

Riziká kyberšikanovania a sextingu a možnosti prevencie

Doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.

KYBERAGRESIA – KYBERŠIKANOVANIE – SEXTING A ICH RIZIKÁ

V súčasnosti žiaci denne denne používajú internet pri jednotlivých činnostiach, a tak mnoho prejavov správania sa presúva do kyberpriestoru. Možno medzi ne zaradiť kyberagresiu, kyberšikanovanie, sexting a ostatné s nimi spojené formy online rizikového správania.

Kyberagresia predstavuje *poškodenie spôsobené používaním elektronických prostriedkov osobe (alebo skupine osôb) bez ohľadu na vek, ktorá vníma takéto činy ako urážlivé, hanlivé, škodlivé alebo nežiaduce* (Grigg, D. W., 2010). Ide o jednorazové alebo príležitostne sa vyskytujúce útoky. Kyberagresia nezahŕňa opakovanie ani prvky nerovnováhy, ani osobné poznanie obeť (napr. hacknutie niekoho na sociálnej sieti sa uskutočňuje so zlým úmyslom a so želaním poškodiť niečiu reputáciu, ktorú hacker osobne nemusí poznať), naopak, zahŕňa širšiu skupinu zneužívaní, ktoré sa môžu vyskytnúť v kyberpriestore.

Typológia kyberagresie zahŕňa rovesnícku kyberagresiu, kyberagresiu zameranú voči zamestnancom škôl, náhodným obetiam, voči vybraným skupinám (menšinám, „inakým“ skupinám a pod.), celebritám, zraniteľným osobám a pod. Prejavmi môžu byť verbálne útoky v kyberprostredí (napr. urážanie, vyhrážanie) a vzťahovú agresivitu v online priestore (napr. vylúčenie a šírenie fám), ako aj jedinečné činy, ako je odcudzenie identity, podvod a zverejňovanie škodlivých obrázkov alebo videí.

Kyberšikanovanie je agresívne správanie, ktoré zahŕňa sužovanie, ohrozovanie, prenasledovanie, ponižovanie a iné negatívne správanie voči jednotlivcovi alebo skupine prostredníctvom opakovaných útokov vrátane komentárov a lajkov, ktorých obsah spôsobuje obeť emocionálnu ujmu.

Podľa P. Agatstonovej (2007) predstavuje kyberšikanovanie formu emocionálneho útoku (označovaného aj ako relačná agresia – t.j. skrytý druh agresie, pri ktorom dochádza k narušeniu vzťahov a sociálnemu vylúčeniu), ktorý spôsobuje pocity strachu, izolácie a ponižovania obeť.

Kyberšikanovanie možno diferencovať z *hľadiska použitia technických prostriedkov* (internet, mobil, pozri Kolář, M., 2011) alebo charakteru, akým sa realizuje (zosobnenie, happy slapping, pozri ďalej typológiu podľa N. Willard). Autor A. Kavalir (2009) rozlišuje dva typy kyberšikanovania – priame kyberšikanovanie (správy posielané priamo obeť) a kyberšikanovanie v zastúpení (využívanie druhých na šikanovanie obeť v kyberpriestore).

Ucelenú klasifikáciu online útokov zostavila autorka N. Willard (2007):

- „*vytáčanie*“/*provokovanie, online útoky* (flaming) – útoky pomocou elektronických správ v sociálnych diskusných skupinách s urážlivým a vulgárnym obsahom, ktoré majú za úlohu obeť provokovať a vtiahnuť do podobného spôsobu komunikácie,
- *obťažovanie* (harassment) – časté a opakované posielanie drzých a urážlivých správ. Môže byť realizované cez e-mail, textové správy, rýchle správy, komentáre a čet,

- *očierňovanie* (denigration) – elektronické šírenie hanlivých výrokov, výmyslov a klebiet o obeti,
- *zosobňovanie* (impersonating) – urážlivé správy, ktoré sa javia, že pochádzajú od obete, a to v snahe dostať vytypovanú osobu do problémov alebo ohroziť a poškodiť jej povest' a vzťahy,
- *odhaľovanie* (outing) – je zverejňovaním a šírením intímnych a kompromitujúcich informácií, obrázkov a videí prostredníctvom internetu a mobilných technológií,
- *podvádzanie a manipulovanie* (trickery) – manipulovanie obete s cieľom zistiť tajomstvá a osobné informácie jednotlivca, ako aj informácie, ktoré môžu osobu priviesť do rozpakov,
- *vytlúčenie z online skupiny* (exclusion),
- *prenasledovanie* (stalking) – zneužívanie online komunikácie na obťažovanie a zastrašovanie vybraných používateľov.

