

V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ: RODIČOVSKÁ KONTROLA

OTÁZKY A ODPOVĚDI

1. Jaká jsou rizika spojená s aktivitami dětí a dospívajících na internetu?

Odborníci upozorňují na několik typů rizik spojených s aktivitami dětí či dospívajících – **náhodná expozice nepřiměřenému obsahu** (např. sexuálnímu nebo násilnému), **setkání s kyberšikanou**, **vystavení marketingové či dezinformační manipulaci**, **vylákání sdílení citlivého obsahu**. Negativní dopady jsou odlišné pro různé typy rizik a co do intenzity varíují od mírně **negativních prožitků po těžkou traumatizaci**. Významným zdrojem těchto hrozeb jsou tzv. **predátoři**, kteří cíleně vyhledávají a zneužívají nezkušené uživatele, zejména děti a dospívající. V poslední době se problematice začíná věnovat více pozornosti díky některým projektům, třeba dokumentu Víta Klusáka a Barbory Chalupové *V síti*.

Jiným druhem rizika je **nadměrné užívání internetu**, nebo dokonce **závislost na internetu**. Do seznamu duševních poruch byla sice zatím zařazena pouze závislost na hraní online her, ale i jiné formy užívání internetu (např. užívání sociálních sítí, youtubing) jsou intenzivně zkoumané a zdá se, že mohou významně zhoršovat kvalitu života a způsobovat různé fyzické i psychické problémy.

2. Co znamenají pojmy kybergrooming a sexting?

Kybergrooming je chování uživatelů internetu, jehož cílem je pomocí internetových komunikačních prostředků a jiných technologií **vyvolat v dospělém/dítěti pocit důvěry a prostřednictvím falešné identity ho zneužít nebo vylákat na schůzku**. Za kybergrooming může být také považováno zneužití dětí a mladistvých k **jinému účelu – například k terorismu** (dítě je zmanipulováno a stává se ve jménu víry teroristou).

Sexting je zasílání textových zpráv, fotografií nebo videí se sexuálním obsahem.

3. V čem spočívá riziko sdílení intimních fotek? Jak může druhá strana zasláné intimní fotky zneužít?

Mezi důvody, proč může být sexting rizikový, patří: Po odeslání zpráv s citlivým materiálem (zejména pak obrazovým) **ztrácíme nad jeho šířením kontrolu**. Materiál může být **kdykoli zneužit**. Sexting je velice často spojen i s dalšími rizikovými jevy, jako je **vydírání**. Provozování sextingu s nezletilými je považováno za obzvlášť závažné a je mnohdy posuzováno jako **šíření dětské pornografie, ohrožování mravní výchovy** apod. O tento typ obsahu s intimní tematikou je na internetu obrovský zájem a je velice často vyhledáván. V případě úniku do veřejného prostoru internetu je **životnost podobných materiálů obrovská a prakticky nejdou smazat**. Tyto materiály se mnohdy šíří **virálně** a během několika málo hodin mohou být na desítkách stránek po celém světě.

Jde téměř vždy o materiály, o jejichž pořízení oběti věděly nebo se přímo na jejich pořízení podílely. Před pořízením „pikantních“ fotografií nebo videí je proto třeba si položit tři otázky: *Máte opravdu naprostou důvěru ve svého partnera, že podobné snímky nikdy nezneužije? Budete mít stejný pocit důvěry i za několik let? Nejde o fotografie, které by vám mohly někdy v budoucnu ublížit?*

4. Když chci jako rodič své dítě před riziky internetu chránit, jaké mám možnosti?

Relativně nejjednodušší je situace v případě nevhodného a nepřiměřeného obsahu, kdy lze využít různá technická řešení „**rodičovské kontroly**“ (např. zapnete v prohlížeči filtr, který by měl zabránit zobrazení sexuálního nebo násilného obsahu). Na technická řešení však nelze zcela spoléhat, protože nefungují vždy stoprocentně. Navíc dokážou „vyřešit“ jen jeden typ rizik (náhodné vystavení nepřiměřenému obsahu). Lepší variantou je **učit děti už ve chvíli, kdy začínají samy internet používat, jak internet funguje, vysvětlit zásady jeho bezpečného používání, mluvit s nimi o hlavních rizicích**. Odborně se toto rodičovské vzdělávání vlastních dětí v užívání internetu nazývá „**internet parenting**“ nebo obecněji „**media parenting**.“ Rodiče, kteří sami vyrůstali bez internetu, ale na tento úkol často nejsou připraveni.

