

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí

bakalářská práce

Autor práce: Žaneta Čížová
Studijní program: Rehabilitace
Studijní obor: Rehabilitační psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory

Vedoucí práce: Mgr. Jana Stejskalová, Ph. D.

Datum odevzdání práce: 4. 5. 2012

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na způsoby prevence závislosti u dětí na počítačích na vybraných základních školách v Jihomoravském kraji. Cílem práce je zjistit současný stav preventivní činnosti a zmapovat konkrétní způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí na 1. stupni těchto základních škol.

Práce je rozdělena do dvou samostatných částí. Předmětem první teoretické části je objasnění pojmů- závislost, závislost na počítačích, internetu a počítačových hrách, patologické hráčství, mladší školní věk a prevence, které se vztahují k dané problematice a jsou pak východiskem pro zpracování další části.

Druhá praktická část popisuje analýzu výsledků zjištěných na podkladě vlastního výzkumu. V rámci kvalitativního výzkumu a pomocí polořízeného rozhovoru se školními metodiky prevence, zjišťuje, jakým způsobem je prováděna prevence závislosti u dětí na počítačích a jestli na vybraných školách při zajišťování této prevence spolupracují i s jinými organizacemi.

Z výsledků šetření je patrné, že v oblasti prevence závislosti u dětí na počítačích je základem hlavně prevence v rodině, pořádání preventivních, osvětových sezení pro děti a zřizování různých zájmových kroužků pod záštitou školy. Získaná data by mohla sloužit jako podklad pro zlepšení této prevence.

Abstract

The thesis focuses on ways how to prevent addiction to computers at children at selected primary schools based in South Moravia region. The aim of my work is to find out state - of - the - art preventative activities and to chart the specific steps of how to prevent addiction to computers at pupils of the selected primary schools.

The thesis is divided into two separated parts. Subject of the first theoretical part is to clarify notions like- Addiction, Addiction to computers, addiction to computer games, pathological gambling, young school age and prevention related the issues mentioned above, and works as a solution to other parts of the thesis.

The second practical part describes analysis results ascertained from personal research. In terms of qualitative research and by the help of semi - controlled talk within the school methods of prevention, investigate what way is carried out time-prevention at addicted children to computers. Whether among these provided prevention the schools cooperate with other organizations.

From the results of this research in the area of prevention at pupils who are addicted to computers we can see that the most important inquiry in preventing this addiction is mainly with the support of families, to organized preventative, cultural session for children and to establish different hobby group under the auspices of schools. The data gained through this research could serve as a base of improvement those prevention.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval(a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. 5. 2012

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a ochotně poskytli informace, které jsem použila pro zpracování této bakalářské práce.

Dále děkuji vedoucí mé bakalářské práce, paní Mgr. Janě Stejskalové, Ph. D., za trpělivost a cenné rady, které mi byly při zpracování bakalářské práce velkým přínosem.

Obsah

ÚVOD.....	7
1. SOUČASNÝ STAV	8
1.1 Závislost	8
1.1.1 Příčiny a podmínky vzniku závislosti	9
1.1.2 Závislost na počítačích.....	10
1.1.3 Závislost na internetu a počítačových hrách.....	11
1.1.4 Patologické hráčství	13
1.1.5 Typy, projevy a stádia patologického hráčství	14
1.1.6 Mladší školní věk.....	19
1.1.7 Nástup puberty	21
1.1.8 Dítě a vznik závislosti.....	22
1.1.9 Dítě jako patologický hráč	23
1.2 Prevence závislosti na počítačích u dětí.....	25
1.2.1 Vymezení a rozdělení prevence	25
1.2.2 Preventivní činnost	27
1.2.3 Prevence u dětí v období mladšího školního věku	28
1.2.4 Prevence v rodině.....	30
1.2.5 Prevence na základních školách	31
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA	34
2.1 Cíl praktické části.....	34
2.2 Výzkumná otázka.....	34
3. METODIKA	35
3.1 Použitá metoda	35
3.2 Charakteristika zkoumaného souboru	37
4. VÝSLEDKY	38
5. DISKUZE	44
6. ZÁVĚR	48
7. SEZNAM POŽITÝCH ZDROJŮ	50
8. KLÍČOVÁ SLOVA	54
9. PŘÍLOHY	55

Úvod

Důvodem, proč jsem si dané téma vybrala, ke zpracování mé bakalářské práce je především aktuálnost a závažnost dané problematiky. V současné době je téma sociálně patologických jevů a konkrétně závislosti na počítačích u dětí a mladistvých hodně rozšířené. Téměř všechny školy mají u svých žáků problémy s touto závislostí a zaznamenávají, že se každoročně věk těchto dětí stále více snižuje. Dalo by se tedy říci, že v každé třídě se jedná zhruba o tři až čtyři žáky, kteří u počítače tráví denně víc než pět hodin. Jedná se především o žáky, jejichž rodiče jsou celý den v zaměstnání a dostatečně se jim doma nevěnují. Jak rodiče, tak především děti jsou často naivní a neuvědomují si možná nebezpečí včetně pozdějších zdravotních komplikací, které může tato závislost způsobit. Je víc než jasné, že prevence v rodině představuje podstatný, ne-li nejdůležitější aspekt v boji proti závislosti u dětí na počítačích a je tak jednou z cest ke zlepšení celkové prevence této závislosti na základních školách. Domnívám se, že touto problematikou by se měl zajímat každý člověk, neboť dnešní moderní počítačová technologie představuje spoustu rizik, které souvisejí s jejím nadměrným užíváním a to především u dětí mladšího školního věku.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí- teoretické a praktické. V teoretické části se lze seznámit s pojmy závislost, závislost na počítačích, internetu, počítačových hrách, patologické hráčství, mladší školní věk a prevence. Podrobněji se zde věnuji prevenci v rodině a prevenci na základních školách. Zmiňuji se také o základních programech pro prevenci na základních školách. V praktické části se zaměřím na analýzu údajů, které vyplývají z výzkumného šetření. Na základě kvalitativního výzkumu jsem si vybrala jako metodu dotazování polořízený rozhovor se školními metodiky prevence. Při psaní této práce jsem také čerpala potřebné informace z dostupné legislativy ČR, nejčastěji z Metodických pokynů č.j.: 1454/2000-51 a č.j.: 21291/2010-28 vydaných MŠMT.

Cílem práce je tedy zjistit současný stav preventivní činnosti a zmapovat konkrétní způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí na 1. stupni těchto základních škol.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Závislost

V současné době Vágnerová (2008) vymezuje základní druhy závislostí, které přímo poškozují lidské zdraví, jsou jimi konzumace alkoholu, kouření nebo užívání drog. Nepřímo na náš organismus a naše vztahy negativně působí závislost na počítačích, internetu nebo gamblerství. Specifickými typy závislostí jsou například oniomanie neboli shopaholismus, což je chorobné nakupování, závislost na práci-takzvaný workoholismus, závislost na sexu, kleptomanie neboli patologické kradení, patologické zakládání požárů- pyromanie a jiné.

Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN- 10), která u nás platí od roku 1992, definuje závislost následovně: *„Syndrom závislosti je skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky, které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány, alkohol nebo tabák. Návrat k užívání látky po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení jiných rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje“* (Nešpor, 2003, s. 14).

Nešpor, Pernicová a Csémy (1999) také uvádějí, že k závislosti neoddělitelně patří silná touha po droze, horší sebeovládání vůči droze, obtíže při odvykání, zvyšování dávek, zanedbávání ostatních potěšení, zájmů a pokračování v braní drog i přes jasně viditelné škodlivé následky. U člověka, který je závislý, nemusí být přítomny vždy všechny zmíněné znaky, ale stačí jenom tři. Důležité je uvědomit si, že závislost se rozvíjí mnohem rychleji u dětí a dospívajících.

Dle Nešpora (2007) by se definitivní diagnóza závislosti měla obvykle stanovit pouze tehdy, jestliže během jednoho roku došlo ke třem nebo více projevům, mezi něž patří např. silná touha nebo pocit puzení užít návykovou látku, potíže v ovládnání jde- li

o začátek, ukončení a množství užívané látky, požívání látky, které má sloužit ke zmírnění abstinčních příznaků, vývoj tolerance k dosažení účinku látky, postupné zanedbávání ostatních potěšení a zálib, snížený úsudek o chování při manipulování s látkou, opakované užívání látky i přes zjevné škodlivé důsledky.

Nešpor (1995) dále konstatuje, že závislost můžeme rozdělit také na fyzickou (tělesnou) a psychickou (duševní). Fyzická závislost se projevuje řadou tělesných potíží, které nastávají po vysazení drog. Mnohem závažnější a dlouhodobější je psychická závislost, která doprovází většinu závislostí. Projevuje se psychickými změnami, které jsou obtížněji léčitelné.

1.1.1 Příčiny a podmínky vzniku závislosti

Na vzniku závislosti se podílí mnoho faktorů, které se vyskytují samostatně nebo ve spojení. Jsou to především zdravotní faktory, mezi které řadíme problémy psychické a somatické, ale také faktory sociální. Z toho vyplývá, že se v praxi využívá komplexní pojetí problematiky závislostí a uplatňuje se při vzniku a vývoji závislosti bio- psycho- sociální model. Na základě tohoto modelu je pro vznik, vývoj a udržování závislosti nezbytné vzájemné působení čtyř faktorů. První rovina zahrnuje faktor biologický a jedná se o samotnou drogu a tělesnou výbavu jedince. Faktor psychologický obsahuje osobnostní strukturu jedince. Na závěr ještě zmíním také poslední třetí faktor, který se významně podílí na vzniku závislosti a tím je faktor sociální neboli společenský. Nelze opomenout ani složku spirituální, která sehrává také nemalou úlohu ve vývoji jedince i společnosti (Tkáč, ©2011).

Prunner (2008) poukazuje na Nešporův model působení čtyř hlavních systémů, které se podílejí na rozvoji závislosti (resp. patologického hráčství). Zmiňovaný model tedy obsahuje:

1. Psychický systém, který je typický tím, že každý jedinec je jinak zranitelný, má rozdílnou míru nutkání vyhledávat pocit rizika a vzrušení za každou cenu.

2. Fyzický systém, který nevyvolává u patologického hráče silné somatické abstinenci příznaky jako u člověka závislého na drogách, ale bezpochyby ovlivňuje ve velké míře jeho psychiku a celkovou kondici.
3. Rodinný systém, ve kterém může být rodina pro závislého jedince pozitivním, ochranným prvkem, ale může jedince ovlivnit naopak i negativně a vzniku choroby napomáhat.
4. Sociální systém, kde se na vzniku nebo prevenci závislosti pozitivně podílí společnost a to prostřednictvím legalizace různých zákonů.

„Ke vzniku závislosti mohou vést jednotlivé složky osobnosti jedince, které jsou pro danou osobu typické. Mezi hlavní faktory lze zařadit impulzivitu, hledání vzrušení, extroverzi nebo naopak introverzi, neurózu, asociální osobnost nebo sklony k dispozičním poruchám“ (Pospíšilová, 2011, s. 12- 13).

1.1.2 Závislost na počítačích

Závislost u člověka podle Pokorného, Telcové a Tomky (2003) může vzniknout v podstatě na všem, co mu napomáhá uniknout před trpkými pocity, potlačuje je nebo mu naopak navazuje pocity rozkoše.

Závislost na počítačích patřící mezi tzv. „nedrogové závislosti“ je typická tím, že je zde velice neostrá hranice mezi pouhou zálibou, častým užíváním počítače a závislostí. Dalším podstatným činitelem je také to, že při hraní na počítači nevzniká fyzická závislost, ale mnohem závažnější závislost psychická. Zvýšenou pozornost bychom tedy především měli věnovat příznakům, které poukazují na vyvíjející se závislost. Za hlavní příznaky můžeme označit stav podobný transu, který lze pozorovat při hraní hry na počítači. Dále je to silné vzdorování rodičovské autoritě, hlavně při zákazu hraní na počítači nebo při překročení povolené doby strávené na počítači. Další neméně důležité příznaky mohou být pocity prázdnoty, když jedinec právě nehraje na

počítači, brzké vstávání nebo naopak dlouhé ponocování kvůli hře na počítači, zvyšující se nervozita, neklid po dobu, kdy nemůže hrát, krádeže peněz na koupi nových her, potřeba stále delší doby strávené na počítači, která by vedla k uspokojení ze hry, narušení rodinných vztahů, upřednostňování hry na počítači před učením, jinými zálibami a kamarády (poradenskecentrum.cz, ©2011).

