



OHROZENIA DETÍ NA INTERNETE

-

ČO BY MALI RODIČIA VEDIETĚ

MONIKA ŽIDOVÁ - KATARÍNA HOLLÁ



NITRA 2023

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra pedagogiky

Ohrozenia detí na internete – čo by mali rodičia vedieť

NITRA 2023

Príručka bola schválená Edičnou komisiou Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

Práca prezentuje parciálne ciele projektu Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky č. 014/UKF-4/2021 (e-)Prevenencia kyberagresie u generácie Z.

Názov: Ohrozenia detí na internete – čo by mali rodičia vedieť

Autorky: Mgr. Monika Židová, PhD.
doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-558-2087-3

EAN 9788055820873

OBSAH

ÚVOD	4
1 OHROZENIA DETÍ NA INTERNETE	5
1.1 VYBRANÉ ONLINE OHROZENIA REALIZOVANÉ ZO STRANY ROVESNÍKOV	8
1.2 VYBRANÉ ONLINE OHROZENIA REALIZOVANÉ ZO STRANY DOSPELÝCH	13
1.2.1 Typy internetových predátorov.....	17
2 RIZIKOVÉ PLATFORMY	18
3 AKO ZISTÍM, ŽE SA MOJE DIEŤA TRÁPI?	21
3.1 AKO ZISTÍM, ŽE JE MOJE DIEŤA OBEŤOU KYBERŠIKANOVANIA?	21
3.2 AKO ZISTÍM, ŽE JE MOJE DIEŤA OBEŤOU BODY SHAMINGU?	26
3.3 AKO ZISTÍM, ŽE SA MOJE DIEŤA ZAPOJILO DO PROBLEMATICKEJ ONLINE VÝZVY?	32
3.4 AKO ZISTÍM, ŽE JE MOJE DIEŤA OBEŤOU KYBERGROOMINGU?	38
4 PRAVIDLÁ POUŽÍVANIA DIGITÁLNYCH A SOCIÁLNYCH MÉDIÍ V RODINE	43
4.1 PRAVIDLÁ PRE DETI DO 10 ROKOV	43
4.2 PRAVIDLÁ PRE DETI DO 15 ROKOV	45
4.3 PRAVIDLÁ PRE DETI DO 18 ROKOV	50
ZÁVER	53
LITERATÚRA	55

ÚVOD

Rodinné prostredie je zvyčajne prvým prostredím, v ktorom sa dieťa zoznamuje s informačno-komunikačnými technológiami. Súčasné deti pochádzajú z rodín, v ktorých je využívanie digitálnych technológií prirodzenou súčasťou života. Ich používanie sa pre dnešné deti stalo normou a nástupom do školy sa čas strávený v digitálnom prostredí niekoľkokrát znásobuje. Je preto potrebné, aby nielen v školách, ale predovšetkým v rodinách boli oboznámené s digitálnym prostredím.

Príručka pre rodičov sa zameriava na nebezpečné javy na internete, ako je kyberagresia, kyberšikanovanie, body shaming, online výzvy a kybergrooming.

V rodinnom prostredí nemusí byť priestor na mentorovanie všetkých aktivít dieťaťa na internete. Zároveň vychádzame z predpokladu, že ani každý rodič nemusí mať zmapované online ohrozenia, ktoré číhajú na dieťa v digitálnom prostredí. Preto zámerom metodickéj príručky pre rodičov je informovať o vybraných kľúčových online ohrozeniach, ich špecifikách a varovných signáloch, ktoré môžu predznačiť, že dieťa sa na internete s daným problémom stretlo.

Súčasťou príručky sú niektoré vybrané pravidlá pre deti vo veku 10, 15 a 18 rokov, ktoré nepovažujeme za striktné a pri ich uplatňovaní odporúčame vychádzať zo špecifik rodinného prostredia a osobnosti dieťaťa.

Veríme, že metodická príručka bude pre rodičov obohatením, rozšírením si vedomostného obzoru o javy, s ktorými sa dieťa môže na internete stretnúť a zároveň bude aj *tzv. prvou pomocou*, po ktorej rodič siahne, ak bude potrebovať pomoc.

1 OHROZENIA DETÍ NA INTERNETE

Internet môže byť nebezpečným priestorom obzvlášť pre deti a dospievajúcich. Deti môžu dlhodobo prenasledovať a negatívne ovplyvniť kybernetickí prenasledovatelia ako aj nevhodné príspevky od kamarátov a rovesníkov na sociálnych sieťach.

Ako rodičia a zákonní zástupcovia detí si musíme uvedomiť, že dieťa sa v digitálnom prostredí, pri používaní digitálnych (počítač, tablet, mobilný telefón, televízia) a sociálnych médií (sociálne siete, blogy,...), môže stretnúť:

1. s nevhodnými prejavmi *zo strany rovesníkov a kamarátov*;
2. s nevhodnými prejavmi *od dospelých*.

Okrem toho dáva digitálne prostredie priestor k tomu, aby dieťa na internete:

- vyhľadávalo a následne šíriло nevhodný obsah,
- strávilo nadmerne dlhý čas hraním hier, komunikáciou, sledovaním online seriálov a filmov, bezcieľnym scrollovaním (rolovaním pomocou kolieska na myši) na webových stránkach a aplikáciách,
- neuvážene zverejňovalo osobné údaje (adresu, osobné fotografie, záujmy). Práve tieto osobné digitálne stopy v prostredí internetu pomáhajú kybernetickým predátorom vytvoriť si obraz o dieťati, o jeho rodine, záujmoch a kamarátoch,
- realizovalo inú online rizikóvu činnosť, a to buď *so zámerom ublížiť*, alebo *sa pomstiť za správanie*, ktoré mu niekto z kamarátov a spolužiakov vykonal.

K online rizikovej činnosti u detí dochádza predovšetkým z nevedomosti, že nevhodné správanie môže niekomu ublížiť. Deti sa tak dopúšťajú rôznych nevhodných kybernetických útokov z nedostatku emocionálnej odozvy (anonymita digitálneho prostredia sťažuje vidieť reakcie dieťaťa – smútok, plač, trápenie a pod.), ale aj zo zábavy, bez uvedomenia si dôsledkov svojho nepremysleného činu.

V nasledujúcej tabuľke ponúkame prehľad typov online rizikového správania, s ktorými sa deti môžu stretnúť v prostredí internetu, a do ktorých zároveň môžu byť zapojené.

Typy online rizikového správania	
<p>online násilie</p> <ul style="list-style-type: none"> warez hacking kyberšikanovanie a jeho formy bodyshaming a jeho formy kybergrooming kyberprenasledovanie sexuálne zneužívanie a vykorisťovanie sexuálne násilie elektronické nezákonné obchodovanie 	<p>rizikové využívanie sociálnych sietí</p> <ul style="list-style-type: none"> luring kybersex sharenting online výzvy profilovanie obete online pornografia romantické podvody internetové závislosti influencerstvo (negatívneho charakteru)
<p>online útoky</p> <ul style="list-style-type: none"> doxing trolling spoofing spammer 	<p>subjektívne orientované typy</p> <ul style="list-style-type: none"> phubbing
<p>nebezpečné a vydieračské softvéry</p> <ul style="list-style-type: none"> adware dialery spyware keyloggery ransomware ostatné typy počítačových vírusov 	<p>internetové podvody</p> <ul style="list-style-type: none"> hoax phishing cracking malware pharming clickjacking webcam trolling sociálne inžinierstvo

Obrázok 1: Prehľad typov online rizikového správania (zdroj: Židová, 2023)

Prvú kategóriu online rizikového správania tvorí oblasť **online násilia**. Ide o správanie sa v digitálnom prostredí, pre ktoré je charakteristické hrubé a neseriózne správanie. Deti sa v rámci tejto kategórie môžu stretnúť s rovesníckymi prejavmi šikanovania v digitálnom prostredí, tzv.

kyberšikanovania, ako aj zosmiešňovaním výzoru (body shaming). Zároveň môžu byť dospelými osobami, vrátane kybernetických predátorov, manipulované, zneužívané na rôzne nevhodné prejavy správania (vyhotovovanie erotických fotografií a videí) a následne emocionálne vydierané. V niektorých prípadoch môžu byť aj finančne vydierané.

Rizikové využívanie sociálnych sietí charakterizujú typy online ohrození, v rámci ktorých môžu útočníci ohroziť bezpečnosť aj morálku dospievajúcich osôb, a to prostredníctvom uplácania a manipulovania s dieťaťom (luring), uverejňovania fotografií detí na profiloch sociálnych sietí rodičov, ako aj získania dôležitých informácií o dieťati na základe digitálnej stopy, ktorú zanechalo dieťa, alebo jeho rodič/rodičia. Do tejto kategórie patria aj činnosti spojené pornografiou, romantickými podvodmi, ako aj online závislosti.

Internetové podvody obsahujú typy online rizikového správania, ktoré sa vzťahujú na súbor podvodných softvérov, vďaka ktorým môžu dospievajúci nechtiac dostať vírus a rozposielať ho iným, stratiť vlastné citlivé údaje alebo sa zapojiť do rôznych podvodov, nepravdivých informácií, v rámci ktorých môžu na jednej strane podľahnúť tvrdeniu, ktoré nie je založené na dôkazoch, prípadne prísť o peniaze alebo úspory rodičov.

Oblasť **subjektívne orientovaných typov** online rizikového správania tvoria prejavy, s ktorými sa môžu stretnúť deti zo strany svojich kamarátov, známych, ale aj samotných rodičov. V tomto prípade ide o phubbing, kedy rodič v dôsledku nadmerného používania digitálnych a sociálnych zariadení oberá dieťa o čas strávený s ním, o spoločnú komunikáciu, v krajných prípadoch to môže viesť až k zanedbávaniu potrieb dieťaťa. Okrem uvedenej formy môžu byť deti vystavené, alebo aktérmi, online útokov zameraných na osobné informácie a dokumenty, vťahnuté do diskusií so zámerom rozrušiť a vyprovokovať ich a pod.

Oblasť **nebezpečných a vydieračských softvérov** je skoncipovaná zo škodlivých programov, ktoré vymáhajú od užívateľov internetu najcitlivejšie informácie, napr. osobné údaje a peniaze.

1.1 Vybrané online ohrozenia realizované zo strany rovesníkov

Medzi tieto ohrozenia patrí **kyberagresia, kyberšikanovanie, body shaming a online výzvy.**

KYBERAGRESIA

Kyberagresia predstavuje agresívny, úmyselný čin realizovaný skupinou detí alebo samotným dieťaťom, ktorý opakovane alebo priebežne využíva elektronické formy kontaktu voči obeti, ktorá sa nemôže alebo nevie brániť (León Moreno et al., 2021).

Medzi deťmi ide o prejavy, ktoré môžu byť v digitálnom priestore realizované:

- **písomne**, napr. odosielaním zosmiešňujúcich alebo urážlivých komentárov prostredníctvom sms alebo v četoch,
- **verbálne**, napr. nahrávaním a odosielaním zvukových správ, ktoré druhú osobu urážajú a dehonestujú,
- **skryto**, napr. vylúčením osoby z četu v online skupine, z online plánovania akcií, alebo hrania online hier,
- **zjavne**, a to v prípade prvých dvoch bodov, alebo prostredníctvom uverejňovania dehonestujúcich fotografií a videí a pod.

Ku kyberagresii medzi deťmi dochádza z prirodzenej vzťahovej tenzie, škriepok a doťahovania, ktoré sa prenášajú do digitálneho prostredia.

Môže k nej dôjsť aj v dôsledku:

- pomsty ako obranného správania sa za útoky, ktorým dieťa taktiež muselo čeliť v digitálnom prostredí,

- emocionálnej tenzie a ťažkostí, vrátane nedostatku pozornosti,
- nízkej sebaúcty a sebahodnotenia,
- psychických ťažkostí,
- ruminácie, t. j. opakovaného vracania sa k negatívnym zážitkom z minulosti, a to v čase, kedy si dieťa prechádza emocionálne vypätým obdobím,
- nevhodného rodinného zázemia, kde sa dieťaťu nedostáva potreba lásky, istoty, bezpečia a napĺňania ďalších jeho potrieb (upravené podľa Židová, Bielčíková a Janíček Pavelová, 2022).

