

- **Kyberšikana- film Na hory** (18 minut, není vhodné pro děti):

<https://www.youtube.com/watch?v=ern7sJfswRM>

- **Jak řešit závislost dítěte na internetu (13 minut):**

<https://www.youtube.com/watch?v=nAptH0th7S8>

TEST ZÁVISLOSTNÍHO CHOVÁNÍ

V knize Davida Šmahela nazvané *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi* lze najít test závislostního chování, sestavený z otázek. Pokud jsou alespoň tři odpovědi kladné, je na čase se nad svým chováním (chováním dítěte) zamyslet. **Je-li kladných odpovědí sedm, je více než pravděpodobné, že závislost u dotyčného již propukla.**

Otázky:

- Nejste-li zrovna on-line, přemýšlíte, co budete dělat příště, až budete?
- Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních třech míst?
- Zhorší se vám nálada po tom, co se musíte odpojit od internetu?
- Zdá se vám, že se hůř soustředíte, nejste-li on-line?
- Nezdá se vám po odpojení od internetu svět značně neskutečný?
- Trávíte na internetu stále větší množství času? (z jiných než pracovních či jiných povinností)
- Potřebujete na internetu stále více času, abyste dosáhli toho, co chcete?
- Máte nepříjemné psychické či fyzické pocity po tom, co se odpojíte?
- Chtěli jste snížit čas, který trávíte on-line, ale nepodařilo se to?
- Myslíte, že se kvůli internetu vídáte méně s přáteli?
- Přes nějaké problémy, které jste měli kvůli používání internetu, jste on-line v nezmenšené míře?
- Omezili jste kvůli internetu nějaké své zájmy – sportovní, kulturní, rekreační?
- Měli jste kvůli internetu potíže s vykonáváním svých pracovních, rodinných či školních povinností?
-

KDE HLEDAT POMOC

- Pokud máte pocit, že vaše dítě vykazuje závislostní chování, nezdráhejte se vyhledat co nejdříve odbornou pomoc, která výrazně zlepšuje šanci problém vyřešit.
- Můžete vyplnit formulář na chat.linkabezpeci.cz nebo napsat e-mail na pomoc@linkabezpeci.cz (je to anonymní).
- Na Lince bezpečí mají také [Rodičovskou linku](#) na telefonu 840 111 234.
- [Prev-centrum](#) – webová poradna
- Můžete napsat e-mail do [pedagogicko-psychologické poradny](#) v blízkosti svého bydliště či se do ní vypravit, poradit se můžete i s [výchovným poradcem](#).

- Můžete napsat e-mail, zavolat nebo osobně dojít do psychologické porady.
- Pražské Centrum adiktologie nedávno otevřelo poradnu zaměřenou na vysokoškolské studenty.

Zdroj: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>

www.linkabezpeci.cz

www.saferinternet.cz

www.bezpecne-online.cz

www.stoponline.cz/stoponline/

www.e-bezpeci.cz

Slovník pojmů:

Závislost na internetu (netolismus): neschopnost představit si život bez internetu, tráví ohromné množství času online

Kyberšikana: chování, které odpovídá klasické šikaně prostřednictvím elektronických prostředků (úmyslné publikování nadávek, zesměšňování, choullostivých informací, fotek)

Kyberstalking: opakované a stupňované obtěžování a pronásledování (sms, emaily, chat, skype, ICQ)

Kybergrooming: chování, kterým se uživatel skrývající se za jinou identitu na internetu snaží vylákat osloveného na schůzku, sexuálně ho zneužít, obtěžovat...

