

Čtrnáct bodů efektivní kyberprevence

aneb co by měly splňovat programy školské primární prevence rizikového chování pro zvyšování bezpečného chování dětí v kyberprostoru.

Tento výčet má posloužit jako orientační podpora pro pedagogy, zejména školní metodiky prevence, při plánování efektivní školské prevence v souvislosti s kyberprostorem a moderními technologiemi.

1) Včasný začátek prevence

Efektivní je zacílit preventivní působení do doby, než se vůbec žáci setkají s danými riziky či než si vytvoří falešné představy (např. že internet je zcela bezpečný) a nezdravé návyky (např. kontakt s obrazovkou/displejem dlouho do noci). Podle statistik dnes většina žáků aktivně využívá technologie už na konci prvního stupně ZŠ. Již na začátku druhého stupně se může rozvinout patologické utrácení peněz (on-line sázení, gambling, on-line nákupy) či sledování pornografie. Formy preventivního působení musí být samozřejmě přizpůsobeny věku a rozumovým možnostem dětí, nicméně žádoucí je začít s kyberprevencí již od začátku školní docházky, postupně ji rozvíjet a navazovat aktuální tematikou pro daný věk.

2) Konkrétní cíl

Efektivní program/intervence musí předem srozumitelně deklarovat své cíle a obsah (co konkrétně se děti dozví/naučí/vyzkouší). Program by neměl apriori předpokládat, že stačí téma otevřít a „ono už se v diskusi něco objeví“. Efektivní je navíc zasáhnout cílovou skupinu více formami najednou (např. k videomateriálům nabízet pracovní listy/on-line test). Poskytovatel programu by měl usilovat, aby stejné poselství, které míří na žáky, ve svém chování a vyjadřování zastávali také pedagogové, rodiče a další aktéři.

3) Adekvátnost pro cílovou skupinu

Program má mít jasně vydefinovanou cílovou skupinu dětí zejména s ohledem na věk. Je také nutné respektovat, že ve věkově homogenní skupině mohou být děti s rozdílnými zkušenostmi v digitální oblasti. V dětském věku se kompetence i zájmy mění relativně rychle, standardně proto efektivní programy cílí na konkrétní věk dětí, pro který jsou obsahově i formou uzpůsobeny. Pokud je tentýž program nabízen např. pro 5. i pro 9. třídu, je žádoucí chtít od poskytovatele vysvětlení, jak je program uzpůsoben rozdílným schopnostem věkových skupin. Program musí mít formu i obsah přiměřenou věku a dalším specifikům cílové skupiny. Vedle věku je důležité přihlídnout také k tomu, zda se daný rizikový jev už v cílové skupině objevil nebo ne. Prevence má za cíl nejen předcházet rizikovému chování, ale také zmírnit jeho dopady v případě, že se vyskytne. Podle míry rizika se volí vhodná úroveň prevence – všeobecná, selektivní nebo indikovaná.

4) Kontinuita a dlouhodobost působení

Pro efektivní prevenci je zásadní kontinuita působení. Poskyvatelé programů by měli nabízet dlouhodobé a navazující aktivity postupně rozvíjející téma bezpečného chování při používání kybertechologií. Důležitým prvkem je dobrá provázanost programů a jejich graduování z hlediska věku a rizikivosti cílové skupiny. Pokud poskytovatel nabízí jen dílčí program/intervenci/materiál, měl by obsahovat informace, jaké jsou vhodné předpoklady a následná doporučení. Programy by také měly být synergicky propojeny s tématy výuky informatiky a digitální bezpečnosti ve školním vzdělávacím programu.



5) Minimalizace rizik

Primární prevence je systém opatření směřujících k minimalizaci rizikových faktorů a předcházení rizikových jevů a systém opatření směřujících k tvorbě a podpoře protektivních (ochraných) faktorů. Proto musí každý efektivní program věnující se kyberprevenci usilovat o minimalizaci rizik a posílení protektivních faktorů, které odpovídají specificky této problematice. U používání technologií není možné dosáhnout abstinence, mobilní telefony a internet jsou nedílnou součástí dnešní společnosti, ale je možné usilovat o bezpečné (kontrolované) užívání. Poskytovatel programu by měl být schopný vysvětlit, na jaké konkrétní rizikové faktory program míří a jaké protektivní faktory u dětí posiluje.

