



**METODICKÁ PRÍRUČKA**

# OBSAH

- 4 ÚVOD
- 5 ČO JE KYBERŠIKANOVANIE
- 15 AKO ROZOZNAŤ KYBERŠIKANOVANIE
- 18 ČO BY MALI VEDIEŤ DOSPELÍ O KYBERŠIKANOVANÍ
- 20 ČO BY MALO KAŽDÉ DIEŤA VEDIEŤ O KYBERŠIKANOVANÍ
- 21 ZÁSADY, OCHRANY PRED KYBERŠIKANOVANÍM
- 23 PRÍKLADY ZO SLOVENSÝCH ŠKÔL
- 27 TRAGICKÉ PRÍPADY ZO SVETA
- 30 FILMY
- 30 KYBERŠIKANOVANIE, ZATOČME S NÍM SPOLOČNE
- 34 ČO DETI VIDIA, TO DETI OPAKUJÚ
- 37 NEPRIATELIA
- 40 GUĽOVAČKA
- 43 POMSTA
- 46 HRUBOKRK
- 49 LEGISLATÍVA
- 58 VZOR TRESTNÉHO OZNÁMENIA
- 60 PREDNÁŠKY
- 61 KDE HĽADAŤ POMOC, AKO ODSTRÁNIŤ STRÁNKY OBSAHUJÚCE ŠIKANOVANIE
- 62 PRÍBUZNÉ PROJEKTY
- 63 O AUTOROCH
- 65 OCENENIA

- 66 PRACOVNÝ ZOŠIT
- 67 PREVENCIA KYBERŠIKANOVANIA
- 69 AKTIVITY NA PREVENCIU KYBERŠIKANOVANIA
- 70 Poznať kyberšikanovanie (1.)
- 71 Spoločnými silami (2.)
- 73 Týka sa to všetkých (3.)
- 79 Interview s hrdinom (4.)
- 80 Od koho som sa naučil/a (5.)
- 82 Rozdiel medzi šikanovaním a kyberšikanovaním (6.)
- 84 Odvaha ozvať sa (7.)
- 85 Aj hnev má svoje miesto (8.)
- 88 Emócie a emotikony (9.)
- 90 Ja som skvelý/ja som skvelá (10.)
- 93 Stopy na internete (11.)
- 94 Povedz nie (12.)
- 95 Môj superhrdina (13.)
- 96 Fotky, ktoré nepatria na internet (14.)
- 98 Osemsmerovka (15.)
- 100 Čo sa stane s mojou fotografiou na internete (16.)
- 101 Veselo, smutno (17.)
- 102 Čo by sa dalo spraviť? (18.)
- 103 Za čo sa dnes hnevám (19.)
- 104 Keď je mi ťažko (20.)
- 108 Reklamná kampaň (21.)
- 109 Dotazník na kyberšikanovanie (22.)
- 110 Dokonči príbeh (23.)
- 113 Všetko so všetkým súvisí (24.)
- 114 Komiks (25.)

# ÚVOD

Takmer v každej škole na Slovensku sa vyskytuje šikanovanie. Je to fakt, ktorý potvrdzujú všetky dostupné prieskumy a výskumy. Šikanovanie sa tak radí medzi najzávažnejšie ohrozenia detí a mládeže (spolu so šírením netolerancie, sexuálnym zneužitím, závislosťami). Je zaujímavé, že všetky tieto nástrahy tu boli aj pred príchodom internetu. Nové technológie priniesli len novú predponu „kyber-“. Obsah ale zostáva rovnaký, ublíženie človeku.

Projekt Kyberšikanovanie.sk prináša naše skúsenosti z osemročnej práce s touto témou. Je výberom toho najlepšieho a overeného z rôznych projektov z celého sveta.

Kyberšikanovanie.sk je multimediálny projekt určený pre slovenské základné a stredné školy, ale aj iné štátne i súkromné inštitúcie pracujúce s deťmi a mládežou. Výstupom projektu je metodická príručka a DVD s výberom šiestich filmov slovenskej aj zahraničnej produkcie na témy kyberšikanovania.

