

KYBERPROSTOR A DOSPÍVAJÍCÍ: CO BY MĚLI VĚDĚT RODIČE A UČITELÉ

Mgr. et Bc. Tereza Braunová, DiS.

Bc. Justýna Zahradilová

Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.

OBSAH

- Generační specifika a digitální technologie
- Digitální technologie u dětí – pozitiva, negativa, specifika
- Nomofobie, Kyberchondrie
- Netolismus a dopamin
- FOMO, JOMO
- Telefony a škola
- Gaming, Lootboxy
- Sociální sítě
- Sexting, pornografie
- Sharenting
- Manosféra
- Tipy na užitečná videa, kontakty



GENERACE

- GENERACE X (1965 – 1980)
- GENERACE Y (1981 – 1996)
- GENERACE Z (1997 – 2010)
- GENERACE ALFA (2010 – 2024)
- GENERACE BETA (2025 – 2039)



- **Proč se zabýváme jednotlivými generacemi?** → *Abychom od začátku porozuměli tomu, jak současné děti a dospívající nahlíží na kyberprostor a digitální závislosti, musíme se nejprve podívat na to, že vztah k digitálním technologiím se vyvíjí a proměňuje se na základě generací.*
- **Z jaké generace jste?**

GENERACE X, GENERACE Y

■ GENERACE X (1965 – 1980)

- Vyrůstání bez internetu, digitalizace až v dospělosti
- Důraz na samostatnost, stabilitu, práci
- Technologie berou jako nástroj, ne jako centrum života
- Nízké riziko digitálních závislostí

■ GENERACE Y (1981 – 1996)

- Milenálové
- Generace, co zažila přechod z analogového do digitálního světa
- „Pokusná generace“ pro internet a chytré telefony
- Technologie používají přirozeně, ale zároveň ví, že existuje i svět bez nich

GENERACE Z

- Lidé narození v letech 1997 – 2010
- **„Digitální domorodci“** – chytré telefony, sociální sítě a neustálé připojení k internetu je pro ně běžnou součástí života
- Od útlého věku zapojení do světa digitálních technologií
- Pro komunikaci preferují chytré telefony
- Dospívání v době neustálého technologického pokroku



GENERACE ALFA

- Děti obklopené technologiemi (tablety, PC, telefony)
- Narozené v letech 2010 - 2024
- Mají přístup k nepřehlednému množství informací – nedokážou však určit, které jsou pravdivé a které se řadí do fake news
- Jsou společensky uvědomělí, zaměřeni na rovnost, spravedlnost, rozmanitost
- Preferují interaktivní způsob učení – hry, digitální nástroje apod.



GENERACE BETA

- První generace narozená zcela do světa umělé inteligence, algoritmů a chytrých technologií
- Děti narozené v letech 2025 - 2039
- Technologie nejsou „novinkou“, ale běžnou součástí života od narození, a to včetně **umělé inteligence**
- Očekává se vysoká adaptabilita, flexibilita a rychlé učení
- Zároveň zvýšené riziko **přetížení podněty, zkrácené pozornosti** a tlaku na výkon



GENERACE BETA - OČEKÁVÁNÍ

- **Přirozené soužití s AI a s digitálním prostředím** – technologie nejsou novinkou, ale běžnou součástí života
- **Odpovědnost za digitální identitu** – digitální identity a online profily budou normou
- **Digitální stopa od útlého věku** – zde je zvýšená potřeba předávat bezpečné návyky (rodina, škola...)
- **Obtížné vytváření zdravých návyků bez vnějších vjemů** – zde je klíčová role rodiny, okolního prostředí
- **Vysoce personalizovaný obsah** – silnější efekt tzv. „dopaminové smyčky“ (nekonečné scrollování, krátká videa) – oslabení schopnosti soustředění



SPECIFIKA VĚKU

- Čím **mladší dítě**, tím víc potřebuje **vedení a ochranu**
- U starších dětí by měl dospělý figurovat ne jako dozor, ale jako **partner v rozhovoru** o tom, co dítě na internetu dělá, co sleduje, s kým komunikuje
- **Děti 7+:** potřebují jasné vedení, pravidla, hranice, autorita dospělého je stále důležitá, obrazovky jsou pro zábavu a hry, neumí hlídat čas a obsah, potřebují nastavení pravidel
- **Děti 10+:** velký vliv mají kamarádi, testují hranice, on-line svět má velký vliv na vrstevnické vztahy, riziko hádek a kyberšikany skrze internet
- **Děti 14+:** hledají sami sebe, zpochybňují autority, on-line svět je součást jejich identity, tlak na výkon, vzhled, popularitu, riziko “úniku” do on-line světa

