

Pandémia COVID-19 RADY K ONLINE BEZPEČNOSTI pre rodičov



Zachovanie online bezpečnosti detí počas pandémie COVID-19

Globálny vplyv vírusu COVID-19 znamená, že mládež trávi viac času doma, teda aj viac času na internete. Existuje množstvo zaujímavých spôsobov, ako môžu deti využiť elektornické zariadenia na učenie a hry, **netreba však zabúdať na fakt, že byť online so sebou prináša aj riziká.**

Ako rodičia máte najlepšiu príležitosť podporiť a usmerniť svoje deti tak, aby sa vyhýbali online rizikám a boli na internete v bezpečí. Jednotlivé štáty a interentové spoločnosti taktiež majú svoju úlohu v tom, aby bol svet na internete bezpečnejším miestom.

V tejto neistej dobe sa deti môžu cítiť izolované, pociťovať strach alebo obavu, prípadne vidia členov rodiny znepokojených kvôli vplyvom vírusu na každodenný život. Keďže deti počas pandémie nenavštevujú školy, môžu mať obmedzený prístup k obvyklým podporným systémom, ktorými sú napríklad priatelia, tréneri, učitelia či výchovní poradcovia. Ak je to možné, bolo by vhodné osloviť ľudí, ktorí sú obvykle v kontakte s vaším dieťaťom a zistiť, či poskytujú pomoc online alebo prostredníctvom telefónu.

Tento návod obsahuje niektoré hlavné problémy spojené s online bezpečnosťou pre deti a mládež a zahŕňa množstvo praktických tipov a rád ako tieto problémy riešiť. Týka sa bežných otázok online bezpečnosti, napríklad využitia času stráveného online, používania rodičovskej kontroly a predchádzania problémom, ako je kyberšikanovanie, nevhodný obsah, odosielanie obnažených fotografií a kontakt s cudzími ľuďmi, a reakcií na ne.



Upozornenie: Tento materiál vytvoril austrálsky komisár eSafety na medzinárodné použitie, preto má len všeobecný charakter a neposkytuje odborné poradenstvo.

Ako pomôcť deťom zostať na internete v bezpečí

Aj keď ste doma spolu, nedokážete nepretržite sledovať online aktivity svojho dieťaťa. O otázkach bezpečnosti na internete s ním musíte hovoriť, aby ste rozvíjali jeho kritické myslenie a schopnosť dobre sa rozhodovať.



Tu je 10 hlavných tipov, ako chrániť dieťa v online prostredí:

1

V oblasti technológií si vytvárajte otvorený vzťah plný dôvery. Vaša komunikácia by mala byť otvorená a plná podpory, aby vaše dieťa vedelo, že za vami môže prísť, ak nastane problém, alebo sa z nejakého dôvodu prestane cítiť na internete komfortne.

2

Prezerajte si webové stránky a zahrajte sa na internete spolu s dieťaťom. Pomôže vám to porozumieť, čo robí a prečo sa mu páči nejaká aplikácia, hra alebo webová stránka a získate tak príležitosť na začatie rozhovoru o bezpečnosti v online prostredí.

3

Vytvárajte dobré návyky a pomôžte svojmu dieťaťu pri rozvíjaní digitálnej inteligencie a sociálnych a emocionálnych zručností, rešpektu, empatie, kritického myslenia, zodpovedného správania a odolnosti — a učte ho byť dobrým občanom online.

4

Nechajte dieťa rozhodovať. Vždy, keď je to možné, pomôžte mu prijímať správne rozhodnutia namiesto toho, aby ste mu hovorili, čo má robiť. Pokúste sa mu poskytnúť možnosti na riešenie negatívnych zážitkov na internete, ktoré posilnia jeho dôveru k vám a pocit bezpečia na internete.

5

Elektronické zariadenia v domácnosti používajte v otvorenom priestore. Pomôže vám to vedieť, s kým vaše dieťa komunikuje prostredníctvom telefónu, tabletu, smart TV, hracej konzoly a iných pripojených elektronických zariadení. V prípade potreby môžete zasiahnuť, ak by sa dieťa vystavilo riziku.

6

Nastavte limity na vyváženie času stráveného online a inými činnosťami pre všetkých členov domácnosti. Vytvorte si rodinný rozvrh, ktorý pomôže sprehľadniť používanie technológií všetkým členom rodiny – príklady nájdete aj online.

