

# **PRAVIDLA BEZPEČNÉHO POUŽÍVÁNÍ INTERNETU PRO RODIČE**





Vážení rodiče, vážení pěstouni, žijeme v době, kdy se nástroje jako internet, mobilní telefony, počítače a tablety staly nedílnou součástí našeho života. Život bez nich už si mnohdy ani nedovedeme představit. Jsou zdrojem řady možností – jsou to výborní pomocníci, mnoho věcí zrychlily, pomáhají nám hledat informace, jsou prostorem pro odpočinek, efektivním komunikačním nástrojem atd. Setkáváme se s nimi na každém kroku. A setkávají se s nimi také naše děti.

**Jaký ale virtuální prostor vlastně je?**

**Je to bezpečné prostředí?**

**Co bychom o něm měli dětem říct?**

**Jak na něj děti připravit?**

**Kdy je nejlepší začít?**

**Odovědi na tyto a další otázky Vám může pomoci najít tato publikace.**



**PREVENCE BY VŽDY MĚLA ZAČÍNAT DOMA.**

## Zmapujte si situaci

V následujícím testu si můžete zkusit zmapovat situaci u Vás doma.

1. Komunikujete s dítětem o tom, jak tráví čas na internetu?  ANO  NE
2. Limitujete dítěti čas trávený u počítače?  ANO  NE
3. Vnímáte virtuální prostor jako bezpečné prostředí?  ANO  NE
4. Vnímáte virtuální prostor jako anonymní prostředí?  ANO  NE
5. Znáte nějaké rizikové jevy, které probíhají v rámci služeb internetu?  ANO  NE
6. Znáte adresy profilů dítěte a jeho e-mailovou adresu?  ANO  NE
7. Je dítě uživatelem sociální sítě?  ANO  NE
8. Znáte pravidla / obchodní podmínky služeb, které dítě využívá?  ANO  NE
9. Zakládali jste profil svému dítěti / společně s dítětem?  ANO  NE
10. Znáte hesla do služeb svého dítěte?  ANO  NE
11. Má dítě stanovena nějaká pravidla ochrany před riziky internetu  
(např. hesla, ochrana osobních údajů a soukromí, zabezpečení profilů atd.)?  ANO  NE
12. Hovořili jste s dítětem o komunikaci s cizími lidmi na internetu?  ANO  NE
13. Hovořili jste s dítětem o kyberšikaně (tzn. online šikaně)?  ANO  NE
14. Má dítě počítač ve svém pokojíčku?  ANO  NE
15. Má dítě telefon/tablet s možností připojení k internetu?  ANO  NE
16. Umí dítě používat webkameru?  ANO  NE

## Položte si základní otázky

### Kdy začít?

Prevenci bychom měli zahájit ve chvíli, kdy dítěti umožníme připojit se k internetu, a tím ho propojíme s lidmi z celého světa. Zajímejte se také, zda má Vaše dítě přístup k počítači, tabletu nebo mobilnímu telefonu svých kamarádů nebo spolužáků. I v takovém případě je vhodné začít se s dítětem bavit o pravidlech.

Stejně jako chráníme dítě před nástrahami reálného světa, měli bychom ho chránit také před riziky světa virtuálního. I důsledky riskantního chování ve virtuální komunikaci mohou být bohužel velmi reálné.

### Jak a co?

Prevence by měla být hlavně nenásilná, přirozená, přiměřená, pozvolná, aktuální a pravidelná.

Témata by měla vycházet z aktuálních potřeb dítěte. Měli bychom mít představu o tom, jaké služby dítě využívá, a k nim přiřazovat pravidla, jak je využívat bezpečně. Vhodné je také zjistit, zda už dítě nějaké informace o dané problematice má, neboť tato témata jsou probírána také ve škole a mluví o nich i děti mezi sebou. Role učitele může být pro dítě příjemnější – dítě vysvětluje rodiči, co je dobré a co ne, rodič dané informace koriguje, upřesňuje, případně přináší podněty, nad kterými by se dítě mohlo zamyslet.

Pokud dítě povedeme k úvahám nad problémy a budeme ho učit, aby se snažilo hledat správná řešení, lépe se s pravidly ztotožní a bude je dodržovat (budou to jeho pravidla, ne pravidla dospělých).



