

# DOPAD NOVÝCH MÉDIÍ A KOMUNIKAČNÍCH SÍTÍ NA DĚTI A MLÁDEŽ

Sborník z kulatého stolu  
konaného dne 12. března 2024  
v Senátu Parlamentu ČR  
pod záštitou senátního  
Podvýboru pro rodinu





# **Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež**

*Sborník z kulatého stolu konaného dne 12. března 2024 v Senátu  
Parlamentu ČR pod záštitou senátního Podvýboru pro rodinu*



### *Poděkování*

*Za pomoc a spolupráci při vydání tohoto sborníku nakladatelství Nová vlna, Unii rodinných advokátů, Mgr. Alicje Ewě Leix, Ph.D., Vladimíře Bauerové, Tomáši Erlichovi, Ladislavu Jaklovi, Ing. Petru Smetánkovi a Zdeňku Rampasovi.*



© Daniela Kovářová, 2024

© Zdeněk Rampas – Nová vlna, 2024

ISBN 978-80-88343-82-0

# Obsah

<b>Mezinárodní deklarace týkající se lidských práv dětí v digitálním věku doplňující Deklaraci OSN o právech dítěte z roku 1959</b>	7
<b>Nová média a komunikační sítě jako fenomén dnešní doby</b> (JUDr. Daniela Kovářová)	8
<b>Rodina jako nejdůležitější společenská entita</b> (MUDr. Jitka Chalánková)	10
<b>Vliv médií a sociálních sítí na rozvoj civilizačních onemocnění u dětí a dorostu</b> (MUDr. Bohuslav Procházka)	12
<b>Dopad nových médií na mozky dětí a mládeže</b> (prof. MUDr. Martin Jan Stránský, M.D.)	15
<b>Mobily na záchodech. Nová média očima školního psychologa</b> (Mgr. et Mgr. Alicja Ewa Leix, Ph.D.)	22
<b>Trestná činnost páchaná novými médii a prostřednictvím komunikačních sítí</b> (Mgr. Michaela Radoušová)	27
<b>Digitální násilí vůči dětem a mladistvým</b> (doc. PhDr. Ludmila Čírtková, CSc., dr. h. c.)	31
<b>Jak se bránit novým médiím, závislostem a manipulacím?</b> (PhDr. Oswald Schorm)	37
<b>Nejzajímavější vystoupení a komentáře z diskuse</b>	42
<b>Dodatečně zaslané příspěvky</b>	55
<b>Proč jsme závislí</b> (PhDr. Miroslav Pospíšil)	55
<b>Zdroje k vystoupení o škodlivém frekvenčním záření mobilních zařízení</b> (Ing. Kamil Bartošák)	59
<b>Slovo nakonec</b> (Daniela Kovářová)	67
<b>Tisková zpráva z kulatého stolu Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež</b>	69
<b>Doporučená literatura, filmy a odkazy</b>	70



## 14. FUNKČNÍ OBDOBÍ

---

### PODVÝBOR PRO RODINU VÝBORU PRO SOCIÁLNÍ POLITIKU

---

#### **POZVÁNKA KE KULATÉMU STOLU NA TÉMA Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež**

**v úterý 12. března 2024 od 10:00 do 14:00 hodin**  
v Zaháňském salónku Valdštejnského paláce v Praze

#### **Program:**

#### **Blok první: Představení diskutujících, jejich základní východiska**

- 10:00-10:10 **JUDr. Daniela Kovářová**, senátorka Parlamentu ČR, členka Podvýboru pro rodinu (moderování)  
Nová média a komunikační sítě jako fenomén dnešní doby
- 10:10-10:20 **MUDr. Jitka Chalánková**, senátorka, předsedkyně Podvýboru pro rodinu, pediatrička  
Rodina jako nejdůležitější společenská entita
- 10:20-10:30 **MUDr. Bohuslav Procházka**, senátor a pediatr, člen Podvýboru pro rodinu  
Vliv médií a sociálních sítí na rozvoj civilizačních onemocnění u dětí
- 10:30-10:40 **prof. MUDr. Martin Jan Stránský, M.D.**, neurolog  
Dopad nových médií na mozky dětí a mládeže
- 10:40-10:50 **Mgr. et Mgr. Alicja Ewa Leix, Ph.D.**, vývojová psycholožka  
Mobily na záchodech. Sociální sítě očima školního psychologa

- 10:50-11:00 **Mgr. Michaela Radoušová**, advokátka a členka Unie rodinných advokátů  
Trestná činnost páchaná novými médii a prostřednictvím komunikačních sítí
- 11:00-11:10 **doc. PhDr. Ludmila Čírtková, CSc.**, psycholožka  
Rizika spojená s využíváním nových médií a komunikačních sítí dětmi a jak je limitovat
- 11:10-11:20 **PhDr. Oswald Schorm**, psycholog  
Jak se bránit novým médiím, závislostem a manipulacím
- 11:20-11:45 **Přestávka s občerstvením**

### **Blok druhý: Společné hledání cest**

- 11:45-14:00 **Diskuse panelistů (a případně dalších přítomných) s upřesněním aktuálně problematických oblastí a s cílem hledat, nacházet a formulovat praktická doporučení**
- 14:10-14:15 **Shrnutí a závěr**

**MUDr. Jitka Chalánková**  
předseda výboru

**JUDr. Daniela Kovářová**  
garant semináře

---

### **Organizační informace:**

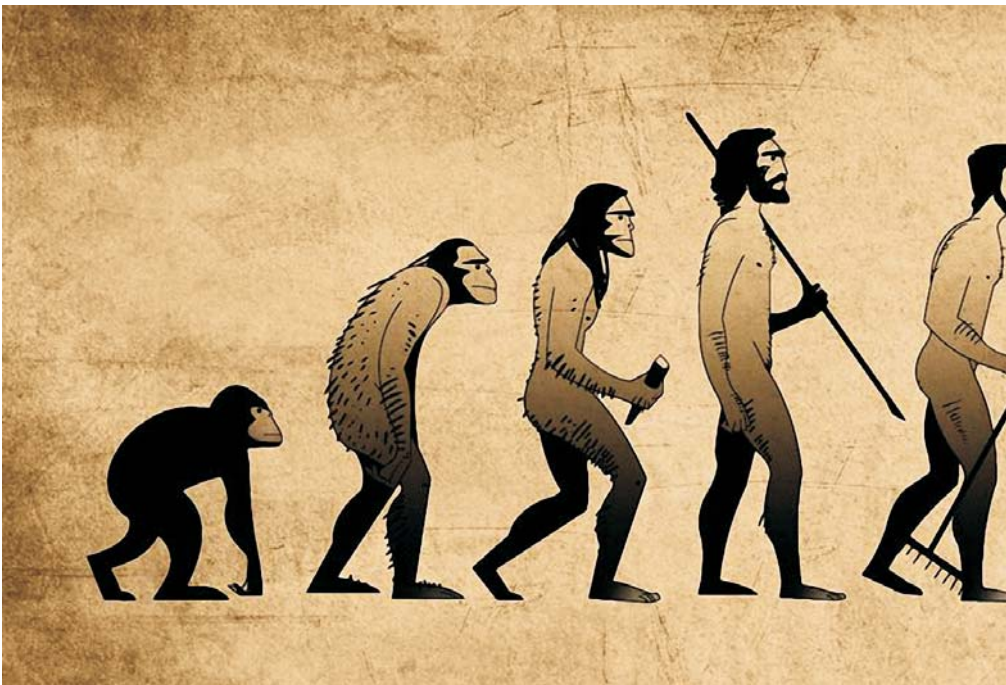
Vstup: přes recepci C1, Valdštejská ulice, OP nutný. S ohledem na omezený počet míst je nutná předchozí rezervace na email: vicarik@senat.cz nejpozději do 1. března 2024 nebo do naplnění kapacity (35). Podrobnější informace a dotazy: Kateřina Vicari, telefon 731 124 393.

Vystoupení účastníků jsou chráněna autorskými právy a účastníci souhlasí s případným zveřejněním svých vystoupení na internetových stránkách Senátu.

Diskuse bude nahrávána. Po skončení kulatého stolu bude vydán sborník s příspěvky, vystupující jsou žádáni, aby do 5 dnů po konání kulatého stolu dodali svá vystoupení písemně.

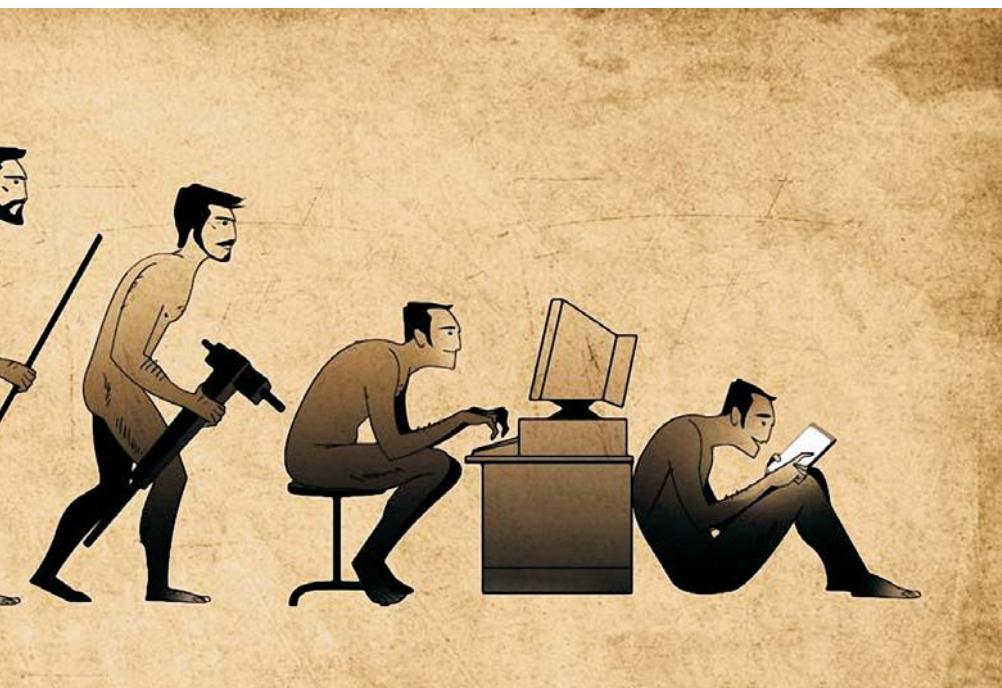
# Mezinárodní deklarace týkající se lidských práv dětí v digitálním věku doplňující Deklaraci OSN o právech dítěte z roku 1959

- Uznáváme, že děti mají základní lidské právo nebýt vystaveny záměrně návykovým zařízením, platformám a aplikacím, právo nebýt vystaveny škodlivému záření a právo nebýt komerčně zneužívány.
- Naléhavě žádáme o okamžité přijetí a zavedení norem týkajících se vystavení dětí sociálním médiím, hrám a dalším platformám, které podporují závislost, a jejich používání; a dále požadujeme, aby byly omezeny reklamy zaměřené na prodloužení doby strávené dětmi u obrazovek.





- Vyzýváme vládní úředníky, aby zavedli normy pro vystavení NIR na základě zdravotních hledisek a aby podporovali nejlepší technická řešení, která chrání zdraví, zejména dětí a těhotných žen.
- Dále vyzýváme správce škol, aby vytvořili bezpečné prostředí pro výuku, ve kterém nedochází k expozici NIR nebo je tato expozice velmi minimální, s využitím nejlepších dostupných monitorovacích technologií.
- Důrazně doporučujeme širokou osvětu veřejnosti o unikátních zdravotních rizicích spojených s trvalou expozicí dětí návykovým a škodlivým platformám a potenciálně nebezpečným úrovním záření a o zákonných svěřeneckých povinnostech správců při plnění těchto povinností.





## Nová média a komunikační sítě jako fenomén dnešní doby

**JUDr. Daniela Kovářová**, senátorka a prezidentka Unie rodinných advokátů

Nová média a komunikační sítě jsou vzrušující vynález. Technika nám pomáhá. Vzpomínám si na své nadšení v roce 2000. Byla jsem tehdy na studijním pobytu v Londýně a mohla jsem rodičům mailem poslat fotku, kterou jsem dvě hodiny předtím udělala na London Eye, které bylo postaveno o rok dříve. V době covidových restrikcí jsme viděli, jak nám sociální sítě a všechny aplikace jako Skype, Zoom a další nástroje pomáhají překonat izolaci, pracovat, neumřít na ztrátu sociálních kontaktů.

Jenomže je to jako s každým nástrojem, s každým vynálezem, s každým lékem. Ve správných dávkách pomáhá, v nekontrolovaných škodí. Cítíme to na sobě i my dospělí. Nejsme schopni se večer odtrhnout od svých telefonů, od svých obrazovek. Ani my dospělí to neumíme. Co naše děti?

Ty se s tím neumíš poprat vlastně vůbec. Trpíš závislostí, nespavostí, neschopností komunikovat s jinými lidmi, úzkostmi, depresemi. Zneužíváš léky, jsi agresivní ve škole. Sociální sítě jim mění mozky.

Jak se to vlastně stalo? Zásadní změna přišla po roce 2015, kdy rapidně klesla cena mobilních telefonů, takže se staly dostupným zbožím pro každého. Jak krásně zaznělo na semináři loni v červnu v Poslanecké sněmovně, lidé na celém světě, v Evropě, v Asii, v Africe, se liší v přístupu k teplé vodě a k antibiotikům. Ale všichni mají chytré telefony. Děti, dospělí, bezdomovci.

Vidíme to všude kolem sebe. Netřeba se v tom utvrzovat. Tento seminář jsme uspořádali proto, abychom začali hledat cestu, jak stávající situaci řešit.

Pojďme si o tom povídat.

# Rodina jako nejdůležitější společenská entita

**MUDr. Jitka Chalánková**, senátorka, předsedkyně Podvýboru pro rodinu, pediatrička

Rodina je nejdůležitější společenská entita. Útoky na rodinu ze strany progresivistických aktivistů a skupin jsou velice cílené. Rodiny byly postiženy uzavřením škol v době covidové. V České republice byly školy uzavřeny ze všech zemí na celém světě nejdéle, ačkoli ani tak se nepodařilo zmírnit dopady epidemie, které byly skoro nejhorší. Je pak otázkou, zda izolace dětí splnila svůj účel. I Senát požadoval po vládě vyhodnocení efektivity přijatých opatření, ale výsledku jsme se nedočkali.

Jsem nejen pediatričkou, ale i babičkou vnučky, dnes jedenáctileté. V době covidových restrikcí vnučka chodila do druhé a do třetí třídy a já sledovala, jak je z výuky na tabletu nervózní. Vnučka nakonec výuku pomocí mé dcery zvládla, ale pozorovala jsem u ní i svalové napětí a nervozitu z toho, že se neumí přihlásit na výuku, a přestože byla jedničkářka, netroufala si odpovídat obrazovce. Anebo mi povídala, jak se děti při *online* výuce jedno druhému vysmívaly.

Technika může být dobrým sluhou, ale zlým pánem, a technika sama nemůže výuku ve škole nikdy plně nahradit. Zachytila jsem, že ve Finsku se od *online* výuky ustupuje. Vedou se debaty o škodlivosti trendu, že by se malé děti měly učit psát prostřednictvím tabletů, což považuji za klíčové. Nedovedu si představit, jak by se dalo psaní naučit prostřednictvím *online* výuky.

Zajímavé a pozitivní bylo zjištění ve Spojených státech. Když se děti v době covidu učily doma z tabletů a z obrazovek, rodiče s hrůzou zjistili, co všechno se děti ve škole učí. Objevili, že děti jsou ve škole vystaveny vlivům progresivistických témat útočících proti základům společnosti, proti rodině, proti matce a otci. Mnohé rodiny se až teprve tehdy začaly více zajímat o to, co se jejich děti ve škole učí, a proti tomuto ovlivňování se začaly ozývat. Například na Floridě se tamní guvernér ohradil proti tomu, aby nevládní organizace zasahovaly do výuky, působily na rozvracení základních hodnot a ovlivňovaly děti přes školy v době, kdy rodiče

nad dětmi nevykonávají vliv, dohled, dozor. My jsme také rodiče na různých konferencích nabádali, aby se začali zajímat o to, co se jejich děti ve školách učí.

Dalším příkladem může být katolické Irsko, které jsem navštívila v roce 2004 nebo 2005 a všimla jsem si jiné atmosféry. Irsko jako jedno z prvních zemí uzákonilo manželství pro stejnopohlavní páry a další změny, nicméně před několika dny v referendu občané této země rozhodli, že ponechají v ústavě definici rodiny jako jednotky, která se skládá z rodičů a z jejich dětí. Občané odmítli tuto prastarou definici změnit a odstranit z ní údajně „zastaralý ženský narativ“.

Doba se může obracet. Věřme tomu, že se to stane i v naší zemi a že se společnost vrátí k tomu, co by mělo tvořit základní hodnotu života – k rodině.

# Vliv médií a sociálních sítí na rozvoj civilizačních onemocnění u dětí a dorostu

**MUDr. Bohuslav Procházka**, senátor a pediatr, člen Podvýboru pro rodinu

Můj příspěvek pohlíží na danou problematiku z trochu jiného pohledu, než je vliv médií a sociálních sítí na neuropsychický vývoj. Přestože v posledních letech úmrtnost na civilizační choroby stále mírně klesá, zůstává nejčastější příčinou úmrtí v naší republice i ve vyspělých zemích. Framinghamská studie, která nyní již probíhá 76. rok, jako první od roku 1960 definovala jednotlivé rizikové faktory aterosklerózy jako původce civilizačních onemocnění. Mezi první a nejdůležitější faktory patřilo kouření, v roce 1961 vysoký tlak krve a vysoké hladiny celkového cholesterolu v krvi. Po šesti letech, v roce 1967, byla mezi rizikové faktory zařazena obezita a v roce 1974 *diabetes mellitus* (cukrovka). V této době byla také zařazena pohybová aktivita jako ochranný faktor proti tvorbě cévních změn.

Progrese cévních změn, stejně tak i riziko výskytu jednotlivých následných komplikací aterosklerózy (infarkt myokardu, angina pectoris, mozkové příhody, náhlé úmrtí) nestoupá pouhým součtem jednotlivých rizikových faktorů navzájem, ale stoupá exponenciálně. Důležitým potvrzením platnosti jednotlivých rizikových faktorů bylo zlepšení zdravotního stavu pacientů po jejich úspěšném léčebném ovlivnění. Patologicko-anatomické studie z 50. let 20. století ukázaly, že časné fáze aterosklerózy začínají již v dětském věku, a proto je nutné mít na paměti, že **tento proces je potřeba ovlivňovat již v dětství**. Důležité bylo i pozdější zjištění vyplývající z výsledků Bogalusa Heart Study, probíhající od roku 1974, že **rizikové faktory platné pro dospělou populaci platí i pro rozvoj časných fází aterosklerózy u dětí**.

U poměrně velké části obézních dětí se vyskytují současně zvýšené hodnoty krevních tuků a vysoký tlak krve. Tato kombinace rizikových faktorů již v dětském věku dává základ pro relativně časné cévní změny. Děti, které byly obézní mezi 13. a 18. rokem života, měly v budouc-

nu dvojnásobné riziko ischemické choroby srdeční oproti vrstevníkům.

