

# KYBERŠIKANA

Nebezpečnosť v elektronickej podobe





# KYBERŠIKANOVANIE nebezpečenstvo v elektronickej podobe

## ŠIKANOVANIE

Môžeme sa stretnúť s množstvom definícií a opisov šikanovania (anglický výraz bullying).

Mierne sa odlišujú, ale z veľkej časti hovoria o tom istom:

- šikanovanie je zákerné, opakované zneužívanie sily alebo postavenia na trápenie, zámerné prenasledovanie, robenie príkoria,
- šikanovanie pokrýva veľkú škálu vedomých, pretrvávajúcich a nevitáných činov medzi jednotlivcami a skupinami, ktoré sú charakterizované fyzickým, psychickým, sexuálnym násilím a iným utrpením,
- šikanovanie je dané rozdielnou mocou medzi osobou, ktorá šikanuje a osobou, ktorá je šikanovaná. Ten, kto slabšieho šikanuje, si svoju „väčšiu“ moc uvedomuje, a preto to aj využíva.

Šikanovanie je rozšírené najmä medzi mladými ľuďmi. V poslednej dobe sa na túto problematiku začali zameriavať odborníci z celej Európy, pretože čím viac vedomostí a skúseností z tejto oblasti bude k dispozícii, tým skôr sa bude dať šikanovaniu predísť.

Tejto činnosti prepadajú väčšinou mladí ľudia, ktorí sa tým, že provokujú ostatných a spôsobujú im utrpenie, snažia dosiahnuť uznanie. Šikanujúci (agresor) sa takto snaží zakryť svoju neistotu a strach a získať sebavedomie.

## KDE SA ŠIKANOVANIE ODOHRÁVA?

Vo väčšine prípadov sa šikanovanie berie ako záležitosť, ktorá sa odohráva v školskom prostredí.

Môžeme sa s ním však stretnúť aj na miestach ako napr. nočné kluby, mládežnícke kluby, ihriská, športoviská, pracoviská, cez mobilné telefóny a internet, četové miestnosti či email.



# ELEKTRONICKÉ ŠIKANOVANIE (cyberbullying)

Na elektronické šikanovanie sú zneužitú nové technológie, predovšetkým internet a mobilný telefón, ktoré poskytujú jedinečné možnosti pre podobné aktivity. Anonymita, ktorú ponúka internet, uľahčuje túto činnosť a kryje ľudí, ktorých cieľom je útočiť na ostatných užívateľov. Elektronický násilník (agresor) chce obeť zosmiešniť, ponižiť, rozrušiť, zneistiť a vystrašiť.

Pri elektronickom šikanovaní nie je na prvom mieste väčšia fyzická sila agresora a jeho popularita, dôležitou sa stáva schopnosť a spôsobilosť používať počítač, mobil a internet.

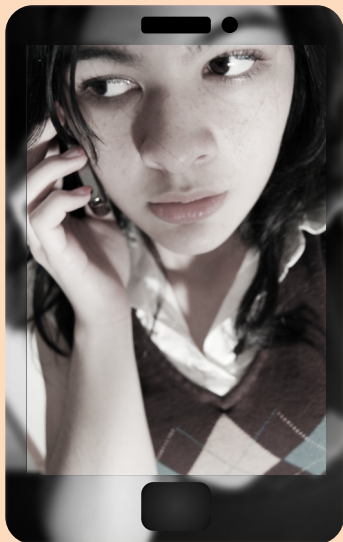
Zákernosť tohto druhu šikanovania spočíva aj v tom, že je nepretržité – 365 dní v roku 24 hodín denne a k inkriminujúcim informáciám má prístup veľké množstvo užívateľov internetu a mobilných telefónov.

Nie je už viazané na osobné stretnutia obeť a agresora, a tak môže mať oveľa hlbší dosah ako šikanovanie fyzické.

## PRÍKLADY

- vytvorenie web stránky, ktorá má ponižiť, vystrašiť a znevážiť,
- šírenie obrázkov, upravených fotiek alebo fotiek z inkriminujúcich situácií, ktoré ponižujú a urážajú,
- zasielanie výstražných, obscénných, nenávisťných mailov, okamžitých správ, sms,
- obťažovanie, vyhrážanie alebo zasielanie obscénných obrázkov prostredníctvom mobilného telefónu,
- vyhrážanie, zastráňovanie alebo obťažovanie v internetových četových miestnostiach,
- uverejnenie ponižujúcich, urážajúcich videí na internete,
- šírenie nepravdivých alebo skreslených informácií prostredníctvom mailu, mobilného telefónu a internetu,
- zneužitie identity užívateľa internetu,
- zneužitie dôverných online rozhovorov a získaných informácií na poniženie a urážanie.

