

Naučme sa s deťmi využívať technológie bezpečne a zodpovedne





Obsah

- 4 **Úvod**
- 5 **Deti a mobil**
 - 6 Vkladáme do svojich detí dôveru
 - 7 Bezpečnosť – telefónne číslo dieťaťa
 - 8 Mobilné telefóny a bezpečnosť detí na cestách
 - 9 Krádež a strata mobilu
 - 10 Lokalizačné služby
 - 11 Zneužívanie mobilných telefónov a falošné tiesňové volania
 - 12 Fotografovanie a natáčanie videa
- 13 **Deti a internet**
 - 15 Internetová komunikácia a sociálne siete
 - 17 Chat a chatovanie
 - 19 Blogy a blogovanie
 - 21 Diskusné fóra
 - 22 Nenávisť na internete
 - 23 Nevhodný obsah na internete
 - 25 Spam
 - 26 Kyberšikanovanie
 - 28 Je vaše dieťa obeťou kyberšikanovania?
 - 29 Závislosť
 - 31 Ideálna prvá karta pre dieťa
- 32 **Deti a televízia**
 - 33 Výber vhodných programov
- 35 **10 zásad pre dobré „digitálne rodičovstvo“**
- 36 **Odpovede na otázky zodpovedného rodiča**
- 38 **Slovník**

Úvod

Príručka sa zameriava na vzťah detí k využívaniu mobilných telefónov, ale aj internetu a televízie. Brožúra vás oboznámi s rizikami a nástrahami, ktoré môžu deťom hroziť pri využívaní týchto komunikačných prostriedkov. A prostredníctvom tipov a zaujímavých tém na rozhovor vám poradí, ako deti usmerniť.

Milí rodičia, vážení učitelia,

multimédiá ovládli svet a prinášajú so sebou nielen výhody, ale aj riziká. Mobil, počítač, internet a televízor dennodenne využívame a potrebujeme ich na život. Ani naše deti si nevedia predstaviť, ako by prežili deň bez televízora, či to, že niekedy neexistovali notebooky, smartfóny a internet.

Dieťaťu dávame mobil, aby sme sa mohli kedykoľvek dozvedieť, ako sa má či kde sa práve nachádza. Premýšľame však pri tom nad tým, či ho dieťa bude používať bezpečne? Skutočne vieme, čo dieťa s mobilom či na počítači robí? Koľko hodín denne sedí pred televízorom, komu a kedy telefonuje? Či nenadväzuje náhodné kontakty s cudzími ľuďmi, prípadne nechatuje alebo sa nezapája do nevhodnej diskusie na sociálnej sieti?

Asi každý rodič by sa občas rád pozrel, čo všetko sa nachádza v telefóne a v notebooku jeho dieťaťa. Rodičia a učitelia tak stoja pred dilemou, ako zabezpečiť právo dieťaťa na súkromie a zároveň niest' zaň zodpovednosť. Riešením je dohodnúť sa s deťmi na zásadách, ako používať mobil a internet. Práve my dospelí by sme mali uvedomovať riziká, ktorým sú deti vystavené, a rozprávať sa s nimi o nich. Mali by sa vzdelávať a sledovať nové trendy a technické vymoženosti, aby s deťmi dokázali udržať krok. Všetkým, ktorým nie sú tieto témy ľahostajné, ale hlavne rodičom a ich deťom či učiteľom, pomôže príručka, ktorú práve držíte v rukách.

Mária Tóthová-Šimčáková

detská psychologička,
odborná garantka projektu

Deti využívajú mobil na telefonovanie, posielanie SMS a MMS, ale aj na hranie hier, fotografovanie či nahrávanie videí, pozeranie fotiek, sťahovanie obrázkov a hudby alebo na surfovanie po internete. Napriek tomu si rodičia myslia, že ho deti používajú menej, ako je to v skutočnosti.

Mobilný telefón majú čoraz mladšie deti, časť z nich dostane svoj prvý mobil už v 4 rokoch. V posledných rokoch narástol počet detí s mobilným telefónom vo veku 5 až 8 rokov.

Deti a mobil

Deti získajú mobil väčšinou tak, že im ho rodičia darujú. Mladšie deti najčastejšie dostanú použitý telefón po rodičoch. Čím sú však staršie, tým viac túžia po lepších modeloch a mnohokrát rodičov dokážu presvedčiť. Pri výbere sú často ovplyvnené kamarátmi a reklamou.

Rodičia oceňujú na mobiloch najmä to, že prostredníctvom nich môžu svoje deti kontrolovať a kedykoľvek kontaktovať. Deti môžu v prípade akýchkoľvek problémov zasa zavolať rodičom, čo im dodáva pocit istoty.

Medzi ďalšie výhody mobilu patrí aj to, že deti získavajú technologickú gramotnosť, zručnosť a nové poznatky. To, že dieťaťu rodičia zverili mobil, v ňom rozvíja pocit zodpovednosti. Mladším deťom stačia mobily s fotoaparátom, kamerou a hrami, s pribúdajúcim vekom však ich nároky vzrastajú. Deti vo veku 12 až 15 rokov túžia po smartfó-

ne s internetom a možnosťou Wi-Fi pripojenia. Asi pätina detí vo veku od 8 do 15 rokov je nespokojná so svojím mobilom, prekáža im najmä pomalý internet.

Telefón môže rodičom poslúžiť aj ako výchovný prostriedok, môžu ním motivovať deti na aktivitu, na snahu plniť si povinnosti či môže poslúžiť ako výchovný trest.

Keď sa mobil používa rozumne, pomáha dieťaťu rozvíjať komunikáciu a nadväzovať vzťahy s rovesníkmi, rozvíjať technické zručnosti dieťaťa, vyhľadávať zaujímavé a potrebné informácie a pod.

Akú úlohu zohráva mobil a internet v živote detí?

- Mobil je pre deti v prvom rade prostriedok na komunikáciu. Dieťa chce telefonovať a byť v kontakte s rodičmi, kamarátmi a príbuznými.
- Mobil je pre dieťa „hračkou“, ku ktorej má citový vzťah. Skrášľuje si ho rôznymi krytmi a stará sa oň.
- Mobil a internet pomáhajú deťom zapadnúť do kolektívu, medzi deťmi sa o nich stále hovorí.
- Ak vie dieťa mobil dobre ovládať, jeho prestíž v očiach rovesníkov sa môže zvýšiť.
- Mobil slúži aj ako nástroj „zabíjania nudy“, na krátenie voľnej chvíle. Deti sa na ňom hrajú rôzne hry, počúvajú hudbu alebo si pozerajú videá.
- Ak deti majú v mobile aj internet, môžu ho využívať ako „počítač do vrecka“.
- Deti si mobilom môžu testovať svoje limity. Čo všetko sa dá s telefónom alebo s internetom robiť, čo všetko sú ony samy schopné na nich spraviť.



Vkladáme do svojich detí dôveru

Ak sú deti doma, rodičia sa snažia „jedným očkom“ pozorovať, čo robia na mobile alebo na internete. Niektorí rodičia si od detí dokonca vypýtajú telefón a kontrolujú, aké obrázky alebo správy v ňom majú.

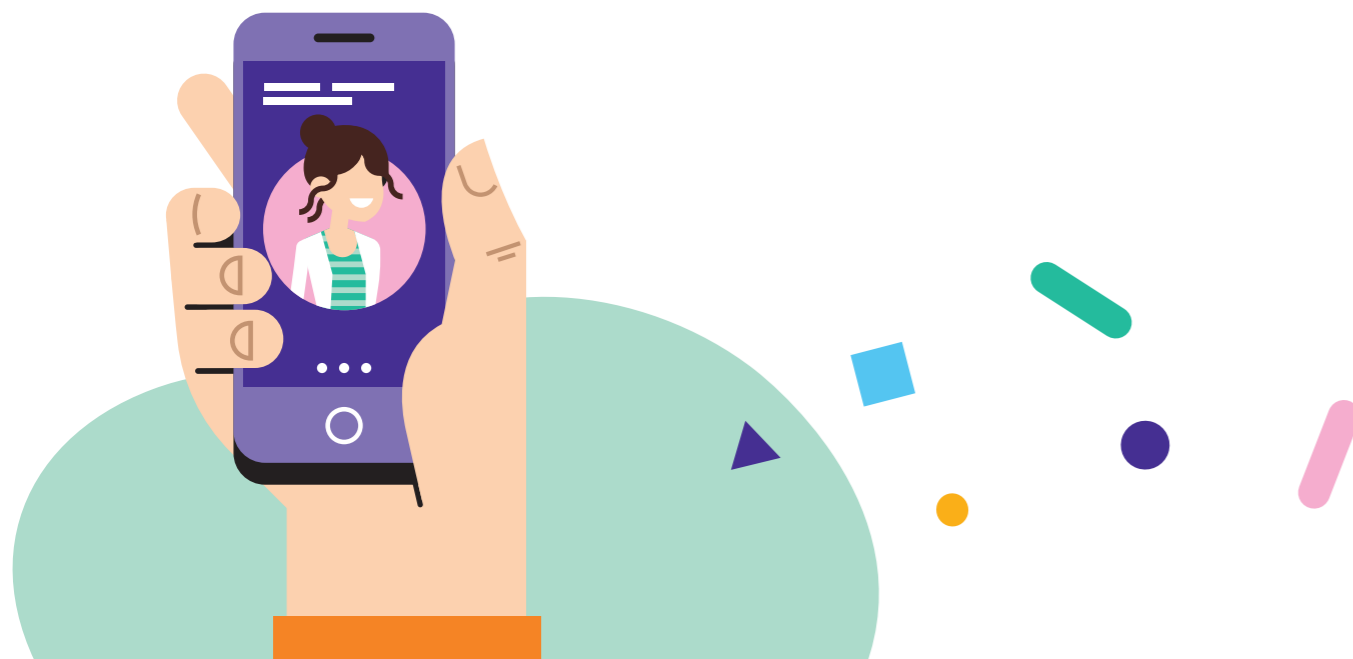
Rodičia by si mali nájsť čas a deťom vysvetliť, ako používať mobil či internet zodpovedne. To, čo rodičia vedia o mobile a jeho používaní deťmi, však môže závisieť aj od ich vlastnej technologickej gramotnosti. Najmä u starších detí je bežné, že so smartfónom či s tabletom narábajú zručnejšie ako ich rodičia.

Riziká, ktoré deťom hrozia pri používaní mobilu, sa nedajú vyriešiť iba obmedzením výdavkov na telekomunikačné služby. I keď si rodič môže myslieť, že výška minutého kreditu je meradlom toho, ako dieťa využíva mobil a koľko času s ním strávi, nemusí to byť pravda. Dieťa sa môže kedykoľvek pripojiť cez Wi-Fi, stiahnuť si hry či hudbu zadarmo a rodič sa v takom prípade vôbec nedozvie, koľko času dieťa skutočne venovalo takejto zábave. Podľa prieskumu vyjde rodičov mobil dieťaťa mesačne asi na 10 eur.

Mobil prinášajú deti aj do školy. Často je však dôsledkom kyberšikanovanie – deti fotia či nahrávajú učiteľa alebo spolužiakov a získaný materiál uverejňujú na sociálnych sieťach s cieľom zosmiešniť ich. Najmä staršie deti sa dostávajú do rozporu so školským poriadkom, ktorý upresňuje, ako používať mobil v škole.

