, že má zkušenosti s online rizikovou aktivitou.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Pomocí kvalitativní analýzy dat a IPA jsme se pokusili odpovědět na výzkumné otázky, podle nichž výsledky práce na následujících řádcích prezentujeme.

5.1 Výzkumné okruhy

V tabulce č. 3 uvádíme témata, která vzešla z rozhovorů. Tato témata odpovídají na stanovené výzkumné otázky. Jsou rozdělena do 14 kategorií, které byly pojmenované podle jednotlivých odpovědí respondentů.

- VO1: Digitální technologie a aktivity
 - Používání digitálních technologií
 - Hry
 - Sítě a komunikace
 - Vzdělávání
- VO2: Rodičovská mediacce
 - Pravidla, rodičovská kontrola, restriktivní mediacce a aktivní mediacce
 - Monitoring aktivit
 - Obcházení pravidel
 - Spokojenost s nastavením pravidel
 - Co funguje pro dodržování pravidel
- VO3: Rizika digitálních technologií
 - O rizicích úvodem
 - Prevence
 - Riziková aktivita, osobní negativní zkušenost
 - Reakce na hypotetickou situaci
 - Obavy rodičů

V průběhu kódování jsme si zaznamenávali výpovědi respondentů, které jsme využili v textu ve formě přímých citací. Uvedené citované zápisy jsou přepsané v hovorové češtině tak, jak respondenti odpovídali.

Tabulka 3 Výzkumná témata

	Hlavní téma		Podtéma
VO1	Digitální technologie a aktivity	Používání digitálních technologií	názor rodiče na používání digitálních technologií u svého dítěte vztah rodiče k digitálním technologiím jaké digitální technologie děti používají aktivity dětí na digitálních technologiích první smartphone, důvod pořízení a vývoj používání čas s digitálními technologiemi a faktory vlivu
		Hry	jaké hry děti hrají, strávený čas názor rodičů na hraní her PEGI, střilečky
		Sítě a komunikace	názor rodičů na sítě a věkové omezení jaké sítě děti používají, strávený čas zveřejňování vlastního obsahu komunikace online u dětí důvody založení sociálních sítí a komunikačních aplikací videa a YouTube
		Vzdělávání	mimoškolní vzdělávání nezbytnost digitálních technologií pro plnění školních úkolů
VO2	Rodičovská mediace	Pravidla, rodičovská kontrola, restriktivní mediace a aktivní mediace	aplikace, rodičovská kontrola omezení obsahu časový limit pravidla před spánkem pravidla při jídle
		Monitoring aktivit Obcházení pravidel	kontrola chatu, komunikace a historie
		Spokojenost s nastavením pravidel	
		Co funguje pro dodržování pravidel	
VO3	Rizika digitálních technologií	Obecně	
		Prevence	ve škole, v rodině
		Riziková aktivita, osobní negativní zkušenost	kyberšikana a jiné negativní digitální zkušenosti porno, sexuální a násilný obsah vyhození ze skupiny, nenávistné chaty, strach někomu pomoci problematické, nezdravé používání
		Reakce na hypotetickou situaci	reakce a řešení rodiče a dítěte
		Obavy rodičů	obavy rodiče o dítě, pocit bezpečí dítěte

V tabulce č. 3 jsou uvedena jednotlivá témata, rozřazena do výzkumných otázek. Zároveň upozorňujeme, že se témata vzájemně prolínají v rámci kapitol i mezi kapitolami. Například aktivní rodičovská mediace je propojena s rodičovskou prevencí rizikové aktivity na digitálních technologiích. Nebo monitoring a restriktivní mediace se prolíná s aplikací rodičovské kontroly.

V textu, v závorce za nadpisem témat, je uvedeno slovní spojení *pohled dítěte*, nebo *pohled rodiče* podle toho, zda na dané téma a otázky reagoval výzkumný soubor rodičů, dětí, nebo obou.

Vysvětlení pojmů používaných v následujícím textu:

- Pro sociální sítě používáme označení zkratkou Facebook – FB, Instagram – IG
- Storka – příspěvek zveřejněný jako příběh, v našem textu na IG
- Rodičovská kontrola – aplikace, která sleduje nebo reguluje používání digitální technologie na jiném zařízení
- Večerka – čas, kdy není možné využívat všechny funkce digitálního zařízení, obvykle je možné jen volat
- PEGI – doporučená věková hranice pro hraní hry
- Random – ve spojení s videi, jde o náhodná videa, v našem textu na TikToku, nebo IG
- Online školní systém – online platforma škol, která je využívána pro omluvenky, rozvrhy, docházku, klasifikaci apod., např. Aristoteles, Edupage, Google Classroom
- Skipl – ve spojitosti s videi jde o přeskočení z jednoho videa na další
- Hejt – nenávistný projev, komentář, zpráva
- Systémový monitoring – sledování pomocí nějakého systému, aplikace
- Updatlej - aktualizovaný

5.1.1 Digitální technologie a aktivity dětí

Tato část odpovídá na výzkumnou otázku číslo 1.

VOI: Jak a čím děti tráví čas s digitálními technologiemi?

Téma **digitální technologie a aktivity dětí** jsme dále rozdělili na 4 části:

- **používání digitálních technologií**
- **hry**
- **sítě a komunikace**
- **vzdělávání**

Používání digitálních technologií

Názor rodiče na používání digitálních technologií u svého dítěte (*pohled rodiče*)

Všechny rozhovory s rodiči jsme zahájili obecně položenou otázkou, jak se rodič staví k používání technologií u svého dítěte. Všichni se shodovali v tom, že technologie jsou nezbytná součástí dnešní doby, kterou je třeba nějakým způsobem přijmout a naučit se s ní pracovat. Příkladem může být odpověď R4M: „...*myslím si, že je to součástí této doby...*“, nebo R8Z: „...*myslím si, že ty digitální technologie jsou dnes součástí všech dětí...*“.

Většina rodičů hned v úvodu uvedla, že je třeba používání technologií u dětí regulovat, že v daném věku nemají dostatek sebekontroly a vůle, a pokud se užívání cíleně nereguluje, narůstá čas strávený s technologiemi. R5Z: „...*ona na tom mobilu nevnímá vůbec čas, občas ten mobil musíme, jak se říká, zabavit...*“, R3Z: „...*vím, že když byly periody, kdy prostě se kontrola nějak vypla, přeinstalovala, nebo jsme měnili telefon, a bylo nějaké období, kdy jsme to nehlídali, tak ona dokázala být i 8 hodin na tom telefonu...*“.

Podle několika rodičů může být restrikce a bránění kontraproduktivní. Respondent R4M uvedl: „...*bránění a zakazování je kontraproduktivní v tom, že v podstatě to dítě by podle mého názoru potom hledalo ty možnosti spíš natajno, bez našeho vědomí, aby to užívalo. Nicméně všechno by mělo být nějak tak pod dohledem toho rodiče, protože si myslím, že to dítě ještě do určitého věku nedokáže rozpoznat různý nebezpečí...*“. Tento názor uvedl také respondent R2M, který mluvil o tom, že je pro něj lepší vědět, co jeho syn dělá, než mu to úplně zakázat a tím podmínit jeho chuť takové zakazy obcházet. Někteří rodiče při přemýšlení o restrikcích projeví obavu, že by si jejich dítě mohlo založit tajné profily na sociálních sítích, pokud by mu nedovolovali např. zveřejnit žádné fotky.

Vztah rodiče k digitálním technologiím (pohled rodiče)

Všichni z dotazovaných rodičů technologie používali denně, téměř všichni také pro pracovní účely. Čím více rodiče technologie sami používali, tím se zdáli na první dojem benevolentnější vůči používání technologií svými dětmi. Např. rodič, který sám hrál hry, nebo hrál v dětství, měl menší tendenci hraní her omezovat (např. respondenti R2M, R7Z). Naopak rodič, který uvedl, že o hrách vůbec nic neví a nezajímá se o to (respondentka R5Z), měl tendenci hraní her u svého dítěte bez výjimek zakazovat.

Třebaže právě hry respondentka R5Z jednoznačně odmítala, všichni se nakonec shodovali na tom, že technologie jsou pomůcka, která může dětem také dobře sloužit. R2M: „...*technologie beru, že jsou dobrý sluha, ale zlý pán. Je to pro ně možnost rozvoje vzdělávání a zároveň zdroj velkých rizik a já vnímám víc jejich pozitiva než negativa...*“.

Jaké digitální technologie děti používají (pohled rodiče a pohled dítěte)

Tabulka 4 Jaké digitální technologie děti mají

Kód dítěte	Smartphone	Počítač	Notebook	Tablet
D1Z	Ano, od 10 let	Ne (rodinný)	Ne	Ne
D2M	Ano, od 10 let	Ano	Ano	Ne
D3Z	Ano, od 10 let	Ne	Ne	Ano
D4Z	Ano, od 7 let	Ne	Ano	Ne
D5Z	Ano, od 8 let	Ne	Ne (rodinný)	Ne
D6Z	Ano, od 8 let	Ne	Ne	Ne
D7M	Ano, od 10 let	Ano	Ano	Ano
D8M	Ano, od 9 let	Ne (rodinný)	Ne	Ne

Ptali jsme se, co za konkrétní technologie děti využívají. Všechny děti měly svůj smartphone, což byla nejčastěji využívaná technologie pro svoji přenositelnost, pohodlnost a dostupnost. Žádná z dívek neměla stolní počítač, 1 dívka měla vlastní notebook a ostatní uvedly, že tyto technologie, které byly obvykle jejich rodičů, si půjčovaly a používaly jen výjimečně. Naopak všichni 3 dotazovaní chlapci používali stolní počítač (dále jen počítač), nebo notebook pravidelně a 2 z nich měli počítač vlastní. Tablet se mezi dětmi také těšil oblibě. Děti, které tablet měly, jej často využívaly pro rozvíjící aktivity jako malování, kreslení, např. Procreate, Sketchbook. A některé jej využívaly pro zábavu např. sledování videí a filmů.

Žádné jiné digitální technologie než smartphone, počítač, notebook a tablet respondenti neuvodli. Zmiňovaná byla navíc pouze televize a projektor, které jsme do výsledků nezahrnovali. Rodiče měli přehled o všech technologiích, které jejich děti

používají. Nezjistili jsme, že by nějaké dítě používalo něco dalšího, o čem jeho rodič neví. V tabulce č. 4 uvádíme přehled toho, jaké digitální technologie děti používaly.

Aktivity dětí na digitálních technologiích (*pohled rodiče a pohled dítěte*)

Někteří rodiče měli přehled o konkrétních hrách, jménech youtuberů, o tom, s kým děti komunikují, a někteří přesně věděli, na jaký typ videí se jejich děti nejčastěji dívají. Zjistili to díky koukání přes rameno, kontrolou historie, nebo nejčastěji komunikací a sdílením.

Tím, že rozhovor byl veden s rodičem i dítětem samostatně jsme mohli zjistit, jestli se představa rodičů protíná s realitou dětí. Celkově můžeme říct, že většina rodičů věděla o téměř všech aktivitách, které děti na digitálních technologiích dělaly. Odpovědi se lišily pouze v konkrétnostech, např. někteří rodiče neznali názvy her, obvykle však věděli, co se ve hře dělá. Jen jeden z respondentů nevěděl, které všechny sociální sítě jeho dítě používá, a několik rodičů uvedlo, že nevědí, jaká přesně videa jejich dítě sleduje.

Rozdíl byl u respondentů, kteří měli rodičovskou kontrolu a schvalovali např. instalaci aplikací a her. Ti měli větší přehled oproti respondentům bez kontroly. R4Z: „...*já se teď děším, co všechno vám řekne ona a kolik toho bude. Já nejsem schopna vyjmenovat téměř jako nic...*“. Třebaže tato respondentka řekla, že není schopna vyjmenovat téměř nic, ve skutečnosti se výpověď její a její dcery o aktivitách s digitálními technologiemi shodovala. Ať už to bylo rodičovskou kontrolou, nebo komunikací a sdílením, v tomto případě byl přehled rodiče o aktivitách dcery téměř dokonalý.

U respondentů bez rodičovské kontroly to na první pohled někdy působilo, že spíše aktivity odhadují. R7Z: „...*myslím si, že teďka už tolik nehraje, že spíš třeba napíše někomu jo, já nevím, třeba s kamarádkou ze třídy. Co tam dělá, to já nečtu vyloženě, ale jako takový nějaký normální věci, že se prostě koukne na nějaký video nebo na ten Instagram. Takže myslím si, že spíš víc tohle než ty hry, ale uvidíme, třeba vám řekne něco jiného...*“.

Nyní se podíváme na to, co nám řekly děti. Všechny děti uvedly, že používaly technologie každý den. Na otázku, jaké aktivity děti nejčastěji dělají, odpověděly: hraní her (4), sledování videí (4), komunikace a volání si s kamarády (3).

U chlapců jednoznačně převažovalo hraní her. D2M: „...*na počítači hraju Fortnite a na telefonu scrolluju TikTok...*“, D7M: „...*tak většinou hraju buď nějaké hry, anebo skrolluju na Instagramu prostě...*“. Chlapci také častěji uváděli, že na sociálních sítích a v komunikaci jsou spíše pasivní sledující, než aby sami sdíleli obsah.

Dívky častěji uváděly aktivní komunikaci a pak sledování videí. Pokud dívky mluvily o hraní her, byla to spíše okrajová aktivita, která trvala minimální čas. Kromě

respondentky D1Z, která hrála pravidelně: „...*buď si něco vyhledávám, vypočítávám, nebo hraju hry...*“, D4Z: „...*buď si voláme s kamarádama, anebo si píšeme...*“, D5Z: „...*jsem třeba na Instagramu, nebo na TikToku a tam se koukám na ty videa, na ty reelsy...*“.

Podrobnější informace o nejčastějších aktivitách uvádíme níže, v částech *hry, sítě a komunikace, vzdělávání*.

První smartphone, důvody pořízení a vývoj používání (pohled rodiče)

Svůj počítač měly celkem 2 děti, ostatní občas používaly počítač rodičů, nebo jej nepoužívaly vůbec. Notebook měly 3 děti a tablet 2 děti. Smartphone byl jediná technologie, kterou měly všechny děti v našem výzkumu, proto jsme se právě tuto technologii rozhodli zkoumat podrobněji.

První smartphone děti dostaly v průměru v 9 letech. Nejdříve tomu bylo u dotazovaných dětí v 7 letech a nejpozději v 10. Důvodem pro pořízení prvního smartphonu byl u některých dětí covid-19, jak vypověděla respondentka R8Z: „...*první smartphone dostal vlastně ve 2. třídě, když byl covid a byly zavřené školy... takže měl někdy telefon na výuku, protože jsme neměli dostatek notebooků...*“. Dále bylo motivací to, že všichni spolužáci ve třídě už smartphone měli. R8Z: „...*tedkom prostě všechny děti ve třídě mají telefon, takže úplně zakázat jim to nejde, takže se snažíme pořád najít nějakou cestu kompromisu...*“. Nejčastější důvod pořízení byla praktická využitelnost, konkrétně možnost sledovat dítě, kde se pohybuje, nebo se s ním spojit, když je to potřeba. R3Z: „...*dcera byla jedna z posledních ve třídě, která dostala smartphone, ale neměla jsem pocit, že by jí to nějak handicapovalo... primárně to bylo z důvodu, že už začala sama přecházet ze školy do zušky a domů a občas se stalo, že napsali, že se opozdila, tak člověk volal do družiny, jestli už odešla, nebo tedy do té zušky, jestli tam už je...*“.

Někdy smartphone děti dostaly jako dárek od blízkých. R6Z: „...*dcera dostala smartphone od prarodičů, to bylo před 9. narozeninami, nebo tak nějak...*“ a dodala, že sama dceři smartphone chtěla dát později: „...*dostala ho dřív, než bych si třeba přála já, ale prostě ho dostala jako dárek...*“. Také R5Z uvedla, že její dcera dostala první smartphone dříve, než ona chtěla, a to v 8 letech od druhého rodiče: „...*už to, že má mobil, tak se mě zkraje nelíbilo, to jí pořídil tatínek... bohužel je to standard, dneska v tomhle věku i mladší děti mají telefon...*“.

První aktivity v online prostoru, se v odpovědích opakovaly. Nejčastěji to byly hry, např. u syna R8Z během online výuky v období covid-19: „...*to byl velký problém a velké téma, to mi volala paní učitelka do práce a zase to byli kluci... to byla čtveřice kluků ze třídy,*

kdy prostě měli vyplý kamery a souběžně si tam hrály hry...“. Dále děti zkoumaly komunikaci online a chaty a také hledaly videa na YouTube, nebo kdekoli jinde. R3Z: „...hledala videa koťátek, různých panenek a různých věcí, který jsme absolutně nechápali, takový hraný divný věci...“, to uvedl také respondent R2M: „...pouštěl si videa na YouTube, tehdy to bylo jenom pasivní sledování delších videí...“.

Dále R2M řekl, že postupem času se aktivity u jeho syna změnil: „...*ted’ to je pasivní sledování krátkých videí a rychlý skoky mezi nima. V posledním půlroce už je to taky aktivní participace na sociálních sítích. Udělal si Instagram a Youtube kanál a snaží se vytvářet nějaký obsah...“.*

Všichni rodiče uvedli, že používání digitálních technologií u dětí s věkem rostlo, tedy že s technologiemi postupně děti trávily více času a pestrost aktivit se stále rozšiřovala. Když děti začaly používat smartphone, začaly často sledováním náhodných videí a postupně se přesunuly k zájmovým věcem, např. pokud dítě chodilo do sportovního kroužku, vyhledávalo videa, která se týkají daného sportu, nebo pokud někoho zajímala historie, či zvířata, hledalo si informace o těchto tématech. R3Z uvedla: „...*nejdřív hledala na YouTube všemožný videa a ted’ sleduje už spíš takové zájmovější věci...“.* S vyšším věkem také děti začínaly více používat komunikační aplikace a některé z nich si založily i sociální sítě.

Čas s digitálními technologiemi a faktory vlivu (pohled rodiče a pohled dítěte)

Tabulka 5 Čas s digitálními technologiemi

Kód dítěte	Celkem za den
D1Z	3 hodiny
D2M	4 hodiny
D3Z	2-3 hodiny
D4Z	1-2 hodiny
D5Z	1 hodina
D6Z	2 hodiny
D7M	2 hodiny
D8M	2-3 hodiny

Podle výpovědí respondentů trávily děti s digitálními technologiemi (smartphone, počítač, tablet, notebook) v průměru 3 hodiny denně. Rodičovskou kontrolu, kde by si rodiče mohli zobrazit strávený čas s technologiemi, mělo 5 respondentů. Avšak přesný přehled, kolik času jejich dítě s technologiemi stráví, měli jen 2 rodiče. R3Z: „...*jo, mně to vyjždí ta statistika... aplikace má povolené na 1 hodinu denně a 2 hodiny tam má myslím internet, a pak to, jak se většina věcí vypne, tak to má od 7 od večera do 7 do rána...“*, a dodala

„...přesně se tam pak dá i rozkliknout, u čeho strávila kolik času...“. Také R8Z uvedla, že má konkrétní přehled: „...mám nainstalovanou aplikaci Family link, takže ta mi každý den hlásí, kolik času na tom strávil, a počítač máme taky pevně danej, takže na hraní her má prostě hodinu a půl až 2...“. Ostatní uvedli, že čas nekontrolovali, nebo neřešili. R6Z: „...jako přehled, že bych to měla jako spočítaný, tak to se teda přiznám, že nemám...“, nebo R7Z: „...přesně jsem si to nepočítala, nemáme ani nějakou kontrolu...“.

Odpovědi u většiny tak byly odhadem, ne údajem získaným z digitální technologie samotné. Bylo však zajímavé, že většina odhadů byla u výpovědi rodičů a výpovědi jejich dětí velmi podobná. Jen někteří rodiče uváděli o trochu kratší čas s technologiemi, než samotné děti. Přehled času stráveného s digitálními technologiemi je uveden v tabulce č. 5.

V pravidelném používání se odhady dětí a rodičů protínaly, ale co se týkalo nárazového používání, tak některé děti řekly, že občas jsou s digitálními technologiemi mnohem delší dobu a někdy i celý volný čas. Na otázku, jak dlouho vydrží respondentka D6Z s digitálními technologiemi za den, odpověděla: „...když jsem celej den doma, tak asi celý den...“. U této respondentky ale uvedeme, že používala digitální technologie hlavně na sledování filmů a seriálů, což může být časově náročnější než např. komunikace a sociální sítě. Také D2M uvedl delší čas: „...někdy hraju i 6 hodin a k tomu jsem 3 hodiny na telefonu...“.

Respondentka R5Z uvedla, že by si přála, aby dcera čas na digitálních technologiích netrávila ideálně žádný, zároveň dodala, že si uvědomuje, jak je obtížné bez digitálních technologií v dnešním světě fungovat: „...my jsme hodně proti tomu a máme pocit, že by bylo úplně nejlepší, že by tam nebyla vůbec... je to těžký, že prostě to vidí i u těch dospělých a bohužel dneska bez těch mobilů se lidi neobejdou i kvůli práci...“.

Jestli a jaký je rozdíl v času stráveném s digitálními technologiemi mezi víkendem a týdnem se v názorech mezi respondenty lišilo. Rodiče, kteří na víkendy s dětmi plánovali společný program, byli jakkoliv aktivní a nezůstávali na víkend doma, uvedli, že jejich děti o víkendu trávili méně času s digitálními technologiemi. Někteří naopak mluvili o tom, že o víkendu je víc času na hraní, a tím se víkendový čas prodlužuje. Konkrétně 5 dětí z 8 dotazovaných trávilo o víkendu více času s digitálními technologiemi než v týdnu.

D7M v týdnu strávil v průměru za den 3 hodiny s digitálními technologiemi, o víkendu to bylo až 5 hodin: „...tím, že vlastně chodím do školy a ještě k tomu sportuju a chodím na kroužky, tak v průměru tak 3 až 4 hodky za školní den, no. A ještě s tím, že se nějak učím do školy, tak zhruba ty 3 hodky... o víkendu je to víc, stoupne to asi tak na 5 hodin...“. Naopak respondent D8M na otázku, jestli o víkendu tráví více času s digitálními

technologiami, odpověděl: „...ani tak ne jako, já většinou o víkendu chodím do lesa, ale záleží, jestli je třeba zima, nebo jestli je léto. V létě moc nehraju na počítači, ale jak je zima, tak to hraju...“.

Rodiče i děti také uváděli, že délka času byla podmíněna ročním obdobím, nemocmi, jinými aktivitami, koníčky, nebo společně stráveným časem s rodinou a kamarády. R7Z: „...o víkendu hodně často máme nějaký program...“ a dodala, že když je zima, nebo je syn nemocný, tak s digitálními technologiemi tráví více času. Také R5Z uvedla, že dcera má o víkendu, v zimě, nebo když je sama doma, tendenci používat digitální technologie víc: „...no jasně, to má větší tendenci na ten telefon jako jít, hlavně teďka, v zimě. Jdou třeba ven, jednou, dvakrát denně, ale víc ne, protože prostě mrzne, takže potom má víc tendenci na ten mobil jít... a taky když není v té škole a tak, nebo není s těma dětma někde...“.

Faktory vlivu, které naši respondenti uvedli, tedy byly následující: počasí, roční období, nemoci, plánované aktivity s kamarády nebo rodinou a celkově náročný rozvrh. Také sportovní aktivity a koníčky ovlivňovaly používání technologií. Nezapomeneme uvést i vliv covid-19, což zmínilo několik rodičů. Mluvili o tom, jak rychle se během tohoto období jejich děti musely naučit s digitálními technologiemi pracovat a následkem toho množství času stráveného s digitálními technologiemi rychle narostlo.

