



ÚRAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



# Predchádzajme kyberšikane

Jakubková, Viktória (ed.)

Príručka príspevkov lektorov z workshopu Kyberšikana  
a neúmyselné úrazy detí, uskutočneného 27. 4. 2015 na MZ SR.  
(Časť Kyberšikana)



# Predchádzajme kyberšikane

**Jakubková, Viktória (ed.)**

Príručka príspevkov lektorov z workshopu Kyberšikana  
a neúmyselné úrazy detí, uskutočneného 27. 4. 2015 na MZ SR.  
(Časť Kyberšikana)

Tlač publikácie bola realizovaná z prostriedkov WHO v rámci programu spolupráce s Ministerstvom zdravotníctva SR, 2015.

**Príručka má za cieľ:**

Rozšíriť vedomosti o kyberšikanovaní a zvýšiť citlivosť na kyberšikanovanie.

Príručka je zameraná na informovanosť pracovníkov Odborov podpory zdravia a výchovy ku zdraviu RÚVZ v SR o danej problematike s cieľom aplikovať získané poznatky v práci s cieľovými skupinami: rodičia, široká laická verejnosť, pedagógovia, deti – v tomto prípade používame pojem v zmysle deti a mladí ľudia do 18 rokov.

Za obsahovú a jazykovú úpravu zodpovedajú autori príspevkov.

**Editor:** PhDr. Viktória Jakubková

**Recenzenti:** Doc. PhDr. Marta Valihorová, PhD.

Prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH

**Copyright:** Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

ISBN 978-80-7159-222-8

EAN 9788071592228

## OBSAH

Úvod do problematiky	4
Kyberšikanovanie – nový fenomén nového storočia	6
Kyberšikanovanie a jeho vplyv na psychické a fyzické zdravie detí a mládeže	11
Pedagóg, žiak, rodič zoči-voči kyberšikanovaniu	15
Úloha Polície Slovenskej republiky pri boji s kyberšikanovaním medzi mládežou	20
Čo by mali o kyberšikanovaní vedieť dospelí, deti a ako sa pred ním chrániť	23

## Úvod do problematiky

Kyberšikanovanie sa stáva čoraz aktuálnejším problémom aj pre verejné zdravotníctvo. Prienik vyspelých komunikačných technológií medzi deti a mládež, ktorého svedkami sme v posledných dvoch desaťročiach so sebou prináša celý rad aspektov, ktoré je nevyhnutné zvažovať aj z pohľadu verejného zdravotníctva. Prenos násilia do prostredia elektronickej komunikácie je spomedzi nich nepochybne jedným z najvýznamnejších.

Skúsenosti a výskumné zistenia ukazujú, že kyberšikanovanie má vzťah predovšetkým k duševnému zdraviu. Problémy v tejto oblasti majú za následok zvýšenie pravdepodobnosti aj toho, že sa dieťa či dospelávajúci stane agresorom, aj toho, že sa stane obeťou. Výchovné problémy, úzkosť, depresia, ADHD, rovnako aj časté vystavenie konfliktom či násiliu v domácom prostredí – to sú faktory, kde sa zmiernená súvislosť považuje za preukázanú. Z tohto pohľadu je duševné zdravie rizikovým faktorom pre stretnutie sa s kyberšikanovaním.

Nemenej závažné skutočnosti sú opakovane potvrdzované na strane následkov. Tieto sa taktiež týkajú ako pôvodcov, tak aj obetí i svedkov násilných prejavov v elektronickom prostredí, často majú časový presah až do dospelosti. Ich škála je naozaj veľmi pestrá a siaha od zvýšenej pravdepodobnosti neskoršieho diagnostikovania antisociálnej poruchy osobnosti u agresorov, cez akútne postraumatické stresové poruchy u obetí a svedkov. Taktiež sa vyskytujú častejšie poruchy úzkostného a depresívneho okruhu či zvýšená pravdepodobnosť zneužívania návykových látok u všetkých účastníkov kyberšikanovania, bez ohľadu na ich úlohu v ňom.

Moderné verejné zdravotníctvo pred uvedenými skutočnosťami nemôže zatvárať oči, nakoľko sa jedná o udalosti s významným a často dlhodobým negatívnym dopadom na duševné i telesné zdravie veľkej časti detí a mládeže.

Reflektujúc túto potrebu a vychádzajúc z dokumentu Zdravie 2020 ako aj z dokumentu Investícia do detí: stratégia zdravia pre európske deti a adolescentov na roky 2015 až 2020 (EUR/RC64/12) bol na 64. zasadaní regionálneho výboru WHO pre Európu v septembri 2014 v Kodani prijatý dokument Investícia do detí: akčný plán pre

prevenciu zlého zaobchádzania s európskymi deťmi na roky 2015 – 2020. V súlade s vyššie uvedenými dokumentmi sa akčný plán zameriava na vytvorenie informačných systémov o zlom zaobchádzaní s deťmi, posilnenie medzisektorovej spolupráce, ale aj posilnenie systémov zdravotníctva. Verejné zdravotníctvo by sa podľa neho malo sústrediť na preventívne programy priamo v školskom prostredí orientované na jeho bezpečnosť cestou zmeny postojov detí a dospelávajúcích voči násiliu. Zvýšenie informovanosti o problematike násilia páchaného na deťoch je akcentované ako jeden zo strategických cieľov Národnej stratégie na ochranu detí pred násilím, prijatej uznesením Vlády SR č. 24 v januári 2014. Uvedené ciele a činnosti korešpondujú s §10 zákona 355/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, najmä s jeho odsekmi a) b) a f). Ďalšiu legislatívnu oporu pre tieto činnosti je možné nájsť v §11 a §14 citovaného zákona. V dynamicky sa meniacej dobe sa vyvíjajú aj riziká, hrozby, ktorým verejné zdravotníctvo musí čeliť, je nevyhnutné, aby sa kreatívnym spôsobom vyvíjal aj obsah jeho činnosti.

Predkladaný materiál má ambíciu prvého oboznámenia pracovníkov Odborov podpory zdravia a výchovy ku zdraviu RÚVZ s touto naliehavou problematikou a jej hlavnými súvislosťami tak, aby ich vedeli využívať vo svojej práci.

Nie je úlohou jednotlivých príspevkov aby tvorili kompatibilný celok, ale tieto sú úprimnou snahou autorov podať základné informácie k danej problematike z ich pracovného uhla pohľadu.

**PhDr. Viktória Jakubková**

---

**UPOZORNENIE:**

**Vystavenie detí násiliu v akejkolvek forme  
je neakceptovateľné.**

---

# KYBERŠIKANOVANIE – nový fenomén nového storočia

Prof. PhDr. Eva Gajdošová, PhD.

PANEURÓPSKA UNIVERZITA BRATISLAVA

Prechodom do nového storočia sa aj v našej spoločnosti vynoril nový fenomén, ktorým je kyberšikanovanie. Jeho vznik podnietil prudký nárast využívania technológií na účely komunikácie a výmeny informácií. Tento nárast výrazne zmenil sociálne interakcie, výber zábavy, ale aj vzdelávanie. Vďaka dostupnosti internetu sa rapídne rozrástli sociálne siete, blogy, chat, IM (instant messaging, spôsob komunikácie prostredníctvom internetu, ktorá na rozdiel od e-mailov prebieha v danom momente, podobne ako chat, teda akýsi „písomný rozhovor“) a iné prostriedky komunikácie. Ako všetko pozitívne, i komunikačné technológie je možné zneužívať, čoho sme v posledných rokoch svedkami a čo opisuje spomínaný pojem kyberšikanovanie, alebo širšie kyberagresia. Na rozdiel od klasického šikanovania tvárou v tvár poskytuje kyberšikana agresorom iné prostriedky ubližovania, ale aj špecifiká virtuálnej reality modifikujú charakter celého procesu šikanovania, včítane rolí agresora a obeť.

## ❖ Definícia kyberšikanovania

Kyberšikanovanie zahŕňa využitie informácií a komunikačných technológií na podporu zámerného, opakovaného nepriateľského správania jednotlivcom alebo skupinou, ktoré má za cieľ ublížiť iným.