Kyberagresia môže byť realizovaná aj ako:

- **malinformácia** (slovenský ekvivalent: škodlivá informácia, anglický ekvivalent: malinformation), čo predstavuje informáciu založenú na realite, šírená úmyselne s cieľom spôsobiť ujmu, poškodiť povesť inej osoby, napríklad nenávistné prejavy používateľov počítačovej siete heslá alebo iné citlivé informácie,
- **doxing** (slovenský ekvivalent: neoprávnená manipulácia s informáciami) zverejnenie osobných informácií (napríklad mena a priezviska, adresy, telefónneho čísla, fotografie) konkrétneho jednotlivca v online priestore bez jeho súhlasu. Názov je odvodený od skratky „dox“, ktorá znamená dokumenty. Doxing je príkladom šírenia malinformácií používateľov počítačovej siete heslá alebo iné citlivé informácie,
- **phishing** je metóda, ktorej cieľom je vylákať od iných používateľov počítačovej siete heslá alebo iné citlivé informácie (Národný bezpečnostný úrad SR, 2021),
- **happy slapping** je forma agresívneho aktu. Ide o pomerne nový jav, ktorý spočíva v zaznamenávaní si fyzického útoku či zosmiešňovania na mobilný telefón a následne jeho zverejnenie na sociálnej sieti, kde sa šíri medzi užívateľmi, fyzické útoky mnohokrát dosahujú až stupeň za hranicou zákona,

- **kyber shaming** (slovenský ekvivalent: online zahanbovanie) je forma verejného zahanbovania, pri ktorom sú jednotlivci obťažovaní a zosmiešňovaní,
- **webcam trolling** – je druh podvodu, pri ktorom útočník za účelom oklamania obete využíva podvodný, vopred nahraný videozáznam, ktorý obeť považuje za reálny obraz z webkamery. Cieľom je vylákať od obete najrôznejšie citlivé údaje, nahé fotografie, videá a podobne (Národná koncepcia ochrany detí v digitálnom priestore, 2020, s. 3).

Kyberagresia medzi deťmi je častým problémom. Avšak adekvátnym rodičovským zásahom a výchovnými opatreniami v škole je možné zmierniť intenzitu agresívnych útokov medzi žiakmi, ku ktorej dochádza aj v kybernetickom prostredí.

Kyberagresia pri vystupňovaní útokov, ich pravidelnosti a zjavnom zámere môže prerásť do kyberšikanovania.

KYBERŠIKANOVANIE

Kyberšikanovanie predstavuje *„agresívne správanie, ktoré zahŕňa sužovanie, ohrozovanie, prenasledovanie, ponižovanie a iné negatívne správanie dieťaťa alebo dospelujúceho voči obeti alebo obetiam, a to prostredníctvom opakovaných útokov cez počítač, mobil a iné elektronické zariadenia, ktorých obsah spôsobuje emocionálnu ujmu“* (Hollá, 2013, s. 15).

Kyberšikanovanie môže byť realizované rovnakými formami a prejavmi ako vyššie spomenutá kyberagresia. Rozdiel je v stupňovanej intenzite a pretrvávaní prejavov, ako aj v bezmocnosti dieťaťa, ktoré sa nevie voči stupňujúcim sa prejavom brániť a je z toho rozrušené.

Okrem uvedených foriem kyberagresie (malinformácia, doxing, phishing, happy slapping, kyber shaming, webcam trolling) možno do foriem kyberšikanovania zaradiť:

- **hejtovanie** – ide o nenávisťné správanie v online prostredí, ktorá je súčasťou online komunikácie medzi dospievajúcimi. Súvisí to s nahromadenými negatívnymi emóciami, hnevom, agresiou, ktoré sú zvyčajne namierené na konkrétnu osobu,
- **priame hrozby a stresujúci materiál** – ide o priame zverejnenie takých obsahov, ktorých charakter je výlučne výhražný, resp. inak zastrašujúci. Väčšinou túto formu online komunikácie môžu využívať dospievajúci, ktorí takýmto spôsobom volajú o pomoc, pretože spoločnosť urgentne reaguje na samovražedné správanie,
- **odhalenie** – ide o fotografovanie, natáčanie obete v intímnych a pre ňu nepríjemných situáciách, napr. prezliekanie sa, osobná hygiena a pod.,
- **sexting** – sexuálne ladená komunikácia, často v sebe zahŕňa rozposielanie intímnych fotografií a videozáznamov (Hollá 2016). Typickou formou kyberšikanovania je aj **poníženie**, **podvod**, **obťažovanie**, prípadne kombinácia viacerých foriem.

Kyberšikanovanie môže byť realizované aj prostredníctvom body shamingu (zosmiešňovania obete na základe jej vzhľadu), ktorý môžu úmyselne realizovať predovšetkým deti. S istými prvkami body shamingu sa možno stretnúť aj v rodinách.

BODY SHAMING

Body shaming zahŕňa zahanbovanie fyzického vzhľadu dieťaťa, ktoré sa deje najmä formou zosmiešňovania a dehonestovania. Ide o neprimerané, nevhodné a pre obeť zraňujúce komentáre a urážky, ktoré dieťa zahanbujú pred inými. Predmetom zahanbovania môžu byť deficity, črty a celkový fyzický vzhľad dieťaťa, napr. príliš štíhly, tučný, nízky, vysoký a pod. Pre niektorých dospievajúcich je komentovanie ich váhy veľmi osobné a zraňujúce. Dehonestujúce komentáre na fyzický vzhľad môže u dieťaťa spustiť odpor k vlastnému telu a viesť k poruchám príjmu potravy.

Poruchy príjmu potravy:

- **anorexia** je úmyselné znižovanie hmotnosti, vyvolané znižovaním príjmu potravy, prípadne jej úplným odmietaním a zvyčajne zvyšovaním energetického výdaja cvičením.
- **Bigorexia** predstavuje stav, pri ktorom mladý dospelávajúci muž prepadá nadmernému, neprimeranému cvičeniu, môže prerásť do závislosti od cvičenia, spája sa aj s rizikovým správaním, napr. užívaním anabolických steroidov.
- **Bulímia** spočíva v abnormálnom vzťahu k jedlu, je sprevádzaná prejedaním sa a následným úmyselným vyvrátením potravy.
- **Drunkorexia** je kombinácia užitia alkoholu a anorexie, zároveň ide o nepravidelné jedenie a nadmernú konzumáciu alkoholom, ktorým postihnutý zaháňa pocit hladu.
- **Ortorexia** spočíva v patologickej snahe zdravého stravovania. Je sprevádzaná závislosťou od zdravého stravovania, vážením si počtu kalórií, vynechaním nezdravých jedál.

ONLINE VÝZVY

Ide o fenomén, ktorý nabáda deti realizovať sériu úkonov.

Online výzvy môžu byť:

- **pozitívneho charakteru**, ktorých cieľom je niekoho/niečo podporiť, prípadne pomôcť. Môže ísť o súkromné a pomocné/bezpečné výzvy:
 - *súkromné výzvy* – vznikli za konkrétnym účelom a týkajú sa len istej skupiny ľudí a boli prenesené do online prostredia, napr. modlitbová výzva,
 - *pomocné/bezpečné výzvy* – tie, ktoré neohrozujú život človeka, skôr sa nimi vyjadruje podpora niekomu alebo niečomu, prípadne ich cieľom je pobaviť, napr. tanečná výzva,
- **negatívneho charakteru** – predstavujú aktivity, pri ktorých sa dieťa ohrozuje na zdraví alebo živote. Do tejto kategórie patria výzvy

súkromné, rizikové/nebezpečné a smrteľné, kde možno zaradiť úmyselné samovraždy a neúmyselné samovraždy (Bielčiková, Židová 2023):

- *rizikové/nebezpečné výzvy* – tie, ktoré majú nepriaznivé účinky na zdravie detí a dospievajúcich. Rizikové online výzvy môžu výrazne poškodiť obeť psychicky alebo fyzicky a následky sú zväčša trvalé, napr. *výzva liatia alkoholu do očí*,
- *smrteľné výzvy* – tie, ktoré sú sprevádzané úkonmi zameranými na sebapoškodzovanie, prípadne samovraždu, napr. *momo výzva*,
- *úmyselné samovraždy* – dieťa si môže vlastnú samovraždu plánovať aj prostredníctvom online výzvy, pretože je to menej nápadné pre okolie, napr. *paracetamolová výzva*,
- *neúmyselné samovraždy* – dieťa sa nezapája do online výzvy s cieľom ukončiť svoj život, ale zo srandy, nudy, avšak pri vysoko rizikovej online výzve môže dôjsť k tomu, že ľudský život vyhasne, napr. *dusivá výzva*.

Mnohé z online výziev sa vyskytujú v obmedzenom kruhu užívateľov a o mnohých nevedia ani rodičia, pretože nie sú medializované.

1.2 Vybrané online ohrozenia realizované zo strany dospelých

Riziko digitálneho priestoru spočíva v tom, že naše deti môžu kontaktovať osoby s rôznymi zámermi. Žiaľ, mnohokrát dospelými osobami sú aj príbuzní dieťaťa, prípadne samotní rodičia alebo zákonní zástupcovia.

V tomto prípade možno hovoriť o **rodičovskom sharentingu**, ktorý predstavuje formu digitálneho rodičovstva (Kopecký, Szotkowski, 2018). Rodičia na sociálnych sieťach zdieľajú fotografie svojich detí alebo fotky, na ktorých sú so svojimi deťmi. Najnebezpečnejšie sú fotografie detí, na ktorých sú odhalené, napr. fotky z dovolenky, pri prebaľovaní, a pod.

Medzi negatívne aspekty sharentingu patrí, napr.:

- nadmerné zdieľanie fotografií alebo videí vlastných detí,
- vytváranie profilov detí v rámci rôznych druhov online služieb, v extrémnych formách aj tvorba prenatálnych profilov,
- vytváranie rôznych druhov online denníkov, v ktorých je deň po dni, mesiac po mesiaci monitorovaný život dieťaťa (bez jeho súhlasu),
- zneužívanie detí na vytváranie extrémistického a nenávisťného obsahu,
- zneužívanie detí ako komerčný nástroj, v rámci ktorého môžu útočníci založiť fiktívnu zbierku na pomoc daného dieťaťa a pod.

Do online nástrah, ktoré číhajú na deti zo strany dospelých patrí kybergrooming, kyberprenasledovanie, kybernetické násilie na dievčatách, sextortion a online nezákonné obchodovanie.

KYBERGROOMING

Kybergrooming označuje **správanie užívateľov internetu, takzvaných „predátorov“, ktorí majú za cieľ u obete vyvolať falošnú dôveru a prinútiť ich k osobnému stretnutiu. Výsledkom stretnutia môže byť sexuálne zneužitie obete, fyzické násilie, využitie dieťaťa na detskú pornografiu, zneužitie obete na detskú prostitúciu a iné** (Kopecký, Szotkowski, Gibadulin, 2014).

Proces manipulácie pozostáva z niekoľkých etáp:

1. *príprava kontaktu*, a to vytvorením falošnej identity, ktorá môže byť statická a dynamická, identita útočníka však nemusí byť vždy falošná – útočník môže dieťaťu prezradiť svoju identitu, dokonca aj svoje pohnútky;
2. *kontaktovanie sa s obeťou*, nadviazanie a prehľbovanie vzťahu, kedy útočník nadviaže kontakt a pracuje na prehľbovaní vzťahu. V rámci tejto etapy často využíva tzv. *efekt zrkadlenia*, kedy sa správa ako zrkadlový obraz obete, snaží sa získať čo najviac osobných informácií o obeti, obeť podpláca, vábi;

3. *príprava na osobné stretnutie*, kedy útočník disponuje osobnými údajmi, niekedy aj diskriminujúcimi informáciami. Tieto údaje a informácie plánuje použiť na vydieranie dieťaťa, aby sa dostavilo na osobné stretnutie;
4. *osobné stretnutie*, v rámci ktorého dieťa zažíva šok, pokiaľ identita útočníka bola falošná. Následne môže pokračovať manipulácia, ale môže tiež dôjsť k sexuálnemu či fyzickému útoku (Emmerová, 2020).

Fázy kybergroomingu:

1. ***formovanie priateľstva***, kedy kybergroomer prejavuje silný záujem o dieťa alebo dospievajúceho a snaží sa od neho získať čo najviac informácií a osobných údajov;
2. ***formovanie vzťahu*** je zároveň posilňovaním prvej fázy. Groomer sa zapája do diskusie s dieťaťom o tom, ako sa mu darí v škole, doma, na krúžkoch;
3. ***posúdenie rizika*** – táto fáza je úzkym prepojením s predchádzajúcou fázou, kedy priebeh a spôsob komunikácie je veľmi podobný. Zámerom groomera je v tejto fáze posúdiť veľkosť rizika napríklad tým, že sa pýta v akom čase sú rodičia v práci, kedy je dieťa online, či má prístup na počítač/internet vo svojej izbe, s kým zdieľa izbu a pod.;
4. ***fáza exkluzivity*** nasleduje po tom, ako predátor posúdi riziko. Snaží sa vybudovať dojem, že je najlepším priateľom dieťaťa, dieťa mu môže dôverovať a spoľahnúť sa len a len na neho;
5. ***sexuálna fáza*** sa začína nevinnými otázkami (už si niekedy dostala pusy?...). Predátor je vedie konverzáciu, pretože tento typ komunikácie môže byť pre dieťa nový a nepoznaný. Na základe odpovedí páchatel' nastavuje takú úroveň otázok a odpovedí, aby zaistil zapojenie dospievajúceho;
6. ***fáza uzákonenia fantázie*** je fázou, kedy sa páchatel'ovi podarí dospievajúceho zapojiť do svojich fantázií, online alebo offline sexuálnych aktivít, pričom využíva presvedčanie a zjavný nátlak (upravené podľa Madro et al. 2020).