Hry

Tabulka 6 Hraní digitálních her

Kód dítěte	Hraje hry
D1Z	Ano
D2M	Ano
D3Z	Téměř ne
D4Z	Téměř ne
D5Z	Téměř ne
D6Z	Téměř ne
D7M	Ano
D8M	Ano

Jaké hry děti hrají, strávený čas (pohled dítěte)

Často zmiňovanou aktivitou v rozhovorech byly digitální hry. Všichni 3 dotazovaní chlapci uvedli, že pravidelně hrají hry. 2 dívky uvedly, že hrají hry občas a ostatní dívky (3), že nehrají vůbec. Dívky uváděly např. D4Z: „...no já jsem dřív hrála a teď už nehraju skoro vůbec...“, nebo D6Z: „...mám nějaký hry, ale moc je nehraju...“. Naopak chlapec D2M uvedl, jak vypadá jeho den, když je doma a může hrát: „...někdy to je třeba 6 hodin... Když

jsme doma, tak třeba od půlnoci do 1, pak jdu spát, pak se probudím třeba v 9 a jdu zase hrát tak hodinu, pak ještě někdy odpoledne, hodinu a půl, a pak večer třeba 3 hodiny nebo 2 a půl... “. Tabulka č. 6 uvádí, kolik respondentů hrálo digitální hry.

Čas strávený s digitálními hrami byl různý. Dívky celkově trávily hraním her méně času než chlapci. U chlapců, kteří hráli, se doba hraní měnila podle vnějších faktorů a omezení. Zmiňované hry byly Minecraft, Roblox, Mafie, Geometry Dash, CS, Fortnite, případně logické a kreslení.

Stejně jako D1Z, tak i D2M během hraní komunikoval s kamarády. Takový multitasking, tedy provádění více činností zároveň, a ještě na vícero digitálních technologií současně, potvrzovali i rodiče. D2M: „...*já třeba hraju hry na počítači a sleduju u toho videa na mobilu... “.* Tento respondent ještě uvedl, že jej hraní současně s kamarády baví mnohem více a vydrží pak hrát déle.

Bylo zajímavé, že kromě časových a obsahových změn s vyšším věkem v používání digitálních technologií, se u některých také změnil přístup k hraní her. D2M: „...*když mám pocit, že už chci spát, tak prostě půjdu spát. Není to jak dřív, když jsem si řekl, to dám, ještě nepůjdu spát, musím to vydržet. Prostě si řeknu, že už jsem unavenej na to to dohrát, a jdu spát... “.*

Názor rodičů na hry (pohled rodiče)

Jeden z rodičů nepovažoval za důležité, co je to za hru, ale pouze to, jak dlouho se hraje. Na otázku, zda dcera hraje hry, respondentka R5Z odpověděla: „...*bohužel hraje, mně to přijde úplně mimo, tady ty hry, já to jako neznám... určitě to v životě kupovat nebudeme a připadá nám to hrozný... “.* dále dodala: „...*jako je vychovávána fakt v tom, že to je spíš špatný, aby prostě vlezla na mobil a trávila čas na mobilu a hrála hry... když vidím, že hraje hru, tak samozřejmě nadávám... “.*

Naopak jiný rodič uvedl, že pro něj je činnost vykonávaná v hrách důležitá a že jsou hry, které dítě mohou rozvíjet. R7Z: „...*Minecraft jsem dovolila, protože mi to přijde jako tvůrčí hra a syn v tom dokonce stavěl domy, které fakt napodobovaly velikostně skutečné domy... “.* Stejně i R2M uvedl, že hry považuje za rozvíjející aktivitu, která rozšiřuje fantazii, trénuje pozornost a další schopnosti.

Střílečky a PEGI (pohled rodiče)

U respondentů, kteří hráli hry, jsme se ptali, zda hrají také střílečky, a pokud ano, jak se k tomu rodiče staví. Někteří z rodičů vyslovili jednoznačné ne, jiní s obavou přiznali, že

jejich děti střílečky hrají. Několikrát zmíněná byla obava, že střílečky podporují agresivitu dětí. R7Z uvedla, že má přesný přehled, co její syn hraje a že střílečky odmítá: „...*střílečky jsem úplně zavrhl, to jako nesmí. Vždycky se mě teda ptají na ty hry, a protože tam potvrzují u instalace her heslo, tak mám přehled, co hrajou...*“, dále mluvila o tom, proč má strach střílečky povolit: „...*mám strach, že to v nich bude vzbuzovat větší agresivitu, myslím si, že to je velká zátěž na tu dětskou hlavu a že může nastat situace, kdy prostě budou v nějaké slabé chvíli a třeba se jim to přepne, že jako budou mít pocit, že ten život je jak počítačová hra...*“. Také R8Z uvedla svůj názor na střílečky: „...*samozřejmě se mi to nelíbí, byla bych ráda, kdyby hrál nějaký hry, kde se nějak spolupracuje... ale asi si myslím, že to k těm klukům zas nějak patří, že oni prostě mají téma toho boje, že to je nějaký prostě mužský téma. Takže pokud to tak jako cítí a vybijou nějakou svou potřebu agrese, tak pokud to není nějak realistický, tak mi to asi až tak nevádí...*“.

U 2 respondentů jsme se setkali s tím, že jsou si vědomi vyšší doporučené věkové hranice u konkrétních her, které jejich děti hrají, tzv. PEGI. R2M se k tomu vyjádřil následovně: „...*z velké části považuju věkový limity za formalitu, která je nastavena nějak legislativně. A je to z důvodů víc než násilí, tak sexuality, která je v hrách zobrazená, takže záleží na explicitnosti toho zobrazení a podle toho se určí věkový limity. U většiny her to nepovažuju za relevantní... co se týká násilí, tak tam to relevantní je, ale vzhledem k tomu, že se s ním setkávají v pasivní formě na mnoha jiných místech, než ve hrách, tak to nepovažuju za tolik důležitý...*“ a dodal, že hraní digitálních her považuje za rozvíjející činnost: „...*pořád považuju dopad her za víc pozitivní než negativní, otevírají hodně fantazie, rozvíjí, než že by ji zplošťovaly, cvičí postřeh a soustředění...*“.

Sítě a komunikace

Tabulka 7 Sociální sítě a komunikace, zveřejňování vlastního obsahu

Kód dítěte	Zveřejnil/a vlastní foto, video	Sítě a komunikace						
		IG	FB	TikTok	WA	Messenger	Snapchat	YT
D1Z	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ano
D2M	Ano, IG	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano
D3Z	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano
D4Z	Ano, IG	Ano	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano
D5Z	Ano, IG	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
D6Z	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	YT kids
D7M	Ano, IG	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano
D8M	Ano, IG	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano

Názor rodičů na sítě a věkové omezení (pohled rodiče a pohled dítěte)

Chlapci i dívky používali sítě podobně, téměř všichni rádi sledovali videa, reels, stories, 2 chlapci ze 3 jednoznačně uvedli, že byli raději pasivními pozorovateli sdílených příspěvků a sami nic nezveřejňovali a ani moc nekomunikovali. Naopak dívky uváděly, že strávily delší čas komunikací, voláním si a některé také rády zveřejňovaly své fotky.

Na otázku, zda si je vědom, že existuje věkové doporučení pro založení sociálních sítí, že jsou sociální sítě doporučované od 13 let, odpověděl D8M následující: „...ano, to moc dobře vím, ale já už nejsem tak hloupej na to, aby sem tam na něco špatnýho naskočil... a rodiče to neřeší...“. Také RZ8 uvedla, že si je vědoma doporučeného věkového limitu a se synem to probírala: „... vím, to jsme probírali tady tohle, že by tam správně neměl být, ale to vím jako o více dětech, že to teda obchází, že tam dají nesmyslný datum narození a ten účet mají...“.

R2M také projevil svůj názor: „...věkový limit na těch sítích považuji za formální, jenom kvůli legislativě, myslím si, že dítě, pokud je mu 11 nebo 13 let a používá síť, jako je Instagram nebo YouTube, tak v tom není až zas takový rozdíl...“.

Přestože se jednalo o výzkum 11 až 12 letých dětí a doporučovaný věk pro založení sociální sítě Instagram, Facebook, nebo TikTok je 13 let, tak 5 dětí uvedlo, že minimálně jednu z těchto sociálních sítí má a používá a občas zveřejňuje i vlastní obsah.

Konkrétněji: 7 dětí používalo YouTube, jen 1 respondentka uvedla YouTube Kids. Instagram používalo 5 dětí, z nichž všechny na této síti zveřejnily nějaký obsah. Facebook měla 1 respondentka. TikTok používaly 3 děti. A z komunikačních nástrojů byl nejčastěji používaný WhatsApp všemi dětmi (8), dále Snapchat (4), Messenger (3) a 1 respondentka uvedla aplikaci BeReal a NGL.

Jaké sítě děti používají (pohled rodiče a pohled dítěte)

Pokud ještě děti nepoužívaly některou ze sociálních sítí, ptali jsme se, jestli by rodiče povolili založit účet dříve, než je doporučeno. U **FB** jsme se setkávali s častějším odmítnutím. R1Z: „...myslím si, že na Facebook je čas, že jí trošku chybí taková ta sebereflexe...“, nebo R3Z: „...asi ne, protože tam si myslím, že jí chybí ještě znalost toho prostředí...“. Naopak R4M odpověděl, že by dceři povolil založení FB i dřív, aby si jej nezaložila sama tajně: „...nemám s tím problém, protože zastávám názor, že je lepší, když se s tím učí pod nějakým dohledem, než prostě by se někde utrhla ze řetězu bez toho, aniž bychom vůbec věděli, co tam dělá, ale jako měl bych s tím problém do 12 let...“. A naopak jeden z rodičů si sám přál, aby jeho dítě z pracovních důvodů FB mělo. R5Z: „...ten

Facebook, to teda jsme chtěli, aby měla, kvůli naší práci. Jelikož máme nějakou Facebookovou skupinu... “.

Oproti FB by se založením IG před 13 rokem většina rodičů souhlasila. R3Z: „...Instagram nemá, ale to komunikujeme, že možná ve 12 bychom jí ho povolili, snažíme se k tomu mít takový přirozený přístup, nedělat z toho ani démona a vědět, jestliže ona tam má skutečně nějaký jako svůj cíl... “. Dcera této respondentky by na IG ráda hledala inspiraci pro malování. Sama na otázku, zda by si chtěla založit IG, odpověděla následovně. D3Z: „...ani ne, já vím, že tam nejsou moc dobré věci, já to fakt chci jenom na tu inspiraci, já tam nechci nic moc jako postovat. A taky tam chci podporovat rodiče v jejich práci... “.

Některý z rodičů opět preferoval možnost kontroly obsahu po domluvě před úplnou restrikcí a potenciálním zakládáním tajných profilů. D4Z uvedla, že ví, že je IG doporučený od 13 let, ale má ho a používá pod dohledem rodičů: „...já vím, ale tatka říkal, že pokud bude vědět, co tam dávám, tak můžu... “. Nebo rodiče povolili založit si IG kvůli tomu, aby jejich dítě nebylo pozadu. R7Z: „...má Instagram, to teda u mě vyškemral, protože jeho spolužáci už všichni Instagram mají, tak aby nebyl pozadu, tak jsem mu to dovolila... “.

TikTok používaly 3 děti. Rodiče zmiňovali lákavost krátkých videí, to, že jejich děti jsou přitahovány rychlým střídáním obsahu a mají tendenci se k tomu vracet. R8Z: „...TikTok jsem několikrát zakazovala, mně přijde, jako když to tak řeknu na rovinu, že je neskutečně blběj, ale prostě to se mě fakt nedaří... jak jsou ty krátký videa, tak bohužel z nějakýho důvodu se jim to líbí a pořád si k tomu hledají cestu, takže já to vždycky odinstaluju přes ten Family link a oni si to zase nainstalujou a takhle si to furt pinkáme... “.

Polovina dětí uvedla, že používá také Snapchat. Zajímavé bylo, že žádný z jejich rodičů Snapchat moc dobře neznal. R5Z: „...ten Snapchat ani já pořádně neznám, jestli je to jenom komunikační kanál, co se tam odehrává, netuším... “. A jeden dětský respondent měl zajímavou připomínku k Snapchatu. D7M: „...Snapchat nemám, tam jsem to vyloučil z důvodu, protože se mi tam nelíbí, že když si tam přidáš kamaráda, tak ti to tam ukazuje jeho lokalitu, jako kde se zrovna nachází na mapě, takže sem se trošku bál, kdyby tam byl nějaký člověk, kterej by toho zneužil... “. Kromě Snapchatu děti pro komunikaci nejčastěji používali WhatsApp a Messenger.

Zveřejňování obsahu (pohled rodiče a pohled dítěte)

Zveřejňováním obsahu rozumíme sdílení fotek nebo videí, nejčastěji vlastních, na sociálních sítích. Z našich respondentů zveřejnila již většina nějakou svoji fotku nebo video. Konkrétně to bylo 5 dětí. Někteří rodiče se rozhodli tento obsah kontrolovat, založili si účet

na sociální síti a přidali si dceru, či syna do sledování. R2M: „...no zatím jsem tam nenašel nic, co by mě nějak znepokojovalo... kontroluju to přes svůj Instagram a Instagram svých přátel, kteří ho sledují...“.

Co za fotky děti zveřejňovaly, se odvíjelo od jejich aktivit, např. sporty, jiné koníčky, kamarádi apod. Některé děti neměly problém zveřejňovat fotky, kde byly rozpoznatelné, některé zveřejňovaly fotky s rodinou a jiné na fotkách na sociálních sítích vůbec nechtěly být. D2M: „...docela to omezují, ale občas se stane, že tam mám třeba svůj obličej, třeba jsem potkal youtubera, tak jsem tam dal jako fotku mě a jeho...“. D4Z: „...mám soukromej účet, takže jenom pro ty moje kamarády mám tam 2 fotky asi a videa dávám jenom na storku, třeba z nějaké diskotéky na táboře, ale jinak asi moc ne...“.

R4M věděl o tom, že jeho dcera zveřejňuje fotky na IG, zároveň měl ve sledování její profil a tím kontroloval, co tam dává: „...kontroluji to a přiznám se, že něco je pro mě hodně na hraně, spíš ji na to upozorním, vysvětlím, proč by to tam neměla mít, ale občas jí to nechám, aby neměla tendenci třeba mě omezovat, zakládat si na tajno další účty a tak, snažím se s ní o tom bavit...“. Došlo už i k situaci, kdy nějakou fotku přiměl dceru smazat: „...jednou, dvakrát se nám stalo, že jsem ji řekl – toto smaž, to je úplná blbina, to tam vůbec nedávej – ale jinak se snažím jí v tom nechat určitou volnost a spíš vysvětlovat, proč jo, proč ne...“.

Většina rodičů neměla problém se zveřejňováním fotek na sociální síti se svými dětmi, někteří je v tom do určité míry i podporovali. R7Z: „...několikrát mu manžel říkal, to je hezká fotka, to tam dej a on to tam stejně nedal... nechce nic sdílet, že ho to nezajímá, že spíš se kouká a je radši pasivní...“. Také D8M uvedl, že kdyby měl nějakou fotku sebe na IG, tak by ji cenzuroval: „...já bych se asi i cenzuroval...“.

Komunikace online a důvody založení (pohled rodiče a pohled dítěte)

Jak jsme již uvedli, pro komunikaci respondenti nejčastěji využívali WhatsApp, dále Snapchat a Messenger. Nyní se podíváme, co vedlo k založení sociálních sítí a komunikačních nástrojů.

Velmi často byla důvodem založení jakási nezbytnost spojení se s blízkými a známými, např. komunikace v rámci kroužků, školních skupin, nebo rodinné konverzace. R6Z: „...na tom WhatsAppu jsou spolužáci a kamarádi to používají jako hromadnou komunikační jednotku...“, dále R7Z: „...nemá Facebook, ale má Messenger a to má z toho důvodu, protože tam mají skupinu na házené a domlouvají se tam na tréninky, zápasy turnaje“.

a takhle... a na WhatsAppu komunikujeme jako celá rodina... “, R8Z: „...komunikuje přes Messenger, protože chtěl být v rodinné skupině... “.

Zde jsme opět narazili na rozdíl mezi chlapci a dívkami. Chlapci byli v komunikaci zdrženlivější a dívky komunikovaly raději. R7Z: *„...myslím si, že nekomunikuje, on moc není takový ten psací typ, je spíš pasivní...“.* Což potvrzuje také výpověď syna D7M: *„...většinou právě nestrávím komunikaci, většinou se do toho tak moc nezapojuji, jsem právě takovej ten, kterej tam ani nepíše, ale vždycky si to jenom čte...“.* Tabulka č. 7 uvádí přehled používaných sociálních sítí a komunikačních nástrojů respondentů a informaci, zda již zveřejnili nějaký obsah a případně kde.

YouTube a videa (pohled rodiče a pohled dítěte)

Velmi často jsme s dětmi i rodiči naráželi na téma sledování videí. Nejčastěji zmiňované bylo YouTube, a to všemi dětmi, pak videa na Tiktoku a IG. Obsah videí, který děti sledovaly, byl pestrý. Na YouTube šlo spíše o zájmová videa jako sporty, nebo hudební videa, na Tiktoku to byl obvykle náhodnější obsah. D7M: *„...koukám většinou na herní kanály... někdy mám prostě jenom random a protože hraju házenou, tak se někdy podívám na házenou...“.*

V rámci tématu videí a YouTube přiložíme ještě reakci respondenta R2M, který vyslovil svůj názor na bezpečnost YouTube v porovnání s jinou sociální sítí: *„...YouTube беру úplně jinak, protože ho nepovažuju za sociální síť a ty rizika tam jsou menší v té aktivní participaci na té síti...“.*

Vzdělávání

Mimoškolní vzdělávání

Podle respondentů si děti díky technologiím můžou rozšiřovat své obzory, všeobecný rozhled, hledat informace a vzdělávat se. Některé se pravidelně věnovaly kreslení, 3D kreslení či malování, jiné pravidelně používaly Duolingo na učení se jazyků. Poslouchání podcastů, sledování vzdělávacích videí a dokumentů, poslouchání audioknih bylo také oblíbené. Čas, který děti věnovaly vzdělávacím aktivitám s technologiemi, byl velmi různý. Některé děti vydržely na tabletu malovat hodiny nebo hodiny poslouchat audioknihy, jiné po splnění domácího úkolu po 15 minutách byly hotové a pak raději hrály počítačové hry, nebo se věnovaly jiné aktivitě.

Nezbytnost využívání technologií pro plnění školních úkolů (pohled rodiče)

Několik rodičů uvedlo, že technologie vnímají spíše pozitivně a že se jim líbí možnosti, které jejich děti díky nim mají. R7Z: „...přijde mi, že si tím rozšiřujou všeobecný rozhled, dozvěděli se spoustu věcí, které jsem ani já nevěděla díky těm videím...“.

Ve školním prostředí některé z dětí nemohly používat smartphony vůbec, některé je mohly používat o přestávkách. Každý z rodičů uvedl, že jejich dítě má svůj online školní systém, ať už na komunikaci, nebo na podepisování známek, zadávání omluvenek, či plnění úkolů. Pro některé rodiče to bylo pohodlným nástrojem, pro jiné negativní realitou dnešní doby. R5Z: „...mně se to vůbec nelíbí a vůbec tohle nechápu, proč to prostě někdo zavedl. Nevím, z jakého důvodu se zrušila papírová žákovská knížka... za mě je to nesmysl, aby takhle malý děcka prostě musely mít aplikaci... když bych se náhodou nepodívala do té aplikace, tak vlastně nevím vůbec nic...“.

Shrnutí kapitoly digitální technologie a jejich používání

Tato část hledala odpověď na výzkumnou otázku č. 1: *Jak a čím děti tráví čas digitálními technologiemi.*

Na začátku jsme popsali, jaký názor mají rodiče na používání technologií svými dětmi. Většina rodičů se shoduje v tom, že digitální technologie jsou součástí dnešní doby, a tedy i součástí období dětství. Rodiče se zamýšleli nad tím, jak k digitálním technologiím u svých dětí přistupovat, jestli a jak omezovat používání, komunikovat rizika a také vysvětlovat důvody omezování. Někteří rodiče mluvili o tom, jak může být jednoznačný zákaz kontraproduktivní a že správné řešení je podle nich jiné, než jen prostý zákaz bez vysvětlení. Více v kapitole *rodičovská mediace*.

Všichni rodiče, se kterými jsme rozhovory realizovali, používali digitální technologie každodenně, většinou i v rámci své práce. Také proto byly jejich děti konfrontovány s používáním digitálních technologií u jejich rodičů a pro některé dospělé tak bylo obtížné být tím ideální vzorem, který požaduje omezené používání a sám se chová jinak. Několik rodičů se shodovalo v tom, že digitální technologie mohou děti rozvíjet a následně popsali spoustu pozitiv.

Z 8 dětských respondentů byly 3 chlapci a 5 dívek. Nejčastěji používanou digitální technologií byl smartphone, který měly všechny děti. Dále pak tablet 2 děti, počítač 2 děti a 1 dítě notebook. Občas se stávalo, že si děti půjčovaly počítač nebo notebook od svých rodičů, nebo že rodina měla rodinný počítač pro všechny členy.

Důvody pro pořízení digitálních technologií rodiče uvedli různé. Od covid-19 a online výuky, přes vliv aktivit a potřebu vědět, kde se dítě nachází a možnost jej zkontaktovat, nebo strach z toho, že jejich dítě bude pozadu, protože všichni ve třídě již smartphone měli. První smartphone děti dostaly mezi 7 až 10 lety a začaly jej používat spíše náhodně, ve smyslu nejrůznějšího zkoušení a objevování, hledání her a náhodných videí. To se postupem času proměňovalo a ustálilo na zájmových věcech, některé děti si pak založily sociální sítě a častěji komunikovaly nebo přidávaly vlastní obsah.

Čas strávený s digitálními technologiemi u dětí postupem času narůstal, s čímž se rodiče snažili nejrůzněji bojovat, reagovat na to a řešit to. Rodiče uváděli, že jejich děti tráví s digitálními technologiemi 1, nebo až 8 hodin za den, podle vlivů jako jsou nemoci, roční období, aktivity s blízkými a náročný rozvrh. V průměru se čas pohyboval kolem 3 hodin za den. Víkendy byly pro některé děti možností strávit s digitálními technologiemi velké množství času. Pro jiné děti byl víkend naopak čas určený pro společenské kontakty, čas

s blízkými a rodinou, aktivními dny, kdy např. na hraní her na počítači nezbyval čas. Více o problematice času v kapitole *rodičovská mediace*.

Aktivity, které na technologiích děti nejčastěji dělaly, se v odpovědích opakovaly. U chlapců jsme se setkali nejčastěji s tématem hraní her, sledováním videí, příspěvků na IG nebo TikToku. U dívek se opakovala témata komunikace, volání si s kamarády, používání sociálních sítí a také sledování videí a občas hraní her.

U hraní her jsme se zaměřili i na tzv. střílečky. Vedle logických her, stavění, malování, objevování různých světů byly zmiňovány i hry jako CS, Fortnite, Brawl Stars. U dětí, které střílečky hrály, jsme se u rodičů setkali s obavou, že takové hry mohou podporovat agresivitu. Většina rodičů pochopení pro hraní digitálních her dětmi našla, někteří dokonce mluvili o možnostech rozvoje a tréninku různých schopností. Zároveň rodiče vyslovili přání, že by byli rádi, kdyby jejich dítě hrálo digitální hry méně.