Vieme, že šikanovanie tu bolo, je a aj bude. Úplne sa nám ho nikdy nepodarí odstrániť. To ale neznamená, že budeme sedieť so založenými rukami. Zatváraním očí pred realitou, zatajovaním a bagatelizovaním, šikanovanie nepotlačíme, ale naopak posilníme. Obete budú slabšie a bezbrannejšie a agresori silnejší a beztrstnejší. Zmeňme to a zatočme so šikanovaním spoločne.

## Projekt má za cieľ:

- rozšíriť vedomosti o kyberšikanovaní,
- zvýšiť citlivosť na kyberšikanovanie,
- zmeniť pasívnych svedkov na aktívnych ochrancov obetí,
- prostredníctvom filmov vyvolať emocionálny zážitok, ktorý zmení pohľad svedkov na šikanovanie,
- pomocou aktivít hlbšie pochopiť prežívanie a správanie obete, agresora či svedkov.



# ČO JE KYBERŠIKANOVANIE

## Charakteristiky internetu a virtuálneho priestoru

Internet ako technológia, ktorá sa stala dostupnou takmer pre každého, priniesla nové možnosti komunikácie, šírenia informácií, trávenia voľného času, ale aj foriem agresivity. Pospájaním počítačov jednotlivých ľudí do celosvetovej siete vznikol samostatný priestor s vlastnými charakteristikami a pravidlami, v ktorom sa ľudia zoznamujú, stretávajú, komunikujú spolu, zdieľajú svoje myšlienky.

Správanie ľudí na internete a vo virtuálnom priestore je ovplyvnené tromi základnými charakteristikami, tzv. AAA princípom:

- **Dostupnosť (accessibility)** – internet a virtuálny priestor je dostupný 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Pripojiť sa na internet je možné z domova, ale aj kdekoľvek na cestách či z mobilu. Môžeme byť online počas vyučovania či práce, počas rozhovoru s blízkymi, vo dne i v noci. Môžeme byť pripojení dlhé hodiny v jednom kuse, viacerí súčasne.
- **Dosiahnuteľnosť (affordability)** – cena internetového pripojenia sa pohybuje okolo pár eur, čím sa internet stal dosiahnuteľným takmer pre každého, vrátane detí. Znižujú sa aj náklady na pripojenie prostredníctvom mobilných telefónov, pričom kvalita služieb, predovšetkým rýchlosť, sa neustále zvyšuje.
- **Anonymita (anonymity)** – jednou z najvýraznejších charakteristík, ktoré sa viažu na internet a virtuálny priestor, je práve anonymita, a tým pádom aj miera kontroly nad odhalením seba, ktorú má dotyčný vo svojich rukách. Sám sa môže rozhodnúť, či odhalí svoju identitu alebo bude vystupovať pod prezývkou, či zverejní svoje fotografie alebo použije cudzie. Možnosť skryť sa za maskou znižuje mieru sociálnej kontroly, ktorá ovplyvňuje naše správanie v realite. Na internete majú ľudia pocit, že ich nikto nepozná, nebudú vystavení posudzovaniu od blízkych, ktoré by mohlo viesť k odsúdeniu, k pocitom viny či hanby, a tak sa slobodnejšie púšťajú do správania, na ktoré by ináč nenabrali odvalu. Takáto anonymita má svoje pozitívne stránky – cez internet môže byť ľahšie začať hovoriť o ťažkých, bolestivých témach, pre niekoho osloviť dievča alebo chlapca, či vyjadriť otvorene svoj názor na dianie okolo. Má však aj svoju negatívnu stránku – je ľahšie prejsť aj k útokom a agresivite, lebo sa za ne človek necíti až natoľko zodpovedný alebo postihnuteľný.