## ❖ Znaky kyberšikanovania

Kyberšikanovanie má isté znaky, ktoré ho odlišujú od tradičného šikanovania:

**Anonymita** je najvýznamnejším znakom kyberšikanovania. V online svete je veľmi náročné s istotou určiť, kto je na druhej strane komunikácie, nakoľko poskytuje veľa možností pre vytváranie viacerých identít jednou osobou, pričom tieto nemusia prezrádzať, kto je skutočne za nimi. Anonymita ako súčasť kyberšikanovania umožňuje agresorovi, že necíti tak silnú hrozbu, že by bol odhalený, respektíve, že by bolo možné mu jeho prečiny dokázať, t.j., že by bol musel znášať následky tohto správania. Anonymné tele-

fónne číslo, prezývanie, emailová adresa poskytujú agresorovi dostatočnú ochranu. Vďaka tomu môže svoje aktivity stupňovať a robiť to, čo by si tvárou v tvár netrúfol. A jeho komunikácia je jednosmerná. Tým, že agresor nevidí obeť a jej reakciu, znemožňuje mu to byť empatický a uvedomiť si dôsledky svojich činov. U obeť anonymita spôsobuje väčší strach a neistotu. Anonymita môže navyše brániť obetiam, aby sa zverili so šikanovaním dospelému, kvôli presvedčeniu, že tak či tak nie je možné dokázať identitu agresora.

**Nekonečné publikum** je ďalším znakom kyberšikanovania. Znamená to, že obsah kyberšikanovania (obrázky, video, ohováranie) sa dostáva k veľkému množstvu prijímateľov, môže si ho prezrieť prakticky ktokoľvek s prístupom na internet a nie je možné ho ďalej kontrolovať. To jednak znamená, že deti môžu byť vystavené výsmechu väčšieho publika (napríklad k videu sa dostane celá škola aj kamaráti obeť), no taktiež aj to, že obeť si uvedomujú hanbu z toho, že obsah by mohol vidieť naozaj ktokoľvek a to nie len v danom období, ale i v budúcnosti, nakoľko úplne odstrániť obsah je prakticky nemožné.

**Vždy a všade** je veľmi významným faktorom prítomným pri kyberšikanovaní, ide o jeho existenciu „vždy a všade“.

## ❖ Nové formy kyberšikanovania

Najčastejšie sa jedná o:

- posielanie výhražných a krutých emailov a sms správ, poprípade výhražných telefonátov či obťažovanie cez chat,
- vytváranie webových stránok, ktoré rôznymi spôsobmi (verbálne, graficky, zvukovo...) obeť urážajú a zosmiešňujú,
- posielanie obrázkov, fotografií a video nahráviek spolužiakom online – kde je obeť zosmiešňovaná a karikovaná,
- vystavenie pornografických fotografií s tvárou obeť na internete,
- prípady, keď agresori získajú heslá a identifikačné údaje obeť a pod jeho/jej menom posielajú ostatným vulgárne, obťažujúce správy, fotografie, videá,
- fotografovanie, nahrávanie obeť, kedy sú urobené zábery posielané ostatným spolužiakom.

## ❖ Kyberagresori

Pri kyberšikanovaní dochádza k **premene agresora**: agresorom nemusí byť fyzicky a sociálne silný jedinec, ako je to pri klasickom šikanovaní tvárou v tvár – agresorom je jedinec silný v informačných technológiách a môže to byť prakticky ktokoľvek.

Prinášame tiež netradičné delenie kyberagresorov:

**Pomstychtivý anjel** sám seba nevníma ako agresora, ale ako toho, kto napráva zlo a zastáva sa slabších, ktorým ubližuje jeho obeť. Často sem patria obeť šikanovania

alebo kyberšikanovania, alebo priatelia takýchto obetí. Motívom je teda právo a obrana slabších, avšak neuvedomujú si, že šikanovaním sa šikanovanie nedá riešiť.

**Túžiaci po moci** je typ kyberagresora, ktorý chce uplatňovať svoju autoritu a dokázať ostatným, že má moc na to, aby ich prinútil robiť, čo chce, alebo chce iných kontrolovať pomocou strachu. Motívom môže byť aj ublížiť niekomu inému, napríklad preto, že mu „jednoducho nie je sympatický“. Na to, aby dosiahol svoj cieľ väčšinou potrebuje divákov, preto sa šikanovaním netají a ak nedosiahne očakávanú odozvu ho stupňuje.

**Zlý chlapec/zlé dievča** predstavuje typ agresora, ktorý sa nudí a hľadá zábavu. Je to najmenej zrelý typ agresora. Kyberšikanovanie sa väčšinou deje v skupine, cieľom je zábava a uznanie, alebo to, aby ostatní vedeli, že „na to majú“.

**Neúmyselný agresor** sa nepovažuje za agresora, nekoná zámerne, ale bez premýšľania nad následkami svojich činov. Môže byť nahnevaný alebo zranený kvôli obsahu, s ktorým sa stretol na internete a jeho reakcia je daná frustráciou a hnevom, nie skutočným zámerom ublížiť. Neuvedomuje si, aké závažné jeho činy môžu byť a je prekvapený, keď ho niekto obviní z kyberšikanovania.

### ❖ Kyber obeť

Tak ako sa agresorom môže stať prakticky ktokoľvek, rovnaký mechanizmus nájdeme aj pri obeti. Na jednej strane síce stále prevažujú útoky na jedinca odmietaného skupinou, na „čiernu ovcu“ skupiny, na druhej strane schopnosť obeť brániť sa už nezávisí na fyzických parametroch a často ani na jej sociálnej zdatnosti, a to predovšetkým v prípadoch, kedy si agresor vyberá obeť náhodne a len v kyberpriestore. Tiež je nutné zdôrazniť, že vyššie riziko hrozí deťom, ktoré sú na mobiloch a počítačoch závislé.

### ❖ Stratégie riešenia kyberšikanovania v škole

- 1) Každoročný prieskum šikanovania, zvlášť kyberšikanovania, na škole prostredníctvom pripravenej batérie anonymných dotazníkov a ankiet.
- 2) Prednášky a debaty s učiteľmi o výsledkoch prieskumu a o možnostiach boja proti kyberšikanovaniu prostredníctvom rôznych aktivít.
- 3) Motivovanie učiteľov ku zmene sociálnych vzťahov v triedach.
- 4) Vzdelávanie a výcviky učiteľov v oblasti diagnostikovania a rozvíjania sociálnej klímy a sociálnych vzťahov v triede a príprave spoločného postupu proti násiliu v škole.
- 5) Prednášky o výsledkoch prieskumu šikanovania a kyberšikanovania so žiakmi a debata o možnostiach boja proti nemu.
- 6) Vytvorenie užšieho realizačného tímu odborníkov na všetkých školách, ktorí vypracujú spoločný postup proti kyberšikanovaniu na svojej škole a budú ho následne koordinovať (v 5-člennom tíme na postupe spolupracujú: riaditeľ resp. zástupca

školy, výchovný poradca, školský psychológ, drogový koordinátor a učiteľ etickej výchovy).

- 7) Užšia spolupráca škôl s ďalšími inštitúciami v mestskej časti zakomponovanými do boja proti násiliu – Centrum pedagogicko psychologického poradenstva a prevencie, sociálny kurátor, mestská polícia, okresný metodik prevencie, regionálny úrad verejného zdravotníctva).
- 8) Využitie skupinových programov pre žiakov v rámci Centra pedagogicko psychologického poradenstva a prevencie v mestskej časti.
- 9) Vybudovanie „peer groups“ – tímov zložených zo žiakov škôl a ich zakomponovanie do boja proti kyberšikanovaniu v škole.
- 10) Supervízia všetkých aktivít vybranými realizačnými tímami odborníkov na školách.

### ❖ Individuálne stratégie riešenia kyberšikanovania

Stratégie riešenia zahŕňajú najmä snahu zistiť, odkiaľ daný obsah vyšiel a napraviť situáciu alebo sa ochrániť pred jej následkami, napríklad **zmenou hesla alebo telefónneho čísla**.

Ďalším riešením je **únik, ako odchod z daného prostredia** a snaha vyvolať v sebe iné pocity.

Iným riešením je **ignorovanie** situácie.

