

Středoškolská odborná činnost

**Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a
problematika volného času**

Vliv používání nových médií na psychiku dětí a mladistvých

Karolína Trejbalová

Kraj:

Ústecký kraj 2015

Středoškolská odborná činnost

**Obor SOČ: 14. Pedagogika, psychologie, sociologie a
problematika volného času**

Vliv používání nových médií na psychiku dětí a mladistvých

Vypracovala: Karolína Trejbalová

Škola: Gymnázium Děčín, Komenského náměstí 4, 405 01 Děčín

Kraj: Ústecký kraj

Konzultant práce: Mgr. Milan Šonka

Ústecký kraj 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval(a) samostatně a použil (a) jsem pouze podklady (literaturu, projekty, SW atd.) uvedené v seznamu vloženém v práci SOČ. Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné. Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

V Děčíně dne 23.2.2015

podpis:

Poděkování

Děkuji Mgr. Milanu Šonkovi, paní Jindřišce Schejbalové a slečně Lauře Falcetti za obětavou pomoc a podnětné připomínky, které mi během práce poskytovali.

Anotace

Seminární práce Vliv používání nových médií na psychiku dětí a mladistvých je zaměřena na důsledky tohoto jevu. Toto téma je v dnešní době velmi diskutováno, především v souvislosti se stále masivnějším užíváním zejména počítačů stále mladšími dětmi. Hlavními tématy seminární práce jsou kyberšikana, hraní počítačových her, sociální sítě a netholismus. V závěru práce uvádím rozhovory s dospívajícím dítětem a jeho rodičem o počítačích a s zdravotní sestrou na dětské psychiatrii. Cílem práce je mapovat rizika používání moderních technologií dětmi a mladistvými a poukázat na výrazný vliv rodičů a jejich výchovného přístupu na problémové chování dětí a mladistvých.

Klíčová slova

Netholismus; děti a dospívající; počítačové hry; rodiče; sociální sítě; kyberšikana

Obsah:

1. Úvod	7
2. Média a masová kultura	
2.1 Média.....	8
2.2 Masová kultura a příčiny její vysoké oblíbenosti.....	8
2.3 Vliv médií na osobnost člověka.....	9
2.4 Používání nových médií u dětí a dospívajících.....	10
3. Vliv používání médií na schopnosti dětí	
3.1 Média a školní prospěch.....	13
4. Počítačové hry	
4.1 Počítačové hry v životě dnešních dětí.....	16
4.2 Vliv počítačových her na sociální vztahy.....	16
4.3 Vliv počítačových her na psychiku dětí a násilí v počítačových hrách.....	17
4.4 Souvislost s jinými závislostmi a rizikovým chováním.....	20
4.5 Příčiny vysoké oblíbenosti počítačových her.....	21
4.6 Typy počítačových her.....	23
4.7 Současné počítačové hry a jejich oblíbenost dle pohlaví hráčů.....	24
5. Netholismus	
5.1 Co je netholismus.....	26
5.2 Příznaky závislosti.....	28
5.3 Děti ohrožené závislostí a její příčiny.....	30
5.4 Rizika netholismu a jeho důsledky.....	31
5.5 Léčba závislosti.....	33
6. Kyberšikana	
6.1 Co je to kyberšikana.....	35
6.2 Rozdíly mezi kyberšikanou a šikanou.....	37
6.3 Pachatelé a oběti kyberšikany.....	37
6.4 Prevence.....	40

6.5 Řešení kyberšikany.....	40
6.6 Kybergrooming a jeho znaky.....	41
6.7 Pachatelé a oběti kybergroomingu.....	42
6.8 Kyberstalking a jeho znaky.....	43
6.9 Kybestalkeři.....	44
7. Sociální sítě	
7.1 Děti a dospívající coby nejčastější uživatelé sociálních sítí a rizika sociálních sítí.....	47
7.2 Nejoblíbenější sociální sítě.....	49
8. Rodiče, děti a počítač	
8.1 Vliv počítačů na rodinné vztahy a rodinných vztahů na počítač.....	51
8.2 Prevence ze strany rodičů.....	51
8.3 Rodičovská kontrola.....	53
9. Rozhovory	
9.1 Dospívající dítě a rodič- postoj k počítačům.....	55
9.2 Zdravotní sestra na dětské psychiatrii.....	59
10. Případy z ordinace dětského psychiatra.....	62
11. Závěr.....	64
12. Zdroje.....	65

1. Úvod

Cílem této seminární práce je mapovat vliv používání moderních médií na psychiku dětí a dospívajících, který je značný a dnes již není pochybnosti o tom, že nová média významným způsobem ovlivňují mladou generaci po všech stránkách. Cílem práce je ukázat nezastupitelný vliv rodiny na psychický stav dětí a prevenci rizikového chování především u dospívajících.

Toto téma jsem si vybrala, protože mě k němu přivedla paní Jindřiška Schejbalová, zdravotní sestra na dětské psychiatrii. Má rozsáhlé zkušenosti s psychologií dětí a intenzivně doučuje malého chlapce s poruchou pozornosti, který pochází z nefunkční rodiny. Velmi mne zaujal její přísný, ale velmi laskavý přístup k němu a její výchovné působení na chlapce, které přineslo mnoho pozitivních dopadů. Chlapec měl velkou zálibu v počítačových hrách, které podle paní Schejbalové jeho poruchu pozornosti zhoršovaly. Když chlapec přestal trávit na počítači velké množství času a dostalo se mu důsledného výchovného přístupu, jeho chování, školní prospěch a schopnosti se výrazně zlepšily. Tento příběh mě přivedl k otázce, nakolik moderní média ovlivňují psychiku dětí a dospívajících.

2. Média a masová kultura

2.1 Média

Slovo médium je latinského původu a znamená prostředník, prostředek. Tento pojem se používá v různých vědních oborech, například ve fyzice nebo v lingvistice.¹ Z pohledu mediální výchovy a komunikace je médium prostředek přenosu informací. Média dělíme na **interpersonální** (osoby, které pomocí média komunikují, se navzájem znají) a **masová**. Masová média jsou také označována za hromadné sdělovací prostředky. Jsou určena pro komunikaci a přenos informací mezi velkým množstvím lidí. Dalším způsobem rozdělení médií je dělení na **klasická** (rozhlas, noviny) a **nová média** (například počítač), která jsou závislá na digitalizaci, tedy převedení do počítačové formy). Také rozlišujeme média **zvuková, obrazová, tištěná a multimediální**. Nejpopulárnější jsou multimediální média, která jsou kombinací médií zvukových a obrazových, umožňují větší možnost výběru a jsou velmi interaktivní (poskytují zpětnou vazbu a pružněji reagují na požadavky uživatele). Mezi tato média patří především internet, který je stále používanějším a vytlačuje v oblíbenosti ostatní média. Někdy tato média nazýváme digitální.²

2.2 Masová kultura a příčiny její vysoké oblíbenosti

Rozvoj médií je spojován s tzv. masovou kulturou. Média jsou nástroji masové kultury. **Masová kultura** je souhrn vědomostí, výtvorů a hodnot zprostředkovaných hromadnými sdělovacími prostředky a jinými kulturními prostředky (například zábavní parky). Masovou kulturou rozumíme sdělování stejných a podobných obsahů, které vycházejí z malého množství zdrojů, velkému množství příjemců. Cílem masové kultury je dosáhnout u publika co nejširšího přijetí. Využívá klišé a kýčů. Vznik masové kultury je spjat s průmyslovou revolucí a urbanizací společnosti v 19. století. Podmínkou vzniku masové kultury byl velký rozvoj hromadných sdělovacích prostředků, díky kterým se informace šíří mezi masy.³ Její odpůrci tvrdí, že se jedná

¹Vliv negativního působení na žáky 1. stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková

²Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

³Masa= velká skupina lidí bez společných znaků, převážně záporné znaky, bez pořádku a pravidel, lidé v

pouze o průmyslový produkt sloužící k manipulaci lidí, zastánci této kultury vyzdvihují její výchovnou, zábavnou a vzdělávací funkci. Faktem zůstává, že hlavní funkcí masové kultury je funkce ekonomická, tedy snaha jejich tvůrců dosáhnout co největšího zisku a vydělat. Masová kultura má dnes mnoho odprůců, ale mnohem více příznivců. **Příčiny** vysoké **oblíbenosti** masové kultury jsou:

- více volného času lidí, méně práce a více prostoru k zábavě
- globalizace- díky ní se masová kultura šíří po celém světě
- snadná dostupnost
- nízké nároky na příjemce- například inteligenční nebo ekonomické nároky⁴

Důsledky masové kultury jsou:

- nižší kulturní povědomí
- nekritické přejímání hodnot a vzorců chováním
- uměle vyvolaný konzum
- ploché myšlení
- kulturní uniformita a stádnost

Jak již bylo řečeno, digitální média jsou zprostředkovatelem masové kultury. Pokud mají média na recipienty tak velký vliv, jak se v současnosti tvrdí, má na společnost velký vliv i masová kultura, která ovlivňuje ve vytváření hodnot a názorů především mladou generaci. V České republice došlo k **obrovskému rozvoji masové kultury** především v 90. letech 20. století, tedy **po revoluci** v roce 1989. Masová kultura je dnes obrovské a stále se rozvíjející průmyslové odvětví. V souvislosti s tím mluvíme o tzv. **kulturním průmyslu**.⁵

2.3 Vliv médií na osobnost člověka

Od počátku velkého rozvoje moderních médií, tedy od počátku 20. století, vzniklo několik **teorií popisujících vliv médií** na člověka. Zpočátku vědci předpokládali, že média mají na každého člověka stejný vliv. Další teorie říká, že média nemají na recipienta téměř žádný účinek a že každý člověk vnímá to, co je mu zprostředkováváno, jinak. V současné době je většinou vědců zastávána teorie o velkém vlivu médií na

mase postrádají individuální rysy(Vliv negativního působení na žáky 1.stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková)

⁴<http://blisty.cz/art/19934.html>

⁵<http://blisty.cz/art/19934.html>

osobnost, životní styl, postoje a názory člověka. Média jsou dnes všude kolem nás a z velké části vytvářejí společnost a pravidla, kterými se lidé řídí. Hovoří se dokonce o **manipulaci** prostřednictvím médií, například z politických a ideologických důvodů.

Vliv médií může být podle své **účinnosti**:

- dlouhodobý
- krátkodobý
- záměrný
- nezáměrný

Mezi záměrné vlivy médií počítáme vliv reklamy na spotřebitele, ideologickou propagandu, vytváření hodnot a názorů. Nezáměrné vlivy jsou například účinky na životní styl, vkus, agresivní chování nebo vytváření stereotypů.

Dále se vliv médií dělí podle oblasti **psychiky člověka**, na kterou působí:

- citové účinky - média mohou vyvolat změnu emočního stavu, například vztek nebo radost
- účinky na kognitivní vývoj - poznávání, schopnost učit se
- vliv na postoje a hodnoty - formování hodnotového systému a názorů recipienta
- fyziologické vlivy - tělesné projevy, například pocení, „husí kůže“, zvýšení krevní tlaku

Média tedy působí na člověka komplexně a ve velké míře. Velké diskuze vyvolává v současné době především otázka, jestli převažují **vlivy pozitivní** (konstruktivní) nebo **negativní** (destruktivní).⁶

2.4 Používání nových médií u dětí a dospívajících

V dnešní době používají počítač stále mladší děti a v mnohem větším měřítku než dříve. Generace dnešních dětí a mladých lidí je dokonce označována za **digitální generaci**. Podle Českého statistického úřadu mělo v roce 2010 85 % procent dětí ve věku do 16 let internet v domácnosti, tedy i přístup k němu. Výzkum provedený v roce 2011 v USA prokázal, že 90% dětí ve věku 5-8 let tráví na počítači čas pravidelně.⁷

⁶Vliv negativního působení na žáky 1. stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková

⁷Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

Dnešní mladiství ve Spojených státech amerických tráví používáním digitálních médií více času než spánku. V **České Republice používají internet** denně tři čtvrtiny dětí od 9 do 16 let. Podle výzkumu provedeného v roce 2003 39% procent dětí ve věku 4-6 používá počítač několikrát týdně či častěji. V Německu se uskutečnil výzkum 43 500 školáků, ze kterého vyplynulo, že žák deváté třídy stráví denně s médii 7,5 hodiny.⁸

Z těchto čísel vyplývá, že nejmladší generace věnuje médiím obrovské množství času, tedy i velmi podléhá jejich vlivům. V současné době se rozmáhá tzv. **multitasking**, neboli používání více médií a aplikací najednou. Multitasking provádějí zejména dospívající, když současně na počítači vypracovávají domácí úkoly, sledují seriál, chatují s přáteli a píšou SMS. Je však také současně známo, že náš mozek se dokáže soustředit pouze na jednu věc. Jaký vliv tedy mají média na děti a dospívající? Dříve byla nejčastěji užívaným médiem televize. V současnosti se však ukazuje, že její obliba zejména u dětí a mladých lidí klesá ve prospěch počítače a internetu, tedy multimediálních médií.⁹

Následující tabulka ukazuje používání médií v roce 2009 žáky devátých tříd v Německu (v hodinách):¹⁰

	Chlapci	Dívky	Průměr
TV, video, DVD	3,33	3,21	3,27
Chatování na internetu	1,43	1,53	1,48
Počítačové hry	2,21	0,56	1,39
Celkem	7,37	6,50	7,14

Mgr. Zuzana Karasková Ulbertová uvádí tato čísla o používání dětí počítače.

- „Více než polovina dětí ve věku deseti až třinácti let má v pokoji svůj počítač.
- 44 % dětí ve věku deseti až třinácti let používá sociální média na svých mobilních telefonech.
- Šest z deseti rodičů má přístup do počítače svého dítěte, takže vidí, na jaké stránky dítě chodí. Nejvíce tak činí američtí (72 %) a kanadští (67 %) rodiče.
- České děti jsou „šampiony“ v posílání SMS. S 86 % jsou na druhém místě za

⁸SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

⁹SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

¹⁰SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

Italy (90 %) a před Brity (83 %).

- 35 % dětí ve věku šesti až sedmi let a 47 % dětí ve věku osmi až devíti let komunikují se svými kamarády online.
- Podle rodičů 5 % šesti až devítiletých dětí používá nějaký druh dětské sociální sítě, jako jsou Club Penguin nebo WebKinz. 22 % používá e-mail a 13 % dokonce Facebook i přesto, že jsou příliš mladí. Facebook má totiž věkovou hranici, kdy je možné se stát uživatelem, a to třináct let věku. Faktem je, že mnoho rodičů o této hranici nemá ani potuchy. Protože věk zadává při registraci sám uživatel, není pro dítě těžké udělat se starším, aby se mohlo stát uživatelem.
- I přes tyto vysoké statistiky užívání internetu si jen 56 % rodičů uvědomuje, že mají možnost využít nějaký druh rodičovské kontroly či bezpečnostního programu.
- Třetina rodičů (33 %) připustila, že nemají žádnou kontrolu na počítači, zatímco 11 % rodičů si nebylo jisto. Francouzští (77 %) a němečtí (64 %) rodiče měli nejčastěji nainstalované nástroje rodičovské kontroly, zatímco japonští rodiče (28 %) je měli nejméně.
- Více dětí ve věku od dvou do pěti let si umí hrát s aplikací chytrého telefonu (19 %) než si zavázat tkaničky od bot (9 %).
- Více malých dětí si dokáže otevřít webový prohlížeč (25 %), než aby uměly plavat bez pomoci (20 %).¹¹

Je to známkou **pokroku**, zároveň se však ukazuje, že zejména nadměrné používání nejmodernější techniky může mít na nejmladší část populace i **negativní dopad**. O vlivu digitálních technologií na společnost i jedince dnes nikdo nepochybuje, důkazem tohoto vlivu je například reklama, která tento vliv předpokládá. Právě na děti působí média nejvýrazněji. Kromě poklesu fyzické výkonnosti a častější nemocnosti se u dětí stále častěji vyskytují psychické poruchy, jejichž příčinou může být právě počítač. Jedná se zejména o kyberšikanu, závislost na počítačích, zvýšenou agresivitu spojenou s některými počítačovými hrami, rozpad reálných sociálních vztahů a navazování těch virtuálních, snížení pozornosti a další negativní jevy.

¹¹Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

3. Vliv používání médií na schopnosti dětí

3.1 Média a školní prospěch

V dnešní době je stále více diskutovanou otázkou **vliv** digitálních médií **na schopnosti dětí**. Tyto vlivy jsou bohužel z větší části negativní. U některých dětí v předškolním věku bylo prokázáno zlepšení schopností vlivem používání počítačů, ale tento dopad nebyl nijak vysoký a projevil se pouze při občasném použití počítače. Naopak bylo zjištěno, že pokud děti používají počítač v příliš mladém věku a příliš často (několikrát týdně), může to vést k poruchám čtení a k sociální izolaci. Může používání moderních médií snižovat intelektové schopnosti?

Počítačové hry jsou většinou velmi rychlé a mnohdy představují nějakou stresující situaci. Děti a dospívající jsou tedy během zejména dlouhodobého hraní počítačových her vystaveni stresu, který prokazatelně způsobuje odumírání mozkových buněk. Hry také způsobují, že děti věnují učení mnohem méně času. Děti hrající počítačové hry stráví o 30 % méně času čtením a o 34 % méně času vypracováváním úkolů než děti, které hry nehrají.

