



# DESATERO

## PRO RODIČE



[WWW.INTERNETEMBEZPECNE.CZ](http://WWW.INTERNETEMBEZPECNE.CZ)



Žijeme v době, kdy je užívání internetu dětmi prakticky nevyhnutelné a znalosti dětí v oblasti informačních a komunikačních technologií často převyšují znalosti jejich rodičů. Mnozí rodiče vzhledem k této skutečnosti na ochranu svých dětí v online prostředí prakticky rezignují a nechají své děti v online prostředí bez dozoru.

Naivita, důvěřivost, nekritické přejímání informací a nedostatek životních zkušeností však může být důvodem, že se dítě stane obětí virtuálních predátorů.

Ochraně těch nejzranitelnějších je však třeba věnovat mnohem více prostoru, než tomu bylo doposud. Je běžné slyšet rodiče, jak svému dítěti vštěpují do paměti, že staršího je třeba pozdravit, nebo že před přechodem pro chodce je nutné se rozhlédnout. Avšak není zcela běžné, že rodič obdobným způsobem vede dítě k bezpečnému chování v online prostředí. A to navzdory tomu, že děti ve virtuálním prostředí tráví podstatnou část svého času.

Pojďme nahlédnout pod pokličku umu ochrany dítěte v online prostředí, není to o nic těžší, nežli dítě naučit bezpečně přecházet silnici.



Texty a grafické zpracování: Roman Kohout a Miroslava Klotzová  
Zdroj obrázků: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Brožura podléhá licenci Creative Commons BY-NC-ND 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.cs>

*Autorské dílo lze sdílet za těchto podmínek: uveďte původ (autorství), neužívejte dílo komerčně, nezasahujte do díla.*

# 1. VZDĚLÁVEJTE SE

Svět informačních a komunikačních technologií je velice dynamické prostředí a k získání patřičného nadhledu je třeba se neustále zajímat o nové online služby, technologické novinky, ale také kybernetické hrozby. Pokud Vás dítě svými znalostmi v oblasti informačních a komunikačních technologií převyšuje, **umožněte mu vás vzdělávat** – tímto jednoduchým trikem rodič získá kromě společně stráveného času a aktivní komunikace s dítětem také přehled o tom, jak na internetu tráví čas, o co jeví zájem a s jakými osobami komunikuje.

Dítě poté často v zápalu „důležitosti“ (přece jen je to jednou ono, kdo může poučovat) na sebe nechtěně prozradí nejedno tajemství.

## 2.

## VYTVOŘTE DÍTĚTI BEZPEČNÝ PROSTOR



Stejně jako na skutečném hřišti jako správný rodič zkontrolujete, zda nejsou povolené šrouby u houpačky a kolotoč má kvalitní základy, je takto třeba přistupovat i ke své domácí počítačové síti - virtuálnímu dětskému hřišti Vašich dětí.

**Zaměřte se zejména na tyto body:**

- řádně nastavte a zabezpečte router
- používejte zabezpečená zařízení (aktualizovaný operační systém a veškeré programy a aplikace, antivirový program, zapnutý firewall, užívejte účty standartního uživatele a nikoliv administrátorské)
- mějte pod kontrolou oprávnění užívaných aplikací a programů
- naučte se používat systém kvalitních hesel

*Podrobné návody naleznete na [www.internetembezpecne.cz](http://www.internetembezpecne.cz)*

# 3. BUĎTE I VIRTUÁLNÍM PŘÍTELEM A RESPEKTUJTE SVÉ DÍTĚ

V opravdovém světě chce mít většina rodičů přehled o tom, s kým se jeho dítě stýká - ve virtuálním světě by tomu nemělo být jinak. Staňte se přítelem svého dítěte na sociálních sítích nebo hrách, které užívá. Získáte tím nejen přehled o jeho „virtuálních“ přátelích, ale i další zdroj informací o zálibách nebo momentálních náladách dítěte. Diskutujte o tom, jaké služby na internetu využívá a proč. Ptejte se i na rizika s užívanými službami spojená, poznáte, zda si je jich dítě vědomo a zda by si dokázalo poradit.