5. K jakým okruhům témat je možné a vhodné dětem zcela omezit na internetu přístup? Jak?

Obecně by dítě nemělo konzumovat obsah, na který není připraveno, nerozumí mu, nedokáže jej kriticky zhodnotit a který by jej mohl traumatizovat nebo nějak negativně ovlivnit jeho vývoj (sex, násilí, ale taky „návody“ na různé více či méně rizikové formy chování – např. experimentování s návykovými látkami, s vlastním tělem apod.). Je velmi těžké posoudit, který obsah je pro dítě rizikový, protože to závisí nejen na věku, ale na řadě dalších faktorů, jako je kognitivní zralost, emoční stabilita apod. Opět platí, že ideálním řešením je **prevence ze strany rodiče**, který dítě nejlépe zná a který s ním může dohodnout určitá pravidla, jaké stránky navštěvovat a jaké ne. Taky při uplatnění technické „rodičovské kontroly“ (filtrace obsahu) je vhodné **spolupracovat s dítětem, aby rozumělo tomu, že nastavená omezení mají sloužit v jeho prospěch**.

Jednoduché blokování vybraných stránek na počítači lze nastavit ve Windows skrze Start – Ovládací panely – Rodičovská kontrola. Vyberte účet, pro který chcete nastavit rodičovskou kontrolu – nastavení systému Windows – Webový filtr – a vložte link stránky, kterou chcete blokovat, např. Youtube.com. Pak klikněte na „blokovat“.

Podobně lze omezovat obsah skrze službu **Google FamilyLink**. Jde o službu, ve které si můžete nastavit všechna vaše rodinná zařízení, nejrůznější omezení (od blokování obsahu až k časovým zámkům) a můžete sledovat na těchto zařízeních aktivitu. Na iPadu nebo iPhoneu pak v Nastavení – Obecné – Omezení. Příkladem komplexnějšího řešení je také třeba „**Family media plan**“ navržený Americkou pediatrickou asociací.

6. Mohu jako rodič sledovat, co mé dítě na internetu dělá? Jak?

I když patříte mezi poučené rodiče, co se svými dětmi mluvili o časových limitech u obrazovek a zodpovědném chování online, je stále těžké zajistit bezpečí, když s nimi nejste online. Rodičovská kontrola vás může podpořit v úsilí udržet internet vašich dětí v bezpečných hranicích. Nejeftektivnější je **rodičovská kontrola, když je používána v otevřené komunikaci s vašimi dětmi, ne jako metoda tajné špionáže**.

Některé rodiny potřebují jednoduché a bezplatné nastavení prohlížeče k filtrování nevhodného obsahu, jiné potřebují pomoc s omezením času na obrazovce. Někteří rodiče chtějí kompletně kontrolovat všechna zařízení svých dětí.

Pro správu všech zařízení v rodinné síti, omezení času u obrazovek, filtrování obsahu či automatické vypínání Wi-Fi jsou dispoziční hardwarová i softwarová řešení. Např. OpenDNS, Circle Home Plus, Norton Family Premier, Kaspersky Safe Kids. Pro blokování obsahu a kontrolu využijete in ESET Parental Control, McAfee LiveSafe, pro mobilní zařízení aplikaci Kidslox.

7. Nakolik bych měl jako rodič omezovat čas dětí, které tráví na internetu? Jak nastavit pravidla?

To záleží na několika proměnných, jednou z nich je samozřejmě **věk** dítěte – ty nejmenší a předškoláci si těžko poradí s kontrolováním času, který tráví na obrazovkách. Zde je vhodné **nastavit pevné hranice**, vyžadovat jejich plnění, kontrolovat, ale zároveň i aktivně vybírat vhodný a vzdělávací obsah v médiích, který bude děti zajímat a rozvíjet. Přísné kontrolování se však příliš nevyplatí u starších dětí, tam může spíše narušovat vzájemnou důvěru. **Se staršími dětmi nastavujte hranice společně, diskutujte o nich a přizpůsobujte se potřebám celé rodiny**. Také s nimi hrajte, zajímejte se o to, co sledují.

Tak se velice nenásilně dozvíte, zda jim něco nehrozí, zda se v online světě nepouštějí do nebezpečných zákoutí.

Další důležitou proměnnou jsou **seberegulační schopnosti dítěte**. Některé děti dobře zvládají po časovém limitu od hry v klidu odejít, pro jiné je zase ono přepnutí do reality spouštěčem silných emocí a stresu. Děti se musí seberegulaci učit a jejich mozek je stále ve vývoji, přičemž právě centra kontroly a seberegulace dozrávají až v pozdějším školním věku. Zde je vhodné **nastavit pravidla a styl komunikace optimálně tak, aby docházelo k vyhraněným situacím co nejméně**.

V každém případě je velice vhodné používat software rodičovské kontroly.