POUŽÍVÁNÍ DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ U DĚTÍ

- Kdy začít s používáním digitálních technologií?
- Záleží na věku dítěte, doporučení na základě systematické studie WHO¹ je následující:
 - **0 – 2 roky:** žádný screen time (čas u obrazovky)
 - **3 – 5 let:** velmi omezeně a společně s dospělým, maximálně 1 hodina denně
 - **6 – 11 let:** maximálně 2 hodiny denně, časově omezené, až po povinnostech, vyhýbat se sociálním sítím
 - **12 +:** orientační hranice jsou 2 – 3 hodiny denně, klíčové je nenarušovat spánek, používat technologie až po povinnostech, mluvit s dětmi o bezpečí, kyberšikaně, nevhodném obsahu

¹Zdroj: <https://pubmed.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/41127851/>

POZITIVA DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ

- Snadný přístup k informacím
- Vzdělávání, znalosti, sebevzdělávání
- Možnost spojení s lidmi
- Přátelství na dálku, komunity, podpora
- Kreativní sebevyjádření (fotky, videa, hudba, blogy, tvorba obsahu)
- Technologická gramotnost (dovednosti pro budoucí zaměstnání, IT orientace)
- Zábava a relaxace (hry, hudba, videa – únik od stresu)



NEGATIVA DIGITÁLNÍCH TECHNOLOGIÍ

- Nadměrné používání technologií
- Závislost, neschopnost být offline
- Sociální izolace, nedostatek kontaktu tváří v tvář
- Zdravotní rizika (oči, záda, spánek)
- Negativní vliv sociálních sítí (úzkosti, nízké sebevědomí, nebezpečné výzvy na sociálních sítích, rizikové chování)
- Vystavení nevhodnému obsahu a návykovým mechanismům
- Slabší rozvoj dovedností, které vznikají pouze ve vztahu a reálném světě
- Nebezpečná komunikace s cizími osobami

DIGITÁLNÍ ZÁVISLOST

■ Příznaky:

- Neustále touha být on-line
- Změny nálady
- Zvyšující se tolerance
- Abstinenční příznaky – neklid, nepříjemné psychické stavy
- Ignorování fyzických potřeb – jídlo, pití, pohyb, aktivity
- Zanedbávání jiných aktivit – studium, setkávání s přáteli, koníčky apod.
- Poruchy spánku
- Sociální izolace



NOMOFOBIE

- **No mobile phone fobie – závislost na mobilním telefonu**
- **Příznaky:**
 - Úzkost z odloučení
 - Úzkost při docházení baterie, přerušení spojení, ztrátě telefonu
 - Nervozita, když telefon nemám, neustálé kontrolování telefonu
 - Nutkání okamžitě reagovat na příchozí komunikaci, upozornění
- **Výzkum Ostravské Univerzity (2022): z 237 dětí mělo 47 % mírnou nomofobii, 41 % střední a 10 % těžkou nomofobii**

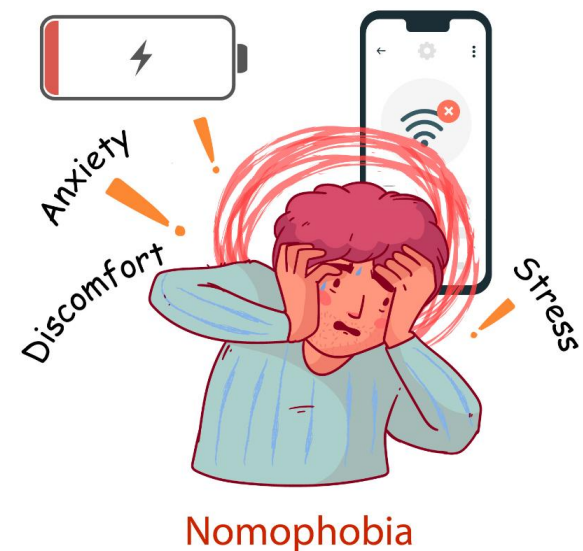


1. Zdroj: <https://www.eset.com/cz/nomofobie/>

2. Zdroj: <https://cspediatricie.cz/pdfs/ped/2022/06/06.pdf>

NOMOFOBIE - VÝZKUM

- Meta-přehled ohledně nomofobie v rámci Evropy zahrnující údaje z 18 zemí (většinou dospívající a mladí dospělí) ukázal, že:
 - až **50 %** respondentů mělo střední úroveň nomofobie
 - **20 %** vykazovalo těžké symptomy
 - častější výskyt byl zjištěn u studentů a mladých dospělých



