

**Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva
a prevencie**

Ul. Kollárova č. 49, 036 01 Martin

t. č. 043/430 20 20, 430 20 21, 423 91 11, 0948 070 412, cpppamartin@gaya.sk, www.cpppamartin.sk



Deti a mobil

Výhody a nevýhody používania mobilného telefónu u detí a mladých ľudí

(metodický materiál pre rodičov)

Podľa odbornej literatúry a internetových zdrojov spracovala: Mgr. Lucia ĎANOVSKÁ,
sociálna pedagogička CPPPaP v Martine

Mobily

V dnešnej dobe už mobily nie sú iba obyčajným „telefónom“. Rozvoj technológií umožnil ich širšie použitie, spojil výhody telefónu a možnosti internetu v jednom prístroji. Pomocou mobilu môžu deti a dospelávajúci posilať textové a obrazové správy, ale aj emaily, rýchlu poštu, pripájať sa na internetové stránky a sociálne siete, fotografovať a natáčať videá, zdieľať vytvorené materiály, hrať hry či sledovať, kde sa práve nachádzajú ich blízki a kamaráti. Mobilný telefón sa dokonca stal symbolom príslušnosti k skupine a meradlom spoločenského statusu.

Mobil je pre rodičov i nesmiernou pomocou. Vďaka nemu môžu byť s dieťaťom v neustálom kontakte, majú pocit bezpečia (kontroly?), že keby dačo, cinknem.... Pre deti a mládež je dôležitý skôr sociálny rozmer - kontakt s priateľmi, prijatie do skupiny, pretože mobil začleňuje do kolektívu. Pozitíva a vymoženosti, ktoré mobily prinášajú sa nedajú poprieť, teda **otázkou dnes už nie je, či dať dieťaťu mobil (raz k tomu určite príde), ale kedy mu ho dať, na čo a ako mu ho dať**. Bude ho používať ako telefón alebo len ako hračku, zábavku? Dobré všetci vieme, že mobily dnes už nie sú určené vyslovene len na telefonovanie, ale predstavujú obrovský kolos zábavného mobilného biznisu a v tom sú deti a mladiství najviac osloviteľní a zraniteľní.

Podľa prieskumu o deťoch vo virtuálnom priestore, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v spolupráci s občianskym združením eSlovensko, používa mobil 95,7 % detí zo základných škôl. Vlastný mobil má 90 % z nich. Mladšie deti používajú mobil rodiča alebo niekoho iného. Najviac ho využívajú na telefonovanie a na posielanie SMS správ, okrem toho však aj na iné aktivity, ako je fotografovanie, filmovanie, počúvanie hudby alebo hranie hier.

Výhody a nevýhody používania mobilných telefónov pre deti a dospelávajúcích

Už si asi väčšina z nás nevie predstaviť svoj život bez mobilného telefónu. Deti a dospelávajúci sa v tomto nelíšia. Používanie mobilov má veľa výhod, ale rovnako aj rizík a niektoré z výhod môžu byť zároveň aj nevýhodou.

Výhody

- **Komunikácia kedykoľvek a kdekoľvek:** pomocou mobilov môže človek zostať v kontakte so svojou rodinou a kamarátmi, vždy je zastihnuteľný a môže zastihnúť ostatných. Deti môžu len tak zavolať kamarátovi, ak sa chcú zveriť so svojimi zážitkami, môžu si spontánne dohodnúť stretnutie alebo zavolať rodičom, že sa ešte chvíľu zdržia. Zároveň ich môžu rodičia skontrolovať, čo sa s nimi práve deje alebo kde sa nachádzajú.
- **Rýchla pomoc:** vďaka mobilu má dieťa vždy dostupnú pomoc – či už zavolá rodičom, kamarátom, na linku tiesňového volania alebo linku pomoci pre deti.
- **Viac než len telefón:** mobily majú veľa užitočných funkcií. Okrem telefonovania a esemeskovania ich deti používajú na počúvanie hudby, zachytávanie prežívaných zážitkov prostredníctvom fotiek alebo videa, na prezeranie internetu, hranie hier, aktualizovanie profilu na sociálnych sieťach alebo čítanie.
- **Mobil ako kúsok súkromia:** mobil býva väčšinou osobným vlastníctvom dieťaťa, nemusí sa oň s nikým deliť. Môže si ho upraviť podľa svojho vkusu – vybrať si vlastné zvonenie či pozadie, hudbu, ktorá sa mu páči, robiť vlastné fotografie. Jeho komunikácia patrí iba jemu – ak telefonuje, môže odísť do svojej izby. Ak posielá SMS správy, nemusí sa báť, že by niekto počul, o čom sa rozpráva, respektíve si správu prečítal cez jeho plece.

