



www.zodpovedne.sk

DETI V SIETI

**RIZIKÁ VIRTUÁLNEHO PRIESTORU
A OCHRANA PRED NIMI**



S finančnou podporou viacročného komunitárneho programu EÚ „Bezpečný internet“
na podporu bezpečného používania internetu a nových online technológií.

eSlovensko



iuventa

OBSAH

O tejto publikácii	5
Netolerancia na internete	7
Hry a gambling	13
Internetové podvody	22
Internetové známosti	27
Kyberšikanovanie	34
Mobily	42
Nevhodný obsah na internete	50
Nevyžiadaný obsah	58
Zneužitie osobných údajov	65
Sexualita na internete	73
Závislosti	81

Obsah materiálu vznikol aj za podpory:



O TEJTO PUBLIKÁCIÍ

Deti a dospelávajúci sú jednou z najviac ohrozených skupín vo virtuálnom prostredí a zároveň sú tými, pre ktorých sú nové technológie najväčším lákadlom, online svet je ich druhým domovom. Dospelých, rodičov, učiteľov i ostatných pracovníkov s deťmi a mládežou zaujíma odpoveď na otázku, ako postupovať v prevencii týchto rizík.

Prvým predpokladom úspešnej prevencie je predovšetkým dostatočná informovanosť. Cieľom tejto publikácie je preto priniesť prehľad hlavných ohrození vo virtuálnom priestore a spôsobov, ako sa pred nimi chrániť.

Každá kapitola sa zameriava na jednu oblasť ohrození vo virtuálnom priestore. V úvode kapitoly stručne približujeme riziko a vysvetľujeme význam pojmov, ktoré súvisia s témou. Ďalej sa venujeme podrobnejšiemu opisu rizika a jeho prejavov, so špeciálnym dôrazom na nebezpečenstvá, ktoré predstavuje pre deti a dospelávajúcich. Jednotlivé riziká dokresľujeme reálnymi príkladmi zo Slovenska i zahraničia. Nasledujúca časť prináša rady pre rodičov: čo môžu robiť, ak chcú ochrániť svoje deti pred ohrozeniami, na čo je dôležité klásť dôraz a akým spôsobom o téme rozprávať s deťmi. V závere kapitoly uvádzame tipy pre deti a dospelávajúcich. Sú to hlavné posolstvá, ktoré by mali odzniesť v prevencii, formulované tak, aby boli pre deti zrozumiteľné a prístupné. Súčasťou každej kapitoly sú tiež zdroje, z ktorých sme čerpali informácie.

Táto publikácia vznikla ako súčasť projektu Zodpovedne.sk, ktorý sa zameriava na šírenie osvetu o bezpečnom a zodpovednom používaní internetu a mobilov, o rizikách virtuálneho priestoru a možnostiach získania poradenstva a pomoci. Projekt je spolufinancovaný Európskou Úniou v rámci komunitárneho programu Safer Internet. Partnermi projektu sú Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky, Slovenský výbor pre UNICEF – Linka detskej istoty, Slovak Telekom, Slovanet, Microsoft, SK-NIC, Audiovizuálny fond SR a ďalší.

Vydanie publikácie finančne podporilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky prostredníctvom Slovenského inštitútu mládeže IUVENTA.



zodpovedne.sk



pomoc.sk



stopline.sk

NETOLERANCIA NA INTERNETE

Diskriminácia, rasizmus, xenofóbia, extrémizmus

Internet je voľný a slobodný virtuálny priestor. Na jednej strane sa tu každý môže realizovať, vytvárať niečo nové, každý si môže nájsť svoje vlastné miesto. Na druhej strane sa však na internete môžu prezentovať aj ľudia s netolerantnými názormi. Keďže môže na internete každý uverejniť, čo len chce, prináša to väčšie nároky na kritické myslenie – schopnosť odlíšiť to, ktoré informácie sú pravdivé a ktoré skreslené alebo nepravdivé.

POJMY



Diskriminácia: je nespravodlivé a nežiaduce konanie, keď sa zaobchádza s človekom či skupinou ľudí inak, ako s iným človekom na základe jeho odlišnosti, napr. rasového alebo etnického pôvodu, zdravotného či mentálneho stavu, veku, pohlavia, sexuálnej orientácie alebo vierovyznania.

Rasizmus: je diskriminačná teória, ktorá rozdeľuje ľudí podľa rasy. Podľa zástancov rasizmu možno ľudský druh rozdeliť do niekoľkých kategórií, ktoré možno zoradiť do hierarchickej štruktúry, čiže posúdiť, ktorí ľudia sú lepší a ktorí horší. Na základe tohto delenia má potom jedna skupina väčšie práva a výhody ako ostatné.

Xenofóbia: sa používa na označenie neopodstatneného strachu a nenávisti voči neznámemu a odlišnému, predovšetkým voči cudzincom.

Extrémizmus: je definovaný ako ideológia alebo správanie, ktoré sa významným spôsobom odlišujú od všeobecne akceptovaných noriem. Extrémizmus býva často spájaný s rasovou, národnostnou, prípadne náboženskou neznášanlivosťou. Vyhranený extrémizmus je sprevádzaný verbálnou alebo fyzickou agresivitou.

Kde sa môžete na internete stretnúť s netoleranciou:

Čet: najčastejším miestom, kde sa môžete stretnúť s takto motivovanými komentármi a útokmi, sú rôzne čety. Deti a mladí ľudia vnímajú vzájomné útočenie na čete ako spôsob zábavy alebo spôsob zbavovania sa napätia. U nás bývajú vhodným terčom útokov predovšetkým Rómovia, Maďari a ľudia s inou sexuálnou orientáciou. Účelom týchto komentárov nebýva ani tak šírenie rasistických a extrémistických myšlienok, ale skôr snaha vyprovokovať druhú stranu, slovne „sa pobíť“. V internetovom slangu sa pre označenie podobného správania používajú aj výrazy **flaming** (zverejňovanie urážlivých správ, doslova chrenie plameňa) alebo **trolling** (zverejňovanie provokatívnych, poburujúcich komentárov, ktoré nesúvisia s témou s cieľom upútať pozornosť).

Diskusné fóra, diskusie k článkom: rasistické, diskriminujúce alebo xenofóbne názory a komentáre nájdete na internete aj v rôznych diskusiách a fórach. Diskusie

väčšinou odrážajú postoje, predsudky a aktuálnu klímu v spoločnosti, napätie v ľuďoch. Stávajú sa tak priestorom pre vyjadrenie frustrácie, hnevu a nespokojnosti. Úmyslom diskutujúceho nie je skutočná diskusia – výmena názorov a snaha o vzájomné pochopenie, ale potreba uvoľniť napätie. Medzi témy, ktoré patria na Slovensku ku kontroverzným a najviac odrážajú netoleranciu voči odlišnosti, patria rómska a maďarská problematika, postoje k ľuďom s inou sexuálnou orientáciou, židovská otázka. Podobné diskusie bývajú na niektorých stránkach (napríklad online denníky, spravodajstvo) sledované administrátorom. Ten príspevok odstráni, ak jeho autor porušuje pravidlá diskusie, čiže aj keď obhajuje násilie, nenávistné postoje a netoleranciu voči minoritám. Pre nenávistné prejavy v internetovom prostredí, v ktorých autor útočí na niekoho na základe odlišnosti človeka alebo skupiny (napr. národnostnej, rasovej, sexuálnej a pod.) sa používa aj anglický výraz **hate speech**.

Blogy, osobné stránky, sociálne siete: ďalšími miestami pre prezentovanie netolerantných postojov a extrémistických názorov sú **osobné webstránky a blogy**. Texty autorov sa pohybujú od nespokojnosti až po priame násilné a nenávistné vyjadrenia. Podobným priestorom sú aj sociálne siete, kde vznikajú tzv. nenávistné skupiny alebo **stránky na zverejňovanie videí**. Ľudia v pridávaných komentároch, dokonca pod vlastným menom, prezentujú svoje názory, zachádzajúce až po propagáciu vraždenia alebo genocídy.

Podmienky pre publikáciu podobných textov, videí a komentárov alebo ich následné odstránenie sú skôr vecou verejnej diskusie o tom, pokiaľ siaha sloboda slova a kde už začína prekračovanie hranice zákona (napr. o hanobení rasy alebo o podnecovaní k národnostnej, rasovej a etnickej nenávisti). Do istej miery ich môže regulovať alebo moderovať prevádzkovateľ stránky, čo je vhodné najmä na portáloch, ktoré sú určené pre deti a dospelujúcich. Pozitívnym riešením v tejto oblasti však nie je zvyšovanie kontroly alebo cenzúry internetu z pozície moci. Skôr postupné zvyšovanie tolerance voči inakosti v spoločnosti a tiež aktivity návštevníkov stránok, ktorí môžu vyjadriť svoj nesúhlasný postoj voči podobným komentárom a útokom.

PRÍKLAD (ku dňu 30.11.2010):

*Skupina **Obetujem 2 evri na kúpu ostrova pre cigáňov!!** na Facebooku má 30 839 členov.*

*Skupina **Nechceme stranu maďarskej koalície (SMK) v Slovenskej politike!** na Facebooku sa páči 10 815 ľuďom.*

*Skupina **Som zásadne proti zvrátenému pochodu homosexuálov v Bratislave** na Facebooku sa páči 4 566 ľuďom.*

*Skupina **Žiadne výhody cigáňom** na Facebooku bola odstránená na základe výzvy Občianskeho združenia Ľudia proti rasizmu. (<http://www.rasizmus.sk/2009/11/11/vyzva-adminovi-rasistickej-stranky-na-facebooku/>)*



Webstránky extrémistických hnutí: internet je vhodným zázemím pre rôzne extrémistické skupiny (rasistické, xenofóbne, nacistické). Prostredníctvom neho môžu propagovať svoje myšlienky, idey a posolstvá, vzájomne komunikovať, získavať nových členov a rozširovať sieť. Zároveň im poskytuje možnosť celosvetovo veľmi efektívne organizovať svoje aktivity – pochody, demonštrácie, stretnutia. Vzniká množstvo internetových stránok, ktoré propagujú hnutia a na ktorých ich členovia umiestňujú dokumenty, fotografie, videá zo svojich podujatí, organizujú výmenu predmetov a literatúry. Extrémistické posolstvá bývajú niekedy šírené aj nepriamo – cez hudbu alebo hry.

V Slovenskej republike je šírenie takýchto myšlienok na internete trestné. Podľa zákona ide o: *Podporu a propagáciu skupín smerujúcich k potláčaniu základných práv a slobôd; Hanobenie národa, rasy a presvedčenia alebo Podnecovanie k národnostnej, rasovej a etnickej nenávisti.*

Extrémistické hnutia používajú špeciálne stratégie šírenia myšlienok a získavania prívržencov:

Vytipovanie si vhodného cieľa: Extrémistické skupiny sa pri hľadaní nových prívržencov často zameriavajú na dospievajúcich, ktorí bojujú s vlastnými pocitmi menejcennosti a absenciou zmyslu života. Využívajú ich zraniteľnosť, nahromadený hnev a frustráciu. Neistý a osamelý tínedžer sa môže stať ľahkým terčom – v extrémistickej skupine získava pocit sily a identity. Zrazu je pre niekoho dôležitý, niekto ho potrebuje, môže bojovať za spoločný cieľ. Zažíva pocit výnimočnosti – my, naša skupina, sme lepší ako tí ostatní.

Vytváranie dojmu dôveryhodnosti informácií: Údaje, ktoré používajú extrémistické hnutia na podloženie svojich myšlienok, bývajú zamaskované ako „historické“ alebo „vedecké“. Opierajú sa o odborný jazyk alebo zistenia odborníkov, výskumníkov a o iné authority, často morálne a nespochybniteľné. Informácie vytrhnú z kontextu alebo ich prekrúčia a prispôbia svojim potrebám. Používajú argumentáciu, ktorá sa javí na prvý pohľad ako jasná, ale v skutočnosti je postavená na logicky chybných úsudkoch, zamieňa príčiny a následky. Svoje názory a presvedčenia prezentujú ako absolútnu pravdu.

Vzbudzovanie strachu a manipulácia: Extrémisti sa snažia v ľuďoch vyvolať pocit strachu. Prezentujú nejakú skupinu ľudí ako hrozbu pre spoločnosť, ktorú je potrebné za každú cenu zastaviť. Vykresľujú katastrofické scenáre, čo sa stane, keď s tým nikto nič neurobí. Na ospravedlnenie násilia používajú argumentáciu v štýle „keď môžu oni, môžeme aj my“.

AKO CHRÁNIŤ SEBA A SVOJE DETI PRED NETOLERANCIOU NA INTERNETE

Filtrovanie obsahu: Pri menších deťoch je možné použiť filtre. Tie vytriedia stránky, na ktorých by sa mohli stretnúť s netoleranciou. Žiadny filter však nie je úplne spoľahlivý a efektívny. Ak filter selektuje na základe zoznamu stránok, tak v ňom nikdy nebudú zahrnuté všetky stránky. Ak selektuje podľa kľúčových slov, vytriedia aj stránky, ktoré prinášajú spoľahlivé a dôveryhodné informácie k danej téme.

Výber hier: Niektoré počítačové hry môžu obsahovať prvky diskriminácie. Výrobcovia sú povinní označiť hru príslušným symbolom. Ak kupujete počítačové hry, dopredu si aj s dieťaťom naštudujte označenie v systéme PEGI (Pan European Game Information – Celoeurópske informácie o hrách), porozprávajte sa o tom, prečo môžu byť takéto hry nebezpečné a potom vyberte spolu hru, ktorá takéto prvky neobsahuje.

Spoľahlivé zdroje informácií: Hľadajte informácie na spoľahlivých stránkach. Takéto stránky môžu patriť známej a overenej inštitúcii, štátnej alebo vzdelávacej, neziskovej organizácii, ktorá sa venuje danej téme a podobne. Pozrite si tiež, kto stránku prevádzkuje alebo spolufinancuje. Dôveryhodné stránky môžu byť podporované štátnymi inštitúciami alebo Európskou úniou. Môžete sa tiež pozrieť, čo o prevádzkovateľoch stránky píše inde.

Venujte pozornosť aktivitám dieťaťa na internete: Rozprávajte sa o tom, s čím sa na internete stretlo a aké stránky navštevuje. Povzbudzujte ho, nech sa vás pýta, ak natrafí na niečo, čomu nerozumie. Rovnako, nech vám porozpráva, keď sa mu stane niečo nepríjemné alebo mu niekto ubližuje.

Rozvoj kritického myslenia: Najúčinnjšou ochranou detí pred diskrimináciou a rasizmom na internete (a aj v bežnom živote) je rozvoj kritického myslenia. To je najvýznamnejšia úloha rodičov. Učia deti vnímať rozmanitosť navôkol, prijímať ju a nevytvárať si predsudky. Rodina je prvým zdrojom informácií, ktorý deti majú. Deti sa učia od rodičov a preberajú ich postoje a hodnoty. Sú pritom veľmi vnímavé, a zachytia aj nevyslovené názory a postoje, ktoré sa odrážajú v správaní rodičov.

Nakoľko ste vy sami schopní kriticky rozmýšľať a pozerieť sa na ľudí a udalosti okolo vás bez predsudkov, natoľko to bude vedieť aj vaše dieťa. Ak mu to chcete odovzdávať, začnite najprv u seba. Zaujímajte sa o históriu a politické dianie, porovnávajte rôzne názory a postoje, hľadajte pravdu. Naučte sa rozpoznávať prejavy nenávisť: hákové kríže, znaky, kresby, ponižovanie ľudí, násilné videá, snahu manipulovať a kontrolovať. Buďte aktívni vo vyjadrovaní svojich postojov a názorov, zapájajte sa do verejného diania, neprehliadajte diskrimináciu okolo vás.

Podporujte vaše dieťa aj v tom, aby sa spoliehalo samo na seba, rozhodovalo samo za seba, bez dohľadu autority, ktorá by mu povedala, čomu má veriť a čomu nie. K tomuto ho vediete postupne. Dieťa sa to naučí iba vtedy, ak mu na to dávate priestor – umožníte mu rozmýšľať samostatne, diskutujete s ním a nevnučujete mu váš názor ako jediný správny. Môžete ho však pri objavovaní pravdy sprevádzať a ukazovať mu, ako môže nájsť rôzne zdroje informácií a ako ich môže porovnávať.

Na internete si pozerajte informácie spolu s dieťaťom a ukazujte mu, ako pri tom postupujete – podľa čoho viete rozlíšiť pravdivé a nepravdivé informácie, podľa čoho viete zistiť, ak sa vás niekto snaží manipulovať.



POSTOJ K RASIZMU A NENÁVISTI NA INTERNETE – SCENÁR ROZHOVORU

Príklad podľa Hate on the Internet: A Response Guide for Educators and Families, http://www.partnersagainsthate.org/publications/hoi_full.pdf

Opis situácie pre dieťa:

Tvoj kamarát, s ktorým si sa zoznámil na čete, ti navrhne komunikáciu v súkromnej miestnosti. Ako sa spolu rozprávate len sami dvaja, kamarát začne hovoriť o tom, ako nenávidí Židov. Spýta sa ťa, či si už počul o holokauste. Keď odpovieš, že áno, tak ti povie, že je to všetko iba kopa klamstiev, ktoré si Židia vymysleli a že nič také sa v skutočnosti nestalo. Dá ti adresu webovej stránky, ktorá potvrdzuje to, čo hovorí.

Otázky pre dieťa:

- Pokračoval by si v četovaní s týmto kamarátom? Prečo áno alebo prečo nie?
- Čo by sa mohlo stať, keby si pokračoval v četovaní?
- Pozrel by si sa na stránku, ktorú ti tento kamarát odporúčal?
- Čo všetko vieš o tomto kamarátovi? A čo všetko o ňom netušíš?
- Mal by si porozprávať niekomu o tomto rozhovore? Ak áno, tak komu? Prečo je to dôležité?

Čo môže urobiť rodič:

Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, či je nebezpečné navštevovať stránky, ktoré vytvárajú ľudia, ktorí podporujú nenávisť, rasizmus alebo šíria nepravdivé informácie.

Preskúmajte spolu s dieťaťom internetové stránky a hľadajte historické pramene o tom, ako to naozaj bolo s holokaustom (napríklad na stránkach: <http://www.holokaust.sk/>, <http://www.holocaust.cz/>).

Podporovanie osobnej zodpovednosti dieťaťa: Vedzte dieťa k zodpovednosti za jeho správanie voči iným, a to aj v prostredí internetu. Aj keď nevidí priamo reakciu druhého človeka, uvažujte spolu, ako sa asi ten druhý môže cítiť. Tiež sa rozprávajte o tom, čo môže dieťa samo urobiť, ak natrafí na netoleranciu, diskrimináciu alebo rasizmus na internete (či už voči sebe alebo voči niekomu inému). Hľadajte rôzne riešenia – od pasívnych (opustenie stránky) až po aktívnejšie (nahlásenie administrátorovi stránky, vyjadrenie nesúhlasu v diskusii, nahlásenie nezákonného obsahu na linku Stopline.sk až po spísanie protestnej petície proti rasisticky orientovanej skupine na Facebooku).

Rozvoj zdravého sebedovedomia dieťaťa: Správajte sa k vášmu dieťaťu ako k jedinečnej a výnimočnej bytosti, rešpektujte jeho pocity a názory. Ukazujte mu,

že je pre vás nesmierne cenné také, aké je. Takto bude aj dieťa vnímať seba ako hodnotnú bytosť a nebude natoľko závislé od hodnotenia ostatných a ich prijatia. Tak dokáže ľahšie odolávať tlaku skupiny a postaviť sa za svoj názor.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎŽEROV



- **Dávaj si pozor na to, aké údaje o sebe zverejníš na internete.** Zváž, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu – tým sa chrániš pred možným ubližovaním.
- **Ak sa ti na internete niekto vysmieva alebo na teba útočí, nemá na to právo.** Povedz o tom niekomu dospelému, nahlás nepríjemné správanie administrátorovi stránky alebo z takejto stránky ihneď odíď. Ak sa na internete alebo cez mobil stretneš s útokmi či vyhrážkami, dôkazy (sms, emaily) si ulož. Vytvor a ulož si obrázok pracovnej plochy (screenshot, printscreen) alebo komunikácie na webovej stránke.
- Na internet môže každý prispieť čímkoľvek. Ak sa stretneš s nejakým názorom, odkiaľ vieš, či sa zakladá na pravde? Môže to byť iba súkromné presvedčenie jedného človeka. **Pred tým, než sa necháš presvedčiť, si over informácie.** Spýtaj sa niekoho iného alebo pozri na viacerých stránkach, aké iné názory k tejto téme nájdeš.
- **Porozmýšľaj o tom, či sú tvoje postoje naozaj správne.** Na základe čoho si utváraš názory? Máš dostatok informácií? Nenávisť voči niekomu býva často odrazom tvojho vlastného strachu z neznámeho. Zaujímaj sa nielen o to, či sú niektoré informácie pravdivé alebo nie, ale aj o to, prečo niektoré predsudky vznikli a čo by sa s tým dalo robiť.
- To, čo ty považuješ za zábavu, nemusí byť pre druhého vôbec vtipné ani príjemné. Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak mu ubližuješ. Niektoré činy sa už nedajú vymazať alebo vziať späť. **Za svoje správanie voči ostatným ľuďom a následky takéhoto správania si zodpovedný ty sám.**
- **Buď aktívny – zapoj sa do boja proti netolerancii.** Na niektorých četoch a v diskusiách je možné nahlásiť príspevky, ktoré sú nevhodné – a teda aj príspevky, v ktorých diskutujúci útočia na ostatných. Ukáž, že sa ti takéto niečo nepáči. Stránky, ktoré na Slovensku otvorene propagujú rasizmus a extrémizmus, môžeš nahlásiť na linke Stopline.sk.

Téma **Diskriminácia a rasizmus na internete** sa venuje rozprávka **Biele ovce** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

http://www.media-awareness.ca/english/issues/online_hate/index.cfm
http://www.partnersagainsthate.org/publications/hoi_full.pdf
<http://www.diskriminacia.sk>
<http://www.wikipedia.org>

HRÝ A GAMBLING

Počítačové hry, videohry, online hry, hracie konzoly, online hazardné hry

Hra je prirodzenou súčasťou ľudského života, a detského obzvlášť, je prostriedkom pre osvojovanie si nových zručností a získavanie nových skúseností. Je relaxom, zábavou i spoločenskou aktivitou. V posledných rokoch si čoraz väčší priestor získava hranie hier na počítačoch, mobiloch a hracích konzolách.

Okrem rozvoja počítačových zručností majú počítačové hry veľa ďalších pozitívnych vplyvov. V niektorých musí hráč lúštiť hlavolamy a rôzne úlohy, čo rozvíja pamäť a myslenie. Riešenie úloh a rozhodovanie v hrách zvyšujú samostatnosť dieťaťa, v skupinových hrách sa zase učí spolupracovať s ostatnými. Pri dynamických a akčných hrách sa rozvíja koordinácia pohybov oka a ruky, ako aj jemná motorika a pozornosť. Pri pohybe v online svetoch sa dieťa učí lepšie orientovať v priestore. V neposlednom rade sa dajú hry použiť ako nástroj učenia – v simuláciách a stratégiách si dieťa môže vyskúšať fungovanie ekonomických princípov alebo plánovanie. Pri cudzojazyčných hrách alebo komunikácii s hráčmi z iných krajín si rozvíja svoju slovnú zásobu.

Okrem týchto pozitív majú počítačové hry aj svoje riziká – napríklad jednostranné zameranie aktivít dieťaťa alebo riziko vzniku závislosti.

POJMY



Gaming: pojem označujúci hranie elektronických hier na rôznych zariadeniach. Ak sa pri hraní používa aj pripojenie na internet, hovorí sa o online gamingu. Pre označenie hráča sa používa anglický výraz gamer.

Online gambling: hranie hazardných hier prostredníctvom digitálnych technológií (počítača s internetom, televízie alebo mobilného telefónu).

Level: úroveň v počítačovej hre. Hráč po splnení určitých cieľov postupuje na vyššiu úroveň, pričom často získava ďalšie výhody.

Fakty o hraní hier

z prieskumu o deťoch vo virtuálnom priestore z roku 2008, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v spolupráci s občianskym združením eSlovensko

(http://www.zodpovedne.sk/download/prieskum_na_detoch-bezpecne_na_internete.pdf)

Podľa výsledkov prieskumu je hranie hier najčastejšou aktivitou detí na internete. Hranie hier sa venuje až 85,1 % žiakov 1. stupňa ZŠ a 70,0 % žiakov 2. stupňa ZŠ. Ako negatívne javy, spojené s hraním hier, uvádzali mladšie deti strach z

príšer, krvi, zabíjania ľudí a zlé sny. Staršie deti spomínali, že pre dlhý čas strávený pri hre na počítači už niekedy mali bolesti hlavy, stalo sa im, že sa nestihli pripraviť do školy, zabudli jesť a piť, stále mysleli iba na hranie a nevedeli sa od hry odtrhnúť.



Druhy počítačových hier

Adventúry: hry založené na pútavom príbehu. Hráč postupne hľadá rôzne predmety, ktoré je potrebné správne použiť, aby vylúštil záhadu.

Akčné hry: hráč prežíva dobrodružstvo, bojuje proti nepriateľom, prenasleduje zločincov. Akčné hry vyžadujú zručné pohyby a rýchle reakcie.

Kartové a spoločenské hry: počítačová verzia tradičných spoločenských hier ako solitér, šach, puzzle.

Rolové hry (RPG – Role Playing Game): hráč sa v hre vžíva do postavy vo virtuálnom svete. Vytvára si svoju postavu, postupne ju zdokonaľuje a zažíva jej prostredníctvom napínavé dobrodružstvá. Samostatnou kategóriou rolových hier sú tzv. **MMORPG** (Massive Multiplayer Online Role Playing Game). Tieto hry umožňujú vďaka internetu súčasné zapojenie tisícov hráčov po celom svete a ich vzájomné interakcie. Najznámejšou MMORPG je World of Warcraft.

Simulácie a stratégie: umožňujú vyskúšať si reálne situácie v hre, vyžadujú taktické a strategické myslenie a plánovanie.

Skákačky: jednoduché hry, vyžadujúce zručnosť a rýchle reakcie pri preskakovaní prekážok.

Sociálne hry: krátke a jednoduché hrové aplikácie na sociálnych sieťach, ktoré vyžadujú zapojenie kamarátov hráča (napr. Farmville, The Sims Social).

Strieľačky: protivníci v hre sú zneškodňovaní rôznymi strelnými zbraňami.

Športové hry: počítačové verzie rôznych športov, ako hokej, futbal alebo automobilové preteky.

Niektoré počítačové hry sa nehrajú na klasických počítačoch, ale pomocou ďalších zariadení:

Hracia konzola: zariadenie, ktoré sa väčšinou pripája na televíznu obrazovku (napr. Playstation). Najnovšie hracie konzoly umožňujú snímať pohyby hráča, ktorý potom ovláda hru svojím telom (Xbox Kinect, Move, Wii).

Prenosná hracia konzola: umožňuje hrať hru kedykoľvek a kdekoľvek (napr. Playstation Portable, Gameboy).

Mobilný telefón: dá sa použiť na jednoduchšie herné aplikácie, drahšie prístroje aj na zložitejšie hry vyvinuté špeciálne pre mobily.

Zosieťované počítače: pomocou internetového pripojenia sa hráči môžu spájať a hrať hry spolu alebo proti sebe. V prípade MMORPG umožňuje internet zapojenie tisícov hráčov z celého sveta súčasne.

RIZIKÁ POČÍTAČOVÝCH HIER

Zdravotné riziká

Samotné počítačové hry nemusia spôsobovať žiadne zdravotné ťažkosti. Ak však dieťa pri nich trávi všetok svoj voľný čas, tak môžu, ako každá jednostranná aktivita, zanechať stopy.

Najčastejším rizikom sú následky, ktoré spôsobuje nedostatok pohybu, súvisiaci s nadmerným hraním počítačových hier. Sedenie pri počítači v nevhodnej polohe môže poškodzovať chrbticu a viesť k ochabovaniu svalstva, nedostatok pohybu a nevhodná strava hráčov môžu prispievať k vzniku obezity. Dlhé sledovanie obrazovky vysušuje očnú sliznicu, spôsobuje jej podráždenie a následne aj bolesti hlavy. Hranie hier dlho do noci narúša prirodzený spánkový rytmus. Jednostranné zaťažovanie ruky pri pohybe myšou môže viesť k bolestivému zápalu zápästia (syndróm karpálneho tunela).

Najlepšou prevenciou zdravotných rizík pri hraní hier je používanie ergonomického nábytku, striedanie aktivít, uvoľňovanie svalov. Hráči by nemali zabúdať na pravidelné pitie a jedenie. Pri hraní sa vyplavuje hormón adrenalin, ktorý vplýva na prežívanie a správanie, preto je vhodné vyhýbať sa hraniu v dobe krátko pred spaním.

