

BEZPEČNÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETU A JAK NA ZÁVISLOST NA NĚM

Pravidla pro děti k bezpečnému užívání internetu:

- Nikdy nesděluj adresu svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, kam chodíš, jména a adresy rodičů a rodinných příslušníků i jejich telefonní čísla do práce někomu, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu, jestliže ti to rodiče (nebo lidé, kteří se o tebe starají) přímo nedovolí.
- Pokud se neporadíš s rodiči, neposílej nikomu po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec žádné osobní údaje.
- Nikdy nikomu, ani nejlepšímu příteli, neprozradíš heslo nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače.
- Nikdy si bez svolení rodičů nedomlouvaj osobní schůzku s někým, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu. Doma musí bezpodmínečně vědět, kam jdeš a proč. I když ti rodiče (nebo lidé, kteří se o tebe starají) dovolí se s takovým člověkem sejít, nechoď na schůzku sám/sama a sejděte se na bezpečném veřejném místě.
- Nikdy nepokračuj v chatování, když se ti bude zdát, že se tam probírají věci, které tě budou přivádět do rozpaků nebo tě vyděsí. Vždy o takovém zážitku řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o sebe starají).
- Nikdy neodpovídej na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily. Není tvoje vina, že jsi tyto zprávy dostal/a. Když se ti to stane, oznam to rodičům.
- Nikdy neotvírej soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznáš. Mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače.
- Vždy řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o tebe starají) o všech případech nepříjemných, vulgárních výrazů na internetu, totéž platí i pro obrázky s vulgární tematikou.
- Vždy buď sám/sama sebou a nezkoušej si hrát na někoho, kým nejsi (na staršího, na osobu jiného pohlaví apod.)
- Vždy pamatuj na následující pravidlo a chovej se podle něho: Jestliže některá webová stránka bude obsahovat upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro lidi od určitého věku, musí se to respektovat, a ti, kteří nevyhovují kritériím, nemají takovou stránku otevírat.
- Domluv se s rodiči na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho.
- Pro vždy si zapamatuj další pravidlo: když ti někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěř mu- není to pravda.
- Jestliže na internetu najdeš něco, o čem jsi přesvědčen, že je to nelegální, oznam to rodičům.

Pravidla pro rodiče k bezpečnému užívání internetu jejich dětmi:

- Nechte se dítětem poučit o službách, které používá, a ujistěte se o jejich obsahu. Tím zlepšíte svou znalost internetu.
- Nikdy svému dítěti nedovolte setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, bez vaší přítomnosti. Pokud k setkání svolíte, své dítě doprovodte.
- Zajímejte se o internetové kamarády svých dětí stejně, jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole.
- Základem při komunikaci rodiče s dítětem je otevřenost. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením trestat dítě nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěřit i v budoucnu.

-Na místo s nevhodným obsahem se může dítě dostat zcela náhodou. Pro tyto případy neexistuje sto procentní ochrana a vyplatí se spíše vychovávat dítě tak, aby si podobné skutečnosti interpretovalo způsobem odpovídajícím jeho věku, protože s dítětem nemůžete trávit všechny volný čas.

-Riziko vstupu na stránku s nevhodným obsahem lze snížit jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče, jednak prostřednictvím speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.

-Uvažujte o společně e-mailové schránce se svými dětmi.

-Dávejte si pozor na soubory, které dítě z internetu stahuje a ukládá je na disk.

-Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády? Nepozorujte u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!

-O radu při výchově dětí ke správnému užívání internetu můžete požádat pedagoga, psychologa či pracovníky internetových firem.

-Dobrým způsobem, jak ukázat smysluplnost a potřebnost pravidel pro všechny, je projít je společně s potomkem, zodpovědnost všechny otázky a vysvětlit nejasnosti. Ukázat také, že pravidla máme i my, dospělí, a musíme je dodržovat všichni.

„Pokud většinu toho, co chtějí děti dělat, dělat mohou- byť s určitým omezením, celkem bez problémů přijímají i to, že jsou věci, které (zatím) nesmějí dělat vůbec. Naopak tam, kde se mnoho věcí nesmí, děti bojují za každou maličkost.“

ZÁVISLOST NA PC A INTERNETU

Jak můžeme pomoci blízkým ve zvládnutí závislosti na internetu:

- budte dobrým příkladem. Mějte svůj život na síti pod kontrolou.
- podpořte svého blízkého v zájmech, které nejsou spojené s internetem
- mluvte s ním o vašich obavách z důsledků jeho potíží s online závislostí
- podpořte jeho touhu po změně, pokud si myslí, že má s internetem problém
- povzbudte ho k vyhledání nějaké formy odborné pomoci

Doporučení pro rodiče dětí a dospívajících, ohrožených závislostí na internetu:

- podpořte své potomky v sociálních aktivitách a jiných zájmech. Důležité je dostat děti od obrazovek počítačů mezi rodinu a kamarády, ke sportu, kroužkům.
- monitorujte čas, který děti stráví na internetu, a nastavte jasná pravidla pro online fungování. Může to být například omezení pobytu online na určité místo v předem daném čase. Tato snaha bude účinnější, když půjdete dítěti příkladem. Pokud nedokážete být OFFLINE a na internetu trávíte podstatnou část dne, těžko můžete chtít po dítěti něco jiného.
- mluvte s dítětem (nejen) o věcech, které mohou být za jejich potížemi s nadměrným užíváním internetu. Umožněte mu promluvit si o jeho pocitech a potížích, které mohou způsobovat stres a pocity nepohody, vedoucí následně k hledání úlevy online.

-najděte pomoci. Teenageři často rebelují proti názoru rodičů, ale jinou autoritu se stejnými informacemi mohou snáze přijmout. Můžete se porozhlédnout v jejich okolí, najdete třeba oblíbeného učitele, trenéra, či nějakého rodinného přítele. Také můžete vyhledat odbornou pomoc.

Šest typů omezení závislosti na internetu (K. YOUNG)- tyto tipy jsou primárně určeny dospělým, za spolupráce a pomoci rodiče však můžou fungovat i u mladší generace:

-změna struktury dne- naplánovat jiné aktivity na dobu, kdy byl člověk nejčastěji na PC- sport, výlety, četba, příprava do školy, společné činnosti s rodinou

-stanovení určitého počtu hodin a přesně vymezené doby online – doba raději kratší a častější- vyhneme se tak bažení a abstinenčním příznakům a současně získáme větší kontrolu nad svým pobytem na internetu.

-použití externích upozornění- tyto pomůcky nám mohou připomenout, že předem vymezený čas už vypršel. Může to být například budík nebo upozornění přímo v počítači.

-přerušování používání problematické internetové aplikace – té, na které je postižený závislý (online hra, komunikační servery apod.)- pokud se nedaří ji dostat pod kontrolu výrazným omezením, je na místě ji přestat používat úplně.

-upomínkové karty- formu si můžete zvolit sami. Young doporučuje, aby na jedné straně klarty bylo napsáno pět hlavních problémů, které jedinci závislost na internetu způsobuje, a na straně druhé pět hlavních pozitiv, které s sebou přinese omezení užívání této aplikace.

-zmapování činnosti- identifikovat činnosti, které závislý v souvislosti se svou činností zanedbává. Pokusit se znovu obnovit ty aktivity, které jsou pro něj zdrojem příjemných pocitů, a které nahradí ztracené příjemné zážitky spojené s užíváním internetu.

Prevence rozvoje závislosti na internetu a virtuálním prostředí

Pro rodiče, ale i jiné blízké osoby, je důležité si uvědomit, že klíčovou roli v prevenci nejen závislosti na internetu, ale i jiných sociálně patologických jevů, sehrává hlavně kvalitní komunikace v rodině a bezpečné stabilní sociální prostředí. Je potřeba se dětem věnovat, povídat si s nimi a ne je pouze zahrnovat výtoky moderní doby ve snaze posílit si své podstavení u nich. Podporu, povzbuzením a respektem zároveň posílíte zdravé sebevědomí dítěte.

Užitečné je také:

-podporovat dítě i v jiných zájmech, než je trávení času na počítači.

-předcházet tomu, aby se dítě nudilo.

-sledovat to, jaké aplikace internetu děti užívají a jaké hry hrají. Samozřejmě za předpokladu zachování zásad ochrany soukromí, dítě si zaslouží naši úctu a tato kontrola jeho činnosti by měla být společně předem domluvená. Při této příležitosti mu vysvětlíme, proč je tento krok pro nás důležitý.

-komunikovat s dětmi o jejich virtuálním životě.

-nastavení pravidel a časových hranic, kdy může dítě například hrát hru či být na internetu

-u mladších dětí dbát na výběr vhodných her. Hry mají i své kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logické myšlení, postřeh, schopnost orientace ve složité situaci, koncentraci, koordinaci očí a rukou, řešení problémů a další schopnosti.

Rizika technického rázu:

-zavirování počítače- spamy, hoaxy apod.

-phishing- podvodná technika používaná na internetu k získání citlivých údajů jako hesla, čísla kreditních karet za účelem vybrání platebního účtu apod.

-vyzvidání a zisk informací a údajů o uživateli především prostřednictvím sociálních sítí za účelem páchání trestné činnosti na jeho majetku (vykradení prázdného bytu během dovolené)

-hackeři-počítačové specialisté či programátoři s detailními znalostmi fungování počítačového systému, jichž využívají ke svým potřebám, v médiích je tento termín používán pro počítačové zločince, kteří se ale správně označují termínem CRACKER.