Rodičia a mnohokrát aj deti zhodne uvádzajú, že poznajú nástrahy virtuálneho sveta. V rodine sa bežne kontroluje, ako dieťa využíva mobil či internet, najmä u starších detí. Slúžia na to vzájomné rozhovory, prezeranie obsahu a histórie. Čím sú však deti staršie, tým viac kontrola zo strany rodičov slabne.

Až dve tretiny rodičov poznajú spôsob, ako kontrolovať využívanie mobilu, internetu či televízie dieťaťom. Veľmi málo rodičov to však skutočne robí.



Bezpečnosť – telefónne číslo dieťaťa

Mobilný telefón sa pre deti stáva ich majetkom a „kráľovstvom“. Majú v ňom veci, ktoré sú pre ne určitým spôsobom dôležité. Mobil mávajú často zaheslovaný, aby k nemu nemali prístup rodičia. To platí najmä pre staršie deti.

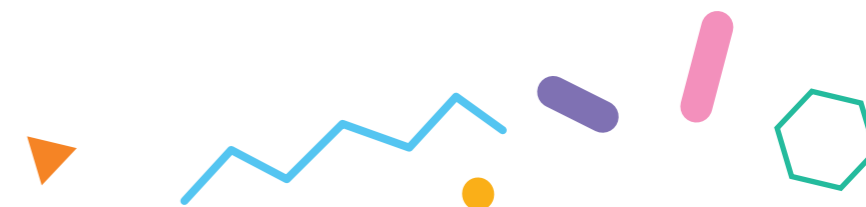
Deti sú od prírody zvedavé. Mnohé veci si chcú len vyskúšať, bez úmyslu urobiť niečo zlé. Napríklad zasielajú SMS hlasy do výherných súťaží, odpovedajú na vyzývacie SMS či sťahujú spoplatnené hry. Toto sú však príklady, ktoré ako rodičia vieme odhaliť. Horšie je to v prípadoch, keď sa nám, najmä mladšie deti, nezverujú s tým, že si z niekoho prostredníctvom mobilu uťahujú alebo volajú na rôzne, často aj dôležité, telefónne čísla.

Menšie deti nepreznajú rodičom, že posielajú SMS hlasy do súťaží, odpovedajú na výherné SMS, sťahujú si spoplatnené hry, že si robia z niekoho žarty alebo volajú na rôzne, aj dôležité telefónne čísla.

Viac ako 25 % detí vo veku 12 až 15 rokov už volalo alebo ich kamaráti sa zabávali telefonovaním na dôležité čísla.

Skôr ako deťom dáte mobil, mali by ste im dať tieto rady:

- Povedzte deťom, aby neznámemu telefonujúcemu nikdy nedali informácie o sebe.
- Človek, ktorý im volá, by sa mal vždy predstaviť.
- V privítaní v odkazovej schránke by deti nemali uvádzať kontaktné údaje.
- Deťom pripomeňte, aby si vždy rozmysleli, komu dajú svoje telefónne číslo.
- Ak im nežiaduce správy prišli cez nastavenie Bluetooth, mali by si ho vypnúť.
- Ak nevedia, od koho im prišla SMS správa, nemali by na ňu odpovedať.



Mobilné telefóny a bezpečnosť detí na cestách

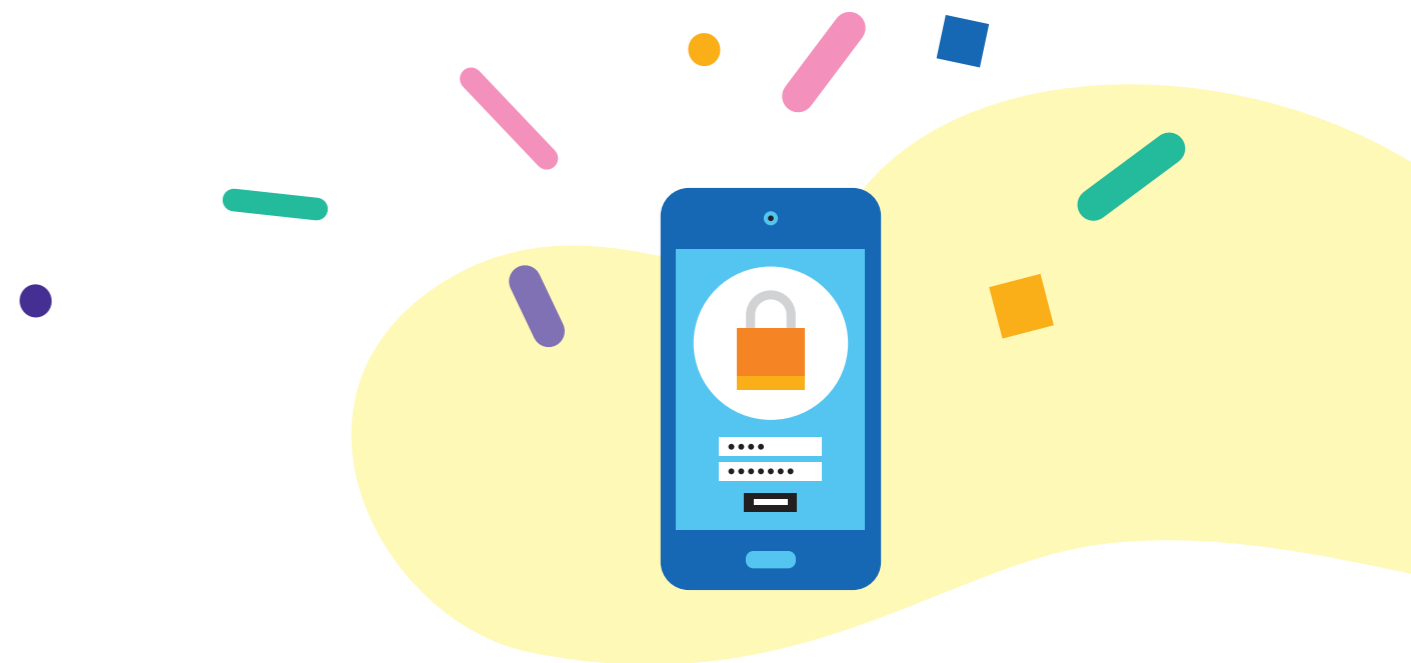
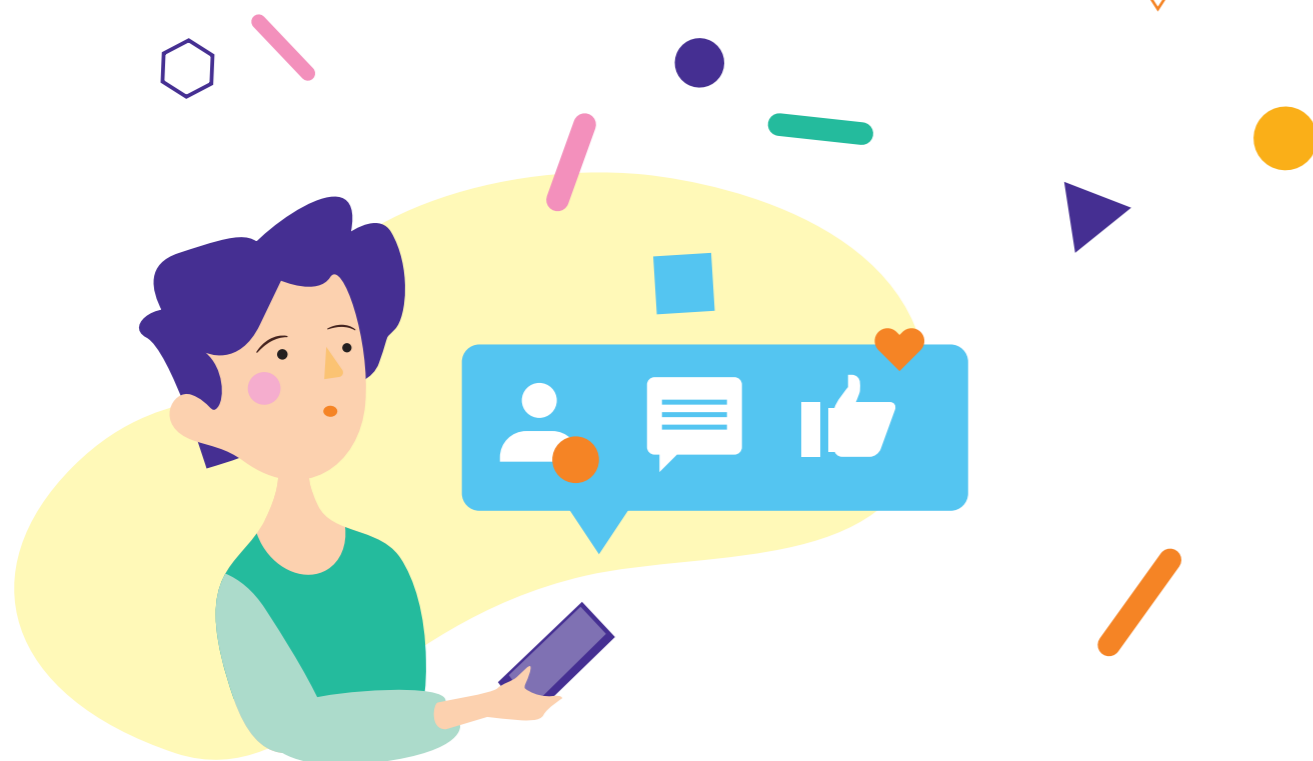
Zrakom a sluchom sa riadime v cestnej premávke. Nevhodné používanie mobilu môže narušiť pozornosť dieťaťa, a tak ho vystaviť nebezpečenstvu.

Deti by nemali písať správy, telefonovať, surfovať po internete či wape, pozerať videá v mobile a hrať sa hry, keď prechádzajú cez cestu.

Platí to najmä pri mobiloch, ktoré prehrávajú hudbu, video, či pri tých, ktoré umožňujú priamy prístup na internet a k multimediálnym dátam.

Téma na rozhovor

- Vysvetlite deťom, že používanie mobilu pri prechádzaní cez cestu, korčuľovaní alebo pri bicyklovaní môže byť veľmi nebezpečné.
- Zdôraznite im, aby boli opatrní pri jazde na bicykli či na korčuľoch a nepoužívali mobil vtedy, keď vyjdú na ulicu. Budte im dobrým príkladom.



Krádež a strata mobilu

Smartfóny sú pomerne drahé a priťahujú zlodějov. Kvalitný mobil v rukách dieťaťa môže byť pre nich ľahkou korisťou. Preto by rodičia mali deti na možné riziko upozorniť.

Ak dieťa mobil stratilo alebo mu ho ukradli, čo najskôr zavolajte na Zákaznícku linku 905 (0905 905 905).

Spoločnosť Orange Slovensko zablokuje SIM kartu a hovory, a tak sa zabráni ďalšiemu zneužitiu mobilného telefónu.

Témy na rozhovor

- Vysvetlite deťom, aby neukazovali nový telefón celému okoliu s výnimkou priateľov a rodiny.
- Povedzte im, aby sa vyhýbali telefonovaniu na miestach, kde hrozí krádež či prepadnutie.

Lokalizačné služby

Deti by mali vedieť, čo je lokalizačná služba a na čo sa dá použiť. Podľa prieskumu by 67 % detí súhlas na zistenie svojej polohy neznámemu človeku nedalo.

