



PRÍRUČKA PRE RODIČOV

pomôcka pre rozhovory s deťmi o rizikách
vo virtuálnom priestore

eSlovensko

OBSAH

O projekte	3
Hlavné ciele OVCE.sk	4
Čo ešte nájdete na stránke OVCE.sk	4
Kto je kto v rozprávkach OVCE.sk	4
Ako sa rozprávať s dieťaťom o rozprávkach OVCE.sk	5
Témy jednotlivých rozprávok	6
Biele ovce (diskriminácia a rasizmus na internete)	6
Netancuj s vlkom (zneužitie fotografií a videí)	7
Zatajovaný kamarát (nadväzovanie kontaktov s cieľom sexuálneho zneužitia, grooming)	8
Bez kožušeka (zverejňovanie fotografií a videí s odhalenými časťami tela)	9
Deväťdesiatdeväť (reťazové listy šťastia)	10
Korunka krásy (anorexia, recepty „krásy“ na internete)	11
Pomsta (kybernetické prenasledovanie, cyberstalking)	12
Hlásna trúba (prezradenie údajov o majetkových pomeroch)	14
Ogrgeľ (internet si vždy pamätá tvoje chyby z minulosti)	15
Bezpečné a zodpovedné používanie internetu	16
Čo pre deti znamená internet?	16
Sú deti vo virtuálnom prostredí vo väčšom ohrození?	16
Úloha rodičov pri predchádzaní rizikám nových technológií	17
Podporte svoje deti pri bezpečnom a zodpovednom používaní internetu	17
Čo všetko môžete spolu so svojím dieťaťom robiť na internete	18
Doplnkové aktivity a hry	20



O PROJEKTE

V živote detí a dospievajúcich zohrávajú v ostatných rokoch dôležitú úlohu moderné technológie - počítač, internet, mobilný telefón. Vytvárajú nové sociálne prostredie, virtuálny priestor, v ktorom vyrastá dnešná generácia. Práve preto sa táto problematika úzko dotýka vývinu detí, ich vzťahov a komunikácie. Vznikajú nové možnosti, ale aj riziká.

Už deti v predškolskom veku vedia používať niektoré programy v počítači alebo na internete, dokážu si napríklad pustiť alebo stiahnuť hru, ovládajú niektoré funkcie v mobilnom telefóne. V mladšom školskom veku sa už bežne pohybujú v prostredí internetu, mobily používajú denne.

V rámci všetkých krajín Európskej únie je snaha predchádzať rizikám, ktoré súvisia s novými technológiami a informovať deti ešte predtým, ako sa s nimi stretnú. Z iniciatívy mimovládnej organizácie eSlovensko vznikol rozprávkový seriál OVCE.sk. Rozprávky OVCE.sk a doplnkové aktivity k nim slúžia ako hravá forma prevencie pre mladšie deti. Internetový portál k seriálu OVCE.sk - Sheeplive.eu má medzinárodný rozmer a je k dispozícii v rôznych jazykových mutáciách.

Rozprávky OVCE.sk sú súčasťou projektov Zodpovedne.sk, Pomoc.sk a Stopline.sk, ktoré sú spolufinancované EÚ. Partnermi projektov sú Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky, Slovenský výbor pre UNICEF - Linka detskej istoty, Audiovizuálny fond SR, Rada vlády SR pre prevenciu kriminality, Slovak Telekom a ďalší. Projekty sa zameriavajú na šírenie osvedčenej praxe o bezpečnom používaní internetu a mobilných telefónov, informujú o rizikách virtuálneho priestoru, poskytujú poradenstvo v tejto oblasti a pomáhajú bojovať proti nezákonnému obsahu a činnostiam na internete.



HLAVNÉ CIELE OVCE.SK

Ochrana pred ohrozeniami: Najdôležitejšou úlohou v rámci prevencie je naučiť deti, ako používať moderné technológie bezpečne a zodpovedne. Zdôraznite im možnosti, ako sa chrániť pred ohrozeniami a kam sa obrátiť o pomoc (linka Pomoc.sk). Nezabúdajte na to, že internet a ostatné technológie priniesli aj pokrok, nové možnosti a veľa pozitív, preto spolu s deťmi hľadajte cesty, ako ich využiť.

Netiketa: Internetové prostredie sa zdá mnohým ľuďom neosobné, a tak i menej reálne. Neplatia tam zaužívané pravidlá správania, stráca sa zodpovednosť za vlastné konanie. Všetko je zdanlivo dovolené a akoby to, čo sa udeje v tomto prostredí, nebolo úplne skutočné. V prostredí internetu napríklad deti bez zábran robia veci, ktoré by v reálnom svete nespravili. V prevencii je preto dôležité zamerať sa na výchovu k netikete (etikete na internete), čiže k vhodnému správaniu vo virtuálnom prostredí. Je dôležité rozprávať sa s deťmi o tom, aké sú hranice vo virtuálnom prostredí, čo sa môže a čo nemôže, čo je správne a čo nie. Mali by sa postupne naučiť, že ublíženie vo virtuálnom prostredí môže bolieť rovnako ako ublíženie v reálnom svete a že aj vo virtuálnom prostredí platia rovnaké zákony ako v bežnom svete.

Kritické myslenie: Je veľmi dôležité učiť deti kriticky rozmýšľať, aby vedeli posúdiť, ktoré informácie sú pravdivé a ktoré nepravdivé, čomu alebo komu môžu vo virtuálnom prostredí dôverovať. Rovnako ich učte odolávať nátlaku jednotlivca alebo skupiny, aj keď ide o anonymnú skupinu vo virtuálnom svete.

ČO EŠTE NÁJDETE NA STRÁNKE OVCE.SK

Na stránke OVCE.sk nájdete jednotlivé rozprávky v podobe videí a komiksov. Okrem toho si deti môžu zahrať krátke zábavné hry na motívy rozprávok. Zo stránky sa dajú stiahnuť aj obrázky z rozprávok ako pozadie do počítača alebo tapeta do mobilu, zvučka rozprávok ako zvonenie na mobil alebo šetrič obrazovky s motívmi z rozprávky. Nájdete tu maľovanky a plagáty s radami o zodpovednom správaní pri používaní nových technológií.

V časti Slovník sa dozviete význam skratiek a emotikonov („smajlíkov“), používaných v internetovej komunikácii a prostredníctvom mobilných telefónov, aj to, čo znamenajú jednotlivé odborné pojmy z prostredia internetu a aké piktogramy sa používajú na označenie hier.

Stránka je priebežne aktualizovaná, aby bola pre deti zaujímavá a pútavá.

KTO JE KTO V ROZPRÁVKACH OVCE.SK



Ovce sú mladšie i staršie, veselé, hravé a zvedavé, majú svoje radosti i trápenia. K ich životu už patrí aj počítač, internet a mobilný telefón - a nie vždy vedia, s čím všetkým sa pri ich používaní môžu stretnúť. Niekedy si poriadne nepremyslia, čo spravia, a dajú sa nahovoriť na rôzne hlúposti. Sú v tom podobné deťom.



Jano je pubertiak, ktorý tiež objavuje svet internetu a nové technológie. Niekedy je dôverčivý, niekedy koná unáhlene, ale nakoniec vždy zvíťazí jeho dobré srdce. Je kamarát, na ktorého sa dá spoľahnúť.



Bača je múdry a trpezlivý, stará sa o to, aby sa na salaši všetci cítili dobre. Vie, že dobrý príklad je častokrát účinnejší než dlhé poučovanie. Takisto ovce aj Jano vedia, že keby urobili akúkoľvek hlúposť, Bača bude stáť pri nich a pomôže im.



Horár dozerá na to, aby bolo v lese aj na salaši bezpečne. Vždy sa objaví v pravý čas, keď ho niekto potrebuje. Vie ovciam poradiť, ako sa majú správať, aby sa im pri používaní nových technológií nič zlé nestalo.



Vlk dobre vie, že ovce, barany alebo Jano sú preňho ľahkou korisťou. Nedá si ujsť žiadnu príležitosť, aby im ublížil, stále hľadá nové cestičky. Trúfa si však len na slabších a neskúsených - ak sa objaví Horár, vezme nohy na plecia a utečie.

AKO SA ROZPRÁVAŤ S DIEŤAŤOM O ROZPRÁVKACH OVCE.SK

Pozrite si s dieťaťom jednu z rozprávok.

Podme si spolu pozrieť rozprávku o ovečkách. Tieto ovečky sú niekedy ako deti. Dobre sa pozerať a počúvať.

Potom si spolu zhrňte základný dej.

O čom bola táto rozprávka? Čo sa v nej ovečke/barančekovi/ovečkám/Janovi stalo? Ako sa ovečka/baranček/ovečky/Jano cítili? Ako by si sa cítil ty, keby sa ti stalo niečo podobné? Bál by si sa, hanbil by si sa, cítil by si sa trápne, nevedel by si, čo máš robiť?

Pokračujte rozhovorom o tom, aké nebezpečenstvo bolo zobrazené v rozprávke, kde urobila ovca/baran/ovce/Jano chybu, o čo išlo vlkovi, ako boli ovce/barany/Jano zachránení a aké ponaučenie si môžete odniesť z tejto rozprávky. Ak vaše dieťa niektorú scénu nesprávne pochopilo, vysvetlite mu ju.

V rozprávke si videl, čo zlé sa môže stať, ak používaš počítač, internet alebo mobil a nie si opatrný. Čo si myslíš, čo urobila ovečka/baranček/ovce/Jano v príbehu nesprávne, na čo si nedávali pozor? Poznáš niekoho, kto už niekedy urobil podobnú chybu? Čo si mala ovečka lepšie všimnúť? Čo by si jej poradil? Čo myslíš, čo je dôležité robiť v podobných prípadoch?

Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, že skôr než niečo urobí, malo by vždy dobre porozmýšľať. Ak niečomu poriadne nerozumie alebo si nie je niečím isté, vždy je lepšie opýtať sa. A ak by sa čokoľvek stalo, ak by si všimlo niečo podozrivé, ak by sa cítilo nepríjemne, ak by pocítilo strach, vždy sa má obrátiť na niekoho dospelého. Porozprávajte sa o tom, kto všetko môže byť takým dospelým v jeho okolí. Môžete mu porozprávať aj o linke Pomoc.sk (www.pomoc.sk, 116 111), ktorá je bezplatná a funguje 24 hodín denne, 7 dní v týždni, a tiež o práci policajtov.

Na záver si ešte raz zhrňte hlavné ponaučenie z príbehu a zásady vhodného správania v podobnej situácii.

Ovce (Jano) v našej rozprávke niekedy poriadne neporozmýšľajú pred tým, než niečo urobia. Dajú sa nahovoriť na každú hlúposť. My však nechceme byť takéto hlúpe ovce. Spomeň si ešte raz, čo sme sa dnes z tejto rozprávky naučili a čo budeme robiť, ak sa niečo podobné stane.