Nevhodné správanie a násilie v hrách

Niektoré hry, ktoré hrajú deti a dospievajúci, obsahujú negatívne prvky ako zabíjanie ľudí alebo zvierat, zneužívanie alkoholu a drog, kriminálne správanie a nerešpektovanie zákonov, sexuálne násilie a násilie voči ženám, rasové predsudky, nadávky. Rodičia sa obávajú, že takéto hry ovplyvnia správanie ich detí. Majú strach, že ich deti, ktoré hrajú násilné hry, sa budú násilne správať aj v skutočnom živote, zníži sa ich citlivosť voči násiliu a empatia s obeťami. Ako hlavný argument uvádzajú, že hry, na rozdiel od televízie, nie sú iba pasívne. Ak má dieťa vyhrať, musí sa voči ostatným správať agresívne. Agresívne správanie nielen sleduje, ale aj realizuje, aj keď len vo virtuálnom svete. Násilné správanie je v hre oceňované a odmenou za zabitie protivníkov je postup do vyššieho levelu.

Výskumníkom sa zatiaľ nepodarilo potvrdiť priamy súvis medzi správaním v hrách a správaním v skutočnom živote – nie všetky deti, ktoré hrajú agresívne hry, sa následne správajú agresívne. Ukazuje sa skôr súvislosť medzi násilím a osobnostnými vlastnosťami konkrétneho dieťaťa, kvalitou jeho vzťahov a udalosťami v jeho živote.

Deti často svoje prežívanie ventilujú práve prostredníctvom hry, je to spôsob, ktorým sa vyrovnávajú s napätím a frustráciou, so zmenami vo svojom živote. Negatívne emócie sú rovnako súčasťou života, ako tie pozitívne, aj hnev a agresivita majú svoj význam, sú potrebné pre naše úspešné fungovanie. Deti sa potrebujú naučiť byť nielen dobré, ale rovnako sa vedieť obrániť aj pred ohrozením. Agresivita a agresívne hry boli vždy súčasťou detského vývinu, deti sa prostredníctvom hier učili, ako sa správať v rozličných situáciách. Len kedysi sa deti hrali na vojakov a bili sa spolu

viac v realite. Hranie agresívnej hry môže byť aj reakciou na frustráciu a nepríjemné zážitky. Dieťa si svoj hnev a bezmocnosť vybijie práve vo virtuálnom svete. V takomto prípade môže byť hra užitočná.

Závislosť od hier

Zapojenie v hrách nemusí byť vždy iba negatívne. Pre deti, ktoré majú ťažkosti s nadväzovaním vzťahov v realite, môže byť hra v skupine odrazovým mostíkom, môže podporiť ich sebavedomie a sebadôveru. Vzťahy s virtuálnou komunitou hráčov by však mali byť rozumne vyvážené vzťahmi v reálnom živote. Počítačová hra však prestane byť iba obyčajnou zábavou, ak sa stane jediným spôsobom trávenia voľného času. Ak je hra aktivita, pre ktorú dieťa zanedbáva všetky ostatné činnosti vo svojom živote, rovnako ako vzťahy s blízkymi a kamarátmi a je jediným spôsobom, ako zažívať príjemné pocity, vtedy môže ľahko sklznúť do závislosti.

Potvrdzuje sa, že závislosť od hier je sociálny problém, príčinou závislosti nie je samotná hra, ale pocity nenaplnenia, osamelosti, smútku, trápenia. Pred nimi unikajú deti do sveta hry a fantázie, kde zažívajú radosť, úspech a často aj prijatie v skupine spoluhráčov. Najlepšou ochranou pred vznikom závislosti od počítačových hier je rozvíjanie vzťahov dieťaťa v reálnom živote, záujem rodičov o to, čo sa v jeho živote deje a čo ho trápi.

Viac o závislosti od hier nájdete v kapitole **Závislosti**.

Zoznámenie so sexuálnym agresorom

Herné svety môžu byť ideálnym miestom pre stretnutie so sexuálnym agresorom. Agresor si vie vytipovať, ktoré hry hrajú deti v určitom veku a môže ich priamo osloviť. Môže si dieťa získavať cez postupné vytváranie vzťahu, zdieľanie spoločnej záľuby a rozhovor cez čat, ktorý býva súčasťou hry. Agresori zvyknú deti uplácať aj tak, že im ponúkajú pomoc pri postupe v hre a ďalšie lákavé výhody, napríklad zaplatenie rozšírenia hry alebo špeciálnych doplnkov. Väčšiemu riziku sú vystavené deti, ktoré uvedú veľa svojich osobných údajov (skutočné meno, vek, číslo telefónu) alebo tie, ktoré si zvolia prezývku, ktorá prezrádza ich vek alebo pohlavie.

PRÍKLAD (výpoveď chlapca):

„Ja som to raz využil, vytvoril som si babský profil v hre a keď mi napísal chlapík, aby som mu poslal svoje video, tak som si stiahol nejaké z internetu. A on mi za to doplnil zlatky v TRAVIAN-e.“



Viac o **groomingu** (nadväzovanie vzťahu s dieťaťom s cieľom sexuálneho zneužitia) nájdete v kapitole **Internetové známosti**.

Kyberšikanovanie

Aj v prostredí online hier je možné kyberšikanovanie. Existuje veľa dômyselných spôsobov, ako potrápiť spoluhráča. Dieťa môže byť vylúčené zo skupiny alebo vždy, keď sa prihlási do hry, môžu jeho postavu zabiť, takže nemôže splniť žiadne úlohy a nemôže v hre postúpiť ďalej. Ostatní mu môžu v hre nadávať a vyhrážať sa, falošne ho obviniť z ubližovania iným postavám. Rovnako mu môžu ukradnúť konto v hre a tak sa už nedostane k postave, ktorú si dlhý čas rozvíjalo alebo môžu ukradnúť majetok tejto postavy. Následne ho môžu vydierať, že mu postavu vrátia iba za finančnú protihodnotu a pod.

Viac o kyberšikanovaní nájdete v kapitole **Kyberšikanovanie**.

Online gambling

Internet umožnil jednoduchší prístup aj k hraniu hazardných hier – hráč môže hrať priamo z domu, nikto ho pri hraní nevidí, môže sa pripojiť na gamblerské stránky z celého sveta. Za posledné roky prudko narástol počet prevádzkovateľov stránok, na ktorých sa hráči môžu zapojiť do hazardných hier v reálnom čase, 24 hodín denne. Medzi obľúbené online hazardné hry patria poker, kasína, športové stávky, bingo alebo lotérie.

Na rozdiel od hrania hier, kde je hlavným lákadlom prežívaný zážitok, dobrodružstvo a zábava, hlavným lákadlom pri online gamblingu je vidina zisku. To zároveň vyžaduje, aby hráč do hry vložil svoje peniaze. Môže niečo vyhrať, neskôr však prichádza o stále väčšie sumy peňazí. To ho núti vsádzať stále viac, aby si vynahradil predchádzajúcu stratu. Hráč je presvedčený o tom, že raz to musí vyjsť. Gambling sa postupne stáva závislosťou, hráč je preň schopný prísť o celý svoj majetok.

Podľa zákona je hranie hazardných hier pre osoby mladšie ako 18 rokov zakázané. Spoločnosti, ktoré takéto stránky prevádzkujú, sa však nových hráčov pokúšajú získať veľmi agresívnym spôsobom. Pri prezeraní internetu dieťa určite natrafí na vyskakovacie okná s ponukami úžasných výhier. Môže na ne kliknúť zo zvedavosti, môže takúto stránku vyskúšať. Tieto stránky vyžadujú zadanie osobných údajov vrátane veku, ale pre šikovného používateľa internetu nie je problém takéto vekové obmedzenie obísť.

Riziko online gamblingu u detí a dospievajúcich znižuje ťažší prístup k finančným prostriedkom. Časť tínedžerov však už používa elektronické bankovníctvo. Niektoré deti môžu zneužiť kreditnú kartu svojich rodičov.

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED RIZIKAMI HIER A GAMBLINGOM

Výber vhodných hier

Výrobcovia sú povinní označiť hru vekovým obmedzením a symbolmi nevhodných obsahov, ktoré sa v hre objavujú. Ak kupujete počítačové hry, dopredu si aj

s dieťaťom naštudujte označenie v systéme PEGI (Pan European Game Information – Celoeurópske informácie o hrách). Hodnotenie jednotlivých hier nájdete priamo na stránke www.pegi.info a www.pegonline.eu. Tak môžete spolu s dieťaťom posúdiť, či je daná hra pre neho vhodná alebo nie.



Označenie v systéme PEGI:



Hra s týmto označením je vhodná pre všetky vekové kategórie, už aj pre deti od 3 rokov. Neobsahuje žiaden potenciálne nevhodný obsah. (To však neznamená, že hra bude pre dieťa vo veku troch rokov zrozumiteľná).



Hra je vhodná pre deti od 7 rokov. Môže obsahovať potenciálne strašidelné scény alebo zvuky a scény s čiastočnou nahotou, ale nikdy nie v sexuálnom kontexte.



Hra je vhodná pre deti od 12 rokov. V hre môže byť miernejšie násilie, ale voči ľudským postavám alebo zvieratám nesmie byť názorné. Nahota môže byť zobrazená o trochu názornejšie. Všetky prípadné nadávky musia byť jemné a nesmú obsahovať sexuálne narážky.



Hra je vhodná od 16 rokov. Zobrazenie násillia alebo sexuálnej aktivity je realistické. Hra môže obsahovať extrémnejšie nadávky, užívanie tabaku a drog, ako aj zobrazenie kriminálnych aktivít.



Hra je vhodná iba pre dospelých. Obsahuje hrubé a extrémne násilie (zabíjanie bez príčiny, násilie voči bezbranným ľuďom).



Hra obsahuje nadávky a vulgárne výrazy.



Hra obsahuje zobrazenia alebo materiály, ktoré môžu nabádať k diskriminácii.



Hra sa zmieňuje o drogách, zobrazuje alebo propaguje ich užívanie (vrátane alkoholu a tabaku).



Hra obsahuje strašidelné scény alebo môže vyľakať malé deti.



Hra, ktorá propaguje alebo vyučuje hazardné hry.



Hra zobrazuje nahotu, sexuálne správanie alebo sa zmieňuje o sexe.



Hra obsahuje zobrazenia násillia.



Hru je možné hrať on-line.



Množstvo webstránok a online služieb obsahuje malé hry. Ak je online hra na webstránke označená ako „PEGI OK“, znamená to, že túto hru môžu pokojne hrať hráči všetkých vekových kategórií, pretože neobsahuje žiaden potenciálne nevhodný obsah.

Zaujím o aktivity dieťaťa

Umiestnite počítač tak, aby ste videli, čo na ňom vaše dieťa robí. Majte prehľad o hrách, ktoré sú v počítači nainštalované. Zaujímajte sa o to, aké hry vaše dieťa hrá a prečo, zahrajte si tieto hry spoločne. Aj spoločné hranie počítačovej hry môže prispieť k upevňovaniu vzťahu medzi vami. Dieťa potrebuje cítiť, že sa zaujímate o veci, ktoré sú pre neho dôležité a že s ním radi trávite čas pri spoločnej činnosti.

Jasné pravidlá

Rozprávajte sa s dieťaťom o hrách a ich možných rizikách. Vysvetlite mu, prečo nechcete, aby hralo násilné hry alebo hry, ktoré sú pre neho ešte nevhodné. Stanovte si pravidlá pre hranie hier (napr. až keď si dieťa spraví úlohy) a dohodnite sa na čase, ktorý môže dieťa pri nich tráviť.

Buďte však realistickí. Samotné zákazy a obmedzenia nebudú nikdy fungovať stopercentne. Dieťa sa k hrám dostane aj u kamaráta alebo v škole, dohodnuté pravidlá nie vždy dodrží alebo bude s vami vyjednávať. Je však dobré, ak vie, čo sa od neho očakáva a ak sa vy môžete oprieť o vašu dohodu.

Rodičovská kontrola

Pre dieťa môže byť ťažké dodržať časové obmedzenia, najmä keď sa do hry úplne ponorí. Môžete sa dohodnúť na tom, že nastavíte systém rodičovskej kontroly (napr. v operačnom systéme Windows alebo pomocou blokovacieho softvéru), kde sa dá presne nastaviť prístup k jednotlivým hrám alebo časový rozvrh. V určenej dobe sa počítač alebo internetový prehliadač automaticky vypnú. Pomocou týchto nástrojov môžete zabrániť aj prístupu k online hrám. Nezabudnite na to, že hry je možné hrať aj na hracej konzole alebo mobile, nielen na počítači.

Iné možnosti trávenia voľného času

Ak vaše dieťa trávi priveľa času hraním počítačových hier, ponúknite mu iné alternatívy. Dieťa na začiatku nemusí prejavovať veľké nadšenie, ak ho budete trhať od jeho obľúbenej hry, v konečnom dôsledku ale privíta vašu snahu a úprimný záujem. Nevzdávajte sa a skúšajte nájsť, čím iným viete vyplniť váš spoločný voľný čas – môžu to byť aktivity v prírode, rôzne športové alebo spoločenské hry, ku ktorým môžete prizvať celú rodinu alebo kamarátov dieťaťa. Nezabudnite, že pre zdravý a všestranný rozvoj dieťaťa je dôležité striedanie aktivít.

Ochrana pre agresormi

Upozornite dieťa na to, že aj v prostredí hier môže natrafiť na niekoho, kto mu bude chcieť ublížiť. Pre prihlasovanie do hry by si malo vybrať bezpečné heslo (minimálne osemmiestna náhodná kombinácia písmen, čísel a znakov). Je dôležité, aby nikomu neprezrádzalo svoje osobné údaje. Povzbudte ho, aby vám povedalo, keby mu niekto v hre ubližoval. V takýchto prípadoch sa ho nesnažte chrániť tak, že mu zakážete hranie hier – mohlo by sa stať, že by vám dieťa o svojich nepríjemných skúsenostiach nabudúce už nepovedalo. Agresívne správanie nahláste správcovi herného servera.

Riziká hazardných hier

Vysvetlite svojmu dieťaťu, akým spôsobom fungujú hazardné hry. Spoločnosti, ktoré ich prevádzkujú, sledujú predovšetkým vlastný záujem. Pravdepodobnosť, že by práve vaše dieťa pri online gamblingu zbohatlo, je nízka, ale riziká sú veľmi vysoké. Všímajte si nečakané výdavky na vašom účte a ubezpečte sa, že dieťa nepoužíva kreditnú kartu bez vášho vedomia a súhlasu.

Blokovací softvér

V počítači môžete nainštalovať blokovací softvér, ktorý zamedzí prístupu na stránky, ktoré sú pod 18 rokov neprístupné – teda aj na stránky s hazardnými hrami. O tomto kroku sa však porozprávajte aj s dieťaťom a vysvetlite mu, prečo ho chcete týmto spôsobom chrániť.

Pomoc pri problémoch

Všímajte si aj drobné zmeny v správaní dieťaťa. Pri hraní hry môže zažiť niečo, čo mu ublíži, napríklad môže natrafiť na niekoho, kto ho bude šikanovať. Spozornejte aj vtedy, keď sa vám zdá, že dieťa trávi pri hraní príliš veľa času, ak uniká pred problémami do herného sveta alebo keď sa voči ostatným správa agresívnejšie než zvyčajne. Ak máte obavy, môžete sa obrátiť na konzultantov linky Pomoc.sk (116 111), ktorí zodpovedia vaše otázky alebo vám sprostredkujú odbornú psychologickú pomoc.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎEROV

- **Stanov si dopredu, koľko času strávíš pri hre a kedy skončíš.** Ak je to pre teba ťažké dodržať, povedz si, že skončíš po prejdení ďalšieho levelu alebo po zazvonení budíka. Je to dobrý spôsob, ako cvičiť svoju pevnú vôľu.
- Hry majú takú silu, že pri nich niekedy zabudneš aj na jedenie, pitie alebo spánok. **Chráň sa pred tým a myslí na svoje zdravie.** Dávaj si pravidelné prestávky, zmeň polohu, rozhýb sa, nepozerať na obrazovku. Najlepšie je, keď činnosti striedaš – po dlhom hraní na počítači sa ti tvoje telo najviac poďakuje, ak vybehneš niekam von.
- **Mysli na svoje bezpečie aj pri hraní hier.** Neprezrádzaj o sebe osobné informácie, chráň svoje heslo, dávaj si pozor na neznámych ľudí. Ak by ti iný hráč v hre naschvál ubližoval, nahlás to správcovi herného servera alebo o tom povedz niekomu dospelému.
- **Ostatní hráči sú skutoční ľudia** a nie roboti. Ak sa im vysmievaš, nadávaš alebo im ubližuješ v hre, zraňuješ ich v skutočnosti. Preto sa správaj tak, ako chceš, aby sa druhí správali k tebe.
- **Všetko niečo stojí.** Niektoré vylepšenia sa dajú kúpiť za peniaze z hry, ale za špecialitky sa často platí skutočnými peniazmi (napríklad odoslaním drahej esemesky). Premysli si, čo si môžeš dovoliť alebo sa o tom poraď s rodičmi.



Téma **Závislosť na počítačových hrách** sa venuje rozprávka **Pomútené hlavy** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.video-game-addiction.org>

<http://www.surfnetkids.com>

<http://www.microsoft.com>

<http://gametheoryonline.com>

<http://www.saferinternet.at>

<http://www.kotaku.com>

INTERNETOVÉ PODVODY

Riziká online nakupovania, podvody cez internet, hacking, nelegálne sťahovanie z internetu, porušovanie autorských práv

Internet má mnoho výhod, ktoré môžete využiť vo svoj prospech, ako neobmedzené šírenie informácií, rýchlosť, prístup k službám kedykoľvek a kdekoľvek. Tieto výhody internetu však vedia využiť aj podvodníci. Spoliehajú sa predovšetkým na anonymitu a malú mieru kontroly vo virtuálnom prostredí, ako aj neznalosť a neopatrnosť ostatných užívateľov internetu. Internet zvädza aj bežných užívateľov k tomu, aby niektoré zákony obchádzali, napríklad keď si sťahujú z internetu hudbu alebo filmy, aj keď za ne nezaplatia.



POJMY

ClickJacking: výraz vytvorený spojením anglických slov „click“ (kliknutie) a „hijacking“ (únos), využíva užívateľovo kliknutie na stránku, ktoré je následne zneužitie pre iný, podvodný účel.

Download: „sťahovanie“, doslovný preklad uložiť dole. Ide o prenos dát z internetu smerom k užívateľovi. Opakom downloadu je upload, nahrávanie dát z počítača užívateľa na internet.

Hacking: nezákonné preniknutie do cudzieho počítača alebo počítačových systémov.

Peer-to-peer sieť (P2P): program, umožňujúci výmenu súborov medzi užívateľmi internetu tak, že každý zdieľa časť svojich dát s ostatnými pripojenými užívateľmi v sieti.

Phishing: (z angl. *password fishing* – doslova rybárčenie hesiel) označuje činnosť, pri ktorej sa podvodník snaží vylákať od používateľov rôzne heslá, napr. k bankovému účtu.

RIZIKÁ ONLINE NAKUPOVANIA

Internet umožnil nakupovať jednoducho z pohodlia domova, v akomkoľvek čase, bez toho, aby ste museli obehávať obchody. Môžete si dokonca jednoducho objednávať tovar aj zo zahraničia. Tovar si obzriete aj vyberiete priamo na internete a môžete si ho nechať doviezť rovno domov. Za tovar z internetu zaplatíte častokrát menej, ako v bežnom obchode. Cez internet si viete rýchlo a jednoducho zabezpečiť aj ďalšie služby, ako dovolenku či ubytovanie.

Nakupovanie cez internet má aj svoje nevýhody. Tovar si nemôžete dopredu pozrieť ani vyskúšať, niekedy musíte čakať aj niekoľko týždňov na jeho doručenie. Výhodné ponuky môžu byť také lákavé, že neodoláte a objednáte si viac, než skutočne potrebujete a dokážete zaplatiť. Vyššiemu riziku sú vystavené predovšetkým deti, ktoré ešte ľahšie podľahnú marketingovým stratégiám a menej dokážu zvážiť

finančné možnosti rodiny. A keďže pri online nakupovaní je možné objednávať tovar alebo služby aj na dobierku, môžu byť rodičia poriadne zaskočení.

Môže sa však stať aj to, že sa stanete obeťou podvodu. Pri online nakupovaní zadávate vaše osobné údaje, ktoré môžu byť zneužitú (viac nájdete v kapitole Zneužitie osobných údajov). Nespolahliví predajcovia vám zašlú tovar alebo poskytnú službu, ktoré vôbec nezodpovedajú tomu, čo ste si vybrali na stránke a odmietajú uznať vašu reklamáciu. V najhoršom prípade za tovar alebo službu síce zaplatíte, ale nikdy sa ich nedočkáte.

PRÍKLAD:



Slovensko, 2011. Dvaja mladí ľudia sa rozhodli ísť na nejaký čas pracovať a študovať do Anglicka. Už dopredu si hľadali byt na prenájom. Cez internet si vyhládli vyhovujúci byt, vymenili si viacero emailov s majiteľkou. Tá si však vyžiadala zloženie zálohy poštovým prevodom na bankový účet. Následne si peniaze vyzdvihla a odvtedy sa neozvala.

Výhodné ponuky a ľahké zisky

Neopatrní a dôverčiví užívatelia internetu môžu naletieť aj na výhodné ponuky alebo ponuky, ktoré sľubujú rýchle zisky s minimom nákladov.

Vo výhodných ponukách sľubujú dodávatelia tovar alebo službu zadarmo alebo za veľmi nízku cenu. Tá však nie je konečná, skutočné náklady sú zahrnuté na konci zmluvy, drobnými písmenami ako vedľajšie náklady. Ľudia nadšení z výhodného nákupu si neprečítajú pozorne znenie obchodnej zmluvy a potvrdia ju aj napriek veľmi nevýhodným podmienkam.

Pod ponukami ľahkých ziskov sa ukrývajú rôzne pyramídové hry alebo jednoznačné podvody. V prípade pyramídových hier užívateľ odošle určitú sumu peňazí s nádejou, že ak sa postupne prepracuje na vyššiu úroveň, ostatní už budú posilať peniaze jemu. V skutočnosti je takáto pyramídová hra neudržateľná – počet ľudí, ktorí by sa do nej museli zapojiť, narastá geometrickým radom. Už po niekoľkých úrovniach by tento počet presiahol celkové množstvo obyvateľov Zeme.

V prípade podvodov ponúkajú neznámi ľudia emailom veľmi výhodné obchodné transakcie, napríklad pomoc pri prevedení veľkej finančnej čiastky na účet v banke na Slovensku. Užívateľ má získať ako odmenu pre seba percentuálny podiel z tejto sumy. Ak sa zapojí do spolupráce, zistí, že najprv je potrebné zaplatiť tu jeden poplatok, tam druhý, až postupne príde o veľké sumy peňazí a sľubovaný výhodný obchod sa nikdy neuskutoční.

Viac sa o hoaxoch dozviete v kapitole **Nevyžiadany obsah**.



PRÍKLAD (presné znenie správy):

Dobrý deň môj priateľ.

Ja som Patrick Chan KW Južnej Kórey, šťastne ženatý s detmi, a ja som riaditeľ Hang Seng Bank Ltd, na starosti oddelenie Medzinárodného platieb. Mám dôverné obchodné návrh pre vás. Budem potrebovať, aby si mi pomáhal pri realizácii podnikateľského projektu z Hongkongu do vašej zeme. Jedná sa o prevod veľké sumy peňazí. Všetko, čo o tejto transakcii musia byť právne urobiť bez zádrhel. Prosím snažia dodržiavať veľmi diskrétno vo všetkých záležitostiach týkajúcich sa tejto problematiky.

Potom, čo finančné prostriedky boli úspešne prenesené do vášho účtu, budeme zdieľať v pomere k dohodnutej oboma z nás. Budem radšej, keby si ku mne na moj súkromný e-mailovú adresu (patrickmrchan97@yahoo.com.hk) a nakoniec po ktoré som vám poskytnú viac informácií je o túto operáciu.

Prosím, ak nemáte záujem odstrániť tento e-mail a neloví, pretože ja som uvedenie svojej kariéry a život mojej rodiny v stávke s týmto podnikom. Aj keď nič neriskuje nič získali.

Vaša najbližšia reakciu na tento list ocenia.

Pozdravom,

Mr. Patrick Chan

Hacking

Pojmom hacking sa označuje nezákonné preniknutie do počítačových systémov. Hackeri sú zruční počítačovní odborníci alebo programátori, ktorí vedú získať prístup k počítačom, heslám alebo utajeným údajom. Zasahujú do systému alebo údajov, vytvárajú škodlivý softvér, ktorý bez vedomia užívateľa ovláda jeho počítač alebo zisťuje jeho osobné údaje. Najlepší hackeri vedú prelomiť aj ochranu tajných vládnych systémov. Jednou z hackerských techník je phishing, podvodné vylákane prístupových údajov k bankovým kontám (viac sa o phishingu dozviete v kapitole **Zneužitie osobných údajov**). Ďalším nástrojom je tzv. **ClickJacking**, používaný často na sociálnych sieťach. Ide o formu útoku, pri ktorej útočník prekryje jednu webstránku druhou. Používateľa potom naláka, aby klikol na ikonku „Páči sa mi“ alebo v prípade videa na jeho prehratie (napr.: „Pozrite si najsmiešnejšie video na svete“). Ak tak spraví, neotvorí sa mu žiadaná stránka, no na jeho profil sa pridá útočníkom vopred vybraná stránka a sprístupní sa jeho priateľom. Ak už útočník nazbiera dostatočný počet takýchto užívateľov, môže na pôvodný odkaz pridať škodlivý softvér, a tak sa dostať do počítača obetí.

Nelegálne sťahovanie a softvérové pirátstvo

Internet ponúka možnosť aj na zdieľanie a výmenu materiálov. Ľudia si vďaka vysokorýchlostnému pripojeniu sťahujú hudbu, filmy, softvér za pár minút. Na prvý pohľad to vyzerá tak, že ak je niečo na internete, tak to patrí všetkým.

Na väčšinu materiálov na internete sa však vzťahujú autorské práva, legálne ich môže šíriť len ich autor alebo majiteľ. Stiahnutie filmu bez zaplatenia alebo vytvorenie licenčného kľúča k programu bez jeho zakúpenia stále zostáva krádežou, aj keď to tak robia všetci. Porušovanie autorských práv je podľa slovenskej legislatívy trestným činom.

Na internete sa nachádza množstvo voľne dostupného materiálu, na ktorý sa nevzťahujú autorské práva. Takýmto materiálom sú napríklad informácie zverejnené na voľne dostupných online encyklopédiách (wikipédia), študijný materiál, ktorý uverejní jeho autor, rôzne voľne dostupné alebo skúšobné verzie programov a pod. Použitie týchto materiálov má však svoje obmedzenia. V prípade programov nemusia byť funkčné všetky ich súčasti, ak ide o skúšobnú verziu alebo po uplynutí určitej doby, je potrebné zakúpiť licenciu. Pri použití informácií z internetovej stránky, je potrebné uviesť zdroj, rovnako ako pri citovaní literatúry.

Pri nelegálnom sťahovaní je vyššie riziko, že sa do počítača dostane nevyžiadaný obsah, napríklad rôzne vírusy alebo spyware, ktoré sú pripojené k súboru alebo softvéru (viac sa dozviete v časti Nevyžiadaný obsah).

AKO CHRÁNIŤ SEBA A SVOJE DIEŤA PRED INTERNETOVÝMI PODVODMI

Nakupovanie cez internet

Pri nakupovaní tovarov a služieb cez internet si vyberajte spoľahlivého a overeného dodávateľa, prečítajte si referencie o ňom na internete. Skontrolujte, či internetový obchod uvádza kompletne kontaktné údaje, preštudujte si dodacie podmienky a reklamačný poriadok predajcu. Nenechajte sa nalákať na podozrivo výhodné ponuky, v skutočnosti nie je nič zadarmo.

Zapojte do nakupovania aj vaše dieťa a ukazujte mu, ako sa rozhodujete a čo všetko pri nakupovaní zvažujete. Učte ho hospodáriť s peniazmi – rozprávajte sa o tom, koľko môžete na nákup vynaložiť a či všetko, po čom túžite, naozaj potrebujete.

Ochrana počítača

Zabezpečte svoj počítač pred vstupom zvonka. Aktivujte si bránu firewall, pravidelne aktualizujte svoj antivírusový program, nainštalujte si ochranu pred spyware a adware. Pripojenie do siete zabezpečte heslom a zväžte tiež, ktoré priečinky a súbory budete zdieľať na sieti a komu umožníte prístup k nim. Vyberajte si zložité heslá, ktoré sa nedajú ľahko uhádnuť, najlepšie dlhú nezmyselnú kombináciu rôznych znakov a čísiel.