# NÁSLEDKY ŠIKANOVANIA



Kybernetické šikanovanie predstavuje pre dieťa náročnú stresovú situáciu, ktorá má závažné dôsledky. Dieťa môže zanedbávať školské povinnosti, mať rôzne psychosomatické ťažkosti, ako sú bolesti brucha, hlavy či poruchy spánku, zažíva pocity hanby, smútku, depresie, úzkosti či vlastného zlyhania. Žije v neustálom pocite ohrozenia, situáciu považuje za bezvýhodiskovú a beznádejnú, stráca dôveru v ľudí okolo seba, uzatvára sa do svojho sveta. Čím dlhšie trvá tlak a čím je väčší, tým

viac vyčerpáva psychické aj fyzické zdroje dieťaťa. Kyberšikanovanie môže skončiť jeho úplným psychickým zrútením a v najhorších prípadoch aj samovraždou. Čím dlhšie kyberšikanovanie trvá a čím je závažnejšie, tým väčšiu podporu a pomoc bude dieťa potrebovať.

## AKO SA BRÁNIŤ?

Človek, ktorý šikanuje, si týmto spôsobom reflektuje, alebo jednoducho povedané, ventiluje vnútorný hnev, prípadne skrytú frustráciu, ktorá pramení z nedostatku pozornosti, nenaplnených túžob po ocenení, nedoriešených konfliktov a mnohých iných nahromadených negatívnych emócií.

V iných prípadoch môže ísť o „zábavku z nudy“, prípadne pokus o vtip. Jeho potreba ubližovať sa stupňuje, ale zároveň sa stáva menej účinnou v prípade, ak narazí na človeka, ktorý pochopí, že ide o slabého, či akýmkoľvek spôsobom frustrovaného, osobnostne nevzretého jednotlivca, neschopného presadiť si svoju vôľu prijateľným spôsobom.

Nástrojmi násilníkov sú sila, kontrola, dominancia a podmanenie. Ich cieľom je vyvolať vo vás reakciu, nech je už akákoľvek. Už tým, že zareagujete, odpoviete na ich provokáciu, im poskytujete pocit moci a kontroly, ktorú týmto spôsobom nad vami získali.

Čím viac sa snažíte vyjednávať, vysvetľovať, uvádzať veci na pravú mieru, tým viac ich provokujete k ďalším výpadom.



# DIEŤA MÔŽE BYŤ ELEKTRONICKY ŠIKANOVANÉ, AK:

- nečakane prestane používať počítač,
- sa zdá nervózne alebo neisté pri čítaní emailov alebo okamžitých správ, správ v mobile,
- nechce chodiť do školy alebo medzi ľuďi všeobecne,
- sa zdá nahnevané, depresívne alebo frustrované po odchode od počítača,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači,
- sa stane abnormálne uzavreté voči priateľom alebo rodine.

# DIEŤA MÔŽE ELEKTRONICKY ŠIKANOVAŤ, AK:

- rýchlo vypína monitor alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite,
- trávi pri počítači dlhé hodiny v noci,
- je rozčúlené, ak nemôže nečakane použiť počítač,
- prehnane sa smeje pri používaní počítača,
- vyhýba sa rozhovoru o jeho práci na počítači,
- používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho.

## INFORMÁCIE NA INTERNETE

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

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

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



# AKO CHRÁNIŤ DETI PRED KYBERŠIKANOVANÍM

## ZNIŽOVANIE RIZÍK

deti o sebe často zverejňujú veľa osobných údajov, dávajú svoje telefónne číslo náhodným známym, nechajú kamarátov, aby im voľne vstupovali do profilu, dávajú na internet svoje fotografie a videá alebo dovoľia komukoľvek, aby ich odfotil alebo natáčal na mobil.

Dôležitým krokom v prevencii kyberšikanovania je ukazovať deťom možné následky takéhoto neopatrného správania a učiť ich, ako môžu samé zabrániť tomu, aby ich niekto zosmiešnil, vyhrážal sa im alebo ich vydieral.

## ZÁUJEM O DIETĽA

pre nikoho nie je ľahké priznať sa, že je slabý, zranený, že mu niekto ubližuje a on sa sám nevie brániť. Deti, ktoré sú šikanované, sa za to hanbia, cítia sa trápne alebo majú pocit, že si za to môžu samé. Niekedy aj na priamu otázku poprú, že by sa v ich živote dialo niečo zlé.

Je preto dôležité všimnúť si nielen čo hovoria, ale aj čo prezradí ich správanie. Všimajte si najmä náhle zmeny v prežívaní a správaní dieťaťa, dôverujte svojmu vnímaniu a nenechajte sa odbiť vyhýbavou odpoveďou dieťaťa.