Děti mají vlivem používání médií častěji **vady řeči** a dochází k **ochuzování** jejich **slovní zásoby**. Používání počítačů prokazatelně vede k větší **povrchnosti**, protože zatímco dříve děti texty četly, dnes je jen přelétnou očima a mají problém proniknout do podstaty čteného textu. V současné době jsou upřednostňována vizuální a multimediální média. Především u vizuálních médií se projevuje vliv na představivost dítěte, která se rozvíjí například četbou dětských knih, ale sledováním vizuálních médií je recipientovi výsledný obraz už předestřen, nemusí tedy používat fantazii.¹² Také je vědecky prokázáno, že se snadněji učíme věci psané rukou než věci psané na počítači. Dlouhodobé používání internetu vede k **zhoršení paměti** a paradoxně ke snížení schopnosti **vyhledávat informace**. Na internetu je skutečně možné najít téměř vše, přesto je však potřeba mít alespoň základní znalost problematiky a schopnost **informace** vyhledat správným způsobem a pak je **ohodnotit**.¹³ Faktem také je, že

¹²Vliv negativního působení na žáky 1.stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková

¹³SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

informace nalezené na internetu bez základní znalosti tématu mohou být neobjektivní a chybné. Děti mají tendenci považovat vše za pravdu, proto nehodnotí informace nalezené na internetu na internetu kriticky a přijmou to jako fakt. Někdy si proto mohou vytvořit chybné názory na svět nebo si vlivem médií utvoří zkreslený světový názor.¹⁴

¹⁵Manfred Spitzer píše o internetu:

„Internet zcela zpochybnil nadvládu televize, rozhlasu a tisku. Vše „mediální“ se začalo velmi rychle koncentrovat do nového kybernetického prostoru. Tendence zpřístupnit internet co největšímu počtu lidí a vytvořit z něj největší a nejvýnosnější trh planety způsobuje, že informace, jakožto zboží, podléhá zákonům trhu a to daleko více, než jiným pravidlům, zejména občanským a etickým. Bulvarizace médií je novou cestou k oslovení co největšího počtu lidí – zpráva bez emočního náboje se stává nezajímavou. Musí být krátká, zábavná, napínavá a srozumitelná. Tvrzení, že používání internetu z lidí učiní bytosti o mnoho vzdělanější a informovanější, není na místě. Již dnes jsme přehlceni nepředstavitelným množstvím informací různé kvality.“¹⁶

Děti dnes informace potřebné do školy nevyhledávají prakticky jinak než na internetu, bez kterého by byly bezradné.¹⁷ Učitelé zadávají dětem takové **domácí úkoly**, jejichž řešení je potřeba hledat na internetu. Toto hledání se může jevit snadné, v obrovském množství informací je však zdlouhavé.¹⁸

Ve školách se stále více používají **interaktivní tabule**, které vedou k dalšímu zjednodušování a k povrchnímu uvažování dětí. Na klasickou tabuli se psalo, zatímco posouvání objektů na interaktivní tabuli vyžaduje jen ty nejjednodušší myšlenkové operace. Předpokladem pro kvalitní učení je samostatná práce a digitální média tuto práci zjednodušují na minimum. Učení má být aktivní a pomocí médií je většinou jen pasivní. Pokud děti píší na počítači, netrénují si dostatečně motoriku. Děti jsou také demotivované se učit, protože spoléhají na to, že si všechno najdou na internetu. Pokud je výuka ve škole závislá na počítači a interaktivní tabuli, které je třeba zapnout a vyhledat vhodný učební materiál, může docházet k nedostatečnému využití doby

14Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

15<http://www.tyl.cz/Pocitace/Internet/Pocitace-a-vychova.html>

16SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

17Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

18http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Charakteristika_-_ICT_pozitivni_a_negativni_vlivy_

vyučování. Problém také nastává ve chvíli, kdy dojde k technickému problému, jehož odstranění také vyžaduje čas, který by bylo možno využít pro vzdělávání dětí. Některé studie prokazují, že po zavedení počítačů do škol **poklesly výkony žáků**.¹⁹ Manfred Spitzer označuje v knize Digitální demence počítače a dataprojetory ve škole za přístroj znesnadňující učení:

„Jak jsme doložili výše, na základě stávajících studií máme dobrý důvod se domnívat, že laptopy a interaktivní tabule ve školách narušují úspěšnost učení, a tedy dětem škodí.“²⁰

Přesto od roku 2015 má v Jižní Korei každý žák první třídy tablet. Pro děti je počítač velké lákadlo, takže i když jim ho rodiče zakoupí pro přípravu do školy, je dětská pozornost odvedena například k počítačovým hrám. Ve výsledku tedy zbývá méně času na domácí přípravu do školy, kvůli které mnoho rodičů dětem počítač zakoupí. Používání počítačů u dětí zhoršuje jejich pozornost a schopnost učit se a vede k povrchnosti, protože je mozek nedostatečně zatěžován. Také **sociální sítě** vytváří jen velmi **povchní kontakty**. Američtí vědci dokázali, že diskuze na internetu a jejich výsledky si zapamatujeme hůře než to, co bylo řečeno při osobním kontaktu. Skupina portugalských a amerických vědců zkoumala vliv používání počítačů na portugalských školách v letech 2005-2009. U žáků se po pravidelném používání počítače ve škole objevilo výrazné zhoršení školních výkonů a to především u chlapců, kteří médiím podléhají více.²¹

Pozitivních důsledků používání počítačů dětmi je méně, existují ale také. Dítě si na internetu zlepšuje argumentační schopnosti a internet může přispět k jeho mentální zralosti. Dnešní děti mají o světě dospělých více informací a mají vyšší sebevědomí. Dále si děti mohou dnes prostřednictvím internetu nalézt radu i odbornou pomoc, mohou si tedy velmi snadno poradit v různých životních situacích. V málo obydlených oblastech světa (například v Austrálii) je výuka přes počítač jedinou možností, jak **umožnit vzdělání** všem dětem.²²

Přesto je však faktem, že používání počítačů vede u dětí především ke zhoršení

19SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

20SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

21SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

22<http://www.tyl.cz/Pocitace/Internet/Pocitace-a-vychova.html>

jejich schopností.

4. Počítačové hry

4.1 Počítačové hry v životě dnešních dětí

Hra patří společně s učením a prací k třem základním činnostem v životě člověka. Hraní je důležité především pro děti, protože významným způsobem rozvíjí jejich schopnosti. Hry se poslední dobou velmi změnily. Před vynálezem moderních technologií převažovaly u dětí hry venku v přírodě, stolní hry nebo hry na role, například hry na domácnost, prince a princeznu atd.

Současné děti se však od tohoto typu her stále více odvracejí a upřednostňují **počítačové hry**, které jsou méně náročné na fyzickou kondici a představivost. I pro rodiče je snazší posadit dítě k počítači, protože tak neudělá žádný nepořádek ani hluk a zabaví se na dlouhé hodiny. Výzkum z roku 2006 provedený u žáků základní školy dokázal, že 52 % chlapců hraje počítačové hry alespoň dvě hodiny ve všední den, 62 % o víkendu. U dívek bylo toto číslo podstatně nižší- 15-17 %. Chlapci jsou na počítačových hrách závislejší až čtyřikrát častěji než dívky.²³ Z těchto čísel vyplývá, že **počítačové hry** mají v životě dnešních dětí **nezastupitelné místo**. Podle odborníků jsou počítačové hry v mnoha hlediscích méně nebezpečné než výherní automaty, přesto však jejich hraní s sebou přináší určitá rizika.

4.2 Vliv počítačových her na sociální vztahy

Hraní počítačových her může mít na sociální vztahy dětí **velký vliv**, pozitivní i negativní.

I odpůrci počítačových her připouštějí jejich **částečně pozitivní vliv** na sociální schopnosti hráče. Především RPG hry (hry na hraní rolí) podporují schopnost spolupráce a fungování v sociálních skupinách. Hráči se učí komunikovat v různých jazycích, především v angličtině.²⁴ Počítačové hry také mohou do určité míry rozšířit všeobecné znalosti hráče. Mnoho hráčů si přes počítačové hry našlo přátele nebo dokonce životního partnera se stejným koníčkem. Při výzkumu hráčů RPG her se dvě

²³Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, PhDr. Ladislav Csémy

²⁴Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

třetiny dotazovaných vyjádřily, že jim hry pomáhají v sociálních vztazích, a to především s těmi, kteří také hrají.

Jsou zde však i vážná **rizika** počítačových her, která by neměla být přehlížena. Hráči, kteří hovoří o zlepšení vztahů s ostatními hráči, však současně připouštějí zhoršení vztahů s těmi, kteří hry nehrají. Dětem se v důsledku toho rozpadají vztahy s dřívějšími přáteli, kteří pro ně díky hře už nejsou podstatní. Kritici her říkají, že hry nepodporují sociální interakci, nýbrž **vedou k izolovanosti** a rozpadu skutečných vztahů v reálném životě. U lidí, kteří v době dospívání hráli často počítačové hry, se v souvislosti s možným rozvojem násilného chování snižuje schopnost adaptace ve společnosti a častěji se jim rozpadají partnerské vztahy. Na život ve společnosti mohou mít počítačové hry velký vliv především v oblasti osobních vztahů, zvládnutí stresu a vzteku a ve schopnosti komunikace.²⁵ U dětí často hrajících počítačové hry se projevuje změna v chování a **zjednodušení myšlení**. Děti, které často hrají počítačové hry, hůře zvládají stres a mají tendenci k **afektivnímu chování**. U hráčů virtuálních her se objevuje duševní **rozdvojenost**, existence dvou životů- skutečného a reálného. Takové rozdvojení může být pro vyvíjející se psychiku mladého člověka velmi nebezpečné a náročné. ²⁶Rovněž identifikace s postavou z oblíbené hry může mít na morálku dětí negativní dopad, protože hlavně v období raného dospívání se děti identifikují především se zápornými modely za svého okolí.²⁷

4.3 Vliv počítačových her na psychiku dětí a násilí v počítačových hrách

Počítačové hry mají na psychiku dětí velký vliv a v současnosti se stále více hovoří především o negativních aspektech hraní.

Jsou zde však i **pozitivní psychologické důsledky** hraní počítačových her. Mezi možné pozitivní důsledky hraní her je zvýšení sebekontroly, zlepšení vůle a schopnosti dosahování cílů. Hraní zejména strategických a logických her představuje podle odborníků trénink pro mozek, procvičuje se paměť a orientace v neznámém prostoru.

²⁵Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

²⁶Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

²⁷Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

Hry podporují rozhodnost a schopnost rychle vyhodnotit situaci. Počítačové hry též mohou zvyšovat trpělivost a vytrvalost, podporovat logické uvažování. Většina oblíbených počítačových her je v angličtině, hry tedy mohou zlepšovat i jazykové dovednosti dětí. Otázkou však zůstává, nakolik užitečná budou slova, která se například v akčních hrách a střílečkách dítě naučí. Provedené výzkumy dokázaly, že počítačové hry mohou dokonce tlumit bolest. To sice přináší své výhody, na druhé straně se tak vliv počítačových her blíží vlivu omamných a psychotropních látek.²⁸

Hraní počítačových her s sebou však zároveň přináší nepřehlédnutelná rizika. Velkým rizikem hraní počítačových her je **vznik závislosti** na nich. Počítačové hry totiž obsahují mnoho závislostních prvků a některé vzbuzují dokonce stavy podobné transu. Počítačové hry s sebou přináší změnu hodnotového systému. Média vytvářejí jakési normy, které děti často považují za realitu a ztotožní se s nimi. Jako příklad lze uvést přesvědčení, že za peníze je možné si všechno koupit, orientace na materiální hodnoty, lhostejnost k přestupkům, tendence k vykonávání a přehlížení šikany, u dívek touhu po fyzické dokonalosti, u chlapců upřednostňování fyzické síly. Děti a mladiství se stávají **morálně zmrzačenými** a žijí v představě, že soucit a laskavost jsou slabosti.

V souvislosti s počítačovými hrami je často zmiňována problematika **násilného chování**, které hry podle některých odborníků i veřejnosti podporují. V současnosti se objevují zprávy o dětech, se kterými nikdy nebyly žádné výchovné problémy a pak na někoho velmi brutálně a agresivně zaútočily. Svého činu pak většinou nelitují a nemají žádný soucit se svými oběťmi, skoro jako kdyby násilí považovali za normální. Existuje mnoho názorů, podle kterých právě za takové tragédie může agresivita v televizi a především v počítačových hrách.

Nebezpečím je stále větší **vizuální dokonalost a realističnost počítačových her**, které se mnohdy velmi dobře přibližují reálnému světu. V psychice dětí zejména mladšího školního věku se mohou setřít rozdíly mezi skutečným a virtuálním světem a to může mít velmi tragické důsledky. Ve hře je všechno násilí a zlo odpuštěno s koncem hry, za špatné chování není hráč potrestán, ale většinou odměněn. Stírá se tedy jasné vymezení násilí jako něčeho špatného. Pokud dítě hraje násilné počítačové hry, **snižuje se jeho empatie** a citlivost vůči násilí a to se projeví i v jeho reálném životě. Může se

²⁸Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

začít domnívat, že násilí je normální a zafixuje si ho jako způsob překonávání problémů a odstraňování překážek. Děti se učí hlavně prostřednictvím **odměn a trestu**. Především u mladších dětí pokud po násilí nepříjde trest, zafixují si agresivitu jako běžný jev. Doktor Nicholas L. Carnagey ve svém výzkumu z roku 2006 uvádí, že 85 % her obsahuje násilí. Násilné hry jsou **oblíbeny především u chlapců** s nižší inteligencí, ale výjimkou nejsou ani vysoce inteligentní hráči.²⁹ Děti velmi často napodobují, učí se nápodobou druhých lidí. Některé případy trestné činnosti dětí vyplývají právě z imitace počítačových her obsahujících agresivní a rizikové chování. Některé formy **násilí** v počítačových hrách lze přenést **do reálného života**, jiné ne. Někoho zastřelit nebo pobodat nožem v reálném životě lze také, ale bojovat ve vesmírné raketě je do skutečnosti nepřenositelné. Z tohoto pohledu jsou bezpečnější pro psychiku dětí hry se sci-fi prvky, protože je děti nebudou tak snadno myšlenkově přenášet do reálného života. Pokud děti hrají příliš často násilné hry, zvyšuje se jejich psychická odolnost vůči krvi a násilí, takže pokud se například setkají se zraněním u sebe nebo u okolí, mohou ho podcenit vlivem zvýšené rezistivity k pohledu na krev. Agresoři šikany také velmi často hrají násilně zaměřené počítačové hry.³⁰ Násilné hry tedy mohou vyvolat následující jevy: snížení nebo vyhasnutí strachu z násilí, považování násilí za normální, snížená empatie a soucit. U dětí se stále častěji v souvislosti s hraním násilných počítačových her objevuje tzv. **desenzibilace** neboli otupění schopnosti vcítit se do druhého.³¹ U dospělých působí násilí ve hře krátkodobě, agresivita se v jejich chování projeví hned po hře. U dětí je tento vliv dlouhodobý a projeví se až po nějaké době. Děti a dospívající také mohou pod vlivem her začít vnímat okolní svět jako nepřátelsky naladěný.³² Děti jsou tedy už v útlém věku velmi otrlé a mnohdy necitelné. U některých citlivějších dětí může násilí v médiích **vyvolat strach** a zesílit jejich úzkost, mnohdy vede až k přehnané bázlivosti a zbabělosti. „Je to zvláštní: k Vánocům, jež jsou označovány za svátky lásky, darují miliony rodičů svým dětem zabijácké hry, aby podporovali jejich sociální dovednosti a čelili jejich možné osamělosti.“³³ Děti, které

29 Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

30 Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

31 Netolismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc. Jana Koudelková

32 Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

33 SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. 1. vyd.

počítačové hry hrají, totiž časem mají problémy navázat kontakt s vrstevníky, kteří jejich zálibu nesdílí. Protože stále více dětí hry hraje, může být dítě, které se toho neúčastní, vyloučené ze skupiny. Stále častěji se v počítačových hrách objevují **sexuální motivy**, mnohdy i násilné. To může poškodit vztah zejména chlapců k opačnému pohlaví, neboť mohou začít ženu vnímat pouze jako objekt sexuální touhy, který si lze vzít bez ohledu na její svobodnou vůli. Alarmujícím je fakt, že v některých počítačových hrách se běžně objevuje znásilnění.

Počítačové hry způsobují u dětí více agresivní chování, problémy ve vztazích a další negativní jevy. U tzv. **excesivního hraní počítačových her** a videoher se u dětí vyskytují zhoršené komunikační schopnosti a školní prospěch a zhoršené zvládnání neúspěchu a negativních emocí. Děti často hrající počítačové hry mají zhoršenou schopnost pozornosti, kázeňské problémy ve škole a horší známky. Podle výzkumů se excesivní hraní počítačových her vyskytovalo mezi dětmi ve věku 11-14 let v roce 2005 v USA v 9,3% případů. U dětí se také může projevovat přehnané nadšení v souvislosti s výhrou ve hře nebo také deprese, pokud prohraje hru, ve které zdokonaloval postavu velmi dlouho. **Prohry** ve hrách mohou být pro děti silně traumatizujícím zážitkem a přináší s sebou pocity selhání. V souvislosti s postavami v počítačových hrách může být i identifikace s postavou nebezpečná. Může vést k primárním symptomům schizofrenie, k rozdělení osobnosti a k dvojímu životu. Rovněž je zde riziko, že se dětský hráč **identifikuje s zápornou postavou**, která mu může připadat atraktivnější.³⁴

4.4 Souvislost s jinými závislostmi a rizikovým chováním

Hraní počítačových her a závislost na nich může v dospělosti vést k **větší pravděpodobnosti rizikového chování**.