Nevýhody

- **Poplatky a náklady:** aj keď je už telefonovanie alebo posielanie SMS správ relatívne lacnou záležitosťou, veľakrát sa stáva, že deti a mladí ľudia neustriehnu, koľko telefonujú alebo esemeskujú. Nechajú sa nalákať aj na volania na audiotextové čísla, posielanie SMS do súťaží a podobne. Účty za mobil alebo príliš rýchlo minutý kredit sa stávajú častou príčinou konfliktov medzi deťmi a ich rodičmi.
- **„Som stále v dosahu“:** možnosť komunikovať kedykoľvek a kdekoľvek môže byť aj na ťarchu. Najmä tínedžeri sa nie veľmi tešia, ak im rodičia každú chvíľu volajú a kontrolujú ich. Ani bombardovanie SMS správami alebo nočné telefonáty od kamarátov nemusia byť vždy príjemné.
- **Mobil ako rušivý faktor:** v niektorých situáciách môže používanie mobilu prekážať aj ostatným. Zvonenie telefónu počas predstavenia v kine alebo divadle, hlasné

rozhovory o súkromnom živote v dopravných prostriedkoch vedia byť otravné a obťažujúce.

- **Nedvíhanie mobilu ako znak nezáujmu:** v súčasnosti, keď všetci majú pri sebe mobil sa môžeme falošne domnievať, že keď nám niekto nedvíha telefón, je na nás nahnevany. Skutočnosť však môže byť iná.

Riziká, ktoré hrozia deťom a dospievajúcim pri používaní mobilných telefónov

Pri používaní mobilných telefónov, so všetkými ich súčasnými vymoženosťami, sa rozširuje aj spektrum rizík. Už to nie sú len riziká, ktoré súvisia s telefonovaním (napr. anonymné telefonáty), ale aj ohrozenia, ktoré súvisia s používaním internetu .

Zneužitie osobných údajov, fotografií, videí

Deti sa pri používaní mobilných telefónov často správajú veľmi neopatrne. Požičiavajú si mobily medzi sebou, komukoľvek prezradia svoje PIN, telefónne číslo, preposielajú si navzájom svoje fotografie a videá, nechávajú sa ostatnými fotiť alebo natáčať v rôznych, aj kompromitujúcich situáciách. K ich údajom sa môže niekto dostať aj v prípade, že používajú bluetooth. Deti strácajú prehľad o tom, čo sa s ich údajmi stane. Tie potom môže ktokoľvek zneužiť na kontaktovanie, jeho zosmiešnenie alebo vydieranie.

Strata alebo krádež mobilného telefónu

Ak dieťa príde o svoj mobilný telefón, je v prvom rade dôležité, čo najrýchlejšie sa obrátiť na operátora, aby zablokoval SIM kartu v telefóne. Takto sa vyhnete vysokým telefónnym účtom alebo zneužitiu telefónnych čísel a iných osobných údajov.

Pri krádeži telefónu však dieťa prichádza nielen o svoj majetok, ale zároveň aj o cenné údaje – kontakty na kamarátov a všetko, čo má v telefóne uložené. Je preto vhodné si tieto dáta zálohovať, napríklad v počítači, a zároveň si v mobile neukladať dôležité údaje. Pri pátraní po mobilnom telefóne môže pomôcť jeho výrobné číslo (**IMEI** – International Mobile Equipment Identity, 15-miestne medzinárodné identifikačné číslo mobilných zariadení), ktoré je možné zistiť stlačením ***#06#** na telefóne. Každý telefón ma svoje jedinečné číslo, prostredníctvom ktorého je možné ho zablokovať.

Nechcený kontakt

Mobilné telefóny sú jedným z prostriedkov, ktoré sa často zneužívajú na rôzne formy agresívneho správania (urážanie, vyhrážky, kyberstalking, kyberšikanovanie), na opakované kontaktovanie a sexuálne obťažovanie. Deti a dospelávajúci sú nielen obeťami, ale aj samotnými aktérmi takéhoto správania – voči iným deťom, aj voči dospelým autoritám, napríklad učiteľom. Časté medzi deťmi bývajú anonymné telefonáty, opakované prezváňanie, agresívne, výhražné alebo zosmiešňujúce SMS správy, zverejnenie telefónneho čísla obeť, posielanie urážlivých fotografií alebo nevyžiadaných fotografií so sexuálnym obsahom.