Závislost rozvíjející se na základě používání počítače Pokorný, Telcová a Tomko (2003) rozdělují na dvě základní závislosti. Jsou to závislost na internetu a závislost na počítačových hrách.

1.1.3 Závislost na internetu a počítačových hrách

Závislost na internetu cizím pojmem „netomanie“, je podle Pokorného, Telcové a Tomky (2003) srovnatelná s gamblingem. Ztráta sebeovládání a tužba po chování, které navozuje příjemné pocity, je pro obě závislosti typická. V dnešní době nejohroženější skupinou lidí, kterým hrozí, že propadnou internetu, jsou jedinci ve věku mezi dvaceti a třiceti pěti lety.

Závislost na internetu shledávají Pokorný, Telcová a Tomko (2003) nebezpečnou tím, že jedinci způsobuje fyzické, psychické, ale i sociální problémy. Značné fyzické zatížení se projevuje především jako vady na páteři, špatné držení těla a celkové potíže s celou opěrnou soustavou těla. Z toho plynou i poruchy funkce krevního oběhu, dochází také k poškození očí, které se postupně více zhoršuje. V konečném důsledku se objevuje u jedince i stres související s hledáním stále nových a nových informací na internetu, který v nemalém měřítku ohrožuje lidský organizmus. Stres způsobuje poškození mozkových neuronů a tím pádem i řadu psychických potíží. Nastává přetížení a zahlcení lidského organismu nadměrným množstvím informací. Narušena je také kvalita pozornosti, sociální stránka jedince, kdy dochází k absenci komunikace a interakce s okolím. Velké riziko nastává hlavně v dětském věku, neboť právě tehdy se dítě musí naučit komunikovat přes své okolí s vnějším světem a tomu je počítač opravdu nenaučí. Počítač v nemalé míře spíše snižuje veškeré výrazové

komunikační nástroje. Jedinci hrozí také to, že se stane závislým na nějakých určitých internetových stránkách, např. na erotických a díky tomu můžou mít později potíže ve svém partnerském i sexuálním životě. Příčinou netománie je, že závislému jedinci stačí pouze virtuální zážitek nebo uspokojení pomocí fantazie a nepotřebuje se nijak realizovat ve skutečném světě. Na internetu má mnohem větší pocit bezpečí než v opravdovém světě, to má ale také určité dopady na jedincovu psychiku.

Šmahel (2003) konstatuje, že je velmi obtížné posoudit a to i pro odborníky, jestli je nebo není jedinec opravdu závislý na internetu. Často se ani sami odborníci neshodnou v tom, kde se nachází skutečná hranice mezi závislostí a běžným užíváním. Znamé jsou i studie, které uvádí, že patologické by mohlo být používání internetu v rozmezí od pěti až do dvaceti pěti hodin týdně.

Pokorný, Telcová a Tomko (2003) považují za primární příznaky závislosti na internetu to, že jedinec bezcílně tráví stále delší dobu na počítači, pociťuje nutkavou potřebu opakovaně prohlížet svoji e-mailovou schránku, prohlížet nejrůznější servery, při jiných činnostech neustále přemýšlí o internetu a dokonce kvůli tomu odkládá své jiné zájmy. Člověk závislý na internetu tzv. „netoman“ se snaží svou závislost skrývat před svým okolím, jelikož si svou závislost dobře uvědomuje. Dalším varovným znakem netománie může být i to, že jedinec nadměrně využívá specifických služeb dostupných na internetu, kterými jsou např. online komunikace (e-mail, chat, atd.), nakupování, online aukce, počítačové hry či online pornografie. Nutkavé vyhledávání a užívání sexuálních služeb online je nejčastějším signálem netománie. Jedinec, který je závislý na internetu je v největší míře ohrožen tím, že svoje skutečné vztahy nahrazuje vztahy virtuálními.

Pokorný, Telcová a Tomko uvádějí (2003), že hráč počítačových her díky hře uniká z reálného světa, který pro něj představuje neřešitelné problémy a ve kterém se necítí dobře. Hraní her se stává pro hráče atraktivním hlavně díky snadné dostupnosti, zjednodušení reálného světa, poskytuje stále nové, netradiční zážitky, přemísťuje jednotlivé hráče do jiného světa a dovoluje mu hrát nejrůznější role.

Nové nabývání zkušeností ze světa stvořeného hrou dle Pokorného, Telcové a Tomky (2003) zvyšuje riziko vzniku závislosti. Nebezpečí závislosti na počítačových hrách můžeme sledovat v následujících sférách. První a také nejzávažnější oblast představují násilí a agrese. Hráč se často dopouští tohoto násilí i ve skutečném světě a složité životní situace často řeší také za pomoci násilí a agrese. U hráčů dochází také ke změnám v oblasti životních způsobů, zájmů a hodnot. Zaznamenáno je také pozastavení sociálního zrání, deformování komunikace a sociálního cítění u jedinců závislých na počítačových hrách. Časté vysedávání u počítače představuje značnou zátěž pro páteř, svaly i oči. Potíže způsobené závislostí na počítačových hrách nastávají v sociálním vývoji jedince i v navazování a udržování kontaktů. Ohroženo je také vnímání skutečného času, což způsobuje, že hráč hraje delší dobu na počítači. Reálný svět pak pro hráče představuje svět stvořený hrou. Závažným problémem u hazardní hry je, že může vyvolat stav blízký drogové závislosti a tím je takzvané patologické hráčství.

1.1.4 Patologické hráčství

Mluvíme-li podle Nešpora (1999) o závislosti u dětí a mladistvých, tak podstatnou úlohu tady zaujímají rodinné vazby jedince. Rodina dítěte a mladistvého má velké možnosti, jak ovlivnit pomocí nátlaku jeho problémové a patologické chování. Bohužel ne vždy se rodičům podaří dosáhnout pozitivní změny v problémovém a patologickém chování dítěte. Důležité tedy je, aby v takovém případě rodiče vyhledali i vhodnou profesionální pomoc.

Americká psychiatrická asociace zahrnuje do své klasifikace nemocí patologické hráčství, jak uvádí Nešpor (2011) v roce 1980. V České republice se diagnóza patologického hráčství začala používat, až od 1. 1. 1994, kdy nabyla platnosti MKN- 10 i u nás.

Mezinárodní klasifikace nemocí definuje **patologické hráčství (F63)** následovně: „*Porucha spočívající v častých, opakovaných epizodách hráčství, které dominují v životě subjektu na újmu hodnot a závazků sociálních, vyplívajících ze*

zaměstnání, materiálních a rodinných“ (MKN- 10, 2011, s. 68). Nešpor (1999) publikuje, že jedinci postižení touto nutkavou, impulzivní poruchou často ohrožují své zaměstnání, zadlužují se, hodně lžou a dokonce i porušují zákony. Důvodem toho je, získat peníze nebo se vyhnout placení dluhů. Lidé trpící touto poruchou popisují těžko ovladatelné, intenzivní puzení ke hře, doprovázené silným zaujetím myšlenkami a představami o hraní, které ještě více narůstá při stresových životních situacích.

Další propracovanější a přesnější definice patologického hráčství (pathological gambling) je uvedena v Diagnostickém a statistickém manuálu duševních poruch (2005), který vydala Americká psychiatrická asociace (DSM-IV) v roce 2005. Americká psychiatrická asociace rozlišuje dvojí koncepci pojmu patologické hráčství. První pojetí pohlíží na patologické hráčství jako na nepřizpůsobivé přetrvávající a opakující se chování vůči hazardní hře. Druhé pojetí nahlíží na hazardní hru jako na manickou epizodu, která se vyskytuje u patologického hráče. Dále je důležité umět rozpoznat dva odlišné pojmy, patologické hráčství od hazardního hráčství a sázkařství. Hazardní hráč svou hru dovede kontrolovat a nejdůležitějším motivem je pro něj výhra. Kdežto gambler neboli patologický hráč pociťuje silné a neovladatelné nutkání hrát. Přepadají ho často myšlenky nebo představy o hraní a hlavním stimulem hraní tohoto jedince není výhra, ale samotná hra (psychopradna.cz, ©2009).

Zrod patologického hráčství vidí Vágnerová (2008) rovnou ve více faktorech. Jsou jimi především nadměrný stres, velká nabídka hry, co by jeden z hlavních spouštěcích mechanismů a v neposlední řadě i osobnostní vlastnosti jedince.

1.1.5 Typy, projevy a stádia patologického hráčství

Nešpor (1999) rozlišuje patologické hráčství ještě navíc od *hráčství a sázkařství*, které, jak jsem již zmínila výše, dokáže jedinec držet na uzdě a hraje pro pocit vzrušení z výhry, od *nadměrného hráčství u manických pacientů* a od *hráčství u sociopatických pacientů*, s nepřetržitými poruchami sociálního chování, které se

projevují agresí, zvýšeným nezájmem o blaho a city druhých lidí. Výherní hrací přístroje lze podle Prunnera (2008) rozlišovat na:

Technické hry

Začaly se u nás rozvíjet od roku 1999. Jsou to především elektromechanické rulety, on- line video- loterijní terminály a také telefonické sázkové hry.

Kasina

Představují nejpůvabnější druh hazardní hry převážně pro lidi mladšího věku a také pro starší jedince, kteří jsou ekonomicky velmi dobře situovaní. Na úplných počátcích hráčské kariéry může hodně zřetelná prohra v kasinu způsobit pro jedince tak silně negativní zážitek, že se tomuto typu sázení příště vyhne velikým obloukem. Na druhou stranu náhodná výrazná výhra v kasinu může daného jedince velmi ohrozit a to tím, že opakované hráčské epizody u něj můžou zapříčinit vznik patologického hráčství.

Kurzové sázení

Důvodem sázení je u nás strategické umíst'ování poboček jednotlivých sázkových společností především do restaurací a sportbarů, kde se shromažďuje velká část lidí s úmyslem sledovat důležitá sportovní utkání. Někdy proto také této formě sázkařství říkáme „sportovní sázení“.

Karetní hry

Karetní hry v České republice představují velmi populární druh lidské činnosti. Důležité je ovšem umět rozlišit, jedná- li se již o hazard. Za hazardní karetní hru můžeme považovat karetní hry, které mají nedostatek jakýchkoliv kladných aspektů a objeví- li se také podobné znaky jako u patologického hráčství.

Sázení po internetu

Další kategorií hazardního hraní je sázení po internetu, které pro jedince představuje určité výhody, jsou jimi například neplacení poplatků, obdržení bonusu za registraci, pohodlné sázení přímo z domova, příležitost sázet s vyššími kurzy než v kamenných sázkových kancelářích, nepřetržité sázení 24 hodin denně během celého roku, možnost vsadit libovolné množství peněz (minimální vklad činí pět korun) a sázení naživo tzv. live. Právě velká anonymita sázkařů je hlavním důvodem pro sázení po internetu, nepřekvapí nás tedy, že se za internetovými sázkaři často skrývají lidé s vysokým profesním i sociálním postavením nebo gambleři, kteří nechtějí, aby je lidé viděli v herně a dozvěděli se tak, že hrají. Velmi oblíbené je sázení po internetu u mladých lidí, kteří jsou u počítače a internetu většinu svého volného času.

