

BEZPEČNOSŤ V ONLINE PRIESTORE

V týchto dňoch sa hlavne na II stupni ZŠ musíme ako rodičia znova vysporiadať s online výukou našich detí. Tie sa týmto spôsobom stávajú čiastočnou súčasťou obrovského online priestoru s nekonečnými možnosťami využitia. Okrem pozitívnych výhod, ktoré ponúkajú online technológie (podpora vzdelávania, sociálne spojenie, komunikácia, inšpirácia), by sme mali venovať svoju pozornosť aj **potenciálnym nebezpečenstvám**. A práve im sa venuje aj tento krátky info leták.



KYBERBULLYING

ak jeden, alebo viac spolužiakov úmyselne a opakovane, psychicky týra a zraňuje spolužiaka/-kov, používa pritom IKT - najmä mobil a internet

ide o druh psychickej šikany

niekedy sa šikana zo školského prostredia prepojí so šikanou v online priestore, so zachovaním role agresora a obete

- urážky a nadávky
- obťažovanie, zastrašovanie , vyhrážanie a vydieranie
- zverejnenie trápnych, intímnych, alebo upravených fotografií a videí
- šírenie osobných informácií a klebiet !!!
- vylúčenie zo skupiny
- krádež identity, vytvorenie falošného profilu, nenávistej skupiny..



Dieťa môže šikanovať ak:

rýchlo vypína obrazovku a zatvára programy v PC, keď sa priblížite prehnane sa smeje, keď je pri PC
trávi čas s kamarátmi na PC, ale neprezradí, čo spolu robia
vyhýba sa rozhovoru o aktivitách na PC
používa niekoľko online účtov a adries, ktoré ani nie sú jeho
mohlo zažiť silný konflikt s kamarátom, učiteľom, ktorý ostal nevyriešený a dieťa stále cíti krivdu a hnev
(Gregussová a kol., 2013)

Dieťa môže byť šikanované ak :

nečakane prestane používať PC, telefón, ak sa priblížite
pri čítaní správ sa zdá nervózne, neisté, smutné
po odchode od PC sa zdá nahnevané, depresívne, frustrované
uniká do choroby
nechce sa rozprávať o tom, čo robí na PC
nechce sa stretávať s ľuďmi, chodiť do školy
uzatvára sa pred svetom a súčasne tvrdí, že je všetko v poriadku
uniká do sveta fantázie a PC hier
(Gregussová a kol., 2013)

Grooming je činnosť, pri ktorej sa niekto spriatelí a nadviaže citový vzťah s dieťaťom a mladým človekom tak, aby dieťa prestalo byť ostražité a pristúpilo na schôdzku. Cieľom je sexuálne vydieranie a zneužitie. Takéto správanie v online priestore, nazývame **kybergrooming**.



Psychická manipulácia môže trvať od 3 mesiacov, do niekoľkých rokov.

Agresorom nemusí byť len neznáma osoba, ale aj niekto kto sa s dieťaťom zoznámil už skôr - zo širšej rodiny, z okruhu priateľov a známych.

Agresor je majster manipulácie, vie čo má hovoriť, ako sa má pýtať, pasuje sa do pozície "toho, ktorý rozumie."

Dieťa sa mohlo stať obeťou groomingu ak:

si tajne maže históriu četu, emaily a SMS
rýchle zakrýva monitor pri Vašom príchode
zrazu sa bojí určitých miest, alebo ľudí
objavia sa problémy so spaním a nočné mory
náhla zmena správania: dieťa je utiahnuté, smutné, vystrašené, zakríknuté
v jeho kresbách sa objavujú sexuálne motívy, napodobňuje sexuálne praktiky s hračkami, bábikami
uzatvára sa pred rodinou a priateľmi, súčasne popiera, že by sa niečo dialo
nechce rozprávať o tom, čo na počítači robí
má nové darčeky, oblečenie, nepýta si peniaze na kredit, nechce vysvetliť, odkiaľ to všetko má
(Gregussová a kol., 2013)



poradenstvo a kontakt na
odborníkov na
pomoc.sk
združená linka pomoci

Screen time ako čas strávený "v spoločnosti" displejov a obrazovky: tablety, počítače, smartfóny, hracie konzoly , telka....