## USCHOVANIE DŔKAZOV

aj keď si agresori myslia, že zostávajú anonymní, nie je to celkom tak. Pri akejkol'vek činnosti vo virtuálnom priestore zostávajú stopy, ktoré môžu poslužiť buď na identifikáciu páchatela alebo ako dôkaz o čine.

**Je dôležité uschovať si dôkazový materiál (emaily, SMS, MMS, výpisy hovorov, históriu četu), v prípade webových stránok s falošným profilom ich fotografiu (printscreens).**





# AKO CHRÁNIŤ DETI PRED KYBERŠIKANOVANÍM

## OKAMŽITÁ REAKCIA

akékoľvek šikanovanie je potrebné riešiť okamžite. Ak sa situácia necháva tak, len sa zhoršuje a jej následky môžu byť závažnejšie. Je potrebné, aby dieťa dalo pri prvom čine páchatelovi jasne najavo, že mu jeho správanie vadí a ak s tým neprestane, podnikne ďalšie kroky.

**Akákoľvek ďalšia komunikácia s páchatelom, presvedčanie alebo vysvetľovanie sú zbytočné, pretože práve reakcia obeť je to, čo chce vidieť a len ho povzbudí k pokračovaniu.**

## BLOKOVANIE A NAHLÁSENIE

v emailovej alebo četovej komunikácii si dieťa môže zablokovať správy od osoby, ktorá ju šikanuje, v četovej miestnosti alebo na sociálnych sieťach môže nahlásiť obťažovanie správcovi stránky.

Rovnako je možné obrátiť sa aj na Políciu SR. **Už deti od 14. rokov sú trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrážanie môžu byť postihované.**

## ROZVOJ VZŤAHOV

ak sa kyberšikanovanie deje v kolektíve medzi spolužiakmi, môžu pri jeho riešení pomôcť učitelia, školský psychológ alebo vyškolení pracovníci z Centier pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie. Programy, ktoré rozvíjajú vzťahy, empatiu, sociálne kompetencie a pod. pomáhajú znižovať alebo eliminovať výskyt takýchto negatívnych javov, ako aj zmierniť ich následky a prispieť k obnoveniu dobrých vzťahov v kolektíve.

## ODBORNÁ POMOC

kyberšikanovanie má veľmi vážne následky. Dieťa, ktoré ho zažilo, potrebuje ventilovať svoje neprijemné pocity, získať naspäť sebaistotu, potvrdiť si, že nie je zlé alebo menejcenné, znova si vybudovať dôveru v seba i v ľudí naokolo. Okrem podpory svojich najbližších mu môže pomôcť aj odborník – detský psychológ alebo psychoterapeut. Poradenstvo a sprostredkovanie kontaktu na odborníka je možné získať na linke **Pomoc.sk (116 111)**.



# 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.

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.





## ČO POVEDAŤ O KYBERŠIKANOVANÍ DETOM:

### DÁVAJ SI POZOR NA TO, ČO O SEBE ZVEREJNÍŠ

na internete. 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** 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. 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.

### AK SI VŠIMNEŠ, ŽE NIEKTO

**niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje**, posmieva sa mu, ponízuje 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.



## 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 mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.



## POTREBUJEŠ VIAC INFORMÁCIÍ?




Informačné Centrum Mladých  
www.icm.sk

Napiš nám: Tenisová č. 25, 971 01 Prievidza  
Zavolaj nám: Info linka: 046/5430 171  
Orange linka: 0905 815 555  
SKYPE: ICM Mladým

Pošli nám SMS: 0905 815 555

Pošli nám e-mail: info@icm.sk

Pridaj sa k nám: 

Klikni na: [www.icm.sk](http://www.icm.sk)  
[www.infoshop.sk](http://www.infoshop.sk)  
[www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk)  
[www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk)  
[www.previnciasikanovania.sk](http://www.previnciasikanovania.sk)  
[www.fb.com/safety](http://www.fb.com/safety)

### 116 111 Linka pre ohrozenie detí vo virtuálnom priestore (NON STOP)

Vydalo: Združenie Informačných a poradenských centier mladých v SR v spolupráci s občianskym združením **eSlovensko** ako elektronickú publikáciu v roku 2013.



Tento informačný materiál bol vydaný s finančnou podporou Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky.

Kopírovanie a ďalšie šírenie tohto materiálu je povolené s podmienkou uvedenia autora a zdroja.

Po prečítaní ma odporuč ďalej, alebo zdieľaj s priateľmi.



# KYBERŠIKANÁ

## Nebezpečenstvo v elektronickej podobe