Pozitívom lokalizačných služieb je to, že rozoznajú, kde sa nachádza používateľ mobilu. Rodičia malých detí ich môžu využiť v prípade bezprostredného ohrozenia dieťaťa, napr. ak sa dieťa stratí. Služba sa dá využiť aj na vypátranie strateného telefónu. Požiadavku na zistenie polohy môže poslať ktokoľvek. Orange Slovensko umožňuje lokalizovať len také osoby, ktoré s touto požiadavkou súhlasia.

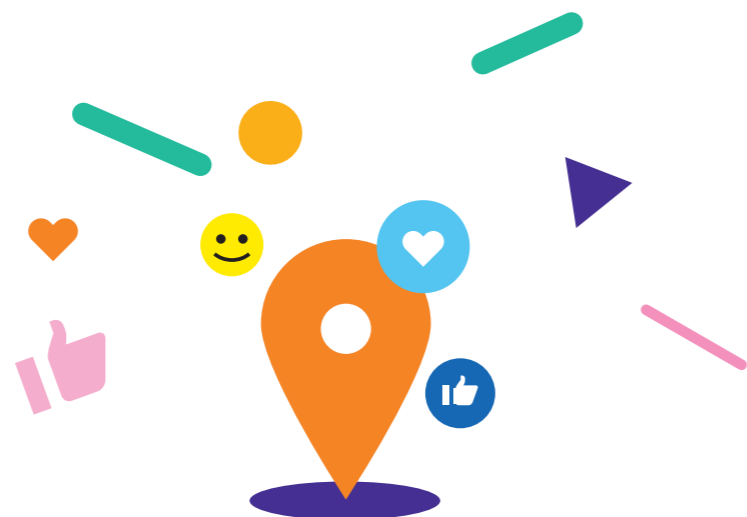
Ako sa môžu lokalizačné služby zneužiť?

Neznáma osoba môže dieťa zmanipulovať, aby dalo súhlas na svoju lokalizáciu, a to ho môže ohroziť.

Vysvetlite deťom, aby nikdy nesúhlasili s aktiváciou služby, ak im príde správa z neznámeho čísla.

Témy na rozhovor

Upozornite dieťa, že skôr ako bude súhlasiť s akoukoľvek službou ponúkanou telefonicky, malo by sa s vami poradiť. To platí aj vtedy, keby sa ho niekto cudzí pokúsil vyhľadať pomocou lokalizačnej služby.



Zneužívanie mobilných telefónov a falošné tiesňové volania

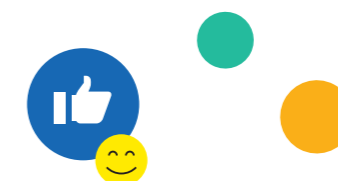
Jednou z najrozšírenejších a najnevhodnejších foriem zneužívania mobilov sú falošné núdzové volania.

Falošný poplach ohrozuje životy ľudí, ktorí sú v skutočnom nebezpečenstve. Ktorákoľvek záchranná služba privolaná v predstieranom nebezpečenstve nemôže reagovať na skutočnú tiesňovú situáciu. Týka sa to volaní priamo na tiesňové čísla, ale aj šírenia

poplašnej správy (napr. správa o uložení bomby). Asi štvrtina starších detí volala či vie o kamarátoch, ktorí sa zabávali telefonovaním na dôležité čísla, pričom rodičia o ničom netušili.

Témy na rozhovor

- Vysvetlite deťom význam tiesňových čísel a ich správne použitie.
- Povedzte dieťaťu, prečo sú falošné núdzové volania nebezpečné.
- Nezabudnite deťom povedať, že falošný telefonát na tiesňové čísla je trestný čin. Pohotovostná služba môže požiadať o vyradenie obťažujúceho telefónu zo siete. V horšom prípade môže toto konanie viesť aj k trestnému stíhaniu. Všetky volania na tiesňové čísla možno identifikovať.
- Upozornite deti aj na to, aby boli opatrné, keď majú mobil uložený vo vrecku. Na tiesňové číslo sa dá volať i v prípade, keď je klávesnica zablokovaná.



Fotografovanie a natáčanie videa

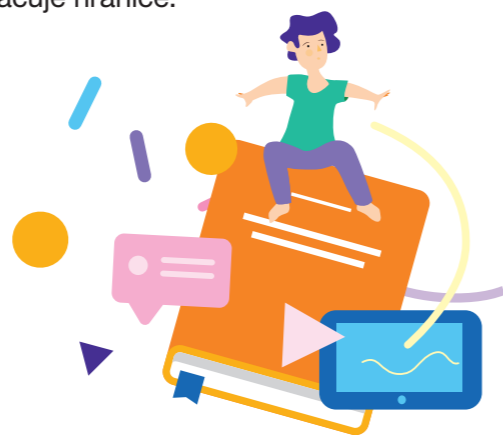
Fotografovanie, ukladanie a zasielanie obrázkov zhotovených mobilom sú pre deti a mládež veľká zábava.

Deti neustále posúvajú hranice a strácajú zábrany, sú menej tolerantné k jedinečnosti či odlišnosti druhých. Niekedy v ich správani ani nemusí byť zlý úmysel. Akoby si nevedomovali, že ich konanie môže niekomu ublížiť.

Deti v súčasnosti považujú za „neškodné“, keď sa zabávajú nahrávaním a zverejňovaním videí na internete, často aj s vulgárnym obsahom.

Problém nastane vtedy, keď sa videozáznamy a fotky dostanú na web bez vedomia alebo súhlasu od fotenej či nahranej osoby, pričom ich hlavným cieľom je túto osobu zosmiešniť.

Rodičia by mali deťom vysvetliť, čo je pri používaní mobilu ešte v poriadku a čo už prekračuje hranice.



Témy na rozhovor

- Upozornite deti, aby neposielali fotky a videá, ktoré môžu niekomu uškodiť.
- Vysvetlite im, že zaslanie vlastnej fotografie do diskusného fóra alebo e-mailom neznámemu chatovému partnerovi môže byť nebezpečné.
- Upozornite deti, že fotenie a natáčanie telefónom na miestach, ako sú plavárne, školy, posilňovne či telocvične, nie sú vhodné.
- S deťmi sa rozprávajte o tom, aby sa vyhýbali neznámym dospelým, ktorí ich fotia. Ak niekoho takého uvidia, mali by to oznámiť vám alebo učiteľovi.

Deti a internet

Počet detí, ktoré používajú mobil a internet, každým rokom rastie. Úmerne s tým sa zvýšil aj počet detí, ktoré sú ohrozené ich negatívnymi vplyvmi. Takmer každé druhé dieťa chatuje na sociálnych sieťach a takmer všetky staršie deti chat pravidelne využívajú. Narastá aj fenomén „cudzej osoby“, s ktorou sa dieťa dostáva do kontaktu vo virtuálnom svete. Až 80 % 12- až 15-ročných detí surfuje po internete každý deň. Preto je dôležité deti vzdelávať a hovoriť s nimi o negatívach webu.

Pozitívny vplyv internetu

Internet má na život detí aj pozitívny vplyv. Slúži im ako zdroj informácií, na prehĺbovanie kontaktov a spojenie so svetom. Cez internet možno navyše anonymne vyhľadať pomoc pri riešení problémov, ktoré deti a mladí ľudia prežívajú.

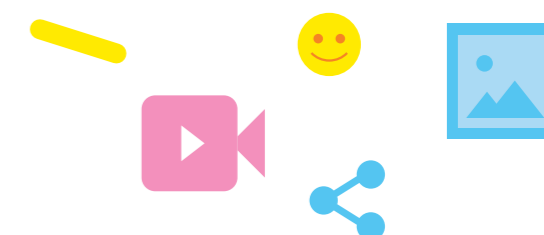
Domáci režim

Doma sa rodičia snažia deťom vytvoriť optimálne podmienky na prácu či na učenie. Pre dnešné deti je notebook alebo tablet bežnou vecou. Na učenie využívajú e-encyklopédie, jazykové či grafické programy alebo programy na vytváranie projektov. Pri počítači sa však dá aj oddychovať a zabávať sa. Existujú rôzne simulátory a hry, ktoré rozvíjajú pozornosť, pamäť, logiku, myslenie, fantáziu, postreh a reflexy detí. Za zábavu však nemožno považovať hry, ktoré obsahujú násilie.

Rodičia by mali myslieť na to, aby sa ich deti stretávali s kamarátmi či športovali a aby online priestor nevyhľadávali príliš často.

Určite deťom limity

Zdôraznite deťom, že nie je zdravé, aby pri počítači presedeli takmer celý voľný čas. Malé deti by mali pred obrazovkou počítača stráviť najviac 10 až 30 minút. Mladší školáci by pri ňom nemali presedieť viac ako hodinu denne a u starších detí by denný limit nemal presiahnuť 2 hodiny. Rodičia si často uvedomia problém až vtedy, keď dieťa trávi pri notebooku väčšinu svojho času.



Pozrite si aj kapitolu **Závislosť**.

Témy na rozhovor

- Vysvetlite deťom, na čo všetko môžu počítač, smartfón či tablet používať. Dbajte na to, aby programy a hry, ktoré v nich majú, boli pre ne vhodné a podporovali ich zdravý vývin.
- Rozprávajte sa s deťmi o možnostiach internetu, stránkach, ktoré by mali navštevovať. Staršie deti podporujte v práci s internetom v rámci ich prípravy do školy.
- Dohodnite si pravidlá. Stanovte čas, ktorý môže dieťa tráviť pri počítači alebo na internete. Aj keď dieťa tieto pravidlá vždy nedodrží, je lepšie, ak vie, čo sa od neho očakáva.
- Vysvetlite dieťaťu, že nie všetko, čo nájde na internete, musí byť pravdivé.

Pripomenutia pre rodičov

- Buďte dieťaťu príkladom. Povedzte mu, čo robíte na počítači v práci a ako využívate internet. Doma pri ňom neprešedzte celé hodiny.
- Sadnite si k dieťaťu a buďte jeho sprievodcom pri surfovaní po internete. Dozerajte na jeho aktivity, hlavne v mladšom veku.
- Skúste sa naučiť viac o počítačoch, smartfónoch a internete, aby ste stačili držať krok s deťmi a mali dostatočné technické vedomosti.
- Nastavte rodičovskú kontrolu, aby ste mali neustály prehľad o tom, čo vaše dieťa na internete robí. Pravidelne aktualizujte bezpečnostný softvér.



Internetová komunikácia a sociálne siete

Internet využívajú ľudia aj na online komunikáciu. Slúžia im na ňu chaty, diskusné fóra a sociálne siete.