TÉMY JEDNOTLIVÝCH ROZPRÁVOK

Vysvetlenie daného rizika a príklad pre rozhovor s dieťaťom

BIELE OVCE (diskriminácia a rasizmus na internete)



Posolstvo z rozprávky: *Múdry Bača sa stará o každú ovcu rovnako, nerobí rozdiely. Nie je všetko pravda, čo je na internete. Porovnajte si informácie z viacerých strán.*

Internet je voľný a slobodný virtuálny priestor. Na jednej strane sa tu každý môže realizovať, vytvárať niečo nové, každý si môže nájsť svoje vlastné miesto. Na druhej strane to prináša väčšie nároky na človeka, nevynímajúc ani dieťa. Keďže každý môže zverejniť, čo len chce, nedá sa spoľahnúť na to, že všetky informácie na internete sú pravdivé. Často robíme základnú chybu v rozmýšľaní - ak je niekde niečo napísané, prijímame to ako fakt. Pre deti býva odlíšenie pravdivých a nepravdivých informácií ešte ťažšie.

Vďaka slobode internetu majú možnosť prezentácie aj ľudia s netolerantnými až extrémistickými názormi. Dieťa môže natrafiť na takéto informácie na stránkach extrémistických skupín alebo častejšie v osobných blogoch a diskusných fórach.

Posilňujte u dieťaťa schopnosť kritického myslenia a konania na základe vlastnej zodpovednosti. Dieťa sa postupne potrebuje naučiť spoliehať samo na seba, rozhodovať sa samo za seba, bez dohľadu autority, ktorá by mu povedala, čomu má veriť a čomu nie. Môže sa to naučiť iba vtedy, ak mu na to dáme priestor - umožníme mu rozmýšľať samostatne a nevnučujeme mu stále náš názor ako jediný správny. Mali by sme ho však pri objavovaní pravdy sprevádzať a ukázať mu, ako môže nájsť rôzne zdroje informácií a ako ich môže porovnávať.

Posolstvo pre dieťa: Aj na internete sú rôzni ľudia, tak isto ako v bežnom živote. Sú tam ľudia, ktorí sú dobrí, ale aj takí, ktorí ostatným ubližujú, vysmieávajú sa alebo im nadávajú. Niektorí delia ľudí na skupiny podľa toho, ako vyzerajú alebo akej sú národnosti. Potom tvrdia, že podľa toho, do ktorej skupiny niekto patrí, je lepší než ostatní a zaslúži si viacej práv alebo, naopak, horší a ostatní mu môžu ubližovať. Môžu tiež tvrdiť, že je taká skupina ľudí, v ktorej sú všetci zlí, môžu za problémy ostatných i celého sveta, a preto treba proti nim bojovať. Takéto niečo však neplatí - nikdy nie je skupina, ktorá by bola vždy iba dobrá alebo iba zlá. Sú len rôzni ľudia, jednotlivci. A tí sa môžu správať dobre alebo zle, niekedy sa môžu hnevať, niekedy sa môžu báť, niekedy môžu pomáhať ostatným, niekedy zase ublížiť - tak ako to robí každý z nás, aj ty sám.

Na internete môžeš natrafiť na ľudí, ktorí budú tvrdiť takéto veci. Neznamená to však, že to, čo hovoria, je pravda. Tvrdia to však tak presvedčivo, až sa takéto klamstvo ťažko rozlišuje. Vyžaduje to viac námahy - je potrebné porovnávať si informácie na viacerých miestach, pýtať sa viacerých ľudí, rozmýšľať aj o tom, čo si asi myslí tá druhá strana.

Je prirodzené, že my, ľudia, sme každý iný. Všetci sme výnimoční, a tým aj zaujímaví. Je jedno, či je niekto tučný alebo chudý, nosí okuliare alebo nie, má svetlú alebo tmavú pleť, je takej alebo onakej národnosti, pochádza z inej krajiny - každý človek na svete má právo na to, aby mu nikto neubližoval. Nedaj sa zatahnúť do nadávania alebo posmievania sa ostatným, aj keď ťa na to niekto na internete navádza. Takíto ľudia ubližujú kadekomu, nabudúce to môžeš byť aj ty.

NETANCUJ S VLKOM (zneužitie fotografií a videí)



Posolstvo z rozprávky: *Nedajte sa fotografovať alebo natáčať v situáciách, ktoré by mohol niekto zneužiť alebo vás pri nich zosmiešniť.*

So zvyšujúcim sa vekom dieťaťa a s postupným nástupom puberty začína mať čoraz väčší vplyv skupina rovesníkov. Dieťa chce byť prijaté, chce niekam patriť. Zároveň je to obdobie, keď dieťa najviac pochybuje o svojej hodnote. Je ťažké stáť mimo, nebyť „cool“. Správanie detí býva ovplyvnené tým, čo robia ostatní - nechcú sa líšiť. Ale na druhej strane chcú pôsobiť dospelou, ukázať, že „na to už majú“. Deti sa potom často dajú nahovoriť na niečo, čo by ináč nespravili a čo vlastne ani spraviť nechcú. V týchto momentoch nedomyslia svoje činy do konca, nezvážia možné dôsledky - či už pre seba, alebo pre iných.

Okrem toho pri podobných aktivitách dospievajúcich (ako sú diskotéky a párty) často zohráva svoju úlohu aj alkohol. Alkohol znižuje zábrany a schopnosť kriticky posúdiť vlastné správanie, čo tiež zvyšuje riziko zneužitia.

Hoci podľa našich zákonov má práva na fotografiu alebo video jej autor, zároveň má každý právo na ochranu svojej osobnosti, dôstojnosti a súkromia. Autor potrebuje súhlas nielen na vytvorenie fotografie alebo videa, ale aj na ich ďalšie šírenie - čo často nevedia ani tí, ktorí sú na fotografiách, ani tí, ktorí ich zachytávajú. Takéto fotografie a videá môžu byť zneužitú na zosmiešnenie alebo poníženie, niekedy sa tiež môžu stať nástrojom na vydieranie. Páchatel' využíva strach dieťaťa alebo dospievajúceho - čo sa stane, ak fotografie alebo videá uvidia rodičia, učitelia a kamaráti? Fotografie či videá s odhalenými časťami tela alebo v sexuálnych pózach sa môžu potom dostať aj na stránky so sexuálnou alebo s pornografickou tematikou.

Ak sa o téme tejto rozprávky rozprávame s dieťaťom v predškolskom alebo mladšom školskom veku, ešte to nemusí byť preň zrozumiteľné. Je ťažké vysvetliť, ako na niekoho pôsobí fotka odhaleného dieťaťa alebo ako ju môže niekto zneužiť. Zatiaľ vidí dieťa v príbehu iba to, že vlci sa z takýchto fotiek vysmievať. Čo však dieťa vie rozoznávať, je to, pri čom sa cíti príjemne a pri čom neprijemne. Je však dôležité nepotlačiť v ňom takéto vnímanie. Na to, aby sa dieťa vedelo riadiť aj v podobných situáciách podľa svojich pocitov, si v prvom rade potrebuje zažiť aj doma to, že jeho pocity sú rešpektované. Ak sa doma od dieťaťa očakáva, že vždy bude „slepo“ poslušné a spraví, čo od neho chce rodič, bez ohľadu na to, ako sa ono pri tom cíti, bude sa ťažko presadzovať aj v skupine kamarátov. Podporte vaše dieťa, aby kriticky a samostatne rozmýšľalo. Takto sa naučí byť v komunikácii partnerom a ľahšie bude vedieť odolávať nátlaku rovesníkov.

Posolstvo pre dieťa: Niekedy môžu mať ľudia rôzne nápady a nemusia to myslieť vôbec dobre - ako aj v tejto rozprávke o ovečkách. Vlk ich nahovoril na niečo len preto, aby sa na tom potom ostatní vlci mohli zabávať. Ovečky by určite nesúhlasili s tým, aby ich vlk fotil, keby vedeli, čo s tými fotografiami bude robiť. Niekedy vymýšľajú podobné veci aj kamaráti a možno to nemyslia zle, zdá sa im to zábavné. Je však dôležité, či sa cítiš dobre ty, či sa ti takéto fotky páčia a či chceš, aby ich všetci v tvojom okolí videli.

Nemusiš robiť to, čo robia ostatní, môžeš povedať nie. Ak sú to naozaj dobrí kamaráti, tak pochopia aj to, že ti niečo prekáža, a nebudú ťa do toho nútiť. Vždy keď ťa niekto na niečo nahovára, rozmýšľaj, či to naozaj chceš urobiť aj ty, alebo sa len bojíš, že si ostatní pomyslia, že si trápny. Dôverujeme ti, že sa rozhodneš podľa seba, nechceme, aby ti potom bolo pre niečo smutno alebo aby sa ti iní smiali.

A tiež aj ty môžeš urobiť niečo pre to, aby sa tvoji kamaráti necítili takto zle. Každý človek môže považovať niečo iné za smiešne - to, čo sa zdá tebe v poriadku, môže byť tvojmu kamarátovi alebo kamarátke nepríjemné. Keď ich odfoťíš alebo natočíš, vždy sa ich spýtaj, či by im prekážalo, keby si to ukázal aj ostatným, poslal ďalej alebo dal na internet. Mali by ste sa dohodnúť, že aj oni sa vždy spýtajú teba, keď budeš na fotke alebo videu.

ZATAJOVANÝ KAMARÁT

(nadväzovanie kontaktov s cieľom sexuálneho zneužitia, grooming)



Posolstvo z rozprávky: *Dajte si pozor na každého, kto chce, aby ste zatajili vaše internetové kamarátstvo, dáva vám darčeky alebo láka na stretnutie. Nebojte sa o tom nikomu povedať.*

Výraz grooming pochádza z anglického slova groom - pripraviť sa, upraviť sa. Páchateľ groomingu sa „upravuje“ do pozitívnej podoby - stáva sa pre dieťa najlepším kamarátom a tak si ho pripravuje pre svoje ciele.

Grooming je o budovaní vzťahu. Páchateľ si postupne získava dôveru dieťaťa - najprv prejavuje záujem o jeho bežný život, postupne mu ponúka možnosť rozprávať sa o všetkých tajomstvách, zdôverovať sa s trápami. Stavia na jedinečnosti ich vzájomného vzťahu a výnimočnosti dieťaťa pre neho, vytvára v dieťati ilúziu o tom, že to, čo je medzi nimi, je vzájomný vzťah plný porozumenia a lásky. Postupne dieťaťu prezradí svoju skutočnú identitu (v rozprávke to, že je vlk, čo v realite znamená vekový rozdiel), ale ráta s tým, že pre dieťa sa už stal nenahraditeľným a dieťa bude chcieť udržať vzťah aj tak. Až po vytvorení takéhoto vzťahu sa páchateľ snaží prejsť k nežiaducemu zblíženiu, najčastejšie sexuálnemu.