Svět našich dětí je značnou mírou opřen o to, co je právě moderní, nebo jak by se samy vyjádřily – co je IN a TRENDY. Dítě může být kolektivem odmítáno kvůli nošení neznačkových oděvů, stejně tak jako kvůli online službám, které užívá nebo naopak neužívá.

Nezřídka si dítě zřídí profil na sociální síti i přes zákaz rodičů, neboť je k tomu kolektivem nepřímo donuceno. Pokud by tak dítě neučinilo, mohlo by se stát terčem posměchu nebo až obětí kyberšikany.

# 4. BUĎTE PŘÍKLADEM A OPOROU - NE VYCHOVATELEM

Děti opakují vzorce chování podle toho, co vidí.

Reagujte na případné nevhodné chování dítěte na internetu přiměřeně, aby nemělo zábrany v budoucnu s vámi o případných problémech hovořit.

Nezakazujte dítěti po špatné zkušenosti další užívání internetu nebo jeho služeb. Začne před vámi svou opravdovou činnost skrývat. Rozumně prodiskutujte vzniklý problém a vysvětlíte rizika.

Vysvětlíte dětem, že pokud se stanou obětí virtuálních predátorů, není to jejich chyba a není ostuda se s tím někomu svěřit.

V případě potřeby sami vyhledejte pomoc např. na Rodičovské lince 840 111 234 ([www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)) nebo na Policii ČR.

## 5. VŠE CO JE NA INTERNETU NEMUSÍ BÝT PRAVDA

Vzdělávejte se společně a naučte se hledat kvalitní zdroje informací. Naučte děti, že ne vše, co je na internetu psáno, musí být pravdou! A stejně tak jako lidé lžou ve světě reálném, lžou i ve světě virtuálním, a ne každý uživatel internetu je ve skutečnosti tím, za koho se vydává. Upozorněte své děti na možná rizika schůzky sjednané přes internet a vysvětlete, jak jednoduché je se na internetu vydávat za někoho jiného.

Naučte své dítě ověřovat informace na internetu získané. Sbíрку těch největších hloupostí z internetu naleznete na [www.hoax.cz](http://www.hoax.cz) a rozpoznávat falešné zprávy (Fake News) Vás i Vaše děti naučí např. projekt [www.zvolisi.info](http://www.zvolisi.info).

## 6. I NA INTERNETU SE KRADE

Nebudeme si nic nalhávat, stejně jako ve světě reálném i ve světě virtuálním se podvádí, vydírá a krade. Cenným artiklem mohou být nejen finanční prostředky uživatele, ale i jeho cenná data. Ani v jednom z uvedených světů není nic zadarmo, a pokud někdo na internetu nabízí lehce vydělané peníze, zbystřete a googlujte! Ten samý vzorec jednání přeneste i na své děti.

Rovněž dětem vysvětlete, že i ony samy se můžou stát virtuálními zločinci! Každé dílo má svého autora a ten určuje, za jakých podmínek může být dále šířeno - právo autorské. Nekradme, ani software, ani filmy a hudbu, ani obrázky a fotografie.



# 7. NAUČTE SVÉ DÍTĚ CHRÁNIT SI SVÉ SOUKROMÍ, CHRAŇTE HO I VY

Upozorněte dítě, aby nikde na internetu nesdělovalo své osobní údaje a vysvětlíte proč. Neuvádět zejména: příjmení, adresu bydliště a školy, přístupová hesla, rodné číslo, číslo mobilního telefonu, osobní e-mail, věk (hl. u mladších dětí), intimní fotografie, videa a informace, rodinnou, finanční a vztahovou situaci, nepřítomnost rodiny doma (dovolená apod.) Pomáhejte dítěti chránit si své soukromí užitím správných uživatelských jmen k jednotlivým službám a aplikacím a i kvalitních silných hesel k nim.