Automaty

Nešpor (drnespor.eu, ©2000) rozděluje automaty na dva druhy. První skupinou jsou výherní neboli tzv. hazardní („proherní“) automaty, které poskytují sázejícímu koupit možnost výhry. Výherní automaty můžeme ještě dále rozdělit na automaty „lehké“ a „těžké“ podle výše finančního vkladu, nebo obnosu, který může hráč vyhrát. Jelikož se jedná jasně o formu hazardní hry, je povolena zákonem osobám, které jsou starší 18 let. Druhou skupinou automatů jsou zábavní nebo tzv. nehazardní automaty, mezi které řadíme např. videohry nebo počítačové hry. Neplatí pro ně žádné legislativní omezení i přesto, že také zde existují určitá rizika. „Dítě, které tráví dlouhé hodiny tímto způsobem, nebude mít čas na učení, získávání dovedností v mezilidských vztazích a může snadno zaostávat za vrstevníky. Blikavé světlo obrazovek může zvyšovat u citlivějších dětí riziko epilepsie. Dlouhým sezením u obrazovky trpí pohybový systém dítěte, některé počítačové hry navíc obsahují prvky násilí a riskování. Mezi zvláštní formy hazardní hry Nešpor (1999) řadí například i:

Hru v kostky

Hra v kostky je dnes považovaná již spíše za starobylou formu hazardní hry.

„Skořápkáře a ostatní“

„Skořápkáři“ byli údajně velmi dobře organizované skupiny, které byly řízené až někým z ciziny. Naštěstí v současné době je u nás už téměř vůbec nepotkáme. Ze zahraničí k nám místo toho přichází například bingo, Sportka, stírací losy atd.

Projevy patologického hráčství

Nešpor (2011) vypráví o základních diagnostických kritériích Americké psychiatrické asociace (DSM- IV), díky nimž lze dobře rozpoznat patologického hráče. Označit za patologického hráče můžeme jedince, u kterého se projevuje minimálně pět následujících znaků: je zaměstnán hazardní hrou, postupně zvyšuje peněžní částky investované do hazardní hry, bezvýsledně se snaží hru ovládat, nebo s ní skončit, u čehož pocítuje zlost či nepokoj. Hra ho nutí opakovaně hrát ve snaze získat prohrané peníze zpátky, představuje pro něj únik od potíží, závislost se dotyčný snaží zakrýt před rodinou, terapeutem i dalšími osobami opakovanou lží, dopouští se trestné činnosti, ohrožuje nebo ztrácí důležité vztahy, práci a půjčuje si peníze od jiných osob.

Tabulka 1: Čtyři základní faktory patologického hráčství

Faktor	Znaky
Psychické potíže	<ul style="list-style-type: none">- ženské pohlaví- sebevražednost- psychiatrické problémy v anamnéze
Hledání vzrušení	<ul style="list-style-type: none">- zkušenosti s nadměrným pitím alkoholu
Zločinnost a pobyt v restauracích	<ul style="list-style-type: none">- kriminální činnost
Impulzivita a asociální vzorce chování	<ul style="list-style-type: none">- raný kontakt s hraním- častá nezaměstnanost- oddělení od partnera nebo rozvod z důvodu hraní- nelegální činy v souvislosti s impulzivním hraním

Zdroj: Steel a Blaszczyński in Prunner, 2008: 121

Nešpor (1996) spatřuje největší riziko u patologického hráčství především v projevech trestné činnosti, vydírání, násilí ze strany věřitelů, rozvratu rodinného života a suicidální chování.

Stádia patologického hráčství

Nešpor (1999) se zmiňuje o rozdělení dráhy patologického hráčství do stádií nemocí a uzdravování, které pochází ze Spojených států a člení ho následovně:

Je to *stádium výher*, kdy hráč provozuje hru jenom občas a má vše pod kontrolou. Nebezpečí nastává ve chvíli, kdy se splní sny o velké výhře a hráč propadne víře, že bude mít štěstí i příště. Frekvence hry se spolu s částkami navyšuje a hráč, který se stává v této činnosti osamělým, na rozdíl od počátečního společenského rázu, začíná přisuzovat zdroje výher svým schopnostem, než „efektu momentálního štěstí.“

Stádium prohrávání je většinou charakteristické hráčstvím patologickým. Přichází nejen finanční tíseň, ale také sociální a psychická. Hráč věnuje veškerý čas hře, jeho rodinné vazby se narušují díky možným dluhům, které bývají před blízkými utajovány, je podrážděný, uzavřený a zanedbává nejen svůj zdravotní stav, ale také povinnosti v zaměstnání. Pokud se tento stav nadále prohlubuje, dochází k přechodu do dalšího stádia, tedy do *stádia zoufalství*.

Tato terminální fáze je již plná depresí, beznaděje, mnohdy i úvah o sebevraždě, v souvislosti s možnými soudními procesy. Neštěstí ve hře je přisuzováno jiným lidem. Rozpadá se rodina, tíživá situace uvádí člověka k páchání trestné činnosti a k závislostem na různých návykových látkách.

Nešpor (1999) uvádí, že rozhodne-li se patologický hráč skoncovat se svou závislostí, dostává se jeho život do třech fází v procesu uzdravování:

Stádium uzdravování je charakteristické *stádiem kritičnosti*, kdy hráč získává zpět zodpovědnost a vyhledá pomoc. Přestává s hraním a snaží se vyřešit vzniklou situaci. Následuje *stádium znovuvytvoření*, kdy prostřednictvím poctivé práce dochází

ke splácení dluhů, obnově koníčků a k vylepšení rodinné situace. Ve *fázi růstu* nalézá bývalý hráč nový způsob života.

1.1.6. Mladší školní věk

Vzhledem k tomu, že se má práce zabývat problematikou závislosti na počítačích u dětí v mladším školním věku, je zapotřebí si toto vývojové období vymezit. Za mladší školní věk označují Langmeier a Krejčířová (2006) obvykle období ve věku od 6- 7 let, které souvisí se vstupem dítěte do školy a končí s nástupem pubescence zhruba v 11 až 12 letech, kdy se začínají projevovat prvotní známky pohlavního dospívání, které jsou doprovázeny i řadou psychických projevů. Toto věkové rozhraní je samozřejmě vždy libovolné a u každého jedince individuální.

„Většina dětí je pro nástup do školy dostatečně zralá v šesti až sedmi letech. Pro děti i rodiče to bývá „událost“ a současně i velká životní změna, která od dítěte vyžaduje zmobilizovat veškeré své adaptační mechanismy (přizpůsobit se). Musí se učit zvládat relativně dlouhodobé odloučení od rodiny, přijmout autoritu učitele, soustředit se na výuku a v neposlední řadě se potřebuje integrovat do skupiny spolužáků. Dítě se srovná s ostatními a je také hodnoceno a srovnáváno učitelem. Výkon, který dítě podává, resp. hodnocení podaného výkonu učitelem a spolužáky, se výrazně podílí na utváření jeho identity“ (Peterková, ©2008-2012).

Změny v tomto období Langmeier a Krejčířová (2006) nepovažují za až tak převratné, jako v útlém a předškolním dětství, ani tak bouřlivé jako v období dospívání, které následuje hned poté. Jde o období tzv. latence nebo též etapa ukončující jednu část psychosexuálního vývoje, kdy stále ještě dřímá hlavní pudová a emoční složka osobnosti. Tato pudová a emoční složka osobnosti se začne opět probouzet, až se začátkem pubescence. Některé vývojově psychologické studie ovšem poukazují, že naopak vývoj v tomto období neustále pokračuje a dítě vykazuje plynule ve všech oblastech viditelné pokroky rozhodující pro jeho budoucí život. Psychologicky lze tuto vývojovou etapu charakterizovat jako tzv. „*střízlivý realismus*“, kdy malý školák touží

pochopit okolní svět takový, jaký skutečně je. Pochopit tento reálný svět a věci v něm se dítě snaží díky různým naučným knihám, cestopisům, historickým povídkám, dobrodružným románům, dětským encyklopediím a v knihách o technických vynálezech atd. Realismus školáka můžeme rozdělit na tzv. „naivní realismus“, který je patrný v počátcích tohoto období. Dítě zde upřednostňuje vše, co mu sdělí autority, kterými jsou hlavně rodiče, učitelé a knihy. Naproti tomu tzv. „kritický realismus“, který se objevuje v tomto období až později je typický tím, že je školák kritický. Tento „kriticky realistický“ pohled na okolní svět je považován za blížící se období dospívání. Pro zdravě se vyvíjející dítě jsou v období mladšího školního věku typické- aktivita, spolupráce s ostatními, snaha poznávat okolní svět reálným prozkoumáváním. Školák se v této etapě lépe učí pomocí názorných ukázek viditelných na obrázcích a podle materiálů, se kterými může sám aktivně experimentovat, než jenom na základě odprezentovaného výkladu.

Typické v tomto věku, jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), je také špatné snášení neúspěchu. V myšlení školáka je významná závislost na pozorované skutečnosti, dokáže si tedy představit a pochopit pouze věci, které zná a ty pak umí posoudit z více hledisek najednou. Utváří si svou vnitřní hierarchii informací, kdy řadí nejruznější prvky do tříd např. (jezevčík patří do třídy psů- psi patří do třídy zvířat atd.). Dítě v tomto období opouští od svého egocentrismu a věnuje pozornost i ostatním lidem kolem sebe, respektuje názory druhých a začíná projevovat schopnost empatie. Zhruba kolem desátého roku dítěte nastává změna postoje k dosavadním autoritám, kterými byly rodiče, učitelé, knihy a začíná před nimi upřednostňovat své spolužáky. Silně se snaží začlenit do skupiny svých vrstevníků. Ztotožnit se s nějakou skupinou plní velice podstatnou úlohu v sociálním vývoji dítěte, především pak při utváření přátelských a intimních vztahů do budoucna. Toto období je nejvýstižněji charakterizováno jako: „*Jedna velká změna, jinak klid (bouře na obzoru)*“ (Peterková, ©2008-2012).

1.1.7 Nástup puberty

Definice puberty:

„Fáze dospívání probíhá přibližně mezi 12- 15 rokem života člověka (toto vymezení je pouze orientační; nástup a konec pubescence jsou velmi individuální). Je to doba celé řady dramatických změn, kladoucí značné nároky jak na pubescenta samotného, tak na jeho okolí. Platí ovšem, že projevy dospívání v chování se individuálně liší v kvalitě i intenzitě, takže zatímco s některými „to mlátí“, jiní tuto dobu prožijí naprosto klidně. Pubescent si aktivně utváří vlastní identitu- hledá sám sebe a své místo na slunci. Status „dítě“ se začíná pomalu měnit na status „dospělý“ (Peterková, ©2008-2012).

Z této definice jasně vyplývá to, co následně konstatují i Langmeier a Krejčířová (2006), že nástup puberty lze zaznamenat ve věku zhruba od 11 do 15 let. Hranice vymezující nástup puberty je však značně individuální. Rozlišujeme zde dvě fáze puberty:

1. Fáze prepuberty

V této fázi se začínají projevovat prvotní znaky pohlavního dospívání tzv. první sekundární pohlavní znaky a také zrychlený růst dospívajícího. Fáze je poté ukončena u dívek první menstruací a u chlapců prvním výronem semene kolem 11 až 13 roku.

2. Fáze vlastní puberty

Druhá pubertální fáze začíná po skončení prepuberty a přetrvává až do dosažení reprodukčních schopností. Časově vymezit lze toto období věkem zhruba od 13 do 15 let.

1.1.8 Dítě a vznik závislosti

Problematika závislosti u dětí se může týkat každé rodiny, někteří jsou ohrožení více a jiní naopak méně, ale stoprocentně ochránit nejde nikoho. Pravdou je, že se výskyt závislostí u dětí neustále zvyšuje a to zhruba v několika posledních desetiletích (phil.muni.cz, ©2009).

U nezralých jedinců, kterými jsou děti, je dokázána zvýšená reaktivita a citlivost na rozvoj závislostí. Závislosti se u dětí vyvíjejí značně rychleji, jejich průběh bývá dramatičtější, mívají závažnější a dlouhodobější fyzické i psychické důsledky než u dospělých jedinců (Tkáč, ©2011).

Jak dále popisují Nešpor, Csémy a Pernicová (1996) existují určité faktory, které zvyšují riziko vzniku závislosti.

Jednotlivec (dítě, dospívající)

Psychická labilita, duševní poruchy a poruchy chování, např. porucha pozornosti s hyperaktivitou, která je zvláště nebezpečná. Setkání s návykovou látkou již dříve, dlouhodobé bolestivé onemocnění, poškození mozku v perinatálním nebo postnatálním období, nedostatek tzv. „copingových“ technik neboli způsobů, jak zvládat stresové situace. Nedostatek dovedností v mezilidských vztazích, nízké sebevědomí, nízká inteligence, strach, úzkost, sklony k násilí a agresivitě, špatné sebeovládání, týrání, šikanování a zneužívání dítěte. Příslušnost k nějaké znevýhodněné menšině, odcizení jedince od svého okolí, nerespektování vlastního zdraví a nezáměr od veškerých aktivit.