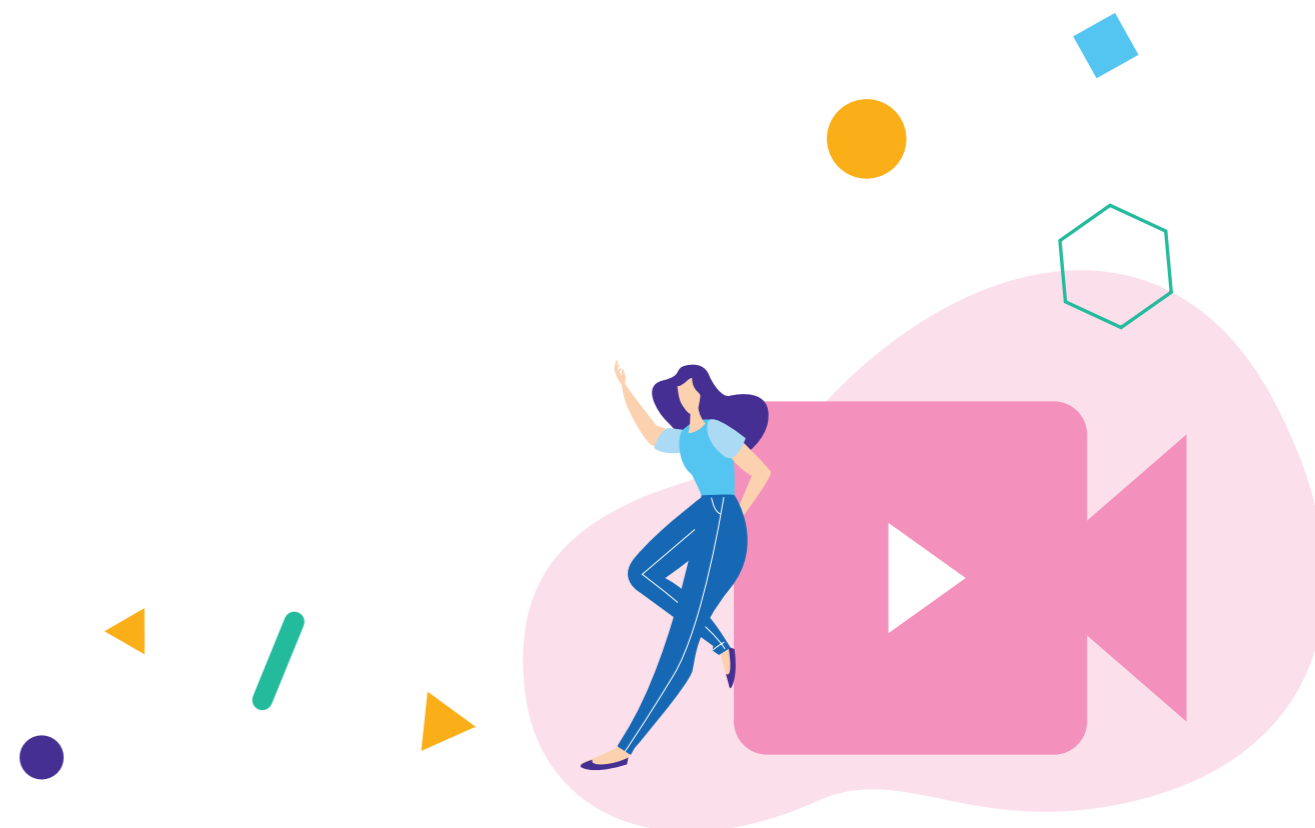
Sociálne siete na webe sú médium, ktoré zaujíma nielen dospelých, ale najmä deti. Mnohí mladí si bez pripojenia k online sociálnej sieti nevedia predstaviť ani pár hodín, sotva celý deň.

Oficiálne môžu mať deti založené konto na niektorej sociálnej sieti, napr. na Facebooku, až po dovŕšení 13 rokov. Bežne sa však stáva, že najmä mladším deťom zriadia profil ich príbuzní (najčastejšie rodičia). Alebo deti samy klamú o svojom veku a zámerne uvedú nepravdivý údaj.

Rodičia do veľkej miery (hlavne mladším deťom) profily kontrolujú alebo ich dokonca

úplne spravujú (vedia login aj heslo). Mladšie deti používajú sociálne siete najmä na hranie hier. Na svoje konto pridávajú veci z internetu – rôzne vtipné obrázky alebo videá. Pre staršie deti sa sociálne siete stávajú jedným zo základných komunikačných nástrojov a zohrávajú dôležitú úlohu pri tvorbe vzťahov medzi deťmi.

V staršom veku (nad 12 rokov) sa však tento model začína meniť. Deti si buď založia vlastný nový účet, kam rodičia nemajú prístup, alebo si ho začnú spravovať výhradne sami. Vo všeobecnosti platí pravidlo, že čím viac sa profil a jeho súčasti stávajú osobnejšími, tým viac si deti strážia súkromie.



Čo vieme od detí?

„Rodičia si ma chceli pridať ako kamaráta na jednej známej sociálnej sieti a aj som si ich pridal. Nevedia však, že som si profil nastavil tak, aby sa im zobrazilo len to, čo chcem.“

chlapec, 14 rokov

„Raz za týždeň musím rodičom ukázať svoj profil na sociálnej sieti, aby videli, s kým si píšem.“

dievča, 14 rokov

Pripomenutia pre rodičov

1. Do sveta sociálnych sietí by malo dieťa vstupovať s rodičom. Mali by ste poznať všetky jeho heslá, nicky.
2. Pravidelne kontrolujte účet dieťaťa – jeho statusy i správy.
3. Regulujte čas, ktorý na sociálnych sieťach môžu deti tráviť.
4. Hovorte o tom, ako by mali vyzeráť fotografie, ktoré dieťa zverejňuje. Vždy by mala platiť zásada, že deti zverejňujú fotky, ktoré by ukázali aj rodičom. Žiadne polonahé fotografie a pod.
5. Opakujte im, prečo je súkromie dôležité a aby si ho nezabúdali nastavovať. Majú zdieľať informácie len s okruhom priateľov.
6. Dohodnite sa, aké statusy sú v poriadku a aké už nie. Dieťa musí poznať hranice, čo je pre vás neprijateľné.
7. Dieťa poučte, že za žiadnych okolností nesmie odpovedať nikomu neznámemu bez vášho vedomia.
8. Deti potrebujú vašu pomoc a podporu. Opakujte dieťaťu, že ak niečomu nerozumie alebo si nie je isté, aby vždy prišlo za vami.

Chat a chatovanie

Chat umožňuje tisícim ľuďom, aby sa navzájom spoznávali a rozprávali v reálnom čase cez textové odkazy.

Komunikácia na chate môže byť verejná (každý vidí všetko, čo sa napíše) alebo súkromná (ostatní nevidia obsah rozhovoru chatujúcich). Chaty sú rozdelené na chatovacie miestnosti, tzv. chatroomy. V nich diskutujúci vystupujú pod prezývkami.

Pozor na falošnú identitu

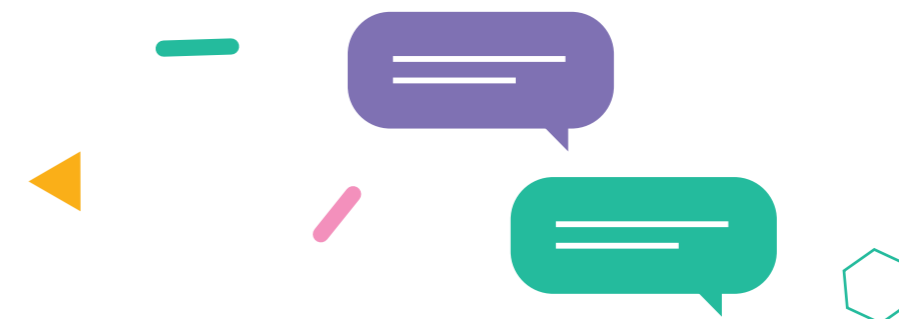
Človek si na internete môže zmeniť vek, vzhľad, záujmy, povahu a dokonca aj pohlavie. Môže sa tak stať, že váš syn sa rozpráva so 40-ročným pánom, ktorý si vytvoril identitu 10-ročnej školáčky.

S deťmi treba hovoriť o nebezpečenstve, ktoré sa skrýva v anonymnom virtuálnom svete. Upozornite ich, aby sa vyhýbali komunikácii s cudzou osobou, ktorej totožnosť si nemôžu overiť. Staršie deti až v tretine prípadov chatujú s ľuďmi, ktorých poznajú len cez web. Rodičia o tom v mnohých prípadoch nevedia a ani sa nedozvedia.

Deti klamú o svojom skutočnom veku

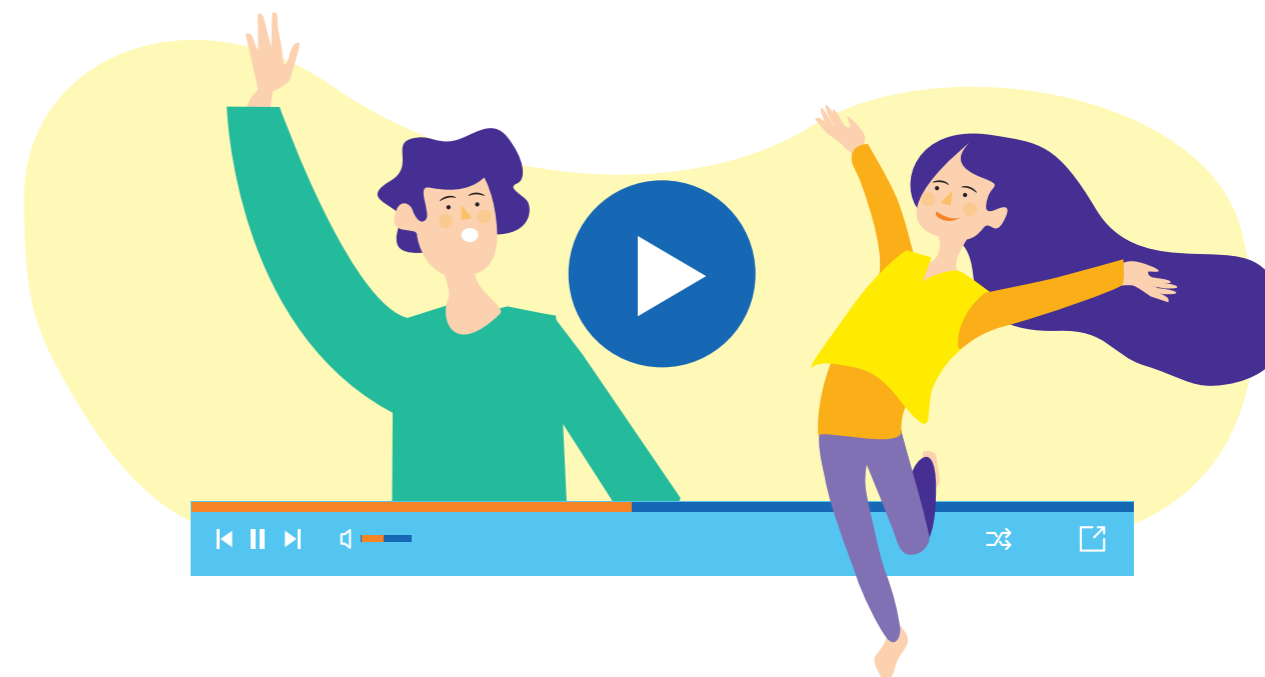
Chatové miestnosti sú rozdelené podľa vekovej prístupnosti. Vstup na chat pre dospelých však nie je mimoriadne zabezpečený. Postačí vyhlásenie o veku. Po odkliknutí „Áno, mám 18 rokov“ sa môže dieťa dostať do miestnosti s verejne prístupným sexuálnym obsahom. V miestnostiach pôsobia administrátori, ktorí vymazávajú nevhodné príspevky. Netýka sa to však miestností pre dospelých.

Ďalším rizikom sú súkromné správy. Administrátori ich totiž nekontrolujú. Povedzte dieťaťu, že ak mu niekto pošle nevhodnú súkromnú správu, malo by vám to oznámiť. Takúto osobu možno vypátrať a ochrániť ďalšie deti.



