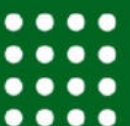




Odporúčania pre rodičov, ako predchádzať kyberšikanovaniu

Odporúčania vypracoval odborný tím z VÚDPaP v zložení:

*PhDr. Eva Smiková, PhD.,
Mgr. Michal Božík,
Mgr. Annamária Brijáková,
Mgr. Lukáš Čuchor*



Odporúčania pre rodičov, ako predchádzať kyberšikanovaniu

Existuje viacero druhov šikanovania:

- verbálne šikanovanie,
- fyzické šikanovanie,
- emocionálne šikanovanie,
- kyberšikanovanie.

Šikanovanie: zahŕňa úmyselné opakované správanie namierené proti šikanovanému, ktorý má problémy brániť sa.

Kyberšikanovanie: prebieha prostredníctvom elektronických komunikačných technológií, ako sú sociálne siete, e-mail, chaty, videohry a iné online platformy.

Kyberšikanovanie môže súvisieť s tým, ako mladí ľudia trávajú čas na internete – najmä pri používaní sociálnych sietí a hraní videohier. Riziko sa zvyšuje podľa toho, koľko času online trávajú a ako na internete komunikujú.

V čom je kyberšikanovanie iné?

- **Širšie publikum:** Kyberšikana môže zasiahnuť omnoho väčšie publikum než tradičná šikana.
- **Prístup kedykoľvek a odkiaľkoľvek:** Šikanujúci môže obťažovať šikanovaného bez ohľadu na miesto alebo čas, čo zvyšuje pocit zraniteľnosti šikanovaného, šikanovaný môže mať pocit, že kyberšikanovaniu sa nedá uniknúť.
- **Anonymita:** Šikanovaný často nevie, kto je páchatelom, čo spôsobuje strach z neznámeho šikanujúceho a neistotu, či každý, koho stretne, nie je potenciálnym útočníkom.
- **Menší rozvoj empatie:** Šikanujúci nemá možnosť pozorovať okamžité reakcie šikanovaného, čo môže znižovať jeho pocit ľútosti alebo viny.
- **Svedkovia a hlásenie incidentov:** Svedkovia kyberšikanovania menej často ohlásia incident dospelým, v porovnaní s tradičným šikanovaním.
- **Agresívne obeť:** Internet umožňuje šikanovaným brániť sa alebo vykonať protiútok spôsobom, na ktorý by si v prípade tradičnej šikany netrúfli alebo by nebol možný.

Formy kyberšikanovania:

- **Online šírenie nepravdivých informácií:** Šírenie falošných alebo poškodzujúcich informácií o niekom prostredníctvom sociálnych sietí, blogov alebo iných online platforiem
- **Trolling a provokovanie:** Posielanie provokatívnych, urážlivých alebo vulgárnych komentárov s cieľom vyvolať negatívne reakcie alebo emocionálne reakcie od šikanovaného

- **Vyhrážky a zastrašovanie:** Posielanie vyhrážok alebo nátlaku prostredníctvom e-mailov, SMS správ, alebo cez sociálne siete, aby sa šikanujúci cítil ohrozený alebo vystrašený
- **Zneužívanie osobných informácií:** Zverejnenie osobných informácií (ako sú telefónne čísla, adresy alebo fotografie) bez súhlasu šikanovaného, s cieľom ho ponižiť alebo vystaviť riziku
- **Vylúčenie z online skupín:** Zámerné vyčlenenie osoby zo skupín na sociálnych sieťach, v online hrách alebo iných virtuálnych komunitách, s cieľom ju izolovať a spôsobiť jej psychickú bolesť
- **Falošné profily:** Vytváranie falošných online účtov, ktoré zneužívajú identitu šikanovaného, s cieľom ho poškodiť alebo získať prístup k jeho osobným údajom
- **Cyberstalking/kybernetické prenasledovanie:** Neoprávnené a opakované sledovanie osoby cez internet (napríklad prostredníctvom sledovania jej aktivít na sociálnych sieťach, posielania opakovaných správ alebo e-mailov)
- **Zneužívanie technológie na šikanovanie v online hrách:** V online hrách môže dochádzať k obťažovaniu, vyhrážkam alebo šikanovaniu prostredníctvom herných správ, hlasových komunikácií alebo aktívneho vylúčovania hráča zo skupiny.
- **Zneužívanie aplikácií na zasielanie správ:** Posielanie urážlivých, ponižujúcich alebo nevyžiadaných správ cez aplikácie na posielanie správ, ako sú WhatsApp, Snapchat, Instagram alebo Messenger
- **Happy slapping** - Násilné alebo sexuálne útoky na šikanovaných (často aj náhodne vybraných), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Šikanujúci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.

