

Online výzva

V súčasnom digitálnom svete sme neustále konfrontovaní s novými spôsobmi vstupovania, reagovania a prispievania. Sme spoločenské bytosti a je pre nás (a hlavne pre mladších z nás) úplne prirodzené, že túžime niekam patriť. Virálne výzvy alebo "challenges" sú založené na našej spoločnosti a ňou sa spájajúcich emóciách či potrebách. Ako už názov napovedá, sú virálne - šíria sa veľmi rýchlo. Neustále sa objavujú a vyvíjajú sa nové výzvy. Niektoré sú nevinné, zvyšujú informovanosť alebo jednoducho poskytujú zábavu. Niekedy sa však objavujú aj negatívne a nebezpečné, ktoré môžu deti a tínedžerov ohroziť fyzicky aj psychicky a v extrémnych prípadoch spôsobujú smrteľné zranenia.

DUŠEVNÉ ZDRAVIE A POHODA

Okrem toho, že rôzne výzvy sa skutočne môžu podieľať na fyzickom ublížení (si), niektoré môžu Vaše dieťa extrémne znepokojiť. Sú to najmä tie, ktorých účelom je vstúpiť človeku strach, vďaka ktorému bude potom donútený robiť veci, ktoré majú dlhodobý vplyv na jeho emocionalitu.

RÔZNE ÚROVNE RIZIKA

Je dôležité mať racionálny názor a rozumieť tomu, že nie všetko, čo je online, má potenciál ublížiť. Masové sledovanie výzvy a interakcia v rámci nej môžu byť aj veľmi pozitívne, napríklad výzva „Ice Bucket Challenge“, ktorá bola zameraná na získanie finančných prostriedkov a zvýšenie povedomia o amyotrofnej laterálnej skleróze (ALS). Viac ako 28 miliónov ľudí zdieľalo, komentovalo, dávalo „like“ a príspevky súvisiace s Ice Bucket Challenge na Facebooku. Je však dôležité si uvedomiť, že online výzvy majú často aj tienistú stránku. Škodlivé trendy a výzvy môžu deti a tínedžerov vystaviť nebezpečným alebo dokonca život ohrozujúcim situáciám. Preto je dôležité, aby rodičia a pedagógovia boli informovaní o najnovších výzvach a ich rizikách a pochopili, aké kroky podniknúť na ich zmiernenie.

STRACH Z NEPRÍTOMNOSTI

„Fear of missing out“ (skratka FOMO, Strach z premeškania niečoho) je charakteristickou emóciou, ktorá sa vyskytuje nielen u mladých. Virálne výzvy vo svojej podstate povzbudzujú deti a tínedžerov k tomu, aby skúmali a posúvali svoje hranice. Využívajú FOMO a tak sa živia prirodzenou túžbou dieťaťa pripojiť sa, prijímať a zdieľať skúsenosti so svojimi priateľmi a so širšou online komunitou. V nedávnej štúdii sa tiež zistilo, že FOMO je jednou z najväčších príčin nadmerne častého využívania sociálnych médií.

SNAŽÍME SA O „LAJKY“

V jednej výskumnej štúdii sa zistilo, že sebahodnota detí vo veku 10 rokov je odkázaná na „lajky.“ Rizikom v súvislosti s virálnymi výzvami je, že nevieme, ako ďaleko sú deti a tínedžeri ochotní zájsť, aby získali „Páči sa mi to.“ Keď spojíme túto rastúcu túžbu po prijatí s bežným rovesníckym tlakom, potenciálny problém je na svete. V dôsledku toho sa môže mladým zdať veľmi ťažké povedať „nie,“ keď sú do rôznych online výziev ťahaní kamarátmi, ktorí sú do nich zapojení.

KOMUNIKÁCIA A MONITOROVANIE

Kľúčové je pravidelne sa s dieťaťom alebo tínedžerom rozprávať a sledovať ich online aktivity. Sami budte čestní a otvorení a povzbudte k tomu aj ich. Môžete tak získať oveľa jasnejší pohľad na to, ako Vaše dieťa komunikuje online a aké obavy má. Vytvorte atmosféru dôvery. Uistite sa, že cíti, že môže dôverovať Vám alebo inému dôveryhodnému dospelému, keď ide o čokoľvek, čo mohlo viesť alebo zažili online, čo ho/ ju rozčuľuje a rozrušuje.

