

Nový portál DigiRozhledna.cz pomůže rodičům najít cestu digitálním rodičovstvím a odhalí případnou závislost na digitálních médiích

Praha, 18. listopadu 2025 – Téměř půl milionu českých rodičů dnes čelí vyhoření a ztrácí jistotu, jak dětem ukázat cestu v online světě. Rodičovství v digitální době připomíná výstup na neznámou horu – náročnou, plnou odboček a překážek. Nový portál DigiRozhledna.cz, který vznikl pod vedením odborníků z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice, pomůže rodičům najít cestu digitálním rodičovstvím a odhalí případnou závislost na digitálních médiích.

Vystresovaní rodiče hledají cestu, jak se popasovat s digitálním světem

V České republice je téměř půl milionu rodičů, kteří mají klinické příznaky vyhoření, nebo jsou vyhořením přímo ohroženi. Vyplývá to z výsledků výzkumu Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, který také uvádí, že rizikovým faktorem pro vyhoření je problémové používání digitálních médií u dítěte. Zatímco většina dětí využívá digitální média vyváženě, u části z nich se stávají hlavní náplní jejich volného času a děti kvůli nim zanedbávají jiné činnosti a zájmy. „Výzkum nám ukázal, že celkově 6 % dětí bychom mohli označit za závislé na digitálních médiích, ale u dospívajících ve věku 11–14 let má příznaky závislosti na digitálních médiích dokonce každé desáté dítě,“ uvádí doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., hlavní řešitelka výzkumu z Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy a Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN.

Rodiče jsou s rapidním rozvojem digitálních médií postaveni před nové výzvy. Sami si k nim hledají svůj vyvážený přístup a zároveň mají ukázat cestu svým dětem. Z výzkumu vyplývá, že 39 % rodičů se obává, aby nebyli pro své děti špatným vzorem v používání obrazovek. Obdobné procento rodičů trápí to, že jejich děti prostřednictvím obrazovek konzumují hloupé nebo nevhodné obsahy, a bojí se, že děti neznají nebo podceňují nástrahy digitálních médií.

DigiRozhledna.cz ukáže rodičům cestu

Více než 20 předních českých odborníků zejména z oborů adiktologie, psychologie a pedagogiky se spojilo v rámci projektu 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy pod vedením prof. Mgr. Romana Gabrhelíka, Ph.D. z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN, aby vytvořili soubor nástrojů pro podporu rodičů v digitální éře. Cílem projektu je nabídnout rodičům i odborníkům vědecky podložené, srozumitelné a prakticky využitelné informace, které jim pomohou lépe se orientovat, nastavit zdravé hranice a podporovat děti při rozvíjení udržitelných návyků v používání digitálních technologií. „Chceme rodičům nabídnout oporu bez strašení, bez moralizování, ale s důvěrou v jejich schopnost zvládnout digitální výzvy dneška,“ doplňuje profesor Gabrhelík.

Projekt, jehož stěžejním výstupem je spuštění portálu [DigiRozhledna.cz](https://digi-rozhledna.cz), vznikl díky podpoře Úřadu vlády České republiky. „Digitální prostředí představuje výzvu pro každého z nás, přičemž nejvíce zranitelnou skupinou jsou děti a dospívající. Účinná prevence by proto měla začínat u rodičů, kterým je potřeba poskytnout kvalitní odbornou podporu. Díky novému portálu rodiče na jednom místě naleznou přehledné, ověřené informace a praktické rady pro lepší orientaci v tématu a lepší zvládnutí výzev, které digitální doba přináší,“ vysvětluje Ing. Lucia Kiššová, ředitelka Odboru protidrogové politiky Úřadu vlády České republiky.

Naučná stezka digitální krajinou i test závislosti na digitálních médiích

Život rodiče v digitální době může připomínat náročnou horskou túru plnou odboček a překážek. Návštěvníci webu, kteří vystoupají na [DigiRozhledna.cz](https://digi-rozhledna.cz), se mohou vydat po Naučné stezce digitální krajinou o 13 zastaveních. „U každého zastavení se dozvíte něco, co vám pomůže získat jistotu v digitálním rodičovství. Naučíte se nastavovat zdravé hranice kolem digitálních aktivit a dozvíte se, jaké dovednosti vaše dítě potřebuje, aby mu digitální svět nepřerostl přes hlavu. Jednotlivé kapitoly jsou navíc namluveny, abyste si je mohli také poslechnout. Celkově jsme se snažili informace podat co nejpřívětivější formou,“ představuje obsah webu docentka Lukavská.

Digitální svět je rozlehlý a jsou v něm i temná zákoutí, která díky webu návštěvník může také poznat. S nástrahami se pojí také častá otázka rodičů, jestli jejich dítě má s digitálními médii problém. V sekci „Máte problém?“ tak rodiče získají řadu podnětů, jak poznat rizikové chování, a mohou si otestovat míru problémového užívání digitálních médií u svých dětí. Součástí je také „Mapa k pomoci“, která představuje systém péče, kde rodiče mohou hledat pomoc.

Jak se vybavit na cestu digitálním rodičovstvím

Základní výbavou rodičů na cestu digitálním rodičovstvím je KPZka neboli Klid, Pravidla a Zájem. „Tempo vývoje digitálních technologií vyvolává paniku, která ale ničemu neprospívá a brání nám učit děti s technologiemi zdravě zacházet – proto je třeba zachovat Klid. Pravidla chrání dítě proti pastem digitálního světa a podporují u dětí dovednost sebeovládání při jeho používání. Je velmi přínosné, když se rodič zajímá o digitální svět svého dítěte. Jeho Zájem umožňuje růst důvěry a vzájemného pochopení mezi ním a dítětem,“ vysvětluje základní principy digitální KPZky profesor Gabrhelík.

Děti je zase dobré vybavit GPSkou, která jim pomůže v digitálním světě nezabloudit. Jde o tyto tři základní dovednosti: Gramotnost, Pozornost a Sebeřízení. „Pro dítě je zásadní být gramotné v digitálním světě a vyznat se v jeho nabídce. Stejně důležité je všimnout si svých potřeb v digitálním světě i mimo něj a podle toho umět řídit své chování,“ uzavírá docentka Lukavská.

Praktickou pomůckou pro všechny návštěvníky webu je mobilní aplikace DigiNavigator, která poslouží jako osobní průvodce bezpečnou cestou digitálním světem. Více informací najdete na webu [DigiRozhledna.cz](https://www.diginavigator.cz).

Informace o výzkumu

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).

Odborné kontakty pro média:

doc. Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D.
Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, Katedra psychologie
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN
E-mail: katerina.lukavska@pedf.cuni.cz
Telefon: 221 900 547

prof. Mgr. Roman Gabrhelík, Ph.D.
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN
E-mail: roman.gabrhelik@lf1.cuni.cz
Telefon: 224 968 278

<https://www.lf1.cuni.cz>