Ako odlišiť kyberagresiu od kyberšikanovania

Odlišiť kyberagresiu od kyberšikanovania možno na základe diagnostikovania znakov, ktoré uvedené javy sprevádzajú, a to:

- **zámer** ublížiť, zosmiešniť a akokoľvek dehonestovať inú osobu je príznačný pre kyberagresiu, ale aj pre kyberšikanovanie,
- **opakovanie** je charakteristické len pre kyberšikanovanie. Násilné správanie sa nemusí opakovať na strane agresora, ale obeť môže zažívať opakovanú viktimizáciu prostredníctvom „prizerajúcich sa“, ktorí si ponižujúci obsah prezerajú, zdieľajú, lajkujú a nevhodne komentujú,
- **nerovnováha/nepomer síl/schopností/zručností/postavenia** v kyberpriestore, čím sa kyberšikanovanie odlišuje jednak od kyberagresie, ale aj od tradičného šikanovania.

Sexting predstavuje prijímanie a odosielanie sexuálne explicitných správ (zobrazenie pohlavných orgánov alebo sexuálneho aktu) alebo implicitných (nahých, polonahých selfie) digitálnych fotografií človeka, videí alebo textov cez mobilné telefóny a sociálne siete.

Pojem sexting nie je bežný v hovorovej reči mládeže na Slovensku. Napriek tomu sa dospievajúci s uvedeným javom stretávajú v podobe:

- zverejňovania vlastných erotických a sexuálnych komentárov s priateľom/priateľkou, partnerom/partnerkou, ale aj náhodnými osobami,
- prezentovania vlastných fotografií a videí s erotickým a sexuálnym podtónom (zachytávajúcich úplnú alebo čiastočnú nahotu),
- odosielania a prijímania materiálu sexuálneho charakteru iných osôb (najčastejšie kamarátov a spolužiakov),
- prijímania obrázkov od zhotovovateľa fotografií,
- odovzdávania prijatých fotografií ostatným ľuďom,
- flirtovania prostredníctvom mobilných telefónov, sociálnych sietí a i. (Hollá, K., 2017).

Rozlišujeme základné typy sextingu:

1. *self-sexting* – ako selfie nahého tela alebo nahej časti tela, keď sa posielajú a prezentujú vlastné fotografie,
2. *peer-sexting*, pre ktorý je charakteristické posielanie obrázkov medzi rovesníkmi,
3. *adult-sexting* – posielanie sextu medzi dospelými, a to v partnerskom alebo manželskom zväzku,
4. *dobrovoľný* – je typ sexuálnej aktivity, prostredníctvom ktorej chcú jednotlivci uspokojiť sexuálnu zvedavosť. Predstavuje spôsob zblíženia a zaujatia pozornosti. Pre dobrovoľný sexting je charakteristická dôvera a záväzok medzi zúčastnenými. Ide zväčša o *partnerský – konsenzuálny sexting* a *sexting ako spôsob získania pozornosti*,
5. *nátlakový* – vynútený sexting predstavuje formu sexuálneho obťažovania a nesie vyššie riziko zneužitia. Do tejto kategórie patrí *prítlačujúci sexting*, ktorý súvisí s kyberšikanovaním, pornografiou, kybergroomingom a ostatným online rizikovým správaním (Hollá, K., 2017).