# Obecná pravidla

## 1. Zajistit bezpečné prostředí

(nastavení počítače, umístění počítače v bytě, nabídka bezpečných služeb, webových stránek, ...)

## 2. Poučit dítě o aktuálních rizicích

(rizika se budou lišit např. podle toho, jaké webové stránky dítě navštěvuje, případně jaké online služby používá)

## 3. Nastavit pravidla bezpečného uživatele

(i ta by se měla s věkem dítěte měnit)

## 4. Otevřeně komunikovat také o online světě



## Pravidla pro rodiče dětí od 6 let

První kontakt s informačními a komunikačními technologiemi dítě většinou navazuje doma. Rodina by tedy logicky měla být tím, kdo nastavuje první pravidla používání PC, tabletů a mobilních telefonů, včetně prvotního poučení o jejich bezpečném používání.

Počítače, případně tablety jsou využívány také v rámci edukačního procesu od 1. stupně ZŠ, někdy už v MŠ. Používání PC, tabletů a mobilních telefonů v rámci školských zařízení se řídí přísnými pravidly. S těmito pravidly se rodiče mohou seznámit v daných institucích (jsou uvedena ve vnitřních normách školy, např. ve školním řádu).

# Pravidla pro rodiče dětí od 6 let



1. Než poprvé usednete s dítětem k počítači, seznamte se s možnými riziky virtuálního světa.



2. V počítači aktivujte rodičovský filtr. Odfiltrujte např. stránky s pornografickým obsahem.



3. Umístěte PC na takovém místě, kde budete mít dítě pod kontrolou (např. v obývacím pokoji).



4. Začněte spolu, společně objevujte virtuální svět.



5. Ukažte dítěti bezpečné služby a webové stránky.



6. Nastavte dítěti pravidla používání PC a vyžadujte jejich dodržování (zejména délku, frekvenci a účel používání).

Poznámka: Uvedené věkové kategorie jsou pouze orientační. Rychlost vývoje každého dítěte je individuální.

## Problémům je třeba předcházet

Je třeba vědět, jaká rizika na nás čekají a jak se jim vyhnout. Informace o rizicích by se k dětem měly dostat zejména z jejich bezprostředního okolí, tedy hlavně od rodičů nebo jiných zákonných zástupců. Důležitou roli hraje také otevřená komunikace v rodině a pocit důvěry, které pomáhají odhalit problém včas. Řešení je pak snazší.

### **Budte svým dětem oporou!**

Při řešení problémů v rámci virtuální komunikace Vám rádi pomůžeme v naší online poradně:  
[www.napisnam.cz](http://www.napisnam.cz).





## Pravidla pro rodiče dětí od 10 let

V tomto období se začíná výrazněji prosazovat dětská osobnost. Pokud byl přístup rodičů k dětem doteď převážně direktivní, nyní je třeba jej více směřovat také k dialogu a diskuzi. Dítě se stává naším partnerem, který chce mít podíl na rozhodování. To platí samozřejmě také v oblasti prevence.

Pokud budeme příliš tvrdě trvat na pravidlech, se kterými dítě nesouhlasí, může nás začít „obcházet“. Je třeba si uvědomit, že pro dítě je velmi snadné získat přístup k internetu, ať už u kamarádů, ve škole, nebo např. připojením pomocí mobilního telefonu. Dobrá komunikace, která vede k nalezení a pochopení jádra problému, je účinnější, než pouhé příkazy a zákazy.

# Pravidla pro rodiče dětí od 10 let



1. Domluvte se s dítětem na pravidlech používání PC a vyžadujte jejich dodržování.



2. Zajímejte se o to, co dítě ve virtuálním světě dělá a proč. K těmto hovorům volte vhodnou příležitost. Dítě by nemělo mít pocit, že je u výslechu.



3. Seznamte se s pravidly služeb, které Vaše dítě používá. Poté s nimi seznámte i dítě.



4. Pokud nemáte čas sami se seznamovat s programy či službami, které Vaše dítě používá, požádejte je, aby Vás s nimi seznámilo.



