**Viete čo robí Vaše dieťa???**

**IT technológie**

IT technológie, digitálny svet, multimédiá ovládli náš svet. Moderný svet. Naše deti a mládež si už svet bez televízora, smartfónu, tabletov, internetu, sociálnych sietí nevedia ani predstaviť. Je pochopiteľné, že dieťaťu dávame mobil, aby sme vedeli kde sa nachádza, čo robí, kým sme napríklad ešte v práci. Rozmýšľame ale nad tým, čo dieťa na tom telefóne, tablete, počítači skutočne robí? Používa ho bezpečne? Koľko hodín strávi denne pred televízorom, s mobilom, s kým si píše, nezapája sa do nevhodnej diskusie na internete? Niet pochýb, že digitálny svet nám prináša aj množstvo výhod... (o tých tento článok ale nebude). Bude o tom, ako ochrániť naše deti v digitálnej/modernej dobe. Ako ho nestratiť vo svete internetu. A preto je dôležité aby sme si my dospelí uvedomovali, akým rizikám sú deti a mládež vystavení a rozprávali sa s nimi o tom.

**Aké riziká teda prináša digitálny svet?**

Na deti a mládež môžu mať IT technológie teda nie len pozitívny, ale aj negatívny vplyv, ako napríklad neefektívne trávenie voľného času, nerozvíjanie zmysluplných záujmov dieťaťa, pasivita dieťaťa, jednostranný osobnostný rozvoj, zanedbávanie školských povinností, závislosť na technológiách, kyberšikana, ochudobnenie sociálnych kontaktov a kamarátskych vzťahov, zníženie empatie, stretnutie sa s nevhodným obsahom na internete, avšak aj zdravotné riziká – ako obezita, zhoršenie zraku a sluchu, rozptýlená pozornosť, ale aj poruchy spánku (ktoré spôsobuje modré svetlo. To vyžaruje z obrazoviek. Aj slnko má výraznú zložku modrého svetla, organizmus podľa toho vyhodnocuje, že je deň. Od modrého svetla je závislé vylučovanie melatonínu a ďalších neurotransmiterov. Preto by deti niekoľko hodín pred spánkom nemali pozerať televízor ani do mobilu, či tabletu).

Skutočnosť, že dieťa natrafí v digitálnom svete na nejaké ohrozenie ešte neznamená nič zlé. V živote sa totižto stretnú s mnohými situáciami, ktoré budú predstavovať nebezpečenstvo, komplikáciu, konflikt či riziko. Deti sa naopak potrebujú stretávať počas svojho mladého života aj s rizikami, aby sa ich naučili samé rozoznávať a vedeli sa obrániť aj samé. Veď rodičia tu nebudú navždy, aby im pomohli. Povinnosťou rodiča **nie je ochrániť dieťa pred akýmkoľvek rizikom**s ktorým prídu počas života do kontaktu, ale **sprevádzať ich procesom učenia,**pomôcť im zvládnuť náročné situácie a vo vhodnom čase ich nechať riešiť ich samotné.  Je teda dôležité, aby deti boli na riziká virtuálneho sveta pripravené. To je úloha – povinnosť dospelých. Pretože máme viac skúseností, vedomostí a môžeme lepšie predvídať nebezpečie.

Poďme sa teda spolu bližšie pozrieť, čo naše deti ohrozuje v online svete, s čím sa môžu stretnúť vo virtuálnom prostredí:

* **Netolerancia na internete:**keďže je internet voľný priestor a každý človek sa v ňom môže voľne pohybovať a takisto si napísať čo sa mu len zachce, môže sa často stretnúť s netolerantnými názormi. Môže sa stretnúť s diskrimináciou, rasizmom, xenofóbiou, extrémizmom, s hate speech (nenávistný, hanlivý prejav, diskriminujúca forma agresie voči jednotlivcovi alebo skupine na základe ich príslušnosti k nejakej menšine).
* **Internetové podvody:** hovorte s deťmi o rizikách online nakupovania, podvodoch cez internet, hackingu, nelegálnych sťahovaniach z internetu, porušovaní autorských práv a pod.
* **Internetové známosti, groomig, sexuálne zneužitie:**Groomig je postupné vytváranie dôverného, priateľského vzťahu s dieťaťom tak, aby prestalo byť ostražité a pristúpilo na stretnutie. Na oblasť internetových známostí prosím rodičia dajte veľký pozor. Nadväzovanie vzťahov s neznámymi ľuďmi (chatovanie) je dnes u mládeže čoraz rozšírenejšie.
* **Kyberšikana:** šikanovanie prostredníctvom počítača, mobilného telefónu, internetu. Prebieha napr. vo forme urážok a nadávok prostredníctvom komentárov k fotkám, posielaním urážajúcich správ, zverejnením upravených fotografií, ohováraním a šírením klebiet na sociálnych sieťach, vylúčením zo skupín na sociálnych sieťach, vytváraním falošných profilov a pod.
* **Happy slapping:**násilné alebo sexuálne útoky na obete (často aj náhodne vybrané), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Útočníci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.
* **Nevhodný obsah na internete:** za nevhodný obsah pre deti sa považuje nahota a sexualita, násilie a násilné videá, nebezpečné scény, verbálna agresivita a vulgárne vyjadrovanie, prezentácia netolerancie, extrémnych spôsobov správania, užívania návykových látok, používania zbraní, ako aj rôznych obsahov, ktoré u nich môžu vyvolať strach, úzkosť, depresiu alebo pocit ohrozenia. Často je zobrazovaná aj propagácia anorexie a bulímie, sebapoškodzovania mladými ľuďmi, ktorí zakladajú stránky a fóra, blogy a rozprávajú o týchto témach.
* **Nevyžiadaný obsah na internete:** spam, hoax, vírusy, reklamy...
* **Zneužitie osobných údajov**
* **Závislosť od internetu, sociálnych sietí, od kybervzťahov**(nadmerné zapojenie sa do online vzťahov cez chat, sociálne siete, profily..)

