

AKO SA NESTRATIŤ VO SVETE INTERNETU...



„Internet nie je ceruzka, je to večné pero.

**Ked' tam niečo súkromné vložíte, už sa to nedá
jednoducho vygumovať.“**

Vyhľadávanie priateľov cez internet sa stáva v dnešnej dobe čoraz častejším spôsobom zoznamovania. Z rôznych dôvodov sa takto deti a tínedžeri snažia nájsť spriaznené osoby, s ktorými by mohli stráviť niekoľko chvíľ, či už online alebo neskôr aj osobne. **OPATRNOŠŤ** je preto v každom prípade tou najnutnejšou obranou pred nebezpečenstvami, ktoré takéto stretnutia môžu priniesť.

Ten, kto je závislý od vzťahov vo virtuálnom priestore, trávi veľa času **ZVEREJŇOVANÍM PODROBNOSTÍ ZO SVOJHO ŽIVOTA**, vylepšovaním svojho profilu, pridávaním nových fotografií, prezeraním si profilov kamarátov a komentovaním. Každú chvíľu kontroluje internet, netrpezlivo strieha na to, kto mu niečo nové napíše, ako ostatní ohodnotia jeho profil a fotografie.

Vyhľadáva si cez sociálne siete alebo čítá nových kamarátov (počet jeho priateľov na sociálnych sieťach sa šplhá k stovkám až tisícom), buduje si **VIRTUÁLNE VZŤAHY**. **Tieto online priateľstvá sa mu zdajú lepšie než vzťahy v bežnom živote, má pocit, že ľudia na internete ho dokážu lepšie pochopiť.** Ked' ho niečo trápi, je nahneváný alebo smutný, hľadá podporu a pomoc v číťových miestnostiach alebo na sociálnych sieťach. Zoznamovanie s novými ľuďmi cez internet je rýchle a dynamické a **VEĽMI NEBEZPEČNÉ.**

Anonymita virtuálneho priestoru vytvára zdanlivý pocit bezpečia a povzbudzuje nás k tomu, aby sme sa rýchlejšie otvorili a odložili zábrany. Na internete je preto oveľa jednoduchšie **KLAMAŤ** alebo **VYDÁVAŤ SA ZA NIEKOHO INÉHO**. Nie je ťažké vytvoriť si falošný profil, použiť cudziu fotografiu alebo zatajiť svoje skutočné úmysly. Podvodníci a nebezpeční ľudia sa môžu pohybovať v číťových miestnostiach, na internetových fórach a v diskusných skupinách, na internetových alebo telefonických zoznamkách.

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED ZÁVISLOSŤOU OD INTERNETU

Prehľad o aktivitách dieťaťa

Počítač alebo hernú konzolu umiestnite do spoločnej miestnosti, nie do detskej izby. Takto budete mať lepší prehľad o tom, akým aktivitám a ako dlho sa vaše dieťa venuje. Zaujímate sa o to, čo robí na internete, vyskúšajte si niektoré aktivity spoločne. Zahrajte si niektoré hry, ktoré sú návykové, aby ste lepšie porozumeli tomu, prečo sú pre deti také lákavé.

Nastavenie pravidiel

Rozprávajte sa s dieťaťom o závislostiach od internetu a vysvetlite mu riziká. Stanovte si pravidlá pre používanie počítača a internetu (napr. až keď si dieťa spraví úlohy). Spoločne sa dohodnite na čas, ktorý môže dieťa tráviť pri počítači alebo na internete. Aj keď dieťa tieto pravidlá nie vždy dodrží, je lepšie, ak vie, čo sa od neho očakáva.

Výber hier

Vyberajte pre dieťa hry, ktoré sú pre neho vhodné. Výrobcovia sú povinní označiť hru príslušným symbolom a vekovým obmedzením. Ak kupujete počítačové hry, dopredu si aj s dieťaťom pozrite označenie v systéme PEGI – www.pegi.info (Pan European Game Information – Celoeurópske informácie o hrách) a spolu vyberte vhodnú hru.

Príznaky závislosti

Všímajte si príznaky, ktoré naznačujú, že sa s vaším dieťaťom niečo deje, alebo že sa pre neho aktivita na internete stáva príliš dôležitou. Otvorte s dieťaťom tému závislosti na internete, rozprávajte sa o tom, čo ste si všimli, ukážte, že máte obavy, bez hodnotenia, moralizovania a hnevu. Povedzte mu o tom, kam až môže takáto závislosť viesť a o tom, že chcete zabrániť tomu, aby sa také niečo stalo jemu. **Príznaky chorobnej závislosti na internete sú:**

1. **strata kontroly nad časom** – dieťa stráca pojem o čase, ktorý strávil pred monitorom na úkor iných aktivít, ktorým sa rado v minulosti venovalo;
2. **klamanie** – dieťa klame sebe i svojim blízkym, čo počas dňa robilo alebo koľko času strávil na internete;
3. **zmena osobnosti** – dieťa sa na internete stáva niekým iným ako v skutočnosti je, žije dvojaký život;
4. **emotívna nestabilita** - pocit šťastia, keď si sadne za počítač a pripojí sa na internet, strieda pocit viny za čas strávený na internete a zanedbanie tak iných povinností;
5. **zúfalstvo** - dieťa reaguje podráždene, ak z nejakého dôvodu nemôže stráviť ľubovoľný čas na internete;
6. **fixácia** - myslí na počítač neustále aj pri iných aktivitách.