Groomingom sú ohrozené predovšetkým deti, ktoré žijú v konfliktných vzťahoch alebo im pevné rodinné väzby úplne chýbajú. Dieťa, ktoré doma nezažíva pozitívne prijatie a nedostáva pozornosť a náklonnosť, je voči groomingu viac zraniteľné. Aj keď sa rodičia obávajú najmä sexuálneho zneužitia maloletých detí, častými obeťami groomingu sa stávajú dospievajúce dievčatá a chlapci. Práve internet je priestor, kde sa zoznámia a neskôr nadviažu vzťah s dospelým páchatelom, ktorý zneužije ich zraniteľnosť a dôverčivosť vo svoj prospech.

Aj keď deti v mladšom školskom veku už majú nejaké informácie a predstavy o sexe, ešte naplno nevedia pochopiť jeho význam a dôsledky. Preto nevedia, pred čím presne sa majú chrániť a ako im ten dospelý môže ublížiť. Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, že ak sa mu dotyky, slová alebo správanie dospelého budú zdať zvláštne alebo sú mu nepríjemné, vždy má právo odmietnuť ich a najlepšie urobí, ak vám o tom hneď porozpráva.

Ak chcete ochrániť svoje dieťa, predovšetkým je dôležité rozvíjať dôverné vzťahy v rodine. Všimajte si aj to, či má dobrých kamarátov v reálnom živote.

Venujte tiež pozornosť znakom, ktoré by mohli nasvedčovať, že sa dieťa stalo obeťou groomingu, sexuálneho obťažovania alebo sexuálneho zneužitia.

Prejavy správania, ktorým by ste mali venovať pozornosť:

- dieťa si tajne maže históriu četu, svoje e-maily,
- zakrýva si monitor alebo rýchlo vypína program pri príchode rodiča,
- „z ničoho nič“ sa bojí určitých ľudí alebo miest,
- má problémy so spaním, má nočné mory,

- jeho správanie sa náhle zmení (veselé dieťa je odrazu smutné, zakríknuté, ustrašené),
- jeho kresby, detské hry či túžby môžu obsahovať sexuálne motívy,
- stratí chuť do jedla, má problémy s trávením alebo žalúdočné problémy,
- simuluje „dospelácke“ sexuálne praktiky s hračkami, bábikami,
- používa názvy pre intímne časti tela, ktoré sa nedozvedelo v rodine,
- má nové hračky, oblečenie, zvýšený kredit v mobilnom telefóne alebo peniaze, ktoré nedostalo od rodičov,
- má o sebe negatívny obraz, nízku mienku o svojom tele.

Posolstvo pre dieťa: Na internete stretneš rôznych ľudí. Môžeš sa tu rozprávať so svojimi blízkymi a kamarátmi alebo si hľadať aj nových kamarátov. Sú tu však aj ľudia, ktorí ti budú chcieť ublížiť. Takíto ľudia sú veľmi nebezpeční - na začiatku sa tvária ako tvoji najlepší kamaráti a ty si nemusíš všimnúť ich zlé úmysly. Ak však budeš mať pocit, že ten kamarát z internetu chce od teba niečo, čo sa ti nepozdáva, tak o tom niekomu, najlepšie dospelému, rýchlo porozprávaj. Prečo by napríklad tvojmu internetovému kamarátovi malo vadiť, ak by o vašom priateľstve vedel aj niekto iný? Je tiež zvláštne, ak si nejaký dospelý vyberie za svojho najlepšieho kamaráta dieťa a nie niekoho vo svojom veku. Rovnako je podozrivé, ak ti niekto cudzí len tak dáva nejaké darčeky alebo ti dobíja kredit. Určite za to raz bude chcieť niečo späť. Takéto darčeky a takéto kamarátstva je lepšie hneď odmietnuť.

Naozajstní kamaráti sú takí, s ktorými sa cítiš vždy dobre, s ktorými sa môžeš hrať, ktorých môžeš priviesť aj domov. My tvojich kamarátov tiež radi spoznáme.

A nezabudni na to, že nech by sa stalo čokoľvek, nikdy nie je tak neskoro alebo tak zle, aby si nám, rodičom, o tom nemohol/la povedať.

BEZ KOŽUŠTEKA (zverejňovanie fotografií a videí s odhalenými časťami tela)



Posolstvo z rozprávky: *Nedávajte na internet žiadne fotografie a videá, kde ste v plavkách, v spodnej bielizni alebo máte odhalené časti tela. Niektori ich môžu zneužiť alebo vás zosmiešniť.*

V súčasnosti sa v našej kultúre a spoločnosti kladie veľký dôraz na telesný vzhľad, prítťažlivosť a sexualitu - a toto posolstvo sa priamo aj nepriamo odovzdáva, napríklad v našich postojoch a správaní alebo prostredníctvom médií. Dievčatá a chlapci vyrastajú v tomto prostredí a tieto vzory sa zapisujú do ich podvedomia. Ukladajú si informácie o tom, čo je dôležité a oceňované alebo kto vyhráva v „súťaži“ o pozornosť opačného pohlavia.

Obdobie puberty je obdobím, keď sa u dospievajúcich prebúda sexualita. Internet je prostredím, ktoré im umožňuje objavovať, o čom je prítťažlivosť medzi mužmi a ženami, a rovnako aj svoju sexuálnu stránku (napríklad na rôznych sociálnych sieťach a portáloch). Práve vzhľad, erotika a sexualita fungujú v prostredí internetu ako silný a účinný spôsob upútania pozornosti. Kto však chce zaujať, musí zverejniť niečo viac, musí šokovať. Deti si neuvedomujú, že ak na internete zverejnia takéto fotografie alebo videá, dávajú ostatným, a to neobmedzenému množstvu úplne neznámych ľudí, k dispozícii niečo intímne. Nemôžu vedieť, kam až sa takéto fotky nakoniec môžu dostať. Fotografie bývajú zneužívané na vydieranie, pomstu alebo môžu byť zverejnené na iných stránkach, napríklad pornografických.

Najmä deti, ktoré pochybujú o svojej hodnote, sa snažia upútať pozornosť za každú cenu - získať záujem a ocenenie. V tom je úloha vás, rodičov. Vy ukazujete deťom, že majú pre vás cenu, sú pre vás významné a vzácne také, aké sú - tým, že si na ne nájdete čas, že sa s nimi rozprávate a venujete im dostatok pozornosti a lásky.

Hovorte s deťmi o tom, aké sú skutočné hodnoty a s ktorými ľuďmi sa cítia dobre. Aj napriek vašej snahe sa môže stať, že dieťa bude chcieť získať potvrdenie svojej hodnoty aj v očiach opačného pohlavia, chlapca alebo dievčaťa, ktorému sa chce páčiť. Môže sa tiež dať ovplyvniť príkladom rovesníkov. Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, čo všetko by sa podľa neho mohlo stať, keby zverejnilo svoju odhalenú fotku alebo video na internete alebo ju niekomu poslalo e-mailom - rovnako, ako sa to stalo ovci v príbehu. Deti si často neuvedomujú, že zverejniť takéto fotky na internete je to isté, ako keby ich v realite rozdávali ľuďom. Chceli by rozdávať takéto fotografie kamarátom? Ako by sa potom cítili, keby kamaráti videli takéto ich fotky? Ak by im to nebolo príjemné v skutočnosti, chcú mať takéto fotografie na internete, kde ich tiež všetcividia?

Posolstvo pre dieťa: Ako vidíš, aj ovečky v príbehu sa trápia podobnými vecami ako my ľudia. Možno sa už aj tebe alebo niekomu z tvojich kamarátov stalo, že sa ti niekto páčil a chcel si, aby to bol tvoj frajer/frajerka. Keď sa nám niekto páči, chceme, aby si nás všimol. Vtedy pre to urobíme všetko, trochu sa aj predvádzame, napríklad chlapci ukazujú, akí sú silní, a dievčatá, aké sú pekné. Ovečka v rozprávke si však myslela, že na to, aby si ju baran všimol, musí urobiť niečo viac a iné, také, čo by ostatní neurobili - odfotovala sa vyzlečená. Baran si ju však aj tak nevšimol a ešte sa jej aj ostatní smiali.

Niekedy to býva ťažké, nie vždy dostaneme to, čo chceme, a niekedy sa pre to trápime a je nám smutno. Ale naozaj by si chcel/a, aby si ťa niekto vybral iba preto, ako vyzeráš alebo čo všetko si trúfneš ukázať, odhaliť? Radšej pouvažuj, čím iným sa môžeš niekomu páčiť.

Už ťa poznám a viem, že si skvelý a že nemusíš robiť nič takéto na to, aby si ťa niekto všimol a mal ťa rád. Ukáž ostatným, aký si - ten, kto sa bude cítiť pri tebe dobre a komu bude s tebou veselo, bude chcieť byť s tebou. A to najdôležitejšie je, aby bol váš spoločný čas obojstranne príjemný.

DEVÄTDESIA TDEVÄŤ (reťazové listy šťastia)



Posolstvo z rozprávky: *Budte rozumní a nedajte sa dobehnúť. Nerozposielajte ďalej reťazové správy! Žiadna vám ani šťastie, ani nešťastie neprivedí.*

Reťazové listy šťastia nie sú ničím novým, existovali už dávno pred vznikom internetu. Sľubovali zbohatnutie alebo rýchle pozitívne zmeny v živote, ak takýto list adresát poslal ďalej svojim priateľom. S nástupom internetu sa len zmenil kanál, ktorým sa tieto správy šíria.

Reťazové listy šťastia patria medzi tzv. hoaxy - poplašné e-mailové správy, ktoré upozorňujú na nereálne nebezpečenstvo. Samotné však nepredstavujú až také veľké riziko. Pre príjemcu môžu byť skôr otravné, zbytočne mu zaplňajú e-mailovú schránku. Ale okrem toho majú reťazové listy šťastia aj sprievodné psychologické efekty. Manipulujú prostredníctvom priamych alebo nepriamych posolstiev. Tieto posolstvá môžu stavať na pocitoch viny „Naozaj si nenájdeš ani chvíľku času, aby si túto správu poslal ďalej ľuďom, na ktorých ti záleží?“ alebo na vzbudzovaní pocitu ohrozenia a vykresľovaní rôznych nebezpečenstiev (strata peňazí, lásky, úraz). Okrem toho, že sa ľudia cítia nepríjemne, ak takúto správu nepošlú ďalej, ešte v nich tieto správy posilňujú poverčivosť. Veria tomu, že udalosti a zmeny v ich živote nie sú následkom ich vlastného správania, ale výsledkom nekontrolovateľných vonkajších vplyvov.