Sexting: elektronické rozesílání sms, videí či fotografií se sexuálním obsahem

Pornografie, dětská pornografie: nevhodné pro zdravý psychický vývoj dětí, trestný čin

Phishing: podvodná technika s cílem získat citlivé údaje (hesla k účtu atd.)

knihy:
"Děti a online rizika"
? Thedem?
PC

norton family

Havl. Brod - centrum

Kolín - Dalusové terapie

Mgr. Bendová -
- klinický psycholog

Dr. Mgr.
Škalníková, Káneková

Kostelec n/Černými lesy -
terapie

DĚTSKÉ MEMORANDUM

- Nerozmazluj mě. Vím docela dobře, že bych neměl mít všechno, o co si řeknu. Jenom vás zkouším.
- Neváhejte být na mě přísní. Dávám tomu přednost. Umožňuje mi to vědět, kde stojím.
- Nevyvíjejte na mě nátlak. Učí mě to tomu, že síla je všechno, co platí. Budu reagovat daleko spíše, když budu veden.
- Nebud'te nedůslední. To mě mate a nutí mě to čím dál víc se pokoušet utéci ode všeho, jak jenom mohu.
- Neslibujte; nemusíte být schopni sliby dodržet, to podlomí moji důvěru ve vás.
- Nepodléhejte mým provokacím, když říkám a provádím věci jenom proto, abych vás rozčilil. Budu se potom pokoušet o další vítězství.
- Nebud'te příliš rozčilení, když vám řeknu „já vás nenávidím“. Nemyslím to vážně, ale chci, abyste cítili lítost nad tím, co jste mi udělali.
- Nedělejte, abych se cítil menší než jsem. Budu pak dělat všechno pro to, abych se choval „hrozně důležitě“.
- Nedělejte za mě věci, které mohu udělat sám. Nutí mě to cítit se jako malé dítě a vás mohu nutit, abyste mi dále sloužili.
- Nevěnujte mým „špatným způsobům“ zase tak příliš mnoho vaší pozornosti. Jenom mě to povzbuzuje, abych v nich pokračoval.
- Neopravujte mě před lidmi. Daleko více si to uvědomím, když mi o tom v klidu řeknete v soukromí.
- Nepokoušejte se diskutovat o mém chování v zápalu konfliktu. V takovém okamžiku vám z nějakých důvodů nebudu popřávat mnoho sluchu a moje spolupráce bude horší. Je v pořádku podniknout nezbytné kroky, ale pohovoříme si o tom až později.
- Nesnažte se mi dělat kázání. Byli byste překvapeni, jak dobře vím, co je dobré a co je špatné.
- Nenuťte mě se cítit tak, jako že moje chyby jsou hříchy. Musím se učit dělat chyby, aniž bych měl pocit, že jsem špatný.
- Nesekýrujte. Budete-li to dělat, já se budu muset bránit tím, že se budu stavět hluchým.
- Nevyžadujte ode mě vysvětlení mého špatného chování. Někdy opravdu nevím, proč jsem to udělal.
- Nepokoušejte příliš moji upřímnost. Snadno se nechám zastrašit k tomu, abych lhal.
- Nezapomeňte, že miluji experimentování. Učím se tím, a tak se s tím prosím vyrovnejte.
- Nechraňte mě před následky. Potřebuji se učit zkušenostmi.
- Nevěnujte příliš mnoho pozornosti mým lehčím dětským nemocem. Mohu se naučit užívat si špatného zdraví, jestliže se mi s jeho pomocí bude dostávat větší pozornosti.
- Neodbývejte mě, když kladu otevřené otázky. Když mě budete odbývat, zjistíte, že se přestanu ptát a budu pátrat po svých informacích kdekoli jinde.
- Neodpovídejte na „hloupé“ nebo nesmyslné otázky. Budete-li to dělat, zjistíte, že jenom chci, abyste se mnou prostě zabývali.
- Nikdy nenaznačujte, že jste perfektní či neomylní. Mohl bych se tím až příliš řídit.
- Nedělejte si starost o to, že spolu travíme málo času. Záleží na tom, jak tento čas travíme.
- Nedopust'te, aby moje obavy vzbuzovaly vaši úzkost. Potom budu mít ještě větší strach. Ukažte vaši odvahu.
- Nezapomínejte, že se nemohu rozvíjet bez spousty porozumění a povzbuzení, ale že se někdy zapomíná na pochvalný souhlas, když něčeho poctivě dosáhnou.
- Chovejte se ke mně takovým způsobem, jakým se chováte k vašim přátelům, a potom i já budu váš kamarád. Pamatujte si, že se toho naučím více podle vzoru než od kritika.

A kromě toho, mám vás tolik rád, a tak mi prosím lásku opětuje...