Ochrana autorských práv

Nezneužívajte produkty chránené autorskými právami, aj keď to môže byť veľmi lákavé a ľahko dostupné. Kupujte si legálny softvér, hudbu a filmy si sťahujte z oficiálnych stránok. Správajte sa zodpovedne voči iným a veďte k tomu aj vaše dieťa.

Práca so zdrojmi

Učte vaše dieťa, čo znamená vytvárať svoj vlastný obsah (napríklad referát alebo projekt) a akým spôsobom pracovať s literatúrou a inými zdrojmi. Ak skopíruje celý text z internetu, bez akejkoľvek zmeny, tak získava ocenenie, známku v škole za prácu niekoho iného. Vysvetlite mu, že na to, aby mohlo niečo odovzdať pod svojím menom, je potrebné, aby do toho vložilo aj svoj podiel – svoje myšlienky, spracovanie textu, porovnanie informácií z rôznych zdrojov. Tiež je dôležité uviesť, odkiaľ čerpá informácie, o ktorých v texte píše.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎŽEROV

- **Pri nakupovaní cez internet buď opatrný/á.** Over si podmienky a vyber spoľahlivého predajcu, poraď sa s rodičmi. Aj na internete sa skrývajú podvodníci.
- **Nakupuj iba to, na čo máš a čo naozaj potrebuješ.** Aj za nákupy na internete treba zaplatiť skutočnými peniazmi. Z množstva fakt výhodných ponúk môže byť pekne veľký účet.
- **Ak si skopíruješ text z wikipédie, neznamená to, že si napísal projekt!** Je to práca niekoho iného. Môžeš z nej čerpať, ale pridaj k nej aj kúsok vlastných myšlienok a poznania.
- **Rozdávať ostatným môžeš iba to, čo je naozaj tvoje.** Platí to aj v prípade hudby, filmov alebo programov.
- **Stiahnuť si najnovší film z internetu je jednoduché, nič ťa to nestojí a robia to všetci.** Ale aj tak to nie je legálne. **Všetko niečo stojí a zobrať si môžeš iba to, za čo zaplatíš.** Platí to v obchode a aj na internete.



Téma Nakupovanie cez internet, nakupujte len to, na čo máte sa venuje rozprávka **Nákupný košík** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.euractiv.sk/bezpecny-internet>
<http://www.saferinternet.at/themen/internetabzocke>
<http://www.saferinternet.at/themen/urheberrechte>
<http://www.wikipedia.org>

INTERNETOVÉ ZNÁMOSTI

Zoznamovanie cez internet, stretnutia s neznámymi osobami, grooming, sexuálne zneužitie

Internet je priestor, kde sa ľudia majú možnosť prezentovať, kde komunikujú s kamarátmi a blízkymi, kde rozvíjajú existujúce vzťahy alebo nadväzujú nové. Možnosť stretnúť sa s ľuďmi s podobnými záujmami, nájsť si nových priateľov či partnerov je lákavá pre deti i dospelých. Zoznamovanie cez internet má však aj svoje riziká – nie vždy si môžete byť istí, kto je osoba na druhej strane.



POJMY

Disinhibičný efekt: pre zdanlivú anonymitu internetu majú ľudia menej zábran, sú menej opatrní, ľahšie a rýchlejšie prezradia o sebe intímne detaily, robia veci, ktoré by si v reálnom svete nedovolili.

Grooming: postupné vytváranie dôverného, priateľského vzťahu s dieťaťom tak, aby prestalo byť ostrážité a pristúpilo na stretnutie. Najčastejším cieľom groomingu je sexuálne zneužitie dieťaťa.

Sexuálne zneužitie: využitie osoby mladšej ako 15 rokov dospelým na akékoľvek aktivity sexuálneho charakteru. Veková hranica pre sexuálne zneužitie sa zvyšuje až na 18 rokov v prípade, ak je dieťa od dospelého určitým spôsobom závislé (rodinný príslušník, učiteľ, vychovávateľ) alebo ak ho páchatel za sexuálne aktivity nejakým spôsobom odmení.

Sexuálne násilie: prinútenie k sexuálnym aktivitám násilím alebo pod hrozbou násillia.

Zoznamovanie cez internet a stretnutia s neznámymi osobami

Zoznamovanie s novými ľuďmi cez internet je rýchle a dynamické, umožňuje preklenúť vzdialenosti a prísť do kontaktu s niekým, s kým by sme sa ináč nemali možnosť stretnúť. Mnohí ľudia si našli cez internet nielen nových priateľov, ale aj životných partnerov. Rovnako sa však aj niektorí ľudia stali obeťami podvodníkov alebo násilníkov.

Anonymita virtuálneho priestoru vytvára zdanlivý pocit bezpečia a povzbudzuje nás k tomu, aby sme sa rýchlejšie otvorili a odložili zábrany. Zabúdame často na obranné mechanizmy, ktoré používame pri nadväzovaní vzťahov v realite, kde spoznávame nových ľudí postupne a kde trvá nejaký čas, kým sa medzi nami vytvorí dôvera.

V realite vidíme veľa znakov, ktoré nám pomáhajú pri posudzovaní druhých. Vidíme, ako osoba vyzerá, ako rozpráva, gestikuluje, podľa jej reakcií a očného kontaktu vieme lepšie odhadnúť, či hovorí pravdu alebo klame. Takto si môžeme všimnúť signály, ktoré nás varujú pred nebezpečenstvom. Pri komunikácii cez internet sú nám tieto jemné signály nedostupné.

Na internete je preto oveľa jednoduchšie klamať alebo vydávať sa za niekoho iného. Nie je ťažké vytvoriť si falošný profil, použiť cudziu fotografiu alebo zatajiť svoje skutočné úmysly. Podvodníci a nebezpeční ľudia sa môžu pohybovať v číťových miestnostiach, na internetových fórach a v diskusných skupinách, na internetových alebo telefonických zoznamkách. Pravdivosť informácií je preto potrebné si vždy overiť.

GROOMING A SEXUÁLNE ZNEUŽITIE S POUŽITÍM INTERNETU

Okrem finančných podvodov a vydierania je veľkým rizikom zoznamovania sa cez internet nadviazanie kontaktu so sexuálnym agresorom. Pod falošnou identitou sa snaží získať si obeť a vylákať ju na stretnutie.

Väčšina prípadov sexuálneho zneužitia cez internet má však skôr podobu postupného budovania vzťahu a získavania si dôvery dieťaťa. Tento postup sa označuje názvom grooming, podľa anglického výrazu „groom“ – pripraviť sa, upraviť sa. Páchateľ groomingu sa upravuje do pozitívnej podoby – vydáva sa za najlepšieho kamaráta dieťaťa, a tak si ho získava pre svoje ciele.

Agresor si na internete vytipuje zraniteľnú a ľahko dostupnú obeť. Signálom pre neho je práve veľké množstvo zverejnených osobných údajov, fotografie, ochota ku komunikácii s neznámymi, vysoká miera dôveryčivosti, rýchle otváranie citlivých oblastí svojho života, aktuálne prežívanie sklamaní a trápenia, osamelosť, ochota stretnúť sa po krátkej známosti, ľahké pristúpenie na podmienky stretnutia, ktoré nastaví páchateľ. Ten väčšinou oslovuje naraz veľké množstvo detí a hľadá také, ktoré prejavia záujem a vyhovujú jeho potrebám (blízkosť bydliska, malá kontrola zo strany rodičov, ale aj chýbajúce kamarátske vzťahy alebo problémy doma, napríklad prebiehajúci rozvod rodičov). S tými potom rozvíja komunikáciu ďalej, dokáže byť trpezlivý a budovať vzťah aj dlhý čas. Chce si dieťa získať tak, aby za ním prišlo dobrovoľne. O svojej identite môže, ale nemusí klamať, väčšinou postupne prizná, že je od dieťaťa starší, aj keď si môže vek prispôbiť. Svoju stratégiu stavia na tom, že sa pre dieťa stane starším kamarátom, ochrancom, ponúka bezpečie a prijatie, ktoré môže dieťaťu doma alebo medzi rovesníkmi chýbať. Obeťami groomingu sa najčastejšie stávajú chlapci a dievčatá, ktorí začínajú viac chodiť na internet, používať číť a sociálne siete.

Fázy groomingu:

1. Budovanie dôvery a snaha izolovať obeť

Útočník sa v prvom rade snaží o vytvorenie dôverného vzťahu s vytipovaným dieťaťom. Prezentuje sa ako človek, ktorý dieťaťu rozumie, chápe jeho problémy, chce mu pomôcť s ich riešením. Chce byť pre dieťa dobrým kamarátom, na ktorého sa môže vo všetkom spoľahnúť. Zároveň sa dieťa snaží odizolovať, presvedča ho, aby o ich vzťahu nikomu nehovorilo, aby si vymazalo ich vzájomnú konverzáciu, zisťuje, či rodičia kontrolujú aktivity dieťaťa na internete.

2. Upevňovanie vzťahu a podplácanie

Ak si páchatel už dieťa získal, pokračuje v rozvíjaní vzťahu. Pýta si od dieťaťa podrobnejšie informácie (číslo mobilného telefónu, adresu bydliska), stále viac sa s ním rozpráva o intímnejších témach, ako sú partnerské a vzťahové problémy, sexuálne aktivity, čím vytvára pocit intimity. Zároveň dáva dieťaťu rôzne darčeky (peniaze, kredit do mobilu, drahé hračky a oblečenie).

3. Emocionálna závislosť obeť

Páchatel sa stal pre dieťa nenahraditeľným. Je pre neho najbližším človekom, ktorý pozná jeho najintímnejšie tajomstvá. Dieťa nechce o tento vzťah prísť, podľa požiadaviek páchatela rodičom klame o tom, ako a s kým trávi čas, prestáva sa im zverovať so svojim prežívaním. Páchatel vytvára v dieťati dojem, že to, čo je medzi nimi, je vzájomný vzťah plný porozumenia a lásky, ktorý bude pokračovať aj v budúcnosti. Stále viac vtáhuje dieťa do svojej siete, rozpráva o výnimočnosti a jedinečnosti ich vzťahu, požaduje od neho stále viac, napríklad zasielanie intímnych fotografií alebo kybersex cez webkameru.

4. Osobné stretnutie

V ďalšej fáze sa páchatel snaží prejsť k osobnému stretnutiu. Môže nalákať dieťa na nejakú zaujímavú aktivitu, napríklad návštevu kina, diskotéky alebo ho zavolať priamo k sebe domov. Už si je istý vzťahom s dieťaťom, vie, že dieťa ich stretnutie neprežradí.

5. Sexuálne obťažovanie, sexuálne zneužitie

V poslednej fáze páchatel dieťa zneužije. Buď ho presvedčí, aby tak urobilo z lásky k nemu, pre ich vzťah alebo použije manipuláciu, vydieranie a nátlak (pohrozí dieťaťu, že o tom povie jeho rodičom alebo zverejní jeho intímne fotografie na internete). Takto môže dieťa zneužívať opakovane, často a dlhodobo.

PRÍKLADY:



Praha, Česká republika, 2009. 35-ročný vrátnik si cez internet vyhľadával chlapcov zo sociálne slabšieho prostredia. Nadviazal s nimi vzťah, zisťoval si ich záujmy a výmenou za ich odhalené fotografie im sľúbil peniaze alebo splnenie ich prianí. Nasledovali pozvania k nemu do Prahy ako špeciálna odmena. Tam chlapcov zneužil, zaplatil im za sex alebo ich donútil k sexuálnemu styku vydieraním (pohrozil im, že zverejní ich fotografie). Bol uznaný vinným a odsúdený na 8 rokov väzenia.

Sedgefield, Veľká Británia, 2009. 17-ročná študentka Ashleigh sa cez Facebook zoznámila s 19-ročným Peterom. Po nejakej dobe čítovania súhlasila s osobnou schôdzkou. Matke povedala, že prespí u kamarátky. Za falošným profilom sa v skutočnosti skrýval 32-ročný bezdomovec. Na stretnutí dievča znásilnil a zabil. Jej telo sa našlo v priekope vedľa cesty.

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED NEBEZPEČNÝMI ZNÁMOSTAMI Z INTERNETU

Aktivity dieťaťa na internete

Rozprávajte sa s dieťaťom o všetkom, čo cez deň robí. Aj o tom, čo robí na internete, aké stránky navštevuje, s čím sa stretlo. Povzbudzujte ho, nech sa vás spýta, ak natrafí na niečo, čomu nerozumie. Rovnako je najlepšie, ak porozpráva aj o tom, keď sa mu stane niečo nepríjemné alebo mu niekto ubližuje.

Pravidlá pri zoznamovaní cez internet

Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, aké sú riziká zoznamovania cez internet a ako sa ono samo môže viac chrániť (napr. výberom profilových fotografií, nezverejňovaním osobných údajov, nastavením prístupu iba pre priateľov, komunikáciou iba s ľuďmi, ktorých pozná aj naživo). Ak sa bude s niekým zoznamovať cez internet, usmerníte ho, ako má postupovať. Trvajte na tom, aby si nechalo dlhší čas na spoznávanie, viac si overovalo totožnosť aj úprimnosť nového kamaráta. Stanovte si tiež pravidlá pri stretnutiach s človekom, ktorého pozná iba z internetu. Je dôležité, aby vám dalo vedieť kde, s kým a kedy sa stretáva, aby na prvé stretnutie nešlo samo, ale napríklad v sprievode kamaráta, aby si vybralo miesto, ktoré dobre pozná a kde sa pohybuje veľa ľudí. Môže si tiež s niekým dohodnúť kontrolné volanie – kamarát mu po hodine stretnutia môže zavolať, či je všetko v poriadku a prípadne mu prísť na pomoc.

Budovanie dôvery

Čím je vaše dieťa staršie, tým menej ho kontrolujte a viac mu dôverujte. Ak svoje dieťa nadmerne kontrolujete, nebude sa správať ináč – len sa bude snažiť pred vami svoje správanie zatajiť, bude chcieť z vašej nadmernej pozornosti uniknúť a bude zo vzdoru prekračovať vaše zákazy. Spoľahnite sa na to, že ste ho už naučili všetko, čo bolo dôležité a verte tomu, že sa samo rozhodne správne. U tínedžera rešpektujte jeho právo na súkromie, vlastný život a zážitky, o ktoré sa nebude chcieť deliť s vami, ale so svojimi rovesníkmi. Ťažko môžete čakať, že dospelávajúci bude chcieť ísť na rande v sprievode rodiča, môžete sa však dohodnúť, že vám o takýchto stretnutiach povie a zavolá so sebou niekoho z kamarátov.

Osobné hranice

Rešpektujte hranice dieťaťa. Nenúťte ho k dotykom, objatiam alebo nežnostiam, ak to samo nechce. Ani nežnosti od príbuzných a kamarátov mu nemusia byť vždy príjemné. Dieťa má právo ich odmietnuť prijať a takisto ich nemusí ani rozdávať na požiadanie, ak to tak samo necíti. Ak sa dieťa v rodine naučí, že môže odmietnuť to, čo mu nie je príjemné, bude to vedieť ľahšie odmietnuť aj pri cudzích ľuďoch, aj pri kontaktoch cez internet.

Prežívanie dieťaťa a rozvíjanie vzťahov

Všímajte si, čo sa s vaším dieťaťom deje, hlavne keď sa jeho správanie náhle zmení. Reagujte na jeho aktuálne potreby, rozprávajte sa s ním o tom, čo ho trápi. Venujte tiež pozornosť vzťahom dieťaťa v reálnom živote, pomôžte mu ich rozvíjať. Ak sa dieťa môže vyzorávať doma alebo má kamarátov, ktorým sa môže zdôveriť, nepotrebuje si hľadať blízky vzťah s neznámym človekom na internete.

Téma sex a sexualita

Túto tému nepodceňujte, ale ani nepreceňujte. Nerobte zo sexu a sexuality tabu, sú súčasťou života a partnerských vzťahov. Dieťa sa o ne zaujíma a chce vedieť viac – odpovedajte primerane jeho veku. Zaujímajte sa o názory dieťaťa a jeho vzťah k druhému pohlaviu. Ak sa tejto téme vyhýbate, dieťa sa naučí, že je to niečo, o čom sa s vami rozprávať nemôže – ani vtedy, keby zažilo niečo nepríjemné alebo by mu niekto ublížil.

ČO SI VŠÍMAŤ:

Dieťa sa mohlo stať obeťou groomingu alebo sexuálneho zneužitia, ak:

- si tajne maže históriu četu, svoje emailové správy alebo SMS,
- zakrýva si monitor alebo rýchlo vypína program pri vašom príchode,
- zrazu sa bojí určitých miest alebo ľudí,
- objavja sa u neho rôzne psychosomatické príznaky – problémy so spaním, nočné mory,
- jeho správanie sa náhle zmení, zrazu je utiahnuté, smutné, zakríknuté, vystrašené,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači alebo vo voľnom čase,
- uzatvára sa pred rodinou a priateľmi, a súčasne popiera, že by sa niečo dialo,
- v jeho kresbách, detských hrách alebo túžbach sa objavujú sexuálne motívy, napodobňuje sexuálne praktiky s hračkami, bábikami,
- má nové hračky, oblečenie, zvýšený kredit v mobilnom telefóne alebo peniaze, ktoré nedostalo od vás.



Dôsledky sexuálneho zneužitia pre dieťa

Negatívne dôsledky sú vždy, keď sa dieťa stane obeťou nežiaduceho jednorazového alebo opakovaného sexuálneho aktu. Takýto zážitok zasiahne do všetkých základných sfér jeho života, teda biologickej, psychologickkej aj sociálnej. Dieťa ešte nie je vývinovo telesne, fyziologicky ani psychicky pripravené na sexuálnu aktivitu. Následky nežiaducej predčasnej sexuálnej skúsenosti, jej poznanie a prežívanie ohrozujú jeho ďalší vývin. V jeho prežívaní sa môžu objaviť príznaky, ktoré svedčia o vážnej psychickej traume – strach, úzkosť, depresia, strata sebaúcty, negatívny sebaobraz, nízka mienka o svojom tele, zníženie dôvery v dospelých. Mnohé deti

reagujú aj zvýšenou chorobnosťou, obmedzením záujmov, apatiou, zhoršením školských výkonov, narušením rovesníckych vzťahov až úplným únikom do izolácie. Deti, ktoré zažili sexuálne zneužitie, si tento zážitok nesú aj do adolescencie a dospelosti. Môžu odmietať ľudí opačného pohlavia, mať strach z partnerstva a odpor k intímneho životu alebo sa môžu sami správať sexuálne agresívne voči iným.

Pomoc, podpora a spolupráca s odborníkmi je nevyhnutná

Dieťa takýto zážitok nevie samo spracovať a väčšinou sa do budúcnosti nevie brániť. Nevyhnutne potrebuje pomoc odborníka a dôslednú ochranu dospelých.

Dôležité je konať rýchlo, pokojne a veľmi citlivo. Dieťaťu je potrebné poskytnúť pocit bezpečia a uistiť ho, že na tom, čo sa stalo, nenesie žiadnu vinu. Dôležité je čo najskôr vyhľadať lekára (pediater, gynekológ) a ohlásiť udalosť na políciu. Dieťa (a často aj jeho rodičia) potrebuje psychologickú krízovú intervenciu a následnú odbornú starostlivosť (terapiu, poradenstvo), pretože neošetrené a nespracované zážitky by ho mohli sprevádzať po celý život.

Poradenstvo a kontakt na odborníkov vám môžu sprostredkovať konzultanti z linky **Pomoc.sk** (116 111).

TIPY PRE DETI A TÍNEĎEROV



- **Dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete.** Čím viac o sebe prezradíš, tým si zraniteľnejší. Ak dávaš na internet svoj email, telefónne číslo alebo adresu, tak ťa môže osloviť ktokoľvek. Aj niekto, kto ti bude chcieť ublížiť. Ak napíšeš aj veľa o sebe, svojich záujmoch, svojich myšlienkach, či prežívaní, otváraš k sebe cestu. Keď zverejňuješ odhalené fotky alebo fotky v erotických pózach, tak o sebe dávaš ostatným signály, že si ochotný/á robiť čokoľvek.
- **Nikdy nemôžeš vedieť, kto je na druhej strane internetu.** Na internete je veľmi ľahké klamať alebo sa vydávať za niekoho iného. Buď opatrný pri každom, kto sa tvári ako tíneđer, ale vie nič o veciach, ktoré tvoji kamaráti poznajú.
- **Pri zoznamovaní cez internet si nechaj dostatok času.** Dlhšiu dobu si píšete, zavolajte si, rozprávajte sa spolu cez webkameru. Skôr, než pôjdeš na stretnutie, zisti si aj informácie od ľudí, ktorí tvojho nového kamaráta poznajú.
- **Ak sa máš stretnúť s niekým, koho poznáš iba z internetu, buď mimoriadne opatrný.** Vyber si miesto, ktoré dobre poznáš a kde nebudete sami, zobor so sebou kamaráta alebo povedz rodičom kedy, kde a s kým sa chceš stretnúť.
- **Všímaj si zvláštne a podozrivé správanie.** Je čudné, keď dospelý chce mať za svojho najlepšieho kamaráta alebo frajera/frajerku dieťa a nie niekoho vo svojom veku, aj keď sa to snaží nejakým vysvetliť alebo ospravedlniť. Buď opatrný aj vtedy keď ťa niekto presviedča, aby si o vašom internetovom kamarátsťve nikomu nepovedal, keď sa ťa neustále vypytuje na osobné veci alebo si pýta od teba odhalené fotky.

- **Mysli na to, že nič nie je zadarmo.** Ak ti niekto na internete len tak dáva darčeky alebo dobíja kredit, určite raz za to bude chcieť niečo späť.
- **Ak je niečo príliš dokonalé, nebude to skutočné.** Ak ťa na internete niekto presviedča, že ťa nadovšetko miluje, urobí pre teba čokoľvek a nič za to nechce pre seba, pravdepodobne tým niečo sleduje. Dokonalí ľudia a bezchybné vzťahy existujú iba v rozprávkach a v našich snoch.
- **Dôveruj svojim pocitom.** Keď od teba kamarát z internetu chce niečo, čo sa ti nepozdáva, je ti to divné alebo nepríjemné, tak sa na to za žiadnych okolností nenechaj nahovoriť. Jednoznačne odmietni a povedz o tom niekomu dospelému.

Téma **Nadväzovanie kontaktov za účelom sexuálneho zneužitia – Grooming** sa venuje rozprávka **Zatajovaný kamarát** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Nikdy nevieš, kto je na druhej strane internetu alebo mobilu** sa venuje rozprávka **Maškarný ples** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

Kybergrooming – Nebezpečí kyberprostoru,
<http://www.e-nebezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/materialy-pro-studium-studie-atd>
<http://e-bezpeci.cz/index.php/temata/kybergrooming>
<http://www.cs.auckland.ac.nz/~john/NetSafe/I.Berson.pdf>
http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf

KYBERŠIKANOVANIE

Kybernetické šikanovanie, elektronické šikanovanie, online šikanovanie, kybernetické prenasledovanie, happy slapping

Kyberšikanovanie je jedným z najčastejších negatívnych javov na internete. Nie je to niečo nové, je to len prejav, ktorý sa objavuje v inom priestore. S rozšírením moderných technológií sa aj výrazná časť šikanovania presunula do virtuálneho prostredia. Pre agresorov je ľahšie ubližovať niekomu, komu sa nemusia pozerieť priamo do očí, menej vnímajú emócie a zranenie obete, menej si uvedomujú závažnosť svojho konania a zodpovednosť zaň. Takéto šikanovanie im môže pripadať iba ako druh neškodnej zábavy. Agresora zároveň ich anonymita chráni pred odhalením. Pre obeť je virtuálne šikanovanie ešte závažnejšie – nemôže pred ním uniknúť nikam, ani do bezpečia domova. Ak používa mobilný telefón alebo internet, agresori sa k nej dostanú v ktorúkoľvek dobu a na ktoromkoľvek mieste.

POJMY



Šikanovanie: opakované a zámerné správanie, ktorého cieľom je vysmievať sa, ubližovať niekomu, ponižovať ho. Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou.

Kyberšikanovanie (elektronické šikanovanie, cyberbullying, cybermobbing): forma šikanovania, pri ktorej sa používajú nové technológie, ako je počítač, internet, mobilný telefón. Prebieha vo virtuálnom priestore s využitím rôznych služieb a nástrojov, ako sú email, IM (instant messenger – napr. Skype, ICQ), čít, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty.

Kybernetické prenasledovanie (online prenasledovanie, cyberstalking): neustále sledovanie niekoho vo virtuálnom prostredí, často spojené s obťažovaním, vyhráňaním a zastrašovaním.

Happy slapping: násilné alebo sexuálne útoky na obeť (často aj náhodne vybrané), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Útočníci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.

Ako sa kyberšikanovanie líši od klasického šikanovania:

- **Nemá časové a priestorové obmedzenie:** kým klasické šikanovanie sa väčšinou obmedzuje na jeden priestor, napríklad školu alebo zamestnanie, v prípade kyberšikanovania môžu útoky prichádzať kedykoľvek a kdekoľvek – stačí, ak má človek mobilný telefón alebo je pripojený na internet.
- **Rýchlo sa rozšíri k veľkému publiku:** v prípadoch klasického šikanovania sa o ňom väčšinou dozvedia priami účastníci v danej skupine. Pri kybernetickom šikanovaní sa môžu akékoľvek obsahy, ktoré sú zverejnené na internete alebo rozoslané cez mobil alebo email, rýchlo dostať k veľkému počtu ľudí, pričom je ich šírenie nekontrolovateľné.

- **Páchatelia môžu zostať v anonymite:** oni sami sa cítia bezpečnejšie a menej si uvedomujú, čo ich správanie spôsobuje, keďže nevidia reakciu obeť. U obeť prispieva anonymita páchatela k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – nevie, voči komu sa má brániť, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchatelom môže byť ktokoľvek.
- **Kyberšikanovanie ľahšie prekoná rozdiely:** pre anonymitu a použitie technických prostriedkov je pre páchatelov jednoduchšie zaútočiť aj na niekoho, na koho by si v reálnom svete pre jeho autoritu alebo pozíciu netrúfli. Takto sa môžu ľahko stať obeťami kyberšikanovania napríklad učitelia či nadriadení.
- **Používa psychické prostriedky ubližovania a manipulácie:** na rozdiel od klasického šikanovania páchatel' a obeť nie sú v priamom kontakte, po kybernetickom šikanovaní nezostávajú viditeľné stopy fyzického ublíženia (zranenia, modriny, poškodené oblečenie a pod.).

Čo všetko môže byť kyberšikanovanie:

Urážanie a nadávanie: prostredníctvom komentárov k fotografiám a videám alebo na nástenke na sociálnych sieťach; posielanie urážajúcich správ cez email, čít alebo mobil, nadávanie cez čít, anonymné telefonáty.

Obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie: opakované obťažovanie prezváňaním, anonymnými telefonátmi, nechcenými správami cez mobil, preťažovanie emailovej schránky nevyžiadanou poštou, posielanie vírusov, vyhrážanie sa ublížením alebo smrťou. Páchatel' sa tiež môže nabúrať do profilu obeť, zmeniť jej heslo a následne tento profil upraviť. Vydiera obeť tým, že jej profil vráti pod rôznymi podmienkami. Na vydieranie môžu byť tiež použité fotografie alebo videá obeť.

Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií alebo videí: môže ísť o fotografie alebo videá, so šírením ktorých obeť nesúhlasí alebo o fotografie, ktoré boli vytvorené fotomontážou (napr. pripojenie tváre obeť k nahej postave alebo znetvorenie pôvodnej fotografie). Samostatnou kategóriou je Happy slapping, videá, ktoré zachytávajú agresívne alebo sexuálne útoky na obeť.

Šírenie osobných informácií alebo klebiet: príkladom môže byť zverejnenie súkromnej komunikácie alebo ohováranie na sociálnych sieťach.

Vylúčenie zo skupiny: napríklad z tímu v online počítačových hrách, zo skupiny priateľov na sociálnych sieťach, ignorovanie v komunikácii a v diskusných skupinách.

Krádež identity, vytváranie falošných a posmešných profilov, nenávistných skupín: agresor získava prístup k údajom obeť a pod jej menom objednáva rôzny tovar z internetu. Páchatel' vytvorí obeť profil, v ktorom ju zosmiešňuje, ponízuje alebo založí skupinu na sociálnej sieti, ktorá prezentuje negatívny postoj k obeť. Ak sa dostane do emailovej schránky alebo profilu obeť, tak jej tiež môže vymazať správy alebo komunikovať s jej priateľmi a známymi, útočiť na iných ľudí, šíriť nepravdivé informácie.

Kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking): môže mať rôzne podoby aj príčiny. Prenasledovateľ chce predovšetkým získať moc nad obeťou, manipulovať ňou. Svoje správanie nemusí posudzovať reálne, buď si vôbec neuvedomuje, že tomu druhému ubližuje, alebo nedokáže posúdiť, do akej miery mu ubližuje. Niekedy prenasledovateľ sleduje svoju obeť cez rôzne vyhľadávače, prezerá si jej profil na sociálnych sieťach, sleduje jej komunikáciu na čete. Môže použiť aj kombináciu rôznych foriem psychického nátlaku – nepríjemné komentáre, obťažovanie esemeskami, emailami a prezváňaním, tiež vyhrážanie, vydieranie, ohováranie medzi rovesníkmi, vyzvedanie informácií od ostatných, nabúranie sa do profilu. Častou príčinou prenasledovania je „láska“. Prenasledovateľ môže sledovať svoj vyhladený objekt, pričom sa ho takto snaží viac spoznávať alebo sa mu priblížiť. Za spustením kybernetického prenasledovania býva aj ukončenie vzťahu. Odvrhnutý partner sa chce pomstiť alebo sa zúfalo snaží o komunikáciu, kontakt. Vo vzťahu sa zase žiarliví partneri takýmto spôsobom snažia mať prehľad a kontrolu nad tým, čo ich partner robí, s kým sa rozpráva.

Kyberšikanovanie často prebieha medzi deťmi a dospelými. Stáva sa aj to, že žiaci takýmto spôsobom šikanujú učiteľa. Rovnako sa môže kyberšikanovanie objaviť aj medzi dospelými – medzi kolegami v práci, či bývalými partnermi po rozchode. Deti častejšie vytvárajú posmešné profily, stránky a fotomontáže, natáčajú posmešné a ponižujúce videá alebo sa nabúrajú do profilu, dospelí sa skôr uchýľujú ku kybernetickému prenasledovaniu, vydieraniu, ohováraniu a poškodzovaniu povesti obeť.



PRÍKLADY KYBERŠIKANOVANIA (výpovede detí):

„Kradnutie profilov, to sa deje úplne často. Sa dali nájsť heslá cez google alebo je na to taký program, ktorý to vie zistiť. A potom odtiaľ píšem jeho kamošom a nadávam im...“

„Raz sme si robili srandu zo spolužiaka. Sme sa mu nabúrali do profilu a sme potom za neho písali takej babe, čo sa mu páči.“

„Mi napísala jedna baba, že čo som to zač, že mám zverejnené fotky na nejakom sexuálnom čete. Pozerala som si to, niekto tam dal moju normálnu fotku tváre a k tomu nejaké nahé fotky stiahnuté.“

„Raz sme jednému učiteľovi založili takú skupinu na facebooku. On bol nový a bol taký divný. A potom sa postupne pridala celá škola a všetci sme si robili z neho srandu.“

Fakty o kyberšikanovaní

z výskumu, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v spolupráci s eSlovensko, o.z. v roku 2010

(http://www.zodpovedne.sk/download/vyskumna_sprava_sk.pdf)

- Najčastejšie sa mladí ľudia (49,8 %) stretávajú na internete s nadávaním a vysmievaním, na druhom mieste s ohováraním alebo šírením nepravdivých informácií (42,6 %), samotné kyberšikanovanie uvádza 5,9 % účastníkov výskumu.
- Mladí ľudia sami priznávajú, že na internete si najčastejšie „robia srandu z iných“ (59 %), vysmieávajú sa alebo nadávajú niekomu (49,8 %) a fotografujú alebo natáčajú iných v trápnych situáciách, a potom to zverejnia (16,5 %)
- 65,4 % obetí kyberšikanovania vie, kto je agresorom. Najčastejšie je to niekto, koho poznajú naživo (buď zo školy alebo z okolia) alebo ich známy z internetu (18,5 %).
- Ak sa dospievajúci stretnú s kyberšikanovaním, vo väčšine prípadov o tom nikomu nepovedia. Ak sa niekomu zveria, tak je to najčastejšie kamarát (v 21,1 % prípadov). Niekomu dospelému o incidente povedalo len 8,9 % mladých ľudí – a to 6,9 % z nich rodičovi a v 2 % učiteľovi.

Aké môžu byť následky kyberšikanovania:

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

NAJZNÁMEJŠIE PRÍPADY KYBERŠIKANOVANIA ZO ZAHRANIČIA:



Gdaňsk, Poľsko, 2006. Spolužiaci si ako cieľ šikanovania vybrali 14-ročnú Annu Halman. Vyzliekli ju, obchytávali a napodobňovali znásilnenie. Asi dvadsaťminútovú scénu nahrávali na mobilný telefón. Dievča sa s traumou nedokázalo vyrovnáť a obesilo sa.

Vermont, USA, 2003. 13-ročný Ryan Halligan bol dlhšiu dobu vystavený kyberšikanovaniu. Spolužiaci o ňom na internete rozšírili, že je homosexuál. Dievča, ktoré sa mu páčilo, si s ním začalo četovať a následne zverejnila jeho ľúbostné vyznania na internete. Ryan následne spáchal samovraždu.

Missouri, USA, 2006. 13-ročná Megan Meiereová sa zoznámila cez internet so 16-ročným Joshom. Nejakú dobu si s ním písala a zaľúbila sa do neho. Josh bola však v skutočnosti 49-ročná Lori Drewová, matka Meganinej kamarátky, ktorá chcela zistiť, čo si Megan myslí o jej dcére. Keď sa jej zdalo, že už zašla vo virtuálnom vzťahu príďaleko, chcela ho ukončiť tak, že sa k Megan začala správať hrubo – nadávala jej, zverejňovala o nej urážlivé komentáre a napísala jej, že tu na svete pre ňu nie je miesto. Jej plán, podľa ktorého sa Megan mala uraziť a ukončiť komunikáciu, však nevyšiel. Megan spáchala samovraždu.

ČO SI VŠÍMAŤ:



Dieťa môže byť elektronicky šikanované, ak:

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

Dieťa môže elektronicky šikanovať, ak:

- rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite,
- prehnane sa smeje pri používaní počítača,
- trávi čas s kamarátmi pri počítači, prehnane sa smejú, ale nechce prezradiť, čo robia,
- vyhýba sa rozhovoru o jeho aktivitách na počítači,
- používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho,
- zažilo silný konflikt s kamarátom alebo učiteľom, ktorý zostal nevyriešený, dieťa stále cíti krivdu a hnev.

AKO CHRÁNIŤ SEBA A SVOJE DETI PRED KYBERŠIKANOVANÍM

Zverejňovanie osobných údajov, fotografií a videí

Myslite na to, že akékoľvek osobné informácie (ako napr. informácie o vašej rasovej alebo národnostnej príslušnosti, o vašom zdravotnom stave, vašom intímnom živote, prístupové heslá ku kontám a profilom, telefónne číslo), vaše fotografie alebo videá môže páchateľ využiť na to, aby vás kontaktoval alebo zosmiešnil, vyhrážal sa vám alebo vás vydieral. Dobre si preto rozmyslite, čo na internete zverejníte a tiež to, komu inému dávate tieto údaje k dispozícii.

Okamžitá reakcia

Akékoľvek šikanovanie riešte okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávate tak, tým sa môže zhoršovať a jej následky môžu byť závažnejšie. V prvom rade dajte vedieť páchateľovi, že vám jeho správanie prekáža a ak s tým neprestane, podniknete ďalšie kroky. Ďalej však s páchateľom nekomunikujte, nič mu nevysvetľujte, nepresvedčajte ho – práve vaša reakcia je to, čo by chcel vidieť.

Uschovávanie dôkazov

Aj keď si agresori myslia, že zostávajú anonymní, nie je to celkom tak. Pri akejkoľvek činnosti vo virtuálnom priestore zostávajú stopy, ktoré môžu poslúžiť buď na identifikáciu páchateľa, alebo ako dôkaz o čine. Uschovávajte si dôkazový materiál (emaily, SMS, MMS, históriu četu, www stránky). Správy nemusíte čítať, ale použijete ich v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy, identity, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. V prípade SMS a MMS správ si ich odfoťte aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Uschovajte si výpis prijatých správ. V prípade webových stránok s falošným profilom si urobte fotografiu pracovnej plochy (printscreen, screenshot).

Blokovanie a nahlásovanie

V emailovej alebo četovej komunikácii môžete nastaviť blokovanie správ od osoby, ktorá vás šikanuje. V četovej miestnosti alebo na sociálnych sieťach môžete nahlásiť obťažovanie správcovi stránky. Môžete sa tiež obrátiť na školu, ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, na školského psychológa, na Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde sú pracovníci vyškolení na riešenie šikanovania alebo na Políciu SR. Už deti od 14-tich rokov sú trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrážanie môžu byť postihované.

Rozvíjanie vzťahov

Ako potvrdili aj výsledky z výskumu, kyberšikanovanie vzniká najčastejšie v reálnom prostredí. Odtiaľto sa konflikty prenášajú aj do virtuálneho sveta. Z toho vyplýva, že najlepšou prevenciou kyberšikanovania je rozvíjanie vzťahov v realite, práca na riešení konfliktov, zvyšovanie schopnosti vcítiť sa do prežívania druhých.

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 pre to, že 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.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎŽEROV

- **Dávaj si pozor na to, čo o sebe zverejníš na internete.** Zváž, komu prezradíš svoj email, telefónne číslo alebo adresu, komu dáš prístup k svojim fotografiám alebo profilu, komu dovolíš, 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 stretnáš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, **všetky dôkazy** (SMS správy, emaily, stránky, čety) **si ukladaj**.
- **Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť.** Dobré 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 právanie cítiť trápne.
- **Ak si všimneš, že niekto niekomu na internete alebo pomocou mobilu ubližuje,** posmieva sa mu, ponižuje ho, nezostaň ticho. Pomôž obeti, zastaň sa jej, povedz niekomu dospelému o kyberšikanovaní. Aj ty môžeš byť tým, kto zabráni ubližovaniu, násiliu a nespravodlivosti. Ak páchateľ vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.



Téma **Kybernetické prenasledovanie, cyberstalking** sa venuje rozprávka **Pomsta** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Natáčanie násilných a ponižujúcich scén – Happy slapping** sa venuje rozprávka **Guľovačka** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Virtuálne šikanovanie – Cyberbullying** sa venuje rozprávka **Hrubokr** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.saferinternet.at/themen/cyber-mobbing>

http://www.naspweb.org/publications/cq/pdf/V38N4_CyberbullyingInterventionandPrevention.pdf

https://www.klicksafe.de/cms/upload/user-data/pdf/klicksafe_Materialien/LH_Zusatzmodul_Cyber-Mobbing.pdf

<http://digizen.org/downloads/LetsFightItTogether-guide.pdf>

<http://digizen.org/downloads/cyberbullyingOverview.pdf>

http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf

<http://e-bezpeci.cz>

MOBILY

Riziká pri používaní mobilných telefónov, krádež telefónu, etiketa mobilnej komunikácie, happy slapping

V dnešnej dobe už mobily nie sú iba obyčajným „telefónom“. Rozvoj technológií umožnil ich širšie použitie, spojil výhody telefónu a možnosti internetu v jednom prístroji. Pomocou mobilu môžu deti a dospelávajúci posilať textové a obrazové správy, ale aj emaily, rýchlu poštu, pripájať sa na internetové stránky a sociálne siete, fotografovať a natáčať videá, zdieľať vytvorené materiály, hrať hry či sledovať, kde sa práve nachádzajú ich blízki a kamaráti. Mobilný telefón sa dokonca stal symbolom príslušnosti k skupine a meradlom spoločenského statusu.



POJMY

Bluetooth: technológia pre bezdrôtovú komunikáciu, vďaka ktorej sa dajú prepojiť dve rôzne zariadenia v okruhu cca 10 metrov. Slúži na komunikáciu a prenos dát.

Wi-Fi: zariadenie umožňujúce bezdrôtové pripojenie na internet a to aj prostredníctvom mobilného telefónu. Pre samotnú oblasť s prístupovým bodom sa používa označenie hotspot.

Happy slapping: násilné alebo sexuálne útoky na obeť (často aj náhodne vybrané), ktoré sú natáčané na mobilný telefón. Útočníci videá ďalej rozposielajú alebo zverejňujú na internete.

Podľa prieskumu o deťoch vo virtuálnom priestore z roku 2008, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v spolupráci s občianskym združením eSlovensko

(http://www.zodpovedne.sk/download/prieskum_na_detoch-bezpecne_na_internete.pdf)

používa mobil 95,7 % detí zo základných škôl. Vlastný mobil má 90 % z nich. Mladšie deti používajú mobil rodiča alebo niekoho iného. Najviac ho využívajú na telefonovanie a na posielanie SMS správ, okrem toho však aj na iné aktivity ako je fotografovanie, filmovanie, počúvanie hudby alebo hranie hier.

Výhody a nevýhody používania mobilných telefónov pre deti a dospelávajúcích

V dnešnej dobe si už väčšina ľudí nevie predstaviť svoj život bez mobilného telefónu. Ani deti a dospelávajúci sa v tomto nelíšia. Používanie mobilov má veľa výhod, ale rovnako aj riziká a niektoré z výhod môžu byť zároveň aj nevýhodou.

VÝHODY:

- **Komunikácia kedykoľvek a kdekoľvek:** pomocou mobilov môže človek zostať v kontakte so svojou rodinou a kamarátmi, vždy je zastihnuteľný a môže zastihnúť ostatných. Deti môžu len tak zavolať kamarátovi, ak sa chcú zveriť so svojimi zážitkami, môžu si spontánne dohodnúť stretnutie alebo zavolať rodičom, že sa ešte chvíľu zdržia. Zároveň ich môžu rodičia skontrolovať, čo sa s nimi práve deje alebo kde sa nachádzajú.
- **Rýchla pomoc:** nech by sa stalo čokoľvek, vďaka mobilu má dieťa vždy dostupnú pomoc – či už zavolá rodičom, kamarátom, ale aj na linku tiesňového volania alebo linku pomoci pre deti.
- **Viac než len telefón:** mobily majú veľa užitočných funkcií. Okrem telefonovania a esemeskovania ich deti používajú na počúvanie hudby, zachytávanie prežívaných zážitkov prostredníctvom fotiek alebo videa, na prezeranie internetu, hranie hier, aktualizovanie profilu na sociálnych sieťach alebo čítanie.
- **Mobil ako kúsok súkromia:** mobil býva väčšinou osobným vlastníctvom dieťaťa, nemusí sa oň s nikým deliť. Môže si ho upraviť podľa svojho vkusu – vybrať si vlastné zvonenie či pozadie, hudbu, ktorá sa mu páči, fotiť si vlastné fotografie. Jeho komunikácia patrí iba jemu – ak telefonuje, môže odísť do svojej izby. Ak posieľa SMS správy, nemusí sa báť, že by niekto počul, o čom sa rozpráva, respektíve si správu prečítal cez jeho plece.

NEVÝHODY:

- **Poplatky a náklady:** aj keď je už telefonovanie alebo posielanie SMS správ relatívne lacnou záležitosťou, deťom sa stáva, že neustriehnu, koľko telefonujú alebo smskujú. Ľahšie sa nechajú nalákať aj na volania na audiotextové čísla, posielanie SMS do súťaží alebo na sťahovanie rôznych platených doplnkov. Účty za mobil alebo príliš rýchlo minutý kredit sa stávajú častou príčinou konfliktov medzi deťmi a ich rodičmi.
- **Neustála dosiahnuteľnosť:** možnosť komunikovať kedykoľvek a kdekoľvek môže byť aj na ťarchu. Najmä tínedžeri sa nie veľmi tešia, ak im rodičia každú chvíľu volajú a kontrolujú ich. Ani bombardovanie SMS správami alebo nočné telefonáty od kamarátov nemusia byť vždy príjemné.
- **Mobil ako rušivý faktor:** v niektorých situáciách môže používanie mobilu prekážať aj ostatným. Zvonenie telefónu počas predstavenia v kine alebo divadle, hlasné rozhovory o súkromnom živote v dopravných prostriedkoch vedia byť otravné a obťažujúce.

RIZIKÁ, KTORÉ HROZIA DEŤOM A DOSPIEVAJÚCIM PRI POUŽÍVANÍ MOBILNÝCH TELEFÓNOV

Pri používaní mobilných telefónov, so všetkými ich súčasnými vymoženosťami, sa rozširuje aj spektrum rizík. Už to nie sú len riziká, ktoré súvisia s telefonovaním (napr. anonymné telefonáty), ale aj ohrozenia, ktoré súvisia s používaním internetu (o rizikách, ktoré súvisia s používaním internetu, nájdete viac v častiach venovaných jednotlivým rizikám).

Zneužitie osobných údajov, fotografií, videí

Deti sa pri používaní mobilných telefónov často správajú veľmi neopatrne. Požičiavajú si mobily medzi sebou, komukoľvek prezradia svoje telefónne číslo, preposielajú si navzájom svoje fotografie a videá, nechávajú sa ostatnými fotiť alebo natáčať v rôznych, aj kompromitujúcich situáciách. K ich údajom sa môže niekto dostať aj v prípade, že používajú bluetooth. Deti strácajú prehľad o tom, čo sa s ich údajmi stane. Tie potom môže ktokoľvek zneužiť na kontaktovanie, jeho zosmiešnenie alebo vydieranie. (Pozri tiež v kapitole **Zneužitie osobných údajov**.)

Strata alebo krádež mobilného telefónu

Ak dieťa príde o svoj mobilný telefón, je v prvom rade dôležité, čo najrýchlejšie sa obrátiť na operátora, aby zablokoval SIM kartu v telefóne. Takto sa vyhnete vysokým telefónnym účtom alebo zneužitiu telefónnych čísel a iných osobných údajov.

Pri krádeži telefónu však dieťa prichádza nielen o svoj majetok, ale zároveň aj o cenné údaje – kontakty na kamarátov a všetko, čo má v telefóne uložené. Je preto vhodné si tieto dáta zálohovať, napríklad v počítači, a zároveň si v mobile neukladať dôležité údaje, ako prístupové heslá k účtu alebo PIN bankomatovej karty. Zároveň je potrebné túto udalosť čo najrýchlejšie nahlásiť polícii. Pri pátraní po mobilnom telefóne môže pomôcť jeho výrobné číslo (IMEI – International Mobile Equipment Identity, 15-miestne medzinárodné identifikačné číslo mobilných zariadení), ktoré je možné zistiť stlačením *#06# na telefóne. Každý telefón má svoje jedinečné číslo, prostredníctvom ktorého je možné ho zablokovať.

Zároveň je dobré nechať v mobilnom telefóne aj kontakt na osobu, ktorej je možné zavolať, ak dieťa telefón iba stratilo a nálezca ho chce vrátiť.

Nechcený kontakt

Mobilné telefóny sú jedným z prostriedkov, ktoré sa často zneužívajú na rôzne formy agresívneho správania (urážanie, vyhrážky, kyberstalking, kyberšikanovanie), na opakované kontaktovanie a sexuálne obťažovanie. Deti a dospievajúci sú nielen obeťami, ale aj samotnými aktérmi takéhoto správania – voči iným deťom, aj voči dospelým autoritám, napríklad učiteľom. Časté medzi deťmi bývajú anonymné telefonáty, opakované prezváňanie, agresívne, výhražné alebo zosmiešňujúce

SMS správy, zverejnenie telefónneho čísla obete, posielanie urážlivých fotografií alebo nevyžiadaných fotografií so sexuálnym obsahom. (Viac aj v kapitolách **Kyberšikanovanie a Sexualita na internete.**)



PRÍKLAD (výpoveď učiteľ'ky zo ZŠ):

„Raz sa mi žiaci chceli za niečo pomstiť. Zverejnili na stránke, ktorá ponúkala erotické služby, moje číslo na mobil. Nedalo sa to zistiť, že kde presne, stále mi niekto vyvolával a nedal sa odbiť. Aj uprostred noci mi v jednom kuse zvonil telefón. Nakoniec som si musela zmeniť telefónne číslo.“

Nevhodný obsah

Rovnako ako cez internet v počítači, aj cez internet v mobile sa deti môžu dostať k nevhodnému obsahu, predovšetkým k násilnému obsahu, k erotike a pornografii, ale tiež aj k platenému obsahu alebo službám. Slovenskí mobilní operátori sa v Národnom kódexe bezpečného používania mobilných služieb zaviazali, že budú ponúkať prístup k obsahu určenému pre dospelých so zabezpečením kontroly. Rodičia tak majú možnosť zablokovať deťom prístup prostredníctvom bezplatnej SMS správy. Rovnako ako v prípade internetu, aj pri používaní mobilných telefónov platí, že obyčajné zablokovanie prístupu iba znižuje možnosti dieťaťa, ale nepostačí ako jediný spôsob prevencie alebo náhrada za rozhovory s dieťaťom o rizikách virtuálneho priestoru.

Zdravotné riziká

Napriek viacerým výskumom sa zatiaľ stále jednoznačne nepotvrdil škodlivý vplyv mobilných telefónov. Zároveň ho však ani nie je možné úplne vyvrátiť, pretože sa ukazuje, že používanie mobilov ovplyvňuje činnosť mozgu. Deti a dospievajúci by mohli byť týmito vplyvmi viac zraniteľní, pretože ich mozog a nervová sústava sú ešte vo vývine. Odborníci preto odporúčajú, aby obmedzili používanie mobilov na nevyhnutné hovory a skrátili dĺžku hovorov. Ďalším rizikom pri používaní mobilných telefónov je hlasné počúvanie hudby cez slúchadlá, ktoré môže viesť k poškodeniu sluchu.

Násilné videá, happy slapping

Mobily bývajú často používané na šírenie násilného obsahu – fotografií a videí stiahnutých z internetu. Samostatnou kategóriou je happy slapping, keď aktéri sami vytvárajú násilné videá. Skupina si vytipuje obeť – buď medzi spolužiakmi alebo aj medzi náhodnými okoloidúcimi. Obeť potom provokujú do bitky, ponižujú ju, agresívne napadnú, sexuálne obťažujú alebo znásilnia. Svoj útok si nahrávajú na mobilný telefón a následne preposielajú medzi kamarátmi alebo zverejnia na internete.



ZNÁME PRÍPADY HAPPY SLAPPINGU ZO ZAHRANIČIA:

Veľká Británia, 2005. Polícia zatkla troch 14-ročných chlapcov, ktorí boli podozriví zo znásilnenia 11-ročného dievčaťa. Vedenie školy bolo na tento čin upozornené po tom, ako jeden zo školských zamestnancov našiel záznam v mobile jedného z chlapcov.

Veľká Británia, 2005. 15-ročná Chelsea O'Mahoneyová a jej kamaráti Reece Saergant (21 rokov), Darren Case (18 rokov) a David Blenman (17 rokov) boli odsúdení za neúmyselné zabitie Davida Morleyho. Kým chlapci dokopali Davida na smrť, Chelsea natáčala ich zábavu na mobilný telefón.

AKO CHRÁNÍŠ SVOJE DIEŤA PRI POUŽÍVANÍ MOBILNÝCH TELEFÓNOV

SIM karta vyrobená pre deti

Na trhu sú už bezpečné SIM karty, s ktorými sa rodič nemusí báť, že jeho dieťa narobí horibilné účty, pretože má zablokovaný prístup na audiotextové čísla. Rovnako si nebude môcť stiahnuť témy s nevhodným obsahom. Môžete vytvoriť pevný zoznam čísel, na ktoré môže dieťa volať, sledovať jeho spotrebu či ho v prípade nebezpečenstva lokalizovať.

Ochrana pred krádežou mobilného telefónu

Zdôraznite vášmu dieťaťu, že mobil je drahá vec a zároveň je aj lákadlom pre zlodejov. Je dôležité, aby naň dieťa dávalo pozor, chránilo prístup k nemu PIN kódom a nosilo ho skrytý, najlepšie pri tele, kde sa k nemu nemôže dostať niekto nepovolaný. Ak necháva svoj mobil len tak položený na stole alebo ho požičiava kamarátom okolo seba, v chvíľke nepozornosti oň môže prísť. Ak by sa však od neho niekto pokúšal získať mobil pod nátlakom alebo násilím, v prvom rade je dôležité, aby dieťa chránilo seba a nešlo do zbytočného rizika.

Etiketa mobilnej komunikácie

Používanie mobilných telefónov má svoje vlastné pravidlá slušného správania a dieťa by sa ich malo postupne naučiť. Je nezdvorilé, ak počas osobného rozhovoru s druhým človekom zrazu začne telefonovať s niekým iným alebo vyťukávať SMS správu. V situáciách, kde by zvonenie telefónu alebo hlasný rozhovor mohol rušiť alebo obťažovať ostatných, je vhodné odložiť telefonát na neskôr alebo si vypnúť telefón (takýmito situáciami sú rôzne kultúrne a spoločenské podujatia, ale aj cestovanie v autobuse).

Používanie mobilného telefónu v škole

Pravidlá pre použitie mobilov v škole bývajú väčšinou stanovené v školskom poriadku, niektoré školy povoľujú používanie počas prestávok, iné vyžadujú, aby ho

deti mali počas vyučovania vypnutý. Aj tak je dôležité dohodnúť sa na tom, aká je vaša predstava. Dieťa by vám malo volať iba v nevyhnutných prípadoch, rovnako by ste ho ani vy nemali kontrolovať počas každej prestávky. Dieťa by malo vedieť, že mobil nemá slúžiť na hranie sa pod lavicou počas hodín, podvádžanie pri písomkách alebo na zosmiešňovanie spolužiakov.

Telefonická komunikácia medzi rodičom a dieťaťom

Mobilné telefóny sú užitočné na to, že sa s dieťaťom môžete skontaktovať a overiť si, kde sa práve nachádza alebo vám dieťa môže volať, keď niečo potrebuje. Čím je však staršie, tým viac sa snažte znížiť kontrolu a viac mu dôverujte. S tínedžerom sa dohodnite na tom, že vám zavolá, ak bude meškať, ale nežiadajte od neho, aby vám každú hodinu podával hlásenia. Mobil má byť prostriedkom na komunikáciu, nie na neustálu kontrolu a dohľad.

Platby za mobilný telefón

Dohodnite sa s dieťaťom, akým spôsobom budú platené jeho telefónne účty. Dieťa môže dostávať pravidelný mesačný kredit alebo mať predplatený paušál. Pri používaní mobilu by sa malo postupne učiť zodpovednosti a hospodáreniu s peniazmi. Ak prekročí stanovený limit alebo vyčerpá svoj kredit, malo by sa naučiť, že nie je samozrejmou, aby to niekto iný zaplatil. Účinnejšie je, ak to zaplatí dieťa – zo svojho vreckového, z peňazí za brigády, prípadne si môže svoj dlh odpracovať pomocou doma navyše. Naučí sa tak, že rozhovory by mali trvať obmedzený čas a že nie pre každú drobnosť treba posielat' smsku. Upozornite ho aj na to, že volania na audiotextové čísla, sťahovanie zvonení alebo podpora favorita v televíznej súťaži prostredníctvom poslaných SMS správ môžu byť drahou záležitosťou.

Rešpekt voči súkromiu dieťaťa

Tajné kontroly mobilu dieťaťa poza jeho chrbát môžu viesť k narušeniu dôvery medzi vami. Rešpektujte, že aj vaše dieťa má právo na súkromie. Aj v prípade správ v mobile, emailov alebo volaných čísel existuje niečo ako „listové tajomstvo“. Upozornite dieťa, že môžu nastať extrémne situácie, keď aj napriek dôvere budete musieť do jeho mobilného telefónu nahliadnuť – napríklad ak sa mu niečo vážne stane alebo budete mať podozrenie, že nadviazalo vzťah so sexuálnym agresorom. (Viac o problematike groomingu nájdete v časti **Internetové známosti**.)

Ochrana osobných údajov

Veďte vaše dieťa k tomu, aby si osobné údaje chránilo. V prípade mobilného telefónu by si malo dobre rozmyslieť, komu dá svoje telefónne číslo, komu umožní prístup k svojim fotografiám a videám, svoj PIN kód by nemalo prezradiť nikomu. Deti si často telefóny požičiavajú navzájom, bez dovolenia čítajú cudzie esemesky alebo prepošlú fotografie uložené v telefóne. Je dobré, ak sa dohodnú s kamarátmi, že budú navzájom rešpektovať svoje osobné údaje a bez súhlasu

dotyčnej osoby ich nikomu neposkytnú. (Viac o ochrane osobných údajov nájdete v časti **Zneužitie osobných údajov**.)

Ochrana pred ubližovaním

Hovorte s dieťaťom o rizikách, ktoré súvisia s používaním mobilných telefónov, pýtajte sa, na čo všetko telefón používa a či vie, čo má robiť v prípade ohrozenia. Podporujte ho, aby sa na vás obracalo aj v prípade problémov, nevyhrážajte sa mu zákazom používania mobilu. Môže sa stať, že vám nepovie o nepríjemných zážitkoch alebo čaká až do ich úplného vyhrotenia. Je dôležité, aby deti a dospievajúci vedeli a rozumeli, že nemusia znášať nepríjemné správy alebo hovory a môžu ich ukončiť či ignorovať. Ak im niekto posieľa správy, fotky alebo videá, ktoré sú im nepríjemné, mali by o tom povedať niekomu dospelému. Voči vydieraniu, vyhrážaniu alebo šikanovaniu prostredníctvom mobilného telefónu sa môžu brániť. Ak takéto správanie pokračuje, je potrebné uložiť si dôkazy, nahrávať si hovory a nahlásiť to na políciu. V najhoršom prípade si môžu dať zmeniť telefónne číslo. (Viac o ochrane pred kyberšikanovaním nájdete v časti **Kyberšikanovanie**.)