V počítačových hrách se objevuje někdy **násilí, znaužívání návykových látek, vandalismus, loupeže a jiné druhy rizikového chování**. Excesivní hraní počítačových her svědčí o neschopnosti vhodně zvládat stresové situace a to je jedním z hlavních příčin různých závislostí. Navíc, pokud bylo dítě už někdy závislé na počítačových hrách, zvyšuje se pravděpodobnost, že v dospělosti propadne například alkoholismu nebo gamblerství. Dětem hrajícím akční počítačové hry se zvedá krevní tlak a hladina

Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

³⁴Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén., Jan Chlumský

adrenalinu v těle a to zvyšuje jejich vzrušující požitek během hraní. Časem však může tento požitek přestat stačit a hráči si mohou vzrušení způsobovat například hazardními hrami nebo adrenalinovými sporty. Počítačové hry zvyšují **ochotu riskovat**, což se může projevit například při řízení automobilu nebo při hazardních hrách. Stejně tak hry zobrazující sex mohou deformovat vnímání mladého člověka natolik, že může začít považovat například znásilnění za normální způsob dosažení cíle. Nebezpečné z tohoto hlediska jsou i hry zobrazující **rychlou jízdu autem**, během které je možné někoho přejet a autem likvidovat například město. Ve virtuální realitě se nestane nic, pokud hráč vjede do druhého jízdního pruhu, ale ve skutečném světě to může mít tragické následky.³⁵ U hráčů počítačových her je zaznamenán větší počet autonehod a agresivního chování za volantem. Bylo zjištěno, že po hraní agresivních počítačových her děti projevovaly **pozitivnější postoj k návykovým látkám**. Některé děti dokonce kvůli počítačovým hrám páchají trestnou činností, například **kradou peníze na nákup her** nebo pořizují ilegální kopie her, někdy dokonce i s pornografickým obsahem.

Nejen počítačové hry, ale i internet celkově je pro děti a dospívající někdy značným rizikem. Rizikovým činitelem používání internetu je **reklama**. Cílem reklamy je prodat výrobek a to za jakoukoli cenu. Některé reklamy jsou obtěžující (například blikající reklamy), jiné jsou škodlivé z hlediska morálního vývoje dětí. Děti se na internetu běžně setkávají s reklamou na návykové látky nebo hazardní hry. To v nich může vyvolat touhu například po alkoholu, protože ho mohou začít považovat za dobrý a moderní způsob trávení volného času. Stejně tak jsou pro děti problematické reklamy na tabák a tabákové výrobky. Rovněž tak články o skandálech celebrit mohou působit na psychiku a morální hodnoty dětí a dospívajících negativním způsobem.³⁶

4.5 Příčiny vysoké oblíbenosti počítačových her

Zajímavá je otázka, proč jsou v dnešní době počítačové hry natolik oblíbené a co děti a mladistvé k jejich hraní motivuje. Jedná se především o **psychologické a sociální motivy**, což jsou:

- snadná finanční dostupnost počítačových her³⁷

³⁵Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

³⁶Souvislost mezi internetem, návykovými látkami a hazardem. Autoři:Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc a Andrea Scheansová, Ph.D., www.drnespor.eu/pc_nl2.doc

³⁷Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta,

- potřeba někam patřit, možnost sounáležitosti se skupinou dalších hráčů
- potřeba přijetí
- navazování vztahů, socializace
- možnost se zlepšovat
- šance na úspěch a na výhru
- příjemný požitok ze hry
- možnost prožívat jiný život, hraní role a vžívání se do ní
- únik od životní reality
- anonymita
- získání „moci“
- zábava
- možnost zažít dobrodružství
- poznávání něčeho nového
- jednoznačné odlišení dobra a zla
- zjednodušení světa³⁸

Především pro děti a dospívající jsou tyto možnosti a vlastnosti počítačových her velkými lákadly. Pro děti a dospívající je velice lákavé **překonávat ve hře překážky** a zlepšovat se, stát se lepšími, což jim může zvednout sebevědomí. Ve hře se mohou stát velmi úspěšnými, což není v reálném životě tak snadné. Dospívající se také mnohdy cítit utlačováni svými rodiči a obecně autoritami. Hra jim dá možnost **rozhodovat sám o sobě** a někdy i o druhých. Hry děti motivují, představují zábavu, uspokojení potřeb a nenáročnou trávení volného času. Děti rády **vítězí** a počítačové hry jim tuto možnost dávají. Motivací pro hraní her je možnost **získat** nějakou v reálném životě nedostupnou **roli**, například roli siláka, přitažlivé ženy nebo vládce. Počítačové hry často hrají introvertní jedinci se zhoršenou schopností prosadit se v sociálních vztazích. Díky hře získají moc a nadvládu, mohou o něčem rozhodovat, což jim **zvyšuje sebevědomí**.³⁹ O příčinách vysoké oblíbenosti počítačových píše Martina Vejlupeková ve své bakalářské práci Vliv počítačových her na děti a mládež:

„Dalšími atributy přitažlivosti počítačové hry jsou už ta prostá fakta, že je lehce

Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc. Jana Koudelková

38 Závíslost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

39 Závíslost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

dostupná, pochopitelná a má jasná pravidla. Nabízí zjednodušení světa, různé „zkoušky“ a „životní situace“, poznání neznámého, nového, netradičního. Nevyžaduje specifické sociální či fyzické schopnosti a dovednosti.⁴⁰

4.6 Typy počítačových her

Počítačové hry lze rozdělit podle **několika kritérií**, nejčastější je však jejich dělení podle zaměření. Dnes existuje velké množství typů počítačových her. Velmi rozšířenou skupinou, která se dále dělí na další podtypy, jsou hry pro více hráčů, tzv. multiplayer hry. Během nich hraje více hráčů najednou, což je atraktivnější než hrát s počítačem.

Jednoduššími předchůdkyněmi akčních her jsou tzv. **arkády**. Jsou to hry například s tematikou střelnice. Velmi často se v nich hází určitým objektem na nějaké místo.

Složitější uvažování vyžadují **logické hry**, ve kterých hráč řeší v různých levelech (stupních obtížnosti) hádanky, rébusy a složité úkoly.

Dalším typem jsou **adventure hry** (adventure=dobrodružství). Tyto hry vyžadují od hráče logické myšlení a většinou se jedná o nějaký příběh a cestu, kterou musí postava projít.

Velice oblíbeným typem her jsou **RPG hry**. RPG znamená Role-Playing games neboli hry na hraní rolí. Jsou to hry mající propracovanou grafickou stránku a jejich hráči většinou tvoří navzájem spojenou komunitu. Právě tyto hry jsou z hlediska závislosti nejrizikovější. Hráč vždy hraje za určitou postavu, se kterou prochází herním prostorem, plní s ní úkoly a neustále zlepšuje její úroveň. Tyto hry poskytují velkou možnost odreagování a vytvoření virtuální identity.⁴¹

Obdobou RPG her jsou hry typu **dungeony**, ale hráč zde vidí svět očima postavy, kterou hraje.

Dalším typem jsou **akční hry**, které mají charakter akčního filmu. Jejich obsahem je často brutální násilí a zničení protivníka. Hráč během hry zabíjí své soupeře v co největším množství. Právě tyto hry často způsobují poruchy chování u dětí a mladistvých.

Simulátory jsou hry, během kterých si hráč může vyzkoušet pobyt v nějakém

40Vliv počítačových her na děti a mládež, Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky, Brno 2006, Martina Vejlupeková

41Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

neobvyklém prostředí, například v kabině vesmírné lodi nebo v letadle. Někdy se simulátory týkají i různých, převážně adrenalinových sportů.

Dalším typem her jsou **strategické hry**, ve kterých hráč odhaluje nějaký prostor a musí vymýšlet strategii k úspěchu. Jsou zaměřeny na ovládání herního prostoru pomocí vymyšlené taktiky.

Především u mladších hráčů jsou oblíbené tzv. **skákačky**, tedy skokové hry. Bývají jednodušší a mají kratší trvání.⁴²⁴³

4.7 Současné počítačové hry a jejich oblíbenost dle pohlaví hráčů

Častějšími hráči počítačových her jsou muži a chlapci. I dívky dnes hrají počítačové hry a mnohé z nich jsou velmi dobrými hráčkami, orientují se však převážně na jiný typ her. Zatímco třeba hry World of Warcraft nebo League of Legends jsou oblíbeny u obou pohlaví, některé hry jsou zaměřeny jen na jedno.

Hry pro dívky jsou zaměřeny méně násilným směrem než ty primárně určené pro chlapce. Online hry pro dívky jsou především tzv. **oblékačky**, během nichž si dívka oblékne panenku Barbie, modelku nebo celebrity podle svého vkusu. Těchto typů her je na internetu nepřeberné množství a nejoblíbenější z nich jsou ty s největší nabídkou oblečení. Pro dívky jsou určeny i tzv. **makeover hry**, při které hráčka změní modelce make-up, barvu vlasů nebo účes. Oblíbené jsou i **dekorační hry**, při kterých se upravuje především interiér pro modelku. Některé hry jsou kombinací předchozích typů, dívka tedy modelce může změnit oblečení, účes, nalíčí jí a pak jí upraví pokoj. Tyto hry nepřinášejí, stejně jako většina her převážně určených pro dívky, velká rizika a jejich hraní nijak psychiku neohrožuje. Je však nutno říci, že tyto hry sice podporují estetické cítění hráčky, na druhé straně v ní však mohou vzbudit nezdravý perfekcionismus, tzv. **Syndrom Barbie**.⁴⁴ Ve světě her pro dívky je všechno ideální a krásné a v hráčce to může vyvolat pocit nedostatečnosti a komplexy. Všechny oblékané modelky v

42Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

43Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén. Autor: Jan Chlumský (publikováno v časopisu Prevence), zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf

44Vliv negativního působení na žáky 1. stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková

oblévacích hrách jsou až nezdravě štíhlé a to podporuje kult štíhlosti, které u dívek vede mnohdy k mentální anorexii. Právě hry pro dívky zaměřené na vzhled způsobily u mnoha hráček stres z pocitu vlastní nedostatečnosti a nenávisť k vlastnímu tělu. Dalším typem her pro dívky jsou **hry o vaření**, které na psychiku hrajících nijak negativně nepůsobí. U dívek velmi oblíbeným typem her jsou **pečovací hry**, tedy hry, ve kterých hráčka pečuje především o děti nebo o zvířata.

Světově oblíbenou hrou je **Howrse**. Je to hra zaměřená na chov koní a je hrána oběma pohlavími a všemi věkovými skupinami. V tomto smyslu je Howrse velmi pestrou hrou, přesto však mezi hráči převažují dospívající dívky a mladé ženy. Howrse však není pečovací hrou v pravém slova smyslu, je složitější a zaměřená více na výkon. Ve hře každý hráč sbírá imaginární měnu, vlastní jezdecké centrum a chová koně různých plemen. Mnoho hráčů se specializuje na chov jednoho konkrétního plemene a často ve spolupráci s dalšími hráči se snaží vyšlechtit koně s nejlepšími vlastnostmi, který vyhraje mnoho závodů včetně prestižní Grand Prix. Ve hře probíhají i různé akce, během kterých mohou hráči získat magické předměty, které jim usnadní hru. V této hře je patrná velká rivalita mezi hráči, protože každý chce být nejlepší v žebříčku nebo mít nejlepšího koně. Tato hra může také deformovat psychiku dětí. O koně se zde sice pečuje, zároveň jsou zde však na ně používány magické předměty, například Diova hromová tyč změní pohlaví koně. Koně lze zabít špatnou péčí nebo odeslat do útulku, odkud se nemohou vrátit. Ve hře je možné křížit příbuzné koně a nejlepší koně se získávají jen pomocí mnoha magických předmětů a křížením, které by v realitě nebylo možné. Hra může poskytovat nesprávný pohled na chov koní a podporovat bezohlednost a svým způsobem i necitelnost (hříbata špatné barvy, staří koně, koně špatně vytrénovaní jsou zabíjeni nebo posláni do útulku, v lepším případě prodáni). Hry pro dívky jsou tedy méně nebezpečné pro psychiku než hry pro chlapce, mají však také svá úskalí.

Oblíbené současné hry:

1. **World of Warcraft** (zkráceně WoW) -nejoblíbenější hra současnosti. Je to hra typu RPG neboli hra na hraní rolí, u nás někdy nazýváno „hry na hrdiny“. V roce 2010 jí hrálo **12, milionů lidí**. Zajímavostí je, že WoW je hrou placenou, přesto se těší velké oblibě. Hra je zaměřená na plnění úkolů, hraní rolí a vzájemnou spolupráci. Hráč se pohybuje po obrovské **virtuální mapě**. Na té jsou vidět další hráči, se kterými je možné

vést dialogy a spolupracovat s nimi. Hráč potká i tzv. nehráčské postavy, které jsou vytvořeny počítačem a předávají různé odměny nebo úkoly. Hráč potkává mnoho monster, která musí překonat a plní úkoly, kterými se zlepšuje kvalita postavy a získává předměty poskytující nějakou výhodu. Důležitou roli hraje **postava**, za kterou hráč hraje a u které si sám určí její povolání, pohlaví a další vlastnosti. Ve hře se dá strávit mnoho času povídáním si s ostatními a nekonečným vylepšováním postavy. Nejedná se o klasickou střílečku a je přizpůsobená tomu, že jí hrají i velmi mladí hráči. Hra je velmi populární díky spolupráci ve skupině, díky které se mnozí lidé cítí sebevědoměji a je zde možnost uznání za dobře provedený výkon. **Hráči** hry World of Warcraft mezi sebou **velmi komunikují** a navazují někdy kontakt i v reálném životě. Tato hra je oblíbená u obou pohlaví, ženy však tvoří pouze každého pátého hráče. Tato hra přináší mnoho pozitivních aspektů (zvýšení finanční gramotnosti, zlepšení komunikace, rozvíjení logického myšlení), ale i negativních, jako je velké riziko vzniku závislosti a odklon od reálné světa.⁴⁵

2. **League of Legends** (zkráceně LoL)- online strategická hra ve stylu MOBA, což znamená “Multiplayer Online Battle Arena” neboli Bitevní online aréna pro více hráčů. Cílem je zničit se svým týmem základnu protivníků a tím vyhrát souboj. Každou vyhranou hrou se zvyšuje level daného hráče a tím se může postupně zlepšovat, kupovat si věci do hry. LoL je hra zdarma a je velmi oblíbená.

3. **The Sims 1-4** - Hra The Sims je simulátor života a poskytuje možnost vytvoření dokonalé virtuální identity. Hráč si vytvoří postavu podle přání, dá jí jméno a vzhled podle libosti. Rozvíjí život svého hrdiny, určuje jeho zaměstnání a celý život. Ve hře je možno založit rodinu, postavit dům, najít si nového partnera podle vlastních preferencí a další možnosti. Velmi oblíbená především u žen.

4. **Minecraft** - Hra ve které se dá vytvořit vlastní svět celý z kostiček. Lze hrát ve skupinkách. Též velmi oblíbená, především u mladších dětí.

5. Velmi populárním prostředím akčních her je **2.světová válka**. Příkladem takové hry je Call of Duty.

⁴⁵Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc. Jana Koudělková

5. Netholismus

5.1 Co je netholismus

Vědci se dodnes velmi přou o to, zda vůbec existuje **závislost na online prostředí**, protože nenaplnuje všechny příznaky závislosti, především člověk nepociťuje fyzické abstinenční příznaky, ale někdy naopak úlevu a zlepšení fyzické kondice, když se své drogy zbaví. Přesto však člověk může být závislý na internetu stejně jako na drogách nebo alkoholu.⁴⁶ Pojem závislost na internetu je podle některých odborníků nepřesný. Internet je médium, tedy prostředek přenosu informací a lidé tedy nejsou závislí na internetu jako takovém, nýbrž na aplikacích, stránkách a možnostech, které nabízí. Přesnějším označením pro závislost na internetu a obecně na mediálních prostředích je **netholismus** (nebo také netolismus). Netholismus byl poprvé definován v roce 1995 americkým psychologem Ivanem Goldbergem. Je obtížné určit, v jaké míře je používání multimediálních médií už nadužívání a co je pouze nutnost například pro vykonávání zaměstnání.⁴⁷

Nejčastěji se vyskytuje **závislost na počítačových hrách a sociálních sítích**, které jsou dnes nedílnou součástí komunikace dětí a dospívajících. Počítačové hry jsou z hlediska vzniku závislosti nejrizikovější. Alarmujícím je fakt, že mnoho počítačových her je přímo koncipováno tak, aby závislost vzbuzovaly. **Závislostní prvky počítačových her** jsou především tyto:

- udělování odměn za trávení velkého množství času ve hře
- hru nelze nikdy dohrát, stále je co objevovat
- propracovaný systém levelů a odměn
- her se najednou účastní mnoho hráčů z mnoha zemí
- hra stále přináší nové situace a udržuje hráče v napětí^{48 49}

Přesto společnosti vyvíjející počítačové hry popírají jakoukoli zodpovědnost za možné negativní důsledky hraní jejich her a poukazují na to, že je na každém uživateli,

46Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

47Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

48SPITZER, Manfred. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. 1. vyd.

Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

49Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén. Autor: Jan Chlumský (publikováno v časopisu Prevence), zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf

jak se hrou naloží. Závislost na počítačových hrách je **podobná gamblerství**, hráči cítí nutkavou potřebu hrát a jsou pro to schopni udělat velmi mnoho. Některé hry navíc nikdy neskončí a proto se může stát, že mnoho hráčů hraje v kuse i několik hodin bez přestávky. Takové chování už hraničí s patologickým chováním a je velmi nebezpečné.

50

Existuje i **závislost na kybersexu a na programování**, která se vyskytuje nejčastěji u lidí, kteří se počítači profesně zabývají. V současné době se objevuje **závislost na nakupování přes internet**, během které člověk kupuje nepotřebné věci v nadbytečné míře a mnohdy se i rodinu přivede až k bankrotu. Tato závislost se však netýká dětí a dospívajících, jsou jí především postiženi lidé středního věku a důchodci.

Počet závislých na multimediálních médiích rychle **roste**. V České republice bylo v roce 2009 3,4% obyvatel postiženo netholismem, v Jižní Koreji je to u mladistvých až 30%. Zemí s obrovským počtem závislých na mediálním prostředí je Čína, kde se netholismus léčí pobytem v nemocnici, elektrošoky a antidepresivy. V Německu je každý dvacátý člověk závislý na internetu. Avšak u dětí v České republice je závislostí na internetu podle výzkumu EU Kids Online postiženo 29% dětí. Více ohroženi netholismem jsou muži než ženy.

Děti a dospívající jsou **věkovou skupinou nejvíce ohroženou** netholismem. Právě pro výdělečně neaktivní osoby je internet vítaným způsobem trávení volného času a zároveň se jedná o finančně nenáročný „koníček“. Mladým lidem většinou připojení k internetu platí rodiče, což se nedá říct o jiných způsobech zábavy, například o setkávání s přáteli nebo telefonování. Internet je zároveň nedílnou součástí dnešního vzdělávacího systému a bez něj by pro dnešního školáka byla příprava do školy prakticky nemožná. Kromě počítače využívá stále více především mladých lidí tzv. **chytrých telefonů** a mobilního internetu, díky kterému mohou být online prakticky neustále. Riziko vzniku závislosti je tedy velké.⁵¹

5.2 Příznaky závislosti

Jedním z **prvních příznaků** závislosti virtuálním prostředí jsou neustálé

⁵⁰Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

⁵¹<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241688-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na-internetu/>

myšlenky na internet, na virtuální svět a to zejména v situaci, kdy dotyčný nemůže být online. Pociťuje nervozitu a úzkost a chová se podrážděně, když nemůže být se svou „drogou“, naopak po připojení projevuje úlevu a jeho nálada se okamžitě zlepší. Děti závislé na počítačových hrách a sociálních sítích se **cítí nervózně** především protože se obávají, že o něco během své nepřítomnosti přijdou, že nedohrají level a tak podobně. Pokud nejsou u počítače, cítí prázdnotu a zoufalství., někdy dokonce mají pocit, že jejich život nemá mimo virtuální realitu smysl. I když nejsou na počítači, neustále na něj závislí myslí a online svět je hlavním předmětem jejich uvažování. Pro každou se závislost je typické střídání euforie a zoufalství, tedy hluboké **propady nálad**.

Děti závislé na internetu a počítačových hrách se někdy zhorší ve škole a jsou **nedochvilné**, neboť se od obrazovky nemohou odtrhnout. Některé z nich předstírají nemoc a zvýší se jejich **absence ve škole**, neboť je školní vyučování stresuje, protože jim bere čas potřebný pro trávení času na počítači. Škola je také nudí, protože neposkytuje tolik rozmanitých podnětů jako hra. Velmi často děti o době, kterou tráví na počítači, lžou a přes opakované pobídky rodičů tuto dobu neomezí. Vztahy v reálném světě pro ně ztrácejí význam a dochází k jejich upadání, virtuálním vztahům naopak věnují závislí enormní pozornost. Cítí se velmi frustrovaně, pokud nemohou být online, domnívají se, že je reálný svět okrádá o čas potřebný k hraní. Závislí také snadno ztrácejí pojem o čase a doba strávená na internetu se neustále prodlužuje. Je to **podobné** jako u **drogové závislosti**, kdy narkoman potřebuje stále více své drogy. Stejně tak závislý na internetu postupem času věnuje virtuálnímu světu většinu svého volného času. U dětí školou povinných je pozorována velká nervozita a netrpělivost ve škole, kdy nemohou na počítači být a ihned po návratu domů se připojí k internetu, kde mnohdy setrvávají až do rána.⁵²⁵³

Jasným znakem netholismu je tedy **změna životního stylu**, zanedbávání jídla, spánku a povinností kvůli virtuální realitě.⁵⁴ Mnozí závislí se také velmi zajímají o **nákup nejmodernější elektroniky**. Dalším z příznaků netholismu je tedy nedostatek spánku, který je pro ně méně důležitý než počítač. Závislí také prožívají **konflikt mezi reálným a virtuálním životem**, uvědomují si, že jim internet příliš zasahuje do života a

52Co mohou dělat rodiče v prevenci u dětí. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, kniha Jak přežít počítač, nakladatelství Computer Media, 2011, 128 stran

53Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

54Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén. Autor: Jan Chlumský (publikováno v časopisu Prevence),zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf

pocítují proto podráždění, nedokáží však odolat a upřednostňují internet před vším ostatním. Děti závislé na počítači velmi často lžou o době, kterou tráví na internetu a jsou při tom velmi vynalézavé. Zejména u dětí je častá **psychosomatizace** a častější nemocnost, mnohdy vyvolaná psychikou, protože pokud jsou děti nemocné, nemusejí chodit do školy, kde jsou od moderních technologií vzdáleny. Závislí na internetovém prostředí se také stávají **konfliktnějšími a méně výkonnými v práci**. V současné době jsou známy případy, kdy netholismus vedl k tragickým následkům, ne všechny případy tak musí ale skončit. Přesto jsou tyto případy alarmující a hovoří o rostoucím vlivu moderních médií na lidi.⁵⁵⁵⁶

5.3 Děti ohrožené závislostí a její příčiny

Jak již bylo řečeno, skupinou nejvíce ohroženou netholismem jsou právě děti a dospívající. Nejrizikovější skupinou jsou adolescenti, protože mívají problémy s komunikací, které často řeší nadměrným užíváním médií. Z nich jsou někteří ohroženější a někteří méně.

Nezanedbatelnou roli ve vztahu dítě-počítač hraje **vztah dítěte a rodiče**. Netholismem trpí často děti, které mají velmi pracovně i jinak vytížené rodiče, děti z neúplných rodin a osamělé děti. Mnohdy jsou děti závislé na internetu a počítačových hrách z **konfliktního rodinného prostředí** a virtuální svět jim umožňuje zapomenout například na hádky rodičů. Děti, které si příliš nerozumí se svými rodiči také častěji vyhledávají internet, aby našly pochopení a porozumění. Někdy si prostřednictvím hraní **chtějí získat pozornost**, které se jim od rodičů nedostává. Především pro dospívající jsou přátelé velmi důležití a osamělé děti se velmi často uchylují k internetu, kde nacházejí virtuální vztahy a naplnění.

Bylo zjištěno, že naprostá většina jedinců trpících netholismem jsou **introverti**, tedy lidé obrácení do sebe a ve většině případů **osamělí**. Velmi často trpí netholismem nadprůměrně inteligentní jedinci. Mnohdy je závislost na digitálních médiích doprovázena **dalšími psychickými obtížemi**, před kterými pacient do virtuálního světa uniká. Jedná se zejména o fobii ze školy, deprese nebo poruchy chování a pozornosti.⁵⁷

55Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

56<http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/hracstvi/pocitac-a-bezpecny-internet/co-je-zavislost-na-pocitacich-a-pocitacovych-hrach.html>

57<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241688-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na->

Sklony k závislosti na internetu projevují také lidé se sklonem k depresím a s problémy v mezilidských vztazích, které je ve virtuálním světě mnohem snadnější vytvářet a udržovat. Internet přináší **úlevu od každodenního života**, je tedy v rozumné míře jistou formou relaxace. Mnohé děti dnes trpí pocitem nedostatečnosti a nízkým sebevědomím. Pro ně je internet vítanou formou, jak si vytvořit novou, lepší identitu, byť neskutečnou. Pro nejisté a nesebevědomé jedince představuje internet možnost být přijímán bez odsouzení, zobrazit sám sebe v lepším světle a najít přátele bez ohledu na reálný svět. Lidé **ohrožení netholismem** tedy především **vykazují tyto znaky**:

- prolémové rodinné prostředí
- osamělost
- pocity nepochopení, deprese, úzkost
- stres
- vysoká mediální gramotnost
- jiné závislosti- je dokázáno, že lidé trpící nějakou závislostí jsou mnohem náchylnější k jiné závislosti než lidé, kteří nikdy závislí nebyli. Tedy například vyléčený alkoholik začne hrát počítačové hry, aby se zbavil myšlenek na alkohol. Lidé, kteří přestali kouřit, velmi často přiberou, protože pozornost odvádějí od myšlenek na cigaretu jídlem.

Dále bylo zjištěno, že k netholismu inklinují především dospívající a mladí nezaměstnaní muži z **nižších sociálních vrstev** a s osobními problémy.⁵⁸

5.4 Rizika netholismu a jeho důsledky

Netholismus s sebou nese stejně jako každá závislost mnoho rizik a důsledků. Ty můžeme rozdělit na :

- zdravotní důsledky

Pokud dítě hraje počítačové hry přiměřenou dobu přiměřeně často, zdravotní rizika jsou minimální. Kladným důsledkem hraní počítačových her a pobytu na počítači je dobrá znalost moderních technologií a rozvoj jemné motoriky. Zde však pozitiva končí.

Tráví-li však člověk u počítače příliš mnoho času, má to negativní vliv na zdraví a

internetu/

58Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

to je především u dětí velmi nežádoucí. Některé hry častou vedou u dětí dokonce i k epilepsii a k tzv. **virtuální nevolnosti**, kdy po dlouhém hraní her hráči pocítují problémy s rovnováhou a cítí se fyzicky špatně. Neustálé a mnohdy i chybné držení počítačové myši působí **negativně na ruce**, především na zápěstí, je zde také riziko vzniku karpálních tunelů. Sedavý způsob života vede k **obezitě**, která je příčinou mnoha chorob především kardiovaskulárního systému. Vysoký počet obézních dětí je důsledkem mnoha hodin strávených denně u počítače. Mnoho závislých také **zanedbává osobní hygienu**. Sezení je pro člověka nepřirozené a pokud převažuje, objevují se problémy se zády a krkem. Děti trávící hodně času u počítače trpí často **skoliózou páteře**. V České republice má 38,3 % dětí vadné držení těla. Nárůst problémů s pohybovým aparátem souvisí se šířením používání počítačů. Děti mají dnes také mnohem méně pohybu než dříve a jejich způsob života je sedavý. Vlivem neustálého hledění do obrazovky dochází ke **zhoršení zraku** a syndromu suchého oka. Oči jsou začervenalé, podrážděné, vidění je někdy zdvojené. Za zmínku stojí fakt, že se stále zvyšuje počet krátkozrakých dětí. Mnoho závislých na počítači a počítačových hrách si stěžuje na **bolesti hlavy** a někdy na migrény.⁵⁹⁶⁰

- sociální důsledky

Vedle zdravotních rizik jsou zde i další důsledky netholismu. Člověk postižený netholismem **nemá žádný denní řád**, všechny činnosti podřizuje internetu a proto zanedbává jídlo, spánek a povinnosti, jen aby mohl být online. Práce a škola jsou pro něj utrpením, protože nemůže být na počítači a zkracuje a oddaluje své povinnosti, jak jen to je možné. Dalším důsledkem závislosti na internetu je zhoršení až rozpad sociálních vztahů, vztahů v rodině, partnerských a mezi přáteli. Pokud závislého někdo na jeho závislost upozorní, cítí se nepochopeně a stále více se uzavírá do sebe a do virtuálního světa, který mu připadá na rozdíl od reálného přátelský. U dětí často dochází k poruchám soustředění, paměti a zhoršení školních výkonů. Některé děti spáchají **kvůli své závislosti i trestné činy**, například ukradnou peníze na nákup nové hry. Po vyléčení netholismu může člověk propadnout jiným závislostem. Časté je také **rozvinutí deprese**. Netholismus vede ke zvýšené úzkosti, pocitům osamělosti a vyloučenosti a k

59Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Autoři: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, PhDr. Ladislav Csémy, www.drnespor.eu/PCgam6.doc

60Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

pocitům méněcennosti, které zažívá každý člověk, když si uvědomí svou závislost. O vlivech počítačových her již byla řeč. Netholismus má tedy velký vliv na psychiku a osobnost člověka.

5.5 Léčba závislosti

Netholismus nepatří k nejzávažnějším závislostem a lze se ho **zbavit** mnohem **snadněji** než například závislosti na alkoholu. Léčba při zneužívání návykových a psychotropních látek se bez odborné pomoci neobejde, ale při lehčí formě závislosti na virtuálním prostředí si závislý může pomoci i sám.

Prvním krokem je uvědomit si svou závislost a rizika s ní spojená, tedy důsledky častého pobytu na počítači na fyzické i psychické zdraví člověka a taky přímou spojitost mezi závislostí na internetu a rozpadem sociálních vztahů. Závislost na internetu je **obtížněji rozpoznatelná** než jiné závislosti, protože většina především mladých lidí věnuje počítači mnoho času a není vždy snadné odlišit zálibu a závislost. Většina závislých si svůj problém vůbec neuvědomuje, je tedy na okolí, aby závislost rozpoznalo a závislého na ni upozornilo. Při **samoléčbě** se doporučuje především pracovat na sebeovládání a vyvíjet jinou aktivitu, která dítě nebo dospívajícího od myšlenek na počítač odvede. **Pomoci by měli** vždy **rodiče**, kteří by měli s dítětem trávit co nejvíce času a přesně vymezit čas strávený na počítači. Mezi pobytem na počítači by měly být přiměřeně dlouhé přestávky, nikdy by dítě nemělo trávit ve virtuálním světě několik hodin v kuse. Pro léčbu závislosti na internetu je vhodné **rozvíjet zájmy** dítěte mimo okruh počítače, například procházky v přírodě, četbu knih, sportování a dbát na sociální kontakty dítěte, které závislost na počítači narušuje. Dítě by nemělo získat pocit, že provedlo něco špatného, když trávilo velmi mnoho času na počítači nebo hraním počítačových her, rodiče by mu však měli vysvětlit všechna rizika s tím spojená.⁶¹

Zjistilo se, že mnoho dětí závislých na internetu mají rodiče, kteří příliš mnoho času tráví v práci nebo sami podléhají vlivu moderní techniky natolik, že rodinný život upadá. **Příčinu** většiny psychických poruch u dětí lze hledat **v rodině**, proto by se i rodiče měli zamyslet nad rodinným životem a trávit s dítětem více času. Dítě nebo dospívající sám svou závislost nerozpozná a nevyvine potřebné úsilí k jejímu potlačení.

⁶¹Co mohou dělat rodiče v prevenci u dětí. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, kniha Jak přežít počítač, nakladatelství Computer Media, 2011, 128 stran

Rodiče by měli **převzít kontrolu** nad pobytem dítěte na počítači a zajímat se o jeho činnosti na internetu. Mnoho dětí se vymlouvá, že většinu času na počítači tráví přípravou do školy. U většiny z nich to není pravda, především na základní škole se nejedná o tak náročnou přípravu, aby vyžadovala několik hodin denně surfování na internetu. Pokud vymezení přesného času a oživení volnočasových aktivit nezabere, je vhodné uvažovat o **psychoterapii**. Odstranit počítač z domova není řešení a svědčí spíše o afektu bezradných rodičů než o účinném řešení problému.

