

KYBERŠIKANOVANIE

Internet priniesol nové možnosti komunikácie, šírenia informácii a trávenia voľného času. Nesie však so sebou aj veľa negatívneho. Prostredníctvom neho vznikol nový priestor, ktorý má vlastné charakteristiky a pravidlá. Stal sa novým priestorom pre agresivitu a šikanovanie. Internet je dostupný 24hodín denne a dosiahnuteľným takmer pre každého. Predstavuje pre človeka miesto anonymity. Je na ňom, či odhalí svoju identitu v tomto priestore. Ľudia majú pocit, že ich nikto nepozná, stávajú sa odvážnejšími a robia veci, ktoré by sa báli, hanbili urobiť v reálnom živote. Majú pocit, že nie sú vystavený posudzovaniu od druhých. Otvára to však možnosť ľahšie útočiť na druhých, lebo sa človek necíti byť na toľko zodpovedný a postihnuteľný za svoje správanie.

Tak ako pri šikanovaní, ide o opakované a úmyselné správanie s cieľom vysmievať sa, ubližovať niekomu. Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou a Obeť jeho správanie zraňuje a cíti sa bezmocná, nevie sa brániť. Agresor na to využíva rôzne nástroje (počítač, internet, mobil, herné konzoly a pod.) a útočí prostredníctvom emailov, aplikácii na komunikáciu, diskusné fóra, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, sms a pod.).

Znaky kyberšikanovania

Kyberšikanovanie sa líši na rozdiel od bežného šikanovania, práve v **anonymite agresora**. Agresor sa cíti bezpečnejšie, ťažšie ho možno odhaliť, jeho konanie nemá svedkov a jeho anonymita zvyšuje strach u obeti (agresor môže byť ktokoľvek a zaútočiť **kedykoľvek a kdekoľvek**). Taktiež informácie cez internet **sa šíria rýchlo**, takže obeť nevie, kto všetko sa už o jeho ponížení dozvedel a odstane sa to k oveľa väčšiemu počtu ľudí. Keďže **agresor obeť nevidí**, menej ho obmäkčí prežívanie obeti a nevyvoláva to v agresorovi ľútosť, či pocit viny. Môže to dokonca brať len ako neškodnú zábavu, lebo nevidí dôsledky svojho konania. Internet pomáha **prekonať rozdiely** medzi ľuďmi. Agresor môže byť aj menej fyzicky zdatný jednotlivec a obeťou tak môže byť aj osoba fyzicky zdatná. Agresor môže zaútočiť teda ja na osobu, na ktorú by si v reálnom živote netrúfol. A napokon po tomto jednaní **neostávajú viditeľné stopy ublíženia** (modriny, poškodené oblečenie a pod.). Zraňuje slovami.

Ubližovanie v kybernetickom priestore býva skôr reakciou na udalosti, ktoré sa dejú v reálnom svete. Vo väčšine prípadov agresor a obeť si nie sú navzájom neznámi. Pri prevencii je preto dôležité rozvíjať vzťahy a zručnosti v reálnom svete.

Čo môže byť kyberšikanovanie

- Urážky a nadávky - v komentároch, v diskusiách, na nástenke na sociálnych sieťach, v emailoch, sms, telefonicky cez mobil,...
- Obťažovanie, zastrašovanie, vydieranie - opakované obťažovanie prezvávaním, nechcenými sms a emailami, posielanie vírusov, vydieranie fotografiami, videami, vyhrážanie sa ublížením, nabúranie sa do profilu obete a upravovať ho,...
- Zverejnenie trápnych, intímnych alebo upravených fotografií alebo videí, s ktorými obeť nesúhlasí alebo o nich aj nevie
- Šírenie osobných alebo nepravdivých informácii o obeti
- Vylúčenie zo skupiny
- Krádež identity, vytváranie falošných alebo posmešných profilov o obeti, nenávisťných skupín proti obeti

- Kybernetické prenasledovanie - nabúranie sa do profilu, sleduje svoju obeť cez vyhľadávače, prezerá si jej profil na sociálnych sieťach, sleduje jej komunikáciu na čete, vyzvedá informácie od ostatných, obťažovanie smskami, prezvánaním a pod.