## CO SE NA INTERNET VLOŽÍ - NEJDE SMAZAT !

A v tomto duchu je třeba přemýšlet před tím, než celému světu zpřístupníme cokoli z našeho soukromí. Velice často si děti samy vytvoří negativní digitální stopu, které mohou v budoucnu litovat. O to horší je, když takovou stopu dítěti vytvoří sami rodiče, a to mnohem dříve, nežli dítě vůbec začne samo internet užívat.

# 8. KONTROLUJTE !

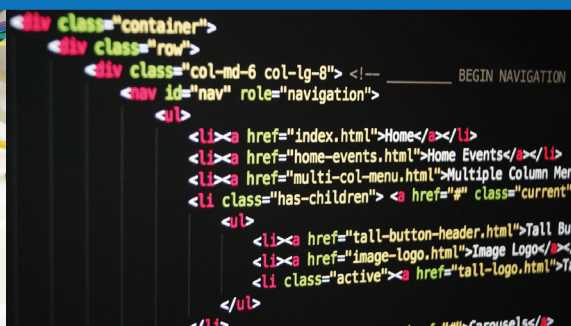
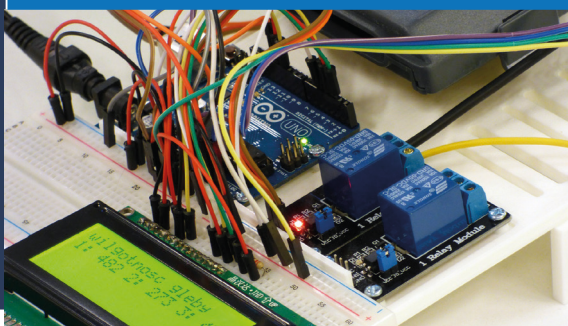
Využijte dostupných prostředků k monitorování činnosti svého dítěte ve virtuálním prostředí. V tomto případě se nejedná o nějaké omezování osobní svobody dítěte, jak bývá někdy mylně uváděno. Jedná se o stejnou činnost, jako byste dohlíželi na své dítě na dětském hřišti. Pokud by ze země zvedlo injekční stříkačku a chtělo si s ní hrát, také byste zasáhli!

Proto např. namátkově kontrolujte historii navštívených webových stránek nebo komunikaci dítěte – najdete-li závadovou komunikaci, zálohujte ji jako případný důkaz. Jedná-li se o závažnou závadovou komunikaci, kontaktujte Policii ČR a zálohu ponechte odborníkům. V řípadě potřeby užíjte speciální programy na kontrolu činnosti dítěte ve virtuálním prostředí.



# 9. INSPIRUJTE !

Každé dítě je individuální a je třeba rozlišit, zda dítě tráví svůj čas na internetu tři hodiny u počítačové hry nebo se samo z vlastního zájmu snaží pochopit základy programování. S ohledem na tyto aktivity dokáže každý rodič sám odhadnout optimální dobu strávenou jejich dítětem ve virtuálním prostředí. A pokud je dítě skutečně okouzleno programováním – světem jedniček a nul, motivujte jej a určitě vyzkoušejte online kurzy programování pro děti na [www.code.org](http://www.code.org), <http://scratch.mit.edu> nebo <https://hourofcode.com>.



# 10. BUĎTE CITLIVÍ KE ZMĚNÁM V CHOVÁNÍ

Jakákoliv změna v chování dítěte může být varovným signálem, že s dítětem nemusí být vše v pořádku. Dítě se mohlo stát obětí kyberšikany nebo může být vydíráno ze strany neznámého pachatele. Laxnost a nečinnost může mít tragické následky.

Sledujte některé z varovných příznaků v chování dítěte:

- snaží se být více o samotě, přestává otevřeně hovořit o tom, co jej na internetu např. pobavilo
- při užívání telefonu nebo počítače vyžaduje soukromí, po příchodu rodiče telefon zamyká nebo u počítače přepne okno prohlížeče (či jej zcela vypne)
- maže svou aktivitu v zařízení (historii prohlížených webových stránek apod.)