Podporujte svoje dieťa v tom, aby dokázalo kriticky rozmýšľať. Rozprávajte sa o tom, či je naozaj možné, aby jedna správa mala takúto moc, či môže naozaj niečo zmeniť. Aj keď sa sľuby v takýchto správach nespĺnia, ľudia i tak ďalšiu správu pošlú s pocitom „čo keby“ alebo „pre istotu, veď uškodiť mi to nemôže“.

Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, ako vznikali jednotlivé povery, ako sa ľudia vždy báli neznámych alebo nevypočítateľných vecí. Hľadali spôsob, ako ich dostať pod kontrolu, a to aj pomocou rôznych rituálov. Skúste si spomenúť na rôzne povery, ktoré poznáte, alebo na povery, ktorým ľudia dávno verili (zaklopanie na drevo, čierna mačka cez cestu a podobne). Fungovali tieto povery?

Rovnako je to aj s reťazovými správami. Môžete si spolu so svojím dieťaťom overiť účinok takýchto správ pomocou experimentu - nejakú správu pošlite ďalej, a nejakú nie alebo jeden z vás ju pošle, a druhý nie. Sledujte, čo sa stane v nasledujúcich dňoch. Po uplynutí danej lehoty si s dieťaťom vyhodnoťte výsledky vášho experimentu.

Posolstvo pre dieťa: V takejto správe ti niečo píš, niečo sľubujú, že sa stane. Nemôžeš však vedieť, či to je naozaj pravda, kým si to neoveríš. Vždy je lepšie dôverovať tomu, čo si ty sám vyskúšaš, než niečomu, čo tvrdí niekto cudzí a ty o tom nemáš žiadne dôkazy. Nezabudni na to, že nie všetko, čo nájdeš na internete alebo ti príde e-mailom, je pravda.

Nemyslíš si, že to, či budeš mať kamarátov, alebo zažiješ niečo pekné, závisí skôr od teba? Od toho, aký si, ako sa pozeráš na svet, ako sa k ostatným správaš? Ty dokážeš zmeniť vo svojom živote najviac, nie nejaká reťazová správa.

Určite aj tebe chodia podobné správy. Na niektorých sa možno dobre zabavíš, niektoré hneď vymažeš, niektoré ťa otravujú. Rovnako to majú aj tvoji kamaráti. Môžete sa spolu dohodnúť, kto z vás chce takéto správy dostávať a kto nie. Tým, ktorým prekážajú, takéto správy neposielaj. Ak takéto e-maily opakovane chodia tebe a prekáža ti to, obráť sa na adresáta a popros ho, nech ti ich neposiela. Ak v tom bude pokračovať, môžeš zablokovať prijímanie správ z jeho e-mailovej adresy.

KORUNKA KRÁSY (anorexia, recepty „krásy“ na internete)



Posolstvo z rozprávky: *Nadmerným chudnutím môžete poškodiť svoje zdravie. Skutočná krása nie je v tom, ako vyzeráte, ale aké máte srdce. Naučte sa mať radi samých seba takých, akí ste.*

V našej spoločnosti je silný tlak na vzhľad a predovšetkým na mladosť, krásu a štíhlosť. Deti pred týmito posolstvami nezostávajú uchránené. Hoci sú mediálne posolstvá a vzory veľmi silné, základ pre vznik porúch príjmu potravy sa vytvára v rodine. Tu dieťa získava prvé skúsenosti v medziľudských vzťahoch, dozvedá sa informácie o tom, či je cenné a hodnotné. Takto sa učí mať alebo nemať rado samo seba a buduje si sebaúctu.

I keď sa poruchy príjmu potravy objavujú aj medzi chlapcami, v deväťdesiatich piatich percentách bývajú ich obeťami dievčatá. Najčastejšie sa porucha prejaví v období dospievania. Mentálna anorexia súvisí predovšetkým so silnými pochybnosťami o sebe a vlastnej hodnote. Tieto dievčatá sa počas raného detstva naučili, že lásku a prijatie si treba zaslúžiť, vyrastali s posolstvom „budem hodnotná, budem milovaná, iba ak budem...“. Majú o sebe skreslený pohľad, neustále si pripadajú nedokonalé. Anorexia je odrazom nelásky k sebe samej, seba-poškodzovaním a trestaním sa. Zároveň prináša pocit, že aspoň niečo môžu mať pod kontrolou - svoju váhu. Ak anorexia prejde do rozvinutého štádia, bez adekvátnej lekárskej a psychologickej pomoci sa môže skončiť až smrťou.

Novým fenoménom v tejto oblasti je propagácia porúch príjmu potravy prostredníctvom internetu. Pod názvami pro-ana (propagácia anorexie) a pro-mia (propagácia bulímie) nájdete stránky a blogy, ktoré vytvárajú mladé dievčatá. Anorexia je prezentovaná v pozitívnom svetle - ako mo-

derný životný štýl, ako cenná súčasť života, dosiahnutie chudosti ako recept na šťastie. Dievčatá sa navzájom podporujú pri chudnutí, vymieňajú si tipy, ako zamaskovať prejavy anorexie pred ostatnými, uverejňujú fotky svojich vzorov - extrémne chudých dievčat a žien.

Dieťa sa neučí mať rado samo seba tak, že o tom rozprávate. Učí sa to počas detstva v každodenných kontaktoch s vami, rodičmi. Vy ste tí, ktorí mu ukazujú, že ho máte radi také, aké je, bez ohľadu na to, či je úspešné, poslušné, šikovné alebo krásne. Tiež sa od vás učí posudzovať to, čo sa vníma ako pekné a hodnotné, všíma si vaše postoje, ktoré vyjadrujete priamo alebo nepriamo (napríklad matka, ktorá sa o sebe neustále vyjadruje spôsobom „fuj, ja som ale nechutne tľstá, mala by som schudnúť“, odovzdáva dcére posolstvo o postoji k vlastnému telu a k vlastnej ženskosti; niekedy stačí aj dobre myslené rodinné označenie „ty si taká naša malá bacuľka“).

Posolstvo pre dieťa: Vidíš, ovečka v rozprávke si o sebe stále myslela, že je tučná a škaredá, a trápila sa tým. Povedzme si spolu, čo všetko táto ovečka robila, aby schudla. Bolo to zdravé? Čo sa jej potom stalo (vyzerala choro, vracala, kožuštek mala fľakatý)? Ovečka si myslela, že keď schudne, bude naozaj šťastná. Čo myslíš, bolo to tak? Vidíš, uverila nejakým hlúpostiam na internete, kde písali, že je najdôležitejšie, aby bola chudá alebo aby sa stala misskou. Takto si ani nevšimla, že sú okolo nej ľudia, ktorí ju majú radi a ktorým na nej záleží.

Niekedy budeš aj ty počuť, že na to, aby ťa iní mali radi, je dôležité byť krásny alebo chudý. Budú to hovoriť rôzni ľudia naokolo, v časopise si prečítaš o tom, ktorá diéta je najlepšia, v telke budú hovoriť, ktorá speváčka alebo herečka je najkrajšia. Možno to nájdeš podobne ako ovečka z rozprávky - na internete. Ale je to naozaj pravda? Poďme spolu porozmýšľať nad tým, ktorých ľudí máme radi. Možno je to niekto z rodiny alebo naši kamaráti. Ako títo ľudia vyzerajú? Sú štíhli, krásni, mladí? Babička určite nie je mladá, niekto má zase veľký nos, niekto nie je práve najchudší. Ale je to pre teba dôležité? Dokonca to býva tak, že na ľuďoch, ktorí sú nám blízki a ktorých máme radi, si takéto „chybičky krásy“ ani len nevšimneme. Čo je teda dôležité? Je to skôr o tom, že s týmito ľuďmi sa cítime dobre. Majú nás radi, počúvajú nás, dôverujú nám, tešia sa s nami.

Samozrejme, stane sa, že sa nebudeš každému páčiť. Ale to tak býva, každému sa páči niečo iné, takisto ako sa niekomu viac páči červená a niekomu zase modrá farba. A to neznamena, že by niektorá farba bola horšia. A ani ty nikdy nie si horší/horšia než ostatní.

POMSTA (kybernetické prenasledovanie, cyberstalking)



Posolstvo z rozprávky: *Ak vás niekto obťažuje, posiela esemesky, e-maily, neustále sa vám vyhráža na čete alebo sleduje vaše správanie na internete, berte to veľmi vážne. Povedzte o tom svojim blízkym a oznámte to na políciu.*

Kybernetické prenasledovanie môže mať rôzne podoby aj príčiny. Môže ísť o zdanlivo nevinné prenasledovanie, o ktorom sa dieťa ani nemusí dozvedieť. Prenasledovateľ ho sleduje cez rôzne vyhľadávače, prezerá si jeho profil na sociálnych sieťach (Facebook, Twitter a podobne) a jeho komunikáciu na čete. Takýmto spôsobom uspokojuje svoju zvedavosť a zaujatie svojou obeťou a nepotrebuje prejsť k ďalším krokom. V horších prípadoch prenasledovateľ kombinuje rôzne formy psychického nátlaku - od nepríjemných komentárov, obťažovania esemeskami, e-mailami a prezváňaním cez vyhrážanie sa, vydieranie, ohováranie medzi rovesníkmi až po vyzvedanie informácií od ostatných kamarátov alebo nabúrание sa do profilu. Častou príčinou prenasledovania je „láska“. Prenasledovateľ, čiže stalker môže sledovať svoj vyhladený objekt, pričom sa ho takto snaží viac spoznávať alebo sa mu priblížiť. Rovnako (tak, ako to bolo znázornené v rozprávke) môže byť za spustením kybernetického prenasledovania ukončenie vzťahu. Odvrhnutý

priateľ sa chce pomstiť alebo sa zúfalo snaží o komunikáciu, kontakt. Príčinami prenasledovania býva aj nadmerná žiarlivosť alebo snaha získať moc nad obeťou, manipulovať ňou. Páchatel' svoje správanie neposudzuje reálne, buď si vôbec neuvedomuje, že tomu druhému ubližuje, alebo nedokáže posúdiť, do akej miery mu ubližuje.

Aj keď sa občas stane, že prenasledovateľom je úplne neznáma osoba, vo väčšine prípadov je to niekto, koho dieťa pozná. Môže to byť spolužiak, bývalý frajer/frajerka alebo kamarát z internetu. Dieťa nemusí hneď rozlíšiť, kedy sa bežný záujem mení na prenasledovanie. Na začiatku mu môže takáto pozornosť aj lichotiť, kontakt s páchatel'om preto väčšinou nadviaže dobrovoľne - pridá si ho ako priateľa, dá mu svoj e-mail a telefónne číslo, prezradí heslo k profilu alebo fotoalbumom. Akákoľvek reakcia zo strany dieťaťa páchatel'a povzbudí k ďalšej aktivite. Takto sa môže prenasledovanie čoraz viac zhoršovať, dokonca z virtuálneho sveta prerásť až do reality, od sledovania na internete až po skutočné fyzické ublíženie.

