

## UŽÍVÁ VAŠE DÍTĚ NÁVYKOVÉ LÁTKY?

Nelze získat stoprocentní jistotu, že se s drogami v rodině nesetkáme. Stejně tak se mohou objevit mezi dětmi ve škole, v místech trávení volného času a podobně. Drogy a problémy s nimi spojené jsou - bohužel - jednou ze součástí dnešního života. Drogy nejsou nic tajemného, nemají nad námi žádnou moc - dokud sami nechceme. Existuje řada opatření, kterými lze účinně riziko drogových potíží omezit. Zde jsou některá z nich.

- Mluvte s dětmi o drogách
- Vysvětlíte jim o co jde, drogy nejsou žádné tajemství. Názorný příklad je vždy alkohol a jeho účinky - ten je v mnoha případech nedaleko. Mluvte o drogách stejně, jako o dalších nepříjemnostech v životě, které tu jsou a je možno se jim vyhnout. Mluvte vždy způsobem přiměřeným věku. Přesvědčete se, že dítě skutečně rozumí použitým výrazům a názvům.
- Nepodceňujte své děti
- Ví často o drogách víc, než si myslíte. Nesnažte se poučovat, právě v oblasti drogové problematiky ze sebe můžete udělat snadno hlupáka. Naslouchejte pozorně a všimněte si detailů.
- Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru
- Právě nedostatek v sebehodnocení, pocity nedostatečnosti a "komplexy" mohou přiblížit Vaše dítě k drogám. Nebojte se vyjádřit své pozitivní hodnocení - v odůvodněných případech. Nebojte se pochválit.
- Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém
- Schopnost rozlišit mezi dobrým a špatným ovlivňuje významně rozhodování. K pozitivním i negativním hodnotám by mělo dítě dojít samo. Rodiče by měli vést a ukazovat směr - ne mentorovat.
- Pomozte dítěti zvládnout negativní tlaky ze strany vrstevníků
- Podporujte jeho individualitu. Vysvětlujte mu, že nemusí být jako ostatní. Být jedinečný a jiný, je to, co se hodnotí.
- Podporujte všechny pozitivní aktivity vašeho dítěte
- Způsob trávení volného času je jedním z významných faktorů, ovlivňujících možný vznik drogových problémů. Nejen pozorujte - ale aktivně vyhledávejte zájmy a volno svého dítěte. Investovaný čas i peníze, který se vyplatí.

### **Nebojte se přiznat si nevědomost**

Drogy jsou téma, které se dotýká celé společnosti. Mnozí se k této problematice vyjadřují (dokonce i rozhodují), aniž si dají práci, získat informace o realitě. Zprávy z masmédií jsou často vědomě či nevědomě zkreslené. Orientujte se na instituce, které s drogovou problematikou skutečně pracují, mají zkušenosti a důvěru klientů - ať již postižených, či jejich rodičů. Nebojte se ptát. Profesionální instituce jsou zde právě proto, aby Vám odpovídaly.

## STALO SE VAŠE DÍTĚ TERČEM ŠIKANY ?

Rodičům doporučujeme, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.

- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objevují výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Své zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

Nepřímé (varovné) znaky šikanování mohou být např.:

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.
- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřenininy, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.

**(Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přízpusobovací konflikty nejsou vzácností!)**

Přímé znaky šikanování mohou být např.:

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

Zdroj: [www.kr-moravskoslezsky.cz](http://www.kr-moravskoslezsky.cz)

## DĚTI A INTERNET

### *Věděli jste?*

**Podle posledních průzkumů je každé páté dítě na internetovém chatu (diskusní skupiny) nevědomě v kontaktu s pedofilním jedincem a každé sedmé dítě se s ním osobně setká !!!**

Pro školní výuku i zájmovou činnost se internet využívá ke zjišťování mnoha potřebných údajů. Vedle pozitivních stránek užívání internetu se setkáváme i s negativy, mezi něž patří nebezpečí šíření virů, nebezpečí zneužití osobních dat, možnost kontaktu s nežádoucím jedincem nebo s nevhodnými informacemi. Nebezpečí závislosti na počítači se může projevit závislostí na e-mailové nebo „chatové“ komunikaci, na online okruzích, burzách, online akcích, online nakupování, online pornografii a počítačových hrách. Prostřednictvím diskusních skupin (chatů) a elektronické pošty jsou děti ohroženy možnými pachateli pedofilních forem sexuálního a komerčního zneužívání. Nemálo dětí sleduje pornografii, dětské formy nevyjímaje, na internetu. Přístup k internetu je velmi jednoduchý – děti mohou využívat připojení se z počítačů v domácnosti, ve škole, v internetových kavárnách a klubech.

## **PRAVIDLA PRO ŽÁKY 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 nedomluvej 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 doprovod'te.
- 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 všechny 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.

PaedDr. Jiří Pilař  
ředitel odboru speciálního vzdělávání  
a institucionální výchovy