

DĚTI A GAMING

PŘÍRUČKA PRO RODIČE



JAKUB STANĚK, JAN HYNEK,
MARTINA FALTOVÁ

 GRADA®

Poděkování

*Rádi bychom poděkovali naší budoucí kolegyni
Tereze Matějkové, která sice není uvedena jako autorka knihy,
ale velmi nám s její tvorbou pomohla.*

DĚTI A GAMING

PŘÍRUČKA PRO RODIČE



JAKUB STANĚK, JAN HYNEK,
MARTINA FALTOVÁ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. Jakub Staněk, Ph.D.

Mgr. Jan Hynek, Ph.D.

Mgr. Martina Faltová

Děti a gaming

příručka pro rodiče

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10134. publikaci

Odpovědná redaktorka Andrea Černá

Redakce a korektury Barbora Bydžovská

Grafická úprava Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 160

Vydání 1., 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2025

Cover Illustration © Antonín Plicka, 2025

ISBN 978-80-271-8061-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-8060-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-5280-3 (print)

Obsah

Předmluva	7
1. Co je to gaming	9
Streaming	10
Esport	13
Vzdělávací potenciál hraní	16
2. Digitální hry	27
Motivace k hraní her	27
Typologie her	31
Vzdělávací hry	35
Herní komunity	42
3. Vliv hraní na člověka	45
Mýty vs. realita	46
Pozitivní efekty hraní	53
Negativní efekty hraní	60
4. Jak vybrat vhodnou hru pro dítě	69
5. Jak mluvit s dětmi o hrách	77
Efektivní, nenásilná komunikace	78
Nálepky, aktivní naslouchání a popisný jazyk	82
Identifikace problému a konfrontační sdělení	87
Efektivní komunikace skrz komunikační bloky	93
Jak to všechno aplikovat	108
6. Jak poznat problematické hraní	113
Jak těžit z bezproblémového hraní	118

Jak pracovat s rizikovým hraním	124
Jak řešit patologické hraní	125
7. Rodičovské FAQ	129
Loot boxy, gambling a závislost	129
Jak mohu s dítětem nastavit pravidla pro hraní	133
Jak můžu zajistit online bezpečnost pro své dítě	137
Jak začlenit hry do společného programu	139
Jak vysvětlit hráči, že je v jeho zájmu sportovat	141
Od jakého věku nechat děti hrát a používat digitální technologie	142
Slovo na závěr	145
Slovník pojmů	147
Seznam literatury	151
O autorech	157

Předmluva

Kniha, jež se vám dostala do rukou, je společným dílem tří autorů, které spojují dvě věci: máme rádi digitální hry a jsme akademici. Dva z nás pracují jako psychologové z katedry psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a společně s pedagožkou z katedry pedagogiky jsme se rozhodli vytvořit knihu určenou primárně pro rodiče, která uvede informace o hraní digitálních her a jejich vlivu na děti i dospělé na pravou míru a poskytne návod, jak tuto populární zábavu využít pro rozvoj dětí.

V současnosti značná část společnosti stále vnímá digitální hry jako ztrátu času nebo jako nástroj škodící dětem, které je hrají. V této knize představujeme fakta o digitálních hrách, která jsou podložena výzkumy a naší praxí, a na jejich základě uvádíme skutečné vlivy digitálních her na člověka. Věříme, že po přečtení této knihy budete mít dostatek informací, abyste se nenechali zmást zjednodušenými a zkratkovitými názory samozvaných odborníků, a budete se jejich vyjádřením smát, stejně jako my.

Publikace v první části představuje teoretická východiska – seznámení s hraním her, typy her, důvody, proč je lidé hrají, výzkumně zmapované vlivy her na člověka. Druhá část knihy nabízí praktické rady, jak mohou rodiče s digitálními hrami pracovat při výchově svých dětí. Dozvíte se, jakým způsobem vybrat vhodnou hru pro dítě, jak poznat, jestli hra, kterou hraje, není riziková, nebo například jakých znaků si všimnout, abyste dokázali rozpoznat, zda vaše dítě nemá s hraním problém. Velká část knihy se zaměřuje také na to, jak s dětmi (nejen) o hrách správně komunikovat.