Rodina

Rodinné faktory vzniku závislosti podrobně popisuje také Hajný (2001). Jde především o nedostatečnou pozornost rodičů k problémovému dítěti, nedostatek času, málo péče a dohledu, nejasná pravidla, narušení vztahu mezi rodičem a dítětem, špatně nebo chaoticky vymezené mezigenerační vztahy, skrytý, nadměrný nebo naopak

nedostatečný projev kritiky a hněvu v rodině. Závislost v roli prvku, který udržuje rodinu pohromadě, další závislí členové rodiny, chudoba, časté stěhování atd.

Škola

Rizika, která podle Nešpora, Csémy a Pernicové (1996) představuje škola, jsou nesystematická prevence dětí, nespolupráce s rodiči, okolními organizacemi a institucemi. Nejsou zavedena žádná pravidla vůči návykovým látkám, které jsou navíc snadno dostupné. Učitelé jsou vnímáni jako nepřátelští a lhostejní lidé, kteří vyzdvihují pouze nedostatky žáků. Problémové děti jsou často zesměšňováni a ponižováni. Na škole panuje velmi špatná atmosféra postrádající pozitivní hodnoty a kvalitní mimoškolní aktivity.

Vrstevníci

Vrstevníci mají problémy s chování a autoritou. Rebelství, chování zaměřené proti společnosti, kladný postoj k návykovým látkám, mají větší vliv než samotní rodiče, často dítě zesměšňují, snižují sebevědomí a šikaují.

Společnost

Nedostatek příležitostí, chudoba, náhlé změny, vysoká a snadná dostupnost návykových látek např. v reklamách, nízká nabídka volnočasových aktivit, špatná zdravotní nebo sociální péče, špatně nastavené společenské normy, zákony a postoje společnosti, neinformovanost, lhostejnost, rasová či jiná diskriminace a kriminalita.

1.1.9 Dítě jako patologický hráč

Gambling, jak uvádí Kalina (2003), se u nás začal plně rozvíjet od roku 1989. Bylo velmi dobře viditelné, jak se postupně mění celkový pohled na hazardní hru, ale také i jeho pravidelní uživatelé. Zprvu to byli v porevolučním období lidé vyšší střední vrstvy s dobrým rodinným i vzdělanostním zázemím, kteří propadli gamblingu ve snaze

rychle zbohatnout. Jakmile si lidé začali více uvědomovat negativní zážitky i důsledky hazardního hraní, nastal posun závislých uživatelů směrem k mladším jedincům a nižším vrstvám. Stále častěji tak v dnešní době zaplňují ústavní protigamblerské programy děti a mladiství, kteří chápou hazardní hru jako kratší cestu ke zbohatnutí nebo naopak jako výraz životní nudy, ztráty smyslu až apatii.

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, závislost vzniká u dětí mnohem rychleji než u dospělého člověka. Stejně tak to platí i u problematiky patologického hráčství.

„Gamblerství jsou nejvíce ohroženi mladiství, nezaměstnaní, děti strádající citově, na které nemají rodiče čas, děti selhávající ve škole a v učení, hyperaktivní děti s poruchami pozornosti“ (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001, s. 621).

Prunner (2008) uvádí, že u dítěte se často hraní stává jedním ze způsobů, jak může trávit svůj volný čas. Hraní a sázení vstupuje do normálního života dítěte a stává se tak jeho běžnou součástí. Faktorem vzniku patologického hráčství u dětí může být také například sklon napodobovat chování, které dítě vyzoruje ve svém okolí. Takovéto chování se stává nebezpečným tehdy, je-li podporováno, nebo alespoň není označeno sociálním okolím za nevhodné. Napodobování chování druhých lidí pak označujeme za tzv. sociální učení.

Jako další možnou příčinu rozvoje patologického hráčství u dětí lze podle Prunnera (2008) spatřovat v modelu negativní podpory. Dítě se všemožně snaží dokázat sobě i jiným, že je mnohem schopnější, než si o něm druzí myslí.

Jak uvádí Prunner (2008) velkou roli při vzniku gamblerství u dětí také hraje reklama a tito jedinci se stávají velmi snadným terčem. Reklama dětem sděluje, že prostřednictvím hry můžou např. snadno a rychle získat větší množství peněz. V žádné reklamě už ale nezazní velmi důležité varování pro dítě, že zde hrozí i nebezpečí velkých finančních ztrát atp. Silně pravděpodobný je také fakt, že dítě nedokáže plně rozeznat nejen pravděpodobnost výhry či prohry, ale také vážnost negativních dopadů

hazardní hry. Důležité je tedy, aby děti měly dostatek pravdivých a nezkreslených informací nejen o nebezpečí reklamy, ale i o rizicích patologického hráčství. Nedílnou součástí preventivních programů by proto měla být na všech základních školách nejen mediální výchova, ale také prevence všech druhů závislostí a to drogových i nedrogových. Zapotřebí je také upozorňovat rodiče o možných nebezpečích všech závislostí a důležitosti primární prevence v rodině, kterou by měli svým dětem zajistit.

1.2 Prevence závislosti na počítačích u dětí

1.2.1 Vymezení a rozdělení prevence

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje prevenci jako: „*soubor intervencí s cílem zamezit či snížit výskyt a šíření škodlivosti účinků užívání alkoholu a nealkoholových drog*“ (odrogach.cz, ©2003-2012).

Je velmi těžké jasně vymežit a charakterizovat pojem prevence. Nejsnadněji lze tento pojem definovat skrze jeho cíl. „*Cílem prevence je snížit škody působené návykovými látkami. Cílem není předat maximum informací bez ohledu na to, jak budou použity. Účinná prevence má ovlivnit chování ve smyslu podpory zdraví. Preventivní strategie se dělí do dvou skupin: snižování nabídky (menší dostupnost návykových látek) a snižování poptávky (menší zájem o návykové látky). Tyto přístupy nejenže se nevyklučují, ale naopak se navzájem posilují*“ (Nešpor, Csémy, 1996, s. 20).

Jak poukazují Hartl a Hartlová (2010) v psychologickém slovníku, prevenci můžeme chápat předcházení, ochranu a soubor sociálních a zdravotních opatření, jejichž cílem je předcházet poškození zdraví, čili předcházet všem negativním jevům, úrazům a nemocem.

Prevence je také součástí jednoho ze tří pilířů protidrogové politiky státu a tvoří soubor opatření spolu s léčbou a nízkoprahovými službami, která směřují k omezování poptávky tzv. **demand reduction**. Zaměřovat bychom neměli prevenci s

dalším pojmem a to s **represí**, která představuje soubor opatření vedoucí k potlačování nabídky tzv. **supply reduction** (Tkáč, ©2011).

Jak uvádí Nešpor a Provazníková (1999), pojem prevence se začal rozdělovat již od konce 50. let na primární, sekundární a od 60. let ještě navíc na terciární prevenci. Světové zdravotnické organizace (WHO) pak tyto tři základní druhy prevence charakterizuje následovně:

Primární prevence

Zaměřuje se na předcházení vzniku závislostí u lidí, kteří ještě nepřišli do styku s žádnou návykovou látkou nebo jinou závislostí. Aktivity prevence se orientují jak na celou populaci např. využití masových médií ve vzdělávání širší veřejnosti, na komunitu- iniciativy a programy ve školách, tak i na ohroženou populaci jako např. děti ulice, mladí lidé po opuštění školy, děti uživatelů drog apod. Můžeme tedy říci, že primární prevence se skládá z několika částí. Je to povědomí a informovanost o drogách a nepříznivých zdravotních a sociálních následcích, které souvisejí s užíváním drog, podpora protidrogových postupů a norem, podporování prosociálního chování místo zneužívání drog, osvojování osobních a sociálních dovedností jedinců i skupin, které jsou nezbytné ke vzniku protidrogových postojů, podpora zdravějších možností, tvořivého a naplňujícího chování a životního stylu bez drog.

Primární (proti)drogovou prevenci můžeme ještě dále rozdělit na nespecifickou a specifickou primární prevenci.

Obsah *nespecifické primární prevence* je tvořen všemi technikami, které umožňují rozvoj harmonické osobnosti, ale i rozvoj nadání, zájmů a pohybových a sportovních aktivit. Dále zahrnuje aktivity, které pomáhají snížit riziko vzniku a rozvoje forem nežádoucího chování a to pomocí vhodných volnočasových aktivit a mají tedy tzv. protektivní potenciál. Patří sem také zájmové kroužky, sportovní aktivity, programy zlepšující životní styl atd.

Specifická primární prevence se zaměřuje na konkrétní formu nepatřičného chování a snaží se mu předcházet nebo zamezit jeho růstu popřípadě snížit jeho výskyt. Jedná se o snahu a hledání možností, jak u určité cílové skupiny předejít výskytu jisté formy nežádoucího chování jako je např. užívání drog, anebo snížit zdravotní či sociální důsledky tím, že posunou výskyt tohoto jevu do vyššího věku cílové skupiny, a o zaměření se na konkrétní handicapované nebo zranitelné cílové skupiny.

Sekundární prevence

Cílem je předcházet vzniku a prohloubení závislosti u osob, které se již se závislostí setkaly a také včasné zajištění odborné pomoci a úzdravy v bio-psycho-sociálním pojetí péče

Terciární prevence

Snaží se předcházet trvalému a váženému poškození zdraví nebo sociálnímu narušení u závislých jedinců a také vzniku recidiv (odrogach.cz, ©2003-2012).

1.2.2 Preventivní činnost

V dnešní době je dle Nešpora (2011) v České republice kladen důraz spíše na léčbu patologického hráčství než na jeho primární prevenci. Ve školách se poměrně dlouhou dobu otevřeně hovoří o závislostech na drogách a jejich rizicích, ale poměrně hodně se zde podceňuje nebezpečí propadnutí gamblingu. Dětem tudíž chybí zdroj informací, který by je informoval o existujících nástrahách a důsledcích patologického hráčství. Jak jsem již zmínila, tak ve školách se o této problematice moc nemluví a v reklamách či jiných sdělovacích prostředcích se děti dovídají jenom informace, které pohled na hraní a sázení povzbuzují a profesionální hráči pokeru představují v současné době skutečné hrdiny.

„Obecně je dostatečně známo, že v zápase s nějakým negativním jevem je prevence účinnějším a efektivnějším nástrojem, než následné odstraňování či nápravy

negativních důsledků. Preventivní působení je navíc v mnoha případech i výrazně méně ekonomicky náročnou záležitostí“ (Prunner, 2008, s. 185).

Prunner (2008) apeluje na věnování větší pozornosti a to především preventivnímu působení u jedinců nacházejících se v tzv. první úrovni a s hraním se ještě nikdy nesetkali nebo hrají zatím pouze rekreačně. Velmi pozitivní u této prevence je, že se nemusí měnit postoje konkrétní osoby. Mnohem lépe se vytvářejí negativní postoje a utváří se postojová obrana u jedince, který s hraním ještě nepřišel do styku. Nezbytné je, aby se preventivní zásah dostal k danému člověku dříve než podnět způsobující závislost. *„Jak je z realizovaných výzkumů patrné, v případě herních aktivit je při celoplošném preventivním působení vhodné zaměřit se již na žáky školou povinné. V některých lokalitách by měli být dokonce preventivně s riziky patologického hraní seznamováni již žáci prvního stupně základní školy“ (Prunner, 2008, s. 199).*

1.2.3 Prevence u dětí v období mladšího školního věku

Jak konstatuje Nešpor (2011) potíže u dětí, které jsou způsobené hazardní hrou, po roce 1898 v naší republice přibylo. Vzhledem k tomuto problému by mělo úměrně narůstat i naše úsilí v oblasti prevence. Prevenci většinou zajišťují osoby, kterých se to nejvíce týká, jsou to rodiče, školy a místní společenství. Všechny tyto preventivní činnosti jsou ještě navíc doplňovány o prevenci na regionální a státní úrovni. Dnes však neexistuje žádná zaručená metoda prevence ani žádná zaručená metoda léčby a nemůžeme tedy očekávat nějaký zaručený recept, jak se vyhnout gamblingu. Důležité je, aby prevence i léčba zasáhly různorodé osobnosti, proto je nutné působit preventivně z více stran a to nejen ze strany rodiny a školy.