Hranice zábavy

Deti veľa skúšajú, sú zvedavé, čo sa stane, ak prekročia hranice. Volajú neznámym ľuďom a robia si z nich zábavu. Prezváňajú kamarátov z utajeného čísla, fotia alebo natáčajú ich v kompromitujúcich situáciách či volajú na tiesňové linky. Rozprávajte sa s dieťaťom o tom, aké môže mať jeho správanie dôsledky – v prípade tiesňových liniek sa počas jeho neopodstatneného volania nemusí dovolať niekto v ohrození života. Vysvetlite dieťaťu, že za svoje správanie voči ostatným je zodpovedné – a to aj v prípade, ak niekomu ublíži. Zranieť môže aj slovami v esemeske alebo zosmiešňujúcou fotografiou. Niekedy si deti iba nemusia dostatočne uvedomiť, že to čo im príde vtipné, je pre druhého ponižujúce. Vtedy sa rozprávajte o tom, čo ten druhý v takejto situácii prežíva. Cieľená a opakovaná agresivita voči druhým, prípadne voči niekomu slabšiemu, je však ubližovaním vždy. Zdôraznite dieťaťu, že takéto správanie je neakceptovateľné, dokonca trestné.

TIPY PRE DETI A TÍNEDŽEROV



- **Stráž si svoj mobil:** najmä, ak si vo veľkej tlačnici. Nenechávaj ho voľne položený hocikomu na očiach, nepozičievaj ho kdekomu – príležitosť robí zlodeja. Môžeš prísť nielen o svoj telefón, ale aj o všetky údaje, ktoré v ňom máš uložené.
- **Zváž, na čo miňaš svoj kredit:** posielanie esemesiek do súťaží alebo volania na audiotextové čísla môžu odčerpať peknú sumu z tvojho vreckového.
- **Chráň svoje osobné údaje:** svoje číslo, fotografie alebo videá daj iba ľuďom, ktorým môžeš naozaj dôverovať. Ak si nedáš pozor, môžu ti vyvolávať úplne cudzí ľudia. Tvoje fotky a videá môže niekto rozposlať ďalej alebo ich zverejniť na internete. Správaj sa však aj voči svojim kamarátom tak, aby ti mohli dôverovať – bez ich súhlasu žiadne ich údaje neposúvaj ďalej.
- **Pri používaní mobilu mysl na ostatných:** neobťažuj ich hlasným rozhovorom o svojich osobných záležitostiach a vypni si zvonenie, kde by mohlo rušiť.
- **Nefot' a nenahrávaj svojich kamarátov bez ich súhlasu.** Fotky a videá, ktoré sa tebe zdajú vtipné, môžu byť pre druhého zahanbujúce alebo trápne.
- **Aj slovami v esemeske alebo poslanou fotkou môžeš ublížiť.** Mysli na to, aj keď používaš mobil.
- **Tvoj mobil patrí tebe:** nemusíš dovoliť nikomu, aby sa hral vo veciach, ktoré v ňom máš uložené, čítal si tvoje správy alebo ho používal, ak ty sám nechceš.
- **Ak ti niekto ubližuje cez mobil, bráň sa!** Niekedy postačí jednoduché ignorovanie, ale pri pokračujúcom obťažovaní alebo vážnejších útokoch o tom povedz niekomu dospelému.
- **Nenatáčaj videá, zachytávajúce násilie a zabráň ich ďalšiemu šíreniu.** Ublížovanie slabším nie je vtipné v žiadnej podobe, vypovedá skôr o zbabelosti toho, kto si netrúfne na rovnocenného súpera. Ukáž, že sa nenecháš ovplyvniť ostatnými.

Témam **Rešpektujte súkromie svojho priateľa, etiketa mobilnej komunikácie a závislosť na mobile** sa venujú rozprávky **Cudzí mobil** a **Mobilmania** zo seriálu OVCE.sk.

Téme **Sociálna rovnosť** sa venuje rozprávka **Druhý breh** zo seriálu OVCE.sk.

Téme **Natáčanie násilných a ponižujúcich scén – Happy slapping** sa venuje rozprávka **Gul'ovačka** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.handywissen.at>

<http://www.klicksafe.de>

<http://www.handysektor.de>

http://www.getsafeonline.org/nqcontent.cfm?a_id=1158

<http://www.saferinternet.org>

NEVHODNÝ OBSAH NA INTERNETE

Anorexia a bulímia, sebapoškodzovanie, samovraždy, násilie, drogy, sekty...

Internet je zdrojom rôznych informácií – tých užitočných, spoľahlivých, neškodných, ale aj takých, pred ktorými by dospelí a predovšetkým rodičia chceli deti uchrániť. Deti často narazia na nevhodný obsah náhodou pri surfovaní na internete, po kliknutí na neznáme linky v emaili, pri nesprávnom zadaní webovej adresy. Nepodceňujeme však ani detskú zvedavosť, túžbu po objavovaní neznámeho a zakázaného alebo snahu šokovať ostatných niečím extrémnym.

Za nevhodný obsah pre deti sa považuje nahota a sexualita, násilie, verbálna agresivita a vulgárne vyjadrovanie, prezentácia netolerancie, extrémnych spôsobov správania, užívania návykových látok, používania zbraní, ako aj rôznych obsahov, ktoré u nich môžu vyvolať strach, úzkosť, depresiu alebo pocit ohrozenia.

POJMY



Pro-ana/Pro-mia blogy, stránky: stránky, propagujúce anorexiu alebo bulímiu ako jeden zo životných štýlov, predstavujú ich v pozitívnom svetle.

Drogy, lieky, steroidy

Internet je pre svoju anonymitu a chýbajúcu kontrolu ideálnym priestorom pre propagáciu drog a obchodovanie s nimi. Nájdete tu stránky, ktoré propagujú užívanie drog, príspevky užívateľov, ktorí opisujú svoje zážitky s drogami, návody na pestovanie marihuany, výrobu syntetických drog či tipy na voľne dostupné látky, ktoré majú podobné účinky. Zbehlý užívateľ vie zistiť, kde je možné kúpiť si drogu, predajcovia ponúkajú svoj tovar pod zašifrovanými názvami.

Cez internet prebieha aj predaj liekov, výživových doplnkov, anabolických steroidov. Lieky a výživové doplnky nemusia byť škodlivé, pri predaji cez internet však môže ísť o preparáty s pochybným zložením za výhodnú cenu alebo lieky na predpis, ktoré by bez dohľadu lekára človek nemal užívať. Predaj anabolických steroidov je zakázaný a zvlášť prísne je trestaný predaj mladistvým užívateľom. Tieto látky môžu spôsobiť vážne zdravotné poškodenie, dokonca až smrť.

Množstvo webových stránok sa však venuje problematike drog aj z hľadiska prevencie, upozorňujú na varovné príznaky, opisujú ich škodlivé účinky a dôsledky užívania, ponúkajú pomoc pre závislých aj ich blízkych.

Rasizmus, netolerancia a diskriminácia na internete

Na internete môžu deti a dospievajúci prísť do kontaktu s nenávisťnými komentármi voči ľuďom z odlišných skupín, propagáciou rasistických a xenofóbnych názorov, popieraním holokaustu. Môžu sa sami stať obeťami rasisticky motivovaných útokov alebo natrafiť na webstránky extrémistických hnutí.

Viac o rasizme na internete nájdete v časti **Netolerancia**.

Násilie a násilné videá, nebezpečné scény

Cez internet sa šíri veľa násilného obsahu. Nájdete tu hororové a násilné scény z filmov, hudobné videoklipy s násilnými scénami, hrané násilné scény, fotografie obetí nešťastí, záznamy z bitiek, fotografie alebo videá z vojen, mučenia, popráv, videá zachytávajúce brutálne násilie, znásilnenie alebo násilie na zvieratách. Fotografie alebo videá, ktoré sa pre reguláciu nedostanú do televízie alebo tlače, cez internet kolujú bez obmedzenia, objavujú sa na stránkach na zverejňovanie videí, drsných fotografií alebo v osobných profiloch jednotlivých užívateľov.

Deti sa niekedy k takýmto fotografiám a videám dostanú náhodou pri surfovaní na internete, často si ich však aj medzi sebou zdieľajú, preposielajú si odkazy na stránky s videami a niekedy aj samy takéto fotografie a videá vytvárajú. Motívom býva túžba po senzáciách, zvedavosť, skúšanie zakázaného, ako aj snaha šokovať ostatných.

Menšie alebo citlivejšie deti nebývajú pripravené na takýto obsah a ťažko sa s ním vyrovnávajú. Nerozumejú tomu, čo sa tam odohráva, môžu prežívať pocity strachu a ohrozenia, mať desivé sny. V prípade starších detí je rizikové znížovanie citlivosti voči podobným podnetom – násilie im môže pripadať ako niečo bežné, určené na pobavenie ostatných.

Chlapci tiež zvyknú napodobňovať násilné a nebezpečné scény v snahe dokázať ostatným svoju odvahu a mužnosť. V týchto skúškach odvahy obstoí ten, kto si trúfne na niečo viac než ostatní, kto vydrží viac strachu alebo bolesti. Chlapci nachádzajú na internete veľa inšpirácie, sami svoje výkony natáčajú a zverejňujú, aby získali ocenenie. Hranica medzi extrémnymi športovými výkonmi a ohrozovaním seba býva tenká, zábava môže skončiť vážnym zranením. Chlapci skúšajú napríklad skoky z vysokých budov, zjazdy na bicykloch bez brzdenia, ale aj bitky, rezanie alebo pálenie sa.

Sekty, subkultúry

Virtuálne prostredie využívajú rôzne skupiny na svoju prezentáciu a propagáciu svojich myšlienok, na komunikáciu so svojimi členmi alebo oslovenie nových ľudí. Túto možnosť využívajú aj rôzne subkultúry alebo sekty (náboženské, ale aj ekonomické).

Pre dospievajúcich je dôležité niekam patriť, začleniť sa do skupiny a takúto skupinu si môžu nájsť aj cez internet. Subkultúry nemusia byť vždy nebezpečné, ale

nájdeme medzi nimi také, ktoré vo svojich extrémnych podobách propagujú škodlivé myšlienky, ako násilie voči iným skupinám, užívanie drog alebo sebapoškodzovanie (napr. skinheads, techno, EMO).

Sekty šikovne využívajú túžbu ľudí nebyť sám, niekam patriť. Oslovujú predovšetkým tých, ktorí sú práve zraniteľní, riešia svoje problémy, či už vzťahové alebo finančné. Na začiatku ponúknu priateľstvo, prijatie, riešenie, ale neskôr vyžadujú od človeka vzdanie sa vlastnej identity, poslušnosť a úplné podriadenie sa pravidlám sekty.

Propagácia anorexie a bulímie

Mentálna anorexia a bulímia patria medzi poruchy príjmu potravy. Aj keď sa objavujú aj medzi chlapcami, najčastejšie nimi trpia dospievajúce dievčatá. Súvisia predovšetkým so silnými pochybnosťami o sebe a vlastnej hodnote. Dievčatá majú na seba skreslený pohľad, neustále si pripadajú nedokonalé. Poruchy príjmu potravy v rozvinutom štádiu spôsobujú vážne zdravotné komplikácie, bez adekvátnej lekárskej a psychologickej pomoci sa môžu skončiť smrťou.

Novým fenoménom v tejto oblasti je propagácia porúch príjmu potravy prostredníctvom internetu. Pod názvami pro-ana (propagácia anorexie) a pro-mia (propagácia bulímie) nájdete stránky a blogy, ktoré vytvárajú mladé dievčatá. Poruchy príjmu potravy prezentujú v pozitívnom svetle – ako moderný životný štýl, ako cennú súčasť života. Dosiahnutie chudosti je receptom na šťastie. Dievčatá sa navzájom podporujú pri chudnutí, vymieňajú si tipy, ako zamaskovať prejavy anorexie pred ostatnými, uverejňujú fotky svojich vzorov – extrémne chudých dievčat a žien.

Nebezpečenstvo takýchto stránok spočíva v sile skupiny – dievčatá majú niekoho, kto ich povzbudzuje a podporuje, vytvárajú si dvojice, ktoré na seba navzájom dohliadajú pri chudnutí.

Sebapoškodzovanie

Sebapoškodzovanie je ubližovanie sebe samému. Často sa objavuje práve v období dospievania, je spôsobom, akým sa mladí ľudia vyrovnávajú s problémami. Jeho najčastejšími formami býva rezanie žiletkou alebo inými ostrými nástrojmi, pálenie sa, pichanie sa a prepichovanie častí tela, rozškrabávanie poranení. Býva spájané s rôznymi štýlmi, ako napr. EMO alebo Gothic, ale nie každý, kto sa hlási k takémuto štýlu, si aj ubližuje.

Sebapoškodzovanie je vyjadrením psychického utrpenia prostredníctvom fyzickej bolesti. Niekedy býva sebapoškodzovanie volaním o pomoc, aby si už konečne niekto všimol, že niečo nie je v poriadku. Často ho však dospievajúci zakrývajú, režu sa potajomky doma, nosia dlhé rukávy, aby ich jazvy nikto nespozoroval. O svojom sebapoškodzovaní hovoria, že je to jediný spôsob, ako zvládnuť napätie a smútok, porezanie a prežívaná bolesť im prinesú chvíľkovú úľavu od nepríjemných pocitov. Sebapoškodzovanie sa tak stáva istou formou závislosti.

Za seba-poškodzovaním sa skrývajú hlboké konflikty a problémy v najbližších vzťahoch dieťaťa – nedostatok lásky a prijatia, násilie v rodine, zanedbávanie, ktoré vedú k pocitom menejcennosti, sebaobviňovaniu, pochybnostiam o sebe a svojej hodnote, pocitom samoty a izolácie. Spúšťačom v období dospievania bývajú akútne krízy, ako rozvod rodičov, strata blízkeho človeka, rozchody a sklamanie v láske, šikanovanie.

Na internete zverejňujú dospievajúci osobné blogy, v ktorých propagujú seba-poškodzovanie, rozprávajú sa o ňom na fórach a četoch. Nebezpečné na týchto stránkach je to, že podávajú seba-poškodzovanie v pozitívnom svetle a znižujú jeho možné riziká. Takáto stránka nedokáže presvedčiť hociktorého tínedžera, aby sa tiež začal rezať, ale pre ohrozených dospievajúcich, ktorí hľadajú riešenie svojich problémov, sa môže stať príkladom, ktorý sa rozhodnú vyskúšať. Lákavé sú predovšetkým diskusie o rôznych metódach seba-poškodzovania, opisy zážitkov a osobných príbehov, ako aj idealizované fotografie.



PRÍKLAD (internetové fórum):

„Režem si ruky a pre mňa je to jediným riešením, ako sa zbaviť aspoň na minútku pocitu samoty a topenia sa v smútku, pomáha mi to, aj keď moje ruky už vyzerajú veľmi strašne, pomáha mi to a je to ako droga, ktorej sa nemôžem zbaviť...“

Nebezpečná je tiež sila skupiny, ktorá na internete vznikne – dospievajúci sa navzájom podporujú pri seba-poškodzovaní, vymieňajú si rady a vytvárajú komunitu, v ktorej je seba-poškodzovanie akceptované, čo môže sťažiť jeho prekonávanie.

Samovraždy a asistované samovraždy

Rovnako ako pri seba-poškodzovaní alebo poruchách príjmu potravy, aj pri samovraždách platí, že informácia, ktorú si dieťa alebo dospievajúci prečíta na internete, nestačí k tomu, aby sa pokúsil o samovraždu. Príčiny a následky sú v inom poradí – tínedžer, ktorý sa niečím ťažkým vo svojom živote trápi, rozmýšľa o smrti, si začne vyhľadávať informácie o samovražde aj na internete. Rizikom je, že informácie o možných spôsoboch samovraždy naozaj nájde.

Kým človek dospeje k rozhodnutiu zabiť sa, veľa o tom rozmýšľa a tiež vysielá do svojho okolia varovné signály, akési volania o pomoc. Hovorí o nezmyselnosti života, o tom, že by sa najradšej zabil, zvažuje pre a proti, prehodnocuje svoj život a svoju minulosť. Blízki ľudia obetí samovrážd po ich smrti spomínajú, že si mali tieto signály viac všimnúť.

Deti a dospievajúci vysielajú tieto signály nielen v reálnom svete, ale aj na četoch a fórach na internete. Píšu o svojom trápení a smútku, chcú, aby si ich niekto všimol a vypočul. Niekedy pre nich môže byť aj reakcia a povzbudenie na internete pomocou, potvrdením, že aspoň niekomu na nich záleží. Na internete môžu tiež nájsť aj stránky, ponúkajúce poradenstvo alebo kontakt na odbornú psychologickú pomoc.

Na druhej strane však na internete existuje aj riziko, že natrafia na niekoho, od koho zažijú ďalšie odmietnutie alebo kto ich v ich úmysloch podporí.

Ďalší užívatelia internetu vnímajú virtuálny priestor ako niečo odtrhnuté od reality, s množstvom senzácií a extrémnych, nezvyčajných zážitkov, za ktorými sa skutoční ľudia strácajú – sú schopní sledovať cez webkameru umierajúceho človeka bez toho, aby ktokoľvek z nich zavolať pomoc.

PRÍKLADY:



Veľká Británia, 2007. Kevin Neil Whitrick, shyboy_17_1 bol pravidelným návštevníkom četovacej miestnosti. Zároveň sa stal prvým človekom, ktorý spáchal samovraždu online, obesil sa. Ostatní návštevníci četu sledovali prenos cez webkameru a niektorí ho pri jeho čine povzbudzovali. Žiadny z nich nezavolať pomoc.

Slovensko, 2010. 20-ročná Lucia dlhodobo trpela depresiami, neúspešne sa pokúsila o samovraždu. Zistila, že ona sama sa zabiť nedokáže, príliš sa bojí toho, že by sa jej to nepodarilo. Veľmi rada preto prijala návrh Mateja Čurka, s ktorým sa zoznámila na internete. Ten jej ponúkol, že ju zabije tak, aby nič necítila. Cez čet sa dohodli na všetkých podrobnostiach a presnom dátume stretnutia. Posledný rozhovor má dátum 1. septembra 2010. O deň neskôr, po stretnutí s Čurkom, Lucia zmizla. Jej telo našla polícia 15. mája 2011.

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED NEVHODNÝM OBSAHOM NA INTERNETE

Včasná prevencia

Hovorte s dieťaťom o rôznych rizikách skôr, než sa s nimi dieťa stretne. Otvorte tému drogy, kult tela, sebapoškodzovanie, samovraždy, sekty, násilie cez životné príbehy iných ľudí, vo voľných rozhovoroch. Diskutujte o vašich názoroch a postojoch, o tom, prečo sa títo ľudia takto správajú a aké to môže mať následky. Keď dieťa pomenuje tieto riziká samo, je to účinnejšie než poučanie zo strany rodičov.

Blokovanie

Pri menších deťoch môžete nainštalovať blokovací softvér. Ten zabráni prístupu k stránkam, ktoré ešte pre deti v tomto veku nie sú vhodné alebo by ich mohli vystrašiť. Softvér môže zablokovať prístup k pornografii, násilným obsahom, ale aj k ďalším témam, ako sú drogy, netolerancia alebo subkultúry. Zablokovanie nevhodného obsahu je možné aj na stránkach na zverejňovanie videí ako je Youtube.com. Blokovacie služby alebo nastavenie rodičovskej kontroly ponúkajú aj poskytovatelia internetu a mobilní operátori. Služba kontroluje prístup na internetové stránky, porovnáva zadané adresy stránok s kategorizovanou databázou internetových adries. Na základe výsledkov porovnania potom povolí alebo zablokuje prístup na stránku.

Nezabudnite na to, že akékoľvek blokovanie má len obmedzený účinok. Deti sa na internet pripájajú nielen doma na počítači, ale aj v škole, u kamarátov, či cez mobil a ak ich niečo naozaj zaujíma a láka, tak nájdu spôsob, ako sa k tomu dostať.

Pevné vzťahové väzby

Najlepšou ochranou pred nebezpečným obsahom na internete sú pevné a bezpečné vzťahy v realite. Dieťa, ktoré má zázemie v rodine, vie, že sa môže na rodičov obrátiť aj vtedy, keď natrafí na internete na niečo, čomu nerozumie alebo ho to vydesí, vie, že môže za rodičmi prísť, aj keď ho niečo trápi, keď má problémy alebo keď urobí nejakú chybu. Menej hrozí, že použije nejakú nevhodnú stratégiu riešenia problémov, ako je sebapoškodzovanie, užívanie drog alebo násilie voči iným. Ľahšie tiež dokáže odolávať manipulácii alebo nátlaku v reálnom aj v virtuálnom svete.

Kritické myslenie

Učte dieťa, že nie všetko, čo nájde na internete, je pravda, nie všetci ľudia majú iba dobré úmysly, nie sú tam iba príjemné a pekné veci. Na niečo natrafí dieťa náhodou, na iné zo zvedavosti a vy nedokážete vytvoriť taký svet, v ktorom by sa skôr či neskôr nestretlo aj s takýmto obsahom. Dieťa sa potrebuje naučiť, ako takýto obsah posúdiť, vytvoriť si svoj vlastný názor a vybrať si, čo je pre neho užitočné. Netrestajte ho tým, že mu zakážete prístup na internet, naopak, podporujte ho v tom, aby vám povedalo o svojich zážitkoch a skúsenostiach, nech sú akékoľvek a spolu sa o nich rozprávajte.

Záujem o život dieťaťa

Všímajte si, čím žije vaše dieťa v bežnom živote. Rozprávajte sa o jeho pozitívnych zážitkoch a úspechoch. Má kamarátov, s ktorými si rozumie? Dá sa mu v škole? Má záľuby, ktoré mu prinášajú radosť? Alebo sa naopak niečím dlhodobo trápi, pochybuje o sebe, cíti sa osamelé? Zvýšenú pozornosť a podporu potrebuje aj vtedy, keď sa v jeho živote deje niečo vážne – napríklad príde o najlepšieho kamaráta, sklame sa v láske alebo zažíva rozvod svojich rodičov.

Venujte pozornosť správaniu, zvykom, pocitom a prejavom dieťaťa, najmä keď sa niečo nečakane zmení. Prvé príznaky poruchy príjmu potravy, sebapoškodzovania alebo experimentovania s drogami si nemusíte všimnúť, ale neskôr je pre dieťa ťažšie ich maskovať. Všímajte si aj to, aké stránky si na internete pozerá – môže to byť prvý varovný signál, že sa niečo deje.

Pozitívne využitie internetu pri rizikách

Na internete nájdete nielen ohrozujúci obsah, ale aj užitočné informácie a poradenstvo. Môžete sa dozvedieť viac o jednotlivých rizikách z hodnoverných zdrojov. Vy sami alebo vaše dieťa sa aj na internete môžete zveriť so svojimi obavami alebo trápením. Niekedy je jednoduchšie začať hovoriť o niečom ťažkom v anonymnom prostredí, kde nás nikto nepozná. V ťažkých chvíľach môže dobre padnúť aj povzbudenie od neznámeho človeka a rada z internetu môže byť prvým krokom k riešeniu problémov v realite. Môžete sa tiež obrátiť na našich konzultantov na linke pomoci Pomoc.sk (cez email, čít alebo telefonicky na čísla 116 111), ktorí zodpovedia vaše otázky alebo vám sprostredkujú odbornú psychologickú pomoc.

Vyhľadanie pomoci

Buďte aktívni, ak máte podozrenie, že vaše dieťa trpí poruchou príjmu potravy, sebaopoškodzovaním, užíva drogy alebo rozmýšľa o samovražde. Aj keď si nie ste istí, nečakajte a poraďte sa s odborníkom. Čím skôr sa tieto problémy začnú riešiť, tým majú lepšiu prognózu, a naopak, ak sa neriešia, ich následkom môže byť vážne poškodenie zdravia alebo smrť dieťaťa.

TIPY PRE DETI A TÍNEDŽEROV

- **Ak sa ti na internete niečo nepáči alebo ťa vystraší, ihneď zo stránky odíď.** Môžeš si vybrať, na čo sa budeš pozerieť.
- **Vždy môžeš povedať nie.** Môžeš sa rozhodnúť, čo chceš robiť ty podľa seba a nie podľa toho, čo povedia alebo robia ostatní. Skutoční kamaráti to pochopia a nebudú ťa nútiť do niečoho, čo nechceš.
- **Žiadny problém nevyriešiš ubližovaním ostatným alebo sebe.** Na internete môžeš nájsť múdre veci a užitočné rady, ale aj také, ktoré ti viac uškodia než pomôžu (napríklad o rezaní sa alebo braní drog).
- **Never všetkému, čo si niekde prečítaš.** Na internete môžeš nájsť stránky, kde sa píše o tom, že je dôležité byť chudý a že anorexia je super vec alebo naopak, že správny chlap musí mať obrovské svaly. Ak sa niekomu páčiš a má ťa naozaj rád, tak mu nezáleží na tom, či si vo všetkom dokonalý/á.
- **Za rýchle riešenia sa vždy platí.** Drogy sľubujú úžasné zážitky a kopu skvelej zábavy, ale zaplatíš peniazmi, svojim zdravím, závislosťou, stratou kamarátov a aj radosťou zo života. Je ľahšie do toho nespadnúť, než sa z toho neskôr vyhrabávať.
- **V ťažkých chvíľach sa obráť na niekoho dospelého, dobrého kamaráta alebo na bezplatnú linku Pomoc.sk (116 111).** Vo svojom živote zažiješ aj pochybnosti, sklamanie a trápenie. V prvej chvíli sa ti tvoj problém môže zdať neprekonateľný, ale v skutočnosti sa vždy dá nájsť nejaké riešenie.
- **Aj ty môžeš pomôcť svojmu kamarátovi alebo niekomu na internete, ak to práve potrebuje.** Mladí ľudia majú o internetovom svete lepší prehľad a ty si môžeš všimnúť niečo, čo rodičia alebo ostatní dospelí prehliadnu.



Téma **Anorexia, recepty „krásy“ na internete** sa venuje rozprávka **Korunka krásy** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Napodobňovanie mediálnych vzorov v nebezpečných scénach** sa venuje rozprávka **Fašiangová maska** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Nebezpečenstvo výroby a použitia výbušnín** sa venuje rozprávka **Ohňostroj** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Vulgárny jazyk a gestá** sa venuje rozprávka **Ruky hore** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.klicksafe.de>

<http://www.jugendschutz.net>

<http://www.cybersmart.gov.au>

NEVYŽIADANÝ OBSAH

Spam, hoax, vírusy, reklama, pop-up, targeting

Okrem dôležitých a užitočných informácií sa cez internet a email šíri aj veľa zbytočného balastu. Prichádza množstvo reklamných správ a výhodných ponúk, preposlaných vtipných emailov a varovaní pred rôznymi nebezpečenstvami, ale aj vírusy a iný škodlivý softvér. Pri pozeraní webstránok vyskakujú blikajúce reklamné okná. To všetko je otravné, obťažuje nás pri práci, zbytočne pri čítaní strácame čas. Okrem toho hrozí, že naletíme na rôzne podvody alebo si nevedomky nainštalujeme vírus, ktorý poškodí počítač.



POJMY

Adware: softvér, ktorý automaticky zobrazuje, prehráva alebo sťahuje reklamný materiál do počítača.

Firewall: softvér alebo hardvér, ktorý blokuje vstup hackerov alebo škodlivého softvéru z internetu do počítača. Tiež umožňuje zastaviť odosielanie škodlivého softvéru z počítača do ďalších počítačov.

Hoax: falošná a podvodná správa, upozorňujúca na neexistujúce nebezpečenstvá alebo sľubujúca rýchle zbohatnutie. Medzi hoaxy patria aj reťazové listy šťastia a falošné prosby o pomoc.

Malware: škodlivý/zhubný program, všeobecné označenie škodlivého softvéru. Patria sem napríklad vírusy, trójske kone, spyware a adware.

Pop-up: samovoľne vyskakujúce okná s reklamou, neželané a invazívne.

Spam: hromadne rozosielená nevyžiadaná správa, často reklamného charakteru.

Spyware: softvér skrývajúci sa v počítači bez vedomia majiteľa. Zbiera informácie o počítači, o surfovacích návykoch, heslách, emailových adresách a ďalšie osobné údaje.

Targeting: cielene zameraná internetová reklama podľa charakteristík užívateľa (napr. vek, bydlisko, prezerané stránky).

