TLAČOVÁ SPRÁVA č. 05/2024
28. OKTÓBER 2024

Ako deti chrániť pred kyberšikanou a praktické tipy, ako im zabezpečiť súkromie v online priestore

Kyberšikana je jedným z najzávažnejších problémov dnešnej doby, ktorému môžu deti čeliť vo virtuálnom priestore. Chránenie detí pred kyberšikanou je dôležitou témou, ktorá si vyžaduje aktívny prístup rodičov, učiteľov a celej spoločnosti. Čo robiť a ako odhaliť u vašich ratolestí, že sú zasiahnuté kyberšikanou? Ponúkame praktické tipy, ako zabezpečiť deťom mobilné zariadenia tak, aby boli chránené proti kybernetickým hrozbám.

Bratislava, 28.10.2024

Kyberšikana je komplexný problém, ktorý si vyžaduje pozornosť nás všetkých. Čím viac o ňom budeme hovoriť a čím viac budeme podporovať naše deti, tým bezpečnejší bude náš digitálny svet. Jedným z najväčších rozdielov medzi klasickou šikanou a kyberšikanou je jej rozsah. „Kyberšikana môže zasiahnuť oveľa väčšie publikum. Agresori v online svete majú pocit anonymity, čo im dodáva odvahu, ktorú by v reálnom živote nemali," zdôrazňuje klinická psychologička Mgr. Alica Farkašová a pripomína, že pocit bezpečia pomáha deťom byť omnoho odvážnejšími.

Aké formy má kyberšikana?

Deti sa môžu stretávať s rôznymi formami kyberšikany. „Posielanie výhražných alebo zastrašujúcich správ, ktoré môžu spôsobiť strach alebo úzkosť, vytváranie falošných profilov na sociálnych sieťach s cieľom manipulovať alebo zneužívať iných, zdieľanie alebo manipulácia s fotografiami alebo videami dieťaťa bez jeho súhlasu, často s cieľom zosmiešňovať alebo šikanovať, aj to je kyberšikana. Provokovanie alebo urážanie iných detí prostredníctvom komentárov alebo správ vedie k emocionálnemu rozrušeniu," uvádza Mária Krahulecová, spoluzakladateľka Qubit Conference®, ktorá sa venuje organizovaniu konferencií o kybernetickej bezpečnosti.

Medzi najčastejšie formy kyberšikany patria verbálne útoky, ktoré môžu zahŕňať nadávky, urážky alebo zosmiešňovanie prostredníctvom textových správ, e-mailov alebo príspevkov na sociálnych sieťach. Rozširovanie nepravdivých alebo škodlivých informácií o dieťati, čo môže poškodiť jeho povesť a vzťahy. Úmyselné vylúčenie dieťaťa z online skupín alebo hier, čo môže viesť k pocitom

osamelosti a izolácie, zverejnenie osobných informácií, ako sú adresa, telefónne číslo alebo iné citlivé údaje, s cieľom poškodiť dieťa alebo ho vystaviť nebezpečenstvu. Tieto formy kyberšikany môžu mať vážne následky na psychickom a emocionálnom zdraví detí, preto je dôležité, aby rodičia a učitelia boli informovaní o týchto praktikách a vedeli, ako im predchádzať a reagovať.

„Podľa štúdie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2019 sa viac ako 3 percentá školákov priznalo, že sa stali obeťou tohto nepríjemného javu. Vo svojej praxi sa stretávam s kyberšikanou zväčša ako so sekundárnym problémom, prípadne až po odporúčaní školského psychológa," povedala nám klinická psychologička Alica Farkašová, ktorá sa vo svojej praxi často stretáva s deťmi, ktoré sa s kyberšikanou vyrovnávajú. „Obete kyberšikany prežívajú veľké pocity hanby a vlastného zlyhania, preto trvá nejaký čas, kým sa vôbec niekomu zdôveria," vysvetľuje.

Má vaše dieťa SnapChat? Toto hneď urobte.

Rodičia by pomocou konkrétnych príkladov mali deťom vysvetliť, aké správanie je nevhodné a mali mať tiež prehľad, na akých platformách sú ich deti aktívne a aké majú kontakty. „Môžete použiť softvér na rodičovskú kontrolu, ak je to potrebné. Naučte deti, ako nastaviť svoj profil na sociálnych sieťach a aplikáciách tak, aby chránili svoje osobné údaje a obmedzili prístup neznámych osôb," uvádza Ondrej Kreheľ, expert na kybernetickú bezpečnosť pôsobiaci v New Yorku, spoluzakladateľ Qubit Conference®.

Ako rodič môžete obmedziť úrovne obsahu, ku ktorému má vaše dieťa prístup – hry, aplikácie aj knihy majú svoje vekové kategórie. „Mnohé aplikácie majú napríklad defaultne povolený prístup k polohe, no v rámci ochrany súkromia odporúčame prístup k polohe vypnúť, najmä pre fotoaparát, SnapChat, Instagram či hry. Keď budete robiť nastavenia telefónu pre svoje dieťa, odporúčam nerobiť to pred deťmi, pretože sú veľmi všímavé a postup si môžu zapamätať. Ľahko sa potom stane, že vypnú to, čo ste im zakázali a zapnú to, čo netreba," upozorňuje M. Krahulecová z prostredia kybernetickej bezpečnosti.

Podľa prieskumu medzi žiakmi základných a stredných škôl dominujú medzi sociálnymi sieťami YouTube, Facebook, Instagram, TikTok a SnapChat. V prípade aplikácie SnapChat je vypnutie zobrazovania polohy mimoriadne dôležité a to preto, upozorňuje odborníčka, že táto aplikácia zobrazuje polohu v reálnom čase s presnosťou na ulicu. Ideálne je, ak zakážete zobrazovať polohu hneď pri jej inštalácii. Deti na svojich sociálnych sieťach zverejňujú osobné údaje, z počtu 991 respondentov 53,9 % z nich má na profile fotografiu s jasne rozlíšenou tvárou, 46,9 % priezvisko,

28,6 % i reálny vek (8,5 % vyšší ako reálny), každý/á desiaty/a uvádza adresu školy (12,3 %), 11 % svoje telefónne číslo a 5,7 % adresu bydliska.

Čo robiť v prípade, že dieťa zažíva kyberšikanu?

Vplyvy kyberšikany na deti sú rôzne a závisia od veku a typu šikany, ktorú zažívajú. Rodičia by mali byť všímaví voči náznakom, ktoré môžu naznačovať, že ich dieťa je kyberšikanované. Zmeny v správaní, ako je uzatváranie sa pred rodinou, vyhýbanie sa škole, alebo nečakané zmeny v používaní technológie, by mali byť varovným signálom. „Deti sa môžu stretnúť s bolesťami brucha, nespavosťou či zvýšenou úzkosťou. Taktiež sa môžu cítiť ponížene a smutne, čo môže viesť k vážnejším problémom, ako je sebapoškodzovanie," varuje psychologička A. Farkašová.

Psychologička radí, že ak sa dozviete o kyberšikane, reagujte okamžite a povzbudzujte deti, aby sa zapojili do pozitívnych online aktivít, ako sú vzdelávacie hry alebo projekty, ktoré podporujú spoluprácu a rešpekt. Sledujte aktuálne trendy v digitálnom svete a informujte sa o nových hrozbách a praktikách, ktoré môžu ovplyvniť vaše deti.