Excesivní užívání mobilních telefonů, tabletů, ale i obrazovky televize vede ke snížené pohybové aktivitě, zvýšenému příjmu energie, slaných pochutin apod. Právě tyto faktory navíc v kombinaci se stresem (počítačové hry, stresová komunikace apod.) a při absenci fyzické zátěže vedou k **ne-spavosti, předrážděnosti a psychickým poruchám**. Tím se uzavírá začarovaný kruh, který vede k rychlejšímu vývoji srdečně-cévních změn a v jejich důsledku i projevům civilizačních onemocnění v dřívější době.

Děti v České republice při hodnocení tzv. screentimu (čas strávený u obrazovky, mobilu či tabletu) obsazují trvale jedno z předních míst v Evropě. Data u českých dětí v této oblasti popisuje studie „Rizikové faktory ICHS u dětí v ČR“ z roku 2016 autorů B. Procházky, J. Kratěnové, P. Žejglicové a V. Puklové. V této práci bylo hodnoceno 5132 dětí ze všech krajů České republiky 46 praktickými dětskými lékaři. Podle těchto dat **děti stráví u obrazovek v průměru 2,2 hodiny denně**. Nejméně času tráví u obrazovek pětileté děti (1,5 hod.), sedmnáctiletí pak v průměru dvojnásobek (3,2 hod.). Čtvrtina dětí tráví u elektronických zařízení denně více než 3 hodiny, 10 % dětí pak více než 4 hodiny. Chlapci tráví u obrazovek významně více času než dívky. Děti, které trávily u obrazovek více než 2 hodiny denně, mají statisticky významně častěji předsun hlavy, významně více jich uvádí bolesti hlavy, bolesti krční či bederní páteře. Děti, které tráví u obrazovek více času (nad 2 hod. denně), významně častěji konzumují potraviny typu fastfood a sladké nápoje.

Tato studie jasně ukazuje výskyt obezity u dětí trávících 4,5 hodiny a déle u obrazovky téměř v 17 %, naproti tomu děti trávící u obrazovky méně než 1 hodinu denně pouze v 6 % případů. Dále se potvrzuje souvislost obezity s vysokým tlakem krve. Zatímco děti s normální vahou mají výskyt vysokého tlaku krve ve 4 % případů, děti obézní v 26 % případů. Podobně je to i s krevními tuky, normální hodnoty triglyceridů mají děti bez obezity v 9,6 % případů, obézní děti téměř ve 28 % případů, podobně i hodnoty tzv. HDL cholesterolu (to je příznivá frakce, pro kterou platí, že čím je vyšší hladina, tím více chrání před chorobnými změnami na cévách). Děti s normální hmotností mají normální hodnoty v 75 % případů, děti obézní v méně než polovině případů. Tato byla data získaná v roce 2016, nicméně dle očekávání současný stav již bude, dle mého názoru, daleko více alarmující už z prostého porovnání procenta obezity u dětí

v roce 2016, kdy bylo procento obézních kolem 10 %, a nyní, dle naší práce z roku 2021, již 16 %. Procento závažné, těžké obezity se v tomto období zdvojnásobilo.

### **Závěr**

V uvedeném textu se snažím upozornit na významný nárůst obezity u českých dětí a dorostenců. **Zásadní příčinou je pokles pohybové aktivity, jednak sportu, ale hlavně pohybu při běžných denních činnostech.** S obezitou je spojený i významný vzestup počtu dětí s vysokým tlakem a poruchou krevních tuků. Významný vliv na nárůst těchto rizikových faktorů má jistě čas strávený u obrazovek tabletů, mobilních telefonů a televize, navíc je to i významný stresový faktor. **Čas, který děti v minulosti trávily pohybem, nyní tráví ve společnosti modré obrazovky.** Srdečně-cévní onemocnění, která mají svůj nenápadný začátek již v dětském věku, se mohou u mladších dospělých projevit cévními chorobami, které významně do budoucna snižují kvalitu života a ve finále mohou vést k jeho zkrácení.



# Dopad nových médií na mozky dětí a mládeže

prof. MUDr. Martin Jan Stránský, M.D., neurolog

Předmětné problematice se věnuji 15 až 20 let na obou stranách oceánu. To, co vám ve svém příspěvku představím, nebudou názory, ale fakta. Můj osobní názor je takový, že jde o filozofii našeho života. Nejde o omezenou problematiku, která by se týkala jen dětí a jen sociálních sítí. Týká se nás všech a celé naší doby, změn fungování rodiny a změn fungování naší společnosti. Během posledních 25 let jsme se dostali na novou evoluční dráhu, než na které jsme byli předchozích 5–6 tisíc let.

Všichni vnímáme technologie jako dobré, ale nic, co bylo vynalezeno po roce 2000, nezměnilo kvalitu našeho života. Vše, co potřebujeme, abychom komfortně žili (teplo, sprchu, kolo, oheň, televizi, radar), bylo vynalezeno předtím, než vznikly digitální technologie.

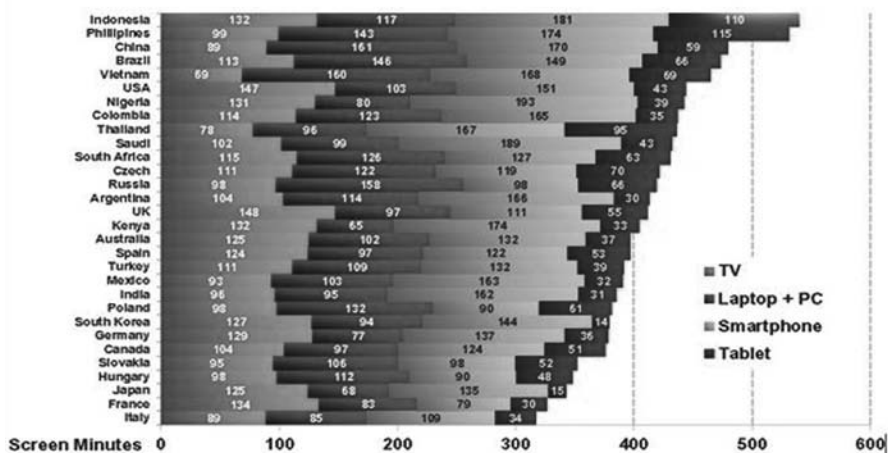
My všichni, jak dnes tady sedíme, používáme internet, chytré telefony i sociální sítě, obecně digitální technologie, a to i pro jiné aktivity než jen pro práci. Absolutní většina lidí na celém světě, kteří používají digitální technologie, jsou také na sociálních sítích.

Průměrný občan České republiky kontroluje svůj telefon 50x denně, e-mail obsluhuje 13 hodin týdně a dívá se na obrazovku 7 hodin denně. Čtvrtina lidí spolu komunikuje pomocí digitálních technologií i doma a víc než polovina lidí se ráno po probuzení podívá do telefonu dřív, než si vyčistí zuby.

V porovnání se světem jsme na 10. místě. 95 % našich dětí stráví volný čas na sociálních sítích, průměrně (viz graf – statistika ve srovnání s loňským rokem vzrostla). Dnes jsou to 4 hodiny denně u chlapců a 4,5 hodiny denně u děvčat, telefon kontrolují děti průměrně 78x denně. Děti tráví drtivou většinu času na sociálních sítích (dominují přitom Instagram a TikTok). Mládež už spolu převážně komunikuje digitálně, jen menšinou jde o osobní biologickou komunikaci.

Důsledky jsou následující: **lidstvo rok od roku více hloupne**. Od roku 2000 klesá IQ v přímé závislosti na počtu minut, které člověk stráví před obrazovkou. 33 % občanů (a 40 % všech studentů) na světě dnes trpí depresemi takovým způsobem, že si více lidí sáhne na život a zemře, než ko-

lik lidí zemře na celém světě v důsledku válek, vražd a teroristických útoků. Míra deprese je přímo úměrná času strávenému před obrazovkami.



### Jak funguje mozek?

Mozek tvoří spoje a spoje se tvoří přes porovnávání a přes tvoření chyb. Naše paměť se tvoří pomocí tří biologických procesů. Tím prvním je **sběr informací** (na to je digitální technologie výborná), tím druhým **integrace** a tím třetím je **propojení vzdálených anatomických center**, což je jednosměrný proces. Digitální technologie ovšem propojení nenabízí, takže třetí fáze u mladých lidí závislých na digitálních technologiích neproběhne. Lidé, kteří ji používají, zůstávají v plochem světě, v první úrovni. Vědí všechno, ale nic s těmi vědomostmi nedokážou dělat.

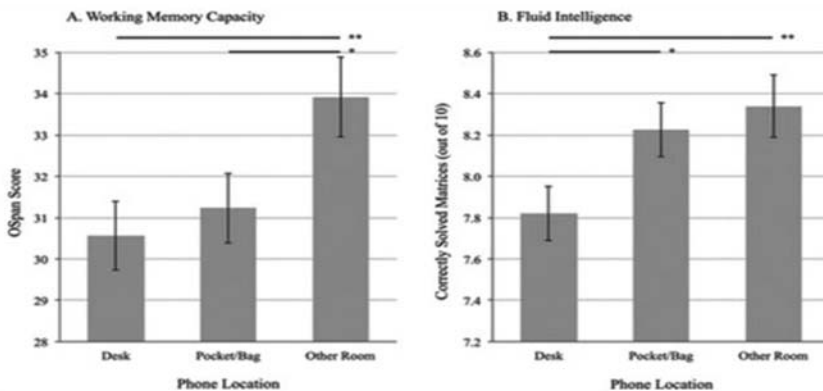
Když vyrostete ve světě, v němž volný čas trávíte tím, že posíláte textové zprávy svým kamarádům, tak když se s nimi pak setkáte osobně, nebudete umět s nimi mluvit, protože vás k tomu nikdo nevedl, protože jste se to neměli kde naučit. A nebudete umět napsat větu, která má patnáct slov, protože to po vás nikdy předtím nikdo nechtěl. Váš mozek si nedokáže vymyslet něco, co nikdy předtím nedělal.

Máme-li dvě skupiny studentů ze stejné třídy se stejnou učitelkou a jedna skupina si učební materiály vytiskne a čte a učí se je z papíru a druhá skupina se učí z obrazovky tabletu nebo počítače, pak ta první skupina, která se učí z papíru, má ve standardizovaných testech o 33 % lepší výsledek učení než skupina druhá čistě jen v důsledku držení papíru

v ruce. Neurologické důvody pro tento lepší výsledek jsou tři: tím, že držíme papír v ruce, se posilují tři paralelní trasy v mozku, což je evolučně přirozené, protože text je zarámovaný na stránce a naše paměť funguje tak, že hledá na stránce, než si vzpomene, co jsme četli. Otáčení stránek dělí text do jednotlivých částí nutných pro uložení do paměti a posléze pro jejich vyvolání z paměti. A fyzický vjem posiluje všechny mozkové spoje.

### Děti a digitální technologie

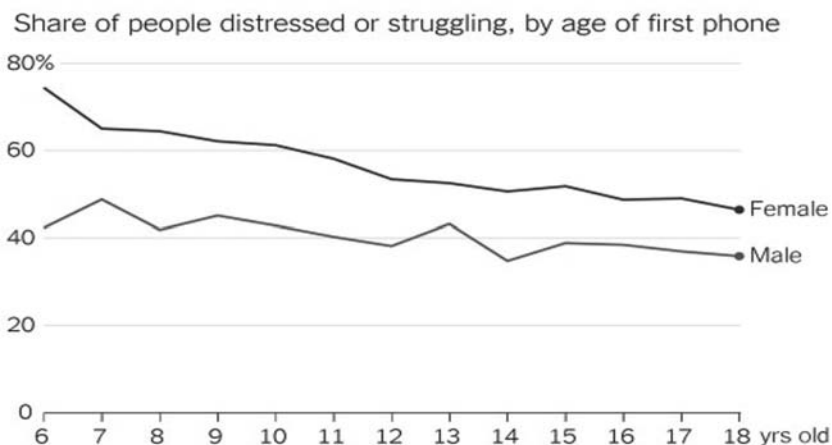
Chytré telefony a dlouhý pobyt dětí s digitálními aplikacemi narušují dětskou pozornost a způsobují horší výsledky. Ba dokonce samotná přítomnost chytrého telefonu například položeného na stole nebo ve vaší kapse snižuje vaši výkonnost a inteligenci. Pípající a svítící aplikace nás vyrušují, narušují sociální dialog, snižují empatii a přerušují ukládání in-



formací do paměti (viz následující graf).

Graf ukazuje, že nejefektivněji pracujeme, je-li telefon ve vedlejší místnosti. Máme-li ho na stole nebo v kapse, podvědomě víme, že může začít vibrovat. A náš mozek, když to ví, není schopen tvořit neurologické spoje tak silně a dobře, jak by činil, kdyby v naší blízkosti telefon neležel.

Všechny výše uvedené efekty se zhoršují tím více, čím dříve dostane dítě do ruky chytrý telefon (jak ukazuje následující graf).



Z grafu vidíme, že pokud dostanou děti chytrý telefon ve věku šesti let, pak až 80 % z nich bude v dospělosti trpět depresí. Pokud dostanou chytrý telefon ve čtrnácti letech, hrozí jim deprese ve 40 %.

Proč způsobují chytré telefony tento účinek? **Protože digitální technologie jsou návykové.** Fungují na bázi touhy po uspokojení, bažení po dopaminu, který nabízejí lajky. Všechny programy a algoritmy chytrých telefonů jsou vymyšleny tak, aby vytvořily začarovaný kruh, podobně jako heroin. Pokud na magnetické rezonanci pozorujeme člověka, který tráví hodně času na sociálních sítích, rozsvítí se jeho centra rozkoše a slasti úplně stejně, jako kdyby si píchal heroin. Jakmile na sociálních sítích zveřejníme fotku nebo komentáře, začneme toužit po odezvě, po lajkách, po reakcích, proto v tom světě zůstáváme. Děti koukají do telefonů 4,5 hodiny denně, protože jsou na sociálních sítích, nikoli proto, aby vyhledávaly informace o historii nebo o Karlu IV. Když ukážeme obrazovku dítěti, instinktivně po ní sáhne, protože svítí, bliká, objevují se tam barevné obrázky, dělá zvuky, prostě ho zaujme. Způsobuje okamžitou pozornost a drogový začarovaný kruh. Tato stimulace znamená stupidifikaci.

Všimněme si, že všechny sociální sítě jsou postupem času hloupější a primitivnější, videa na TikToku jsou kratší, texty jednodušší apod. Facebook byl ještě docela komplexní a vyžadoval psaní. TikTok už obsahuje jen sedmivteřinové dávky digitálního heroinu, stupidních minizáběrů, aby uspokojil okamžitou pohledávku mládeže a poskytl záplavu dopaminu. Jde o komerčně vytvořený neurochemický proces.

**Důsledek rozšíření chytrých telefonů?** Ve školách ruší výuku, odpoutávají pozornost a způsobují horší výsledky ve všech standardizovaných

testech, zvyšují návykovost, podporují sedavé aktivity, odbourávají respekt autorit, potlačují kritické a kreativní myšlení, zvyšují úzkost, depresi a asociální chování, umožňují šikanu, kterou prostřednictvím chytrých telefonů a aplikací zažilo 90 % všech dětí. A zvyšují riziko osobních nehod, neboť máte-li v ruce chytrý telefon, hrozí vám sedminásobně vyšší nebezpečí nehody.

Americká pediatriká akademie a WHO formulovaly následující doporučení k digitálním technologiím:

1. **Žádné obrazovky pro děti do 2 let.**
2. **Ve věku od 2 do 5 let maximální pobyt u obrazovek 1,5 hodiny a za přítomnosti dospělého (supervize).**
3. **Pro děti starší 5 let maximálně 2 hodiny denně a se supervizí.**
4. **Žádné obrazovky během jídla a 1,5 hodiny před usnutím.**

Nejen sledování společenských sítí, emailu, nesčetných zpráv, ale pouze přítomnost mobilu tvoří pocity nutkavosti, zvyšuje hladinu kortizolu a tím zvyšuje riziko deprese, obezity, infarktu, mrtvice, demence, cukrovky. Dalším důsledkem je emoční nestabilita a neschopnost pohybovat se mezi ostatními lidmi, tedy žít v sociálním prostředí. Kdo podporuje chytré telefony a obrazovky při výuce, nechápe sociální dimenzi školy.

Pobyt na sociálních sítích mění fungování mozku a podkopává jeho evoluční fungování. U malých dětí závislých na chytrých telefonech jde o deevoluci, v níž mozek ztrácí schopnost paměti tím, že ji člověk od narození nepoužívá. Na magnetické rezonanci pak můžeme vidět anatomické změny, k nimž u dětí při dlouhodobém pobytu na sociálních sítích dochází, čímž tyto děti hloupnou, rozkládají se jim integrační centra v mozku.

Lidé, kteří digitální technologie vynalezli, svým dětem sociální sítě zakazovali, a naopak je posílali do waldorfské školy, která se vyznačuje tím, že nepoužívá digitální technologie vůbec. V mnoha zemích světa se vedou hromadné žaloby proti výrobcům sociálních sítí a digitálních platform.

### **Jak dál?**

Čtvrtina všech zemí na světě už přijala legislativu týkající se digitálních technologií (například Slovensko, Japonsko, Nizozemí, Austrálie, Čína, Francie, Itálie, Velká Británie, USA...). Tchaj-wan pokládá vystavení dětí obrazovkám za zneužívání.

Digitální technologie nikdy není neutrální nástroj. My tvoříme nástroje a nástroje přetvářejí nás.

Co nejvíc ovlivňuje lidskou spokojenost? Není to úspěch, nejsou to peníze, nejsou to domy ani pracovní pozice. Jsou to mezilidské vztahy, osobní přátelé, biologičtí kamarádi. A přesně tomu – vztahům – digitální technologie ubližují. Kdo dává dětem chytré telefony? Rodiče, aby od nich měli pokoj.

Používání digitálních technologií vede k negativním důsledkům i u dospělých, například k hypertenzi (stačí 30 minut pobytu na sociálních sítích denně).

Ze všech výše uvedených důvodů odborníci doporučují:

1. **Okamžitě vydat stanovisko k nebezpečí digitálních médií a stanovení limitů k jejich užívání.**
2. **Okamžitě usilovat o zákaz mobilních telefonů pro děti do 15 let ve všech školách a na všech přednáškách.**
3. **Okamžitě zavést povinný screeningový program pro děti, rodiče a učitele.**
4. **Pro děti a mládež by mělo platit, že digitální technologie jsou jako tabák nebo jako alkohol. Proto by pro ně měly být zakázané.**

Pro lékaře – pediatry pak odborníci vydali 10 otázek o digitální závislosti:

1. Snažíte se nastavit omezení času vašeho dítěte stráveného u obrazovky?
2. Reaguje vaše dítě negativně, když mu vezmete či omezujete jeho digitální zařízení?
3. Preferuje vaše dítě dívat se na obrazovku, když se dějí jiné aktivity kolem?
4. Dovolujete vašemu dítěti mít obrazovku při jídle?
5. Čte vaše dítě z knihy a věnuje se sportu či hraním venku s ostatními?
6. Narušuje používání obrazovky u vašeho dítěte jeho schopnost dokončit školní práci?
7. Spí vaše dítě se svým digitálním zařízením?
8. Ovlivňuje používání obrazovky vašim dítětem vztahy v rodině?
9. Když jste s vaším dítětem, používáte obrazovku, místo toho, abyste se s ním bavili?
10. Jste ochotni ujmout se vaší primární role a aktivně a osobně vychovávat vaše dítě?