SCREEN TIME

- Jaký máte screen time (čas u obrazovky) na telefonu?
- Překvapilo vás číslo?
- **Iphone:** Otevřete Nastavení → Čas u obrazovky
- **Android:** Otevřete Nastavení → Digitální rovnováha → klikněte na svůj profil / denní přehled



SCREEN TIME - DOPORUČENÍ

- Obecné doporučení pro dospělé:
 - **2 – 3 hodiny** denně mimo práci se považuje za rozumnou hranici pro volnočasové užívání telefonu
 - **4+ hodiny** denně mimo pracovní účely může být spojováno s horší kvalitou spánku, vyšší únavou očí a kognitivní zátěží

1. Zdroj: <https://www.health.com/screen-time-limits-adults-8413940>



ESET – KONVERZAČNÍ KARTY PRO DĚTI A RODIČE

- Konverzační karty o internetu pro děti a rodiče ke stažení zdarma - <https://www.povidejmesi.cz/>
- Karty by vám měly pomoci nahlédnout do světa dětí a vzájemně pochopit různé úhly pohledu, pomáhají otevřít nová témata



Používáš na internetu více než
jednu identitu/účet. Proč a můžeš
mi je ukázat?



Jaká síť, stránka nebo komunita
pro tebe na internetu představuje
bezpečný prostor?



Jaký je tvůj oblíbený influencer/
tvůrce, čemu se věnuje a proč tě
tolik baví?

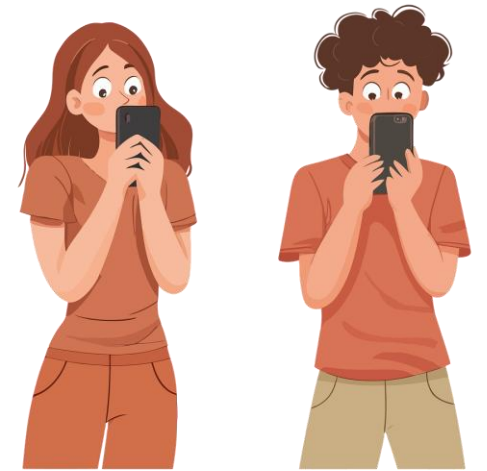


Jaká je tvoje oblíbená hra a co tě na
ní nejvíc baví?



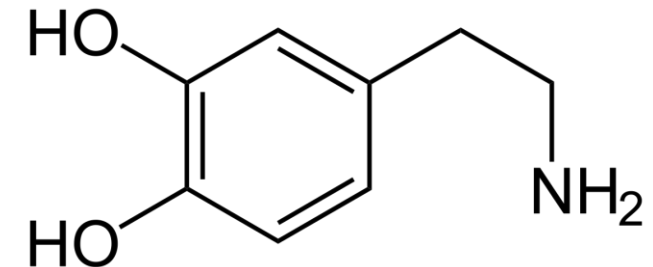
NETOLISMUS

- Závislost na virtuálních drogách, mezi které můžeme zařadit sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako např. mobilní telefon, televize apod.
- Jedná se o nelátkovou závislost, ale mechanismus je **velmi podobný látkovým závislostem**
- Vznik netolismu je silně spojen s dopaminem – hormonem motivace, odměny a radosti
- Jak myslíte, že netolismus vzniká?



NETOLISMUS A DOPAMIN

- Hry, sociální sítě, videa → aktivují **dopaminový systém** (rychlá odměna, mozek se učí, že dostává odměnu bez námahy)
- Dítě si začne všímat, že on-line svět zahání nudu, tlumí stres, pomáhá úniku z nepohody → **technologie již není neškodná zábava, ale strategie zvládání emocí**
- Dětský mozek je na tyto podněty citlivější než mozek dospělého
- Důsledek: běžné aktivity mohou působit „nudně“ a vyžadují větší úsilí
- **Netolismus nevzniká z technologií, ale z jejich používání jako náhrady za emoce a vztahy**



