

Problémové hráčství přes internet u dětí a dospívajících

<http://www.azrodina.cz/4723-zavislost-pres-pocitac-neni-vase-dite-gambler>

Varováním by pro rodiče mělo být, když se vyskytne více problémů společně. Mezi nejčastější patří:

- **velká spotřeba peněz** - dítě postupně potřebuje více peněz než dříve, stále nemá kredit, dělá dluhy v rodině i mezi přáteli, začne rozprodávat své věci nebo se začnou ztrácet věci z domácnosti, v pokročilé fázi je dítě schopné si opatřit peníze téměř jakýmkoli způsobem
- **problémy ve škole** - zhoršení prospěchu, nesoustředěnost, stále častější pozdní příchody a absence (mohou souviset s tím, že dítě v noci hraje a není schopné ráno vstávat do školy)
- **ztráta původních zájmů, případně až nezájem o cokoli** - opouštění původních zájmů aniž by byly viditelně nahrazeny něčím novým, prodej vybavení na zájmovou sportovní nebo uměleckou činnost, vysedávání před počítačem po celé hodiny či dokonce noci
- **změna nebo ztráta přátel** - opouštění původních přátelských vazeb, nezájem o trávení času s přáteli, někdy až úplná izolace
- **změny chování a výkyvy nálad** - za pozornost stojí zejména náhlá noční nespavost, následná skleslost, únava, opakující se depresivní rozlady, či naopak nervozita, výkyvy nálad, případně agresivní výpady
- **změny denního režimu** - ponocování a následná denní spavost, celkově klesající výkonnost, zhoršená koncentrace

Pravidla bezpečného internetu pro rodiče:

- poznávejte internet spolu s dětmi
- dohodněte si doma pravidla používání internetu
- upozorněte dítě, aby bylo opatrné při sdělování jakýchkoli osobních údajů
- mluvte o možném riziku osobní schůzky s internetovým „kamarádem“
- naučte své dítě být zdravě kritickým k internetu
- nebudte příliš kritičtí k internetovému bádání svého dítěte
- informujte odpovědné orgány o obsahu stránek na internetu, které považujete za nezákonné
- posilujte dodržování etikety
- poznávejte, jak dítě používá internet
- pamatujte – *kladné stránky internetu převažují nad těmi zápornými*

KONTAKTY: PRO RODIČE:

- **Poradna pro rodiče (pro blízké okolí problémových uživatelů návykových látek a hráčů)**
- www.sananim.cz, adresa: Školská 30, Praha 1, mobil: **739 268 527**, pevná linka: **284 824 234**
- **Rodičovská linka** - <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=205>, tel.: **840 111 234**, mobil: **606 021 021**, email: pomoc@rodicovskalinka.cz. Telefonicky se lze na linku obracet každý všední den odpoledne: pondělí, středa a pátek: 13-16 hod. úterý a čtvrtek: 16-19 hod. Emailem nepřetržitě s odpovědí do tří pracovních dnů.

PRO SAMOTNÉ PROBLÉMOVÉ HRÁČE:

- <http://www.plbohnice.cz>, prim. Nešpor, tel: **284 016 249**, svépomocné příručky najdete na: www.dr.nespor.eu
- <http://anonymnigambleri.cz/> - mobil **775 122 273**, mítinky, svépomocné skupiny - Praha, Brno, Zlín, 1x týdně
- www.zavislost.com - Psychoterapeutická ordinace pro léčbu závislostí - PhDr. Zdeňka Košatecká, tel. 222 515 880, Legerova 42, Praha 2
- <http://poradna.adiktologie.cz/>
- <http://cspap.cz/> MUDr. Petr ZAHRADNÍK, psychiatr

Rodiče upozorňujeme zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by si telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechuť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.
- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresori mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.

CO MOHU DĚLAT JAKO RODIČ?

- přijměte fakt, že život ve virtuálním světě k vašim dětem patří
- pokud se v něm naučíte pohybovat, pomůže vám to pochopit vaše dítě
- vysvětlíte dětem, že ve virtuálním světě je čekají i rizika
- naučte své dítě chránit svou identitu
- pokud zjistíte, že agresor je ze školy dítěte, kontaktujte zástupce školy (ne rodiče agresora)
- uložte nebo vytiskněte maily, SMS... - může posloužit jako důkazní materiál

Instituce zaměřené na prevenci kyberšikany a dalších nebezpečných jevů

- Centrum prevence rizikové virtuální komunikace PdF UP
- Projekt E-Bezpečí
- Národní centrum bezpečného internetu (SaferInternet)

<http://www.seznamsebezpecne.cz/>

Viz: Minimální preventivní program umístěný na www.palacka.com, popř. v písemné formě ve škole

- www.saferinternet.cz
- www.pomoconline.cz
- www.bezpecne-online.cz
- www.pegi.info
- www.microsoft.cz
- www.alik.cz
- www.poissonrouge.com
- www.technet.cz
- Horká linka: ohlaste@horkalinka.cz