

ZAKÁZANÉ OVOCE CHUTNÁ NEJLÍP, ANEB PROČ DĚTI LÁKÁ ZAKÁZANÝ OBSAH V ONLINE SVĚTĚ

Kamil KOPECKÝ

Austrálie zakázala dětem sociální sítě a ostatní země Evropy dále přitvrzují v regulaci mobilních telefonů a sociálních sítí pro děti v základní škole. Zákazy vypadají rázně a skvěle se vyhláší na nejrůznějších tiskových konferencích. Jenže zkušenosti psychologů a preventistů zaměřených na rizikové chování říkají něco trochu jiného: čím víc totiž něco zakážeme, tím lákavější to pro děti (i dospělé) často je. No a strašení funguje ještě daleko hůř. Co tedy reálně můžeme dělat pro ochranu dětí v online světě?

V den, kdy v Austrálii vstoupil v platnost první zákaz sociálních sítí pro děti do šestnácti let, si některé z nich před telefonem dokreslily na bradu vousy, aby ošálily ověření věku podle obličeje. Jiné se na zakázané platformy vrátily do čtyřadvaceti hodin — s novým účtem, s tváří staršího sourozence nebo s tichým souhlasem rodičů. Australský regulátor eSafety se po pár týdnech pochlubil, že z platforem zmizelo 4,7 milionu dětských účtů. Ve stejných datech se ale skrývalo i méně lichotivé číslo: u Instagramu, TikToku či Snapchatu zhruba sedm z deseti rodičů uvedlo, že jejich dítě má na sítě přístup dál. A děti využily stejné triky, jaké předtím použili britští teenageři po zavedení tamního zákona o online bezpečnosti.

Tohle není argument pro to nedělat nic. Je to ukázka jednoho velmi starého a velmi spolehlivého pravidla: **že zákaz a skutečná ochrana nejsou totéž.**

Když se ze striktního zákazu stane výzva

Psychologie tomu jevu říká **reaktance**. Když člověk vnímá, že mu někdo zvenčí bere svobodu volby, vzniká v něm nepříjemné napětí, kterého se chce zbavit — a nejpřímější cesta je udělat přesně to, co se zakazuje. U dospívajících je tahle pružina napnutá nejvíc, protože si právě budují pocit vlastní samostatnosti. Lidově tomu říkáme **efekt zakázaného ovoce**.



Není to jen nějaký dojem, jde o opakovaně ověřený jev. Pokud například výzkumníci z Iowa State University (Bushman & Stack) dali na násilné televizní pořady varovné štítky, zájem o ně nevyhasl — naopak vzrostl, a nejsilněji u lidí s vysokou mírou reaktance a tehdy, když štítek pocházel od nějaké autority. Když rodiče doma striktně zakázali určité jídlo, děti na ně reagovaly silnějším emočním vzrušením a věnovaly mu víc pozornosti než děti, které ho mít směly. Samotný **akt zákazu dokáže přidat věci na přitažlivosti**.

Ostatně příkladů z historie, které ilustrují tento problém, najdeme desítky. Když např. Spojené státy americké ve dvacátých letech zakázaly alkohol, pití nezmizelo — jen se přesunulo do ilegálních putyk, roztočilo pašerácký byznys a vykrmilo organizovaný zločin natolik, že zákon museli po třinácti letech zrušit. Prohibice nevychovala střízlivý národ. Vytvořila Al Caponeho.

Evropa to ví — a stejně to dělá

Po Austrálii se rozjela celá vlna zákazů. Francie schválila zákaz pro mladší patnácti let s účinností od září 2026, Španělsko ohlásilo hranici šestnácti let, Dánsko se dohodlo na patnácti, Řecko chystá zákaz od roku 2027, Portugalsko vsadilo na souhlas rodičů u dětí mezi třinácti a šestnácti. Podle bruselských přehledů o nějaké formě omezení uvažovalo na jaře 2026 třiadvacet z dvaceti sedmi členskými zeměmi EU a Evropská komise rovněž připravuje vlastní aplikaci na ověřování věku.