---

Tyto otázky by pediatři měli klást rodičům, kteří přivedou do ordinace své dítě. Potřebujeme začít se sociální kampaní. V ČR existuje více než 100 organizací, které se nebezpečím způsobeným digitálními technologiemi zabývají.

Otázka pro Českou republiku nezní „**zda vůbec?**“, ale „**proč už to dávno nemáme?**“

# Mobily na záchodech. Nová média očima školního psychologa

Mgr. et Mgr. Alicja Ewa Leix, Ph.D., psycholožka

Velká část toho, co řeším jako školní psycholog a konzultant v oblasti vývojové a pedagogické psychologie, je více či méně spojená s používáním až zneužíváním mobilních telefonů a sociálních sítí. V tomto textu shrnu svá pozorování v rámci dvou úvah. Nejdříve ohledně toho, u kterých dětí vidím největší problém. Následně se soustředím na dvě věkové skupiny, které rozebírám s rodiči nejčastěji, a zaměřím se na jejich vývojová specifika, které by měl znát každý rodič a vychovatel.

Jako praktik pozoruji **dvě skupiny žáků**, které jsou obzvláště citlivé na nekontrolované používání mobilních telefonů a sociálních sítí:

## **Děti a dospívající, potýkající se s úzkostnými stavy**

Každý rodič a vychovatel ví, že rebelující vrstevníci jsou atraktivnější než ti klidní. To stejné platí v prostředí internetu. Pro dítě volně se po něm pohybující je to prostě volný trh, kde se bojuje o pozornost – a ty zakázané, obávané jevy budou vždy přitahovat více pozornosti – stejně jako špatné zprávy přitahují více pozornosti než ty dobré. Proto pro dítě či dospívajícího, který se cítí z nějakého důvodu špatně, **volné brouzdání po internetu takřka zákonitě povede k velmi rychlému zhoršení nálady**, posílení pocitů méněcennosti a beznaděje. Proč? Protože vyhledávací algoritmy prostě fungují a zdánlivě bezcílně brouzdající úzkostné dítě se pak najednou ocitne uprostřed mnoha „špatných zpráv“, jako jsou negativní vzory nebo „dokonalí“ lidé neodpovídající skutečnosti. Velké množství „špatného“ obsahu pro někoho, kdo se už předtím cítil špatně – někdy uprostřed noci, když je dítě o samotě a nikdo jej nevrátí zpátky do reality – to by pro své dítě neměl chtít žádný rodič. Situaci zhoršuje také spánkový deficit, nedovolující regeneraci celého organismu a zhoršující psychický stav – často se tak vytváří bludný kruh, kdy bývá obtížné odhalit, zda jsou různé velmi nepříjemné projevy následkem psychických poruch, nebo „jen“ spánkové deprivace.



## **Děti a dospívající s poruchou pozornosti/aktivity (ADD, ADHD etc.)**

Děti a dospívající s poruchami typu ADD či ADHD vynakládají velké úsilí na soustředění a/nebo na udržení pozornosti. Často se stává, že si o přestávce v rámci učení berou mobil do ruky s tím, že si u něj odpočinou. Jenomže např. u hraní her si rozhodně neodpočinou, naopak – technicky vzato, při komplikovaných hrách musí vynaložit na soustředění se maximální úsilí. Napětí pak jen roste a s ním roste impulzivita a netrpělivost. **To, co pak pozorujeme, jsou nekontrolované projevy hyperaktivity a silné výbuchy vzteku – dítě je přetížené, unavené, nemá kapacitu na plnění toho, co by plnit mělo. Selhává i u jednoduchých či běžně splnitelných úkonů. Vyplývalo svou kapacitu a na únavné, neatraktivní učení nic nezbylo.** Objevují se reakce podobné těm, jaké pozorují matky malých dětí odpoledne a večer po náročných dnech, kdy děti nespaly po obědě a jsou přetížené – zlostné reakce až agresivita, opozice nebo nezájem o okolí, až krajní vyčerpanost. Mohou se objevit – nebo zhoršit – tiky, signalizující únavu mozku, nebo dokonce psychotické příznaky. Stejně jako u výše popisované skupiny vše se ještě mnohem více zhoršuje, když se děti dívají do mobilu v době určené pro spánek. Přitom **dostatečný spánek je pro dítě či teenagera s ADHD obzvlášť zásadní pro jeho správné fungování.** Riziko vzniku závislosti je v této skupině velmi silné a psychické příznaky případné „abstinence“ tyto děti zvládají obzvlášť špatně.

Zůstaneme v kabinetu školního psychologa. Tentokrát se ale soustředím na informace, které předávám rodičům, se kterými probírám problémy jejich dětí. Jsou to informace, které přináší vývojová psychologie, a bylo by dobře je mít na paměti při navrhování jakýchkoli opatření týkajících se používání mobilů a sociálních sítí. Týkají se dvou obzvlášť problematických období vývoje – nejmladších dětí a náctiletých. Vysvětlím to zde opět velmi jednoduše, jak to dělám ve své praxi.

## **Kojenci a mobily**

Zjednodušeně řečeno, dítě se rodí „naprogramované“ na velmi intenzivní učení se. Učení vyžaduje přísun vjemů. **Čím intenzivnější je vjem – zvuk, obraz, chuť –, tím je pro dítě atraktivnější. Tato zákonitost může být ve výchově velmi „špatným pánem“.** Dítěti v tomto věku ze všeho nejvíc prospívá kontakt s pečující osobou – doteky, mazlení, zpívání, krmení. Při přirozených činnostech je intenzita vjemů také přirozená – tady problém není. Ten vzniká, když je třeba dítě něčím zabavit, protože tam lze velmi lehce „přepísknout“ právě intenzitu vjemů. Když jsem studovala vývojovou psychologii, profesori nám předávali triky na zabavení dětí

v kojeneckém věku, v rámci kterých intenzita nebyla moc velká. Proč? Protože když dítě příliš brzo objeví zdroj intenzivních – pro ně atraktivních – vjemů, ty slabší už mu nemusí stačit.

Příklad z každodenního života: jakmile dítě ochutná dokonalé křupavé a lehce přesolené hranolky, nebo nedejbož chipsy, které k tomu všemu mívají ještě navrch zvýrazňovače chuti, těžko mu bude chutnat vařené kuřecí prso, i kdyby bylo bio. Jakmile objeví sladkosti, přirozenou sladkost dušené mrkvičky ani nezaznamená, natož aby ji ocenilo. Proces krmení to, lehce řečeno, zkomplikuje.

Analogicky to funguje s vjemy dotekovými, obrazovými a zvukovými. **Mobilní telefon či tablet, který má tlačítka, která reagují, obrazovku, kde se vše hýbe šílenou rychlostí a hýří barvami, hraje, zpívá, a dokonce i vibruje, přebije atraktivitou všechno ostatní – je široko daleko zdrojem nejintenzivnějších a komplexních vjemů. Klidné prohlížení knížky s obrázky ve srovnání s hraním na tabletu nebude atraktivnější; NIC nebude atraktivnější.** Viděli jste někdy kojence, kterému se vezme z ruky mobil, se kterým si hrálo? Zajisté. To dítě se ovšem nijak „špatně“ nechová. Dítě jde po intenzitě vjemů, tak jak je „naprogramováno“. To rodič, který kojenci dává do ruky mobil či tablet, se sám, jakožto vychovatel, střílí do vlastní nohy.

### **Teenager s mobilem na záchodě**

V této věkové kategorii už zpravidla od mladých lidí očekáváme, že „budou mít svůj rozum“. Tak proč právě u teenagerů je používání mobilních telefonů a sociálních sítí zdrojem největších problémů? **Proč je „digitální odvyk“, doporučený odborníky, u teenagerů mnohem těžší než u dospělých?** Protože obligátních 15 let, které by dle vývojových tabulek mělo označovat věk, kdy můžeme očekávat, že „mladý/mladá už bude mít rozum“, vůbec nemusí takto fungovat. Jakákoli odvykáč kúra vyžaduje v první řadě pochopení mechanismu odložení krátkodobého potěšení pro zisk v dlouhodobém horizontu. Problém je v tom, že ve věku 15 let vývoj mozku sice umožňuje dětem počítat rovnice, ale rozhodně nemusí dovolovat práci s delšími časovými úseky a pochopení pro konsekvence. Nemluvě o tom, že jim pro to chybí ta základní složka: **životní zkušenosti.**

Jako vychovatelé a „krotitelé mobilů a sítí“ jsme pak s teenagery v mnohem horší situaci než v případě kojenců:

Nejenže pořád platí výše popisovaná zákonitost, že intenzivní vjemy jsou atraktivní, ale vzhledem k delší době působení přidává se i zvyk nebo

rovnou závislost. S nějakou tou autoregulací bohužel také stále nemůžeme počítat a přidává se ještě další velmi silný faktor – silný vliv vrstevníků, nejsilnější v celém vývoji: takřka každý vrstevník má v ruce mobil.

A aby toho nebylo málo, v této vývojové fázi ruku v ruce s nejsilnějším vlivem vrstevníků jde **vzdor proti rodičům a autoritám**.

To není žert; jedná se o normální průběh sociálního vývoje. Kdo nevěří, může se podívat do jakékoli učebnice vývojové psychologie. Proto je v tomto věku zapotřebí volit výchovné prostředky velmi uváženě. Nepromyšlený, plošný zákaz používání mobilů může fungovat tak, že jejich používání posune na záchody, na doma a ve škole – odsud název tohoto textu. Značná část videí natáčených ve škole a pak sdílených v síti pochází právě ze školních toalet.

### Závěry

Jak mobilní telefony, tak sociální sítě těžko můžeme považovat za *a priori* špatné a kromě několika situací (děti do 2 let) nejsem pro jejich plošný zákaz po celý den. U starších dětí je zapotřebí kontrolované použití s pečlivou asistencí, stejně jako by tomu mělo být v případě televize. Nejde tady ale jen o cílenou výchovu. **Děti se nejvíce učí pozorováním**. Pokud rodič bude dítěti zakazovat mobil, ale sám bude s mobilem vstávat a uléhat, těžko to napraví mediální výchova a restrikce ve škole.

Vědomé používání mobilních telefonů a sociálních sítí by mělo být součástí vědomé výchovy. Pokud děti dělají každý den to, co mají, co je důležité pro jejich vývoj (jasný režim, dodržování doby spánku, dostatek sportovní aktivity, zapojení do chodu domácnosti, do domácích prací, možnost každý den se sejít s rodiči alespoň u jednoho jídla), je málo pravděpodobné, aby vznikl větší problém s mobily a sítěmi. Jednoduše proto, že nebudou mít kdy a kde. Je to obzvlášť důležité u dětí a mládeže s poruchami pozornosti, které mají omezenou schopnost hlídat se samy.

Kdo má hlídat dodržování tohoto režimu – jehož součástí je i vědomé používání mobilních telefonů a sociálních sítí – a který je základem pro zdravý vývoj fyzický a psychický? Rodiče. Proto **za nejdůležitější považuji osvětu právě pro ně**, pro rodiče. Problémy je třeba řešit u zdroje. Základní rada pro rodiče zní, že místo zakazování a handrkování se o přístroje je lepší nabídnout **jiné alternativy trávení volného času**, což ale s sebou nese to, že budou se svými ratolestmi sdílet čas SVŮJ.

Některým rodičům se to možná zdá být samozřejmé, ale když se rozhlédneme a uvidíme všechny ty děti v kočárcích s mobilem či tabletem v ruce a vedle nich rodiče taktéž s mobilem, je jasné, že to rozhodně ne-

ní samozřejmě pro všechny. Jedná se vlastně o podstatu rodičovství. Pokud bych měla navrhnout osvětovou kampaň pro rodiče, rozdělila bych ji podle věkových kategorií dětí; ovšem kromě rodičů výše uvedených malých dětí či teenagerů bych se určitě zaměřila také na rodiče budoucí. Aby si výše uvedené mohli včas promyslet.

### **Doporučená literatura:**

Neport, Cart: Digitalní minimalismus. Zkroťte návykové technologie a získejte zpátky svůj čas. Jan Melvil Publishing 2019

Rogge, Jan-Uve: Děti potřebují hranice. Portál 1993

Slussareff, Michaela: Hry, sítě, porno. Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty. Jan Melil Publishing 2022

# Trestná činnost páchaná novými médii a prostřednictvím komunikačních sítí

**Mgr. Michaela Radoušová**, advokátka a zapsaná mediátorka

V rámci svého příspěvku se pokusím nabídnout tak trochu jiný úhel pohledu na komunikační média a sociální sítě. Dané prostředí totiž většinou vnímáme jako rizikové, o dětech, které se v něm pohybují, nejčastěji přemýšlíme jako o potenciálních či skutečných obětech trestné činnosti, a svou pozornost zaměřujeme na jejich ochranu. Je tomu tak ale vždy?

Digitální média, která dnešní děti běžně ovládají, a sociální sítě, na nichž se pohybují, totiž pod rouškou zdánlivě anonymity nabízejí prostředí, v němž lze daleko snadněji sklouznout k závadovému jednání než v reálném světě. Vyžaduje mnohem menší odhodlání kritizovat druhého příspěvkem na Facebooku, Instagramu nebo podobné platformě než z očí do očí. Je daleko jednodušší projevit vysokou míru agrese slovně na profilu v sociální síti než v osobním kontaktu s obětí. Zřejmě proto se v poslední době setkáváme s dětmi, které se na sociálních sítí dopustily jednání naplňujícího znaky trestného činu, aniž by si to kolikrát uvědomily. Jak je to možné?

Formy protiprávního jednání, k němuž v kyberprostoru může dojít, jsou totiž velmi různorodé a vůbec není snadné se v nich vyznat. Jako nezbytná se proto v dnešní době jeví **potřeba důsledné a včasné edukace žáků ve školách, a to již v mladším školním věku**. Při hovorech se staršími žáky, s nimiž jsme se s kolegy setkali na besedách, které pro ně škola zajistila, jsme si ověřili, že mezi dětmi převládá mylná představa o tom, že dokud nedosáhnou věku 15 let, nejsou za své činy v podstatě odpovědné a nemohou být žádným způsobem postihnuty.

Je rozhodně třeba zaměřit se nejen na mladistvé, ale i na děti mladší 15 let; podle našeho názoru edukace patří již na první stupeň základních škol, neboť v tomto období naprostá většina dětí dostává od rodičů svůj první mobilní telefon, v dnešní době již standardně vybavený balíčkem dat a možností pohybu v kyberprostoru. **Edukace by se neměla vyhnout ani rodičům**, i na jejich straně totiž zaznamenáváme nízkou míru infor-

movanosti o nástrahách, které virtuální svět vytváří, a zejména o závadovém jednání, jehož by se v tomto světě mohly dopustit jejich děti. Téměř nulovou míru informovanosti pak sledujeme ve chvíli, kdy otevřeme téma odpovědnosti, z ní vyplývajících možných postihů za protiprávní jednání a procesních otázek řízení podle zákona č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže.

Jakkoli platí, že neznalost zákona neomlouvá, jeví se dále jako vhodné zpracovat přehledný **katalog forem jednání realizovaných v kyberprostoru**, jež mohou naplňovat znaky trestného činu. Základní informace lze sice najít na stránkách Policie České republiky<sup>1</sup>, jsou však podle našeho názoru nedostatečné a nepodávají vyčerpávající seznam všech forem závadového a potenciálně trestného jednání.

Existují dvě primární prostředí v reálném světě, kde většina dětí tráví nejvíce času: škola a rodina. Zde vidíme největší potenciál, pokud jde o edukaci, prevenci a včasné zachycení závadového jednání. Je důležité, aby mezi těmito dvěma světy fungovala **dobrá komunikace, a to zejména směrem ze školy k rodičům**, jako nositelům rodičovské odpovědnosti za výchovu dítěte. Nízká míra informovanosti zejména o menších deliktech dítěte ve škole totiž může v rodičích vytvářet zkreslený obraz o chování dítěte v jiném než domácím prostředí; rodiče pak nemohou na závadové jednání dítěte včas reagovat a zajistit nápravu a prevenci opakování takového jednání či prevenci jeho eskalace do závažnějších deliktů.

Býváme svědky toho, že škola si s celou škálou deliktů poradí sama, bez ingerence rodičů, které o méně závadovém chování dítěte často ani neinformuje, což může vést k tomu, že rodiče se dostanou „do hry“ až v případě extrémní eskalace situace a závažnějšího deliktu dítěte. Setkáváme se i s tím, že reakce konkrétního učitele, konkrétní školy na určitý delikt, bývají různé: to, co jedna škola intenzívně projednává s rodiči a za účasti školního psychologa, jiná škola vyřeší tím, že si pozve žáka do sborovny, kde mu pan ředitel „vynadá“. V této souvislosti se nabízí úvaha, zda by nebylo vhodné vypracovat jednotnou **metodiku, která by školám usnadňovala detekci závadového jednání dítěte**, umožnila takové jednání podle předem daných kritérií zařadit do příslušné skupiny, definované mírou závažnosti, a již na půdě školy přijmout odpovídající a zejména včasné opatření, to vše s cílem účinně zachytit méně závadové chování dítěte předtím, než dojde k závažnému protiprávnímu jednání.

Pokud už dojde k tomu, že dítě spáchá takové protiprávní jednání,

1 <https://www.policie.cz/clanek/jednotlive-druhy-kyberkriminality.aspx>

kteře je přivede až před soud pro mládež, měly by všechny zúčastněné složky postupovat tak, aby byly dodrženy zásady definované v ustanovení § 3 zákona č. 218/2003 Sb., zejména:

- právo na projednání činu bez zbytečného odkladu a v přiměřené lhůtě soudem pro mládež, a dále
- zásada, že sankce směřují především k obnovení narušených sociálních vztahů, začlenění dítěte mladšího patnácti let nebo mladistvého do rodinného a sociálního prostředí a k předcházení protiprávním činům.

V naší praxi jsme se však, navzdory právě uvedenému, setkali s nepřiměřeně dlouhým řízením, kdy doba od uskutečnění prvotního úkonu policie (podání vysvětlení a doznání dítěte) do vyhlášení rozsudku přesáhla i ve skutkově jednoduché věci 14 měsíců. Setkáváme se i s nedostatečnou koordinací mezi jednotlivými složkami, které se na objasnění činu a řešení situace podílejí (policie, OSPOD), i s nevhodně zvoleným postupem (například nepřiměřené množství návštěv policie ve škole, nevhodně kladené indiskrétní dotazy ve škole, což může vést až k vyloučení dítěte ze školy, tedy k důsledku, který je v rozporu s jednou z výše citovaných zásad pro ukládání sankcí, jež mají směřovat k obnovení sociálních vztahů a začlenění dítěte nebo mladistvého do sociálního a rodinného prostředí). Okrajově lze zmínit i nedostatečnou připravenost celého systému na cizince jako pachatele protiprávního jednání, kdy dětem, jejichž mateřským jazykem je angličtina, soud sice ustanoví opatrovníka z řad advokátů, ovšem takového, který neovládá žádný cizí jazyk, nezajistí tlumočnicka do mateřského jazyka, přičemž ani terapeutické, psychologické či výchovné programy ve středisku výchovné péče nejsou obvykle realizovány v jiném jazyce než v češtině či případně angličtině. S přibývajícím počtem cizinců na území České republiky je třeba **činit kroky směřující k lepší připravenosti celého systému na cizince**. Zůstane-li stav takový, jaký je v současné době, nebude odpovídat základním principům a cílům soudnictví ve věcech mládeže.

