

Alica v krajine za obrazovkou

Ako chrániť deti pred nástrahami v online
priestore. Príručka pre rodičov a pedagógov



Inštitút pre výskum
práce a rodiny



KMC

KOGNITÍVNO-METODICKE CENTRUM
PRE PREVENTÍVNU PRÁCU S DEŤMI

unicef 

pre každé dieťa

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Definície a vysvetlenie pojmov digitálne rodovo podmienené násilie (GBV) a sexuálne zneužívanie detí (CSA) v online prostredí | 4 |
| Práva dieťaťa v globálnom kontexte | 5 |
| Čo je sexuálne násilie v online prostredí? | 6 |
| Čo je sexuálne zneužívanie detí v online prostredí? | 7 |
| Akú formu môže mať takéto násilie? | 8 |
| Kto je páchatelom? | 14 |
| Ako to páchatelia robia? | 15 |
| Aké dopady a dlhodobé následky má sexuálne zneužívanie v online prostredí? | 16 |
| Čo s tým môžete robiť? | 18 |
| Ako rodič/opatrovatel | 19 |
| Ako pedagóg | 27 |
| Rozpoznávanie znakov zneužívania v online prostredí | 32 |
| Koho kontaktovať, ak chcete na Slovensku oznámiť incident alebo potrebujete podporu? | 38 |

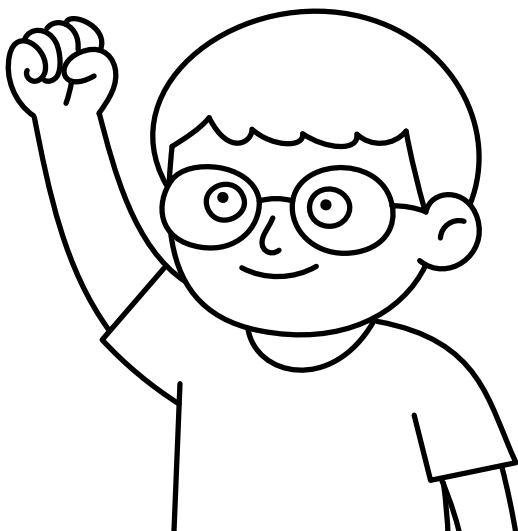
Túto príručku vypracovala Kancelária UNICEF v Slovenskej republike v spolupráci s Koordinačno-metodickým centrom pre rodovo podmienené a domáce násilie (KMC). Autorkami príručky sú Martha Rotskou-Pantelidi a Barbora Burajová. Autorskými a redakčnými vstupmi sa na príprave tejto publikácie podieľali aj Zuzana Neupauer a Michal Biznár.

**Definície
a vysvetlenie
pojmov
digitálne rodovo
podmienené násilie
(GBV) a sexuálne
zneužívanie detí
(CSA) v online
prostredí**

Práva dieťaťa v globálnom kontexte

Dohovor OSN o právach dieťaťa doposiaľ ratifikovalo 196 krajín. Jeho význam však nespočíva v tom, že je najviac ratifikovanou zmluvou v histórii. Dôležitý je jeho obsah, ktorý v 54 článkoch určuje, že všetky deti majú občianske, politické, ekonomické, sociálne a kultúrne práva, a každé dieťa je oprávnené sa týchto práv domáhať. Dohovor súčasne stanovuje, ako majú dospelí a vlády spolupracovať, aby deti mohli práva užívať v každej oblasti ich života. Tieto práva a povinnosti sa uplatňujú aj v digitálnom svete.

Všetky deti majú právo na ochranu pred ujmom, diskrimináciou, vykorisťovaním a zneužívaním, vrátane sexuálneho vykorisťovania a zneužívania tak v online, ako aj v offline prostredí. Každý, kto má za deti zodpovednosť alebo požíva ich dôveru, je povinný tieto práva dodržiavať a chrániť. Deti majú nielen právo na ochranu pred všetkými formami násillia a zneužívania, ale aj právo na odpočinok, hru a na prístup k bezpečným službám primeraným ich veku bez ohľadu na to, či čas trávia v reálnom alebo virtuálnom svete.



Čo je sexuálne násilie v online prostredí?

Sexuálne násilie, vrátane sexuálneho obťažovania, môžeme v najširšom význame vymedziť ako akýkoľvek sexuálny kontakt alebo konanie so sexuálnym obsahom, ak sa deje bez súhlasu jednej zo zúčastnených strán.

Prívlastkom kybernetické alebo digitálne sa nazýva sexuálne násilie, ku ktorému dochádza vo virtuálnom svete alebo je páchané prostredníctvom nových technológií. Ide o v ostatných rokoch čoraz viac šíriaci sa prejav rodovo podmieneného násilia. Podobne ako ostatné formy rodovo podmieneného násilia môže byť aj sexuálne násilie v online prostredí hlboko traumatizujúce s negatívnymi fyzickými, sexuálnymi, psychologickými či dokonca finančnými následkami. Mimoriadne dôležitým aspektom je fakt, že dôsledky tohto druhu násilia často presahujú hranice digitálneho sveta a ovplyvňujú všetky oblasti života obeť. Najnovšie výskumy ukazujú, že táto forma násilia neúmerne postihuje ženy, dievčatá a LGBTQI+ ľudí, ktorí sú obzvlášť zraniteľní voči zneužívaniu, obťažovaniu a vykorisťovaniu v online prostredí.¹

Čo je sexuálne zneužívanie detí v online prostredí?

V prípade detí je potrebné brať na zreteľ, že ani vo fáze neskoršieho dospievania, ktorá sa zvyčajne začína v 15. roku života, nemusia byť schopné slobodne udeliť vážne myslený súhlas na konanie so sexuálnym obsahom. Sexuálne zneužívané dieťa alebo mladý človek (teda osoba mladšia než 18 rokov) je často k sexuálnym aktivitám donútený alebo zmanipulovaný. Dieťa mnohokrát nemusí úplne chápať, že je zneužívané, a dokonca ani to, že to, čo sa deje, ho poškodzuje. Digitálne zneužívanie môže nadväzovať na zneužitie v reálnom svete, ak sa snímky a videá s dieťaťom následne šíria v online prostredí. Zneužívanie sa však tiež môže odohrávať výlučne v digitálnom svete.

Obzvlášť znepokojujúcim trendom v oblasti sexuálneho násillia na deťoch je nárast obsahu vytváraného samotnými deťmi. Ide o snímky alebo videá, ktoré deti alebo mladí ľudia vytvárajú pomocou svojich smartfónov, tabletov alebo počítačov či iných zariadení vybavených kamerou. Deti sú k vytváraniu a zdieľaniu sexuálne explicitného obsahu manipulované, navádzané alebo nútené podvodnými praktikami či vydieraním. Pritom len zriedkakedy chápu, aké to má riziká a akým dlhodobým následkom môžu čeliť. Obsah, ktorý raz unikne do digitálneho priestoru sa následne zdieľa na rôznych platformách a je alarmujúce, že neúmerne často zobrazuje dievčatá vo veku 11 až 13 rokov v ich domácom prostredí, napríklad v ich detských izbách.²

Mýtus

„Moje dieťa je so mnou doma v bezpečí, tu sa mu nič nemôže stať.“

Realita

Obsah vytvorený samotnými deťmi vzniká často za zatvorenými dverami domácností, vo vlastnej izbe, a dokonca aj keď sú doma ostatní členovia rodiny.