SPAM

Pod označením spam sa skrýva hromadne rozosielená nevyžiadaná pošta. Najčastejšie sa šíri prostredníctvom emailov, ale aj cez SMS a MMS správy v mobiloch, na četoch alebo v online diskusiách. Veľkú časť spamu tvoria reklamné správy, výhodné ponuky nákupov, ponuky na účasť v súťažiach a lotériách, ako aj ponuky erotických telefonických liniek a pornografických stránok, zázračných liekov a liečebných postupov, nelegálneho softvéru a pod.

Spameri si vašu emailovú adresu vedia získať náhodným vygenerovaním, vyhľadaním na stránkach, kde ju máte zverejnenú, z hromadne preposielaných emailov alebo

emailových diskusných skupín. Aj ľudia sami zadávajú na internete svoju emailovú adresu pri objednávaní služieb cez internet alebo pri prihlasovaní sa na rôzne stránky. Často tým zároveň dávajú súhlas na posielanie reklamných správ.

Pre spoločnosti je posielanie reklamných správ lacný a efektívny spôsob komunikácie so zákazníkmi. Nie všetci hodnotia reklamný spam rovnako – niektorí radi privítajú upozornenia na najnovšie služby, produkty a akcie aj takouto formou. Pre iných sú však takéto správy obťažujúce – zbytočne im zaplňajú emailovú schránku a oberajú ich o čas pri triedení správ.

V súčasnosti sa množstvo spamu znižuje – už priamo poskytovatelia emailových služieb majú na svojich serveroch integrovaný filter, ktorý vytriedi správy, ktoré by mohli byť spamom. Rovnako býva protispamová ochrana súčasťou programov pre prácu s emailami. Ich nevýhodou býva, že medzi nevyžiadajú poštu občas zaradia aj emaily z neznámych adries, ktoré sú neškodné.

Ako sa chrániť pred spamom:

Ochrana osobných a kontaktných údajov

Chráňte svoju emailovú adresu a telefónne číslo na mobil, zvážte, kde ich uvediete. Vytvorte si dve emailové adresy – jednu pre rodinu a priateľov a druhú, ktorú budete zadávať pri prihlasovaní na rôzne internetové stránky. V tejto adrese neuvádzajte vlastné meno. Ak vám bude chodiť veľa spamových správ, jednoducho adresu prestaňte používať a vytvorte si novú.

Zamaskovanie emailovej adresy

Ak uvádzate svoj email na internete, uveďte namiesto znaku „@“ slovo zavináč (meno zavináč gmail.com). Takto nebudú môcť vašu emailovú adresu ľahko nájsť automatické vyhľadávacie programy.

Ochrana počítača

Používajte antivírusový softvér a pravidelne ho aktualizujte. Ten zachytí spamy, ktoré by mohli obsahovať škodlivý softvér.

Nahlasovanie spamu

Poskytovatelia emailových služieb a programy na prácu s emailami umožňujú označiť nevyžiadané správy ako spam. Adresa odosielateľa je tak zaradená medzi neželané a správy z nej sú blokované. Ak takúto správu dostanete, nezabudnite ju nahlásiť ako spam.

Ochrana pred zasielaním reklamných správ

Pri vyplňaní online formulárov si pozorne prečítajte podmienky. Ich súčasťou býva súhlas s použitím osobných údajov a s posielaním informácií o nových produktoch.

Aj neskôr môžete požiadať o zrušenie zasielania reklamných správ cez email alebo mobil. V emailových správach býva na konci textu možnosť kliknúť na link, ktorý

odstráni vašu adresu zo zoznamu adresátov. Okrem toho môžete kontaktovať odosielateľa prostredníctvom jeho emailovej adresy, v prípade reklamných SMS správ kontaktujte vášho operátora. Ak nie sú uvedené žiadne možnosti ako zrušiť zasielanie správ, pokúste sa zistiť informácie o odosielateľovi cez internet alebo telefónny zoznam a požiadajte o zrušenie telefonicky, prípadne listom.

HOAX

Pojmom hoax označujeme podvodné správy, ktoré upozorňujú na neexistujúce nebezpečenstvá alebo sľubujú rýchle zbohatnutie. Patria medzi ne aj falošné alebo neaktuálne prosby o pomoc, reťazové listy šťastia a rôzne petície. Takéto správy kolujú po internete roky – postupne sú preložené do rôznych jazykov a aj keď sú v nich úplne absurdnosti, stále sa nájde niekto, kto im uverí a pošle ich ďalej. Tým sa hoax líši od spamu – väčšinou ho preposielajú dôverčiví užívatelia, ktorí si myslia, že ide o dôležitú správu, chcú pomôcť alebo sa podeliť o možnosť výhodného zárobku (viac o ponukách ľahkých ziskov nájdete v kapitole Internetové podvody).

Hoax zdôrazňuje naliehavosť nebezpečenstva a dramaticky opisuje riziká. Autor sa snaží vzbudiť zdanie dôveryhodnosti, opiera sa o vymyslené vyjadrenia známych osobností, odborníkov, spoločností alebo o fiktívny zážitok blízkych ľudí (napr. „Microsoft varuje“ alebo „kamarátka mi rozprávala svoju skúsenosť“). Ďalším znakom je prosba o okamžité rozoslanie hoaxu všetkým známym a priateľom.



PRÍKLADY HOAXOV:

Vymyslené prosby o pomoc:

Prosím Ťa, pošli to ďalej!
Je to súrne!

Požiarníci založili účet pre toto jeden a pol ročné dievčatko, ktoré utrpelo popáleniny počas požiaru. Pozri sa na fotku. Za každý odoslaný email dostanú rodičia na účet 1 Euro, peniaze sa použijú na plastickú operáciu.

Aj vtedy to pošli ďalej, prosím Ťa, keď si to už raz dostal/a.

Ďakujem.

Varovanie pred vymyslenými nebezpečenstvami:

Práve mi kolegyňa hovorila zážitok. Musím to podať ďalej.

Kúpila si v IKEA orchideu, doma ju poliala zvrchu a orchidea začala písať (vydávať čudný zvuk). Keď sa to stalo aj po ďalšom poliatí, zavolała do IKEA a tam jej povedali, že má všetko zatvoriť (okná, dvere), vyjsť z bytu a čakať na nich... O pár minút sa dohrnulo komando v skafandroch a zobrali kvetináč do špeciálneho boxu. Až potom jej vysvetlili, že keď orchidea píska, tak v koreňoch má hniezdo tarantula !!!!



AKO HOAX ŠKODÍ:

- **Obťažovanie príjemcov:** hoaxy zbytočne zaplňajú emailovú schránku a oberajú človeka o čas pri ich čítaní a odstraňovaní.
- **Nebezpečné rady:** niektoré hoaxy poskytujú nebezpečné rady, napr. ako sa zbaviť domnelého vírusu v počítači zmazaním nejakého súboru. Užívateľ môže takto svoj počítač poškodiť.
- **Nadbytočné zaťažovanie liniek a serverov.**
- **Strata dôveryhodnosti odosielaťa:** nikto už potom neverí správam, ktoré od neho prídu. Ak hoaxy odosiela z pracovnej adresy, môže poškodiť aj povesť svojho zamestnávateľa.
- **Prezradenie dôverných informácií:** ak užívateľ preposiela hoax na mnoho ďalších adries, bežne ponecháva adresy všetkých príjemcov v správe. Takto sa obrovský zoznam emailových kontaktov dostáva k neznámym ľuďom a hrozí, že bude zneužitý na posielanie spamu alebo vírusov.
- **Poškodzovanie mena firmy alebo inštitúcie:** niektoré hoaxy upozorňujú na škodlivé účinky konkrétnych výrobkov (napr. jedovaté šampóny, deodoranty spôsobujúce rakovinu, agresívne účinky nealkoholických nápojov).
- **Nekritický príjem informácií a ich ďalšie šírenie:** informácie z hoaxov sú často prijímané ako pravdivé, bez ich overenia.
- **Psychická manipulácia:** hoaxy ovplyvňujú ľudí pomocou priamych a nepriamych posolstiev, vzbudzujú pocit ohrozenia (napr. upozornenie na injekčné ihly na sedadlách v kine) a pocity viny (napr. žiadosť o finančný príspevok na operáciu dieťaťa s rakovinou).
- **Posilňovanie poverčivosti:** ľudia veria tomu, že udalosti a zmeny v ich živote nie sú výsledkom ich vlastného správania a snahy, ale závisia od náhod, šťastia a iných nekontrolovateľných vonkajších vplyvov (reťazové listy šťastia).

Ako sa chrániť pred hoaxom:

Zastavenie šírenia

Neposielajte ďalej reťazové správy. Pre väčšinu ľudí sú takéto správy obťažujúce, zdržujú ich a zbytočne im zaplňujú emailovú schránku. Rovnako poprosť svojich blízkych, aby vám takéto správy neposielali.

Kritické myslenie

Riadte sa zdravým rozumom. V praxi sa dá použiť pravidlo – ak správa obsahuje výzvu k hromadnému rozosielaniu na ďalšie adresy, je to s najväčšou pravdepodobnosťou hoax. Každú správu tiež kriticky prehodnotte – to, čo vyznieva príliš dokonale, je väčšinou podvod.

Overovanie pravdivosti informácií

Zistite si, či sú informácie pravdivé alebo ide o hoax. Ak vám prišla podozrivá správa, tak skôr než ju pošlete ďalej, overte si, či sa podobná správa nespomína v niektorej databáze hoaxov (napr. www.hoax.cz).

Osveta

Ak vám príde hoax, napíšte odosielateľovi a vysvetlite mu, čo vám vlastne poslal a prečo je to zlé. Svoje tvrdenia môžete podložiť odkazom na databázu hoaxov.

ŠKODLIVÝ SOFTVÉR – VÍRUSY, SPYWARE, REKLAMA

Ďalšou kategóriou nevyžiadaného obsahu je škodlivý softvér, tzv. malware. Medzi malware („malicious software“) zaraďujeme počítačové vírusy, červy, trójske kone, spyware, adware a i. Malware sa do počítača dostáva zvyčajne cez internet, hlavne pri prezeraní stránok so slabo zabezpečeným systémom (najčastejšie stránok na nelegálne sťahovanie alebo stránok s erotickým obsahom), ako príloha v emailoch a pri inštalácii programov.

Počítačové vírusy, červy, trójske kone sú softvér, ktorý po spustení napáda systémové súbory operačného systému počítača, maže súbory alebo adresáre, mení obsah súborov, prípadne poškodzuje hardvér. Dokáže sa sám rozosielať cez počítačovú sieť aj bez vedomia majiteľa počítača, a tak sa šíri k ďalším používateľom.

Spyware je program, ktorý sa sám nainštaluje do počítača a bez vedomia jeho majiteľa si vytvára prehľad o jeho činnosti, zaznamenáva jeho osobné a kontaktné údaje. Tieto informácie sa potom odosielajú tvorcovi spyware. Ten ich môže použiť na posielanie cielenej reklamy (targetingu), ale aj pri útoku na počítač (hacking).

Vo virtuálnom priestore sú menej prísne nastavené aj pravidlá pre reklamu, tak spoločnosti používajú rôzne stratégie na upútanie pozornosti zákazníkov. Pojem adware (advertising-supported software) označuje softvér, reklamnú aplikáciu, ktorá nejakým spôsobom znepriemňuje alebo prerušuje činnosť užívateľa na internete. Príkladom adware môžu byť bežné bannery, ikony na stránkach, ale aj neustále vyskakujúce pop-up okná (najmä na stránkach s pornografiou, hudbou a zvoneniami na sťahovanie) alebo zmena domovskej stránky v internetovom prehliadači bez súhlasu užívateľa. Vo voľne dostupných programoch slúžia niekedy reklamy na pokrytie nákladov na ich tvorbu, inokedy si firmy „prenajmú“ časť monitora, na ktorom sa zobrazujú okná s reklamou.

Ako sa chrániť pred škodlivým softvérom:

Zálohovanie

Pravidelne zálohujte vaše dáta, aby ste ich nestratili v prípade, ak bude váš počítač napadnutý vírusom.

Ochrana počítača

Používajte bránu firewall a pravidelne aktualizujte svoj antivírusový program. Nainštalujte si ochranu pred spyware a adware.

Výber stránok

Nenavštevujte nezabezpečené stránky, ako sú stránky s pornografiou alebo stránky na nelegálne sťahovanie.

Nebezpečné prílohy

Neotvárajte neznáme prílohy v emailoch. Všetky podozrivé správy, správy od neznámych odosielateľov alebo v cudzom jazyku hneď vymažte.

Informovanosť

Pred inštalovaním akéhokoľvek programu alebo jeho súčasti do počítača si preverte, na čo slúži (napr. zistíte informácie cez internetový vyhľadávač). Podrobne si prečítajte, s čím súhlasíte, keď potvrdzujete licenčnú dohodu pri inštalácii. Aj na prvý pohľad užitočné programy môžu byť v skutočnosti adware alebo spyware.

Blokovanie reklamy

Nastavte si vo svojom internetovom prehliadači blokovanie pop-up okien s reklamou.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎŽEROV

- **Chráň svoj počítač.** Používaj ochranu pred vírusmi a spamom a pravidelne ich aktualizuj. Dôležité veci si pre istotu ulož aj niekde inde.
- **Neotváraj pochybné emaily,** ktoré ti prišli z úplne neznámej adresy a dokonca v cudzom jazyku. Takéto správy môžu byť spam alebo môžu obsahovať vírusy. Radšej ich rýchlo vymaž.
- **Neposielaj ďalej každú správu, čo ti príde,** myslí na druhých. Dohodni sa s kamarátmi, kto z nich chce dostávať aj reťazové listy šťastia, vtipné emaily a prezentácie a kto nie.
- **Tvoj život je v твоich rukách:** reťazový list šťastia ho nezmení k lepšiemu ani k horšiemu, to môžeš len ty! Nič sa nestane, ak takýto email nepošleš ďalej a rovno ho vymažeš.
- Používaj zdravý rozum a never všetkému, čo sa píše v emailoch alebo na internete. To, čo je príliš ideálne alebo príliš dramatické, je vždy podozrivé. Nikto ti nedá nič zadarmo, nevyhráš v žiadnej vymyslenej lotérii. Neumrieš po vypití koly alebo zjedení jogurtu, nezaútočia na teba jedovaté pavúky a pri popálení ti nepomôže múka. Ľuďom, čo takéto správy posielajú, ide väčšinou o pobavenie alebo o vlastný zisk.



Téma **Reťazové listy šťastia?** sa venuje rozprávka **Deväťdesiatdeväť** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.hoax.cz>

<http://www.spamy.cz>

<http://www.e-bezpeci.cz>

<http://www.saferinternet.at>

<http://www.wikipedia.org>

ZNEUŽITIE OSOBNÝCH ÚDAJOV

Zneužitie osobných údajov, kontaktných údajov, informácií o majetkových pomeroch, fotografií a videí, phishing

Hlavné riziko poskytnutia akýchkoľvek osobných údajov prostredníctvom internetu spočíva v tom, že sa priamo či nepriamo dostanú k niekomu, kto ich môže využiť, či zneužiť. Ak takéto údaje uverejníte, dávate ich voľne k dispozícii a strácate nad nimi kontrolu. Riziká, s ktorými sa môžete stretnúť, sa pohybujú na škále od miernych – napr. zasielanie nevyžiadaných reklamných emailov po poskytnutí vašej emailovej adresy, až po vážne ohrozenia, ako sú krádeže, vydieranie a šikanovanie.

POJMY



Osobné údaje: podľa Zákona o ochrane osobných údajov sú osobné údaje tie, ktoré umožňujú presne identifikovať konkrétnu osobu. Za určitých podmienok by mohli podobné informácie viesť k ohrozeniu alebo znevýhodneniu dotykanej osoby. Okrem kontaktných informácií radíme medzi osobné údaje aj tzv. citlivé informácie, ktoré odhaľujú rasový, etnický pôvod, politické názory, náboženskú vieru alebo svetonázor, členstvo v organizáciách, politických stranách, informácie o zdravotnom stave alebo pohlavnom živote. Podľa Zákona o ochrane osobných údajov má každý človek právo sám rozhodovať, ako so svojimi osobnými údajmi naloží a komu ich sprístupní. Má však právo aj na to, aby jeho osobné údaje neboli zneužitá a aby boli všetkými prostriedkami chránené.

Phishing (z angl. *password fishing* – doslova rybárčenie hesiel) označuje činnosť, pri ktorej sa podvodník snaží vylákať od používateľov rôzne heslá, napr. k bankovému účtu.

ÚDAJE, KTORÉ MÔŽU BYŤ ZNEUŽITÉ:



- **Osobné údaje:** meno, bydlisko, telefónne číslo, škola, pracovisko, vek, rodné číslo, pohlavie, informácie o zdravotnom stave, príslušnosť k náboženskej skupine, sexuálna orientácia, emailová adresa, prístupové heslá k emailovej schránke, k internetovému profilom.
- **Bankové údaje:** číslo účtu, heslo, informácie ku kreditným kartám.
- **Fotografie a videá:** predovšetkým také, ktoré vás zachytávajú v nepríjemných alebo trápnych situáciách, fotografie a videá, kde ste v spodnej bielizni alebo s odhalenými časťami tela, nahí, v erotických pózach; tiež aj fotografie, ktoré poskytujú informácie o vašom životnom štýle, trávení voľného času (napríklad fotografie z dovoleníek), resp. o vašich sociálno-ekonomických pomeroch.
- **Informácie o sociálno-ekonomických pomeroch:** informácie o tom, kde a ako žijete, aké sú vaše príjmy (v prípade detí príjmy rodičov), čo vlastníte (elektronika, dopravné prostriedky, nehnuteľnosti), akým záľubám sa venujete.

Akým spôsobom sa dostávajú tieto údaje k „nechceným“ adresátom:

- prostredníctvom emailov, SMS správ, zverejnením na četoch a internetových fórach, zadaním na webových stránkach,
- zverejnením v profiloch, na sociálnych sieťach, na stránkach na zverejňovanie fotografií a videí.

Vaše údaje sa k nepovolaným ľuďom môžu dostať aj sprostredkovane, napr. vašu fotografiu uverejní váš kamarát, vašimi majetkovými pomermi sa pochváli cez internet vaše dieťa.

Ako môžu byť vaše údaje zneužitá a riziká ich poskytnutia:

Kontakt: Ak dáte verejne k dispozícii svoju emailovú adresu alebo mobilné číslo, musíte rátať s tým, že vás môže ktokoľvek kontaktovať. Rôzne firmy a spoločnosti využívajú možnosť osloviť vás cieľovou reklamou podľa vášho veku, záujmov, spotrebiteľského správania. Okrem zasielania rôznych reklamných správ a SPAM-u sa však môže stať, že vás bude prostredníctvom emailov, telefonátov alebo SMS správ kontaktovať niekto, kým budete kontaktovaný byť nechcete, môže vás opakovane obťažovať, až prenasledovať.

Osobné informácie: Akékoľvek zverejnené osobné informácie (napr. informácie o vašej rasovej alebo národnostnej príslušnosti, o vašom zdravotnom stave, vašom intímnom živote) sa v rukách nepovolanej osoby môžu stať príčinou posmechu, vyhrážok alebo nástrojom na vydieranie. Aj ďalšími informáciami, ktoré zverejníte na internete (komentáre v diskusiách, členstvo v internetových skupinách, fotografie z akcií), vytvárate o sebe určitý obraz, ktorý môže ovplyvniť mienku vášho okolia alebo potenciálneho zamestnávateľa.

„Nabúranie“ do profilu, zneužitie profilu, emailovej schránky: Ak dáte k dispozícii svoje prístupové meno a heslo (resp. ak si zvolíte ľahko zistiteľné heslo), môže sa niekto „nabúrať“ do vášho profilu alebo emailovej schránky a následne vystupovať vo vašom mene – napr. posilať emaily, komunikovať na čete a pod.

Krádeže: Informácie o sociálno-ekonomických pomeroch môžu byť dobrým návodom pre zlodějov, ktorí si takto vytipujú vhodnú obeť. Podľa toho, že zverejníte termín vášho odchodu na dovolenku, resp. fotografie z dovolenky; alebo vaše denné zvyklosti, si ľahko zistia vhodnú dobu, kedy nebudete doma. Pre šikovného podvodníka nie je problém vydávať sa napríklad za kamaráta dieťaťa a tieto informácie od neho postupne vysondovať. Krádežou údajov je aj **phishing**. Podvodníci prostredníctvom internetu zisťujú bankové údaje – číslo účtu, heslo, informácie ku kreditným kartám, aby získali prístup k vašim financiám.

Zneužitie fotografií: Fotografie sa na internet dostávajú tak, že ich tam zverejníte sami (v profiloch, na sociálnych sieťach, na stránkach na zverejňovanie fotografií), vaše fotografie zverejní niekto iný alebo ich nechránené posielate sami cez email. Hoci svoje fotoalbumy sprístupníte iba priateľom alebo ich chránite heslom, je možné

tieto ochranné metódy obísť – takže sa hocikto môže dostať k vašim fotografiám. Fotografie zachytávajúce váš súkromný život sa tak môžu dostať do rúk komukoľvek, známym i úplne cudzím ľuďom. Fotografie, ktoré vás zachytávajú v nepríjemných alebo trápnych situáciách (napr. pod vplyvom alkoholu), fotografie, na ktorých ste v spodnej bielizni alebo s odhalenými časťami tela, nahý, v erotických pózach, sa môžu dostať k niekomu, komu nechcete (napríklad k vašim rodičom, kolegom, deťom) a môžu byť použité na vydieranie alebo na vaše zosmiešnenie.

PRÍKLAD:

Stávajú sa prípady, že chlapci a muži použijú intímne fotky svojich priateľiek, ktoré sa s nimi rozišli, ako nástroj pomsty – rozpošlú ich všetkým známym, zverejnia ich na erotických stránkach a pod.



Fotografie môžu byť zneužitá na vytvorenie falošného profilu, je z nich možné vytvoriť fotomontáž – napr. pripojiť tvár k nahému telu. Fotografie, ktoré zachytávajú vaše majetkové pomery a životný štýl, zase môžu byť informáciou pre zlodejov a podvodníkov.

Vydieranie, pomsta, šikanovanie: Nepodceňujte fakt, že hociktorý z uvedených spôsobov zneužitia osobných údajov môže byť cestou pre vydieranie, pomstu alebo šikanovanie. Po zverejnení emailovej adresy alebo telefónneho čísla môžete byť opakovane obťažovaný prezváňaním, zastrášaný vyhružkami, napádaný agresívnymi správami. Vaše telefónne číslo môže byť zverejnené v rôznych inzerátoch, napr. aj v ponuke erotických služieb. Nabúrание do profilu a vystupovanie vo vašom mene býva často práve aktom pomsty. Informácie o vás, vašej rodine, majetkových pomeroch sa môžu stať podkladom pre vydieranie alebo šikanovanie; rovnako ako fotografia (pozri tiež v kapitole **Kyberšikanovanie**).

PRÍKLAD:

USA, 2008. 18-ročná Jesse Loganová spáchala samovraždu po tom, ako jej bývalý priateľ rozposlal jej nahé fotky celej škole. Nedokázala uniesť posmech a nadávky spolužiakov, ktorým bola vystavená. V škole nemohla prejsť po chodbe bez toho, aby na ňu spolužiaci nepokrikovali „šlapka“, „porno kráľovná“.



Sexuálne obťažovanie, zneužitie: Aj keď sa obeťou sexuálneho obťažovania (prípadne následne až sexuálneho zneužitia) na internete môže stať ktokoľvek, špeciálne ohrozenou skupinou sú deti. Citlivými údajmi sú v tomto prípade predovšetkým vek, pohlavie, fotografie zverejnené v internetových profiloch. Čím viac osobných údajov o sebe zverejníte, tým viac priestoru vytvárate pre agresora – jednak upútaním pozornosti, jednak možnosťou nadviazania kontaktu.

AKO SA CHRÁNIŤ PRED ZNEUŽITÍM OSOBNÝCH ÚDAJOV

Výber prezývky (nick, nickname)

Prezývku pri zakladaní profilu, prístupu na nejakú stránku alebo nového emailového konta, si zvolte tak, aby vás nebolo možné identifikovať. Najmä u detí môže byť rizikom, ak si vyberú prezývku, ktorá odkazuje k ich veku alebo pohlaviu (teengirl, bambulka06, cajocka1997, sexikocka99 a pod.).

Výber a použitie hesla

Do akejkolvek služby na internete si zvolte zložité heslo. Ideálne heslo by malo mať minimálne 7 znakov a malo by byť tvorené kombináciou písmen, číslíc a znakov, malých aj veľkých písmen. Nepoužívajte bežné kombinácie, ako krstné mená, bežné číselné kombinácie, dátum narodenia, názvy miest, štátov, riek, nadávky, internetovo známe slová. Ak máte pocit, že sa niekto dostal k vášmu heslu, radšej si ho zmeňte. Odborníci tiež odporúčajú preventívne si meniť heslo pravidelne. Ak sa dá, heslo si nezapisujte a nepoužívajte jedno heslo na všetky stránky a služby na internete. Svoje heslá nikdy neprezrádzajte nikomu inému. Ani kamarátom, ani niekomu, kto vystupuje z pozície úradnej autority.

Kontakt

Rozhodnite sa sami, komu chcete prezradiť vaše kontaktné údaje. Svoju emailovú adresu alebo číslo mobilného telefónu prezradte len ľuďom, ktorým dôverujete a tiež ich poprosťte, aby tieto informácie nedávali ďalej bez vášho súhlasu. Môžete používať aj viacero emailových adries – pre súkromné účely, pre prácu, pre zadávanie na rôzne portály a služby na internete. V bežne používaných programoch na správu emailov je tiež možné zablokovať príjem emailov od vybraných užívateľov, ak by vás niekto obťažoval.

Zverejňovanie osobných údajov

Skôr než zverejníte na internete akýkoľvek osobný údaj, veľmi dobre si premyslite, či je to niečo, čo chcete, aby vedeli aj ostatní – či už blízki alebo neznámi ľudia. Zvážte, nakoľko chcete chrániť svoje súkromie, premýšľajte nad možnými rizikami. Aj keď bývajú otázky týkajúce sa osobných informácií súčasťou vyplňania rôznych profilov, nemusíte na ne odpovedať. Nikdy neposielajte svoje osobné a bankové údaje prostredníctvom emailu, četu alebo SMS správy.

Zverejňovanie fotografií a videí

Nedávajte na internet ani neposielajte cez mobil žiadne fotografie alebo videá, na ktorých ste v plavkách, v spodnej bielizni, máte odhalené časti tela alebo pôsobíte eroticky. Nezverejňujte fotografie alebo videá, ktoré vás zachytávajú v trápnych situáciách.

Aj keď si svoje fotoalbumy alebo videoalbumy chránite heslom alebo nastavíte prístup ako „súkromný“ či „pre priateľov“, nespoliehajte sa, že je to úplne bezpečné. Prístupové heslá je možné vyhľadať na internete a do albumov sa dá nabúrať. Tiež sa môžu zmeniť vaše vzťahy a bývalý priateľ, priateľka môže použiť vašu fotografiu ako nástroj na vydieranie, zosmiešnenie, ohováranie alebo pomstu. Súkromné fotografie alebo videá sa tak môžu dostať na voľne dostupné miesta, a potom sa už ich ďalší osud dostáva mimo vašej kontroly. Z niektorých stránok býva tiež komplikované raz uverejnené fotografie a videá odstrániť. Akékoľvek fotografie zverejňujte v malom rozlíšení (max. 200x200 pixlov/bodov), tak sťažíte ich zneužitie.

Zabezpečenie siete

Ak sa doma pripájate prostredníctvom bezdrôtového pripojenia, overte si, či máte zabezpečené pripojenie a nastavené šifrovanie. Ak sa pripájate na verejnom priestranstve, radšej neposielajte žiadne dôležité a citlivé informácie a odpojte sa od siete, ak ju už nepoužívate. Vyhnite sa riziku, že sa niekto dostane k vašim dátam.



AKO POSTUPOVAŤ V PRÍPADE, ŽE BOLI VAŠE OSOBNÉ ÚDAJE ALEBO FOTOGRAFIE ZNEUŽITÉ:

- V prvom rade si vytvorte zálohu, dôkaz o zneužití vašich osobných údajov – uschovajte si SMS správy, emaily, vytvorte a uložte si fotografiu pracovnej plochy (screenshot, printscreen), ktorý zachytáva webovú stránku, na ktorej sú zverejnené informácie a pod.
- Ak viete, kto zverejnil tieto údaje, fotografie alebo videá na internete, obráťte sa priamo naňho so žiadosťou, aby tieto údaje čo najskôr odstránil.
- Ak nebudete úspešní, obráťte sa s vašou žiadosťou priamo na majiteľa stránky (väčšinou v sekcii kontakt alebo ako webmaster), aby vaše údaje zo stránky stiahol. V prípade súkromných, osobných stránok sa môžete obrátiť na provajdera webového priestoru, ktorý môže stránku zablokovať.
- Ak neuspejete touto cestou, môžete podať oznámenie na Polícii SR, môžete podať sťažnosť na Úrade na ochranu osobných údajov (www.dataprotection.gov.sk) alebo na národné centrum Stoptline.sk, ktoré spracováva hlásenia o nezákonomnom obsahu na internete a postupuje ich ďalej zodpovedným orgánom.

PHISHING

Phishing väčšinou prebieha tak, že podvodník založí webstránku, ktorá vyzerá ako presná kópia už existujúcej dôveryhodnej stránky. Ak zadáte svoje údaje (meno, prístupové heslá, číslo kreditnej karty a pod.), tie sa odošlú podvodníkovi, ktorý ich môže zneužiť. Podvodník (phisher) vás môže kontaktovať, napr. prostredníctvom emailu ako pracovník zákazníckeho tímu s tým, že na stránke ich banky došlo k chybe a aby nebol zrušený váš účet, je potrebné, aby ste urýchlene zadali vaše prihlasovacie údaje a heslá.

Ako sa chrániť pred phishingom

- Seriózne inštitúcie (banky a pod.) od vás nikdy nepýtajú údaje prostredníctvom emailu alebo esemesky (napr.: *„Zaznamenali sme podozrivý pohyb na vašom účte. Pre vylúčenie pochybností klikni, prosím, na tento link a zadajte vaše údaje.“*). Ak by ste mali akékoľvek pochybnosti, obráťte sa na konkrétnu inštitúciu priamo alebo telefonicky a overte si, či správa pochádza od nich.
- Pri phishingu sa často okrem žiadosti o vyplnenie údajov objavuje aj vytváranie pocitu ohrozenia a časového tlaku – váš účet bude zrušený, ak **ihneď** nezadáte potrebné údaje.
- Stránka, ktorá je zameraná na phishing, vyzerá takmer úplne rovnako ako originálna stránka inštitúcie, v niečom sa ale vždy líši. Skontrolujte napr. presné znenie www-adresy. Ak sa prihlasujete na podobné stránky, vždy zadávajte ich adresu priamo do vyhľadávača, neklikajte na odkazy v emailoch – tie vás môžu nasmerovať na falošnú stránku.
- Pre internetbanking alebo online nakupovanie používajte zabezpečené stránky (bezpečnejšie stránky používajú SSL šifrovanie – „https“, nielen „http“). Zvýšte vašu bezpečnosť pri podobných transakciách na maximálnu možnú mieru – okrem zadávania hesla používajte napríklad aj SMS notifikáciu a pod.
- Nikdy nevstupujte na tieto stránky na verejných počítačoch, napríklad v internetovej kaviarni alebo v knižnici a nikdy si nenastavte zapamätanie prihlasovacieho mena a hesla pri týchto službách. Pred odchodom od počítača vždy vymažte históriu webového prehliadača.
- Sledujte pohyby na vašom bankovom účte a pri akomkoľvek, aj najmenšom podozrivom pohybe, kontaktujte vašu banku. Môže ísť o prvý pokus phishera, ktorý si overuje vašu ostražitosť.
- Používajte antivírusový a antispywarový softvér na vašom počítači, ako aj firewall a pravidelne si ich aktualizujte. Vo vašom internetovom prehliadači si nastavte vyšší stupeň ochrany.

TIPY PRE DETI A TÍNEDŽEROV



- **Ty sám/sama zodpovedáš za svoje údaje a ich ochranu.** Mysli na to, aký obraz o sebe vo virtuálnom prostredí vytváraš.
- **Dávaj si pozor pri zverejňovaní osobných a citlivých informácií, ako aj trápnych fotografií a videí.** Môžeš o sebe prezradiť viac, než by si chcel/a a dostať sa do nepríjemných situácií, dokonca vážnejších ťažkostí. Porozmýšľaj, koľko chceš, aby sa o tebe vedelo, pretože to, čo raz zverejníš na internete, už odtiaľ nedostaneš. Takéto informácie, fotografie a videá (v spodnej bielizni, nahý/á alebo počas búrlivej párty) sa môžu dostať k tvojim učiteľom, rodičom, rodičom tvojej priateľky alebo raz v budúcnosti k tvojmu zamestnávateľovi či deťom.
- **Starostlivo zváž, aké údaje zverejníš vo svojom profile:** tvoja adresa, telefónne číslo alebo ICQ nepatria do rúk nepovolánym. Čím viac takýchto údajov o sebe zverejníš, tým je väčšie riziko, že ťa bude kontaktovať niekto neznámy, niekto, kto ťa bude otravovať alebo niekto, kto ti bude chcieť ublížiť. Tvojim kamarátom a blízkym môžeš tieto údaje povedať osobne.
- **Chráň si svoju emailovú adresu:** vyhneš sa tak rôznym otravným správam a nechceným reklamám, ale aj prípadnému obťažovaniu a šikanovaniu. Pre komunikáciu na četoch, fórach, blogoch, v internetových diskusiách si vyber prezývku a emailovú adresu, z ktorých nie je možné zistiť podrobnejšie informácie o tebe.
- **Nastav si vo svojom profile na četoch a v sociálnych sieťach najvyššiu mieru ochrany súkromia:** prístup len pre ľudí, ktorých poznáš a považuješ za svojich priateľov. Takisto si vždy rozmysli, koho z tvojich online priateľov môžeš naozaj považovať za priateľov – poznáš ich naozaj dostatočne dobre a môžeš im dôverovať, že tvoje osobné údaje a fotografie nezneužijú? Celkovo buď pri komunikácii vo virtuálnom prostredí opatrný. Nikdy nemôžeš vedieť, kto je na druhej strane – dávaj si preto pozor, čo a komu prezadiš. Najlepšie je, ak komunikuješ s ľuďmi, ktorých poznáš aj zo skutočného života
- **Dbaj na ochranu svojich osobných údajov, fotografií a videí, ale aj na práva toho druhého.** Dohodni sa s kamarátmi, že bez tvojho súhlasu nezverejnia žiadne informácie, ktoré sa ťa týkajú. Rovnako ani ty nezverejňuj ich informácie bez ich súhlasu (napr. nedaj číslo na mobilný telefón tvojej kamarátky chlapcovi, ktorý má o ňu záujem, bez toho, aby si sa jej spýtal/a). Tiež si nečítaj ich súkromné správy v mobile či emaily bez ich súhlasu a nevstupuj do ich profilov.

Téma **Zneužitie fotografií a videí** sa venuje rozprávka **Netancuj s vlkom** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Prezradenie údajov o majetkových pomeroch – Phishing** sa venuje rozprávka **Hlásna trúba** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Internet si vždy pamätá tvoje chyby z minulosti** sa venuje rozprávka **Ogrgel'** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.saferinternet.at>

<http://www.klicksafe.de>

<http://www.antiphishing.org>

<http://www.datenparty.de>

<http://www.dataprotection.gov.sk>

SEXUALITA NA INTERNETE

Sexting, zverejňovanie erotiky, sexuálne obťažovanie, sexuálne ponuky, pornografia, kybersex

Ako sa deti dostávajú do puberty, téma vzťahov a sexuality pre nich začína byť veľmi príťažlivá. Zaujímajú sa o všetko, skúšajú, čo je atraktívne a tiež čo zaujme opačné pohlavie. Internet je so svojimi možnosťami na komunikáciu a anonymitou ideálny priestor pre flirtovanie, nadväzovanie vzťahov, experimentovanie s rôznymi rolami a aj objavovanie sexuality. Zároveň je však aj miestom, kde deti môžu natrafiť na erotický obsah, ktorý nie je primeraný ich veku alebo môžu sami prekračovať hranice akceptovateľného správania. Takisto sa môžu stretnúť so sexuálnym obťažovaním.



POJMY

Sexting: sexuálne ladená komunikácia vo virtuálnom svete, zahŕňajúca aktivity ako flirtovanie na internete, sexuálne komentáre na čete, erotické SMS, MMS, posielanie erotických materiálov cez internet a mobil (fotografie, videá).

Sexuálne obťažovanie na internete: nechcené a neprijemné správanie sexuálneho charakteru, napríklad sexuálne komentáre, ponuky na sex, posielanie erotických fotografií a videí.

Kybersex: sexuálne aktivity cez internet, od sexuálneho čtu (opisovanie svojho správania a prežívania), až po vzájomné sledovanie autoerotiky prostredníctvom webkamery.

Pornografia: priame zobrazenie sexuálnych póz a aktivít, ktorého cieľom je sexuálne vzrušenie a uspokojenie.

Pedofília: dlhodobý a nemenný erotický záujem o nedospelých chlapcov alebo dievčatá (nie každý pedofil musí zneužívať deti, a zároveň nie je každý, kto zneužije dieťa, pedofil).

Fakty o sexualite a sexuálnom obťažovaní na internete

z výskumu, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v spolupráci s eSlovensko, o.z. v roku 2010,

(http://www.zodpovedne.sk/download/vyskumna_sprava_sk.pdf)

Z výsledkov výskumu vyplýva, že so sexuálnymi narážkami a komentármi na internete má skúsenosť 37,0 % dievčat a 22,0 % chlapcov. 36,4 % dievčat a 14,9 % chlapcov zažilo, že ich niekto na internete presviedčal alebo nútil, aby mu poslali svoju fotografiu alebo video a 25,9 % dievčat a 16,3 % chlapcov uvádza, že boli sexuálne obťažovaní na internete.

Deti a dospievajúci môžu svojim správaním na internete k týmto rizikám prispievať. Niekedy provokujú a skúšajú hranice, kam až môžu zájsť, zisťujú, ako budú reagovať

ľudia na druhej strane. Je rozdiel, či si dievča zvolí prezývku Katka123 alebo Cicuška123 a či si pridá fotografie v erotických pózach. Vplyv má aj to, aké ďalšie informácie a statusy si deti dávajú do profilov, o čom a s kým sa rozprávajú na čete. Ako dospievajúci sami priznávajú, 11,1 % dievčat a 7,8 % chlapcov už zverejnilo na internete fotky v sexi póze; 3,1 % dievčat a 6,4 % chlapcov aj v spodnej bielizni alebo s odhalenými časťami tela; 9,9 % dievčat a 22,7 % chlapcov sa rozprávalo o sexe na čete.

PRÍKLAD (výpoveď dievčat'a):



„Zas u mňa to bolo tak, že na internet som začala chodiť tak okolo 11-12 ročná. Vtedy som začala chodiť do tých četov, a som tam popísala také blbosti, ja sa za to úplne hanbím, ale ja som si s takými chlapmi písala...“

Sexting

Sexting je forma flirtovania, pohrávania so sexualitou vo virtuálnom prostredí. Mladí ľudia si vymieňajú erotické SMS správy, rozprávajú sa o sexe na čete, posielajú si svoje erotické fotografie alebo videá, vyzliekajú sa pred webkamerou, skúšajú kybersex. Väčšinou sa snažia zaujať niekoho a nadviazať s ním vzťah alebo spestiť svoj aktuálny vzťah (napr. dievčatá často posielajú svoje intímne fotky ako darček pre priateľa).

PRÍKLAD (výpoveď chlapcov):



„Na Chat Roulette sme si s dievčatami písali. Raz jedna, že sa máme vyzliecť, nám písala, my tiež, že nech sa najprv ona vyzlečie, tak sa vyzliekla. A my sme ju potom zrušili.“

Deti a dospievajúci si však často neuvedomujú riziká, ktoré im hrozia. Ich fotografie, videá alebo aj osobnú konverzáciu môže niekto zverejniť na internete alebo poslať ďalej. Chlapci sa pochvália, akú majú sexi priateľku, dievčatá, aké vyznanie im niekto napísal. Po hádke alebo rozpade vzťahu bývajú tieto materiály použité na pomstu, vydieranie, kyberšikanovanie. Zverejnené erotické fotografie alebo videá obeť strážia a poškodia jej povesť. V niektorých prípadoch môže byť sexting posudzovaný aj ako šírenie detskej pornografie, ohrozovanie mravnosti alebo navádzanie na výrobu pornografie.



PRÍKLAD:

Florida, USA, 2009. Všetko sa začalo tým, že 18-ročnému Phillipovi poslala jeho priateľka zopár svojich erotických fotografií. Po hádke ich v hneve rozposlal svojim kamarátom a jej rodine. Jeho priateľka však mala len 16 rokov. Phillip bol preto podľa amerických zákonov odsúdený na 5 rokov podmienene za šírenie detskej pornografie a bol zaradený do zoznamu sexuálnych útočníkov.

Zverejňovanie erotiky

Zverejňovanie akýchkoľvek fotografií alebo videí na internete alebo cez mobil môže byť nebezpečné najmä v prípadoch, keď sa dostanú k nepravým ľuďom. Špeciálne to však platí pre fotografie v plavkách, v spodnej bielizni, s odhalenými časťami tela alebo v erotických pózach. Aj keď sú takéto fotografie alebo videá chránené heslom, je možné sa k nim dostať. Ľudia zverejňujú celé zoznamy hesiel k albumom na internete a existujú aj softvéry, ktoré zistia správnu kombináciu. Obsah albumov sa potom môže dostať komukoľvek a kamkoľvek, jeho majiteľ stráca prehľad a kontrolu nad tým, kde jeho fotky a videá skončia. Môžu byť použité na vydieranie, pomstu, šikanovanie alebo zverejnené na pornografických stránkach.

Sexuálne obťažovanie a sexuálne ponuky na internete

Sexuálne obťažovanie na internete má rôzne podoby – sú to vulgárne a priame príspevky v četoch, komentáre k fotografiám a videám, návrhy na rôzne sexuálne aktivity, posielanie erotických fotografií a tiež aj ponuky na sex za finančnú odmenu. Najmä dievčatá hodnotia sexuálne obťažovanie na internete ako niečo bežné, s čím sa stretne každý, kto sa pohybuje na četoch, s čím sa nedá nič spraviť, iba to ignorovať.



PRÍKLADY SEXUÁLNEHO OBŤAŽOVANIA NA INTERNETE (výpovede detí):

„Dost' ľudí, prevažne chlapi, mi navrhujú zvrátené veci.“

„Vadí mi, keď mi napíše niekto úplne neznámy a má úchylné reči.“

„Všetky baby to zažívajú. Na čete je to úplne bežné. Ponuky cez webku za 50 Euro alebo posli fotku.“

„Alebo potom chodia ešte iné ponuky. Že pod' so mnou na dovolenku na tri dni a ešte dostaneš 2000 euro a užiješ si so mnou tie tri dni.“

„Mne napísali, že daj mi nick na Skype a pred tebou si nakvapkám vosk na penis.“

Deti a mladí ľudia sa nechajú nalákať na ponuku rýchleho a ľahkého zárobku, pričom si neuvedomujú, o čo v skutočnosti ide. Ak niekto za peniaze (aj kredit

do mobilu alebo peniaze v rôznych virtuálnych svetoch) posiela svoje erotické fotografie alebo videá, predvedie autoerotiku cez webkameru, hovoríme o tzv. kybernetickej prostitúcii. Rovnako sa cez internet dohadujú aj platené stretnutia alebo účinkovanie v pornofilmoch. U detí a mladých ľudí do 18 rokov tak ide o detskú pornografiu alebo o detskú prostitúciu.

Cez internet vedia agresori nálať mladé dievčatá alebo chlapcov aj na rôzne ponuky modelingu alebo brigád v zahraničí, z ktorých sa vyklúje fotenie erotických fotografií alebo obchod s ľuďmi (nútená prostitúcia).

Pedofilné fóra na internete (Boy and Girl Lover Forums)

Tieto fóra sú miestom pre stretávanie pedofilov. Vymieňajú si skúsenosti, rozprávajú sa o svojich sexuálnych fantáziách, odporúčajú stránky, kde možno nájsť zaujímavé fotografie detí (napr. fotoalbumy z rodinných dovolení, na ktorých sú deti v plavkách alebo fotografie detí v erotických pózach). Tiež zľahčujú pedofiliu, obhajujú ju ako druh sexuálnej orientácie, poukazujú na to, že pre deti môžu byť sexuálne zážitky príjemnou hrou. Tieto aktivity ešte samy o sebe nie sú trestné, užívatelia si dobre strážia, aby túto hranicu vo voľne dostupnom priestore neprekročili. Zároveň sú však tieto fóra miestom, kde sa vytvárajú kontakty, cez ktoré dochádza k šíreniu detskej pornografie, kde starší a skúsenejší užívatelia radi, ako sa chrániť pred odhalením a ako svoje fantázie aj zrealizovať.

Viac o **groomingu** (nadväzovanie vzťahu s dieťaťom s cieľom sexuálneho zneužitia) nájdete v kapitole **Internetové známosti**.

Pornografia na internete

Menšie deti sa na pornostránky často dostanú náhodou. Kliknú na vyskakovacie okno alebo link v emaili, zle zadajú www-adresu. Dokonca aj zdanlivo nevinný názov môže byť maskovaním pre pornostránku. Pre malé deti môže byť zážitok s pornografiou na internete šokom. Vzhľadom na svoj vek nie sú ešte pripravené na poznávanie sexuality v takejto podobe, nerozumejú tomu, čo sa deje, následne môžu prežívať strach, zhnusenie, dokonca až odpor k sexu.

PRÍKLAD (výpoveď chlapcov):

„No jasné, to všetci chalani pozerajú. Neverím tomu, keď niekto povie, že v živote nevidel porno.“

„Chalani sa bežne rozprávajú o téme porno v triede. Teda také tie stránky osemnásť plus.“



Dospievajúci sa vždy zaujímali o sex. Zmenilo sa len to, že v súčasnosti je vďaka internetu aj pornografia oveľa dostupnejšia. Nebezpečné pre vývin detskej sexuality je predovšetkým tvrdé porno, ktoré zobrazuje násilné, ponižujúce alebo patologické

sexuálne praktiky (zoofília, pedofília). Skúsenosti s takouto pornografiou v citlivom veku môžu ovplyvniť formujúce sa postoje k sexualite a partnerským vzťahom.

Zatiaľ nie je možné jednoznačne tvrdiť, aké následky môže mať voľný prístup k takému množstvu pornografie. Výskumníci upozorňujú, že u mužov môže dochádzať k vyšším nárokom na partnerku a tiež k znižovaniu citlivosti na bežné sexuálne podnety. Ženy zase môžu viac pochybovať o svojom vzhľade a mileneckých schopnostiach. Nadmerné sledovanie pornografie môže viesť k uprednostňovaniu virtuálnych sexuálnych zážitkov pred reálnym partnerským životom alebo prerásť až do závislosti.

Detská pornografia

Detská pornografia je druhom pornografie, v ktorej sú zobrazované deti ako sexuálni aktéri alebo sexuálne objekty (keď nie je možné určiť vek dieťaťa, tak sa za dieťa považuje aj ten, kto tak vyzerá). Akékoľvek zneužívanie detí na výrobu pornografických materiálov je trestné, rovnako ako aj šírenie alebo vlastnenie takýchto materiálov.

Ak natrafíte na internete na detskú pornografiu, môžete ju anonymne nahlásiť na stránke [Stopline.sk](https://stopline.sk).

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED SEXUÁLNYM OBSAHOM A SEXUÁLNYM OBŤAŽOVANÍM NA INTERNETE

Filtrovanie obsahu

Pri menších deťoch je možné použiť bezpečné pripojenie na internet, ktoré ponúkajú poskytovatelia internetu a mobilní operátori alebo filtrovací softvér. Tie zablokujú prístup k stránkam s obsahom nevhodným pre deti. Žiadny filter však nie je úplne spoľahlivý, niektoré stránky ním tak či tak môžu preniknúť a tiež sa môže stať, že filter vytriedi aj stránky, ktoré prinášajú užitočné a dôležité informácie k danej téme. U starších detí už filter nie je efektívnym nástrojom, lebo takéto obmedzenia vedú obchádzať.

Výber hier

Súčasťou niektorých počítačových hier môže byť nahota, sex, dokonca sexuálne násilie. Výrobcovia sú povinní označiť hru príslušným symbolom a vekovým obmedzením. Ak kupujete počítačové hry, dopredu si aj s dieťaťom naštudujte označenie v systéme PEGI – pegi.info (Pan European Game Information – Celoeurópske informácie o hrách) a spolu vyberte vhodnú hru.

Podpora sebedomia a rozvoj kritického myslenia

Správajte sa k vášmu dieťaťu ako k jedinečnej a výnimočnej bytosti, rešpektujte jeho pocity a názory. Ukazujte mu, že je pre vás nesmierne cenné také, aké je. Takto bude aj dieťa vnímať seba ako hodnotnú bytosť a nebude natoľko závislé od hodnotenia ostatných a ich prijatia. Dieťa, ktoré o sebe menej pochybuje, dokáže ľahšie odolávať tlaku skupiny, rozhoduje sa viac podľa seba, vie posúdiť, čo je správne a čo nie. Vie sa lepšie obrániť a ľahšie vie potom odmietnuť aj to, čo mu je nepríjemné.

Dohodnuté pravidlá

Rozprávajte sa s vašim dieťaťom o tom, aké môžu byť riziká a následky sextingu, zverejňovania intímnych fotografií a videí, či pozerania pornografie. Snažte sa byť otvorení a nekritickí voči jeho názorom a postojom, zaujímajte sa, čo si myslí. Dohodnite sa spolu na pravidlách, ktoré budete dodržiavať (napr. používanie detských četov, komunikácia len s rodinnými príslušníkmi a kamarátmi, nezverejňovanie fotografií). Dieťa sa zaviazá k dodržiavaniu obmedzení, vy zase k tomu, že mu budete dôverovať a tiež rešpektovať jeho súkromie. Pravidlá priebežne prispôbujte veku dieťaťa.

Jednoznačné odmietnutie

Na internete sa ľahšie stane, že sa deti pri komunikácii s dospelým páchatel'om ocitnú samotné, bez podpory kamarátov či ochrany rodičov. Ak ich páchatel' vytrvalo a šikovne presvedča, prípadne ak ho deti vnímajú ako autoritu, nakoniec pred jeho argumentmi ustúpia a urobia aj niečo, čo sa im zdá divné alebo nepríjemné. Takto sa páchatel'om podarí vylákať od detí ich nahé fotografie alebo ich presvedčiť, aby predviedli cez webkameru rôzne sexuálne praktiky. Vysvetlite deťom, že takéto požiadavky určite nie sú v poriadku. Je dôležité, aby ich jasne a hneď na začiatku odmietli, nahlásili obťažovanie správcovi stránky alebo o tom povedali vám. Ak im príde ťažké povedať jednoznačné nie, naučte ich aspoň, že na internete môžu akúkoľvek konverzáciu kedykoľvek ukončiť.

Téma sex a sexualita

Túto tému nepodceňujte, ale ani nepreceňujte. Nerobte zo sexu a sexuality tabu, sú súčasťou života a partnerských vzťahov. Dieťa sa o ne zaujíma a chce vedieť viac – odpovedajte mu primerane jeho veku. Zaujímajte sa o názory svojho dieťaťa a jeho vzťah k druhému pohlaviu. Ak sa tejto téme vyhýbate, dieťa sa naučí, že je to niečo, o čom sa s vami rozprávať nemôže – ani vtedy, keby zažilo niečo nepríjemné alebo by mu niekto ublížil.

Netrestajte dieťa za to, čo je prirodzené. Prijmite to, že súčasťou sexuálneho vývinu, najmä od nástupu puberty, je aj zvýšený záujem o sexualitu, objavovanie pornografie, masturbácia, získavanie prvých sexuálnych skúseností. Spozornejte však, ak už niečo presahuje mieru. Kybersex alebo pozeranie pornografie môžu

byť súčasťou spoznávania sexuality alebo spestrením partnerského vzťahu, ale môžu sa stať aj závislosťou, spôsobom úniku pred problémami alebo reálnymi vzťahmi – u dospievajúcich, aj u dospelých.

Nahlasovanie nezákonnej činnosti

Na internete je ľahšie prekračovať hranicu zákona a ťažšie dohliadať na jeho dodržiavanie. Páchatelia sa cítia chránení anonymitou virtuálneho priestoru, často si úplne neuvedomujú, že to, čo je trestné v bežnom živote, je trestné všade. Dospelý, ktorý presvedčí dieťa, aby mu poslalo svoje intímne fotografie, predviedlo kybersex cez webkameru alebo mu on sám poslať svoje nahé fotografie alebo predvádza sexuálne aktivity, pácha trestnú činnosť. Starostlivo uložte všetky dôkazy a ohláste to Polícii SR. Akékoľvek zneužívanie detí na internete (detská pornografia, sexuálne vykorisťovanie, detská prostitúcia, obchod s deťmi, grooming) môžete tiež anonymne nahlásiť na stránke Stoline.sk. Pracovníci centra všetky hlásenia posúdia a posielajú ich ďalej polícii alebo partnerským organizáciám v zahraničí.

TIPY PRE DETI A TÍNEĎEROV

- Na internete môžeš natrafiť na niečo, čomu nerozumieš, je ti nepríjemné alebo ti dokonca príde až odporné. **Vždy si však môžeš vybrať, čo si budeš na internete pozerat' a s kým sa budeš baviť.** Ak ti niekto poslať správy, fotografie alebo videá, ktoré ti prekážajú, tak ho môžeš zablokovať alebo nahlásiť správcovi stránky. Z takejto stránky odíď alebo sa spýtaj dospelého, ako sa dajú takéto stránky blokovat'. Ak potrebuješ niečo vysvetliť alebo ťa niečo z toho, čo si zažil/a, trápi, tak neváhaj a porozprávaj sa o tom s niekým dospelým.
- Flirt alebo sexuálne aktivity cez internet môžu vyzerat' zaujímavo, lákavo, vzrušujúco. Nikdy ale nemôžeš vedieť, kto je na druhej strane. **Vieš naozaj, pred kým sa vyzliekaš a komu posieľaš svoje fotografie?**
- **Nečakaj, že všetko, čo zverejníš na internete alebo pošleš cez mobil, zostane súkromné.** K albumom sa dajú vyhľadať heslá. Tvoj frajer, frajerka sa môže pochváliť, aká super správa alebo fotka mu prišla. Po rozchode sa zase erotické fotky alebo videá dajú skvelo použiť na pomstu.
- **Rešpektuj súkromie ostatných.** Citlivé správy, fotky a videá, ktoré poslať niekto tebe, nepatria nikomu inému. Keď sa chceš s niečím pochváliť, najprv sa spýtaj, či to tomu druhému nebude prekážať.
- Na internete neexistuje „zmenil som názor“. **Čo už raz odošleš, zverejníš alebo spravíš, to už zostane online navždy,** ktokoľvek si to mohol skopírovať alebo preposlať ďalším ľuďom. Aj v budúcnosti sa o tebe môžu ľudia dozvedieť, čo si kedysi robil/a.
- **Rob len to, pri čom sa cítiš spokojne.** Tlak z okolia býva častou príčinou, prečo napríklad dievčatá zverejnia svoje sexi fotky. Nenechaj sa dotlačiť do niečoho, čo nechceš, ani keď ťa nahovárajú kamaráti, frajer/ka alebo niekto na internete. Následky si už nesie každý sám.



- **Mysli na to, ako sa bude cítiť príjemca.** Správa alebo fotka, ktorú ty považuješ za vtipnú, nemusí byť taká pre druhého. Aj reči o sexe alebo nahé fotky môžu pripadať tomu druhému trápne, nepríjemné, nechutné alebo zvrhlé. Väčšinou tým nedosiahneš to, čo by si chcel/a, ale presný opak.
- Na internete je možné objavovať všetko zakázané, určite natrafíš aj na porno stránky. **To, čo vidíš v porne, sú herecké výkony, nie skutočný život.** A nezabúdaj, že všetkého veľa škodí – z pozerania porna sa môže stať závislosť.

Téme **Zneužitie fotografií a videí** sa venujú rozprávky **Netancuj s vlkom** a **Bez kožušteka** zo seriálu OVCE.sk.

Téme **Nadväzovanie kontaktov za účelom sexuálneho zneužitia – Grooming** sa venuje rozprávka **Zatajovaný kamarát** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

http://www.thenationalcampaign.org/sextech/pdf/sextech_summary.pdf
<http://www.kidshelp.com.au/teens/get-info/hot-topics/sexting.php>
<http://www.media-awareness.ca>
<http://www.kidsandmedia.co.uk/article/373>
<http://e-bezpeci.cz/index.php/temata/sexting>
<http://www.wikipedia.org>

ZÁVISLOSTI

Závislosť od internetu, počítačov, počítačových hier, sociálnych sietí

Aktivity na počítači alebo na internete môžu byť príjemnou zábavou a relaxom. Každý potrebuje vo svojom živote okrem práce a detí školských povinností, aj zdravé rozptýlenie a uvoľnenie napätia. Nebezpečné však je, ak čas strávený pri týchto aktivitách presiahne rozumnú mieru a stane sa hlavnou náplňou života človeka. Nieкто podľahne hraniu online počítačovej hry, iný sa nevie odtrhnúť od čítovania. Činnosť sa stáva drogou, človek neustále potrebuje ďalšiu dávku – preto sa nadmerné trávenie času pri týchto aktivitách zaraďuje medzi tzv. nelátkové závislosti.

