

Tipy pro bezpečné a zdravé používání sociálních médií

Sociální media tvoří podstatnou část naší společnosti a významný zdroj mezilidských vazeb, zábavy a informací pro naše děti. Ať už je zkouší poprvé, nebo už je nějakou dobu používají, vezměte v potaz následující, abyste jim pomohli používat je bezpečným a zdravým způsobem:

1. Udělejte si průzkum: Většina dětí už používá několik aplikací a Vaše dítě Vás pravděpodobně také požádá o stažení některých z nich, například Instagramu, Snapchatu nebo TikToku.

- Stáhněte si aplikace sami a otestujte je. Nemusíte je používat často ani se zabývat tím, jestli někoho sledujete nebo ostatní sledují Vás, ale vyzkoušejte je, abyste jim lépe porozuměli.

2. Používejte nastavení soukromí a ochrany: Když Vaše dítě stahuje sociální aplikaci poprvé, projděte process nastavení s ním.

- Používejte silná hesla a často je obměňujte. Zvažte použití manageru hesel, abyste vytvořili silná hesla a uchovali je.
- Zapněte si dvoufaktorové ověření, poskytne Vám další úroveň zabezpečení v případě, že někdo odhalí Vaše heslo.
- Nastavte si účet jako soukromý a sdílejte ho pouze se svými přáteli.
- Připomeňte svým dětem, že i přes všechna nastavení soukromí není nic z toho, co v aplikaci dělají nebo sdílejí, doopravdy soukromé.
- Pravidelně nastavení kontrolujte, aplikace je často aktualizují.
- Na používaná zařízení nainstalujte bezpečnostní software, abyste zablokovali odkazy vytvořené kyberzločinci a zveřejněné na sociálních sítích.

3. Omezte sdílení osobních informací: Když poprvé stáhnete aplikaci, může Vás žádat o přístup k Vaší kameře, mikrofonu, seznamu kontaktů a poloze.

- Abyste co nejvíce chránili Vaše soukromí, udělte souhlas pouze těm funkcím, které nutně potřebujete.
- Když Vaše dítě začíná zveřejňovat, komentovat, vyhledávat a sdílet informace na sociálních sítích, připomeňte mu, že společnost provozující aplikaci zaznamenává všechno toto chování a informace – nic není skutečně soukromé.



4. Používejte rodinné nastavení: v aplikacích a zařízeních existují funkce a nástroje, které Vám pomohou zajistit, aby Vaše děti sledovaly obsah odpovídající jejich věku a netrávily před obrazovkou příliš času.

- TikTok toto nastavení umožňuje v "Family Pairing".
- iPhone používá nástroj "Screen Time".
- Další možnosti zahrnují Google Family Link, Trend Micro™ Maximum Security nebo jiný větší bezpečnostní software, který už možná používáte.
- Seznamte se s nimi a zkuste najít ten nejvhodnější pro Vaši rodinu.

5. Povídejte si o tom, co vidí online: Děti se obvykle velmi rády podělí o to, co viděly nebo objevily na sociálních médiích.

- Ujistěte se, že mají dost času a prostoru, aby si o tom s Vámi povídaly (u oběda, při cestování autem).
- Upozorněte děti na to, že se vždy mají zklidnit předtím, než odpovědí na něco nebo nasdílejí něco, co v nich budí silné emoce, a více to prozkoumat nebo si o tom s Vámi popovídat a ověřit, že je to pravda.
- Vedte děti k tomu, aby si dopřály pauzu, pokud je sociální media zahlcují.
- Odpojení se je vždy skvělá věc pro naši fyzickou a duševní pohodu.

6. Připomeňte jim, co je podstatné: Děti jsou často polapeny zveřejňováním spousty fotek online a silně prožívají reakce ostatních na své příspěvky.

- Vysvětlete dětem, že sociální media bývají silně filtrována a obraz lidí a skutečnosti tu může být značně zkreslen.
- Připomeňte dětem, že jejich hodnota je mnohem větší než počet lajků a online vazeb.
- Najděte způsoby, jak toto poselství offline posílit, a ujistěte se, že jsou obklopeny přáteli a rodinou, kteří dělají totéž.

7. Povzbuzujte laskavost: Pokud máme obavy, jaké dopady mohou mít sociální media na naše děti, měli bychom také připomínat, jak se v online prostředí ony mají chovat k ostatním.

- Je důležité, aby děti braly v úvahu pocity ostatních, pokud sdílejí nebo komentují video či fotku někoho jiného.
- Naučte je, že nic z toho, co dělají online, není skutečně anonymní a že to, že druhého nevidí nebo neznají, neznamená, že mu nemohou ublížit.
- Ať se vždy nechají vést laskavostí.

8. Buďte dobrým příkladem: Ujistěte se, že Vaše skutky odrážejí to, co očekáváte od svých dětí.

- Ukažte Vaším dětem, jak vypadá zdravé používání sociálních médií. Sdílejte s dětmi věci, které jste se naučili nebo zažili na sociálních médiích.
- Chraňte své soukromí i soukromí rodiny. Děti jsou často citlivé na vlastní soukromí, ujasněte si, že nesdílejte příliš o sobě ani o nich.