# VIRTUÁLNÍ ZÁVISLOSTI

## Co to ta virtuální závislost může být?

Závislosti ve spojení s virtuálním světem odborníci často signují jako NETHOLISMUS. Jedná se o prostou závislost na virtuálních drogách, pod kterými si můžeme představit sociální sítě, počítačové hry, různé internetové služby, ale i užívání samotných zařízení jako je např. mobilní telefon, televize apod.

Pojem droga - virtuální droga - uvádím záměrně, neboť je-li pojem návyková látka nahrazen za pojem návykový proces, je snazší spatřit podobnost obou světů: neustálá potřeba sledovat nové statusy na sociálních sítích, nutkavost hrát počítačové hry, doslova pociťovat stres ve chvíli, kdy se vybijí telefon apod. - tyto potřeby nalezneme i u osoby závislé na návykových látkách, které označujeme jako drogy. Ovšem určení pomyslného bodu, kdy už se o čistou závislost jedná, ponechám zcela na racionálně myslícím čtenáři, neboť jsem na toto téma hovořil s mnoha odborníky na závislosti různých druhů a shodu v jejich názorech, kterou by bylo možné definovat v rozumných mantinelech, jsem nenalezl. Značně záleží na osobnosti takového odborníka - do jaké míry je praktik či jen teoretik v oboru a do jaké míry sahají jeho znalosti současné techniky a internetových služeb.

Jak virtuální závislosti můžeme dělit?

Dělení virtuálních závislostí nelze paušalizovat a vytváření pevně stanovených definic bych se raději vyhnul, neboť virtuální svět je natolik dynamickým prostředím, že co lze konstatovat dnes, nemusí již v daném kontextu platit zítra. Pojdme se podívat na ty nejčastější:

## ZÁVISLOST NA TECHNOLOGIÍCH

Jedná se o druh závislosti, který se de facto týká potřeby neustálé konektivity - mít u sebe telefon či tablet - nabitý, v dosahu signálu daného operátora a připojený k datové síti. Některé zdroje uvádějí, že nebyť připojen, nemít signál či mít vybitý telefon je jeden z největších stresorů současné společnosti a takový stav je někdy označován jako "nomofobia" (angl. Nomophobia - zkratka z „no mobile phobia“). Nomofobia postihuje až 53 % všech uživatelů

mobilních telefonů.

Dále se může jednat o zvláštní druh závislosti, který se vyznačuje neustálou potřebou zkoušet nové zařízení a technologie. Jedná se o nutkavou touhu vyzkoušet jakoukoliv novinku ze světa moderních komunikačních technologií.

## ZÁVISLOSTI TÝKAJÍCÍ SE SOCIÁLNÍCH SÍTÍ

Fenomén sociálních sítí jsme si představili v minulém článku, proto se budu věnovat zejména problematice závislostí s nimi spojených. Znamé závislosti související se sociálními sítěmi mají několik úrovní, a to od obyčejného "lajkování" až po ovlivňování životního stylu jedince.

### Stará dobrá Kelišová

Kdo by se nepamatoval na notoricky známou postavičku. A se založením prvního uživatelského účtu na sociální síti se touto postavičkou stalo mnoho z nás - chceme vědět o okruhu našich (nejen) přátel VŠECHNO. Kdo jak žije, kdo byl kde na dovolené, komu se narodilo dítě a také nesmírné množství dalších informací naskládaných na zdech různých uživatelů. A našim "závisláčkům" to prostě nemůže uniknout. Svě a další profily na různých sociálních sítích kontrolují několikrát za den a ti nejlepší z nich se cítí být i nervózní, pokud se nemohou podívat delší dobu. V takovém případě už lze jistě hovořit o jistém druhu závislosti.

### Lajky, followeri a selfie - narcismus

O mocném kouzlu "lajku" už toho bylo napsáno mnoho a domnívám se, že i zcela (na virtuálních drogách) nezávislý jedinec poznal, jakou lajk umí udělat radost - ba i exponenciálně narůstající radost závislou na počtu přibývajících lajků. I tato "radost" může na sebe vzít kabát závislosti (příště těch lajků musí být přece více), která v sobě skýtá nebezpečí spočívající ve sdílení obsahu, který má vzrůstající formu explicitnosti. Jinými slovy, oběť takové závislosti sdílí stále odvážnější obsah, a to ať už např. ve smyslu videozáznamů zachycující čím dál nebezpečnější jednání (uskakování před vlakem na poslední chvíli aj.), nebo fotografií s erotickou tématikou (od



duckface selfie až po selfie pózování před zrcadlem pouze ve spodním prádle). Existují stovky způsobů, jak zaujmout, resp. jak získat vysněné množství lajků, avšak jak se říká, nic není zadarmo. Do této kategorie může spadat i tematika určitého druhu narcismu, kdy ona závislost může být vázána na otázku sebeuvědomění se - seberealizace, tedy pokud nejsem lajkován, nebo nemám dostatek followerů, jsem nikdo.

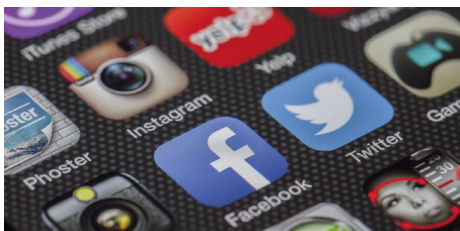
#### Všichni se mají lépe než já

Malá subzávislost od staré Kelišové, avšak nesouvisející zcela s tím, že chci vědět o všech všechno, ale s tím, o kolik se mají ostatní lépe, než já. A vlastně ani to není přesné vyjádření konkrétní závislosti, která spočívá spíše v hledání životního stylu a tvoření životních hodnot. Jak žijí ostatní, kam jezdí na dovolenou, jaká mají auta a jakého mají partnera ... Mnoho uživatelů virtuálního prostředí se již stalo závislými na životním stylu jiných uživatelů. Tohoto druhu "závislosti" si je vědom i reklamní průmysl, proto již dávno různé společnosti investují nemalé množství finančních prostředků do "skryté" internetové reklamy a vybavují naše internetové modly (youtubery, instagramery a další) svými výrobky zcela zdarma, jen ať je pěkně na internetu vystaví. A proč? Protože to prostě funguje, a to mnohem lépe, než klasická reklama, kde jsme přesvědčeni, že nám je např. určité vozidlo "vnucováno", ale když s ním jezdí náš nejlepší instagramer, to je jiná. Ten se má tak skvěle, mít se tak, jako on ... nebo jako tady sousedka, co byla letos s manželem na dovolené v Austrálii (jenže to, že se tam celý týden s manželem hádala, už ale na internetu nezveřejnila).

#### Facebookové matky

Jste matka na mateřské dovolené, sama doma, dítě usnulo. Máte několik variant. Dát si dvacet, kafíčko, a nebo použít některou ze sociálních sítí, kam můžete vystavit nejhezčí fotičku svého potomka z dnešního dne (včerejší je už fakt stará) a čekat na reakce. Ano, i z tohoto se už stala malá závislost. Zdi sociálních sítí jsou plné prvních hovínek a prvních krůčků, ale otázkou zůstává, zda o tuto formu prezentace ono dítě vlastně vůbec stojí. Vášnivě diskutuje o tom, jak by se dítě mělo správně přebalovat a následně vychovávat, přebíjí fakt, že v reálném světě ono dítě už minutu pláče v kočárku, ale ten status je prostě

třeba dopsat dokud "mám nit". My chytřejší víme, že prezentace čehokoliv na sociálních sítích se často neslučuje s realitou, ale pro matky prostě máme větší dávku pochopení. Jenže ... komu patří fotičky zveřejněné na sociálních sítích? Kdo a jak poté s nimi může nakládat? A co doslova celé série fotografií z výchovy svého potomka na fotobankách stejného typu jako je ta s logem rajského jablíčka? Zaindexované všemi vyhledávači a neuzamčené - prostě všem k dispozici. Nezbyvá, než se ptát otrápanou otázkou z filmu Pelíšky: "A KOMU TÍM POMŮŽETE, CO? DRUHÉ STRANĚ?". A odpověď je jednoduchá - ANO, druhé straně. Kdo tou druhou stranou ale může být? Co třeba pánové, o kterých se traduje, že mají děti skutečně rádi? Ano, mám na mysli pedofilně zaměřené jedince. Závislost na prodeji své sebestřednosti prostřednictvím svých potomků všem matkám, i přes hlubokou úctu a uznání, které k nim chovám, budu VŽDY tak trochu vyčítat. Rád bych měl pochopení, rád bych ve své tvrdosti o kousíček ustoupil, ale v tomto případě to nelze. Ne, dokud budu ze své policejní praxe vědět, kde tyto fotografie nakonec končí a komu ve skutečnosti slouží.

