

# NEWSLETTER

Centrum pedagogicko - psychologického  
poradenstva a prevencie, Záhorácka 51,  
Malacky 90101

# POVEDZ NIE KYBERŠIKANE

REŠPEKTUJTE A VÁŽTE SI JEDEN DRUHÉHO

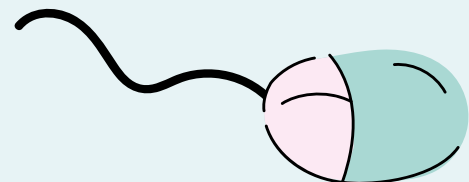
---

PROSÍM, NAHLÁSTE VŠETKY  
INCIDENTY TÝKAJÚCE SA  
KYBERŠIKANY



## Na úvod

- **Informačné technológie sú každodennou súčasťou skoro každého z nás, vďaka nim je komunikácia medzi nami nesmierne rýchla a jednoduchá, uľahčujú nám prácu, náš život je vďaka nim jednoduchší ako voľakedy.**
- **Zásluhou Internetu môžu jeho užívatelia neustále využívať mnoho služieb, ktoré im ponúka, vrátane online nákupov, prevodov peňazí na účet, alebo môžu pri ňom len tak relaxovať pozieraním videí či filmov.**
- **Tieto technológie nám však neprinášajú len bezproblémový život, ale práve naopak, ako aj súčasťou takmer všetkého nového a moderného sú aj nevýhody, tak ani u informačných a komunikačných technológií to nie je inak.**
- **Jedným z najzávažnejších problémov technológií využívajúce Internet, je bezpečnosť. Pre niekoho stále dookola opakovaná téma, no aj napriek tomu veľa z nás na ignorovanie bezpečnosti na Internete doplatilo. A hoci sú ľudia neustále „z každej strany“ upozorňovaní na možné riziká, ktoré môžu nastať nedodržiavaním určitých zásad tejto bezpečnosti, aj tak sa obrovský počet z nich dostatočne nechráni. A veľmi dôležitú rolu v tomto zohrávajú sociálne siete.**





# Sociálne siete



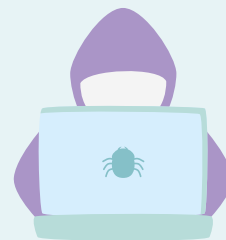
- **Sociálna sieť je určitý internetový systém alebo služba, ktorá umožňuje nie len komunikáciu a udržiavanie vzťahov medzi jej užívateľmi, ale aj zdieľanie obrázkov, hudby a iných príspevkov či informácií trvalým spôsobom. Každý užívateľ sociálnej siete má svoj vlastný užívateľský profil, ktorý si musel zaregistrovať. Na to sú potrebné osobné údaje, väčšinou sú to meno a priezvisko, pohlavie, dátum narodenia a prístupové heslo. Profil by mal prezentovať reálnu osobu alebo firmu, čo však nie je pravidlo.**
- **Internet ponúka možnosť anonymity, ktorú veľa ľudí využije a zaregistruje si **vymyslený profil**. Dnes už však nie je ojedinelé, keď nastane **krádež cudzieho profilu** a tým sa okradnutí môžu dostať do veľkých problémov. Je dôležité si uvedomiť, že príspevky, ktoré zverejňujeme, môžu vidieť aj ostatní užívatelia a teda k nim môžu mať prístup aj úplne cudzí ľudia. Preto by sa nemalo zabúdať na nastavenie účtu a súkromia. Sociálne siete sú preplnené informáciami o hocičom a je veľmi jednoduché a rýchle sa k nim dostať. Treba mať ale na pamäti, že niektoré z nich majú **nevhodný obsah**, čo môže zvyšovať **riziko vírusov** a môžu sa k nim dostať aj malé deti. Tie a nie len ony dokážu byť „online“ aj celé hodiny, následkom čoho vzniká **závislosť**. **Ľudia časom nevedia riešiť problémy, nevedia medzi sebou osobne komunikovať**. Čo sa týka ďalších rizík sociálnych sietí, netreba zabúdať na **stratu súkromia**, prípadne **obťažovanie** alebo **klamanie** užívateľov, **zneužitie osobných údajov, fotiek a profilu**.**



# Kyberšikana – šikanovanie cez informačno komunikčné technológie



- **Kyberšikana je 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), čat, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty. Do virtuálneho prostredia sa šikanovanie presunulo hlavne vďaka značnému rozšíreniu informačných technológií. V súčasnej dobe kyberšikane napomohla situácia spojená s COVID pandémiou, nakoľko každodennú komunikáciu medzi ľuďmi nahradila komunikácia v online priestore.**



- **Páchateľom kyberšikanovanie nemusí pripadať vôbec závažné a môžu ho považovať len ako určitý druh zábavy, keďže sa nikomu nemusia pozerať rovno do očí, nevnímajú emócie a zraniteľnosť obete a hlavne môžu byť po celý čas v anonymite. Tým si aj zároveň vôbec, alebo len málo uvedomujú zodpovednosť za toto konanie.**



## Následky kyberšikany

- ➔ **zanedbávanie školských povinností  
zlyhávanie v škole, vyhýbanie sa škole**
- ➔ **zdravotné ťažkosti spôsobené  
psychickými príčinami (bolesti brucha,  
poruchy spánku)**
- ➔ **pocity hanby, trápnosti poníženia  
a smútku**
- ➔ **depresie a úzkosti  
neustály strach a pocit ohrozenia**
- ➔ **pocit vlastného zlyhania,  
pokles sebavedomia a dôvery v ľudí**
- ➔ **beznádej**
- ➔ **násilie voči iným, pomsta**
- ➔ **sebapoškodzovanie, samovražda**





## Prevenca kyberšikany - 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 dovoľíš, aby ťa odfotil alebo natočil na video. Opatrnosťou sa chrániš pred možným ubližovaním.

➔ **Daj agresorovi pokojne a dôrazne najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj.** 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. . Ak sa ho budeš snažiť presviedčať, tak ho len povzbudíš v tom, aby pokračoval - chce totiž vidieť tvoju reakciu a pozorovať tvoj strach.

➔ **Povedz o kyberšikanovaní niekomu dospelému - rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii.** 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, zavražovanie alebo vyhrážanie. . 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.

➔ **Ak sa niekomu na internete vysmievaš, nadávaš mu alebo sa mu vyhrážaš, tak si ty sám tým, kto „kyberšikanuje“.** 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. 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 zle.



## **Kde sa môžem obrátiť o pomoc**

- ➔ **Zdôver sa blízkej osobe (rodič, kamarát, učiteľ)**
- ➔ **Vyhľadaj odbornú psychologickú pomoc (CPPPaP Malacky)**
- ➔ **Linky dôvery (IPčko, Linka detskej istoty a iné)**
- ➔ **Projekty zamerané na prevenciu a bezpečné používanie internetu:  
[www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk)  
[www.stalosato.sk](http://www.stalosato.sk)  
[www.stopline.sk](http://www.stopline.sk)  
[www.dobralinka.sk](http://www.dobralinka.sk)  
[www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk)**

**Tvoje pocity sú dôležité**

**POMOC EXISTUJE!!!**

Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva  
a prevencie, Záhorácka 51, Malacky 90101