Prečo to šikanujúci robia?

- Je ľahšie ubližovať niekomu, s kým nie som v bezprostrednom kontakte.
- Neuvedomujú si závažnosť svojho konania a zodpovednosť zaň.
- Neškodná zábava - šikanujúci môžu kyberšikanovanie vnímať ako spôsob zábavy, bez uvedomenia si následkov na šikanovaného.
- Túžba po moci - chcú si zvýšiť vlastné sebavedomie alebo moc nad druhými.
- Snažia sa zapadnúť do skupiny alebo si získať pozornosť.
- Ventilujú si vlastné frustrácie, hnev alebo problémy.
- Nevidia okamžitú reakciu šikanovaného, čo im môže pripadať, že nerobia nič zlé.
- Podceňujú dôsledky svojich činov, pretože sa to deje „iba online“. Možnosť skryť svoju identitu im dodáva odvahu konať bez strachu z odhalenia a následkov.
- Nemajú dostatok vzorov a/alebo morálnych hodnôt.

Šikanovaným sa môže stať každý, ale podľa prieskumov existuje niekoľko skupín so zvýšeným rizikom:

- Nový človek v kolektíve
- Sociálne izolovaní jedinci
- Členovia marginalizovaných skupín

- Fyzicky/psychicky odlišný človek (napr. človek s rečovou vadou)
- Prílišný „slušák“
- Oblúbenec učiteľov, žiak, ktorý sa dobre učí, vyspelejší, šikovnejší, múdrejší...

Ako chrániť deti pred kyberšikanovaním

- **Zverejňovanie údajov:** Naučte deti dôkladne zvažovať, čo zverejňujú na internete a komu poskytujú osobné informácie.
- **Rýchla reakcia:** Riešte akékoľvek prejavy kyberšikany okamžite, aby sa situácia nezhoršila.
- **Uschovanie dôkazov:** Uchovávajte e-maily, správy či históriu četu ako dôkazy na identifikáciu šikanujúceho.
- **Blokovanie a nahlásenie:** Zablokujte šikanujúceho a obťažovanie nahláste správcovi stránky alebo platformy.
- **Sledovanie online aktivít:** Rodičia by mali vedieť, aké aplikácie dieťa používa a viesť s ním otvorený dialóg o jeho online skúsenostiach.
- **Vytvorenie bezpečného prostredia:** Dieťa by malo vedieť, že môže rodičom dôverovať a hovoriť o problémoch.
- **Vzdelávanie o bezpečnosti:** Učte deti nastavovať súkromie na sociálnych sieťach a ako rozpoznať podozrivé správy, ako sa chrániť pred rizikami.
- **Oznámenie kyberšikany:** V prípade opakovaného obťažovania kontaktujte školu, online platformu alebo políciu.
- **Vyhľadanie pomoci:** Ak kyberšikana spôsobí emocionálne problémy, zvážte konzultáciu so psychológom.
- **Rodinné pravidlá:** Stanovte pravidlá používania internetu, napríklad obmedzenie času online a dohľad nad aktivitami.
- **Zabráňte predčasnému vstupu detí na sociálne siete:** aktuálne je najnižší povolený vek vstupu na sociálne siete 13 rokov, výskum ale ukazuje, že mnohé deti tak robia oveľa skôr. Dbajte o to, aby ich nepoužívali vaše mladšie deti.