V prípade závislosti od internetu v skutočnosti nejde o závislosť od samotného internetu ako takého, ale od aktivít, ktoré pripojenie na internet umožňuje. Pre zjednodušenie a zrozumiteľnosť budeme v texte používať pre rôzne závislosti pojem „závislosť od internetu“.

POJMY



Netholizmus: odborný výraz pre závislosť od internetu (odvodené od slov „net“ a koncovky „holizmus“, ako v slovách alkoholizmus, workoholizmus).

MMORPG (Massive Multiplayer Online Role-Playing Game): online počítačová hra, v ktorej hráč vystupuje a koná ako fiktívna postava v komplexnom virtuálnom svete. Hra umožňuje súčasné zapojenie tisícov hráčov po celom svete a ich vzájomné interakcie.

Disinhibičný efekt: pre zdanlivú anonymitu internetu majú ľudia menej zábran, sú menej opatrní, ľahšie a rýchlejšie prezradia o sebe intímne detaily, robia veci, ktoré by si v reálnom svete nedovolili.

Fakty o čase strávenom aktivitami na internete

z výskumu, ktorý realizoval Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave v spolupráci s eSlovensko, o.z. v roku 2010

(http://www.zodpovedne.sk/download/vyskumna_sprava_sk.pdf)

Aktivity na internete patria medzi jeden z častých spôsobov, ako trávia deti a dospievajúci voľný čas. Vo výskume sme zisťovali, aký počet tínedžerov sa jednotlivým aktivitám venuje viac hodín denne. Obľúbené je čítanie (44 %), aktivity na sociálnych sieťach (43 %), pozeranie videí (24 %), hranie hier (20 %), vyhľadávanie a sťahovanie súborov, hudby, filmov (19 %) alebo surfovanie na internete (13 %).

Tieto údaje dokresľujú obraz o tom, ktorými závislosťami sú deti a dospievajúci najviac ohrození. Závislosť od počítačových hier je rizikom, ktoré sa týka už aj mladších detí, vo väčšej miere chlapcov než dievčat. Dievčatá sú viac ohrozené závislosťou na čítaní a sociálnych sieťach. Po nástupe puberty pribúda najmä u chlapcov riziko závislosti od pozerania pornografie.

V dnešnej dobe je možné byť online kedykoľvek a kdekoľvek, čo vytvára ešte väčší priestor pre vznik závislosti. Pripojenie na internet má väčšina detí priamo doma, internet nájdeme v školách, v mestách sú hotspots, umožňujúce pripojenie na Wi-Fi, mobilní operátori ponúkajú pripojenie na internet cez mobilné telefóny. Deti si tak môžu aj počas vyučovania kontrolovať nové emaily či statusy, surfovať po internete alebo hrať online hry.

PRÍKLAD (výpoveď učiteľky zo ZŠ):



„Našťastie sa novým technológiám celkom rozumiem, tak viem zistiť, čo deti na mobiloch robia. A to aj počas vyučovacích hodín. Minule som prichytila chlapcov, ako si sťahovali a pozerali porno.“

Deti a dospievajúci si často vôbec neuvedomujú, že ich aktivity už prestali byť obvyčajnou zábavou a prerástli do závislosti, nevedia objektívne posúdiť čas, ktorý týmto aktivitám venujú. Preto je dôležité všimnúť si už aj prvé signály, nadmerné venovanie sa aktivitám na internete, ktoré môže naznačovať smerovanie k závislosti (napr. časté a nutkavé kontrolovanie profilu na Facebooku). Je lepšie zasiahnuť v začiatkoch, lebo rozvinutá závislosť je už vážny a ťažko riešiteľný problém, ktorý vyžaduje odbornú pomoc.

PRÍKLAD:



Wellington, USA, 2007. 16-ročný Daniel Petric si kúpil hru Halo 3 aj napriek zákazu svojho otca, ktorý nesúhlasil s tým, aby hral násilné počítačové hry. Trvalo nejakú chvíľu, kým na to rodičia prišli. V tom čase sa hrával aj 18 hodín denne. Keď to jeho otec zistil, okamžite mu hru zobral a zamkol ju v trezore. Po mesiaci sa Danielovi podarilo do trezoru dostať. Okrem hry z neho vybral aj pištoľ a následne vošiel do spálne svojich rodičov so slovami: „Zatvorte oči, mám pre vás prekvapenie!“ Svoju matku zastrelil, otec napriek vážnym zraneniam prežil.

DRUHY ZÁVISLOSTÍ

Závislosť od počítača a počítačových hier

Počítačové hry dokážu hráča strhnúť svojím verným stvárnením reality, možnosťou ovládať priebeh hry a byť hrdinom v napínavom príbehu. Hráči zažívajú vzrušenie a napätie, záplavu adrenalínu, pocit úspechu a moci. Výrazným fenoménom dnešnej doby sú hromadné online hry, tzv. MMORPG, v ktorých hráč zdieľa priestor so stovkami, tisíckami ďalších hráčov a vytvára tak hru, ktorá je non-stop k dispozícii. Práve pri týchto hrách dochádza najčastejšie ku vzniku závislosti. Nemajú koniec, stále je čo nové dosahovať, v čom sa zdokonaľovať, zažívať nové dobrodružstvá.

Pri skupinovom hraní sa k tomu pridáva ešte aj sila skupiny – všetci majú spoločný cieľ, účasť každého je dôležitá a hráč pociťuje zodpovednosť zapojiť sa.

K prvej hre sa dieťa často dostane s pomocou rodiča. Pokiaľ bola kupovaná so zámerom vyplniť dieťaťu čas, keď sa mu rodičia nemôžu venovať, existuje veľké riziko, že dieťa bude pri hrách tráviť množstvo času. A potom môžu rodičia často počuť takúto odpoveď, keď volajú svoje dieťa večerať: „Ale mami, práve teraz končím level 60 a budem si môcť kúpiť nové brnenie!“

Viac o počítačových hrách nájdete v časti **Hry a gambling**.

Závislosť od kybervzťahov

nadmerné zapojenie do online vzťahov cez čít, sociálne siete, profily, komunikátory

Ten, kto je závislý od vzťahov vo virtuálnom priestore, trávi veľa času zverejňovaním každej podrobnosti zo svojho života, vylepšovaním svojho profilu, pridávaním nových fotografií, prezeraním si profilov kamarátov a komentovaním. Každú chvíľu kontroluje internet, netrepezlivo striehne na to, kto mu niečo nové napíše, ako ostatní ohodnotia jeho profil a fotografie. Vyhľadáva si cez sociálne siete alebo čít nových kamarátov (počet jeho priateľov na sociálnych sieťach sa šplhá k stovkám až tisícom), buduje si virtuálne vzťahy. Tieto online priateľstvá sa mu zdajú lepšie než vzťahy v bežnom živote (u detí vzťahy s kamarátmi a rodinou, u dospelých vzťah s partnerom alebo manželom), má pocit, že ľudia na internete ho dokážu lepšie pochopiť. Keď ho niečo trápi, je nahnevaný alebo smutný, hľadá podporu a pomoc v číetových miestnostiach alebo na sociálnych sieťach. Znervózne, ak mu dlho nikto neodpovedá alebo ak nikto z jeho priateľov nie je online. Môže sa do niekoho, koho pozná iba cez internet, zamilovať a budovať spoločný vzťah, aj keď sa v realite nikdy nestretnú.

Pri závislosti na kybervzťahoch zohráva svoju úlohu aj disinhibičný efekt – ľudia na internete rozprávajú o sebe úprimnejšie a otvorenejšie aj po krátkej známosti, čo vytvára ilúziu blízkosti a dôvery.

Viac o nadväzovaní vzťahov cez internet nájdete v časti **Internetové známosti**.

Informačné pretážovanie

závislosť od surfovania po webových stránkach a vyhľadávania na internete

Obrovské množstvo údajov na internete prispieva k vzniku nutkavého správania. Človek, ktorý je závislý od vyhľadávania na internete, trávi veľa času prehľadávaním rôznych stránok a databáz, sťahovaním údajov z internetu, triedením nájdených informácií. Na internete je stále niečo, čo ešte nevidel, nečítal alebo nevyskúšal.

Internetová kompulzivita

závislosť od online nakupovania, obchodovania, gamblingu

Pri internetovej kompulzivite človek zase nutkavo vyhľadáva najvýhodnejšie ponuky na nákup cez internet, zapája sa do online aukcií (napr. na eBay) alebo online hazardných hier.

Neustále odbiehanie k prezeraniu internetu alebo sústavné sledovanie výhodných ponúk výrazne znižuje sústredenie na iné činnosti (učenie či prácu) a tiež aj výkon. Pri internetovej kompulzivite môže človek okrem toho prísť aj o veľké množstvo peňazí.

Medzi deťmi je časté najmä prezeranie stránok s videami, napr. Youtube.

Závislosť od internetovej pornografie

Pri závislosti od internetovej pornografie zohrávajú svoju úlohu vzrušenie a príjemné pocity zažívané pri masturbácii. Človek postupne potrebuje stále nové, zaujímavejšie a extrémnejšie podnety, vo veľkom množstve, surfuje po stránkach a sťahuje si videá, ktoré ešte nevidel.

Viac o internetovej pornografii nájdete v časti **Sexualita na internete**.

CHARAKTERISTIKY ZÁVISLOSTI

Všetky internetové závislosti majú jeden hlavný spoločný znak, a tým sú rýchlo a jednoducho získané príjemné pocity. Pri týchto aktivitách sa v tele človeka tvoria tzv. hormóny šťastia (endorfín, dopamín) a navodzujú tak podobné pocity ako pri užívaní alkoholu alebo iných drog. Podobné je aj prežívanie a správanie závislého človeka.

Závislosti od nových technológií majú podobné symptómy ako iné typy závislostí:

- **Dôležitosť:** aktivita na počítači alebo internete sa stáva najdôležitejšou v živote. Ovplyvňuje správanie aj myslenie človeka, púta jeho pozornosť. Aj keď sa tejto aktivite práve nevenuje, aspoň o nej rozmyšľa, plánuje ju a teší sa na ňu.
- **Zmeny nálady:** ak sa človek práve nevenuje aktivite, tak sa mení jeho nálada, reaguje podráždene, je nervózny, nesústredený. Prehnane reaguje aj na to, ak ho niekto pri jeho aktivitách vyruší alebo ho za jeho správanie kritizuje.
- **Zvyšovanie tolerancie:** na vytvorenie príjemného pocitu potrebuje človek tráviť pri aktivite stále viac času. Nie je schopný prestať v čase, ktorý si dopredu naplánoval, stále nájde ešte niečo, čo potrebuje spraviť (dokončiť ďalší level v hre) alebo si pozrieť (ďalšie videá alebo stránky).

- **Abstinenčné príznaky:** po prerušení aktivity sa dostavujú nepríjemné pocity, rovnako ako vtedy, keď sa človek dlhšiu dobu nemôže aktivite venovať. Po svojej aktivite túži rovnako ako drogový závislý po ďalšej dávke drogy. Reaguje podráždene, ak sa nemôže dostať k počítaču alebo ak sa ocitne niekde, kde nie je pripojenie na internet alebo mobilný signál.
- **Konflikty s okolím:** človek sa pre svoju závislosť dostáva do konfliktov s okolím, pretože zanedbáva svojich blízkych, školu, prácu či ostatné záujmy, nedodržiava dohodnuté termíny.
- **Recidívy:** aj keď sa človek snaží závislosti vyhýbať, skúša s ňou prestať alebo ju aspoň obmedziť, často jej znova podľahne. Pri recidíve býva dokonca vtiahnutý rýchlejšie a hlbšie.
- **Zmiešané pocity:** človek na jednej strane prežíva príjemné pocity a úľavu, keď sa môže venovať svojej aktivite na internete, na druhej strane má pocit zlyhania, keď sa mu opakovane nepodarí vyhrať nad závislosťou. Tiež má pocity hanby a viny, výčitky svedomia pre čas, ktorý trávi na internete alebo pre aktivity, ktorým sa venuje (napr. závislosť na internetovej pornografii).

PRÍČINY A DÔSLEDKY ZÁVISLOSTI

Pre riešenie závislosti je predovšetkým dôležité porozumieť príčinám jej vzniku. Samotná závislosť je až dôsledkom nejakého iného problému – preto sa niekto stane závislým a iný nie. Dieťa si závislosťou často zaplňuje nejakú inú potrebu, napríklad nedostatok pozornosti rodičov alebo chýbajúce kamarátske vzťahy v realite. K vzniku závislosti tiež prispievajú niektoré osobnostné črty dieťaťa (ako väčšia úzkostlivosť a hanblivosť) a kvalita jeho vzťahov.

Deti žijú vo svete, kde im veľa toho, čo a ako majú robiť, určujú iní – rodičia, učitelia, vychovávatelia. Dostávajú sa do situácií, ktoré môžu len málo ovplyvniť (napr. rozvod rodičov alebo zmena bydliska). Vo virtuálnom svete zrazu zažívajú pocit kontroly nad svojím svetom, ktorý si môžu utvárať podľa seba, ony samy môžu byť mocným hrdinom.

Medzi príčiny, ktoré sa môžu podieľať na vzniku závislosti, patria:

- nuda,
- neúspech v skutočnom živote, problémy v škole,
- rodičovský vzor trávenia voľného času a riešenia problémov,
- nezáujem rodičov, málo spoločne stráveného času,
- konflikty v rodine,
- chýbajúce kamarátske vzťahy,
- nízke sebavedomie,
- psychické problémy (depresia, sociálna fóbia, úzkostné poruchy),
- potreba vybitia frustrácie a nahromadeného hnevu (násilie v rodine, šikanovanie).

Závislosti od internetu predstavujú zvýšené nebezpečenstvo najmä pre deti – a čím sú mladšie, tým je aj riziko väčšie. Detstvo a dospievanie sú citlivým vývinovým obdobím, počas ktorého potrebuje dieťa nadobudnúť mnohé zručnosti a schopnosti, nevyhnutné pre úspešné fungovanie v dospelosti.

- Detský vek je obdobím vytvárania návykov a režimu dňa (delenia času medzi povinnosťami a zábavou). Deti sa učia, ako si vyplniť svoj voľný čas. Je ťažšie nahradiť závislosť, ak dieťa nemalo predtým vytvorené iné zvyklosti, ku ktorým by sa mohlo vrátiť.
- Školské roky sú tiež obdobím utvárania rovesníckych vzťahov. Dieťa sa učí fungovať v skupine, osvojuje si nové komunikačné a sociálne zručnosti. Ak sa siahne do izolácie, funguje iba vo svojom virtuálnom svete, tak mu neskôr budú tieto zručnosti chýbať.
- Ďalšou dôležitou schopnosťou je zvládanie stresu a ťažkostí. Ak si dieťa vytvorí vzorec správania, v ktorom pri nepríjemných pocitoch siahne po rýchlych riešeniach (nahradenie nepríjemného pocitu príjemným) alebo pred záťažou uniká niekam, kde na ňu nemusí myslieť, tak je zvýšené riziko, že závislosť od internetu prerastie neskôr do iného typu závislosti – od nikotínu, alkoholu alebo drog. Rovnako hrozí, že dieťa sa bude aj neskôr vyhýbať riešeniu problémov, než aby im čelilo.
- Závislosť vytvára bludný kruh – dieťa sa pre ňu dostáva do izolácie, má málo rozvinuté sociálne a komunikačné zručnosti, málo vytvorených vzťahov alebo sa do virtuálneho sveta uchýlilo práve pre osamelosť v reálnom svete. Vo virtuálnom svete sa cíti príjemnejšie a bezpečnejšie – závislosť zvyšuje izoláciu a izolácia zvyšuje závislosť.
- V detskom veku sa utvárajú aj návyky súvisiace so zdravým životným štýlom. Nepravidelná životospráva a nedostatok pohybu u detí, ktoré sú závislé od počítačov a internetu, sa prejavuje rôznymi sprievodnými zdravotnými problémami, ako sú obezita, poruchy spánku, bolesti chrbta, hlavy, očí alebo syndróm karpálneho tunela (bolesti zápästia spôsobené pravidelnou jednostrannou záťažou, ako je práca s myšou).

ODVYKANIE A LIEČBA ZÁVISLOSTI OD INTERNETU

Pri odvykaní a liečbe sa uplatňujú podobné postupy ako pri liečbe iných závislostí: abstinencia, teda nepoužívanie technológií; pevný režim; vytváranie nových návykov; tiež podpora skupiny a zdieľanie s ľuďmi s podobnými skúsenosťami. Dôležitá je zmena v pôvodnom prostredí, ak sa nič nezmení, ak chýbajú podporné vzťahy a zapojenie blízkych ľudí, je vysoké riziko návratu závislosti.

ČO SI VŠÍMAŤ



Buďte pozorný voči prejavom závislosti u vášho dieťaťa už v začiatkoch, skôr než sa rozvinie. Vaše dieťa môže situáciu najskôr zľahčovať. Neskôr sa bude snažiť svoje aktivity zatajiť – povie, že si robí na počítači projekt do školy, ale v skutočnosti trávi čas čítaním alebo na sociálnych sieťach. V noci počká, kým zaspíte, potom vstane a ide sa hrať na počítač. Vyrobí si ospravedlnenku do školy, aby mohlo zostať doma a pokračovať vo svojich aktivitách.

Dieťa môže byť ohrozené závislosťou od internetu alebo závislé, ak:

- väčšinu svojho voľného času trávi pri počítači alebo hraním hier,
- prestalo sa zaujímať o iné aktivity, ktoré ho predtým bavili,
- stráca prehľad o čase, ktorý trávi na internete,
- kontroluje si emaily, správy a statusy na sociálnych sieťach viackrát denne,
- často prekračuje limit, ktorý má stanovený na používanie počítača alebo internetu,
- reaguje podráždene, ak mu zakážete ísť na internet,
- rozpráva iba o tom, čo zažíva na internete alebo v hre,
- má ťažkosti rozlišovať medzi reálnym a virtuálnym svetom,
- nové kamarátske vzťahy si vytvára s ľuďmi z internetu,
- opakovane si pýta peniaze na nákup lepších súčiastok počítača, programov alebo hier,
- sa radšej venuje aktivitám na internete než by trávil čas s rodinou alebo kamarátmi,
- klame o tom, koľko času trávi na internete a akým činnostiam sa venuje, na otázky tohto druhu reaguje podráždene,
- používa internet ako únik pred problémami alebo depresívnou náladou,
- v noci nespí, aby mohlo tráviť viac času na internete, cez deň zaspáva v škole,
- riskuje stratu kamarátov, zhoršené školské výsledky a vzdáva sa príležitostí, len aby mohlo byť na internete,
- často jedáva pri počítači,
- ak práve nie je na internete, rozmýšľa iba o tom, ako sa k nemu zase dostať,
- má abstinenčné príznaky, ako úzkosť, nepokoj, triašku rúk, keď nemôže byť na internete,
- jeho prospech v škole sa prudko zhoršuje, dokonca tajne vynecháva školu, aby mohlo zostať doma a tráviť čas na internete,
- prestáva sa o seba starať, zanedbáva osobnú hygienu, pre aktivity na internete zabúda pravidelne jesť.

Dieťa môže byť závislé na internetovej pornografii, ak:

- sa strháva a rýchlo zatvára okná na obrazovke alebo vypína počítač, ak vojdete do izby,
- vymazáva históriu vyhľadávača,
- trávi veľa času na internete, predovšetkým v noci,
- ponuka Posledné dokumenty (napr. v ponuke Štart vo Windows) je buď vymazaná alebo ukazuje súbory, ktoré už nie je možné nájsť na harddisku počítača (boli presunuté alebo sú skryté). Názvy týchto dokumentov môžu obsahovať výrazy súvisiace so sexom.

AKO CHRÁNIŤ SVOJE DIEŤA PRED ZÁVISLOSŤOU OD INTERNETU

Prehľad o aktivitách dieťaťa

Počítač alebo hernú konzolu umiestnite do spoločnej miestnosti, nie do detskej izby. Takto budete mať lepší prehľad o tom, akým aktivitám a ako dlho sa vaše dieťa venuje. Zaujímajte sa o to, čo robí na internete, vyskúšajte si niektoré aktivity spoločne. Zahrajte si niektoré hry, ktoré sú návykové, aby ste lepšie porozumeli tomu, prečo sú pre deti také lákavé.

Nastavenie pravidiel

Rozprávajte sa s dieťaťom o závislostiach od internetu a vysvetlite mu riziká. Stanovte si pravidlá pre používanie počítača a internetu (napr. až keď si dieťa spraví úlohy). Spoločne sa dohodnite na čase, ktorý môže dieťa tráviť pri počítači alebo na internete. Aj keď dieťa tieto pravidlá nie vždy dodrží, je lepšie, ak vie, čo sa od neho očakáva.

Rodičovská kontrola

Pre dieťa môže byť ťažké dodržať časové obmedzenia, najmä ak už podľahlo závislosti na internete. Môžete sa dohodnúť na tom, že nastavíte systém rodičovskej kontroly (napr. v operačnom systéme Windows alebo pomocou blokovacieho softvéru), kde sa dá presne nastaviť časový rozvrh. V určenej dobe sa počítač alebo internetový prehliadač automaticky vypnú. Rovnako môžete pomocou blokovacieho softvéru zabrániť prístupu na čítanie sociálnych sietí, pornografii alebo online hrám.

Výber hier

Vyberajte pre dieťa hry, ktoré sú pre neho vhodné. Výrobcovia sú povinní označiť hru príslušným symbolom a vekovým obmedzením. Ak kupujete počítačové hry, dopredu si aj s dieťaťom naštudujte označenie v systéme PEGI – pegi.info (Pan European Game Information – Celoeurópske informácie o hrách) a spolu vyberte vhodnú hru.

Príznaky závislosti

Všímajte si príznaky, ktoré naznačujú, že sa s vaším dieťaťom niečo deje alebo že sa pre neho aktivita na internete stáva príliš dôležitou. Otvorte s dieťaťom tému závislosti na internete, rozprávajte sa o tom, čo ste si všimli, ukážte, že máte obavy, bez hodnotenia, moralizovania a hnevu. Povedzte mu o tom, kam až môže takáto závislosť viesť a o tom, že chcete zabrániť tomu, aby sa také niečo stalo jemu.

Rodičovský príklad

Deti sa učia správaniu predovšetkým pozorovaním a napodobňovaním dospelých, „výchovné reči“ majú malý účinok. Nie je veľký rozdiel medzi trávením voľného času pri počítači alebo na internete a pred televízorom. Rovnako sa deti učia od rodičov aj to, akým spôsobom riešia problémy alebo ako sa zbavujú napätia – napríklad únikom alebo za pomoci návykových látok, ako sú cigarety alebo alkohol. Ak deti vidia u rodičov tieto „rýchle riešenia“, aj samy môžu byť náchylnejšie unikať do virtuálneho sveta alebo podľahnúť závislosti.

Trávenie voľného času

Hľadajte náhradné aktivity, ktorým sa dieťa môže venovať okrem činnosti na počítači alebo internete, trávte čas spoločne. Častou príčinou závislosti od internetu býva nuda, samota a nezáujem rodičov. Ak je dieťa už závislé, nepomôže, ak ho iba pošlete hrať sa von, ale naďalej sa mu nevenujete. Zapojte aj kamarátov dieťaťa a spoločne ich učte tráviť čas iným spôsobom – zoberte ich na výlet, na týždňovú stanovačku do divočiny, zahrajte si spolu vonku florbal alebo doma niektorú z moderných spoločenských hier.

Závislosť od pornografie na internete

Ak zistíte, že si váš tínedžer pozeral porno na internete, nemusíte mať hneď obavy. Zvedavosť a záujem o všetko, čo súvisí so sexom, patrí k dospievaniu a masturbácia je prirodzenou súčasťou sexuálneho života. Spozornejte však vtedy, ak sa pre vaše dieťa stane pozeranie porna na internete každodennou činnosťou, spôsobom úniku pred nepríjemnými pocitmi alebo jediným prostriedkom na dosiahnutie uvoľnenia.

Pomoc, podpora a spolupráca s odborníkmi

Ak máte podozrenie na akúkoľvek závislosť, nečakajte. Situácia by sa mohla iba zhoršovať. Zapojte blízke osoby dieťaťa, jeho rodinu i kamarátov. V prípade rozvinutej závislosti sa s veľkou pravdepodobnosťou nezaobídete bez pomoci odborníka. Poradenstvo a kontakt na psychológa alebo centrum pre liečbu nelátkových závislostí vám môžu sprostredkovať konzultanti z linky Pomoc.sk (116 111).

TIPY PRE DETI A TÍNEDŽEROV



- **Čas na internete plynie rýchlo**, ani si neuvedomíš, koľko času tam stráviš. Skús jeden deň presne sledovať, čo všetko na internete robíš a ako dlho – možno ťa to samého prekvapí.
- **Uzavri s rodičmi zmluvu o používaní počítača a internetu.** Určite si v nej čas, kedy sa môžeš hrať na počítači a tiež práva a povinnosti, ktoré budete dodržiavať. Aj takáto zmluva ti môže pomôcť mať väčšiu kontrolu nad časom stráveným online.
- **Porozmýšľaj o nepríjemnostiach**, ktoré môžu vzniknúť z toho, že tráviš veľa času pri počítači, na internete alebo hraním hier. Takisto pouvažuj o tom, čo všetko by si mohol robiť v čase, ktorý tráviš na internete. Spíš si tieto zistenia na plagát a zavesíš ho vedľa počítača.
- **Všetkého veľa škodí.** Hry na počítači alebo čítanie môžu byť zábava a príjemný oddych po škole, ale nájdi si čas aj na stretnutia s kamarátmi alebo šport.
- **Iní ľudia môžu lepšie vidieť niečo, čo tebe uniká.** Ak sa tvoji rodičia alebo kamaráti neustále pýtajú, čo toľko robíš na internete, tak ťa to väčšinou vytočí. Zamysli sa nad tým, prečo ti to hovoria – pravda býva nepríjemná.
- **Prekonať závislosť nie je ľahké, pravdepodobne budeš potrebovať pomoc niekoho iného.** Vyžaduje to veľkú odvahu priznať sa k závislosti, aj sám pred sebou, aj pred inými ľuďmi. Obráť sa na dospelého, ktorému dôveruješ – rodiča, priateľa alebo odborníkov na linke Pomoc.sk (116 111).

Téma **Závislosť na počítačových hrách** sa venuje rozprávka **Pomútené hlavy** zo seriálu OVCE.sk.

Téma **Virtuálne priateľstvá** sa venuje rozprávka **Tisíc priateľov** zo seriálu OVCE.sk.

ZDROJE:

<http://www.saferinternet.org>
http://www.safesurfingkids.com/warning_signs.htm
<http://www.video-game-addiction.org/>
http://www.varianty.cz/download/pdf/texts_160.pdf
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/technology/7746471.stm>
<http://www.netaddiction.com/>
http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm
<http://www.helpforinternetaddictions.com/>
<http://www.wikipedia.org>

Zodpovedne.sk je projekt, ktorý sa zameriava na propagáciu bezpečného používania internetu a nových technológií. Ponúka informačné materiály a prednášky pre verejnosť, pracovníkov s mládežou i pre deti a mládež. **Pomoc.sk** je bezplatná telefonická a internetová linka pomoci so zameraním na internet a nové technológie. **Stopline.sk** je centrum pre nahlasovanie nezákonného obsahu a činností na internete.

Ocenenia projektov:

- 2011 Špeciálne uznanie v rámci Európskej ceny kvality v súťaži City for Children (Mesto pre deti), Stuttgart, Nemecko.
- 2011 Cena za najlepší film na Európskom filmovom festivale prevencie za projekt OVCE.sk, Székesfehérvár, Maďarsko.
- 2011 Cena odborného publika na Európskom filmovom festivale prevencie za projekt OVCE.sk, Székesfehérvár, Maďarsko.
- 2010 Cena Prix Danube na 20. ročníku filmového festivalu Bratislava, Slovensko.
- 2010 Postup do finále (Official Selection) v kategórii TV Série na Medzinárodnom festivale animovanej tvorby Annecy 2010, Francúzsko.
- 2010 Cena Dúhová guľička za zodpovedný prístup na Medzinárodnom festivale reklamy, súčasť Medzinárodného festivalu filmov pre deti a mládež Zlín, Česká republika.
- 2009 Cena medzinárodnej poroty XXXVI. ročníka filmového festivalu EKOTOPFILM, Slovensko.
- 2009 Mimoriadna cena medzinárodného kongresu ITAPA, Slovensko.
- 2009 Prvé miesto na Slovensku v súťaži o Európsku cenu za prevenciu kriminality, Slovensko.

ISBN 978-80-970676-2-5



NEPREDAJNÉ

Vytvárajme spolu bezpečnejšie prostredie pre deti na internete!



zodpovedne.sk

buď v obraze a správaj sa
zodpovedne voči sebe aj voči iným



pomoc.sk

nezostaň s problémom
sám



stopline.sk

zapoj sa aj ty do boja proti
nezákonnému obsahu na internete