

ZDRAVÝ VZTAH K UŽÍVÁNÍ INTERNETU A KYBERAKTIVITĚ

DOPORUČENÍ PRO RODIČE DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

Vážený rodiče,

nedílnou součástí našich životů a i životů našich dětí se stal **internet**. **S tím souvisí také užívání sociálních sítí a hraní digitálních her**. Důležitá je i v této oblasti psychohygiena, aby se **internet stal v našem životě něčím, co nám pozitivně slouží a pomáhá a ne něčím, co má na nás destruktivní vliv a negativní dopad**.

Neboť ve společnosti narůstají problémy hojně zejména (avšak nejen) v populaci dětí a dospívajících v oblasti rizikového užívání internetu nebo tzv. rizikového, problémového hraní digitálních her, je potřeba v naší společnosti a zejména v našich domácnostech **kultivovat VZTAH nás a našich dětí K INTERNETU, SOCIÁLNÍM SITÍM A DIGITÁLNÍM HRÁM**.

Neboť si jako škola uvědomujeme důležitost této problematiky a rádi bychom vedli naše žáky „k bezpečnému a zdravému užívání internetu“, rozhodli jsme se této problematice více věnovat v preventivní strategii a dalších aktivitách naší školy.

Neboť i vy rodičové máte nemalou (ne-li zásadní) roli v kultivování vztahu a způsobů zacházení dětí „v online světě a kyberprostoru“, sdílíme s vámi příspěvky a doporučení pro vás rodiče z Konference primární prevence v Praze na téma: Hraní digitálních her českými adolescenty a jejich vztah k užívání internetu.

Mezi negativní dopady nadměrné „kyberaktivity“ patří důsledky s vlivem na:

X Psychiku. Nadměrné množství času tráveného tzv. „online“ může vést ke zhoršení nálady, frustraci, agresivitě, nízkému sebehodnocení, depresivnímu prožívání.

X Zdravotní problémy. Mezi zdravotní důsledky nadměrného užívání elektroniky a internetu patří problémy se spánkem, horší fyzická kondice v důsledku omezení pohybu a sportovních aktivit nebo dokonce i problémy s karpálními tunely. Prokázán byl také vztah mezi množstvím tráveného času „online“ a rozvojem depresivního prožívání – vliv na psychiku.

X Sociální vztahy. V důsledku nadměrného množství času tráveného na internetu nebo hraním může docházet k zanedbávání sociálních kontaktů a vztahových aktivit. Mohou se rozvíjet i další problémy ve vztazích (s rodiči přáteli), mlžení ohledně skutečného množství času tráveného na PC nebo u jiného elektronického zařízení.

X Finanční zatížení. Zde patří jednak vysoké výdaje na hry, kdy řada z nich je zpoplatněna příp. třeba i zanedbávání brigád či jiných aktivit v důsledku „hraní“.

X Školní problémy. Nadměrné užívání internetu, sociálních sítí či hraní digitálních her může vést také ke zhoršení prospěchu, zanedbávání školních povinností či přípravy do školy, někdy také k pozdním příchodům do školy v důsledku ranního hraní nebo

v důsledku nevyspání se v návaznosti na hraní či jiné kyberaktivity do pozdních nočních hodin.

DOPORUČENÍ PRO RODIČE z Konference primární prevence k dané problematice:

- ✓ Herní zařízení a počítače by měly být umístěny ve společných místnostech.
- ✓ V ložnici dítěte či adolescenta by neměla být umístěna elektronická média.
- ✓ Nenechat dítě či adolescenta pracovat, surfovat či hrát před spaním.
- ✓ Mít přehled o tom, kdy jedinec je u PC a v kyberprostoru a nastavit časové hranice.
- ✓ Rodiče by se měli zajímat o to, co jedinec v kyberprostoru dělá.
- ✓ Motivovat dítě či adolescenta, ať má koníčky mimo kyberprostor, které ho baví a vyžadují aktivitu ne jen v kyberprostor.
- ✓ Podporovat prezenční kontakt dítěte či adolescenta s přáteli.
- ✓ Přirozeně rozvíjet silné stránky dětí a dospívajících, nechat je v něčem vyniknout a podporovat.
- ✓ Zákaz používání zobrazovacích zařízení při stravování, přípravě jídel či na toaletách.
- ✓ Mít společné zájmy a koníčky, aktivity dělat společně (rodiče, potomci).
- ✓ Ověřovat vhodnost obsahů – her (PEGI), web stránek (Little space) atd.
- ✓ Rodiče by se měli s dítětem či adolescentem bavit o emocích, o jeho aktuálním prožívání a jeho obavách atd.
- ✓ Dohlížet na to, kolik financí adolescent investuje do vybavení – software, hardware, nakupování licencí, LOOT BOX (virtuální krabičk) atd.
- ✓ Mít minimálně 1 nebo 2 dny týdně bez kyberprostoru.
- ✓ Zajímat se o to, s kým dítě či adolescent komunikuje v kyberprostoru a kde se pohybuje (dark internet).
- ✓ Znáť profily adolescentů na sociálních sítích a rodiče by měli být přáteli profilů svých adolescentů – průměr 5, ale i více než 10.
- ✓ Rodiče by měli znát, co hrají, co přináší adolescentům surfování.
- ✓ **Velmi důležitým prvkem je nastavit hranice užívání PC, mobilů a dalších zobrazovacích zařízení a aktivit v kyberprostoru a vyžadovat jejich dodržování, zejména u adolescentů do 15 let.**
- ✓ **Věkem zvyšovat čas strávený v kyberprostoru – jiná dotace u 6 letých a jiná u 14 letých.**

Závěr z odborné Konference primární prevence:

„Užívání internetu je v úzkém spojení s hraním digitálních her – jsou to dvě vzájemně propojené nádoby. Prevence: soustředit se na tyto dvě aktivity zároveň, ale i na další – sociální sítě, a další citlivost v kyberprostoru“.

„Zdravé“ a prospěšné užívání internetu přeje Mgr. Tereza Lankocz Carbolová, školní psychologka
- za školní poradenské pracoviště školy a školu dne 14. 3. 2024