Doufáme, že pro vás bude kniha nejen užitečná, ale i zábavná. A pokud během čtení dostanete chuť si něco zahrát, ideálně spolu s vaším dítětem, vzhůru do toho!

1. Co je to gaming

První digitální hra vznikla již v roce 1958. Jednalo se o velmi jednoduchou adaptaci tenisu jménem Tennis for Two na analogový monitor (Lambert, 2008). Současné videohry už sice nemají s touto hrou společného téměř nic, ale je dobré si uvědomit, že je tato forma zábavy s námi určitým způsobem již téměř 70 let. Za tuto dobu prošly značným vývojem nejen hry, ale také názvy, kterými je označujeme.

Základní pojem, se kterým v této knize pracujeme, je **gaming**. Jedná se o slovo popisující proces hraní digitálních her (Suchá et al., 2018). **Digitální hrou** označujeme „všechny elektronické hry, které je možné hrát prostřednictvím různých zobrazovacích zařízení, mezi něž patří počítač, mobilní telefon, tablet, herní konzole a další“ (Suchá et al., 2018, s. 27).

Jistě znáte i pojem **videohra**. Toto slovo je synonymem digitálních her, jedná se o zastaralejší výraz, který vznikl v dobách analogových zařízení. U moderních technologií digitálního světa je výstižnější první uvedený název. Spojení počítačové hry, konzolové hry či mobilní hry konkrétně popisují, prostřednictvím jakého zařízení se tyto digitální hry hrají.

Gaming v současné době už ale není jen volnočasovou aktivitou. Hraní her se stalo pevnou součástí popkulturního světa, stejně jako možností obživy. Hráči si prostřednictvím této aktivity mohou vydělávat peníze buď jako **streameři**, vysíláním svého hraní prostřednictvím internetu, nebo jako **progameři**, profesionální hráči digitálních her, jejichž činnost se v mnohém podobá kariéře profesionálních sportovců. Obě tyto možnosti budou představeny v následujících kapitolách.

Vzhledem k popularitě digitálních her v různých oblastech lidského života je zcela logické, že se tato platforma postupně implementovala i do vzdělávání. Využití her ve školní výuce je již poměrně běžnou a širokou praxí, kterou si v této kapitole také představíme. Digitální hry kromě

aktivního trávení volného času poskytují také mnoho možností, jak rozvíjet různé aspekty kognitivního potenciálu¹ dětí.

Streaming

Herní streaming je aktivita spočívající v souběžném hraní digitální hry a jejím živém vysílání na internetu pro diváky, se kterými hráč komunikuje. Streamování her je v současné době zábava, kterou lze nejlépe přirovnat ke sledování televize na přelomu tisíciletí. Pro dnešní generace je monitorování živého obsahu na internetu, kde si mohou přímo vybrat, na co se budou dívat, velmi častou a zábavnou aktivitou. Sledující mohou být zároveň součástí děje vysílání, ať už samotným zapojením do hry, interakcí s vysílajícím, či dalšími sledujícími prostřednictvím živého psaného chatu.

Možná si říkáte, proč by to někdo dělal? Abychom na tuto otázku dokázali odpovědět, musíme se na téma streamování podívat z pohledu vysílajícího hráče (streamera) a také člověka, který stream sleduje (diváka).

Odborný pohled: Proč lidi baví herní streamování?

Streameři

1. Vidina snadného vydělávání peněz hraním her (Woodcock & Johnson, 2019).
2. Možnost se kreativně vyjádřit a získat pozornost (Törhönen et al., 2020).

¹ Poznávací procesy, jako jsou myšlení, paměť, učení, pozornost, řeč nebo tvořivost.

3. Tvorba komunit a sociálních vztahů (Li et al., 2023).
4. Sdílení vlastních zkušeností a dovedností (Shen et al., 2021).

