



Bezpečnosť detí v digitálnom priestore

Bezpečne online: Prevencia kyberšikanovania
a ochrana pred internetovými hrozbami
doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD., PF UKF v Nitre

Úvod do problematiky

- **Kyberšikanovanie:** závažný fenomén digitálnej doby.
- **Cieľ prezentácie:**
 - definovať kyberšikanovanie a jeho typy,
 - identifikovať varovné signály u obetí aj agresorov,
 - predstaviť, ako efektívne reagovať na kyberšikanovanie.

Definícia kyberšikanovania

- Opakované, úmyselné a agresívne správanie cez digitálne technológie.
- Cieľ: ublížiť, zosmiešniť alebo ponižovať.
- **Kde prebieha:** sociálne siete, chaty, e-maily, online hry.

Typy kyberšikanovania

- **Urážky a shaming:** urážlivé komentáre, zosmiešňovanie
- **Zverejňovanie citlivých údajov:** fotografie, videá bez súhlasu
- **Vydieranie:** hrozba zverejnenia citlivých informácií
- **Trolling:** provokatívne, urážlivé komentáre
- **Falošné profily:** manipulácia cez vymyslené identity

Varovné signály

U obete

- Zmena správania (depresia, úzkosť, izolácia).
- Vyhybanie sa technológiám.
- Zhoršenie školského prospechu.

U agresora

- Nadmerné používanie technológií.
- Nevhodné komentáre, absencia empatie.
- Konflikty s inými žiakmi.

U svedkov

- Strach z toho, že sa stanú ďalšou obeťou.
- Pasivita a neochota zasiahnuť.
- Tolerovanie agresívneho správania.

Ako reagovať na kyberšikanovanie

OBEŤ

- Zostať pokojný a neodpovedať okamžite
- Dokumentovať incidenty
- Používať dostupné nástroje na ochranu
- Zdôveriť sa dôveryhodnej osobe

Ako reagovať na kyberšikanovanie

SVEDOK

- **Byť aktívny, ale bezpečný svedok:**
 - Povzbud' obeť, aby hľadala pomoc. Povedz jej, že nie je sama a že na tom, čo sa deje, nenesie vinu.
 - Ak je to možné, zaznamenaj dôkazy, ktoré môže obeť použiť.
- **Nenapomáhať agresorovi:**
 - Nezdieľaj a nekomentuj nevhodný obsah.
 - Ak máš možnosť, vyjadrí verejne nesúhlas (napr. pozitívnym komentárom na podporu obete), no iba ak to nepovedie k ohrozeniu teba alebo iných.
- **Nahlásiť situáciu autoritám**

Ako reagovať na kyberšikanovanie

PEDAGOGICKÝ A ODBORNÝ ZAMESTNANEC, RODIČ

- **Vytvoriť bezpečné prostredie na komunikáciu:**
 - Povzbudzuj deti, aby sa s problémom zdôverili. Nepodceňuj situáciu a neodsudzuj ich konanie.
- **Zasiahnúť okamžite, ale s rozvahou:**
 - Nepokúšať sa riešiť situáciu verejným konfrontovaním páchatel'a.
- **Zabezpečiť odbornú pomoc:**
 - V závažných prípadoch môže byť potrebná intervencia polície alebo špecializovaných organizácií.
 - Odporučiť žiakom zdroje na emocionálnu podporu, ako je IPčko.sk alebo psychologické poradenstvo.

Čo sa neodporúča

OBEŤ

- Neodplácaj sa agresorovi rovnakým správaním – to len podnecuje ďalšiu eskaláciu.
- Nezdieľaj situáciu na sociálnych sieťach v snahe získať podporu, ak by to mohlo viesť k ďalšiemu zneužitiu.
- Neskrývaj situáciu pred dospelými. Pocit hanby alebo strach často bráni v hľadaní pomoci.

Čo sa neodporúča

SVEDOK

- Nerob si z incidentu žarty ani ho nepoužívaj ako zdroj zábavy.
- Nebuď pasívny – mlčanie často pôsobí ako schvaľovanie správania agresora.