Okrem týchto troch charakteristík definuje internet a ostatné nové technológie aj rýchlosť a dynamiku. Deti oslovuje všetko, čo je zaujímavé, prináša nové podnety a výzvy. Prírodná zvedavosť a hravosť ich poháňajú dopredu, lákajú ich vyskúšať všetko nové, ako aj nebezpečné a zakázané. V takýchto situáciách si skúšajú svoje možnosti a schopnosti, učia sa, kým vlastne sú. Skúšanie, ako aj robenie chýb a učenie sa z vlastnej skúsenosti sú súčasťou prirodzeného vývinu dieťaťa. Internet umožňuje venovať sa viacerým činnostiam naraz – písať si s kamarátmi cez čít, pridávať statusy na sociálnej sieti, popritom si robiť domácu úlohu a ešte aj esemeskovať. Môžeme pozorovať, ako veľký rozmach nových technológií ovplyvnil schopnosť detí i dospelých sústrediť sa na jednu činnosť a zotrvať pri nej bez rozptýlenia, alebo ako súčasné vykonávanie viacerých činností ovplyvňuje ich

kvalitu. Rýchle prepínanie medzi činnosťami a podvedomý tlak na to, koľko je ešte potrebné či možné stihnúť v obmedzenom čase, vniesli do života viac nepokoja a napätia, ktorú je zase potrebné niekde ventilovať.

### Internet a kyberšikanovanie

Ľudia zvyknú považovať nástup nových technológií za príčinu objavenia sa negatívnych javov súvisiacich s internetom, akým je aj kyberšikanovanie. V skutočnosti sú nové technológie iba nástrojom, ktorý ľudia nejakým spôsobom využívajú – pozitívne, aj negatívne. Ľudia boli vždy vynaliezaví a vedeli využiť na svoje ciele akúkoľvek novú technológiu, napríklad objav telefónu umožnil okrem komunikácie na diaľku aj anonymné telefonáty, dokonca už aj samotný objav písma v sebe zahŕňa aj možnosť písať výhrážne listy či posmešné nápisy po stenách. Internet a nové technológie tak iba vytvárajú nové, iné možnosti na negatívne sociálne interakcie. Internet tieto formy správania uľahčuje, vytvára pre ne vhodné podmienky, ale samotná príčina negatívnych javov nespočíva v nástroji, ale v ľuďoch, ktorí ho používajú. Kyberšikanovanie tak nie je novým javom, iba podobou javu starého, jednou z foriem šikanovania. Kvôli charakteristikám, ktoré súvisia s internetom (dostupnosť, dosiahnuteľnosť a anonymita), má však svoje špecifiká:

- **Anonymita páchatel’a** – páchatel’ sa cíti bezpečnejšie, je ho ťažšie odhaliť, jeho konanie nevidia svedkovia. U obeť prispieva anonymita páchatel’a k ešte väčšej podozrievavosti, neistote a strachu – nevie, voči komu sa má brániť, nevie, odkiaľ príde ďalší útok, páchatel’om môže byť ktokoľvek.
- **Dehumanizácia obeť** – tým, že páchatel’ nie je vo fyzickom kontakte s obeťou, môže ľahšie oddeliť svoje konanie od skutočného človeka a zjednodušiť ho iba na jeho technickú stránku. Nevidí okamžitú reakciu obeť, prežívanie, emócie, ktoré spúšťajú v druhom človeku odozvu v podobe ľútosti, súcitu, pocitu viny. Menej si uvedomuje, čo jeho správanie vyvoláva, dokonca ho môže považovať za neškodnú zábavu.
- **Preknanie rozdielov** – kvôli anonymite, ľahkej dostupnosti internetu a použitiu techniky sa páchatel’om kyberšikanovania môže stať ktokoľvek so základnými znalosťami práce s počítačom a internetom. Na kyberšikanovanie nepotrebuje ani fyzickú silu, ani podporu skupiny. Páchatel’ tak môže ľahko zaútočiť aj na niekoho, na koho by si v reálnom svete pre jeho autoritu alebo pozíciu netrúfol. V počítačových zručnostiach môžu mať dokonca deti prevahu nad dospelými. Často vedia viac ako ich učitelia informatiky. Takto sa môžu obeťami kyberšikanovania stať napríklad silnejšie a staršie deti, učitelia, nadriadení.
- **Kedykoľvek a kdekoľvek** – kým klasické šikanovanie sa väčšinou viaže na jeden priestor, napríklad na školu alebo zamestnanie, v prípade kyberšikanovania môžu útoky prichádzať kedykoľvek a kdekoľvek – stačí, ak má človek mobilný telefón alebo je pripojený na internet. Obeť sa tak pred útokmi nemôže nikdy skrýť, môžu sa diať aj v čase, keď sa ona sama nepohybuje na internete.
- **Rýchle šírenie** – v prípadoch klasického šikanovania sa o ňom väčšinou dozvedia priami účastníci v danej skupine. Pri kybernetickom šikanovaní sa kvôli rozšíre-