Ďalšou stratégiou je **kontaktovanie inej osoby, ktorou mohli byť učitelia v škole, školský psychológ, polícia, alebo rodičia**.

Poslednou stratégiou sú **kamaráti**, ku ktorým majú deti a dospievajúci silnú dôveru a vnímajú ich ako tých, ktorí by sa ich zastali, poskytlí oporu a pomohli im situáciu riešiť.

V rámci prevencie kyberšikanovania možno hovoriť o:

- 1) Systémových zmenách, kam možno zaradiť zmeny v legislatíve.
- 2) Zmenách v školskom systéme v zmysle väčšej spolupráce a zmeny zo strany poskytovateľov služieb na internete, najmä stanovanie vekových limitov na jednotlivé stránky a ich dôsledné dodržiavanie.
- 3) **Prevencii zo strany školy, ktorá zahŕňa prednášky, projekty, kurzy realizované prítlačivou formou, do ktorej sa môžu zapojiť aj regionálni odborníci**. Obsahom by malo byť upozornenie, že kyberšikanovanie sa môže v škole vyskytnúť, aké môže mať následky a ako je vhodné ho riešiť, teda akási príprava pre prípadné obeť, pravidlá bezpečného internetu, rozvíjanie počítačových zručností, no tiež záujem a práca učiteľov s jednotlivcami. V rámci preventívnych programov je nevyhnutné viesť deti k nulovej tolerancii násilia, aby mali ako skupina vplyv na prípadného agresora.

- 4) Prevencia zo strany rodičov obsahuje výchovu detí k hodnotám, tolerancii, disciplíne, no tiež kontrolovaním využívania internetu a poskytovaním dostatku lásky a prijatia.
- 5) Z hľadiska intervencie treba zdôrazniť najmä prácu s obeťami, ako podpora a zvyšovanie ich psychickej odolnosti. K práci s agresormi sa skôr zdôrazňuje potrestanie trestom, ktorý bude z hľadiska agresora efektívny. Treba rýchly rázny zákrok, nielen silné slová školy.

#### **Použitá literatúra:**

1. Kolář, M.: *Skrytý svět šikanování na školách*. Portál. Praha. 1997.
2. Říčan, P.: *Agresivita a šikana mezi dětmi*. Portál. Praha. 1995.
3. Smith, P.; Mahdavi, J.; Carvalho, M.; Tippett, N.: *An investigation into cyberbullying, its forms, awareness and impact, and the relationship between age and gender in cyberbullying*. Unit for School and Family Studies, Goldsmiths College, University of London. 2005.
4. Stover, D.: *Treating Cyberbullying as a School Violence Issue*. 2006. viz: [www.eddigest.com](http://www.eddigest.com)

#### **Internetové zdroje**

[www.cyberbullying.org](http://www.cyberbullying.org)  
[www.stopcyberbullying.org](http://www.stopcyberbullying.org)  
[www.cyberbullying.ca](http://www.cyberbullying.ca)  
<http://www.cyberbullying.info/phone/msginbox.php>  
[www.sikana.org](http://www.sikana.org)

## **Kyberšikanovanie a jeho vplyv na psychické a fyzické zdravie detí a mládeže**

**PhDr. Katarína Trlicová**

LINKA DETSKEJ ISTOTY PRI SLOVENSKOM VÝBORE UNICEF

Kyberšikanovanie (elektronické šikanovanie, angl. cyberbullying) je sociálne patologický jav, pri ktorom sa poníže ľudská dôstojnosť a obmedzuje sa osobná sloboda. Deti a mládež sú najviac ohrozená skupina kyberšikanovaním. Obeťou sa tak môže stať ktorékoľvek dieťa alebo mladý človek. Významne dôležité je preto mať dostatok vedomostí o problematike kyberšikanovania a mať prístup k najnovším informáciám čo uvedené ohrozenie predstavuje a ako sa dá proti nemu chrániť.

#### **❖ Charakteristika kyberšikanovania**

Kyberšikanovanie je jedna zo súčasných foriem násillia páchaného na deťoch a mládeži. Ide o zámerné, opakované a negatívne správanie jednotlivca alebo skupiny voči inému jednotlivcovi alebo skupine. Má za cieľ ublížiť, zraniť, ponížiť, zastrašiť, vydierať, vyhrážať sa. Ide o nevyžiadanú interakciu a vzťah medzi páchatelom/agresorom a obeťou.

Kyberšikanovanie sa realizuje vo virtuálnom prostredí, ktoré vytvárajú súčasné komunikačno informačné technológie. Počítač, internet, mobilný telefón ponúkajú a stále rozširujú rôzne nástroje, prostredníctvom ktorých môže byť kyberšikanovanie realizované. Zo súčasných nástrojov sa najčastejšie využíva čer, sociálne siete FB, Skype, email, sms správy, telefonovanie.

Uvedené nástroje ponúkajú páchatelom časovú a priestorovú neobmedzenosť, čo znamená možnosť útoku kedykoľvek a kdekoľvek. Súčasne páchatelia využívajú rýchle a nekontrolovateľné šírenie negatívnych informácií, správ, fotografií a pod. Významným fenoménom virtuálneho prostredia je anonymita, v ktorej sa cítia bezpečne s ťažšou možnosťou identifikácie. Šikanovanie vo virtuálnom prostredí používa psychické prostriedky ubližovania a manipulácie, je bez kontaktu tvárou v tvár a bez znakov po fyzickom násillí, poškodení a deštrukcii.



## ❖ **Kyberšikanovanie má rôzne podoby**

Páchateľ napríklad opakovane posielal vybranej osobe urážlivé nadávky, vulgarizmy, dehonestujúce komentáre cez email, čer alebo sms správy. Obťažuje anonymnými telefonátmi či prezváňaním na mobilný telefón. Zastrahuje vyhrážkami a núti obeť k nežiadúcim činnostiam, vydiera cez získané informácie o obeti alebo jej rodine, zverejňuje intímne alebo upravené fotografie, ohovára a rozširuje osobné údaje. Keď sa dostane do profilu obete alebo do jej emailovej schránky, môže manipulovať s emailovou poštou, šíriť nepravdivé informácie a komunikovať v mene obete s jej priateľmi. Krádežou identity páchateľ získa údaje o obeti, ktoré následne môže zneužiť napríklad objednávaním rôzneho tovaru, produktov a služieb. Jedna z foriem šikanovania vo virtuálnom prostredí je aj kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking). Páchateľ sleduje svoju obeť cez rôzne vyhľadávače, sleduje jej komunikáciu na čete, prezerá si jej profil na sociálnych sieťach. Získané informácie môže zneužiť a využiť na rôzne účely, a tak spôsobiť obeti mnoho nepríjemností a vážnych problémov.

## ❖ **Následky kyberšikanovania a ich rozsah**

Niektoré deti sa s negatívnymi zážitkami vysporiadajú samé alebo s určitou podporou či už rodičov, starších súrodencov alebo kamarátov. Sú však obeť, u ktorých kyberšikanovanie vedie k vážnym zdravotným, psychickým a sociálnym problémom.

V psychickej rovine sa pôsobenie kyberšikanovania môže prejavovať úzkostným správaním, v ktorom dominuje beznádej, smútok, strach, hanba, znižovanie sebaúcty, sebahodnotenia a často pocit vlastného zlyhania. Objavuje sa nezáujem o bežné aktivity života, uzatváranie sa do svojho sveta, únik do fantázie a túžby po pomste. Vzniknuté napätie sa môže uvoľňovať cez agresívne správanie. Výrazne sa môže znížiť schopnosť koncentrácie a výdrže pozornosti a mentálna výkonnosť. Z bezmocnosti a vyčerpania je nebezpečný únik do deštruktívnych myšlienok a aktivít. Veľmi častým javom je snaha o popieranie, že sa niečo stalo.

Prežívaná záťaž následne spôsobuje aj častý únik do choroby a mnohé zdravotné problémy. Objavuje sa telesná slabosť, bolesti hlavy, žalúdka, časté nevoľnosti, poruchy spánku alebo nadmerné spanie, nočný des, zhoršenie alergických stavov, problémy s príjmom potravy, odmietanie alebo nadmerné jedenie. Nie sú ojedinelé ani rôzne formy sebapoškodzovania či pokusy o samovraždu.

Zmeny správania sa v sociálnom prostredí najčastejšie charakterizuje izolácia od priateľov v reálnom prostredí, rušenie sociálnych sietí a kontaktov vo virtuálnom svete, odmietanie verejných priestorov, rodinných stretnutí, strach zo spolužiakov a odmietanie školy, rušenie obľúbených záujmových aktivít, zmena rolového postavenia v sociálnych vzťahoch. Nastupuje nedôvera v ľudí, v zákonné normy a mravné hodnoty.

Ako sa obeť vyrovná s násilím a jeho dôsledkami je závislé od jej kontextu bio-psycho-sociálnej výbavy, od vnútorných zdrojov človeka pre zvládanie záťaže a veľkú rolu zohráva sociálna podpora – rodina, škola, priatelia, odborníci.

Psychická záťaž z prežívania rôznych foriem násilia môže u detí a mládeže negatívne ovplyvniť nielen prežívané ale i budúce vývinové štádia. Neošetrená psychická záťaž prechádza až do dospelosti, kde môže ovplyvňovať rôzne postoje k prežívaným a riešeným situáciám. Preto je významne dôležité, ak sa dieťa alebo mladý človek stane obeťou kyberšikanovania, aby mu bola čo najskôr poskytnutá adekvátne odborná starostlivosť.

## ❖ **Základné pravidlá ako sa chrániť**

Základom je, aby si deti a mládež uvedomili, že nik nemá právo im ubližovať, dehonestovať ich, spôsobovať bolesť!

- Chrániť si osobné údaje, dávať pozor na to, čo o sebe uverejníme vo virtuálnom prostredí.
- Ak sa objaví kyberšikanovanie, informovať o tom čo najskôr niekoho kompetentného, nezostať s problémom sám.
- Nereagovať na rôzne útoky, jasne dať najavo nesúhlas a odmietnutie, zablokovať stránku. Ak sa niekto pokúša o kyberšikanovanie, uschovať dôkazy.
- Zvýšiť vnímavosť, citlivosť voči signálom kyberšikanovania.
- Zvyšovať informovanosť u detí a mládeže o kyberšikanovaní.

## ❖ **Kde hľadať pomoc**

Deti a mládež nie vždy dokážu problém kyberšikanovania samé zvládnuť a riešiť – potrebujú pomoc!

- Ak sa dieťa alebo mladý človek stane obeťou kyberšikanovania, mal by v prvom rade informovať o situácii rodičov, ktorí by mali byť silnou oporou pre svoje dieťa.
- O pomoc a oporu môžu deti požiadať v škole u svojich pedagógov a u školského psychológa.
- S rodičmi požiadať o riešenie, podporu a odbornú starostlivosť Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie v rámci bydliska resp. školy.
- Požiadať o poradenstvo a informácie ako postupovať pri riešení kyberšikanovania:
  - bezplatnú, non stop linku 116 111
  - napísať na adresu **potrebujem@pomoc.sk**
  - online čer na stránke **www.ildi.sk** alebo **www.pomoc.sk** denne od 16.00 h do 23.30 h.
- Hľadať informácie na web stránke **www.kybersikanovanie.sk**.
- Situáciu ohlásiť u administrátora stránky, na ktorej páchateľ vystupuje.
- Obrátiť sa na políciu v mieste bydliska.

Súčasnú skúsenosť a prieskumy upozorňujú na závažnosť kyberšikanovania a preto si tento fenomén vyžaduje naďalej zvýšenú pozornosť hlavne zo strany odborníkov, ktorých poznatky je dôležité rozširovať medzi dospelou populáciou a primerane sprostredkovať deťom a mládeži.

**Použitá literatúra:**

1. Gregussová, M., Drobny, M. 2013. *Deti v sieti, eSlovensko, 2013. ISBN 978-80-970676-6-3. 1. tlačene vydanie.*

**Internetové zdroje:**

<http://www.zodpovedne.sk>  
<http://www.kybersikanovanie.sk/>  
<http://pomoc.sk>

## Pedagóg, žiak, rodič zoči-voči kyberšikanovaniu

Mgr. art. Petronela Kolevská

MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR, METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

Sloboda a neobmedzené možnosti virtuálnej reality sú dvojsečná zbraň... Rovnako, ako dávajú krídla našej sebarealizácii, poskytujú nekontrolovaný priestor na ventiláciu našej agresivity a nahromadenej frustrácie... Navonok neviditeľne, využívajú vďaka všadeprítomnosti komunikačných technológií a sociálnych sietí, môžu naše najtemnejšie emócie a najkrutejšie predstavy zaútočiť na ničím nechránené, bezbranné vedomie vyhladnutej obeť... A presne to odlišuje kyberšikanovanie od šikanovania, ako ho poznáme v jeho klasickej podobe. To dáva kyberšikanovaniu jeho zákernú podobu a nečakane devastujúcu účinnosť.

Základným vzťahovým trojuholníkom výchovno – vzdelávacieho systému je trojuholník: PEDAGÓG – ŽIAK – RODIČ. Všetkých troch jeho vrcholov sa priamo dotýka aj problematika kyberšikanovania – nech už je obeťou, alebo agresorom ktokoľvek z nich ...

V praxi sa najčastejšie stretávame s tým, že v úlohe obeť i agresora sú žiaci. Pedagógovia a rodičia sú tí, ktorí by sa mali s danou situáciou vedieť vysporiadať a vyriešiť ju s čo najmenšími ujмами na všetkých stranách. Čoraz častejšie sa však objavujú aj prípady kyberšikanovania, kedy sa v úlohe obeť ocitá pedagóg a agresorami sú jeho vlastní žiaci.

### ❖ Pedagóg

Keď stojí slovenský pedagóg pred svojou triedou, pozerá sa na žiakov, z ktorých sa:

59 % ..... priznáva, že si na internete robia posmech z iných <sup>(1,2,3)</sup>

49,8 % ..... niekomu prostredníctvom internetu nadáva <sup>(1,2,3)</sup>

16,5 % ..... praktizuje Happy slapping, čiže si svoje obeť fotografujú, alebo nahrávajú na video v nevhodných, ponižujúcich situáciách a následne to zverejňujú na internete <sup>(1,2,3)</sup>.

Väčšina pedagógov má problém účinne zasiahnuť, pokiaľ sa medzi jeho žiakmi nachádza obeť aktuálne prebiehajúceho kyberšikanovania. Dôvodov je hneď niekoľko:

- Nedostatočné digitálne zručnosti pedagóga, a jeho absencia v aktivitách na sociálnych sieťach,
- Problémy pedagóga s vybudovaním si dostatočného prirodzeného rešpektu a zároveň dôvery zo strany svojich žiakov,
- Pedagóg nemá osobnú, alebo ani sprostredkovanú skúsenosť s konkrétnym prípadom kyberšikanovania. Bez takejto empirickej skúsenosti, z dôvodu, že si nie celkom dokážu predstaviť celý rozsah devastačného pôsobenia kyberšikanovania na psychiku obeť, môže u nich dôjsť k podceneniu tohto javu a k zľahčovaniu celej situácie, či k jej prehliadaniu.

Takéto neúmyselné nepochopenie pocitov obeť môže vytvoriť neprekonateľnú bariéru medzi pedagógom a šikanovaným žiakom a naopak – nechtiac umocniť pozíciu agresora.

K najhorším, no – bohužiaľ – nie ojedinelým dôvodom, ktoré môžu brániť pedagógovi aktívnejšie odhaľovať a eliminovať prejavy kyberšikanovania medzi svojimi žiakmi, býva postoj vedenia školy, ktorý je – k aktu priznania výskytu kyberšikanovania na danej škole a k jeho otvorenému komunikovaniu – negatívny.

K podobným dôvodom sa radia aj obavy pedagóga z priamej konfrontácie s rodičmi agresora, či z ich prípadnej odvetvy.

Ako je zrejmé, všetky uvedené dôvody majú spoločného menovateľa v samotnej osobnosti pedagóga – v miere jeho sebadôvery, vlastných zručností a schopností, v jeho principiálnosti a odvahe postaviť sa na stranu toho, ktorému je ubližované.