Čo sa neodporúča

PEDAGOGICKÝ A ODBORNÝ ZAMESTNANEC, RODIČ

- Neznevažuj situáciu (napr. „to sú len detské hádky“).
- Nekonfrontuj páchatel'a verejne pred ostatnými žiakmi – to môže viesť k zhoršeniu situácie.
- Neignoruj situáciu – aj malé prejavy kyberagresie môžu rýchlo eskalovať.

Príklady dobrých reakcií

Odpoveď svedka: „Vidím, že niekto píše na tvoj účet niečo zlé. Ak chceš, pomôžem ti to nahlásiť.“

Odpoveď obete: „Tvoje správy si ukladám a posuniem ich ďalej, ak neprestaneš.“

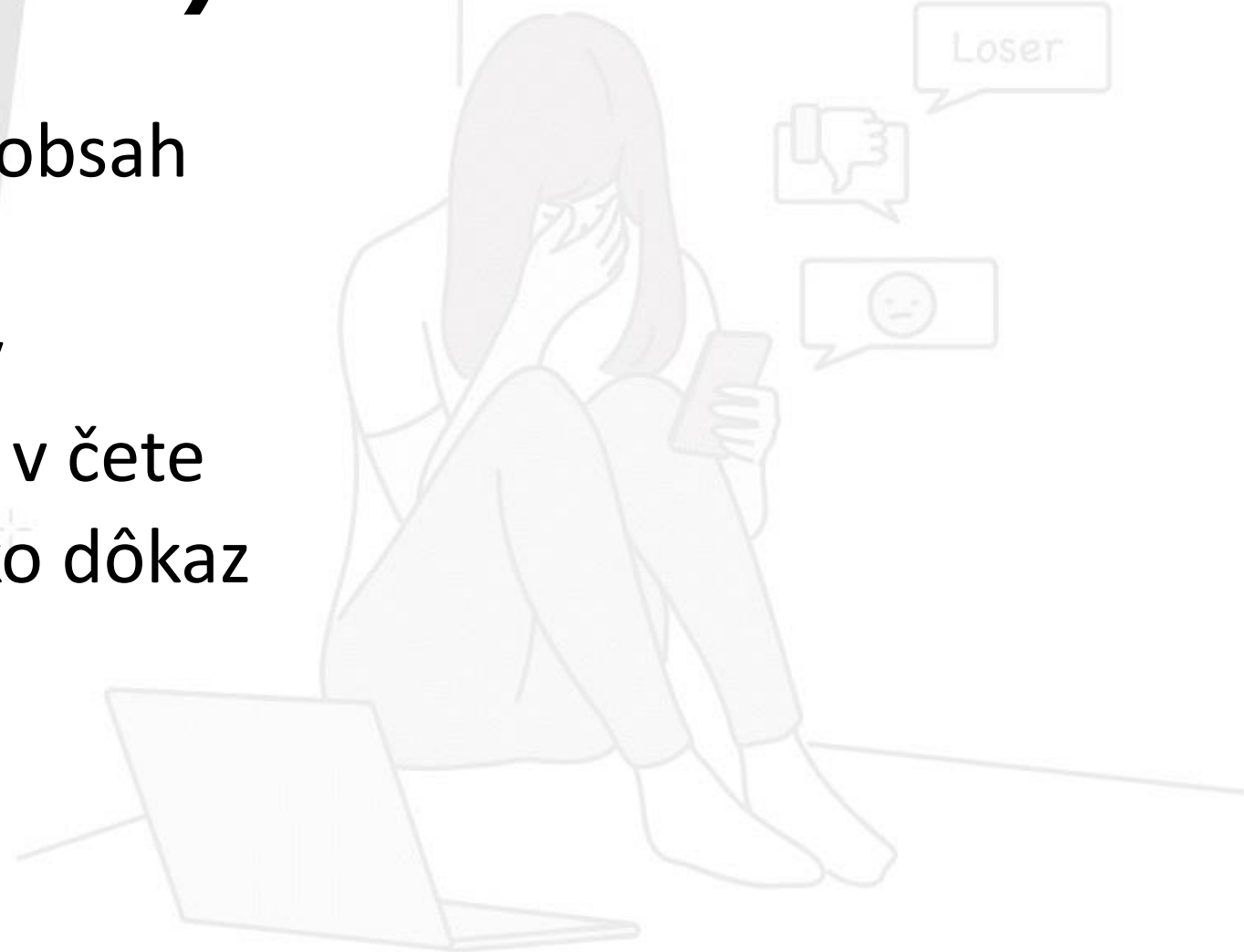
Rodič/učiteľ: „Ďakujem, že si mi o tom povedal/a. Je veľmi dôležité, že o tom hovoríš, spoločne nájdeme riešenie.“