niu internetu a prepojeníu virtuálnych sociálnych sietí môžu akékoľvek obsahy, zverejnené na internete, rozoslané cez mobil alebo email, rýchlo dostať k veľkému počtu ľudí, pričom je ich šírenie nekontrolovateľné. Obeť tak ani nevie, kto všetko sa už o jej ponížení dozvedel, kde ju čakajú ďalšie posmešky a útoky.

- **Nepriame ubližovanie** – na rozdiel od fyzického šikanovania páchatel' a obeť nie sú v priamom kontakte, po kybernetickom šikanovaní nezostávajú viditeľné stopy ublíženia (zranenia, modriny, poškodené oblečenie a pod.). Páchatel' používa psychické prostriedky ubližovania a manipulácie, zraňuje slovami, nie údermi.

Aj napriek týmto odlišnostiam sa kybernetické šikanovanie väčšinou nedeje vo vákuu, v striktno oddelenom virtuálnom priestore. Býva skôr reakciou na udalosti vo vonkajšom svete, súvisí s reálnymi vzťahmi. Vo väčšine prípadov, napriek anonymite, agresor a obeť nie sú cudzí ľudia, poznajú sa zo sociálneho prostredia, v ktorom sa pohybujú, aj keď obeť nemusí tušiť, kto jej ubližuje. Preto sa aj v tejto príručke venujeme širším súvislostiam kyberšikanovania, pri prevencii považujeme za dôležité rozvíjať vzťahy a zručnosti v reálnom svete.

### **Fakty o kyberšikanovaní**

Kyberšikanovanie poznáme aj pod názvami kybernetické šikanovanie, elektronické šikanovanie, online šikanovanie alebo pod anglickými názvami cyberbullying, cybermobbing. Je jednou z foriem šikanovania, páchatel' využíva pri svojej činnosti moderné technológie (počítač, internet, mobilný telefón, herné konzoly a pod.) a svoje útoky (alebo minimálne ich časť) realizuje vo virtuálnom priestore s využitím rôznych služieb a nástrojov, ako sú email, IM (instant messenger – napr. Skype, Viber, WhatsApp, Snapchat), čít, diskusné fóra, sociálne siete, stránky na zverejňovanie fotografií a videí, blogy, SMS správy, telefonáty).

Rovnako ako pri iných formách šikanovania, aj kyberšikanovanie je opakované a zámerné správanie, ktorého cieľom je vysmievať sa, ubližovať niekomu, ponížovať ho, zraniť. Agresor zneužíva svoju moc nad obeťou. Obeť vníma kyberšikanovanie ako zraňujúce a nevie sa voči nemu dostatočne brániť.

Je potrebné odlišiť kyberšikanovanie od iných foriem agresivity na internete. Ak si napríklad dvaja spolužiaci navzájom nadávajú na sociálnej sieti, tak sme svedkami online hádky, ak niekto vulgárne nadáva ostatným v online diskusii, tak hovoríme o trollingu alebo flamingu, ale v týchto prípadoch nejde o kyberšikanovanie.

