

Stres z digitálních médií mezi českými rodiči



Být rodičem je nelehká úloha. Zajistit dětem péči, zázemí a vychovat je tak, aby obstály ve světě, vyžaduje množství peněz, času, energie a dovedností.

S rozvojem digitálních technologií a médií, jako jsou např. mobilní hry nebo sociální sítě, navíc vznikla celá nová oblast světa a kultury, do které děti vyrůstají a ve které potřebují vést.

To pro rodiče představuje nový a náročný úkol a může přispívat k tomu, že se cítí vyčerpaní, což v krajním případě může vést až k vyhoření v rodičovské roli.



Jsou digitální média problém?

Pro většinu dětí a dospívajících jsou digitální média (YouTube, videohry, Instagram aj.) běžnou odpočinkovou aktivitou, která je doplňkem dalších činností (sportu, tvoření, setkávání s přáteli). Některé děti ale kvůli digitálním médiím začnou výrazně zanedbávat jiné činnosti a zájmy, a používají je jako jediný způsob uklidnění a rozptýlení do té míry, že bez nich neovládají fungovat, tedy stanou se na nich tzv. závislími.

Kolik dětí je na digitálních médiích závislých?

Podle posledních dat z ledna 2025 je v ČR celkově 6 % dětí s příznaky problémového používání (závislosti), přičemž nejčastější je problémové používání u dospívajících ve věku 11–14 let, kde je výskyt 10 %. V této věkové kategorii tak je každé 10. dítě závislé na digitálních médiích.

Stres z digitálního rodičovství

zažívají velmi často rodiče, jejichž děti trpí problémovým používáním médií, ale také mnozí další rodiče.

Vyhoření v rodičovství

Pokud jsou vnímané nároky rodičovství vyšší než jsou zdroje, které má rodič k dispozici, dochází k únavě a vyčerpání, což může vyústit až do klinického stavu – **syndromu vyhoření**.

Jak se vyhoření projevuje?

- Chronickou únavou a podrážděností
- Pocitem odcizení od dítěte, ztrátou radosti z kontaktu
- Pochybnostmi o vlastní rodičovské kompetenci

Kolik českých rodičů je vyhořelých?

Podle posledního průzkumu z ledna 2025 je v ČR 120 tisíc rodičů (3 %) s klinickými příznaky vyhoření a dalších 360 tisíc rodičů (9 %) ohrožených vyhořením. Pro lepší představu můžeme říct, že těch vyhořelých je více než je počet obyvatel města Liberec. A počet ohrožených vyhořením se přibližuje k počtu obyvatelům města Brna.

Jaké jsou rizikové faktory pro vyhoření?

- Problémový profil dítěte (např. impulzivita, emoční potíže, problémy s vrstevníky).
- Problémové používání digitálních médií u dítěte.

Co zažívají rodiče ve stresu z digitálního rodičovství?

Tolik % českých rodičů
zažívá tyto pocity
někdy

Tolik % českých rodičů
zažívá tyto pocity
téměř stále nebo stále

29 %

„Bojím se, abych nebyl/a pro dítě špatným vzorem používání obrazovek.“

10 %

27 %

„Vadí mi, že si moje dítě nevybírá příliš důkladně obsah a bezcílně ho konzumuje.“

7 %

29 %

„Trápí mě, že moje dítě skrze obrazovky konzumuje hloupé a nehodnotné obsahy.“

10 %

30 %

„Bojím se, že moje dítě nezná nebo podceňuje nástrahy a rizika obrazovek a online světa.“

10 %

21 %

„Trápí mě, že s dítětem nedokážeme o užívání obrazovek komunikovat bez nepříjemných hádek.“

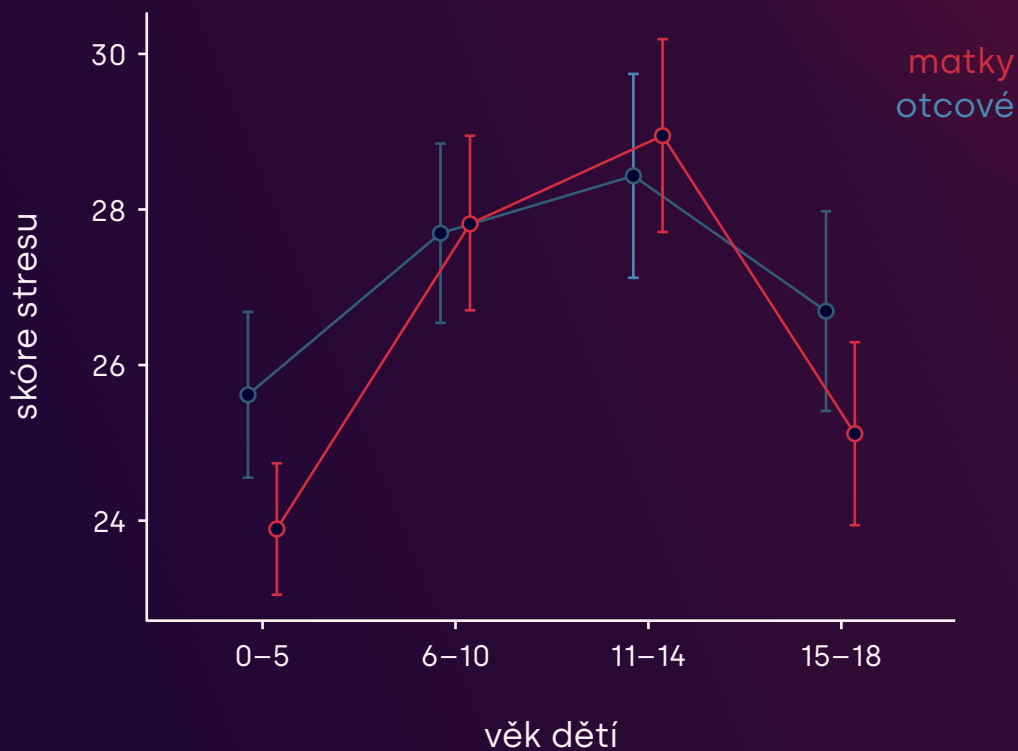
5 %

16 %

„Zneklidňuje mě, že je moje dítě před, po nebo během užívání obrazovek agresivní, vyčerpané, rozrušené.“

5 %

Kdy je stres z digitálního rodičovství **nejvyšší**?