Akú formu môže mať takéto násilie?³

Grooming

Grooming je systematická manipulácia, ktorou sa osoba, zvyčajne staršia než obeť groomingu, snaží získať dôveru dieťaťa alebo adolescenta (najmä zo zraniteľnejších skupín) s úmyslom jeho sexuálneho vykorisťovania alebo zneužívania. Internet, osobitne sociálne siete a herné platformy, sú čoraz viac využívané s cieľom zlákať práve deti a dospievajúcich. V mnohých prípadoch sa páchatelia, tzv. groomeri, vydávajú za rovesníkov obete, pričom používajú falošnú identitu a cudzie fotografie, aby pôsobili dôveryhodnejšie. Grooming sa začína psychologickou manipuláciou – groomeri spočiatku o dieťa prejavujú veľký záujem, vyslovujú mu obdiv, uznanie a empatiu, aby sa dieťa cítilo výnimočné a chápané. Groomeri zvyčajne deti navádzajú, aby deti o kontakte s nimi nehovorili a zdanie tajomstva upevňujú tvrde-

ním, že ide o jedinečné puto, ktoré ostatní nemôžu chápať. Postupom času si s dieťaťom alebo mladým človekom vybudujú blízky vzťah (vzniká emocionálna väzba) a izolujú ho od jeho blízkych, často presvedčaním, že len oni mu rozumejú a podporujú ho. Hranice intimity dieťaťa groomeri zvyčajne narúšajú postupne – napríklad nenápadne do konverzácie vnášajú sexuálne témy či trúsia poznámky o vzhľade či vyzretosti. Aj žiadosti o explicitný sexuálny obsah obvykle nepriechádzajú hneď, ale obeť navádzajú na zdieľanie postupne. Často to pritom klamlivo prezentujú ako prejav lásky alebo zbližovania, čo je pre obeť ešte viac mäťúce. Cieľom groomera je získať úplnú dôveru dieťaťa, aby súhlasilo s osobným stretnutím, na ktorom bude môcť mať páchatel s dieťaťom sexuálny kontakt v skutočnom svete. Grooming je nesmierne škodlivá a vypočítavá forma zneužívania a môže obetiam spôsobiť dlhodobé psychické následky.

Sexuálne zneužívanie prostredníctvom obrazových materiálov

Táto forma zneužívania je známa aj ako „porno z pomsty“, čo svedčí o motivácii páchatela. Zdieľanie fotografií alebo videí so sexuálnym obsahom na internete bez súhlasu zobrazenej osoby nie je len porušením súkromia, ale aj formou zneužívania. Takýto obsah sa môže zdieľať prostredníctvom webových stránok, četových skupín, aplikácií na zasielanie správ a pod. Páchatelom je zvyčajne bývalý partner/partnerka alebo bývalý intímny partner/partnerka, no môže to byť aj osoba, s ktorou obeť nemala žiaden vzťah. Cieľom je obeť ponižiť či získať finančný prospech, prípadne páchatel môže sledovať oba ciele súčasne. V niektorých prípadoch môže byť táto forma zneužívania zároveň prejavom partnerského násillia, ktoré sa rozšírilo aj do online priestoru. Obetiam môže takéto násillie spôsobovať značné emocionálne utrpenie, poškodenie dobrého mena a v niektorých prípadoch aj ohrozenie ich bezpečnosti a živobytia.

Sexuálne vydieranie (sextorting)

Sextorting je forma vydierania sexuálnym obsahom, pri ktorej sa páchatel (často bývalý partner/ partnerka, no aj cudzia osoba) obeti vyhráža zverejnením nahých alebo sexuálne explicitných fotografií alebo videí, ak nespĺní určité požiadavky. Takouto požiadavkou môže byť:

- a. zaslanie ďalšieho explicitného obsahu;
- b. pohlavný styk alebo porovnateľný sexuálny kontakt;
- c. poskytnutie financií.

Cieľom sextortingu je obeť nielen obťažovať alebo zahanbiť, ale aj získať nad ňou kontrolu. Je to mimoriadne nátlakové a vykorisťujúce konanie, ktoré môže mať na obeť zničujúci psychologický a emocionálny dopad.

Sextorting alebo sexuálne vydieranie je celosvetovo považované za závažný trestný čin a predstavuje čoraz rozšírenejšiu formu zneužívania v online priestore. Obete sa môžu cítiť „v pasci“, izolované a ponížené. Vstupnou bránou pre poskytnutie ochrany je preto poznanie, že v tom nie sú samé a existuje pomoc a podpora, ktoré môžu využiť bez strachu z odsúdenia či opovrhovania.

Morfing alebo transmogrifikácia

Pri morfingu alebo transmogrifikácii sú fotografie alebo videá upravované, prekryvané alebo spájané s cieľom vytvoriť tzv. „deepfake“ snímky alebo videá a nahráť ich na obvykle pornografické platformy za účelom sexualizovania alebo poníženia obete.

Kyberstalking (aj cyberstalking)

K stalkingu, teda prenasledovaniu, ktoré narúša súkromie a vážne podryva pocit bezpečia, môže dochádzať aj v online prostredí alebo prostredníctvom technológií. Kyberstalking je opakované kontaktovanie osoby cez e-mail, sociálne siete alebo komunikačné aplikácie, a to aj keď si to obeť výslovne neželá. Na kyberstalking môže páchateľ využiť aj technológie umožňujúce prostredníctvom dátového prenosu monitorovať pobyt, pohyb, komunikáciu alebo dokonca celý život obete. Nezriedka je digitálne prenasledovanie kombinované so stalkingom v reálnom svete napríklad, no nie výlučne, vo forme vytrvalých telefonátov, prenasledovania a/alebo navštevovania miest, kde sa obeť zvyčajne nachádza. Táto forma násillia môže zahŕňať obsedantnú snahu o komunikáciu, nežiaducu pozornosť a sledovanie obete, čím sa stiera hranica medzi online a offline obťažovaním.

Doxing (aj doxxing)

Doxing je zverejňovanie osobných údajov inej osoby na internete haneblivým spôsobom. Môže ísť o vyhľadávanie a zverejňovanie osobných informácií (napr. mena, adresy, pracoviska, e-mailovej adresy, telefónneho čísla či profilu na sociálnych sieťach) alebo aj o zverejňovanie osobnej komunikácie. Cieľom je zvyčajne obťažovať, zastrášať, vyhrážať sa alebo inak poškodiť obeť tým, že ju páchateľ vystaví verejnemu odsudzovaniu alebo dokonca útokom.

Sexting bez súhlasu (nekonsenzuálny sexting)

K nedobrovoľnému (nekonsenzuálnemu) sextingu dochádza vtedy, keď niekto zdieľa sexuálne ladené správy, obrázky alebo videá bez

súhlasu všetkých adresátov a adresátok. Do tejto kategórie patrí napríklad aj zverejňovanie osobných správ so sexuálnym obsahom na internete nielen bez súhlasu všetkých, ktorí si tieto správy vymieňajú, ale aj bez súhlasu osoby, ktorej sa zdieľaný obsah týka, pričom cieľom je obeť ponižiť (zneužívajúci sexting).

