



Rodičovství v době stresu

Bezpečí dětí v online prostředí

Díky novým technologiím jsme propojeni se světem jako nikdy předtím. Stejně jako budete chránit své děti v reálném světě, musíte je chránit i v tom digitálním.

● **Nebezpečí online světa, o kterých byste měli vědět**

- Dospělí oslovují děti na sociálních sítích, herních a komunikačních platformách za účelem jejich sexuálního zneužití.
- Děti se mohou setkat se škodlivým obsahem zobrazujícím násilí, misogynii, pornografii a xenofobii, stejně jako obsah, který obsahuje dezinformace.
- Děti snadno sdílejí osobní údaje a informace o své poloze.
- Hrozí kyberšikana od cizích i od lidí, které vaše děti znají.

● **Přijměte opatření v digitální oblasti**

- Nastavte si rodičovskou kontrolu.
- Zapněte Bezpečné vyhledávání u prohlížeče.
- Vyžadujte přísná nastavení ochrany osobních údajů.
- Zakrývejte si webkameru, když ji nepoužíváte.

● **Aby byl online čas bezpečný**

- Promluvte si se svými dětmi a vytvořte rodinnou dohodu, která určuje, jak a kdy se budou elektronická zařízení používat.
- Vytvořte doma prostory bez technologických zařízení. Povolte jejich používání pouze ve stanovených časech.

- Naučte své děti uchovávat osobní údaje v soukromí.
- Prozkoumejte nové webové stránky, sociální sítě a hry společně, abyste věděli, jak fungují.
- Získejte doporučení na věkově příhodné webové stránky, sociální sítě a herní platformy např. z Common Sense Media nebo v češtině obdoba ZDE.
- Připomeňte svým dětem, aby si dvakrát rozmysleli, než zveřejní komentář, fotku nebo video, aby toho později nelitovali.
- Sem tam můžete zkontrolovat historii navštívených stránek dětí, abyste věděli kde se na internetu pohybují.

● **Komunikujte s dětmi**

- Ujistěte se, že vaše děti chápou, že pokud zažijí online něco, co jim bude nepříjemné nebo navodí jiný nehezký pocit, mohou s vámi mluvit bez obav z toho, že jim vynadáte.
- Pokud se vaše děti zdají být uzavřené, rozrušené nebo tajnůstkářské, zeptejte se, zda se na internetu nestalo něco, co způsobilo, že se tak cítí.
- Promluvte si s nimi o čase, který pravidelně tráví online.
- Buďte připraveni diskutovat o omezení jejich online času, pokud tak tráví velkou část dne. Samozřejmě jim musíte být schopni nabídnout alternativu trávení volného času tak, aby je nabídnutá aktivita bavila.
- Nabízejte podporu a povzbuzení, když mluvíte se svými dětmi. Podporujte otevřenou a upřímnou komunikaci.

DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

The Human Safety Net: <https://www.thehumansafetynet.org/parentingtips-cz/czech>

Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Tipy v různých jazycích: <http://covid19parenting.com/home>

Výzkum: <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>