PREMÝŠĽAJTE PRED TÝM, AKO KONÁTE

Tak ako je to u väčšiny obáv v živote, platí to aj u online výziev. Nechajte zvíťaziť zdravý rozum. Mladí ľudia potrebujú mať slobodu a priestor na skúmanie (online) sveta a zakazovanie môže byť často kontraproduktívne. V rozhovore sa sústreďte najmä na fakty a ich porozumenie rizík s tým, že budete dbať najmä na dôležitosť bezpečia a ich spokojnosť nielen online, ale aj offline. Začnite diskusiu o online výzvach, ktoré mohli zaujať Vaše dieťa, posúďte pravdepodobnosť ich participácie a vysvetlite im, aké dôležité je nezávisle myslieť a konať, ak sa do výzvy zapojiť chcú.

NASTAVENIE ÚČINNÝCH RODIČOVSKÝCH ZÁMKOV

Rovnako ako v prípade všetkých online aktivít, použitie efektívnych rodičovských zámkov na všetkých zariadeniach pomôže filtrovať a obmedziť nebezpečný alebo nevhodný obsah, ku ktorému nechcete, aby malo najmä dieťa prístup. Ďalšie opatrenia na ochranu dieťaťa zahŕňajú kontrolu nastavení ochrany osobných údajov na jeho zariadeniach, sledovanie zoznamu priateľov, zabezpečenie osobných údajov a sledovanie obsahu, ktorý zdieľa. V rámci využívania rodičovských zámkov odporúčame vziať od úvahy fakt, že dieťa alebo tínedžer sa do kontaktu s nebezpečným obsahom môžu dostať inde, mimo domova, kde rodičovské zámky nie sú použité alebo tie technicky zdatnejšie môžu nájsť spôsob, ako s nimi manipulovať a obísť ich. Od veku 12- 15 rokov (v závislosti od individuálnych charakteristík Vášho dieťaťa) by sme odporučili uprednostniť otvorenosť a dôveru v komunikácii o aktivitách vášho dieťaťa pred rodičovskými zámkami.

NAHLASOVANIE A BLOKOVANIE

Rodičovský obsah môže blokovať potenciálne škodlivý obsah. Nárast dekódovania algoritmov sociálnych médií však vedie k tomu, že sa na nich a na rozličných aplikáciách používaných deťmi stále viac objavuje aj nevhodný obsah, ktorý nie je pod kontrolou rodičovských zámkov. Pokiaľ je to možné, u mladších detí odporúčame pravidelne sledovať, čo vidia online a nahlásiť akýkoľvek obsah, ktorý je nevhodný alebo nebezpečný. Doprajte si čas na rozhovor so svojím dieťaťom, v ktorom si poviete, čo považujete za vhodný obsah a ukážete mu, ako sám/a môže nahlásiť a zablokovat' nevhodných používateľov.

OVERTE SI ZDROJE

Nie všetko je také, ako sa zdá. Niektorí ľudia vytvárajú falošný obsah, ktorý je navrhnutý tak, aby „šokoval“ s cieľom podporiť rýchle zdieľanie. Ak Váš syn alebo dcéra videli niečo, čo v nich vyvolalo obavy, povzbudte ich k tomu, aby skontrolovali pôvod videa, overili si, či pochádza z dôveryhodného zdroja a skontrolovali aj komentáre, či neobsahujú náznaky jeho dôveryhodnosti.

TVÁROU V TVÁR REALITE

Trendy a virálne výzvy môžu byť pre deti a tínedžerov lákavé, bez ohľadu na to, či sa môžu zdať nebezpečné alebo strašidelné. Pre rodiča alebo pedagóga môže byť náročné držať krok s najnovšími výzvami online. V minulosti sme sa mohli stretnúť s viacerými nebezpečnými výzvami, niektoré boli inšpirované populárnymi filmami, iné sa voľne šírili online... Za najlepšiu radu považujeme neustálu komunikáciu so svojím dieťaťom. Ukážte mu/jej, že máte záujem vedieť, čím online žije, že to nie je iba zvedavosť alebo obavy. Uistite sa, že Vaše dieťa vie, že sa nemusí zúčastniť ničoho, v čom si je neistá a Vy ste vtedy vždy pripravení hovoriť s ním o tom a ochotní poradiť mu/ jej ešte predtým, ako do niečoho pôjde. Deti a tínedžeri často potrebujú istotu, že nie všetko, čo vidia online, je skutočné. Ak Vaše dieťa videlo znepokojujúci alebo desivý obsah, je dôležité s ním hovoriť o svojich skúsenostiach, podporovať ho a podľa potreby mu pomôcť nájsť aj ďalšiu podporu.

Viac nájdete na
WWW.STALOSATO.SK
#STOPONLINEGROOMINGU
#ZALEZINATEBE
#DEJESATO
#POMOCEXISTUJE
Tento poster pre Vás vytvorili
psychológovia z IPčko.sk.
Inšpirované: nationalonlinesafety.com



STALOSATO.SK