Riziká kyberagresie, kyberšikanovania a sextingu

Elektronická komunikácia umožňuje oveľa širší rozsah šírenia škodlivých materiálov, a preto môže spôsobiť veľkú emocionálnu traumu. Rovnako vážne, hoci nie tak viditeľne, sa môže v dôsledku kybernetických útokov na zdraví prejavíť psychická nepohoda. Dlhotrvajúci stres a frustrácia sa prejavia somatickými problémami. Medzi všeobecné dôsledky patrí:

- strata sebavedomia a sebaúcty spôsobená kritikou a obviňovaním,
- duševná tieseň pri používaní internetu pre strach z ďalšieho obťažovania,
- depresia a strach spôsobené útokom na človeka,
- opakované sny o agresorovi a o jeho obvineniach,
- šok zo zastrasovania.

Psychickými dôsledkami môže byť úzkosť, depresívne nálady, emocionálny stres a poruchy, pokles sebadôvery, depresívne a neurotické problémy, poruchy spánku, znížená tolerancia frustrácie, pocit z neriešiteľnej situácie, skratové správanie – riziko samovraždy, celková duševná nestabilita.

Sexting vo svojej podstate nemusí byť rizikovým správaním. Stal sa normatívnou súčasťou sexuálneho vývinu dospievajúcich, čo má za následok pozitívne emócie a účinky. Problémom sa stáva, ak sú fotografie žiadané pod nátlakom a vydieraním. Sexting vtedy môže mať negatívne dôsledky v emocionálnej oblasti. Niektoré osobné sexuálne explicitné fotografie sa môžu posielat' viac ako jednému príjemcovi. Tým sa zvyšuje riziko zdieľania materiálov intímnej povahy s osobami, ktoré ich nemali vidieť. Narušenie súkromia môže viesť k rozpakom, zníženiu sebaúcty, k pocitom hanby a viny, depresii a pod. Veľkým rizikom sextingu je intímny materiál, ktorý môže byť časom zneužitý (napr. k cielej manipulácii, vydieraniu, ku kyberšikanovaniu a kyberstalkingu). Sext (sextingový materiál) môže v internetovom svete kolovať aj niekoľko rokov a je veľmi ťažké ho z virtuálneho prostredia odstrániť. Rizikom je aj strata spoločenskej prestíže a úcty k sebe samému. Obet' môže mať problém so získaním alebo udržaním zamestnania a sociálnych vzťahov, môže byť verejne urážaná, napádaná a zneuct'ovaná.

Materiály zhotovené v rámci sextingu medzi deťmi staršími ako 15 rokov, ale mladšími ako 18 rokov, môžu byť považované za detskú pornografiu.

PREVENCIA, INTERVENCIA A STRATÉGIE RIEŠENIA

Preveniu kyberagresie, kyberšikanovania a sextingu (K – K – S), ale aj ostatných typov online rizikového správania možno smerovať do troch fáz:

1. „pred“ (primárna prevencia)

Prvá fáza zahŕňa činnosti, aktivity a informácie o jednotlivých nástrahách online rizikového správania v rámci primárnej prevencie, t.j. ešte pred ich výskytom v skupine. Súčasťou tejto fázy je:

- naučiť deti bezpečne a zodpovedne využívať smartfóny, tablety, notebooky vrátane jednotlivých aplikácií, sociálnych sietí a internetu ako takého,
- opakovane informovať o dôsledkoch online rizikového správania (v škole = školský poriadok, spoločnosť – Trestný zákon – kyberšikana = trestný čin k 1. 7. 2021)

Podľa smernice č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach môže šikanovanie naplňať skutkovú podstatu trestného činu alebo priestupku. Prihliadajúc na článok 2, bod (7), žiak, ktorý je agresorom, môže byť trestne stíhaný najmä za trestný čin:

- ublíženia na zdraví, podľa § 155,
- obmedzovania osobnej slobody, podľa § 183,
- lúpeže, podľa § 188,
- vydierania, podľa § 189,
- hrubého nátlaku, podľa § 190,
- nátlaku, podľa § 192,
- porušovania domovej slobody, podľa § 194,
- sexuálneho násillia, podľa § 200,
- sexuálneho zneužívania, podľa § 201 až 201b,
- krádeže, podľa § 212,
- neoprávneného užívania cudzej veci, podľa § 215,
- poškodzovania cudzej veci, podľa § 245,
- nebezpečného vyhrážania, podľa § 260,
- nebezpečného prenasledovania, podľa § 360a,
- výroby detskej pornografie, podľa § 368,
- rozširovania detskej pornografie, podľa § 369,
- prechovávanía detskej pornografie a účasť na detskom pornografickom predstavení, podľa § 370,
- ohovárania, podľa § 373a.