Pozoruhodné je, jak málo si od toho slibují i sami strůjci. **Australští experti otevřeně mluví o tom, že plošný zákaz „není dokonalé řešení“ a že děti se přesunou na hůř regulované kouty internetu.** UNICEF dodává, že skutečnou snahou není odkládat vstup dětí na sociální sítě, ale dělat platformy bezpečnější. A přibývá hlasů, podle nichž jsou **investice do digitální gramotnosti, mediální výchovy a změn v návrhu samotných aplikací „pravděpodobně účinnější než zákazy, které se snadno obejdou“.**

Budme ale féroví: **zákazy nejsou bezcenné.** Jejich největší účinek se často projeví ještě dřív, než začnou platit. Už samotná **hrozba regulace (a vysokých pokut) totiž nutí platformy změnit chování, které roky odmítaly upravit dobrovolně.** Zákaz dokáže přesunout část odpovědnosti z dítěte na firmu, která vydělává na jeho pozornosti, a zároveň společnosti získat čas. Co ale nedokáže, je vychovávat. A právě to od něj příliš často očekáváme.

Strašení je špatný učitel

Stejnou logikou trpí i druhá oblíbená zkratka: **pořádně děti vystrašit, ať mají rozum.** Jenže výzkum efektivity prevence je tu nezvykle jednotný. **Vztah mezi strachem a změnou postoje má tvar obráceného U — trocha obav dokáže pozornost nastartovat, ale za určitou hranicí se efekt obrací.** Příliš silný strach vede k obraně, popírání a odmítnutí celého sdělení, případně k témuž bumerangovému efektu jako u zákazu: **zakázané a děsivé je zároveň lákavé.**

Praxe to potvrzuje. Programy typu Scared Straight, kdy se mladistvým ukazovala odstrašující realita vězení, podle vyhodnocení míru pozdější kriminality nesnížily — některé ji dokonce zvýšily. Slavný protidrogový program D.A.R.E. spolykal obří rozpočty a opakovaně se ukázalo, že spotřebu drog mezi dětmi reálně neovlivnil. **Strašení vytváří dojem, že se něco děje, ale málokdy mění chování.**

Nemusíme chodit za hranice. Po českých kolejích roky jezdí Revolution Train — protidrogový vlak, který provádí děti od deseti do sedmnácti let pětidimenzionální projekcí plnou squatů,

věžeňských cel a autonehod a věří, že silný zážitek mládež od drog odradí. Děti (a jejich učitelé) odcházejí nadšené. Jenže odmítavá stanoviska k němu opakovaně vydaly prakticky všechny relevantní odborné společnosti — Česká asociace adiktologů, Společnost pro návykové nemoci, AT sekce Psychiatrické společnosti i Odborná společnost pro prevenci rizikového chování — a realizaci nedoporučilo ani ministerstvo školství. Důvod je pořád stejný: program stojí na odstrašujícím principu, který výzkum řadí mezi vůbec nejméně účinné, někdy s efektem přímo opačným. **Nadšení totiž není totéž co změna chování** — a v tom je celý problém.



Bariéry a regulace mají smysl

Z ničeho z toho ale neplyne, že každá bariéra je zbytečná. Je rozdíl mezi patnáctiletým, který cíleně hledá zakázané, a sedmiletým, který se omylem proklikne z hry na stránku s tvrdým pornem. U toho prvního funguje reaktance a zákaz se obrací sám proti sobě. U toho druhého o žádné zakázané ovoce nejde — jde o čistou expozici obsahu, na který jeho mozek prostě není stavěný.

A přesně tady je dnešní ochrana nejslabší. Většina dětí dnes narazí na pornografii poprvé kolem jedenácti až dvanácti let, často nechtěně. Jediné, co jim stojí v cestě, je věta „Je mi osmnáct“ a tlačítko ANO. Takový disclaimer je ten nejhorší možný kompromis: tváří se jako zákaz, ale nezastaví ani dítě v první třídě — a zároveň nikoho nic nenaučí.