Sociální sítě a online komunikace byly dalšími tématy, která jsme zkoumali. Někteří rodiče a některé děti věděli, že doporučený věk pro založení sociální sítě je 13 let. Děti uvedly, že jim stačí jen změnit rok narození při registraci a bez problému se na síti začne fungovat.

Důvody založení sociálních sítí nebo komunikačních nástrojů byly různé, od pocitu dítěte, aby nebylo pozadu, protože ostatní ve třídě už sítě používají, po potřebu komunikace v rámci zájmových kroužků a domlouvání tréninků, nebo rodinné komunikace.

Nejvíce používanou sítí byl IG, který mělo 5 dětí a všechny z nich tam již zveřejnily svůj obsah, nějakou fotografii nebo video. Většina dětí používala soukromé účty a rodiče uvedli, že se zveřejňováním vlastního obsahu dětmi neměli problém. TikTok používaly 3 děti a Facebook 1 dítě. Zrovna Facebook byla sociální síť, která u rodičů vyvolávala podobné reakce. Většina se shodovala na tom, že prostředí Facebooku je pro dítě 11 až 12 let ještě nevhodné a že je potřeba vyššího věku, aby bylo dítě schopno sebereflexe a kritického uvažování. V komunikaci online převažovalo používání aplikací WhatsApp, dále Snapchat, nebo Messenger. Samostatným tématem bylo sledování videí. Některé děti byly přitahovány krátkými videi, tzv. reels, které opakovaně vyhledávaly. Někdy s náhodnou tematikou, jindy s konkrétním obsahem. Také YouTube používaly všechny děti pravidelně.

Vzdělávání v kontextu digitálních technologií bylo posledním tématem této části. Rodiče uváděli nejrůznější aktivity, které děti rády dělaly a které je podle nich rozvíjely. Např. 3D kreslení, technické kreslení, malování Procreate nebo jazyková aplikace Duolingo. Vedle mimoškolních aktivit rodiče mluvili také o povinnosti používat školní aplikace,

např. Aristoteles, Google Classroom, Edupage a další, což pro některé bylo pohodlné, ale pro jiné to bylo nepříjemnou skutečností, se kterou bylo obtížné se smířit.

5.1.2 Rodičovská mediace

Tato část odpovídá na výzkumnou otázku číslo 2.

VO2: Jak probíhá rodičovská mediace?

Téma rodičovské mediace jsme rozdělili na dílčích 5 částí:

- **pravidla obecně, rodičovská kontrola a restriktivní mediace, důvěra a aktivní mediace**
- **monitoring aktivit a používání**
- **obcházení pravidel**
- **spokojenost s nastavením pravidel**
- **co funguje pro dodržování pravidel**

Pravidla obecně, rodičovská kontrola a restriktivní mediace, důvěra a aktivní mediace
(pohled rodiče)

Tabulka 8 Rodičovská kontrola

Kód dítěte	Rodičovská kontrola smartphone	Pravidelné používání
D1Z	Ano	Ano
D2M	Ano	Ano
D3Z	Ano	Ano
D4Z	Ne	Ne
D5Z	Ne	Ne
D6Z	Ano	Ne
D7M	Ne	Ne
D8M	Ano	Ne

Druhou část rozhovoru jsme zahájili otázkou, jaká mají děti stanovená pravidla při používání technologií. Někteří uvedli, že se o tom s dětmi několikrát bavili, ale jednoznačně stanovená pravidla nemají. Tedy že řešili situace podle toho, jak přicházely. Jiní se rozprávěli o tom, co s dětmi sdíleli a co jim radili.

Několik rodičů používalo rodičovskou kontrolu, tedy nějakou aplikaci, která přímo sleduje a reguluje aktivitu dítěte. Tu mělo celkem 5 rodičů, z nichž 3 uvedli, že ji používají a alespoň občas kontrolují, co jejich dítě dělalo. Zbylí 2 rodiče ji sice měli nainstalovanou, ale uvedli, že aktivitu nesledovali. Rodičovská kontrola byla zmiňovaná v kontextu používání smartphonů, u počítače, notebooku a tabletu bylo většinou jen vyslovené pravidlo,

jak dlouho mohlo dítě danou technologii používat. Tabulka č. 8 uvádí přehled respondentů s, nebo bez rodičovské kontroly a jejího pravidelného využívání.

Rodiče bez aplikace rodičovské kontroly v tématu o pravidlech mluvili o tom, že u nich jde hlavně o vzájemnou důvěru, tedy to, že rodič něco řekne a následně předpokládá, že dítě to dodrží. Pokud si rodič později všimne, že tomu tak není, přijde nějaká forma trestu. Cílená kontrola u těchto rodičů tedy neprobíhala. R4M: „...*nejsou pevně daná pravidla, spíš je to tak nějak pocit a zkušenost a otevřená komunikace k tomu...*“.

I ostatní rodiče, včetně těch, co používali restriktivní mediaci, mluvili o tom, že se s dětmi snaží budovat důvěru, že je sice omezují, regulují jim používání digitálních technologií, ale také to s dětmi komunikují. D3Z: „...*mě věří rodiče, já tam nedělám nic, co bych neměla...*“. Respondentka R6Z uvedla následující odpověď při komunikaci o rizicích a o tom, jestli si myslí, že by se její dcera na matku obrátila v případě nějaké negativní online zkušenosti. R6Z: „...*my máme docela důvěrný vztah, že kdyby prostě něco řešila, tak by mě sama řekla...*“.

Jedna respondentka uvedla, že svoji dceru poučila také o možnostech zavirování počítače a smartphonu, nebo o finančních nástrahách. R1Z: „...*jediný, co jsem jí říkala, tak ať si dává pozor na to, kam jde, že si musí dávat pozor na placený věci. A když něčemu nerozumí, tak že okamžitě volat, abych jí to přeložila, že nemá svévolně na něco klikat a že musí dávat pozor, aby se jí nezačali stahovat nějaký programy, který můžou přinést viry...*“. U ostatních rodičů jsme se setkávali spíše s pravidly jako je časový limit používání, zakládání profilů na sociální síti, zveřejňování vlastního obsahu, plnění povinností před používáním technologií aj. R2M: „...*rodičovský limit má na telefonu na 3 hodiny denně... s heslem, kontrolou a s ovládním na dálku. Když to překročí, tak se odpojí internetové prohlížení a funguje dál volání, SMS a WhatsApp ...*“.

Téma toho, že je třeba nejdříve splnit povinnosti a teprve pak používat technologie, se objevilo několikrát. R6Z: „...*pak takovýto obecný pravidlo, že by s tím neměla trávit čas, když prostě nemá splněný svoje povinnosti...*“. Někteří rodiče také uvedli, že používání technologie využívali jako formu odměny a trestu. Za splněný úkol prodlužovali limit času s technologií a naopak, pokud nebylo něco splněno, čas dětem omezili. R4M: „...*spíš to vyplývá z toho, že chci být přesvědčený o tom, že má svoje povinnosti splněný... měla do nedávna i neomezený data, ale teďka jsem jí data stáhl na nějakou dobu na malý budget z důvodu známek ve škole... když nemá splněný úkoly, tak prostě položit ten telefon a prostě dneska nebudeš na telefonu...*“.

Jedna respondentka také uvedla, že z nabídky aplikací rodičovské kontroly je zmatená a že nevěděla, co si nainstalovat, a tak nepoužívala nic. R5Z: „...já prostě vím, že i když jí řeknu, nebudeš na mobilu a budeš dělat tohle, tak to prostě může porušit a já to nezjistím... třeba ten rodičovskej zámeček, nebo žádnou tuhle aplikaci nemám... já totiž ani nevím přesně, jakou aplikaci bych si třeba měla nainstalovat, nebo kde bych mohla hlídat ten čas... já tomu vůbec nerozumím, takže jsem nevěděla, co mám stáhnout...“.

Zveřejňování obsahu, vlastních videí, nebo fotografií jsme uvedli již v předchozí kapitole části zveřejňování obsahu. Někteří z rodičů se před s dětmi pravidelně bavili o tom, co nedělat. R8Z: „...já jako v pravidelných intervalech to zdůrazňuji, že tohle prostě fakt nesmí – žádný nahý fotky, prostě intimní fotky, ani naše fotky rodinné...“, R5Z: „...já jsem jí to zadržela, když si zakládala účet... říkala jsem, že nechci, aby měla prostě videa a fotky na internetu...“. Tato respondentka pak uvedla, že rozhovory ohledně zveřejňování fotek a videí nestačily k tomu, aby její dcera obsah nezveřejňovala: „...nějakou dobu to vydrželo tenhle můj zákaz a pak to tam tak nějak postupně začalo přibývat... nemám z toho radost, prostě má to tam...“.

I ostatní rodiče uvedli, že se svými dětmi vedli rozhovory o tom, jak se v online prostoru pohybovat, jak technologie používat a jaká jsou rizika. R2M: „...mluvili jsme o rizicích zneužití údajů, zneužití důvěry, sexuálním predátorství, dezinformacích, herních závislostech. Ale primárně o tom predátorství na sítích a o falešných profilech. Řešili jsme i nadužívání, ale to se řeší samo tím, že má spoustu jiných koníčků a aktivit, takže není zaměřený jenom pasivně na digitální technologie, ale má hodně pohybových aktivit, které to nahrazují...“.

Omezení obsahu (pohled rodiče)

Jedním z opakujících se témat bylo omezování vulgárního obsahu, ať už se jednalo o videa, nebo vtipy. R3M: „...já ji nechávám být, ale v okamžiku, kdy zjistím, že tam jsou třeba nějaký vulgární vtipy nebo tak, tak to jí zakazuju...“. R4M: „...když vidím, že tam hledá nějaký blbiny, tak jsem říkal – okamžitě to vypni, na toto se dívat nebudeš jo... to ještě není pro tebe, ty seš na to malá... když tam nějaký youtuber vykládá hodně sprostý vtipy, tak prostě jí vysvětluju, že toto nejsou vtipy pro ni...“. Také R7Z se synem komunikuje, že sprostá videa nejsou pro něj vhodná: „...když jdu někdy kolem a poslouchá youtubery, kteří mluví sprostě, tak mu řeknu, že nechci, aby se koukal na tyhle youtubery, nebo když jsou moc uřvaní, upištění, tak to taky říkám...“.

Kromě toho respondenti mluvili o omezování některých her, např. stříleček (uvedeno v předchozí kapitole v části *hry*), případně omezení používání nebo zakládání sociálních sítí (uvedeno v předchozí kapitole v části *sociální sítě*).

Časový limit (*pohled rodiče a pohled dítěte*)

Tabulka 9 Časové limity

Kód dítěte	Časový limit systémový	Časový limit vyslovený	Večerka	Omezení u jídla
D1Z	3 hodiny smartphone		22:00	Ano
D2M	3 hodiny smartphone, pc bez konkrétního omezení		20:30	Ano
D3Z	3 hodiny celkem smartphone (1 hodina aplikací)		19:00	Ano
D4Z	-	Není vysloven konkrétní limit	Pravidlo rodiče: odkládat těsně před spaním	Ano
D5Z	-	Není vysloven konkrétní limit	Pravidlo rodiče: odkládat 1 hodinu před spaním	Ano
D6Z	-	Není vysloven konkrétní limit	Pravidlo rodiče: odkládat těsně před spaním	Ano
D7M	-	Není vysloven konkrétní limit	Pravidlo rodiče: odkládat těsně před spaním	Ano
D8M	PC omezení 2 hodiny, smartphone bez omezení		Pravidlo rodiče: odkládat těsně před spaním	Ano

Zjistili jsme, že 5 rodičů mělo nainstalovanou rodičovskou kontrolu, což jim umožňovalo také kontrolovat a omezovat strávený čas na digitálních technologiích. Omezení času nějakou aplikací však využívali jen 3 rodiče. Ti omezovali čas na smartphonu a měli nastavenou také večerku, kdy se obrazovka digitální technologie vypíná. U ostatních se jednalo o vyslovené přání trávit určitý čas s digitálními technologiemi, který byl dodržován podle toho, jak rodiče řekli. Při porušení tohoto vysloveného přání pak obvykle následovala nějaká forma trestu.

Zajímavé se nám zdálo, že rodiče dětí, které rodičovskou kontrolu neměly, uváděli celkově kratší dobu strávenou s digitálními technologiemi než ti, jejichž děti kontrolu měly. Domníváme se, že důvodem by mohlo být např. podhodnocení času stráveného s digitálními technologiemi. V tabulce č. 9 jsme uvedli přehled časových limitů.

Pravidla před spaním (pohled rodiče a pohled dítěte)

Většina rodičů uvedla, že se opakovaně snažili dosáhnout toho, aby jejich děti před spaním technologie nepoužívaly. Někteří rodiče k tomu opět využívali rodičovské kontroly nebo aplikací, které vypínaly obrazovku smartphonu, jiní smartphone před spaním dětem odebírali. R7Z: „...*když už si lehne do postele, tak už telefon ne... zavedli jsme nějaký spánkový režim, aby dobře usinal...*“.

Respondentka R8Z projevila frustraci, že je to proměnlivá záležitost, že schopnost jejího syna odložit před spaním smartphone se odvíjí od toho, co pravděpodobně prožívá v daný den, v danou chvíli a jestli na to má sílu. R8Z: „...*hrozně moc hovorů proběhlo na tohle téma, že mobilní telefony jsou špatně před spaním... a třeba před rokem se nám stalo, že dokonce syn to používal v noci... pak jsme na to přišli, takže to prostě byl okamžitý zákaz prostě...*“, dále dodala: „...*tohle se nám úplně nedaří, kluci před tím spaním jsou na telefonech, oni prostě řeknou, my si chceme psát, takže si píšou s kamarády... a pak jsou dny, kdy se domlouváme, že telefony se odkládají na nějaké konkrétní místo, které určíme, tak pak je den, kdy je prostě nějak dobře naladěnej a dodržuje ty pravidla... a pak jsou dny, kdy je třeba nějak rozhozenej a ten telefon je pro něho nějaký takovej jako únik, nahrazuje mu něco...*“. Tato respondentka popsala i situaci, se kterou se před spaním občas setkávala. R8Z: „...*někdy mi ten telefon dá, ale někdy se to nezvládne, nechce mi ho dát, takže tam já už ho nepřeporučuju ve 12 letech, takže ho má...*“.

Vedle odpovědi této respondentky, která popisuje bohaté zkušenosti a opakované rozhovory na toto téma: „...*pravidla se fakt snažíme nastavovat každý den, v podstatě je to každodenní téma tohle odkládání telefonu...*“, její syn, respondent D8M, uvedl následující: „...*já chodím spát v 10, takže podle mě si myslím, že před spaním to můžu používat...*“.

Často uváděný důvod, proč děti u sebe přes noc měly smartphone, což uváděli jak rodiče, tak děti, bylo používání budíku. D6Z: „...*oni vždycky říkají, že před spaním nemůžeme, ale já musím mít budík na školu, prostě to jinak nejde... takže samozřejmě já i brácha máme mobil před spaním...*“.

Respondentka R5Z mluvila o důležitosti melatoninu a působení modrého světla na organismus a o snaze vysvětlovat to dceři: „...řeším to velice, mobil před spaním v ruce, to mě hodně vadí a vím, že je to velmi škodlivé... že by se správně hodinu před spaním vůbec nemělo být na mobilu, ani na počítači, ani koukat na televizi...“. A že i přes opakované vysvětlování dceru se smartphonem schovaným pod peřinou před spaním najde. R5Z: „...samozřejmě občas zjistím, že na ten telefon prostě vleze před tím spaním a je to možná skoro denně, prostě pravidelně si tam potřebuje s někým rychle napsat a já nevím co... takže to já prostě úplně šílím a vždycky sem vlezu a ona peřina a mobil... a prostě říkám okamžitě to vodhod', nebo budeš bez mobilu...“. Její dcera na otázku, jestli může mít smartphone před spaním u sebe, odpověděla následující. D5Z: „...před spaním, třeba od 9 hodin bych jako neměla, ale někdy ho jako mám... maminka to spíš neví, záleží, jestli mě přijde zkontrolovat...“. Zároveň řekla, že si uvědomuje dopad na spánek: „...ale úplně dlouho tam nejsem, protože pak to poznám ráno, že jako nevstanu, nebo že se mi nechce jako vstávat... vím, že když na tom jsem déle, tak pak třeba zaspím...“. Stejně tak i D3Z uvedla, že si uvědomuje vliv digitálních technologií před spaním na spánek: „...ani nemám moc ráda mobily před spaním, protože pak se špatně spí...“.

Pravidla u jídla (pohled rodiče a pohled dítěte)

Na rozdíl od spánku a používání technologií před spaním, kde se pravidla u některých respondentů obtížně dodržovala, bylo pravidlo nepoužívat technologie během společné večeře, oběda, či jiného jídla jednohlasně vyslovená a většinou dodržovaná. Všichni respondenti, rodiče i děti, uváděli, že se toto pravidlo snaží dodržovat a že to považují téměř za samozřejmost. D8M: „...to je u nás jako zásada nezdvořilosti, když máme telefon u jídla, pro mě je to prostě jako takový trapný...“, R8Z „...to v žádném případě, to jako ani my dospělí, když sedíme u jednoho stolu, nebo děláme něco společně...“, D3Z: „...jako já to ani nedělám, takže na to nemám pravidla...“.

Monitoring

Kontrola chatu, komunikace a historie (pohled rodiče)

Rodičů jsme se dále ptali, jestli někdy kontrolovali konverzace a chaty svých dětí, nebo to momentálně dělají. R7Z: „...občas jsem si natajno zkontrolovala, co třeba probírají na chatu...“, R2M také kontroluje chat a uvedl, že zatím nenarazil na nic, co by jej znepokojilo, ale chtěl by to kontrolovat pravidelně a častěji: „...kontroluju tak jednou za měsíc, ale chci to dělat častěji...“. Respondentka R8Z uvedla, že kontrolování konverzací

svého dítěte je pro ni nepříjemné: „...no někdy jsem si všimla nějaké komunikace, že třeba to nechal otevřený, tak jsem jako viděla, jak komunikuje, ale cíleně mu nelezu do telefonu, není mi to příjemný, že mu lezu do jeho soukromí, a nechci to dělat...“.

Také kontrola historie procházení vyvolala různé reakce. Většina rodičů uvedla, že historii procházení pravidelně nekontroluje, dělali to jen tehdy, když si všimli něčeho zvláštního. R4M: „...nikdy jsem nekontroloval historii, ale pokud bych měl podezření, že se děje něco špatně, tak bych to udělal...“, R2M: „...kontroluji historii vyhledávání a občas koukám přes rameno a něco odhaduju podle kontextu nabízených videí na YouTube, který se mění, tak podle toho můžu odhadovat, na co se dívá...“, R8Z: „...jo, hledali jsme jednou v historii, protože jsme našli na YouTube v doporučených videích něco lechtivého charakteru...“, R7Z: „...zkontrolovala jsem si teda i tu historii, ale dělám to spíš tak jako nárazově, když mám tušení...“. Čím byly děti starší, tím méně kontroly jejich rodiče dělaly. R6Z: „...párkrát jo, párkrát jsem se jí na to mrkla, dřív, když byla mladší, tak třeba 2 roky zpátky, ale přiznám se, že prostě poslední dobou, třeba minimálně rok, jsem se na to neřívávala...“.

Většina rodičů uvedla, že nezná přihlašovací heslo, pin do telefonu svých dětí, což jim možnost nějaké přímé kontroly znemožňuje a musí se s dětmi na této kontrole domlouvat. R6Z: „...ted' neznám pin, ona si to pořád mění, takže já jí řeknu odemči to, ona to jako odemče a dá mě to, to jo...“.

Obcházení pravidel rodičů (pohled rodiče a pohled dítěte)

Že jsou děti vynalézavé, je jednoznačné a touha po tom, nebýt omezen v používání technologií, je někdy opravdu velká. Stejně tak i rodiče se snaží být kreativní a reagovat na tyto situace. Někteří uvedli, že zamykali telefon v jiných místnostech, vypínali jej pomocí rodičovské kontroly na dálku, nebo vyhrožovali dětem úplným odejmutím, či dlouhodobým zákazem používání apod.

Některé děti se v rozhovorech přiznaly, že našly cestu, jak obejít rodičovskou kontrolu, a že to několikrát udělaly. D8M: „...no, obcházím Family link, on nebyl tak dlouho updatlej... a do té doby, než se připojím na síť, tak mi můžou klidně rodiče zablokovat telefon a můžou mi ho klidně celý deaktivovat, ale nic mi to neudělá, pokud nejsem na síti...“.

Také jiný dětský respondent měl své způsoby obcházení (D2M). Věděl, jak zjistit heslo ke smartphonu svého rodiče, aby si prodloužil limitovaný čas, nebo se snažil najít kabel k počítači, který mu jeho matka schovávala. A když jej pak našel, nenápadně ho po

použití vracel na místo, aniž si toho jeho rodiče všimli, a v tomto chování pokračoval, dokud to jeho matka nezjistila a nezměnila místo ukrytí.

Spokojenost s nastavením pravidel (pohled rodiče a pohled dítěte)

To, jak rodiče dětem nastavili nebo nenastavili pravidla, bylo inspirací pro otázku, jestli jsou děti s používání a případným omezováním spokojení. Některé děti uvedly, že se omezené trochu cítí. D5Z: „...*cítím se trochu omezená... chtěla bych večer být na telefonu déle...*“, D7M: „...*no samozřejmě mě hlídají, jakože nikdy nemůžu hrát celý den. Ale není to tak, že by mě to omezovalo úplně, ale jako snaží se... mě to přijde celkem v pohodě, že ani nepotřebuju zas tolik, a tím, že sportuji, tak mě to ani tak nenabádá jako...*“.

Jiné děti uvedly, že jsou spokojené a omezené se necítí, protože vyřčená pravidla rodič sice vysloví, ale dál je nekontroluje. D6Z: „...*tak táta někdy řekne, ať si čteme, ale my samozřejmě neposlechneme... on nám to jenom řekne a pak jde pracovat nebo jde prostě někam jinam a nás nevidí...*“. D2M: „...*ne, mně to stačí takhle, ale mamka občas vezme kabel od monitoru a schová ho, ale já to stejně furt používám...*“.

Některé děti jsou spokojené, třebaže mají časové limity, rodičovskou kontrolu a rodiče je omezují. D1Z: „...*někdy mě mamka vyhání od telefonu, ale necítím se omezená, je to v pohodě...*“, D4Z: „...*je to v pohodě...*“, D3Z: „...*já můžu vždycky požádat rodiče o prodloužení...*“. Také jsme se u dětských respondentů setkali s tím, že by raději než v online prostoru, chtěly trávit víc času s kamarády offline. D6Z: „...*já bych spíš chtěla chodit víc ven s kamarádkami... jinak jsem v podstatě spokojená, i když mě to většinou furt drží u toho mobilu a tabletu...*“.

Na podobnou otázku jsme se ptali rodičů, jak jsou s nastavenými pravidly spokojení, a co by chtěli změnit. Většinou uvedli, že by si přáli méně času s digitálními technologiemi u svých dětí. R7Z: „...*byla bych radši, kdyby těch počítačů a her, videí, bylo míň...*“, R6Z mluvila o možnosti se na limitování času víc zaměřit o víkendech: „...*mohli bychom trošku víc limitovat to celkový používání... pokud ne přes ty školní dny, tak asi o tom víkendu...*“, R5Z také projevila svoji nespokojenost: „...*spokojená nejsem, mohlo by to být lepší... právě tím, že vím, že v tomhle se už nemůžu jakoby stoprocentně spolehnout na to, že třeba něco řeknu a ona to dodrží...*“, R4M: „...*v ideálním světě by tam mohlo být toho času na mobilu rozhodně míň...*“, R8Z by si přála méně času a dodržování vyslovených pravidel: „...*určitě bych si přála, aby na tom telefonu trávil míň času. A aby dodržovali ty pravidla, na kterých se domluvíme...*“, R2M odpověděl trochu rezignovaně s tím, že jde vždy o kompromis odvíjející se od toho, co je možné dělat: „...*nemá to řešení, takže nic dělat jinak nemůžu...*“.

jediný řešení je být sám důraznější a umanutý, což nejsem a odmítám na to přistupovat, takže je to vždycky kompromis mezi tím, co je možné a tím ideálním... “.