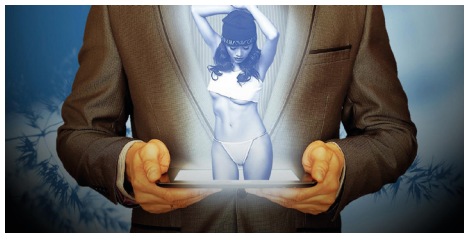


### **ZÁVISLOST NA VIRTUÁLNÍCH VZTAZÍCH A SEXUALITĚ**

Závislost na virtuálních vztazích je jednou z nejrychleji rostoucích závislostí ve virtuálním prostředí, byť je velice latentní, tedy skrytá. Ale zkuste se jako já, ve správný okamžik v pátek večer u sklenky alkoholu, svých přátel zeptat, zda si někde na internetu píše s někým "bokem". Budete možná stejně jako já překvapeni počtem kladných odpovědí. Virtuální vztahy, které často začínají pouhým nevinným textováním, dále mohou mít průběh sextingu (zasílání textového, obrazového a audiovizuálního obsahu se sexuálním podtextem) hraničícího se zasíláním pornografického materiálu. Však věnujte více pozornosti článkům v denním tisku, které pojednávají o tom, jak dnešní

“mladí” čím dál více žijí single (bez partnera). Dokonce už i v České republice byl tento trend zaznamenán a naši současní “dvacátníci” tento trend potvrzují. Není ani výjimkou, že takových virtuálních vztahů vede jedinec hned několik najednou a na jejich existenci je skutečně závislý - dávají mu pocit, že někdo někde je, že vlastně není sám (single).

Vrátím-li se k sextingu jako takovému, mezi náctiletými je tento jev snad už skutečně životním stylem - kdo neposlal někomu jinému fotku se svým obnaženým tělem (či mnohem explicitnější), jako by nebyl. Tuto skutečnost mi potvrzuje každodenní praxe mého zaměstnání. Proto se budu krátce věnovat i současné právní úpravě. Obecně vzato, sex je možné legálně provozovat od patnáctého roku věku, avšak mít (držet či dále šířit) fotografie své nahé patnáctileté partnerky v mobilním telefonu nebo jiném zařízení už může být z hlediska zákona vnímáno jako držení či šíření dětské pornografie. Ano, jedná se o zvláštní nastavení pravidel našeho zákonodárce, ale nejeden “sběratel” fotek svých spolužáček byl v naší zemi probuzen policií o něco dříve, nežli byl nastaven čas budíku.



Naší sexualitě dal virtuální svět ještě jeden “bonbónek”, a to pornografické webové stránky s nekonečným množstvím žádoucího materiálu. V některých zemích už je zaznamenáván trend, kdy muži přestávají mít zájem o sex s reálnými ženami a ke své potřebě navštěvují jen webové stránky s pornografickým materiálem. Muži tuto skutečnost v dotaznících často komentují tak, že se ve vztahu se svou partnerkou cítí spíše jako sexuální “loudilové”, partnerka nechce uspokojit většinu představ nebo se jim “namlouvání” zdá jako zbytečně dlouhé, a tak prostě raději sáhnou po webovém prohlížeči se správnou URL adresou a poté vyrazí s přáteli za zábavou. Na takovém způsobu uspokojování se ale časem stávají závislí a jiný

způsob už tolik nevyhledávají.