Jednotlivec by si měl podle Nešpora (1999) uvědomit, že hazardní hraní je velmi rizikovou činností, se kterou by neměl vůbec začínat. Od této činnosti by pak měl odrazovat i ostatní lidi, přátelé a známé ve svém okolí.

Jak uvádí Nešpor a Csémy (1996) u dítěte v mladším školním období je v oblasti prevence důležité nabízet mu především konkrétní dovednosti a informace než abstraktní představu. Nutné je také dítěti neustále zdůrazňovat zdraví jako podstatnou životní hodnotu. V tomto věku je důležité začít s cílenou prevencí, která je zaměřená na odmítání všech druhů drogových i nedrogových závislostí.

Nešpor (2011) upozorňuje také na podstatnou úlohu životního stylu, vhodných zálib a zdravého sebevědomí dítěte. K přejímání životního stylu dochází především v rodině, mohlo by se zdát, že je to věc pouze rodičů, ale uplatnit svůj vliv zde můžou také i pedagogové. Pokud se nám zdá, že s dítětem není něco v pořádku, tak bychom měli upozornit rodiče a napomáhat jim při hledání vhodných alternativ k řešení problému. S prevencí patologického hráčství úzce souvisí i otázka zdravého sebevědomí. Dítě si pak bude vybírat z předkládaných variant podle toho, jak si váží sebe a svého zdraví. Dokáže také snáze odolat negativní nabídce a lépe dosáhnout životních cílů. Důležité je také u dětí rozvíjet patřičné zájmy, neboť nuda, ale také i naopak přetěžování či vyčerpání jsou často příčiny úniku. Doporučuje se již v mladším školním období začít se základy tzv. mediální gramotnosti např. na počítačových kroužcích volit vhodné hry a činnosti tak, aby si dítě i později bylo schopno samo vhodně vybrat.

Podle Nešpora (1999) je důležitá uvědomit si, že nejúčinnější je prevence, která využívá více strategií. Uvedené pojetí si můžeme zobrazit jako tzv. květ kopretiny na Obr. 1, kdy se uprostřed květu nachází dítě a jednotlivé okvětní lístky znázorňují různé strategie prevence, které by měly působit dlouhodobě a systematicky.

Obr. 1- Kopretina prevence



Zdroj: Nešpor, 1999, s. 91

1.2.4 Prevence v rodině

Nešpor (2011) se také zmiňuje o zkušenostech ze zahraničí, ze kterých vyplývá, že nejlepší je vřelý, laskavý, ale zároveň zhruba středně omezující styl výchovy dítěte. Na úrovni takovéto rodiny se dítě cítí přijímáno, respektováno, ale přitom jasně ví, jaké jsou jeho hranice. Existuje deset hlavních bodů preventivního působení rodičů na děti:

1. Získat si důvěru dítěte, naslouchat mu a dostatečně se mu věnovat.
2. Zajistit si informace o hazardní hře a k diskusi o této problematice zvolit vhodnou chvíli.
3. Předcházet u dítěte nudě pomocí vhodného zaměstnání v rodině nebo zprostředkování vhodné společnosti a vhodných zájmů.
4. Stanovit a apelovat na zdravých pravidlech a za nedodržení pravidel udělit dítěti sankci, která je pro něj předvídatelná.

5. Představovat dobrý model pro své dítě, dát mu jasně najevo, že větší cenu mají peníze, které si vydělá vlastním přičiněním než ty, které získá např. hrou.
6. Naučit dítě jisté věci odmítat např. i pozvání k hazardní hře.
7. Rodina by vždy měla chránit dítě před nevhodnou společností a najít mu vhodné přátele.
8. Posilovat zdravé sebevědomí a ocenit snahu a úsilí dítěte.
9. Spolupracovat popřípadě i s dalšími dospělými, školu nebo odborníky.
10. Rázně zasáhnout a vyhledat odbornou pomoc, když se u dítěte objeví problémy s hazardní hrou.

1.2.5 Prevence na základních školách

Rozšířené preventivní programy, které se týkají drogových závislostí, by měly být podle Nešpora (drnespor.eu, ©2000) rozšířeny také o prevenci problémů způsobených patologickým hráčstvím. Škola by měla prosazovat zákaz provozování hazardních her ve škole i v jejím okolí. V rámci výchovy ke zdraví by měla škola také zařadit informování dětí o prevenci. Mezi nejvhodnější a také nejúčinnější preventivní programy pro děti a dospívající lze zařadit tzv. peer programy, které využívají aktivní účasti vrstevníků a jsou doplňovány s řadou jiných interaktivních programů.

Na celém světě existuje velké množství preventivních programů orientovaných na problematiku patologického hraní u dětí a mladistvých, ale jediným skutečně účinným je podle Nešpora a Csémy (drnespor.eu, ©2000) program *Stacked Deck*. Tento program se realizuje během pěti až šesti interaktivních hodin, který umožňuje interakci, ale také nácvik relevantních dovedností. Prevence problémů s hazardní hrou má mnoho společných rysů i s prevencí škod způsobených návykovými látkami. Mezi specifika prevence problémů působených hazardem u dětí a dospívajících patří práce s motivací,

nácvik relevantních sociálních dovedností, dovedností rozhodování, dovedností sebeovlivnění, výuka mediální gramotnosti a nabízení pozitivních alternativ apod. Jako další specifika při prevenci gamblingu jsou ta, která se týkají např. systému hodnot a nakládání s penězi a počítačové gramotnosti.

Základní programy pro prevenci na ZŠ:

Podle Nešpora, Pernicové a Csémy (1999) by efektivní preventivní program měl splňovat určitá kritéria. Program by měl odpovídat věku, být malý, interaktivní a zahrnovat většinu dětí. Měl by také zahrnovat získávání podstatných sociálních dovedností, dovedností potřebných pro život, bere v úvahu místní specifika a využívá pozitivní modely, všechny druhy závislostí a také snižování dostupnosti návykových látek a hazardu. Program by měl být soustavný a dlouhodobý, kvalifikovaně a důvěryhodně prezentován. Měl by být komplexní, využívat více strategií, počítat s riziky a nabízet dobré možnosti jak je zvládat, poskytovat cílenou pomoc dětem se zvýšeným rizikem s ohledem na jejich individuální potřeby, spolupracovat s dalšími organizacemi a s rodiči.

Školní preventivní strategie (Školní preventivní program)

Vychází z pokynu MŠMT, č. j.: 1454/2000-51, který do prevence sociálně patologických jevů zařazuje konzumaci drog včetně alkoholu, kouření, kriminalitu, gambling, záškoláctví, šikanování a jiné násilí, rasismus, xenofobii, intoleranci, vandalismus (MŠMT, č. j.: 1454/2000-51, 2000, s. 1).

Preventivní program

Byl vypracován na podkladě Metodického pokynu k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních vydaného MŠMT, č. j.: 21 291/2010-28. Zaměřený zejména na výchovu a vzdělávání žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a emočně sociální rozvoj a komunikační

dovednosti. Je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, pestrosti forem preventivní práce s žáky, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci nezletilých žáků školy. Preventivní program vychází z preventivní strategie školy, je zpracováván na jeden školní rok školním metodikem prevence, podléhá kontrole České školní inspekce, je vyhodnocován průběžně a na závěr školního roku je hodnocena kvalita a efektivita zvolených strategií primární prevence § 12 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání- školský zákon (MŠMT, č. j.: 21 291/2010-28, 2010, s. 3).

Peer program

Vznikl v první polovině 90. let a základem programu je interaktivnost, působení vrstevníků a zařazení rodičů do programu. Orientuje se především na nácvik sociálních dovedností, zvládání stresu, relaxace a schopnosti řešit problémy (drnespor.eu, ©2000).

2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA

2.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části mé bakalářské práce na téma Způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí je zjistit, jaký je současný stav preventivní činnosti na vybraných základních školách na Jižní Moravě. Dále jsem se snažila zmapovat konkrétní způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí na 1. stupni těchto základních škol a to vše metodou rozhovoru. Otázky rozhovoru jsem kladla tak, aby se mi podařilo co nejlépe odkrýt situaci v oblasti prevence závislosti na počítačích u studentů na těchto základních školách.

2.2 Výzkumná otázka

Hlavní výzkumná otázka:

- Jaké způsoby prevence závislosti u dětí na počítačích jsou používány na vybraných Základních školách?

Dílčí výzkumné otázky:

- Kdo zajišťuje prevenci závislosti u dětí na počítačích?
- Jakým způsobem je prováděna prevence závislosti u dětí na počítačích na vybraných základních školách?
- Spolupracují vybrané základní školy při prevenci závislosti u dětí na počítačích s jinými organizacemi. Pokud ano s jakými?

3. METODIKA

3.1 Použitá metoda

V mé bakalářské práci jsem použila kvalitativní výzkum a při sběru dat u jednotlivých respondentů na vytipovaných základních školách jsem použila kvalitativní metodu dotazování polořízený rozhovor. Rozhovory byly provedeny se školními metodiky prevence a veškeré informace, které mi byly sděleny, jsem si zaznamenávala do záznamových archů, které jsem si předem připravila. Pro názornost jsem jeden nevyplněný záznamový arch vložila do příloh (viz Příloha 1).

„Rozhovor je taková technika terénního sběru informací, při které jsou potřebné informace od zkoumaných osob získávány prostřednictvím záměrně cílených otázek kladených respondentovi v rozhovoru vedeném tváří v tvář (face to face) nebo telefonicky. Rozhovor je ucelená soustava ústního jednání mezi tazatelem a respondentem, v němž výzkumník získává informace prostřednictvím otázek, směřujících ke zjištění skutečností, vztahujících se ke zkoumané společenské realitě. Rozhovor je možno definovat jako systém verbálního kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získat informace prostřednictvím otázek, které klade tazatel. Nároky na zvládnutí situace rozhovoru se liší podle tématu, kterému je věnováno, podle požadované hloubky informačního záměru, typu nástrojů a pomůcek a také podle typu respondentů“ (Bártlová, Hnilicová, 2000, s. 27).

Před tím, než jsem šla sbírat potřebná data, jsem provedla pilotní studii, abych se přesvědčila, že informace, které potřebuji zjistit, se v dané populaci nacházejí a je-li vůbec tento výzkum možný. Rozhovor, který jsem sestavila, je určený pro školní metodiky prevence nebo jiné osoby odpovědné za prevenci na vybraných základních školách a je anonymní. Obsahuje 11 otázek. Otázky jsou zaměřené na problematiku závislosti na počítačích u žáků 1. stupně základních škol. Zda-li se vybrané školy potýkají s touto problematikou, kdo je odpovědný za zajištění prevence, jaké tyto školy

využívají programy či postupy při provádění prevence. Jestli na vybraných školách spolupracují při prevenci i s rodiči dětí, případně s jinými organizacemi a také poskytují- li například mimoškolní aktivity pro děti.

V rámci analýzy dat z jednotlivých Rozhovorů jsem použila techniku otevřeného kódování. „*Otevřené kódování je technika, která byla vyvinuta v rámci analytického aparátu zakotvené teorie, avšak díky své jednoduchosti a účinnosti je používána a použitelná ve velmi široké škále kvalitativních projektů. Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211).

V rozhovoru jsem si u každé otázky jako jednotku (kód) určila podobné (stejně) výrazy, které se nejčastěji objevovaly u jednotlivých odpovědí. V rámci **otázky č. 1** to je pojem: školní metodik prevence;
otázka č. 2: odborná pomoc, ochrana žáků;
otázka č. 3: rozšířenost závislosti na počítačích u dětí ve třídách;
otázka č. 4: minimální preventivní program, edukace a informovanost;
otázka č. 5: rozvoj dítěte versus nízká úroveň programů;
otázka č. 6: výchova v rodině a ve škole, volnočasové aktivity;
otázka č. 7: výuka, vedení zájmových kroužků, kontakt s rodiči;
otázka č. 8: konec vyučování;
otázka č. 9: komunikace;
otázka č. 10: spolupráce s organizacemi a
otázka č. 11: více času, účast rodičů.