Někteří uvedli, že jsou spokojeni v kontextu dnešní doby, v porovnání s ostatními rodinami. R4M: „... vím, že by to mohlo být striktnější, ale jsem tak nějak spokojenej, protože sleduji i její vrstevníky a mám dojem, že to je všude velmi podobný... “, R1Z: „...zatím s tím nemám problém, zatím jsem se nedostala do stavu, kdy bych měla pocit, že je na tam hafo dlouho... “, R8Z si uvědomuje, že sebeovládání v používání digitálních technologií pro děti není jednoduché: „...ale jako zase беру, že jsou to malý děti, takže prostě spousta dospělých má problém dodržet nějaké limity, které si stanoví... takže jsem vůči tomu tolerantní, ale zase vím, že to musím vyžadovat právě proto, že jsou to malé děti a učí se nějaký návyky... “.

Co funguje a nefunguje (pohled rodiče)

Na konci druhé části rozhovoru jsme zkoumali téma, co podle rodičů funguje, aby jejich děti dodržovaly přání a pravidla rodičů. Nejčastěji se jednalo o rozptýlení a zabavení, jinou činnost, možnost být s kamarády, nechat se pohltit aktivitou. R8Z: „...nejlepší je, když je s těma skautama, oni když někam jedou, tak najednou ten telefon vůbec nepotřebuje. Pomohlo by třeba, kdyby měl v okolí nějakýho kamaráda a byl venku prostě. Myslím si, že jim to nahrazuje vlastně ten online svět a svět her prostě komunikace... “. Také R2M mluvil o funkčnosti rozptýlení: „...pomáhá nabídka něčeho aktivního, sport, kniha, nebo desková hra... “. Respondent R2M řekl také to, že je potřeba být důraznější a opakovat svůj požadavek několikrát. R2M: „...být důraznější a několikrát po sobě zopakovat, ať to odloží. Případně samozřejmě hystericky vypnout počítač, nebo udělat scému, ale zabírá prostě postupný oznamování s kladením důrazu... “. R5Z také mluvila o důraznosti: „...prostě to třikrát i pětkrát zopakují... a jak mě dojde trpělivost, tak výhrůžka, že bude bez telefonu, a výhrůžka, že ho bude mít v garáži zamknutej... tohle je věc, která prostě zafunguje, protože než aby o něj přišla, tak to odloží, no... “.

Pro některé rodiče bylo fungujícím řešením odejmutí smartphonu. R6Z: „...funguje to, že jí prostě ten telefon vezmu... “. Pro jiné to byla komunikace a domluva. R7Z: „...oba dva jsou takoví rozumní a vždycky jsme se nějak domluvili... “. Podle dalších výpovědí děti motivovalo odměňování a trestání. R4M: „...většinou motivace, odměna, když si to nachystáš a dáš si to do pořádku, tak pak buď klidně hodinu na telefonu a zavolej si s kámoškama... ted'kom je to spíš ten cukr než bič, ale tresty teda taky, když třeba nesplní ty domácí úkoly, tak jí ten telefon prostě vezmu... “. A zdravé návyky uvedla respondentka R3Z: „...myslím si, že se nám zatím podařilo dát nějaké zdravé návyky a není potřeba to

korigovat... ale je pravda, že to dost často používám jako ten trest, ona má ten telefon jako její právo a já jí teda mám tendence říkat, ale toto není samozřejmost a je to jediné, co vím, že ji skutečně jako našťve... “.

Shrnutí kapitoly rodičovské mediace

Tato část hledala odpověď na výzkumnou otázku č. 2: *Jak probíhá rodičovská mediace?*

Tato část popisovala, jak rodiče řeší používání digitálních technologií u svých dětí. Jak nastavují pravidla, komunikují, co a jak dělat a nedělat, omezují obsah, čas, aktivity. Kontrolují komunikace, historii vyhledávání a další aktivity dětí. Dále také jak děti obcházejí stanovená pravidla a zda jsou obě strany spokojené, případně co by rodiče změnili a chtěli řešit jinak. Poslední část shrnuje reakce rodičů na otázku, co funguje, aby pravidla byla dodržována.

Rodičovská mediace byla ovlivněna tím, zda rodiče měli nějakou aplikaci rodičovské kontroly. Takových rodičů bylo 5. Téměř všichni rodiče se snažili důvěřovat svým dětem a důvěru v nich probouzet, nechávat jim kousek zodpovědnosti, ale zároveň hlídat, jestli to, co je vyžadováno, je také dodrženo.

V rámci aktivní mediace a prevence většina rodičů se svými dětmi vedla konverzace na téma, co v online prostoru a s digitálními technologiemi můžou a nemůžou, co je bezpečné a co dělat naopak nemají. Tyhle konverzace vycházely ze zkušeností, tedy nebyly cíleným a systematickým rozhovorem. Přicházely podle toho, jestli se v okolí řešil nějaký podobný problém, nebo se např. v televizi objevilo nějaké téma, které mohl rodič s dítětem otevřít. Více v kapitole *rizika digitálních technologií*.

Rodiče, kteří používali aplikace rodičovské kontroly, často nevyužívali všechny její funkce. Z 5 rodičů, kteří aplikaci měli, ji pravidelněji používali jen 3. Ostatní ji jen měli nainstalovanou, ale nekontrolovali ji. Jedna z respondentek uvedla, že měla velký zmatek v aplikacích, které právě na kontrolu používat, a tak se nakonec rozhodla nepoužívat žádnou.

Kromě komunikace využívali rodiče také restrikce. Již v předchozí kapitole jsme popsali, že někteří rodiče nesouhlasili se založením sociálních sítí svými dětmi, jiní dětem zakazovali různé druhy her a ve videích hlídali obsah s vulgárními projevy.

Vedle obsahu omezovali rodiče své děti i na čase stráveným s technologiemi. Časové limity byly stanovené opět podle systémové aplikace, která např. smartphone vypínala, nebo odkládání digitální technologie fungovalo na základě důvěry. Většinou se omezení času ze strany rodičů pohybovalo od 1 do 4 hodiny za den.

Tak tomu bylo u většiny dětí také před spaním. Rodiče vyslovili přání, aby jejich děti před spaním digitální technologie nepoužívaly a zařízení odkládaly, 3 z nich měly nastavené vypínání funkcí na smartphonu, tzv. večerku. Také u jídla byly děti omezené, což všechny uvedly jako fakt a více, či méně úspěšně se snažily to dodržovat.

V rámci monitoringu kontrolovalo několik rodičů své děti, co vyhledávají, jaké aktivity v online prostoru dělají, nebo s kým a jakým způsobem si píšou. Někteří rodiče zde projevíli pocit, že jim není příjemné takto narušovat dětem soukromí, jiní to pravidelně dělali z důvodu bezpečnosti na prvním místě. Na základě této kontroly pak někteří rodiče mluvili s dětmi o tom, co jim připadá v pořádku a co už ne a mělo by se změnit. Čím byly děti starší, tím méně je rodiče kontrolovali a později už ani rodiče neznali pin a hesla do digitálních zařízení svých dětí.

Některé děti našly cesty, jak obejít rodičovskou kontrolu, jak si prodloužit čas s digitálními technologiemi, aniž by si toho rodiče všimli. Spokojenost s nastavením pravidel a používáním ze strany dětí byla většinová, naopak téměř všichni rodiče uváděli, že by si přáli méně času s digitálními technologiemi a větší možnost kontroly a přehledu. Zároveň zmiňovali to, že je obtížné se ve všem vyznat a udržet přehled v tolik proměnlivé oblasti. Co fungovalo pro to, aby děti dodržovaly pravidla, bylo následující: zabavení, rozptýlení jinou činností, společenskost a společné aktivity, využívání digitálních technologií jako odměny a trestu, cukru a biče, dlouhodobé vytváření zdravých návyků, komunikace a domluva a případně prosté odejmutí a zabavení digitální technologie.

5.1.3 Rizika digitálních technologií

Tato část odpovídá na výzkumnou otázku číslo 3.

VO3: Jaké mají děti negativní zkušenosti s digitálními technologiemi a jak by rodiče a děti řešili hypotetickou rizikovou situaci?

Téma jsme rozdělili na 4 části:

- **prevence**
- **riziková aktivita, osobní negativní zkušenost**
- **reakce na hypotetickou situaci**
- **obavy rodičů**

Obecně (pohled rodiče a pohled dítěte)

Poslední část rozhovoru byla na téma riziková aktivita v kontextu používání digitálních technologií. Zajímal nás přehled informací rodičů i dětí, osobní zkušenosti, možnosti prevence a jejich využívání, reakce a řešení dítěte a rodiče v konkrétní hypotetické situaci.

Rodiče uváděli, že impulz k tomu mluvit se svými dětmi na téma rizika online prostoru byl často podmíněné nějakou situací. Buď to byla zkušenost, která se objevila v jejich okolí, nebo to byl film, či dokument, který běžel v televizi, případně až osobní situace, kterou jejich dítě řešilo. R1Z: „...ona se dívala na pořad na Děčku, to se jmenovalo *Agent v kapse*, on vždycky přiletěl v momentě, kdy ty děti měly nějaký problém... a jeden nebo dva díly byly tady o té kyberšikaně a nějakým vydírání...“, také respondentka R6Z mluvila o tom, že s dětmi řešila téma rizik, když viděla film *V síti*. Obě respondentky se shodovaly na tom, že právě tato edukační tvorba v dětech zanechala vliv. R1Z: „...myslím si, že tady ty pořady padaly na úrodnou půdu, protože bylo vidět, že se k tomu vrací a že si to dvakrát, třikrát třeba prohlídne během měsíce, že jsem ji viděla, že to se zájmem prohlídí znovu...“.

Žádný z rodičů však neuvedl, že by systematicky a preventivně komunikoval možné hrozby internetu. Rodiče v rozhovorech často uváděli, že jejich děti získávají informace ze školy, což některé děti opravdu potvrzovaly, ale jedna dětská respondentka uvedla, že tato témata s ní ještě nikdo nikdy neřešil.

Prevence (pohled rodiče a pohled dítěte)

Tpali jsme se na vzdělávání o online rizicích ve škole, komunikování s rodiči, získávání informací o tom, jak se chovat, když se děti dostanou do nepříjemné, rizikové situace a obecně, jaké jsou nástrahy internetu.

Některé děti mluvily o tom, že mají docela velký přehled ze školy, že byly opakovaně informovány, co a jak dělat v rizikových situacích. D1Z: „...*jo, už jsme se o kyberšikaně bavili ve škole...*“, D3Z: „...*tak rodiče ví, že to probíráme hodně ve škole, tak oni mě asi nechcou moc trápit jak ve škole...*“, D4Z: „...*jo, my jsme teďka měli ve škole den za zdraví a tam nás o tom učili, měli jsme o tom 1 hodinu, abychom věděli, co dělat, když...*“. Také D7M prošel opakovaným školením, dokonce ve škole mají pravidelné programy: „...*kyberšikanu jsme řešili, řešili jsme i šikanu, máme různé programy ve škole teď jednou za měsíc, vždycky na tak 4 hodky tam přijdou odborníci, třeba Modrá linka...*“. Naopak D6Z uvedla, že se k ní žádné informace nedostaly: „...*ve škole jsme nic neměli...*“ a na otázku, zda si o tom povídala s rodiči, odpověděla, že také ne.

Téma prevence se propojuje s tématem aktivní rodičovské mediace. Tedy zda rodiče s dětmi komunikují rizika internetu a digitálních technologií a snaží se jim tak předcházet, což jsme krátce uvedli v minulé kapitole *aktivní mediace*.

Respondentka R1Z mluvila o tom, že má dobrou zkušenost s názornými příklady: „...*občas ji přivedu k článkům, který prostě jsou pro ni jako na její úrovni, ať si to přečte...*“. Mluvila se svojí dcerou například o tom, jak se někdo vydává za někoho jiného, a to v reálném životě, nebo na internetu, a uvedla: „...*doufám, že ví, co má dělat, že to nezapomene v tu dobu...*“. Zdůrazňovala jí také důležitost sdílení těchto informací: „...*říkala jsem jí proč, a že je potřeba u některých věcí se prostě ozvat hned a nenechávat to utulat...*“. Také zmínila, že její dcera informace získává i ze školy: „...*vím, že měli několik školení ve škole přímo s nějakým aťákem a s policií dokonce, že to tam probírali docela podstatně, a myslím, že se dotkli i dětské pornografie...*“. Její dcera prý na tohle školení reagovala následovně: „...*já vím, že teď nedávno povídala nějaký kámošce, že jí ani žádný normální fotky nepošle, protože nechce, aby to někde vyvěsila bez jejího vědomí...*“.

Respondent R2Z se také domníval, že jeho syn má přehled: „...*myslím si, že o kyberšikaně má dobrý přehled, ví, co to je, ví, jak se to projevuje, ale sám určitě nebyl obětí a předpokládám, že ani ne aktérem...*“.

Respondentka R5Z se o rizikových situacích s dcerou nebavila. Během rozhovoru jsme mluvili o tématu nevhodného obsahu a pornografie a ona projevila obavu, že neví, jak by tohle téma měla s dcerou řešit. Zároveň uvedla, že má pocit, že čím déle dcera

o pornografii nebude vědět, tím lépe. R5Z: „...nekomunikovali jsme to, na rovinu je to takové blbé téma asi pro každého. A já třeba vůbec nevím, kolik ví... takže já tím pádem na to neotvírám téma, protože si říkám, že ještě to třeba nebrali v té škole... mám pocit, že čím déle tyhle věci nebude vědět, že tím líp... samozřejmě ty děcka se to samy dozví odjinud, ale já se přiznám, já to nevím, na kolik ona ví a co ví...“.

Riziková aktivita, osobní negativní zkušenost (pohled rodiče a pohled dítěte)

Respondentka R6Z zmiňovala vlastní zkušenosti z dětského věku a zdůrazňovala uvědomění, že internet není vždy bezpečné místo pro děti: „...sama s tím prostě mám nějaký zkušenosti tím, že jsem sama chodila na chaty už od 14... takže jsem to prostě znala velice dobře...“. Dále respondentka mluvila o filmu V síti, který uvedla jako možný způsob, jak sdělit dětem nástrahy internetu. Tento film, na který se společně se svými dětmi dívala, u nich doma rozvířil debatu o rizicích na internetu. S dcerou, respondentkou D6Z, jej shlédla ještě v době, kdy dcera internet nepoužívala. R6Z: „...ta debata byla opravdu vyvolaná tím impulzem tehdy, tím filmem... jak vyšel ten film, tak jsem o tom s děckama mluvila a pamatuju si, že pak ještě znovu, že to bylo několikrát...“.

Komunikace na téma rizik realizoval také R4M s dcerou: „...bavíme se o tom, že kdyby se něco takového stalo, ať mi to hned řekne, nebo mamce, že to prostě budu řešit, že to není sranda...“, dodal, že si všímá, co jeho dcera píše, a že v tom vidí potenciální riziko, což se snaží řešit komunikací: „...vzhledem k tomu, že je aktivní a občas vidím, že i provokuje jako – napiš mi zprávu, můžem pokecat, jestli se nudiš, a tak dál – tak jí vysvětluju, že to by neměla jako nahazovat takový udičky. Ona mně tvrdí, že to dělají všechny holky okolo. Takže jsem v tom velice opatrnější, ale nesetkal jsem se u ní s kyberšikanou ještě našťěstí...“.

Kyberšikana a jiná negativní digitální zkušenost (pohled rodiče a pohled dítěte)

Respondent D7M promluvil o své zkušenosti: „...byl jsem ten, kterýho šikanovali, a vlastně se to furt v nějaké míře ještě trošku děje a vlastně už jsme to řešili i ve škole. A teď čekáme, pokud se ještě něco malýho uděje, tak už se to bude řešit jako ve velkém...“. Zeptali jsem se, jak pro něj bylo těžké se v ten moment obrátit na někoho dospělého, vyhledat si pomoc: „...úplně poprvé to bylo hodně těžké, ale teďka už to zvládám úplně v pohodě...“, dále dodal, že se sám vzdělává, hledá si informace: „...vím o skoro všech věcech a můžu se dokonce nazvat, že jsem takovej profík, protože sleduju videa, kde o tom mluví, i o různých podvodech, a jak se to vyvíjí, takže prostě jsem na to asi celkem připravenější...“.

Kyberšikana není jediné riziko, se kterým se na internetu můžou děti setkat. Falešné soutěže, fake profily, vytahování peněz. D5Z si s takovými věcmi poradila: „...někdy mi na Instagram chodí, když je nějaká soutěž pod profilem, že toho člověka znám... no prostě se pak vytvářejí různé fake profily a někdy mi přijde zpráva, že jsem vyhrála a že mám kliknout na ten odkaz nebo tak... a tak já ten chat prostě odstraním, že už ho tam vůbec nemám a nevidím...“.

Jeden respondent si udělal legraci ze svého kamaráda, když ho opakovaně kontaktoval přes vytvořený falešný profil. D2M: „...udělal jsem si fake účet, že se jmenuju Adéla a že dělám cheer leading... že jsem takhle kamaráda vytrolil jako, prostě jsem si z něj udělal srandu a furt jsem mu psal, každý ráno, každý večer. Ale pak ve škole jsem mu s kámošem řekl, že to jsem já, že to není Adéla, že nic takovýho neexistuje...“.

Falešné profily s ním řešil i otec, respondent R2M: „...řešíme to, když má žádosti o přátelství v hrách, na Discordu, nebo v sítích těch her, tak mu vysvětluji, že ty údaje o těch hráčích, ať je to věk, nebo pohlaví, tak jsou většinou nepravdivé, včetně identity hráčů nebo jejich lokalizace, čehokoliv... stejně tak jako údaje o profilech na Instagramu, že nemůže důvěřovat profilové fotografii nebo informacím o věku nebo pohlaví toho uživatele...“.

Zneužití osobních dat, prolomení přihlašovacích údajů. Na konci rozhovoru si pak vzpomněl na svoji osobní zkušenost D2M: „...já si teďka vzpomínám, to se řešilo s policií, na edupage... to se mi někdo dostal do mobilu, to bylo hmušný. Někdo napsal učitelce zdechni čúz* enhnm... a pak tam byla nějaká uřízlá hlava, fotka v kuchyni... a ona si myslela, že jsem to napsal, ale nakonec mně pak uvěřila, že to jsem fakt nebyl. Řešilo se to s policií, ředitelkou a tak, ale jediný, co se dokázalo zjistit, že to bylo přes data a mobil, to je jediný, co zjistili...“.

Také respondent D8M zažil nepříjemnou situaci, kdy jej někdo natočil v nějaké choulostivé situaci a chtěl to zveřejnit na internetu. R8Z: „...na konci školního roku nějaký holky ho natočily v nějaké situaci pro něj jako citlivé... a že to zveřejní na YouTube, ale myslím si, že k tomu nedošlo, že to prostě byly jenom takový jako narážky... to je téma, o kterém jsme se samozřejmě taky bavili, kdyby to někdo někdy zveřejnil, jak to řeší, jak k tomu přistoupit, nebo naopak...“.

Porno, sexuální a násilný obsah (pohled rodiče a pohled dítěte)

K pornografii, či sexuálnímu obsahu na internetu se vyjádřili jen někteří respondenti, ostatní řekli, že neví, co to je, anebo že nic neviděly (děti), případně že na nic takového u svých dětí nenarazili (rodiče). R7Z: „...jednou jsem našla školní chat, třídní, a tam teda

jedna slečna byla taková vyspělejší a posílala jim tam název nějakého porno webu. Naštěstí to nebyl aktivní odkaz, ale já jsem se o tom pak se synem bavila... “. Zároveň dodala, jak obtížné je tohle téma komunikovat, když ze strany dítěte neviděla zájem to komunikovat: „...podle reakcí a možná jsem naivní, ale on se o tom ani nechce bavit, nezajímá ho to a zatím nemá nějak potřebu... a když jsem se dívala do historie, tak tam nikdy nic takového nebylo... “.

Také respondentka R8Z odpověděla z vlastní zkušenosti: „...myslím si, že teď už začíná to období, že vyhledává obsah s nějakou sexuální tematikou, že už to téma začíná být aktuální a myslím si, že už asi něco viděl... jo, vím o nějakém spolužákovi, kterej je tam furt zasvěcuje do tématu jako velmi podrobně... “, a řekla, že syn tyhle věci před rodiči skrývá, a tak tohle téma sama ke komunikaci prostě nevytahuje: „...on toto přede mnou fakt jako skrývá a úplně do toho nechci vrtat... “.

Respondentka R6Z uvedla, že toto téma s dětmi také přímo neřešila a že věří, že kdyby její dcera viděla něco rozrušujícího, tak by za svojí matkou přišla sama: „...no nezeptala jsem se jí nikdy, ani těch kluků (sourozenců), jestli něco viděli... já doufám, že kdyby fakt viděli něco rozrušujícího, že by za mnou přišli. Možná jsem zase opět naivní, ale doufám, že jo... “.

Některé děti se k tématu také vyjádřily. Respondent D8M řekl, že se se sexuálním obsahem na internetu již setkal. D8M: „...no samozřejmě, že jsem se s tím setkal, no. Párkrát jsem se s tím setkal na sociálních sítích a byl jsem docela šokovaný, co ti lidi tam dokážou postnout... “. I u tohoto respondenta proběhla situace, kdy se k němu sexuální obsah dostal nevyžádanou cestou od někoho jiného: „...někdo mi to poslal a já jsem prostě byl jako... what the heck, why are you sending me this? Ale vůbec mě to nijak nezaujalo... “. Dojem z takové zkušenosti respondent shrnul slovy: „...no bylo to nepříjemné, protože tenhle obsah, kterej jsem viděl, prostě se mi nelíbil... “.

Respondentka D6Z řekla o pornografii: „...nedivám se na to, ale ve škole nám o tom samozřejmě říkali... “, D3Z uvedla, že ve škole zrovna probírali téma sexting, ale že žádnou osobní zkušenost nemá a nic na internetu neviděla: „...jo, sex texty, o tom se teď bavíme ve škole, ale nesečkala jsem se s tím a jsem za to jako ráda... “.

D2M uvedl, že se se sexuálním obsahem setkal také na sociální síti: „...s tím jsem se setkal na TikToku. Ale to jsem nějak přeskočil. Mě zajímají nějaký vtipný videa, tak... “. Na otázku jestli ví, co je pornografie a zda viděl nějaké video, odpověděl, že ano. Jaká byla jeho reakce, když něco takového viděl, popsal slovy: „...je to takový divný, ale já se na to nekoukám. Já jsem to jednou vyhledával, ale je to divný... “.

Vedle sexuální obsahu, jsme se ptali na násilný obsah. Děti uváděly, že videa na TikToku, reels, se generují podle toho, na co se nejčastěji dívají. Vypověděly, že nic takového neviděly, nebo pokud ano, tak to ihned přeskočily. D2M: „...*ted' si nejsem jistej, mám pocit, že jo, ale když to bylo už moc, tak jsem to prostě skipl...*“.