Kyberšikana

Kyberšikana je opakované využívanie digitálnych platforiem na zastrašovanie, vyhrážanie sa alebo ubližovanie. Obeťami sú často deti a adolescenti. V kontexte kybernetického sexuálneho obťažovania agresori často používajú agresívny, sexistický, urážlivý, mizogýnnny a homofóbny jazyk a vyjadrenia, ktoré sú neúmerne cielené najmä na ženy, deti, adolescentov a LGBTQI+ ľudí.

Snímanie intímnych partií iných bez ich súhlasu a upskirting

Ide o fotografovanie alebo natáčanie iných ľudí invazívnym alebo iným nevhodným spôsobom, ktorý v týchto ľuďoch vyvoláva alebo môže vyvolať nepríjemné pocity. Takéto zábery sa zvyčajne robia bez vedomia a súhlasu snímanej osoby. Môžu zahŕňať fotografovanie osôb v intímnych situáciách alebo snímanie intímnych častí tel z diaľky alebo z blízka.

Upskirting predstavuje špecifickú formu voyerizmu, pri ktorej osoba tajne a bez súhlasu obeť fotografuje alebo natáča video intímnych oblastí danej osoby, často tak, že fotoaparát nasmeruje pod jej oblečenie.

Tieto praktiky prestupujú osobné hranice obetí a môžu im spôsobiť značné emocionálne utrpenie.

Kyberflashing (aj cyberflashing)

Ide o zasielanie nevyžiadaných obscénnych fotografií genitálií inej osobe bez jej súhlasu (zvyčajne prostredníctvom čtovacích aplikácií) v online prostredí.

Sexistické nenávistné prejavy

Táto forma sexuálneho násillia sa definuje ako akýkoľvek prejav, ktorý šíri, provokuje, podporuje alebo ospravedlňuje nenávisť na základe príslušnosti k ženskému alebo mužskému rodu či rodovej identity alebo rodového vyjadrenia. V praxi tento pojem zahŕňa aj sexistické verbálne útoky a vyhrážky (napr. znásilnením alebo mučením) namierené proti ženám, dievčatám a LGBTQI+ ľuďom. Takéto prejavy nie sú len urážlivé, ale vo všeobecnosti prispievajú k mizogýnii a útlaku na základe rodovej identity v online aj v offline prostredí.

Mýtus

„Sexuálne zneužívanie v online prostredí sa týka len detí z nestabilného alebo znevýhodneného prostredia.“

Realita

Potenciálnymi obeťami sú deti z akéhokoľvek prostredia. Každé dieťa, ktoré má nekontrolovaný prístup na internet, je potenciálne ohrozené týmto druhom zneužívania.

Kto je páchatelom?⁴

Páchatelom rodovo podmieneného násillia (GBV) a sexuálneho zneužívania detí (CSA) v online prostredí môže byť ktokoľvek. Podobne ako pri zneužívaní v reálnom svete, ani vo virtuálnom svete neexistuje jednotný profil páchatela: páchatelmi môžu byť romantickí partneri, známi, priatelia i cudzí ľudia.

K násilliu môže dochádzať medzi rovesníkmi aj medzi osobami rôzneho veku. V mnohých prípadoch páchajú rodovo podmienené násillie v online prostredí súčasní alebo bývalí partneri obetí, a to tak v stabilných ako aj v príležitostných vzťahoch. Páchatelia často využívajú digitálnu anonymitu – skrývajú sa za pseudonymy, falošné profily alebo si na internete vytvárajú rôzne identity. Práve anonymita im umožňuje manipulovať a kontrolovať obeť či vyhrážať sa im, a zároveň sa úspešne vyhýbať odhaleniu.

Mýtus

„Nebezpeční sú cudzí ľudia“: Páchatelmi prípadov sexuálneho zneužívania detí v online prostredí sú väčšinou ľudia, ktorých obeť nepoznajú.

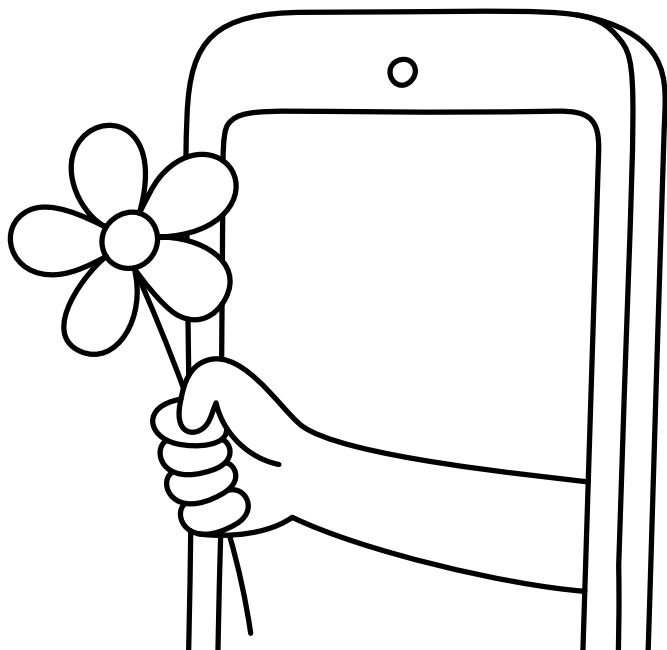
Realita

V skutočnosti sú častejšie páchatelmi sexuálneho zneužívania detí v online priestore osoby, ktoré dieťa pozná, napríklad priateľ, známy, člen rodiny alebo romantický partner.

Ako to páchatelia robia?⁵

Na rozdiel od všeobecného presvedčenia, že mnohé z foriem zneužívania v online prostredí sa dejú v temných a skrytých zákutiach internetu, nie je to tak. K zneužívaniu často dochádza takpovediac „na očiach“ – na platformách a v aplikáciách, ktoré používajú deti aj ich rodičia.

Keď páchatelia nadviažu kontakt s obeťou, postupujú pomerne rýchlo. Deti povzbudzujú, manipulujú alebo nútia k sexualizovaným aktivitám, ktoré môžu zaznamenávať. Zlákanie obete k aktivite so sexuálnym obsahom, snímky alebo videonahrávky, sú pre páchatela ďalším nástrojom na vynucovanie kontaktu s dieťaťom a prehĺbovanie zneužívania. Páchatelia často používajú na ukladanie a šírenie získaného obrazového materiálu hostingové stránky a online služby typu Cyberlocker (zabezpečené služby na zdieľanie súborov). Je znepokojujúce, že od prvého kontaktu s dieťaťom po distribúciu materiálu môže uplynúť len niekoľko minút alebo hodín.



Aké dopady a dlhodobé následky má sexuálne zneužívanie v online prostredí?⁶

Skúsenosť so sexuálnym zneužívaním vyvoláva u obeť rôzne pocity a reakcie. Obeť môže byť zmätená, pretože prežíva protichodné pocity, a môže sama o sebe pochybovať. Je to následok intenzívnych emócií a manipulácie, ktoré počas zneužívania zažíva. Pre niektoré obeť je skúsenosť so sexuálnym zneužívaním desivá.