Při **klinické léčbě** závislosti na internetu postupuje terapeut stejně jako u jiných závislostí, ale nedoporučuje se odstranit internet ze života dítěte úplně a zcela. Pokud dítě pociťuje z odloučení od počítače deprese, je nutno nasadit medikaci, tedy antidepresiva. Efektivní metodou je omezit používání rizikových aplikací, například sociálních sítí a online her. Cílem terapie je pracovat s myslí závislého tak, aby si uvědomil všechna rizika se závislostí spojená a nebyl sluhou počítače a využíval moderní technologie v rozumné míře. V rámci psychoterapie pracuje terapeut na zvýšení sebevědomí dítěte a na rozvíjení jeho osobnosti v reálném životě. Právě nespokojenost s reálným životem a nízká sebehodnota vedou často k přílišnému přilnutí k virtuální realitě. Měl by lépe pochopit sám sebe, příčiny své závislosti a analyzovat své problémy. Terapie je zaměřená na zvýšení sebevědomí a na zlepšení sociálních vztahů.⁶² Závislý by měl mít přesný denní režim a jeho dodržování by mělo být kontrolováno. Velmi úspěšná je tzv. **rodinná terapie**, kdy k terapeutovi dochází kromě dítěte i oba rodiče, případně sourozenci a všichni se společně snaží najít východisko a závislému pomoci. Vhodná je i skupinová terapie, která se osvědčila zejména u závislých na počítačových hrách. Riziko obnovení závislosti je však velké a rodiče musí dítě kontrolovat i po úspěšném ukončení léčby.⁶³ V České republice bohužel zatím neexistuje **specializované pracoviště** pro odstranění netholismu. V jiných státech už taková centra fungují úspěšně několik let, například v Nizozemsku nebo v Číně.⁶⁴

⁶²Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Autoři: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, PhDr. Ladislav Csémy, www.drnespor.eu/PCgam6.doc

⁶³Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

⁶⁴Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

6. Kyberšikana

6.1 Co je to kyberšikana

Kyberšikana je **forma šikany**, která probíhá přes komunikační technologie jako jsou počítač nebo mobilní telefon. Je to agresivní, ubližující a nepříjemné chování, které **oběť vždy vnímá negativně**. Pokud oběť toto chování nevnímá jako nepříjemné, ale spíše jako škádlení, o kyberšikanu se nejedná. Někdy si naopak agresor neuvědomuje, že je vykonavatelem kyberšikany a považuje své jednání za legraci.⁶⁵

Kyberšikana se často projevuje jako šíření pomluv v kyberprostoru, vylučování ze sociální skupiny na sociální síti, falešné nahlášení oběti coby pachatele kyberšikany, hanlivé a výhrůžné zprávy a další jevy. Za kyberšikanu se také považuje posílání urážlivých SMS zpráv nebo zpráv na sociální sítích, pomluvy na sociálních sítích, vyhrožování a zesměšnění oběti. Častým způsobem kyberšikany je také vytvoření hanlivých webových stránek o oběti, vyhlašování urážlivých anket, pořizování videonahrávek a karikatur o oběti, vytváření fotomontáží často s erotickým obsahem, krádež identity a tvorba falešných profilů na sociálních sítích. Výjimkou není ani vytvoření fiktivní postavy, do které se oběť kyberšikany v internetovém prostoru zamiluje a poté je zesměšněna.⁶⁶Může se jednat i o tzv. happy slapping.

Happy slapping znamená v překladu náhodné fackování. Během tohoto chování útočníci fyzicky napadnou oběť v reálném životě, ale vše nahrávají a následně záznam umístí na internet, aby byla oběť zesměšněna. Nejčastěji se happy slapping vyskytuje ve Velké Británii a ve Francii, kde se jedná o trestný čin, za který hrozí odnětí svobody až na 5 let.⁶⁷

Nejčastějšími místy v kyberprostoru, **kde se kyberšikana uskutečňuje**, jsou blogy, sociální sítě, chatovací místnosti a online hry. Se sprostým a agresivním chováním ve virtuálním prostoru se podle studie provedené roku 2009 v České

⁶⁵Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024745770.

⁶⁶Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

⁶⁷Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

republice setkala až 45% dětí, 11% se bálo jít na internet, aby o sobě nezjistili něco nepříjemného. 27% dětí dostalo nepříjemnou zprávu, která o nich obsahovala důvěrné informace. Z toho vyplývá, že kyberšikana je stále **častějším a aktuálnějším jevem**. V některých zemích (například v Polsku) se vláda snaží s kyberšikanou bojovat. Od roku 2006 je kyberšikana ve Spojených státech amerických federálním zločinem. Nelze také zcela opomenout **kyberšikanu učitelů**, kterou se studenti mstí svým neoblíbeným pedagogům za skutečná i domnělá příkoří na nich spáchaná. Žáci pořizují nahrávky a fotografie učitelů, které potom zveřejňují za účelem pedagoga zesměšnit.

Nejznámějším případem kyberšikany je případ polské studentky gymnázia Anny Halové. Anna byla v roce 2006 sexuálně obtěžována spolužáky, kteří ze svého chování pořídili nahrávku, kterou vložili na internet. Anna se oběsila na švihadle, protože se odmítla do školy vrátit a neviděla ve své zoufalé situaci jiné řešení. Pachatelé byli umístěni v nápravných zařízeních. Za alarmující lze považovat postoj rodičů pachatelů, kteří se domnívali, že si jejich děti na znásilnění a obtěžování jen hrály a trest za jejich jednání je příliš přísný. Role rodičů agresorů je v klasické šikaně i její kybernetické formě velmi důležitá. Právě oni jsou často těmi, kdo vinu agresorů popírají a šíří názor, že se o nic nejedná, nebo že si dokonce oběť za všechno může sama. Takové chování a názory hovoří hodně o **agresorovi** a o **pokřiveném rodinném prostředí**, ve kterém vyrůstal. Jedná se však také o mediální obraz, který předkládá konzumentům obraz toho, že ve společnosti je nutné mít ostré lokty k sebeprosazení. Děti tedy nejsou vedeny k ohleduplnému a empatickému chování k ostatním.⁶⁸

6.2 Rozdíly mezi kyberšikanou a šikanou

Kyberšikana a šikana často probíhají současně a mají **stejný cíl** - někomu ublížit a ponížit ho. Mezi oběma formami je však i mnoho odlišností.

Oba způsoby ubližujícího chování se opakují a oběť je vždy slabší než agresor. Hlavní odlišností kyberšikany je **anonymita útočníků**. Agresoři ve virtuálním prostředí jen málokdy odhalí svou totožnost, většinou se schovávají za různými přezdívkami a

⁶⁸Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

mnohdy i mění telefonní čísla a účty na sociálních sítích. Kyberšikana je skrytější než klasická šikana, je méně vidět. Pachatelé kyberšikany jsou velmi vynalézaví a může být **těžké je odhalit**. Mnohdy agresor své chování nepovažuje za kyberšikanu a někdy i oběť, i když se cítí špatně, neví, že kyberšikana je řešitelná. Stejně tak oběť může jen velmi těžko agresorovi „uniknout“, pachatel má ke své oběti prakticky neustálý přístup. Pokud se oběť o únik pokusí, většinou jí agresor vyhledá znovu. **Pachatelé** kyberšikany jsou často ve virtuálním prostředí zcela **odlišní** od toho reálného. Útoky klasické šikany přicházejí vždy v určitou dobu (například ve škole). V případě kyberšikany agresor útočí nepravidelně, **v různých dlouhých intervalech a v různé denní dobu**. Další odlišností kyberšikany od klasické šikany je **převaha dívek** v roli obětí a agresorů. Oběťmi a především pachateli klasické (tedy školní) šikany jsou převážně chlapci, u kyberšikany převládají dívky, což souvisí se způsobem, jakým dívky projevují nenávisť - pomluvami, pošpiněním pověsti, vyvoláním posměchu, psychickým terorem. U chlapců většinou převládá fyzické násilí. Posledním rozdílem mezi šikanou a její kybernetickou formou je **možnost jejich rozpoznání**. Nejlépe rozeznatelná je klasická fyzická šikana. Psychická forma klasické šikany už jde odhalit hůře. Kyberšikanu je velmi těžké rozpoznat a ještě horší je vyřešit ji. Velmi často, až v 85 % se však kyberšikana a klasická šikana **překrývají**.⁶⁹

6.3 Pachatelé a oběti kyberšikany

I když se jako hlavní odlišnost mezi kyberšikanou a šikanou uvádí to, že agresor je většinou anonymní, pravdou je, že oběti svého agresora z offline prostředí většinou znají, někdy až v 73% případů, jen si neuvědomují, že se jedná o stejného člověka, který je obtěžuje v kybernetickém prostoru. Kyberšikanují se **většinou vrstevníci**, na rozdíl od například kybergroomingu. Výjimkou nejsou ani přátelé, kteří se v reálném životě spolu přátelí a jeden druhého potom na internetu anonymně šikanuje. Na rozdíl od klasické šikany je jedním z nejčastějších **motivů** kyberšikany **odplata**. Tímto způsobem se někdy pomstí oběť klasické šikany. Mnohdy si v online prostředí vymění role oběť a agresor z prostředí reálného. Pro oběť klasické šikany je prakticky **nemyslitelné jí čelit**, a to i protože většina agresorů má za sebou skupinu podporovatelů nebo alespoň

⁶⁹Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024745770.

přihlízejících. To však platí jen v reálném světě, v tom virtuálním může být reálný agresor mnohem zranitelnější a to je důvodem pro kyberšikanu coby odplatu. Důvodem kyberšikanu je často touha cítit se lépe skrze to, že jsme někomu ublížili, možnost prokázat svou sílu a vydávat se za někoho jiného.

Oběti kyberšikanu můžeme charakterizovat stejně jako oběti klasické šikany, ovšem jen v tom případě, že se klasická školní šikana a její kybernetická forma navzájem překrývají. Oběťmi kyberšikanu, pokud nejsou šikanováni v reálném životě, mohou být oblíbení, sociálně úspěšní a zdravě sebevědomí lidé nebo dokonce agresori. Pokud je však oběť školní šikany šikanována i kyberneticky, vypadá jejich charakteristika jinak. Terčem šikany se většinou stávají ti, kteří stojí v **hierarchii skupiny dole**, neoblíbené a často nějakým způsobem odlišné děti. Mohou být **odlišné** jak po fyzické stránce (obezita, silné brýle, specifický způsob oblékání, neobratnost), tak po psychické stránce (nadprůměrná inteligence, plachost, úzkost, nejistota, nedostatečná asertivita, neschopnost bránit se). Šikanované děti mají **nižší sebevědomí** než jejich nešikanovaní vrstevníci, otázkou však je, jestli se jedná o příčinu nebo o důsledek šikany. U šikany rozlišujeme **dva typy obětí**:

- pasivní oběti: V kolektivu se většinou nijak neprojevují a bývají nejisté a plaché. Většinou se jedná o introvertní osobnosti trpící sociální úzkostí.
- oběti-provokatéři: Mohou vzbuzovat dojem, že si šikanu zaslouží. Pravdou však je, že i když často provokují své agresory k šikaně, neuvědomují si to. Často se jedná o děti s poruchami pozornosti nebo trpící lehkým autismem.

Oběti kyberšikanu si opakovaně čtou zprávy od agresora, i když se tím psychicky trýzní a jejich myšlenky se stále více zabývají kyberšikanou. Oběti klasické šikany i její kybernetické formy trpí **úzkostí**, především tehdy, když přijdou do prostředí, kde se jim šikana děje-např. školní třída nebo sociální síť.

Agresori jsou většinou děti, které si prostřednictvím týrání druhého **zvyšují vlastní sebevědomí** nebo sociální status. Především u klasické šikany jsou agresori často přesvědčeni, že si oběť teror zaslouží a považují násilí za běžný prostředek v mezilidské komunikaci. Pachatele klasické šikany i její elektronické podoby tedy můžeme označit za **sociálně nepřiliš zdatné, málo empatické** děti často pocházející z problémového prostředí. Především agresori klasické školní šikany mívají často špatné známky a **sníženou inteligenci**. Zatímco oběti bývají většinou sociálně vyloučené, u

agresorů tomu tak nebývá. Mnohdy se jedná o **poměrně oblíbené jedince**, kteří si šikanováním slabšího zvyšují vlastní pozici ve skupině a zároveň **šíří strach** ze své osoby. Především u kyberšikany se agresoři vyznačují sníženou empatií, nevidí totiž svou oběť a tedy často ani nepoznají míru trápení, které svým jednáním způsobili. Jedná se o tzv. **kokpit efekt**, agresoři podobně jako piloti v letadle shazujícím bomby na města a vesnice nevidí následky svého jednání. Agresoři mají často **pocit nepolapitelnosti**, protože jsou bezpodmínečně přesvědčeni o své anonymitě. To je však omyl, protože je možné útočníka vypátrat, například za pomoci policie. Přesto však většina **obětí** kyberšikany **nepozná totožnost** svého **útočníka**, což souvisí se zoufalstvím a pocitem bezmoci a s tím, že oběť většinou nevěří, že by jí někdo mohl pomoci. Agresoři kyberšikany zároveň mohou být neoblíbení jedinci, pro které je virtuální svět dobrým prostředkem, jak řešit pocity vlastní nedostatečnosti na jiných.

Další skupinou účastníků šikany jsou **přihlížejíci**. Především u klasické šikany se jedná o lidi, kteří patří do skupiny (školní třídy), **vidí šikanu a přihlížejí jí**. Je jejich volbou, zda se pokusí zasáhnout nebo budou pasivně přihlížet. Někteří přihlížejíci **podporují agresora** v jeho jednání, jiní zůstávají pasivní, další soucítí s obětí a někdy se pokusí i zasáhnout. Ačkoli děti často v průzkumech považují šikanu za netolerovatelný jev, při jehož zaznamenání by se snažili ho potlačit, v reálném životě je opak pravdou. Jen málokteré oběti se dostane ze strany přihlížejších aktivní pomoci. Motivem toho, že přihlížejíci **nezasáhnou a mlčky přihlížejí**, je obava ze ztráty pozice a z toho, že by se sami mohli stát obětí. V případě kyberšikany je role přihlížejších jen minimální. Většinou totiž nikdo další kromě oběti agresorovy útoky nevidí. U kyberšikany však platí, že oběť najde spíše zastání například na diskuzních fórech než u klasické školní šikany. Pravdou však také je, že právě u **kybernetické formy** šikany mají přihlížejíci ztíženou pozici, protože je obtížné tento jev rozpoznat a efektivně se oběti zastat.⁷⁰

6.4 Prevence

Kyberšikana je závažným činem, v České republice **ne** však **trestným**. Její náplní jsou však často jiné trestné činy, například pomluva, vydírání, nebezpečné

⁷⁰Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024745770.

pronásledování nebo nebezpečné vyhrožování. Jedná se o stále rozšířenější jev, který je velmi **propojen s klasickou šikanou**. Je nutné si uvědomit, že obě formy představují pro oběť trauma a nesmírné psychické zatížení a faktem také je, že jen **málokdy zasáhne odpovědná osoba** - například třídní učitel. Dnešní děti často zvolí neadekvátní způsob, jak reagovat na někoho, koho nemají rády a komu nerozumí. Reagují **neodůvodněným a nespravedlivým násilím**.

Prvořadou prevencí šikany a kyberšikany by měla být **důsledná výchova** ve škole i v rodině a dítě by mělo vědět, že násilí jakéhokoli druhu (i to psychické) je neakceptovatelné. Děti se musí naučit respektovat odlišnosti a druhé lidi bez ohledu na to, že se jim na nich něco nelíbí. Hlavní prevencí šikany je tedy **výchova k toleranci a k soucitu s druhými**. Pachatelé šikany a kyberšikany jsou ve většině případů lidé s nízkou empatií. Děti, rodiče i učitelé by měli být informováni o správném používání digitálních médií. V České republice je v rámci prevence významný projekt E-bezpečí, který organizuje Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. Projekt se zaměřuje na prevenci kyberšikany, kybergroomingu a správné používání moderních technologií. Do prevence se také zapojuje Ministerstvo školství, Linka bezpečí nebo projekt Minimalizace šikany.⁷¹

6.5 Řešení kyberšikany

Při **řešení** kyberšikany se jedná především o co největší **zmírnění negativních důsledků** na oběť. Kdo zná pachatele kyberšikany, měl by ho ohlásit a oběti se zastat. Je faktem, že pokud by pozitivně zasáhli přihlížející, neměla by šikana ani její kybernetická forma tak závažné důsledky. Mnohdy zvolí sama oběť nějakou z následujících **strategií**:

- technicky zaměřená strategie - nahlášení administrátorovi stránek, nastavení zabezpečení účtu
- vyhýbání se kyberprostoru, ignorace kyberšikany
- odplata- oběť odplatí agresorovi stejnou mincí
- vyhledání opory, svěřením se někomu
- přímá konfrontace s agresorem

⁷¹Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

Nejčastěji si oběť řekne, že pachatel je hloupý a ubohý a snaží se nepovažovat jeho chování za důležité. Velmi často se snaží oběť kyberšikanu **vytěsnit**, vyhýbat se internetu. Ne všechny oběti se **svěří se** svým problémem, protože mezi nimi často převládá názor, že jim nikdo nepomůže. Mnohdy hledají oporu spíše u přátel než u rodičů nebo učitelů. Za účinné strategie je považováno **svěření se osobě**, hledání podpory u blízkých, kteří případně mohou i zasáhnout, **změna účtu**, zůstat převážně offline, blokování agresora a smazání účtu.⁷²

6.6 Kybergrooming a jeho znaky

Kybergrooming je snaha některých uživatelů internetu **seznámit se s dítětem a vylákat ho na schůzku a zneužít**. Nejčastějšími pachateli jsou **pedofilové**, pro které je internet velmi snadným prostředkem k získání důvěry dítěte. Protože na internetu jsou dnes přítomni miliony lidí, je pro potenciální pachatele kybergroomingu velmi lehké nalézt si oběť přesně podle svého vkusu. Internet je pro kybergroomery ideálním místem, kde lze navázat kontakt s dětmi a mladistvými a posléze je sexuálně obtěžovat a pozvat na schůzku.⁷³ Kybergrooming často ústí v šíření **dětské pornografie**, k **sexuálnímu zneužití a obtěžování**. Mnohdy dokonce kybergroomer přiměje svou oběť, aby mu poslala své nahé fotografie nebo se přes webkameru účastnila různých aktivit se sexuální tematikou. Pokud posléze oběť nesouhlasí se schůzkou, **vyhrožuje** kybergroomer zveřejněním fotografií. V této chvíli kybergrooming splývá s kyberšikanou, která se projevuje vyhrožováním. Kybergrooming sám o sobě **není** stejně jako kyberšikana **trestným činem**, ale zahrnuje v sobě jiné trestné činy, například obchod s lidmi, ohrožování výchovy dítěte, pohlavní zneužívání nebo omezování osobní svobody.⁷⁴

6.7 Pachatelé a oběti kybergroomingu

Pachatelé kybergroomingu jsou **velmi vynalézaví** ve vzbuzování důvěry v

⁷²Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyche (Grada). ISBN 9788024745770.