3.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Praktickou část bakalářské práce jsem zaměřila na výzkumné šetření v Jihomoravském kraji. Ve školním roce 2011/2012 jsem nejprve navštívila Základní školu v Hruškách, v Moravské Nové Vsi, v Lužicích. Dalšími vybranými školami byly Základní škola Očovská a Vančurova v Hodoníně a v neposlední řadě také Základní škola Slovácká, Kupkova, Valtická, Komenského a Základní škola Kpt. Nálepky v Břeclavi. Celkem jsem zpracovala 10 rozhovorů.

Na výše uvedených základních školách tvořili výzkumný vzorek školní metodici prevence, případně jiné osoby odpovědné za zajištění prevence na 1. stupních jejich škol.

4. VÝSLEDKY

Otázka č. 1:

Kdo všechno je ve Vaší škole odpovědný za zajišťování prevence proti sociálně patologickým jevům?

„Školní metodik prevence“

Na osmi vytipovaných základních školách je za prevenci sociálně patologických jevů, včetně závislosti na počítačích u dětí odpovědný především školní metodik prevence. Zbývající dvě základní školy mají k této prevenci místo školního metodika prevence určeného výchovného poradce. Jak školní metodik prevence, tak i výchovný poradce spolupracují při této prevenci s třídními učiteli a s ředitelem školy.

Otázky č. 2:

V čem spočívá náplň jeho práce?

„Odborná pomoc“

Tyto odpovědné osoby tedy poskytují odbornou pomoc, v rámci které zajišťují metodické činnosti, koordinují veškeré akce a činnosti prevence jako jsou například různé besedy, přednášky, cvičení, vzdělávací pořady atd. V neposlední řadě jsou tyto osoby povinny vykonávat v rámci prevence také výchovně- vzdělávací činnosti. Dále se jedná o informační činnosti, v rámci kterých poskytují odborné poradenství a konzultace dětem i rodičům ohledně dané problematiky.

„Ochrana žáků“

Při vykonávání veškerých činností těchto osob je důležité, aby vždy přihlížely i k ochraně žáků před riziky poruch jejich zdravého vývoje. Případně také navrhnou různá opatření k včasnému odhalení těchto rizik. Dále se také snaží zajistit zdravé sociální klima třídy.

Otázka č. 3:

Potýká se Vaše škola u dětí se závislostí na počítačích, případně v jakém množství?

„rozšířenost závislosti na počítačích u dětí ve třídách“

V současné době mají téměř všechny školy problémy se závislostí dětí na počítačích. Jedná se v každé třídě zhruba o tři až čtyři žáky. Pouze na dvou základních školách, které jsem kontaktovala, se s touto závislostí dosud ještě nesetkali. Školy také zaznamenávají, že věk dětí, které tráví více hodin u počítače, se rapidně snižuje. Většina těchto dětí si také neuvědomuje, že když někoho uhodí, tak mu tím můžou ublížit i když ve hře mají stále nové životy.

Otázka č. 4:

Jakým způsobem realizuje Vaše škola prevenci závislosti u dětí na počítačích?

„Minimální preventivní program“

Všechny z uvedených škol mají dle Metodického pokynu MŠMT č. j.: 21 291/2010-28 vydán minimální preventivní program, kterým se řídí při uskutečňování této prevence. Pouze jedna základní škola nevytváří minimální preventivní program, ale řídí se při zajištění prevence Školním vzdělávacím programem.

„Edukace a informovanost“

Problematice závislosti na počítačích u dětí se na školách věnují v hodinách informatiky v rámci přednášky na dané téma. Dále jsou užívány diskuze, vzájemná komunikace s jednotlivci a ve skupinách. Školy se účastní nejrůznějších preventivních programů, například program E- bezpečí, pořádají besedy, přednášky, cvičení a společné akce pro děti a rodiče. Dále využívají ve školách informační nástěnky, letáky, internetové stránky (např. „Seznam se bezpečně“) zabývající se touto problematikou, ukázky a testy, videa na těchto stránkách. S tím také úzce souvisí informování rodičů o nebezpečí, které hrozí jejich dětem díky častému vysedávání u počítače.

Otázka č. 5:

Co považujete za kladné a co naopak za záporné stránky jednotlivých programů, postupů prevence závislosti na počítačích u dětí?

„rozvoj dítěte versus nízká úroveň programů“

Na vytipovaných Základních školách považují za kladné aspekty těchto preventivních programů především to, když během nich žáci na základě podnětů vyhledávají a rozvíjí různé zdroje, přemýšlí o daném tématu, vyhledávají si k tomu různé informace a vytváří různá díla, slohové útvary, prezentace a aktivně se zapojují. Jako další z kladných stránek těchto programů uvádějí školy také jejich poměrně širokou nabídku a snadnou dostupnost. Naopak mezi záporné stránky programů řadí jejich nízkou úroveň, neefektivnost mnohdy až kontraproduktivitu. Některá témata jsou prezentována neadekvátně věku dětí, snaží se jim podbízet a nesplňují tak očekávání.

Otázka č. 6:

Co považujete za základ prevence na počítačích u dětí?

„výchova v rodině a ve škole“

Základní školy se bez výjimky shodují na tom, že základem této prevence je jednoznačně výchova a výchovný styl v rodině. Rodiče by tedy měli dítěti nastavit jasná pravidla a řád. Dále by rodiče měli také kontrolovat a korigovat činnost dětí u počítače. Výchova ve škole by měla zase spočívat především v pořádání besídek, přednášek a pohovorů s odborníky. Důležitým aspektem je také otevřenost a důvěra ve vztahu učitel (škola)- rodič- žák.

„volnočasové aktivity“

Dalším důležitým faktorem, který tvoří základ této prevence je smysluplné trávení volného času dětí. Mělo by se hlavně předcházet nudě a to zajištěním dostatečného množství vhodných volnočasových aktivit pro děti.

Otázka č. 7:

Zapojují se na Vaší škole i ostatní vyučující do této prevence, případně jak?

„výuka“

Na všech vytipovaných Základních školách se do této prevence přirozeně zapojují i ostatní vyučující. Jedná se zde především o výuku dětí ve škole v rámci předmětu Informatika, kdy učitel přednáší v této hodině o dané problematice. Snaží se jasně formulovat pravidla pro využívání počítačů ve volném čase dětí a snaží se jim vštípit schopnost sebereflexe, rozlišovat, co je vhodné a co je nežádoucí. Na jedné z vytipovaných Základních škol (ZŠ Hrušky) jsou ve třídách velmi oblíbené skupinové diskuze v podobě tzv. „ranních kruhů“ nebo „pátečních minutek“, kdy se debatuje nad určitým tématem. Učitelé rozvíjí u žáků transgenerační komunikaci a porozumění, porozumění vzájemným sdělením, hledání obsahu, poznání a přijetí vlastní role v daném čase, místě a situaci. Dále sem také patří účast učitelů na průběžném vzdělávání například o využívání internetu v rámci běžné výuky a jsou informováni o pravidlech bezpečnějšího internetu

„vedení zájmových kroužků“

Učitelé zajišťují také volnočasové aktivity pro děti vedením zájmových kroužků.

„kontakt s rodiči“

Učitelé se snaží navazovat a udržovat v rámci této prevence pravidelný kontakt s rodiči. Jde o pořádání třídních schůzek, konzultačních dnů, ale také se účastní spolu s dětmi a jejich rodiči společných víkendových a prázdninových akcí.

Otázka č. 8:

Poskytuje Vaše škola mimoškolní aktivity, případně jaké?

„konec vyučování“

Jakmile skončí vyučování, práce školy ještě zdaleka nekončí. Všechny školy nabízejí pro děti velké množství atraktivních a zajímavých kroužků, které můžou bezplatně navštěvovat. Mezi nejčastější zájmové kroužky, které na těchto školách poskytují, patří například sportovní, výtvarný, dramatický, hudební, pěvecký, ale také kroužky s odborným zaměřením jako je chemický, přírodovědný nebo jazykový. Dále děti mohou vhodně strávit svůj volný čas také činnosti ve školním klubu nebo oddělení školní družiny. ZŠ Hrušky se ještě navíc v rámci mimoškolních aktivit účastní akcí projektu Spirála, což je preventivně edukační projekt, který se zaměřuje na podporu kladného přístupu k vlastnímu zdraví hlavně u dětí a mládeže.

Otázka č. 9:

Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích i s rodiči dětí, případně jak?

„komunikace“

Pouze na dvou školách při této prevenci s rodiči dětí nespolupracují vůbec nebo jen minimálně. Jinak v podstatě na všech uvedených školách je spolupráce s rodiči dětí při této prevenci samozřejmostí a je vnímána jako důležitý aspekt při dosažení kvalitní prevence. Podstatou je zde spolupráce s rodiči na třídních schůzkách, při konzultacích a individuálních pohovorech. Dále je to informování rodičů o dané problematice a jejich rizicích např. prostřednictvím informačních letáků, pořádání mimoškolních aktivit a společných akcí pro rodiče a děti.

Otázka č. 10:

Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích u dětí i s jinými organizacemi, případně jak?

„spolupráce s organizacemi“

Všechny školy úzce spolupracují s jinými organizacemi, pouze jedna z vytypovaných škol s organizacemi nespolupracuje. V rámci spolupráce se jedná například o zadávání přímých zakázek u nízkoprahových zařízení, dále je to účast na programu E-bezpečí, který organizuje Univerzita Palackého v Olomouci. Školy spolupracují především s PPP (pedagogicko psychologická poradna), poradenským centrem pro drogové a jiné závislosti, oddělením sociální prevence a také s dalšími zájmovými organizacemi, nadacemi a centrem volného času dětí a mládeže i s okolními školami.

Otázka č. 11:

Jste spokojen/a s prevencí na Vaší škole a co byste případně změnil/a?

„více času“

Nehledě na to, že je valná většina vytypovaných škol s prevencí na jejich škole spokojená, shledávají zde jisté nedostatky. Školy se shodují na tom, že by bylo k této prevenci zapotřebí určitě mnohem více času.

„účast rodičů“

Na všech školách by se také chtěli do budoucna zaměřit na realizaci programů a dalších preventivních aktivit, při kterých se budou snažit získat větší účast také rodičů žáků a zlepšit tím v rodině prevenci této závislosti.

5. DISKUZE

V předcházející kapitole jsem pomocí otevřeného kódování popisovala, jak na zvolených základních školách realizují prevenci závislosti na počítačích u dětí, jakým způsobem ji zajišťují a s kým vším při tom spolupracují. V dnešní době je velkým problémem závislosti na počítačích a potažmo i patologického hráčství hlavně to, že se její řešení zaměřuje spíše na léčbu než na její prevenci. Při tom právě u této konkrétní závislosti si myslím, že je prevence prvořadá. Termín prevence pak můžeme podle Hartla a Hartlové v psychologickém slovníku (2000) charakterizovat jako soubor určitých opatření, kterými se snažíme zabránit vzniku a šíření komplikací, které by způsobila tato závislost. Toto je tedy základní vymezení problematiky v rámci odborné literatury a následně se pokusím porovnat tato teoretická východiska dané problematiky s výsledky vlastního výzkumu.

Po provedení výzkumného šetření jsem získala data, která vypovídají o tom, jaká je situace na základních školách v rámci prevence závislosti u dětí na počítačích. Výzkumné otázky se snažily zmapovat především, jaké způsoby prevence závislosti na počítačích využívají vybrané základní školy, kdo tuto prevenci zajišťuje, s kým při tom škola spolupracuje a jestli se na škole vůbec potýkají u svých žáků s touto konkrétní závislostí. Z uvedených údajů tedy vyplývá, že za zajištění prevence závislosti na počítačích jako jednoho ze sociálně patologických jevů u dětí je na základních školách odpovědný nejčastěji školní metodik prevence nebo výchovný poradce ve spolupráci s ředitelem školy a s třídními učiteli, což lze podložit **otázkou č. 1:** „*Kdo všechno je ve Vaší škole odpovědný za zajišťování prevence proti sociálně patologickým jevům?*“

Hlavní náplň práce školního metodika prevence, jak publikuje Česká asociace školních metodiků prevence (ČAŠMP) na svých webových stránkách (Soldán, ©2004) spočívá především v metodické, informační a poradenské činnosti. Současně je hlavním koordinátorem akcí a činností prevence. Školní metodik prevence je zároveň také

povinen vykonávat výchovně vzdělávací činnosti s přihlédnutím k ochraně žáků před riziky poruch jejich zdravého vývoje.