Jako základní pilíře, na nichž by měla stát snaha zabránit protiprávnímu jednání dětí a mladistvých na sociálních sítích a v kyberprostoru vůbec, lze s odkazem na výše uvedené definovat:

- řádnou edukaci dětí i rodičů,
- systematickou prevenci závadového jednání,
- spolupráci všech složek podílejících se nejen na prevenci (rodiče,

školy), ale i na procesu, který se po spáchání protiprávního jednání spustí (policie, OSPOD), a

- připravenost celého systému, kterou může zajistit jedině stát.

Protože je v zájmu nás všech, aby z dnešních dětí vyrostla generace, pro kterou slova jako slušnost nebo dodržování pravidel nebudou jen prázdnými pojmy bez reálného obsahu.



# Digitální násilí vůči dětem a mladistvým

**doc. PhDr. Ludmila Čírtková, CSc., dr. h. c.**, forenzní psychologka, akademická pracovnice, soudní znalkyně

Na problém „děti a sociální sítě“ se podívám očima svého oboru, tedy forenzní psychologie a viktologie. Ve svém příspěvku se zaměřím na rizika související s využíváním nových médií a komunikačních sítí dětmi. Budu se věnovat digitálnímu násilí vůči dětem a mladistvým. Nicméně považuji za nutné zdůraznit, že nesmíme vnímat pouze rizika. Nová média a sociální sítě představují pro nové generace přirozený prostor, v jejich všedním dni zaujímají významnou roli a přinášejí i šance pro osobnostní růst. Pro ohrožené děti může být internet a sociální sítě spojením se světem a cestou k hledání pomoci.

K tomu ilustrace z nedávné doby:

*Od ukončení střední školy je 18letá dívka celý den doma. Pokud by někam šla, musí říct matce, nemá klíče od domu. Matka doma dlouhodobě kvůli všemu na všechny neustále křičí. Dceři spílá, ponižuje ji, shazuje ji, že je neschopná, zlá, nesmí nic dělat po svém. Situace v domácnosti je taková od jejich dětských let. Agresivní je i jeden z bratrů. Klientku již 2x zastrásoval kuchyňským nožem. Svěřila se matce, ta jí řekla, že lže. K bratrovi poznamenala, že doufá, že zabije druhého mladšího bratra. Otec situace doma neřeší, v týdnu je do večera v práci. Od rodičů dívka nikdy nedostala žádné peníze, žádný dárek. Nikdy neměla mobil ani svůj stůl. Věci mají doma v krabicích. Vánoce a narozeniny neslaví, nikam nejezdí, žádné dovolené s rodiči neměli, nemají auto, televizi. Nakupuje a vaří pouze matka podle svého. Ve škole dívka nejezdila stejně jako sourozenci na žádné akce, matka jim nikdy nedala peníze. Do školy si neustále chodila stěžovat na všechno, děti neměly tím pádem ani žádné kamarády. Dívka musela chodit ze školy přímo domů. Klíče od domu měla jen krátce v době, kdy chodila na střední školu, aby se dostala domů. Dívka se svěřila několika spolužákům a pár lidem přes internet, jediné spojení se světem má přes notebook. Matka však vypíná zdroj, aby nemohla NB používat. Po ukončení střední školy si dívka hledala práci v Praze, ale nemohla jet na poho-*

vory, nemá na to peníze. Nejedná se o sociálně slabou rodinu, rodiče mají vysokoškolské vzdělání, otec je IT technik, matka pracuje v pojišťovně. Matka s klientkou nechodila na lékařské prohlídky, proto nemá dívka řešený zdravotní problém s nohou. Po dosažení plnoletosti si dívka na internetu vyhledala místo pomoci, od rodiny utekla.

Příběh není třeba komentovat, mluví jasnou řečí. Dokládá však, že výhody a rizika pohybu dětí na internetu a sociálních sítích je třeba vidět v relaci, tedy v souvislostech.

Nyní k rizikům. Jsou spojeny především s dvěma okolnostmi:

- s nadužíváním sociálních sítí
- s digitálním násilím

### **Stručně k nadužívání sociálních médií**

Pojem socializace cestou digitálních médií odkazuje na dlouhé vyseďování dětí a mladistvých u tabletů, smartphonů atp. Virtuální komunikace pak vytěsňuje reálné *face to face* kontakty a interakce. To má negativní důsledky na vývoj mozku u dětí a mladistvých, na pokles kognitivních a sociálních kompetencí nutných pro všední život. Neblahé následky u dětí a mladistvých se projevují záhy (osamocení, stres, úzkosti, deprese, nespavost atd.), ale i odloženě, tedy v dlouhodobé perspektivě (pokles vztahových schopností, interpersonální násilí). Populárně, ale dostatečně odborně o tom pojednává Nicholas Kardaras ve své knize „Svítilící děti“. Někteří experti navrhli zavést do diagnostických manuálů novou kategorii tzv. „media associated disorders“ a mluví v této souvislosti o epidemii.

Forezní psychologie a viktimologie se pochopitelně zaměřují především na fenomény *digitálního násilí*. Co o něm zatím víme aneb jaká jsou specifika digitálního násilí:

- Probíhá v jakémkoli denním i nočním čase, neboť fyzické blízkosti oběti není třeba. Digitální násilí pokračuje i po odchodu ze školy, a pronikne tudíž i domů k oběti. Neuteče před ním.
- Digitální násilí má mnohem širší publikum než násilí v reálu. Oběť nemá toto publikum pod kontrolou, nemůže ho limitovat. Šíření po síti nemá šanci omezit. Z pohledu oběti dosahuje její potupa obrovských rozměrů. To se zrcadlí v hloubce prožívané psychické újmy. Oběť vnímá digitální násilí jako stigmatizaci a obnažení před okolím. Hluboce to zraňuje její osobnost.

- Pachatelé jsou často spolužáci, kamarádi či bývalí kamarádi, tedy osoby z okolí. Anebo se pachatel či pachatelé skrývají za anonymitou či cizí identitou. Obě varianty jsou pro oběť skličující.
- Digitální násilí běží většinou na pokračování, tedy delší dobu v čase. Skrývá se za ním program očernění, negativní stigmatizace oběti.
- Digitální násilí se může různě kombinovat s násilím v reálném prostoru.
- Digitální násilí ubližuje obětem stejně jako násilí v reálném světě a někdy dokonce ještě více. Jinak řečeno „*digitální trauma neexistuje, trauma je vždy reálné*“.

Z nových výzkumů (neurobiologie) traumatu např. víme, že citlivost na emocionální zraňování je u chlapců zvýšená ve věku 13 až 14 let. U dívek je senzitivní období na emocionální týrání vrstevníky kolem 17 let věku. Kyberšikana tak může přejít do *děsivého pocitu bezvýchodné méněcennosti*, což souvisí s procesy dozrávání v mozku, které ovlivňují schopnost regulovat emoce. Mozková kůra prostě nedosáhne svými racionálními argumenty na podkorové části, laicky řečeno na „emocionální mozek“.

Tolik k vybraným obecným znakům digitálního násilí. Doplníme ještě jeden již zmíněný znak: digitální násilí se může různě přepínat do reálného fyzického násilí. Pak jsme o fenoménu *online/offline*. Pachatelé ubližují oběti dvakrát – v reálu i na síti. Do tohoto soudku patří poměrně rozšířená fyzická napadání obětí (již mezi žáky základních škol) anebo dokonce skupinová znásilnění (mezi studenty a studentkami středních škol), která pak pachatelé prezentují na sociálních sítích. Takové digitální „vystavování“ je pro oběti velmi útrpné a také potupné. Psychotraumatizaci tohoto typu je nesmírně náročné zpracovat zvláště v dětském či mladistvém věku. Na integritu osobnosti má destruktivní dopady.

V současné době mezi nejrozšířeněji formy digitálního násilí ve světě dětí a mladistvých patří:

- cybermobbing (kyberšikana)
- happy slapping
- sexting, grooming často spojený se sexualizovaným násilím v reálu.

Někteří autoři tvrdí, že první dvě jmenované formy zažívá stále více

děti. A také tvrdí, že se obě formy přiosτρují, tedy že *ve světě dětí přitvrzuje* (Leingartner, 2017).

**Cybermobbing** má svá specifika oproti klasické šikaně. Z pohledu obětí totiž platí, že před digitálním násilím neutečou, dostihne je i v dětském pokojíčku. A to je podstatný rozdíl oproti *old school* šikaně, tedy šikaně po staru. Navíc digitální násilí zvládne každý (i fyzický a mentální třasořitka). A pak jsou tu, v digitálním světě, nové možnosti. Lze skrytě natočit oběť na mobil a tyto materiály pak bez jejího souhlasu dát na síť. Publikum je tady jedním kliknutím mnohokrát větší než při šikaně po staru. Kromě toho má cybermobbing dlouhodobé účinky. Zavěšení na síť totiž umožňuje permanentní připomínání a znovuprožívání události. I v tom spočívá vyostření, které digitální násilí přináší. Dlužno podotknout, že mladším dětem v roli šikanujících nedocházejí plně důsledky těchto činů.

**Happy slapping** zahrnuje již výše letmo zmíněnou kombinaci *offline/online* násilí. Jde o fotografování či filmování fyzických či sexuálních napadení slabších spolužaček či spolužáků. Záběry jsou pak umístěny na patřičné internetové stránky či platformy, např. na YouTube nebo MySpace. Pachatelé později tvrdí, že šlo o legraci, odtud také samotný anglický název. Pro evidentní bagatelizaci problému experti tento název kritizují.

**Digitální sexualizování násilí** je svébytnou kapitolou. Internetové prostředí skýtá četné možnosti klamání, mystifikace. Manipulativní postupy pachatelů (tzv. grooming) představují *psychologickou past* pro dospělé, natožpak pro děti. Využívají totiž princip emoční rezonance (když je na nás někdo hodný, máme tendenci mu oplácet stejnou mincí). Výzkumné studie ukazují, že na sociální síť utíkají často děti, které jsou v reálném světě zanedbávané, cítí se osamělé. Sociální síť pro ně představují prostor, kam se stahují a kde hledají pozornost, pohlázení, tj. uspokojení svých potřeb. Tyto děti či mladiství jsou snadnou kořistí predátorů. O to více se je třeba problému věnovat.

### **Jak limitovat rizika nových médií a sociálních sítí**

Obecně platí, že více ohrožené jsou všechny děti, které tráví na mobilech, tabletech apod. hodně času. Ačkoli takové tvrzení zní jako banalita, trefně vystihuje *prevenci první volby*. **Je nutné limitovat a kontrolovat u dětí čas a pohyb v digitálním prostředí.** A to je úkol i povinnost rodičů.

Problém ovšem spočívá v tom, že děti vhání do digitálního prostředí často málo funkční rodina, ve které se cítí osamělé a opomíjené. Takové děti nemívají ani dostatek přátel a volnočasových aktivit. Aktivitami na síti pak kompenzují potřebu sociálních kontaktů.

Výzkumy také naznačují, že digitálními násilníky se často stávají děti, které se s (domácím) násilím setkávají ve svých rodinách (Katzner, 2007). To jen potvrzuje, že **nejefektivnější prevence by měla skutečně začínat v rodinách**. Dnes ovšem není možné odrazovat děti od digitálního světa zastrašováním v podobě dramatizace rizik. Rodiče a další dospělí musí akceptovat, že pro dnešní děti jsou sociální média a síť běžným prostředím interakce, nikoli paralelním světem.

Další rovinu prevence představuje škola, která by měla ve výuce poskytnout větší prostor pro předměty označované jako „mediální gramotnost“.

## **Závěr**

Počet obětí digitálního násilí roste a oběťmi digitálního násilí se stávají stále mladší a mladší děti. A to je alarmující jev, který vybízí k lepší prevenci. Ta by měla začít už osvětou a vzděláváním dospělých. Jde o to, aby se seznámili s novými možnostmi digitálního světa a nepřenechávali sociální média a síť pouze dětem. Jinak řečeno **společnost musí zajistit a dbát o rozvoj mediální kompetence u dětí i dospělých**.

Digitální násilí však představuje rizika, před kterými je třeba chránit nejen osvětou, ale i dalšími kroky. K těm neformálním patří již zmíněná kontrola a limitování pohybu dětí na síti, dále bezpečnostní softwarové pojistky, fungující vztahy v rodině atp. K formálním opatřením patří včasná oficiální intervence vůči pachatelům digitálního násilí a účinná pomoc jeho obětem. **Trauma obětí totiž není virtuální, je vždy reálné**. Viktimologie přesvědčivě doložila, že digitální násilí plodí stejné obrazy psychotraumatu, jaké registrujeme po kontaktním fyzickém či sexuálním napadení. **Oběti digitálního násilí také dlouho mlčí**. Jejich ochrana je zatím slabá. Právě kvůli závažnosti újmy, kterou způsobuje digitální násilí, je třeba otevřít téma, jak účinněji ho potírat, a to jak osvětou, tak technickými a právními nástroji.

## **Literatura:**

Čírtková, L. (2023): Právní psychologie v aktuálních tématech. Praha, Galén.

Kardaras, N. (2021): Svítící děti. Brno, Zoner Press.

Katzner, C. (2007): Cyberbullying: Aggression und sexuelle Viktimisierung in Chatro-

oms. In: Gollwitzer, Marion (Hg.): Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen: Hogrefe, S. 123–140.

Leingartner, L. (2017): Gewalt und neue soziale Medien. Eine neue Form von Gewalt im Kindes- und Jugendalter. Soziales Kapital -wissenschaftliches Journal österreichischer Fachhochschul-studiengänge Soziale Arbeit. Nr. 17.  
<http://www.soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/viewFile/499/901>

# Jak se bránit novým médiím, závislostem a manipulacím?

PhDr. Oswald Schorm, psycholog

Poopravil bych název příspěvku takto: *jak zvládat nová média, být nezávislý a umět se bránit manipulacím*. Jde o dvě strany jedné mince – co nová média pro nás znamenají, jaké jsou výhody a nevýhody. Tak jako život okolo nás.

V konfliktu máme minimálně tři možné strategie: **odejít – přizpůsobit se – hledat společné řešení**. Můžeme odejít z virtuálního prostoru, včetně používání digitálních nástrojů, a nekonzumovat – ano, vypnout připojení k internetu, odložit počítač či mobil a dát si digitální pauzu. Sobě i dětem. Na individuální či rodinné úrovni je to někdy dočasně osvobozující.

Můžeme informace z médií nechat volně plynout, dezinformace či pravda, nějak si to sedne, volná výchova, děti u počítače, jak chtějí – vše jde „tak nějak samospádem, aspoň je klid“. Jestliže děti něco potřebují, ať se ozvou. Dospělí a senioři si poradí sami. Nicméně jistě cítíte, že obchodovatelné není úplně vše a jde o etiku, o hodnoty a pravidla, co je dostupné zboží a co už je za hranou.

Můžeme diskutovat, co je skvělé na nových médiích, k čemu dobrému to slouží, a zároveň poukázat na rizika. **Dospělé rozhodování je o možnosti volby a zvažování rizik**. Dospělost je odpovědnost za důsledky svých činů. Dospělost je i kritické myšlení a námaha při hledání pravdivých faktů.

Bavíme se o masmédiích – čili o hromadných sdělovacích prostředcích – a hovoříme dnes o nových digitálních médiích – internet a sociální sítě. Od relativně jednosměrné komunikace ke komunikaci obousměrné. Od výběrového obsahu po dostupný obsah pro skoro každého. S čím dál větším zapojením smyslů a emocí a rozumu. Nová média jsou nástrojem v dobrém i v opačném. V použitelném i zneužitelném. Placená i neplacená služba.

Můžeme si říci, že hlavní funkce médií jsou komerční, informační, zábavná a od toho se vše odvíjí. U nových médií je dosah navíc často personalizován, adresný a všudypřítomný.

„V prvé řadě jde o peníze“ – jak se říká, když za nějakou internetovou službu neplatíte, jste zbožím vy. Alespoň v podobě sbírání dat, o kterých netušíme, s kým jsou sdílena. Zároveň jsou použita pro cílenou reklamu. Nabízená reklama, individualizovaná na základě algoritmů, je vlezlá – je to služba s nabídkou na míru, nebo už manipulace? Co se děje s daty o mně samotném? (Jak často se proklikáte k odmítnutí cookies? Čí je to „oprávněný zájem“ sbírat o nás data?)

Komerční funkce nových médií znamená, že vedle dobré služby za peníze jsou navíc sami lidé zdrojem a ten je možno online těžit. Internet a sociální sítě jsou lákavým prostorem.

Půjčím si několik tezí ze skript Úvod do nových médií (J. Macek):

- současná média vytvářejí obraz světa, tj. pozadí, před nímž komunikujeme s druhými,
- média nám konstruují svět, který existuje za hranicemi naší přímé, žité zkušenosti,
- díky médiím jsme v kontaktu se svými sociálně blízkými,
- média se významně podílejí na konstruování našeho každodenního života a sociálních identit – životní styl, postoje, vztahové vzorce,
- díky médiím své vědění o světě sdílíme s druhými.

Jak zapojit co nejvíce lidí do konzumace či vytváření internetového obsahu? Bavíme se o interaktivní možnosti sdílet informace. V komunikačním sdělení je složka informační, vztahová, sebevyjadřovací, výzvolná, estetická, takže informace v různě stravitelné podobě nás mají možnost ovlivňovat, rozvíjet, sebe prezentovat v dobrém i v negativním. To je jiné než jen materiální produkt.

Otázkou je, jak zvýraznit svoji nabídku v digitálních médiích. Zkušený obchodník ví, jak komunikovat – aby vám zjednodušil „svobodné“ rozhodování o nákupu. Zkušený rétor zná, jak zapůsobit na posluchače. Marketér či reklamní pracovník pracuje se zákaznickým chováním a hledá cesty, jak ho ovlivnit, jak zapůsobit na zákaznické potřeby. Propagandista hledá psychologické způsoby ovlivňování společenského přijetí dané ideologie. A zde se dostáváme do oblasti – jak ovlivnit – manipulovat svobodnou volbu, jak ovlivnit chování uživatelů, jak nasměrovat cílovou skupinu potřebným směrem. Pokud je dodržena etika, právo, pravdivost, pak je to



v pořádku. Pokud je proces či produkt klamavý a manipulativní, jde o podvod. Doporučuji např. film *Děkujeme, že kouříte* (2005).

Nejlepší uživatel je věrný uživatel, uživatel tak trochu závislý, takže je otázkou, jak to zařídit. Běžný a racionální dospělý je vybíravý, hledá a srovnává. Navázaný konzument je „štamgast“. Kuřák a alkoholik jsou ideální pro dodavatele. **Nová média mohou samozřejmě vyvolávat, a vyvolávají, závislost.**

Co je nad přijatelnou míru (a to je otázka k diskusi), je nesvobodné chování, i když je dobrovolné, když nějaká činnost zcela nekriticky převažuje nad jinou. Závislostní chování všeho druhu má různé důvody, např. osobní potřeby, výplň volného času, workoholismus, experimentování s neznámým, stres a únik do jiného světa, vlastní potíže, hledání kontaktů, samota, nezdravé porovnávání se s druhými, útek od problémů. **Kdo nadměrně konzumuje nová média jako náhražku autentického prožívání a bytí, je závislý.** Většina lidí naštěstí zvládá nároky života a užívá nová média funkčně a pragmaticky.