DOPAMINOVÁ DIETA

- **Tipy pro rodiče:**
 - Společně si naplánujte „offline víkend“ nebo „technologický večer“
 - Motivujte dítě k aktivitám, které ho bavily před technikou
 - Deskové hry, kreslení, sport
 - Zkuste společně sledovat, jak se dítě cítí po digitální pauze



TIPY PRO RODIČE

- My sami jsme vzorem pro děti - viz **video – Večeře bez mobilu**
<https://www.facebook.com/watch/?v=313313033984158>
- Nastavte doma „digitální volné zóny“ – např. u stolu, hodinu před spaním, na výletech
- Všímejte si změn v chování dítěte – podrážděnost, únava, neklid, naštvaní
- Jděte příkladem – když si hrajete s mobilem pořád vy, děti to vnímají
- Albert Bandura (kanadský psycholog)¹: Děti se učí nápodobou – pozorují chování významných dospělých, ukládají si ho jako normální a později ho automaticky napodobují
- Když dítě vidí rodiče často s telefonem (u jídla, ve stresu, při čekání), učí se, že **takto se tráví čas a takto se řeší nuda a emoce**

¹Zdroj: Bandura, A. (1977). *Social learning theory*.

DIGITÁLNÍ DOHODA

- **Určete si pravidla na doma** – stanovte je v diskuzi s dětmi, dodržujte je všichni
- **Určete si pravidla v on-line světě** – mluvte o zásadách bezpečného užívání internetu
- **Nastavte zásady pro dobrý spánek** – např. nepoužívat telefony před spaním
- **Používejte obrazovky pro dobrou věc**

Pravidla doma



Nepoužíváme obrazovky **při jídle**, telefony u jídelního stolu apod.

Díváme se spolu na **zajímavé filmy, dokumenty**. Hrajeme hry, **které nás učí**.

Každý den se věnujeme svým **koníčkům, a sportu**. Trávíme čas **spolu**.

Na hry a sledování videí pro zábavu máme denně **2 hodiny max.**

Při stahování **nové hru nebo aplikace**, se vždy domlouváme **s rodiči**.

Pravidla v online světě

Nedůvěřuj. Buď v kontaktu **pouze s lidmi, se kterými jsi se setkal/a**. Nepošlej text nebo fotky nikomu, koho neznáš.

Nekomentuj, nepošlej ani neříkej přes telefon **nic, co bys dané osobě neřekl/a z očí do očí**.

Pokud narazíš na něco, co tě znepokojí, vždy **přijď za rodiči**.



Pro dobrý spánek

Obrazovky nepoužíváme po 19. hodině večerní.

Telefon přes noc nabíjíme v jiné místnosti, než spíme.



[DIGITALNIZDRAVIDETI.CZ](https://digitalnizdravideti.cz)

Obrazovky pro dobrou věc

- pravidelně volat prarodičům
- učit se a sdílet zajímavosti s rodinou u večeře
- poslouchat audioknihy



FOMO A JOMO

- **FOMO** – Fear of missing out – strach z toho, že nám něco uteče – aneb můžeme za to i my, jelikož jsme neustále dostupní
- Potřeba být neustále on-line a dostupný
- Když „pípne“ telefon, musím se ihned podívat
- Neklid bez telefonu
- Přerušování konverzace kvůli zprávám
- Opakem je **JOMO** – Joy of missing out – radost z toho, že nám něco uteče – např. víkendy mimo město bez telefonu, digitální detox, čtení, příroda, odpočinek, vědomé zaměření se na to, co právě dělám

TELEFONY A ŠKOLA

- Dle britské studie LSE (2015, 130 tis. žáků, 11 - 16let): zákaz užívání smartphonů ve škole vede ke zlepšení studijních výsledků o 6,4%, nejslabší žáci se zlepší o 14,23% (BELAND-MURPHY, 2016)
- Tzn. děti, které ve škole telefony nepoužívají, mají lepší studijní výsledky
- Nejvíce se to pozitivně dotkne dětí, které měly nejhorší studijní výsledky
- V ČR se plánuje plošný zákaz telefonů o přestávkách (ministr školství Robert Plaga)¹
- Dětem je potřeba o přestávce nabídnout jiné vyžití – společenské a zábavné hry ve třídě, karetní hry, knížky...
- **Zahraničí:** zákaz platí v Belgii, v Řecku, v Lucembursku, v Lotyšsku (1. stupeň ZŠ), ve Francii (do 15 let)

¹Zdroj: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/domaci-politika-cesko-asi-zakaze-mobily-o-prestavkach-rika-ministr-skolstvi-plaga-297200>

