

Riziká internetu, alebo na čo by sme mali dať pozor!

(metodický materiál pre rodičov)

Internet možno považovať za jeden z najväčších fenoménov súčasnej doby a to predovšetkým v oblasti komunikácie a informácií. Nielenže sa zvyšuje počet ľudí, ktorí internet využívajú, ale čoraz viac sa znižuje ich veková hranica.

Internet je pre dnešné deti bežnou súčasťou života. Tento nový výdobytok v oblasti informačných technológií ovládajú na výbornej úrovni.

Každý rodič by mal mať na pamäti, že deti sú veľmi citlivé a zraniteľné, veľmi veľa negatívnych vplyvov vnímajú intenzívnejšie ako dospelí ľudia, preto je ich potrebné chrániť nielen v bežnom živote, ale aj pred virtuálnym svetom, ktorý prináša tiež množstvo rizík a nástrah.

To, akým spôsobom budú deti internet v značnej miere využívať, závisí od toho, čo ich zaujíma. To, čo deti zaujíma ovplyvňuje prostredie, v ktorom deti fungujú (rodina, kamaráti školské prostredie). Rizikovým faktorom na strane detí môže byť to, že sú naivné, dajú sa ľahšie oklamať a sú predovšetkým zvedavé. Ak je pre deti niečo neznáme, respektíve im to rodičia zakazujú, tým viac ich to láka.

S čím všetkým sa deti môžu na internete stretnúť?

- + **Netolerancia na internete** (diskriminácia, rasizmus, xenofóbia, extrémizmus)
- + **Gamblig, online hazardné hry, nevhodné správanie a násilie v hrách, závislosť na hrách**
- + **Kyberšikanovanie** (urážanie a nadávanie, zastrášovanie, vyhrážanie, vydieranie, zverejňovanie trápnych, intímnych fotografií, videí, šírenie klebiet, osobných informácií, krádeže identity, vytváranie falošných a posmešných profilov).
- + **Zneužitie osobných údajov, fotografií a videí, hesiel**
- + **Nevhodný obsah na internete** (sebapoškodzovanie, samovraždy, násilie, drogy, sekty, propagácia anorexie a bulímie)
- + **Sexting** (sexuálne ladená komunikácia), sexuálne obťažovanie, sexuálne ponuky, pornografia, kybersex, prostitúcia na internete
- + **Závislosť od internetu, počítačov, sociálnych sietí**
- + **Zdravotné riziká** – (problémy so zrakom, pohybové problémy).
- + **Fikcia versus skutočnosť** – dieťa dokáže slabo rozlíšiť fikciu od skutočnosti
- + **Zanedbávanie reálnych vzťahov** (súvisy s vysokou časovou účasťou na internetových diskusných skupinách)

Ako chrániť svoje dieťa pred rizikami internetu? (Odporúčania pre rodičov)

- + **Budovanie dobrého vzťahu s dieťaťom** - dobrý vzťah s dieťaťom je jedným z najúčinnějších faktorov pri prevencii negatívnych javov súvisiacich s internetom (počítačom). Rozprávajte sa s dieťaťom (snažte sa mu porozumieť), motivujte ho k tomu, aby s vami zdieľalo svoje pozitívne a negatívne zážitky z virtuálneho prostredia.