Dále je ze zjištěných údajů patrné, že v současné době mají téměř všechny školy problémy se závislostí dětí na počítačích. Podle průzkumu nakladatelství Fraus (Šoltys, ©2011) jsou žáci na počítačích a internetu více závislí a každoročně se věk těchto dětí, které tráví velký počet hodin u počítače, stále více snižuje. Dalo by se říci, že v každé třídě se jedná průměrně asi o tři až čtyři žáky, kteří u počítače tráví denně více než pět hodin. Jedná se především o žáky, jejichž rodiče jsou celý den v zaměstnání. Jak rodiče, tak především žáci jsou často naivní a neuvědomují si možná nebezpečí včetně pozdějších zdravotních problémů. Toto tvrzení potvrzují také na základě výsledků vlastního výzkumu, **otázka č. 3:** „*Potýká se Vaše škola u dětí se závislostí na počítačích, případně v jakém množství?*“

Z výzkumu také jasně vyplývá, že základem prevence závislosti na počítačích u dětí je jednoznačně prevence v rodině, na kterou také poukazuje Nešpor (2011) a podle něj existuje deset základních bodů preventivního působení rodičů na jejich děti, o kterých se podrobně zmiňuji v teoretické části mé bakalářské práce. S tímto tvrzením také naprosto souhlasím. Rodiče by měli svým dětem již v brzkém věku stanovit řád a vštípit určitá základní pravidla, která se musí dodržovat. Dále by se rodiče měli snažit u dítěte předejít nuditě a to smysluplným trávením jeho volného času. Z toho vyplývá, že by každé dítě mělo navštěvovat různé zájmové kroužky, které by bezpochyby měla každá škola zajišťovat, což také vyplývá z výzkumu, **otázka č. 8:** „*Poskytuje Vaše škola mimoškolní aktivity, případně jaké?*“ Myslím si, že je také u většiny rodin velkým problémem, že rodiče své děti málo chválí a jsou k nim až příliš kritičtí. To lze usuzovat i na základě průzkumu, který provedla společnost SOFT (Society of Family Therapy), což je národní střešní organizace rodinných a systemických terapeutů v České republice (Krtičková, ©2012).

Další oblastí, na kterou jsem se zaměřila v praktické části, byla spolupráce základních škol při zajišťování prevence závislosti na počítačích u dětí. V první řadě v podstatě všechny vytipované základní školy uvádějí jako velmi důležitou spolupráci s rodiči. Pravidelně tedy spolupracují s rodiči na třídních schůzkách, při konzultacích a individuálních pohovorech, během kterých rodiče informují o dané problematice a jejich rizicích. Dále také spolupracují s rodiči i v rámci pořádání různých akcí pro rodiče a děti, opět podkládám výzkumem, **otázka č. 9:** „*Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích i s rodiči dětí, případně jak?*“ Neméně důležitá je pro základní školy také spolupráce s jinými organizacemi, **otázka č. 10:** „*Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích u dětí i s jinými organizacemi, případně jak?*“ Jedná se například o zadávání přímých zakázek u nízkoprahových zařízení, účast na projektu E-Bezpečí. Dále tyto školy také úzce spolupracují s PPP (pedagogicko psychologickou poradnou), poradenským centrem pro drogové a jiné závislosti, oddělením sociální prevence, ale také s dalšími školami, zájmovými organizacemi, nadacemi a centrem volného času dětí a mládeže.

Zjištěné údaje poukazují, že oslovení respondenti pokládají za nutnost prevenci závislosti na počítačích u dětí primárně v rodině. Dále však upozorňují na fakt, že některé z dostupných preventivních programů jsou na nízké úrovni, snaží se dětem podbízet a některá témata těchto programů jsou prezentována, ve formě neadekvátní věku dětí a jsou tím pádem často neefektivní. Dalším problémem, na který účastníci výzkumu poukazují je nedostatek času, který je potřeba věnovat na tuto prevenci a stále ještě nedostatečná spolupráce s rodiči dětí při zajišťování prevence závislosti na počítačích u jejich žáků.

Dle mého názoru cíle práce (současný stav preventivní činnosti na vybraných Základních školách a konkrétní způsoby prevence závislosti u dětí na počítačích na 1. stupni těchto základních škol) byly dosaženy. Na začátku stanovené předpoklady vlastního výzkumu, se po provedení osobních rozhovorů se samotnými pracovníky jednotlivých základních škol, kteří zde odpovídají za zajišťování prevence závislosti u

dětí na počítačích (školní metodici prevence, výchovní poradci), potvrzují a ukazují jako pravdivé.

Na základě zjištěných skutečností je na místě doporučit vybraným základním školám, aby se při zajišťování prevence závislosti u dětí na počítačích řídili například dle Metodického pokynu MŠMT č. j.: 11 691/2004-24, ve kterém jsou uvedeny tzv. „*Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu*“, která reagují na jednotlivé problémy způsobené nadměrným a nevhodným užíváním počítačů a internetu (viz Příloha 2).

Dále bych na základě tvrzení Švece, Jeřábkové a Tesařové (2007) v rámci zefektivnění jednotlivých preventivních programů doporučovala, řídit se „*Zásadami primární prevence na školách*“, které by tak mohly zvýšit úroveň programů.

Další doporučení směřuje do oblasti prevence této závislosti v rodině. Dle Konopíkové, Čtrnácté, Mančíkové a Schmidové a (azrodina.cz, ©2007-2012) by si rodiče měli mnohem více všimnout svých dětí, kontrolovat kolik času dítě tráví denně u počítače, stanovit jim jasná pravidla, nebát se oslovit odborníky a využívat různé programy např. „*parentel kontrol*“, neboli rodičovská kontrola.

6. ZÁVĚR

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit současný stav preventivní činnosti a zmapovat konkrétní způsoby prevence závislosti na počítačích u dětí 1. stupně na vybraných základních školách v Jihomoravském kraji. Pro naplnění těchto cílů jsem využila veškeré informace, které mi byly ochotně sděleny jednotlivými respondenty a poznatky získané studiem odborné literatury uvedené v teoretické části.

Bakalářská práce byla členěna na dvě části- teoretickou a praktickou. V první teoretické části jsem si vydefinovala pojmy, které jsou stěžejní pro danou problematiku- závislost, závislost na počítačích, internetu, počítačových hrách, patologické hráčství, mladší školní věk a prevence. Podrobněji jsem se zabývala prevencí v rodině, prevencí na základních školách a základními programy pro prevenci na ZŠ.

V druhé praktické části bakalářské práce byl proveden kvalitativní výzkum. Pro sběr dat jsem použila kvalitativní metodu polořízeného rozhovoru se školními metodiky prevence na vybraných základních školách. Při těchto rozhovorech jsem zjistila několik nedostatků v oblasti prevence závislosti u dětí na počítačích. V první řadě je to nedostatečná prevence této závislosti v rodině. Dalším meritorním problémem je skromná spolupráce zvolených základních škol s jinými organizacemi a s rodiči jejich žáků, ale také nízká úroveň preventivních programů.

Mnou navrhované změny, které by mohly napomoci k řešení situace, se ubírají v první řadě do oblasti prevence závislosti u dětí na počítačích v rodině. Myslím si, že rodina je základním a nejdůležitějším činitelem, který má nezastupitelný vliv při utváření osobnosti dítěte. V rodině, kde se dítěti příliš nevěnují, se mnohem častěji vytváří „podhoubí“ pro vznik nejrůznějších sociálně patologických jevů, závislosti na počítačích nevyjímaje. Proto navrhuji zlepšit vzájemné vztahy rodičů, dětí a učitelů (školy) v rámci lepší výchovy v rodině. Dále je určitě důležité podporovat dítě ve smysluplném trávení jeho volného času a zajistit mu dostatek zájmových kroužků v rámci mimoškolních aktivit. V rámci efektivní prevence této závislosti je také žádoucí, aby se zlepšila vzájemná spolupráce základních škol i s jinými organizacemi. Například by školy mohly více využívat služeb nízkoprahových zařízení pro děti a

mládež, která nabízejí široké možnosti trávení volného času. Školy by se také měly více zapojovat do preventivních programů a projektů, které organizace nabízejí a více spolupracovat s odděleními sociální prevence, poradnou pro drogové a jiné závislosti a také s dalšími zájmovými organizacemi, nadacemi a centrem volného času dětí a mládeže. V neposlední řadě je také zapotřebí zlepšit kvalitu preventivních programů tak, aby se dětem tolik nepodbízely a závažná témata prezentovaly ve formě, která je adekvátní jejich věku. Dále vytvářet takové programy, během kterých žáci na základě podnětů vyhledávají a rozvíjí různé zdroje a na jejich základě pak přemýšlí a vytváří jak výtvarná díla, tak slohové útvary, prezentace či krátké filmy.

Závěrem bych chtěla ještě dodat, že problematika závislosti u dětí na počítačích je natolik obsáhlá, že podle mého názoru výrazně přesahuje rámec mé bakalářské práce. Myslím si, že vzhledem k tomu, jak je toto téma závažné a v dnešní době více než aktuální by mělo být podrobněji zpracováno formou diplomové práce.

7. SEZNAM POŽITÝCH ZDROJŮ

1. American Psychiatric Association, 2005. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR*. Arlington: American Psychiatric Association. ISBN 0-89042-025-4.
2. BÁRTLOVÁ, S.; HNILICOVÁ, H, 2000. *Vybrané metody a techniky výzkumu*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 80-7013-311-2.
3. HAJNÝ, Martin. 2001. *O rodičích, dětech a drogách*. Praha: Grada. ISBN 8024701359.
4. HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
5. KALINA, Kamil et al ., 2003. *Drogy a drogové závislosti*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 80-634-05-6.
6. LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
7. NEŠPOR, Karel, 1995. *Středoškoláci o drogách, alkoholu, kouření a lepších věcech*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-086-3.
8. NEŠPOR, Karel, 1999. *Jak poznat a překonat problém s hazardní hrou*. Praha: Sportpropag a.s.
9. NEŠPOR, Karel, 2003. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-831-7.
10. NEŠPOR, Karel, 2007. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-908-8.
11. NEŠPOR, Karel, 2011. *Jak překonat hazard*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0009-3.
12. NEŠPOR, Karel; CSÉMY, Ladislav, 1996. *Léčba a prevence závislostí: Příručka pro praxi*. 1. Praha: Psychiatrické centrum, 1996. ISBN 80-85121-52-2.

13. NEŠPOR, Karel; CSÉMY, Ladislav; PERNICOVÁ, Hana, 1996. *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách*. Praha: Sportpropag.
14. NEŠPOR, Karel; PERNICOVÁ, Hana; CSÉMY, Ladislav, 1999. *Jak zůstat fit a předejít závislostem: Náměty pro rodiče, učitele a vychovatele, inspirace pro děti a dospívající*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-299-8.
15. NEŠPOR, Karel; PROVAZNÍKOVÁ, Hana. 1999. *Slovník prevence problémů působených návykovými látkami: pro rodiče a pedagogy*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7071-123-X.
16. POKORNÝ, Vratislav; TELCOVÁ, Jana; TOMKO, Anton, 2003. *Prevence sociálně patologických jevů: Manuál praxe*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky r.s. ISBN 80-86568-04-0.
17. POSPÍŠILOVÁ, Nikola. *Gamblerství*. České Budějovice, 2011. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická, Katedra pedagogiky a psychologie.
18. PRUNNER, Pavel, 2008. *Psychologie gamblerství aneb Sázka na štěstí*. Plzeň: Aleš Čeněk s.r.o. ISBN 9788073800741.
19. SVOBODA, M.; KREJČÍŘOVÁ, D.; VÁGNEROVÁ, M, 2001. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-545-8.
20. ŠMAHEL, David, 2003. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi*. Praha: Triton. ISBN 8072543601.
21. ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
22. ŠVEC, Jakub; JEŘÁBKOVÁ, Simona; TESAŘOVÁ, Veronika, 2007. *Jak se bránit drogám a předcházet závislostem*. Praha: Občanské sdružení Projekt Odyssea. ISBN 978-80-87145-26-5.
23. VÁGNEROVÁ, Marie, 2008. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-414-4.