TELEFONY A ŠKOLA - VÝZKUMY

- Holandsko - studie z 317 nizozemských škol poukazuje, že zákaz mobilů zlepšil pozornost a sociální klima a u jedné třetiny škol dokonce i akademické výsledky
 - **75 %** ze 317 oslovených středních škol uvedlo **lepší soustředění žáků po zavedení zákazu**
 - Téměř **2/3 škol** uváděly zlepšení sociálního klimatu ve škole
- Indie - randomizovaná studie zahrnující téměř 17 000 studentů z deseti vysokých škol v Indii zjistila, že povinné odevzdání mobilních telefonů před výukou vedlo k mírnému, ale statisticky významnému zlepšení akademických výsledků, zejména u méně úspěšných studentů. (A. Sungu, P. K. Choudhury a A. Bjerre-Nielsen: Removing Phones from Classrooms Improves Academic Performance)

1. Zdroj: <https://www.reuters.com/technology/study-finds-smartphone-bans-dutch-schools-improved-focus-2025-07-04/>

2. Zdroj: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=5370727

GAMING

- WHO uvádí, že na světě je více než **2 miliardy** aktivních hráčů (PC, konzole, mobilní hry)
- Nejhranější žánry: akční, střílečky, strategie, sportovní simulace
- Profesionální gaming → E-sport → profesionální hráči mají týmy, trenéry, sponzory
- Vysoce konkurenční prostředí, jen malý zlomek hráčů se dostane na profesionální úroveň



GAMING – POZITIVA A NEGATIVA

■ Pozitiva:

- Zlepšení kognitivních funkcí (pozornost, paměť, strategické myšlení)
- Prostorová orientace, rychlejší reakce a rozhodování, zlepšení nálady, zábava, učení hrou, kreativita

■ Negativa:

- Nadměrné hraní – poruchy spánku, sociální izolace, zhoršení duševního zdraví
- WHO uznává gaming disorder – porucha hraní – pokud hraní má na jedince výrazné negativní dopady
- Fyzické obtíže (bolesti zad, obezita při nadměrném hraní), zhoršení duševního zdraví
- Intenzivní hraní může ovlivnit vnímání reality, což má vliv na chování jedince mimo hru (neschopnost rozlišit, co je realita a co se děje pouze ve hře)
- **Hra jako forma ocenění – nic v realitě se mi nedaří, ale hra mě vždy ocení**

LOOTBOXY

- Lootboxy jsou virtuální předměty s náhodným obsahem, které si hráč kupuje ve hře za reálné peníze
- Obsah může být např. nová zbraň, vylepšení postavy ve hře, bonus, výhoda... ale nemusí to být nic
- Připomíná hazardní hry (finanční vklad – náhoda – výhra nebo nic)
- Lootboxy mohou vést k problémům spojeným s hazardním chováním
- Studie z Velké Británie: 49% dětí věří, že on-line videohry jsou zábavné pouze tehdy, když utrácíte peníze¹



¹Zdroj: https://parentzone.org.uk/sites/default/files/2021-12/PZ_The_Rip-off_Games_2019.pdf

LOOTBOXY – CO S TÍM?

- Vysvětlit dětem princip lootboxů srozumitelným jazykem (*„Je to jako truhlička, nevíš, co v ní bude, a často za to utratíš spoustu peněz. Stojí to za to?“*)
- Nastavit finanční limity – kolik peněz (a zda vůbec) dítě může utratit za herní nákupy včetně lootboxů
- Některé hry umožňují vypnout mikrotransakce nebo vyžadují rodičovský souhlas
- Bavit se s dítětem o hrách bez lootboxů, nabídnout alternativy
- Rozvoj kritického myšlení – povídejte si o **marketingových tricích her**: *„Proč tě hra nutí kupovat lootbox?“*
- Naučit dítě **rozeznat manipulaci** a impulzivní nákupní pocity

SOCIÁLNÍ SÍŤE - JAK FUNGUJÍ?