Kľúčové odporúčania

- Aktívne sledovať správanie detí v kyberpriestore.
- Poskytovať vzdelávanie o bezpečnom používaní internetu.
- Budovať dôveru medzi deťmi a dospelými.
- Význam spolupráce s rodičmi a školami.

Čo s tým? (ochrana)

1. Nereagovať na negatívny obsah
 - neodpovedať na e-maily
 - nereagovať na príspevky
 - nezapájať sa do diskusie v čete
2. Uložiť nevhodný obsah ako dôkaz
3. Blokovať útočníka
4. Identifikovať útočníka
5. Oznámiť útok



Diskusia a otázky

- Aké máte skúsenosti s kyberšikanovaním vo vašej edukačnej alebo poradenskej a terénnej praxi?
- Ako by ste reagovali na žiaka, ktorý je obeťou?
- Aké preventívne opatrenia sa osvedčili vo vašom prostredí?

Skupinová práca

1. Ujmy a dôsledky kyberšikanovania
2. Kyberšikanovanie vs. vtip
3. Svedok kyberšikanovania
4. Kritické myslenie v online priestore
5. Empatia a online komunikácia

Skupinová práca

1. Ujmy a dôsledky kyberšikanovania

Napište zoznam 5 hlavných emócií, ktoré môže zažívať každá zo zainteresovaných strán

Obeť	Prizerajúci/svedok podporujúci obeť	Prizerajúci/svedok podporujúci agresora	Agresor
Strach Hanba Úzkosť Osamelosť Zúfalstvo	Empatia Znepokojenie Odvaha Neistota Rozhodnosť	Nadšenie Nezáujem Tlak (skupiny) Zvedavosť Ľahostajnosť, strach	Potešenie Moc Zlosť Nuda Ľahostajnosť, strach

Skupinová práca

2. Kyberšikanovanie vs. vtíp

A	VTIP	Cíti sa zábavne a uvoľnene
B	KYBERŠIKANOVANIE	Poníženie, strata súkromia
C	VTIP	Mierne trápne, ale záleží na kontexte
D	KYBERŠIKANOVANIE	Hnev, frustrácia, bezmocnosť
E	KYBERŠIKANOVANIE	Smútok, izolácia, znížené sebavedomie
F	VTIP/POCHVALA	Hrdosť, šťastie
G	KYBERŠIKANOVANIE	Strach, úzkosť
H	VTIP	Pocit bezpečia, podpora
I	KYBERŠIKANOVANIE	Zahanbenie, poníženie
J	VTIP	Uvoľnenie, zábava

Skupinová práca

4. Kritické myslenie v online priestore

A	Mýtus	Analyzovanie a overenie profilových informácií
B	Fakt	Vyjadrenia odborníkov na bezpečnosť
C	Fakt	Referencia na Trestný zákon
D	Mýtus	Analýza zdrojov správ
E	Mýtus	Analyzovanie zníženia kontaktu s agresorom
F	Fakt	Národné zákony o ochrane údajov
G	Mýtus	Recenzie a bezpečnostné analýzy
H	Fakt	Uznávané autoritami
I	Mýtus	Štúdie o dôsledkoch
J	Fakt	Technické štúdie a odporúčania

C.Y.B.E.R.

metodická príručka
k prevencii kyberagresie



Katarína Hollá a kol.