Rozprávajte sa so svojim dieťaťom o tom, aké údaje je vhodné zverejňovať na internete a aké nie, ktoré môže zneužiť niekto, kto mu bude chcieť ublížiť. Diskutujte o tom, podľa čoho si na internete vyberáte a pridávate priateľov. Zdôraznite dieťaťu, že tak, ako sa v skutočnom živote s ľuďmi najprv zoznamuje a spoznáva ich, kým o sebe povie dôvernejšie informácie, rovnako by to malo robiť aj na internete. Medzi svojich internetových priateľov by si malo pridávať iba tých, ktorých už pozná dlhšie a môže im dôverovať. Tiež je v poriadku to, ak niektoré ponuky na priateľstvo odmietne.

Vysvetlite si tiež, ako postupovať v situácii, ak sa dieťa stretne s kybernetickým prenasledovaním, ktoré neprestáva. V prvom rade sa môže pokúsiť ignorovať takéto správanie. Ak to nepomáha, je dôležité povedať jasne, že si podobné správanie neželá, a ak to bude potrebné, pristúpiť k ďalším krokom. Na niektorých portáloch alebo sociálnych sieťach je možné nahlásiť obťažovanie prevádzkovateľom stránky alebo zablokovať správy prichádzajúce od určitých osôb. V každom prípade by sa vám malo zdôveriť. Spolu zvážte situáciu a v najhoršom prípade sa môžete obrátiť aj na políciu. Vydieranie, nátlak, krivé obvinenie, ohováranie alebo vyhrážanie je podľa našich zákonov trestné.

Posolstvo pre dieťa: Na začiatku sa ti takéto prenasledovanie ešte môže zdať veľmi romantické. Vyzerá to super, keď sa o teba niekto zaujíma tak veľmi, že sleduje každý tvoj krok alebo ti stále vyznáva lásku. Ale vtedy, keď to už bude pre teba otravné a nepríjemné a povieš „nie!“, prenasledovateľ sa nahnevá a obráti proti tebe. Toto sa stalo aj ovečke v rozprávke. Buď múdrejší, a aj keď sa ti to zdá romantické, radšej sa s tým nezahrávaj, lebo nemôžeš vedieť, ako sa to môže skončiť.

Nesnaž sa prenasledovateľa presvedčať! Ten, kto ťa takto prenasleduje, chce väčšinou vidieť tvoju reakciu, tvoj záujem alebo strach. Chce, aby si odpísal na e-maily alebo esemesky, rozprával sa s ním na čete. Preto prvá vec, ktorú môžeš skúsiť, ak sa ti niečo takéto stane, je, že si ho vôbec nebudeš všímať. Ak páchatel' nedostane to, čo chcel, môže ho to prestať baviť. Naopak, čím viac sa s ním budeš rozprávať, vysvetľovať mu niečo, prosiť ho, tým viac ho povzbudíš, aby pokračoval.

Ak sa stretneš s kybernetickým prenasledovaním, v prvom rade daj jasne najavo, že s tým nesúhlasíš a prenasledovateľovi povedz, nech ťa nechá na pokoji. Ďalej sa s ním nerozprávaj, ne-diskutuj, nevysvetľuj. Všetky správy, komentáre a čísla, z ktorých ti niekto volal, si však odkladaj - dajú sa použiť ako dôkaz pre políciu.

Snaž sa na internete čo najviac ochrániť svoje súkromie a osobné údaje. Čokoľvek z tvojich údajov môže byť pre prenasledovateľa cesta k tebe. Môže si pozerieť a komentovať tvoje fotky, písať na tvoj nick na čete, prezvárať ťa na mobile alebo ti neustále posielat' e-maily. Nedávaj preto tieto údaje voľne na internet tak, že ich môže hocikto nájsť. Na sociálnych sieťach môžeš nastaviť prístup iba pre priateľov a ak niekto prestane byť твоjím priateľom, môžeš ho odstrániť. E-maily od neznámych ľudí môžeš zablokovať. Z četovej miestnosti môžeš odísť, svoju prezývku aj celý profil si môžeš v najhoršom prípade zmeniť. Vždy sa dá niečo vymyslieť. Povedz o tom nám, rodičom, alebo inému dospelému, ktorému dôveruješ, a spolu vymyslíme, čo s tým urobiť.

HLÁSNA TRÚBA (prezradenie údajov o majetkových pomeroch)



Posolstvo z rozprávky: *Dajte si pozor, čo prezrádzate na internete. Aj z fotografie sa dá zistiť, kde bývate a čo máte doma. Nieкто vás môže okradnúť.*

Akékoľvek údaje zverejnené na internete sa môžu dostať do nepovolaných rúk. Pre podvodníkov alebo zlodejov môžu byť takéto informácie jednoduchým návodom. Z fotografií alebo šikovne formulovaných otázok sa môžu dozvedieť, aká je vaša socioekonomická situácia, finančné zázemie. Z fotografií sa dajú odpozorovať vaše zvyklosti, napríklad že vianočné prázdniny trávite vždy u starých rodičov na dedine. Rovnako sa môže stať, že dieťa priamo napíše na internet svojim kamarátom, že v najbližších dňoch nebude doma, lebo odchádzate na dovolenku.

Deti môžu byť vhodným terčom pre podvodníkov. Sú dôverčivé a nechtiac môžu prezradiť informácie aj cudzím ľuďom. Napríklad ak je ich profil na sociálnej sieti dostupný pre všetkých, hocikto si môže prečítať ich komentáre a oznamy na nástenke. Pre šikovného podvodníka nie je ani problém vydávať sa za kamaráta dieťaťa a postupne odeň získať informácie. Okrem krádeží sa dieťa takto môže stať napríklad aj obeťou vydierania.

Porozprávajte sa s ním o ochrane osobných údajov na internete. Ak má vytvorený profil na niektorom portáli alebo sociálnej sieti, spolu sa pozrite, ako si zabezpečuje svoje údaje. Kto sa k týmto údajom, jeho fotografiám alebo k zverejneným komentárom vie dostať? Čo by sa s týmito údajmi mohlo stať? Pozrite spolu nastavenia bezpečnosti a tam, kde sa dá, nastavte prístup iba pre priateľov. Ak to nie je možné, zdôraznite, že je veľmi dôležité starostlivo zvážiť, aké údaje a informácie bude dieťa zverejňovať. Dohodnite sa na podobnom postupe aj pri zverejňovaní akýchkoľvek iných údajov hocikde na internete.

Posolstvo pre dieťa: Mysli na to, že nie každý, s kým sa stretneš na internete, má dobré úmysly a hovorí pravdu. Najlepšie urobíš, ak sa budeš rozprávať iba s tými, ktorých naozaj poznáš a vieš, že im môžeš dôverovať.

Niektorí ľudia sa ťa môžu vypytovať rôzne osobné otázky, napríklad kde bývate alebo kedy máš doma rodičov. Cudzích ľudí nemajú čo takéto veci zaujímať - a určite to neveští nič dobré. Mohlo by sa ti stať to, čo Janovi z rozprávky. Tiež sa ho vlci vypytovali, pretože ho chceli okradnúť. Preto na takéto otázky na internete nikdy neodpovedaj a poraď sa s nami, rodičmi.

Všeličo môže zlodejom poslúžiť ako návod. Ak napríklad dáš na internet svoju adresu, budú vedieť, kde bývaš. Podľa fotiek z dovolenky sa zase dá zistiť, koľko asi máte peňazí alebo kedy nikto nebude doma. Rovnako z toho, ak dáš na Facebook komentár: „Teraz mi dva týždne nepíšte, lebo odchádzame na dovolenku do Grécka!“ Mysli na to skôr, než dáš takúto informáciu na internet.

OGRGEL' (internet si vždy pamätá tvoje chyby z minulosti)



Posolstvo z rozprávky: *Nezverejňujte na internete to, za čo by ste sa niekedy mohli hanbiť. Neskôr to môže niekto zneužiť proti vám. Internet si pamätá aj vaše chyby.*

Každý z nás túži po tom, aby si ho ostatní všimli, ocenili. Rovnako aj pre deti je pozornosť ostatných dôležitá - nechcú splynúť s davom, chcú zaujať. Internet je prostredie, kde je možné ľahko získať pozornosť a kde je pre dieťa veľmi pravdepodobné, že zaujme určité publikum. Aj na internete, rovnako ako v bežnom živote, platí, že lepšia je aj negatívna pozornosť než žiadna. Kvôli pozornosti a oceneniu sú deti schopné povymýšľať všeličo - v závislosti od toho, na koho chcú urobiť dojem.

Je normálne robiť v živote chyby, alebo skôr veci, ktoré by sme už s odstupom času neurobili alebo urobili ináč. V bežnom živote zostanú takéto zážitky len v podobe historiek, ktoré sa rozprávajú medzi kamarátmi alebo zostávajú v spomienkach, ktorých intenzita časom vybledne. Na internete sa však môžu dlhodobo uchovávať priame dôkazy a vynoriť sa v tej najmenej vhodnej chvíli.

Porozprávajte dieťaťu aj o svojich skúsenostiach z minulosti. Spomeňte si na nejaký zážitok, na ktorý by ste najradšej zabudli a ktorý vás neskôr dostihol. Ukážte mu, že aj vy ste boli mladý, robili ste hlúposti, neboli ste neomylný - ale takisto ste potom museli niesť dôsledky svojich činov.

Rozprávajte sa s ním o tom, čo všetko dáva na internet (alebo čo dávajú iní ľudia). Ktoré z týchto informácií by mohli byť preň (pre niekoho) nepríjemné alebo trápne? Čo z toho by sa mu nepáčilo, keby sa o tom niekto raz dozvedel? Môžete si spolu pozrieť aj náhodne vybrané profily na internete a hľadať v nich takéto informácie. Vedzte dieťa k tomu, aby skôr než niečo na internete zverejní, vždy porozmýšľalo aj o tom, čo by sa s týmito údajmi mohlo stať - hoci aj o pár rokov neskôr.

Posolstvo pre dieťa: Na internete sa niekedy správame ináč než v bežnom živote - viac si dovoľme, viac skúsime, viac vymýšľame. Aj tebe sa stane, že napíšeš to, čo ti v tej chvíli napadne, zverejníš fotky, ktoré sa ti zdajú vtipné. Po nejakom čase však môžeš zmeniť názor a veci, ktoré sa ti predtým zdali nevinné a zábavné, budú zrazu skôr trápne a možno sa budeš za ne hanbiť. Vždy sa to ešte môžeš pokúsiť dať z internetu preč. Niektoré veci sa však odstrániť nedajú a tiež sa medzitým mohlo stať, že si to už stiahlo veľa ďalších ľudí. S tým už potom nenarobíš nič.