7

Poznajte aplikácie, hry a stránky sociálnych médií, ktoré používajú vaše deti. Uistite sa, že sú vhodné pre ich vek a naučte sa, ako obmedziť funkcie posielania správ alebo čítania a zdieľania polohy v aplikáciách alebo hrách, keďže sa tým dieťa vystavuje nechcenému kontaktu a prezrádza, kde sa fyzicky nachádza. Ďalšie rady:

- Príručka [eSafetyGuide](#)¹ obsahuje informácie pre rodičov, aby dokázali vyberať bezpečnejšie aplikácie a nahlasovať a blokovať nechcené a sexuálne orientované kontakty;
- [CommonSenseMedia](#) poskytuje príručku, ktorá pomáha rodičom a opatrovateľom vyberať bezpečnejšie aplikácie. Ponúka aj informácie o víruse COVID-19, dodržiavaní sociálneho odstupu a zatvorení škôl. Uvádza kvalitné médiá a možnosti domácej výučby;
- [NetAware](#) poskytuje príručku o online bezpečnosti detí na sociálnych sieťach, aplikáciách a pri hrách.

8

Skontrolujte nastavenia súkromia v hrách a aplikáciách, ktoré používa vaše dieťa. Uistite sa, že sú jeho profily nastavené na najvyššie zabezpečenie. Obmedzte možnosti kontaktovania dieťaťa, alebo dieťa požiadajte, aby dobre zvážilo prijatie nových priateľov.

9

Použite dostupné technológie na nastavenie rodičovskej kontroly na elektronických zariadeniach. Kontrola dokáže filtrovať škodlivý obsah, monitorujte používanie pripojených zariadení alebo funkcií (napr. kamier, nákupov v rámci aplikácie) vašim dieťaťom a obmedzujte alebo blokujte takto ním trávený čas.

10

Vnímajte známky úzkosti, nespavosť, zmeny správania (napr. uzatváranie sa do seba), apatiu, nechúť do jedla, prípadnú agresiu, znaky sebapoškodzovania. V prípade potreby kontaktujte podporné linky alebo sa priamo stretnite s odborníkom.

¹ príručku odporúčame otvárať v prehliadači Chrome s možnosťou prekladu



Médiá, dezinformácie a podvody

V súčasnosti je ťažké navštíviť nejakú webovú stránku, zapnúť si televíziu, počúvať rádio alebo otvoriť si noviny bez toho, aby sme boli konfrontovaní s pandémiou vírusu COVID-19.

Ešte aj aplikácie sociálnych médií pridali odkazy a vyskakovacie okná s informáciami o víruse. Hoci je dôležité, aby sme zostali informovaní, rovnako dôležité je dávať si pozor na falošné správy a dezinformácie, ktoré sa šíria internetom.

Ako ochránim svoje dieťa?

- **Vyberte si jeden alebo dva dôveryhodné a renomované informačné zdroje**, kde získate správy, vyhnete sa nepravdivým oznámeniam a nevedeckým tvrdeniam. Hlavné spravodajské služby zabezpečujú pravidelný prísun informácií. Oficiálne správy nájdete [tu](#).
- **Povzbudzujte svoje dieťa, aby si overovalo** spoľahlivosť a dôveryhodnosť zdrojov.
- **Učte ho rešpektu, zodpovednosti a kritickému mysleniu**. Nikdy nie je príliš skoro na vštepovanie dobrých návykov; tieto zručnosti mu pomôžu chápať prijímané informácie.
- **Nastavenia pre bezpečnosť, zabezpečenie a súkromie elektronických** na zariadeniach, v hrách a aplikáciách majú byť na primeranej vekovej úrovni.
- **Buďte informovaní o podvodoch** a učte svoje dieťa, ako nájsť a vyhnúť sa **podvodom na internete**.
- **Nastavte hranice vlastného používania internetu a dodržiavajte ich**. Pomôže to udržať vyváženosť a ísť príkladom dieťaťu.

- **Angažujte sa**, upozorňujte na nevhodné správanie a uistite sa, že obsah, ktorý zdieľate na internete, je pravdivý a slušný.
- **Zabezpečte, aby vaše dieťa vedelo, kde má hľadať pomoc**. Môžete sa doma viac rozprávať o online bezpečnosti, povedzte mu o linkách pomoci alebo podporných sieťach, alebo mu poskytnite tipy uvedené v týchto radách.

