**Ako postupovať pri kyberšikane ?**

Kyberšikanovanie je jedným z najčastejších negatívnych javov na internete. S rozšírením moderných technológií sa aj výrazná časť šikanovania presunula do virtuálneho prostredia. Pre agresorov je ľahšie ubližovať niekomu, komu sa nemusia pozerať 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.

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 páchateľa k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – nevie, voči komu sa má brániť, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchateľom môže byť ktokoľvek.
* **Kyberšikanovanie ľahšie prekoná rozdiely:** pre anonymitu a použitie technických prostriedkov je pre páchateľov 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 páchateľ 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, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie:** opakované obťažovanie prezváňaním, anonymnými telefonátmi či nechcenými správami cez mobil, preťažovanie emailovej schránky nevyžiadanou poštou, posielanie vírusov, zaťažovanie 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 obeť 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 obeť 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 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 získa prístup k údajom obete a pod jej menom objednáva rôzny tovar z internetu. Páchateľ vytvorí obeti proﬁl, v ktorom ju zosmiešňuje, ponižuje alebo založí skupinu na sociálnej sieti, ktorá prezentuje negatívny postoj k obeti. Ak sa dostane do emailovej schránky alebo proﬁlu obete, 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 dospievajúcimi. 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 uchyľujú ku kybernetickému prenasledovaniu, vydieraniu, ohováraniu a poškodzovaniu povesti obete.
* **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 vyhliadnutý 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.

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.

## **AKO sa CHRÁNIŤ 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 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.

### Ďalšie rady a typy :

###  ****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, 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 stretneš s útokmi, posmechom či vyhrážkami, všetky dôkazy (SMS správy, emaily, stránky, čet) 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 mrzieť 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 páchateľ vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.

Zdroj:https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie