

KYBERŠIKANOVANIE - elektronické šikanovanie

Internet a mobilné technológie sa stali dostupnými takmer pre každého. Priniesli nové možnosti komunikácie, šírenia informácií, trávenia voľného času, ...ale aj nových foriem agresivity. Vráťane šikanovania.

Rovnako ako pri iných formách šikanovania, aj kyberšikanovanie je **opakované a zámerné** správanie, ktorého **cieľom je vysmievať sa, ubližovať niekomu, ponižovať ho, zraniť**.

Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou. Obeť vníma kyberšikanovanie ako zraňujúce a nevie sa voči nemu dostatočne brániť.

Hoci kyberšikanovanie prebieha vo virtuálnom prostredí, prostredníctvom mobilu alebo internetu, nikdy nepodceňujte! Jeho zákernosť spočíva najmä v tom, že je nepretržité - 365 dní v roku, 24 hodín denne! Navyše, k inkriminujúcim informáciám má prístup veľké množstvo užívateľov internetu a mobilných telefónov. Nie je už viazané na bezprostredné stretnutie obeť a agresora, a tak môže mať oveľa hlbší dosah ako šikanovanie fyzické. Anonymita, ktorú poskytuje, uľahčuje túto činnosť a kryje ľudí, ktorí majú za cieľ útočiť.

Ako sa kyberšikanovanie líši od klasického šikanovania:

- **Nemá časové a priestorové obmedzenie:** kým klasické šikanovanie sa väčšinou obmedzuje na jeden priestor, napríklad školu alebo zamestnanie, v prípade kyberšikanovania **môžu útoky prichádzať kedykoľvek a kdekoľvek** – stačí, ak má človek mobilný telefón alebo je pripojený na internet.
- **Rýchlo sa rozšíri k veľkému publiku:** v prípadoch klasického šikanovania sa o ňom väčšinou dozvedia priami účastníci v danej skupine. Pri kybernetickom šikanovaní sa môžu akékoľvek obsahy, ktoré sú zverejnené na internete alebo rozoslané cez mobil alebo email, **rýchlo dostať k veľkému počtu ľudí**, pričom ich **šírenie je nekontrolovateľné**.
- **Páchatelia môžu zostať v anonymite:** oni sami **sa cítia bezpečnejšie** a menej si uvedomujú, čo ich správanie spôsobuje, keďže nevidia reakciu svojej obeť. U obeť prispieva anonymita páchatel'a k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – **nevie, voči komu sa má brániť**, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchatel'om môže byť ktokoľvek.
- **Kyberšikanovanie ľahšie prekoná rozdiely:** kvôli anonymite a použitiu technických prostriedkov je pre páchatel'ov jednoduchšie zaútočiť aj na niekoho, na koho by si v reálnom svete kvôli jeho autorite alebo pozícii **netrúfli**. Takto sa môžu ľahko stať obeťami kyberšikanovania napríklad učitel'a či nadriadení.
- **Používa psychické prostriedky ubližovania a manipulácie:** na rozdiel od klasického šikanovania páchatel' a obeť nie sú v priamom kontakte, po kybernetickom šikanovaní **nezostávajú viditeľné stopy** fyzického ublíženia (zranenia, modriny, poškodené oblečenie a pod.).

Čo všetko môže byť kyberšikanovanie:

- **Urážanie a nadávanie** - prostredníctvom komentárov ku fotografiám a videám alebo na nástenke na sociálnych sieťach; posielanie urážajúcich správ cez email, čat alebo mobil, nadávanie cez čat, anonymné telefonáty.
- **Obťažovanie, zastrasovanie, vyhrážanie a vydieranie** - opakované obťažovanie prevádzaním, anonymnými telefonátmi, nechcenými správami cez mobil, posielanie vírusov, vyhrážanie sa ublížením alebo smrťou, vydieranie.
- **Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií alebo videí** – môže ísť o fotografie alebo videá, so šírením ktorých obeť nesúhlasí alebo o fotografie, ktoré boli vytvorené fotomontážou
- **Happy slapping** - videá, ktoré zachytávajú agresívne alebo sexuálne útoky na obeť (často aj náhodne vybrané), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Útočníci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.
- **Šírenie osobných informácií alebo klebiet** - zverejnenie súkromnej komunikácie alebo ohováranie na sociálnych sieťach.
- **Vylúčenie zo skupiny** - napríklad z tímu v online počítačových hrách, zo skupiny priateľov na sociálnych sieťach, ignorácia v komunikácii a v diskusných skupinách.
- **Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov, nenávistných skupín** - agresor získava prístup k údajom obeť a pod jej menom objednáva rôzny tovar z internetu. Páchateľ vytvorí obeť profil, v ktorom ju zosmiešňuje, ponižuje alebo založí skupinu na sociálnej sieti, ktorá prezentuje negatívny postoj k obeť. Ak sa dostane do emailovej schránky alebo profilu obeť, tak jej tiež môže vymazať správy alebo komunikovať s jej priateľmi a známymi, útočiť na iných ľudí, šíriť nepravdivé informácie.
- **Kybernetické prenasledovanie (online prenasledovanie, cyberstalking)** – neustále sledovanie niekoho vo virtuálnom prostredí, často spojené s obťažovaním, vyhrázaním a zastrasovaním.

VAROVNÉ ZNAKY

Dieťa môže byť elektronicky šikanované, ak:

- nečakane prestane používať počítač,
- sa zdá nervózne, neisté alebo smutné pri čítaní emailov, správ v mobile,
- sa zdá nahnevané, depresívne alebo frustrované po odchode od počítača,
- uniká do choroby,
- nechce chodiť do školy alebo medzi ľudí,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači,
- uzatvára sa pred rodinou a priateľmi, a súčasne popiera, že by sa niečo dialo,
- uniká do sveta fantázie, počítačových hier.

Dieťa môže elektronicky šikanovať, ak:

- rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite,
- prehnane sa smeje pri používaní počítača,
- trávi čas s kamarátmi pri počítači, prehnane sa smejú, ale nechce prezradiť, čo robia,
- vyhýba sa rozhovoru o jeho aktivitách na počítači,

- používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho,
- zažilo silný konflikt s kamarátom alebo učiteľom, ktorý zostal nevyriešený, dieťa stále cíti krivdu a hnev.

Možné následky kyberšikanovania:

- zanedbávanie školských povinností, zlyhávanie v škole, vyhýbanie sa škole,
- psychosomatické ťažkosti (zdravotné ťažkosti spôsobené psychickými príčinami) – bolesti brucha, hlavy, poruchy spánku,
- pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, depresie, úzkosti,
- neustály strach a pocit ohrozenia,
- pocit vlastného zlyhania, pokles sebavedomia a dôvery v ľudí,
- bezvýchodiskovosť a beznádej,
- násilie voči iným, pomsta,
- sebapoškodzovanie, samovražda.

AKO ZASTAVIŤ KYBERŠIKANOVANIE?

- **Šikanovanie riešte okamžite.** Šikanovanie môže začať na internete alebo cez mobil, čo je veľmi traumatizujúce. Často však prerastie aj do fyzickej podoby, preto je potrebné riešiť situáciu už v počiatočnom štádiu.
- **Akékoľvek šikanovanie je potrebné oznámiť - rodičom, učiteľom, polícii.** Zvládnuť zastrašovanie alebo vyhrážanie je veľmi náročné a vyčerpávajúce. Pomoc odborníkov je neraz nevyhnutná. Páchateľ sa síce po čase alebo trvalej ignorácii väčšinou unaví, nájde si ale inú obeť, a preto je potrebné zastaviť jeho správanie, a tak pomôcť ďalšej obeť.
- **Pri šikanovaní nech v žiadnom prípade dieťa neodpovedá, nereaguje a nijakým iným spôsobom nevytvára vzťah, spätnú väzbu, interakciu.** Nie je to však také ľahké ako to znie. Je prirodzenou reakciou sa brániť, snaha očistiť svoje meno a vysvetliť reálnu situáciu. Nikdy sa však nedohadujte s násilníkom. Nie je možné sa s ním rozumne dohodovať.
- **Pri šikanovaní prostredníctvom internetu alebo cez mobil blokujte príjem správ, emailov od daného užívateľa, a tak obmedzíte možnosti páchatela.**
- **Uchovávajte si dôkazový materiál (emaily, sms, mms, históriu četu, www stránky).** V prípade emailov si vytvorte napríklad nový adresár, v ktorom si tieto emaily budete uchovávať. Použijete ich v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy, identity, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. V prípade sms, mms správ si ich odfoťte aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Uchovajte si výpis prijatých správ. V prípade www stránok si urobte kópiu stránky napríklad funkciou „printscreen“.
- **Buďte ostražitý voči provokácii, pokusom o šikanovanie.** Niektoré emaily, správy na čete môžu byť návnadami ako obeť nájsť a vtiahnuť do diskusie. Ak sa obeť rozčúli a nechá sa vyprovokovať k reakcii, dáva tým provokatérovi pocit zadostučinenia. Už sa len môže prizeriť, ako sa dohaduje buď s ním alebo s ďalšími osobami, ktoré tiež zatiahol do svojej hry.

ODPORÚČANIA RODIČOM

PREVENCIA:

- **Internet môže byť nebezpečný.** Oboznámte dieťa o tom, že tak ako v bežnom živote aj na internete alebo pri mobilnej komunikácii, číha nebezpečenstvo.
- **Nikdy neviete, kto je v skutočnosti na druhej strane internetu alebo mobilu.** Na druhej strane môže byť človek, ktorý klame o svojom veku, pohlaví, záujmoch, vzhľade a podobne. Takýto ľudia chcú deťom veľmi ublížiť a môže ísť o ľudí, ktorí:
 - sú pedofili...
 - chcú fotografie a videá detí...
 - navádzajú na užívanie drog...
 - navádzajú na šikanovanie, alebo šikanujú deti...
 - nenávidia určité skupiny ľudí...
 - sa správajú agresívne, násilne...
 - chcú sa s deťmi tajne stretnúť, ublížiť im, uniesť ich...
 - chcú získať osobné údaje o dieťati, jeho rodine, kamarátoch...
 - chcú oklamať, podviesť dieťa...
 - navádzajú na sebaoškodzovanie...
- **Nie je bezpečné dávať na internet alebo cez mobil svoje osobné údaje.** Vysvetlite deťom, čo sú to osobné údaje a prečo je nebezpečné zverejňovať svoje pravé meno a priezvisko, svoju fotografiu, video, vek, emailovú adresu, telefónne číslo, adresu domov, adresu školy, majetkové pomery, prístupové mená a heslá alebo iné osobné údaje (záľuby, opis vzhľadu, povahy, znalosti, zručnosti, vzdelanie, obľúbené veci, túžby...). V prípade, že je nevyhnutné takéto údaje poskytnúť, musia o tom vedieť rodičia alebo učitelia.
- **Pri kontrolných otázkach, ktoré sa používajú ako pomoc pri strate hesla, zvolte odpoveď, ktorú okrem vás nikto nepozná.**
- **S nikým, s kým sa dieťa zoznámilo iba cez internet alebo mobil, sa nesmie stretávať samé osobne. Je to nebezpečené!** Ak už dieťa ide na stretnutie, tak vždy aspoň s kamarátom. Rodičom by malo oznámiť na aké stretnutie ide, za kým ide, kde a kedy sa plánuje vrátiť. Stretnutie by malo byť na verejnom mieste, kde je veľa ľudí. Znakom bezpečnejšieho stretnutia je, že tomu, čo pozýva, nevadí, že dieťa príde s rodičom alebo inou dospelou osobou. Ak mu to vadí, tak nemá čisté úmysly.
- **Buďte podozrievavý voči človeku, ktorý dieťa presviedča, aby zatajovalo svoje internetové kamarátstvo pred rodičmi, alebo vystupuje ako teenager, ale nevie väčšinu odpovedí na otázky, ktoré bežne rovesníci poznajú.** Takýto človek chce deťom ublížiť, a preto klame a navádza, aby zatajili pozvanie na stretnutie s ním, aby si zmazali históriu četu, jeho emaily, sms, mms správy, a podobne.
- **Použitie lokalizačných služieb mobilného telefónu dieťaťa neznámou osobou je nebezpečné.** Vďaka lokalizácii môže ktorákoľvek osoba vyhľadať miesto pobytu dieťaťa, ak mu to samo z nevedomosti umožní.
- **Nie všetko, čo je na internete, je pravda.** Vysvetlite deťom, nech neveria všetkému čo nájdu na internete. Informácie si je potrebné porovnať z viacerých zdrojov a v prípade nejasností sa poradiť s rodičmi alebo učiteľmi v škole.
- **Váš domáci počítač (alebo hraciu konzolu) postavte do obývacej izby alebo na iné spoločné prístupové miesto v byte.** Najlepšie tak, aby rodič mal vždy výhľad na monitor. Nedávajte počítač do detských izieb. Majte dobrý prehľad o všetkých ďalších počítačoch, ktoré sú deťom prístupné.
- **Stanovte si s deťmi jasné pravidlá pre používanie internetu.** Urobte si rozvrh na dni a presný čas, kedy má dieťa povolenie stráviť čas na internete, najlepšie v čase vašej prítomnosti.
- **Vytvorte medzi dieťaťom a rodičom vzťah vzájomnej dôvery.** Majte prehľad o prezývkach (nickname) vašich detí, ktoré používajú na internete. Buďte opatrný,

nebuďte dotieravý pri kontrole dieťaťa, vzájomná dôvera je veľmi dôležitá. Prílišná kontrola by mohla dieťa dohnať ku skrývaniu a zatajovaniu činností. Netrestajte dieťa za to, čo nie je jeho chyba, môže vám prestať dôverovať a mať strach a neistotu pri zdôverovaní sa s nejakým problémom. Je potrebné sa s deťmi veľa rozprávať, upozorniť ich na rôzne nebezpečenstvá, zaujímať sa a vedieť kde a ako trávia voľný čas, s kým telefonujú, emailujú, čítajú, s kým sa stretávajú. Menšie deti si vyžadujú pravidelnú kontrolu. Ponúknite deťom adekvátne, zmysluplné a zaujímavé mimoškolské aktivity. Všímajte si viac svoje okolie. Nebuďte ľahostajní ani k cudzím deťom.

- **Dôveruj, ale preveruj.** Nie vždy sa dieťa zdôveruje rodičom, preto nezabudnite sledovať jeho nálady, zvyky, zmeny nálad a správanie, ktoré môže byť kľúčom k objasneniu príčiny. Kontrolujte, ktoré stránky navštevuje, s kým si píše emaily, hovorte s ním s kým a o čom si píše. Ak dieťa chodí na stránky s nevhodným obsahom, je možné pomocou filtra zakázať prístup na tieto stránky. Ak nechcete aby dieťa bolo vystavené riziku pri otváraní emailov, nainštalujte si program, ktorý povolí otvorenie emailu iba od známych ľudí zo zoznamu, adresáru. Pokiaľ to uznáte za vhodné, používajte monitorovacie nástroje, ktoré vám umožnia získať prehľad o chovaní vášho dieťaťa na internete.
- **Dbajte, aby dieťa hralo iba hry, ktoré sú určené správnej vekovej skupine a s vhodným obsahom.** Počítačové hry alebo hracie konzoly sú zatriedené podľa veku hráčov do skupín 3+, 4+, 6+, 7+, 12+, 16+, 18+.
- **Neustále sa informujte, vzdelávajte, zlepšujte svoje zručnosti na internete, v mobilnej komunikácii a nových technológiách.** Súčasná generácia vyrastá s internetom a ich znalosti (aj jazykové), zručnosti sú vo väčšine prípadov lepšie ako u ich rodičov. Preto je potrebné snažiť sa s nimi aspoň držať krok a tak chrániť deti, seba a celú rodinu. Sledujte odbornú tlač, prípadne internetové stránky zaoberajúce sa danou problematikou. **Komunikujte s inými rodičmi, učiteľmi,** vymieňajte si informácie a poznatky.

ČO ROBIŤ, AK VAŠE DIEŤA ELEKTRONICKY ŠIKANUJE:

Vaše dieťa sa môže stať nielen obeťou kyberšikanovania, ale môže byť aj tým, kto ubližuje niekomu inému. Niekedy to môže byť kvôli tomu, že iba nerozoznalo, kde už končí zábava, ale niekedy sa za tým môže skrývať niečo vážnejšie.

Avšak, nikto neubližuje ostatným len tak, bez príčiny – za každým násilím sa skrýva nejaká vnútorná bolesť.

Dieťa môže používať kyberšikanovanie na to, aby odbúrало nahromadené napätie, 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. Rozprávajte sa spolu o príčinách jeho správania, o tom, čo ho trápi, o vašich vzájomných vzťahoch, pomôžte mu nájsť cestu, ako môže odčiniť to, čo urobilo. Môžete sa obrátiť aj na odborníka, detského psychológa, ktorý vám s riešením pomôže.

ODPORÚČANIA DEŤOM:

- **Dávaj si pozor na to, čo o sebe na internete zverejníš.**

Zváž si, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu, komu dáš prístup ku svojim fotografiám alebo profilu, komu dovoľíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video. Opatrnosťou sa chrániš pred možným ubližovaním.

- **Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráža sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo!**

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 nepríjemné alebo ťa trápi, tak to nenechaj len tak. Aj pre dospelého je ťažké zvládnuť opakované ubližovanie, zastrašovanie alebo vyhrážanie. 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, čet) 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 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 mrzieť a môžeš sa neskôr za svoje právanie 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, násiliu a nespravodlivosti. Ak páchatel vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.

Zdroje a odporúčané linky:

www.zodpovedne.sk

www.kybersikanovanie.sk

www.stopline.sk

www.pomoc.sk

www.ovce.sk