- **Model založený na přátelích** – např. Facebook - Jedná se o nejstarší model sociální sítě. Uživatelé se navzájem sledují se svými přáteli.
- **Model založený na sledování** – např. Instagram – Twitter (nyní X) a Instagram – sledujeme často lidi, které osobně ani neznáme
- **Algoritmický doporučovací model** – např. Youtube a TikTok – sledujeme videa a obsah, co nám nabízí algoritmy bez nutnosti někoho sledovat a bez nutnosti přidávání do přátel
- Nejpopulárnější sítě jsou nyní **TikTok, Instagram, Snapchat, WhatsApp, Youtube**

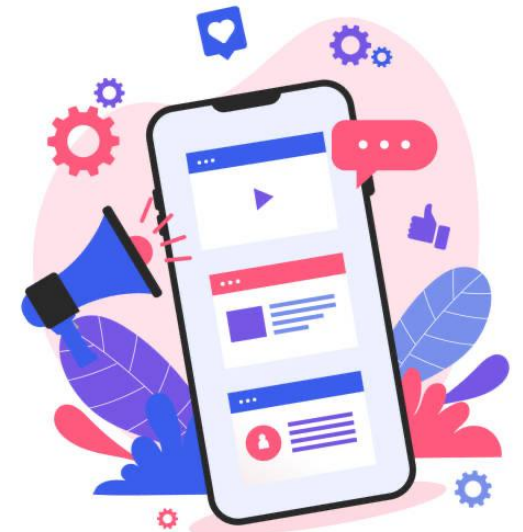


SOCIÁLNÍ SÍTĚ - STATISTIKY

- **5,16 miliard** lidí využívá internet (leden 2023)
- Roční nárůst uživatelů internetu jsou **3%**
- Průměrná doba času stráveného na sociálních sítích jsou **2,3 hodiny denně** (leden 2023)
- **4,75 miliard** lidí je aktivními uživateli sociálních sítí (leden 2023)

1. Zdroj: <https://iway.Org/internet-population-of-2023/>

2. Zdroj: <https://www.Searchenginejournal.Com/social-media-statistics/480507/>



SOCIÁLNÍ SÍTĚ A ALGORITMY

- Deník Wall Street Journal vytvořil účty na sociální síti TikTok účty, které automatizovaně sledovaly videa
- Jeden z těchto účtů byl naprogramován tak, aby se zaměřil na videa o depresích
- Po 224 videích (36 minut sledování) bylo 93% videí o smutku a depresích
- Studie u problémových uživatelů sítě TikTok¹ - 47–60 % vykazovalo zvýšené symptomy úzkosti, 42–55 % vykazovalo zvýšené symptomy deprese
- Problémové užívání = pokud TikTok negativně ovlivňuje každodenní život, vztahy, práci, školu, spánek



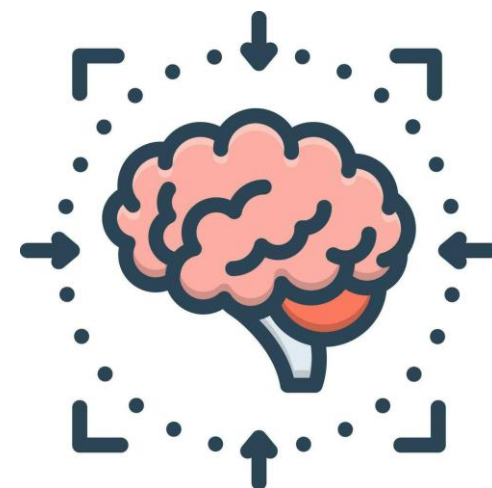
¹Zdroj: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11924099/>

TIKTOK A ALGORITMY

- Algoritmy doporučují i videa, která **nejsou vhodná pro děti** → šikana, násilí, deprese, sebevražedné motivy, návykové látky (např. tipy, kde co sehnat a jak to užít), sebepoškozování, poruchy příjmu potravy...
- Algoritmus sleduje, co dítě zhlédne a doporučuje více podobného obsahu → **obsah není regulovaný**
- Příklady nebezpečných výzev:
 - **Blackout challenge** (škrčení – skupinové i individuální) – končí bezvědomím, v některých případech i úmrtím
 - **Salt and ice challenge** – účastníci si nasypou sůl na ruku a přiloží si na to led – způsobuje popáleniny
 - **Tide Pod challenge** – konzumace kapslí s gelem na praní – způsobuje otravy, poleptání, popálení sliznic
 - **Tzv. „sprchování“** – na českém TikToku krycí název pro sebepoškozování – sdílení videí s touto tematikou
 - **Modrá velryba, Červený delfín** – nebezpečné hry, manipulativní série úkolů, nátlak, vydírání

TIKTOK A KONCENTRACE

- Zapamatujte si tuto větu: *“V tomto moderním on-line světě je velmi těžké zůstat soustředěný”.*