Vyhození ze skupiny, nenávistné chaty, strach někomu pomoci (pohled rodiče a pohled dítěte)

Další zkušenosti, se kterými se děti setkaly, byly následující: vyhození, nebo vyhrožování vyhozením ze společné online skupiny; nenávistná a vulgární komunikace; obava reagovat a pomoci někomu v online prostoru, komu bylo ubližováno.

R6Z popisovala situaci, kdy u dcery našla konverzaci, která se jí nezdála v pořádku: „...*vím, že když jsem se v těch prvních letech dívala třeba na ten chat u dcery, protože u ní jsem samozřejmě tušila, že tam to budu muset kontrolovat víc, tak jsem byla překvapena, jak ty děcka byly na sebe hrozně sprostý... to mě docela šokovalo a to jsem s ní o tom mluvila, že mě to jako nepřijde OK...*“. Téma vyhození ze skupiny se zopakovalo v rozhovorech vícekrát. R6Z pak dodala: „...*ona řešila, že jí třeba jako z toho chatu vyhodí jo, a že neví proč, takže tehdy jsem s ním o tom mluvila...*“.

Jedna dívka uvedla, že žádnou osobní negativní zkušenost nemá, a když se s něčím setkala na internetu, tak na to nereagovala, protože to podle jejích slov vypadalo jako vyřešené. D3Z: „...*viděla jsem to jednou, ale šlo vidět, že už je to vyřešené... se právě bojím, že kdybych do toho začala nějak moc vrtat, tak bych do toho mohla být také zatáhnutá...*“. Respondentka mluvila o tom, že nerada vstupuje do nepříjemných záležitostí, když vidí, že na to už reagují jiní. Také další respondent projevil podobnou obavu D8M: „...*když vidím někdy komentář, kde je prostě hejt proti nějaký věci, kterou mám rád, tak nevím, jestli na to mám něco napsat, nebo ne... kvůli tomu, že vím, že bych dostal pěknýho sprda od těch lidí, kteří to nemají rádi...*“.

Problematické, nezdravé používání (pohled rodiče)

Z rozhovorů vyplynulo, že některé děti se svým telefonem chodí např. i na záchod, jiné důrazně protestují, když je mají odložit. Někdy si rodiče dokonce všimají odlišného chování, nebo proměnlivosti nálad, když s technologiemi jejich dítě tráví více, či méně času.

Někteří rodiče projeví obavu, že u svých dětí vidí projevy závislosti, třebaže nevědí, kde přesně je hranice závislého. R5Z mluvila o automatickém brání smartphonu do ruky u své dcery: „...*ona má tendence u toho jídla to vzít do té ruky automaticky, což už mě jako*

děsí. Pro mě už je to, že automaticky pravidelně chce vlézt každý den na telefon, tak už mě napadne závislost a přitom to vůbec nemusí být. Já nevím, kde ta hranice vlastně začíná... “. R8Z popisovala proměnlivost chování jejího syna podle toho, jak často smartphone používal: *„...je vidět, že prostě jako ty projevy závislosti tam jsou, že prostě potřebuje tam být a někdy je úplně jako kvůli tomu hysterický. Ale někdy je úplně v pohodě a musím teda říct, že když se daří nebýt na tom telefonu, tak úplně vidím, jak je jinej. Je prostě takovej jako lepší, i ta komunikace s ním probíhá líp... “.*

R8Z dále uvedla, že občas před spaním je situace odebrání telefonu nepříjemná: *„...někdy se to nezvládne, nechce mi ho dát, takže tam já už ho nepřepěru ve 12 letech, takže ho má... “.*

Reakce na hypotetickou situaci (pohled rodiče a pohled dítěte)

Tuto část rozhovoru jsme realizovali se všemi respondenty. Každému jsme přednesli hypotetickou situaci a následně se zeptali, jak by v takové situaci postupovali a řešili ji.

Situace: Seznámíš se s někým na internetu, komunikujete spolu, důvěřujete si, on/ona tě požádá, abys mu/jí poslal/a intimní fotku, kde by část tvého těla byla nahá. Hypoteticky to uděláš. Pak ti napíše znovu, že má tvoji intimní fotku (opravdu ji má, pošle ti důkaz), a začne ti vyhrožovat, že pokud mu nepošleš nějakou další, zveřejní to na internetu. Co v takovém momentu uděláš?

Stejnou situaci jsme přednesli rodičům, jen upravenou tak, aby se týkala jejich dítěte. Následně jsme se ptali, co by udělal rodič, kdyby za ním s tímto přišlo jeho dítě.

Reakce dětí

Všechny děti uvedly, že by se v takové situaci na někoho obrátily. Někdy uvedly své rodiče, někdy kamarády, učitele, některé děti mluvily o tom, že by zavolaly na policii a dvě děti uvedly linku bezpečí. D8M: *„...tedka bych věděl, jak se mám zachovat, že musím dojít za rodičema a řešit to s policií a takhle. Já poslouchám tedka pár podcastů, a tam je spousta lidí, co se jim staly nějaký případy... “,* pak upřesnil: *„...tak bych začal s ním o tom komunikovat, a kdyby nepřestal, tak bych začal používat trochu tvrdší řeč a pak bych se zablokoval. Kdyby mě zase nějak našel, tak změním telefonní číslo, a kdyby už to vážně nešlo, tak zavolám na linku bezpečí... “.*

Respondentka D5Z na otázku, zda by někomu poslala na požádání svoji fotografii sebe (jakoukoliv, ne intimní), odpověděla: *„...kdybych ho znala a kdyby on měl fotku i ve svém příspěvku, jak vypadá, tak třeba ten obličej s těma pihama, ale jinak jako takhle ne. Já*

tak nějak nepřijímám ty lidi na tom soukromém účtu, když je neznám... “, a na hypotetickou situaci by reagovala následovně: „...řít to rodičům... je to různý, jako to třeba řeší i policie, že najde třeba to číslo, nebo tak... “.

D6Z uvedla, že intimní fotografii by nikomu cizímu neposlala: „...neudělala bych to, protože je to soukromé... “. A kdyby se to hypoteticky stalo a někdo by ji pak vydíral, že fotku zveřejní, tak uvedla: „...pak vymazat toho člověka, ten chat a už takhle nikam nic neposílat. Všechny fotky takový vymazat a tak. Nedělat to a s nikým cizím se nebavit... “.

Také D4Z uvedla své řešení situace, řít o tom někomu: „...určitě bych to řekla tátovi, mamce, nebo někomu prostě... a na policii bychom to asi nahlásili... řít to učitelce nebo tak, prostě někomu blízkému a klidně kamarádkám, ale hlavně to někomu řít... “. D3Z: „...já mám jako několik dobrých kamarádek, takže asi bych to teda řekla moji nejlepší kamarádce nejdříve a spolu bychom zavolali na linku bezpečí, nebo to řekli rodičům... “.

Reakce rodičů

R1Z by se snažila vzdělat v tématu a situaci dceři vysvětlit na příkladech: „...asi bych si musela nastudovat nějaký informace a asi bych jí to ukázala na nějakých příkladech... “. R4M by řešil situaci obráněním se na odborníky: „...asi bych se obrátil na právníka a nechal si poradit, jak postupovat, a pravděpodobně bych to řešil přes policii... “.

R8Z by se snažila se synem probrat, co prožívá, a opatrně a empaticky k tomu přistoupit, aby jej nepoškodila.: „...asi bych z toho byla v šoku, ale probrala bych s ním, jak se cítí, jak to vnímá, co s tím chce dělat, počkala bych na něj, a pokud by to šlo mimo školu, tak bych šla na policii... “. A možná by využila i odborné pomoci a rad: „...asi bych se poradila i s nějakým psychologem, jakým způsobem k tomu přistoupit tak, abych syna nepoškodila... ale asi bych to stoprocentně nahlásila na policii, ale nějakým způsobem citlivě... určitě bych to netutlala, protože jde o další děti, nejenom o naši pomoc... “.

R2M by měl tendenci situaci řešit i svými silami, až poté se obrátit na policii: „...snažil bych se pomoci svých schopností a možností dohledat toho útočníka, konkretizovat ho a vyhledat ho fyzicky a řešit to s ním v reálu... a pak je varianta policie... “.

R6Z o této situaci s dcerou mluvila na základě filmu *V Síti*: „...doufám, že by mi to šla řít, a ještě teda víc doufám, že by jí to došlo trošičku dřív předtím, než by to jako udělala, protože jsme se přesně o této konkrétní věci bavily v kontextu toho filmu a ještě pak několikrát, že za žádných okolností nesmí nikdy žádnou fotku takovou posílat... “.

R5Z by situaci hlásila na policii a všechno smazala: „...doufám, že by mě to řekla, co jinýho může udělat... a tam se to pak už dá jednoduše řešit, že jo... a tak já bych to asi hlásila

i na policii... nevím... určitě vše okamžitě smazat, co by se kde dalo... co nejvíc, prostě smazat takovejhle kontakt a okamžitě bezkompromisně veškeré fotky... “.

Rozhovor se u některých respondentů stočil také k tématu, zda rodič věří, že jeho dítě ví, co v rizikové situaci dělat. R3Z: „...nedokážu to posoudit... myslím si, že tu sebeobranu ona má dobrou a nenechá se do ničeho nutit, ale spíš bych řekla, že toto může nastat později, až třeba bude mít nějaké pochybnosti o tom, jestli je hezká... jako čím starší bude... asi teď bych řekla, že v tom naivním dětském přístupu si myslím, že by měla velice dobrý reakce... “. Také R1Z uvedla, že doufá, že si dcera pamatuje, co má dělat v rizikových situacích, a že jí opakovaně zdůrazňovala, že má přijít za nějakým dospělým člověkem a říct mu, co se děje.

Opět jsme narazili na téma důvěry. R2M: „...myslím, že máme vybudovaný takový vztah, že by mi to řekl a poradili bychom se o tom, takže to by bylo jedno z těch řešení, pokud by na to nestačil sám... “. Zároveň R2M řekl, že si myslí, že se jeho syn s nějakou lehčí negativní zkušeností dokáže poprat sám: „...ale pokud by to byla nějaká opravdu lehká forma typu zesměšňující fotografie nebo vyhrožování zveřejněním zesměšňující fotografie, tak si myslím, že s tím by si byl schopný poradit sám, bez asistence. Pokud by to bylo něco tvrdšího, jako zveřejňování nepřijemného obsahu nebo nějakého dehonestujícího, tak si myslím, že s tím by se už obrátil na mě... “.

Rozhovor u R7Z se nasměroval na téma, že třebaže je syn v těchto věcech sdílný, tendence nechat si věci pro sebe, třebaže můžou být důležité, tam stále ale je. R7Z: „...některé věci z něj lezou nějak s odstupem času, i když mně teda přijdou celkem důležité... řekl mi to třeba i o rok později... “ a dodala, že je to dlouhodobá záležitost a že se sdílení a komunikace těchto témat postupně zlepšuje: „...ale naučili jsme se spolu o tom i mluvit, což jsem ráda, dokonce se naučil chodit i za školním psychologem, což jsem taky ráda... já se snažím pořád vzbuzovat nějakou důvěru a povídat si o věcech, hodně si všímám i jeho chování. Ptám se, co se děje... a teďka musím říct, že se svěřuje pravidelně a sám od sebe... “.

Obavy rodiče vs pocit bezpečí dítěte (pohled rodiče a pohled dítěte)

Rodiče projevovali strach ze závislostí a nezdravého používání, z toho, že jejich dítě nevnímá čas, když je na digitální technologii, nebo ji automaticky bere do ruky, z rozvíjení agresivity hraním her, nebo jak uvedl jeden respondent, doslova z vymývání mozku digitálními hrami. Také z možných rizik, jako finance, zavirování, zneužití údajů, kyberšikany, vlivu pornografie a násilného obsahu a dalších. Někteří měli nějakou zkušenost sami, nebo takovou zkušenost měly jejich děti, jiní se doslýchali o těchto online rizicích od

známých, nebo z jiných zdrojů. R3Z: „...vždycky mě vyděsí debaty s jinými kamarády a blízkými, který mají děti stejně staré, nebo i starší a některé ty příběhy...“. Respondentka popisovala příběh, který se stal dceři její kamarádky a jak z toho byla překvapená. Zároveň se také setkala s tím, že dcera nebyla úplně otevřena rizika komunikovat. Dcera se tvářila, že vše zná, a snaha ji poučit, nebo snad cokoliv zkontrolovat, by pro ni byla nepříjemná. R3Z: „...když se snažím bavit s dcerou o nějaké bezpečnosti, tak ona je na to velice háklivá a říká, mami, já to všechno vím, nám to říkají ve škole, neboj, neboj... a kdybych jí řekla, ukaž mi teď tvůj WhatsApp, já se podívám, co jsou poslední zprávy, tak určitě to bude vnímat velice negativně...“.

Některé děti uváděly, jak jsou si vědomy možných následků. D3Z: „...já pořád na to myslím, že jestli někdy chci být v něčem profesionální... tak kdyby někdo takový video našel, tak mi to zničí kariéru, takže přemýšlím o mojí budoucnosti, takže nechci moc nic postovat...“.

Přehnanější reakce a dobrou schopnost se projevit zmiňovala u svého syna R8Z: „...myslím si, že on v tomhle směru je takovej... má trošku přehnaný reakce, on někdy až přehnaně reaguje, že ho někdo chce šikanovat, nebo nějak ho sledovat, nebo něco. Takže myslím si, že on by hned šel za mnou...“.

Téma důvěry se prolínalo všemi konverzacemi, důležitost komunikace a vysvětlování a možností obrátit se na svého blízkého, rodiče: R8Z: „...myslím si, že nám jako rodičům věří, zatím teda, a že by se svěřil a že by to hned řešil, že by nebyl ten typ, který to tutlá a drží to v sobě...“.

Děti uváděly, že se na internetu cítí bezpečně. Také ty děti, které měly nějaké negativní zkušenosti, řekly, že si s tím umí poradit a cítí se v pohodě. D8M: „...já se cítím na internetu jako docela v pohodě...“.

Rodiče se často odkazovali na vzdělávání ve škole, že témata děti probírají tam, a tím pádem nemají tendenci rozhovory cíleně iniciovat v rámci domácnosti. Nejčastěji pak taková komunikace přicházela v době, když už bylo potřeba něco řešit. R8Z: „...mají každý rok přednášky, byl i na Masarykově univerzitě, měli dopolední téma sociální sítě a dopady na psychiku, takže si myslím, že v tomhle směru je fakt jako vyškolený líp než já možná...“.

Respondentka R3Z na konci rozhovoru uvedla delší monolog, který považujeme za velmi zajímavý a uvedeme jej na následujících řádcích.

Obtížnost orientovat se, co je správně, co dělat, jak to uhlídat. R3Z: „...já jenom opravdu mám pocit, že jako rodiče se v tom fakt těžce orientujeme a možná jsou ti, kteří to

zvládají líp... já mám kolem sebe děti většinou stejně staré a je velice těžké ten online prostor prostě uhlídat a nějak konzistentně hlídat... “.

Proměny v životech dětí, ale i dospělých, obtížnost udržet přehled a vše zvládnout.
„...současně ty děti už začínají mít svý životy a jsou to relativně objemný životy a my se znovu dostáváme, obvykle čtyřicátníci, do intenzivního pracovního tempa... takže máme co dělat, abychom zvládali sami sebe a kolikrát i jako udržet rodinu a vše možný... a mít tu péči ještě v tomhleto u dětí je tak trošku nad naše síly, abychom měli prostě dokonalý přehled o tom, co, kdy, kde naše děti vidělo, jaký to má na něho vliv... to absolutně nedokážeme posoudit si myslím... “.

Řešení, soustředit se na to, co víme a umíme. „...a tak k tomu přistupujeme tak, že se snažíme s těmi dětmi prostě chodit po lese, lyžovat nebo jezdit na výlety a trávit s nimi čas, aby právě měly tu zkušenost z toho života reálnou a ty jejich smutky, anebo to veselí se odvíjelo od toho skutečného života... a nebylo to spojováno s tím online prostorem... to si myslím, že si pohlídáme důsledně všichni... ale nehlídáme možná moc ten online prostor... “.

Shrnutí kapitoly riziková aktivita

Tato část hledala odpověď na výzkumnou otázku č. 3: *Jaké mají děti negativní zkušenosti s digitálními technologiemi a jak by rodiče a děti řešili hypotetickou rizikovou situaci?*

Tato kapitola se prolíná s předchozími informacemi a kapitolami a doplňuje je osobními zkušenostmi dětí.

Jak jsme již uvedli, většina rodičů se snažila své děti poučit o některých nástrahách, které souvisí s používáním digitálních technologií. Zazněla témata jako finanční rizika, falešné soutěže, fake profily, sexuální predátorství, zneužití přihlašovacích údajů, nevhodného obsahu, pornografie a násilí, nezdravé používání a závislosti, anebo téma kyberšikany. Každý z rodičů k tomu přistupoval po svém, někteří měli strach mluvit o těchto problémech s dobrým cílem ochránit své děti před zlým světem, jiní byli otevřenější, a pokud se něco objevilo, snažili se to komunikovat a hledat společné řešení. Konverzace na tato témata vycházela z osobní zkušenosti dětí a rodičů, nebo z vnějších vlivů, žádný z rodičů neuvedl, že by pravidelně a systematicky poučoval své dítě o digitálních nástrahách.

Hned vedle poučení od rodičů jsme mluvili o prevenci v rámci školy, kterou potvrdili téměř všichni rodiče a děti. Tedy to, že děti získávají informace o tom, jak se chovat v konkrétních rizikových situacích, právě ve škole. Někteří rodiče uvedli, že jejich děti mají ve škole pravidelné přednášky, také že je to součástí některých pravidelných hodin, nebo jsou vysílány za odborníky na univerzity apod.

V této části jsme také uvedli konkrétní negativní online zkušenosti dětí, se kterými se již setkaly. Některé děti uváděly, že žádnou negativní zkušenost nemají, jiné se rozpovídaly o tom, co zažily.

Předposlední částí bylo zmapování, jaká by byla reakce dětí a rodičů na hypotetickou rizikovou situaci. Všechny děti se pokusily vytvořit řešení, které se jim zdálo nejlepší. Všechny děti by se v rizikové situaci rozhodly na někoho obrátit, ať už by to byl rodič, učitel, kamarád, nebo linka bezpečí či policie. Rodiče se následně vyjádřili, že by si nechali poradit, co v takové situaci dělat, byli empatičtí, snažili se k tomu přistoupit zodpovědně a následně také hlásili policii.

Na konci jsme uvedli témata, která se rodičům během rozhovoru vynořila, vyjádření obav rodičů a pocitu bezpečí dětí.

6 DISKUZE

V této kapitole se zaměříme na výsledky ze získaných dat v širších souvislostech. Na začátku uvedeme limity a výhody našeho výzkumu, metodologického rámce a na konci pak přínosy práce a možné rozšíření pro další výzkumy.

Limity

Za limit můžeme považovat menší výzkumný soubor, i když odpovídá doporučením pro použití kvalitativního výzkumu. Mohli bychom se také v rámci výběru snažit o **pestrost výzkumného souboru**. Např. rodiče z různých úrovní vzdělání a profesí, nebo celkově více specifikovat výzkumný soubor rodičů i dětí. Rozhovory by také mohly mít **větší rozsah**. Uvedli jsme spoustu témat, a přestože jsme se snažili o komplexnost, některé oblasti bychom mohli prozkoumat více do hloubky, např. podrobnější a konkrétní znalosti rodičů i dětí o digitálních rizicích.

Za limit můžeme považovat také **variantu online rozhovorů**. Domníváme se, že je obtížnější navázat důvěrný vztah přes videohovor, který je limitovaný časem. Tematika, na kterou jsme se ptali, je značně citlivá a pro hlubší prozkoumání by potřebovala více času.

Výhody

Za výhodu považujeme **kvalitativní formu designu** a možnost rozhovoru s rodičem a dítětem samostatně, tedy **získání pohledu z obou stran**, čímž byla zajištěna triangulace. Také bychom vyzdvihli **komplexnost**. Každý z rozhovorů obsáhl několik témat, která v celku dávají ucelený obraz o přístupu rodiny k digitálním technologiím a také prožívaným pocitům.

Problematika je **aktuální**. S digitálními technologiemi se setkáváme každý den, každou chvíli a používání a začlenění digitálních zařízení do našich životů stále narůstá. Současně narůstá i problematika digitálních rizik. Za důležité považujeme kromě toho, co prožívají děti, také to, co prožívají rodiče a jak je možné je edukovat a pomoci v zorientování se v problematice.

Otázky respondentů

Ještě před uvedením výsledků, se vrátíme k otázkám, které respondenti na konci rozhovorů uvedli.

- Jak to mají ostatní rodiny, jsme v normě?
- Jaké aplikace na kontrolu jsou nejlepší?

- Jak se k tomu máme vlastně stavět, co máme dělat, abychom děti ochránili?
- Co je tedy správně?

Mnozí rodiče sice aktivitu regulují, ale **uvádí značnou nejistotu v tom, zda to dělají správně**. Zmatek se také objevuje v tom, co za nástroje využívat, kde hledat informace apod. První otázka je zodpovězena v části *výsledky*, kde uvádíme pohled 8 rodin. Druhá otázka je zodpovězena v teoretické části v kapitole *Mediační nástroje*. A na třetí a čtvrtou otázku se pokusíme odpovědět v následujícím textu.

Výsledky

Rodiče považují digitální technologie za součást dnešní doby. Zároveň se shodují v tom, že je potřeba u dětí ve věku 11 až 12 let používání regulovat. Pokud se tak neděje, užívání narůstá. Restrikce a bránění bez vysvětlování však podle našich respondentů obvykle nestačí. To potvrzuje i výzkum Livingstone et al. (2017).

Nejoblíbenější a nejčastěji používanou digitální technologií dětmi je smartphone. Oblíbenost byla udávána pro svoji přenositelnost a velikost. Oblíbenost smartphone neustále narůstá, ve svém výzkumu ji potvrzuje Zaman & Nouwen (2016). Smartphone je také finančně dostupným zařízením a umožňuje rodičům kontaktovat se se svým dítětem telefonicky. V našem výzkumu byl smartphone jedinou digitální technologií, kterou měly všechny děti. Některé z nich dostaly svůj první smartphone již v 7 letech, jiné o pár let později.

Věk, kdy děti dostávají **první digitální technologie**, je různý. Z našeho výzkumu vyplynulo, že vliv na pořízení prvního digitálního zařízení měl např. covid-19, potřeba komunikovat a spojit se s blízkými, školní komunikace, nebo domlouvání aktivit v rámci zájmového kroužku. Některí rodiče uváděli také to, že je velmi obtížné svému dítěti nekoupit digitální zařízení, pokud se dítě pohybuje mezi ostatními dětmi, které už svá zařízení mají. Aby jejich dítě zapadlo mezi ostatní, pořizují někteří rodiče svým dětem první digitální zařízení často i dříve, než by to sami chtěli udělat. Také jsme se s dřívějším pořízením setkali u sourozenců. Pokud měla rodina více dětí a starší z nich již vlastnilo nějaké digitální zařízení, tak mladší děti obvykle dostávaly ta svá o něco dříve.

Kdy dát dítěti první smartphone, nebo třeba tablet, je otázka, kterou si rodiče často kladou. Jak velký rozdíl přináší to, jestli je dítěti 7, nebo 11 a dostává svůj smartphone? A co když je kontrolován rodičovskou kontrolou a umožňuje dítěti používat jen některé z funkcí, nebo naopak je možné jej používat neomezeně? Je některé z rozhodnutí zásadnější?