24. WHO, 2011. *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. ISBN: 978-80-904259-1-0.

Internetové zdroje:

1. Anon. *Definice prevence*. In: *odrogach* [online]. ©2003-2012 [cit. 2012-01-08]. Dostupné z: <http://www.odrogach.cz/index.php?disp=texty&offset=101&list=101&shw=100002>
2. Anon. *Gambling*. In: *psychoporadna* [online]. ©2009 [cit. 2011-11-16]. Dostupné z: <http://www.psychoporadna.cz/cz/clanky/gambling/31.html>
3. Anon. *Závislost na počítačích a počítačových hrách*. In: *poradenskecentrum* [online]. ©2011 [cit. 2011-11-16]. Dostupné z: <http://www.poradenskecentrum.cz/pocitacova-zavislost.php>
4. *Filozofická fakulta: Masarykova univerzita* [online]. ©2009 [cit. 2011-11-20]. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/>
5. KONOPÍKOVÁ, Renata; ČTRNÁCTÁ, Štěpánka; MANČÍKOVÁ, Táňa; SCHMIDOVÁ, Kateřina. *Závislost přes počítač- Není Vaše dítě gambler?* In: *azrodina* [online]. ©2007-2012 [cit. 2012-04-12]. Dostupné z: <http://www.azrodina.cz/4723-zavislost-pres-pocitac-neni-vase-dite-gambler>
6. KRTIČKOVÁ, Kateřina. *Chválit! Chválit! Ale jak?* In: *soft-os* [online]. ©2012 [cit. 2012-04-12]. Dostupné z: http://www.softos.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=63%3Amgrkateina-krtikova-chvalit-chvalit-ale-jak&catid=12%3Aislo-22010&Itemid=25
7. MŠMT, 2000 [cit. 2012-03-01]. *Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů č.j.: 1454/2000-51* [online]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/pokyn-ministra-skolstvi?HighlightWords=metidick%20C3%BD+pokyn>
8. MŠMT, 2010 [cit. 2012-03-01]. *Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve*

- školách a školských zařízeních č.j.: 21 291/2010-28* [online]. Dostupné z: [http://www.msmt.cz/vzdelavani/pokyn-ministra-skolstvi?highlightWords=metidick% C3%BD+pokyn](http://www.msmt.cz/vzdelavani/pokyn-ministra-skolstvi?highlightWords=metidick%C3%BD+pokyn)
9. NEŠPOR, Karel. *Prevence ve školním prostředí*. In: *drnespor* [online]. ©2000 [cit. 2012-01-20]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>
 10. NEŠPOR, Karel. *Už jsem prohrál dost*. In: *drnespor* [online]. ©2000 [cit. 2011-11-16]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>
 11. NEŠPOR, Karel; CSÉMY, Ladislav. *Léčba a prevence návykových nemocí: Hazard u dětí a dospívajících*. In: *drnespor* [online]. ©2000 [cit. 2012-03-10]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>
 12. NEŠPOR, Karel; CSÉMY, Ladislav. *Materiály pro rodiče a jejich děti: Alkohol, drogy a vaše děti*. In: *drnespor* [online]. ©2000 [cit. 2012-01-20]. Dostupné z: <http://www.drnespor.eu/addictcz.html>
 13. PETERKOVÁ, Michaela. *Nástup do školy a mladší školní věk*. In: *psychotesty.psyx* [online]. ©2008-2012 [cit. 2011-11-20]. Dostupné z: <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/mladsi-skolni-vek.htm>
 14. PETERKOVÁ, Michaela. *Období dospívání- pubescence*. In: *psychotesty.psyx* [online]. ©2008-2012 [cit. 2011-11-20]. Dostupné z: <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/obdobi-dospivani-pubescence.htm>
 15. SOLDÁN, René. *Cíle České asociace školních metodiků prevence*. In: *casmp* [online]. ©2004 [cit. 2012-04-12]. Dostupné z: <http://www.casmp.cz/cile.htm>
 16. ŠOLTYS, Adam. *Žáci jsou závislí na internetu, upozorňuje vydavatelství učebnic*. In: *pcworld* [online]. ©2011 [cit. 2012-04-12]. Dostupné z: <http://pcworld.cz/novinky/zaci-jsou-zavisli-na-internetu-upozornujevydavatelstvi-ucebnic-10468>
 17. TKÁČ, Juraj. *Prevence závislosti*. In: *at-ambulance* [online]. ©2011 [cit. 2012-01-08]. Dostupné z: <http://www.at-ambulance.cz/prevence.htm>
 18. TKÁČ, Juraj. *Příčiny vzniku závislosti*. In: *at-ambulance* [online]. ©2011 [cit. 2012-01-05]. Dostupné z: <http://www.at-ambulance.cz/priciny.htm>

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Dítě

Patologické hráčství

Počítač

Počítačová hra

Prevence

Závislost

9. PŘÍLOHY

Příloha 1: Záznamový arch určený k rozhovoru k bakalářské práci

Příloha 2: Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu

Příloha 1: Záznamový arch určený k rozhovoru k bakalářské práci

Rozhovor k bakalářské práci

Téma: Způsoby prevence závislosti u dětí na počítačích

1. Kdo všechno je ve Vaší škole odpovědný za zajišťování prevence proti sociálně patologickým jevům?
2. V čem spočívá náplň jeho práce?
3. Potýká se Vaše škola u dětí se závislostí na počítačích, případně v jakém množství?
4. Jakým způsobem realizuje Vaše škola prevenci závislosti u dětí na počítačích?
5. Co považujete za kladné a co naopak za záporné stránky jednotlivých programů, postupů prevence závislosti na počítačích u dětí?
6. Co považujete za základ prevence závislosti na počítačích u dětí?
7. Zapojují se na Vaší škole i ostatní vyučující do této prevence, případně jak?
8. Poskytuje Vaše škola mimoškolní aktivity, případně jaké?
9. Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích i s rodiči dětí, případně jak?

10. Spolupracuje Vaše škola při prevenci závislosti na počítačích u dětí i s jinými organizacemi, případně jak?

11. Jste spokojen/a na Vaší škole s prevencí proti závislosti na počítačích u dětí a co byste případně změnil/a?

Příloha 2: Pravidla pro děti a rodiče k bezpečnějšímu užívání internetu

PRAVIDLA PRO DĚTI K BEZPEČNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ INTERNETU

- 1) Nikdy nesděluj adresu svého bydliště, telefonní číslo domů nebo adresu školy, kam chodíš, jména a adresy rodičů a rodinných příslušníků i jejich telefonní čísla do práce, někomu, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu, jestliže Ti to rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) přímo nedovolí.
- 2) Pokud se neporadíš s rodiči, neposílej nikomu po internetu fotografii, číslo kreditní karty nebo podrobnosti o bankovním účtu a vůbec žádné osobní údaje.
- 3) Nikdy nikomu, ani nejlepšímu příteli, neprozrad' heslo nebo přihlašovací jméno své internetové stránky nebo počítače.
- 4) Nikdy si bez svolení rodičů nedomlouvej osobní schůzku s někým, s kým jsi se seznámil/a prostřednictvím internetu. Doma musí bezpodmínečně vědět, kam jdeš a proč. I když Ti rodiče (nebo lidé, kteří se o Tebe starají) dovolí se s takovým člověkem sejít, nechod' na schůzku sám/sama a sejděte se na bezpečném veřejném místě.
- 5) Nikdy nepokračuj v chatování, když se Ti bude zdát, že se tam probírají věci, které Tě budou přivádět do rozpaků nebo Tě vyděsí. Vždy o takovém zážitku řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají).
- 6) Nikdy neodpovídej na zlé, urážlivé, nevkusné nebo hrubé e-maily. Není Tvoje vina, že jsi tyto zprávy dostal/a. Když se Ti to stane, oznam to rodičům.
- 7) Nikdy neotvírej soubory přiložené k elektronickým zprávám (e-mailům), pokud přijdou od lidí nebo z míst, které neznáš. Mohou obsahovat viry nebo jiné programy, které by mohly zničit důležité informace a významně poškodit software počítače.
- 8) Vždy řekni rodičům (nebo lidem, kteří se o Tebe starají) o všech případech nepříjemných, vulgárních výrazů na internetu, totéž platí pro obrázky s vulgární tematikou.
- 9) Vždy buď sám/sama sebou a nezkoušej si hrát na někoho, kým nejsi (na staršího, na osobu jiného pohlaví apod.).
- 10) Vždy pamatuj na následující pravidlo a chovej se podle něho: jestliže některá webová stránka bude obsahovat upozornění, že je určena jen pro dospělé nebo jen pro

lidi od určitého věku, musí se to respektovat a ti, kteří nevyhovují kritériím nemají takovou stránku otevírat.

11) Domluv se s rodiči na pravidlech používání internetu a poctivě je dodržuj. Především se domluv, kdy můžeš internet používat a jak dlouho.

12) Pro vždy si zapamatuj další pravidlo: když Ti někdo na internetu bude nabízet něco, co zní tak lákavě, že se to nepodobá pravdě, nevěř mu – není to pravda.

13) Jestliže na internetu najdeš něco, o čem jsi přesvědčen, že je to nelegální, oznam to rodičům.

PRAVIDLA PRO RODIČE K BEZPEČNĚJŠÍMU UŽÍVÁNÍ INTERNETU JEJICH DĚTMI

1) Nechte se dítětem poučit o službách, které používá, a ujistěte se o jejich obsahu. Tím zlepšete svou znalost internetu.

2) Nikdy svému dítěti nedovolte setkání o samotě s někým, s kým se seznámil na internetu, bez Vaší přítomnosti. Pokud k setkání svolíte, své dítě doprovodte.

3) Zajímejte se o internetové kamarády svých dětí, stejně jako se zajímáte o jejich kamarády ve škole.

4) Základem při komunikaci rodiče s dítětem je otevřenost. Při nepříjemných zkušenostech dítěte s děsivým obsahem nebo nepříjemným člověkem není řešením trestat dítě nebo mu dokonce bránit používat internet, ale poradit mu, jak se v budoucnu nepříjemným zkušenostem vyhnout. Jak se rodič při podobné situaci zachová, určuje, zda se mu dítě svěří i v budoucnu.

5) Na místo s nevhodným obsahem se může dítě dostat zcela náhodou. Pro tyto případy neexistuje stoprocentní ochrana a vyplatí se spíše vychovávat dítě tak, aby si podobné skutečnosti interpretovalo způsobem odpovídajícím jeho věku, protože s dítětem nemůžete trávit všechnen volný čas.

6) Riziko vstupu na stránku s nevhodným obsahem lze snížit jednak prostřednictvím možností zabudovaných přímo do internetového prohlížeče, jednak prostřednictvím

speciálních programů obsahujících nepřetržitě aktualizovaný seznam stránek pro děti nevhodných. Tyto programy bývají k dispozici zdarma.

- 7) Uvažujte o společné e-mailové schránce se svými dětmi.
- 8) Dávejte si pozor na soubory, které dítě z internetu stahuje a ukládá je na disk.
- 9) Sledujte, kolik času dítě u počítače stráví. Nepohybuje se ve světě virtuálních her častěji než na hřišti? Nepohybuje se víc na chatu a nekomunikuje s anonymními osobami (skrytými za chatovými přezdívkami) častěji než se svými kamarády. Nepozorujete u něj projevy připomínající závislost na chatování či počítačových hrách? Nedovolte, aby virtuální realita dítě příliš pohltila!
- 10) O radu při výchově dětí ke správnému užívání internetu můžete požádat pedagoga, psychologa či pracovníky internetových firem.