*Ako vhodná pomoc pre pedagógov sa pri riešení problematiky kyberšikanovania javí kombinácia nasledujúcich nástrojov:*

- venovať priestor i prostriedky na zvyšovanie digitálnych zručností i mediálnej gramotnosti všetkých pedagógov a to v rámci programov ich kontinuálneho vzdelávania i mimo nich,
- zvýšiť prirodzený spoločenský rešpekt a úctu k výkonu povolania pedagóg a verejne, prostredníctvom médií a zverejňovania pozitívnych príkladov umocňovať ich odhodlanie otvorene riešiť problematiku kyberšikanovania,
- dať pedagógom možnosť priebežne individuálne konzultovať špecifické otázky súvisiace s kyberšikanovaním s odborníkmi, špecialistami a to priamo v školskom prostredí, ako aj v rôznych typoch poradní, zameraných na problematiku kyberšikanovania primárne i sekundárne,
- umožniť pedagógom vzájomné zdieľanie pozitívnych profesionálnych skúseností z riešenia problematiky kyberšikanovania – napríklad aj zriaďovaním a administrovaním špeciálnych, tematicky orientovaných skupín na sociálnych sieťach,
- vytvoriť u pedagógov presvedčenie, že spoločnosť si ich snahu riešiť problém kyberšikanovania všíma, že ju víta a podporuje ich.

## ❖ Žiak

Ak sa ocitnete medzi žiakmi slovenských základných a stredných škôl:

48 % z nich sa na internete stretlo s nadávaním a vysmievaním<sup>(1,2,3)</sup>

42 % z nich sa na internete stretlo s ohováraním a šírením nepravdivých informácií<sup>(1,2,3)</sup>

Nie každý z týchto posmeškov, či výlevov negatívnych emócií je možné označiť za cielené a dlhodobé kyberšikanovanie, no narastajúce množstvo a frekvencia ich výskytov spôsobuje, že sa pomaly, ale isto stávajú prirodzenou súčasťou virtuálneho prostredia, v ktorom tzv. Z-Generation trávi čoraz viac svojho času. A žiaci sa pomaly, ale isto stávajú voči nim imúnni, strácajú schopnosť súcitu a spolupatričnosti s obeťami, ktoré sa v ich očiach javia ako slabosí, neschopní čeliť niečomu, čo je predsa „normálne“. A paradoxne: práve NEBYŤ imúnnym voči prejavom kyberšikanovania je – aspoň zatiaľ – „normálne“.

Ak sa tento jav nepodarí zvrátiť, či aspoň stabilizovať, agresori získajú vo virtuálnom prostredí dominantné postavenie, virtuálne aktivity a identita obeť budú eliminované a „mlčiaca väčšina“ si bude vyžadovať pravidelný prísun strhujúcich príbehov písaných kyberšikanovaním... Zatiaľ sú to len hypotetické predpoklady, no narastajúca tolerancia k prejavom kyberšikanovania v radoch 10 až 18 ročných žiakov slovenských základných a stredných škôl by mala – pre nás všetkých – byť dostatočne alarmujúcim signálom.

Žiaci sa učia napodobňovaním... Je teda na nás – aby sme si pomenovali v čom v nás, v akých našich vlastnostiach, názoroch a konaniach vidia naše deti nasledovaniahodného agresora, čím im – v našom správaní – dávame príklad ako pohodlne a bezpečne patriť k „mlčiacej väčšine“ a v akých našich závähaniach a zlyhaniach vidia svoj predobraz obeť... A tiež je našou povinnosťou byť pripravení podať im pomocnú ruku.

Jedna aj druhá strana ju od nás potrebujú najmä vo forme:

- osobného prístupu a osobného citlivého riešenia každého jedného prípadu,
- nepretržitého, vhodne zvoleného vzájomného kontaktu a informovanosti,
- vzájomnej dôvery medzi dieťaťom a aspoň jednou dospelou osobou v jeho blízkom okolí,
- pochopenia pre všetky problematické javy súvisiace s vývojovou fázou, v ktorej sa dieťa nachádza,
- pochopenia pre jeho individualitu a špecifické podmienky, ktoré ho obklopujú,
- živého, nasledovaniahodného dospelého vzoru v bezprostrednom okolí dieťaťa.

A v neposlednom rade – vo forme jasne a presne stanovených pravidiel správania (etikety i netetikety), ktorých dodržiavanie niekto sleduje a za ktorých porušovanie čaká previnilcov primeraný, jasne vopred stanovený, spravodlivý postih. Zoči-voči kyberšikanovaniu práve to môže byť tým pevným, rozhodujúcim bodom, o ktorom sa budú vedieť oprieť.

## ❖ Rodič

Zatiaľ, čo v prípadoch klasického šikanovania medzi žiakmi, ktorá sa odohráva väčšinou na pôde školy, alebo mimo domova má rodič obmedzené možnosti zasiahnuť do jej vývoja, v prípade kyberšikanovania sú jeho postavenie a možnosti iné.

Kyberšikanovanie prichádza za žiakom k nemu domov, je prítomné v jeho osobnom počítači, v jeho mobilnom telefóne. Rovnako, ako agresori a ich publikum.

Pokiaľ obeť nemá vo svojom domácom prostredí, s niektorým z dospelých príslušníkov najbližšej rodiny vytvorený dostatočne dôverný vzťah na to, aby sa mu so svojím problémom zdôverila, domáce prostredie sa mení z potenciálneho útočiska na zhmotnenie virtuálnej siete, v ktorej uviazla.

Vnímový rodič dokáže rozpoznať zmeny v správaní svojho dieťaťa – vrátane signálov, že ich dôvodom môže byť kyberšikanovanie. Ku klasickým príznakom sa pridáva stránenie sa komunikačných technológií, strach z prichádzajúcich SMS, snaha utajiť obsah komunikácie – najmä kvôli pocitu zahanbenia.

Najdôležitejším krokom zo strany rodiča je získať od obete povolenie pomôcť jej tento problém riešiť. Zbaviť ju pocitu hanby, poníženia a tlmiť dopady kyberšikanovania na jej psychiku. Rovnako dôležitá je snaha identifikovať agresora a v rámci nej spolupráca so školou, ktorú obeť navštevuje. V našich reáliách až 65% agresorov pochádza z okruhu spolužiakov, či blízkych kamarátov obete<sup>(1,2,3)</sup>. Obdobný postup – završený kontaktom s kmeňovou školou, s pedagógmi – je potrebný aj v prípade, ak rodič zistí, že jeho dieťa sa ocitlo v úlohe agresora. Aj takéto dieťa vysiela signály, ktoré je vnímavý rodič schopný zachytiť a rozoznať a veľmi záleží práve na ňom, na jeho reakcii, ako sa bude situácia ďalej vyvíjať. Zistenie, že ich dieťa je agresorom a šikanuje, býva pre rodičov zložitejšie, ako odhalenie, že ich dieťa sa stalo obeťou šikanovania. Správanie agresorov býva totiž väčšinou motivované ich vlastnými problémami – nedostatkom pozornosti, vlastného sebavedomia, hmotného zabezpečenia, úspechov, či pochopenia. A to sú problémy, ktoré si žiak prináša zo svojho domáceho prostredia. Ak aj v takomto prípade dokáže rodič urobiť ústretový krok smerom k náprave a neodmieta kontakt a spoluprácu so školou, existuje veľká pravdepodobnosť zastabilizovania celej situácie.

Nech sa už s problematikou kyberšikanovania medzi slovenskými žiakmi zaoberáme z akejkoľvek strany, vždy sa dotýkala všetkých troch vrcholov pomyselného trojuholníka PEDAGÓG – ŽIAK – RODIČ a vždy riešenie vzniknutých problémov akcelerovala práve vzájomná dôvera a spolupráca týchto troch strán. Zameranie sa na posilňovanie tejto trojstrannej dôvery a spolupráce – aj v práci s každou jej zložkou samostatne – je jednou z najúčinnějších foriem prevencie kyberšikanovania i riešení situácií súvisiacich s jej aktívnym priebehom.