Podľa článku 2, bodu (8), môže šikanovanie naplňať skutkovú podstatu priestupku proti občianskemu spolunažívaniu (podľa § 49 zákona Slovenskej národnej rady č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov) alebo priestupku proti majetku (podľa § 50 zákona Slovenskej národnej rady č. 372/1990 Zb. o priestupkoch v znení neskorších predpisov).

Podľa bodu (9) skutočnosť, že fyzická osoba, v našom prípade žiak, nie je trestne zodpovedná z dôvodu nízkeho veku, nie je prekážkou na podanie žaloby vo veci náhrady škody, ktorú žiak spôsobil na majetku, alebo vo veci náhrady ujmy, ktorú spôsobil na zdraví. Zákonný zástupca žiaka a žiak zodpovedajú za škodu spoločne a nerozdielne,

- nezdieľať intímne a nevhodné materiály s cudzími ľuďmi na internete – to znamená nepridávať na internet intímne fotografie či videá, neuvádzať aktuálnu polohu a zvažovať, čo je vhodné na sociálnu sieť pridať,
- nezverovať sa cudzím ľuďom na internete so svojimi problémami,
- dodržiavať pravidlá internetu a jednotlivých sociálnych sietí – neporušovať vekové hranice, ktoré sú nastavené pri používaní sociálnych sietí,
- oboznámiť sa s rizikami, ktoré sú spojené s online službami – pred používaním online sietí je dobré, ak si stanovíme pravidlá a uvedomíme si, že čo raz pridáme na internet, len ťažko dostaneme späť,
- pridávať si medzi priateľov len osoby, ktoré dieťa reálne pozná,
- viesť deti k uvedomeniu si, že obsah zavesený na internete je mnohokrát *verejný* a môže ho čítať ktokoľvek,
- rozvíjať odolnosť/rezilienciu – schopnosť vyrovnávať sa so záťažou, prekážkami a nepríjemnými udalosťami v živote,
- viesť dieťa k vytváraniu a udržiavaniu kvalitných priateľských vzťahov (predpokladom je spolupráca s rodinou a podnetné rodinné, ako aj blízke sociálne prostredie dieťaťa),
- rozvíjať schopnosť získať si priateľov, požiadať o pomoc, zručnosť riešiť konfliktné situácie bez agresívnych prejavov správania,
- naučiť žiaka rozoznať, pomenovať a vyjadriť svoje emócie a prežívanie.

2. „Počas“ (sekundárna prevencia)

Počas druhej fázy, ak došlo k jednotlivým online nástrahám, možno využiť nasledujúce kroky:

- ukončenie komunikácie s útočníkom – ide o rýzny krok zo strany potenciálnej obeť, ktorá nekomunikovaním skôr docieli pokračovanie v kyberútokoch – ohováraní, očierňovaní na internete,
- zaistenie ochrany kontaktovaním operátora či administrátora siete,
- zaistenie potrebných dôkazov,
- zablokovanie útočníka – zablokovaním správ, zmenou nastavení, požiadanim správcu siete alebo administrátora sociálnych sietí o blokovanie,
- voľba opatrení, ktoré zodpovedajú závažnosti priestupkov,
- informovanie a poučenie detí o tom, aby sa nebáli rodičom povedať o číne, najmä v súvislosti s odoslaním fotografií alebo videí intímneho charakteru (rodič = emocionálna, psychická, morálna podpora).

