



Jak nastavit funkční pravidla a hranice v rodině pro používání sociálních sítí

Pokud vás znepokojuje, že vaše dítě používá sociální sítě, věřte, že nejste sami. Vyznat se v sociálních sítích, když máte děti, může být velmi náročné z mnoha důvodů. Průzkum Triple P International z roku 2024 ukázal, že většina rodičů se obává vlivu sociálních sítí na duševní zdraví svých dětí. Téměř všichni rodiče, kteří svým dětem přístup k sociálním sítím povolili, uvedli, že dochází k pravidelným konfliktům ohledně jejich používání.

Proč je tak těžké nastavit funkční hranice pro sociální sítě?

Je těžké, když se moderní technologie vyvíjí rychleji než rady pro rodiče. Možná si kladete otázku, jak vysvětlit sociální sítě a jejich nebezpečí nebo jak stanovit realistická pravidla pro děti a teenagery. Dobrou zprávou je, že výzkumy ukazují, že když rodiče stanoví hranice, sledují používání sociálních sítí svých dětí a omezí svou vlastní aktivitu na sociálních sítích, u dětí se zmenší pravděpodobnost, že budou mít se sociálními sítěmi problémy.¹

Věkové restrikce na sociálních sítích

Několik zemí po celém světě zavádí přísnější věková omezení pro používání sociálních sítí. To by mohlo být skvělým tématem k rozhovoru pro vaši rodinu. Abyste to dětem pomohli pochopit, promluvte si s nimi o důvodech těchto omezení a o tom, jak by mohla vypadat rodičovská kontrola ve vaší rodině. Modelujte jim zdravé návyky a v případě potřeby vyhledejte pomoc.

Ať už vaše dítě používá sociální sítě nebo ne, je to dobrá příležitost k klidné rodinné diskusi o pravidlech a hranicích a o tom, jak by mohla pravidla vypadat ve vaší rodině.

1. Otevřená a upřímná konverzace aneb brána k klidnému rodičovství

Otevřená, upřímná a klidná komunikace hraje důležitou roli při vytváření bezpečné domácnosti bez předsudků, kde mohou děti sdílet své názory a obavy, aniž by riskovaly trest nebo odmítnutí. Pokud jste na to připraveni, rozhovor o sociálních sítích a jejich vlivu na duševní zdraví posílí vaše rodinné vztahy. Může to mít i pozitivní stránky, jako je více času na zdravé vztahy mezi členy rodiny a méně stresu pro vás jako rodiče nebo pečovatele.

2. Modelování zdravého užívání sociálních sítí pro snížení stresu

Rodičovství v digitálním věku je náročné, proto buďte k sobě laskaví. Zaměřte se spíše na progres než na dokonalost. Promluvte si s přáteli, učiteli a dalšími pečovateli o jejich přístup k hranicím a pravidlům sociálních sítích.

Pamatujte, že vaše děti se řídí vaším příkladem, a buďte jim vzorem. Zkuste také projevovat uvolněný zájem o to, jak vaše dítě používá obrazovku. Chvalte je za správná rozhodnutí. Ujistěte je, že jim pomůžete, pokud narazí na něco, z čeho jsou zmateni nebo je znepokojuje či rozrušuje.

3. Vzdělávání dětí ohledně nebezpečí na sociálních sítích

Možná si kladete otázku: „Jak mohu přesvědčit své dítě, aby používalo sociální sítě méně? Kde mám vůbec začít?“ Zkuste krátké a pravidelné rozhovory o potenciálních rizicích. Vysvětlete jim, že obrazovky jsou navrženy tak, aby nás přitahovaly a bylo těžké se od nich odtrhnout. Vědí, že algoritmy vytvářejí sledování na míru a cílí na ně? Jak mohou podvodníci proměnit zdánlivě nevinné kliknutí v prázdný bankovní účet?

Vaše děti možná již o kybersíkaně vědí. Proberte s nimi různé scénáře „co by, kdyby“ a zeptejte se jich, jak by se cítily a co by udělaly, kdyby se jim to stalo. Nezapomeňte s nimi mluvit také o pozitivních vlivech a důvodech, proč sociální sítě používají. Je to hlavně kvůli kontaktu s přáteli? Jsou i jiné možnosti, jak mohou zůstat v kontaktu s kamarády a rodinou?