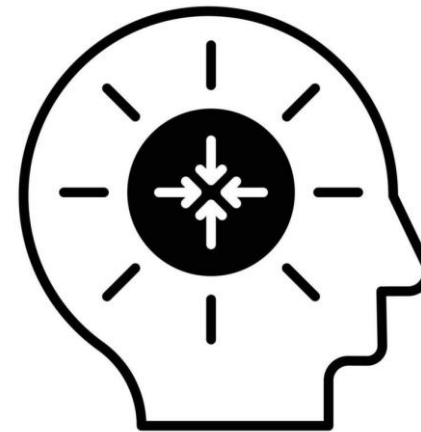


TIKTOK A KONCENTRACE

- Dokážete větu zopakovat? Kdo si větu zapamatoval přesně?

KONCENTRACE – PRAKTICKÁ CVIČENÍ

- **Pravidlo 20 – 20 – 20:** Každých 20 minut se podívejte na 20 sekund na objekt vzdálený cca 6 metrů
- **Dechové cvičení:** Nádech 4 s, podržet 4 s, výdech 4 s, pauza 4 s → opakovat 1 – 2 minuty
- **Technika 5-4-3-2-1:**
 - 5 věcí, co vidím
 - 4 věci, co slyším
 - 3 věci, které cítím tělem
 - 2 věci, které cítím nosem
 - 1 chuť, kterou cítím v puse

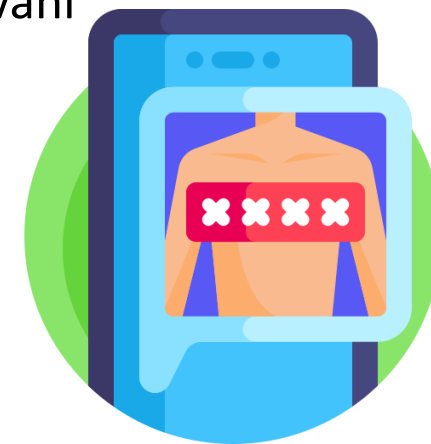


SOCIÁLNÍ SÍTĚ - CO PŘEDÁVAT DĚTEM

- Obsah, který vidíme, není náhoda – řídí ho algoritmy – čím déle se dívám, tím víc podobného obsahu dostávám
- On-line svět je nereálný, fotky a videa mohou být upravené, sestříhané, vytvořené AI
- Není povinnost být stále dostupný, je v pořádku neodpovědět hned
- Co jednou zveřejním či odešlu, to již v on-line světě zůstává
- Nesdílím osobní údaje, polohu, adresu, telefon, neakceptuji do přátel osoby, které neznám
- I „legrace“ může mít právní a další dopady – např. natáčet / fotit a zveřejňovat někoho bez svolení je kyberšikana
- Když se něco děje, je důležité říct to dospělému → blokovat, nahlásit, ukládat důkazy (screenshoty)

SEXTING, PORNOGRAFIE

- **Sexting** – posílání sexuálně explicitních fotek, videí či zpráv
- **§ 192 trestního zákoníku:** Vytváření, šíření nebo držení pornografie zobrazující dítě mladší 18 let je trestné → to zahrnuje i fotografie či videa, co si děti posílají navzájem
- Pokud se obsah dostane mimo původního příjemce → riziko kyberšikany, vydírání
- **Pornografie** – v současnosti často sdílená skrze síť WhatsApp, kde jí děti šíří mezi sebou
- Pornografie vytváří nerealistické představy o sexu a vztazích, často zobrazuje násilí a ponižující chování, což může zásadním způsobem ovlivnit někoho, kdo je v období dětství / dospívání



SHARENTING

- **Sharenting** = rodič nadměrně sdílí fotografie, videa a osobní údaje na sociálních sítích bez jejich souhlasu
- Ztráta soukromí dětí, zneužití identity, ohrožení bezpečnosti
- Podle reportu organizace *Foundation pour l'enfance*¹ ve Francii **až 50 % obrázků a videí sdílených na fórech s dětskou sexuální pornografií bylo původně veřejně nahráno rodiči nebo příbuznými na sociální sítě**
- **72 % materiálu zabaveného pedofilům tvoří nesexualizované snímky** dětí pořízené v každodenním kontextu a nahrané jejich vlastními rodinami²

¹Zdroj: <https://dataprotection.ie/en/children>

²Zdroj: <https://www.techzpravy.cz/cesi-radi-sdili-na-internetu-fotky-svych-deti-neuvedomuji-si-ale-mozna-rizika/>