- ✚ **Zaujímajte sa o aktivity dieťaťa** - umiestnite počítač tak, aby ste videli, čo vaše dieťa práve na ňom robí. Odporúča sa umiestniť počítač do spoločnej miestnosti.
 - ✚ **Rozprávajte sa s dieťaťom o internete** – o tom, čo na internete robí, aké stránky navštevuje. Povzbudzujte ho k tomu, aby sa s vami porozprával aj o tom, keď sa stretne s niečím nepríjemným na internete.
 - ✚ **Stanovenie jasných pravidiel** - dohodnite si určité pravidlá, ktoré sa týkajú doby (doba strávená na počítači by mala byť zo zdravotných dôvodov obmedzená) a času stráveného prácou na počítači. Taktiež je dobré prediskutovať a dohodnúť si s dieťaťom stránky, ktoré môže navštevovať. Pravidla sa stanovujú spoločne s dieťaťom, prejavte dieťaťu dôveru, porozumenie.
 - ✚ **Rodičovská kontrola** – dohodnite sa s dieťaťom, že nastavíte určitý systém kontroly, napríklad buď v operačnom systéme, prípadne prostredníctvom blokovacieho softvéru. V stanovenej dobe sa počítač, respektíve internet vypnú.
 - ✚ **Motivácia ako tráviť voľný čas** - motivujte dieťa tráviť voľný čas inak ako na internete, prípadne tráviť voľný čas spoločne nejakou aktivitou, činnosťou (športové hry, spoločenské hry, príroda...).
- Každý rodič by mal mať na pamäti, že pre zdravý a všestranný rozvoj dieťaťa je veľmi dôležité, aby sa venoval viacerým aktivitám, ktoré je potrebné striedať.
- ✚ **Všímajte si správanie dieťaťa** – všímajte si všetky príznaky, ktoré naznačujú, že sa niečo s vašim dieťaťom deje, rozprávajte sa spolu s dieťaťom o tom, že máte obavy. V prípade potreby, nebojte sa vyhľadať odborníka.

„Najbezpečnejším programom na ochranu detí sú ich vlastní rodičia.“

Kde hľadať pomoc?

- ✚ **CPPPaP Námestovo** - kontaktovať môžete odborných zamestnancov CPPPaP Námestovo, na tel.č.: 043/5581066 alebo 0911 127 111, alebo cez online poradenstvo na stránke www.cpppapno.sk
- ✚ **Stopline.sk** – národne centrum pre nahlásovanie nezákonného obsahu alebo činností na internete. Centrum bojuje proti zneužívaniu detí (detská pornografia, prostitúcia, sexuálne obťažovanie), rasizmu, xenofóbií a inému obsahu, prípadne činností, ktoré majú znaky trestného činu.
- ✚ **Pomoc.sk** – združená linka, ktorej cieľom je pomoc a poradenstvo pre zodpovedné používanie internetu (mobilnej komunikácie a nových technológií).

Pre zaujímavosť



Detský animovaný seriál Ovce.sk ponúka poučné rozprávky, v ktorých sa zameriava na bezpečnosť detí a mládeže, predovšetkým na riziká internetu:

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/bez-kozusteka> (Zverejňovanie fotografií a videí s odhalenými časťami tela.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/netancuj-s-vlkom> (Zneužite fotografií a videí.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/zatajovany-kamarat> (Nadväzovanie kontaktov za účelom sexuálneho zneužitia - Grooming.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/biele-ovce> (Diskriminácia a rasizmus na internete.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/maskarny-ples> (Nikdy nevieš kto je na druhej strane internetu alebo mobilu.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/ruky-hore> (Vulgárny jazyk a gestá.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/hrubokrk> (Virtuálne prenasledovanie Cyberbullying.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/tisic-priatelov> (Virtuálne priateľstvá.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/fasiangova-maskar> (Napodobňovanie mediálnych vzorov v nebezpečných scénach.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/hlasna-truba> (Prezradenie údajov a majetkových pomerov.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/ogrgel> (Internet si vždy pamätá tvoje chyby z minulosti.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/korunka-krasy> (Anorexia, recepty „krásy“ na internete.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/pomsta> (Virtuálne prenasledovanie - Cyberstalking.)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/devatdesiatdevat> (Reťazové listy šťastia?)

<http://sk.sheeplive.eu/fairytales/druhy-breh> (Sociálna rovnosť.)

Spracovali: odborní zamestnanci CPPPaP Námestovo

Použité zdroje:

Nešpor, K.: Návykové chováni a závislosť, Portál 2000

<http://www.bezpecnyinternet.cz/rodice/doporuceni-pro-rodice/bezpecny-internet-pro-deti.aspx>

http://www.sos-ub.cz/prevence/10_2_2.php

<http://it.pedf.cuni.cz/~bohr/role/ka95.htm>

<http://cms.e-bezpeci.cz/content/blogcategory/6/36/lang,czech/>

http://sheeplive.eu/sites/default/files/prirucka_deti_v_sieti_web_0.pdf