## Zdroje/použitá literatúra:

1. zodpovedne.sk: [www.zodpovedne.sk: www.zodpovedne.sk/http://www.zodpovedne.sk/index.php/deti-v-sieti/kybersikanovanie](http://www.zodpovedne.sk/http://www.zodpovedne.sk/index.php/deti-v-sieti/kybersikanovanie)
2. VÚDPaP, výskumná úloha P-119, r.2011 „Internet a jeho vplyv na psychický vývin detí a dospelých, riešitelia: M. Gregussová, J. Tomková, M. Balážová – výskum realizovaný v spolupráci s eSlovensko, o.z.
3. VÚDPaP, výskumná úloha P-123, r.2013 „Internet a jeho vplyv na psychický vývin detí a dospelých, riešitelia: J. Tomková, J. Varholiková, M. Drobna – výskum realizovaný v spolupráci s eSlovensko, o.z.
4. Interaktívne Digitálne Pomôcky pre pedagógov © Metodicko-pedagogické centrum 2015 (hlavný metodický výstup Národného projektu Aktivizujúce metódy vo výchove, ITMS: 26120130025
5. Periodická odborná publicistická relácia RTVS: 5 minút po 12-tej.
6. IMEC – Medzinárodné centrum mediálnej gramotnosti [www.medialnavychova.sk](http://www.medialnavychova.sk)
7. PhDr. Nataša Sláviková – Bariéry zvyšovania úrovne mediálnej gramotnosti v SR – prednáška na Univerzite sv. Cyrila a Metoda v Trnave <https://www.youtube.com/watch?v=nMNo2UmC6r4>
8. Monika Gregussová, Miro Drobna: *Deti v sieti*, © eSlovensko 2013

# Úloha Polície Slovenskej republiky pri boji s kyberšikanovaním medzi mládežou

<sup>1</sup>RNDr. Tatiana Hajduková, PhD.; <sup>2</sup>npor. Mgr. Ivan Bacigál

<sup>1</sup>AKADÉMIA POLICAJNÉHO ZBORU V BRATISLAVE

<sup>2</sup>ODBOR POČÍTAČOVEJ KRIMINALITY ÚRADU KRIMINÁLNEJ POLÍCIE PREZÍDIA  
POLICAJNÉHO ZBORU, MINISTERSTVO VNÚTRA SR

## ❖ Úvod

Jedným z najvýznamnejších faktorov vplývajúcim na súčasný vývoj spoločnosti je nezastaviteľný rozvoj nových informačných technológií. Rovnako asi možno konštatovať, že asi nenájdeme v súčasnosti iný výraznejší faktor, ktorý vplýva tak negatívnym spôsobom na vývoj nových negatívnych spoločenských javov, akými sú práve spomenuté informačné technológie. Z týchto nových negatívnych spoločenských javov môžeme spomenúť najmä útek z reality do virtuálneho sveta informačných technológií, zneužívanie anonymity virtuálneho komunikačného prostredia pre páchanie trestnej činnosti, kybersex, kybergaming a v prípade mladých, najmä školopovinných ľudí – kyberšikana.

## ❖ Kyberšikanovanie a zákon

Pre správne pochopenie vzťahu kyberšikanovania k zákonu si musíme uvedený negatívny jav, viditeľný najmä medzi mládežou, rozanalyzovať až do jeho podstaty. Kyberšikanovanie, rovnako ako šikanovanie, vzniká ako negatívny vývoj inak prirodzeného javu, ktorým je súťaživosť osoby alebo skupiny osôb o svoje lepšie spoločenské postavenie a to na úkor inej osoby alebo skupiny. Súťaživosť možno chápať ako prirodzený a pozitívny jav vedúci k rozvoju osobnosti od útlej mladosti až po jeho smrť a môžeme mu vďačiť aj za pozitívny vývoj spoločnosti. V prípade šikanovania, či kyberšikanovania však ide o nezvládnutie tohto vývoja jednotlivcom a v rámci uvedenej súťaživosti k nej môže dochádzať vedome, ale aj nevedome (osoba, ktorá šikanuje si nemusí uvedomovať vplyv, resp. závažnosť svojho správania na inú osobu či skupinu osôb bez upozornenia nestranným pozorovateľom, keďže je voči rovnakému druhu správania imúnna alebo ho dokonca považuje v rámci tzv. „doťahovania“ za pozitívne). Môžeme teda hovoriť o istej vôľovej zložke vplývajúcej na vznik šikanovania a kyberšikanovania. Vôľo-

vá zložka je jedným z dôležitých faktorov rozhodujúcich o vzniku trestnoprávných dôsledkov protispoločenského konania, ktoré je menovite vymedzené v trestnom zákone. Z tohto dôvodu musíme konštatovať, že Trestný zákon Slovenskej republiky nemá definovaný pojem šikanovania či kyberšikanovania ako takého, ale pozná čiastkové konanie osoby, z ktorého sa šikanovanie, či kyberšikanovanie ako také skladá. Ďalšími znakmi vzniku šikanovania, či kyberšikanovania je trvanie. O šikanovaní a kyberšikanovaní nemôžeme hovoriť pri príležitostnej výmene názorov. Je to spravidla dlhodobý proces vytvárania psychologickkej nadvlády nad inou osobou, ktorý je často prezentovaný aj navonok, t. z., že šikanujúca osoba často využíva prítomnosť iných osôb, fungujúcich ako mlčiace publikum pre znásobenie prezentácie svojej nadvlády a zvýšenie bezmocnosti postihnutej osoby, či skupiny osôb. Pre správne pochopenie môžu poslúžiť nasledujúce príklady:

*Osoba „A“ zverejní na verejnej internetovej stránke nepravdu o osobe „B“ a dlhodobo ju nechce z tejto stránky zmazať.*

Ide o najjednoduchší a najfrekvencovanejší spôsob kyberšikanovania. Napriek tomu, že trestný zákon nemá definované konanie a pojem kyberšikanovanie, osoba „A“ sa mohla podľa §373 zákona 300/2005 Z. z. Trestný zákon, dopustiť trestného činu „Ohováranie“. V §373 sa uvádza: „Kto o inom oznámi nepravdivý údaj, ktorý je spôsobilý značnou mierou ohroziť jeho vážnosť u spoluobčanov, poškodiť ho v zamestnaní, v podnikaní, narušiť jeho rodinné vzťahy alebo spôsobiť mu inú vážnu ujmu, potrestá sa odňatím slobody až na dva roky.“ V prípade, že by sa šikanujúca osoba nedopustila uvedeného trestného činu pre nízku závažnosť, osoba sa mohla dopustiť priestupku proti občianskemu spolunažívaniu podľa iného zákona.

*Iným prípadom by bolo keby osoba „A“ zistila prihlasovacie meno osoby „B“ do používateľského účtu na sociálnej sieti a v mene osoby „B“ by napríklad šírila nepravdy jej priateľom.*

V tomto prípade by sa podľa trestného zákona okrem trestného činu ohovárania mohla dopustiť aj trestných činov Poškodenia a zneužitia záznamu na nosiči informácií, Porušovania tajomstva prepravovaných správ, Neoprávneného užívania cudzej veci a iného súvisiaceho protiprávneho konania.

V každom prípade je riešenie kyberšikanovania, či šikanovania políciou vždy prehrou spoločnosti, predovšetkým zlyhaním spoločenstva a spoločnosti ako takej, keďže so skrytým šikanovaním a to predovšetkým na internete a v internetových spoločenstvách sa stretávame len zriedkavo.

## ❖ Kyberšikanovanie a možnosti riešenia

Ako bolo naznačené v predchádzajúcom bode, kyberšikanovanie ako aj šikanovanie je hlavne spoločenský problém a je ho možno vyriešiť len spoluprácou spoločnos-



ti, spoločenstiev a predovšetkým na úrovni spoločenstva – rodiny. Vo všetkých tragických prípadoch išlo o narušenie komunikácie na tejto základnej úrovni a na úrovni rodiny. Na základe bezprostredných rozhovorov s deťmi na základných a stredných školách môžeme konštatovať, že sa deti na tému kyberšikanovania chcú rozprávať. V prípade, že tento priestor nemajú, riešia problémy spojené s kyberšikanovaním na základe vlastnej detskej logiky a najmä na základe skúseností a na základe pozorovania riešenia medziľudských konfliktov v spoločenstve, v ktorom žili do momentu nutnosti riešenia problému kyberšikanovania, či šikanovania (predovšetkým v rodine).