Dávaj si preto pozor na zverejňovanie osobných a citlivých informácií, ako aj trápnych fotografií a videí. Môžeš o sebe prezradiť viac, než by si chcel, a dostať sa do nepríjemných situácií alebo ťažkostí. Porozmýšľaj, koľko chceš, aby o tebe vedeli iní ľudia. Čokoľvek, čo dáš na internet, sa môže dostať nielen k ľuďom, ku ktorým chceš, aby sa to dostalo, ale aj takým, čo by si nechcel. Informácie o tebe, fotografie a videá (napr. fotografie, kde si v spodnej bielizni alebo nahý/á alebo ktoré ťa zachytávajú počas búrlivej párty) sa môžu dostať k tvojim učiteľom, rodičom, v budúcnosti k rodičom tvojej priateľky/priateľa, k tvojmu zamestnávateľovi či tvojim deťom.

Ak sa o tebe chce niekto niečo dozvedieť, môže sa pozrieť aj na internet, čo tam o tebe nájde. Môže si pozrieť tvoje fotky a zistiť z nich, aký si a čo robíš vo voľnom čase. Zistí tam nielen dobré veci, ale aj to, aké hlúposti robíš. Môže nájsť tvoj profil a tvoje komentáre, ktoré zase prezradia to, čo sa ti páči alebo nepáči, ale aj to, ako o veciach rozmýšľaš. Z toho všetkého si potom skladá obraz o tebe. Mysli na to predtým, než dáš čokoľvek na internet. Zváž si, či chceš, aby ťa ľudia poznali takto. Za to, čo zverejníš na internete a aký obraz o sebe vytvoríš, zodpovedáš len ty, a nikto iný.

BEZPEČNÉ A ZODPOVEDNÉ POUŽÍVANIE INTERNETU

Čo znamená internet pre deti?

Deti sú prirodzene zvedavé, chcú objavovať a byť súčasťou všetkého, čo je zaujímavé. Internetový svet je lákavý svojou dynamickosťou a pútavosťou - je to svet, kde sa stále niečo deje, kde sa dá zažiť napätie i zábava, kde sa deti môžu hrať, kde sa môžu stretávať s kamarátmi a rozprávať sa, kde sa môžu sami prejavovať a tvoriť. Zároveň je aj priestorom, kde sa učia, kde získavajú informácie - a počítačová gramotnosť je niečo, čo budú potrebovať pre svoj ďalší študijný i pracovný život.

Sú deti vo virtuálnom prostredí vo väčšom ohrození?

Prečo sú práve deti viac zraniteľné a vystavené nebezpečenstvám v súvislosti s používaním nových technológií?

V prvom rade zohráva úlohu samotný detský vek a k nemu prislúchajúce vývinové štádium, v ktorom sa dieťa nachádza, čo ovplyvňuje jeho myslenie a správanie. Vplyv majú aj hodnoty a výchovné očakávania, ktoré deťom vštepujeme. V skutočnom svete máme okrem toho k dispozícii viacero kľúčov, ako vyhodnocovať realitu, vo virtuálnom svete sa môžeme riadiť iba podľa toho, čo ten druhý napíše. Deti majú vzhľadom na svoj vek menej skúseností s posudzovaním a vyhodnocovaním týchto signálov. Ich technická zručnosť predbieha ich zrelosť a skúsenosti, čo prispieva k ich zraniteľnosti na internete.

Rizikové faktory na strane dieťaťa:

- **Dôverčivosť a naivita:** Deti je ľahšie oklamať - nečakajú útok. Majú ešte málo skúseností s tým, že by im niekto ublížil. Rovnako ani v prostredí internetu neprípisujú iným zlé úmysly.
- **Poslušnosť voči autoritám:** Učíme deti, aby boli poslušné voči starším ľuďom a autoritám v bežnom živote - rodičom, učiteľom alebo iným dospelým. Keď ich však vedieme k slepej poslušnosti, bez ohľadu na to, či majú tieto autority pravdu, alebo sa mýlia, bez ohľadu na to, ako sa cítia dieťa alebo čo chce, potom sa deti rovnako správajú aj na internete. Napríklad ak sa niekto niečo spýta, patrí sa odpovedať, či na čete, alebo pri vypĺňaní otázok v profile.
- **Pravdovravnosť:** Vedíme deti k tomu, aby hovorili pravdu, nie aby klamali. Je pre ne potom nezrozumiteľné, ak od nich zrazu chceme, aby na internete neuviedli svoje skutočné informácie. Je potrebné deťom citlivo vysvetliť, že ich osobné údaje by mohli byť zneužitú. Neučme ich vymýšľať si údaje o sebe, vedme ich k tomu, aby dôverné informácie nezverejňovali.
- **Zvedavosť:** Deti sú prirodzene zvedavé, chcú objavovať a posúvať hranice. Ak je niečo neznáme alebo dokonca zakázané, tým viac ich to láka.
- **Čierno-biele videnie sveta:** Deti v tomto veku ešte rozmýšľajú čierno-bielo, pre nich je buď niečo zlé, alebo dobré, buď pravda, alebo klamstvo, buď môžu niekomu dôverovať alebo nie. Nevedia sa orientovať v pojmoch, ako je čiastočná pravda, niečo, čo platí za určitých okolností alebo niečo, čo si ľudia trocha prispôbia. Ťažko sa im potom posudzujú informácie na internete, ak ich nevedia zadeliť do svojej štruktúry dobra a zla, pravdy a nepravdy.
- **Nebezpečenstvo závislosti:** Internet býva pre deti veľmi silný a pútavý - je farebný a dynamický. Deti, ktoré ešte nemajú samy v sebe zakotvený svoj vlastný režim, to, ako si zadeliť povinnosti a zábavu, môžu ľahšie skĺznuť do závislosti - či už od hier, čítania alebo pozerania videí. Myslite však na to, že internet je v tomto prípade nástroj a závislosť dôsledok, nie príčina. Aktivity na internete alebo počítači prinášajú dieťaťu nejaké príjemné podnety a zážitky, na-

plňajú mu potreby, ktoré nemá naplnené niekde inde. Ak chceme predchádzať takýmto závislostiam, v prvom rade sa potrebujeme pozrieť na to, kde je spúšťač faktor, čo je to, čo dieťaťu chýba v skutočnom svete, v jeho vzťahoch s ľuďmi okolo.

Úloha rodičov pri predchádzaní rizikám nových technológií

Z pohľadu rodiča významnú úlohu v prvom rade zohráva strach z neznámeho - čím menej niečo poznáme, tým hrôzostrašnejšie a nebezpečnejšie sa nám to javí. Aj informácie, ktoré sa k nám dostanú, bývajú často jednostranné - zdôrazňujú predovšetkým riziká internetu. Je prirodzené, že každý rodič sa bude snažiť urobiť pre svoje dieťa maximum a ochrániť ho pred týmito nástrahami. Na to, aby sme naše deti mohli chrániť, je dôležité najprv dobre porozumieť tomu, pred čím ich ideme chrániť a prečo.

Najúčinnejším faktorom pri prevencii negatívnych javov, a teda aj tých, ktoré súvisia s internetom a telefónmi, je predovšetkým dobrý vzťah s dieťaťom. V prevencii sa osvedčuje rozhovor, záujem o dieťa, vlastný dobrý príklad, vysvetlenie a snaha o vzájomné pochopenie, spoločná aktivita. Tieto nástroje nedokážu ani tie najlepšie rozprávky nahradiť, môžu byť iba užitočnou pomôckou.

Ak sa rozprávate s deťmi o nástrahách internetu, snažte sa čo najviac priblížiť ich svetu, myslienu, slovníku a predovšetkým vývinovému štádiu. Myslite na to, že veľa rizík, ktoré súvisia s internetom, ešte nemusia byť deťom v predškolskom alebo mladšom školskom veku jasné, ako napríklad čo presne je sexuálne zneužitie alebo prečo niekto chce od nich fotky, na ktorých sú odhalené. Plne to pochopia až neskôr. Zatiaľ môže byť pre ne zrozumiteľnejšie vysvetlenie, že sa im kamaráti budú za to smiať alebo že sa stretnú s niekým, koho sa budú báť.

Posolstvo pre rodičov: Naučte deti, aby si premysleli, čo spravia, a ak niečo nevedia alebo niečomu nerozumejú, tak sa vás môžu opýtať.

Podporte svoje deti pri bezpečnom a zodpovednom používaní internetu

Spoznávajte svet vášho dieťaťa - aj ten internetový. Objavujte a skúmajte ho spolu. Dajte dieťaťu príležitosť, aby vám porozprávalo o svojich obľúbených stránkach a aktivitách, snažte sa pochopiť, čo sa mu páči a čo ho láka, prečo sú preň tieto aktivity príťažlivé. Ak sa budete s dieťaťom o internete rozprávať, podporíte ho, aby za vami prišlo aj nabadúce a porozprávalo vám svoje pozitívne, ale aj negatívne skúsenosti a zážitky vo virtuálnom prostredí.

Spoločne si dohodnite a dodržiavajte pravidlá používania internetu. Pravidlá nastavujte a vytvárajte spolu s dieťaťom, v rozhovore berte dieťa ako partnera. Snažte sa o vzájomné porozumenie, prejavte mu dôveru, že sa dokáže rozhodnúť správne a že sa vie správať zodpovedne. Samozrejme, že spraví aj chyby, ale tie robíme aj my dospelí. Dôležité je, či sa z týchto chýb dokáže (aj s vašou pomocou) poučiť. Ak dieťaťu budete aktivity na internete iba zakazovať z pozície autority, naznačujete mu tým, že ho považujete za hlúpe, lebo samo by to nedokázalo pochopiť a rozhodnúť sa správne. Ak budete poza jeho chrbát kontrolovať, ako sa správa na internete, demonštrujete tým svoju nedôveru a už dopredu predpokladáte, že aj tak urobí niečo zlé. Výsledkom je, že vaše dieťa bude proti vám bojovať a bude skúšať, ako ochutnať to „zakázané ovocie“. A nezabúdajte ani, že pravidlá budú účinné iba vtedy, ak sa nimi budete riadiť aj vy! Ak sa dohodnete s dieťaťom na čase, ktorý môže tráviť na počítači alebo internete, malo by nejaké časové obmedzenie platiť aj pre vás, rovnako vám tento čas môže pripomenúť aj vaše dieťa (toto obmedzenie sa, samo-zrejme, nevzťahuje na čas, ktorý trávite pracovnými aktivitami).

Nezabúdajte, že vaše dieťa je ako každé dieťa prirodzene zvedavé. Internet ponúka veľa možností a dieťa ich bude chcieť preskúmať. Nechajte ho, aby objavovalo aj tento svet, a nebuďte prehnane kritický k jeho aktivitám. Na niektoré stránky sa dieťa môže preklikať aj neúmyselne. Buďte pripravený stáť pri ňom, vysvetľovať mu veci, s ktorými sa stretne, diskutovať s ním o jeho objavoch a odpovedať na jeho otázky. Buďte flexibilný a vytvárajte spoločne pravidlá o používaní internetu aj podľa toho, čo nové sa vyskytne.

Posolstvo pre rodičov: Internet je skvelé a užitočné médium, ktoré prináša veľa nových pozitívnych možností. Tieto ďaleko prevyšujú jeho riziká. **Podporujte dieťa, aby tieto možnosti využívalo vo svoj prospech!**

Čo všetko môžete spolu so svojim dieťaťom robiť na internete

■ E-mailová adresa a profil

Pomôžte dieťaťu pri vytvorení jeho vlastnej e-mailovej adresy a profilu na stránke vhodnej pre deti. Rozprávajte sa o tom, čo je naň vhodné dať a prečo, s kým je dobré komunikovať a prečo. Ukážte dieťaťu, čo na internete používate vy, aký máte e-mail, aký máte profil, aké stránky si pozeráte a prečo. Zapojte aj rodinu a rodinných kamarátov - môžu si s dieťaťom vymeniť e-maily, aby si vyskúšalo, ako takáto komunikácia funguje.

■ Pridávanie priateľov

Ukážte dieťaťu, ako vy postupujete pri pridávaní priateľov na sociálnych sieťach - o tom, ako zvažujete, či osoba je naozaj niekto, koho poznáte, a chcete, aby mal prístup k vašim informáciám a fotografiám. Môžete dieťaťu predviesť aj to, že existuje možnosť, ako priateľa odstrániť, ak sa s ním prestanete cítiť príjemne alebo vám bude ubližovať. Diskutujte o tom, čo by mohlo byť takouto príčinou - kedy by ste už zvažovali, či priateľa odstrániť, čo by vám od neho už vážne prekážalo. Ukazujete tak dieťaťu to, ako si stanovujete svoje hranice - ako nedovolíte, aby vám iní ubližovali, ako chránite samých seba.

■ Pridávanie fotografií na internet

Buďte deťom dobrým príkladom pri zaobchádzaní s fotkami a rešpektovaní práv druhého. Ak zverejňujete na internete vaše spoločné rodinné fotky (napr. na sociálnych sieťach alebo na portáloch na zverejňovanie fotografií, ako sú Flickr, Picasa, Webshots a podobne), prizvite k tomu aj dieťa. Povedzte mu, kam fotky dávate, ktorým ľuďom k nim chcete povoliť prístup a spýtajte sa ho, či s tým súhlasí.

■ Vlastné konto na počítači

Vytvorte pre svoje dieťa vlastné prístupové konto na spoločnom počítači. Nechajte ho, nech si samo vymyslí názov pre toto konto a vyberie vlastný profilový obrázok, prípadne si môže prístup ku svojmu kontu zabezpečiť heslom. Porozprávajte sa o tom, na čo mu má toto konto slúžiť - ako jeho vlastný priestor na počítači. Na tomto konte môžete nastaviť rodičovskú kontrolu. Dohodnite sa s dieťaťom, ktoré funkcie rodičovskej kontroly aktivujete a vysvetlite mu prečo. Napríklad v operačnom systéme Windows je možné nastaviť časové obmedzenie pre používanie počítača, prístup k hrám a programom.

■ Vhodné stránky

Ak má dieťa v spoločnom počítači vytvorené vlastné konto, môžete spolu s ním pri-spôsobiť aj internetový prehliadač pre jeho potreby. Zostavte si zoznam vhodných stránok - panel záložiek pre dieťa, ktorý nastavíte spolu s ním, aby sa mohlo dostať priamo na svoje obľúbené stránky.

Vyhľadajte stránky, kde sú napríklad informácie o jeho záľubách alebo stránky s hrami, ktoré sú preň vhodné. Môžete spolu nájsť aj stránky, ktoré sú užitočné, na-príklad kde sa dá učiť cudzí jazyk alebo precvičovať vedomosti do školy.

Nechajte dieťa, nech vám ukáže svoje obľúbené stránky. Rozprávajte sa o tom, prečo sa mu práve tie páčia, či je tá-ktorá webstránka naozaj vhodná pre deti a podľa čoho to rozozná (napr. stránka známej organizácie, ktorá pracuje s deťmi; dozor administrátora na stránke; len obsah, ktorý je určený pre deti, a pod.). Diskutujte o tom, kto takéto stránky stráži a kto chráni deti na internete. Dohodnite sa s ním na spolupráci - ak objaví nejakú novú zaujímavú stránku, pozriete sa na ňu spoločne a spoločne posúdite, či je vhodná pre deti alebo nie a prečo.

Rozprávajte sa o tom, čo sa vám a dieťaťu na internete páči a čo nepáči. Ukážte mu, že aj vy sám niektoré stránky zatvárate alebo si nepozeráte, že sú stránky, ktoré vás otravujú, lebo je na nich veľa reklamy alebo agresivity. Je dobré, keď dieťa pochopí, že ak natrafí na stránku, kde mu niekto nadáva, vysmieva sa, ubližuje mu alebo kde sa cíti nepríjemne vinou jej obsahu, vždy môže z takejto stránky odísť, prípadne vás poprosiť o pomoc.

Po dohode a vysvetlení (že ide o ochranu dieťaťa pred vecami, ktoré by mu mohli byť nepríjemné alebo by mu mohli ublížiť) môžete nainštalovať aj filtrovací program, ktorý zablokuje prístup na nevhodné stránky. Poproste niekoho vo svojom okolí, kto sa vyzná v počítačoch, aby vám s tým pomohol, alebo si nájdite podrobný návod na internete.

■ Vhodné hry

V predškolskom a mladšom školskom veku sú pre deti najväčším lákadlom hry. Rozprávajte sa spolu o tom, ktoré hry sú pre deti vhodné, ktoré nevhodné a prečo. Hľadajte spolu na internete stránky s hrami pre deti a rozprávajte sa o tom, či sú aj také hry, z ktorých sa deti môžu aj niečo naučiť, napr. budú múdrejšie, budú vymýšľať, ako by sa dal riešiť problém, budú pozornejšie (detaily, pamäť) a podobne. Zahrajte si tieto hry spolu so svojim potomkom a rozprávajte sa o tom, ktoré vás bavili, ktoré sa vám páčili a prečo. Vysvetlite mu systém označovania PEGI (Pan European Game Information - Celoeurópske informácie o hrách. Bližšie na stránke OVCE.sk v časti slovník-piktogramy. Hodnotenie jednotlivých hier nájdete aj na stránke www.pegi.info). Choďte spolu kúpiť počítačovú hru a nechajte dieťa, aby vybralo vhodnú pre seba na základe týchto kritérií.

■ Pozitívne využitie internetu

Hoci internet prináša určité riziká, je predovšetkým užitočným, a v súčasnosti často aj nenahraditeľným pomocníkom. Učte preto svoje dieťa aktívne využívať tieto pozitíva internetu. Zapájajte ho a ukazujte mu, ako pracovať s informáciami, ako môže byť samo nápomocné a ako môže prebrať za seba zodpovednosť. Môžete mu zadávať jednoduché úlohy, pri ktorých sa naučí pracovať s internetom ako zdrojom informácií, napríklad môže na internete vyhľadať televízny program alebo program kina, zistiť predpoveď počasia na ďalší deň, pozrieť príchod alebo odchod vlaku, nájsť zaujímavú aktivitu na víkend pre celú rodinu alebo recept na varenie. Môžete spolu nájsť aj stránky, na ktorých sa dieťa môže niečo nové naučiť, ako sú napríklad rôzne detské encyklopédie alebo stránky na precvičovanie cudzieho jazyka. O rozprávkach OVCE.sk sa dieťa dozvie viac na portáli OVCE.sk, pre vás môže nájsť informácie o bezpečnom používaní internetu na stránke Zodpovedne.sk.

DOPLNKOVÉ AKTIVITY A HRY



Pomoc ovečke

Vo väčšine rozprávok sa objavujú ovce, ktoré sú ohrozené alebo sa im niečo stane. Porozprávajte sa s dieťaťom o tom, že rovnako ako bola nešťastná ovečka v rozprávke, môže byť nešťastný aj jeho kamarát, ktorému sa stane niečo podobné. Podľa čoho si v príbehu Bača, Jano alebo Horár všimli, že niektorú ovcu niečo trápi alebo jej niečo hrozí? Pozrite si s dieťaťom rozprávku ešte raz a všimajte si prejavy ovečiek (napríklad sa s nikým nerozpráva, nechce jesť, hanbí sa, ostatní sa jej smejú, skrýva sa, nechce sa hrať s ostatnými, dostáva drahé dary). Čo urobia v príbehu Bača, Jano alebo Horár? Ako zasiahnu? Čo by sa dalo ešte v príbehu spraviť, ako by sa dalo ovečke pomôcť? Čo by mohlo urobiť dieťa, keby si všimlo, že sa podobne správa nejaký jeho kamarát alebo spolužiak? Ako by mohlo zistiť, čo sa deje?

Zahrajte sa spolu na nešťastnú ovečku a jej kamaráta. Vy môžete predstavovať ovečku, ktorú niečo trápi, a úlohou dieťaťa je snažiť sa nejakým spôsobom pomôcť a ovečku rozveseliť. Potom si môžete úlohy vymeniť.



Ovce ako pomocníci

Po pozretí rozprávky OVCE.sk sa rozprávajte o tom, aké posolstvo, ponaučenie sa dieťa v rozprávke dozvedelo. Tiež si môžete pozrieť obrázky, tapety a plagáty na stránke OVCE.sk. Ktoré sa vášmu dieťaťu najviac páčia? Na aké ohrozenia sa snažia upozorniť? Ktoré ovečky sa správajú múdro a ktoré robia niečo hlúpe?

Nakreslite si spolu plagát, ktorý bude znázorňovať nejaké posolstvo o tom, ako postavy v príbehu vyriešili problém alebo čo by asi ovce dieťaťu hovorili, keby mu chceli poradiť. Nechajte dieťa, aby si tento plagát zavesilo k počítaču - ovečky z rozprávok mu môžu pomôcť, ak natrafí na internete na nejaký problém, alebo ho môžu symbolicky strážiť vo virtuálnom svete.

Obmena: Pre menšie deti môžete zvoliť niektorú z maľovaniek na stránke OVCE.sk.



Dopravné značky

Porozprávajte sa s dieťaťom o tom, čo všetko sa z rozprávok naučilo a čo všetko môže byť pri používaní internetu alebo mobilov nebezpečné. Vytvorte si spolu vlastné dopravné značky, ktoré by mohli platiť vo virtuálnom prostredí. Rovnako ako existuje napríklad značka zákaz vjazdu, môže byť aj značka zákaz fotografií v spodnej bielizni a podobne. Dopravné značky si zaveste doma pri počítači, aby ich deti (a aj vy, rodičia) mali na očiach.



Vyčisti internetovú sieť

Pripravte si rôzne obrázky znázorňujúce činnosti, ktoré súvisia s používaním internetu a mobilov, ako pozitívne, tak aj negatívne (jednotlivé obrázky sa môžu opakovať). Vhodné témy môžu byť napríklad telefonovanie dieťaťa s rodičom, príprava domácej úlohy na počítači, spoločné pozeranie fotiek z dovolenky, z negatívnych hranie sa na počítači v noci, hranie sa s mobilom pod lavicou v škole, pozeranie filmu nevhodného pre deti (obrazovka označená hviezdíčkou alebo vekovým obmedzením). Môžete použiť aj obrázky zo stránky OVCE.sk - tapety, jednotlivé obrázky z komiksov, zmenšené obrázky z maľovaniek a plagátov, rôzne obrázky z internetu - alebo si nakresliť vlastné. Obrázky poschovávajte hocikde po byte, v záhrade alebo vonku v prírode.

Na začiatku sa porozprávajte s dieťaťom o tom, že internet a mobilné telefóny môžu byť aj dobré, aj zlé - na niečo sú veľmi užitočné, ale môžu aj ohrozovať alebo škodiť. Spýtajte sa ho, či vie uviesť takéto príklady. Následne mu vysvetlite nasledujúcu hru - má sa pustiť do „veľkého upratovania“. Jeho úlohou je vyčistiť sieť, virtuálny priestor od všetkého zlého, čo sa v ňom môže vyskytovať. Dieťa má nájsť všetky obrázky, ktoré vo virtuálnom prostredí znázorňujú niečo nebezpečné alebo škodlivé. Obrázky, ktoré znázorňujú niečo pozitívne alebo užitočné, môže vo virtuálnom prostredí nechať.

Keď dieťa pozbiera obrázky, sadnite si spolu a porozprávajte sa o nájdených obrázkoch. Nechajte dieťa, aby vám postupne ukázalo obrázky, ktoré našlo, a vysvetlilo vám, prečo si myslí, že je táto činnosť nebezpečná a ako ho môže ohroziť. Ak náhodou prinieslo aj obrázok, ktorý neznázorňuje nebezpečenstvo, spolu sa zamyslite nad tým, či je to naozaj tak, prípadne si ho spolu vysvetlite (rovnako postupujte aj v druhom kole, v prípade, keď dieťa niektoré z nebezpečenstiev zabudlo v „sieti“). V druhom kole môže dieťa pohľadať ostatné obrázky - tie, ktoré znázorňujú pozitívne využitie nových technológií. Rozprávajte sa o tom, či naozaj môžu byť nové technológie užitočné, či ich dieťa vie takto využívať a prípadne si spolu niektoré z týchto činností aj vyskúšajte. Na záver ho pochváľte za jeho aktivitu, za správne vyhodnotenie situácií, ale aj za vynaložené úsilie a ochotu venovať problému pozornosť.



Vymysli vlastnú rozprávku

Zahrajte sa so svojim potomkom na autora rozprávok OVCE.sk. Najprv sa spoločne zamyslite nad tým, čo všetko sa ešte v prostredí internetu deje a s čím by sa tam mohli ovečky stretnúť. Vedelo by dieťa vymyslieť podobnú rozprávku s ponaučením pre ostatných?

Nechajte dieťa, nech sa pokúsi samo vymyslieť podobnú rozprávku s ponaučením. Následne vám môže rozprávku porozprávať alebo ju nakresliť v podobe komiksu.



Čo je dobré a čo zlé na internete

Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, že internet a mobilné telefóny môžu byť aj dobré, aj zlé - na niečo sú veľmi užitočné, ale môžu aj ohrozovať alebo škodiť. Nechajte ho, aby samo uvádzalo príklady toho, ako sa dajú tieto technológie použiť na dobré účely a ako by mu mohli tieto technológie škodiť alebo v niečom ublížiť.

Vytvorte si spolu plagát alebo koláž na tému „Čo dobré a čo zlé je na internete“. Zoberte si veľký hárok baliaceho papiera, rôzne písacie potreby (farbičky, fixky), nožnice, lepidlo, staré časopisy a podobne. Môžete tiež spolu vyhľadať vhodné obrázky na internete. Plagát rozdeľte na dve časti - jednu, v ktorej budú pozitíva internetu, a druhú, kde budú negatíva. Pri kreslení alebo lepení obrázkov sa spolu vždy zamyslite, do ktorej časti obrázkov patrí. Plagát, ktorý spolu vytvoríte, môžete zavesiť na stenu vedľa počítača.

Zahrajte si so svojim dieťaťom aj ďalšie hry, ktoré nájdete na stránke OVCE.sk!



Prajeme vám pekné chvíle strávené s deťmi pri rozprávkach OVCE.sk.

KRÁTKY SLOVNÍK VÝRAZOV Z VIRTUÁLNEHO PROSTREDIA

BTW	By The Way	Mimochodom
LMK, LMN	Let Me Know	Daj mi vedieť
LOL	Laughing Out Loud	Hlasno sa smejem
L8R	Later	Neskôr
MYOB	Mind Your Own Business	Staraj sa o seba
OMG	Oh, My God!	Ach, môj bože!
PAW	Parents Are Watching	Rodičia sa pozerajú
PLS, PLZ	Please	Prosím
ROFL	Rolling On the Floor Laughing	Váľam sa po zemi od smiechu
RUOK?	Are you OK?	Si v poriadku?
TNX/THX	Thanks	Vďaka

Cyberbullying: Kyberšikanovanie je šikanovanie pomocou nových informačných a komunikačných technológií. Príkladmi môžu byť anonymné posmešné, výhražné alebo nenávistné e-maily, obťažovanie prostredníctvom textových správ, zosmiešňovanie obete na webových stránkach alebo sociálnych sieťach, rozposielanie fotografií, ktoré zachytávajú obeť v trápnej situácii, a pod.

Cyberstalking: *Online prenasledovanie* - týmto pojmom sa označuje predovšetkým neustále sledovanie niekoho vo virtuálnom prostredí. Obete tohto správania sú potom vystavené prenasledovaniu a obťažovaniu v četovacích miestnostiach, dostávajú posmešné, urážajúce, obťažujúce a zastráňujúce správy. Útočník (tzv. stalker) ich prezváňa na mobile alebo bombarduje esemeskami. Prenasledovateľ (stalker) sleduje každý ich pohyb a činnosť na internete.

Flaming: Zverejňovanie urážlivých a agresívnych správ, hrubé a nepriateľské správanie počas rozhovoru, četovania, prípadne v diskusných internetových fórach.

Grooming: Postupné vytváranie dôverného, priateľského vzťahu s dieťaťom tak, aby dieťa prestalo byť ostražité a pristúpilo na stretnutie, väčšinou s úmyslom zneužiť ho.

Happy slapping: Útočníci natáčajú na mobil video, v ktorom zachytávajú agresívne alebo sexuálne útoky na obeť, bitky alebo napodobňujú znásilnenie. Následne záznam rozosielajú ďalším ľuďom cez alebo ho zverejnia na internete. Cieľom je zosmiešnenie obete. V prípade happy slappingu ide o trestný čin.

Hate speech: Nenávistný prejav. Nenávistné komentáre v četoch, diskusiách a na blogoch na internete, zamerané predovšetkým proti národnostným, etnickým a sexuálnym menšinám, prípadne proti príslušníkom iných národov.

Hoax: Falošná poplašná správa, ktorá upozorňuje na neexistujúce nebezpečenstvá. Najčastejšie sa môžeme stretnúť s falošnými prosbami o pomoc, fámami o negatívnych účinkoch mobilných telefónov, informáciami o nebezpečných vírusoch, rôznymi petíciami a výzvami, reťazovými listami šťastia atď.

Phishing: Z angl. *password fishing*, doslova rybárčenie hesiel, označuje činnosť, pri ktorej sa podvodník snaží vylákať od používateľov rôzne heslá, napríklad k bankovému účtu.

Pro-ana blog: Pod skratkou pro-ana nájdete stránky alebo blogy, ktoré propagujú anorexiu. Väčšinou ich vytvárajú mladé dievčatá a anorexiu prezentujú v pozitívnom svetle ako moderný životný štýl. Dievčatá sa prostredníctvom takýchto stránok navzájom podporujú pri chudnutí, vymieňajú si tipy, ako zamaskovať prejavy pred ostatnými, uverejňujú fotky svojich vzorov - extrémne chudých dievčat a žien.

Seriál OVCE.sk vznikol z iniciatívy eSlovensko o. z. ako súčasť projektov **Zodpovedne.sk**, **Pomoc.sk** a **Stopline.sk**. Cieľom rozprávok je šírenie osvedčenej ošetrovateľskej praxe o rizikách internetu, mobilných telefónov a nových technológií. Pre nižšiu vekovú kategóriu detí chce seriál pôsobiť ako prevencia, mládeži nastavuje zrkadlo ich nevhodného správania na internete a dospelých divákov majú rozprávky poučiť a pobaviť.

Zodpovedne.sk je projekt, ktorý sa zameriava na propagáciu bezpečného používania internetu a nových technológií. Ponúka informačné materiály a prednášky pre verejnosť, pracovníkov s mládežou i pre deti a mládež. **Pomoc.sk** je bezplatná telefonická a internetová linka pomoci so zameraním na internet a nové technológie. **Stopline.sk** je centrum pre nahlasovanie nezákonného obsahu a činností na internete.

Ocenenia projektov:

- 2010 čestné uznanie medzinárodného kongresu ITAPA za projekt Stopline.sk
- 2010 postup do finále (Official selection) v kategórii TV série na Medzinárodnom festivale animovanej tvorby Annecy 2010, Francúzsko
- 2010 cena Dúhová guľička za zodpovedný prístup na Medzinárodnom festivale reklamy, súčasť Medzinárodného festivalu filmov pre deti a mládež Zlín, Česká republika
- 2009 cena medzinárodnej poroty XXXVI. ročníka filmového festivalu EKOTOPFILM za animovaný seriál OVCE.sk
- 2009 mimoriadna cena medzinárodného kongresu ITAPA za projekt Zodpovedne.sk
- 2009 projekt Zodpovedne.sk, národný víťaz súťaže o Európsku cenu za prevenciu kriminality

Vytvárajme spolu bezpečnejšie prostredie pre deti na internete!



zodpovedne.sk

bud' v obraze a správaj sa zodpovedne
voči sebe aj voči iným



pomoc.sk

nezostaň s problémom
sám



stopline.sk

zapoju sa aj ty do boja proti
nezákonnému obsahu na internete