Pripomenutia pre rodičov

- Upozorníte deti, aby uchovávali osobné informácie v bezpečí.
- Vysvetlite im, prečo je dôležité, aby vás informovali, keď na chate zažijú čividia akékoľvek obťažovanie.
- Pripomeňte dieťaťu, nech je pri chatovaní ohľaduplné k ostatným ľuďom.
- Povedzte mu, že ak sa na chate cíti nepohodlne, nech opustí chatovaciu miestnosť.
- Vystríhajte deti pred stretávaním s osobami, s ktorými sa zoznámili na webe.
- Pripomeňte im, aby neotvárali žiadne internetové stránky, ktoré im niekto neznámy pošle počas chatovania (môžu obsahovať vírusy alebo nevhodný materiál).



Blogy a blogovanie

V posledných rokoch rýchlo rastie počet internetových stránok, na ktorých sa dá vytvoriť vlastný profil alebo domovská stránka. U detí a mládeže sú obľúbené pre možnosť sebavyjadrenia. Slúžia na udržiavanie vzťahov s priateľmi a na písanie príspevkov – blogovanie.

Typickým využitím takýchto stránok je zverejňovanie profilu na sociálnych sieťach alebo písanie internetových denníkov vo forme blogu. Často obsahujú aj obrázky, zoznamy v štýle „mám rád“ a „nemám rád“, podrobné kontaktné údaje, odkazy na iný obsah, možnosť zdieľania a čokoľvek, čo v nich chce používateľ zverejniť.

Väčšina stránok zároveň umožňuje nechávať odkazy. Rodičia by mali dohliadnuť na to, aby ich dieťa na internete nezverejňovalo svoju identitu. Odborníci zistili, že existujú rozdiely v spôsobe sebaodhalenia medzi pohlaviami. Dievčatá na webe rady zverejňujú svoje fotky. Chlapci zase nemajú problém uvádzať svoje pravé osobné údaje. Nevedomujú si, že tieto fotografie či osobné údaje môžu byť zneužitú.

Blogy majú jasné pokyny, ktoré by si mal bloger, čiže aj dieťa, pred registráciou prečítať. Väčšinou obsahujú pravidlá, ktoré sa týkajú veku používateľa, či informácie o tom, čo nezverejňovať.

So stúpajúcim vekom rastie popularita youtuberov, herných videí a DIY (urob si sám). Mnohé deti sa snažia vytvoriť vlastný obsah a videoblogerov napodobňujú.



Pripomenutia pre rodičov

- Je dôležité, aby rodičia vedeli, čomu sa ich deti venujú. Treba si s nimi budovať obojstrannú dôveru. Pravidelne a otvorene sa s dieťaťom bavte o tom, čo robí na internete.
- Dieťa a mladý človek si nie vždy uvedomujú, že materiál, ktorý zverejňujú na webe, si môže prehliadať ktokoľvek, kto má naň prístup.
- Aby ste mali istotu, že vaše deti využívajú internet rozumne a uvážene, musíte vedieť, ktoré služby vyhľadávajú a aké majú používateľské meno a heslo. Nereagujte prehnane, nezakazujte. Radšej sa snažte vysvetliť, čo je vhodné a čo už nie.
- Blogy priťahujú ľudí s rôznymi záujmami, niekedy aj so spoločensky nevhodným správaním. Napríklad pedofilov, výrobcov detskej pornografie či osoby z extrémistických skupín.
- Oboznámte sa so spôsobom fungovania blogov. Dohodnite sa s dieťaťom, že chcete pravidelne kontrolovať, čo zverejňuje vo svojom profile.
- Všeobecne platí, že pre dieťa je ľahšie zahľadiť stopy ako pre rodiča odhaliť ich. Úprimný rozhovor vám preto môže pomôcť včas znížiť nutkanie vášho dieťaťa na takéto správanie.
- Udržiavajte styky s rodičmi kamarátov svojich detí. Spoločne budete môcť ľahšie a rýchlejšie riešiť otázky a problémy, ktoré sa objavujú.



Diskusné fóra

Sú úzko tematicky zamerané (na hudbu, filmy, šport, hry). Príspevky, ktoré sa danej témy netýkajú, administrátor vymaže. Keďže fóra neslúžia na online rozhovor v reálnom čase, riziko ich zneužitia je oveľa nižšie než pri chate.

Ak dieťa navštevuje diskusné fóra pre deti vo svojom veku, hrozí mu len minimálne nebezpečenstvo. Naopak, dozvie sa veľa zaujímavých informácií a môže diskutovať s rovesníkmi s podobnými záujmami.

Veľkým rizikom môžu byť fóra, ktoré sa venujú pochybným či ilegálnym aktivitám. Sem patria stránky, ktoré šíria pornografiu,

verbujú do extrémistických skupín či propagujú násilie. Nebezpečné sú aj diskusné fóra rôznych náboženských skupín.

Rizikové sú aj stránky, z ktorých sa dajú stiahnuť nelegálne šírené hry, softvér, filmy či hudba. Ich sťahovaním porušuje dieťa autorské práva a zároveň môže stiahnuť materiál nevhodný pre svoj vek či zavrieť počítač.

Témy na rozhovor

- Povedzte deťom, nech nikdy neposkytujú svoje osobné údaje, adresu, telefónne čísla (svoje ani kohokoľvek iného), e-mailové adresy, názov školy alebo fotografie.
- Deti by mali dôverovať svojmu inštinktu. Ak majú nepríjemný alebo čudný pocit, z diskusného fóra by mali odísť a povedať to vám alebo učiteľovi.



Nenávisť na internete

Nenávisť na internete – šírenie agresívnych a urážlivých správ – je bežnou, každodennou súčasťou internetu.

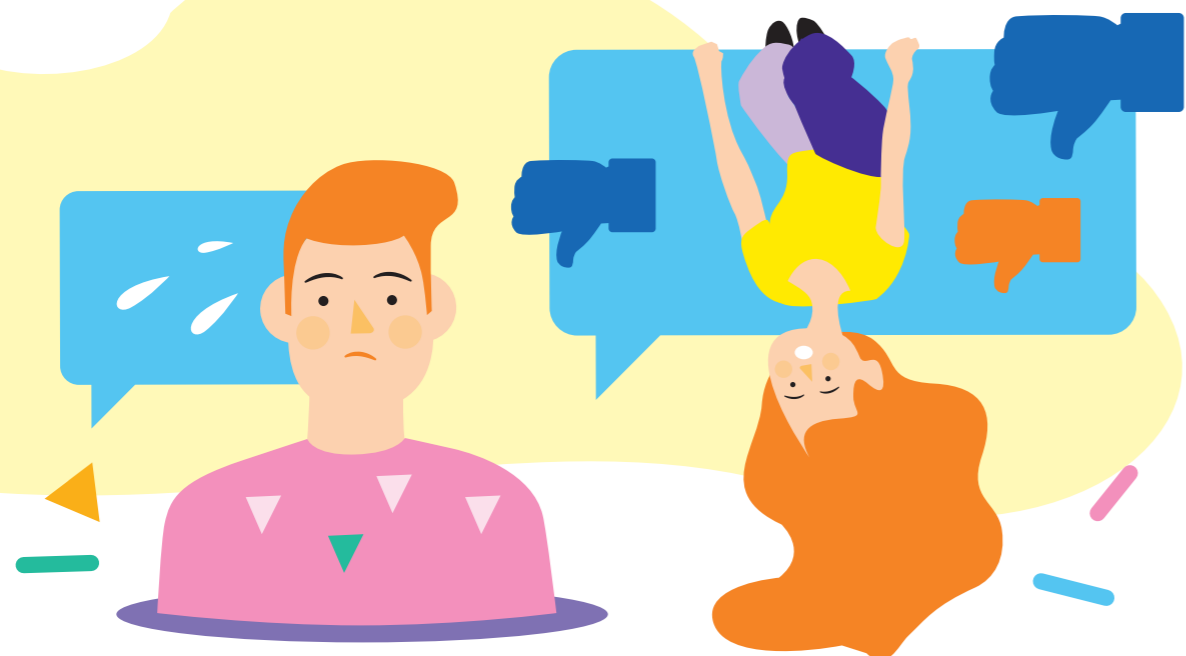
Na prvý pohľad je to akoby neškodné a bez-trestné ohováranie, urážanie a hanobenie. Dôsledky cielených útokov, ale aj ľahkovážne utrúsených urážok na mladých ľudí sú však výrazné. S tzv. „hejtom“ sa stretlo viac ako 80 % mladých. Dve tretiny z nich však naň nereagujú. Dôvody sú rôzne. Hejt „nevšímame“, nevieme, ako naň reagovať, nemáme na to chuť alebo súhlasíme.

Ako vplyva nenávisť na internete – hejt – na psychiku človeka, jeho sebavedomie a vnímanie vlastnej hodnoty v rámci spoločnosti? Má negatívny dosah aj na vzťahy medzi ľuďmi a skupinami v našej spoločnosti alebo sú to len neškodné „táraniny“ skryté v hĺbkach internetu?

Ohováranie alebo urážky priamo alebo nepriamo na vlastnej koži zažili takmer všetci,

čo sa hýbu na internete. Pôsobí sa tam voľne až bez-trestne a hejtov je tam veľa. Stáva sa aj to, že neútočí len jedna osoba na jednotlivca, ale trápi ho celá skupina alebo niekto útočí na celú skupinu. Kladieme si pri tom otázku, kde sa končí vlastný názor a kritika a začína sa hejt.

Špecifiká komunikácie na internete sú oslavované, veď sloboda vyjadriť názor, anonymita, rýchlosť informácií – to je super. Hejt však na internete neexistuje oddelene od nášho skutočného života. Môžeme tvrdiť, že hejt pomáha šíriť a upevňovať predsudky? A môžeme sa na ňom len tak bez-trestne zasmiať? Preto buďte pozorní rodičia a pomáhajte svojim deťom vyhnúť sa jeho vplyvu a dôsledkom.



Nevhodný obsah na internete

Prirodzená detská zvedavosť, túžba po zakázanom či anonymná dostupnosť nevhodných obsahov vo virtuálnom prostredí môžu deti ľahko ohroziť.

Ak deti zadajú do vyhľadávачa nejaké slovo, občas sa im môžu zobrazit' nevhodné obrázky a láka ich kliknúť na ne. Staršie deti pred rodičmi najčastejšie zatajujú sťahovanie nevhodných obrázkov, videí, hľadanie erotických stránok a stránok o drogách alebo iné drastické, agresívne či vulgárne weby. Napríklad 20 % 12- až 15-ročných detí si do svojho mobilu stiahlo neslušný obrázok.

Učte deti, ako zistia, že klikli na nevhodné stránky

Deti samy pripúšťajú, že mnohé z nich nie raz navštívili zakázanú alebo pre mládež nevhodnú stránku. Je dôležité, aby vedeli takéto stránky rozpoznať. Väčšina najnavštevovanejších webov je vybavená nástrojmi, ktoré umožňujú označiť nevhodný obsah. Rodičia tušia, že deti vyhľadávajú zakázané stránky. Nemyslia si však, že je to až v takej miere. Až 37 % detí vo veku 12 až 15 rokov si prezeralo erotické stránky. Rodičia si pritom mysleli, že je to len 9 %.