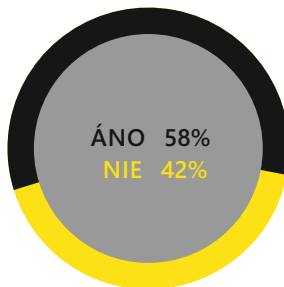
Školy by mali problematike kyberšikanovania venovať priestor napríklad v predmete mediálna výchova alebo informatika. Ochrana pred rizikami nových technológií by mala byť súčasťou rozvoja mediálnej gramotnosti každého jedinca.

Podľa prieskumu eSlovensko o.z. z roku 2014 by až 90 percent učiteľov privítalo viac informácií o kyberšikanovaní. Viac ako polovica učiteľov už riešila šikanovanie vo svojej škole. Len 8 percent škôl uviedlo, že počty prípadov kyberšikanovania klesajú, zvyšok pozoruje stagnáciu a nárast prípadov. 42 % škôl nevenuje samostatnú pozornosť fenoménu šikanovania.

**Privítali by ste viac informácií o možnosti riešenia kyberšikanovania na školách?**



**Riešili ste vo vašej škole prípad kyberšikanovania študentov?**



Počet prípadov kyberšikanovania na vašej škole:



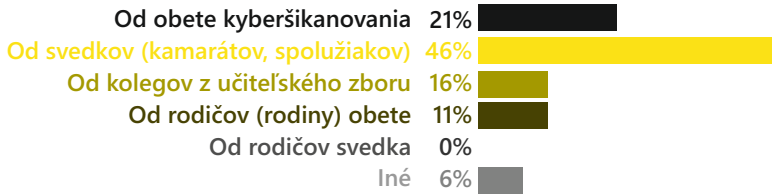
Venujete na vyučovaní téme kyberšikanovania samostatný priestor?



Z prieskumu tiež vyplýva, že učители (dospelí) sa najčastejšie o šikanovaní dozvedia od svedkov (spolužiakov) obete. Je to jeden z dôvodov, prečo sa náš projekt snaží pracovať práve s mlčiakou resp. prizierajúcou sa väčšinou. Takmer polovica prípadov (46 %) vyplávala na povrch vďaka spolupatričnosti, pravému kamarátstvu či súcitu svedkov.

Agresori sa sami nepriznávajú. Obete taja, že sú šikanované a priznávajú sa len v 1 prípade z 5 (21 %) a aj to až vo vysokom štádiu. Logicky z toho vyplýva, že ak chceme znížiť šikanovanie, je potrebné zamerať sa práve na svedkov, ktorí vidia už prvé kroky ubližovania.

### Ako ste sa dozvedeli o kyberšikanane u študentov na vašej škole?



Mladí ľudia sami priznávajú, že na internete si najčastejšie „robia srandu z iných“ (59 %), vysmieávajú sa alebo nadávajú niekomu (50 %) a fotografujú alebo natáčajú iných v trápnych situáciách, a potom to zverejnia (17 %). Dve tretiny (66 %) obetí kyberšikanovania vie, kto je agresorom. Najčastejšie je to niekto, koho poznajú naživo (buď zo školy alebo z okolia) alebo ich známy z internetu (19 %).