Toto konštatovanie potvrdili aj prvé obhájené výsledky vedecko-výskumnej úlohy s názvom „Ochrana detí v on-line prostredí“, ktorá je realizovaná na Akadémii Policajného zboru v Bratislave v spolupráci s viacerými útvarmi polície. V rámci výskumu sa vo výsledkoch vyskytli výrazne štatistické odchýlky, dokazujúce, že deti, ktoré boli v ranom detstve naučené základným princípom bezpečnosti (ako napríklad nehovárať sa s cudzími ľuďmi a nebrať od cudzích ľudí darčeky ako sladkosti a pod.) sa nestretávali s kyberšikanovaním ani šikanovaním počas povinnej školskej dochádzky v takej veľkej miere ako deti, ktoré týmto výchovným procesom neprešli.

#### **Použitá literatúra:**

1. Zákon 300/2005 Z.z. – Trestný zákon uverejnený v Zbierke zákonov č. 129/2005 strana 3002

## Čo by mali o kyberšikanovaní vedieť dospelí, deti a ako sa pred ním chrániť

Ing. Miro Drobný

esLOVENSKO KYBERŠIKANOVANIE.SK

### ❖ Čo by mali o kyberšikanovaní vedieť dospelí

#### **Kyberšikanovanie je signál**

Kyberšikanovanie je negatívny prejav správania a ako každé správanie má niekde svoju príčinu. Pozerajme sa naň ako na užitočný signál, ktorým deti niečo vyjadrujú. Čo sa dozvedáme o obeti kyberšikanovania? Možno si takto všimneme, že je to dieťa, ktoré si ťažko hľadá priateľov a potrebuje sa naučiť lepšie brániť. Čo naznačuje kyberšikanovanie o páchatelovi? Začnime rozmýšľať, čo je v jeho živote také ťažké, bolestivé, zraňujúce, že potrebuje ubližovať iným. A čo svedkovia kyberšikanovania? Všimnú si, že sa deje niečo zlé? Pokúsia sa kyberšikanovanie zastaviť alebo pred ním budú zatvárať oči? Zrazu zistíme, že by celá trieda potrebovala trochu viac rozvinúť vzájomnú súdržnosť a pomoc jeden druhému navzájom. Takto môže byť aj kyberšikanovanie šancou na nový začiatok, lebo si uvedomíme, že niečo nie je v poriadku a začneme sa snažiť o zmenu.

#### **Môže to byť aj moje dieťa**

Rodičia chcú svoje dieťa vidieť väčšinou v dobrom svetle, ťažšie si priznávajú, že aj ich dieťa by mohlo niekomu ublížiť alebo naopak, byť slabé a zraniteľné. V skutočnosti sa však za určitých okolností môže každé dieťa stať aj obeťou, aj páchatelom kyberšikanovania – v prvom prípade stačí napríklad, ak sa dostane do konfliktu s niekým, kto nebude vedieť svoj hnev dobre spracovať. V druhom prípade sa môže stať, že zažije nejakú frustráciu, ktorú si bude chcieť na niekom vybiť, oplatiť mu, že sa cítilo nepríjemne, alebo si iba neuvedomí, že dobrá zábava, ktorú vymysleli s kamarátmi, pre niekoho iného taká vtipná nebude. Za kyberšikanovaním sa však veľakrát skrýva niečo vážnejšie. Nikto neubližuje ostatným len tak, bez príčiny – za každým násilím sa skrýva nejaká vnútorná bolesť. Dieťa môže používať kyberšikanovanie na zvládnutie napätia, na to, aby získalo ocenenie v skupine, ukázalo svoju moc alebo zo strachu, aby sa ono samo

nestalo obeťou. V každom prípade je aj dieťa, ktoré niekomu ubližuje, dieťaťom, ktoré potrebuje pomoc. Zároveň sa väčšina detí vo svojom živote aspoň raz stretne s nejakou formou šikanovania, či už v pozícii obeť, svedka, spoluvinníka alebo páchatela – veď si skúsťe spomenúť na vaše zážitky z detských kolektívov. Ak rodičia zistia, že niečo také sa týka ich dieťaťa, veľakrát nevedia, ako zareagovať. Ak je ich dieťa páchatelom, tak si nechcú pripustiť, čo sa deje, zľahčujú jeho správanie, zatvárajú pred ním oči. Nie je ľahké priznať si, že správanie dieťaťa je úzko prepojené s ich činmi. Tušia, že na to, aby sa niečo zmenilo, budú musieť začať od seba. Ak je dieťa obeťou, niekedy ich premôžu vlastné emócie a pocit zlyhania, že neochránili dieťa. Pritom vo všetkých troch prípadoch potrebujú deti najviac, aby dospeli zostali pevní, rozhodní, niekto, o koho sa dá oprieť. Páchatelovi nepomôže, ak budú dospeli jeho správanie kryť – naopak, mali by od neho žiadať nápravu. Obeť potrebuje od dospelých vnímať, že situácia nie je neriešiteľná a že mu dôverujú, že to dokáže s ich pomocou zvládnuť. A aj svedkovia potrebujú od dospelých cítiť, čo je správne a čo nie tak, že sa jednoznačne postavia na stranu spravodlivosti a nastaví hranice.

#### ***Naše správanie ovplyvňuje výskyt kyberšikanovania***

Dospeli, rodičia aj učitelia, si častokrát myslia, že deti učia, ako sa správať tým, že im vysvetľujú, čo je žiaduce a čo nie, pochvália ich, keď sa správajú podľa ich očakávaní a vyhrešia alebo potrestajú, keď sa správajú nevhodne. Odmena a trest môžu síce ovplyvňovať správanie detí, ale oveľa viac je ich správanie formované príkladom dospelých. Deti sa správaniu učia pozorovaním dospelých, skúšaním si rôznych alternatív správania a sledovaním reakcií okolia na ich konanie, pričom vedia veľmi dobre rozlíšiť, kedy je reakcia dospelého skutočná a nie hraná. Dospeli, s ktorými deti prichádzajú do kontaktu, sú pre deti vzorom – najsilnejším sú samozrejme ľudia, s ktorými majú najbližší vzťah, ale aj učiteľ sa pre nich do istej miery stáva príkladom. On nastavuje pravidlá fungovania v triede, v škole. Každý z nás môže pri kontakte s deťmi ovplyvniť výskyt negatívnych javov, ako je kyberšikanovanie – a to najmä v tých situáciách, kedy zareagujeme bez rozmyšľania, prirodzene. V takýchto situáciách im ukazujeme, akým hodnotám naozaj veríme – či sa zastaneme slabších, či sa posmieваме iným, ako sa my sami bránime voči ubližovaniu, nakoľko trváme na tom, aby sa k nám ľudia správali s úctou a nakoľko sa aj my sami správame voči deťom s úctou a rešpektom, nakoľko vyžadujeme poslušnosť, nakoľko vyjadríme svoj hnev, ale aj umožníme vyjadriť hnev iným, či sa vieme ospravedlniť, keď sme spravili chybu.

#### ***Naša úloha je naučiť deti, ako sa chrániť samé***

Stretávame sa s tým, že sa nás rodičia a učitelia pýtajú, čo majú robiť, aby ochránili deti pred kyberšikanovaním. Niektorí navrhujú, že najlepšie by bolo úplne zamedziť tomu, aby používali počítače a internet, aspoň kým nebudú trochu staršie. Nikdy však nebudeme vedieť ochrániť deti pred všetkým zlým. Keby to aj bolo možné, tak by sme

z detí akurát vychovali nesamostatných chudáčikov, ktorí sa nevedia ubrániť a nedokážu sami vyriešiť žiadnu náročnejšiu situáciu. V prípade ťažkostí sa spoliehajú na pomoc iných, namiesto toho, aby sa opreli o vlastné schopnosti a dôverovali si, že to dokážu. Našou úlohou je preto postupne deti pripravovať aj na stretnutia s náročnými situáciami tak, aby si v nich poradili a chránili ich iba v takých situáciách, ktoré presahujú ich aktuálne možnosti a schopnosti. Môžeme spolu s nimi hľadať riešenia, ako by sa dala ťažká situácia, konflikt, ohrozenie zvládnuť, ale potom ich nechajme, aby sa rozhodli, ktorú možnosť zvolia a aby ju aj samé vykonali. Pomáhajme až vtedy, keď sme o pomoc požiadaní, povzbudíme deti, že to dokážu aj bez nás.