Prístup k nevhodnému obsahu cez mobil

Moderné mobily umožňujú priamy prístup na internet. Viac ako polovica starších detí má telefón s internetom. Rovnako nemôžeme zabudnúť na využívanie Wi-Fi pripojenia, v ktorom sú podľa prieskumov detí veľmi šikovné.

Zdieľanie nevhodného obsahu

Z praxe škôl v poslednom období vieme, že veľkým problémom je aj posielanie fotografií, kde sú deti bez oblečenia či veľmi sporo odeté v „sexí pózach“. Začína sa to už pri 13-, 14-ročných, čo, samozrejme, súvisí s nástupom puberty a so vznikajúcim záujmom o opačné pohlavie, chcú sa páčiť, byť atraktívni, žiadani.

Je dôležité im zdôrazňovať, že ich atraktivita nestúpa s počtom poslaných fotiek v sporom oblečení. Že nie je v poriadku, ak ich niekto núti poselať takéto fotografie, a nie je vhodné si takéto fotografie pýtať a uchovávať vo svojom mobile či počítači.

Dokonca aj náš Trestný zákon hovorí, že je trestným činom rozmnožovať, zadavať, sprístupňovať, uchovávať a rozširovať detskú pornografiu, t. j. fotografie a videá detí (do 15 rokov), kde sú zobrazené ako sexuálne objekty či sexuálni aktéri.

Stačí, že dieťa (nad 14 rokov, hranica trestnej zodpovednosti) má v počítači takéto fotografie, a aj ono sa stáva páchatelom trestného činu.

Oznamovanie protizákonného obsahu

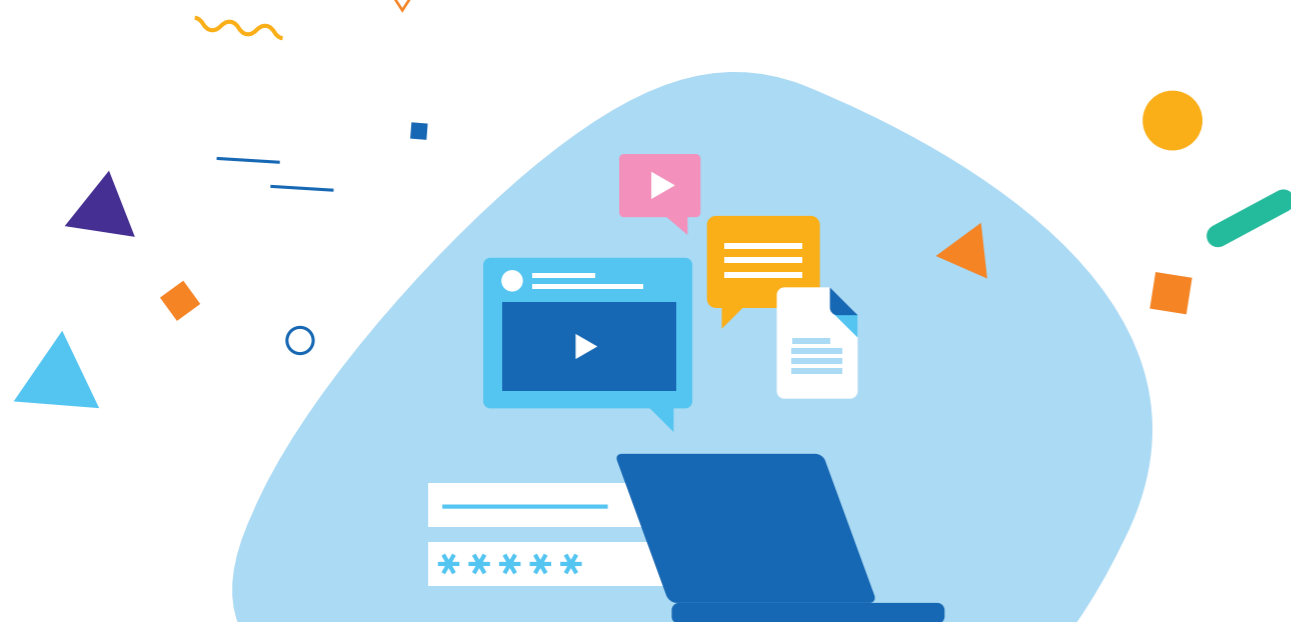
Ak nájdete stránky s protizákonným obsahom (napr. stránky, ktoré podnecujú rasovú neznášanlivosť či podporujú porušovanie zákonov), upozornite políciu, kontaktujte www.zodpovedne.sk, www.stopline.sk alebo zavolajte na Združenú linku pomoci Pomoc.sk (116 111).

Pripomenutia pre rodičov

- Výkonnejšie mobily, najmä smartfóny, umožňujú deťom pripojenie na internet. Nezapodniete, že dieťa môže na surfovanie využívať dnes už takmer všadeprítomné bezplatné Wi-Fi pripojenie. Viete, či tieto služby používa?
- Viete, že sa dá zablokovať prístup k materiálom, ktoré sú vhodné len pre dospelých? Spoločnosť Orange Slovensko poskytuje blokovanie služieb mobilného internetu. Podrobnejšie informácie získate na Zákazníckej linke 905 (0905 905 905).

Témy na rozhovor

- Skúste vystihnúť vhodnú situáciu, keď sú deti otvorené dialógu. Hľadajte vhodné slová tak, aby ste podnietili ich zvedavosť a neodradili ich otvorene sa pýtať.
- Posmeľte dieťa, aby sa vám alebo učiteľovi nebálo povedať, ak na internete nájde niečo, čo ho rozruší. Pokúste sa mu vysvetliť, čo našlo, a prekonať tak nepríjemné pocity.



Spam

Spam je nevyžiadaná správa – SMS alebo e-mail. Môžu to byť správy, ktoré tvrdia, že ste vyhrali, že sa niekomu páčite, či správy, v ktorých vás žiadajú, aby ste zavolali na spoľatné číslo.

Nevyžiadané správy, telefonáty či e-maily nevedia mladšie deti identifikovať a nedokážu pochopiť, čo sa za nimi skrýva a koľko by prípadný telefonát stál. Len 15 % 12- až 15-ročných detí odpovedalo na súťažnú SMS.

Informačné SMS

Informačné SMS k ponuke služieb zákazníkom posielala aj Orange Slovensko. Ak nechcete tieto správy dostávať, spojte sa priamo so Zákazníckou linkou 905 a požiadajte o ich zrušenie.

Zrušenie posielania nevyžiadaných správ

Ak ste sa už raz stali obeťou spamu, je veľmi ťažké sa ho zbaviť. Ak e-mailová správa neobsahuje podrobnosti o spôsobe, ako zrušiť posielanie nevyžiadaných správ, kontaktné informácie o odosielateľovi si zvyčajne vyhľadáte na internete alebo prostredníctvom informácií o telefónnych číslach.



Téma na rozhovor

Vysvetlite deťom, aké riziká sa spájajú s odpovedaním alebo telefonátom na neznáme číslo. Upozornite dieťa, aby neotváralo e-maily od neznámych osôb, nerozbaľovalo prílohy a neklikalo na linky v takýchto e-mailoch ani na ne neodpovedalo. Povedzte deťom, nech neodpisujú na SMS od cudzej osoby a nevolajú na čísla, ktoré nepoznajú.

Kyberšikanovanie

Ide o zneužívanie mobilov a internetu na posielanie agresívnych a nenávistných správ, obťažovanie telefónom, vydieranie, výsmech a hlavne zastrašovanie osôb. Aké ďalšie podoby má kyberšikanovanie?

Patrí sem aj chatovacie šikanovanie na sociálnych sieťach v podobe nevhodných komentárov na fotky či na statusy. Ak dieťa zažije podobnú situáciu a zverí sa s ňou, je dobré sa s ním o tom otvorene a dôverne porozprávať.

Deti sa hanbia hovoriť, ak ich niekto zastrašuje, a často sa chcú so situáciou vyrovnáť sami. Ich správanie sa zmení, vyskytne sa nezvyčajná mlčanlivosť a utiahnutosť alebo vytrvalé pokusy vyhnúť sa škole. Ak máte podozrenie na šikanovanie v škole, čo najskôr sa spojte s učiteľmi.

Najjednoduchším riešením je zmena telefónneho čísla. Spoločnosť Orange Slovensko môže poskytnúť polícii informácie o odosielateľovi obťažujúcich správ. Operátor ich však nemôže poskytnúť priamo vám.



Témy na rozhovor

- Upozornite deti, že ich telefónne číslo je osobný údaj a nemajú ho dávať hocikomu. Potom sa im nemôže stať, že im niekto zavolá z neznámeho čísla či pošle nevhodné SMS správy.
- Ak ich esemesky obťažujú, mali by text ukázať vám alebo učiteľovi, ponechať správu ako dôkaz a poznačiť si telefónne číslo odosielateľa.
- Vysvetlite deťom, že kyberšikanovanie je nebezpečná a neprípustná vec a že všetky textové správy a telefonické hovory sú vystopovateľné. Je dôležité zdôrazniť, že takýmto správaním môžu obetiam spôsobiť traumu.

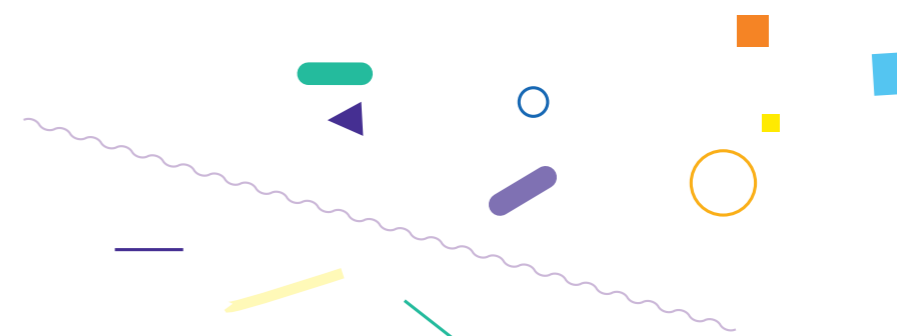
Ako rozpoznáte, že sa šikanovanie týka vášho dieťaťa?

Dieťa môže byť obeťou kyberšikanovania, ak:

- zrazu a bez zjavnej príčiny prestane používať počítač,
- je nervózne, neisté alebo smutné pri čítaní e-mailov alebo správ v mobile,
- nechce chodiť do školy či medzi ľuďmi a uzatvára sa do seba,
- zdá sa nahnevané, depresívne alebo frustrované po odchode od počítača,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí pri surfovaní po internete,
- uzatvára sa pred rodinou a priateľmi a súčasne popiera, že by sa niečo dialo,
- unika do sveta fantázie, počítačových hier.

Dieťa môže elektronicky šikanovať ostatných, ak:

- rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v notebooku, keď sa priblížite,
- prehnane prejavuje emócie pri používaní počítača, ale aj mimo neho,
- surfuje s kamarátmi po internete, prehnane sa smejú, ale nechcú prezradiť, čo robia,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači,
- používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré nemusia byť jeho.



Je vaše dieťa obeťou kyberšikanovania?

Čo môžete a máte ako rodič urobiť:

■ **Potrebná je okamžitá reakcia.**

Akékoľvek šikanovanie riešte okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávate tak, tým viac sa zhoršuje a jej následky môžu byť pre dieťa závažnejšie.

- V prvom rade **dajte páchatelovi aj jeho rodičom vedieť, že vám jeho správanie prekáža** a ak s tým neprestane, podniknete ďalšie kroky.