## ZÁVISLOSTI NA HRANÍ POČÍTAČOVÝCH HER

Závislostem na hraní počítačových her se vesměs a dobře pověnomala kolegyně Mgr. Helena Pipová v březnovém vydání, ač se zejména věnovala tématu jak “závisláčka” poznat. Sám osobně vidím závislost na hraní počítačových her trochu jinak, než jsou ostatní zde popisované závislosti. Tím nechci celou problematiku zlehčovat, ale vycházím z vlastní zkušenosti počítačového hráče. Počítačová hra sama o sobě byla vytvořena, aby bavila - tedy vyplnila náš volný čas. Jak jsem uvedl, v minulosti jsem nejednou zasedl za klávesnici s iným úmyslem, než tvořit hodnoty. Spíše jsem chtěl pozabíjet pár “náků” ve hře Wolfstein, pak pár teroristů v “ČeeSku”, natrhnout zadek amíkům v Battlefieldu, a nebo se stát oblíbeným starostou v Transport Tycoon Deluxe. Počítačovým hráčem jsem věnoval zejména v mládí na střední škole značnou část svého času a byl to právě náš učitel informatiky, který pořádal o víkendech ve školních prostorách tzv. LAN párty, na kterých se NONSTOP hrály počítačové hry celé dva dny. Přesto ani já, ani nikdo z mých spolužáků neskončil na léčení kvůli závislosti, nikdo z nás se nestal masovým vrahem, jak předpovídaly výzkumy psychologů a sociologů koncem devadesátých let. Rozhodně tím ale nepopírám skutečnost, že se několik jedinců do hluboké závislosti na počítačových hrách skutečně dostalo. Jen bych rád uvedl některá démonizovaná témata zpět do “normálních kolejí”. Často se u počítačových her jedná o tzv. limitovanou závislost - tedy jen na určité období. Ted tu hru prostě musím dohrát. Takový hráč často sám přijde na to, že míč a holky na druhé straně okna jsou prostě lepší. V danou chvíli chce být ale tím nejlepším závodníkem, vojákem nebo pilotem a je zkrátka ochoten svůj čas do této postavy v počítačové hře vložit.

Často se také setkávám s uvedením časových údajů, podle kterých rodič pozná, že je jejich potomek již závislý. O těch se domnívám, že pokud se nejedná o desítky hodin denně, je takové určování doby nesmyslné. Budete-li mít doma potomka fotbalistu, pozorujte, že kromě dvou povinných tréninků za týden stráví také spoustu času hraním fotbalu ve škole a odpoledne s kluky “před paneláčkem”

- dohromady třeba 15 hodin fotbalu týdně !!! Nemůže být na fotbalu závislý?

Navíc již mnoho odborníků uvádí, že na hraní počítačových her je nutné nahlížet i jako na proces učení se - jakpak by ne! Kdo se někdy hraní počítačových her věnoval, ten ví, že sehnat hru ještě před oficiálním vydáním na našem trhu je velice obtížné. Pak ji takový hráč těžko shání na ne zcela legálních místech v internetu, což obnáší značnou část umu. Poté je hru třeba nainstalovat a hlavně cracknout, což není žádná legrace a člověk musí často zapojit více mozkových závitů, nežli při chápání integrálů a derivací! Nezapomínejme, že vše je v anglickém jazyce! A následně tu neznámou hru zcela "ovládnout" a dohrát ke zdárnému konci! To by dalo zabrat i Garrimu Kasparovovi - a že jeho závislost na hraní královské hry je nepřehlédnutelná!

Větší míru nebezpečnosti bych spatřoval "hraním" tzv. simulátorů života, např. Second Life, kde jedinec získává skutečně prostor pro svou seberealizaci tak, jak ji nemůže dosáhnout v reálném životě. Jedná se o simulátor života, ve kterém může být "hráč" čímkoliv, kýmkoliv. Nemá cíl, nemá úkoly, prostě "jen" žije. Nikde žádné tabulky úspěšnosti, žádné skóre, opět jen společenské postavení - být virtuální, ale když je vyšší, nežli to v reálném životě, je třeba se mít nejen z hlediska popisovaných závislostí na pozoru.