Obvyklými následkami sú najmä

→ **Pocit viny a hanby:**

Zneužívanie môže v obetiach vyvolať zdanie, že sú samé zodpovedné za zneužívanie, pretože urobili niečo zlé.

→ Je dôležité zdôrazňovať, že zodpovedným za zneužívanie je páchatel, pretože je utvárané jeho rozhodnutiami a konaním, nie rozhodnutiami a konaním obeť.

→ **Znížená dôvera voči iným ľuďom:**

Zneužívanie vážne poškodzuje schopnosť obeť v budúcnosti dôverovať ľuďom alebo nadväzovať nové vzťahy.

→ Bránou k zneužívaniu je obvykle zneužitie dôvery, preto obeť môže byť v budúcnosti neistá pri vytváraní vzťahov.

→ **Strach alebo úzkosť:**

Obete môžu pociťovať pretrvávajúci strach, obavy alebo nervozitu.

→ Zneužívanie spochybňuje istotu bezpečia, čo následne u obete vyvoláva strach, že sa zlé veci budú opakovať.

→ **Ťažkosti s vyjadrovaním emócií:**

Pre obeť zneužívania môže byť ťažké vyjadriť ich pocity a určitým témam sa môžu vyhýbať.

→ Zneužívanie môže spôsobiť emocionálny zmätok a potlačenie emócií ako obranný mechanizmus.

→ **Nižšie sebavedomie:**

Obete zneužívania sa môžu cítiť menejcenné, prípadne môžu uveriť tomu, že si zaslúžili to, čo sa im stalo.

→ Je dôležité si uvedomiť, že nikto si nezaslúži zažiť zneužívanie a nikdy to nie je vina obeť.

→ **Horšie výsledky v škole:**

Obete môžu mať problémy so sústredením alebo môžu dosahovať horšie študijné výsledky.

→ Stres a bolestivé spomienky môžu mať vplyv na každodenné činnosti, aj učenie.

→ **Sociálna izolácia:**

Obete zneužívania sa môžu vyhýbať tráveniu času s priateľmi a rodinou a preferovať samotu.

→ Strach z odsúdenia alebo pocit nedôvery môže viesť k stiahnutiu sa zo spoločenského života.

**Čo s tým môžete
robiť?**

Ako rodič/opatrovateľ

Učte deti a mládež o význame zdravých vzťahov, rešpektu, súhlasu a konštruktívnej komunikácie. Budte príkladom.

Pochopenie a posilňovanie pozitívnych sociálnych hodnôt, rešpektu, empatie, dobrej komunikácie a schopnosti riešiť konflikty posilňuje aj bezpečné správanie sa v online prostredí. Na rozvíjanie týchto schopností nepotrebuje technologickej zručnosti, stačí sa s deťmi o nich rozprávať.⁷

Hovorte so svojim dieťaťom o bezpečnom správaní a o sexuálnom zneužívaní v online prostredí.

Pravidelná komunikácia s dieťaťom pomôže zaistiť jeho bezpečnosť na internete. Ak sa táto téma stane súčasťou vašich každodenných rozhovorov, podobne ako keď sa s deťmi rozprávate o tom, ako bolo v škole, pomôže im to cítiť sa uvoľnene. Iniciujte takýto rozhovor s deťmi a vypočujte si ich obavy.

Staršie deti a tínedžeri sa môžu cítiť trápne pri rozhovore o ťažkých témach súvisiacich s možným sexuálnym zneužívaním?⁸ Najťažší bude pravdepodobne prvý rozhovor – hovoriť o sexe nie je príjemné a nikto nechce premýšľať o niečom takom šokujúcom, ako je sexuálne zneužívanie. Nie ste v tom sami, veď len málokto sa cíti dostatočne sebaisto alebo pripravené na takýto rozhovor s deťmi.

Zopár tipov, ako nadviazať rozhovor⁹

- Vopred si naplánujte, čo chcete povedať. Ak treba, vyhľadajte si relevantné informácie a argumenty – budete sa cítiť pripravení.
- Zvoľte si na rozhovor čas, keď vás a dieťa nič nerozptyľuje a cítite sa uvoľnene. Rozhovor realizujte v prostredí, ktoré je pre dieťa bezpečné. Žiaden čas na rozhovor o sexuálnom zneužívaní v online prostredí nebude „ideálny“. Snažte sa najmä zabezpečiť, aby bolo dieťa pri rozhovore uvoľnené, pokojné a otvorené.
- Buďte úprimní a komunikujte primerane veku dieťaťa. V závislosti od veku môžete dieťaťu viac alebo menej podrobne vysvetliť, prečo je rozhovor dôležitý. Musíte však problém vysvetliť jasne a zrozumiteľne.
- Vyhnite sa posudzovaniu, obviňovaniu alebo zahanbovaniu. Bez ohľadu na to, čo vám dieťa povie, nikdy nenaznačujte, že je jeho vina, ak četuje s neznámymi ľuďmi online, diskutuje s nimi o osobných alebo intímnych veciach, ani že je zodpovedný za to, ak ho niekto požiada o zdieľanie sexuálne explicitného obsahu, prípadne ak takýto obsah iným ľuďom poskytl. Kľúčom k úspechu je udržiavať otvorenú komunikáciu. Ak si dieťa bude myslieť, že ho súdite alebo obviňujete, je menej pravdepodobné, že s vami bude hovoriť úprimne, a stúpajú šance, že sa vám v budúcnosti nezdôverí. Buďte nekonfliktní, neobviňujte svoje dieťa

a zdôraznite, že zodpovednosť za svoje konanie nesie osoba, ktorá sa dopúšťa zneužívania.

- ➔ Vyjadrite pochopenie, ak sa dieťa necíti pripravené hovoriť o tejto téme hneď. Spýtajte sa ho, či by sa necítilo komfortnejšie pri rozhovore s niekým iným. Ak je to možné, umožnite mu takýto rozhovor. Pokiaľ máte možnosť sa s touto ďalšou osobou porozprávať skôr ako dieťa, vysvetlite jej, o čom sa má s dieťaťom porozprávať a prečo.

Čo robiť a čo nie¹⁰

Nehovorte:

„Daj mi mobil! Tú appku vymažem.“

„Nepoužívaj telefón, nie je to bezpečné.“

„Ak ťa niekto požiada o video a ty ho pošleš, môžeš si za to sám/sama.“

„Urobil/a si chybu/, Bolo to zlé rozhodnutie.“

Povedzte radšej:

„Čo sa ti na tej appke páči?“

„O akých veciach sa tam ľudia rozprávajú?“

„Nik by od teba nemal chcieť, aby si na internete robil/robila niečo sexuálne alebo im niečo také posielal/posielala.“

„Nemajú o to žiadať.“

„Máš súhlas na zdieľanie toho, čo chceš zdieľať?“

„Ako by si reagoval/reagovala, keby ťa niekto nútil, aby si robil/robila niečo, čo nechceš?“

Ak sa vám dieťa zdôverí, že sa už niečo stalo:

Nehovorte:

„Nemôžem uveriť, že si to spravil/spravila!“

„Prečo si to spravil/spravila, keď vieš, že to nie je bezpečné?“

„To bolo fakt hlúpe.“

„Si hlúpy/hlúpa.“

Povedzte radšej:

„Som naozaj rád/rada, že si mi to povedal/povedala.“

„Super, že si mi o tom povedal/povedala. Určite to nebolo ľahké.“

„Povedz, čo sa stalo, a spolu to vyriešime.“

„Nemali to od teba chcieť.“

„Nik by od teba nemal žiadať, aby si robil/robila niečo také.“

„Je v poriadku povedať nie.“

„Môžem ťa objat?“

Najdôležitejšie je udržiavať otvorenú komunikáciu a vyhýbať sa súdeniu.