V rámci tejto fázy je nutné pristúpiť k riešeniu K – K – S:

1. zistením čo najväčšieho množstva informácií od „informátora“. Informátorom najčastejšie býva kamarát obeť, ktorý je svedkom kyberagresie – kyberšikanovania

- sextingu. Menej často býva informátorom samotná obeť. V tomto kroku je dôležité:
 - neodradiť informátora – svedka, ktorý upozorňuje na nevhodné situácie,
 - nebagatelizovať výpoveď informátora – svedka;
- 2. čo najpresnejším zapísaním informácií;
- 3. ocenením svedka za poskytnutie informácií a ubezpečenie o spolupráci a nevyzrazení jeho identity;
- 4. hľadaním širších súvislostí – t. j. zbieraním dôkazov od ostatných osôb prostredníctvom rozhovorov a pozorovania. Dôkazmi sú: obrázkové alebo textové správy, e-maily, printscreeny/screenshotty obrazovky, ktoré zachytávajú verbálny alebo vizuálny útok a pod.
- 5. skompletizovaním informácií by malo byť zrejmé, či ide o:
 - kyberagresiu ako nevhodný spôsob riešenia konfliktov,
 - kyberšikanovanie (preukázanie moci v kyberpriestore, anonymita útočníka, stupňujúce a pretrvávajúce útoky v kyberpriestore, nemožnosť alebo neschopnosť brániť sa),
 - kombináciu šikanovania a kyberšikanovania,
 - zábavu (nevhodnú a pre obeť škodlivú),
 - sexting (vyžadovanie fotografií intímneho charakteru – tzv. sext, zasielanie sextu),
- 6. informovaním kompetentných (polícia, pomáhajúce profesie, rodina dieťa/žiaka, škola)

V rámci druhej fázy možno vyzdvihnúť stratégie riešenia kyberagresie – kyberšikanovania a sextingu, ktorými môžu byť:

1. technicky zamerané stratégie – zahŕňajú všetky stratégie, keď obeť využije akýkoľvek technologický postup – nahlásenie incidentu, zabezpečenie svojho emailu či profilu, blokovanie konkrétnej osoby – agresora;
2. vyhýbanie sa a ignorácia – ide o všetky reakcie, keď sa obeť snaží agresorovi akokoľvek vyhnúť. Napríklad zmazanie ubližujúcich správ, vyhýbanie sa osobám, nevhodným obsahom či stránkam, ale aj rôzne formy ignorácie samotnej situácie. V rámci tejto stratégie je dôležité ignorovanie útokov alebo predstieranie, že sa nič nedeje, použitie tejto taktiky však vyžaduje dobré sebaovládanie a schopnosť nedať najavo svoje emócie;
3. disociácia – oddelenie online a offline sveta – zahŕňa všetky stratégie, keď obeť jednoducho uverí tomu, že sa to deje online a v reálnom svete sa to stať nemôže, resp. by sa agresor tak nezachoval;
4. kognitívne prerámovanie – zahŕňa schopnosť zmeniť uhol pohľadu, keď si obeť povie, že agresor je úbohý, že nestojí za to, aby sa trápila, a že nenechá, aby jej takéto správanie ublížilo;
5. vyhľadanie sociálnej opory – znamená zverenie sa niekomu (rodičia, učitelia, zamestnanci škôl, pomáhajúce profesie, kamaráti);

6. *asertívne správanie*, ktoré taktiež vyžaduje dobré sebaovládanie, ale aj sociálne a komunikačné zručnosti, ako aj snahu niečo zmeniť tak, aby sa šikanovanie neopakovalo (ignorácia alebo sebaobrana);
7. *zmena stratégie správania obete*;
8. *zmena vzhľadu a spôsobu vystupovania*;
9. *získanie nových priateľov*.

Každé dieťa disponuje istými stratégiami riešenia záťažovej situácie. Sú determinované temperamentom, inteligenciou, skúsenosťami, ale i dobrým rodinným zázemím a spoločenským statusom. Preto je dôležité poznať spôsoby riešenia záťažových situácií.