Kybergrooming má veľmi blízko ku kyberprenasledovaniu.

Kyberprenasledovanie predstavuje proces, v rámci ktorého môže byť dieťa zámerne prenasledované útočníkom – predátorom. Týka sa to opakovaných činností, prostredníctvom ktorých predátor sleduje online aktivitu dieťaťa.

Kybernetické násilie na dievčatách predstavuje násilie realizované vo virtuálnom priestore, ktoré je realizované voči ženám a dievčatám, pričom sú využívané formy ako **kyberprenasledovanie, nedobrovoľná pornografia (alebo „porno z pomsty“), rodovo motivované urážky a obťažovanie, odsudzovanie za prejav sexuality („slut-shaming“), nevyžiadaná pornografia, online sexuálne vydieranie („sextortion“), vyhrážanie znásilnením a smrťou, zverejňovanie osobných údajov („doxing“) a elektronicky umožnené nezákonné obchodovanie** (Európsky inštitút pre rodovú rovnosť, 2017).

Sextortion – predstavuje **donútenie k sexuálnym službám alebo láskavostiam, a to za účelom online vydierania obete.**

K. Kopecký (2014, in Emmerová, 2020) vypracoval model správania páchatel'ov:

1. fáza – *nadviazanie kontaktu s obeťou*, kedy po prvotnom kontaktovaní, kde vystupuje pod identitou rovnakého pohlavia ako obeť, postupne páchatel' dieťa presvedčí, aby mu poskytlo osobné až intímne informácie;
2. fáza – *manipulácia lichôtkami* – útočník všetky zaslané materiály pozitívne hodnotí, čím si obeť získava, dieťa túži po obdive a uznaní;
3. fáza – *overenie skutočnej identity dieťaťa* – páchatel' sa potrebuje uistiť, že skutočne komunikuje s dieťaťom a že fotografie sú autentické, využíva k tomu metódu fotografie s konkrétnym nápisom, aktuálnymi novinami a pod.;
4. fáza – *stupňovanie intimity* – intimita fotografií, ktoré si obeť a páchatel' vymieňajú sa zvyčajne stupňuje, fotografie útočníka sú podvrhy a získava ich zo zahraničných portálov, dieťa potom začne vnímať distribúciu intímnych materiálov ako niečo bežné a útočníkovi pošle svoje vlastné zábery;

5. fáza – viacstupňové vydieranie, keď sa obeť rozhodne skončiť, útočník prechádza k vydieraniu, kedy sa vyhráža, že získané materiály zverejní a pošle ďalej. Páchateľ môže získanými materiálmi donútiť obeť k osobnému stretnutiu, vydieranie môže prerásť až do nútenej prostitúcie.

1.2.1 Typy internetových predátorov

Online predátor je osoba, ktorá zneužíva online prostredie a nevedomosť neplnoletých o rizikách online komunikácie s ním. Informačno-komunikačné technológie využívajú na nevhodné účely. Deti sa v online prostredí môžu stretnúť s nasledujúcimi internetovými predátormi:

- **agresor** – osoba páchajúca internetové násilie akoukoľvek formou alebo kombináciou foriem. Do tejto kategórie zaradíme aj sexuálneho agresora. Ide o osobu, ktorá vyvíja sexuálny nátlak na dieťa, a to prostredníctvom patologického sexuálneho správania/konania.
- **Pedofilná osoba** – je sexuálne orientovaná osoba na maloleté osoby. Sexuálny deviant na internete vyhľadáva sexuálne nezrelé osoby.
- **Romantický/vzťahový/sobášny podvodník** – osoba, ktorá si vytipuje inú osobu, po celý čas ju manipuluje, buduje si s ňou veľmi priateľský vzťah.
- **Osoba z oblasti sexbiznisu** – osoba, ktorá sa profesionálne orientuje na erotické služby. Vyrába, propaguje alebo predáva detskú pornografiu.

Uvedená typológia internetových predátorov sa často vyskytuje aj kombinovane (Židová 2021, s. 180). Jedna a tá istá osoba môže vystupovať aj ako agresor, vrátane sexuálneho agresora, kybergroomera alebo osoby z oblasti sexbiznisu.

2 RIZIKOVÉ PLATFORMY

Nebezpečné alebo rizikové platformy sú tie, ktorých súčasťou je:

- obsah nevhodný neplnoletým osobám,
- obsah, o ktorom je rodič alebo zákonný zástupca presvedčený, že je nevhodný pre jeho dieťa a môže mu uškodiť.

Niektoré z platforiem, napríklad také, v rámci ktorých sa propagujú sexualizované obsahy, môžu ovplyvniť vnímanie sexuality (Kopecký, Szotkowski, Krejčí 2012) u detí a dospievajúcich aj mimo online prostredia. Z tohto dôvodu je dôležité venovať pozornosť tomu, čo deti a mladiství vyhľadávajú v online prostredí a o aké platformy sa zaujímajú.

Pri nasledujúcich platformách zvýšte pozornosť:

- **Ana-Mia** – platforma, v rámci ktorej sa propaguje anorexia a bulímia. Názov Ana a Mia predstavuje mená kamarátok anorexie a bulímie. Podobných obsahov a stránok môže byť viacero, ale pod iným krycím menom.
- **Pro - ana/Pro-Ana-Suzy** – platformy, v rámci ktorých sa propaguje anorexia ako najvyššia hodnota krásna; vaše dieťa tam môže nájsť tipy, ako vydržať bez jedla.
- **Bongacams** – platforma propagujúca kybersex pred webkamerou. Neplnoleté dievčatá si prostredníctvom tohto webu zarábajú, kým prizeraúcim publikom sú najčastejšie muži. Ak sú len pasívni /prizerajúci/, nemusia platiť za čas strávený na tomto webe. Ak mladej žene dávajú nejaké príkazy, čo má urobiť, musia zaplatiť. Platí sa virtuálnymi peniazmi – tokenmi. Peniaze týmto „online pracovníčkam“ chodia do virtuálnej peňaženky.
- **OnlyFans** – platforma propagujúca sexuálne explicitné obsahy, ktorá zároveň propaguje nemravné správanie pre deti a do istej miery to môže meniť aj ich postoj k vlastnému telu. OnlyFans propaguje taktiež platený obsah, preto aj v rámci tejto služby si mnohé mladistvé dievčatá zarábajú.

- **Pornhub** – pornografická platforma poskytujúca používateľom rôznorodý sexuálne ladený obsah vrátane video-obsahu i fotografického obsahu.
- **YouPorn** – pornografická platforma poskytujúca sexuálne ladený obsah, používateľom ponúka aj možnosť chatu a online zoznamky.
- **RedTube** – pornografická platforma podobná YouPorn.
- **Roblox** alebo iné *herné platformy* – rôzneho druhu, prípadne hier ako také, v ktorých sa propaguje incest, násilie a virtuálne znásilnenie, napr. v hrách God of War, Rape Lay.
- **Discord** – používatelia majú možnosť komunikovať o hrách prostredníctvom hlasových hovorov, videohovorov, textových správ, médií a súborov v súkromných četoch alebo ako súčasť komunit nazývaných „servery“.
- **Among Us** – animovaná záhadná videohra v preklade *Medzi nami*, ktorá sa hrá na telefónoch a tabletoch. Hra je určená pre 4 až 10 hráčov, cieľom hry je nájsť tajného vraha.
- **Omegle** – anonymná platforma na videorozhovory, ktorá vás spáruje s úplne neznámym človekom niekde na svete.
- **Hoop** – aplikácia umožňuje deťom vo veku 12 rokov nadviazať spojenie s úplne cudzími ľuďmi. Potiahnutím cez profily, ktoré zahŕňajú vek, pohlavie a fotografie osoby si používatelia môžu vybrať, s kým by chceli začať konverzáciu. Deti si tak nachádzajú virtuálnych priateľov, s ktorými sa môžu stretnúť aj mimo online prostredia, čo je nebezpečné.
- **Kik** – aplikácia na odosielanie okamžitých správ. Spoločnosť Kik Interactive, ktorá je zakladateľom Kik četu uvádza, že je to pre deti od 13 rokov, ale App Store to hodnotí ako nevhodné pre osoby mladšie ako 17 rokov. Je to kvôli obrovskému množstvu sexuálneho obsahu, ktorému môže aplikácia deti vystaviť
- **Snapchat** – komunikačná platforma známa rodičom aj deťom, spopularizoval trend miznutia správ, avšak často sa využíva aj na odosielanie inkriminovaných materiálov v rámci sexuálne ladenej

komunikácie (sexting). Snap Map s podporou GPS umožňuje priateľom, aj neznámym ľuďom poznať presné miesto pobytu vášho dieťaťa.

- **Vault apps** – aplikácia používajúca na skrytie obsahu v telefónoch a tabletoch, od fotografií a súborov až po iné aplikácie, o ktorých deti nechcú, aby ich rodičia vedeli.
- **Instagram, Twitter** – v súčasnosti známe aplikácie využívané deťmi, dospelými, známymi osobami, influencermi, avšak sú taktiež obľúbeným zdrojom pornografického obsahu.
- **Yik Yak** – anonymná četovacia aplikácia, ktorá umožňuje používateľom v okruhu piatich míľ čítať verejne uverejnené správy. Je považovaná za veľmi nebezpečnú aplikáciu v prípade kyberšikanovania.
- **Yarn** – aplikácia, ktorá rozpráva príbehy prostredníctvom falošných textových správ. Mnohé z príbehov sú buď strašidelné, alebo sexuálne. Názvy niektorých titulov sú zarážajúce, napr.: „Posielať akty?“, „Sleduje ma“, „Sériový zabijak“ a pod.

3 AKO ZISTÍM, ŽE SA MOJE DIEŤA TRÁPI?

KYBERAGRESIA A KYBERŠIKANOVANIE

3.1 Ako zistím, že je moje dieťa obeťou kyberšikanovania?

OTÁZKA RODIČA:

Stalo sa moje dieťa obeťou kyberagresie alebo kyberšikanovania?

Na prvý pohľad sa môže zdať zložité odlíšiť prejavy kyberagresie od kyberšikanovania.

Zistiť, či sa dieťa stretlo s útokmi kybernetickej agresie a nešlo len o rovesnícke podpichovanie a doťahovanie sa v prostredí internetu, možno prostredníctvom otázok:

- *sú deti, ktoré ťa podpichujú tvojimi kamarátmi?*
- *Kde a ako prebieha podpichovanie? (deje sa v triede počas prestávok, v rámci záujmovej aktivity, na internete)*
- *Páči sa ti, keď ťa iní podpichujú?*
- *Podpichuješ ich aj ty? Využívaš na to internet?*
- *Keď im povieš, aby prestali, urobia tak?*
- *Ak by si im povedal(-a), že ťa zranili (sklamali), ospravedlnili by sa?*

Ak je odpoveď na niektorú z otázok „nie“ alebo „neviem“, môže ísť o negatívne podpichovanie alebo verbálne prejavy kybernetickej agresie a je potrebné zistiť viac informácií.

Podpichovanie sa stáva agresiou a môže prejsť do šikanovania v digitálnom prostredí, ak:

- **obsah podpichovania sa zmení z láskavého na nepriateľský,**
- **dochádza k nerovnováhe medzi aktérmi – podpichujúci má dominantnejšie postavenie,**

- **opakovane sa vyskytuje a naberá na intenzite,**
- **je realizované za účelom ublíženia,**
- **dieťa, ktorá je podpichované, sa cíti rozrušené alebo zranené.**

Podpichovanie teda môže prerásť v kyberšikanovanie, ktoré sprevádza strach, úzkosť, bezmocnosť u jednej osoby, iným dodáva silu a moc, potvrdenie sociálneho statusu a pozície na úkor druhých.