Nastavte rodinné pravidlá používania technológií

Aj keď nemôžete mať kontrolu nad všetkým, čo dieťa robí v online priestore, nastaviť očakávania o pozitívnom a bezpečnom správaní sa na internete môže tzv. rodinná zmluva či dohoda.

Ak zapojíte deti do nastavovania pravidiel, ukážete im, že na ich názore záleží a že majú právo vyjadriť sa k nim. Deti pochopia, načo sú pravidlá používania internetu, a budú to vnímať férovejšie, ako keď im

bez vysvetlenia poviete „bude to takto“. Je veľmi dôležité, aby ste stanovené pravidlá dodržiavali aj vy, dospelí, a boli ste pre deti vzorom. Deti kopírujú správanie dospelých, takže sa budú pýtať, prečo pre ne a dospelých neplatia rovnaké pravidlá.

Je dobré povedať: „Aké pravidlá potrebujeme na bezpečné používanie internetu?“, „Čo by malo nasledovať, ak niekto nedodržiava pravidlá?“

Je dobrý nápad zakazovať deťom prístup na internet a používanie elektronických zariadení?

Zakázať používať sociálne siete, napríklad tak, že dieťaťu vezmete zariadenie, vymažete aplikácie alebo ho prinútite, aby zrušilo sledovanie ľudí, ktorých osobne nepozná, nie je účinný spôsob, ako zaistiť jeho bezpečnosť. Online svet a komunikácia s priateľmi, je dôležitou súčasťou ich života. Hrozí riziko, že zákazy vyvolajú nevôľu a hnev a s deťmi vás odcudzia. Vaše kroky totiž môžu skôr vnímať ako trest než ako snahu zaistiť im bezpečie v online priestore, a budú hľadať spôsoby, ako obmedzenia obísť. Navyše, obava z ďalších obmedzení, môže v budúcnosti znížiť ochotu detí podeliť sa s vami o skúsenosti týkajúce sa tejto problematiky.

Zistite, aké platformy a aplikácie dieťa rado a často využíva. Zaujímajte sa o aktivity dieťaťa v online svete

Zaujímajte sa o online život detí rovnako, ako sa zaujímate o to, čo čítajú, kreslia, majstrujú či pozerajú v televízii. Tak, ako sa ich pýtate na to, čo robia, a ako sa zaujímate o ich život v reálnom svete, robte to isté aj v kontexte online prostredia. Ak pozitívnym a otvoreným spôsobom prejavíte záujem o to, čo čítajú, pozerajú alebo robia na

internete a povzbudíte ich zdieľaniu ich skúseností, nebudú ich považovať za niečo výlučné, čo nikoho iného nezaujíma.

Nerobte rýchle závery.

Odmietanie alebo zosmiešňovanie platformy alebo aplikácie, ktorú vaše dieťa rado používa, môže viesť k tomu, že sa ich dieťa bude hanbiť používať. Môže sa cítiť „vinné“ a začať okolo určitých aplikácií alebo platforiem robiť tajnosti, či začať svoje zariadenia používať tajne, hoci ich používa bezpečným spôsobom. Časom sa z takéhoto utajovania môže stať zvyk, ktorý môže deti robiť zraniteľnejšími, pretože je menej pravdepodobné, že budú o skúsenostiach s používaním komunikovať otvorene, a môžu dokonca klamať o tom, čo robia.

Informujte sa o nástrojoch, aplikáciách a nastaveniach, ktoré môžu pomôcť zaistiť bezpečnosť vášho dieťaťa na internete.

Naučte sa ako používať technológie na zaistenie bezpečia vášho dieťaťa v online prostredí.

Aj keď už máte zavedené kontrolné mechanizmy, oplatí sa venovať čas preskúmaniu ďalších dostupných možností, ktoré vám pomôžu vaše dieťa chrániť.

Nastavte si rodičovskú kontrolu - využite bezpečnostné nastavenia domácej Wi-Fi siete, elektronických zariadení a účtov. Využívajte bezpečnostné nastavenia – spolu s dieťaťom si prezrite bezpečnostné nastavenia vašich aplikácií a zariadení a pravidelne ich kontrolujte, či sú stále aktívne. Pravidelné rozhovory o bezpečnosti v online prostredí sú dôležité najmä preto, že technológie sa vyvíjajú naozaj rýchlo.

Príklady bezpečného správania na internete:

- voľba používateľského mena,
- nezdieľanie osobných informácií,
- overovanie zdrojov informácií,
- nastavenie súkromia (vrátane žiadostí o priateľstvo/sledovanie, nastavenia fotografií a povolení na označovanie).

Je dôležité všímať si akékoľvek príznaky, že online aktivity dieťa rozrušujú alebo sa v ich dôsledku trápi. Ak napríklad niečo dieťa obťažuje alebo je obeťou šikanovania, podprite jeho schopnosť chrániť sa tým, že dieťa naučíte ako agresora:

Nehovorte:

„Nemal/nemala by si používať svoje vlastné meno!“

„Nesmieš postovať fotky.“

Povedzte radšej:

„Učili ste sa v škole, aké informácie je bezpečné zverejňovať na internete a aké nie?“

„Je bezpečné používať svoje celé meno? Čo by si mohol/mohla použiť namiesto neho?“

„To je dobré používateľské meno – sedí ti a pritom je bezpečné.“

„Opýtal/opýtala si sa X, či je OK, že zverejníš túto fotku vás dvoch?“

„Tá celebrita/influencer používa svoje vlastné meno preto, že používanie sociálnych sietí patrí k jeho/jej práci.“

ČO S TÝM MÔŽETE ROBIŤ?

- stlmiť,
- obmedziť,
- zablokovať a
- nahlásiť – dospelej osobe aj prostredníctvom funkcie nahlásovania danej aplikácie.

Dohodnite sa na nastaveniach

Diskutujte o nastaveniach ochrany osobných údajov pre platformy a aplikácie, ktoré vaše dieťa používa. Rovnako sa dohodnite aj o všeobecnejších nastaveniach pre celú rodinu. Vysvetlite dieťaťu, prečo uprednostňujete určité kontrolné prvky alebo prečo chcete nastaviť nové a prečo chcete obmedziť používanie nejakej konkrétnej aplikácie. Ak dieťa pochopí vaše dôvody, je pravdepodobnejšie, že bude vaše rozhodnutia akceptovať a rešpektovať, navyše neskôr, keď bude používať internet samostatnejšie, bude obmedzenia uplatňovať aj samo.