 **Ako deti ochrániť pred nástrahami virtuálneho sveta?**

**Pár praktických rád pre rodičov:**

* Veďte vaše dieťa od útleho detstva k **zdravému** sledovaniu televízie, používaniu mobilov, internetu, - obmedzte čas strávený na digitálnych technológiách, kontrolujte aké stránky navštevuje ...
* **Buďte mu vzorom**! Vaše dieťa je veľmi vnímavé! Sleduje vás a učí sa napodobňovaním. Nelipnite na sociálnych sieťach, maily si vybavte v presne určenom čase, oddeľte prácu od zvyšku života – buďte, kde ste. V práci sa venujte práci, pri večeri večerajte (nechatujte, nesledujte čo je nové na facebooku), na vystúpení pozerajte. Čítajte knihy. „Neleťte“ k mobilu okamžite ako pípne messenger alebo mail. Uprednostnite osobné kontakty. Vaše dieťa Vás stále sleduje a učí sa napodobňovaním!
* **Rozprávajte sa o médiách**! CITLIVO ale ROZUMNE argumentujte. Tak ako dieťa musíte naučiť zaviazať si šnúrky, najesť sa príborom, naučiť čítať, tak ho naučte aj pracovať s digitálnymi technológiami. Nerobte mu dlhé prednášky (bude len prikyvovať aby to už prestalo), radšej hovorte krátko a vecne. Veďte diskusiu s dieťaťom, pýtajte sa dieťaťa, aby vyjadrilo aj ono svoj názor. Otvorte témy ako nebezpečenstvá sociálnych sietí, ako rozmýšľať kriticky – prečo si overovať informácie a neveriť všetkému na internete, prečo nezverejňovať osobné údaje, hovorte o kyberšikane a pod.
* **Buďte dôslední v stanovovaní a najmä dodržiavaní nastavených hraníc**! Veľká časť rodičovského trápenia, nadávania a frflania by zmizla, keby bolo deťom jasné, čo od nich rodičia očakávajú. Raz je to tak, raz je to inak. Raz vám nevadí keď si dieťa neustelie posteľ, raz dbáte na to aby ustlatá bola. Niekedy chcete aby si tú bundu po sebe odložili a niekedy ju odložíte vy. Zmiešané posolstvá = zmiešané činy. Rovnako je to aj s technológiami. Jeden deň môže byť dieťa na mobile tri hodiny, niekedy ani hodinu. Jeden deň mu niečo dovolíte a druhý deň zakážete. Mama dovolí, otec zakáže. Dieťa si z toho odnáša iba jeden veľký chaos! Ak si už nejaké pravidlo nastavíte – buďte dôslední v jeho dodržiavaní! Inak nemá zmysel...
* **Vytvorte dieťaťu taký svet, že iný nebude chcieť.** Orientujte vaše deti k zmysluplnému tráveniu času (spoločenské hry, spoločné čítanie, varenie, pohybové hry, prechádzky v prírode, spoločné výlety).
* **Vytvorte s dieťaťom pevné vzťahové väzby.**Najlepšou ochranou pred nebezpečným obsahom na internete sú pevné a bezpečné vzťahy v realite. Dieťa, ktoré má zázemie v rodine, vie, že sa môže na rodičov obrátiť aj vtedy, keď natrafí na internete na niečo, čomu nerozumie alebo ho to vydesí, vie, že môže za rodičmi prísť, aj keď ho niečo trápi, keď má problémy alebo keď urobí nejakú chybu.
* **Minimalizujte používanie digitálnych technológií pri príprave na vyučovanie,** majte vypnutú TV, rádio, keď sa dieťa učí.
* **Rozvíjajte kritické myslenie.**Učte vaše dieťa vnímať rozmanitosť navôkol. Učte ho prijímať ju a nevytvárať predsudky. Rodina je prvým zdrojom informácií, ktoré dieťa získava. Ako som už spomínala vyššie vaše dieťa sa učí od vás. Preberá vaše hodnoty a postoje. Do takej miery ako ste vy sami schopní kriticky rozmýšľať a pozerať sa na ľudí a udalosti okolo vás bez predsudkov, do takej miery to bude vedieť aj vaše dieťa. Ak chcete ísť deťom príkladom, začnite od seba. Zaujímajte sa o dianie okolo seba, o históriu, o rôzne názory. Vyjadrujte svoje názory a postoje, neprehliadajte diskrimináciu okolo vás. Hovorte s deťmi o tom, že mať rozličný názor je v poriadku. Dôležitá je forma, akou rozličný názor vyslovujete.
* **Stanovte si spolu s dieťaťom pravidlá používania sociálnych sietí!**

....**a ešte jedna zaujímavosť na záver....KOĽKO ČASU majú teda deti stráviť pri displejoch?**.