Rozlíšiť prejavy kyberagresie od kyberšikanovania možno na základe troch znakov, ktorými sú:

1. **úmysel ublížiť** – dieťa zámerne koná tak, aby inému dieťaťu ublížilo;
2. **nerovnováha v sile**, ktorá vzniká buď kvôli postaveniu v skupine rovesníkov (preferovanie učiteľom, ostrakizácia, izolácia), alebo zručnostiam, ktorými dieťa disponuje (ovládanie počítačových programov na úpravu fotografií, ovládanie aplikácií na kreslenie, maľovanie, tvorbu videí a pod.);
3. **negatívne správanie, v ktorom je obeť opakovane zneužívaná** – to znamená, že dieťaťu sú opakovane odosielané správy a materiál, ktorý ho zraňuje, je nanovo inými zdieľaný a negatívne komentovaný a pod.

Kyberšikanovanie môže začať veľmi nevinne, často môže ísť o obyčajné prejavy správania, ktoré postupne gradujú a cyklicky sa opakujú. Spočiatku môže ísť len o vtip, no postupne môže prerásť do nezvládnuteľnej situácie pre obeť. Niektoré z detí sú súčasne obeťou šikanovania a kyberšikanovania, čo celú situáciu len zhoršuje. Necítia sa bezpečne v online prostredí a ani mimo neho. Dieťa sa nemôže brániť, aj keď by sa útočníkom chcelo vyhýbať, tak nemá „kam ujsť“.

OTÁZKA RODIČA:

Existujú varovné signály, ktoré indikujú podozrenie, že sa dieťa stalo obeťou kyberšikanovania?

Varovné signály:

- dieťa prejavuje nepokoj, nervozitu, vystrašenosť z cesty do školy, alebo zo školy, alebo nervozitu a strach pri písaní sms správ, alebo emailov, rozrušenosť a frustráciu pri pripojení na internet
- dieťa náhle vypína mobil a počítač, je rozrušené pri používaní mobilu alebo počítača s pripojením na internet
- dieťa je neochotné hovoriť o svojich účtoch na sociálnych sieťach a aktivitách v digitálnom prostredí
- dieťa zrazu nemá záujem o aktivity a kamarátov, s ktorými bol donedávna v kontakte, tak v bežnom prostredí, ako aj v digitálnom prostredí
- dieťa je nervózne, impulzívne alebo utiahnuté, ak trávi čas v online prostredí, ale aj mimo neho
- dieťaťu sa zhoršil školský prospech
- dieťa sa nevie/nechce sústrediť na učenie
- dieťa odmieta chodiť do školy
- dieťa uniká zo školy
- dieťa je emočne labilné
- dieťaťu zvykne byť večer/ráno nevoľno, zhoršuje sa to, ak sa blíži začiatok vyučovania (môže ísť o psychosomatické ťažkosti)
- dieťa prežíva psychický stres
- dieťa prežíva pocit viny
- dieťaťu chodia hanlivé správy (ponižujúce, vulgárne)
- dieťaťu niekto uverejňuje na profil sociálne siete hanlivé, ponižujúce fotografie, videá, statusy
- dieťa sa cíti byť v bezvýchodiskovej situácii

- dieťa za vami neustále chodí, pýta si vašu pozornosť, alebo práve naopak, trávi s vami menej času, vyhýba sa vám
- je plačlivé, reaguje podráždene aj na primerané situácie
- dieťa prežíva hanbu, uvažuje nad pomstou
- dieťa môže začať realizovať kyberagresiu alebo kyberšikanovanie, ktoré sú odpoveďou na reakcie agresora
- dieťaťu nechutí jesť, alebo práve naopak, začalo sa prejedat'
- dieťa môže disponovať zvýšeným rizikovým správaním (užitie alkoholu, cigariet a i.)
- dieťa začína mať úzkostné až depresívne stavy
- dieťa môže mať samovražedné myšlienky
- dieťa sa môže pokúsiť o sebapoškodzovanie

OTÁZKA RODIČA: Ako môžem dieťaťu pomôcť?

Pomôžte dieťaťu:

- ukončiť komunikáciu s útočníkom – ide o rýzný krok dieťaťa, ktorý nekomunikovaním skôr docielí pokračovanie agresora v kyberútokoch – ohováraní, očierňovaní na internete. Akonáhle obeť sa bráni, vysvetľuje, dáva agresorovi presne to, o čo sa snaží a vo svojich útokoch bude ďalej pokračovať,
- zablokovať útočníka – zablokovaním správ, zmenou nastavení, požiadaním správcu siete, alebo administrátora sociálnych sietí o blokovanie,
- uchovať dôkazy pre následné vyšetrovanie a predloženie materiálu orgánom činným v trestnom konaní,
- byť dieťaťu oporou.

OTÁZKA RODIČA:

Kde môžem vyhľadať pomoc?

Žiaci na základných a stredných školách sú informovaní o možnostiach, kde vyhľadať pomoc, či už v rámci školy (triedny učiteľ, výchovný poradca, sociálny pedagóg, školský psychológ, školský podporný tím) alebo mimo nej, a to prostredníctvom liniek pomoci.

Medzi ne patria:

IPčko.sk - <https://ipcko.sk/mapa-pomoci/linky-pomoci/>

Pomoc.sk - <http://www.pomoc.sk/>

Stopleveline.sk - <https://stopline.sk/sk/uvod/>

Linka detskej istoty - <http://www.ldi.sk/>

Linka detskej dôvery - <https://www.linkadeti.sk/domov>

Linka dôvery Nezábudka - <https://linkanezabudka.sk/>

Informácie, vrátane odporúčaní, čo robiť, ak sa dieťa stane obeťou kyberagresie a kyberšikanovania sú súčasťou webových stránok:

Bezpečne na nete - <https://bezpecnenanete.eset.com/sk/>

Child Safety online - <https://www.unicef.org/documents/child-safety-online>

E-bezpečí - <https://www.e-bezpeci.cz/>

Kyberšikanovanie.sk - <https://www.kybersikanovanie.sk/>

Nehejtuj.sk - <https://nehejtuj.sk/>

Ovce - <http://sheeplive.eu/?r=ovce>

Zodpovedne na internete - <https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/>

Preventista.sk - <https://preventista.sk/info/category/prevenicia/>

IBtrebažiť - <https://cyberawareness.sk/>

BODY SHAMING

3.2 Ako zistím, že je moje dieťa obeťou body shamingu?

OTÁZKA RODIČA:

Stalo sa moje dieťa obeťou body shamingu?

Zistiť, či dieťa je obeťou body shamingu možno prostredníctvom pozorovania dieťaťa s pýtaním sa:

- *Je to stále to isté dieťa?*
- *Zmenili sa stravovacie návyky dieťaťa?*
- *Zmenil sa životný štýl dieťaťa? (napr. dieťa začalo športovať, inak sa obliekať a pod.)*
- *Čo ho vedie k zmene životného štýlu?*
- *Je to zmena, ktorá vyplýva z vývinového obdobia dieťaťa, t j. dieťa je v partii rovesníkov, ktorí zastávajú podobný životný štýl (štýl obliekania, šport, stravovacie návyky)?*
- *Je moje dieťa šťastné?*
- *Zmenili sa rovesnícke vzťahy dieťaťa? Má dieťa tých istých kamarátov? Komunikuje s nimi aj prostredníctvom internetu a mobilného telefónu?*

Negatívny sebaobraz dieťaťa môžu v značnej miere ovplyvniť niektoré výroky rodičov (*pozri sa, ako vyzeráš; naozaj chceš toto všetko zjesť?; mal(-a) by si schudnúť; mal(-a) by si pribrat'; rob niečo so sebou atď.*).

Pre zdravý vývin dieťaťa, sebaobraz a sebaúctu je vhodné vyvarovať sa podobných komentárov.

V opačnom prípade tieto „dobře mienené“ frázy rodičov, v kombinácii s verbalizovanými prejavmi (osobne a cez internet) rovesníkov, ktoré sú spojené so zosmiešňovaním, posmievaním a môžu viesť ku šikanovaniu, majú negatívny vplyv na dieťa, na jeho sebaobraz a sebaúctu.

OTÁZKA RODIČA:

Existujú varovné signály, ktoré indikujú podozrenie, že sa dieťa stalo obeťou body shamingu?

- Dieťa sleduje stránky propagujúce zdravý životný štýl.
- Dieťa sleduje stránky propagujúce nezdravý životný štýl.
- Vyhľadáva platformy, ktoré venujú pozornosť cvičeniu a diétam.
- Sleduje profily, fotky, videá extrémne štíhlych žien (typické pre dievčatá).
- Sleduje profily, fotky, videá extrémne vytrénovaných mužov (typické pre chlapcov).
- Dieťa začína stolovať dlhšie, má tendenciu „vrtať sa“ v jedle.
- Dieťa si zámerne špiní tanier jedlom, aby oklamalo, že málo naloženú väčšiu porciu.
- Dieťa odchádza jesť do svojej izby.
- Dieťa vychádza z izby so zjedenou porciou, ktorú malo naloženú na tanieri, hoci rodičia sú zvyknutí, že dieťa nezje naloženú porciu.
- Časom možno nájsť jedlo v koši, vrecúšku pod posteľou alebo niekde ukryté.
- Dieťa môže domáce zviera prikrmovať jedlom, ktoré nezjedlo.
- Dieťa má tendenciu ísť po stolovaní na toaletu alebo do sprchy, kde môže zámerne potravu vyvrátiť, aby ste to nepočuli.
- Dieťa s rodinou prestáva postupne stolovať.
- Hmotnosť dieťaťa sa začína znižovať.
- Dieťa má zmeny nálad.
- Dieťa začína byť slabé, bledé, mať bolesti.
- Dieťa veľmi striktné dodržiava pitný režim, vďaka ktorému necíti hlad.
- Dieťa možno nachytať ako konzumuje potravu pred zrkadlom, zámerom je pozeráť sa na seba pri jedení, čo spôsobí u detí trpiacich poruchami príjmu potravy, že sa sami sebe zhnusia a prestanú jesť.

- Dieťa si začína viackrát za deň umývať zuby, cieľom je privodiť si chuť pasty a myslieť na čistotu ústnej dutiny, čo motivuje dieťa k tomu, aby nejedlo.
- Dieťa môžete nachytať pri tom, ako si meria obvod pásu, sleduje sa pred zrkadlom, častejšie sa váži.
- Dieťa začína väčšiu pozornosť venovať cvičeniu.
- Dieťa začína podávať extrémny výkon v posilňovaní, ktorý môže dopĺňať podpornými látkami, napr. anabolickými steroidmi.
- Dieťa sa stáva závislé od cvičenia, predlžuje čas cvičenia a čoraz viac cvičí s väčšou váhou.
- Dieťa možno vidieť prejedat' sa a po jedení môže trpieť pocitom viny, že niečo skonzumovalo.
- Dieťa môže byť čoraz viac liberálnejšie voči alkoholickým nápojom.
- Dieťa má tendenciu užívať alkohol namiesto jedla, cieľom je zahnať pocit hladu alkoholom, ktorý je na žalúdok ťažší, čo u ľudí trpiacich s poruchami príjmu potravy má podobnú váhu akoby skonzumovali jedlo.
- Dieťa začína sledovať počet kalórií, študovať si kombinácie jedál.
- Dieťa začína vynechávať z jedálnička nezdravé jedlá.
- Dieťa začína byť závislé od „zdravého stravovania“.

OTÁZKA RODIČA:

Ako môžem dieťaťu pomôcť?

Pre každého rodiča je ťažké priznať si, že sa jeho dieťa trápi. Rodiča môžu sprevádzať pocit viny, ale aj hnevu, čo je prirodzené.

- V žiadnom prípade dieťa neobviňujte, ak by sa preukázalo, že prepadlo poruchám príjmu potravy.
- Podporte dieťa tým, že mu sľúbite, že mu pomôžete sa z toho dostať.