Mýtus

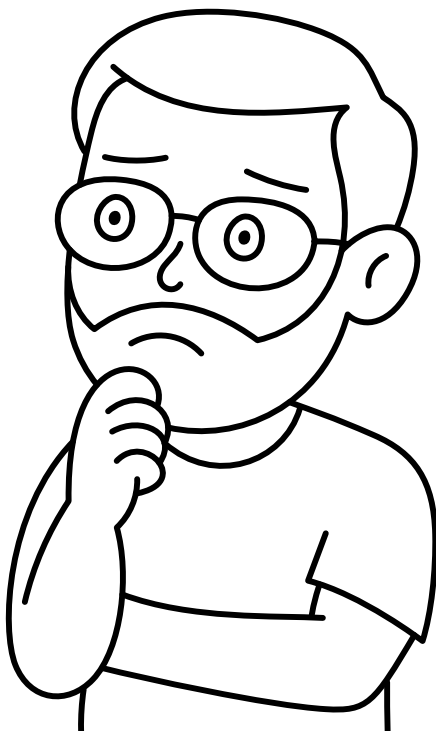
Rodičovská kontrola a nastavenia ochrany súkromia stačia na to, aby boli deti a mladí ľudia vo virtuálnom svete chránení.

Realita

Na zaistenie bezpečnosti v online prostredí sú potrebné rôzne stratégie, vrátane otvorených a úprimných rozhovorov s deťmi a mladými ľuďmi.

Ako pedagóg

1. Zahrňte do výučby témy ako zdravé vzťahy, súhlas, šikana a bezpečnosť na internete.
2. Vytvárajte v škole prostredie, ktoré je bezpečné z psychologického aj fyzického hľadiska.
3. Budte príkladom starostlivých a rešpektujúcich vzťahov a podporujte pozitívnu disciplínu a zmierlivé metódy riešenia konfliktov.
4. Počúvajte a podporujte osoby, ktoré zažili kybernetické násilie¹¹



Užitočné tipy!

Ako hovoriť o zobrazovaní sexuálneho zneužívania detí a zdieľaní nahých fotiek?

Pedagógovia si musia uvedomiť, že mladých ľudí vedú k zdieľaniu osobného alebo intímneho obsahu v online prostredí rôzne dôvody. Často je to prostriedok skúmania vzťahov, vlastnej identity alebo spôsob sebavyjadrenia v digitálnom priestore. Zdieľanie môže byť súčasťou flirtovania, hľadania spojenia, budovania dôvery alebo potvrdenia vlastnej hodnoty. Niektorý obsah však môže byť zdieľaný pod nátlakom alebo ako dôsledok manipulácie, vrátane nátlaku zo strany rovesníkov alebo partnerov, vydierania, groomingu zo strany dospelých alebo podvodu (napríklad ak sa niekto vydáva za rovesníka obete). Ohrození sú všetci mladí ľudia - dievčatá a LGBTQI+ mládež často uvádzajú, že zažívajú nátlak, zatiaľ čo chlapci sú častejšie obeťmi vydierania. Obsah zdieľaný s jednou osobou sa následne môže rýchlo šíriť prostredníctvom rovesníckych sietí najmä v školách, čo môže viesť k poškodeniu dobrého mena a povesti, šikanovaniu alebo zosmiešňovaniu obete. Aj fámy o existencii takéhoto obsahu môžu mať na obeť vážny emocionálny dopad, a to bez ohľadu na to, či sú pravdivé.

Ako môžete podporiť mladých ľudí, ktorí s stali obeťou?¹²

- ➔ **Nebagatelizujte dopad incidentu:** ak bol obrázok obete zdieľaný bez jej súhlasu, môže to pre ňu byť veľmi nepríjemné, preto tento dopad nezľahčujte.

→ **Vyhňte sa obviňovaniu obete**, napríklad tvrdením, že je vinou dieťaťa, že jeho obrázok bol zdieľaný, prípadne že ho v prvom rade vôbec nemalo zdieľať.

Nikdy nie je chybou mladého človeka, ak je jeho/jej podobizeň zdieľaná bez jeho/jej súhlasu.

Je dôležité, aby pedagógovia neobviňovali obeť. Nena- značujte, že mladí ľudia sú sami zodpovední za to, že sa ich podobizeň šíri bez ich súhlasu.

Takéto správanie môže v mladých ľuďoch vyvolať pocit hanby vo chvíli, keď sú mimoriadne zraniteľní, a môže znížiť pravdepodobnosť, že v budúcnosti nahlásia ďalšie incidenty alebo zneužívanie.

Ako sa vyvarovať obviňovaniu obetí:

Keď sa dozviete o incidente, pamätajte, že:

1. To, že mladý človek vyhotovil snímku samého seba alebo ju s niekým zdieľal, neznamená, že je zodpovedný za jej ďalšie šírenie
2. Nepripomínajte obetiam, že mali byť opatrnejšie alebo že ste v minulosti hovorili o pravidlách, príkazoch či zákazoch týkajúcich sa bezpečnosti.
3. Nehovorte v prvom rade o tom, ako sa mali mladí ľudia zachovať alebo že sú sami zodpovední za vlastnú bezpečnosť.

→ **Zaistite, aby sa študenti a žiaci cítili bezpečne**

Pamätajte, že podmienkou zdôverenia je pocit bezpečia a presvedčenie, že žiaka či študenta naozaj počúvate.

Používajte ústretovú reč tela a tón hlasu. Rozhovor vedte na vhodnom mieste.

Snažte sa používať pokojné a povzbudzujúce frázy, ako napríklad:

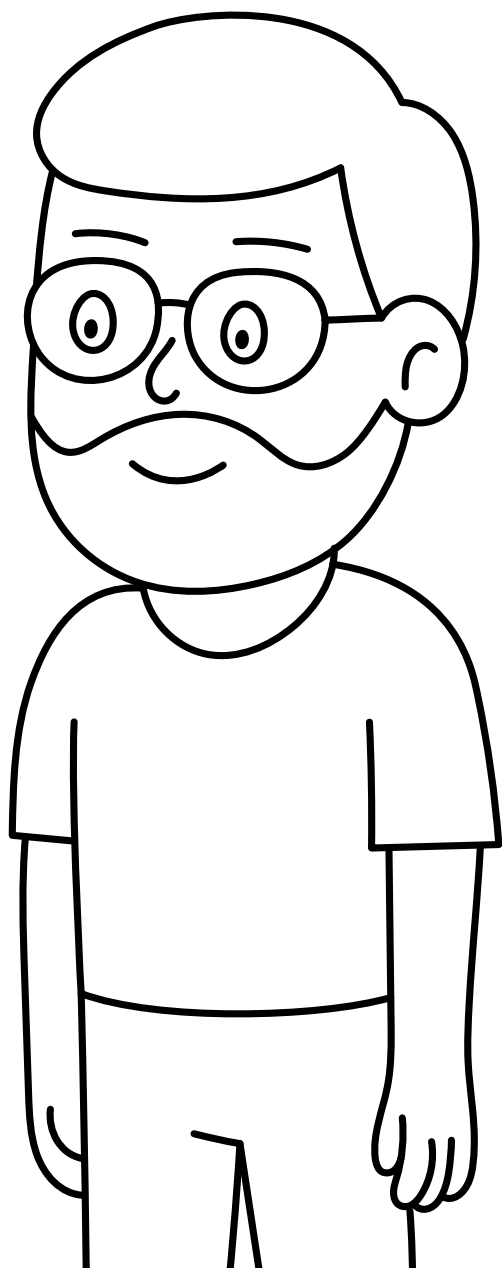
- „Skús mi povedať, čo sa deje.“
- „Som tu, aby som ťa počúval/počúvala – nie si v tom sám/sama a škola urobí všetko preto, aby sme ti pomohli, ako len budeme môcť.“
- „Hovoriť o tom si žiada odvahu – ďakujem.“