Diváci

1. Komentované hraní streamerů je zábavnější než samotné hraní (Orme, 2021).
2. Pro současnou generaci jsou herní streamy podobně zábavné jako reality show nebo sportovní přenosy (Xin, 2023).
3. Získávání hlubších informací o hře a jejích mechanikách (Ma et al., 2021).
4. Pocit sounáležitosti s komunitou a sociální interakce (Gandhi et al., 2021).
5. Součást vývoje herního světa (Ünal et al., 2022).

Herní streamování je pro mnoho lidí atraktivní činnost, a to jak pro samotné streamery, tak i pro jejich diváky. Streamerům nabízí možnost snadného výdělku, hraní her se tak stává způsobem, jak si generovat příjem. Mnozí z nich také vidí v tomto způsobu zábavy příležitost k seberealizaci a kreativnímu vyjádření, které jim umožňují přitahovat pozornost diváků. Pro mnohé je také důležitým motivačním faktorem možnost budovat si komunitu a navazovat sociální vztahy s fanoušky. Tvorba a sdílení vlastních zkušeností a dovedností s ostatními hráči je dalším aspektem, který tuto aktivitu činí zajímavou.

Pro diváky přináší herní streamování něco víc než jen pasivní sledování. Komentované hraní bývá často poutavější než hraní samotné, protože přítomnost streamera a jeho interakce s diváky přidává další rozměr zážitku. Pro současnou generaci diváků je sledování herních streamů srovnatelné s jinými formami zábavy, jako jsou reality show nebo sportovní přenosy. Diváci také často využívají streamy k získávání hlubších informací o hrách, jejich mechanikách a strategiích. Navíc mohou mít pocit, že jsou součástí komunity a mají možnost se sociálně zapojit, což

jim pomáhá trénovat sociální kompetence a vytvářet vztahy. Pro některé diváky je důležité, že jsou prostřednictvím streamovacích platform součástí dění v herním světě a mohou se tak dozvídat aktuální informace.

V současné době využívají streameři pro své vysílání několik webových stránek určených k provozování jejich činnosti. Největší platformou pro herní streamování je Twitch, podobné možnosti živých přenosů nabízí také Youtube. Trojici nejvyužívanějších stránek uzavírá méně známý Kick. Společným znakem těchto platform je to, že zahrnují možnosti živého vysílání, živého chatu, upozornění na zahájení vysílání, ale také nástroje pro práci s komunitou, jako jsou tvorba vlastních emotikonů, možnosti odměn pro diváky za sledování streamů, zapojení do vysílání a další. Herní streamy lze ale v současné době nalézt i na tradičnějších sociálních sítích – například na Facebooku či TikToku.

Vzhledem k velkému množství lidí sledujících streamy jsou tato vysílání významným reklamním prostorem. Z tohoto důvodu jsou streameři velmi často oslovováni různými firmami, které jim nabízejí spolupráce. Nejčastěji se jedná o firmy s produkty souvisejícími s primárním zaměřením streamera. V praxi to znamená, že například hráč, který vysílá hraní hry Counter-Strike, má navázanou spolupráci s weby, které prodávají skin² právě pro tuto hru.

V České republice je v tomto ohledu velmi aktivní například firma Madmonq, která se zabývá prodejem doplňků stravy pro hráče. Tato firma sdružuje mnoho streamerů, ti propagují její produkty, pořádají o ně soutěže a tak podobně a následně od firmy dostávají produkty zdarma, pozvánky na firmou pořádané akce nebo firma podporuje jejich streamy.

Stejně jako na jiných platformách i na těch streamovacích nalezneme různé typy produktů a reklam. Každý streamer je jiný a přistupuje k partnerství jiným způsobem. Někteří si spolupráce pečlivě vybírají a volí

² Vizuelní vylepšení např. zbraně, postavy; toto vylepšení nemá žádný vliv na průběh hry.

produkty, které jim dávají smysl a vnímají je jako eticky či morálně nezávadné. Můžeme ale narazit i na vysílající, kteří spolupráce vybírají pouze na základě odměny a neřeší morální stránku podporovaných produktů.