⁷³Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

⁷⁴Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

dětech. Pro děti se jeví jako přátelé, kteří jim rozumí. Kybergroomeři jsou plni pochopení a dobrých rad pro objekty svého zájmu. Mladiství touží po pocitu, že jsou milováni a to jim kybergroomeři splní. Pachatelé **zneužívají dětské naivitu** a důvěřivosti a pod rouškou porozumění a láskyplného vztahu **si připravují půdu pro zneužití dítěte**. Motivem kybergroomingu tedy není vztah a porozumění, nýbrž **sexuální motivy**. Pachatelé kybergroomingu většinou provádí následující **činnosti**:

- navázání „přátelského vztahu“, mnohdy pachatel dítě navádí proti rodičům a přátelům
- darování dárků
- citové připoutání oběti k sobě, vytvoření emoční závislosti, dítě svěří kybergroomeřovi svá nejintimnější tajemství
- kybersex, sexuální narážky a rozhovory se sexuální tematikou
- žádost o setkání, schůzka (v kině, procházka nebo přímo v bytě kybergroomeře)
- obtěžování a zneužití⁷⁵

Kybergroomeř dokáže velmi dobře odhalit dítě, které bude snadné zmanipulovat a postupně získává stále větší důvěru své oběti. Často si **zjistí informace** o tom, kdo další v rodině oběti počítač používá a ptá se dítěte na rodiče, aby posoudil případně riziko odhalení. Mnohdy groomeř svou oběť **sociálně izoluje** a někdy se snaží dítě ujistit, že nikdo z jeho okolí to s ním nemyslí tak dobře jako on. Kybergroomeř s obětí často konverzuje o lásce a dbá o to, aby vše zůstalo tajemstvím. Je vždy velmi **trpělivý** a nespěchá, někdy oběť pozve na schůzku až po roce.⁷⁶ Kybergroomeř se snaží zjistit, jak moc mu dítě důvěřuje a dává mu pocit, že ono o jejich vztahu rozhoduje. Později si kybergroomeř s dítětem **domluví schůzku**, ale trvá na tom, že tato schůzka bude tajná. Pokud oběť nikomu nic neřekne a na schůzku přijde, dojde většinou k sexuálnímu zneužití a obtěžování oběti. Pachatelé kybergroomingu jsou **většinou muži** a pedofilové, kteří nemohou nebo nechtějí navázat normální vztah v reálném životě a jako prostředek sexuálního uspokojení zvolí dítě, které se jim nebude moci účinně bránit. Někdy se jedná o **psychicky nemocného jedince** trpícího sexuální úchylkou. Jsou však známy i případy, kdy kybergroomeř nebyl od prvního pohledu podezřelý podivín, ale

⁷⁵Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

⁷⁶Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc. Jana Koudelková

„slušný“, zdánlivě normální člověk, oblíbený ve svém okolí. Právě takoví pachatelé jsou velmi nebezpeční, protože dovedou své činy velmi dobře **maskovat**. Bylo zjištěno, že v mnoha případech je pachatel známý nebo dokonce příbuzný oběti.^{77 78}

Oběti kybergroomingu jsou nejčastěji **dívky** ve věku 11-17 let. Výjimkou však nejsou ani homosexuální pedofilové, kteří obtěžují chlapce. Oběť často podlehne dojmu, že potkala někoho výjimečného a získala člověka, který ji bezvýhradně miluje a chápe. Oběťmi jsou velmi často důvěřiví a citliví jedinci toužící po lásce. V každém případě je však kybergrooming a jeho následek (sexuální zneužití) **traumatizujícím zážitkem**, který u oběti vede k psychickým potížím, poruchám příjmu potravy, problémovému sexuálnímu životu a úzkosti, mnohdy i k závislostem. Zneužití v dětství může v dospělosti vést k depresím, pocitům méněcennosti a problémům v sociálních vztazích. **Rozhodující** pro zneužití dítě je **podpora rodiny**, bez které nemůže svůj traumatizující zážitek překonat. Po tom, co se odhalí pravá podstata vztahu oběti a kybergroomera, pociťuje dítě rozčarování a bolest ze ztráty někoho, komu věřilo a koho mělo rádo. Dítě cítí **vnitřní konflikt**, protože na jedné straně bylo oklamáno, na druhé straně je však pro něj těžké se ze vztahu citově vyvázat. U oběti se objevují pocity viny a izolace od lidí.^{79 80}

6.8 Kyberstalking a jeho znaky

Stalking je obtěžování a pronásledování, které se stupňuje a vyvolává strach. Jedná se o neustálé **navazování kontaktu a komunikace**, které oběti **působí strach** a vyvolává v ní nepříjemné pocity. Při kyberstalkingu stalker svou oběť stále zahlučuje zprávami na sociálních sítích nebo emaily. Tyto zprávy mohou mít veselý a někdy téměř příjemný, velmi často však také urážející a zstrašující obsah. Někdy se kyberstalker snaží dostat virus do počítače oběti. Během kyberstalkingu stalker neustále oběti posílá zprávy a emaily většinou s výhrůžným obsahem. **Cílem** je vzbudit v oběti strach a pocit nejistoty, **získat nadvládu** nad obětí. Velmi často se jedná o chování s agresivním

77Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

78Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

79Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

80<http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/sexualni-zneuzivani-deti/cybergrooming.html>

podtextem. V případě klasického stalkingu, který může být s kyberstalkingem kombinován, stalker oběť sleduje a pronásleduje a ničí její majetek, například automobil nebo zabije její domácí zvíře. **Stalker** mnohdy sám sebe **označuje za oběť** a občas vědomě poškozují pověst své oběti, kterou tím chce přivést k zoufalství.⁸¹

Kyberstalking je **nejčastější** právě **u dětí a dospívajících**, a to jak mezi pachateli, tak mezi oběťmi. Podle výzkumů se zhruba 10% všech obyvatel České republiky setkala s kyberstalkingem. Klasický **stalking trestným činem** od roku 2010 je, jeho **kybernetická forma** však **ne**. Stalking dlouho trestným činem nebyl a byl za něj prohlášen až tehdy, kdy několik případů skončilo usmrcením oběti.⁸² Kyberstalking však většinou smrtí oběti nekončí, protože nepřejde do reálného světa.

6.9 Kyberstalkeri

Na rozdíl od kybergroomingu páchají kyberstalking většinou známí oběti, mnohdy lidé v jejím nejbližším okolí. Nejčastějšími **pachateli** kyberstalkingu jsou **muži**, ale rafinovanějšími a hůře odhalitelnými pachateli jsou ženy. Na rozdíl od klasického stalkera kyberstalker svou oběť většinou **fyzicky nenapadne** a zůstává po celou dobu ve virtuální anonymitě.

Kyberstalker své oběti často posílá květiny, drobné dárky, telefonuje jí a všemožným způsobem jí kontaktuje. Během kontaktu oběť často oplzle nebo urážlivě oslovuje, vzbuzuje v ní strach a někdy se snaží navázat s ní milostný vztah. Účelem stalkera je **dostat se** v co největší míře **do života a myšlenek oběti** tím, že se jí neustále připomíná.⁸³ Kyberstalker o své oběti vyhledává a **shromažďuje informace**, snaží se dozvědět podrobnosti z jejího života, ale málokdy představuje skutečnou fyzickou hrozbu, protože nechce vyjít z virtuální anonymity. Někdy kyberstalking sám od sebe pomine, to však většinou jen tehdy, když stalker vyhledá nějakou jinou oběť. Kyberstalker svou oběť **pronásleduje** na sociálních sítích, chatovacích místnostech, na blozích, ale i přes telefon. Sám vystupuje pod **falešnou identitou**. Virtuální prostor mu k jeho činnosti poskytuje mnoho možností i potřebnou anonymitu. Kyberstalker v oběti

⁸¹Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

⁸²Stalking a kyberstalking, Nebezpečné pronásledování, Studie, Olomouc 2010, Mgr.Kamil Kopecký, Ph.D.

⁸³Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

vzbuzuje strach, stres a značně jí znepríjemňuje život. Je vytrvalý a velmi důsledný ve své činnosti. Klíčová je pro něj znalost co nejvíce informací ze života oběti, skrze které svou oběť pronásleduje. Někdy ho současná oběť omrzí a loví ve vlnách internetu jinou. Kyberstalker na internetu jedná většinou tak, jak by v reálném světě nikdy nejednal, protože ho nikdo nevidí a on sám **nevidí dopady svého chování**. Zvyšuje si tedy prostřednictvím kyberstalkingu sebevědomí a užívá si pocit nadřazenosti. Kyberstalker je mnohdy **osoba oběti známá**, ve velkém množství (50 %) případů se jedná o bývalého partnera. Nejčastějšími oběťmi stalkingu i kyberstalkingu jsou právě bývalí partneři nebo známé osobnosti. Kyberstalking může být **různě motivován**. Častým motivem je nenaplněná láska (stalker je obdivovatelem oběti- 18 % případů) nebo naopak nenávist a touha po pomstě. Někdy také kyberstalker a stalker trpí psychickou poruchou, která může být velmi nebezpečná, například schizofrenií. Ve 12 % případů je pachatel sadistický pozorovatel, který chladnokrevně obtěžuje oběť za účelem jí ublížit a je velmi nebezpečný. Snaží se získat oběť pod svou kontrolu a zásah z okolí je v tomto případě akutně nutný, stejně tak jako izolace obou aktérů stalkingu. Mezi nejčastější **projevy kyberstalkingu** patří:

- stalker se vydává za oběť
- poškození pověsti oběti
- ničení majetku oběti
- demonstrování síly a nadvlády nad obětí
- vyhrožování oběti (např. zavirováním počítače nebo vyhledáním v offline světě)^{84 85}

Pro **oběť** je kyberstalking velmi **stresující**, mnohdy se snaží vyhýbat online životu, mění svůj fyzický vzhled, méně komunikuje s ostatními a stává se podezřívavou až paranoidní. Oběťmi kyberstalkingu se nejčastěji stávají **ženy**, osoby, které jsou na internetu nové a nezkušené. Velkým rizikem z hlediska kyberstalkingu jsou i internetové seznamky. Kyberstalking zasáhne do života obětí stejně traumaticky jako kybergrooming. Jsou však také známy případy falešných obětí kyberstalkingu, tedy tzv. **falešné viktimizace**, kdy oběť za kyberstalking považuje něco, co jí není nebo si ho vědomě vymýšlí, aby pošpinila domnělého viníka. Pro skutečné oběti kyberstalkingu se

84Stalking a kyberstalking, Nebezpečné pronásledování, Studie, Olomouc 2010, Mgr.Kamil Kopecký, Ph.D.

85http://www.kr-kralovehradecky.cz/assets/krajsky-urad/socialni-oblast/socialni-prevence/prevence-kriminality/Stalking_pracovni_listy_dalin_Sestava-1.pdf

doporučují následující **kroky k vyřešení situace**:

- nahlášení stalkera správci internetových stránek, v případě trvalých útoků na policii
- ignorovat kyberstalkera, změnit email, telefonní číslo
- ozbrojit se například pepřovým sprejem
- svěřit se někomu blízkému
- uschovávat usvědčující materiály proti kyberstalkerovi^{86 87 88}

86Stalking a kyberstalking, Nebezpečné pronásledování, Studie, Olomouc 2010, Mgr.Kamil Kopecký, Ph.D.

87Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová

88Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

7. Sociální sítě

7.1 Děti a dospívající coby nejčastější uživatelé sociálních sítí a rizika sociálních sítí

Sociální sítě jsou dnes stále oblíbenější součástí mediálního světa. Je zcela přirozené, že děti a dospívající tíhnou k používání sociálních sítí více než jiné věkové skupiny.

„Na internetu se můžeme do velké míry prezentovat tak, jak chceme, aby nás viděli druzí (ať už jako někdo, kým bychom chtěli být, nebo jako někdo, kým se domníváme, že skutečně jsme). Internet také pomáhá navazovat a udržovat sociální kontakty. Díky tomu poskytuje online svět možnost dosáhnout lepší sociální pozice a pocitu vlastní hodnoty-atributy tolik potřebné právě v tomto vývojovém období.“⁸⁹

Sociální sítě sice **usnadňují vyhledávání kontaktů** a navazování nových vztahů, tyto vztahy jsou však většinou jen velmi povrchní. V internetovém světě lidé říkají věci, které by nikdy v reálném životě neřekli, jsou odvážnější a sebevědomější. Bohužel však virtuální realita mnohdy vede k **vulgárnímu vyjadřování, kyberšikaně** a ke ztrátě zábrán. Děti a dospívající ještě nemají zcela vyvinutý smysl pro hranice. Proto je snadno překročí, především na internetu, kde je všechno dovoleno. Mnoho z nich proto na internetu naváže virtuální vztahy, uveřejňuje **nevhodné fotografie** nebo se vyjadřuje velmi nevhodně, tedy chovají se tak, jak by se ve skutečném životě nikdy nechovali. Z evropských dětí ve věku 9-16 let má profil na sociální síti 59%. 72% dětí v ČR má profil na nějaké sociální síti, s pornografií se už někdy setkala 29 % dětí.⁹⁰ Děti nejsou na sociálních sítích dostatečně opatrné a málo si tam hlídají své soukromí. Mnohdy naletí na falešný profil, takže sociální sítě mohou být doslova „rájem“ pro **pedofily**. Děti se v útlém věku dostanou v práci s počítačem na technickou úroveň dospělých, aniž by však získaly potřebná morální pravidla, zkušenosti a vyspělost. Sociálním sítím musí velet lidé, jinak sociální sítě velí lidem. Právě toto riziko je u dětí a dospívajících větší než u dospělých vyžralých jedinců. Manfred Spitzer píše:

„Především lze konstatovat, že počítač a internet představují neuvěřitelně mocný

⁸⁹Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024745770.

⁹⁰Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

nástroj anonymity. Nikde jinde se nevyskytuje více avatarů, nicků, krycích adres, falešných identit a jiných předstíraných uzlů v sociální síti. A když nikdo neví, kdo je kdo, pak se také můžeme špatně chovat a nenést za to zodpovědnost. To láká nejen houfy lidí se zločinnými úmysly, aby v síti prováděli své rejdy. Škody způsobené internetovou kriminalitou jsou vysoké.. A dokonce ani obyčejní lidé už si s morálkou nedělají velké starosti; jak dokazuje studie srovnávající reálnou osobní konverzaci a komunikaci přes e-mail nebo SMS, jakmile jsou lidé online, více lžou.⁹¹

Děti prostřednictvím sociálních sítí **ztrácejí zábrany** a studie uvádějí, že v Německu byl na internetu napadán každý pátý žák. Je faktem, že nejvíce času na sociálních sítích tráví především osamělé dívky. Čím více má dítě a dospívající přátel v reálném světě, tím méně důležitosti přikládá těm virtuálním a naopak. Přesto však jen nízké procento dětí říká, že v nich virtuální vztahy vzbuzují pozitivní pocity. Naopak, u uživatelů sociálních sítí byla často pozorována **deprese a frustrace**. Virtuální vztahy totiž nemohou nahradit ty reálné a je s nimi spojeno mnoho rizik jako kyberšikana, kybergrooming nebo kyberstalking.⁹² Sociální sítě také **odvádějí pozornost od reality**, což vede k sociální izolaci a k frustraci. Osamělý mladý člověk se silněji přimkne ke svým internetovým přátelům. Jedná se téměř o začarovaný kruh. Dnešní mladí lidé mají prokazatelně **horší komunikační schopnosti** a mají i méně přátel než měli například jejich rodiče.⁹³ Důvod lze vidět v sociálních sítích, kde komunikace je nepřírozená. Běžná sociální interakce představuje pro mozek trénink, tedy komunikaci s přáteli se stále zlepšují naše sociální dovednosti. Sociální sítě naopak tento trénink neumožňují a tak dochází k zakrnění komunikačních schopností.⁹⁴

7.2 Nejoblíbenější sociální sítě

Jako všechno, i sociální sítě podléhají módě a jejich oblíbenost se v průběhu doby mění.

V současné době je bezpochyby nejoblíbenější sociální sítí **Facebook**. Na českém

91SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

92Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc. Jana Koudelková

93http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Charakteristika_-_ICT_pozitivni_a_negativni_vlivy

94SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

Facebooku má účet více než 4 miliony uživatelů. Na celém světě užívá Facebook 1,2 miliardy uživatelů.⁹⁵ Facebook neověřuje, zda je uživatel skutečně tou osobou, za kterou se vydává, takže založení **falešného účtu** je zde velmi snadné. Facebook je sociální síť s velkým počtem osobních údajů, je tedy velmi **snadno zneužitelný**. Na této sociální síti je možné komunikovat, plánovat různé akce, sdílet hudbu, videa a fotografie. Uživatelé Facebooku se sdružují do různých skupin. Facebook patří k nejnavštěvovanějším stránkám v naší zemi a mezi mladými lidmi je skoro povinností mít na něm svůj vlastní účet. Málokteří uživatelé ovšem vědí, že jakmile na Facebooku zveřejní nějakou fotografii, okamžitě přestávají být jejími majiteli a autorská práva patří Facebooku.⁹⁶ Další problematickým faktem Facebooku je **nemožnost dokonalého smazání účtu**. Všechno, co kdy uživatelé na Facebook vložili a poté smažou, není nikdy zcela smazáno. Zprávy na Facebooku nelze odstranit. Byl založen v roce 2004 tehdejší univerzitním studentem Markem Zuckerbergem pro komunikaci mezi studenty Harvardu a dnes je doslova gigantem, který ovládá společnost. Dnes je přeložen do 68 jazyků. S touto sociální sítí jsou spojeny mnohé výhody, ale i mnohá rizika. Facebook umožňuje komunikaci, zjišťování informací o známých lidech, hraní her, vytváření různých zájmových skupin a podobně. Na druhé straně je stále více diskutovaná otázka, nakolik jsou **profily uživatelů sledovány a zneužívány**. Mnoho lidí je na něm **závislých**. V USA je to 40% obyvatel. Někteří uživatelé na této sociální síti tráví až 21 hodin denně. Některé uživatelky dokonce vstávají uprostřed noci, aby zkontrolovaly svůj účet na této sociální síti.⁹⁷ V současné době je Facebook **nejpopulárnější sociální sítí**, ale růst jeho uživatelů se zastavil a dá se předpokládat, že jeho obliba v příštích letech klesne.⁹⁸

Další oblíbenou sociální sítí je **Skype**, který umožňuje komunikaci přes webkameru. **Google+** je nová sociální síť (v ČR od roku 2011), která získává uživatele velmi rychle a v budoucnosti bude podle odborníků patřit k největším konkurentům Facebooku. Především v zahraničí jsou oblíbené stránky **Tumblr** nebo **Twitter**, který má více než 100 milionů uživatelů a od roku 2012 je přístupný i v české republice.