Nitra 2023

- Metodika C.Y.B.E.R. dostupná na:
<https://www.cyber.pf.ukf.sk/cyber/>

- Intervenčný program rozvoja mediálnej a digitálnej gramotnosti

dostupný na:

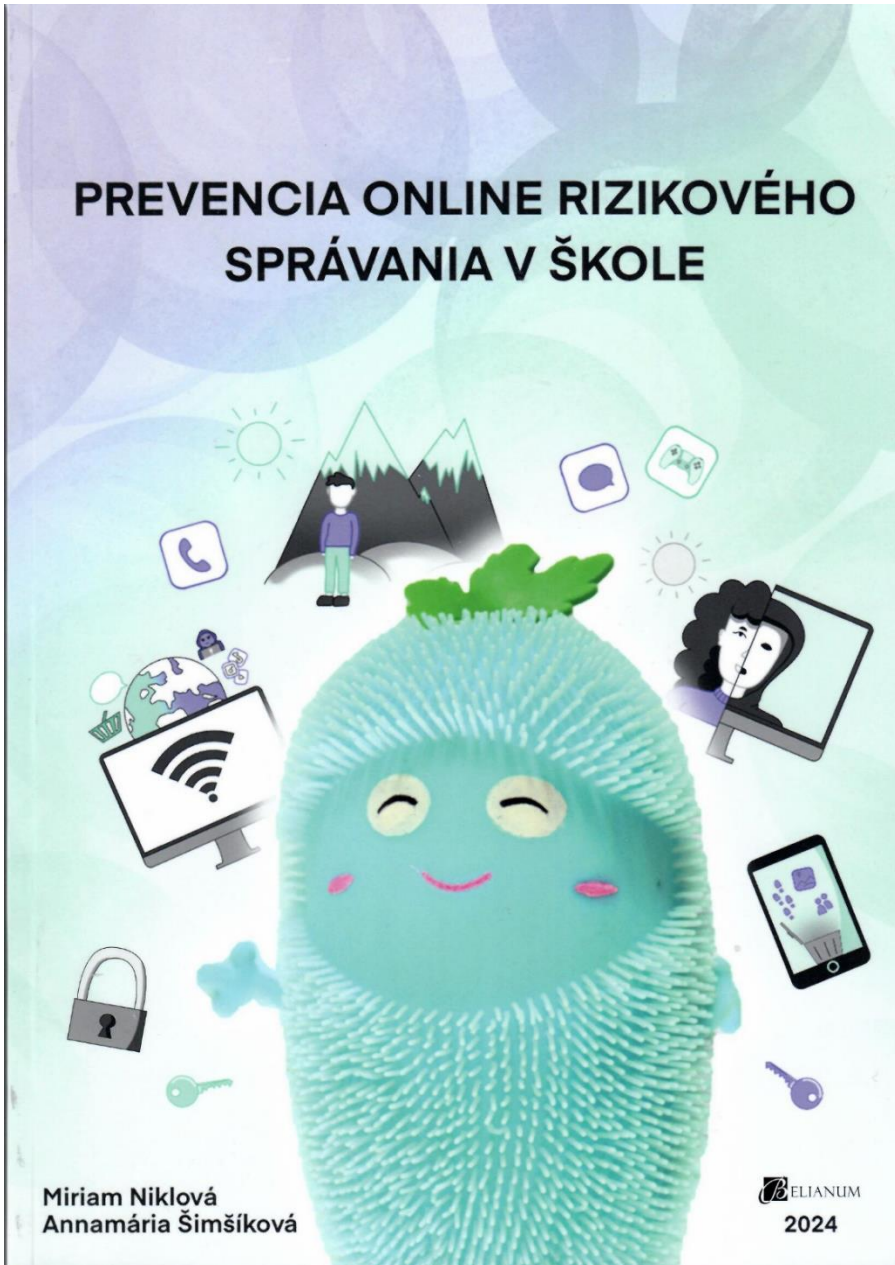
<https://www.cyber.pf.ukf.sk/media/n-y-gramotnik/>





- Metodická príručka bezpečného a zodpovedného používania internetu **BEZPEČNE ONLINE**
- Info u autorov

PREVENCIA ONLINE RIZIKOVÉHO SPRÁVANIA V ŠKOLE



- Prevencia online rizikového správania
- Info u autoriek



Ďakujem za pozornosť

Katarína Hollá
kholla@ukf.sk

