

KYBERŠIKANOVANIE

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 pozerat' 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.

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, vyhrázaním a zastrášaním.

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 obete. U obete prispieva anonymita páchatel'a k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – nevie, voči komu sa má brániť, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchatel'om môže byť ktokoľvek.
- **Kyberšikanovanie ľahšie prekoná rozdiely:** pre anonymitu a použitie technických prostriedkov je pre páchatel'ov 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, čet alebo mobil, nadávanie cez čet, anonymné telefonáty.

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

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

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 získa prístup k údajom obeť a pod jej menom objednáva rôzny tovar z internetu. Páchateľ vytvorí obeť profil, v ktorom ju zosmiešňuje, ponižuje 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.

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 uchylujú ku kybernetickému prenasledovaniu, vydieraniu, ohováraniu a poškodzovaniu povesti obeť.

Kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking): môže mať rôzne podoby aj príčiny. Prenasledovateľ chce predovšetkým získať moc nad obeť, 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.

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. vyplýva:

- 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 2 % učiteľovi.

Aké môžu byť následky kyberšikanovania:

- zanedbávanie školských povinností, zlyhávanie 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.

Príklady 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 vyrovnat' 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 lúboštné 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 urazit' 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, nepresviedčajte ho. Práve vaša reakcia – spätná väzba je to, čo od vás očakáva

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 nahlasovanie

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. Deti od 14-tich rokov sú už trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrožovanie 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 odbúralo **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 tínedžerov

- **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 presviedčať, 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, zastrášovanie alebo vyhrážanie. Povedz o kyberšikanovaní niekomu dospelému – rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii, kontaktuj linku Pomoc.sk (116 111). Nespravil si nič zlé a nie je dôvod na to, aby si sa za to hanbil alebo musel trpieť.
- **Na internete môžeš agresora zablokovať** alebo ho nahlásiť administrátorovi stránky. Ak sa stretneš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, všetky dôkazy (SMS správy, emaily, stránky, čety) si ukladaj.
- **Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť.** Dobre si rozmysli, čo na internete robíš, či už zo zábavy, z hnevu alebo túžby po pomste. To, čo sa tebe zdá ako maličkosť, môže ten druhý prežívať ako silné zranenie. Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak si ty sám tým, kto „kyberšikanuje“. Mysli na to, že niektoré činy sa už nedajú vymazať alebo vziať späť. Ak ubližuješ, raz ťa to môže mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.

- **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 páchatel' vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.