5. Diskutujte s dítětem o kladech i záporech služeb, které využívá.



6. Učte dítě používat PC účelně, ukažte mu, jak mohou programy a aplikace usnadnit práci. Řada problémových situací vzniká tím, že se dítě nudí, a zábavu si hledá u PC.

# Pravidla pro rodiče dětí od 10 let



7. Zajímá-li se Vaše dítě o sociální sítě, založte s ním účet společně. Heslo volte Vy jako rodič.



8. Pravidlo o (ne)komunikaci s cizími lidmi přeneste i do virtuálního světa. Naučte dítě, jak poznat spolužáky a kamarády z reálného světa i na internetu.



9. Hovořte s dítětem o rizicích virtuálního světa, případně se podívejte na některý z preventivních filmů (např. Seznam se bezpečně!, Jít či nejít, ...).



10. Diskutujte s dětmi o citlivosti informací ve virtuálním světě, zejména pokud jde o informace osobního rázu.



11. Naučte děti volit bezpečná hesla a chránit si je.



12. Buďte dítěti oporou. Naučte ho nebát se hledat pomoc. Seznamte ho s tísňovými a poradenskými linkami. V případě závažných problémů se obraťte na policii.

## Pravidla pro rodiče dětí od 13 let

V pubertě je pro dítě velmi důležité vytvoření osobního prostoru, je tedy pravděpodobné, že bude mnohem méně akceptovat dozor rodičů. Dříve nastavená pravidla by proto pro dítě měla být již samozřejmostí, aby jej nebylo potřeba tolik kontrolovat.

Je třeba si uvědomit, že dítě má potřebné znalosti virtuálního prostředí a dokáže snadno zakrývat před rodiči to, co by podle něj neměli vědět. Důležitou roli proto hraje dobrá komunikace a pocit důvěry mezi dítětem a rodičem. Dítě by mělo vědět, že rodič je někdo, u koho najde v případě problému podporu i pomoc.

# Pravidla pro rodiče dětí od 13 let



1. Pokud dítě dodržuje stanovená pravidla, dovolte mu přesunout PC do jeho pokoje. Stále si ale ponechejte kontrolu nad tím, k čemu PC používá.



2. V rámci běžné komunikace s dítětem mluvíte i o tom, k čemu používá PC.



3. Věnujte pozornost změnám v chování dítěte i změnám projevujícím se u dítěte bezprostředně po použití počítače. Děti se obvykle snaží své problémy skrývat, stydí se za ně.



4. Hovořte s dítětem o dalších rizicích virtuálního světa.



5. Do sexuální výchovy zařaďte téma sexuality ve virtuálním prostředí, zejména rizikovost zveřejňování informací sexuálního charakteru (zprávy, fotografie, videa).



6. Zaveďte pravidlo nedávat na internet to, co by nemohlo viset na babiččině lednici.



## Co je kyberšikana?

Kyberšikana je psychická šikana realizovaná v rámci služeb internetu nebo GSM sítí (mobilní telefony). Případy ukazují častou souvislost mezi kyberšikanou a školní šikanou, není to však vždy pravidlem.

Stejně jako v případě šikany i zde musí platit opakovanost účinku kyberšikany na oběť, nicméně té lze dosáhnout v řadě případů i jednorázovým útokem (útočník např. vytvoří ponižující webovou stránku, ačkoli už svůj útok dále rozvíjet nebude, oběť může být poškozována do té doby, dokud bude problematická webová stránka existovat).

Pod pojmem kyberšikana se skrývá řada různorodých projevů, které mohou probíhat samostatně, nebo v kombinaci. Jedná se například o

vydírání,

vyhrožování a zastrašování,

zesměšňování a ponižování,

vyloučení z online komunity,

provokování,

krádeže a zneužití elektronických účtů.

