



Desatero pro rodiče

01

Mluvte s dítětem otevřeně

Základem bezpečí dítěte v online prostředí je otevřený rozhovor úměrně věku dítěte. Zajímejte se o to, co dítě na internetu dělá, jaké služby používá, s kým komunikuje a co ho v digitálním prostředí baví. Důležité je vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém se dítě může bez obav svěřit. Ujistěte dítě, že za vámi může přijít i tehdy, pokud udělalo chybu. V takové situaci nejprve řešte problém a bezpečí dítěte, ne trest.

02

Nastavte společná pravidla

Domluvte se s dítětem na jasných pravidlech používání digitálních zařízení. Společně řešte nejen čas strávený u obrazovky a kdy a kde zařízení používat, ale také používání aplikací a sociálních sítí, online nákupy, sdílení fotografií a osobních údajů nebo komunikaci s neznámými lidmi. Rodič by měl být dítěti vzorem.

03

Využívejte dostupné technologické nástroje

U mladších dětí využívejte nástroje rodičovské kontroly včetně filtrování nevhodného obsahu, blokování aplikací a nastavování časových limitů. Technologie nenahrazují výchovu a musí jít ruku v ruce s aktivní komunikací s dítětem. S dítětem mluvte o tom, proč tato opatření používáte, a s rostoucím věkem mu postupně dávejte více samostatnosti.

04

Učte dítě chránit své soukromí

Vysvětlete dítěti, které informace je bezpečné sdílet a které mohou být zneužitelné. Adresa, škola, telefonní číslo, aktuální poloha, pravidelný denní režim nebo přístupové údaje by neměly být veřejně dostupné. Společně projděte nastavení soukromí účtů a ukažte dítěti, kdo může vidět jeho příspěvky a osobní informace.

05

Věnujte pozornost nevhodnému obsahu

Děti se mohou v online prostředí snadno setkat s obsahem, který pro ně není vhodný, například s násilím, pornografií, návykovými látkami, manipulativním nebo podvodným obsahem. Takový obsah může negativně ovlivnit psychický vývoj dítěte a jeho chápání vztahů a sexuality. Zajímejte se o to, co sleduje a jak tomu rozumí. Učte dítě, že informace z internetu je důležité ověřovat.

06

Mluvte s dítětem o sdílení fotografií a videí

Vysvětlete dítěti, že po odeslání fotografie nebo videa včetně intimního obsahu může ztratit kontrolu nad tím, kdo je uvidí nebo kam se dostanou. Pokud už intimní obsah někomu poslalo nebo jej kvůli němu někdo vydírá, ujistěte ho, že se vám může svěřit a že situaci budete řešit společně.

07

Pozor na manipulaci a rizikové kontakty

Dítě by mělo vědět, že člověk, kterého zná pouze z internetu, nemusí být tím, za koho se vydává. Rizikový kontakt nemusí začít výhrůžkou – může naopak působit velmi přátelsky, nabízet pozornost, pochopení, dárky nebo herní měnu. Varovným signálem může být žádost o utajení komunikace, osobní údaje, intimní fotografie nebo osobní setkání. Dítě by mělo vědět, že se v takové situaci může kdykoli obrátit na rodiče.

08

Učte dítě přemýšlet o své digitální stopě

Mluvte s dítětem o tom, co o sobě sdílí. Pomáhejte dítěti přemýšlet nad tím, jaké informace, fotografie a videa o sobě zveřejňuje a komu jsou dostupné. Vysvětlete mu, že zveřejněný obsah může být obtížné vzít zpět a může se dostat i k lidem, pro které nebyl určen.

09

Řešte kyberšikanu a škodlivou komunikaci včas

Online prostředí může někdy podporovat hrubší způsob komunikace. Děti se mohou setkat s urážkami, nenávistnými projevy nebo kyberšikanou, a to jako oběť, svědek nebo účastník. Učte ho, že pravidla slušného a respektujícího chování platí i na internetu a anonymita není omluvou pro ubližování druhým. Povzbudte ho, aby se v případě problému obrátilo na dospělého.

10

Podporujte rovnováhu mezi digitálním a reálným světem

Digitální technologie jsou přirozenou součástí života dětí. Dbejte ale na to, aby dítě mělo dostatek spánku, pohybu, osobních vztahů, odpočinku a dalších aktivit mimo digitální prostředí. Všimněte si změn v jeho chování. Pokud kvůli online aktivitám dlouhodobě zanedbává spánek, školu, své zájmy nebo osobní vztahy, jedná se o signály, že potřebuje vaši pozornost a pomoc.