Rodičovská kontrola

Pre dieťa môže byť ťažké dodržať časové obmedzenia, najmä ak už podľahlo závislosti na internete. Môžete sa dohodnúť na tom, že nastavíte systém rodičovskej kontroly (napr. v operačnom systéme Windows alebo pomocou blokovacieho softvéru), kde sa dá presne nastaviť časový rozvrh. V určenej dobe sa počítač alebo internetový prehliadač automaticky vypnú.

Rovnako môžete (alebo niekto kto pracuje s počítačom) pomocou blokovacieho softvéru zabrániť prístupu na čítanie, k sociálnym sieťam, pornografii alebo online hrám.

Trávenie voľného času

Hľadajte náhradné aktivity, ktorým sa dieťa môže venovať okrem činnosti na počítači alebo internete, tráviť čas spoločne. Častou príčinou závislosti od internetu býva nuda, samota a nezáujem rodičov. Ak je dieťa už závislé, nepomôže, ak ho iba pošlete hrať sa von, ale naďalej sa mu nevenujete. Zapojte aj kamarátov dieťaťa a spoločne ich učte tráviť čas iným spôsobom – zoberte ich na výlet, zahrajte si spolu vonku futbal, florbal... alebo doma niektorú z moderných spoločenských hier.

Pozor na osobné údaje

Zdôraznite svojim deťom, aby neposkytovali svoje osobné údaje ako je **meno, priezvisko, dátum narodenia, telefónne číslo, ale aj fotografie, údaje o Vás rodičoch, majetkových pomeroch** atď.... Poukážte na to, aby neklikali na stránky, ktoré nepoznajú, pretože tam môžu nájsť obsah, ktorý nie je pre nich vhodný (napr. stránky šíriace zakázanú pornografiu, verbujúce do extrémistických skupín, propagujúce násilie, nebezpečné sú aj diskusné fóra rôznych pochybných náboženských skupín a kultov), alebo môžu obsahovať počítačové vírusy.

Pomoc, podpora a spolupráca s odborníkmi

Ak máte podozrenie na akúkoľvek závislosť, či podozrenie, že Vaše dieťa sa s niekým cudzím stretáva, nečakajte. Situácia by sa mohla iba zhoršovať. Zapojte blízke osoby dieťaťa, jeho rodinu i kamarátov. V prípade rozvinutej závislosti, či kontaktu dieťaťa s neznámou osobou sa s veľkou pravdepodobnosťou nezaobídete bez pomoci odborníka.

Pomoc a podporu nájdete v

**CENTRE PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA
A PREVENČIE** v Revúcej, naša adresa a kontakty:

Kollárova 11, Revúca, (pri Centre voľného času) tel.č. 058/44 260 53,

0902 144 781

**Sládkovičova 58/2, Revúca (budova Jednoty, vedľa foto Rolinec),
tel. č. 058/44 215 26, 0918 493 514**



TIPY PRE DETI A TÍNEDŽEROV

Čas na internete plyní rýchlo, ani si neuvedomíš, koľko času tam stráviš. Skús jeden deň presne sledovať, čo všetko na internete robíš a ako dlho – možno ťa to samého prekvapí.

Uzavri s rodičmi zmluvu o používaní počítača a internetu. Určite si v nej čas, kedy sa môžeš hrať na počítači a tiež práva a povinnosti, ktoré budete dodržiavať. Aj takáto zmluva ti môže pomôcť mať väčšiu kontrolu nad časom stráveným online.

Porozmýšľaj o nepríjemnostiach, ktoré môžu vzniknúť z toho, že tráviš veľa času pri počítači, na internete alebo hraním hier. Takisto pouvažuj o tom, čo všetko by si mohol robiť v čase, ktorý tráviš na internete. Spíš si tieto zistenia na plagát a zaves si ho vedľa počítača.

Všetkého veľa škodí. Hry na počítači alebo čítanie môžu byť zábava a príjemný oddych po škole, ale nájdi si čas aj na stretnutia s kamarátmi alebo šport.

Iní ľudia môžu lepšie vidieť niečo, čo tebe uniká. Ak sa tvoji rodičia alebo kamaráti neustále pýtajú, čo toľko robíš na internete, tak ťa to väčšinou vytočí. Zamysli sa nad tým, prečo ti to hovoria – pravda býva nepríjemná.

Prekonať závislosť nie je ľahké, pravdepodobne budeš potrebovať pomoc niekoho iného. Vyžaduje to veľkú odvahu priznať sa k závislosti, aj sám pred sebou, aj pred inými ľuďmi. Obráť sa na dospelého, ktorému dôveruješ – rodiča, priateľa, učiteľa, odborníkov...

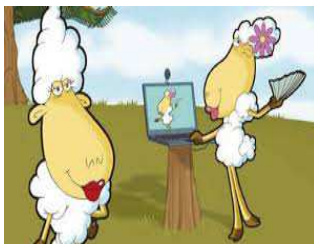
UŽITOČNÉ LINKY

www.zodpovedne.sk

www.kybersikanovanie.sk

www.pomoc.sk

www.ovce.sk



UŽITOČNÉ VIDEÁ

(POZRITE SI ICH SPOLOČNE S VAŠIMI DEŤMI)

<http://www.zodpovedne.sk/index.php/video>

<https://www.youtube.com/watch?v=22gUYhzG3iI> (Facebook vers. realita)

<https://www.youtube.com/watch?v=QwhwZATolbg> (Kde je Miro?)

<http://www.kybersikanovanie.sk/index.php/filmy/co-deti-vidia-to-deti-opakuju>