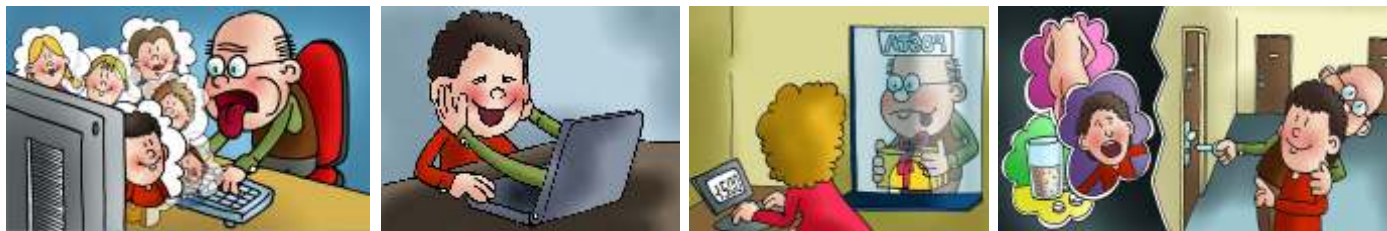


## Co je kybergrooming?

Kybergrooming je velmi nebezpečný fenomén, který je spojený s virtuální komunikací. Jde o komunikaci sexuálního útočnicka s dítětem, jejímž cílem je přimět dítě k osobnímu setkání, na kterém pak může dojít k sexuálnímu zneužití dítěte, případně opakovanému zneužívání. Dítě je často nuceno zasílat své fotografie či videa sexuální povahy nebo se svlékat před webkamerou.

Útočník se chová jako predátor. Svou oběť nebo oběti si pečlivě vybírá a následně je systematicky a dlouhodobě manipuluje.

Délka a charakter manipulace obvykle závisí na dítěti, na jeho zkušenostech, důvěřivosti apod., ale také na schopnostech a zkušenostech útočníka (např. na jeho důvěryhodnosti, na rychlosti, se kterou si dovede o dítěti opatřit dostatek citlivých materiálů atd.).



Osoba, která navrhne setkání dítěti mladšímu patnácti let v úmyslu spáchat trestný čin (např. sexuálně motivovaný), se dopouští trestného činu **navazování nedovolených kontaktů s dítětem (§ 193b TZ)**.

## Co je sexting?

Termín sexting vznikl složením slov sex a textování, neboť se jedná o **rozesílání textových zpráv se sexuálním obsahem**. Nověji označuje také publikování těchto informací na internetu, stejně jako **zveřejňování vlastních obnažených fotografií nebo videí se sexuálním obsahem**.

Ačkoli se sextingu věnují především dospělí, a to v rámci partnerských vztahů, stále častěji se s ním setkáváme také u dětí základních škol. Děti sice toto chování považují za velmi rizikové, nicméně ne vždy jsou schopny odolat tlaku prostředí. Zvláště pak v situaci, kdy je sexualita „celebrit“ prezentována jako způsob, jak se zviditelnit a udržet se v mediálním prostoru.

### Nejčastější motivace k rozesílání či zveřejňování intimních materiálů:

- snaha o navázání vztahu,
- snaha o zpestření trvajících sexuálního vztahu,
- zachycení vlastního těla v nejlepší kondici,
- snaha o získání reakce okolí,
- snaha zviditelnit se,
- tlak okolí.



Podle zákona je dítětem osoba mladší 18 let. Pokud osoba mladší 18 let pořizuje nebo zveřejňuje materiály sexuální povahy (textové, obrazové, videa apod.), může se dopustit trestných činů **výroba dětské pornografie, přechovávání dětské pornografie, případně také šíření dětské pornografie**.



## Co je kyberstalking a stalking?

Stalking, případně kyberstalking jsou další nebezpečné jevy realizované v online komunikaci. **Jde o stupňované obtěžování a pronásledování oběti, které může přesahovat i do reálného života.**

Cílem útočníka je nejčastěji snaha o navázání partnerského vztahu s obětí, případně obnovení takového vztahu. Využívá k tomu prostředky jak z reálného světa, tak online komunikační kanály. Stalker svou oběť většinou zná osobně (často se jedná o bývalého partnera, případně člověka, který je do oběti beznadějně zamilovaný a nechápe, že o něj oběť nemá a nebude mít zájem).

Existují ale také případy, kdy útočník svou oběť vůbec nezná (vyhlédne si ji např. na sociální síti). Přesto se snaží vzbudit dojem, že o oběti ví všechno, že zná její zvyky, adresu bydliště atd. a kdykoli si ji může najít. Cíleně v oběti stupňuje pocit strachu, aby tím nad ní získal převahu. Útoky provádí obvykle pouze prostřednictvím online komunikace, nicméně i zde mohou končit v reálném prostoru.