3. „PO“ (terciárna prevencia)

Tretia fáza zahŕňa predovšetkým spoluprácu s ostatnými odborníkmi, ktorí sú nápomocní pri intervencii a realizácii profylaxie, a to predovšetkým psychológovia, psychoterapeuti, socioterapeuti, ktorí jednak pomáhajú dieťaťu zvládnuť náročnú situáciu, v ktorej sa ocitlo ako obeť, a v spolupráci s ostatnými posilňujú jeho sebaúctu, ale aj začlenenie a budovanie nových nekonfliktných vzťahov a priateľstiev.

METODICKÉ USMERNENIA

Metodické usmernenia pre deti fungujúce v kyberpriestore, aby ich online život bol bezpečný:

- premýšľajte, čo píšete alebo aké fotografie pridáte,
- opýtajte sa samy seba: *môžu byť slová interpretované/pochopené nesprávne? Môžu niekoho rozrušiť? Je vhodné fotografiu uverejniť na internete (sociálnej sieti)? Je táto fotografia vhodná na to, aby ju videlo množstvo ľudí?*
- ak niečo zverejňujete online a následné „komentáre“ v čete alebo „dis-liky“ sa stávajú krutými, odstráňte svoje príspevky, aby ste sa nestali súčasťou negatívnej situácie,
- pri každom komentári alebo uverejňovaní fotografie a videa je potrebné sa opýtať, či by som chcel(a), aby dané informácie o mne čítali a fotografie sledovali iní,
- vždy buďte v kyberpriestore opatrní a pamätajte, že aj slová, symboly a obrázky dokážu veľmi ublížiť,
- zmazať zo svojho profilu, z aplikácií, zo zariadení fotky, kde je dieťa nahé, odhalené a pod.

Ak je dieťa v kyberprostredí šikanované alebo inak atakované, je nevyhnutné počúvať ho a rozprávať sa s ním:

- počúvajte: venujte dieťaťu svoju plnú pozornosť a zväzťte rozhovor v tichom priestore. Položte jednoduché otázky a potom si vypočujte odpovede. Skúste povedať napríklad: *„Čo sa stalo potom?“* a *„Čo si následne urobil?“*
- Buďte pokojní: je to šanca, ako dieťaťu ukázať, že riešiť problémy sa dá aj pokojne. Ak sa cítite nahnevaní alebo úzkostní, počkajte, kým sa upokojíte, až potom hovorte s dieťaťom alebo so zainteresovanými osobami.

- Zhrňte problém.
- Povedzte dieťaťu, že je prirodzené a v poriadku, keď sa cíti rozrušené. Možno napríklad povedať: „*Nedivím sa, že je ti z toho smutno.*“
- Uistite sa, že dieťa vie, že kyberagresia – kyberšikanovanie a sexting (pokiaľ neprišiel podnet od dieťaťa v podobe poslania fotografie intímneho charakteru) nie sú jeho chyba.

Ďalšími krokmi preukazujeme voči dieťaťu empatiu, dávame mu najavo, že nám na ňom záleží:

- súhlasiť s tým, že nastal problém: napríklad: „*Nie je v poriadku, aby sa k tebe niekto takto správal, aj keď je to iba v kyberprostrede.*“
- Oceniť dieťa za to, že o svojom probléme začalo rozprávať, napríklad: „*Som veľmi rád/rada, že si mi o tom povedal(a).*“
- Uistiť dieťa o podpore a pomoci, napríklad: „*Vidím, ako sa trápiš. Situácia je, zdá sa, vážna. Zamyslime sa spoločne, čo by sme mohli urobiť, aby sa situácia zlepšila.*“
- Vyvarovať sa negatívnych a nevhodných komentárov typu: „*Nemáš tráviť na internete toľko času,*“ – „*Nemal si posilať fotografie,*“ – „*Mohol si vedieť, čo sa stane, keď pošleš svoje fotografie,*“ – „*Chudák. Nevadí, môžeš ostať doma.*“

Ak dieťa pochopí, prečo niektoré deti šikanujú v reálnom aj v kyberpriestore, mohlo by mu to pomôcť uvedomiť si, že za to nemôže. Dieťaťu napríklad môžeme povedať, že šikanovaná osoba:

- môže napodobňovať správanie iných detí a neuvedomuje si, že je to nesprávne,
- nevie, ako byť milý k iným ľuďom,
- môže mať problém a myslieť si, že keď sa ostatní ľudia budú cítiť zle, veci sa zlepšia.