#### ***Je dôležité vidieť to dobré***

Pri aktivitách, ktoré slúžia na predchádzanie kyberšikanovaniu, je účinnejšie zamerať sa na pozitívne stránky v deťoch, nie na negatívne. Vnímajte deti ako potenciálnych svedkov kyberšikanovania – je to rola, s ktorou sa najľahšie budú vedieť stotožniť. Žiadne z nich predsa nechce byť obeťou alebo páchatelom – kto už by chcel byť slabý alebo zlý. Môžete ale osloviť tú stránku v nich, ktorá chce byť „hrdinom“, tým, ktorý zachráni toho, komu sa ubližuje, kto zvíťazí nad zlom, kto je natoľko odvážny, že sa vzoprie agresorovi. Povzbudzujte deti k tomu, že každé z nich má v sebe aj takúto odvalu a dokáže zastaviť zlo – aj keď možno nie samo, ale spolu je ich viac a majú moc – stačí iba nemlčať, keď sa niečo deje.

#### **❖ Čo by o kyberšikanovaní mali vedieť deti**

*Dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete. Zväz, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu, komu dáš prístup k svojim fotografiám alebo profilu, komu dovoľíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video. Keď ukončíš prácu na počítači, nezabudni sa odhlásiť, najmä keď používaš počítač v škole alebo u kamarátov. Opatrnosťou sa chrániš pred možným nabúraním do tvojho konta a následne pred ubližovaním. Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráza sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo a ty sa vždy môžeš nejakým spôsobom brániť. Daj agresorovi pokojne a dôrazne najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj. Ak sa ho budeš snažiť presvedčať, tak ho len povzbudíš v tom, aby pokračoval – chce totiž vidieť tvoju reakciu a pozorovať tvoj strach. Ak kyberšikanovanie neprestáva, nenechávaj si to pre seba. Ak je ti niečo veľmi nepríjemné alebo ťa trápi, tak to nie je len tak. Aj pre dospelého je ťažké zvládnuť opakované ubližovanie, zastrašovanie alebo vyhrážanie. Popros o pomoc kamarátov, povedz o kyberšikanovaní niekomu dospelému – rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii, kontaktuj linku Pomoc.sk (116 111). Nespravil si nič zlé a nie je dôvod na to, aby si sa za to hanbil alebo musel trpieť. Na internete môžeš agresora zablokovať alebo ho nahlásiť administrátorovi stránky. Ak sa stretneš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, všetky dôkazy (SMS správy, emaily, stránky, čety) si ukladaj.*

*Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť.* Dobre si rozmysli, čo na internete robíš, či už zo zábavy, z hnevu alebo z túžby po pomste. To, čo sa tebe zdá ako maličkosť, môže ten druhý prežívať ako silné zranenie. Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak si ty sám tým, kto „kyberšikanuje“. Mysli na to, že niektoré činy sa už nedajú vymazať alebo vziať späť. Ak ubližuješ, raz ťa to môže mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.

*Ak si všimneš, že niekto niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje, posmieva sa mu, ponižuje ho, nezostaň ticho.* Pomôž obeti, zastaň sa jej, povedz niekomu dospelému o kyberšikanovaní. Aj ty môžeš byť tým, kto zabráni ubližovaniu, násilniu a nespravodlivosti. Ak páchatel' vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.

## ❖ Zásady ochrany pred kyberšikanovaním

### **Zverejňovanie osobných údajov, fotografií a videí**

Akékoľvek osobné informácie (rasová alebo národnostná príslušnosť, zdravotný stav, ekonomická situácia rodiny, intímny život, prístupové heslá ku kontám a profilom, telefónne číslo), fotografie alebo videá môže páchatel' využiť na kontaktovanie, zosmiešnenie obete, na vyhrážanie sa alebo vydieranie. Deti by mali vedieť, že tak, ako v bežnom živote neprezradia o sebe čokoľvek hocikomu, rovnako by to malo platiť aj na internete. Učte ich, aby si rozmysleli, čo chcú pred kým zverejniť a ukážte im, ako nastaviť prístup k osobným údajom iba pre priateľov, ako si voliť dobré heslo a ako bezpečne uchovávať akékoľvek dokumenty na internete.

### **Okamžitá reakcia**

Kyberšikanovanie je potrebné riešiť okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávate tak, tým sa môže zhoršovať a jej následky môžu byť závažnejšie. Učte deti, aby na situácie, ktoré sú im nepríjemné, adekvátne zareagovali. Je dôležité, aby dali páchatel'ovi dôrazne a jednoznačne najavo, že im jeho správanie prekáža, chcú, aby s ním prestal a ak sa tak neudeje, tak podniknú ďalšie kroky. Ďalej by s ním však nemali komunikovať, pokúšať sa mu niečo vysvetliť, presviedčať ho. Práve reakcia obete je to, čo páchatel' očakáva. Je účinnejšie nepristúpiť na jeho hru, lebo sa v nej človek ešte viac zamotá.

### **Uchovávanie dôkazov a odstraňovanie stránok**

Aj keď si agresori myslia, že na internete zostávajú anonymní, nie je to celkom tak. Pri akejkolvek činnosti vo virtuálnom priestore zostávajú stopy, ktoré môžu poslúžiť buď na identifikáciu páchatel'a, alebo ako dôkaz o čine. Naučte deti, aby si uschovali akýkoľvek dôkazový materiál (emaily, SMS, MMS, históriu četu, www stránky). Správy nemusia čítať ani na ne reagovať, ale môžu ich použiť v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy a svoju identitu, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. Pri uchovaní emailu si uložte alebo vy-

tlačte aj internetovú hlavičku správy, ktorá obsahuje dôležité informácie o odosielateľovi. Nájdete vo vlastnostiach, možnostiach každej správy. V prípade SMS a MMS správ je potrebné odfoťiť ich aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Užitočný môže byť aj výpis prijatých správ alebo telefonátov. Ak sa kyberšikanovanie deje na sociálnej sieti alebo ak páchatel' vytvoril o obeti posmešnú stránku alebo falošný profil, tak je potrebné uložiť ich v podobe fotografie pracovnej plochy (printscreen, screenshot). Ukážte deťom, ako je možné dôkazy uschovať alebo sa dohodnite, že keď sa také niečo bude diať, tak prídu za vami, aby ste im s uschovaním dôkazov pomohli. Po uchovaní dôkazov môžete požiadať o odstránenie ubližujúceho obsahu prostredníctvom služby **Stopleveline.sk**.

### **Blokovanie a nahlasovanie**

Aj na internete je možné vybrať si, s kým chce človek komunikovať a s kým nie. V emailovej alebo četovej komunikácii sa dá nastaviť blokovanie správ od šikanujúcej osoby. V četovej miestnosti alebo na sociálnych sieťach je možné nahlásiť obťažovanie správcovi stránky. Ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, mali by sa o tom dozvedieť učitelia v škole. Nahlásiť kyberšikanovanie a požiadať o pomoc je možné aj u školského psychológa, v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde sú pracovníci vyškolení na riešenie šikanovania, na linke [Pomoc.sk](http://Pomoc.sk) (116 111) alebo u Polície SR. **Deti od štrnástich rokov sú už trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrážanie môžu byť stíhané.**

### **Použitá literatúra:**

1. Gregussová, M., Drobny, M. 2015. *Kyberšikanovanie.sk*, 2015. ISBN 987-80-89774-00-5. 1. vydanie

---

## Ďalšie užitočné zdroje a kontakty pomoci:

[www.detstvobeznasilia.gov.sk](http://www.detstvobeznasilia.gov.sk)

[www.bezmodrin.sk](http://www.bezmodrin.sk)







ISBN 978-80-7159-222-8



9 788071 592228