Americká studie z roku 2018 uvedla, že 98 % dětí v USA má doma přístup k internetu před svými 9. narozeninami a průměr, kdy děti dostávají své první zařízení, je 10 let. Ve výzkumu EU Kids Online byl právě smartphone nejpreferovanějším nástrojem k připojení na internet, a to u 84 % českých dětí (Bedrošová et al., 2018). Také ve výzkumu Let's play Kňázek et al. (2023) mělo 97 % českých a slovenských adolescentů právě smartphone.

Kromě smartphonu některé děti používaly počítače, tablety a notebooky. Také jsme se setkali s tím, že děti používaly **více digitálních technologií najednou**, nebo prováděly více činností na jedné digitální technologii. Např. paralelní hraní digitálních her na počítači a sledování videí na TikToku na smartphonu zároveň.

Domníváme se, že období, kdy děti dostávají svá první digitální zařízení, je důležitý. Tlak okolí, nebo dítěte samotného, je často velký a pro rodiče není snadné odolat. Navíc v případě, že děti mají sourozence s vlastními digitálními technologiemi, lze těžko zamezit používání a vzájemnému půjčování. A když už děti svá zařízení dostanou, měli bychom je na to připravit, poučit je a zpočátku užívání striktně regulovat a komunikovat? Na tuto otázku se pokusíme odpovědět dále v textu.

To, **kolik času děti s digitálními technologiemi stráví**, se odvíjí od mnoha faktorů. V našem výzkumu se v rozhovorech objevoval **vliv jiných aktivit, koníčků a celkový denní rozvrh**. Pokud mělo dítě jiné koníčky, např. se věnovalo sportům, nebo během dne mělo ještě další aktivitu kromě školy, používání technologií bylo v daný den časově méně náročné. Totéž bylo pozorováno o víkendech – pokud rodiče vymýšleli program pro rodinu a děti, obvykle nebyl prostor pro používání. Naopak pokud byly děti samy doma a neměly žádné povinnosti nebo aktivity, obvykle strávily velkou část dne s nějakou digitální technologií.

Nemoc byla také několikrát zmíněným faktorem, podle kterého se měnilo používání. Stejně jako chladné počasí, tedy snížená možnost chodit s kamarády ven. Z našeho výzkumu bychom mohli vyzdvihnout, že velkým vlivem pro používání digitálních technologií byl **domov, samota a nuda a zároveň potřeba společenskosti**. Děti, které byly samy doma, nudily se, nebo neměly možnost být s kamarády, se častěji věnovaly digitálním technologiím.

Jak jsme uvedli v teoretické části, v tomto věku je velmi důležitý vliv vrstevnické skupiny a kamarádů. I podle výpovědí našich respondentů se domníváme, že děti touží po tom být společenské, trávit čas s kamarády, a když to nejde offline variantou, najdou si cestu

přes online prostředí. Následně se to může stát zvykem, zpohodlněním a kontakty v reálném životě se zmenšují a nahrazují je interakce v online světě.

To, že děti více používají digitální technologie, když jsou samy, nebo se nudí, jsme předpokládali. Zároveň nás tato jednoznačnost upozornila na to, že odebrání digitální technologie není tak jednoduchým řešením. Nestačí **jen zabavit zařízení** a říct, že je dítě na nějakou dobu neuvidí a nepoužije. Také z toho důvodu, že digitální zařízení děti potkávají všude kolem sebe, např. u sourozenců, nebo třeba ve školním prostředí.

Zamýšleli jsme se nad tím, zda není nezbytné dětem nabídnout nějakou **náhradu za digitální svět**. Zároveň jsme si kladli otázky, co je pro dnešní děti tolik lákavé jako digitální technologie. Rodiče z našeho výzkumu uváděli, že svým dětem místo technologií nabízí společenský program, aktivity s blízkými, nebo zájmové činnosti – a ty jsou podle nich cestou, která jim obvykle funguje. Na základě těchto výpovědí bychom se mohli domnívat, že dětem jde hlavně o společenskost, pocit propojení s ostatními. Do určité míry se tedy může zdát, že online prostor dětem nahrazuje společenské kontakty, které jsou pro ně v reálném světě někdy nedostačující nebo obtížněji dosažitelné.

Děti z našeho výzkumu **používaly digitální technologie** v průměru 3 hodiny denně. Zároveň musíme dodat, že čas rodiče i děti téměř ve všech případech **odhadovali**. Z výzkumu vyplynulo, že většina rodičů přesně neví, kolik času jejich děti s digitálními technologiemi stráví. A nevědí to někdy ani tehdy, když mají nainstalovanou rodičovskou kontrolu. Z výzkumu EU Kids Online (Bedrošová et al., 2018) víme, že používání digitálních technologií se u 35 % dětí ve věku 9 až 16 let pohybuje kolem 4 hodin a více ve školní den a během víkendu takové množství času stráví až 51 % dětí. Také víme, že s vyšším věkem doba používání narůstá (Šmahel et al., 2020).

Podle výzkumu Friedrichové et al. (2023) aktivní děti stráví na smartphonu o třetinu méně času než děti bez aktivit. Zároveň právě děti, které se věnují nějakému sportu, mají častěji nastavené limity na smartphonu.

Bedrošová et al. (2018) zjistili, že mezi **nejčastější aktivity dětí** patří sledování videí (75 %), 72 % poslouchá denně hudbu, 73 % komunikuje denně s kamarády a rodinou, 70 % denně navštěvuje sociální sítě, 65 % používá internet minimálně jednou týdně pro práci do školy, 43 % hraje online hry. Také v našem výzkumu se ukázalo, že nejčastějšími aktivitami je hraní her, používání sociálních sítí a online komunikace, sledování videí nebo hledání informací a další vzdělávací aktivity.

Několik rodičů uvedlo **porovnání dívek a chlapců**. Podle nich jsou chlapci pasivnější v komunikaci a o to více hrají digitální hry a dívky hry moc nehrají a naopak více

komunikují. Toto potvrzuje opět výzkum EU Kids Online (Bedrošová et al., 2018). Někteří chlapci v našem výzkumu také uvedli, že je hraní her baví víc, **když hrají se svými kamarády**, a že u her vydrží o něco déle, než když hrají sami. Také Eckertová a Dočekal (2013) ve svém výzkumu uvedli, že tzv. sociální hry, kdy je hráč nucen se vracet do hry každý den a hraje s online přáteli, jsou nejvíce návykové.

Zjistili jsme, že většina rodičů v našem výzkumu dokázala vyjmenovat mnoho aktivit, které jejich děti na digitálních technologiích dělají a baví je. Zároveň jsme si díky rozhovoru s dětmi potvrdili **přehled rodičů o aktivitách dětí**. Můžeme tedy říct, že většina rodičů má zájem o to, co jejich děti na digitálních technologiích dělají a vyhledávají, a vědí to.

Hraní digitálních her bylo v našem výzkumu hlavně doménou chlapců. U dívek byly zmiňovány např. logické hry, omalovánky nebo jakékoliv stavění. Chlapci naopak uváděli hry ve fantasy světě, bojování, střelcečky, budovatelské hry aj. Rodiče některých dětí vyjadřovali obavu, že hraní her, kde se objevuje agresivita, může děti negativně ovlivnit. Někteří rodiče mají strach, že jejich **děti budou v reálném životě agresivnější, pokud budou hrát hry**, kde se objevuje agresivní chování.

Nicholas Kardaras ve své knize *Svítilí děti* popisuje výzkum provedený na dětech, které prožívaly zděšení při návratu z herního světa do skutečného života. Autorka uvádí citaci: „bylo to strašidelné, protože jsem se vždycky bál, že když budu unavený nebo nebudu dávat pozor, omylem se začnu chovat jako v Grand Theft Auto IV a někoho na silnici přejedu“ (Ortiz & Griffiths, 2014, citováno v Kardas, 2021, s. 24). Zároveň Ortiz & Griggiths (2014) však ve své studii sami uvedli, že tyto výsledky je třeba více prozkoumat.

Naopak v knize *Hry, síť a porno* od Slussareff (2022) uvádí autorka výzkum Andrewa Przybylskeho, který zkoumal mladé hráče ve věku 10 až 15 let, kteří hráli digitální hry. Z jeho výsledků vyplynulo, že hraní her v menší míře může vést k **pozitivním dopadům**, jako jsou lepší studijní výsledky, nebo vyšší životní spokojenost. Pokud bylo hraní her časově náročnější, vliv byl opačný, tedy snížení spokojenosti, nebo častější konflikty. Tento názor se právě Kardaras (2021) v rámci své knihy *Svítilí děti* pokusila vyvrátit.

Někteří rodiče vyjádřili jednoznačný nesouhlas s hraním jakýchkoliv digitálních her, jiní byli benevolentnější a některé hry dětem povolovali. Rodiče se také zamýšleli nad **PEGI**, doporučenou věkovou hranicí pro digitální hry, a někteří instalaci her nejdříve sami schvalovali nebo kontrolovali, a pokud s něčím nesouhlasili, hru odinstalovali. Co ovlivňovalo názor na digitální hry a dovolování dětem hrát, byla vlastní **zkušenost rodičů**

s hraním her. Pokud rodiče digitální hry hráli v současnosti, nebo v minulosti, jeví se jako benevolentnější vůči hraní digitálních her u svých dětí. To potvrzuje opět i Slussareff (2022), nebo Brown et al. (2015).

Co je tedy správně? Umožnit dětem neomezeně hrát digitální hry, regulovat a nebýt úplně restriktivní, nebo jim to úplně zakázat? Je jednoznačné, že jde o jiný druh hraní si, než se odehrávalo v dětství našich předků. Digitální technologie ovlivňují mozek vyvíjejícího se dítěte a ovlivňují hormony, jako je dopamin. Z dlouhodobého hlediska je tato skutečnost nebezpečná právě u dětí, kterým se mozek stále vyvíjí a nemají ještě takovou sebekontrolu (Takeuchi et al., 2016).

Chlapci i dívky v našem výzkumu v podobné míře používali sociální sítě. Dívky častěji uváděly oblibu online komunikace, chlapci zase pasivní sledování příspěvků. Podle Kopeckého a Szotowskeho (2019) v roce 2019 používalo více než 50 % dětí ve věku 7 až 12 let sociální sítě jako FB, IG a Snapchat. **Doporučená věková hranice** pro založení většiny sociálních sítí je 13 let. I přesto mělo a aktivně používalo 5 dětí IG, 3 děti TikTok a 1 dítě FB. Tyto děti si uvědomovaly, že podle doporučeného věku by sociální sítě ještě neměly používat. V rozhovorech uvedly, že stačí zvýšit svůj **věk u registrace** a můžou sítě neomezeně používat. Stejně tak si tuto skutečnost uvědomovali i rodiče. Někteří z nich uvedli, že si založení dané sociální jejich dítě doslova vydupalo, jiní se založením neměli problém. Velká shoda rodičů byla v tom, že se založením před 13 rokem IG by většina problém neměla, naopak se založením FB nesouhlasili. Důvodem bylo odlišné prostředí a podle rodičů nezbytná schopnost sebereflexe při používání FB. Pro **komunikaci** všechny děti používaly WhatsApp a některé Snapchat nebo Messenger.

Snapchat vyvolával u všech rodičů podobnou reakci. Rodiče věděli, že jejich děti používají Snapchat, ale sami tuto aplikaci neznali. Snapchat je sociální síť, která je specifická tím, že po krátkém čase se odeslané zprávy samy odstraní. Také je možné zveřejňovat příběhy tzv. stories, které se po 24 hodinách smažou (Kopecký & Krejčí, 2023).

TikTok byla aplikace, proti které se rodiče často vymezovali. Nesouhlasili s jejím používáním, označovali ji za hloupou a nesmyslnou, a přesto bylo několik dětí v našem výzkumu, které ji aktivně používaly. Posílání textových zpráv se snižuje a nahrazují je obrazové zprávy a krátká videa. Budoucnost online komunikace je značně ovlivněna právě používáním sociálních sítí a sledováním a přeposíláním videí.

Nástup **reels** a **Tiktoku** v posledních letech pozměnil o kousek víc používání sociálních sítí. Dnes tráví děti sledováním krátkých videí někdy mnohem více času než komunikací s blízkými. Přeposílání videí je pravidelnou aktivitou. Ve výzkumu

Kňazka et al. (2022) se zjistilo, že někteří adolescenti ve věku 11 až 19 let používají sociální sítě až 3 hodiny denně. Do času stráveného na sociálních sítích, bychom zahrnuli i sledování reels, stories a videí, které se také mezi dětmi ve velké míře rozšířilo. Rodiče v našem výzkumu uváděli, že jejich děti jsou velmi **přitahovány krátkými videi**, která se rychle střídají. Nejčastěji na TikToku a IG. Mezi dětmi bylo také velmi oblíbené YouTube, které v našem výzkumu používaly všechny děti.

Na druhé straně některé výzkumy poukázaly na **kladné vlivy používání**. Podle Hsin et al. (2014) internet zvyšuje a rozvíjí sociální dovednosti dětí. Podle Chaudron (2015) také rozšiřuje schopnost hledat informace, získávat vědomosti.

Důvody pro založení sociální sítě nebo komunikačního nástroje byly následující: nezbytnost spojení s blízkými, podpora rodinné práce, koníčky, sporty a společné skupiny a konverzace.

Většina dětí v našem výzkumu **zveřejnila vlastní fotografie** nebo videa na internetu. Rodinou fotku nebo fotku např. ze sportování většina rodičů považovala za něco běžného, co děti prostě zveřejňují. Pouze někteří rodiče byli proti. Zároveň několik rodičů s dětmi komunikovalo, aby nikdy a nikomu neposílaly žádné nahé a polonahé fotografie. U těchto informací si připomeneme výzkum EU Kids Online, který zjistil, že zprávu se sexuálním obsahem v posledním roce dostalo 35 % dětí, zprávu s požadavkem **intimní fotografie** za poslední rok dostalo 25 % dětí a 10 % dětí takovou zprávu poslalo (Bedrošová et al., 2018).

Otázka, zda by dítě poslalo intimní fotografii jen tak někomu cizímu, by měla pravděpodobně podobné odmítavé odpovědi. Ale co když by někdo dítě vydíral, nebo mu nabízel za fotku peníze? Z českých výzkumů víme, že se tyto situace dějí a cestou je se na ně připravit a vzdělávat děti. Tuto problematiku v dalším textu o rizikové aktivitě ještě dále popíšeme.

U sociálních sítí byl potvrzen **vliv na sebepřijetí**. Porovnávání se, počítání lajků, opakované zveřejňování selfie. Domníváme se, že tohle je obrovské téma a zaslouží si pozornost. Období dospívání je velmi citlivé na oblast vzhledu, fyzických proměny, přijetí sebe samého a také přijetí ostatními. Obsah, který děti konzumují, má vliv na to, jak se cítí (Kopecký & Szotkowski, 2019).

Z našeho výzkumu také vyplynulo, že děti **potřebují digitální technologie k plnění domácích úkolů, školních povinností a vzdělávání**. Někteří rodiče na tuto skutečnost reagovali pozitivně, zdůrazňovali flexibilitu, kreativitu a zábavnou formu vzdělávání, jiní jednoznačně nesouhlasili s tím, že by jejich děti měly používat digitální technologie i ve

škole, nebo byly nucené plnit domácí úkoly přes online prostor. Tento nesouhlasný názor se objevil také v knize *Svítilci děti* (Kardaras, 2021).

Podle Kňážka et al. (2023), který provedl výzkum **edukačních videí** a vzdělávání po dobu pandemie covid-19, české a slovenské děti trávily v průměru 18 minut denně sledováním edukačních videí a 86 minut zábavných videí. Zároveň Kňážek uvádí, že **edukační videa nemají negativní vliv** na mozek dospívajícího, oproti zábavným videím, které vliv mají.

Rodiče na technologie pohlíží různě, většina **umí najít pozitiva, ale často také projevují strach** a obavy u používání jejich dětmi. Pokud mají rodiče kladný vztah k digitálním technologiím, mají tendenci být v nějakých pravidlech a regulacích u dětí benevolentnější. Zároveň mají rodiče tendenci omezovat věci, kterým sami nerozumí.

Přehled o aktivitách a čase stráveném s digitálními technologiemi dětí měli v našem výzkumu nejvíce rodiče, kteří používali **rodičovskou kontrolu**. Zároveň většina rodičů sice aplikaci rodičovské kontroly měla, ale jen někteří ji používali.

Na otázku jestli stačí nainstalovat rodičovskou kontrolu a víc se nezajímat, bychom odpověděli, že ne. Samotné omezení a restrikce může zamezit např. škodlivému obsahu, nebo nevhodným aktivitám, zároveň samo o sobě dítě nevzdělává a nepřipravuje na situaci, kdy se s takovým obsahem setká. Podle Ghosh et al. (2018) může být **mediační software dokonce kontraproduktivní**, protože brání dětem dosáhnout vlastní autonomie. Toto zjištění se však týkalo především starších dětí.

Většina rodičů chtěla vědět, co jejich děti dělají, jak dlouho a s kým komunikují a co je zajímá. Ale přestože projevovali velký zájem, reálná kontrola byla menší. Někteří měli nainstalované aplikace na sledování, ale instalaci to končilo. Většina rodičů však s dětmi komunikovala a informace získávala **pomocí rozhovorů**.

Pokud **monitoringem** rozumíme aktivity rodičů od koukání přes rameno až po sledování aktivit na digitálních technologiích dětí pomocí nějakého softwaru, tak v našem výzkumu nějakou formu monitoringu prováděli všichni rodiče. Systémový monitoring, tedy používání aplikací, a to pravidelně a systematicky, však nebyl příliš obvyklý. Ve výzkumu Šmahel et al. (2020) byl obsah a aplikace monitorovány jen u 17 % dětí.

Někteří rodiče **kontrolují komunikaci, chaty a historii procházení**. Většina rodičů se shoduje v tom, že kontrola je v některých případech nezbytná a bezpečnost dítěte stojí na prvním místě před jeho soukromím. Zároveň někteří rodiče projevili obavu, že by jejich děti reagovaly na kontrolování velmi negativně, např. jako projev nedůvěry nebo právě zmíněné porušení soukromí.

Tady se zamýšlíme nad oblastí zodpovědnosti za dítě. Pokud bychom postavili bezpečí dítěte vedle soukromí dítěte, co si rodič vybere?

I v našem výzkumu se potvrdilo, že čím jsou **děti starší, tím méně je rodiče kontrolují**. S vyšším věkem dětí také většina rodičů neznala pin a hesla k digitálním zařízením, čímž byla kontrola částečně znemožněna. Právě téma porušení důvěry vůči dítěti, kterému je cca 12 let, bylo často zmiňované.

Časový limit v používání byl obvykle stanoven rodičem verbálně a dodržován na základě důvěry. Pár rodičů mělo kontrolu času pomocí aplikace, využívalo také večerky nebo vypnutí digitální technologie na dálku z rodičovského zařízení.

Podle Gentile et al. (2012) je **restriktivní mediace** spojována například s lepšími studijními výsledky. Celkově je restriktivní zprostředkování obecně neúčinnější u snižování zažitých rizik na internetu, ale přináší i negativa, jako nižší digitální dovednosti dětí, a tím horší připravenost pro řešení problematických situací (Livingstone et al., 2017). Restriktivní mediace podle výzkumu Beyens & Beullens (2017) vede ke konfliktům, společné užívání a aktivní mediace tyto rozpory snižuje.

Kromě limitu času používání se objevovalo také **omezení obsahu**. Např. vulgárního obsahu, agresivního a násilného. Některé děti měly také zákaz zveřejňovat své fotografie, nebo si založit nějaké sociální sítě. Ve výzkumu Šmahel et al. (2020) mělo **zákaz používání sociálních sítí** 10 % dětí.

Téma **modrého světla** a jeho vlivu na hormon melatonin před spaním v našem výzkumu někteří rodiče sami zmiňovali. Všichni si uvědomovali negativní působení **digitálních technologií před spaním** a snažili se to řešit. Bohužel ne vždy úspěšně. Některé děti uváděly, že by digitální technologie naopak velmi rády používaly i před spaním, takže toto pravidlo často porušovaly. Víme, že **spánek** ovlivňuje emocionální prožívání dětí. Děti jsou rády ve společnosti vrstevníků, ať už je to online, nebo offline, a to i v noci. Kratší spánek je spojován s méně intenzivními pozitivními emocemi a horší spánek je spojován s negativními (Shen et al., 2018).

Nebylo neobvyklé, že děti své smartphony před spaním schovávaly pod peřinou, předstíraly, že si nastavují budík, a přitom odepisovaly kamarádům, nebo zapínaly počítač v noci, kdy rodiče spali. Rodiče pak volili nějakou formu trestu, když se o takové situaci dozvěděli. Některé děti následkem používání digitálních technologií pozdě do noci zaspaly do školy, nebo se cítily druhý den unavené.

Naopak digitální technologie a jejich **používání u jídla** bylo téměř jednohlasně schváleno jak stranou rodičů, tak dětmi. Snaha o dodržování byla větší, než u pravidla před

spaním. Děti se shodovaly v tom, že je to neslušné, nevhodné, pokud sedí rodina u jednoho stolu. Rodiče zase zdůrazňovali důležitost soustředit se na jídlo a následně také na společenskou rovinu a možnost si u jídla společně pobýt a třeba popovídat.

Podle staršího výzkumu Helsper et al. (2013) byly děti v České republice spíše méně kontrolované a nejčastěji rodiče prováděli aktivní mediaci, tedy to, že téměř všichni rodiče alespoň občas radili svým dětem, jaké chování je na internetu bezpečné. Z výzkumu EU Kids Online jen 16 % dětí uvedlo, že s nimi rodiče **často komunikují**, a **nikdy** nebo téměř nikdy 56 %. Tento výzkum také potvrzuje to, že s dívkami rodiče komunikují více než s chlapci a s věkem se komunikace snižuje, což potvrzuje i náš výzkum. Alespoň nějaké rady, jak užívat internet bezpečně však slyšelo 78 % českých dětí a dospívajících (Šmahel et al., 2020). V našem výzkumu to bylo podobné, nejčastěji děti uváděly, že získaly informace ze školy, pak od rodičů a případně ze zdrojů internetu.

Podle Shin a Lwin (2017) je právě **aktivní mediace** považována za nejžádanější typ mediace, protože je spojena s vyššími digitálními dovednostmi, zlepšuje porozumění internetu ze strany dětí a umožňuje jim lépe interpretovat a vypořádat se s mediálním obsahem a potenciálně obtěžujícími situacemi na internetu. Také Gentile et al. (2012) zdůraznil pozitivní vliv aktivní mediace.

Z našeho výzkumu vyplynulo, že rodiče **komunikují o používání digitálních technologií a rizicích hlavně v reakci na vnější vlivy**, systematické rozhovory na téma rizik s dětmi obvykle nevedou. Také se obvykle snaží **vysvětlit svá pravidla**. Uvědomují si důležitost komunikace a snaží se o nastolení **důvěry**.

U tohoto tématu jsme se zamýšleli, **proč rodiče nekomunikují rizika pravidelně, systematicky**, když ví, jak je to důležité? Důvodem může být vlastní neznalost rizik, potíží zorientovat se v tématu, co je důležité a co ne, nebo strach z komunikace o nepříjemných tématech. Některý z rodičů také uvedl, že své dítě chce ochránit tím, že s ním nebude o špatných věcech vůbec mluvit. Můžeme si sami odpovědět, jestli je tahle cesta dobrá, nebo ne. Každopádně je jednoznačné, že děti před riziky nemůžeme ochránit úplně, ale můžeme je na negativní zkušenosti připravit. Většina rodičů také uvedla, že jsou děti poučeny ze školy, takže vědomě přenechávali zodpovědnost informování a digitálních rizik na škole. Zde přichází opět otázka, zda je ve škole opravdu vzdělávání na toto témata pravidelné, systematické a hlavně dostačující. V teoretické části *Výzkumy digitálních technologií v kontextu tématu* je uveden výzkum Národního monitorovacího střediska pro drogy a závislosti, který okrajově zmiňuje i přehled preventivních programů v České republice (Chomynová, 2023).