Při manipulaci jde o zpracovávání myslí druhého bez jeho vědomého souhlasu, často skrytě a nepřímou – s cílem přimět druhou osobu, aby jednala dle záměru manipulátora. V běžné komunikaci jde často o vzbuzování pocitů nedostatečnosti, vyvolávání pocitů viny, úzkosti a strachu. Mediálně jde vedle seriózního informování někde také o skryté přesvědčování, titulky lákají a obsah je o něčem jiném, skrytá reklama, propagandistický tlak ve prospěch jedné ideologie, vymyšlení nepřítele, devalvační titulky a slogany, podvodné úpravy fotografií, zaštiťování se neexistujícími autoritami, fotografie či výroky bez souhlasu zobrazených a autorů, výběr a pořadí zpráv, tj. určování priorit, lež, opakovaná lež, zjednodušení složitého tématu do populistických frází, zakrývání tématu jinou událostí, tematicky je oblíbená trojice **3S – sex, strach, smrt**. Není třeba jen nátlakově přesvědčovat, stačí zpochybnit, naznačit bez vysvětlení, vytvářet poplašné zprávy, nahlodat společenské klima, vyvolat nedůvěru, rozkol atd. Důvody mohou být ideologické, mocenské, a hlavně ve výsledku finanční.

Manipulaci se daří hlavně díky naivitě, chybám v myšlení a úsudku, lidským slabostem, neznalosti v práci se zdroji, nepoučenosti. Subjektivita v názorech, mylné souvislosti, potvrzování vlastního názoru bez ohledu na reálná fakta, situaci jen zhoršují. A navíc působí převládající obecné názory v sociálním prostředí či nejbližší vzájemně se potvrzující skupina.

## **Jak se bránit? Být mediálně gramotný!**

Orientovat se v informacích, odlišit balast od podstatných informací, kombinovat zdroje informací, umět vystihnout podstatu sdělení, odolat manipulacím a umět je rozpoznat, vnímat, co je sdělováno a co je skryto, umět formulovat myšlenky, rozpoznat lež ověřováním zdrojů, odlišovat názory a fakta. Nebát se zeptat se, umět mít názor, místo konfrontace hledat konsenzus, nebýt naivní. **Proti školeným profesionálům mediální manipulace stojí naivní konzumenti.**

Základem je **výchova ke kritickému myšlení**. Petr Nutil ve své poučné knize *Média, lži a příliš rychlý mozek* cituje zprostředkovaně W. Summerra: „*Kritika je zkoumání a ověřování všech tvrzení, která jsou předkládána k přijetí. Smyslem kritiky je zjistit, zda odpovídají nebo neodpovídají skutečnosti. Kritické myšlení je jedinou zárukou, která nás chrání před klamy, podvody, pověrami a mylným chápáním jak sebe samých, tak světa kolem nás. Vzdělávání v kritickém myšlení je jediné vzdělávání, o němž lze pravdivě říci, že tvoří dobré občany.*“

## **Otázkou je, jak dosáhnout mediální připravenost u dětí?**

Rodinné prostředí je základem. Zdrojem informací o světě je dále sebezkušenost, vrstevníci, škola. Záleží na věku dítěte a na vlivu okolí.

Důležité je:

- věnovat pozornost struktuře volného času dítěte a mít vzájemný společný čas,
- vzory chování v rodině, vztahy rodičů, styl výchovy, domácí komunikace aj. vytvářejí sdílené hodnoty rodiny, vzory jednání do života, životní scénáře vztahu ke světu,
- dát možnost dětem projevit svůj názor bez sankcí – učit je otevřené komunikaci,
- diskuse a otevřenost o zážitcích – vedle denních činností hovořit o hrách na počítači, o kamarádech na sociální síti nebo o tom, co dítě vyhledává na internetu,
- dohodnout si limitovanou dosažitelnost – jak a na jak dlouho je dostupný počítač, mobil, připojení,
- a řada dalších faktorů... (což je téma na velkou diskusi o roli rodiny a významu prostředí pro výchovu a rozvoj dítěte).

## **Několik obecných otázek na závěr**

Jak ještě více na základních školách v rámci školního předmětu informatika názorně a prakticky probírat rizika sociálních sítí a práci s informa-

cemi na webu? Jak jsou děti ve škole vedeny a oceňovány za samostatnost a nezávislé myšlení? Jak odborně připravit učitele na informační dobu, aby děti nebyly dál než oni? Jak vést veřejné diskuse o gamblingu na síti, o nástrahách závislosti na webu, skrytých identitách, zneužití důvěry dětí, míře prodávání sebe streamováním, o šikaně pomocí videa, zneužívání AI, nevhodných fotografií atd. – jak rozvíjet prevenci (viz. např. film *V síti*). Bavíme se o dětech – a jak se mediálně edukují i ostatní věkové skupiny? Jaké vypsát granty pro podporu výzkumu, rozvoje a nácviku mediální připravenosti dětí a dospělých? Kde se dá naučit mediální gramotnost?

Nová média jsou nová realita a je třeba o nich hovořit a naučit se je zvládat technicky i psychicky, abychom využili to dobré a přínosné ve všech věkových skupinách. Zároveň je nutné bavit se o riziku, možné závislosti, obraně proti manipulaci. **Jak vychovávat k samostatnému úsudku, kritickému myšlení a k dospělému zacházení s informacemi? Jak nebýt od dětství jen konzumenty a zbožím.**

#### **Literatura:**

- Nutil, P.: Média, lži a příliš rychlý mozek, s.117, (2018)  
Macek, J.: Úvod do nových médií, s. 9–10, (2011)  
Alvarezová, A.: Průmysl lži, (2017)  
Táborský, J.: V síti dezinformací, (2019)  
Gregor, M., Vejvodová, P.: Nejlepší kniha o fake news, (2018)  
Jackson, T., Guitianová, C.: O co jde? Fake news, (2020)

# Nejzajímavější vystoupení a komentáře z diskuse

**Jaroslav Doležal**, Český telekomunikační úřad a Telekomunikační akademie pro seniory a dospívající

Dnešní mladá generace je nesrovnatelně napřed před námi a před seniory. Zjišťujeme, že senioři se často bojí zeptat vlastních dětí a vnoučat, jak zacházet s digitálními aplikacemi, a radši požádají někoho cizího, aby jim s technologiemi pomohl. Nechtějí před svými mladými příbuznými vypadat hloupě.

Musíme si uvědomit současný stav. Máme tady čtyři generace: generaci nejstarších seniorů, pak generaci 35+ (to jsme my všichni dnes na tomto kulatém stole a všichni jsme samouci). Pak existuje generace dospívajících a pak ta nejmladší. Chci vám ukázat, jak žijí naše děti například na střední škole, protože nevím, zda si všichni uvědomujete současnou realitu. V tuto chvíli by měli být ve škole, ale řada z nich svůj život *online* streamuje, tedy vysílá, jak můžete vidět tady na tomto videu. Děti a dospívající streamují do celého světa, že snídají, že jdou do školy, teď právě že jsou ve třídě a poslouchají (nebo neposlouchají) výklad, pak jdou ze školy, hrají doma v pokojíčku *online* hry, večer večeří s rodinou a pak jdou spát. Na videu, které vám právě pouštím, vidíte, co dospívající právě v tuto chvíli dělají naživo, *live*. Podobné chování začínáme pozorovat i na základních školách. Mnohé děti ve škole vůbec nesledují učitele a výklad, jen se dívají na komentáře, které jim píší ti, kteří sledují jejich videa.

Dělají to v takovém měřítku a tak často, že vlastně už ztratily veškerý stud. Dělají to taky proto, že někdy jim za to platí, takže děti a mladiství si tímto způsobem přivydělávají. To dělá generace dospívajících a jejich rodiče to naprosto nezachytili, sami s digitálními komunikací neumějí pracovat natolik, aby mohli své děti kontrolovat. Děti své životy streamují na TikTok ze dvou důvodů: aby byli zajímaví, aby zaujali jiné, a pak taky proto, že si tímto způsobem mohou přivydělat. Čekají na to, zda jim někdo ze sledujících (jednotlivců nebo firem, vrstevníků nebo i pedofilů) nepošle peníze. Jde o specifickou formu žebrání. Často nedělají ani žádnou zvláštní aktivitu, ale přesto své životy streamují. Sledující svým oblíbencům mohou poslat gift – dar, který pak lze přetvořit na české peníze. Tyhle děti

už jsou imunní i vůči pornografickým komentářům, kterými sledující mohou jejich videa komentovat.

Podle mě by měl zákaz chytrých telefonů smysl, protože pozorujeme, že děti jsou roztěkané. S kolegou jsme měli ideu, že budeme vzdělávat dospívající, ale podle nás je na takové vzdělávání u dospívajících už pozdě. **Musíme začít u rodičů a u dětí v první, druhé a třetí třídě, protože to je věk, kdy výchovu přestávají zvládat rodiče.** V tuto chvíli by mělo nastoupit ministerstvo školství se svými projekty.

Nezbytná je také podle mého názoru edukace rodičů. Nevzdělaný rodič nechá klidně své šestileté dítě několik hodin koukat do tabletu, ačkoli neví, na co se jeho potomek v tabletu dívá. Tentýž rodič by nikdy neposadil v Ústí samotného do vlaku, ale k tabletu ho bez zaváhání posadí.

**Mgr. et Mgr. Alicja Leix, Ph.D.,** psycholožka

Přirozené aktivity matky a kojení jako mazlení, doteky apod. poskytují to správné množství vjemů v tomto období vývoje. Problém nastává, když rodič potřebuje dítě zabavit. Když jsem studovala vývojovou psychologii, naši učitelé nám předávali spoustu triků pro rodiče, které dokáží dítě zabavit, tak aby nepřehnali množství vjemů. Pokud rodiče přeženou množství vjemů, nelze se vrátit zpět a napravit to. A dát dítěti do ruky chytrý telefon znamená okamžitě vyšponovat vjemy na maximum. A stupňovat vjemy dál pak už není možné.

Pokud jde o zákazy telefonů, domnívám se, že je třeba tvrdých zákazů u věkové kategorie dospívajících, protože bez tvrdého vymáhání zákazů žádného zlepšení nedosáhneme. Ovšem edukaci bych viděla jako ideální cílit na rodiče v očekávání dítěte. Je paradoxní, že máme tisíce pouček a literatury, co mají dělat rodiče, když očekávají děťátko. Bohužel vedle potřebných věcí chybí osvěta, jak s děťátkem zacházet, jak ho inspirovat a co mu naopak do ruky nedávat.

Pokud je tady někdo přítomný z nakladatelství, byl by to velmi dobrý nápad na publikaci.

Jinak podporuji myšlenku, aby se touto problematikou zabýval stát. V naší diskusi byla zveřejněna tvrdá data a statistiky o důsledcích digitálních technologií na fyzické i psychické zdraví. A mělo by být zájmem státu, abychom nevymřeli nebo nezblbli. Vždyť právě proto stát existuje.

Jako vývojový psycholog také ale tvrdím, že dobré příklady rodičů nestačí k tomu, aby nás děti následovaly. Otázka zní, zda rodiče mají právní

nástroje k tomu, aby namísto *wellbeingu* uplatňovali výchovu s hranicemi a s pozitivními příklady.

Vysvětlím termín *wellbeing* očima vývojového psychologa. Vidím problém v tom, že pomocí tohoto termínu bohužel často posouváme hranice. Ale nastavení hranic je nezbytnou podmínkou pro výchovu dítěte; dítě prostě potřebuje hranice, aby se mělo o co opřít, co zkoušet, aby mohlo dospět. Ten, kdo správně nastavuje hranice, nejde proti právům dětí.

Poznámka ohledně potřeby fyzických peněz, o kterých mluvila paní Chalánková, je z hlediska vývojové psychologie velmi důležitá. Máme stádia vývoje, např. kognitivního čili rozumového. Znalost těchto stádií je důležitá – mj. proto, abychom věděli, že jedno stádium nelze přeskočit nebo nahradit jiným. Takže pokud po sobě jdou nejdříve stádium konkrétních operací a teprve pak abstraktních operací, znamená to, že dítě se musí učit nejprve na konkrétních a reálných věcech. Dítě se nemůže naučit něčemu jen prostřednictvím obrazovky, pokud to nezažilo v reálném životě. Nejprve musí mít osobní zkušenosti s reálnem a teprve poté se můžeme s dítětem bavit o abstraktu. To považuji za podstatné říci jako příspěvek k debatě o právu být *offline* a používat fyzické peníze. Ať existují jakákoliv doporučení, nemohou ignorovat stádia vývoje člověka.

Má doporučení znějí:

- nezakazovat domácí úkoly;
- každý rodič by měl vědět, kde se na síti pohybuje jeho dítě;
- dítě je buď šťastné, nebo čisté;
- ohledně nutkání být za každou cenu pořád šťastný pamatovat na slova klasika:

*Není nutno, není nutno,  
aby bylo přímo veselo.  
Hlavně nesmí býti smutno,  
natož aby se brečelo.*<sup>2</sup>

**Mgr. Kamila Bobysudová**, terapeutka

Nápad zakázat mobilní telefony vypadá hezky, ale všichni dobře víme, že zákazy nikam nevedou. Cestu tady už mnozí zmínili: **edukovat, otevírat toto téma, přistupovat k němu s kritickým myšlením**. Každý z nás by

---

2 Úryvek písně z českého filmu *Tři veteráni*, který v roce 1983 natočil Oldřich Lipský. Text písně složil Zdeněk Svěrák, hudbu Jaroslav Uhlíř.

měl hledat svůj díl, kterým může k této problematice přispět, aby byla pro děti dobře fungující.

Pracuji jako terapeut, krizový intervent a supervizor pro školy, a tak mohu přispět do debaty zkušenostmi škol, byť ve své praxi pracuji více s dospělými. Dětská témata se však ke mně dostávají prostřednictvím vyučujících. Když jsem se dověděla o tomto setkání, kladla jsem učitelům otázky a ptala jsem se jich, v čem vidí ve školách největší úskalí. Vedle toho všeho, co tady už zaznělo, jsem nejčastěji slyšela následující stesk: Bojíme se, aby děti nebyly dál než my, učitelé. Ale to je realita. V mnoha ohledech jsou děti skutečně dál a znají věci, které jejich učitelé a rodiče neznají a neumějí. Málokterý učitel je s nimi schopen v oblasti technologií alespoň držet krok.

To je něco, s čím si budeme muset poradit. Nemám na to odpověď a nechci tvrdit, že je to dobře nebo špatně. Prostě tak tomu dnes je, je dobré to vědět a pracovat s tím. Měli bychom přijmout, na co jsme dřív nebyli zvyklí: že mladí lidé jsou v leccěms rychlejší než my a někde jsou dál.

Pracuji s učiteli se sebereflexí a s touhou po zlepšení a s otevřeností tomu, co se kolem nás děje. Tito učitelé tvrdí, že nejde pracovat se zákazy, protože zákazy k ničemu nevedou. Jediná cesta je **mluvit o tom, vychovávat a vést ke kritickému myšlení**. Informace jsou nám všem dostupné, takže kdo o ně má zájem, ten si pro ně sáhne. Kdo bude chtít digitální technologie používat, ten si vždycky cestu k nim najde.

Kritickým myšlením se hodně zaklínáme, ale někdy sebereflexivně zjistíme, že nám v nějakém tématu uteklo. Je to náročné pro nás dospělé, o to náročnější je to pro děti a dospívající.

Na závěr bych chtěla říci, že **nikdy nikdo není sám**. Vždy, když pracuji s klienty, zjistím, že nikdo nežije sám, že každý z nás stále žije ve společenství a vždycky je poblíž někdo, s kým si můžeme popovídat, kdo nám pomůže. Nikdo u nás není a nemusí být sám. A v tom je velká naděje.

Ráda jsem si vyslechla doporučení **směřovat vzdělávání do prvních ročníků základních škol**. Šla bych dokonce ještě dále. V supervizích často hovořím s učiteli z mateřských škol a oni říkají, že už takto malé děti před 6. rokem věku vlastní a používají chytré telefony. Tyto děti by si měly hrát s kostkami, a místo toho si hrají na mobilu. Dnes předškoláci mají telefony běžně a i mezi sebou si na obrazovkách ukazují, co je zajímavé. Máme-li společnost edukovat, pak je třeba začít rodiči a zachytit i předškolní vzdělávání.

Do předškolního zařízení se dnes dostávají dvouleté děti a jejich rodi-

če se často nechají ovlivnit odborným personálem mateřských škol. Jestli máme někam cílit, tak na předškolní děti a jejich rodiče.

### **JUDr. Daniela Kovářová, senátorka**

Jsem skeptická k doporučení edukovat děti v mateřských školách, protože tak malé děti nemají abstraktní myšlení a těžko je budeme varovat před hypotetickým nebezpečím, na které si nemohou sáhnout. Vývojová psychologie nás učí, že abstraktní myšlení se tvoří kolem 12. roku věku a do té doby dítě není schopno uvažovat o nehmotných věcech.

Zažili jsme období volné výchovy, ale není vyloučeno, že se dnes kyvadlo vrací a s ním i výchova s hranicemi. Jak tady už někdo v diskusi pronesl, diamanty se tvoří pod tlakem, nikoli *wellbeingem*.

V minulosti se lidé porovnávali jen s těmi ostatními, s nimiž sousedili nebo se s nimi každodenně potkávali. Dnes v době sociálních sítí se mladí porovnávají s celým světem, mají mnohem větší srovnání s lepšími, krásnějšími a úspěšnějšími, což jim přináší nesrovnatelně větší úzkosti a traumata, protože sami vidí, že nejsou tak dokonalí, jak se jiní lidé předvádějí na sociálních sítích. Že toto předvádění není skutečně, ale klamné, jim už obvykle nedochází.

### **MUDr. Jitka Chalánková, senátorka**

Hovořilo se tady o právu být *offline*. Toto právo na odpojení a na komunikaci se státem nikoli *online* cestou je obsaženo v senátním tisku č. 184, který se nachází v Senátě, prošel prvním čtením a nyní je projednáván ve výborech a bude se jím zabývat senátní Komise pro ústavu. Uvidíme, zda se nám podaří posunout jeho projednání do Poslanecké sněmovny a dál vyjednávat jeho konečnou podobu. Je to běh na dlouhou trať, ale alespoň se o tomto tématu v Senátě a na veřejnosti mluví. Dalším důvodem, proč jsme zpracovali náš návrh, je obava ze sledování, z kontrolovatelnosti a z porušení práva na soukromí.

Nejde přitom jen o to, že jsou mezi námi občané, kteří neumějí ovládat některé technologie. Jde také o to, že jsou občané, kteří tímto způsobem komunikovat nechťejí.

Jinak bych se s vámi chtěla podělit o zkušenost ze severských zemích, konkrétně z Norska nebo ze Švédska. Psychologové z těchto zemí nás varovali a upozorňovali na situaci, která u nich už před lety panovala a postupně se dostala i k nám. Pokud děti ve věku kolem 12 či 14 let nesouhlasí s rodičovskými pokyny, bývají odebrány z rodin a svěřeny do pěstounské péče. Bohužel tento trend je u nás dnes podporován metodickými



pokyny Ministerstva práce a sociálních věcí. Dnes děti u nás mají taková práva, že si mohou určovat, co chtějí. Dokonce podle OSPOD nemusejí ani chodit do školy, nemusejí studovat ani pracovat. Takto široce se někdy vykládá lidskoprávní agenda.