Záleží na tom přitom víc, než se zdá. Malé dítě nevnímá porno jako „pohádku pro dospělé“. Chybí mu rámeček, který by mu řekl, že je to inscenace s herci, střihem a scénářem. Bere ho jako dokument — jako návod, jak vypadá sex, jak vypadají těla a jak fungují vztahy. Přehledové studie ranou expozici opakovaně spojují s nerealistickými očekáváním, zkresleným pohledem na souhlas i genderové role a s předčasnou sexualizací. Tady skutečná bariéra smysl dává — ne symbolická věta, ale reálné ověření věku, jaké u přístupu k pornografii už zavedly Francie nebo Německo. **Ne proto, aby se z porna stalo další zakázané ovoce, ale proto, že malé dítě se před ním ještě neumí bránit samo.**

Kdo je tady vlastně expert?

Proč tedy řešení, která odborníci dávno odmítli, znovu a znovu dostávají peníze i prostor? Část odpovědi je v tom, koho vlastně posloucháme a kdo nás v současnosti nejvíce ovlivňuje. Za experta na tuto oblast se dnes běžně označuje ten, kdo je nejvíc vidět a slyšet — kdo má silný osobní příběh, mediálně vděčný projekt, zrovna sedí v čele nějaké důležité instituce nebo vydal dobře prodejnou knihu. Ne nutně ten, kdo se prevencí, vývojovou psychologií nebo adiktologií zabývá celý profesní život.

Ta záměna není neškodná. Vede k tomu, že kraje financují vlak, který odborné společnosti odmítají, a parlamenty schvalují zákazy, o jejichž omezené účinnosti vědí předem — obojí totiž vypadá rázně a dobře se to vysvětluje voličům. Hlas, který umí zaujmout, přebíjí hlas, který má za sebou data. A nudné, ale doložené „bude to složitější“ prohrává s efektním „stačí zakázat“ skoro pokaždé.

Ostatně s těmi daty a evidence based přístupem je to dnes také těžké - ve veřejné diskusi se bohužel často selektivně vybírají nereprezentivní studie na úrovni seminárních prací a považují za klíčové důkazy podporující naše teze/postoje, přičemž metaanalýzy srovnávající reprezentativní data, jejichž závěry jsou odlišné od ražené linie, se ignorují. A světoví "experti", kteří si selektivně vybírají data, případně si je rovnou vymyslí (typu Manfred Spitzer a jeho následovníci), jsou dnes vidět a slyšet, protože nabízejí snadná řešení velmi složitých problémů.

Když tedy příště někdo s naprostou jistotou prohlásí, že řešení je jednoduché, vyplatí se položit si tichou otázku: zabývá se tím ten člověk doopravdy — nebo to jen umí říct nahlas a přesvědčivě?



Co tedy funguje

Společný jmenovatel věcí, které skutečně fungují, je nudný, a proto se špatně prodává v titulcích: **trvá dlouho, vyžaduje dospělé a nedá se odškrtnout jedním podpisem pod zákon.**

Funguje vychovávat místo zakazovat. Dítě, které rozumí tomu, jak algoritmus těžší jeho pozornost, proč ho nekonečné scrollování drží u obrazovky a jak vypadá manipulativní obsah, je odolnější než dítě, kterému jsme jen řekli „tohle nesmíš“. První umí poznat past a problém, i když narazí na novou platformu. Druhé jen čeká, až dosáhne věku, kdy se na něj zákaz přestane vztahovat — bez jediné získané dovednosti.

Funguje rozhovor místo příkazu. Děti, které vědí, že mohou doma mluvit o tom, na co narazily, aniž by je čekal trest nebo zabavený telefon, se s problémem svěří dřív. Tichá dohoda mezi rodičem a dítětem o trestu udělá z internetu tabu — a tabu, jak víme, přitahuje.