⁹⁵Rizika sociálních sítí a co by děti měly vědět, Metodický materiál, Národní centrum bezpečnějšího internetu ve spolupráci s Vysočina Education, 2014

⁹⁶Používání počítače dítětem předškolního věku, Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra primární pedagogiky, Praha 2013, Jana Havlíková

⁹⁷Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

⁹⁸Rizika sociálních sítí a co by děti měly vědět, Metodický materiál, Národní centrum bezpečnějšího internetu ve spolupráci s Vysočina Education, 2014

Populární v poslední době je sociální síť, kam se vkládají fotografie-**Instagram**.

V Čechách je velmi oblíbenou sociální sítí **Lidé.cz**, která je podporována vyhledávačem Seznam.cz a má poměrně stálý počet uživatelů ve všech věkových skupinách a slouží především jako seznamka.^{99 100}

99Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková

100 Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

8. Rodiče, děti a počítač

8.1 Vliv počítačů na rodinné vztahy a rodinných vztahů na počítač

Ač se to nezdá, používání moderních technologií úzce souvisí s rodinnými vztahy.

Na Novém Zélandu proběhla v roce 2004 studie 3043 žáků. Zjistilo se, že **negativní vliv herních konzolí** na vztah s rodiči je až dvacetkrát vyšší než u televize. V dnešní době stále více převládá trend, kdy rodiče a děti věnují víkendy médiím a každý zvláště sleduje počítač, televizi nebo tablet. Bylo prokázáno, že **vliv rodičů** na psychiku dětí je naprosto **zásadní** a pokud rodinné vztahy nefungují, může si dítě hledat přátele například na sociálních sítích nebo na počítačových hrách a tento výběr nemusí být vždy vhodný. Vliv rodinných vztahů na počítač je tedy velmi silný. Čím komplikovanější jsou rodinné vztahy, tím častěji dítě počítač používá jako zábavu i jako **únik z problematického prostředí**.¹⁰¹

Tento vliv však platí i obráceně- **média** dnes **ovlivňují** uspořádání prostoru, trávení volného času a **rodinný život**. Dnešní rodiny tráví čas méně pospolu než v předchozích generacích a vliv na to mají i digitální média, která nabízejí dobrou zábavu pro jednotlivce. Někdy se tvrdí, že počítač lidi spojuje. Skutečnost je však spíše taková, že je rozděluje, protože je vytvořen pouze pro jednoho člověka. I z toho důvodu má dnes mnoho rodin více digitálních médií, aby každý člen rodiny mohl být sám a vybrat si svůj „ideální“ způsob zábavy. **Rodiče** jsou svým dětem vždy **vzorem** a je jejich volbou, zda budou vzorem pozitivním. Pokud rodiče dítěti ukáží, že sami žijí zdravým a aktivním životním stylem, bude k tomuto stylu života tíhnout i dítě. V opačném případě může potomek tíhnout k nevhodnému užívání moderních technologií.

8.2 Prevence ze strany rodičů

Jak již bylo řečeno, rodiče mohou velmi ovlivnit vztah dítěte k počítači a dalším multimediálním technologiím a vhodnou **prevencí** zabránit netholismu a další rizikům. Především by rodiče měli mít alespoň základní počítačovou gramotnost, aby je děti nemohly klamat.¹⁰² Rodiče by se neměli dětí prostřednictvím počítače „zbavovat“ a

101 SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd.

Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.

102 Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová,

neměli by počítač považovat za výhradní náplň volného času svého dítěte. Věra Chalupníková ve své diplomové práci výstižně píše:

„Pokud děti nemají náplň volného času, stávají se pouze pasivním konzumentem čehokoliv bez vlastní tvůrčí činnosti, přičinění. Tím pádem je snadněji ovlivnitelný, a to jak v pozitivním slova smyslu, tak negativním.“¹⁰³

Rodiče by se měli **zajímat o volný čas** svého dítěte, nabízet mu různé možnosti jeho trávení. Vhodné je společné sportování a to především u hyperaktivních dětí, pro které je pohybové vyžití zvláště důležité. Pokud nemají rodiče na dítě příliš mnoho času, dobrou volbou jsou zájmové kroužky, kde dítě může najít nové přátele a naučí se něčemu novému. Počítač je stroj, při správném používání tedy do vývoje dětí negativně nezasáhne, vliv rodičů je však klíčový.¹⁰⁴

Rodiče by měli mít **dohled** nad tím, co dítě na počítači dělá, prohlédnout si internetové stránky, které dítě sledovalo a kupovat vhodné hry bez násilí a bez sexuální tematiky.¹⁰⁵ Pokud dítě rádo hraje počítačové hry, měli by rodiče podporovat, aby hrálo nenásilné hry, které rozvíjejí logiku a neobsahují závislostní prvky. Pokud dítě **historii v počítači** vymaže, měl by to být pro rodiče signál, že jejich potomek na počítači dělal něco nevhodného a měli by zvýšit dohled. Vhodné je i společné hraní her, utuží to vztah mezi rodičem a dítětem. Rodič tak zároveň získá možnost nabídnout svému potomkovi kvalitní hru bez negativních následků. Pokud dítě tíhne k příliš dlouhému používání digitálních médií, je vhodné **stanovit přesnou dobu pobytu** a dbát na její dodržování. Oba rodiče by měli prosazovat totéž, jinak si dítě jejich rozporů všimne a začne jich využívat.

Je dobré, aby mělo dítě **pevně stanovený denní režim** a přesnou dobu, kdy má dělat domácí úkoly, kdy si hrát, kdy pobývat na počítači a kolik hodin denně věnovat spánku. Kromě prevence netholismu vede pevně daný režim k zdravějšímu životnímu stylu v dospělosti. Velmi vhodné je mít počítač umístěný například v obývacím pokoji, tedy v místnosti, kde pobývají všichni členové rodiny. Pokud je počítač v dětském

Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

103 Vliv negativního působení na žáky 1. stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková

104 Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera

105 Používání počítačů u dětí předškolního věku: Souvislosti s výchovným stylem a postojem rodičů, Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, Brno 2011, Kateřina Kramlová

pokoji, mají rodiče nad dítětem mnohem menší kontrolu. Klíčem k všemu je však **čas strávený pohromadě**, který je nenahraditelný stejně jako vzájemná důvěra a porozumění. Někteří rodiče jsou rádi, když dítě je doma pod jejich zdánlivým dohledem, než aby bylo venku, kde mu mohou hrozit různá nebezpečí.¹⁰⁶ Pravdou však je, že používání nových médií není neškodné a rodiče by se měli o rizicích informovat a na aktivity dítěte dohlížet. Rodiče by měli říkat svým dětem, co všechno se může nevhodným používáním počítače stát a sami jim jít příkladem. Neměli by svým dětem dovolit schůzky s někým, s kým se dítě seznámilo na internetu, případně dítě na schůzku doprovodit. Dítě by mělo vědět, že důležitější jsou reální přátelé a málokdo je na internetu takový, jakým se zdá být. Důležité je, aby rodiče znali nejen skutečné, ale i virtuální přátele svých dětí. Měli by dětem určité stránky zakázat a přitom mu vysvětlit příčinu tohoto zákazu.¹⁰⁷

V rámci **prevence kyberšikany** by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě nepoužívalo na sociálních sítích plné jméno, nikomu nesdělovalo hesla od účtů a elektronické pošty a neuvádělo na internetu údaje, které by je mohly identifikovat. Rovněž by rodiče měli mít přehled nad tím, zda a jaké fotografie dítě uveřejňuje. U kyberšikany je klíčový nejen rodičovský **dohled nad sociálními sítěmi** dítěte, ale i spolupráce rodičů a školy. Kyberšikana je stejně jako klasická šikana mnohdy spjatá se školním prostředím, rodiče by se měli zajímat o vztahy ve třídě dítěte a jak se dítě v kolektivu cítí. Šikanované děti nerady chodí do školy, jsou zasmušilé a bojí se vrstevníků. Rodiče by takové signály měli včas zaznamenat a šikanu řešit.¹⁰⁸

V každém případě by měli rodiče dítěti naslouchat a **posilovat** jeho **zdravé sebevědomí**, jehož nedostatek mnohdy vede k problémům s užíváním multimediálních médií.

8.3 Rodičovská kontrola

Rodiče mohou dítě na počítači kontrolovat i jiným způsobem. Pomocí **programů**

106Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén. Autor: Jan Chlumský (publikováno v časopisu Prevence), zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf

107Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, www.drnespor.eu/PCrod9.doc

108Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

rodičovské kontroly lze zablokovat nebezpečné emaily, nepovolit návštěvu některých stránek (existuje databáze internetových stránek s nevhodným obsahem). Na počítači mohou rodiče vytvořit internet, kde budou pro dítě dostupné jen některé stránky. Lze i monitorovat aktivitu na počítači. Aby dítě nekomunikovalo s neznámými lidmi přes webkameru, je vhodné ji **zabezpečit heslem**. Někteří rodiče, především v USA (39%) od dětí žádají **přístup k jejich internetové poště**, což je rovněž velmi dobrý způsob rodičovské kontroly. Rodičovská kontrola je velmi užitečná a neměla by být podceňována.^{109 110}

109Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský

110Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, www.drnespor.eu/PCrod9.doc

9. Rozhovory

9.1 Dospívající dítě a rodič- postoj k počítačům

M. je patnáctiletá žákyně deváté třídy základní školy. Od útlého věku používá počítač, který je také nedílnou součástí jejího každodenního života. Připouští, že jí někdy virtuální svět příliš zasahuje do toho skutečného, přesto odmítá názor, že používá digitální média příliš mnoho. Považuje se v tomto směru za průměr. Přesto přiznává, že ji počítač ovlivňuje víc, než by možná sama chtěla. Cílem následujícího rozhovoru s M. bylo zjistit přístup dospívajících k počítači.

1. Od kolika let používáš počítač?

„Od 4 let, pravidelně od 8 let, už přesně nevím.“

2. Kolik hodin denně počítač používáš?

„Ve všední den od 18,00 do 23,00 hodin, pět hodin denně asi, někdy víc. O víkendech minimálně deset hodin a něco navíc na mobilním internetu.“

3. Zvyšuje se toto číslo s věkem?

„Ano, dříve to byly třeba 2-3 hodiny. Ale další zvyšování neočekávám.“

4. Máš pocit, že ti počítač bere volný čas a nějakým způsobem tě omezuje?

„Ano, někdy mám. Ale není tolik věcí, co se dá dělat ve volném čase. Počítač je taková jistota.“

5. Už se ti někdy stalo, že jsi kvůli počítači něco zmeškala, zaspala a podobně?

„Určitě ano, v souvislosti se sociálními sítěmi, nechci být první, kdo odejde a přerušit hovor.“

6. Hraješ počítačové hry a jaké?

„Ano, hraji je už mnoho let a denně. Nejvíce mám ráda League of Legends- je to hezká hra. Hodně mám ráda strategické hry, ale když se cítím rozzlobená, hraji ráda střílečky a trochu násilné hry. Mám pocit, že mě hry uklidňují.“

7. Znáš někoho ve svém okolí, kdo je podle tvého mínění závislý na počítači?

„Neznám, nezdravě určitě ne, většina je jako já. A já nejsem závislá.“

8. Jaká je tvoje nejčastější aktivita na počítači?

„Sledování seriálů, hraní her, sociální sítě- dělám většinou víc věcí najednou.“

9. Co ti počítač dává?

„Záleží na činnosti, kterou tam vykonávám. Seriály jsou lepší než v televizi, bez časového omezení- je to volba, kdy a na co se podívám, můžu si pustit kdy chci co chci. Sociální sítě mi dávají pocit, že někdo je blízko, člověk není sám. Hry-pocit uspokojení, člověk je schopen být lepší, o něco usilovat, není souzen lidmi okolo, záleží jen na výkonu a ne na tom, kdo vlastně jsem. Proto mám ráda týmové hry.“

10. Byla bys ochotná být týden bez počítače?

„Zvládla bych to, ale nadšená bych nebyla.“

11. Znáš někoho, kdo by nedokázal bez počítače týden být?

„Ne, v době chytrých telefonů by to asi nebyl problém. Ale bez internetu úplně? Beze všeho? Vadilo by jim to, ale všichni by to asi zvládli. Většina mých přátel jezdí na tábory a jsou tam v pohodě i bez internetu.“

12. Setkala jsi se někdy s kyberšikanou?

„Kamarádka byla obviněna z kyberšikany, ale nebyla to pravda. Měla přítele, rozešla se s ním, on jí citově vydíral, bránila se přes SMS, nebyla vulgární, jen se obhajovala a pak napsala veřejně na Facebook, že on jí vydírá a že vztah s ním byl hrůza. A on potom řekl, že to byla kyberšikana a řešilo se to ve škole.“

13. Přidáváš často své fotky na sociální sítě a jaké?

„Přidávám, ale není to z rozmaru, že se teď rozhodnu, že budu fotit. Je to vždycky spojeno se speciální příležitostí- setkání s někým, něco zvláštního je na tom, jak vypadám. Nebo když chci novou profilovou fotku, protože se mi ta stará už nelíbí.“

14. Znáš někoho, kdo přidává na sociální sítě nevhodné fotografie?

„Znám určitě hodně takových lidí, ale záleží na tom, co se bere jako nevhodné. Oni si neuvědomují, že je foto nevhodné, hlavně to dělají dívky v nižších třídách, třeba sedmačky, osmačky. Je to i o oblečení, když chodí i venku polonahé s odhaleným spodním prádlem, tak je pak jasné, že tak vypadají i na fotkách.“

15. Co je k tomu motivuje?

„Berou to jako normální věc, mají to všichni a nikdo nechce být divný a sám.“

16. Je někdo v tvém okolí závislý na počítačových hrách?

„Ne, v mém okolí moc lidí nehrají, kamarád hraje hodně her najednou, tím pádem v jedné nemůže žít naplno, neprolíná se mu s normálním životem. Má tu pozornost rozptýlenou mezi víc her, takže ani jednu tolik neprožívá.“

17. Myslíš si, že sociální sítě a jejich obliba je módní záležitostí?

„Záleží na tom, jaká síť je v okruhu člověka, nemůže tam být sám, například já si nemůžu založit Twitter, protože ho nikdo v okolí nemá, k čemu by mi byl? Je to taková řetězová reakce, když je tam víc lidí, půjdu tam taky a kde nikdo ze známých není, tam nejsem. O módě to asi moc není. I když- dříve bylo v módě třeba ICQ a dneska je úplně mimo.“

18. Kterou sociální síť považuješ za velmi oblíbenou?

„Je to vyrovnané, je jich víc, kdyby je měla rozebrat, je to hlavně Facebook, ale všichni už ví, že je to špatné a všichni vědí, že by si ho mohli a měli zrušit, ale kvůli výhodám tam zůstávají. Ale má dost rizik. Ale dřív se na lidi, kteří ho nemají, dívalo skrz prsty. Dneska už je to trochu obdiv k nim a možná se jim trochu závidí, že tomu nepropadli. Dále je oblíbený Instagram, je to jako Facebook, ale bez výhod komunikace, všichni přidávají jen to, čím se chtějí chlubit, na co jsou pyšní, bez šance přímého kontaktu. Pak je to Skype - zase ho přirovnám k Facebooku, ale je to zase jenom ta komunikace, méně se tam o člověku dozvíme, je víc o osobních vztazích. Na Fb člověk o druhém ví vše, Fb obírá o soukromí, na Skypu se neví nic. Pak mám ráda Tumblr- je to jako blog, každý má účet a tím pádem i blog, sdílí věci s ostatními, spíše ho mají lidi v zahraničí. Já ho mám, ale tajně a nikdo ze známých lidí můj účet nezná a nikdy neuvidí.“

19. Myslíš si, že lidé, kteří nemají profil na sociálních sítích jsou vyloučeni ze společnosti?

„Nevyloučí je to úplně, jen je s nimi těžší domluva, přicházejí o hodně věcí. Ale když mají alespoň třeba Skype, tak to takový problém není.“

20. Co ti sociální sítě berou?

„Berou reálnou komunikaci, když je to napůl anonymně, má každý odvahu říct všechno víc než v reálu. A taky ten volný čas. Taky se díky sociálním sítím víc pomlouvá, všichni vědí všechno o všech. Ten svět je s nimi zajímavější...ale takový méně čistý.“

Druhý rozhovor byl vytvořen s P. P je matka M., která je jejím jediným dítětem a P. jí podle vlastních slov „dala všechno“. K počítači přivedla dceru právě ona, protože jí to připadalo jako dobré trávení volného času i pro dítě. O rizicích neuvažovala a neuvažuje. Ale sama říká, že její vztah s dcerou není tak intenzivní, jak by chtěla, protože M. věnuje příliš mnoho času počítači. Chtěla by to změnit, ale nepovažuje to za možné a nemyslí si, že by mohla dceřin pobyt u počítače omezit. Cílem rozhovoru bylo

zjistit postoj rodičů k užívání počítačů jejich dětmi a vysledovat, nakolik si rodiče uvědomují rizika s internetem spojená.