Nevhodný obsah

Rovnako ako cez internet v počítači, aj cez internet v mobile sa deti môžu dostať k nevhodnému obsahu, predovšetkým k násilnému obsahu, k erotike a pornografii, ale tiež aj k platenému obsahu alebo službám. Slovenskí mobilní operátori sa v Národnom kódexe bezpečného používania mobilných služieb zaviazali, že budú ponúkať prístup k obsahu určenému pre dospelých so zabezpečením kontroly. Rodičia tak majú možnosť zablokovať deťom prístup prostredníctvom bezplatnej SMS správy. Rovnako ako v prípade internetu, aj pri používaní mobilných telefónov platí, že obyčajné zablokovanie prístupu iba znižuje možnosti dieťaťa, ale nepostačí ako jediný spôsob prevencie alebo náhrada za rozhovory s dieťaťom o rizikách virtuálneho priestoru.

Zdravotné riziká

Napriek viacerým výskumom sa zatiaľ stále jednoznačne nepotvrdil škodlivý vplyv mobilných telefónov. Zároveň ho však ani nie je možné úplne vylúčiť, pretože:

- používanie mobilov ovplyvňuje činnosť mozgu. (pretože ich mozog a nervová sústava sú ešte vo vývine)

- rizikom pri používaní mobilných telefónov je hlasné počúvanie hudby cez slúchadlá, ktoré môže viesť k poškodeniu sluchu.

- veľkou oblasťou ohrozenia zdravia sú úrazy na cestách. Deti a mládež počúvajú hlasno hudbu alebo si píšú správy počas bicyklovania, korčuľovania či na prechode pre chodcov. Nevenujú pritom pozornosť daniu okolo seba a môžu skončiť pod kolesami áut..

Ako chrániť svoje dieťa pri používaní mobilných telefónov

SIM karta vyrobená pre deti

Na trhu sú už bezpečné SIM karty, s ktorými sa rodič nemusí báť, že jeho dieťa spraví veľké účty, pretože má zablokovaný prístup na audiotextové čísla. Rovnako si nebude môcť stiahnuť témy s nevhodným obsahom. Môžete vytvoriť pevný zoznam čísel, na ktoré môže dieťa volať, sledovať jeho spotrebu či ho v prípade nebezpečenstva lokalizovať.

Ochrana osobných údajov

Ved'te vaše dieťa k tomu, aby si osobné údaje chránilo. V prípade mobilného telefónu by si malo dobre rozmyslieť, komu dá svoje telefónne číslo, komu umožní prístup k svojim fotografiám a videám, svoj PIN kód by nemalo prezradiť nikomu. Deti si často telefóny požičiavajú navzájom, bez dovolenia čítajú cudzie esemesky alebo prepošlú fotografie uložené v telefóne.

Používanie mobilného telefónu v škole

Pravidlá pre použitie mobilov v škole bývajú väčšinou stanovené v školskom poriadku, niektoré školy povoľujú používanie počas prestávok, iné vyžadujú, aby ho deti mali počas vyučovania vypnutý. Aj tak je dôležité dohodnúť sa na tom, aká je vaša predstava. Dieťa by vám malo volať iba v nevyhnutných prípadoch, rovnako by ste ho ani vy nemali kontrolovať počas každej prestávky. Dieťa by malo vedieť, že mobil nemá slúžiť na hranie sa pod lavicou počas hodín, podvádžanie pri písomkách alebo na zosmiešňovanie spolužiakov.

Telefonická komunikácia medzi rodičom a dieťaťom

Mobilné telefóny sú užitočné na to, že sa s dieťaťom môžete skontaktovať a overiť si, kde sa práve nachádza alebo vám dieťa môže volať, keď niečo potrebuje. Čím je však staršie, tým viac sa snažte znižovať kontrolu a viac mu dôverujte. S tínedžerom sa dohodnite na tom,

že vám zavolá, ak bude meškať, ale nežiadajte od neho, aby vám každú hodinu podával hlásenia. Mobil má byť prostriedkom na komunikáciu, nie na neustálu kontrolu a dohľad.