Čo môže urobiť obeť kyberagresie – kyberšikanovania a sextingu?

- nereagovať, aj keď je akokoľvek náročné ostať ticho, útočník čaká na reakciu,
- namiesto reakcie je dôležité zmeniť činnosť („oslobodiť sa“ od kyberprostredia), zamerať sa na rozvoj záujmov,
- dlhodobo a rôznym spôsobom upozorňovať na problém,
- upozorniť rodičov alebo iných dospelých, ktorým dieťa dôveruje,
- neodplácať sa zlým za zlé, môže sa to obrátiť proti dieťaťu,
- zmazať zo svojho profilu, z aplikácií a zo zariadení fotografie, ktoré by mohli dieťa kompromitovať,
- požiadať druhú osobu o odstránenie inkriminovaného obsahu (videa, fotografie).

Ciele primárnej prevencie možno dosahovať afektívnym vzdelávaním, tréňovaním životných zručností, posilňovaním sociálnych spôsobilostí vrátane spôsobilostí, ako zvládať plachosť, nedôverčivosť v reálnom prostredí, ako sa kontaktovať s novými ľuďmi.

Na naplnenie cieľov primárnej prevencie kyberagresie – kyberšikanovania a sextingu možno využiť účinné stratégie prevencie, ktorými sú:

- preventívne programy – dôležitá je kontinuita aktivít v špirále (od aktivít určených pre všetkých – s poskytnutím najvšeobecnejších informácií o K – K – S, až po individuálne činnosti a nácvik soft skills, sociálnych spôsobilostí a zručností potrebných pre jednotlivca) – *POZOR: na Slovensku zatiaľ nie je takýto preventívny program,*
- rozvíjanie étosu boja proti K – K – S v škole prostredníctvom školských hodnôt,
- zvyšovanie povedomia všetkých členov školskej komunity a zabezpečenie toho, že všetci majú jasnú predstavu o tom, čo je kyberagresia – kyberšikanovanie a sexting,
- aktivizujúce metódy zamerané na bezpečnosť na internete, účinky online rizikového správania, zvýšenie empatie, uvedomovanie si rovnosti, ale aj odlišnosti vrátane inakosti, prijímanie seba a druhých takých, akí sú. Prostredníctvom aktivizácie si deti súčasne veľmi efektívne rozvíjajú schopnosť tzv. kritického myslenia. Tento proces sa charakterizuje vlastným objavovaním, porovnávaním, posudzovaním a začleňovaním informácií do znalostného systému, s následným rozhodovaním o využití alebo odmietnutí. Metódy aktívneho učenia sú zamerané na dieťa.

Realizovanie prevencie kyberagresie, kyberšikanovania, sextingu a iných typov online rizikového správania je dlhodobou záležitosťou. V rámci prevencie je potrebné nielen informovať o nástrahách, učiť vhodným spôsobom riešenia, ako dôležité sa javí:

- rozvoj kritického myslenia,
- budovanie zručností vrátane socio-emocionálnych a mäkkých zručností (empatie, rozvoj emocionálneho jazyka, verbálnej a nonverbálnej komunikácie),
- poznanie copingových stratégií detí,
- zmena neefektívnych zvládacích stratégií,
- regulácia afektov – afektívnych postojov a konania,
- reziliencia/odolnosť proti nástrahám kyberpriestoru, stresu z online vylúčenia, obťažovania, prenasledovania a vyhrážania v kyberpriestore,
- posilnenie sebaobrazu – sebaúcty,
- rozvoj sebaidentity,
- rozlíšenie reálnej a fiktívnej identity v kyberpriestore.