"Príliš voľný prístup k technológiám deti priamo poškodzuje. Päť ročné deti, ktoré strávili pri displejoch viac ako 2 hodiny denne, mali osemnásobne väčšiu šancu na príznaky ADHD, oproti deťom, ktorých rodičia technológie limitovali na maximálne pol hodinu denne. Čím viac pozerajú malé deti do tabletov a telky, tým horšie obstoja vo vývinových testoch a majú väčšie problémy s rečou. Znížená empatia, zvýšené agresívne správanie, horšie akademické výsledky, to všetko spôsobujú displeje. " (Kubíková, 2019, s.262)

Displeje menia ľudom mozgy

"Ak porovnáme študentov, ktorý sa učia z počítača, a tých, ktorí sa učia od lektora, tak je konzistentne preukázané, že tí, ktorí sa učia od lektora majú lepšie známky. Je úplne jedno, či sa učia biológiu, matematiku, alebo dejiny. A keď dáme tých študentov pod magnetickú rezonanciu vidíme, že ich mozgy fungujú ináč. Tí, ktorí sa učia biologickou cestou, majú mozog v určitých častiach aktívnejší ako tí, ktorí sú silno - a to je kľúčové slovo - silno závislí od technológií. " (Stránsky in Kubíková, 2019, s.262)

RIZIKÁ SMARTFÓNOV

- fragmentujú pozornosť, pri nadpriemernom používaní doslova menia štruktúry v mozgu
- sú návykové
- zhoršujú akademické výsledky
- ničia vnútornú kreativitu dieťaťa, tým že ho naučia očakávať vonkajšie podnety
- narušujú spánok
- zvyšujú riziko úzkostnosti a depresívnosti
- znižujú schopnosť empatie
- môžu spôsobiť nárast agresivity
- umožňujú kyberšikanu
- umožňujú prístup k sexuálnemu a inému nevhodnému obsahu (Kubíková, 2019, s.275)

VÝHODY SMARTFÓNOV

- dieťa je zastihnuteľné (dá sa vyriešiť tlačidlom telefónom)
- dieťa si vie pozrieť užitočné informácie odchody autobusov, edupage (dá sa vyriešiť prístupom na internet, alebo vytlačením informácií)
- všetci ho majú, bude "in" (Kubíková, 2019, s.275)

NORMA

mladšie deti nie viac ako hodina / staršie deti nie viac ako dve hodiny
(alebo vydeliť vek dieťaťa siedmimi a máme normu)
(Kubíková, 2019)

1. podporujte alternatívne činnosti mimo online priestoru - predovšetkým také, ktoré zahŕňajú priamy kontakt - jednoducho čokoľvek mimo obrazovky: šport, hra kreslenie, turistika, návšteva, hudbav hre je budúcnosť našich detí !
2. strážte si svoj čas v online priestore - POSKYTNIME ZDRAVÝ VZOR
3. **hovorte a diskutujte** o nevhodnom obsahu, ktorý je na internete bežne dostupný - nebojte sa otvoriť tému sexualizácie dievčat a žien v médiách, hovorte otvorene o tom, čo je zdravé, ponúknite deťom "zdravú" alternatívu týchto, zvonka predkladaných názorov, vysvetľujte "komerčné" účely, hovorte o nebezpečenstvách groomingu, krádeže identity atď.
4. stanovte si PRESNÉ a JASNÉ pravidlá používania - KEDY a AKO (napríklad: žiadne mobily pri jedle, po 21.00 vypnutá Wifi, prístup k mobilu až po splnení povinností.....), o týchto pravidlách informujte aj kamarátov detí, ktorí k Vám prídu na návštevu
5. je potrebné otvorene a vopred informovať a dohodnúť sa, že ako rodič máte heslo k telefónu a máte právo telefón skontrolovať (v záujme zachovania dôvery je potrebné toto právo uplatniť len v opodstatnených prípadoch - napríklad z dôvodu podozrenia na kyberšikanu, nadviazanie nebezpečného vzťahu...)
6. ak je to možné, v tomto špecifickom období, zabezpečte vzdelávanie na PC, kde je zablokován prístup k sociálnym sieťam
7. snažte sa držať krok s online technológiami - ak nevieme čo je facebook a instagram, asi ťažko budeme zdieľať aktivitu našich detí na týchto sieťach
8. neustále pripomínajte deťom, že to čo zverejní, sa môže šíriť neuveriteľnou rýchlosťou, potenciálnym publikom je takmer celý svet a zdieľaný obsah môže plávať online priestorom aj roky

Na pozadí celej taktiky zvládnutia nástrah modernej doby
je **vzťah, ktorý máme s deťmi**



Dobré vedieť :

nahlasovanie nezákonného obsahu: www.stopline.sk

zdroje informácií : www.zodpovedne.sk

zdroje: <https://www.psychology.org.au/for-the-public/Psychology-topics/Online-safety-for-children>

vypracovala: školská psychologička Mgr. Polohová Anna, psycholog@esspo.sk - v prípade potreby pomoci, otázok, pripomienok, požiadaviek ... píšete :-)