Čo môžem urobiť, ak je moje dieťa vystrašené alebo úzkostlivé?

- **Vypnite notifikácie** a použite aplikácie alebo zabudované prvky na monitorovanie alebo obmedzenie času, ktorý vy a vaše dieťa trávite na internete.
- **Skúste iné aktivity**, napríklad čítanie kníh, športovanie alebo hranie hier.
- **Hľadajte pozitívne príbehy** – zdravotníkov, policajtov, ktorí pracujú, aby znížili výskyt ochorenia COVID-19, starajú sa o chorých, zásobovanie krajiny, výučbu detí, alebo sa inak podieľajú na spoločnom dobre nás všetkých.
- **Oslovte ľudí blízkych vášmu dieťaťu**. Zistite, či môžu poskytnúť akúkoľvek podporu online alebo telefonicky.
- **Pravidelne kontrolujte, či je vaše dieťa v poriadku**. Dajte mu vedieť, že ste tu pre neho a že s vami môže kedykoľvek hovoriť. Potom sa spolu zabavte!



Čas strávený na internete

Ak vaše dieťa používa online platformy alebo programy na učenie, snažte sa mu zabezpečiť zdravú rovnováhu medzi časom stráveným na internete plnením školských a mimoškolských aktivít, ako aj mimo internetu.

Tu je niekoľko užitočných tipov:

- Počas hodín trávených doma, kedy sa dieťa neučí, stanovte časové limity, kedy a ako dlho môže byť vaše dieťa na internete.
- Používajte dostupné technológie – rodičovská kontrola a nástroje na monitorovanie času stráveného na internete vám umožnia odmerať a stanoviť časové limity na používanie elektronických zariadení alebo pre prístup na internet. Čestne a otvorene hovorte o tom, prečo chcete tieto technológie používať.
- Vypnite notifikácie v aplikáciách sociálnych médií, aby ste minimalizovali rozptyľovanie dieťaťa.
- V závislosti od veku dieťaťa môžete prispôbiť rodinný rozvrh, ktorý vám bude slúžiť na udržanie rovnováhy medzi časom stráveným na internete a inými činnosťami.
- Do denného domáceho programu zahrňte činnosti bez internetu, napríklad cvičenie, čítanie alebo stolné hry.
- Skráťte vlastný čas strávený na internete, aby ste šli príkladom!

Dlhý čas trávený na internete môže mať negatívny vplyv na zdravie. Čo si treba všimnúť:

- únava, poruchy spánku, bolesti hlavy
- podráždené oči
- zmeny v stravovaní
- znížená osobná hygiena
- nepretržité rozprávanie o konkrétnych internetových programoch, napríklad stránke na hranie
- extrémny hnev pri žiadosti o prerušenie či ukončenie činnosti na internete
- úzkosť alebo podráždenie pri vzdialení sa od počítača/ mobilu/ elektronického zariadenia
- prejavy závislosti na internete alebo online hrách
- vzdalovanie sa priateľom a rodine
- strata zmyslu pre reálny život

Ak si všimnete, že vaše dieťa zažíva tieto problémy, bude možno potrebné, aby ste zasiahli a pomohli mu vrátiť sa do normálu. Zvážte oslovenie odborníkov, pracovníkov online alebo telefonického poradenstva, alebo zavolajte svojho lekára a požiadajte ho o radu.



Používajte rodičovskú kontrolu a možnosti bezpečného vyhľadávania

Rodičovskú kontrolu zabezpečujú softvérové nástroje, ktoré vám umožnia monitorovať správanie detí na internete a zistiť, s kým komunikujú a obmedziť alebo ohraničiť tak sledovaný obsah. Rodičovská kontrola sa dá tiež použiť na filtrovanie škodlivého alebo nevhodného obsahu, napríklad sexuálneho obsahu „pre dospelých“. Zároveň ju môžete využiť na monitorovanie, časové obmedzenie alebo blokovanie používania pripojených elektronických zariadení a funkcií.

Hoci rodičovská kontrola môže fungovať ako efektívny nástroj na pomoc pri kontrole a obmedzovaní toho, čo vaše dieťa robí na internete, nie je úplne dokonalá. Nič nenahradí aktívnu rodičovskú prítomnosť a dohľad nad činnosťami dieťaťa na internete. Rovnako dôležité je pomáhať dieťaťu vytvárať si dobré návyky týkajúce sa bezpečnosti na internete.