Děti jsou tolik fascinovány digitálními technologiemi, že udělají mnohé pro to, aby si prodloužily čas jen o pár minut. Hledají cesty, **jak rodičovskou kontrolu obejít**. V našem výzkumu jsme se setkali s dětmi, které se přiznaly, že se opakovaně rodičovskou kontrolu snaží obejít a často úspěšně. Touha po digitální technologii je tak velká, že dítě raději podstoupí možný trest, než aby odolalo pokušení.

Rodiče uváděli, že by si celkově **přáli méně času s technologiemi** u svých dětí, **důslednější přístup** k používání digitálních technologií jak po stránce času, tak obsahu a větší přísnost. Všichni také uvedli, že by si přáli, aby měli větší kapacitu rodičovskou mediaci víc řešit.

Rodiče se snaží děti od digitálních technologií **rozptýlit, nabídnout jiné zábavné aktivity**. Také odměňují a trestají děti pomocí digitálních technologií, komunikují, vysvětlují, zakazují apod. Někdy jsou podle nich tyto způsoby velmi funkční, jindy nestačí.

V rámci aktivní mediace se rodiče snaží komunikovat také o rizicích. Často však rodiče uvádí, že **nevědí**, jak na to. **Konverzace o rizicích tak vyplývají z vnějších vlivů**, osobních zkušeností, nebo zkušeností blízkých. Rizika pak dětem rodiče **vysvětlují** na názorných příkladech, článcích, dokumentech, filmech a edukačních pořadech, zdůrazňují důležitost komunikace a sdílení potíží.

Většina rodičů má pocit, že jejich děti **nezdravě používají** digitální technologie. Z jiných výzkumů víme, že **excesivním používáním internetu** trpí 0,4 % dětí, 20 % se **neúspěšně pokouší omezit čas na internetu** a kvůli internetu minimálně jednou týdně **nespí**, nebo **nejí** 7 % dětí. Ve školní den tráví 9 % dětí 7 a více hodin s digitálními technologiemi, o víkendy je to 22 % dětí (Bedrošová et al., 2018).

Co se týká obsahu, je pro rodiče **obtížné komunikovat s dětmi o pornografii a sexuálním obsahu**. Důležitost komunikace tohoto tématu potvrzují následující čísla: celkem 29 % dětí uvedlo, že vidělo minimálně jednou měsíčně nějaký sexuální obsah, a 5 % z nich uvedlo, že z toho byly velmi rozhozené (Bedrošová et al., 2018). Z výzkumu *České děti v kybersvětě* navštěvuje stránky s pornografií 18 % českých dětí věku 13 až 17 let a sexting provozuje 8 až 15 % dětí (Kopecký & Szotowski, 2019).

Děti v našem výzkumu měly **zkušenost s nejrůznějšími digitálními riziky**, od falešných soutěží, profilů, vyloučení ze skupiny na internetu, přes zneužití přihlašovacích údajů, se setkáním se s nevhodným obsahem, pornografií a násilím, až po kyberšikanu.

Jestli jsou děti schopné se s riziky vypořádat, se odvíjí od mnoha faktorů. Z výzkumu Bedrošové et al. (2018) víme, že se zvyšujícím se věkem se zvyšuje také **počítačová gramotnost**. 91 % dětí ví, jak lze odstranit kontakt, 88 % ví, které informace by se na

internetu neměly sdílet, 75 % dokáže změnit nastavení soukromí a 53 % umí ověřit pravdivost informací. Také víme, že s vyšším věkem se děti častěji setkávají s něčím ohrožujícím. Ochota komunikovat a sdílet takový zážitek byla v 57 % s kamarády a pak s rodinou a blízkými (Bedrošová et al., 2018).

V posledním roce se s **šikanou a agresí** setkala 25 % dětí. V 15 % to proběhlo v online prostoru (Bedrošová et al. 2018). S tímto číslem si můžeme domyslet, jaká je pravděpodobnost, že se s tím dítě setká. Nejčastější negativní zkušenosti jsou nepříjemné zprávy (82 %). Dále pak nucení do dělání činností, které děti nechtějí dělat (39 %), vyhrožování (39 %), zveřejňování a šíření nepříjemných zpráv o dětech (39 %), vyloučení ze skupiny na internetu (36 %) a donucení k něčemu, co dítě nechce udělat 18 % (Bedrošová et al., 2018).

Také považujeme za důležité téma online nákupů, které bylo zmíněno v našem výzkumu jen jednou respondentkou. Podle Bedrošové et al. (2018) příliš mnoho **peněz na nákupy** v aplikacích nebo online hrách utratilo 10 % dětí.

Většina dětí v rámci školy získává informace o tom, jak se chovat v rizikových situacích. Ne vždy jsou ale tyto informace získávány pravidelně. Některé děti mluvily o pravidelných přednáškách ve škole, některé se školou chodily na přednášky na univerzity a některé chodily za psychologem, který je o tématu poučil. Jeden z našich dětských respondentů však uvedl, že se ve škole nic takového neučí. Šmahaj a Zielina (2015) uvádí, že v oblasti **prevence** je zásadní informovanost o možných rizicích a jejich řešení u dětí, mládeže, rodičů a učitelů.

Dětem jsme na konci rozhovoru představili **hypotetickou rizikovou situaci**. Ptali jsme se, co by udělaly v případě vyhrožování zveřejněním jejich intimní fotografie, kterou by agresor opravdu měl, na internet.

Všechny děti uvedly, že by se **na někoho obrátily**, na rodiče, kamarády, učitele, policii, nebo linku bezpečí. Případně by si samy našly informace, co v takové situaci dělat. Stejnou otázku, co dělat, jsme položili i rodičům, tedy co by rodič udělal, kdyby se s takovou situací jeho dítě obrátilo přímo na něj. Rodiče uvedli, že by se v rizikové situaci nejčastěji **obraceli na odborníky**, nechali si poradit, dovzdělat se, zavolali policii, případně to řešili svými možnostmi a silami.

Z rozhovorů vyplynulo, že někteří rodiče o takových rizikových situacích **dopředu nepřemýšlí**, otázkou byli zaskočení, a třebaže všichni uvedli nějaké možnosti, jak situaci řešit, často projevovali nejistotu v tom, co je v takovou chvíli správné.

I přes nejistoty a někdy zdánlivou nečinnost v oblasti preventivní komunikace **projevovali** rodiče **jednoznačný zájem** o téma rizik, chuť se něco dozvědět, **pomocť svým dětem**. Zároveň většina dětí v našem výzkumu uvedla, že se **na internetu cítí bezpečně**, a to i přesto, že měla nějakou negativní zkušenost. Některé děti dokonce uvedly, že se cítí připraveni na rizika, která digitální technologie přináší.

Shrnutí a subjektivní pohled

Jak jsme již popsali výše, **rodiče** uváděli, že přesně **neví, jak k digitální mediaci přistupovat**. Ptali se na otázky, jestli je jejich přístup v normě, jestli je správný a ostatní rodiny to tak také dělají. Jeden z rodičů měl na konci našeho rozhovoru poměrně dlouhý monolog, který považujeme za hezky shrnující a zajímavý a uvedli jsme jej na konci na kapitoly *výsledky*.

Rodiče se často cítí přetížení, mají se zorientovat v rodičovství, správné výchově, být pro děti parťákem a zároveň autoritou, rádcem a podporou, držet nad ním ochrannou ruku, ale také pevně a empaticky vychovávat. A je toho mnoho, co rodiče sami uvádí, že by měli zvládat. I v populárních knihách se setkáme např. s tím, jak vypadá správná výchova, správný rodič apod. A i my dospělí se v reakci na sociální sítě můžeme cítit jako méně schopní rodiče, kteří něco nezvládají. Jenže být dobrý rodič někdy nestačí. Tělo i duše rodiče si žádá alespoň trochu pozornosti pro sebe, sebezpečí, aby vše zvládl, a hned vedle klade požadavky zaměstnavatel, nebo profese, které se rodič věnuje. Stejně tak důležité je partnerský, či manželský vztah a jakékoliv jiné vztahy.

Vyjmenovali jsme jen některé pilíře, které je nutné svými silami držet funkční, aby celý systém rodiny mohl fungovat. Je pochopitelné, že při takových nárocích se **rodiče cítí zahlceni, zmateni** a bez kapacity řešit každý jeden klik v online prostoru svých dětí. **Děti také postupně začínají převyšovat rodiče svými znalostmi**, schopnostmi i dovednostmi v oblasti digitálních technologií. Dnes už si pro radu z digitálního světa chodí často rodiče za dětmi.

Rodiče se často odkazovali na **vzdělávání ve škole**. Téměř všechny děti uvedly, že získávají informace o rizikové aktivitě, digitálních technologiích ve škole. Někteří popisovali systematickou a pravidelnou výuku, jiní jen nárazové přednášky, nebo vůbec nic.

Může být řešením **pravidelné vzdělávání ve škole**? Na takové úrovni, aby si rodiče mohli tohle téma, komunikování rizik a chování v online prostoru, odškrtnout ze svého seznamu každodenní výchovy?

Rodiče se většinou shodovali, že by si přáli něco, co by jim pomohlo **zorientovat se v problematice**. Vědět, co je správně, co krok za krokem udělat, nebo kde přesně hledat informace. Pak uváděli již zmiňované předání zodpovědnosti za poučení o rizicích škole a odborníkům. Na trhu je mnoho knih, návodů, ale zdá se, že ani to nestačí.

Víme, že je nezbytné, aby si **děti zavčas uvědomovaly rizika** digitálních technologií. Aby věděly, jak reagovat na rizikové situace ještě před tím, než k nim dojde. Domníváme se, že důraz by měl být kladen právě na **prevenci**. Podle výzkumu uvedeného výše se 25 % dětí během minulého roku stalo obětí **šikany** a agrese, z nich 15 % v digitálním prostoru. Reálným řešením se tak zdá **spíše připravit děti na takovou situaci** a poučit je jak reagovat a ochránit se než se takovým situacím snažit vyhnout. Z našeho pohledu je dokonalé vyhnutí s takovými čísly a pravděpodobnostmi téměř nemožné.

Děti milují videa, za poslední roky se proměňuje komunikace a místo dlouhých textů se často posílají meme, obrázky, nebo video-zprávy. Zamýšleli jsme se nad tím, jak bychom k dětem dostali důležité informace o digitálních technologiích a jejich rizicích nějakou jim blízkou formou, např. právě v podobě videí. Často zmiňovaní byli také **youtuberi**. Youtuber, influencer, nebo celebrita je pro adolescenta často autoritou, od které přebírají názory. Jak by se tato skutečnost dala využít?

Také film *V síti* probudil silné reakce a debatu společnosti, vidělo jej mnoho dětí a byl podnětem mnoha debat o digitálních rizicích. Na Děčku se nachází několik **pořadů**, které mohou děti rozvíjet a předávat jim znalosti z oblasti digitálních technologií a kyber rizik.

Zdá se, že možností pro vzdělávání je dostatek. Nejsme si však jisti, zda to stačí a není-li potřeba najít další cesty, jak informace k dětem doručit, aby byly připravené na to, co je v digitálním prostoru může potkat.

Možnosti uplatnění výsledků

Naše výsledky komplexně shrnují problematiku používání, regulování digitálních technologií a oblast digitálních rizik. V dalším výzkumu bychom se mohli zaměřit na jednu ze zkoumaných oblastí a pečlivěji se soustředit na ni. Například oblast rizik a znalostí z této tematiky. Zajímavé by bylo zmapování toho, zda děti dostávají a pamatují si informace z jakéhokoliv kyber vzdělávání a zda by je dokázaly v krizových situacích opravdu využít. Také by byla možnost zopakovat výzkum se stejnými respondenty a zaměřit se na vývoj a změny v používání právě v kontextu rodičovského mediačního přístupu. Celá práce je

vhledem do prožívání tohoto tématu několika rodin. Práce může být inspirací pro detailnější zkoumání. Také může být zdůrazněním důležitosti toto téma řešit.

7 ZÁVĚR

Přehled nejdůležitějších výsledků výzkumu

Digitální technologie a jejich používání

- Rodiče vnímají digitální technologie jako součást dnešní doby a součást dětského světa.
- Podle většiny rodičů je **nezbytné používání digitálních technologií u dětí regulovat**. Pokud se tak neděje, užívání narůstá. Restrikce a bránění používání bez vysvětlování a komunikace však podle rodičů nestačí.
- Mnozí rodiče sice aktivitu regulují, ale **uvádí značnou nejistotu v tom, zda to dělají správně**. Zmatek se také objevuje v tom, co za nástroje využívat.
- Rodiče na technologie pohlíží různě, **umí najít pozitiva, ale častěji projevují strach a obavy z rizik**. Pokud mají kladný vztah k digitálním technologiím, mají tendenci být v rodičovské mediaci benevolentnější. Také mají tendenci omezovat věci, kterým sami nerozumí.
- Děti používají nejčastěji **smartphone**, méně počítač, tablet, nebo notebook. Některé děti používají i společné rodinné technologie.
- **Důvody pořízení smartphonu** jsou různé. Převažovala hlavně praktická stránka a možnost spojení se s dítětem a přehled, kde se pohybuje.
- Aktivity na digitálních technologiích jsou: **hry, komunikace a sociální sítě, sledování videí, vzdělávání**. Chlapci více hrají hry, dívky více komunikují a sdílí svůj obsah a příspěvky. Chlapci jsou v komunikaci a sdílení zdrženlivější.
- Většina rodičů má **přehled o většině aktivit dětí** na digitálních technologiích. Na základě komunikace, sdílení, nebo kontroly.
- Většina rodičů **nemá přesný přehled o čase**, který jejich děti tráví s digitálními technologiemi. Odhadují čas od 1 až po 4 hodiny za den. Děti uváděly podobné časy, jen v některých případech přiznávaly několik hodin navíc.
- **Víkend s digitálními technologiemi** byl ovlivněný společenskými aktivitami. Pokud se děti věnují něčemu jinému, nevyhledávají digitální technologie. Pokud jsou doma a nemají jinou činnost, tráví mnohem více času s digitálními technologiemi.
- **Strávený čas také ovlivňuje** počasí, roční období, nemoci, aktivity s kamarády a rodinou, náročný rozvrh, sportovní aktivity a koníčky.

- Chlapci rádi hrají hry a hrají obvykle delší dobu, když na druhé straně počítače sedí jejich kamarád.
- Děti často **kombinují používání více digitálních technologií** zároveň, nebo provádějí více činností na jedné digitální technologii. Např. hraní her a sledování videí.
- Někteří rodiče vnímají digitální hry jako rozvíjející, ale projevují **obavu z hraní střileček**.
- Většina rodičů **přemýšlí o PEGI**, o doporučeném věku pro hraní konkrétní hry.
- Děti **používají sociální sítě před 13. rokem**, pouze upraví věk narození při registraci.
- Většina rodičů nesouhlasí se **založením FB**. Se založením **IG** před 13. rokem naopak většina rodičů problém nemá.
- **Nejčastěji používanou sociální sítí** je IG (5/8), dále TikTok (3/8) a FB (1/8). Pro komunikace je využíván nejčastěji WhastApp (8/8), Snapchat (4/8), Messenger (3/8).
- Všechny děti rády a často používají **YouTube** (8/8).
- Většina dětí je velmi přitahována **krátkými videi**.
- **Důvod založení sociálních sítí** je nezbytnost spojení s blízkými, podpora rodinné práce, koníčky, sporty a společné skupiny a konverzace.
- Některé děti **potřebují digitální technologie ke vzdělávání**, plnění úkolů do školy.

Rodičovská mediace

- **Rodičovskou kontrolu** mělo nainstalovanou 5 rodičů, ale pravidelně ji používali 3.
- Všichni rodiče provádí **aktivní mediaci**. Uvědomují si důležitost komunikace a snaží se o nastolení **důvěry**.
- Rodiče **komunikují o používání digitálních technologií a rizicích v reakci na vnější vlivy**, systematické rozhovory na téma rizik s dětmi obvykle nevedou.
- Rodiče se snaží **vysvětlovat svá pravidla**, komunikovat, co je správně a proč.
- Rodiče využívají digitální technologie jako **odměnu za vykonání** nějaké práce.
- Někteří rodiče **cítí zmatek**. Nevědí, **co za nástroje pro rodičovskou mediaci používat**.
- Rodiče často používají **restriktivní mediaci**, regulují celkové používání, vulgární obsah nebo jiný obsah a někteří dětem zakazují možnost zveřejňování vlastního obsahu.

- Rodiče si přejí **večery před spaním bez digitálních technologií**. Některé děti by naopak digitální technologie rády používaly i večer. Často se v těchto situacích rodiče setkávají s porušováním tohoto pravidla. **Večerku** mají stanovenou jen 3 děti, u ostatních pravidlo funguje na důvěře.
- **Během jídla** se všichni snaží odkládat technologie, děti i rodiče se většinou shodují v tom, že není v pořádku během jídla digitální technologie používat.
- **Časové limity** jsou stanovené u 3 dětí softwarově, nějakou aplikací, u ostatních limity fungují na důvěře.
- Někteří rodiče **kontrolují komunikaci a chaty** dětí, **historii procházení**, znají přihlašovací **heslo a pin**. Někteří rodiče to považují za **porušení soukromí svých dětí** a nechtějí to dělat.
- Čím jsou **děti starší, tím méně je rodiče kontrolují**.
- Děti hledají a nacházejí **cesty, aby obcházely rodičovskou kontrolu**.
- Rodiče by si **přáli méně času s technologiemi u svých dětí**, někteří by chtěli také **upravit a zpřísnit přístup** a všichni by si přáli, aby měli větší kapacitu rodičovskou mediaci víc řešit.
- Rodiče uvádí, že k **dodržováním pravidel jim funguje**: rozptýlení, jiné aktivity a činnosti, odměňování a trestání, vytvoření zdravých návyků, komunikace a vysvětlování, odejmutí smartphonu, nebo větší důraznost.

Rizika digitálních technologií

- Rodiče se snaží **mluvit s dětmi o rizicích digitálních technologií**, ale často uvádí, že **nevědí**, jak na to.
- **Konverzace o rizicích vyplývají z vnějších vlivů**, osobních zkušeností, nebo zkušeností blízkých.
- **Většina dětí v rámci školy získává informace** o tom, jak se chovat v rizikových situacích. Ne vždy je ale toto vzdělávání pravidelné.
- **V rámci rodin jsou témata kyber rizik probírána méně**, děti rodičům říkají, že vše znají ze školy a víc vědět nepotřebují.
- Rodiče svým **dětem digitální rizika vysvětlují**: s názornými příklady, články, dokumenty, filmy a edukačními pořady, zdůrazňování důležitosti komunikace a sdílení potíží.

- Děti měly **zkušenost s nejrůznějšími digitálními riziky**, od falešných soutěží, profilů, přes zneužití přihlašovacích údajů, setkáním se s nevhodným obsahem, pornografií a násilím, až po kyberšikanu.
- Rodiče mají pocit, že jejich děti **nezdravě používají** digitální technologie a mají strach ze závislosti.
- Pro rodiče je **obtížné komunikovat s dětmi o pornografii a sexuálním obsahu**.
- Dětem jsme představili **hypotetickou rizikovou situaci**. Všechny děti uvedly, že by se na někoho obrátily, na rodiče, kamarády, učitele, policii, linku bezpečí. Případně by si také našly informace, co v takové situaci dělat. Rodiče by se v rizikové situaci nejčastěji obraceli na odborníky, nechali si poradit, dovzdělat se, zavolat policii, případně to řešit svými možnostmi a silami.
- Všichni rodiče se snaží vytvořit s dětmi **prostředí důvěry**, aby se jejich děti neobávaly přijít za nimi v případě rizikové situace.
- Většina dětí uvedla, že se **na internetu cítí bezpečně** i přesto, že zažily nějakou negativní zkušenosti.
- Rodiče uváděli **zmatek a snahu zorientovat se** v tematice kyber rizik.
- Rodiče **projevovali jednoznačný zájem** o téma rizik, chuť se něco dozvědět a pomoci svým dětem.

Práce z velké části potvrzuje to, co bylo v kvantitativních výzkumech zjištěno. Jde o aktuální téma, které si žádá pozornost. Pokusili jsme se zmapovat komplexně několik rodinných přístupů a prožívání rodičů a dětí. Pozornost by se měla zaměřovat na preventivní programy, vzdělávání nejen dětí, ale i rodičů, společenskou diskuzi. Za zajímavé zjištění považujeme také to, že všichni rodiče se do určité míry spoléhají na důvěru ve vztahu.

SOUHRN

V návaznosti na poslední výzkumy realizované v České republice o problematice digitálních technologií, konkrétně např. EU Kids Online, České děti v kybersvětě, nebo výzkumy realizované Centrem prevence rizikové virtuální komunikace (Bedrošová et al., 2018; Kopecký & Szotowski, 2018, 2019; Šmahel et al., 2020; Suchá et al., 2018), jejichž výsledky poukazují na aktuálnost problematiky a potřebě jí zkoumat, a také na základě toho, s čím se v každodenním životě setkáváme a co vidíme kolem sebe, jsme se rozhodli prozkoumat téma digitálních technologií podrobněji, a to pomocí kvalitativního designu.

Ve výzkumné části jsme stanovili 3 výzkumné cíle a pokusili se najít odpovědi na 3 výzkumné otázky: jak a čím děti tráví čas s digitálními technologiemi, jak probíhá rodičovská mediace; jaké mají děti negativní zkušenosti s digitálními technologiemi a jak by rodiče a děti řešili hypotetickou rizikovou situaci.

Pracovali jsme se dvěma výzkumnými soubory, první výzkumný soubor 8 rodičů a druhý výzkumný soubor 8 dětí ve věku 11 až 12 let. Kritériem prvního výzkumného souboru rodičů bylo, že minimálně jedno jejich dítě je ve věku 11 až 12 let a je občanem České republiky. Kritériem druhého výzkumného souboru dětí byl věk 11 až 12 let a je občanem České republiky.

Pro výzkum jsme si vybrali kvalitativní design. Respondenti byli získáni na základě záměrného účelového výběru. Oslovení proběhlo pomocí online inzerátů a doporučení známých a po uvedení podrobností a podmínek výzkumu jsme se s respondenty dohodli na místě a čase realizace rozhovoru. Data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které jsme si předem připravili. Tyto rozhovory obsahovaly jak otevřené, tak uzavřené otázky, tři základní oblasti témat, stanovené podle výzkumných otázek a zároveň pokud nějaký respondent navedl dialog jinam a stále se to týkalo našeho tématu zkoumání, nechali jsme dostatek prostoru pro rozšiřující výpovědi. Rozhovory s rodiči trvaly cca 40 minut a rozhovory s dětmi cca 20 minut. Po nasbírání dat jsme pomocí aplikace Transkriptor přepsali rozhovory do textové podoby v aplikaci MS Word. Provedli jsme reflexi výzkumníka a následně pracovali na získaných datech. Proběhlo kódování, psaní komentářů a interpretace. Vše podle IPA, Interpretativní fenomenologické analýzy.

Výsledky jsme uvedli v pořadí podle výzkumných otázek. Na základě analýzy IPA vzniklo 15 obecných kategorií, které se týkaly používání digitálních technologií dětmi ve věku 11 až 12 let, rodičovské mediace a přístupu rodičů k používání digitálních technologií dětmi a digitálních rizik a znalostí a zkušeností dětí s těmito riziky.