→ **Nesľubujte, že každá snímka sa dá z internetu odstrániť, ale uistite študenta/študentku, že spravíte všetko pre to, aby sa tak stalo.**

→ **Nepožadujte, aby vám ukázali daný obsah/snímku.**

→ **Upovedomte kontaktnú osobu** (napr. školského psychológa).

Oboznámte sa so školskými pravidlami, ako v prípade potreby postupovať. Škola by mala po incidente zahŕňajúcom škodlivé sexuálne správanie zistiť, či je potrebné vypracovať bezpečnostný plán. Rôzne školy môžu mať k tejto problematike rôzne prístupy.



Rozpoznávanie znakov zneužívania v online prostredí¹³

Internet ponúka neuveriteľný počet možností a atraktívne spôsoby, ako sa spojiť s inými používateľmi, zabaviť sa a objavovať nové záujmy a trendy. Je však dôležité, aby deti a mladí ľudia chápali potenciálny vplyv online obsahu a interakcií na ich duševné zdravie a celkové prosperovanie. Je však potrebné rozpoznať, kedy má prítomnosť dieťaťa či mladého človeka vo virtuálnom svete negatívny vplyv na jeho duševné zdravie. Vtedy je dôležité prijať potrebné opatrenia na prinavrátanie rovnováhy a ochranu. V závislosti od veku dieťaťa je vhodné položiť mu dve užitočné otázky:¹⁴

„Ako zistíš, že si na internete príliš dlho a potrebuješ si dať prestávku?“

„Čo by si poradil/poradila niekomu, na koho online aktivity majú negatívny vplyv v oblasti jeho/jej duševného zdravia?“

Niekoľko varovných signálov môže naznačovať, že dieťa zažíva v online prostredí zneužívanie alebo iné problémy.

Dieťa môže napríklad:

- ➔ zmeniť svoje návyky týkajúce sa používania internetu, napr. tráviť na ňom oveľa viac alebo, naopak, oveľa menej času než zvyčajne,
- ➔ chcieť prestať používať aplikácie a služby alebo vyhýbať sa aktivitám v reálnom svete, ktoré predtým malo rado,
- ➔ vykazovať nevysvetliteľné zmeny v správaní, napríklad sa po pripojení na internet alebo po používaní svojich elektronických zariadení stáva uzavretým, utiahnutým, rozrušeným alebo nahnevaným,
- ➔ stať sa tajnostkárskejším, pokiaľ ide o jeho online aktivity. Môže to zahŕňať napr. neochotu zdieľať informácie o tom, s kým v on-

line priestore komunikuje a čo tam robí, alebo izoláciu (napr. zatvorenie dverí alebo opustenie miestnosti) pri používaní svojich elektronických zariadení,

- spomínať mená priateľov, kontaktov alebo sledovateľov, ktorých nepoznáte, a len nejasne alebo neochotne hovoriť o tom, kto sú títo ľudia,
- hovoriť o témach príznačných pre dospelších ľudí, správať sa nevhodne alebo používať jazyk, ktorý nie je pre vek daného dieťaťa primeraný,
- disponovať darčekom, kreditom alebo financiami, ktoré môže použiť na internete a ich pôvod si neviete vysvetliť.

Účinky online a offline zneužívania môžu byť rôznorodé a môžu viesť k tomu, že dieťa/mladý človek:

- má problémy so spánkom, vrátane nočných môr,
- pociťuje extrémnu únavu a má problém so sústredením,
- správa sa problémovo alebo zaostáva v škole,
- uzatvára sa pred ostatnými,
- reaguje emocionálnejšie alebo má nezvyčajné výbuchy hnevu,
- venuje menšiu pozornosť starostlivosti o svoje telo a výzor,
- pociťuje stres alebo má záchvaty paniky,
- má poruchy príjmu potravy,
- premýšľa o sebaoškodzovaní alebo ho aj realizuje,
- má samovražedné myšlienky,
- zažíva iné ťažkosti v oblasti duševného zdravia,
- má záblesky ťaživých spomienok (tzv. flashbacky) alebo neodbytné či znepokojujúce myšlienky.

Mýtus

Ak by dieťa bolo obeťou groomingu v online prostredí, všimol/všimla by som si príznaky, pretože to nejaký čas trvá.

Realita

Páchateľom sexuálnych trestných činov namierených voči deťom na internete stačí len pár minút na to, aby si získali dôveru potenciálnej obete a nadviazali s ňou „priateľstvo“.

Ako sa pripraviť na rozhovor?¹⁵

Ak identifikujete dieťa, ktoré je ohrozené digitálnym násilím, či už sa ho dopustilo alebo ho zažilo, porozprávajte sa s ním osamote. Na rozhovor sa pripravte, zvážte svoj postup a aj to, čo môže dieťaťu brániť komunikovať s vami. Existuje mnoho dôvodov, prečo môže byť pre deti ťažké hovoriť o incidente.

Dieťa, ktorému bolo ublížené, môže napríklad:

- byť **v rozpakoch alebo hanbiť sa** za to, čím si prešlo,
- **pociťovať zodpovednosť** za ujmu, ktorú mu spôsobil páchateľ,
- obávať sa, že ten/tá komu sa zdôverí, **mu neverí**,
- byť **zастраšované alebo manipulované** osobou, ktorá mu ublížila,
- **báť sa reakcie dospelých** – dieťa si môže myslieť, že stratí kontrolu nad tým, čo sa bude diať ďalej, alebo že môže spôsobiť hanbu svojej rodine alebo komunite,

- obávať sa iných dôsledkov prezradenia zneužívania, ako je napríklad vylúčenie a/alebo **šikanovanie** zo strany rovesníkov, **poškodenie dobrého mena** alebo nutnosť **prestúpiť do inej školy**,
- **nevedieť, ako povedať** alebo verbálne komunikovať o tom, čo sa mu stalo,
- **nerozpoznať svoju skúsenosť ako zneužívanie**, osobitne významné je ak dieťa predpokladá, že „to je len súčasť školského života“ alebo „iní to majú horšie ako ja“.