### Ako ste kyberšikanovanie u študentov riešili na vašej škole?



## Čo všetko môže byť kyberšikanovanie:

- **Urážky a nadávky** – v komentároch, v diskusiách pod fotografiami, videami alebo príspevkami, na nástenke na sociálnych sieťach, v emailových, čtových a sms správach, telefonicky cez mobil.
- **Obťažovanie, zastrasovanie, vyhrážky a vydieranie** – opakované obťažovanie prezváňaním, anonymnými telefonátmi, nechcenými správami cez mobil, preťažovanie emailovej schránky nevyžiadanou poštou, posielanie vírusov, vyhrážanie sa ublížením alebo smrťou. Páchateľ sa tiež môže nabúrať do profilu obeť, zmeniť heslo a následne profil upraviť. Vydiera obeť tým, že jej profil vráti, len ak splní jeho podmienky. Na vydieranie môžu byť použité aj fotografie alebo videá obeť, jej osobná komunikácia alebo dôverné informácie o nej.
- **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 obeť k nahej postave alebo znetvorenie pôvodnej fotografie). Samostatnou kategóriou je tzv. happy slapping, videá, ktoré zachytávajú agresívne alebo sexuálne útoky na obeť.
- **Šírenie osobných alebo nepravdivých informácií o obeti** – 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 získava prístup k údajom obeť a pod jej menom objednáva rôzne tovar z internetu. Páchateľ vytvorí obeť profil alebo webstránku o nej, kde ju zosmiešňuje, ponižuje alebo založí skupinu na sociálnej sieti, ktorá prezentuje negatívny postoj k obeť. Ak sa dostane do emailovej schránky alebo profilu obeť, tak jej tiež môže vymazať správy alebo komunikovať s jej priateľmi a známymi, útočiť na iných ľudí, šíriť nepravdivé informácie.
- **Kybernetické prenasledovanie (Cyberstalking)** – 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, emailmi a prezváňaním, tiež vyhrážanie, vydieranie, ohováranie medzi rovesníkmi, vyzvedanie informácií od ostatných, nabúranie sa do profilu.

Kyberšikanovanie často prebieha medzi deťmi a dospelivajúcimi, ktorí veľa používajú moderné technológie. Stáva sa aj to, že žiaci takýmto spôsobom šikanujú učiteľa. Kyberšikanovanie sa môže 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 uchylujú ku kybernetickému prenasledovaniu, vydieraniu, ohováraniu a poškodzovaniu povesti obeť.

## Od posmeškov k násiliu

S ubližovaním a násilím sa stretávame nielen na internete, ale aj v bežnom živote. Drobné posmešky, „vtipné“ prezývky, nadávky, ohováranie, výsmech a ponižovanie ešte nemusia byť šikanovaním, ale negatívne zážitky do vzťahov medzi ľuďmi vnášajú. V každom z nás sa ukrýva aj kus násilia, vieme byť rovnako zlí a ubližujúci, ako aj dobrí a pomáhajúci. Veľakrát sa za takýmito drobnými útokmi skrýva neprejavенý hnev a nespokojnosť. Nepovieme iným, ak sa nám niečo nepáči alebo nám niečo nevyhovuje, ale potom poza chrbát im našu nespokojnosť a frustráciu dáme pocítiť.

Škola nie je stopercentne bezpečným miestom. Prichádzajú do nej deti so svojím prežívaním, svojím radosťami i bolesťami, trápeniami i sklamaniami, zažívajú v nej malé víťazstvá, ale takisto aj neúspech a sklamanie. Na ošetrovanie týchto pocitov pri naplňaní vzdelávacích cieľov nezostáva veľa priestoru. Nemôžeme teda očakávať, že sa v škole nebudú vyskytovať žiadne negatívne javy – stačí sa len započúvať do rozhovorov medzi deťmi. Mieru výskytu negatívnych javov rovnako ovplyvňujú aj vzťahy medzi učiteľmi navzájom, či medzi učiteľmi a žiakmi.