Na realizovanie aktivizujúcich metód v rámci prevencie kyberagresie – kyberšikanovania a sextingu možno využiť akronym:

C – cognitive – kognitívna oblasť. Aktivity a činnosti v tejto oblasti treba vyberať tak, aby rozvíjali kritické myslenie detí, ich zvládacie stratégie, tvorivosť, viedli ich k rozlišovaniu skutočnosti od fikcie, identifikovaniu manipulatívnych techník v kyberprostredí, poznaniu nástrah kyberpriestoru, ich rizík a dôsledkov.

Y – you, yourself. Aktivity v tejto oblasti by mali byť vyberané s ohľadom na utváranie sebaobrazu o dieťati, formovania jeho sebaidentity, sebauvedomenia, poznania toho, „kto som“, „aký som“ a „ako sa prijímam“ – sebaakceptácie a sebaúcty.

B – behavior – oblasť správania, postojov, prežívania a konania. Aktivity v tejto oblasti mapujú prejavy správania, vytváranie sociálnych vzťahov, rozvíjanie socio-emocionálnych zručností, rozvíjanie efektívnych zručností riešenia problémov a zvládacích stratégií vrátane verbálnej a neverbálnej komunikácie.

E – emotive – emocionálna oblasť – aktivity a techniky zamerané na rozvíjanie a komunikovanie citov, prežívanie pozitívnych emócií, regulovanie negatívnych emócií a prežívania, zvládanie emócií, rozvíjanie empatie, vrátane afektívnej a kognitívnej empatie (schopnosť reagovať vzrušením na príznaky nepohodlia a porozumieť zámerom druhého) a prosociálneho správania.

R – resilio – oblasť reziliencie/odolnosti – aktivity zamerané na rozvíjanie zručnosti, ako efektívne riešiť konflikty, schopnosti a zručnosti, ako rozvíjať jasné a realistické ciele, ako vstupovať do interakcií s druhými v reálnom a kyberprostredí a pristupovať k druhým s rešpektom a dôstojnosťou, schopnosti, ako interpretovať prekážky ako príležitosti na učenie a rast.

Použitá literatúra:

1. AGATSTON, P. et al. 2007. Students' perspectives on Cyber Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 41, 59-60. Dostupné na: <http://www.wctlaw.com/CM/Custom/Students'%20Perspectives%20on%20Cyber%20Bullying.pdf>.
2. GRIGG, D. W. 2010. Cyber-Aggression: Definition and Concept Cyberbullying. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. DOI: <https://doi.org/10.1375/ajgc.20.2.143>.
3. HOLLÁ, K. 2013. *Kyberšikana*. Bratislava : Iris. ISBN 978-80-8153-011-1.
4. HOLLÁ, K. 2016. *Sexting a kyberšikana*. – 1. vyd. – Bratislava : Iris, 2016. 166 s. ISBN 978-80-8153-061-6.
5. HOLLÁ, K. et al. 2017. *Prevenia kyberagresie a kyberšikanovania*. Nitra : PF UKF. ISBN 978-80-558-1210-6.
6. HOLLÁ, K. 2017. *Detekcia kyberagresie – kyberšikanovania a sextingu*. – 1. vyd. – Nitra : UKF, 2017. 113 s. ISBN 978-80-558-1205-2.
7. KAVALIR, A., 2010. *Kyberšikana a její prevence, příručka pro učitele*. Plzeň : Člověk v tísni.
8. Kolář, M. 2011. *Nová cesta k léčbě šikany*. Praha : Portál, 336 s. ISBN 978-80-7367-871-5.
9. SMERNICA č. 36/2018 k prevencii a riešeniu šikanovania detí a žiakov v školách a školských zariadeniach. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/20471-sk/smernica-c-362018-k-prevencii-a-rieseniu-sikanovania-deti-a-ziakov-v-skolach-a-skolskych-zariadeniach/>.
10. WILLARD, N. 2007. Fostering Responsible Online Behaviour (Part 1). For The Cybercitizen Awareness Program: Guidance Channel Ezine. Dostupné na: www.guidancechannel.com/default.aspx?index=480.

Doc. PaedDr. Katarína Hollá, PhD.

Katedra pedagogiky

Pedagogická fakulta

Dražovská cesta 4

949 74 Nitra