Také proto je velmi důležité mít přehled o tom, jaké spolupráce streamer navazuje a jaký vliv tak může mít na sledující, zejména děti. Větší časová investice do průzkumu toho, jací streameři, které děti sledují, jsou, se může vyplatit. Hráč, který vysílá hraní na výherních automatech a má navázanou spolupráci s kasiny, pravděpodobně nebude pro děti vhodným vzorem. Naopak hráč, který streamuje hry a během toho vypráví o procesu jejich vývoje a spolupracuje s odborníky, může dítěti pomoci získat rozhled v oblasti tvorby, testování či recenzování her.

Myšlenku streamerů, kteří mohou být díky svému vysílání v určitých ohledech vzorem pro dobré chování, zaujímá například největší český streamer Agraelus. V době psaní této kapitoly pořádal charitativní stream na svém kanále na platformě Twitch. Během tohoto vysílání ho stabilně sledovalo kolem dvaceti tisíc diváků a vybral celkem tři miliony korun.

Esport

Esportem rozumíme hraní digitálních her na výkonnostní úrovni. Konkrétnějším pojmem, se kterým také pracujeme, je progaming. Toto slovo označuje hraní digitálních her na profesionální úrovni, tedy takové hraní, za které je hráč finančně odměňován. Hraní na této rovině ještě můžeme dělit na zcela profesionální či poloprofesionální, kdy si hráč vydělává peníze hraním, ale zároveň k tomu ještě pracuje jinde či studuje (Staněk, 2025).

Celou situaci si můžeme představit podobně jako ve sportu. Sportovec může hrát fotbal na krajské či divizní úrovni, kdy chodí na tréninky a snaží se se svým týmem vyhrávat a postupovat do vyšších soutěží. Jedná se ale pouze o volnočasovou aktivitu. Můžeme mít ale také sportovce, který je

v poloprofesionálním týmu, dostává za svou hru finanční odměnu, ale kromě tréninků a zápasů chodí také do své běžné práce. Třetí variantou je sportovec hrající fotbal za některý z velkých týmů, kde mu tréninky, regenerace a zápasy zabírají naprostou většinu času a stávají se zaměstnáním na plný úvazek. Všechny tyto tři úrovně hraní se vyskytují i u hraní digitálních her.

Je velmi důležité si uvědomit, že kariéra profesionálního hráče ale nespočívá jen v prostém hraní hry. Hráči mají nastavený pevný režim, který obsahuje vícefázové tréninkové jednotky, zápasy, fyzickou i taktickou přípravu. I když tito hráči tráví většinu svého času za počítačem, není to pro ně jen zábava, ale životní nastavení opět velmi podobné profesionálnímu sportu.

Tab. 1 Přehled esportových statistik za posledních 5 let

	2019	2020	2021	2022	2023
Prize pool ³	255 mil. \$	145 mil. \$	255 mil. \$	237 mil. \$	181 mil. \$
Počet turnajů	6 227	5 701	6 058	5 287	3 627
Počet hráčů	31 954	30 307	32 088	30 785	24 482

Zdroj: *Esports Earnings (n. d.)*

Uvedená tabulka ukazuje celkový rozsah progamingu ve světě za posledních pět let. Ve světovém měřítku tedy můžeme uvažovat zhruba o třiceti tisících hráčů, kteří si hraním na výkonnostní úrovni vydělávají peníze. V tabulce však chybí hráči a soutěže, ve kterých se umístění neocenují finančně. Počet esportovců ve světě tedy může být mnohem vyšší.

³ Celková finanční částka vyhrazená na výhry, o kterou se podělí účastníci soutěže.

Stejně jako sportovní utkání jsou i ta esportová aktivně sledována diváky. Podle statistik z roku 2022 byla celková sledovanost esportu v rozmezí 350–500 milionů diváků. Jedním z vrcholů v počtu sledování esportu bylo v roce 2019 finále mistrovství světa ve hře League of Legends, na tuto událost se živě dívalo kolem 100 milionů lidí. Pro srovnání, finále Super Bowlu⁴ ve stejném roce sledovalo 100,7 milionu diváků. Dlouhodobě však sledovanost esportu stále není srovnatelná s tradičním sportem, nicméně výše uvedená čísla jasně ukazují, že jeho popularita rozhodně není zanedbatelná (Duarte, 2024).