Ľudia, ktorí sa cítia istí sami sebou, vedia o svojej cene, vnímajú, že majú čo dávať ostatným, sa vedú dostatočne obrániť, vymedziť sa voči ostatným a zároveň nepotrebujú ubližovať iným, ponižovať ich, aby sa cítili lepšími, silnejšími. Záleží im na tom, aby sa oni sami cítili medzi ľuďmi dobre, ale zároveň, aby sa aj iní cítili dobre s nimi. Ak sme však nezažili dostatočnú mieru prijatia v blízkych vzťahoch, aj do iných vzťahov a situácií si prinášame svoje neistoty a nedôveru voči iným. Ak sa potom stretávame s nepríjemnými skúsenosťami, zažívame hanbu, odmietnutie, ak sa cítime menejcenní, bezmocní, máme potrebu túto nerovnováhu niekde prevážiť na opačnú stranu – aj tým, že sa povýšime nad niekoho iného. Nieкто sa potrebuje iba predviesť, že je múdrejší, krajší, šikovnejší, ale nieкто chce dokázať, že je silnejší, drsnejší, má viac moci a kontroly nad ostatnými. Čím sú vzťahy v nejakej skupine rovnocennejšie, čím viac môžu všetci členovia ovplyvňovať dianie a sú rešpektovaní, tým sa znižuje miera negatívnych javov. Naopak, v skupinách, kde sú jedni výrazne postavení nad ostatnými, kde drží časť skupiny v rukách moc a autoritatívne ju uplatňuje, druhá časť skupiny je nútená poslúchať bez možnosti rozhodovať o sebe, tam je aj výskyt negatívnych javov vyšší. Stačí sa pozrieť na väznicu, reedukačné zariadenia alebo na to, ako kedysi vyzerala povinná vojenská služba. Aj v školách je možné položiť si otázku, nakoľko prispieva atmosféra v nej k negatívnym javom medzi žiakmi.

Škola je zároveň aj malou vzorkou celej našej spoločnosti – deti predsa nevyrastajú vo vákuu, ale citlivo vnímajú postoje a hodnoty ľudí okolo seba, predovšetkým najbližších a následne ich kopírujú. Miera tolerancie voči násiliu, voči diskriminácii je stále veľmi vysoká, silno vnímame inakosť a vyčleňujeme na základe nej.

Zvyšovanie citlivosti na jemnejšie formy násilia a včasná reakcia v takýchto situáciách pomáha predchádzať eskalovaniu negatívnych javov. Môžete reagovať už pri prvých príznakoch, drobných posmeškoch a ponižovaní, môžete takéto správanie pomenovať a zastaviť ho v začiatkoch. Môžete hľadať príčiny hnevu a frustrácie, hľadať efektívnejšie,

priamejšie spôsoby na ich vyjadrenie, zvládnutie, skôr než prerastú do šikanovania či kyberšikanovania. Závisí to len od skupiny, ako ďaleko šikanovanie zájde a aké prostriedky použije – od úrovne vzájomných vzťahov, od toho, nakoľko sú ľudia zrelí a otvorení, schopní počúvať aj druhých, hľadať v konfliktach riešenia, ktoré sú prijateľné pre všetkých. Toto všetko sa však môžete spolu učiť.

### **Obet', agresor, svedkovia**

Internet a virtuálny priestor ponúkajú možnosti a vytvárajú okolnosti, v ktorých sa obeťou kyberšikanovania môže stať každý – rovnako, ako je aj v reálnom svete každý z nás vystavený určitým rizikám. Učíme sa s rizikami žiť, predchádzať im, vedieť ich odhadnúť a vhodne na ne reagovať, vedieť spracovať ich následky. Kyberšikanovanie na internete môžeme prirovnať k iným formám násilia v realite. V bežnom živote a aj na internete vieme do istej miery ovplyvniť, či sa s takýmito rizikami stretneme – napríklad tým, že sa nebudeme pohybovať na určitých miestach (v prípade internetu stránkach) alebo že na nebezpečné miesta pôjdeme v skupine. Rovnako sa môžeme učiť, ako na riziká vhodne zareagovať, vedieť sa pred nimi brániť – môžeme sa učiť chrániť na internete, ale aj naučiť sa základom sebaobrany v bežnom živote. Zvládnuť ohrozujúce situácie a aj zážitky, pri ktorých došlo už aj k zraneniu – fyzickému či psychickému, pomáhajú lepšie rozvinuté životné a sociálne zručnosti, ako aj psychická výbava každého jednotlivca.