4. Vytváření realistických pravidel pro děti

Je normální, že si nejste jisti pravidly nebo nároky sociálních sítí. Možná si kladete otázku: „*Jak reálně mohu zastavit děti v používání sociálních sítí?*“ Děti se dříve či později se sociálními sítěmi setkají. Promluvte si o cílech, hodnotách a představách vaší rodiny. Vyslechněte si názory dětí a společně se dohodněte na pravidlech a hranicích, které budou pro vaši rodinu vyhovující.

Zvažte následující otázky ke společné debatě:

- **Jaké aplikace jsou v naší rodině povoleny? Je v pořádku používat YouTube Kids nebo sledovat taneční, vědecká nebo zábavná videa na účtu někoho jiného?**
- **Vytvoříme doma zóny, ve kterých nebudeme používat technologie? Co takhle ložnice (postel) a jídelní stůl? Jak můžeme poslouchat hudbu nebo nastavit budíky na ranní vstávání?**
- **Kdybyste měli jen jednu hodinu denně na používání elektroniky, jak byste tento čas využili?**

Jednou z nejdůležitějších věcí je dosáhnout rodinné dohody o používání technologií, do které se děti měly možnost zapojit a za kterou mohou cítit i svou zodpovědnost. Je mnohem pravděpodobnější, že budou spolupracovat, pokud se na procesu podílely, rozumí důvodům pro zavedení pravidel a byly vyslechnuty.²

Mějte na paměti, že pro děti je snazší, když vědí, co se od nich očekává. Pomáhá jim, když znají jasná a důsledná domácí pravidla. Zvažte konverzaci na toto téma s prarodiči, druhým rodičem, rodinou a přáteli o svých hodnotách a pravidlech a o tom, jak můžete spolupracovat. Nezapomeňte děti konkrétně pochválit, když dodržují pravidla a nastavené hranice.

5. A co následky?

Častou otázkou rodičů je: „Co se stane, když děti ignorují hranice?“ Následky mají největší efekt, když jsou jasné, stručné a souvisejí s dovednostmi, kterou se snažíme naučit. Například, když si všimnete, že vaše dítě používá sociální síť, kterou nemá povoleno používat. Jako následek mu zařízení na 10–30 minut odeberete. Poté mu ho vrátíte a podpoříte ho v tom, aby dodržovalo rodinná pravidla. Na druhou stranu dodržování těchto hranic může být opravdu náročné. Někdy vás děti mohou přemlouvat, abyste změnili své rozhodnutí, které například zní „*Žádné sociální sítě v našem domě*“. Připomeňte jim, že jste se rozhodli jako rodina společně, a že se toho spolu budete držet. Dejte dětem najevo, že chápete jejich frustraci a povzbudte je, aby si našly jiné aktivity, které mohou ve svém volném čase dělat. Zkuste si najít prostor na to se zamyslet, co by vám mohlo pomoci nebo co vám v minulosti pomohlo, abyste tuto hranici dodrželi v klidném rozpoložení.

Jako rodič nemusíte být odborníkem na sociální sítě.

Stanovení pravidel pro používání sociálních sítí slouží k ochraně duševního zdraví dítěte a celé rodiny.

Společným cílem je snaha o zdravý a vyvážený životní styl, který bude vaší rodině prospívat.

Programy Triple P vám mohou pomoci s rodičovskými strategiemi, které podporují odolnost a pohodu vašich dětí, včetně přizpůsobení se věkovým omezením sociálních sítí.

Kde hledat pomoc?

Program TripleP nabízí podporu, pomoc a užitečné strategie rodičům a pečovateltům, kteří chtějí podpořit odolnost, pohodu u dětí i v souvislosti s používáním sociálních sítí.

Sledujte webové stránky www.triplep.cz a Instagram (@triplep_cz) pro více informací a rodičovskou podporu.

Projekt Rozšíření systému Triple P – Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Zdroje

1. Nagata, J.M., Paul, A., Yen, F. et al. (2025) Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. *Pediatr Res*, 97, 403–410. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y>
2. Symons, K., Ponnet, K., Vanwesenbeeck, I., Walrave, M., & Van Ouytsel, J. (2019). Parent-Child Communication about Internet Use and Acceptance of Parental Authority. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 64(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1681870>