**Ing. Zdeněk Lanz**, středoškolský pedagog

Vidím ve škole, že ačkoli školní řád zakazuje telefony při výuce, tak zákaz děti nerespektují. Navíc mají v uších sluchátka a z nich poslouchají hudbu. Nechápu, jak mohou mít sluchátka celý den na uších, a přitom se učit nebo poslouchat výklad nebo s někým mluvit.

Podpořil bych absolutní zákaz telefonů ve školách, ale ten by narazil na právo na svobodu a na výhrady studentů, že očekávají důležitý telefonát. U nás na škole selhaly všechny zákazy. Školní řád studentům příkazuje, aby při výuce měli telefon vypnutý, ale problém je s vymáháním takového zákazu. Co budete dělat? Jak ten zákaz vymůžete? Studenti zákazy nerespektují, navíc se ve školství uplatňuje požadavek na *wellbeing*, totiž aby děti zažívaly pohodu ve škole a aby nezažívaly stresy. Cokoli ve škole dnes řeknete, jakýkoli příkaz vydáte, na jakémkoli požadavku trváte, to se může obrátit proti vám.

Problém je taky v tom, že studenti používají na svých telefonech školní aplikace. Dnes je poměrně složitý i zápis do elektronické třídní knihy. Představte si, že když někomu zapíšete do evidence špatnou známku, než dojdete po skončení hodiny do kabinetu, už volá ředitel, kterému telefonovali rozhořčení rodiče. Jak říkal nějaký politik, každý občan by měl mít právo být *offline*.

**PhDr. Oswald Schorm**, psycholog

Měli bychom umět pomoci rodičům, aby věděli, co se na jejich děti řítí, jaké obsahy na internetu, jaká digitální nebezpečí. Bylo by výborné, kdyby se o to rodiče zajímali sami a věděli, co a jak ovlivňuje jejich děti. Důležité je **otevřít doma a ve škole téma digitální gramotnosti** a začít o něm mluvit, hledat zdravou rovnováhu v mnoha nárocích moderního života.

Škola má mít výchovnou a vzdělávací funkci, má vytvářet vhodné pedagogické klima a inspirující prostředí pro děti a učitele. Domnívám se, že škola má podporovat zvládání úkolů, samostatný úsudek, zdravé hranice, překonávání překážek, kritické myšlení, odpovědnost, spolupráci s druhými atd. A také **zacházet rozumně s novými médii**. Jde o přípravu na reálný život.

### **Doc. Ludmila Čírtková**, psycholožka

Řada rodičů naprosto netuší, jaký je vhodný věk, kdy je možno dítěti předat telefon. Netuší, že v některém věku by dítě telefon do ruky dostat nemělo, a od dalšího věku by ho mohlo používat kontrolovaně. Dostala jsem od klienta dotaz, zda je v pořádku, když jeho čtyřleté dítě tráví s telefonem čtyři hodiny denně. Jsem přesvědčena, že edukace má smysl. Jako vhodné vidím i vysvětlovací kampaně.

Říkám si, že zákazy nikoli, ale hranice ano. Zdá se mi, že má cenu o zákazu telefonů na základní škole uvažovat, protože to je hranice, kterou potřebujeme, abychom strhli pozornost na toto téma, a to i za situace, kdyby zákaz neprošel nebo prošel v jalové podobě. Diskuse kolem zákazu přinese průsak této problematiky do širší společnosti. A to je přesně to, co nyní potřebujeme. Všichni by měli vědět, že některý pobyt na síti může být trestný, nebo že některý pobyt na síti ubližuje. A taky že rodiče mají rodičovskou odpovědnost, a kontrola je tedy jejich povinností.

### **Ing. Kamil Bartošák**, expert na technologie

Zabývám se účinkem technologií na lidské zdraví a vědecký výzkum prokázal jeho negativní vliv. Máme za sebou čtyři stovky vědeckých odborníků a osm desítek profesorů, kteří podporují *Deklaraci dětských práv v digitální době*.

Plošný zákaz telefonů v ČR bude nejspíš problematický, ale mohli bychom se poučit ve Velké Británii a ve Francii, kde už plošné zákazy přijali, a v mnoha dalších zemích.

Dětské mozky jsou nejvíce ohrožené, protože mají křehkou anatomii a tenká lebka nezachytí tolik záření jako lebka dospělého člověka<sup>3</sup>.

### **David Hloušek**, IT technik

Navážu na svého předřečníka. Moje lékařka mě upozornila na to, že v důsledku záření různých přístrojů a chytrých telefonů vzniká u některých citlivých jedinců **oxidační stres**, krev se shlukuje a nedokáže přenášet kyslík do tkání. V důsledku tohoto shlukování jsou citliví lidé minimálně unavení. To jsem se dověděl od několika odborníků, a tak jsme provedli test, v němž se shlukování krvinek projevilo na přístrojích. Kdyby lidé věděli, jaký je důsledek frekvenčního záření na krvinky a jak jejich organismus reaguje na záření z chytrých telefonů, možná by s přístroji zacházeli jinak.

---

3 Zdroje k vystoupení pana Bartošáka jsou uvedeny v další kapitole nazvané *Dodatečně zaslané příspěvky*.

Čína nedávno uložila Ministerstvu kybernetiky omezit používání *smart* zařízení pro děti do osmi let na osm minut, do šestnácti let mohou mladí používat zařízení maximálně hodinu denně a do osmnácti let maximálně dvě hodiny denně. U nás naopak jsem si kdesi přečetl, že tablety budou děti využívat už i ve školách. Proto my v Náchodě jsme s vedením města vytvořili projekt *Komunikujeme s rozumem* a tuto problematiku osvětlujeme ve školách i rodičům.

### **Mgr. Michaela Radoušová, advokátka**

Musíme si uvědomit, zda chceme, aby odpovědnost za zdraví dítěte byla na rodičích a rodinách. Pak se totiž musíme spolehnout na to, že rodiče budou dostatečně informovaní, dostatečně se zajímají a mají také dostatečné výchovné kompetence. Sama za sebe musím říct, že se zajímám a informuji, a přesto jsem tady dnes slyšela řadu informací a hrozeb, o nichž jsem do dnešního dne nevěděla. Podle mě je obecná míra informovanosti nízká, a pak se ptám, kde je hranice, od které by odpovědnost za plné informování měl převzít stát. Dokážu si proto představit určitou míru regulace digitálních technologií ve školách. Dnes na nich přenášíme odpovědnost, která je však bezzubá.

Jestliže dnes existují školy, které zakazují telefony při výuce, ale školní řád neobsahuje sankce, pak jde o normy, které jsou nevynutitelné. Je proto třeba diskutovat o míře regulace a minimálně by stát měl převzít odpovědnost za edukaci rodičů a dostat toto téma do veřejného prostoru.

Mé doporučení zní: neberme zákaz mobilů jako trest. Bohužel nejčastěji vidím, že rodiče trestají děti tím, že jim zakážou telefon nebo tablet.

### **Václav Linhart, Český telekomunikační úřad a Česká telekomunikační agentura**

Všem zájemcům doporučuji snímek, který nabízí Netflix. Jmenuje se *Sociální dilema*. Je to starší film, ale ukazuje byznys plán sociálních platform, které fungují na stejném principu od svého vzniku dodnes. Jde jim jen o co nejdelší udržení pozornosti uživatele sociálních sítí, přičemž tyto jsou jen nositelem byznys plánu a zisku. Cílem autorů není popovídat si, ani získat vědomosti nebo točit hezká videa, to je jen prostředek k udržení pozornosti. Cílem je udržet diváka co nejdéle u obrazovky.

Nejsem zastáncem zákazů. Soudím, že dnešní rodiče výchovu svých dětí pokazili. Moje sedmileté dítě o telefony a obrazovky nestojí, protože ode mě dostává alternativy. Měli bychom vést společenskou debatu

o tom, že ten, kdo sportuje, není divný a lidé se na něj nemají od obrazovek svých telefonů dívat jako na divného. Pohyb by měl být společností vnímaný jako pozitivum. Jsou-li děti a mladí lidé obézní, pak si přiznejme, že to není jenom jejich problém. Za to můžeme všichni, že jsme to nechali dojít tak daleko.

TikTok a Instagram mezi mladými frčí, je to *highlight*, a mladí lidé jsou na sociálních sítích z následujících důvodů: V mládí děláme to, co dělají ostatní. Dnes tomuto chování říkáme **doomscrolling**, což je obsesivní vyhledávání špatných zpráv a bezmyšlenkovité sledování krátkých videí. Takové sjíždění informací děláme všichni a způsobuje nám špatnou náladu a stres. Druhým důvodem je monetizace, tedy to, o čem už hovořil kolega, že streamování našich životů přináší odměnu v podobě financí. A třetím důvodem je volná výchova. Vše, čeho člověk dosáhne, je výsledkem odříkání a těžkého života, práce, nasazení apod. Ale tohle není trendem dnešní doby. Kdo používá internet užitečně, ten se toho spousty doví. Na YouTube existuje řada instruktážních videí.

Jenomže k tomu, aby to mladý člověk mohl posoudit a vyhodnotit, nevede cesta přes *wellbeing*. Když budeme mladé podporovat v tomto způsobu existence, budou „vás mít na háku“ a nezaujmete je výklady. V *online* prostoru jsou jen dvě možnosti: buď mladí využijí celé bohatství, které na sociálních sítích mají, anebo oni sami budou využiti digitálními platformami. A naše společnosti a naše akademie se snaží je naučit, aby volili první možnost. Ale podle mě je ta dnešní nejmladší generace ztracená, protože trpí depresemi, není odolná. Naopak kdo deprese nemá, ten si je vypěstuje, aby nebyl mezi ostatními osamocený.

Když půjdete do McDonaldu nebo do KFC, uvidíte na vlastní oči, že mladí lidé odmítají komunikaci s prodavačkami a místo toho volí samoobslužné kiosky, aby nemuseli mluvit a interagovat s živým člověkem.

### **PhDr. Oswald Schorm, psycholog**

Seděl jsem v komisi u přijímacích zkoušek na vysoké škole. Při přijímacích byly jednoznačně zakázány telefony i chytré hodinky a jim podobné přístroje. Kdo zákaz porušil, byl vyloučen z přijímacího řízení. Takže jde nastavit podmínky a vyžadovat je.

Na základních a na středních školách je to o úrovni komunikace mezi rodiči a školou. Určitě existuje možnost, jak vyloučit telefony z výuky, po dohodě školy s rodiči, alespoň během vyučovací hodiny. Netříštit pozornost žáků mezi digitální svět jinde a aktuální výuku. Nejde o „pohodové

bytí“, ale o nastavení funkčních pravidel pro fungující vzdělávání a zdravý osobnostní rozvoj.

K problematice *wellbeingu* dodám, že dříve jsme tomu ve školách říkali „pedagogické klima“. Dnes ovšem hrozí nebezpečí, že když napomenete žáka nebo mu položíte otázku, na kterou nebude schopen reagovat, může si stěžovat, že jste narušili pedagogické klima.

Stát postupně zakazuje prodej návykových a nebezpečných látek pro děti. V poslední době zakázal HHC, což je dobře a vítám to, i když silnější drogu HHC-P nechal bez regulace. Vždycky to bude tak, že kriminálníci budou rychlejší než stát, budou vepředu a státní regulace bude za nimi pomalu pokulhávat.

### **Mgr. Kamila Bobysudová, terapeutka**

Termín *wellbeing* je dnes zneužívaný, ale nechtěla bych, abychom s vaničkou vylili i dítě. V původním smyslu znamená stav, v jakém se právě nacházíme, jak nám právě je, jak se cítíme doma, ve škole či v práci. A o co nejlepší pocit toho stavu bychom měli všichni usilovat. Ve školství jsme dříve pracovali s termínem „klima ve třídě“. Možná bychom se měli podívat na jeho obsah. My přece potřebujeme pracovat na tom, aby nám ve všech podobách bylo dobře.

Mně se líbilo, jak se kolegové z Telekomunikační akademie chtějí na problém dívat očima mladých, a teprve poté s nimi mluvit. Někdy je náš pohled zkreslen životní zkušeností, kterou ti mladí nemají. Ale chceme-li s mladými lidmi a s dětmi o jejich problémech mluvit, měli bychom být schopni jim rozumět, pochopit, co se jim děje, jak to prožívají, čím procházejí apod. To mi přijde jako hodně důležité.

A když se tady hovořilo o školním řádu, pak mám jednu připomínku. Budete-li mít právně zdatného rodiče, tak vám řekne, že školní řád nestojí nad běžné zákony. Takže zákaz prostřednictvím školního řádu možná nebude tak jednoduché plošně prosadit, jak by se zdálo.

### **PhDr. Miroslav Pospíšil, psycholog**

Vedu akreditovaný program na *wellbeing* a nelíbí se mi výzvy Ministerstva školství, aby „Všechny děti chodily do školy rády, aby všem dětem bylo ve škole dobře a aby učitelé byli přesvědčeni, že učit je to nejlepší povolání na světě.“ To bylo mimochodem ministerské heslo z loňského roku. Letos je heslem následující vize: „Každé dítě má talent a úkolem učitele je u každého dítěte jeho talent najít a rozvíjet.“ Já se ovšem domnívám, že nelze dosáhnout úspěchu bez úsilí.

*Wellbeing* je totiž blahobyt a já se snažím učitele odradit od pojetí života ve *wellbeingu* bez úsilí a bez nároků. Jak říkal Aristoteles, člověk musí vyvinout nějaké úsilí, aby dosáhl úspěchu. A když přednáším učitelům, chodí za mnou a děkují mi, protože jsou o tom taky přesvědčeni.

Zpracoval jsem materiál, který vám všem mohu nabídnout k dispozici<sup>4</sup>. V tomto materiálu jsem vyjmenoval řadu aktivit, které dokáží vyloučit dopamin. Na samém vrcholu jsou tvrdé drogy a níže pak další aktivity včetně sexu, čtení, hovorů s přáteli apod. A naším úkolem je v nějaké místě udělat tlustou čáru a dohodnout se na tom, které z těchto vyjmenovaných aktivit poskytujících dopamin jsou nebezpečné. Mnozí jedinci totiž touží po naprostém přesycení, chtějí dostávat stále víc bez úsilí.

Osobně velmi věřím na evoluci a předpokládám, že se společnost postupně rozdělí na tři skupiny: první skupinou budou lidé, kteří se budou snažit o dosažení duchovního osvícení. Druhou skupinou budou lidé, kteří budou toužit po změněném vědomí, a tak se připojí na virtuální realitu, v níž zahynou. A pak bude existovat třetí skupina, a to lovci výkonů a skutečných zážitků. A ti spolu s první třetinou přežijí.

Mé doporučení zní: hloupější vystrašit (Budeš-li déle na sociálních sítích, zemřeš!), chytřejší lstivě motivovat (Zapoj svůj mozek chytřeji, a pak přežije!).

**Jaroslav Doležal**, Český telekomunikační úřad a Telekomunikační akademie pro seniory a dospívající

Řada mladých lidí, kteří sledují digitální technologie zejména na TikToku nebo na Instagramu, nevyvíjí vůbec žádné úsilí a jen si dopřávají jednotlivé dávky dopaminu, když sledují videa a úspěchy, o které se zasloužili jiní.

Youtubeři také točí edukativní videa, ale velký dopad nemají. Někdo se na ně podívá, školy je mohou použít, ale děti a dospívající zůstávají ve svých sociálních bublinách a výchovná videa je příliš nezajímají.

Sám mám čtyřletou dceru a často sleduji jiné rodiče na pískovištích a na hopsáříích. A řeknu vám dva důvody, proč matky dávají svým dětem telefony. Prvním důvodem je to, že matka touží být sama na sociálních sítích nebo si psát s kamarádkou. Druhým důvodem je, že matky nechtějí, aby jejich dítě ve společnosti řvalo, tak ho utiší tabletem nebo telefonem.

---

4 Zmíněný materiál je zařazen do další kapitoly nazvané *Dodatečně zaslané příspěvky*.

### **Natálie Vachatová**, maminka tří dětí

Když jsem byla ve škole, zakazovali nám chodit do vyučování s nalakovanými nehty. Jsem docela udivená z toho, že školní řád nemůže telefony jednoduše zakázat. Jinak bych vám ráda řekla své zkušenosti z třídních schůzek. Ty dnes vypadají tak, že všude je příjemné prostředí, hraje tichá hudba, na obrazovce se promítají vlny a lodičky, voní vonné svíčky, v rohu je hrací koutek pro děti a učitelka se mě ptá, jaké kvality bych u své dcery vyzdvihla. A já jsem z toho všeho notně vystresovaná.

Děti vychováváme pro svět, který reálně neexistuje. Když budeme podporovat *wellbeing*, pak dítě dospěje a pustíme ho do světa, na který vůbec nebude připraveno, v němž nebude umět fungovat. Digitální technologie nám mohou velmi pomoci ve výuce, v práci, v životě. Celá diskuse ukazuje, že největší odpovědnost není státu, ale nás rodičů. My totiž můžeme kontrolovat, co dítě sleduje na sociálních sítích. Můžeme je učit, můžeme mu ukazovat dinosaury ve 3D realitě, můžeme je vést a upozorňovat na rizika.

### **JUDr. Klára Kořínková**, advokátka

Dnes jsou zejména směrem k dětem velmi propagována práva, ale zamíňují se povinnosti. A svět má být v rovnováze, bez povinností nelze využívat práva. Pokud jsme tady hovořili o dopaminu, pak bych vedle anglických termínů zmínila ještě jeden termín, a to **bažení**. Touhy uspokojované na digitálních technologiích jsou uspokojováním právě tohoto bažení.

### **Mgr. Kamila Bobysudová**, terapeutka

Nikdy nepřipravujeme děti na budoucí svět, protože v době, kdy je vychováváme, nevíme, jaký svět bude. Všichni pro své děti děláme to nejlepší, co v danou chvíli umíme. Naději vidím v tom, že i generace našich dětí najde svou cestu a místo ve svém světě, možná i takovou, kterou my dnes ani nevidíme.

### **JUDr. Lucie Vlková Voňková**, advokátka

Dnešní debata ukazuje složité hledání odpovědnosti rodičů a státu. Primární odpovědnost leží určitě na rodičích, kteří mají dítěti vše vysvětlit a nabízet alternativy. Ale pak je třeba, aby rodiče podpořila i škola, aby dítě nezůstalo osamoceno mezi těmi, kteří alternativy neznají a dávají přednost digitálním technologiím.

**JUDr. Iva Pavlíková**, advokátka

Podporuji všeobecnou edukaci rodičů a posílení práv a odpovědnosti učitelů, aby mohli ve vypjatých případech zakročit. Taky bych ráda podpořila úvahy o omezení pobytu dětí na sociálních sítích a digitálních aplikacích ve škole. Mám dceru, které kontroluji pobyt u obrazovky. Ale setkala jsem se s tím, že dceři v družině nutili tablet s odůvodněním, že využití tabletu je součástí dotačního programu, z něhož byly tablety pro školy pořízeny. A já jako rodič tomu nemohu zabránit.



# Dodatečně zasláné příspěvky

## *Proč jsme závislí*

**PhDr. Miroslav Pospíšil**, psycholog

Hladina dopaminu, která se po podnětu vyloučí, určuje, zda je situace vyhodnocena jako pozitivní nebo negativní. **Člověk následuje největší odměnu, které mozek dosáhl.** Dopamin způsobí, že se dané činnosti budeme věnovat opět a častěji s vidinou opětovné odměny. Tyto procesy jsou základem „dopaminových cyklů“, které propojují úsilí, odměnu a následnou touhu po opětovné odměně. **Jde o euforický pocit, který si vaše hlava zapamatuje a pak ho chce prožívat znova a intenzivněji.** Mozek ho bere jako sladkou odměnu, kterou si chce dopřávat co nejčastěji, což funguje jako motivace chování zopakovat. **Motivaci jednat, učit se něco nového nebo jít za hranici komfortní zóny,** touhu dosáhnout něčeho nového nebo naopak zopakovat to, s čím máme z minulosti nepřijemnou zkušenost.