- Ubezpečte dieťa, že ono bolo, stále je a bude dieťaťom, ktoré ľúbite a ktoré sa nemusí „vylepšovať“, aby sa páčilo iným, pretože jeho hodnota nezávisí od druhých ľudí.
- Snažte sa vyhýbať (to platí aj pre rodičov, ktorých detí netrpia poruchami príjmu potravy) akýmkoľvek komentárom typu: „*vidím, že ti chutí*“, „...*ale si sa zmenil(-a)*“, „*aký(-á) si vychrtlý(-á)*“, „*na chlapca si taký útlý*“ a pod., pretože môžu byť deťmi a dospievajúcimi úplne inak pochopené v období, keď sa ich telo mení, keď si pozorne všimajú iných a sú voči sebe o niečo viac kritickejší.
- Poproste dieťa, aby vám ukázalo „idol krásy“, podľa ktorého by chcelo vyzerať, lebo je dosť pravdepodobné, že nejaký mať bude, môže to byť nejaká modelka, alebo kulturista.
- Komunikujte s dieťaťom o tom, čo sa mu presne na anorexii alebo bigorexii páči, fascinuje, nechajte dieťa povedať všetko, čo bude chcieť o tom povedať. Možno zistíte dôvod, pre ktorý prepadlo poruche príjmu potravy, alebo inak o seba „dbá“, len aby sa vyhlo zosmiešňovaniu a urážaniu svojej postavy.
- Dovoľte dieťaťu, aby ukázalo, aké platformy sleduje, čím všetkým sa inšpiruje pri diétach, alebo produktoch zameraných na formovanie postavy.
- Ak je to potrebné, tak po komunikácii s dieťaťom urobte potrebné opatrenia, aby ste eliminovali u dieťaťa vyhľadávanie nevhodných spôsobov správania sa voči svojmu telu. Zakazovanie alebo obmedzovanie prístupu na internet nie je úspešnou stratégiou. Dieťa si, bez vedomia rodičov, nájde iné prístupy (cez kamarátov) k internetovým stránkam.
- Je dosť možné, že najmä pri anorexii a bulímii je dieťa v kontakte s „kamarátmi“, ktorí sú na tom rovnako alebo podobne. Zaujímajte sa o priateľov svojich detí.
- Navrhňte dieťaťu podstúpiť patričnú odbornú pomoc a sľúbte mu, že ju budete absolvovať spolu s ním.

- Ešte pred tým všetkým môžete navštíviť nejakého odborníka, s ktorým sa poradíte o tom, ako dať dieťaťu najavo, že viete, aký má problém.
- Ak by vaše dieťa bolo ochotné podstúpiť liečbu, prípadne aj nebolo, ale skúste zvážiť, prípadne to s dieťaťom prekonzultovať, že mu kvôli jeho dobru zablokujete stránky, ktoré doteraz sledovalo.
- Motivujte dieťa, že to, čím si prešlo je síce veľmi ťažké, zraňujúce, ale že je veľa ľudí, ktorí sa uzdravili a dnes pomáhajú iným.
- Povedzte dieťaťu, že ak sa rozhodne liečiť môže v budúcnosti zachrániť desiatky alebo stovky detí a mladých ľudí.

OTÁZKA RODIČA:

Kde môžem vyhľadať pomoc

V prípade podozrenia, že dieťa trpí poruchami príjmu potravy je potrebné vyhľadať pomoc odborníkov, – lekárov, ktorí môžu dieťaťu pomôcť.

Ako rodič môžete kontaktovať:

- pediatra, ku ktorému je dieťa priradené,
- psychológa, a to buď školského psychológa v škole, ktorú dieťa navštevuje, alebo psychológa zo zariadení poradenstva a prevencie.

Pri podozrení na body shaming zo strany spolužiakov dieťaťa je potrebné vyhľadať pomoc v škole:

- u triedneho učiteľa,
- u školského podporného tímu, alebo školského psychológa, sociálneho pedagóga a výchovného poradcu.

Spoločne s dieťaťom môže rodič vyhľadať pomoc cez:

IPčko.sk - <https://ipcko.sk/mapa-pomoci/linky-pomoci/>

neZavislost.sk – <https://nezavislost.sk/sk/>

Pomoc.sk – <http://www.pomoc.sk/>

IBtrebažiť – <https://cyberawareness.sk/>

Dobrá linka – www.dobralinka.sk

Linka detskej istoty - <http://www.ldi.sk/>

Linka detskej dôvery - <https://www.linkadeti.sk/domov>

Linka dôvery Nezábudka - <https://linkanezabudka.sk/>

ONLINE VÝZVY

3.3 Ako zistím, že sa moje dieťa zapojilo do problematickej online výzvy?

OTÁZKA RODIČA:

Zapojilo sa moje dieťa do problematickej online výzvy?

Dieťa môže byť k niektorej z online výziev vyzvané iným kamarátom. Ide o nasledovný proces:

- dieťa (vyzvaný) je označené iným dieťaťom alebo osobou k danej online výzve,
- vyzvané dieťa má priestor rozhodnúť sa buď pre prijatie, alebo odmietnutie výzvy,
- v prípade prijatia výzvy dieťa verejne vyhlási prijatie výzvy, čo si rodič môže všimnúť na sociálnej sieti,
- vyzvané dieťa spustí automatické nahrávanie, prípadne ho nahráva/natáča niekto iný,
- dieťa v živom prenose vykonáva sériu úkonov, ktoré sú predmetom danej online výzvy,
- po skončení dieťa vyzve iného rovesníka k vykonaniu online výzvy,
- vyzvané dieťa iného vrstovníka označí na predmetnom príspevku, čím len potvrdí vyzvanie k vykonaniu online výzvy.

OTÁZKA RODIČA:

Existujú varovné signály, ktoré indikujú podozrenie, že dieťa sa zapojilo do problematickej online výzvy?

Dieťa môže mať viditeľné stopy na tele:

- poškodenie pier, očí, kože,

- očné a pľúcne infekcie,
- zápal žalúdka,
- popáleniny,
- intoxikácia,
- zlyhanie vnútorných orgánov,
- otras mozgu,
- strata zraku,
- čiastočné ochrnutie,
- zlomeniny končatín,
- poruchy reči, pohybového aparátu,
- neurotické poruchy (úzkosť, chronický stres a strach, fóbie, záchvaty úzkosti, stresu, strachu),
- poruchy spánku (nočné desy, nočné pomočovanie),
- neurologické alebo psychické afekcie (depresívne poruchy, posttraumatické stigmy, iné psychické problémy).

V prípade, že sa dieťa odmietlo zapojiť do rizikovej online výzvy tak si možno u neho všimnúť zmeny v správaní. Niektoré online výzvy môžu byť sankcionované, to znamená, že niektoré deti začnú byť atakované inými užívateľmi, ktorí ich vyzvali k online výzve. Dieťa sa tak môže stať obeťou kyberagresie alebo kyberšikanovania. V takýchto prípadoch môže byť dieťa:

- utiahnuté, smutné,
- neustále zamyslené,
- dieťa často kontroluje sociálnu sieť alebo mobilný telefón,
- dieťaťu často chodia správy alebo mu niekto telefonuje,
- dieťa je utrápené, ak trávi čas na internete,
- dieťa je utrápené, aj keď netrávi čas na internete,
- dieťa odmieta komunikovať s rodičmi, alebo je v neustálej blízkosti rodičov,
- u dieťaťa môžu nastať zmeny v stravovaní (odmietanie jedla alebo prejedanie),

- dieťa reaguje podráždene na primerané situácie,
- je plačlivé,
- dieťaťu je ráno pred vyučovaním nevoľno (môže ísť o psychosomatické ťažkosti),
- dieťa sa nedokáže sústrediť na učenie,
- dieťa nechce chodiť do školy, na krúžky,
- dieťa sa môže pokúsiť o útek zo školy,
- dieťa sa začína správať rizikovo (vyhľadáva alkohol, nevhodné sociálne skupiny a i.),
- dieťa sa zaujíma o online výzvy, vyhľadáva si ich, číta o nich, pozerá si videá,
- dieťa sa môže na základe tlaku okolia zúčastniť niektorej z online výziev,
- dieťa môže byť úzkostlivé, ustráchané až depresívne,
- dieťa si môže začať ubližovať.

OTÁZKA RODIČA:

Ako môžem dieťaťu pomôcť?

Pre dieťa môže byť náročné vyhodnotiť rôzne požiadavky a výzvy, s ktorými sa stretne v digitálnom priestore.

Úlohou školy je rozvíjať u žiakov kritické myslenie. Rozlišovanie a vyhodnocovanie informácií na internete však nemusí byť len doménou škôl a školských zariadení, ale aj rodiny.

Ak sa s dieťaťom rozprávate o jeho aktivitách na internete a dieťa sa zdôverí o výzve, ktorá koluje v triede v rámci ich online skupiny, tak pozorne počúvajte zámer výzvy.

Výzva môže byť sociálna, t.j. zameraná na pomoc niektorému spolužiakovi alebo kamarátovi. Podporte dieťa v aktivite.

Výzva môže niest' isté znaky rizika, napr. uverejňovanie fotografií dieťaťa z obdobia raného detstva na internete. V tom prípade je vhodné pýtať sa dieťaťa,

kto je iniciátorom takejto výzvy, či ide o dospelého človeka, alebo spolužiaka. Pýtajte sa, čo tým sledujú. Možno to je len výzva žiakov deviateho ročníka, aby si fotkami pripomenuli svoje detstvo a pri koncoročnej rozlúčke dali ostatným žiakom nižších ročníkov úlohu, aby ich na základe fotografií identifikovali. V tomto prípade je na mieste zistiť, ako je ošetrované uverejňovanie fotografií a za akých podmienok budú mať deti prístup k fotografiám.

Pri zapájaní sa do online výziev, či už neškodných, alebo rizikových, sa môžeme opýtať detí:

- aké sú skutočné výhody účasti v online výzve?
- Naozaj tam chcú/musia dať video alebo obrázok? Čo im to môže priniesť dnes – zajtra?
- Môže ich to pozitívne ovplyvniť? Ako?
- Môže ich to negatívne ovplyvniť? Ako?
- Obávajú sa, že ich nebudú kamaráti považovať za cool, ak sa odmietnu pripojiť do online výzvy?

To, čo môžeme ako rodičia urobiť, je komunikovať s deťmi:

- o online výzvach a o tom, že ide o „hry“, ktoré sa s príchodom digitalizácie preniesli do online prostredia, niektoré z nich sú pozitívne, iné nabrali úplne iné smerovanie – často nebezpečné a nepremyslené,
- povedzte dieťaťu, aké nebezpečenstvá hrozia pri rizikových online výzvach,
- zistite, o ktoré online výzvy dieťa prejavuje záujem,
- nechajte dieťaťu priestor na vyjadrenie toho, prečo sú pre neho online výzvy zaujímavé,
- urobte s dieťaťom kompromis, ponúknite dieťaťu alternatívu, namiesto rizikovej výzvy mu dovoľte zapojiť sa do kladnej výzvy,
- ak nechcete, aby sa dieťa zapájalo do akejkoľvek výzvy, vykompenzujte mu jeho túžbu po adrenalíne nejakou aktivitou, športom a pod.,

- pripomeňte dieťaťu, že sa nemusí podrobovať takýmto úkonom, ani kvôli rodine, kamarátom a spolužiakom a tí, ktorí majú dieťa radi, si ho budú vážiť a rešpektovať jeho rozhodnutie,
- vysvetlite dieťaťu, že hrdinom nie je ten, kto sa zapojí do rizikovej online výzvy, ale ten, kto tlaku dokáže odolať a nehanbí sa za to, lebo si uvedomuje nebezpečenstvo s tým spojené.

Ponúknite dieťaťu návod, ako má reagovať, ak opätovne natrafí na online výzvu:

- vysvetlite dieťaťu, nech nereaguje impulzívne, namiesto toho sa zastaví a zamyslí nad danou online výzvou (či je pozitívneho alebo negatívneho charakteru),
- nech zváži, či daná online výzva je pre neho vhodná/bezpečná/, ak si nevie rady, nech sa nebojí na to opýtať,
- ak si dieťa nie je isté výhodami/nevýhodami online výzvy, v takom prípade nech sa do nej radšej nezapája.

Povedzte dieťaťu, aby si zodpovedalo na nasledujúce otázky:

- Je zapojenie sa do online výzvy dôležité pre môj život?
- Neohrozím tým seba, prípadne niekoho iného?
- Nebudem na nebezpečné správanie na internete navádzať aj iné deti/kamarátov?
- Mám istotu, že ma daná online výzva neohrozí na živote?
- Vyrieši moje problémy zapojenie sa do online výzvy?
- Je nutné dožadovať sa pozornosti rodičov/kamarátov cez online výzvu?

OTÁZKA RODIČA: Kde môžem vyhľadať pomoc?

Ak by sa dieťa napokon zapojilo do rizikovej online výzvy, môžete kontaktovať ktorúkoľvek linku pomoci, povedať o akú výzvu ide, prípadne, čo ste si všimli, že

dieťa robilo. Tím odborníkov bude vedieť, čo má robiť a určite pomôže danú situáciu vyriešiť. Nahlásením nejakej novej online výzvy môžete pomôcť aj iným deťom a uchrániť ich tak pred nebezpečným správaním. Online výzvy sú už aj u nás čoraz viac medializované.

