



Centrum prevence v Brně

NETOLISMUS



Osnova:

- Co je netolismus?
- Jaké mohou být příznaky netolismu?
- Jak léčit netolismus?
- RODIČE: Co dělat pro bezpečí vašich dětí na sociálních sítích?
- RODIČE: Jak předcházet netolismu?
- Příklady počítačových her
- ŠKOLA: Co může dělat?
- Kde najít další informace a pomoc?



Co je netolismus?

Jde o **závislost na tzv. virtuálních drogách**. Např. na:

- Internetu a internetových službách,
- Sociálních sítích,
- počítačových hrách,
- Virálních videích,
- Mobilních telefonech, televizi aj.



SOCIÁLNÍ SÍŤ = služba na Internetu, která registrovaným členům umožňuje vytvářet svůj osobní profil, komunikovat s ostatními, sdílet informace, fotografie, videa, provozovat chat a další aktivity.

FOMO fenomén = druh závislosti, která se projevuje tím, že člověk chce mít neustále přehled o tom, co se děje na sociální síti. Má strach, že pokud nebude online, něco důležitého promešká. Raději je v podstatě **neustále online**.



Jaké mohou být příznaky netolismu?

- méně vykonané práce,
- pocit prázdnoty, když není člověk u počítače, silná touha mít mobil u sebe,
- ztráta kontroly nad časem stráveným u počítače,
- Potřeba neustále kontrolovat mobil, zda je funkční, nové zprávy apod.
- brzké vstávání k počítači nebo ponocování u počítače/mobilu,
- rostoucí nervozita a neklid, když člověk delší dobu nemůže hrát,
- abstinenční příznaky v místě, kde není signál,
- kradení peněz na nákup her,
- narušené vztahy s rodinou,
- zanedbávání učení, zhoršující se školní výsledky,
- opouštění dřívějších zájmů a přátel.





Jak léčit netolismus?

- Dětští psychologové preferují řešení formou **rodinné terapie**, protože závislost mění život dítěte i celé rodině.
- Volejte bezplatnou **Národní linku pro odvykání hraní na telefonu 800 350 000**.
- Jděte cestou **kompromisu** – domluvte si s dítětem, že dvě hodiny času na počítači budou vyváženy dvěma hodinami času stráveného sportem, čtením knížek, kroužky apod.
- ☝ Netolismus může být i reakce dítěte na jiný **hlubší problém** (je osamělé, nemá kamarády, nemá dostatek lásky, čelí šikaně). Je vhodné pak vyhledat odbornou pomoc psychologa, adiktologa, učitelů.



RODIČE: Co dělat pro bezpečí vašich dětí na sociálních sítích?



- Nastavte uživatelský profil dítěte na "**soukromý**", nikoli "veřejný".
- **Vypněte lokalizační služby** v aplikaci. Nepůjde sledovat, kde se dítě nachází a odkud se připojuje.
- Pokud je to možné, zajistěte si přístup do profilu dítěte a sledujte, jaké aktivity na něm provádí.
- Sami si **nainstalujte aplikaci** (sociální síť) a upozorněte dítě, že budete jeho činnost stejně jako ostatní uživatelé sledovat.
- **Otevřeně s dítětem komunikujte** o tom, co na internetu dělá, nastavte jasná pravidla pro využívání technologií - včetně limitování času apod.





RODIČE: Jak předcházet netolismu?

1. **Sledujte**, jaké hry děti hrají. Důležitý je **výběr her**. Hry mají i kladné stránky, některé umožňují rozvíjet logiku, postřeh, koordinaci očí a rukou, koncentraci, plánování, řešení problémů aj. Tzv. akční hry (střílečky) dle odborníků žádný kladný vliv na vývoj dítěte nemají.
2. **Hrajte hry spolu** s dítětem a potom si o nich povídejte (pomáháte tak rozlišovat fikci od reality).
3. Stanovte **strikní limity**, kdy může dítě hrát a kdy ne. Po určité době (př. po hodině) udělat přestávku, během ní o hře mluvte.
4. Zjistěte, zda dítě hraním počítačových her **neutíká od nějakých problémů**.
5. Podporujte dítě **v jiných zájmech**, předcházejte tomu, aby se dítě nudilo.
6. Posilujte **zdravé sebevědomí** dítěte.





Příklady počítačových her:

Druh hry:	Popis:	RIZIKA:	KLADY:
ADVENTURE	Příběh s úkoly, zápletky, hádanky.	Časová náročnost; bojové, válečné prostředí.	Rozvoj fantazie a logického myšlení.
AKČNÍ	Snaha o eliminaci cílů, protivníků.	Násilí → zvýšení agrese, snížení citlivosti k násilí, napodobování hry v reálu. Hororové postavy a prostředí → stres, noční děsy, úzkost.	Žádné.
ARKÁDY	Několik kol, úrovní, stupňující se obtížnost, možnost ztráty života. Jde o simulační hry.	Hráč provádí výkon v reálu neuskutečnitelný → napodobování a snaha překonat simulační situace (rychlá jízda v autě). Virtuální nevolnost – závratě, nevolnost, žaludeční obtíže. Velké riziko vzniku závislosti – mnoho levelů, zběsilé hraní, snaha hraní opakovat.	Rozvoj logického myšlení, koncentrace, trpělivosti.
STRATEGIE	Hráč ovládá více objektů; budování měst, starání o rodinu aj.	Potřeba kontrolovat stav hry v průběhu celého dne. Některé hry vyžadují vstupní poplatek – skutečné peníze. Za ty pak zároveň nakupuje (území, zbraně aj.) → obdoba gamblerství.	Učí se hospodařit s penězi, starat se o ostatní. Encyklopedické znalosti.
RPG HRY	Hry na hrdiny ve smyšleném prostředí	Sžítí se s postavou, únik od reality a problémů → neschopnost je pak ve skutečném světě řešit, závislost, nízká schopnost komunikace s vrstevníky, mluví jen o prostředí hry.	Rozvoj myšlení a paměti.



ŠKOLA: Co může dělat?

Hlavními úkoly pedagoga je **vzdělávat a vychovávat**. Provádět úspěšné intervence v netolismu **nespadá do jeho kompetencí**. V této oblasti musí být hlavně dobrý pozorovatel, který si všímá **varovných a nežádoucích změn v chování** svých žáků:

- narušení vztahů
- zhoršení prospěchu (žákovi nezbývá čas na učení)
- unavenosti (hraje dlouho do noci)
- ztráty kamarádů (vymění je za ty virtuální)
- zvýšené agresivity (spojené především s nemožností být on-line)

Učitel by měl dokázat vzbudit důvěru a nabídnout adekvátní pomoc = tzn. **zprostředkování kontaktů na odborná zařízení** (sít' kontaktů má školní metodik prevence) a podpora žáka při řešení obtížných situací, které mu jeho rizikové chování přináší. Nutná je vždy **spolupráce** s kolegy, vedením a především rodiči/zákonnými zástupci žáka.



Kde se dočíst další informace?

- MŠMT Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže (Příloha č. 15 Netolismus)
- <https://www.netolismus.cz/>
- <https://www.e-bezpeci.cz/>
- www.nebudobet.cz
- www.saferinternet.cz





Centrum prevence v Brně

Adresa: Hapalova 22, Brno 621 00

E-mail: prevence@podaneruce.cz

Mobil: 773 789 708



centrum_prevence_v_brne



Centrum prevence v Brně