Faktory , ktoré posilňujú obeť

- Schopnosť brániť sa - agresivita sama o sebe pomáha dieťaťu učiť sa ako sa pred ňou brániť. Ak ej rodič príliš ochranársky a nenechá dieťa, aby sa naučilo brániť sa samo, ak dieťa karhajú a trestajú za jeho hnev a presadzovanie si svojho, tak sa naučí podriaďovať sa druhým.
- Odolnosť - niektoré dieťa sa pri kyberšikanovaní stiahne, iné sa aktívne začne brániť
- Zdroje dieťaťa - ide najmä o kvalitu vzťahov v reálnom živote, či sa dieťa má na koho obrátiť a tiež o náročnosť životnej situácie. Ak dieťa prežije sociálne vylúčenie, či rozvod rodičov, tak náročnejšie bude zvládať brániť sa pred kyberšikanou.
- Vyjadrovanie emócií - pomáha, keď dieťa vie rozpoznať a pomenovať svoje emócie a prežívanie, aby vedelo rozoznať, čo je príjemné a nepríjemné a vedelo sa zorientovať v sociálnych situáciách
- Sociálne zručnosti - ak dieťa ľahko nadväzuje vzťahy, vie riešiť konfliktné situácie a vie požiadať o pomoc a iné., bude mať nižšiu pravdepodobnosť, že sa stane obeťou kyberšikany, resp. ju lepšie prekoná

Faktory, ktoré znižujú potrebu agresivity

- Zakotvenie vo vzťahoch - bezpečné vzťahy v rodine, kde sa cítia prijímané také, aké sú a majú kamarátov, s ktorými si rozumejú
- Konflikty a záťažové situácie - potrebu agresívneho prejavu zvyšujú práve konflikty v rodine, ubližovanie a týranie od najbližších, neúspech v škole, či samé mohlo byť obeťou šikanovania
- Empatia - schopnosť vcítiť sa do pocitov druhého, čo sa vyvíja najmä, keď sú rodičia vnímaví voči jeho potrebám a prežívaniu
- Hodnotový rámec rodiny - pomáha, keď dieťa sa učí neubližovať slabším, ale skôr im pomáhať, ospravedlniť sa, keď niekomu ublížim a učí sa férovosti

Varovné signály

Dieťa môže byť elektronicky šikanované, ak:

- Prestane používať sociálne siete, zruší si profil
- Nečakane prestane používať počítač, či mobil
- Veľakrát mu zvoní mobil alebo mu chodia smsky, ale nezdvíha alebo neodpovedá a nechce o tom hovoriť
- Sa zdá neisté, nervózne, či smutné pri čítaní správ
- Nechce chodiť do školy alebo medzi ľuďmi
- Vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači alebo mobile
- Uzatvára sa pred rodinou a priateľmi a popiera, že by sa niečo dialo
- Uniká do sveta fantázie, počítačových hier
- Zanedbávanie kšolských povinností, zhoršenie prospechu, vyhýbanie sa škole
- Psychosomatické ťažkosti (bolesti hlavy, brucha, poruchy spánku...)
- Úzkosť a depresie

Dieťa môže elektronicky šikanovať, ak:

- Rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy n počítači, keď sa priblížite

- Prehnané sa smeje pri používaní počítača a nechce prezradiť prečo
- Vyhyba sa rozhovoru o jeho aktivitách na počítači
- Používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré nie sú jeho
- Maže históriu prehliadača
- Ak sa správa voči deťom agresívne aj v realite, ponižuje ich

Zásady ochrany pred kyberšikanovaním

- **Zverejňovanie osobných údajov, fotografií a videí** - Deti by mali vedieť, že tak ako v bežnom živote o sebe neprezradia čokoľvek komukoľvek, rovnako by to malo platiť aj na internete. Mali by si rozmyslieť, čo chcú a pred kým zverejniť. A treba im ukázať ako nastaviť prístup k údajom len pre priateľov, ako si voliť dobré heslo, a aby si do priateľov neukladalo hocikoho.
- **Okamžitá reakcia** - Deti by mali adekvátne povedať páchateľovi, že správanie je mu nepríjemné, a aby s ním prestal, a ak sa tak neudeje, že urobia ďalšie kroky. Ďalej by s ním už nemal komunikovať a pokúšať sa mu niečo vysvetliť. Páchateľ totiž očakáva jeho reakciu a je účinnejšie neprísť na jeho hru.
- **Uchovávanie dôkazov a odstraňovanie stránok** - Deti by si mali uchovávať dôkazy (smsky, históriu čtu, web stránky,..). Na správy nemusia reagovať, len ich treba uchovať pre dokazovanie. Treba si uložiť aj informácie, ktorými by mohli páchateľa identifikovať (napr. jeho emailové adresy, z ktorých mu píše). Treba si robiť fotografie pracovnej plochy (screenshoty) v prípade obťažovania cez sociálne siete, aby malo dieťa dôkaz aj v prípade, že páchateľ svoj profil odstráni.
- **Blokovanie a nahlásenie** - V emailovej aj četovej komunikácii si človek môže zablokovať správy od páchateľa. A je možné správcovi stránky nahlásiť obťažovanie danou osobou. A ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, mali by sa o tom dozvedieť aj učitelia v škole.

Použité zdroje

Gregussová, M. - Drobný, M. (2015). Kyberšikanovanie.sk: Zatočme s ním spoločne. eSlovensko. ISBN 978-80-89774-00-5.