Ako sa rodičovská kontrola používa?

- Skontrolujte, či má váš WiFi router softvér, ktorý vám umožní nastavenie rodičovskej kontroly v celej rodinnej sieti.
- Online si vyhľadajte renomované WiFi produkty vhodné pre deti, pričom použijete pojmy, ako „routere vhodné pre deti“, „routere vhodné pre rodinu“ a „WiFi bezpečné pre deti“.
- Vyskúšajte rodičovskú kontrolu, ktorá je k dispozícii na väčšine tabletov, smartfónov, počítačov, televízorov a hracích konzol. Pozrite sa na: **Windows, Apple (iOS), Android** s použitím **GooglePlay** alebo **Google FamilyLink**.
- Použite možnosť blokovania pomocou PIN kódu na smart televízoroch alebo možnosť odpojenia televízora od internetu, ak nepoužívate vlastnosti „smart“.
- Použite rodičovskú kontrolu na obmedzenie používania mobilných dát dieťaťom.
- Použite opatrenia rodičovskej kontroly v službách streamovania a na hracích konzolách na riadenie činností pri hraní. Možnosti nájdete po zadaní názvu služby streamovania alebo konzoly a hesla „rodičovská kontrola“.

- Stiahnite si alebo kúpte ovládače alebo filtre pre rodinnú bezpečnosť. Aby ste našli filter vhodný pre vás, prehľadajte internet s použitím pojmov ako „internetové filtre“ alebo „rodinné filtre“ a pozrite si ich recenzie.
- Nastavte si vyhľadávače vhodné pre deti alebo si na elektronických zariadeniach zvolte nastavenia bezpečného vyhľadávania, aby ste predišli nechcenému otvoreniu nevhodných stránok alebo obsahu.

Tipy na bezpečné prehliadanie:

- Najmä mladšie deti upozornite, aby sa vždy opýtali dospelého predtým, ako kliknú na tlačidlo „Prijať“, „Povolit“, alebo „OK“ na webovej stránke, keďže stránky môžu zobrazovať ďalšie správy alebo vyhlásenia, ktoré si vyžadujú reakciu.
- Nastavte záložky v prehliadači svojho dieťaťa na stránky, ktoré chcete, aby používali.
- Naučte sa, ako prispôbiť nastavenia filtračného nástroja, aby reagoval na vek a zručnosti používateľa, ak zariadenie alebo program používa viac členov rodiny.
- Majte na pamäti, že mnohé vyhľadávače obsahujú aj reklamu a vždy existuje riziko, že cez ňu preklízne nevhodný materiál. Vždy si môžete nastaviť blokovanie reklamy – zadajte do prehliadača „blokovanie reklamy“.



Neželaný kontakt a grooming

V tomto čase je pravdepodobné, že deti sa učia, hrajú a spoločensky stýkajú cez internet, čo môže byť jeden zo spôsobov ako nadväzovať priateľstvá a zostať v spojení, ale nezabúdajte, že sexuálni predátori teraz tiež trávajú viac času na internete.

Čím viac ľudí je na internete, tým je dôležitejšie, aby sa zabezpečilo, že všetky ich konverzácie budú bezpečné, slušné, alebo želané. Rodičia by mali vedieť ako reagovať v prípade neželaného kontaktu.

Neželaný kontakt je akákoľvek online komunikácia, ktorá je pre vaše dieťa nepríjemná alebo nebezpečná, aj keby zo začiatku tento kontakt privítalo/prijalo. Môže prichádzať od cudzieho človeka, online „priateľa“, alebo dokonca od niekoho, koho skutočne pozná. Najhorším prípadom je „grooming“ — nadväzovanie vzťahu s dieťaťom na účely sexuálneho zneužitia.

Ako minimalizujem riziko pre moje dieťa?