E-bezpečí – <https://www.e-bezpeci.cz/>

IPčko.sk - <https://ipcko.sk/mapa-pomoci/linky-pomoci/>

Pomoc.sk – <http://www.pomoc.sk/>

Linka detskej istoty - <http://www.ldi.sk/>

Linka detskej dôvery - <https://www.linkadeti.sk/domov>

Linka dôvery Nezábudka - <https://linkanezabudka.sk/>

KYBERGROOMING

3.4 Ako zistím, že je moje dieťa obeťou kybergroomingu?

OTÁZKA RODIČA:

Stalo sa moje dieťa obeťou kybergroomingu?

Dieťa osloví neznáma osoba, ktorá sa môže predstaviť ako chlapec/dievča, čo sa nedávno presťahoval(-a) do mesta/obce. Chce s dieťaťom nadviazať kontakt pre rovnaké záľuby. Komunikácia začína nevinne a neškodne pre dieťa. Málokedy komunikácia sa hneď orientuje na sexuálne témy. Osoby, vydávajúce sa za niekoho iného, najprv budujú dôveru, a preto komunikácia môže prebiehať dlhé mesiace.

Je preto dôležité zaujímať sa, s kým si dieťa na internete píše a či ide o kamaráta/kamarátku, ktorú pozná zo školy, alebo z krúžku, ihriska a pod.

Kybergroomeri sa pýtajú veľa otázok, ale málo o sebe prezrádzajú. Pre rodiča práve nedostatok informácií o osobe, s ktorou si dieťa píše, môže byť impulzom k ostražitosti.

Kybergroomingu dochádza v četrovacích miestnostiach, messengeroch ako je WhatsApp a sociálne siete, napr. Instagram, TikTok a pod., ale aj v četoch počas online hier, napr. Fortnite.

V čete dieťaťa sa môžu vyskytnúť nasledujúce varovné signály:

- **PSSST!** Dieťa je vyzvané, aby rodičom nehovorilo o tom, s kým a o čom si píše. Čet by mal zostať tajný.
- **ÓLALÁ!** Druhá osoba (kybergroomer) posielala sugestívne komentáre
- **POŠLI!** Výzva poslať nahé fotografie.
- **POVEDZ MI!** Dieťa dostáva otázky ohľadne bydliska, osobných až intímnych záležitostí.

- **NEBUĎ TAKÝ!** Kybergroomer emocionálne útočí na dieťa, aby sa cítilo vinné, ak na požiadavku (napr. ohľadne poslania intímne fotografie a videa) odpovie nie. Odpoveď nie nepovažuje za odpoveď.

OTÁZKA RODIČA:

Existujú varovné signály, ktoré indikujú podozrenie, že dieťa sa stalo obeťou kybergroomingu?

Medzi kľúčové signály, ktoré môžu indikovať problém, patrí:

- dieťa maže históriu četu, e-maily, sms,
- dieťa zakrýva monitor, preklikáva medzi webovými stránkami alebo vypína program/aplikácie,
- dieťa sa vyhýba rozhovorom, uzatvára sa pred rodinou a priateľmi,
- dieťa postupne hromadí materiálne dary,
- dieťa si niečo kúpilo bez toho, aby mu na to rodičia dali peniaze,
- dieťa môže napodobňovať sexuálne praktiky.

Ďalšími znakmi sú:

- dieťa dbá o svoj vzhľad (chce sa páčiť),
- dieťa je naplnené šťastím, ak trávi čas v online prostredí,
- dieťa sa nevedome usmieva pri čítaní/odpisovaní,
- dieťa sa často fotí, kameruje,
- dieťa je ustráchané,
- dieťa sa môže báť ísť do/zo školy,
- dieťa je nervózne, ak trávi čas v online prostredí, ale aj mimo neho,
- dieťaťu sa zhoršil školský prospech,
- dieťa sa nemôže sústrediť na školské povinnosti,
- dieťa je úzkostlivé,
- dieťa je emočne labilné,
- dieťa vyhľadáva pozornosť rodiča/rodičov, alebo naopak sa im vyhýba,
- je plačlivé, reaguje podráždene aj na primerané situácie,

- dieťa sa zaujíma o sexuálnu oblasť, môže si niečo vyhľadávať na internete, alebo v časopisoch,
- dieťa sa začína zaujímať o intímne vzťahy.

OTÁZKA RODIČA:

Ako môžem dieťaťu pomôcť?

V rámci prevencie pred nástrahami kybergroomingu, t. j. kontaktovania neznámou osobou existujú 3 technické rady, vďaka ktorým sa dieťa sa môže v digitálnom prostredí cítiť bezpečnejšie. Medzi ne patrí:

- namiesto mena a priezviska dieťaťa používať prezývky,
- nastaviť ochranu osobných údajov (nastavenie ochrany v profile na "súkromné"),
- nastaviť ochrany na profile alebo v aplikácii tak, aby znemožňoval cudzím ľuďom kontaktovať dieťa.

Ďalšími krokmi, ktoré môžu dieťaťu pomôcť, sú:

- prerušiť rozhovor, ak sa pri ňom cíti divne,
- nahlásiť alebo zablokovať dotieravé číťové kontakty,
- v prípade núdze kontaktovať políciu,
- nepotvrdzovať žiadosť o priateľstvo od cudzej osoby,
- nepísať v súkromnom číťe s cudzími ľuďmi,
- neuverejňovať osobné údaje (bydlisko, vek), ako aj fotografie a videá,
- nestretávať sa osamote s ľuďmi, ktorých dieťa nepozná.

Ak dôjde ku kontaktovaniu neznámou osobou, ako aj výmene osobných informácií, je dôležité, aby rodič:

- počas rozhovoru dieťaťu jasne komunikoval, že je na jeho strane a pomôže mu,
- zachoval pokoj, nezľakol sa a citlivo počúval,
- dal jasne najavo, že dieťa sa vždy môže na vás obrátiť s problémami,

- vyhol komentovaniu: „Ako môžeš byť taký naivný!“,
- vyhol obviňovaniu: „Prečo si to vôbec riešil?“,
- vyhol trestom a zákazom, pretože tie situáciu neriešia,
- pomohol dieťaťu spraviť snímky obrazovky, zvukové nahrávky hlasových správ, zablokovať profil, nahlásiť incident,
- vzbudíte v dieťaťu dôveru, že mu pomôžete situáciu vyriešiť a budete ho chrániť,
- ak nebude súhlasiť, poproste dieťaťa, aby vytlačilo komunikáciu s útočníkom a ak to urobí, sľúbte mu, že si ju nebudete čítať, ale spolu ju zanesiete na políciu,
- v prípade nepriaznivého psychického alebo zdravotného stavu sa obráťte sa na odbornú pomoc (psychológ, psychiater).

OTÁZKA RODIČA:

Kde môžem vyhľadať pomoc?

Linka detskej istoty	www.ldi.sk , potrebujem@pomoc.sk 116111
Linka pre nezvestné a sexuálne zneužívané deti	116000
Linka detskej dôvery	odkazy@linkadeti.sk ; 0907401749
Linka dôvery „Nezábudka“	0800500566
Detstvo bez násilia	www.detstvobeznasilia.gov.sk
IPčko.sk	https://www.facebook.com/ipcko
Stalosato.sk	https://www.stalosato.sk/stalo-sa-mi-to/sme-tu-pre-teba-na-linkach-dovery
Pomocobetiam.sk	https://www.facebook.com/pomocobetiam.sk/

Uvádzame niektoré softvéry, ktorými možno zabezpečiť, čo dieťa nemôže/nebude sledovať:

Avast Omni

AVG Family Safety

Circle Home Plus

Google Family Link

K9 Web Protection

Kidswatch

Locategy

Littleye Microsoft Family Safety

Mobicip

Net nanny parental controls

Norton Family

Parental Control Bar

Qustodio

4 PRAVIDLÁ POUŽÍVANIA DIGITÁLNYCH A SOCIÁLNYCH MÉDIÍ V RODINE

4.1 Pravidlá pre deti do 10 rokov

V tomto období si dieťa osvojuje základné pravidlá správania, nastupuje do školy, čím sa skvalitňuje v zručnostiach, návykoch, rečovom prejave. Dieťa nemá dostatok informácií o digitálnych technológiách, nerozumie ich potrebe, neuvedomuje si ich riziká, má minimum alebo žiadne skúsenosti s online médiami. Preto je v tomto období vhodné:

- začať s realizovaním kybernetickej výchovy. V rámci nej odporúčame rodičom, aby deti zoznámili s informačno-komunikačnými technológiami, o nich komunikovali, pomáhali im využívať ich vhodne a bezpečne, previedli ich online prostredím, niektorými platformami, o ktoré deti budú prejavovať záujem,
- učiť dieťa komunikovať aj mimo online prostredia, aby vo vzťahoch netrpelo sociálnou otupenosťou,
- je dôležité vytvoriť si s dieťaťom dôverný vzťah, aby sa vám ľahšie realizovala kybernetická výchova,
- pripraviť dieťa na situáciu, že ho môže kontaktovať neznáma osoba. Aj keby bola akokoľvek milá, je dôležité upozorniť dieťa na to, aby nepokračovalo v komunikácii a neposielalo takej osobe žiadne fotky, citlivé a osobné informácie (miesto bydliska, vek a i.),
- primerane veku dieťaťu vysvetliť, čo by mohlo spôsobiť v online prostredí alebo v reálnom živote, ak by dalo cudzej osobe telefónne číslo alebo adresu,
- ak má už v tomto období dieťa sociálnu sieť, trvať na tom, aby všetky citlivé informácie boli skryté, (vek, bydlisko a i.), odporúčame zvoliť napr. len krstné meno, prípadne nejakú prezývku, nie celé meno a priezvisko. Namiesto skutočnej profilovej fotky odporúčame dať len nejaký obrázok alebo dieťa bude mať profil bez profilovej fotky,

- naučiť dieťa, ako sa na sociálnej sieti nahlasujú príspevky, ako si môže zablokovať ľudí, odstrániť z priateľov a pod.,
- pomôcť dieťaťu s nastavením súkromia na danej sociálnej sieti,
- požadovať od dieťaťa, aby nezverejšovalo fotografie, na ktorých je vidieť váš príbytok, značku auta, mladších súrodencov (oslava, dovolenka), prípadne, aby nešpecifikovalo, kde sa práve nachádza, kam rodina odchádza na dovolenku, napr. na ako dlho a pod.,
- zabezpečiť, aby dieťaťu mohli posielat' žiadosť o priateľstvo len priatelia, nie všetci,
- naučiť svoje dieťa robiť screenshot obrazovky na počítači, mobile, a to ako dôkazový materiál v chýlostivej situácii,
- nainštalovať niektorý z rodičovských klúčov, napr. *Kidswatch*, *Parental Control Bar*, aby ste vedeli, aké stránky vaše dieťa navštevuje, prípadne čo robí v online prostredí,
- umiestniť počítač tak, aby ste dieťa mali pod dohľadom a videli na obrazovku počítača,
- ak je dieťa na počítači, prelepiť kameru a trvať na tom, aby aj v budúcnosti, ak nebude mať videohovor, malo zakrytú kameru. Je často hackermi zneužívaná,
- uistiť dieťa, že sa vám môže s čímkoľvek zdôveriť, čo prežíva v online prostredí,
- nastoliť pravidlá používania online médií a trvať na ich dodržiavaní,
- kontrolovať, či dieťa dodržiava stanovené pravidlá,
- uložiť si kontakt do niektorej z poradní alebo preferovaný projekt a v prípade ťažkostí sa na nich ako rodič obrátiť s prosbou o pomoc alebo si nájdite projekt, v rámci ktorého sa môžete viac dozvedieť o online rizikovitom správaní, problémoch, ktoré postihujú deti v online prostredí, napr. IPčko, E-Bezpečí a pod.

4.2 Pravidlá pre deti do 15 rokov

V tomto období prebiehajú prudké zmeny v telesnej, sexuálnej, psychickej oblasti. Odráža sa to v emočnom prežívaní, ktoré je často labilné. Dospievajúci je viac zameraný na seba, s čím súvisí aj potreba súkromia a vy ako rodič ju budete musieť tolerovať. Je dosť možné, že dieťa s vami bude odmietať komunikovať vo všeobecnosti, nie len o tom, čo prežíva v online prostredí, ale pre túto vývinovú fázu je to normálne.

- Vaše deti budú zvyknuté riešiť prostredníctvom online prostredia veci do školy, komunikovať s kamarátmi, dohadovať nejaké stretnutia, ale možno aj riešiť konflikty, preto sa snažte s nimi čo najviac komunikovať, aby v sociálnej komunikácii a vzťahoch nemali rezervy, aby sa dokázali vyjadrovať spisovne, slušne, aby dokázali riešiť aj nepríjemné situácie zdvorilo.
- Naučte dieťa vytvárať silné heslá. Najlepšie je, aby to bolo heslo aspoň 10 znakové, pre dieťa by malo byť ľahko zapamätateľné, ale zároveň by sa malo skladať z kombinácie veľkých a malých písmen, čísiel, prípadne iných špeciálnych znakov. Heslo by nemalo obsahovať dátum narodenia, rodné číslo, meno a priezvisko.
- Ak vaše dieťa vlastní mobilný telefón, trvajte aj na zabezpečení mobilu prostredníctvom nejakého gesta, napr. odtlačok prsta, prípadne si ho môže „namaľovať“ do šablóny mobilného telefónu. Ak chcete dieťaťu kontrolovať mobil, čo je v tomto období ešte prijateľné približne do 12 – 13/14 roku, jedno zo zabezpečení by malo byť pre vás, aby ste sa doň dostali.
- Okolo 13. roku života je vhodné, aby ste svoje dieťa naučili využívať informačno-komunikačné technológie s edukačným účelom, aby si prostredníctvom nich mohlo, napr. pomôcť v štúdiu.
- Ak má dieťa záujem o niektorú zo sociálnych sietí, prejdite si s ním danú sociálnu sieť, spolu s ním si ju aj založte.
- Trvajte na silnom prihlasovacom hesle do všetkých účtov, ktoré bude mať vaše dieťa.

- Trvajte na uzatvorenom profile, obsahy, ktoré bude vaše dieťa pridávať na sociálnu sieť uvidia len priatelia.
- Urobte si prehľad, s kým je vaše dieťa v kontakte na sociálnej sieti, koho má medzi priateľmi, aké obsahy pridáva na sociálnu sieť.
- Znova dieťaťu pripomeňte a upozornite ho, aby nebolo v kontakte s cudzími osobami a neposielalo im žiadne fotky.
- Vysvetlite dieťaťu, že všetko, čo vloží do online prostredia tam ostáva a nikdy nemá istotu, či dané fotografie neboli stiahnuté za (nevhodným) konkrétnym účelom.
- Oboznámte dieťa s potenciálnymi ohrozeniami v online prostredí. Ukážte mu niektoré z podvodných reklám, ponúk, upozornite ho, aby na takéto odkazy neklikalo, nenakupovalo cez internet. Všetky falošné správy, odkazy zvyčajne majú nezvyčajnú URL adresu, vaše dieťa môže kontaktovať cudzinec, ktorého preklad v slovenskom jazyku nebude bezchybný, zvyčajne obsahujú gramatické a štylistické chyby. Cieľom podvodníkov je prinútiť užívateľa internetu, aby klikol alebo rozklikol danú správu, link, no ďalším znakom pre vaše dieťa môže byť to, že obsah správy a názvu sa nezhoduje.
- Vysvetlite dieťaťu, že v online prostredí sa nachádzajú platformy, ktoré propagujú nezdravý životný štýl, násilie, platené sexuálne služby; šokujúci obsah, napr. videá zachytávajúce popravu, poranenia, fotky z dopravných nehôd, krvavé scény, a i. a že na mnohé z takýchto vecí má ešte čas, a preto mu takéto platformy zablokujete. Môže ísť napr. o napr. platformy: *Pro – ana*, kde sa propaguje anorexia ako najvyššia hodnota krásna; *OnlyFans*, kde sa dieťa môže stretnúť so sexuálne explicitnými obsahmi; *Bongacams*, kde sa propaguje kybersex pred webkamerou; *herné platformy* rôzneho druhu, kde sa propaguje incest, násilie a virtuálne znásilnenie, napr. v hrách *God of War*, *Rape Lay*. V súčasnosti *herná platforma Roblox* čelí kritike pre nevhodný obsah a hanlivé, vulgárne výrazy.

- Je veľmi pravdepodobné, že v tejto vývinovej fáze vaše dieťa bude venovať väčšiu pozornosť fyzickému vzhľadu a narazí na reklamy, platformy, príspevky, v ktorých sa propaguje istý typ výzoru ako ten „dokonalý“. Keďže v súčasnosti sa veľmi rozšíril body shaming (zahanbenie fyzického vzhľadu) a v online prostredí je niekoľko platforiem a osôb, ktorí sa pohybujú v sfére influencerského marketingu, ktorí propagujú „ideálne miery“ a „krásu“, tak vám odporúčame, aby ste sa vyhýbali akýmkoľvek citlivým poznámkam na vzhľad (váhu, výzor a pod.) voči svojim deťom. A to z toho dôvodu, že sa čoraz viac posúva veková hranica násťročných, ktorí podstupujú rôzne experimenty, diéty, úpravy fyzického vzhľadu, pretože je na nich vyvíjaný tlak. Negatívnymi dôsledkami body shamingu môžu byť aj poruchy príjmu potravy (anorexia, ortorexia, drunkorexia a pod.). Preto si všímajte akékoľvek zmeny správania, pretože aj postupné stolovanie, vyberanie si istých jedál môže súvisieť s online prostredím alebo tým, čomu dieťa podľahlo alebo venuje pozornosť, alebo komu sa chce podobať.
- Nehanbite sa s dieťaťom hovoriť aj o tom, prečo niektoré z obsahov majú vekové obmedzenia. Skôr či neskôr na to všetko vaše dieťa aj tak príde.
- Zvyčajne pred pubertou alebo na jej začiatku sa deti zaujímajú aj o sexuálny život, skôr či neskôr sa stretnú aj so slovom orgazmus a je dôležité, aby mu porozumeli správne M. Madro, Z. Juránková (2022, s. 39) odporúčajú, že ako rodič by ste mali dieťaťu vysvetliť, že *„orgazmus je dôležitou súčasťou sexuálneho života a pri rozhovore o sexuálnom styku nevynechávajú potreby vzájomného pocitu bezpečia s ľuďmi, ku ktorým cítite túžbu, zodpovednosť, s ktorou do intímnych vzťahov vstupujeme a rovnako aj možnosť kedykoľvek povedať NIE, ktoré musí byť v každom prípade rešpektované“*.
- V súvislosti s vekom dieťaťa (obdobie puberty) a zvýšeného záujmu o erotický obsah na internete sa vám ako rodičovi môže stať, že prichytíte svoje dieťa masturbovať. Aj keď je to pre vás nepríjemné a ťažké, skúste sa snažiť reagovať pokojne. Vysvetlite dieťaťu, že

rozumiete jeho potrebu a že tiež si uvedomujete, že je to súčasť jeho dospievania (Madro, Juránková 2022).

- Môžete otvoriť aj tému týkajúcu sa sexuality, prípadne nadviazať na to, čo považujete za dôležité a o čom sa chcete rozprávať. Je tiež ale pravdepodobné, že vám dieťa povie, že už sa nemusíte unúvať v tejto oblasti, pretože už má za sebou prvú sexuálnu skúsenosť. Odborníci (Madro, Juránková 2022) odporúčajú rodičom, aby sa pokúsili nereagovať podráždené.
- Dieťa v období puberty má tendenciu reagovať impulzívne, preto ho ubezpečte v tom, že v online prostredí nie je povinné hneď a na všetko reagovať. Niekedy to môže byť zámer diskutéra, ktorého cieľom je rozprúdiť útočnú komunikáciu a konflikty s tým späť.
- Naučte dieťa, aby v prípade nevhodných, urážlivých, hostilných správ dokázalo v sebe spracovať situáciu bez toho, aby na takéto útočné správy reagovalo.
- Vysvetlite dieťaťu, že na internete sa stretne s rôznymi skupinami, ktoré sú zamerané proti niekomu alebo niečomu. Vysvetlite dieťaťu, že je pre neho prospešnejšie, ak nebude súčasťou násilných, extrémistických, diskriminačných skupín, prípade skupín, ktoré sú typické pre detské/dospievajúce gangy.
- Práve v tomto období si všímajte dieťa o niečo viac. Pozorujte, či nie je smutné, sužované, nervózne, ak trávi čas na internete.
- Komunikujte s dieťaťom o online ohrozeniach – kyberšikanovaní, online agresii, sextingu a pod.
- Aj v tomto období využívajte rodičovské zámky, najvhodnejšie je ich využívať do 10., prípadne 12. roku dieťaťa, alebo blokujte obsahy, o ktorých si myslíte, že by mohli dieťaťu uškodiť. Je veľmi pravdepodobné, že v tomto období bude mať dieťa záujem o erotické stránky a stránky propagujúci životný štýl, pri ktorých môže naraziť na stránky propagujúce extrémne chudnutie.

- Komunikujte s dieťaťom o tom, s čím sa stretáva na internete, napr. obsahy, ľudia.
- Opýtajte sa dieťaťa, ako s ním komunikujú iní, či nie sú útoční, či ho neponižujú, nevysmieávajú sa mu, nepíšu vulgárne správy a pod.
- Limitujte dieťaťu čas, ktorý môže tráviť v online prostredí. Môžete ho obmedziť na hodiny, napr. 1 – 2 h. denne alebo dni, napr. piatok, sobota má dieťa možnosť tráviť čas v online prostredí napr. max. 1,5 hod. denne.
- Mobilný telefón s pripojením na internet, prípadne počítač môže byť pre vaše dieťa aj odmenou, napr. za výborný prospech, vykonané školské alebo domáce práce.
- Zistite, o aké platformy dieťa prejavuje záujem a prekomunikujte ich s ním, prípadne zistite, či sú pre dieťa vhodné.
- Vypnite wifi od niekoľkej večernej hodiny, napr. od 20:00, pred spaním by dieťa min. 1 – 2 h. nemalo byť rozrušované obrazovkou a modrým svetlom. Zároveň tým zabránite aj tomu, aby dieťa bez vášho vedomia po večeroch, nociach bolo na internete.
- Ak máte prácu, pri ktorej pracujete s internetom, tak namiesto vypnutia wifi trvajte na tom, že večer odoberte dieťaťu mobil. Budete mať istotu, že netráva čas v online prostredí,
- Zoznámte dieťa s linkami alebo projektmi pomoci, ktoré môže kedykoľvek využiť napr. *Zodpovedne na internete*.
- Ak ešte máte prístup do účtu vášho dieťaťa a zistili by ste, že si dieťa zmenilo heslo, zbystrite pozornosť. Pokúste sa to s ním prekonzultovať, vhodné by bolo, ak by vám dieťa prezradilo dôvod. Vysvetlite mu, že vám nejde o to, neustále ho kontrolovať, ale chcete ho chrániť a v prípade nejakej nepriaznivej situácie pokúsiť sa predísť problému. Vysvetlite dieťaťu, že to robíte a chcete vedieť preto, lebo vám na ňom záleží. Je dosť možné, že s nastupujúcou pubertou a zmenami vo vývine už vaše dieťa bude túžiť po súkromí, možno už má prvý vzťah a je prirodzené, že mu nie je príjemné, ak by ste boli jeho súčasťou.

- Aj v tomto období uistite dieťa, že sa vám môže s čímkoľvek zdôveriť, čo prežíva v online prostredí.

4.3 Pravidlá pre deti do 18 rokov

Obdobie staršieho školského veku (od 14/15 rokov) a adolescencie (od 15/16 rokov) charakterizuje prestup z detského veku a puberty do dospelosti. Dospievajúci je zrelší v každej oblasti, uvedomuje si nástup plnoletosti a preberá za seba zodpovednosť. V tomto období má potrebu zaujať, je závislý na sociálnych vzťahoch, nie je mu ľahostajné opačné pohlavie. Postupne odmieta rodičovskú kontrolu a opúšťa domov. V tomto období zvyknú mladiství odchádzať z domu kvôli štúdiu, čo ich núti byť maximálne zodpovednými za svoje správanie a konanie a odpútať sa od rodičov a ich starostlivosti. V staršom školskom veku, prípadne adolescencii už dospievajúci jednak vlastnia mobilný telefón, ale aj sami si mentorujú čas, ktorý trávia v online prostredí. Niektoré z pravidiel už môžu byť pre nich v tomto období neakceptovateľné, napr. max. 2 h. denne na internete, vypínanie wifi od určitej hodiny a pod.

- Požiadajte od dieťaťa, aby sa v online prostredí správalo slušne a úctivo. Online prostredie nie je ničím odlišné od fyzického kontaktu. To, čo by si vaše dieťa nedovolilo povedať svojim kamarátom, prípadne starším, by si nemalo dovoliť ani v online prostredí. Aj keď je veľmi pravdepodobné, že správanie v online prostredí sa bude odlišovať od toho, ktoré dieťa uprednostňuje v každodennej realite. V období dospievania komunikujte s dieťaťom o platformách, o ktoré prejavuje záujem, diskutujte o ich výhodách, prípadne nevýhodách.
- V tomto období môžete dieťaťu vysvetliť, prípadne pripomenúť:
 - dôležitosť ľudskej sexuality,
 - rozdiel medzi nahotou detí a dospelých,
 - dehonestovaním sexuality, napr. vo videách, v ktorých sa propaguje znásilnenie ako jedna z možností dosahovania svojich cieľov,
 - riziká sexualizovaných a násilných platforiem,

- nebezpečenstvo zarábania si prostredníctvom online pornografie,
 - riziká kontaktovania sa s neznámymi osobami,
 - riziká zverejňovania osobných údajov,
 - riziká verejného zverejňovania obsahov (fotografií, videí).
- Vysvetliť mladistvým vyššie uvedené skutočnosti je dôležité preto, aby boli uchránení od správania v online prostredí, ktoré ich môže negatívne ovplyvniť v mravnej oblasti.