Platby za mobilný telefón

Dohodnite sa s dieťaťom, akým spôsobom budú platené jeho telefónne účty. Dieťa môže dostávať pravidelný mesačný kredit alebo mať predplatený paušál. Pri používaní mobilu by sa malo postupne učiť zodpovednosti a hospodáreniu s peniazmi. Ak prekročí stanovený limit alebo vyčerpá svoj kredit, malo by sa naučiť, že nie je samozrejmosťou, aby to niekto iný zaplatil. Účinnejšie je, ak to zaplatí dieťa – zo svojho vreckového, z peňazí za brigády, prípadne si môže svoj dlh odpracovať pomocou doma navyše. Naučí sa tak, že rozhovory by mali trvať obmedzený čas a že nie pre každú drobnosť treba posielat' esemesku. Upozornite ho aj na to, že volania na audiotextové čísla, sťahovanie zvonení alebo podpora favorita v televíznej súťaži prostredníctvom poslaných SMS správ môžu byť drahou záležitosťou.

Ochrana pred krádežou mobilného telefónu

Zdôraznite vášmu dieťaťu, že mobil je drahá vec a zároveň je aj lákadlom pre zlodejov. Je dôležité, aby naň dieťa dávalo pozor, chránilo prístup k nemu PIN kódom a nosilo ho skrytý, najlepšie pri tele, kde sa k nemu nemôže dostať niekto nepovolaný. Ak necháva svoj mobil len tak položený na stole alebo ho požičiava kamarátom okolo seba, v chvíľke nepozornosti oň môže prísť. Ak by sa však od neho niekto pokúšal získať mobil pod nátlakom alebo násilím, v prvom rade je dôležité, aby dieťa chránilo seba a nešlo do zbytočného rizika.

Rešpekt voči súkromiu dieťaťa

Tajné kontroly mobilu dieťaťa poza jeho chrbát môžu viesť k narušeniu dôvery medzi vami. Rešpektujte, že aj vaše dieťa má právo na súkromie. Aj v prípade správ v mobile, emailov alebo volaných čísel existuje niečo ako „listové tajomstvo“. Upozornite dieťa, že môžu nastať extrémne situácie, keď aj napriek dôvere budete musieť do jeho mobilného telefónu nahliadnuť – napríklad ak sa mu niečo vážne stane alebo budete mať podozrenie, že nadviazalo vzťah so sexuálnym agresorom.

Ochrana pred ubližovaním

Hovorte s dieťaťom o rizikách, ktoré súvisia s používaním mobilných telefónov, pýtajte sa, na čo všetko telefón používa a či vie, čo má robiť v prípade ohrozenia. Podporujte ho, aby sa na vás obracalo aj v prípade problémov, nevyhrážajte sa mu zákazom používania mobilu. Môže sa stať, že vám nepovie o nepríjemných zážitkoch alebo čaká až do ich úplného vyhrotenia. Je dôležité, aby deti a dospelávajúci vedeli a rozumeli, že nemusia znášať nepríjemné správy alebo hovory a môžu ich ukončiť či ignorovať. Ak im niekto posielal správy, fotky alebo videá, ktoré sú im nepríjemné, mali by o tom povedať niekomu dospelému. Voči vydieraniu, vyhrážaniu alebo šikanovaniu prostredníctvom mobilného telefónu sa môžu brániť. Ak takéto správanie pokračuje, je potrebné uložiť si dôkazy, nahrávať si hovory a nahlásiť to na políciu. V najhoršom prípade si môžu dať zmeniť telefónne číslo.

Hranice zábavy

Deti veľa skúšajú, sú zvedavé, čo sa stane, ak prekročia hranice. Volajú neznámym ľuďom a robia si z nich žarty. Prezváňajú kamarátov z utajeného čísla, fotia alebo natáčajú ich v kompromitujúcich situáciách či volajú na tiesňové linky. Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, aké môže mať jeho správanie dôsledky – v prípade tiesňových liniek sa počas jeho neopodstatneného volania nemusí dovoliť niekto v ohrození života. Vysvetlite dieťaťu, že za svoje správanie voči ostatným je zodpovedný – a to aj v prípade, ak niekomu ublíži. Zraniť môže aj slovami v esemeske alebo zosmiešňujúcou fotografiou. Niekedy si deti iba nemusia dostatočne uvedomiť, že to, čo im príde vtipné, je pre druhého ponižujúce. Vtedy sa rozprávajte o tom, čo ten druhý v takejto situácii prežíva. Cielená a opakovaná agresivita voči druhým, prípadne voči niekomu slabšiemu, je však ubližovaním vždy. Zdôraznite dieťaťu, že takéto správanie je neakceptovateľné, dokonca trestné.