- **Dieťa nemá reagovať, odpovedať na výzvy či komentáre agresora. Je potrebné komunikáciu zastaviť.**

Konstruktívna debata nie je účinná, akokoľvek by ste vy či dieťa argumentovali. Čím viac sa budete snažiť dohadovať, argumentovať a uvádzať veci na pravú mieru, tým viac môže páchatel svoje konanie voči dieťaťu stupňovať.

- **Blokujte a nahláste.** U väčšiny poskytovateľov sociálnych sietí a služieb máte možnosť zablokovať alebo nahlásiť každého, kto vás obťažuje alebo sa správa nevhodne. Môžete sa obrátiť aj na školu, ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, na školského psychológa, odborníkov či na políciu. Ak riešite urážajúci alebo falošný profil na sociálnej sieti, požiadajte správcu o jeho zmazanie – mnoho služieb ponúka špeciálne nahlasovacie ikony. Často však ide o zdĺhavý proces, keďže poskytovatelia služieb musia dôkladne overovať žiadosti.

- **Zaistite dôkazy.** Uchovajte si materiály a správy ako dôkaz, pretože technicky je možné vypátrať a usvedčiť páchatela, aj keď si kompromitujúce materiály agresor vymaže a odstráni z počítača. Niekedy sa môže obeť kyberšikanovania sama snažiť zahladiť všetky stopy, aby jej nič nepripomínalo chvíle poníženia. Je však dôležité uchovať možné dôkazy na neskoršie použitie pri vyšetrowaní kyberšikanovania (e-maily, SMS, dehonestujúce weby, profily, chaty atď.).



Závislosť

Medzi nelátkové závislosti, ktoré sa na Slovensku liečia od roku 2006, patrí závislosť od internetu a mobilu. U detí a mladých ľudí je to najmä závislosť od počítača a počítačových hier či závislosť od online vzťahov. Každé štvrté dieťa je ohrozené závislosťou od aktivít, ktorým sa venuje cez počítač alebo mobil s pripojením na internet.

Kedy zbystriť pozornosť

Rodičia si uvedomujú silnú väzbu detí na internet, smartfón či na tablet. Problém nastane vtedy, ak vaše dieťa trávi na počítači alebo pri hrách väčšinu času. Zanedbáva školu, nestretáva sa s reálnymi, ale len virtuálnymi kamarátmi. Keď mu internet či počítač zakazujete, je nervózne a agresívne.

Závislosť očami rodičov

Rodičia majú prirodzenú obavu o bezpečnosť detí, a to aj vtedy, ak ich dieťa navšte-

vuje virtuálne prostredie. Pri dopytovaní odpovedali, že im napadnú najmä extrémne veci, napríklad to, že ich dieťa bude kontaktovať či obťažovať pedofil alebo že navštívi nevhodné stránky.

Len málo rodičov má skutočný prehľad o tom, koľko času trávi jeho dieťa na internete či s mobilom, a tak si neuvedomujú alebo neprípúšťajú začínajúce sa príznaky jeho závislosti. Staršie deti v porovnaní s mladšími strávia na webe dvojnásobne dlhší čas.

Závislosť z pohľadu detí

Deti samy seba nevnímajú ako závislé od počítača, internetu, hier či od mobilu. O závislosti možno podľa nich uvažovať až vtedy, ak na počítači trávia 10 hodín denne. Dieťa (12- až 15-ročné), ktoré má problém so závislosťou, strávi pri počítači alebo mobile priemerne až 11 hodín denne.

Čo si má rodič všímať?

Dieťa je (či môže byť) ohrozené závislosťou od internetu alebo už závislé je, ak:

- väčšinu voľného času trávi pri počítači alebo hraním hier,
- sa prestalo zaujímať o iné aktivity,
- sa radšej venuje internetu, než by bolo s rodinou alebo s kamarátmi,
- si nové kamarátske vzťahy vytvára len s ľuďmi z webu,
- stráca kamarátov a zhoršujú sa mu výsledky v škole,
- jedáva pri počítači či zabúda pravidelne jesť,



- tajne vynecháva školu, aby mohlo zostať doma pri notebooku,
- sa prestáva o seba starať, zanedbáva osobnú hygienu,
- v noci nespí, aby mohlo tráviť viac času browsovaním, a stráca prehľad o čase, ktorý venovalo surfovaniu po internete,
- má ťažkosti rozlišovať medzi reálnym a virtuálnym svetom,
- rozpráva iba o tom, čo zažíva na internete alebo v hre,
- si kontroluje e-maily, správy a statusy na sociálnych sieťach viackrát denne,
- často prekračuje limit, ktorý má stanovený na používanie počítača alebo internetu,
- premýšľa iba o tom, ako sa na web zase dostať, ak na ňom práve nie je,
- má abstinenčné príznaky ako úzkosť, nepokoj, triašku rúk, ak nemôže surfovať,
- si opakovane pýta peniaze na nákup lepších programov či hier.



Ideálna prvá karta s dobíjaním kreditu pre dieťa

Deti by mali mať možnosť skúmať svet vonku bez toho, aby sa rodičia obávali o ich bezpečnosť. Mobil s predplatenou kartou s profilom Prima Kids je dobré riešenie, lebo vám umožní:

- mať prehľad o tom, kde sa nachádzajú a čo práve robia na internete, so službou ESET Parental Control,
- dobíjanie kreditu pravidelne na mesačnej báze,
- bezplatné volania na 2 čísla aj bez kreditu.

ESET Parental Control

- webový ochranca vám umožňuje blokovať nevhodné stránky
- aplikačný ochranca, vďaka ktorému určíte aplikácie, ktoré môže vaše dieťa využívať, a sami nastavíte maximálny počet hodín, ktoré sa môže vaše dieťa na telefóne hrať či surfovať na internete
- rodičovské správy vám umožňujú posilať správy, ktoré si vaše dieťa musí najskôr prečítať, aby mohlo robiť na smartfóne či na tablete čokoľvek iné
- lokalizácia dieťaťa dokáže lokalizovať dieťa aj v prípade, že jeho telefón nie je pripojený na internet
- a navyše ju môžete využívať vo viacerých zariadeniach

Aktuálnu ponuku nájdete na www.orange.sk.

Deti a televízia

Pri televízore sa väčšinou stretáva celá rodina. Čoraz viac domácností na Slovensku však už vlastní viac TV prijímačov. Nie je nijakou výnimkou, ak majú najmladší členovia rodiny vlastný televízor v detskej izbe.

Televízny boom ovplyvňuje aj to, že obľúbené programy a kanály sa dajú sledovať cez internet v notebooku a tablete či v mobile. Viete, čo vaše dieťa pozerá?

Kto ovláda diaľkový ovládač – rodičia alebo deti?

Rodičia by mali pri výbere programov, ktoré sa budú doma pozeráť, spolupracovať s deťmi. Musia si odpovedať na otázku, do akej miery dajú deťom voľnosť pri výbere televízneho programu. Deti si však musia uvedomiť, že diaľkový ovládač, obrazne povedané, drží v rukách rodič a ten má právo určovať pravidlá. Malé deti uprednostňujú detské programy a rozprávky. Staršie zasa zábavné a hudobné programy, filmy, súťaž.

Ako dlho môže byť dieťa pred televízorom?

Pre malé dieťa je ťažké sledovať dej a príbeh „pohyblivej“ rozprávky. V prvých rokoch by rodičia mali uprednostniť statické obrázky v knihe a vlastné rozprávanie s cieľom rozvíjať tak detskú fantáziu a predstavivosť.

Od predškolského veku je pre dieťa vhodné sedieť pred televízorom iba pár minút denne (približne jedna rozprávka) a pri obrazovke by ste ho nemali nechávať dlhšie ako hodinu. Staršie deti by mali mať možnosť popremýšľať a povedať, ktoré programy chcú vidieť. Ako rodičia by ste mali dohliadnuť na to, aby televízor najneskôr po 2 hodinách sledovania vypli.



Pripomenutia pre rodičov

- Nájdite si spôsob, ako sa zorientovať v reláciách, ktoré by vaše deti chceli vidieť.
- Učte deti vypnúť obrazovku.
- Odporučte deťom, aby po väčšej psychickej záťaži nerelaxovali pri televízore, ale pri športe či pri inej fyzickej činnosti. Buďte pre deti príkladom a toto pravidlo dodržiavajte aj vy.
- Overte si, aké programy deti sledujú, keď nie ste doma.

Výber vhodných programov

Rodičia bežne nedovoľujú deťom pozeráť programy s nevhodnými scénami (násilie a erotika). Rodič však takéto programy dopredu rozlíši a odhalí len s problémami, pretože aj počas dňa sa v televízii vyskytnú nevhodné relácie.

Ako vybrať vhodný program pre svoje dieťa?

TV programy musia byť označené grafickým symbolom, z ktorého je zrejmé, pre akú vekovú skupinu sú vhodné. Rozhodnutie je vždy na uvážení rodičov. Mali by ste robiť výber a selektovať, čo dieťa vidieť smie a čo nie.

Televízia ovplyvňuje reálny život detí, vplýva na ich názory, postoje a konanie. Keď rodič nie je doma, nemôže vedieť, čo a kedy dieťa v televízore sleduje. Ak ste zodpovedný rodič a chcete mať kontrolu nad programami, ktoré dieťa pozerá, túto možnosť vám ponúka rodičovský zámok a rodičovský PIN, ktoré sú súčasťou služieb Orange TV. Prostredníctvom štvormiestneho kódu môžete zablokovať ktorýkoľvek televízny kanál alebo program, čím znemožníte deťom prístup k nevhodnému obsahu.

Viac informácií o nastaveniach nájdete na www.orange.sk alebo v príručkách k jednotlivým službám.

Ako predísť negatívnemu vplyvu televízie na deti?

Zvýšte pozornosť pri vysielaní, ktoré obsahuje násilie, vulgárne slová, erotiku a spoločensky neprijateľné správanie. U detí môžu totiž takéto scény vyvolať napätie, strach, stres, neistotu či násilie. Až 57% 12- až 15-ročných detí pozeralo potajomky filmy s drastickými scénami.

Časté vysedávanie pred televízorom môže vplývať na zdravie, naštartovať nevhodné stravovacie návyky (deti si zvyknú, že jedia iba pri zapnutom televízore) či ovplyvniť vytvorenie sebaobrazu (deti majú pocit, že nedokážu to, čo hrdinovia, ktorých vidia v televízii).



Témy na rozhovor

- Rozprávajte sa s deťmi o programoch, ktoré sledujú na televíznych kanáloch.
- Ak viete, že dieťa pozerá (pozeralo) nevhodnú reláciu, využite to na diskusiu o správnych hodnotách, o dobre a zle, násilí, vzťahoch.
- Odporučte deťom, ktorý kvalitný program môžu sledovať.
- Dohodnite sa s deťmi, kedy môžu bez vás sledovať TV.
- Rozprávajte sa s dieťaťom, ak máte pocit, že nadmerne sleduje televíziu, a snažte sa odhaliť dôvod, prečo pred televízorom trávi väčšinu svojho času.
- Určite deťom, koľko času môžu venovať vysielaniu cez dni, keď chodia do školy, a koľko cez víkend.