Čo môže robiť dieťa samotné?

Naučte svoje deti zásady, ako sa chrániť.

1. **Nehľadať konfrontáciu so šikanujúcim:** Naučte dieťa, aby nereagovalo na urážlivé alebo provokatívne správy. Reagovanie môže situáciu zhoršiť a poskytnúť šikanujúcemu viac "pohonných hmôt" na ďalšie šikanovanie.
2. **Zablokovať šikanujúceho:** Väčšina sociálnych sietí a komunikačných platforiem umožňuje blokovať osoby, ktoré vaše dieťa šikanujú. Blokovaním môžete zabrániť ďalšiemu kontaktu a zasielaniu negatívnych správ.
3. **Zachovať dôkazy:** Ak vaše dieťa dostane nejaké urážlivé alebo nelegálne správy, uložte ich ako dôkazy. Môžete zachytiť snímky obrazovky (screenshoty) alebo uložiť správy do súboru.

4. **Povedať o kyberšikanovaní niekomu, komu dieťa dôveruje:** Ak sa cíti vaše dieťa šikanované, je dôležité o tom hovoriť. Vysvetlite mu, že tu vždy budete pre neho, ak by malo akýkoľvek problém.
5. **Správne nastaviť ochranu súkromia:** Pomôžte svojmu dieťaťu zabezpečiť jeho profil na sociálnych sieťach alebo v iných online aplikáciách. Nastavte vysoké úrovne ochrany súkromia, aby len jeho priatelia mohli vidieť vaše príspevky alebo informácie. Vysvetlite dieťaťu, prečo si má chrániť svoje súkromie a aké riziká so sebou nesie prílišné zdieľanie.
6. **Nezdieľať osobné informácie:** Vysvetlite dieťaťu, prečo má byť opatrné pri zdieľaní svojich osobných údajov, ako sú telefónne číslo, adresa alebo fotky, ktoré môžu byť zneužitú.
7. **Získať pomoc od odborníka:** Naučte dieťa, že ak sa kyberšikanovanie stáva nezvládnuteľným alebo spôsobuje veľký psychický stres, môže sa obrátiť na školského psychológa alebo odborníka (psychológa, sociálneho pedagóga) z Centra poradenstva a prevencie, ktorý mu pomôže vyrovnať sa so situáciou.

Najlepšia prevencia je komunikácia

Kde hľadať pomoc

- Školský psychológ alebo školský podporný tím
- Centrá poradenstva a prevencie (v každom okrese)
- Linka detskej istoty - bezplatná nonstop linka 116 111, www.lidi.sk, potrebujem@pomoc.sk
- <https://ipcko.sk/>

Užitočné zdroje

- <https://www.zodpovedne.sk>
- <https://bezpecnenanete.eset.com>
- <https://www.beznastrah.online/>
- <https://vudpap.sk/vudpap/prevencia/>

Použitá literatúra:

Božík, M.; Kopányiová, A.; Smiková, E. (2022). Šikanovanie a kyberšikanovanie slovenských adolescentov. *Psychológia a Patopsychológia Dieťaťa*, 56, 52–68.

https://doi.org/10.4149/ppd_202203

Campbell, M. A. (2005). Cyber Bullying: An Old Problem in a New Guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15(1), 68–76. <https://doi.org/10.1375/ajgc.15.1.68>

Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 41(6 Suppl 1), S22-30. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.08.017>

Melander, L. A. (2010). College Students' Perceptions of Intimate Partner Cyber Harassment. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 263–268.

<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0221>



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie
Cyprichova 42, 831 05 Bratislava
02/4342 0973, vudpap@vudpap.sk, www.vudpap.sk