Jak jsem již uvedl, určitě jsem nechtěl závislost na hraní počítačových her zlehčovat, pouze velice krátce poukázat na fakt, že onu závislost nelze jednoduše diagnostikovat pouhým určením 5 bodů z deseti - těch aspektů je mnohem více.

### **DALŠÍ INTERNETOVÉ KOMPULZE**

Další formou závislosti lze hledat v činnosti, kterou by málokdo označoval jako závislost. Může se jednat o nadměrné vyhledávání informací na internetu. Neustálé sledování webových stránek se zprávami, vyhledávání pojmů, faktů apod. Někdy se o tomto stavu může hovořit jako o "přetížení informacemi". V kontextu této závislosti jen pro zajímavost uvedu, že vědci již zkoumají, jak moc se člověku mění způsob funkce mozku a první závěry hovoří o tom, že mozek si přestává pamatovat, neboť mu dochází, že si potřebné informace vždy nalezne. Na druhou stranu se

rozšiřují schopnosti procesního myšlení, tedy jak informace zpracovat a využít. O těchto změnách v našem mozku či způsobu jeho fungování se někdy hovoří jako o nastupující digitální demenci.

Zpět ale k závislostem. Je zřejmé, že tyto kompulze částečně přímo souvisí s prvními popisovanými závislostmi, a to konkrétně závislostí na technologiích a sociálních sítích. Technologie jsou v tomto případě pouze cestou k nosiči informací a sociální sítě či webové stránky jsou samotným nosičem informace.

Je tedy závislost stejná jako např. závislost na drogách?

Nemyslím si. Je třeba si uvědomit, že pokud beru drogy jako takové, prostě jen tak "zevluji", velmi značnou měrou devastuji své zdraví a v drtivé většině mě tato závislost přivede do kriminálního prostředí, v horším případě se v prach obrátím.

Závislost na virtuálních drogách je odlišná. I "závisláčci" na sociálních sítích mohou s trochou rozumu nasbírat mnoho inspirace do svého života a jeho kvalitu pak nemalou měrou zvýšit. A třeba hráči počítačových her už se nemusí učit anglicky, neboť tolik lekcí, co mají v počítačových hrách, nemají ani na škole. Ne, virtuální závislosti se od reálných drog značně liší a jejich vzájemné porovnávání může být jen obrazné. Však už se liší jen v tom, jak např. děti svou první "drogu" získají. Málokterý rodič věnuje svému potomku tabletku extáze, ale tablet či telefon, to je jiná. Navíc každý zodpovědný rodič má ve virtuálním prostředí nekonečné možnosti KONTROLY nad činností svého potomka. A zjistí-li, že se může klubat jakýkoliv druh závislosti na virtuálních drogách, může ihned zakročit. Stejně jako v mém dětství, když mě otec "načapal", jak kouřím na návsi a zakročil tak, že mě hřály obě tváře ještě večer, a bylo po zadělání na závislost. Dodnes se domnívám, že takto a bez jediného odborníka u mě vyléčil i ADHD.

Je třeba si uvědomit, že každá taková závislost prostě jen VYPLŇUJE prázdná místa - prostě není v tu chvíli lepší zábavy či seberealizace. A je jen na každém z nás, abychom našim dětem (ale i sobě) poskytli mnohem lepší zábavu, nežli je ta virtuální.

Roman Kohout

# KAM SE OBRÁTIT V PŘÍPADĚ POTŘEBY



Linka Bezpečí

**116 111**

[www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)  
zdarma pro děti, mládež a studující do 26 let

Rodičovská linka

**606 021 021**

[www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)

Policie České republiky

**158**

[www.policie.cz](http://www.policie.cz)



Více informací na  
[www.internetembezpecne.cz](http://www.internetembezpecne.cz)



PREVENČE  
SE MUSÍ VÝPLATTI

MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



you  
connected  
project



Brožura podléhá licenci Creative Commons BY-NC-ND 4.0  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.cs>

Autorské dílo lze sdílet za těchto podmínek: uveďte původ (autorství), neužívejte dílo komerčně, nezasahujte do díla.