10 zásad pre dobré „digitálne rodičovstvo“

- 1.** Venujem svojmu dieťaťu pozitívnu pozornosť a lásku každý deň. Som si vedomý toho, že vzťahy s ľudskou bytosťou nenahradí žiadna aplikácia ani smart technológia.
- 2.** Uvedomujem si, že som pre dieťa vzorom a dieťa moje správanie týkajúce sa technológií napodobňuje. Pravidlá, ktoré žiadam dodržiavať od neho, dodržiavam sám.
- 3.** Skôr ako dám svojmu dieťaťu do rúk technológie (mobil, tablet, počítač...), dohodnem si s ním pravidlá používania, časový limit a možné následky porušenia týchto pravidiel.
- 4.** Dbám na celkový vývin osobnosti dieťaťa a uvedomujem si, že digitálne technológie sú súčasťou jeho sveta, no nie jedinou. Starám sa o to, aby malo moje dieťa dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, rozvíjalo svoju obrazotvornosť a fantáziu, vzťahy v kolektíve a využívalo variabilné pomôcky v učení a vzdelávaní.
- 5.** Od detstva pestujem správne návyky dieťaťa. Napríklad tak, že zo spálne robím nedigitálnu zónu a zo stolovania s rodinou nedigitálnu činnosť.
- 6.** Uvedomujem si, že som zodpovedný za svoje dieťa a za to, čo na internete robí, preto mám stabilný prehľad, čo a kde dieťa robí.
- 7.** Primerane veku dieťaťa vysvetlím, že internet je svet, v ktorom potrebuje moje sprevádzanie. Pri dieťati do 10 rokov sedím v jeho blízkosti, keď surfuje po internete.
- 8.** Dieťa sa so mnou musí poradiť, ak sťahuje z internetu čokoľvek nové do svojho zariadenia (aplikácia, hra, hudba a i.) alebo si vytvára nový prístup kdekoľvek na internet. Ako jeho rodič musím vedieť všetky prístupové heslá, nicky (prezývky) dieťaťa (aj u tínedžera).
- 9.** Zaujímam sa o to, čo je „in“ v digitálnom svete môjho dieťaťa, vypočujem si, čím žije, čo ho baví, spoločne sa rozprávame o tom, čo mu to dáva, a diskutujem s ním o kvalitnom využití jeho času.
- 10.** Ukazujem dieťaťu alternatívy pozitívneho využitia internetu, hlavne v jeho učení, rozvíjaní záujmov, ktoré má, a technologických zručností. Podstatné je, aby dieťa chápalo internet ako užitočný zdroj informácií, ktoré však musí vedieť kriticky posudzovať.

Viac informácií pre rodičov nájdete na www.detinanete.sk.

Odpovede na otázky zodpovedného rodiča

Kedy dať dieťaťu do ruky mobil?

Mali by sme si uvedomiť, že mobil je vážnym mílnikom v živote dieťaťa a predstavuje prekročenie významnej hranice, ktorá dovtedy neexistovala. Rodič môže dať dieťaťu mobil a otvoriť mu dvere do online sveta, ak ho bude vhodne sprevádzať a sprostredkuje mu informácie, ktoré na to potrebuje – o svojej bezpečnosti, o zverejňovaní informácií o sebe, o zásadách telefonovania, o používaní internetu a pod. Vek, keď to jeho dieťa dokáže, by mal každý rodič zvážiť sám, psychológovia to odporúčajú až vo veku 10 rokov.

Čo robiť, keď pošleme deti do virtuálneho sveta?

S deťmi sa odporúčajú robiť zrozumiteľné rodinné digitálne či internetové dohody o tom, čo je potrebné dodržiavať a aké sú v rodine pevné a jasné pravidlá. Pravidlá by mali obsahovať témy ako bezpečne surfovať na internete, ktoré informácie zverejňovať, a mal by byť jasne zadaný čas, aký tam smie dieťa (denne, týždenne) tráviť, čo dieťa nemá dávať na sociálne siete atď.

Majú rodičia právo alebo povinnosť kontrolovať online život detí?

Napriek dohodnutým pravidlám s deťmi máme ako rodičia nielen právo, ale aj povinnosť starať sa o maloleté deti a citlivo kontrolovať ich používanie mobilných technológií. Je to nevyhnutná rodičovská

zodpovednosť. Je to citlivá téma, no riešenie rodičovskej kontroly aj online aplikácií v mobiloch detí je nevyhnutná rodičovská zodpovednosť. Považujeme za dobré naučiť dieťa najdôležitejšiu zásadu – že si na internete nemôže robiť, čo chce, a preto ho ako rodičia budeme kontrolovať.

Nedotýkať sa, je to len jeho mobil?

Dospievajúce deti si časom uvedomia, že ich vlastný mobil je plný správ od priateľov o všetkých možných témach alebo zamilovaných textov a vôbec nestoja o to, aby si rodičia takúto komunikáciu čítali. Deti si myslia, že to je zrazu len ich svet a rodičia v ňom nemajú čo hľadať. Niečo, čo bolo na začiatku samozrejmosťou, sa zo dňa na deň stane hrubým porušením ich súkromia. No rodičovskú zodpovednosť máme stále, preto nájdite spôsob, ako s deťmi otvorene zdieľať veci v rozhovore aj na internete a ako uznať ich súkromie a zachovať si rolu rodiča.

Aká miera kontroly je prijateľná?

Treba mať na pamäti, že internet priniesol veľa pozitívnych vecí, ale aj mnoho negatívnych a tie nemusia byť neškodné. Ak dieťaťu bude ublížené alebo ono samo ublíži inému dieťaťu, zodpovednosť zaň nesie stále rodič. Je dôležité byť hneď od začiatku času dieťaťa na internete pri spravovaní jeho profilu, rozprávať sa o online zážitkoch a o tom, čo zažíva – podporí to vzájomnú dôveru a spojenectvo. Pre staršie dieťa potom bude prirodzenejšie zdôverovať



sa s tým, čo zažíva online. V období, keď dieťa už chce mať viac súkromia a nás ako rodičov vyzýva, aby sme to akceptovali, by už malo byť pripravené na zodpovedné použitie internetu.

Rodič si má pozorne všimnúť správanie dieťaťa, a ak sa mu javí, že zmenilo svoje návyky pri používaní technológií, je namieste obava, že sa niečo deje. Vtedy s ním treba vstúpiť do dialógu a systematicky kontrolovať jeho konanie.

Vziať dieťaťu mobil, ak sa nedokážeme dohodnúť?

V záujme zachovania dôvery môžeme považovať odobratie mobilu za krajné riešenie. V určitých prípadoch ho však možno použiť. Ak sa dieťa odmieta venovať škole alebo akýmkoľvek rodinným povinnostiam, stáva sa závislým od technológií, zámerné si nejakým spôsobom ubližuje, je v záujme dieťaťa, aby sme zakročili a čas strávený s technológiami limitovali, resp. úplne zastavili.



Slovník

S modernými komunikačnými technológiami sa spája veľa nových výrazov a s nástupom každej novinky sa objavujú ďalšie. Toto sú výrazy, s ktorými sa môžete stretnúť najčastejšie.

Adware

Softvér, ktorý automaticky zobrazuje, prehráva alebo sťahuje reklamný materiál do počítača.

Bluetooth

Technológia na bezdrôtovú komunikáciu, vďaka ktorej sa dajú prepojiť dve rôzne zariadenia v okruhu asi 10 metrov. Služi na komunikáciu a prenos dát.

Chat

(z anglického chat = „pokec“)

Je internetová stránka, ktorá umožňuje tisícom ľudí, aby sa navzájom spoznávali a rozprávali v reálnom čase cez textové odkazy.

Grooming

Postupné vytváranie dôverného, priateľského vzťahu s dieťaťom tak, aby prestalo byť osťažité a súhlasilo so stretnutím. Najčastejším cieľom groomingu je sexuálne zneužitie dieťaťa.

Firewall

Softvér alebo hardvér, ktorý blokuje vstup škodlivého softvéru alebo hackerov z internetu do počítača. Umožňuje aj zastaviť odosielanie škodlivého softvéru z počítača do ďalších počítačov.

Flaming

(z anglického flame = horieť alebo zverejňovanie urážlivých správ)

Hrubé alebo cholerické správanie počas chatovania, prípadne v diskusných internetových fórach.

Hoax

Falošná a podvodná správa, ktorá upozorňuje na neexistujúce nebezpečenstvá alebo sľubuje rýchle zbohatnutie. Medzi hoaxy patria aj reťazové listy šťastia a falošné prosby o pomoc.

Malware

Škodlivý/zhubný program, všeobecné označenie škodlivého softvéru. Patria sem napríklad vírusy, trójske kone, spyware a adware.

Nick

(z anglického nickname = prezývka)

Umožňuje komukoľvek vytvoriť si vlastnú identitu vo virtuálnom svete.



Phishing

(z anglického password fishing = doslova lovenie hesiel)

Označuje činnosť, pri ktorej sa podvodník snaží vylákať od používateľov rôzne heslá, napr. k bankovému účtu.

Pop-up

Samovoľne vyskakujúce okná s reklamou, neželané a invazívne.

Spam

Akákoľvek nevyžiadaná elektronická pošta, ktorá môže mať podobu e-mailu, SMS správy alebo správy v chatovacej aplikácii.

Spyware

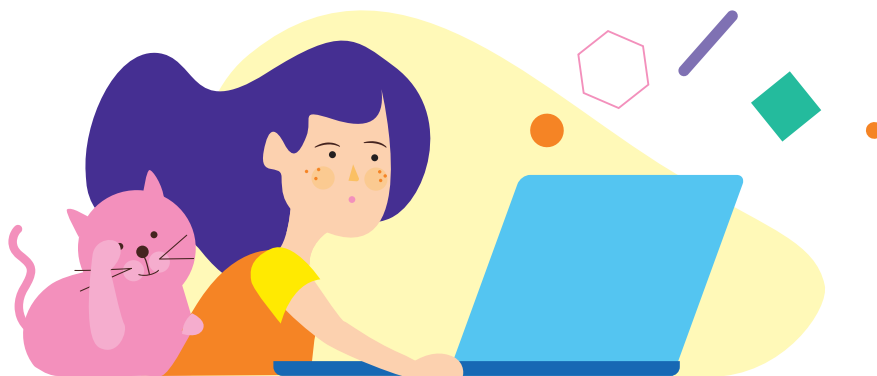
Softvér, ktorý sa skrýva v počítači bez vedomia majiteľa, zbiera informácie o počítači, o surfovacích návykoch, heslách, e-mailových adresách a ďalšie osobné údaje.

WAP

Protokol na bezdrôtové aplikácie (Wireless Application Protocol). Pomocou bezdrôtových zariadení, ako sú mobilné telefóny, pagery, dvojsmerné rádiá a komunikátory, umožňuje používateľom prijímať informácie z oblasti spravodajstva a zábavy, posilať a prijímať e-maily, mať dokonalý prehľad o spotrebe. Umožňuje v zjednodušenej podobe zobrazovať internetové stránky na displejoch mobilných telefónov.

Wi-Fi

Zariadenie, ktoré umožňuje bezdrôtové pripojenie na internet, a to aj prostredníctvom mobilu. Pre oblasť s prístupovým bodom sa používa označenie hotspot.



Viac informácií a tipov, ako zodpovedne využívať digitálne technológie, nájdete na www.detinanete.sk.

Faktické údaje uvedené v príručke sa opierajú o dáta z prieskumov, ktoré realizovala spoločnosť Orange Slovensko, a.s., ako aj z verejne dostupných zdrojov.