Nejvyšší stres z digitálního rodičovství **zažívají rodiče** dětí na prahu dospívání, tj. **11–14letých**.

Matky a otcové uvádějí podobnou míru stresu z digitálního rodičovství.

Ani další charakteristiky jako je **vzdělání rodiče, ekonomická situace rodiny, počet dětí aj. nemají vliv** na pociťovanou míru stresu z digitálního rodičovství.

Jak z toho ven? 3 zlaté principy digitálního rodičovství (PNP)



Podporujte dítě v získávání znalostí a dovedností důležitých pro digitální svět

Mohlo by se zdát, že nejjednodušší bude dětem digitální média zakázat. Potíž ale je, že chceme-li děti dobře připravit na svět jaký je, znamená to připravit je i na svět digitální. Schopnosti jako rychle vyhledat a kriticky posoudit informace, bezpečně komunikovat online, ale taky umět odložit digitální zařízení nebo je nastavit tak, aby mi nebyl nabízen manipulativní obsah, jsou dnes zásadní. A coby rodič jste v nejlepší pozici je s dítětem rozvíjet.



Nebojte se digitálních médií a zajímejte se

Vaše dítě vás – svého rodiče – potřebuje jako průvodce nejen fyzickým, ale i digitálním světem. Často slyšíme o tom, že digitální média jsou špatná a dětem škodí. Ve skutečnosti velmi záleží na tom, jaká média dítě používá a jakým způsobem. A tady můžete udělat obrovský rozdíl. Zkuste se zorientovat v digitální krajině a nabízet svému dítěti kvalitní obsah, a tak rozvíjet jeho dobrý vkus. Digitální média lze využít pro podporu tvořivosti, komunikace, myšlení, znalostí a hravosti vašeho dítěte. Je to na vás.



Pomozte dítěti **nastavit** kolem digitálních médií **zdravé hranice**

Digitální obsahy jsou mnohdy dělané tak, aby nás co nejvíc zaujaly a udržely zaujaté. Obzvláště pro děti může být těžké propracovanému designu odolat a pak někdy mohou v digitálním světě prodlévat na úkor rozvíjení svých talentů a zájmů. Pomozte jim hledat rovnováhu mezi používáním digitálních médií a jinými činnostmi. Dobrý začátek je třeba nastavení jasných pravidel, kdy, kde a na jak dlouho mobily, tablety a konzole odložíme, abychom dělali něco jiného.

**Více informací najdete
od listopadu 2025 na webu**

www.DigiRozhledna.cz



Prezentovaná data pocházejí z výzkumného šetření realizovaného v lednu 2025 na reprezentativním souboru 2 402 českých dospělých, kteří pečují alespoň o jedno dítě ve věku 0–18 let. Výzkum byl realizován s podporou Grantové Agentury ČR (Projekt č. 24-12662S Screen media and parental stress, Hlavní řešitelka: Doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., Katedra psychologie, PEDF UK)

Charakteristiky výběrového souboru			
Základ: Obecná populace ve věku 18 a více let, rodiče alespoň jednoho dítěte ve věku 0–18 let (včetně).		Počet	Procento
Celkem		2 402	100,0 %
Pohlaví	Muž	1 056	43,9 %
	Žena	1 346	56,0 %
	Jiné	1	0,0 %
	Nechci odpovídat	2	0,1 %
Věková kategorie	18–29 let	264	11,0 %
	30–39 let	844	35,1 %
	40–49 let	962	40,0 %
	50 a více let	335	13,9 %
Vzdělání (rekód)	ZŠ/SŠ bez maturity	800	33,3 %
	SŠ s maturitou	893	37,1 %
	VŠ/VOŠ	712	29,6 %
Kraj	Praha	247	10,3 %
	Středočeský kraj	351	14,6 %
	Jihočeský kraj	156	6,5 %
	Plzeňský kraj	134	5,6 %
	Karlovarský kraj	54	2,2 %
	Ústecký kraj	190	7,9 %
	Liberecký kraj	98	4,1 %
	Královéhradecký kraj	109	4,5 %
	Pardubický kraj	121	5,0 %
	Kraj Vysočina	128	5,3 %
	Jihomoravský kraj	282	11,7 %
	Olomoucký kraj	149	6,2 %
	Zlínský kraj	121	5,0 %
	Moravskoslezský kraj	265	11,0 %
Velikost místa bydliště	Do 999 obyvatel	436	18,1 %
	1 000–4 999 obyvatel	561	23,3 %
	5 000–19 999 obyvatel	461	19,2 %
	20 000–99 999 obyvatel	473	19,7 %
	100 000 a více obyvatel	474	19,7 %
Věk vybraného dítěte	0–5 let	875	36,4 %
	6–10 let	575	23,9 %
	11–14 let	454	18,9 %
	15–18 let	501	20,8 %