- **Nastavte ich účty ako súkromné** — navrhňte, aby si dieťa nastavilo účty v sociálnych médiách/sieťach ako súkromné, alebo aby si pravidelne revidovalo nastavenia súkromia.
- **Vymažte kontakty, s ktorými nekomunikuje** — požiadajte ho, aby si prešlo všetkých, ktorí ho sledujú alebo sú jeho priatelia v sociálnych médiách/sieťach a skontrolujte, či ich naozaj pozná.
- **Nahlásiť a blokovat'** — v prípade, ak vaše dieťa kontaktuje osoba, s ktorou si neželá byť v spojení, vyzvite ho, aby túto osobu nahlásilo a zablokovalo.
- **Vymažte žiadosti od cudzích osôb** — poprosťte dieťa, aby vymazalo žiadosť o priateľstvo alebo sledovanie od ľudí, ktorých nepozná.

Ako ešte môžem chrániť svoje dieťa?

- **Zostaňte zapojení v digitálnom svete svojho dieťaťa** — neustále sledujte webové stránky, aplikácie a online čítavacie služby, ktoré používa a spolu ich prezeraťte.
- **Majte otvorený a dôverný vzťah** — komunikácia nech je otvorená a pokojná, aby dieťa vedelo, že za vami môže prísť vždy, ak ho niekto žiada o niečo, čo sa nezdá byť správne alebo s tým nesúhlasí.
- **Pomôžte svojmu dieťaťu chrániť si súkromie** — požiadajte svoje dieťa, aby použilo nastavenia súkromia na sociálnych sieťach tak, aby obmedzilo prístup k jeho online informáciám len pre známych priateľov (bydlisko, dátum narodenia, názov školy, ktorú navštevuje, súrodenci, atď.).
- **Učte svoje dieťa, aby bolo ostražité pri prejavoch nevhodného kontaktu** — pomôžte im rozoznať prejavy toho, že online „priateľ“ sa môže pokúšať nadviazať nevhodný vzťah, ak:
 - kladie veľa osobných otázok hneď po online zoznámení
 - dožaduje sa osobného stretnutia
 - žiada od dieťaťa fotky
 - pýta sa na miestnosť, v ktorej má dieťa počítač
 - snaží sa dieťa zmanipulovať (ľudia zneužívajúci deti na získanie dôvery často využívajú sľuby a darčeky)

- **Stanovte bezpečnostné pokyny pre stretávanie sa s online „priateľmi“** — vysvetlite im, že najbezpečnejšie je, aby online „priatelia“ boli aj skutočnými priateľmi. Ak sa chce dieťa s niekým stretnúť osobne (nielen) po uvoľnení opatrení, malo by to najprv prediskutovať s vami. Navrhňte mu, že ho budete sprevádzať.
- **Čo ak sa niečo pokazí?** — budujte si vzájomnú dôveru. Hovorte s dieťaťom bez toho, aby ste ho súdili, alebo sa hnevali a dajte mu pocítiť, že za vami môže prísť s čímkoľvek, bez strachu, že bude potrestaný, alebo kritizovaný. Zistite, čo sa stalo a konajte tak, aby ste chránili svoje dieťa.
- **Zavolajte políciu**, ak si myslíte, že vášmu dieťaťu hrozí grooming, alebo je ohrozená jeho fyzická bezpečnosť.
- **Získajte pomoc a podporu** pre svoje dieťa prostredníctvom služby online alebo telefonického poradenstva a podpory.

Polícia Slovenskej republiky - 158

Číslo tiesňovej linky - 112
(na ktoré je možné zaslať aj SMS)

Národná linka pomoci obetiam
obchodovania s ľuďmi - 0800 800 818

pomocobetiam@minv.sk



Online pornografia

Ak deti doma trávajú viac času na internete, zvyšuje sa šanca, že narazia na nevhodný obsah.

Ako ochránim svoje dieťa?

- **Stanovte niektoré „domáce pravidlá“** — hovorte o probléme so svojimi deťmi primerane veku a hovorte aj o tom, kde a kedy je používanie počítačov a mobilných zariadení v poriadku.
- **Zostaňte v obraze** – pravidelne a otvorene hovorte so svojim dieťaťom o tom, čo robí na internete – budujte si vzájomnú dôveru.
- **Používajte dostupné technológie** – využívajte výhody rodičovskej kontroly, ktorá je na elektornických zariadeniach k dispozícii, a zabezpečte aktivovanie režimu „bezpečného vyhľadávania“ v prehliadačoch.
- **Budujte dôveru** – hovorte s dieťaťom, že tak, ako môže na internete naraziť na neželanú reklamu, môže sa stať, že uvidí aj neželané obrázky.
- **Vezmite do úvahy dlhodobé hľadisko** – utvrdzujte dieťa v tom, že ak vidí niečo, čomu nerozumie, môže prísť a opýtať sa vás na to.
- **Zvážte ešte počas povinnej školskej dochádzky rozhovor s dieťaťom o existencii takéhoto materiálu online**, aby ste dieťa chránili pred potenciálnymi dôsledkami náhodného stretnutia s ním na internete. Každé dieťa je iné, preto je na vašom uvážení, kedy je podľa vás správne začať o tejto problematike s vaším dieťaťom hovoriť.