A funguje tlačit na ty, kdo problém vytvářejí. Bezpečnější návrh aplikací, konec návykových mechanismů cílených na děti, skutečná odpovědnost platform za obsah. Tady má regulace největší smysl — ne když zakazuje dětem dveře, ale když nutí firmy přestat za těmi dveřmi nastražovat pasti.



Pár slov na konec

Výchova takhle jednoduše nefunguje. Je pomalá, každodenní a často není moc vidět. Nedá se vyřešit jedním prohlášením ani jedním zákonem. **Stojí na rozhovorech, vysvětlování, nastavování hranic a důvěře mezi rodiči, školou a dítětem.** Výsledek nepřijde hned, ale bez ní to nejde.

Ochrana dětí totiž není jednorázová akce. Je to dlouhodobá práce. Zákaz může být její součástí. Může zatlačit na technologické firmy, omezit některé škodlivé věci a dát společnosti čas. Sám o sobě ale nestačí. Děti si často najdou cestu, jak ho obejít, a problém tím nezmizí.

Australské děti s dokreslenými vousy nám připomněly jednoduchou věc: **co je zakázané, to láká.** Zvláště když zákaz přijde bez

vysvětlení a děti mají pocit, že jim dospělí jen něco sebrali. Děti nejsou jen někdo, koho je potřeba hlídat. Jsou zvědavé, chytré a rychle poznají, kdy jim dospělí problém opravdu vysvětlují a kdy ho jen zamykají před nimi.

Pokud opravdu chceme, aby po tom „zakázaném ovoci“ nesahaly, nestačí kolem stromu postavit plot a omotat ho ostnatým drátem. Musíme s nimi mluvit o tom, proč to ovoce nemusí být tak sladké, jak vypadá. Proč jsou sociální sítě tak návykové. Jak fungují algoritmy. Proč je těžké odejít z aplikace, která je navržena tak, aby nás udržela co nejdéle. A proč jejich pozornost není maličkost, ale něco, na čem platformy vydělávají.

Skutečná ochrana dětí proto nezačíná a nekončí zákazem. Zákaz může pomoci nastavit hranici. Ale teprve výchova dětem vysvětlí, proč ta hranice existuje – a jak se jednou budou umět chránit i bez ní.

Pro E-Bezpečí
Kamil Kopecký
Univerzita Palackého v Olomouci

Zdroje

- Bushman, B. J., & Stack, A. D. (1996). Forbidden Fruit Versus Tainted Fruit: Effects of Warning Labels on Attraction to Television Violence. *Journal of Experimental Psychology: Applied*. — varovné štítky zájem o násilné pořady spíš zvyšovaly. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.2.3.207>
- Petrosino, A. a kol. (2013). „Scared Straight“ and Other Juvenile Awareness Programs: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews*. — odstrašující programy kriminalitu nesnižují, naopak ji zvyšují. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.4073/csr.2013.5>
- iROZHLAS (2017): Jezdí po republice a odrazuje děti od drog. „Drahý a neúčinný špás,“ kritizují Protidrogový vlak odborníci. https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/jezdi-po-republice-a-odrazuje-deti-od-drog-drahy-a-neucinny-spas-kritizuji_1709141330_hm
- The Impact of Internet Pornography on Children and Adolescents: A Systematic Review (2024). — raná expozice

souvisí s nerealistickými očekáváními a zkresleným pohledem na souhlas i genderové role.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013700624000459>

- eSafety Commissioner (2026): Platforms restrict access to 4.7 million under-16 accounts across Australia. — data k australskému zákazu i k jeho obcházení. <https://www.esafety.gov.au/newsroom/media-releases/platforms-restrict-access-to-47-million-under-16-accounts-across-australia>
- Euronews (2025–2026): Which European countries are considering banning social media for children under 16? — přehled evropské vlny (Francie, Španělsko, Portugalsko ad.). <https://www.euronews.com/next/2025/12/23/which-european-countries-are-considering-banning-social-media-for-children>