§ Od roku 2010 je stalking uveden v trestním zákoníku pod označením **nebezpečné pronásledování**. Útočník se může také dopustit trestného činu **nebezpečné vyhrožování** atd.

## Zásady komunikace s obětí

**Svěřit se se svým problémem další osobě může být pro oběť velice obtížné.** Musí se niterně obnažit v situaci, kdy má narušeny přirozené obranné mechanismy, je bezradná a zranitelná. Obtížnou situaci přitom často vnímá jako vlastní selhání, a to paradoxně i tehdy, pokud se do problémů nedostala vlastní vinou. Hledání pomoci u jiných pak může chápat jako důkaz své neschopnosti problémy řešit, což ji činí ještě zranitelnější. Aby se oběť se svým problémem svěřila, musí překonat řadu bariér a ukázat velkou osobní odvalu.

Oběti hledají pomoc především u osob, kterým důvěřují. U dětských obětí jsou to zpočátku rodinní příslušníci, kamarádi, případně pedagogové nebo také poradenské organizace.

### **Při komunikaci s obětí je třeba zachovávat několik zásad:**

- Oslovený poradce by se měl především snažit o to, aby oběť cítila **podporu**.
- Měl by být **vstřícný a trpělivý**.
- Měl by oběť **v klidu vyslechnout**, ujistit ji, že udělala správně, když se rozhodla hledat pomoc, a **ocenit její statečnost**.
- Poradce by měl oběti ukázat, že jí **rozumí a chápe, jak se cítí**.
- K situaci je třeba přistupovat věcně. **Odsuzování, výčitky, křik ani vyhrožování nic neřeší!**
- Traumatizující situace může ovlivňovat úsudek oběti i její schopnost rozhodování. Oběť může potřebovat pomoci i v banálních situacích.
- Pokud se situace vymyká možnostem řešení, které poradce má, měl by oběť **zkontaktovat s odbornými poradnami, případně policií**. V této komunikaci pak může figurovat i jako prostředník (pokud si to oběť bude přát).

## Poradenské organizace

Poradenské organizace zaměřené na pomoc obětem útoků prováděných pomocí informačních a komunikačních technologií:

### Online poradna projektu E-Bezpečí

Bezplatná anonymní poradna pro děti a dospělé specializující se na rizika spojená s používáním internetu.

Web: [www.napisnam.cz](http://www.napisnam.cz)

### Poradna projektu Seznam se bezpečně!

Bezplatná poradna pro oběti internetové kriminality provozovaná v rámci projektu SSB!

Web: [www.seznamsebezpecne.cz](http://www.seznamsebezpecne.cz)

### Linka bezpečí

Bezplatné telefonické poradenství dětem a rodičům, kteří potřebují pomoc.

Telefonní linka: **116 111**

Web: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

### Online aplikace Policie ČR

Formulář pro hlášení závadového obsahu a aktivit v síti internet provozovaný Policií ČR.

Web: [aplikace.policie.cz/hotline/](http://aplikace.policie.cz/hotline/)



# Kontakty

## **Vydalo:**

Centrum prevence rizikové virtuální komunikace (Centrum PRVoK)  
Projekt E-Bezpečí  
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci  
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc

## **Web:**

[www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz), [www.ebezpeci.cz](http://www.ebezpeci.cz) (centrální portál)  
[www.prvok.upol.cz](http://www.prvok.upol.cz) (web Centra PRVoK)  
[www.napisnam.cz](http://www.napisnam.cz) (online poradna)  
[www.ditevohrozeni.cz](http://www.ditevohrozeni.cz) (první pomoc pro pedagogy a vychovatele)  
[www.sexting.cz](http://www.sexting.cz) (miniwebsite zaměřená na oblast sextingu)

# Prostor pro Vaše poznámky



The logo icon consists of a white circle containing a stylized lightning bolt or jagged arrow pointing downwards and to the right, with several parallel lines following its path. 

**bezpečí**