Čo môžem urobiť, ak moje dieťa našlo na internete pornografiu?

- **Zachovajte pokoj** – poďakujte mu, že je statočné a oznámilo vám to a uistite ho, že to spolu vyriešite.
- **Počúvajte** – opýtajte sa dieťaťa, kde a ako to našlo, prípadne kto (ak niekto) mu to poslal. Nekarhajte ani netrestajte svoje dieťa, keďže vám prejavilo dôveru.
- **Uistite svoje dieťa, že nemá problém** – nezrušte dieťaťu prístup k elektronickému zariadeniu alebo na internet, pretože to bude považovať za trest, čo by bolo nefér v prípade, že by vám o takomto obsahu samo povedalo.
- **Citlivo vnímajte, ako sa cíti** – je dôležité s dieťaťom hovoriť ako sa cíti, či je v pohode. Pokojne ho ubezpečte, že sa vás môže opýtať na všetko, čo ho zaujíma.
- **V prípade, že dieťaťu takýto obsah niekto zaslal, nahláste to na políciu** – hovorte o dôležitosti vzájomnej úcty, aby sa raz vaše dieťa nestalo samotným šíriteľom neželaného obsahu.



Posielanie obnažených fotografií a sexting

Sociálny odstup a izolácia je ťažká pre všetky vzťahy. To platí aj pre mladú lásku. Hoci si vaše dieťa môže myslieť, že posielanie obnažených fotografií a sexting je spôsob flirtovania, najmä ak má vzťah, je dôležité hovoriť o možných následkoch odosielania alebo zdieľania nahých obrázkov a videí.

K týmto rizikám patrí:

- **Strata kontroly nad obrázkom/videom** a ďalšie posielanie intímnych fotografií nielen online priateľom, dokonca aj v partnerskom vzťahu.
- **Tlak a strata rešpektu u rovesníkov**, pri nátlaku a donútení odosielania explicitných fotografií alebo videí.
- **Psychická a emocionálna ujma**, vrátane poníženia, šikanovania, teasingu, obťažovania alebo poškodenia dobrého mena.
- **Šírenie detskej pornografie je trestné!**

Ako môžem minimalizovať riziká pre moje dieťa?

- **Hovorte so svojim dieťaťom** o tom, ako zostať v spojení s priateľmi a milovanými bezpečným a veku primeraným spôsobom.
- **Hovorte o rizikách** – čo sa môže pokaziť, a o právnych otázkach. Pripomeňte svojmu dieťaťu, že hneď, ako poskytne svoj obrázok na zdieľanie, je už nemožné získať ho späť alebo kontrolovať jeho ďalšie šírenie.
- **Podporujte sebadôveru a že je v poriadku povedať „nie“** – vysvetlite dieťaťu, že sa nemusí poddávať tlaku rovesníkov a posielat' intímne fotografie alebo správy len preto, že to robia ostatní, alebo preto, že ho o to požiadal priateľ alebo priateľka.

- **Učte svoje dieťa o význame súhlasu a vzťahoch na báze rešpektu** – pomôžte mu pochopiť dôsledky zdieľania niečích intímnych fotografií alebo správ a že zdieľanie bez súhlasu znamená porušenie dôvery tejto osoby.

Čo môžem urobiť, ak je intímna fotografia môjho dieťaťa zdieľaná na internete?

- **Zachovajte pokoj a otvorenosť** – uistite dieťa, že to spoločne zvládnete.
- **Konajte rýchlo** – pri zdieľaní intímnych fotografií detí je potrebné urýchlene kontaktovať políciu.
- **Vyhľadajte pomoc psychológa alebo podpornej linky pre deti.**



Kyberšikanovanie

Deti, ktoré počas dlhej doby strávenej doma vzájomne komunikujú jediným spôsobom – cez elektronické zariadenia, sa môžu začať medzi sebou z nudy, hnevu alebo za účelom výsmechu púšťať do hádok práve na internete. Je preto dôležité dávať pozor na kyberšikanovanie.