MANOSFÉRA

- **Manosféra** = on-line komunity určené chlapcům a mužům, které se zaměřují na mužskou identitu, vztahy a maskulinitu
- Propagují mužskou nadřazenost, násilí, nenávist vůči ženám a toxickou maskulinitu
- **Andrew Tate** – klíčová postava těchto komunit, bývalý kickboxer, influencer, šíří extrémní názory o mužích a ženách
- Je obviněn ze znásilnění, obchodování s lidmi, ublížení na zdraví a kuplířství
- Mladí lidé a děti jsou **formovatelní a citliví na vzory chování** → Obsah může **ovlivnit jejich vztahy, názory na ženy, respekt a empatii**
- Pokud se jim obsah líbí, algoritmy sociálních sítí mohou doporučovat více extremistického nebo manipulativního obsahu.

JAK O TOM S DĚTMI MLUVIT

- **Bud'te vzorem**

- Děti sledují, jak technologie používáme – ne to, co říkáme → pokud je to v rozporu, je to matoucí
- Pokud chceme změnu, musí začít u dospělých

- **Nemá smysl jen zakazovat**

- Digitální svět je všude kolem → nelze se tomu vyhnout
- Cílem je bezpečné a vědomé používání, ne absolutní zákaz

- **Modely a vzorce chování**

- Povídejte si o tom, *kdy* dítě po telefonu sahá (nuda, stres, samota)
- Učte jiné strategie zvládání emocí: pohyb, rozhovor, kreativita, odpočinek

JAK O TOM S DĚTMI MLUVIT

- **Ověřování informací**

- Učte děti ptát se: *Kdo to říká? Proč? Odkud to je?*
- Vysvětlujte princip algoritmů a manipulace obsahu
- Fake news, výzvy, influenceři – mluvit o nich otevřeně a bez zesměšňování

- **Bezpečný vztah a bezpečné zásady**

- Základ je bezpečný vztah – dítě se musí nebát říct, co vidělo nebo zažilo
- Ptejte se se zájmem, ne výslechem

- **Volný čas**

- Nabízejte reálné zážitky, ne jen „vypnutí mobilu“
- Společný čas, pohyb, hry, kreativita, nuda

- **Využívejte pomůcky – např. ESET konverzační kartičky**

VIDEO + ODKAZY

- Zdravá Generace: <https://www.youtube.com/watch?v=7WECAatM2Ng>, <https://zdravagenerace.cz/>
- Video od JSNS – On-line hry: <https://www.jsns.cz/lekce/484367-v-digitalnim-svete-online-hry>
- ČT Edu – Nebezpečí on-line her: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/9603-nebezpeci-online-her>
- Rozhovor s neurologem Janem Stránským - Mobil je pro dítě jako lahev vodky: <https://www.youtube.com/watch?v=Nj5q35Xx2yk>
- Web – Spajk: Kdy umřeš: <https://spajk.cz/kdy-umru.html>

UŽITEČNÉ KONTAKTY

- **Linka Bezpečí**
 - 116 111, <https://www.linkabezpeci.cz/chat>
- **Rodičovská linka**
 - 606 021 021
- **Zdravá Generace:**
 - <https://zdravagenerace.cz/>
- **Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.**
 - Programy primární a selektivní prevence, přednášky pro pedagogické pracovníky, rodiče apod.
 - Těšíkova 986/4, Praha 12
 - cppdropin@gmail.com, 734 158 220
 - Instagram: **@cppdropin**

UŽITEČNÉ KONTAKTY

- **Kyberprostor:**
- **Projekt E-bezpečí**
 - <https://www.e-bezpeci.cz/>
- **O2 Chytrá škola**
 - <https://o2chytraskola.cz/>
- **Linkin Sphere**
 - <https://www.linkins.org/>
- **Replug Me**
 - <https://www.replug.me/>
- **Kyberpohádky**
 - <https://www.kyberpohadky.cz/>
- **Safer Internet Centrum**
 - <https://www.bezpecnyinternet.cz/cs/>

UŽITEČNÉ KONTAKTY

- Duševní zdraví:
- Nevypušť duši
 - <https://nevypustdusi.cz/>
- Dětské krizové centrum
 - <https://www.ditekrize.cz/>
- Centrum Locika
 - <https://www.centrumlocika.cz/>
- Aplikace Nepanikař