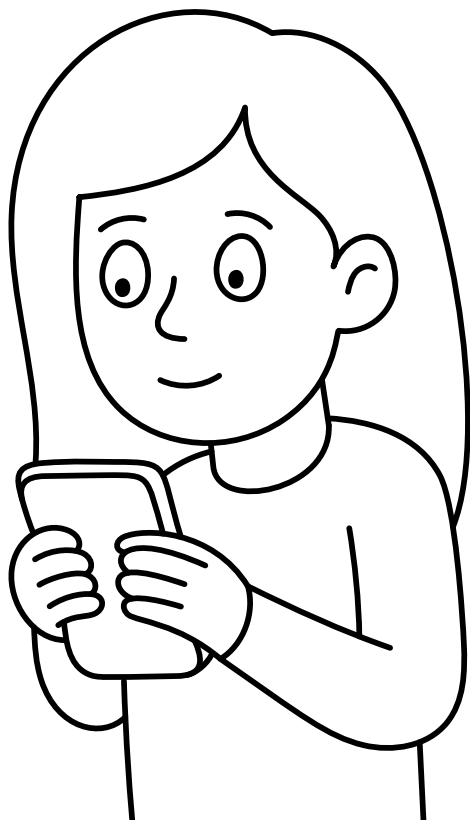
Dieťa, ktoré ubližovalo, môže napríklad:

- byť **v rozpakoch alebo sa hanbiť** za svoje konanie,
- **obávať sa dôsledkov plynúcich z prijatia zodpovednosti, ako je napr. trest zo strany školy alebo rodičov, zainteresovanie polície či orgánu sociálno-právnej ochrany detí alebo nutnosť prestúpiť do novej školy**,
- mať strach z iných dôsledkov plynúcich z prijatia zodpovednosti za svoje konanie, ako je **odcudzenie sa a/alebo odplata** zo strany rovesníkov, poškodenie **dobrého mena** alebo nutnosť **prestúpiť do inej školy**;
- **nevedieť, ako povedať** alebo verbálne komunikovať o tom, čo sa mu stalo,
- **nerozpoznať svoju skúsenosť ako zneužívanie**, osobitne významné je ak dieťa predpokladá, že „to je len súčasť školského života“ alebo „iní to majú horšie ako ja“.
- Hovoriť o takomto správaní môže byť obzvlášť ťažké pre dieťa, ktoré bolo samo obeťou sexuálneho násillia.

Niektoré deti môžu čeliť aj ďalším prekážkam, ktoré súvisia s ich charakteristikami, ako sú napríklad vek, príslušnosť k sociálnej skupine, kultúrne prostredie, miera a charakter religiozity, etnický pôvod,

pohlavie, sexuálna orientácia, rodová identita alebo jej vyjadrenie, zdravotné postihnutie, alebo kombinácia týchto faktorov. Profesionáli si o deťoch môžu formulovať vlastné domnienky, napríklad, že chlapec sa dopustil sexuálneho útoku, lebo „chlapci budú vždy chlapcami“, namiesto toho, aby zvážili možnosť, že jeho správanie naznačuje, že on sám bol zneužitý. V žiadnom prípade by však odborníci nemali pracovať s domnienkami ospravedlňujúcimi násilie; závery musia byť vždy podložené faktami.

Pripravte sa na to, že deti, ktoré ublížili alebo ktorým bolo ublížené, nebudú pri stretnutí s vami udržiavať očný kontakt a nebudú reagovať na všetko, čo poviete. Veľmi pravdepodobne prežívajú veľký stres, rozpaky či hanbu. No to, že to nedávajú najavo, neznamená, že nepočúvajú.



**Koho kontaktovať,
ak chcete na
Slovensku oznámiť
incident alebo
potrebujete
podporu?**

**Slovenská národná
krízová linka pre
oznamovanie násilia
alebo nevhodného
obsahu v online
priestore**

[Read more](#)

**Národný bezpečnostný
úrad**

Hlásenie kybernetických
bezpečnostných
incidentov

[Read more](#)

Podporu duševného zdravia a dôvernú pomoc deťom poskytujú:

Linka detskej istoty

[Read more](#)

Linka dôvery Nezábudka

0800 800 566

**Národná linka na pomoc
deťom v ohrození
VIAC AKO NI(c)K —
24/7 online čet pre deti
a mladých ľudí**

[Read more](#)

Poznámky a další zdroje

Poznámky

- 1 PlaySafe App User UNICEF Greece & Diotima
- 2 IWF A guide for parents and carers
- 3 PlaySafe App User UNICEF Greece & Diotima
- 4 PlaySafe App User UNICEF Greece & Diotima
- 5 IWF A guide for parents and carers
- 6 The „Let's block online sexual abuse!“ campaign, Information and Documentation Center on the Rights of the Child (CIDDC)
- 7 TIPS FOR PARENTS AND CAREGIVERS: KEEPING CHILDREN SAFE ONLINE DURING THE COVID-19 PANDEMIC, UNICEF
- 8 <https://www.nspcc.org.uk/>
- 9 ICMEC „Connected kids: a comprehensive guide to ensuring online safety and well-being“ & [How can I talk to my child about online safety?](#)
- 10 IWF A guide for parents and carers & ICMEC „Connected kids: a comprehensive guide to ensuring online safety and well-being“
- 11 [Q & A: The role of teachers in preventing and addressing school violence | UNESCO](#) & „YOUTH GUIDE TO END ONLINE GENDER-BASED VIOLENCE“, UN WOMEN
- 12 IWF „Nude sharing and Child Sexual Abuse Imagery“
- 13 ICMEC „Connected kids: a comprehensive guide to ensuring online safety and well-being“
- 14 ICMEC „Connected kids: a comprehensive guide to ensuring online safety and well-being“
- 15 Safety planning in education A guide for professionals supporting children following incidents of harmful sexual behaviour p. 24

Ďalšie zdroje

- Safety planning in education: A guide for professionals supporting children following incidents of harmful sexual behaviour [Plánovanie bezpečnosti vo vzdelávaní: Príručka pre odborníkov podporujúcich deti po incidentoch týkajúcich sa škodlivého sexuálneho správania] (Centre of expertise on child sexual abuse (CSA Centre))
- Making All Spaces Safe Technology Facilitated Gender based Violence [Bezpečne všade: Rodovo podmienené násilie vo svete technológií] UNFPA, 2021
- Yosep, I.; Hikmat, R.; Mardiyah, A. Preventing Cyberbullying and Reducing Its Negative Impact on Students -Using E-Parenting: A Scoping Review. [Prevenia kyberšikany a znižovanie jej negatívneho vplyvu na žiakov -Využívanie elektronického rodičovstva: A Scoping Review.] Sustainability 2023, 15, 175
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. [Rodičovstvo v digitálnom veku: Úloha rodičov pri prevencii kyberšikany u dospievajúcich.] Aggression and Violent Behavior, 35
- 79/243 United Nations Convention against Cybercrime [Dohovor OSN proti počítačovej kriminalite]; A/RES/79/243
- Combating Cyber Violence against Women and Girls [Boj proti kybernetickému násiliu na ženách a dievčatách], European Institute for Gender Equality (EIGE)
- ThinkUKnow: Parents and carers guide to online child sexual exploitation [Sprievodca pre rodičov a opatrovateľov o sexuálnom zneužívaní detí v online prostredí]



pre každé dieťa