1. Když by sis měla znovu vybrat, chtěla bys, aby se tvoje dítě naučilo znovu na Pc?

„Ano, dnes je to potřeba. Ale asi bych jí tam nenechávala tak dlouhou dobu.“

2. Jak se dcera k počítači dostala?

„Pod mým dozorem, když byla ještě hodně malá.“

3. Máš ten dozor stále?

„Už nemám, už se to zvrhlo nějak.“

4. Jak dlouho už nemáš dozor nad tím, co tvá dcera na počítači dělá?

„Už asi pět let. Možná déle, nepozorovala jsem to ze dne na den. Bylo to postupně. Dnes už nevím, co tam dělá.“

5. Mohla bys získat dozor alespoň zčásti znovu?

„To už je hodně těžké, nešlo by to.“

6. Trestáš svou dceru někdy odebráním počítače?

„Netrestám, ale uvažovala jsem o tom, protože chodila pozdě spát kvůli počítači. Ale stejně má na mobilu internet, tak by to nepomohlo.“

7. Měla by být dcera na počítači podle tvého názoru méně?

„Ano, měla.“

8. Myslíš, že L. počítač škodí? V čem?

„Nespí, málo čte, málo se učí a málo se věnuje matce a domácnosti.“

9. Co si myslíš o sociálních sítích?

„Je to asi potřeba ke komunikaci se spolužáky mimo školu. Mám na sociálních sítích taky svoje účty.“

10. Domníváš se, že je tvá dcera závislá na počítači? Byla někdy?

„Ano, když byla malá a hrála hodně hry. Pak jsem to omezila. Dnes je tam hodně, ale závislá asi není. Nevím, jak bych to poznala, kdyby byla.“

11. Proč jsou dnes děti tak často na sociálních sítích?

„Chtějí spolu komunikovat, trochu se i špehují.“

12. Co bys dělala, kdybys zjistila, že dcera dává na Facebook nahé fotky?

„Zakázala bych jí používat sociální sítě, ale nemělo by to účinek. Moc bych si nevěděla rady.“

13. Souhlasíš i s násilnými počítačovými hrami?

„Nevadí mi. Nevím co dcera hraje, ať hraje co chce. To nemůže být nebezpečné.“

14. Co dětem počítač podle tvého názoru dává a co bere?

„Dává více vědomostí a vše si mohou najít, mohou si najít přátele a třeba i vztah, bere jim čas na hry, sport a spaní. Dřív děti bez počítačů byly přirozenější a zdravější.“

Z předcházejících dvou rozhovorů vyplývá velký vliv rodinného prostředí na dítě a jeho vztah k novým technologiím. Zároveň je zřejmé, že rizika jejich používání si neuvědomují ani děti a dospívající ani jejich rodiče, kteří tato rizika mnohdy podcení a později už nemohou a nechtějí získat kontrolu nad virtuálním životem svého dítěte.

9.2 Zdravotní sestra na dětské psychiatrii

Paní Jindřiška Schejbalová je mnoho let zdravotní sestrou v ordinaci dětského psychiatra a studuje speciální pedagogiku. Cílem následujícího rozhovoru bylo zjistit názor člověka dlouhodobě se pohybujícího se v oblasti psychiatrie na vliv počítačů na dětskou psychiku.

1. Jak dlouho pracujete v oblasti dětské psychiatrie?

„Už čtrnáct let.“

2. Znáte ze své ordinace nějaký případ kyberšikany?

„Ne, ještě jsem se s tímto případem nesečkala, kyberšikana se na psychiatrii málokdy řeší, to je spíš věc školy a výchovného poradce.“

3. Znáte ze své ordinace nějaký případ závislosti na počítačových hrách nebo obecně na počítači?

„Ano, takových případů máme v ordinaci hodně. Bohužel počet dětí závislých na počítači stále narůstá.“

4. Domníváte se, že s rostoucí mírou používání počítačů u stále mladších dětí se zvyšuje riziko jejich psychických problémů?

„Ano, ta rizika tady jsou. Všechno ale závisí na rodičích-pokud děti nemají režim od rodičů, hrozí jim psychické problémy častěji. Počítače na nervovou soustavu dětí nepůsobí dobře. Má neteř byla v první třídě, když začala velmi často hrát počítačovou hru, ve které byly zobrazovány blesky. Následkem hraní této hry prodělala epileptický záchvat, jehož příčinou byla podle lékařů počítačová hra.“

5. Pozorujete ve své praxi souvislost mezi počítačovými hrami a násilným chováním dětí?

„Ano, pozoruji. Děti často hrající násilné počítačové hry mají tendence k častějším záchvatům vzteku, především pokud mají hraní omezit.“

6. Co si myslíte o vlivu sociálních sítí na psychiku dětí a mladistvých?

„Některým dětem, především těm nesmělým a úzkostným, nahrazují sociální sítě přátele. Na druhé straně je to však ještě více odděluje od reality a pobyt na sociálních sítích je často na úkor dalších zájmů.“

7. Pozorujete vliv počítačů na školní prospěch, pozornost a psychický vývoj dětí?

„Počítač může dětem i pomoci, mohou si vyhledávat informace a učit se zábavnou formou. Některé děti se ale vlivem počítačů hůře učí a mají poruchy soustředění, někdy i zcela otočený denní režim. Všechno závisí na rodině. Počítač může pomoci a učit, když se zdravě používá ve funkční rodině.“

8. Myslíte si, že přehnané používání počítače u dětí souvisí s neuspokojivou rodinnou situací nebo s nezájmem rodičů?

„Zcela jistě. Z ordinace znám několik případů dětí závislých na počítači a téměř všechny mají tzv. výchovně impotentní rodiče, tedy rodiče, kteří výchovu nezvládají nebo úplně podceňují. U některých dětí také problémy odstartují například rozvodem rodičů. Na psychický stav dítěte má vždy vliv nejvíce rodina.“

9. Jak důležitá je role rodiče v léčbě psychických poruch dítěte?

„Zcela zásadní. Dítě to samo nemůže zvládnout, bez aktivního přispění rodičů to nejde. Někteří rodiče problémy svých dětí nevidí nebo je vidí až pozdě. O léčbu ale projevuje zájem většina rodičů, ne všichni jsou však důslední.“

10. Jaká jsou rizika sociálních sítí a setkala jste se někdy v ordinaci s nimi?

„K závislosti na počítačových hrách mají sklony především chlapci. U sociálních sítí je tomu naopak, nejvíce je používají dívky. Rizika jsou především sociální, dítě ztrácí reálné kontakty. Protože nikdy nevíme, kdo je na druhé straně, může hrozit i setkání například s pedofilem. Takový případ jsme v ordinaci zatím neměli, protože používání sociálních sítí většina rodičů považuje i ve velké míře za normální, tedy ne za problém.“

11. Jaká je léčba závislosti na počítači?

„Dětem se nasadí tzv. počítačová dieta, používají tedy počítač, ale omezeně. Někdy sepiší rodiče s dítětem smlouvu, kterou dítě musí dodržovat a za dodržování dostane

odměnu. Dítěti se musí ukázat, že s počítačem nesmí trávit veškerý svůj volný čas. Hodně ale závisí na rodině, jak velkou kontrolu nad dítětem získá.“

Předcházející rozhovor s odborníkem z praxe ukazuje nezastupitelný vliv rodiny na dítě a jeho psychiku. Je tedy více než jasné, že málokteré dítě si za své psychické problémy může samo, ale chybu je nutno hledat v rodině.

10. Případy z ordinace dětského psychiatra

1.

P. je chlapec z Děčína. V době, když mu bylo deset let, koupili jeho rodiče dům v malé vesnici. Dům vyžadoval nákladnou a časově náročnou rekonstrukci, do které jeho rodiče vložili veškerý volný čas. P. se na vesnici cítil osaměle, protože tam neměl žádné přátele. Rodina byla funkční, ale v této době se rodiče o syna zajímali méně, protože neměli moc času. P. proto začal hrát ve velké míře počítačové hry. Hrál je prakticky neustále, když nebyl ve škole. Rodiče si toho všimli až ve chvíli, kdy rekonstrukce domu skončila. Jednou matka syna požádala, aby šel vynést odpadky. P. na opakovanou výzvu nereagoval a dál hrál na počítači. Jeho matka se rozzlobila a vypnula počítač ze zásuvky. Syn byl natolik rozrušený, že šel do kuchyně a tam vzal nůž, kterým chtěl matku pobodat za to, že mu znemožnila hrát na počítači. Naštěstí zasáhl otec a k žádnému zranění nedošlo. Bylo prokázáno, že P. netrpí žádnou psychickou poruchou chování a není agresivní. Nepřiměřenou reakci v něm vyvolala jeho závislost na počítačové hře. Trpěl excesivním hraním počítačových her, ze kterého se léčil a úspěšně vyléčil na psychiatrii.

2.

Chlapci M. bylo jedenáct let a žil s matkou, která většinu času trávila v práci a s babičkou, která ho rozmazlovala. Obě ženy se chlapce bály a nedokázaly mu nic odmítnout, protože byl jediný „muž“ v rodině. Babička i matka byly obě výchovně impotentní a na chlapce nestačili. M. nechodil dlouhou dobu do školy, měl velkou absenci, kterou mu matka omlouvala. Ve škole to bylo třídní učitelce podezřelé a zavolala sociální pracovníci, aby zjistila, proč M. nechodí do školy. Sociální pracovníce našla chlapce v pyžamu, odmítal se obléci a měl hysterický záchvat. M. byl odvezen za asistence policie na dětské oddělení v nemocnici, kde byl podroben různým vyšetřením. Policii bylo nutno přivolat, protože M. měl respekt pouze z mužů. V nemocnici se zjistilo, že je psychicky i fyzicky zdravý. Po návratu domů ale opět nechodil do školy. Jednoho dne si matka vzala notebook, který měli doma, s sebou do práce. Syn ten den nešel do školy a jel za matkou do jejího zaměstnání v Ústí nad Labem, aby od ní notebook získal. Tak se zjistilo, že je závislý na počítačových hrách. Byl hospitalizován na psychiatrii, kam mu matka na jeho naléhání notebook dovezla.

Lékaři mu ho však odebrali. Matka jeho závislost nepovažovala za problém a proto odmítla léčbu a na psychiatrii se synem přestala docházet.

3.

L. byl student posledního ročníku gymnázia. Jeho otec byl lékař, rodina byla funkční a dobře situovaná. L. přesto začal být závislý na počítačových hrách, především protože mu přinášely úlevu od školy, která byla velmi náročná. Začal zanedbávat školu a hrozilo mu, že neodmaturuje. Jeho otec ho odvezl na psychiatrii do jiného města, aby se to v místě bydliště nevědělo. L. byl hodný, plachý chlapec a počítačová hra mu podle jeho slov dávala smysl života. Když mu byl počítač v rámci počítačové diety odebrán, podlehl depresím a zcela ztratil chuť žít. Byla mu indikována antidepresiva a léčba nakonec byla úspěšná. L. po léčbě nakonec úspěšně odmaturoval.

11. Závěr

V současné době mají nová média v životě lidí nezastupitelné místo. Jejich prostřednictvím se šíří masová kultura a napomáhají globalizaci. Jejich vliv na osobnost člověka je velmi významný, ale ne zcela pozitivní. Používání digitálních médií s sebou přináší mnohá rizika, především pro současné děti a dospívající, kteří jsou dnes označováni za „digitální generaci“. Tato generace je mediálně velmi gramotná, zároveň je však ohrožena negativními vlivy médií. Mezi tyto negativní dopady nadměrného užívání médií řadíme kyberšikanu, kyberstalking a kybergrooming, netholismus a zhoršení schopností dětí. Není náhodou, že v současné době rapidně vzrostl počet dětí s poruchami pozornosti a učením. Velmi závažné z hlediska dopadu na uživatele jsou počítačové hry, které s sebou nesou vážná rizika v podobě fyzických obtíží, zhoršení sociálních vztahů, nárůst násilného chování a tíhnutí k závislostem a rizikovému chování. Rovněž sociální sítě mohou být velmi nebezpečné zejména pro děti, které si mnohá rizika nedostatečně uvědomují. V tomto směru je nezastupitelná role rodiny, která nesmí rezignovat na výchovnou roli a usměrňovat roli nových médií v životě dítěte. Rodiče hrají v životě dítěte nejdůležitější roli a jedině oni mohou své potomky naučit správně používat nová média.

12. Zdroje

-
- Kyberšikana: průvodce novým fenoménem. Vyd. 1. Editor Alena Černá. Praha: Grada, 2013, 150 s. Psyché (Grada). ISBN 9788024745770.
- SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. 1. vyd. Překlad František Ryčl. Brno: Host, 2014, 341 s. ISBN 978-807-2948-727.
- Zdravotní rizika počítačových her a videoher. Autoři: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, PhDr. Ladislav Csémy, www.drnespor.eu/PCgam6.doc
- Závislost na počítačových hrách-novodobý fenomén. Autor: Jan Chlumský (publikováno v časopisu Prevence), zskol.cz/preventista/zavislost_pocitacove_hry.pdf
- Dopady rizikového chování ve škole i mimo ni 4 www.pdf.upol.cz/fileadmin/user_upload/.../Ruzicka_16_12_2014.docx
- Chraňte děti před počítači a počítače před dětmi. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, www.drnespor.eu/PCrod9.doc
- Souvislost mezi internetem, návykovými látkami a hazardem. Autoři: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc a Andrea Scheansová, Ph.D., www.drnespor.eu/pc_nl2.doc
- Co mohou dělat rodiče v prevenci u dětí. Autor: Prim.MUDr. Karel Nešpor, CSc, kniha Jak přežít počítač, nakladatelství Computer Media, 2011, 128 stran
- Děti a online rizika, sborník studií, vydalo Sdružení Linka bezpečí 2012, Barbora Krčmářová, Kristýna Vacková, Mgr. Jana Hýbnerová, PhDr. Lenka Veličková Hulanová, Mgr. Aneta Langrová, Mgr. et Mgr. Barbora Malíková, Mgr. Peter Porubský
- Vliv počítačových her na děti a mládež, Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky, Brno 2006, Martina Vejlupková
- http://www.kr-kralovehradecky.cz/assets/krajsky-urad/socialni-oblast/socialni-prevence/prevence-kriminality/Stalking_pracovni_listy_dalin_Sestava-1.pdf
- Stalking a kyberstalking, Nebezpečné pronásledování, Studie, Olomouc

2010, Mgr.Kamil Kopecký, Ph.D.

- Děti a masmédiá- Kyberšikana, Kyberstalking a jiná nebezpečí internetu, Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních studií, Olomouc 2010, Iva Pešoutová
- Používání počítačů u dětí předškolního věku: Souvislosti s výchovným stylem a postojem rodičů, Bakalářská diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, Brno 2011, Kateřina Kramlová
- Používání počítače dítětem předškolního věku, Bakalářská práce, obor Učitelství pro mateřské školy, Autor: Jana Havlíková, Praha 2013
- Rizika sociálních sítí a co by děti měly vědět, Metodický materiál, Národní centrum bezpečnějšího internetu ve spolupráci s Vysočina Education, 2014
- Vliv počítačových her na psychiku mladistvých, Bakalářská práce, obor: Podnikové informační systémy, Autor: Jiří Škrampal, Praha 2008
- Vliv negativního působení na žáky 1.stupně ZŠ z hlediska mediální výchovy, Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, České Budějovice 2007, Věra Chalupníková
- Netholismus v teorii a praxi, Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví, Brno 2013, Bc.Jana Koudelková
- Závislost na počítačích u adolescentů na SOU Blatná, Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, Plzeň 2012, Stanislav Kučera
- <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/s/17329/BEZPECNOST-DETI-NA-INTERNETU-ZAVISLOST-NA-POCITACOVYCH-HRACH-A-INTERNETU.html/>
- http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2010_Kocun/#Charakteristika_-_ICT_pozitivni_a_negativni_vlivy_
- <http://www.tyl.cz/Pocitace/Internet/Pocitace-a-vychova.html>

- <http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/sexualni-zneuzivani-deti/cybergrooming.html>
- <http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/hracstvi/pocitac-a-bezpecny-internet/co-je-zavislost-na-pocitacich-a-pocitacovych-hrach.html>
- <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/241688-novy-problem-adolescentu-chorobna-zavislost-na-internetu/>
- <http://blisty.cz/art/19934.html>
- www.ped.muni.cz/wtech/03_studium/teps/rizika_soc_siti.pdf
www.e-bezpeci.cz/index.php/.../41-rizika-pouivani-socialni-sit-facebook