V České republice zastřešuje esport Česká asociace esportu (ČAES), která se stará o osvětu v oblasti esportu, jeho profesionalizaci a propagaci. Podle statistik ČAES je v České republice 4 538 registrovaných esportovců (únor 2025) a 22 týmů. Není však možné dohledat přesné počty profesionálních a poloprofesionálních hráčů v České a Slovenské republice, na základě informací na webu ČAES je ale možné odhadovat, že jich je celkem 200–300 (Česká asociace esportu, n. d.). Od roku 1998 se celkem 1 249 hráčů z České republiky zúčastnilo soutěží, ve kterých byli finančně ohodnoceni. Z tohoto počtu bylo jen 21 žen (Esports Earnings, n. d.).

V roce 2022 proběhlo v České republice celkem sedm dlouhodobých nejvyšších soutěží v esportu, včetně mistrovství České republiky (MČR), které bylo pořádáno v šesti hrách. Všechny tyto soutěže se zaměřují výhradně na mužské hráče, ženy v České republice nemají žádnou dlouhodobou soutěž. Profesionální hráčky jsou zde v počtu jednotlivců a hrají jen za zahraniční týmy. Mužských českých hráčů je na mezinárodní scéně mnohem více.

Tato kniha se primárně nezaměřuje na esport, pokud byste se o něm chtěli dozvědět více, nahlédněte do knihy *Psychologie esportu* (Staněk, 2025).

⁴ Finálový zápas sezóny americké Národní fotbalové ligy (NFL).

Vzdělávací potenciál hraní

Poslední část úvodní kapitoly je věnována představení role digitálních her v kontextu vzdělávání, abychom čtenáři více přiblížili možnosti a potenciál herního světa a gamingu. Dnešní žáci mají tendenci nevěnovat pozornost při výuce prakticky ničemu, co je nějakým způsobem nezaujme nebo na ně nemá bezprostřední vliv. Nemůžeme jednoznačně říci, že je to vina učitelů a jejich přístupu. Ano, čas od času narazíte na některých školách na učitele vyznávající staré postupy a časem ověřené techniky, které se mnohdy nesejdou s vaší rodičovskou představou, a už vůbec ne s představou vašich dětí. Většina škol už ale dávno nastavila nový směr a pokusila se obměnit výukové techniky tak, aby odpovídaly aktuálním požadavkům společnosti. Čím to tedy je, že se některé děti ve škole nedokážou skutečně soustředit a ponořit se s radostí do úkolů, které před ně jejich učitelé staví?

Podle odborníků je ideální školou ta, která je hrou od začátku do konce. Neznamená to, že by děti měly sedět v lavicích za počítači a strávit celý den pilováním pozornosti při střelení po nepřátelích a trénováním mozků na logických hádankách z různých detektivních videoher. Komenský už v 17. století hlásal „Škola hrou“. Mnoho lidí má tuto větu zafixovanou v paměti a při jejím vyslovení se jim automaticky v mysli objeví moudře vyhlížející pán s čapkou a dlouhým vousem, ale původní význam tohoto hesla se postupně ztratil v propadlišti dějin.

Komenského „Škola hrou“ neznamenal, že by měly děti dostávat veškeré informace přetavené do nějaké čistě herní aktivity. Principem dodnes zůstává především využití potenciálu her a na jejich základě a námetu vytvoření smysluplné aktivity, která děti zaujme a do jejíhož plnění se dokážou naprosto ponořit a věnovat jí díky poutavosti maximální pozornost. Jedině tak probíhá opravdové a skutečně hloubkové učení.

Vzpomeňte si na vlastní školní léta – pokud odhlédneme od informací a poznatků, které jste například prohlubovali v pozdějším studiu na střední nebo vysoké škole, vzpomenete si dnes na všechna vyjmenovaná