Silné drogy obcházejí přirozený systém odměny, která se dostavuje po námaze a narušuje motivaci k činnosti, praktická, **přirozená činnost poskytuje méně dopaminu než droga.** Ideálem je dopaminové umělé přesycení – možnost si dopřát hned to, po čem toužíme, na nic nečekat a nemuset si nic odepírat. Dostávat stále víc a s nižším vynaložením času, energie, peněz, bez námahy. To vede k pocitu, že se máme špatně, k úzkosti, depresi, že nám něco uniká, že už to nezažijeme, i když se máme tak dobře.

**50 % dětí v 9. třídě je v duševní nepohodě, ale není to deprese, jen nejistota a nechota se rozhodnout a postupně osamostatňovat.** Duševní zdraví není možno udržet jen psychologickými postupy, relaxací, meditací. Lidé si musejí najít to, co je baví, a dělat to. Školy budou stále více pozornosti věnovat informacím o biologii člověka a systémových postupech, jak dosahovat psychického zdraví (*Petr Vinkler, Opatruj.se, 2024 – dotazníky*).

---

Děti jsou neustále vystavovány velkému množství protichůdných, vzájemně propletených názorů a postojů. **Jsou zmatené**, nemají empatické schopnosti, aby byly schopny stálého zapojení s druhými lidmi. Diverzita, rozmanitost názorů a poznatků bez vedení vzdělaných a zkušených lidí je pro ně problematická. Proto tolik lidí zažívá krizi identity. Schopnost vnímat vlastní Já je pro ně těžší než kdykoliv předtím. Děti se učí poznat, co do nich patří, co je jejich a co cizí, děti se učí v počítačových hrách digitální gramotnosti, hry vytlačují příběhy, pohádky. Jsou to nezávislé, komplexní systémy, které je třeba se učit, abychom vyhráli. Některé hry vyvolávají větší produkci dopaminu než příběhy (*Jordan Shapiro, Nové dětství, 2019*).

**Rozptýlenou úzkost se dnešní děti snaží řešit přes IT technologie, zoufale hledají odpovědi na své otázky – jak mají žít, co si mají myslet, co mají říkat, jak se mají oblékat, co je čeká v budoucnosti, jaké kompetence je třeba získávat. Je třeba u dětí vzbudit vášeň při poznávání světa, úspěšných předků, jiných civilizací, objevů vědy a techniky a připravit je na budoucnost. Metody výuky a činnost pedagogů se musejí postupně měnit.**

**45 % dětí ve škole se cítí osamělí nebo jako outsideři. Osamělost je i následek podpory autentičnosti, ta vzdaluje jedince od sebe.**

Samota může být prostorem, v němž máme šanci se spojit se sebou samými, se svými potřebami, myšlenkami i emocemi, kde nemáme na zřeteli požadavky a projevy druhých lidí, kde vystupujeme ze svých sociálních pozic a rolí, kde můžeme být objektem své pozornosti, pokud to sami sobě dovolíme a budeme dostatečně trpěliví. Můžeme ji prožít, ale jen v případě, že na naše smysly působí **pouze to, co vidíme, slyšíme, cítíme a nahmatáme kolem sebe**, popř. pokud vnímáme, co se děje v nás samých. Je zásadní, abychom se přitom byli schopni odpojit od sociálních sítí a informací z internetu. **Abychom byli v přírodě nebo třeba ve svém pokoji a byli tam cele, tělem i duchem.** Samota znamená odpojení se od sledování druhých a světa, který není bezprostředně kolem nás. Jakmile jsme *online*, zaplavuje nás obrovské množství informací, myšlenek a emocí. **Samota s internetem není samotou a není ani léčivá.**

## **Osamělost**

Osamělost v nás vzbuzuje úzkost. Je to stav, v němž se cítíme opuště-

ni. Stav, v němž intenzivně vnímáme fakt, že jsme na něco nedobrovolně sami, že něco s druhými lidmi nemůžeme sdílet, protože je to příliš bolestné, příliš nesdělitelné nebo třeba pro druhé lidi banální, ovšem pro nás zásadní. Je to stav, v němž **vnímáme nezájem svého okolí**, popř. si uvědomujeme snahu druhých být nám nablízku, ale spolu s ní zároveň zažíváme i vědomí toho, že se s námi někdy a v něčem prostě nemohou být schopni propojit. Máme emoce, myšlenky a zkušenosti, na které jsme sami. Naši blízcí nás mohou podržet a podpořit, mohou nás vyslechnout a často nám i prakticky pomoci, ale přesto jsme to my sami, kdo potřebuje unést svůj život se vším všudy.

Osamělost může být stavem, který může také posílit naši psychickou odolnost. Stavem, v němž vidíme svůj život a své hodnoty najednou v jiném světle. Stavem, který je extrémně náročný a vzbuzuje v nás strach či úzkost, ale zároveň nám klade otázku po smyslu života a po tom, čeho či koho se chceme držet. Na co či na koho se chceme spoléhat. U koho či čeho můžeme načerpat síly a naději. **Osamělost je jako vlna, která na chvíli spláchne všechno, co jsme sami sobě i svému okolí nějak „malovali“, a ukáže to bez příkras. Co v takové chvíli spadne a co stojí? Co je a co není důležité?**

Samota nás může zklidnit a ukázat nám, co potřebujeme ve vztazích s druhými lidmi i sami se sebou. Prožitá a vnímaná osamělost nás může přivést ještě o kus dál. K tomu, co potřebujeme v životě, k poznání, že život je těžký a na nic nemáme nárok, ale třeba také k vděčnosti a hledání toho, jaký smysl svým dnům a svému jednání dáme. Kromě toho nás ale může přivést i k zoufalství.

**Jak samota, tak i osamělost k našemu životu patří.** Jsou jeho součástí. Je dobré jim věnovat prostor a pátrat po tom, co nám dávají a jak je integrovat do vlastního prožívání. Je cenné, když si uvědomíme, že jsou s nimi konfrontováni všichni zdravě přemýšlející lidé. A je dobré o nich přemýšlet právě v době, která tak silně zdůrazňuje individualitu, svobodu jednotlivce, seberozvoj, sebe prezentaci, sebeprosazení, samostatnost a nezávislost. Samota i osamělost nám totiž právě tyto hodnoty ukážou v mnohem lepším světle než média. Uvědomíme si díky nim vlastní zranitelnost, to, že jsme součástí většího celku, i to, jak moc potřebujeme jeden druhého (*Mgr. et Mgr. Eva Martináková, 2024*).

Všichni se neustále nemohou cítit skvěle, mít pocit úspěšnosti, nebýt frustrováni svými nedostatky, vždy budou vítězové a poražení. Lidé na výsluní a ve stínu. Lidé si nejsou rovni, mají jinou genetickou výbavu, jiné

možnosti, jiné zkušenosti, jinou historii rodin, různé postavení ve společnosti, rozdílnou ekonomickou úroveň. Pokud si děti uvědomí své místo ve skupině či ve třídě a budou ho respektovat, budou všichni spokojeni a nebudou se cítit vyloučení ani poražení. Děti musí mít příležitost k získání zkušeností v soutěži s jinými dětmi, přirozená agresivita a sebeprosazení se nesmí tlumit.

Přehnaná podpora nefungujícího, nároky, některé sociální dávky, přehnaná podpora samoživitelek či sociálně slabých vede k obrovským sociálním problémům a vzdaluje nás přirozenému výběru. Iluze rovnosti, svornosti a bratrství, pseudohumanismus, feminismus, neomarxismus, harassment, politická korektnost, prosazování menšin, prosazování nároku, že všichni mají stejná práva a každý se může uplatnit a cítit se dobře, podporuje vznik zločinnosti a šikany. I dospělí jsou k sobě stále agresivnější, protože zdroje jsou omezené a všichni nemohou mít na vše nárok. Soutěž, soupeření je demotivační.

Rostoucí blahobyť a vzdělávání vyvolává poptávku po ještě intenzivnější stimulaci, po větším dobrodružství, vzrušení a experimentování. Musíme si uvědomit, zda toužíme po podnětech, které nás vyčerpávají, anebo po těch, které nás rozvíjejí (*Morris, Lidská ZOO*).

Je-li hlavním cílem člověka **animální blaho**, nepotřebuje víru, přesah, spiritualitu. Mnoho lidí nevnímá krásu, lásku, ale jen zlo, bolest, bídu a špínu a **touží po animální neřesti**. Vše, co se děje na světě, směřuje k **egoistickému blahu v různých formách**. Neukojená touha ega vede ke strachu, závisti a nenávisti. Mnohá ega netouží po klidu, moudrosti, kráse, sebeobětování, spolupráci a čistotě. Touží po individuální rozkoši a po pohodlí a používá k tomu rafinované metody, kterými docílí výhod na úkor druhých (klam, podvod, lež, úskok). **Život ega mnoha lidí je z větší části bezcenný** (honba za mocí, slávou, obdivem, majetkem...).

Situace jedinců se moc nemění směrem k vyššímu vědomí a odpoutání se od mozku neandrtálce i přes rozvoj techniky a globalizace. Lidé nejsou ochotni rozejít se s dnešním žitím a začít žít jinak (*Václav Cílek*).

# Zdroje k vystoupení o škodlivém frekvenčním záření mobilních zařízení

**Ing. Kamil Bartošák**, Europeans for Safe Connections (Board member)

Navazuji na svůj diskusní příspěvek, který bych nyní rád doplnil reálnými zdroji.

## Podklady

- V r. 2024 existuje nejméně **41,534** vědeckých publikací ohledně elektromagnetických polí (EMP) a ve skutečnosti je to více než viz. zdroj<sup>1</sup>. Již v 1976 evidoval americký Námořní lékařský výzkumný ústav (NMRI) 3 700 vědeckých prací o tepelných a netepelných biologických účincích radiofrekvenčního záření (RF) na živé organismy včetně člověka.<sup>2,3</sup> Přibližně 30 % z celkového počtu existujících studií bude dokumentovat interakce EMF s živými organismy.
- Dlouhodobě zdokumentovány netepelné účinky RF – EMP založené primárně na oxidačním stresu<sup>4, 5, 6, 7</sup>
- Některé z biologických výzkumů a studií ohledně člověka:
- nepříznivé účinky na kardiovaskulární systém<sup>8,9,10</sup>;
- rizika diabetes u dětí<sup>11</sup>, poruchy opravy DNA;<sup>12</sup>
- nepříznivé účinky na mozkové vlny<sup>13</sup>, nervový systém<sup>10,14</sup>, poruchy spánku a nálady, migrény, dopady na duševní a emocionální pohodu dětí a mladých<sup>8,10</sup> (včetně depresí a úzkostí);
- poškození u rozmnožovacích orgánů a buněk<sup>15</sup>;
- vyšší zranitelnost těla vůči dalším toxickým látkám z prostředí při expozici umělým EMP;
- riziko leukemie u dětí.<sup>16, 17</sup>
- **Stanovisko studie financované Evropským parlamentem v 2021<sup>15</sup>:**
- jasná karcinogenita a poškození rozmnožování u zvířat (RF záření);

- RF jednoznačně škodí mužské plodnosti. Pravděpodobně škodí plodnosti žen. Škodí vývoji embryí, plodů;
- U lidí naznačena souvislost mezi RF zářením mobilů a gliomy či akustickými neuromy. Nedostatečně silné důkazy znemožňují hovořit o přímé souvislosti.
- Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny IARC klasifikovala v 2011 radiofrekvenční záření EMP jako „**možný**“ **karcinogen** [Class 2B], nízkofrekvenční EMP v 2002 (Class 2B) (riziko leukemie)<sup>18,19</sup>.
- Zpráva o projektu WHO EMF z r. 2021 (str. 2, odst. 4) připouští nepříznivé účinky RF EMP na mitochondriální DNA, reprodukční orgány, mozek.<sup>20</sup>
- Děti jsou ve větším riziku než dospělí – jejich mozkové tkáně i tělo absorbují více záření<sup>21, 22, 23, 24, 25</sup>
- Malá tloušťka lebky, kratší vzdálenost od lebky k mozkovému centru, kratší končetiny.<sup>26, 27,28,29</sup>
- Menší hlava než dospělí – intenzita, které je mozek vystaven, se zvyšuje o 10–15 % na každý milimetr blíže k místu vyzářování z mobilu.<sup>29</sup>
- Významné neurologické změny vlivem narušení vývoje mozku v raném věku.<sup>14</sup>
- Kmenové buňky jsou kritické pro vývoj dětí a nejvíce ovlivněny zářením<sup>12,14</sup>.
- Reprodukční orgány viz. výše<sup>15</sup> (a řada dalších studií na lidech).
- Nezávislí odborníci upozorňují na nedostatečnou ochranu dětí před enviromentální škodlivinou RF-EMP<sup>30</sup>, protože stávající bezpečnostní doporučení nezohledňují
- specifickou anatomii ani vývojové fáze dítěte od prenatálního stádia;<sup>2, 29, 30</sup>
- jakékoli účinky RF EMF, které nepochází z tepelného ohřevu;
- chronickou expozici nebo souhrnný účinek vícero zdrojů záření RF EMP nebo synergií RF-EMF společně s jinými environmentálními škodlivinami.
- Zdraví dětí je tak zanedbáváno<sup>2,31</sup>, čímž dochází k jejich diskriminaci (čl. 21 Úmluvy o právech dítěte) a k porušování Smlouvy o EU a Úmluvy o právech dítěte.<sup>33</sup>
- Francouzská agentura ANSES od října 2023 začala pracovat na revizi bezpečnostních doporučení, které **začne zohledňovat dětskou**

**anatomii a reálnou a chronickou expozici obyvatelstva.** To doporučené pokyny od EU vůbec neberou v potaz.

### **Doplnění:**

#### **Souhrn studií s významnými účinky shromážděný prof. Henry Laiem v 2023:**

- 89 % (296) ze 332 studií publikovaných od r. 1997 uvádí statisticky významné účinky radiofrekvenčního záření na buněčné procesy související s volnými radikály. Pouze 36 studií (11 %) nezjistilo žádné významné účinky<sup>6</sup> (Odkaz).
- 70 % (312) ze 448 studií genetických účinků RFR publikovaných od roku 1990 uvádí významné účinky, včetně 79 % (103) ze 131 studií genové exprese. (Odkaz).
- 76 % (322) ze 423 neurologických studií RFR publikovaných od roku 2007 uvedlo významné účinky (Odkaz).
- 82 % (262) z 317 studií RFR o reprodukci a vývoji publikovaných od roku 1990 uvedlo významné účinky (Odkaz).

### **Řešení:**

- Rada Evropy vydala Resolution 1815 v201136 na ochranu zdraví dětí před EMF. Není však využíváno.
- Omezit bezdrátové vysílání z přístrojů a antén u dětí, aby nebyly zbytečně exponovány během pobytu ve škole. Edukovat o možných rizicích RF EMP pedagogy, asistenty, lékaře, tak jako to dělají instituce v zahraničí.<sup>34,35</sup>  
Během devítileté školní docházky může být dítě vystaveno po 7800 hodin (vlastní výpočet) chronické expozici mixu různých zdrojů RF EMP záření.
- Prosazovat kabelový a optický internet v budovách i mimo nich. Jsou energeticky mnohem úspornější, nevyzařují bezdrátové záření. Téměř každý mobil, tablet, notebook lze skrze levné příslušenství připojit na kabelové připojení (Ethernet LAN).
- Prosazovat úpravu bezpečnostních doporučení, aby reflektovaly veškeré biologické účinky prokázané nezávislými medicínskými experty.<sup>31, 33</sup>

## Zdroje:

- 1 <https://www.emf-portal.org>
- 2 Butler, Tom, On the Clear Evidence of the Risks to Children from Non-Ionizing Radio Frequency Radiation: The Case of Digital Technologies in the Home, Classroom and Society (2020)  
<https://www.radiationresearch.org/wp-content/uploads/2019/04/On-the-Clear-Evidence-of-the-Risks-to-Children-from-Smartphone-and-WiFi-Radio-Frequency-Radiation-Final-20201.pdf>
- 3 <https://ehtrust.org/wp-content/uploads/Naval-MRI-Glaser-Report-1976.pdf>
- 4 Yakymenko I, Tsybulin O, Sidorik E, Henshel D, Kyrylenko O, Kyrylenko S., Ukraine, Oxidative mechanisms of biological activity of low-intensity radiofrequency radiation. *Electromagn Biol Med.* 2016;35(2):186-202. doi: 10.3109/15368378.2015.1043557. Epub 2015 Jul 7. PMID: 26151230.
- 5 Panagopoulos DJ, Karabaarbounis A, Yakymenko I, Chrousos GP. Human-made electromagnetic fields: ion forced-oscillation and voltage-gated ion channel dysfunction, oxidative stress and DNA damage (review). *Int J Oncol.* 2021;59(92). <https://doi.org/10.3892/ijo.2021.5272>.
- 6 Prof. Henry Lai, The Effects of Radiofrequency Radiation Exposure on Oxidative Cellular Processes, 2023  
<https://drive.google.com/file/d/19VyRuDUwuQcWbH-eqbagGPUi7zNypZ/view>
- 7 BERENIS – The Swiss expert group on electromagnetic fields and non-ionising radiation, Newsletter – Special Issue January 2021, Is there evidence for oxidative stress caused by electromagnetic fields?  
[https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/en/dokumente/elektromog/fachinfo-daten/newsletter\\_berenis\\_sonderausgabe\\_januar\\_2021.pdf.download.pdf/Newsletter%20BERENIS%20-%20Special%20Issue%20January%202021.pdf](https://www.bafu.admin.ch/dam/bafu/en/dokumente/elektromog/fachinfo-daten/newsletter_berenis_sonderausgabe_januar_2021.pdf.download.pdf/Newsletter%20BERENIS%20-%20Special%20Issue%20January%202021.pdf)
- 8 Habinakova, H. & Jakušová, Viera & Kohan, Miroslav & Misek, Jakub & Jakus, Prof. MD,PhD,DSc, Jan. (2017). Measurement of the values of radiofrequency electromagnetic fields around the head of adolescents. *Lekar a Technika.* 47. 60-67.
- 9 Misek, Jakub & Belyaev, Igor & Jakušová, Viera & Tonhajzerova, Ingrid & Barabáš, Ján & Jakus, Prof. MD,PhD,DSc, Jan. (2018). Heart rate variability affected by radiofrequency electromagnetic field in adolescent students: Heart Rate Variability Affected by RF EMF. *Bioelectromagnetics.* 39. 10.1002/bem.22115.