Kyberšikanovanie môže zahŕňať zlomyseľné posty, zosmiešňujúce komentáre a častokrát aj nepravdivé správy o dieťati, alebo jeho zámerné vynechanie zo skupinových aktivít na internete. Kyberšikanovanie môže zhoršiť sociálnu izoláciu a čím dlhšie pokračuje, tým sa dieťa viac stresuje, čo má vplyv na jeho emocionálnu a fyzickú pohodu.

Tu je niekoľko užitočných tipov:

- Majte na pamäti, že keď deti nie sú v škole, majú obmedzenejší prístup k obvyklým systémom podpory, vrátane blízkych priateľov, učiteľov, trénerov a výchovných poradcov.
- Hovorte so svojim dieťaťom o kyberšikanovaní. Je dôležité, aby dieťa nepodľahlo tomuto škodlivému trendu a nebolo jeho šíriteľom. Uistite ho, že ste tu pre neho v prípade, že by sa stalo terčom kyberšikanovania.
- Spozornite, ak je dieťa rozrušené, má stavy úzkosti, prípadne je utiahnuté pri používaní mobilného telefónu, tabletu alebo počítača.

Čo môžem urobiť, ak je moje dieťa obeťou kyberšikanovania? Vašou prvou reakciou ako rodiča môže byť zakázať vášmu dieťaťu sociálne médiá, zablokovať WiFi alebo vypnúť dátový prístup. Takýto počin by však mohol problém iba zhoršiť, keďže dieťa je obeťou a trest by len zosilnil negatívne vnímanie jeho sociálneho vylúčenia.

Päť jednoduchých krokov ako minimalizovať ujmu:

1. **Počúvajte, premýšľajte, zachovajte pokoj** — hovorte o tom, čo sa stalo, pokúste sa hovoriť otvorene a nesúdiť, opýtajte sa dieťaťa, ako sa cíti a zabezpečte, aby malo pocit, že ho počúvate.
2. **Zozbierajte dôkazy o kyberšikanovaní** — dobrý nápad je zozbierať dôkazy o kyberšikanovaní, napríklad snímky obrazovky, pre prípad, že by ste to neskôr chceli nahlásiť škole (pokiaľ by ho šikanovali spolužiaci) alebo polícii.
3. **Nahláste kyberšikanovanie** službe sociálnych médií, kde sa to deje — mnohé služby sociálnych médií, hry, aplikácie a webové stránky umožňujú nahlásiť škodlivý obsah a žiadať o jeho odstránenie.
4. **Zablokujte užívateľa, ktorý vaše dieťa kyberšikanuje** — poraďte svojmu dieťaťu a ďalším, aby neodpovedali na šikanujúce správy, keďže to môže situáciu zhoršiť. Pomôžte svojmu dieťaťu zablokovať osobu alebo skupinu osôb, ktorá ho šikanuje.
5. **Buďte podporou** — pravidelne zisťujte, ako sa vaše dieťa cíti. Ak si všimnete zmeny správania, z ktorých máte obavy, obráťte sa na odborníka, prípadne na **službu online alebo telefonického poradenstva**.



Online hry

Online hry môžu byť veľmi zábavné. Hry môžu zlepšovať koordináciu, riešenie problémov a zručnosti multitaskingu, rovnako môžu deťom pomáhať pri výučbe jazyka, či tvorbe sociálnych zručností na základe online interaktivity s ďalšími hráčmi.

Na dosiahnutie zdravej rovnováhy podporujte hry a činnosti na internete, ale aj mimo neho, napríklad šport, hranie stolných hier, kreslenie a čítanie kníh.

Ak vaše dieťa hrá hry cez internet, treba mať na pamäti riziká, napríklad:

- priveľa času stráveného hraním na internete môže mať negatívny vplyv na zdravie dieťaťa, učenie, sociálnu a emocionálnu pohodu
- kyberšikanovanie a grooming prostredníctvom online alebo herného četu
- preberanie násilných návykov alebo radikalizácie prostredníctvom herného četu
- hry s hazardnými prvkami, ktoré môžu u mladých ľudí podporiť sklony k hazardným hrám a gamblingu
- náklady vynaložené v rámci hry

Čo môžem urobiť?

