

Budte ostražití.

Každý den mnoho dětí tráví významný čas online, kde prozkoumávají sociální sítě, sledují videa nebo komunikují s kamarády. Tento prostor jim dává svobodu, ale přináší i určitá rizika.

- ▶ **Nevhodný obsah** – např. násilné nebo explicitní materiály, pornografie
- ▶ **Kyberšikana** – urážky, výsměch, ponižování, vydírání, manipulace
- ▶ **Nebezpečné kontakty** – některé aplikace umožňují komunikaci s cizími lidmi, kteří mohou žádat osobní kontakt, i se sexuálním podtextem

Známky toho, že Vaše dítě může být ohroženo

Je důležité si všimnout, pokud dítě projevuje některé z následujících znaků naznačujících, že čelí problémům v online prostředí.

- ▶ Změna chování – dítě se může stát uzavřenější, nervóznější nebo podrážděné, zvláště když se chcete bavit o online aktivitách
- ▶ Zamlčování aktivit – pokud dítě náhle odmítá sdílet, co dělá na telefonu nebo počítači, nebo často zamyká dveře, může to být signál, že něco není v pořádku
- ▶ Výkyvy v denním režimu – nedostatek spánku nebo zanedbávání školních povinností může být varovným znakem



Co může pomoci?

- ▶ **Ujistěte dítě o své lásce a vytvořte pocit bezpečí a důvěry** – například při společné příjemné aktivitě (posilujte tento rozměr průběžně)
- ▶ **Povídejte si o bezpečnosti** – mluvte s dětmi o tom, jak se chovat online bezpečně (neřikat cizím lidem svou adresu, nepřijímat pozvánky od neznámých lidí, nahlásit podivné zprávy apod.)
- ▶ **Společně stanovte časové limity** – dohodněte se na rozumném množství času, které dítě může trávit online, můžete nastavit pravidla jako „žádné telefony během večere“ nebo „offline víkend jednou za měsíc“
- ▶ **Podpořte offline aktivity** – povzbuzujte děti k aktivitám mimo digitální prostor, jako je sport, čtení nebo kreativní činnosti
- ▶ **Využijte technické zabezpečení** – zvažte pořízení rodičovské kontroly, či dalších programů na podporu bezpečného surfování dětí na netu (viz online kurz pro rodiče)
- ▶ **Konzultujte situaci s psychologem** – rozhovor s psychologem vám i dítěti může pomoci identifikovat slepá místa a podpořit váš vztah
- ▶ **Využijte rozhovor s duchovním** – může podpořit v odhodlání tuto problematiku řešit

Nejste na to sami.

Doporučujeme:

PORADNY A CENTRA PRO RODINU

www.rodiny.cz/kontakty/

NePornu:

- **online kurz a seminář pro rodiče**
<https://nepornu.cz/sekce-pro-rodice/>
- **podcast NePornu**

Vydala Rada pro rodinu při ČBK a Národní centrum pro rodinu ve spolupráci s NePornu z.s.



RIZIKA DIGITÁLNÍHO PROSTORU



Víte, co se děje za dveřmi
dětského pokoje?

Jsou Vaše děti ohrožené pornografií?

Z uvedených rizik se chceme věnovat pornografii, která představuje určité tabu. Přitom děti se s ní v průměru poprvé setkají v 11 letech. Podle NePornu.cz přibližně 85 % všech dětí porno vidí nechtěně, např. někde na ně vyskočí reklama nebo jim spolužák či starší sourozenec něco ukáže. Drtivá většina je na toto setkání na-prosto nepřipravená, ať už školou nebo rodiči.

Pokud na porno narazí náhodně, může být traumatizované, ale i vzbudit zájem. Pokud je bude vyhledávat cíleně, může toto vzrušení a adrenalin vést ke zvýšené pravděpodobnosti, že si vybuduje závislostní chování.

Sexuální podněty jednoduše děti vzrušují. Na tom není samo o sobě nic špatného. Jejich tělo a mozek jednoduše reagují přesně tím způsobem, jak byly nastaveny. Pokud tento aspekt aktivuje příliš brzy, dětský mozek není dostatečně vyspělý, aby dokázal tyto intenzivní podněty vhodně zpracovat.



Riziko závislosti

Sledování pornografie může u mladých uživatelů vést k opakovanému sledování a případné závislosti. Tělo vylučuje hormony jako při klasickém sexu, ale v nadměrné míře. Takové návyky mohou později ovlivnit schopnost vytvářet zdravé a naplňující vztahy v reálném životě.

Nevhodné vnímání vztahů a sexuality

Pornografie často vykresluje nerealistický a zkreslený obraz romantických vztahů, který neodráží skutečné emocionální propojení, respekt nebo vzájemný souhlas, které jsou pro zdravé vztahy klíčové. U dětí to může vést k vytvoření neadekvátních představ o tom, jak by vztahy měly vypadat. Zapamatují si vzorce chování nebo praktiky, které nejsou přiměřené jejich věku ani skutečnému světu dospělých vztahů.

Nezralý emoční a psychologický vývoj

Děti nemají ještě dostatečně vyvinuté schopnosti emočního nebo kritického myšlení, aby porozuměly rozdílu mezi fantazií a realitou, což je pro zpracování takového obsahu důležité. Sledování nevhodného obsahu může mít negativní dopad na jejich emoční vývoj, způsobit zmatek a přispět k úzkostem či pocitům studu.

Zvýšená zranitelnost vůči nevhodným očekáváním a tlakům

Pornografie může vést děti k tomu, že na sebe nebo na ostatní kladou nepřiměřené nároky a očekávání a ovlivnit tak jejich sebevědomí a zdravý vztah k vlastnímu tělu.

Tipy, jak můžete začít konverzaci

Případné problémy lze řešit dříve, pokud existuje otevřená komunikace. Zájem o svět vašich dětí jim ukazuje, že Vám **na jejich pohodě záleží**.

► Zvolte vhodný čas a klidný tón

Vyhnete se otázkám v napjatých chvílích. Vyjádřete spíše zájem než obavy, např.: „Zajímá mě, co tě baví na těchto aplikacích? Můžeš mi o nich něco povědět?“

► Nesoudíme, posloucháme

Pokuste se být spíše zvědaví než kritičtí. Děti budou více sdílné, když se budou cítit přijímané.

► Povzbudte je ke sdílení zkušeností

Zeptejte se, zda se někdy dítě setkal s něčím, co jim nebylo příjemné, nebo zda jim někdo napsal podivnou zprávu.

► Netrestejte a potvrďte vztah

Pokud z rozhovoru vyplývá, že se dítě setkala s nevhodným obsahem, nikdy dítě netrestejte, jinak se vám už nebude svěřovat. A zároveň dítě ujistěte, že ho máte rádi a že jste vděční, že našlo odvahu se vám svěřit.

Pokud je porno (či sex obecně) v rodině tabu, hrozí, že na setkání s tímto obsahem budou nepřipravené. Pokud zároveň nebudou vnímat rodinu jako bezpečné prostředí, kde se mohou se svou zkušeností svěřit, výsledkem může být snaha objevovat tento nový svět na vlastní pěst, nebo ještě hůře s dalšími spolužáky.