6) Učení dovedností a předávání hodnot

Efektivní prevence se neomezuje pouze na poskytování informací, ale zaměřuje se především na budování kvalitních postojů (což je dlouhodobá záležitost, proto i efektivní prevence musí být dlouhodobá, viz výše). Efektivní prevence stojí na učení (opakovaném tréninku) dovedností potřebných pro život, tj. zejména komunikační a vztahové dovednosti, informační gramotnost, zdravé sebevědomí a sebeúcta. Cílem primární prevence není jen informovat, ale reálně ovlivnit každodenní chování a postoje žáků.

7) Celková pozitivní orientace

Program/intervence celkově nesmí stát na zákazech a varováních (nesmíš to a to), ale má motivovat k aktivnímu pozitivnímu přístupu (přemýšlej, na co je dobré si dát pozor a jak to udělat jinak). Program by měl bezpečné užívání technologií zasazovat do celkového zdravého životního stylu, odkazovat na žádoucí způsoby trávení volného času off-line, na potřebu správného stravování a dostatečného spánku, péči o duševní zdraví, na celkové zdravé prosociální hodnoty a normy, úctu a toleranci k ostatním.

8) Vědeckost a aktuálnost

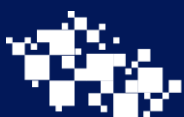
Program zohledňuje aktuální vědecké poznání (například z oblasti vývojové psychologie dětí, bio-psycho-sociálních mechanismů vzniku závislostí, efektivity prevence) a výzkumná data o aktuálním životním stylu cílové skupiny (jak čas v kyberprostoru i mimo něj tráví, tj. jaké sociální sítě žáci využívají, jaká videa sledují, jaké počítačové hry hrají). Program reaguje na aktuální rizika v souvislosti s kyberprostorem, která se neustále vyvíjí, a reflektuje nové trendy v této problematice.

9) Interakce a zapojení

Program musí mít svůj vlastní cíl, obsah a strukturu. Zároveň formou musí usilovat o aktivizaci cílové skupiny a její zapojení do role spolutvůrců dění. Aktivní účast dětí a jejich iniciativa zvyšuje pravděpodobnost úspěšného přenosu preventivního poselství. Aby bylo možné udržet interaktivní způsob práce se všemi zúčastněnými, je v programech, které jsou realizovány osobně, nutné dodržet omezený počet účastníků (cca 30 dětí, ideálně v rámci jedné třídy).

10) Bezpečí dětí

Účastníci jsou na začátku programu poučeni o svých právech. Je dbáno na bezpečí účastníků, a to jak fyzické, tak psychické. Program nevyžaduje po dětech činnosti, které by pro ně byly ohrožující. Nejsou využívány neefektivní či škodlivé metody práce, nadměrné zastrašování, moralizování, morbidní kazuistiky, otevírání citlivých témat bez možnosti dostatečného ošetření/uzavření atd.



11) Předávání klíčových informací

Preventivní intervence obecně usilují o ovlivnění postojů a rozvoj kompetencí. Musí ale zahrnovat také předávání informací o kyberprostoru jako takovém a jeho legislativním rámci. Preventivní programy by měly v adekvátní míře zahrnovat i rozvoj právního vědomí (např. jasně pojmenovávat, jaké chování v kyberprostoru je už nelegální/trestné).

12) Dostatečná odbornost lektorů

Lektoři i další pracovníci poskytovatele programu komunikují se školou profesionálně, před realizací programu jsou vzájemně vyjasněny očekávání a možnosti. Lektoři mají znalosti a dovednosti pro realizaci programů primární prevence a práci s dětmi, pracují pod supervizí. S dětmi i pedagogy komunikují otevřeně a partnersky.

13) Zapojení pedagogů

Program/intervence vhodným způsobem zapojuje také třídního učitele či další pedagogy, dává učitelům témata či podklady pro další práci, tipy na návazné aktivity atd. Na úrovni školy by měla probíhat přirozená spolupráce metodika prevence, učitele informatiky, třídního učitele a ICT metodika.

14) Evaluace a zpětná vazba

Poskytovatel programu aktivně získává zpětnou vazbu na program, v ideálním případě usiluje o zjišťování úspěšnosti v dlouhodobém měřítku (jaké jsou postoje žáků a jak se změnily, zda žáci využívají strategie a dovednosti, které v programu získali atp.). Z výsledků jsou vyvozeny závěry a nasedají na ně případné úpravy programu.

Sestavil Roman Petrenko v roce 2021 pro katalog kyberprevence NPI ČR.

S využitím zdrojů *The European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA)*, <https://www.emcdda.europa.eu/> a monografie *Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P., Barták, M., Bártík, P. et al. (2015). Prevence rizikového chování ve školství (2nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze v Nakladatelství Lidové noviny.* Dostupné na <https://www.adiktologie.cz/prevence-rizikoveho-chovani-ve-skolstvi>.