- **Pripravte sa** — umiestnite počítač, elektronické zariadenie alebo hernú konzolu v otvorenom priestore vášho domova a použite dostupnú rodičovskú kontrolu a bezpečnostné prvky pre zariadenia, prehliadače a aplikácie.
- **Zostaňte v spojení** – pravidelne hovorte so svojím dieťaťom o záujmoch v oblasti hier a s kým tieto hry na internete hrá. Ak trávite čas doma, teraz môže byť správny čas zahrať si so svojím dieťaťom, aby ste získali lepšiu predstavu o tom, ako zaobchádza s osobnými informáciami a s kým komunikuje. Zahrať si s dieťaťom môže byť aj zábava!

- **Zistite, čo hrá** — hry majú rôznu úroveň násillia alebo sexuálneho obsahu a môžu obsahovať témy, jazyk a obrázky, ktoré pre vaše dieťa nie sú vhodné.
- **Vytvárajte dobré návyky** – pomôžte dieťaťu chrániť jeho osobné informácie používaním vhodnej prezývky, ktorá neodhaľuje jeho skutočné meno. Učte ho neklikat' na odkazy od cudzích ľudí a nepoužívať programy s „cheatmi“ na pomoc pri hraní hry, ktoré môžu obsahovať vírusy alebo malvéry (napr. trójsky kôň a pod.).
- **Nechajte dieťa rozhodovať** — vždy, keď je to možné, pomôžte mu prijímať správne rozhodnutia namiesto toho, aby ste mu hovorili, čo má robiť. Pokúste sa poskytnúť mu spôsoby riešenia negatívnych zážitkov na internete, ktoré posilnia jeho dôveru k vám.
- **Dohodnite sa na spôsoboch, ktoré mu pomôžu ukončiť hru** – napríklad časovač, ktorý signalizuje, že čas už takmer uplynul, pretože čas pri hre plynie veľmi rýchlo a dieťa si to inak len ťažšie uvedomí.
- **Snažte sa dieťaťu pomôcť**, ak zažilo šikanovanie alebo nechcený kontakt pri hraní.



Vyhľadanie pomoci a starostlivosť o seba

Všetci žijeme v mimoriadne hektickej dobe, zaoberáme sa zmenami spôsobu našich spoločenských interakcií a života. Aj keď vaše zdravie nebolo priamo ovplyvnené ochorením COVID-19, môže byť ťažké vyrovnať sa s fyzickými obmedzeniami, emocionálnym stresom a finančným tlakom, ktoré kríza spôsobuje. U mnohých ľudí k napätiu prispieva aj snaha udržať deti bezpečne doma.

Čo môžem urobiť, aby som sa staral sám o seba?

- Vyhľadajte **cielené poradenstvo pre rodičov**, akým je aj táto brožúra, aby ste získali podporu a posmelenie počas doby izolácie a núteného pobytu doma.
- Vyhradte si na všetko viac času: nakoľko sú služby obmedzené, viac sa nakupuje prostredníctvom internetu, čím sa doručovacia doba predlžuje. Preto plánujte dopredu a premýšľajte aj o iných alternatívach.
- Dlhé časové obdobie strávené doma s členmi rodiny (alebo spolubývajúcimi) môže narušiť aj najlepšie vzťahy a zhoršiť tie, ktoré nefungujú. Ak potrebujete pomoc, **kontaktujte odborníka**, prípadne **službu online alebo telefonickej podpory a poradenstva**.
- Online sociálne kontakty môžu predstavovať záchranné lano. Ak zažívate domáce alebo rodinné násilie, pamätajte, že elektronické zariadenia a digitálne technológie možno využiť na kontaktovanie pomoci. Nezabúdajte však, **tieto technológie môžu byť zneužitá agresorom**, preto vykonajte **kroky potrebné na zvýšenie vašej osobnej bezpečnosti** (napr. vymazanie správ o pomoci).

Ak máte pocit, že váš priateľ alebo člen rodiny má doma počas tejto náročnej doby problémy, pokúste sa mu pomôcť, pričom nezabúdajte chrániť sami seba — na začiatok by ste mu mohli poskytnúť informácie v tejto časti.



esafety.gov.au

v spolupráci s