8. Kde by měla být hranice mezi důvěrou a kontrolou? Do jakého věku děti v pohybu na internetu kontrolovat?

Bude to opět dost individuální. Představme si to jako **cestu k řidičskému průkazu**. Asi svému dospívajícímu dítěti hned nesvříte klíčky a nenecháte ho bez přípravy řídit vaše auto. Nejdříve se toho bude muset spoustu naučit o značkách, pravidlech a možných nebezpečích. Teprve pak může začít řídit, ale se zkušeným řidičem, který má připravenou nohu na druhé brzdě. Až po dlouhé době dostane řidičský průkaz a po ještě delší době ho budete s klidem na silnici pouštět i vy sami. Stejným způsobem přistupujte i k online světu. **Cíleně s dětmi mluvíte o nebezpečích, ale i o možnostech využít internet k učení či ke kvalitní zájmové činnosti. Používejte rodičovský software a kontrolujte do doby, než bude dítě opravdu schopné pohybovat se po internetu bezpečně.**

9. Jak s dětmi mluvit o nevhodném obsahu na internetu?

Pokud jde o užívání návykových látek, agresivní chování a reklamní obsah v médiích, je vhodné tato témata otevírat přiměřeně věku a diskutovat o nich hned od začátku. **Obzvláště naléhavý je tento požadavek u pornografického obsahu. Dnešní děti jsou mu vystaveny již ve velice útlém věku**, světová i česká čísla mluví o 8. až 11. roce života. Nezáleží na tom, jak dobře máte zabezpečená všechna mobilní a nemobilní zařízení připojená k domácímu internetu, většina dětí se s tímto obsahem setká na mobilech spolužáků a kromě toho, že to takový obsah není pro ně vhodný sám o sobě, si některé děti z tohoto prvního setkání mohou dále nést traumatizující pocity. Pokud jste v internetové historii odhalili některé překvapivé pornografické weby, držte se následujících pravidel:

- Zůstaňte v klidu.
- Otevřete s dětmi na toto téma konverzaci.
- Nemoralizujte, ale normalizujte; sdílejte pochopení, dejte dítěti najevo, že zvědavost je v jeho věku naprosto přirozená.
- Poskytněte dítěti fungující nástroje, jak s nevhodným obsahem, na který náhodně narazí, naložit.
- Nezástávejte u jedné konverzace. S věkem se vše mění, důležité věci je třeba opakovat a zdůrazňovat neustále.

10. Jak mohou děti samy monitorovat svůj pohyb na internetu a kontrolovat, kolik času jsou online?

U **uživatelů iOS** se stačí obrátit na nativní aplikaci **Screen Time**, která monitoruje čas, jež na jednotlivých aplikacích trávíme, počet odemknutí telefonu za den apod. V novějších verzích lze velice dobře nastavit rodičovská omezení. Pro **Android** existuje velké množství podobných aplikací s takovými funkcemi, např. **YourHour** nebo **Moment**. S aplikacemi typu **Freedom** lze pak tvořit offline zóny např. na učení tak, že si skrze ně nastaví požadovaný časový limit na soustředěnou práci, během něž jsou všechna vaše zařízení blokována.

Odpovědi vypracovali:

Kateřina Lukavská, Katedra psychologie PaedF UK, Klinika adiktologie 1. LF UK (otázky 1., 4., 5.)

Michaela Slussareff, Studia nových médií – Univerzita Karlova, zakladatelka Slow Tech Institute (otázky 6., 7., 8., 9., 10.)

Martin Kožíšek, expert na kybernetickou bezpečnost, CZ.nic (otázky 1., 2., 3.)

Doporučená literatura:

KOŽÍŠEK, M.; PÍSECKÝ, V.: Bezpečně na internetu: průvodce chováním ve světě online. Grada, Praha 2016.

VANĚK, J. a kol.: Jak na Internet. Bezpečně. CZ.NIC, Praha 2018.

VONDRAČKOVÁ P., & GABRHELÍK, R.: Prevention of Internet addiction: A systematic review. Journal of Behavioral Addictions, 2016.

Odkazy:

Rodičovská kontrola na telefonech iOS

<https://istyle.cz/blog/kompletni-pruvodce-rodicovskou-kontrolou-v-ios>

Rodičovská kontrola na telefonech s androidem

<http://global.drfone.biz/cs/parental-controls/parental-control-android.html>

Rodičovská kontrola na GooglePlay (AJ)

<https://support.google.com/googleplay/answer/1075738?hl=cs>

Jak mluvit s dětmi o pornografii

<http://hrajemesichytre.cz/2019/06/15/porno-konverzace-scenare-jak-mluvit-o-pornografii-s-detmi-ruzneho-veku/>

Vzdělávací projekty sdružení CZ.NIC věnující se rizikovým jevům na internetu

www.bezpecnenanetu.cz

www.jaknainternet.cz

Family media plan navržený Americkou Pediatrikou Asociací (AJ)

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Pages/Media-and-Children.aspx>

Vzdělávací projekty Národního úřadu pro kybernetickou bezpečnost

www.digistopa.cz

<https://nukib.cz/cs/vzdelavani/verejnost/>

E-bezpečí – projekt zaměřený na prevenci, vzdělávání, intervenci a osvětu spojenou s rizikovým chováním na internetu

www.e-bezpeci.cz

Linka STOPonline.cz – česká národní linka určená k hlášení nezákonného online obsahu

www.stoponline.cz

Web o všem podstatném ve vzdělání

www.rodicevitani.cz

Poslední aktualizace: 04/2020

