

Prevence online hrozeb & Bezpečnější internet pro děti

DIANA BURDOVÁ

Fenomény dnešní doby – internet a digitální technologie – se staly nedílnou součástí našich životů. Už u nejmenších dětí vidáme mobilní telefony a tablety a ty starší se v turbulentním online prostředí pohybují mnohdy lépe než my. Rostou do světa, ve kterém budou digitální technologie a jejich používání čím dál samozřejmější a potřebnější. Nemůžeme tento trend zastavit, ale můžeme podpořit bezpečné a smysluplné používání těchto zařízení tak, aby si děti byly vědomy, že „technologie je dobrý sluha, ale špatný pán“.

Pro nás v Linkin Sphere je tento úkol dlouhodobým posláním, a proto v základních školách a na nižším stupni víceletých gymnázií realizujeme preventivní programy zaměřené na hrozby internetu a bezpečné chování v online prostředí. Od roku 2019 jsme realizovali přes 1 500 programů pro téměř 30 000 dětí ve více než 200 školách.

Pro děti a dospívající je virtuální svět neodolatelným lákadlem

Internet je součástí jejich každodenního života, je pro ně zdrojem zábavy a poznání. Umožňuje jim rychlou a snadnou komunikaci s okolím, podporuje jejich sebe prezentaci a pomáhá jim se odreagovat se či uniknout od reality. Je to prostředí fascinující, ale také může být velmi nebezpečné.

Stále větším a aktuálnějším problémem je nadužívání digitálních technologií. Všechny aplikace a internetové služby, jako jsou sociální sítě či videohry, jsou totiž tvořeny tak, abychom u nich zůstávali co nejdéle. Při jejich používání se nám uvolňuje dopamin, látka, kterou mozek přirozeně produkuje jako reakci na příjemné situace. Jeho tvorba je nezbytná pro naši motivaci a pocit štěstí, a proto úzce souvisí se závislostmi. K činnostem či látkám, které uvolnění dopaminu způsobují, se totiž vracíme, abychom si pocit uspokojení opět připomněli. Časem si můžeme vytvořit toleranci a k dosažení stejné hladiny dopaminu budeme potřebovat strávit online stále více a více času.

Podle výzkumu Sociální sítě a gaming¹ realizovaného v roce 2022 v 246 českých školách se 31 % dětí ve věku 11–15 let řadí mezi intenzivní nebo problematické uživatele sociálních sítí. Častěji se přitom jedná o dívky. Chlapci zase dominují počítačovým hrám. Každý den u nich tráví čas 48 % z nich a znaky problematického hraní se objevují u 13 % z nich.

Problematické užívání sociálních sítí i videoher je spojeno se zvýšeným rizikem depresí, podrážděnosti, pocitů osamělosti a emocionálních problémů. Tyto děti mají v porovnání s běžnými uživateli nezdravé stravovací a spánkové návyky a méně pohybu. Častěji také užívají návykové látky a mají zkušenost s kyberšikanou v roli oběti.

Děsivá zjištění, co myslíte?

V našem programu na téma digitální wellbeing se žáci zamýšlejí nad tím, kolik času tráví ve virtuálním světě a jak to ovlivňuje jejich život. Ukazujeme si fyzické, psychické i sociální následky nadměrného užívání sociálních sítí a videoher. Společně také nalazáme způsoby, jak se vyhnout digitální závislosti a udržet si zdravý vztah k technologiím.

V ostatních programech se věnujeme dalším hrozbám, jako jsou internetoví sexuální predátoři, online podvody nebo kyberšikana.

Peer efekt & studenti SŠ jako lektori prevence

U programů pro žáky 2. stupně základních škol a nižšího stupně gymnázií využíváme tzv. peer efektu. Lektory jsou totiž studenti středních škol, s nimiž se žáci, díky věkové blízkosti, lépe ztotožní a poměrně snadno nabyté dovednosti a postoje uplatní v praxi. Vliv vrstevníků na utváření názorů dospívajících je mnohdy větší než vliv rodičů nebo učitelů.

Vzájemné porozumění je ještě umocněno tématem. Peer lektori vyrůstají obklopeni technologiemi stejně jako žáci, sdílejí podobné zkušenosti a na internetu sledují podobný obsah.

¹ Zdroj výzkumu: <https://zdravagenerace.cz/report/socialni-site-a-gaming/>.

PREVENCE

Peer programy patří k neúčinnějším v rámci všeobecné prevence. Velmi pozitivně je hodnotí žáci i přítomní pedagogové. Nejvíce oceňují, že peer lektoři dobře rozumějí dětem i tématu.

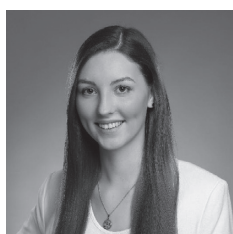
Čím dříve se s prevencí začne, tím je účinnější

V naší organizaci nezapomínáme ani na nejmenší děti a přinášíme všeobecnou prevenci už do mateřských škol. Předškoláky zde seznamujeme s nástrahami digitálního prostředí hravou a srozumitelnou formou. Prostřednictvím maňáskového představení sledují děti příběh chlapce závislého na mobilních hrách a pomáhají mu jeho problém vyřešit.

Naše programy kyberprevence je možné hradit z dotací

V roce 2023 jsme obdrželi kladné vyjádření Pražského centra primární prevence ke kvalitě našich programů. Díky tomu je možné žádat na podzim o dotaci MHMP² v rámci Programu primární prevence ve školách a školských zařízeních i na naše programy. S vyplněním žádosti vám rádi bezplatně pomůžeme. Ke kladnému vyjádření PCPP přihlížejí i další donátoři, a je tak možné žádat o poskytnutí financí na naše programy také jiné kraje a obce.

Pro více informací navštivte naše stránky www.linkins.org.



Diana Burdová, ředitelka Linkin Sphere, z. s.

² Dotace MHMP: <https://praha.eu/web/socialni/granty-skolska-prevence>.