V tomto období môžete dieťa naučiť:

- bezpečne pracovať s internetom,
 - zabezpečiť ochranu osobných údajov,
 - informácie v online prostredí preverovať,
 - informácie selektovať,
 - hľadať pravdu (fakty),
 - kriticky zhodnocovať obsahy, s ktorými sa stretáva,
 - vytvoriť si o veci/probléme vlastný názor,
 - vlastný názor zdvorilo prezentovať,
 - nereagovať impulzívne v messengerovej komunikácii, diskusných fórach.
- Naučiť mladistvých potrebným zručnostiam v online prostredí je zas dôležité preto, lebo niektoré sociálne médiá blokujú pravdu a ľuďom ponúkajú irelevantné informácie.
 - Pri mladistvých staršieho školského veku odporúčame, aby ste rodičovskú kontrolu (striktné nastolenie pravidiel, ich kontrola) zmiernili a venovali väčšiu pozornosť dialógu so svojím dieťaťom.
 - V období puberty chcú mať mladiství viac súkromia je preto veľmi pravdepodobné, že si budú strážiť komunikáciu s inými a už vám nebudú hovoriť všetko, s čím sa budú konfrontovať v online prostredí. Viac ako striktná kontrola je v tomto období dôležitejšie pochopenie, opýtajte sa dieťaťa či súhlasí so všetkými pravidlami, prípadne dajte mu priestor na vyjadrenie jeho názoru.

- Vaše dieťa v období puberty, prípadne adolescencii už má nejaké skúsenosti s používaním informačno-komunikačných technológií, sociálnymi sieťami a možno i prvými konfliktmi v online prostredí, ktoré ho ovplyvňujú aj v offline režime. Keďže v tomto období dieťa svoju pozornosť sústreďuje na rovesníkov je preto pochopiteľné, že bude s nimi viac komunikovať a možno zažije aj nepríjemné situácie.
- Odporúčame rodičom, aby si všímali zmeny v správaní, komunikovali s deťmi o rizikách na internete, prípadne za akým účelom ho najčastejšie využívajú.
- Vysvetlite dieťaťu, že na to, aby niečím zaujalo a niečo dosiahlo, nepotrebuje zverejňovať intímne fotografie. Uistite ho, že sa stretne s profilmi, na ktorých sa bude propagovať ľudská sexualita. Týka sa to najmä dospievajúcich dievčat. Preto svojmu dieťaťu vysvetlite, aby sa nefotilo napr. v spodnej bielizni, prípadne aby svojimi fotografiami neprovokovalo online predátorov.
- Keďže okolo 15. roku mladiství disponujú opozičným správaním, nerešpektovaním autorít a teda aj vás, je možné, že narazíte na konflikty, prípadne nedorozumenia. S tým súvisí aj to, že vaše dieťa bude s vami bojovať a nebude chcieť rešpektovať vami stanovené pravidlá, nebude s vami komunikovať o tom, s čím sa konfrontuje v online prostredí.
- V prípade, že nepoužívate žiadny z rodičovských zámkov, môžete dieťa upovedomiť o tom, že máte právo pozrieť si históriu v počítači, prípadne sa môžete odvolať na rodičovský zámok, vďaka ktorému zistíte, čo dieťa robí, sleduje, s kým si píše.
- Keďže v pubertálnom a adolescentnom období sú mladiství omnoho zbehlejší v používaní online médií je možné, že zistíte, že si vaše dieťa nastavilo v messengerovej komunikácii pravidelné mazanie správ. V súčasnosti sú komunikačné platformy obohatené aj touto službou, ktorá dodáva mladistvým pocit súkromia, odvahy, pokoja.

ZÁVER

Tak, ako sa rodič a zákonný zástupca zaujíma o svoje dieťa mimo online priestoru a chce pre neho len to najlepšie, tak by to malo byť aj v súvislosti s online prostredím. Vďaka rodičovskému záujmu možno dieťaťu vyjadriť, ako veľmi nám na ňom záleží, ale zároveň sa môžeme dozvedieť o veciach, o ktorých sa bojí, alebo hanbí rozprávať.

Milí rodičia,

na záver ponúkame niekoľko otázok, ktoré môžu pomôcť viesť dialóg s deťmi o ich správaní sa nielen v digitálnom prostredí a vytvoriť tak priestor na ďalšiu podnetnú diskusiu. Pýtajte sa detí:

- aký mali „online deň“,
- ako sa cítili, keď boli na internete
- s kým si písali,
- čo nové na internete objavili,
- ako sa k nim správa kamarát/spolužiak v škole a ako na internete,
- čo prežívajú, keď si píšú s kamarátmi,
- čo si myslia o svojich kamarátoch a spolužiakoch, a naopak, čo si kamaráti a spolužiaci myslia o dieťati.

Opýtajte sa dieťaťa napríklad:

Čo ťa dnes rozosmialo online?

Čo ťa dnes zarmútilo online?

Objavil si dnes niekoho/niečo nové na internete?

Pomohol si dnes niekomu prostredníctvom internetu?

Zastal si sa niekoho, kto bol v nepríjemnej situácii, napr. pri nejakej diskusii, skupinovom čete?

Ocitol si sa na internete v nepríjemnej situácii ty?

S kým si v kontakte na sociálnej sieti/komunikačnej platforme?

S kým si najčastejšie zvykneš písať na sociálnej sieti/komunikačnej platforme?

Kontaktovala ťa neznáma osoba?

*Čo si prežíval pri správe/správach s neznámou osobou, napr. strach, vzrušenie?
Navštívil si nejakú platformu aj napriek môjmu zákazu, napr. stránku s erotickým obsahom?
Ak áno, je niečo, na čo sa chceš opýtať?
Bolo tam niečo, čo ťa nepríjemne prekvapilo?
Videl si dnes na internete niečo, čo sa ti nepáčilo?
Ako si sa zachoval v danej situácii?
Urobil si dnes niečo v online prostredí, na čo si hrdý, napr. odmietol si rizikóvú výzvu, neodpísal si neznámej osobe?
Čo by si na dnešnom dni v online prostredí zmenil?
Kto by ti najviac chýbal, ak by odišiel zo sociálnej siete/komunikačnej platformy?
Kto by ti vôbec nechýbal, ak by odišiel zo sociálnej siete/komunikačnej platformy?
Je nejaké pravidlo, ktoré sme zaviedli v rámci kybernetickej výchovy, s ktorým nesúhlasíš?
Popíš mi svoj online deň v 10-tich slovách.
Aký bol najkrajší moment tvojho dnešného online dňa?
Aký bol najsmutnejší moment tvojho dnešného online dňa?
Keby som teraz zavolala niektorému z tvojich kamarátov zo sociálnej siete/komunikačnej platformy, čo by mi asi o tebe povedal?*

**Ak chcete byť v spomienkach vašich detí ZAJTRA,
musíte byť v ich živote DNES!**

LITERATÚRA

- BIELČIKOVÁ, K. ŽIDOVÁ, M. 2023. Prevencia online rizikového správania a jej špecifiká v rodine a v škole. In: *EDUCA Diverzita ako impulz pre pedagogické vedy: zborník príspevkov zo XVIII. vedeckej konferencie doktorandov s medzinárodnou účasťou*. Nitra : PF UKF. ISBN 978-80-558-2061-3
- EMMEROVÁ, I. 2020. Sexuálne násilie v online priestore – kybergrooming a sextortion (Nové výzvy prevencie u žiakov základných a stredných škôl). In: *Prevencia* 1/2020. [online] [cit. 2023-08-19]. Dostupné z: https://www.cvtisr.sk/buxus/docs//prevencia/Prevencia_1_2020-2.pdf
- EURÓPSKY INŠTITÚT PRE RODOVÚ ROVNOSŤ. 2017. Kybernetické násilie páchané na ženách a dievčatách. ISBN 978-92-9470-214-2. [online] [cit. 2023-08-19]. Dostupné z: doi:10.2839/108763
- HOLLÁ, K. 2013. Kyberšikana. Bratislava: Iris. ISBN 978-80-8153-011
- HOLLÁ, K. 2016. Sexting a kyberšikana. Bratislava: Iris. ISBN 978-80-8153-061-6
- KOPECKÝ, K. 2010. Cyber Grooming, Danger of Cyberspace. 1. vyd. Olomouc: Net University Ltd. [online] [cit. 2023-08-19]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/262513617_CYBER_GROOMING_-_DANGER_OF_CYBERSPACE_study
- KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R., KREJČÍ, V. 2012. Nebezpečí internetovej komunikácie III. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [online] [cit. 2023-08-19]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/39-nebezpeci-internetove-komunikace-3-2011-2012/file>
- KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R., GIBADULIN 2014. Kyberšikana, sexting a rizikové seznamování českých dětí v prostředí internetu. In: *Komenský: časopis pro učitele základní školy*. 2014, roč. 139, č. 2, s. 10-16. ISSN 0323-0449.
- KOPECKÝ, K., SZOTKOWSKI, R. 2018. Rodič a rodičovstvo v digitálnej ére. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. [online] [cit. 2023-08-19]. Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/107-rodic-a-rodicovstvi-v-digitalni-ere-2018/file>

LEÓN MORENO, C. et al. 2021. Relationship between school integration, psychosocial adjustment and cyber-aggression among adolescents. In: *International journal of environmental research and public health*, 2021, vol.18, no.1, p. 108.

MADRO, M. et al. 2020. *Kybergrooming a sexuálne zneužívanie dospievajúcich v online priestore. Príručka pre pedagogických a odborných zamestnancov*. Bratislava : IPčko. ISBN 978-80-99978-00-4

MADRO, M., JURÁNEKOVÁ, Z. 2022. Bez nástrah online. Sprievodca bezpečným internetom pre rodičov. ISBN 978-80-99978-02-8

NÁRODNÝ BEZPEČNOSTNÝ ÚRAD, 2021. Krátky slovník hybridných hrozieb. [online] [cit. 2023-07-18] Dostupné z: <https://www.nbu.gov.sk/urad/ourade/hybridne-hrozby-a-dezinformacie/kratky-slovnik-hybridnych-hrozieb/index.html>

NIKLOVÁ, M. 2014. Kyberšikanovanie ako fenomén súčasnej doby a možnosti jeho prevencie u detí a mládeže. In: *Hroncová, J., Emmerová I. (ed.). Sociálne ohrozenia detí a mládeže v XXI. storočí a možnosti ich prevencie*. BB: UMB. ISBN 978-80-557-0807-2

NIKLOVÁ, M. 2019. Prevencia online rizikového správania zo strany sociálneho pedagóga a pedagogických zamestnancov. In: *Edukácia: Vedecko-odborný časopis*. R. 3, číslo 1 2019. ISSN 1339-8725

ZÁKON č. 300/2005 Z. z – Trestný zákon

ŽIDOVÁ, M. 2021. Digitálne rodičovstvo v 21. storočí. In: *Educa XVI. Edukácia – kľúč k úspechu. Zborník príspevkov z XVI. vedeckej konferencie doktorandov s medzinárodnou účasťou*. NR: PF UKF. ISBN 978-80-558-1811-5

ŽIDOVÁ, M. 2023. Rodinné prostredie ako prediktor online rizikového správania. Nitra : Pedagogická fakulta. Dizertačná práca.

ŽIDOVÁ, M. BIELČIKOVÁ K., JANÍČEK PAVELOVÁ, M. 2022. Online agresia ako novodobý fenomén ľudského správania. In: *Prohuman*. ISSN 1338-1415

Názov:	Ohrozenia detí na internete – čo by mali rodičia vedieť
Autorky:	Mgr. Monika Židová, PhD. doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.
Jazyková korektúra:	Mgr. Monika Židová, PhD.
Motív na obálke:	doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.
Technická úprava:	doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.
Vydanie:	prvé
Rok:	2023
Rozsah:	56 s.
Vydavateľ:	UKF v Nitre

Všetky práva vyhradené. Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľ'ov práv.

ISBN 978-80-558-2087-3

EAN 9788055820873

ISBN 978-80-558-2087-3

EAN 9788055820873