- Digitální technologie a aktivity: používání digitálních technologií, hry, sítě a komunikace, vzdělávání.
- Rodičovská mediace: pravidla, rodičovská kontrola, restriktivní mediace a aktivní mediace, monitoring aktivit, obcházení pravidel, spokojenost s nastavením pravidel, co funguje pro dodržování pravidel.
- Rizika digitálních technologií: o rizicích úvodem, prevence, riziková aktivita, osobní negativní zkušenost, reakce na hypotetickou situaci, obavy rodičů.

Rodiče vnímají digitální technologie jako součást dnešní doby a shodují se v tom, že je nezbytné se s nimi naučit pracovat. Také je považují za součást dětského světa a mnozí považují regulaci používání u dětí za nezbytnost. Zároveň uvádějí nejistotu, zda při regulaci používání u dětí postupují správně.

Děti nejčastěji používají smartphony a věnují se hraní digitálních her, sociálním sítím a komunikaci, sledování videí a vzdělávání. V pohlaví jsme našli rozdíl v preferenci aktivit. Čas strávený s digitálními technologiemi je ovlivněn různými faktory jako společenské aktivity, zájmy, náročný rozvrh, počasí a nemoci. Většina rodičů má přehled o aktivitách svých dětí na digitálních technologiích.

Jen někteří rodiče používají softwarovou rodičovskou kontrolu, ale všichni se snaží o nějakou formu aktivní rodičovské mediace. Také restriktivní mediace je velmi často využívána, avšak právě u ní někteří rodiče pocítují zmatek ohledně vhodných nástrojů a aplikací pro rodičovskou kontrolu. Většina rodičů se snaží omezovat u dětí čas strávený s digitálními technologiemi a stanovují pravidla pro používání např. před spaním, nebo během jídla.

Rodiče se snaží s dětmi mluvit o nástrahách digitálních technologií, ale obvykle jde o konverzace, které jsou reakcí na nějaký vnější vliv, nebo osobní zkušenost. Některé děti uváděly pravidelné vzdělávání o digitálních rizicích ve škole. Děti mají zkušenosti s různými digitálními riziky od setkání se s nevhodným obsahem až po kyberšikanu. Většina dětí by se v případě rizikové situace obrátila na dospělé, anebo by se snažila hledat informace o tom, jak se v dané situaci zachovat. Také rodiče by se v případě rizikové situace svých dětí snažili dovzdělat a vyhledat odbornou pomoc.

Za limit výzkumu můžeme považovat menší výzkumný soubor. Dále to, že takto rozsáhlá tematika by si zasloužila ještě větší rozsah v rámci rozhovoru. Například prozkoumání konkrétních znalostí digitálních rizik více do hloubky. Za limit můžeme také považovat variantu online rozhovorů a to proto, že je obtížnější navázat důvěrný vztah přes videohovor, který je předem limitovaný časem. Tematika, na kterou jsme se ptali, je značně citlivá a pro hlubší prozkoumání bychom potřebovali více času se všemi respondenty, hlavně s těmi dětskými.

Naše výsledky díky kvalitativnímu designu přinesly komplexnější pohled do českých rodin s dětmi ve věku 11 až 12 let. Z velké části potvrzují výsledky již proběhlých výzkumů. Zároveň přináší důraz na přístup rodičů, důležitost prevence, vzdělávání, a to nejen dětí, ale i rodičů. Celkově zdůrazňují aktuálnost problematiky a nezbytnost se tímto tématem zabývat.

Výsledky shrnují problematiku používání, regulování digitálních technologií a oblast digitálních rizik. V dalším výzkumu bychom se mohli zaměřit na jednu ze zkoumaných oblastí a pečlivěji se soustředit na ni, například oblast rizik a znalostí z této tematiky. Zajímavé by bylo zmapování toho, zda děti dostávají a pamatují si informace z jakéhokoliv kybervzdělávání a dokázaly by je v krizových situacích opravdu využít. Také by byla možnost zopakovat výzkum se stejnými respondenty a zaměřit se na vývoj a změny v používání, právě v kontextu rodičovského mediačního přístupu. Celá práce je vzhledem do prožívání několika rodin. Práce může být inspirací pro detailnější zkoumání, a také může být zdůrazněním důležitosti toto téma řešit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Ala-Mutka, K. (2011). Mapping digital competence: Towards a conceptual understanding. Sevilla: *Institute for Prospective Technological Studies*, 7–60. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18046.00322>.
- Arnseth, H., Erstad, O., Juhaňák, L., & Zounek, J. (2016). Pedagogika a nové výzvy výzkumu ICT: role digitálních technologií v každodenním životě a učení mládeže. *Studia pedagogica*. <https://doi.org/10.5817/SP2016-1-5>.
- Bedrošová, M., Hlavová, R., Macháčková, H., Dědková, L., & Šmahel, D. (2018). *České děti a dospívající na internetu: Zpráva z výzkumu na základních a středních školách. Projekt EU Kids Online IV – Česká republika*. Brno: Masarykova univerzita. Získáno 18. prosince 2023 z https://irtis.muni.cz/media/3137006/eu_kids_online_report_2018_cz_main.pdf.
- Benkovič, J. (2007). Novodobé nelátkové závislosti. *Psychiatrie pro praxi*, 8(6), 250–253. Získáno 18. prosince 2023 z https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200706-0003_Novodobe_nelatkove_zavislosti.php.
- Bernard, M. E. (2004). Emotional resilience in children and adolescence: Implications for rational-emotive behavior therapy. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4, 39–52. https://doi.org/10.1007/0-387-26375-6_1.
- Beyens I., & Beullens, K. (2017). Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parentel mediation. *New Media and Society*, 9(12), 2075–2093. <https://doi.org/10.1177/14614448166655>.
- Bína, D. (2006). *Mediální gramotnost jako teoretické a pedagogické téma současnosti. Třináct let po= Trinást' rokov po*. Brno: Masarykova univerzita.
- Blinka, L. (2015). *Online závislosti*. Praha: Grada.
- Boyd, D., & Hargittai, E. (2013). Connected and concerned: *Variation in parents' online safety concerns*. *Policy & Internet*, 5(3), 245–269. <https://doi.org/10.1002/1944-2866.poi332>.
- Brown, A., Shifrin, D. L., & Hill, D. L. (2015). Beyond 'turn it off': How to advise families on media use. *AAP News*, 36(10), 54. <https://doi.org/10.1542/aapnews.20153610-54>.

- Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (2019). *Sharenting – doporučení*. Olomouc: Univerzita Palackého. Získáno 15. února 2024 z <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/108-sharenting-web/file>.
- Cerniglia, L., Cimino, S., Marzilli, E., Pascale, E., & Tambelli, R. (2020). Associations among internet addiction, genetic polymorphisms, family functioning, and psychopathological risk: Cross-sectional exploratory study. *Journal of Medical Internet Research Mental Health*, 7(12), e17341. <https://doi.org/10.2196/17341>.
- Čerešník, M., & Gatiaľ, V. (2014). *Rizikové správanie a vybrané osobnostné premenné dospievajúcich v systéme nižšieho sekundárneho vzdelávania*. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. <https://doi.org/10.13140/2.1.3021.4728>.
- Černá, A. (2013). *Kyberšikana*. Průvodce novým fenoménem. Praha: Grada.
- Dočekal, D., Müller, J., Harris, A., & Heger, L. (2019). *Dítě v síti: Manuál pro rodiče a učitele, kteří chtějí rozumět digitálnímu světu mladé generace*. Praha: Mladá fronta.
- Dorr, A., Kovaric, P., & Doubleday, C. (1989). Parent-child coviewing of television. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 33(1), 35–51. <https://doi.org/10.1080/08838158909364060>.
- Dvojklik.cz. (n.d.). *Přehled aplikací rodičovské kontroly pro operační systémy i sociální síť*. Získáno 20. ledna 2024 z <https://www.dvojklik.cz/saferkidsonline/prehled-aplikaci-rodicovske-kontroly-pro-operacni-systemy-i-socialni-site/>.
- Eastin, M. S., Greenberg, B., & Hofshire, L. (2006). Parenting the Internet. *Journal of Communication*, 56(3), 486–504. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2006.00297.x>.
- e-Bezpečí. (n.d.). Národní projekt prevence rizikového chování v online prostředí. Získáno 25. ledna 2024 z <https://www.e-bezpeci.cz/>.
- Eckertová, L., & Dočekal, D. (2013). *Bezpečnost dětí na internetu: Rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
- Friedrichová, T., Waldaufová E., & Kunc, K. (2023). *Děti on-line. Když rodič netuší*. Praha: Nadace O2.

- Gentile, D. A., Nathanson, A. I., Rasmussen, E. E., Reimer, R. A., & Walsh, D. A. (2012). Do you see what I see? Parent and child reports of parental monitoring of media. *Wiley Online Library*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00709.x>.
- Ghosh, A. K., Badillo-Urquiola, K., Rosson, M. B., Xu, H., Carroll, J. M., & Wisniewski, P. J. (2018). A Matter of Control or Safety? *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems – CHI '18*. <https://doi.org/10.1145/3173574.3173768>.
- Google centrum bezpečí. (n.d.). *Family Link*. Získáno 22. února 2024 z <https://families.google.com/intl/cs/familylink>.
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- Guan, S. S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: Risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351–356. <https://doi.org/10.1097/yco.0b013e32832bd7e0>.
- Helsper, E. J., Kalmus, V., Hasebrink, U., Ságvári, B., & De Haan, J. (2013). *Country classification: Opportunities, risks, harm and parental mediation*. Získáno 20. ledna 2024 z <https://bit.ly/2twpXwm>.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hsin, Ch., Li, M., & Tsai, Ch. (2014). The Influence of Young Children’s Use of Technology on Their Learning: A Review. *Journal of Educational Technology & Society*, 17(4), 85–99. <http://www.jstor.org/stable/jeductechsoci.17.4.85>.
- Chaudron, S. (2015). Young children (0–8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries. *Publications Office of the European Union*. <https://doi.org/10.2788/00749>.
- Chomynová, P. (2023). *Zpráva o digitálních závislostech v České republice 2023*. Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti. Získáno 10. ledna 2024 z

<https://www.drogy-info.cz/zprava-o-zavislostech/zprava-o-digitalnich-zavislostech-v-cr-2023/>.

- Kabíček, P., Csémy, L., Hamanová, J., Benešová, V., Brichcín, S., Budinská, M., Čáp, D., ... & Teslík, L. (2014). *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton.
- Kalmus, V., Blinka, L., & Olafsson, K. (2013). Does it matter what mama says: Evaluating the role of parental mediation in European adolescents' excessive internet use. *Children & Society*, 29(2), 122-133. <https://doi.org/10.1111/chso.12020>.
- Kaspersky L., & Šmahel, D. (2016). *Digital Parenting: Fathers are crucial for digital security*. Kaspersky Lab.
- Kardaras, N. (2021). *Svítilí děti. Závislost na moderních technologiích a jak se jí zbavit*. Zoner Press.
- Kim, S. J., Park, D., Ryu, S., Yu, J., & Ha, J. H. (2013). Usefulness of Young's Internet Addiction Test for clinical populations. *Nordic Journal of Psychiatry*, 67(6), 393–399. <https://doi.org/10.3109/08039488.2012.748826>.
- Kirwil, L. (2009). Parental mediation of children's internet use in different European countries. *Journal of Children and Media*, 3(4), 394–409. <https://doi.org/10.1080/17482790903233440>.
- Kňážek, G. (2023). *Edukační videa a jejich vztah s vybranými psychologickými proměnnými dospívajících* [Disertační práce, Univerzita Palackého]. https://theses.cz/id/jsay21/Dizertacna_praca_Gabriel_Knazek.pdf.
- Kňážek, G., Suchá, J., Dolejš, M., & Pipová, H. (2021). Prevalence of computer-gaming in the general population of adolescents: results from a Czech population-based survey. *Behaviour & Information Technology*, 40(11), 1169–1176. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1891461>.
- Kňážek, G., Dolejš, M., Považanová, B., Banárová, K., & Čerešník, M. (2022). *Let's Play. Edukačné videá a vzdelávanie počas pandémie Covid-19 v Českej a Slovenskej republike*. Togga. <https://doi.org/10.5507/ff.22.24462134>.
- Kopecký, K., & Krejčí, V. (2023). *Sociální síť. Úvod do problematiky*. Univerzita Palackého v Olomouci. Získáno 18. ledna 2024 z <https://www.e->

- bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/odborne-studie/166-socialni-site-uvod-do-problematiky-2023-kopeccky-krejci/file.
- Kopecký, K., & Szotowski, R. (2018). *Rodič a rodičovství v digitální éře (výzkumná zpráva)*. O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Získáno 18. ledna 2024 z <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/107-rodic-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere-2018/file>.
- Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě: výzkumná zpráva*. O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Získáno 18. ledna 2024 z <https://o2chytraskola.cz/data/files/ceske-deti-v-kybersvete-vyzkumna-zprava-2-1-5ykpwxges.pdf>.
- Kopecký, K. (2023). *Kyberšikana*. E-Bezpečí. Univerzita Palackého v Olomouci, Centrum prevence rizikové virtuální komunikace. Získáno 18. ledna 2024 z <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/160-kybersikana-pruvodce-fenomenem-pro-kluky-a-pro-holky-black/file>.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013) *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Interpretativní fenomenologická analýza. Masarykova univerzita.
- Kraus, B., Semrád, J., Žumárová, M., Stašová L., Junová, I., & Macková, M. (2015). *Životní styl současné české rodiny*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Krčmářová, B. (2012). *Děti a online rizika: Sborník studií*. Sdružení Linka bezpečí.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Lieberman, A., & Schroeder, J. (2020). Two social lives: How differences between online and offline interaction influence social outcomes. *Current Opinion in Psychology*, 31, 16–21. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.022>.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>.
- Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., LupiáñezVillanueva, F., Veltri, G. A., & Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children

- online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105. <https://doi.org/10.1111/jcom.12277>.
- Macek, P. (1999). *Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Malonda, E., Llorca, A., Mesurado, B., Samper, P., & Mestre, M. V. (2019). Parents or peers? Predictors of prosocial behavior and aggression: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02379>.
- McCarthy, L., & Weldon-Siviy, D. (2013). *Bud' pánem svého prostoru: Jak chránit sebe a své věci, když jste online*. Praha: CZ NIC.
- McNally, B., Kumar, P., Hordatt, C., Mauriello, M. L., Naik, S., Norooz, L., ... Druin, A. (2018). *Co-designing Mobile Online Safety Applications with Children. Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems – CHI '18*. <https://doi.org/10.1145/3173574.3174097>.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mlatlikova, A. (2021). *Rodičovské mediace online aktivity dětí s využitím software* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. https://is.muni.cz/th/cyxco/Thesis-Anna_Mlatlikova.pdf.
- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>.
- Nováková, M. (2015). *Jak internet ovlivňuje život dětí a dospívajících? Šance dětem*
Získáno 20. prosince 2023 z <https://www.sancedetem.cz/jak-internet-ovlivnuje-zivot-deti-dospivajicich#psychika-dospivajicich>.
- Národní ústav pro vzdělání. (n.d.). *Stručné vymezení digitální gramotnosti a informatického myšlení*. Získáno 20. listopadu 2023 z <http://archiv-nuv.npi.cz/t/strucne-vymezeni-digitalni-gramotnosti-a-informatickeho.html>.
- Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). *Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base*. LSE, London: EU Kids Online.

- Revised edition. Získáno 20. prosince 2023 z https://www.researchgate.net/publication/313018278_Children's_use_of_online_technologies_in_Europe_a_review_of_the_European_evidence_base_revised_edition.
- Ortiz de Gortari, A. B., & Griffiths, M. D. (2014). Automatic Mental Processes, Automatic Actions and Behaviours in Game Transfer Phenomena: An Empirical Self-Report Study Using Online Forum Data. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 432–452. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9476-3>.
- Pipová, H. (2024). Závislost na sociálních sítích (s. 47-61). In Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://www.doi.org/10.5507/ff.24.24464367>.
- Procházka, R., Suchá, J., Dostál, D., Dominik, T., Dolejš, M., Šmahaj, J., ... Friedlová, M. (2021). Internet addiction among Czech adolescents. *PsyCh Journal*. <https://doi.org/10.1002/pchj.454>.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Rogers, V. (2011). *Kyberšikana*. Praha: Portál.
- Rychlík, J. (2014). *Sociální sítě, mobilní aplikace: sborník příspěvků ke konferenci: Špindlerův Mlýn, 5.–6.5.2014*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sak, P. (2007). *Člověk a vzdělání v informační společnosti*. Praha: Portál.
- Shen, L., van Schie, J., Ditchburn, G., Brook, L., & Bei, B. (2018). Positive and Negative Emotions: Differential Associations with Sleep Duration and Quality in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 47, 2584–2595. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0899-1>.
- Shin, W., & Lwin, M. O. (2017). How does ‘talking about the internet with others’ affect teenagers’ experience of online risks? The role of active mediation by parents, peers, and school teachers. *New Media & Society*, 19(7), 1109–1126. <https://doi.org/10.1177/1461444815626612>.
- Sloboda, Z. (2013). *Mediální výchova v rodině*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Slussareff, M. (2022). *Hry, sítě, porno. Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Brno: Jan Melvil publishing.
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *Qualitative Research in Psychology*, 6(4), 346–347. <https://doi.org/10.1080/14780880903340091>.
- Sochorová, D. (2016). *Mediální výchova: reflexe učitelů českého jazyka a literatury*. Brno: Masarykova univerzita.
- Spears, G., Seydegart, K., & Zulinov, P. (2005). *Young Canadians in a wired world: Phase II: Student survey*. Media Awareness Network. Získáno 24. ledna 2024 z <https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/pdfs/publication-report/full/YCWWII-student-survey.pdf>
- Suchá, J. (2024). Závislost na technologiích (s. 13-21). In Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://www.doi.org/10.5507/ff.24.24464367>.
- Suchá, J., Pipová, H. & Babilonová, T. (2024). Závislost na internetu (s. 26-40). In Suchá, J., Aigelová, E., Pipová, H., Charvát, M., Dolejš, M., Václavková, N., & Babilonová, T. (2024). *Užívání internetu, sociálních sítí a digitálních her u adolescentů: Teoretická východiska, diagnostika a strategie intervence*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://www.doi.org/10.5507/ff.24.24464367>.
- Šedřová, K. (2006). *Mediální výchova v rodinách předškoláků. Pedagogická orientace*. Získáno 10. ledna 2024 z <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/991/804>.
- Ševčíková, A. (2015). *Děti a dospívající online: Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Šmahaj, J., & Zielina, M. (eds.). (2015). *Úvod do kyberpsychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Šmahaj, J., Glaser, O., & Kolařík, M. (2022). *Závislostní chování na internetu. Proměny chování generací v digitální éře*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Šmahaj, J. (2014). *Kyberšikana jako společenský problém*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Šmahel, D., Macháčková, H., Mascheroni, G., Dědková, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., ... Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>.
- Šmahelová, M., Juhová, D., Čermák, I., & Šmahel, D. (2017). Mediation of young children's digital technology use: The parents' perspective. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(3). Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2017-3-4>.
- Švaříček, R. & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, M., Sassa, Y., Yokota, S., ... Kawashima, R. (2016). Impact of videogame play on the brain's microstructural properties: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Molecular Psychiatry*, 21(12), 1781–1789. <https://doi.org/10.1038/mp.2015.193>.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.
- Valcke, M., Keer, V. H., Schellens, T., & Wever, B. (2011). Long-term study of safe Internet use of young children. *Computers & Education*. January, 57(1), 1292–1305. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.010>.
- Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L., & Marseille, N. M. (1999). Developing a scale to assess three different styles of television mediation: “instructive mediation,” “restrictive mediation,” and “social co viewing.” *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 43, 52–66. <https://doi.org/10.1080/08838159909364474>.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.
- YouTube Kids. (n.d.). *Rodičovský průvodce služby YouTube pro děti*. Google. Získané 12. prosince 2023 z <https://support.google.com/youtubekids/answer/6172308?hl=cs>.

Zaman, B., & Nouwen, M. (2016). *Parental controls: advice for parents, researchers and industry*. London School of Economics a EU Kids Online. Získáno 12. prosince 2023 z <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/65388>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Výzkumný soubor rodičů	42
Tabulka 2 Výzkumný soubor dětí	42
Tabulka 3 Výzkumná témata.....	47
Tabulka 4 Jaké digitální technologie děti mají	50
Tabulka 5 Čas s digitálními technologiemi.....	53
Tabulka 6 Hraní digitálních her	55
Tabulka 7 Sociální sítě a komunikace, zveřejňování vlastního obsahu	57
Tabulka 8 Rodičovská kontrola.....	66
Tabulka 9 Časové limity	69

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt

Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Přístup rodičů k používání vybraných digitálních technologií jejich dětí ve věku 11 až 12 let

Autor práce: Bc. Jana Kotoučková, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 108 stran, 232 494 znaků

Počet příloh: 1

Počet titulů použité literatury: 96

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá používáním digitálních technologií dětmi ve věku 11–12 let. Teoretická část uvádí do tématu a zmiňuje důležité výzkumy na českých dětech v oblasti digitálních technologií.

Ve výzkumné části jsme se pokusili najít odpovědi na 3 výzkumné otázky: jak a čím děti tráví čas s digitálními technologiemi; jak probíhá rodičovská mediace; jaké mají děti negativní zkušenosti s digitálními technologiemi a jak by rodiče a děti řešili hypotetickou rizikovou situaci.

Pracovali jsme se 2 výzkumnými soubory, první výzkumný soubor 8 rodičů a druhý 8 dětí. Respondenti byli získáni na základě záměrného účelového výběru. Data byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů vedených samostatně s dítětem a s rodičem, analyzována pomocí IPA.

Výsledky potvrzují to, co již bylo zjištěno. Aktuálnost tématu, zvyšující se užívání digitálních technologií u dětí, snižující se věk při vstupu do online světa, důležitost rodičovské mediace s důrazem na digitální rizika a prevenci. Rodiče se snaží reagovat na narůstající používání digitálních technologií dětí, projevují obavy z digitálních rizik a hledají odpověď na otázku, jaký přístup je správný.

Klíčová slova: digitální technologie, rodičovská mediace, kyberpsychologie, děti, rodiče

ABSTRACT OF THESIS

Title: Parent's approach to the use of selected digital technologies by their children aged 11 to 12 years

Author: Jana Kotoučková

Supervisor: PhDr. Eva Aigelová, Ph.D.

Number of pages and characters: 108 pages, 232 494 characters

Number of appendices: 1

Number of references: 96

Abstract:

The thesis deals with the use of digital technologies by children aged 11–12. The theoretical part introduces the topic, mentions important research on Czech children in the field of digital technologies.

In the research part we tried to find answers to 3 research questions: how children spend time with digital technologies; how parent mediation takes place; what negative experiences children have with digital technologies and how parents and children would deal with a hypothetical risk situation.

We worked with 2 research sets. The first research set of 8 parents and the second research set of 8 children. Respondents were recruited through purposive sampling. Data were collected through semistructured interviews, conducted separately with the child and the parent, further analyzed using IPA.

The results confirm what has already been established. The relevance of the topic, the increasing use of digital technology among children, the decreasing age of entry the online world, the importance of parental mediation with emphasis on digital risks and prevention. Parents are trying to respond to children's increasing use of digital technology, expressing concerns about digital risks and seeking answers to the question of what is the right approach.

Key words: digital technology, parental mediation, kyberpsychology, children, parents