- 10 Parizek D, Visnovcova N, Hamza Sladicekova K, Misek J, Jakus J, Jakusova J, Kohan M, Visnovcová Z, Ferencova N, Tonhajzerova I. Electromagnetic fields - do they pose a cardiovascular risk? *Physiol Res.* 2023 Apr 30;72(2):199-208. doi: 10.33549/physiolres.934938. PMID: 37159854; PMCID: PMC10226401.
- 11 Meo SA, Alsubaie Y, Almubarak Z, Almutawa H, AlQasem Y, Hasanato RM. Association of Exposure to Radio-Frequency Electromagnetic Field Radiation (RF-EMFR) Generated by Mobile Phone Base Stations with Glycated Hemoglobin (HbA1c) and Risk of Type 2 Diabetes Mellitus. *Int J Environ Res Public Health.* 2015 Nov 13;12(11):14519-28. doi: 10.3390/ijerph121114519. PMID: 26580639; PMCID: PMC4661664.
- 12 Marková, E., Malmgren, L., & Belyaev, I. (2010). Microwaves from mobile phones inhibit 53bp1 focus formation in human stem cells more strongly than in differentiated cells: Possible mechanistic link to cancer risk. *Environmental Health Perspectives*, 118(3), 394-399. <https://doi.org/10.1289/ehp.0900781>
- 13 van der Meer JN, Eisma YB, Meester R, Jacobs M, Nederveen AJ. Effects of mobile phone electromagnetic fields on brain waves in healthy volunteers. *Sci Rep.* 2023 Dec 8;13(1):21758. doi: 10.1038/s41598-023-48561-z. PMID: 38066035; PMCID: PMC10709380. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38066035/>
- 14 Bhargav, Hemant & Srinivasan, Tm & Varambally, Shivarama & Gangadhar, Bn & Koka, Prasad. (2015). Effect of Mobile Phone-Induced Electromagnetic Field on Brain Hemodynamics and Human Stem Cell Functioning: Possible Mechanistic Link to Cancer Risk and Early Diagnostic Value of Electronphotonic Imaging. *Journal of stem cells.* 10. 287-294.
- 15 Directorate-General for Parliamentary Research Services (European Parliament), & Belpoggi, F. (2021). Health impact of 5G: Current state of knowledge of 5G related carcinogenic and reproductive/developmental hazards as they emerge from epidemiological studies and in vivo experimental studies. Publications Office of the European Union.
- 16 Brabant C, Geerinck A, Beudart C, Tirelli E, Geuzaine C, Bruyčre O. Exposure to magnetic fields and childhood leukemia: a systematic review and meta-analysis of case-control and cohort studies. *Rev Environ Health.* 2022 Mar 15;38(2):229-253. doi: 10.1515/reveh-2021-0112. PMID: 35302721. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35302721/>
- 17 Seomun G, Lee J, Park J. Exposure to extremely low-frequency magnetic fields and childhood cancer: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2021 May 14;16(5):e0251628. doi:

10.1371/journal.pone.0251628. PMID: 33989337; PMCID: PMC8121331.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3398933>

18 IARC 2011 RF-EMP Class 2B

[https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr208\\_E.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr208_E.pdf)

19 Non-ionizing Radiation, Part 1: Static and Extremely Low-frequency (ELF) Electric and Magnetic Fields IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 80

<https://publications.iarc.fr/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Non-ionizing-Radiation-Part-1-Static-And-Extremely-Low-frequency-ELF-Electric-And-Magnetic-Fields-2002>

20 Lech, James & Boros, Laszlo & Obajuluwa, Adejoke & Petruccione, Prof & Krüger, Tjaart & Monsees, Thomas & Abrahamse, Heidi & Merwe, Dr & MD, Prof & Bhagwandin, Niresh & Musyoki, Allan. (2021). INTERNATIONAL EMF PROJECT: International Advisory Committee (IAC)25th anniversary of the International EMF Project and the 10th Optical Radiation meeting.

21 L. Lloyd Morgan, Santosh Kesari, Devra Lee Davis, Why children absorb more microwave radiation than adults: The consequences, *Journal of Microscopy and Ultrastructure*, Volume 2, Issue 4, 2014, Pages 197-204, ISSN 2213-879X, <https://doi.org/10.1016/j.jmau.2014.06.005>.  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213879X1400058>)

22 Fernández, C., de Salles, A. A., Sears, M. E., Morris, R. D., & Davis, D. L. (2018). Absorption of wireless radiation in the child versus adult brain and eye from cell phone conversation or virtual reality. *Environmental Research*, 167, 694–699.

23 Fernández-Rodríguez, C. E., De Salles, A. A. A., & Davis, D. L. (2015). Dosimetric Simulations of Brain Absorption of Mobile Phone Radiation—The Relationship Between psSAR and Age. *IEEE Access*, 3, 2425–2430.

24 Cabot, E., Christ, A., Bühlmann, B., Zefferer, M., Chavannes, N., Bakker, J. F., van Rhoon, G. C., & Kuster, N. (2014). Quantification Of RF-exposure of the Fetus Using Anatomical CAD-Models in Three Different Gestational Stages. *Health Physics*, 107(5), 369–381.

25 Ferreira, J., & Almeida de Salles, A. (2015). Specific Absorption Rate (SAR) in the head of Tablet users. The 7Th IEEE Latin-American Conference On Communications (Latincom 2015), 1538, 5-9. Retrieved 3 June 2020.

26 de Salles AA, Bulla G, Rodriguez CE. Electromagnetic absorption in the head of adults and children due to mobile phone operation close to the head.

- Electromagn Biol Med. 2006;25(4):349-60. doi: 10.1080/15368370601054894. PMID: 17178592.
- 27 Fernández-Rodríguez C, de Salles AA. On the sensitivity of the skull thickness for the SAR assessment in the intracranial tissues, 2016 IEEE MTT-S Latin America microwave conference (LAMC); 2016. <https://doi.org/10.1109/LAMC.2016.7851256>.
- 28 Gandhi OP, Lazzi G, Furse CM. Electromagnetic Absorption in the Human Head and Neck for Mobile Telephones at 835 and 1900 MHz. IEEE transactions on microwave theory and techniques. 1996;44(10):1884-1897. <https://core.ac.uk/download/pdf/276285064.pdf>
- 29 Gandhi, Om. (2015). Yes the Children Are More Exposed to Radiofrequency Energy From Mobile Telephones Than Adults. Access, IEEE. 3. 985-988. 10.1109/ACCESS.2015.2438782.
- 30 McCredden, J. E., Cook, N., Weller, S., & Leach, V. (2022). Wireless technology is an environmental stressor requiring new understanding and approaches in health care. *Frontiers in Public Health*, 10.
- 31 International Commission on the Biological Effects of Electromagnetic Fields (ICBE-EMF). Scientific evidence invalidates health assumptions underlying the FCC and ICNIRP exposure limit determinations for radiofrequency radiation: implications for 5G. *Environ Health* 21, 92 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12940-022-00900-9>
- 32 Gandhi OP, Morgan LL, De Salles AA, Han Y-Y, Herberman RB, Davis DL. Exposure limits: the underestimation of absorbed cell phone radiation, especially in children. *Electromagnetic biology and medicine*. 2012;31(1):34-51.
- 33 Nyberg, Rainer, McCredden, Julie and Hardell, Lennart. „The European Union assessments of radiofrequency radiation health risks – another hard nut to crack (Review)“ *Reviews on Environmental Health*, 2023. <https://doi.org/10.1515/reveh-2023-0046>
- 34 Devra Davis, Linda Birnbaum, Paul Ben-Ishai, Hugh Taylor, Meg Sears, Tom Butler, Theodora Scarato, Wireless technologies, non-ionizing electromagnetic fields and children: Identifying and reducing health risks, *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, Volume 53, Issue 2,2023,101374, ISSN 1538-5442,<https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2023.101374>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1538544223000238>)
- 35 “PROTECTION SHIELD FOR CHILDREN” 2023/2024 CAMPAIGN, Cyprus National

Committee on Environment and Children's Health in cooperation with the Ministry of Health and the Press and Information Office  
<https://paidi.com.cy/protection-shield-for-children-2023-2024-campaign/?lang=en>

- 36 The Council of Europe Resolution 1815 (2011), The potential dangers of electromagnetic fields and their effect on the environment  
<https://assembly.coe.int/nw/xml/XRef/Xref-XML2HTML-en.asp?fileid=17994>
- 37 AVIS de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif aux lignes directrices visant à limiter l'exposition des personnes aux champs électromagnétiques (100 kHz – 300 Ghz),(2023) <https://www.anses.fr/fr/system/files/AP2021SA0192.pdf>

# Slovo nakonec

## Daniela Kovářová

Na Slovensku zakázali vyzvánění mobilů při vyučování. Mobily ve školách zakázali v Nizozemí, zákaz si pochvalují, podobně jako řada amerických států. O zakazu uvažuje Evropský parlament. Zjistil, že design sociálních sítí je návykový. Británie diskutuje o zákonu, aby existovaly mobilní telefony vhodné pro děti mladší 16 let. Reaguje tak na výzvy pozůstalých rodičů, kteří se domnívají, že sociální média sehrála určitou roli při úmrtí jejich dětí. Ve Velké Británii se před Vánoce objevily zprávy, že premiér Rishi Sunak zvažuje přísnější omezení používání sociálních médií dětmi – ačkoli nový zákon o bezpečnosti na internetu, který se připravuje již několik let a má chránit děti na internetu, se teprve zavádí. Stát Florida už projednává zákon, jehož cílem je zakázat používání sociálních médií dětem mladším 16 let.

Lidský mozek potřebuje 20 let, aby dozrál, ale první roky jsou nejdůležitější. Mozek dítěte lze lehce přestimulovat. A jak jsme si dnes mnohokrát řekli a jak vidíme každý den kolem sebe, mnozí rodiče dávají dětem digitální dudlík.

K jakým závěrům jsme dospěli? Klíčová je role rodičů a škol. Jde o to, abychom se všichni spojili, i společnosti působící v oblasti sociálních médií, a abychom měli mezioborový přístup k uznání skutečnosti, že **naše děti trpí problémy s duševním zdravím více než kdykoli předtím – úzkostí, depresí, obrazem těla, sebepoškozováním – kvůli tomu, co vidí.**

„Aby se nám v dnešním světě plněm technologií dařilo, musíme technologiím věnovat mnohem méně času! Technologie výrazně změnily náš způsob života. Nabízejí nám zajímavé, ale ovlivňují, jak se cítíme, a říkají nám, co si máme myslet. Technologie nejsou neutrální. Digitechnologie jsou v pořádku, pokud nám neberou čas, který jsme chtěli věnovat důležitým věcem. Jde-li o zábavu, pak je to ok.

Deprivace samoty – člověk není se svými myšlenkami vůbec sám. Podle posledních výzkumů používají teenageři smartphony neustále. To vyvolává úzkost. Mobil je životně důležité příslušenství.“ (Všechny citace viz Cal Newport: *Digitální minimalismus*, Jan Melvil 2019.)

„Mezi 8 až 11 rokem viděla porno čtvrtina populace, v kategorii 9 až 11 let dokonce 60 %. Na uklidnění dětí se dříve používal rohlík, později televize

a dnes tablet.“ (citace viz Michaela Slussareff: *Hry, sítě, porno. Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty*. Jan Melvil 2022.)

Ano – nová doba přináší změny v životním stylu. Nikdo tu nechce zakonzervovat současnost a odepírat společnosti mnohé výhody modernity, jako to dělají třeba američtí Amishové. Ale je fakt nutné bezhlavě běžet všemu naproti? Není dobré si před některými kvalitativními a často nevratnými kroky spíše na chvíli sednout a popřemýšlet?

**Co potřebujeme? Vědomou výchovu, edukaci rodičů, kampaně, podpory, spolupráci se školami a zdravotníky. Informované rodiče, veřejnost, pedagogy, dospívající, státní správu. Otázka zní, jak ošetřit, co nejde zakázat. Diskutujme o tom, kolik času na tabletu je nezbytných, kolik ideálních, kolik škodlivých, a pro jak staré děti.**

**Zřejmé je však, že čas s médii a na sociálních sítích není rovnocenný. Záleží na obsahu, na kontextu a na dítěti.**

Nejdůležitější nejsou zákazy, protože zákaz bude dítě vždy chápat jako trest. Důležitá je podpora **offline aktivit – sportovních, uměleckých, společenských. Na tom pracujeme, to podporujeme.**

# Tisková zpráva z kulatého stolu Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež

Komunikační technologie výrazně změnily náš život. Nabízejí nám podněty a informace, ale současně nás ovlivňují a říkají nám, co si máme myslet a jak se máme chovat. Technologie jsou jako oheň: je to dobrý sluha, ale zlý pán.

A co teprve děti. Těm podle seriózních průzkumů hodiny *online* způsobují úzkosti, nespavost, frustraci a snižují jim IQ.

Co s negativním vlivem médií a sociálních sítí na děti a mládež? O tom jsme dnes debatovali v Senátě Parlamentu ČR na „kulatém stole“ nazvaném **Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež**, který pořádal Podvýbor pod rodinu. Čtyři desítky odborníků analyzovaly problematiku komunikačních technologií a hledaly doporučení, jak dnešní alarmující stav zlepšit. V průběhu celodenní diskuse, kterou moderovala senátorka Daniela Kovářová, vystoupili senátoři Jitka Chalánková a Bohuslav Procházka, neurolog Martin Stránský, psychologové Alicja Leix, Ludmila Čírtková a Oswald Schorm, advokátka Michaela Radoušová a terapeutka Kamila Bobysudová. Do hledání řešení se zapojila i přítomná odborná veřejnost.

K jakým závěrům a doporučením jsme dospěli?

Je zapotřebí:

- vědomá výchova o škodlivosti dopadů sociálních sítích a nových závislostí pro všechny věkové kategorie a všechny rodiče;
- limitace a hlídání *online* času u dětí a dospívajících;
- úplný zákaz obrazovek pro děti do dvou let;
- podpora všech užitečných *offline* alternativ;
- proaktivní informovaný přístup škol s omezením telefonů ve školním řádu pod heslem „čas bez telefonu není za trest“.

Přítomní senátoři Daniela Kovářová, Jitka Chalánková a Bohuslav Procházka se shodli na nutnosti otevřít celospolečenskou debatu a vyzvat zodpovědné ústřední výkonné orgány k aktivním krokům.

Z debaty u kulatého stolu bude vydán v brzké době elektronický a tištěný sborník. Zájemci mohou kontaktovat senátorku Danělu Kovářovou (kovarovad@senat.cz).

12. března 2024

# Doporučená literatura, filmy a odkazy

## Literatura:

- Jakub Macek: Úvod do nových médií**, Masarykova univerzita 2011
- Petr Nutil: Média, lži a příliš rychlý mozek**, Grada 2018
- Alexandra Alvarezová: Průmysl lži**, Triton 2022
- Jiří Táborský: V síti dezinformací**, Grada 2019
- Gregor, Vejvodová: Nejlepší kniha o fake news**, Cpress 2018
- Jackson, Guitianová: O co jde – fake news**, Jota 2020
- Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences**, Sept 10, 2018. Common Sense
- Marshall McLuhen – Understanding Media: The Extensions of Man – “the media is the message”, 1964**
- Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity**
- Cal Newport: Digitální minimalismus**, Jan Melvil 2019
- Michaela Slussareff: hry, sítě, porno. Rodičovský průvodce džunglí digitálního dětství a puberty**, Jan Melvil 2022
- Nicholas Kardaras: Svítící děti**, Zoner Press 2021
- Rizikové faktory ICHS u dětí v ČR**, B. Procházka, J. Kratěnová, P. Žejglicová a V. Puklová, 2016
- Čírtková, L. Právní psychologie v aktuálních tématech**, Praha, Galén, 2023
- Katzer, C.: Cyberbullying: Aggression und sexuelle Viktimisierung in Chatrooms.** 2007 In: **Gollwitzer, Marion (Hg.): Gewaltprävention bei Kindern und Jugendlichen.** Göttingen: Hogrefe, S. 123–140.
- Leingartner, L. Gewalt und neue soziale Medien. Eine neue Form von Gewalt im Kindes- und Jugendalter.** Soziales Kapital-wissenschaftliches Journal österreichischer Fachhochschul-studiengänge Soziale Arbeit. Nr. 17. 2017
- Rogge, Jan-Uve: Děti potřebují hranice**, Portál 1993

## Filmy:

- V síti**, český dokumentární film z roku 2020, režie Barbora Chalupová a Vít Klusák
- Sociální dilema** (The Social Dilemma), americký film z roku 2020, režie Jeff Orlowski
- Tohle je náš svět** (Captain Fantastic), americký film z roku 2016, režie Matt Ross
- Ona** (Her), americký film z roku 2013, režie Spike Jonze
- Clickbait**, seriál USA/Austrálie, 2021, režie Brad Anderson (Netflix)
- Odpojit** (Disconnect), americký film z roku 2010, režie Henry Alex Rubin
- Pád střemhlav** (The black mirror: Nosedive), americká série z roku 2016, režie Joe Wright
- Děkujeme, že kouříte** (Thank you For Smoking), americký film z roku 2005, režie Jason Reitman



**Odkazy:**

<https://www.policie.cz/clanek/jednotlive-druhy-kyberkriminality.aspx>

<http://www.sozaies-kapital.at/index.php/sozaieskapital/article/viewFile/499/901>

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

[www.replug.me](http://www.replug.me)

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

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

[www.magdalena-ops.cz](http://www.magdalena-ops.cz)

Klinika adiktologie VFN, Bohnice

## **Dopad nových médií a komunikačních sítí na děti a mládež**

Sborník z kulatého stolu konaného dne 12. března 2024 v Senátu  
Parlamentu ČR pod záštitou senátního Podvýboru pro rodinu

Z konferenčních příspěvků Kamila Bartošáka, Kamily Bobysudové,  
Ludmily Čírtkové, Jaroslava Doležala, Davida Hlouška, Jitky Chalánkové,  
Klára Kořínkové, Zdenka Lanze, Alicji Ewy Leix, Václava Linharta, Ivy  
Pavlíkové, Miroslava Pospíšila, Bohuslava Procházky, Michaely  
Radoušové, Oswalda Schorma, Martina Jana Stránského, Natálie  
Vachatové a Lucie Vlkové Voňkové v roce 2024 sestavila a úvodem  
a doslovem opatřila Daniela Kovářová

V edici Normální Daniela vydalo nakladatelství Nová vlna, 2024  
Vytiskl Akontext s.r.o.

ISBN 978-80-88343-82-0



## **Mezinárodní deklarace týkající se lidských práv dětí v digitálním věku doplňující Deklaraci OSN o právech dítěte z roku 1959**

-  
Uznáváme, že děti mají základní lidské právo nebýt vystaveny záměrně návykovým zařízením, platformám a aplikacím, právo nebýt vystaveny škodlivému záření a právo nebýt komerčně zneužívány.

-  
Naléhavě žádáme o okamžité přijetí a zavedení norem týkajících se vystavení dětí sociálním médiím, hrám a dalším platformám, které podporují závislost, a jejich používání; a dále požadujeme, aby byly omezeny reklamy zaměřené na prodloužení doby strávené dětmi u obrazovek.

-  
Vyzýváme vládní úředníky, aby zavedli normy pro vystavení NIR na základě zdravotních hledisek a aby podporovali nejlepší technická řešení, která chrání zdraví, zejména dětí a těhotných žen.

-  
Dále vyzýváme správce škol, aby vytvořili bezpečné prostředí pro výuku, ve kterém nedochází k expozici NIR nebo je tato expozice velmi minimální, s využitím nejlepších dostupných monitorovacích technologií.

-  
Důrazně doporučujeme širokou osvětu veřejnosti o unikátních zdravotních rizicích spojených s trvalou expozicí dětí návykovým a škodlivým platformám a potenciálně nebezpečným úrovním záření a o zákonných svěřeneckých povinnostech správců při plnění těchto povinností.