### **Faktory na strane obeť:**

- **Schopnosť brániť sa** – agresivita sama osebe nie je zlá. Služí nám na prežitie, nato, aby sme sa vedeli ubrániť v situáciách ohrozenia. Aj deti sa potrebujú postupne naučiť brániť, strážiť si svoj priestor a svoje hranice. Niekedy sú však práve rodičia prekážkou v tomto procese – ak sú nadmieru ochraňujúci a nenechajú dieťa, aby sa učilo obrániť sa samo, ak dieťa karhajú a trestajú za prejavy hnevu a presadzovanie si svojho, ak očakávajú, že bude vo všetkom poslušné a podriadi sa iným.
- **Reziliencia** – alebo psychická odolnosť, predstavuje schopnosť vyrovnávať sa so záťažou, prekážkami a nepriaznivými udalosťami v živote. Kým sa niekto pri prvej prekážke vzdá, druhý bude bojovať, až kým sa mu ju nepodarí prekonať. Jedno dieťa môže reagovať na zážitok s kyberšikanovaním stiahnutím sa, zvýšenými pochybnosťami o sebe, či depresívnym prežívaním, iné dieťa môže rovnaký zážitok vybrať k tomu, aby sa začalo aktívne brániť.
- **Zdroje dieťaťa** – kvalita vzťahov a miera náročných situácií v živote dieťaťa môžu ovplyvniť jeho prežívanie a reakciu pri kyberšikanovaní. Ak má dieťa pevné zázemie a podporu blízkych, kam sa s dôverou obráti o pomoc, môže takúto situáciu zvládnuť ľahšie. Ak sú však jeho vzťahy doma narušené alebo nefunkčné, keď sa ono samo alebo celá rodina musia súčasne vyrovnávať aj s inými záťažovými situáciami, ako sú napr. finančné ťažkosti, rozvod rodičov, sociálne vylúčenie, tak je oveľa ťažšie zvládnuť akúkoľvek ďalšiu záťaž.
- **Vyjadrovanie emócií** – v náročných situáciách je nápomocné, keď dieťa vie rozoznávať a pomenovávať svoje emócie a prežívanie, a má zároveň vo svojom okolí ľudí, ktorým o svojom prežívaní môže povedať. Mnohé deti sa namiesto toho



v rodine učia, že emócie sú niečo, čo je potrebné potlačiť („veľkí chlapi neplačú“, „buď rozumná“). Takto strácajú dôležitý nástroj na orientovanie sa v sociálnych situáciách, ktorý by im mal pomáhať rozoznávať, kedy sa cítia príjemne a kedy nepríjemne.

- **Sociálne zručnosti** – pomáhajú lepšie fungovať v sociálnych vzťahoch. Medzi zručnosti, ktoré môžu dieťaťu pomôcť v situáciách, keď sa stretne s kyberšikanovaním, patrí napríklad schopnosť získať si priateľov či vzbudiť sympatie v iných (vrátane dospelých, ktorí môžu byť nápomocní), schopnosť požiadať o pomoc, zručnosť pri riešení konfliktných situácií (a to nielen agresívne, ale napríklad aj zmierením, presvedčením druhej strany, upokojením konfliktu). Deti, ktorým takéto sociálne zručnosti chýbajú, bývajú častejšie vyčlenené z kolektívu alebo odmietané, stretávajú sa s nepochopením, sú vnímané ako odlišné, nesympatické, dostávajú od okolia menej pozitívnych reakcií a podpory. Sociálne zručnosti sú do istej miery podmienené osobnostnými charakteristikami dieťaťa tým, čo sa dieťa naučilo vo svojej rodine, ale aj v interakciách s rovesníkmi a inými dospelými.

#### **Faktory na strane agresora, spolupáchateľov a svedkov kyberšikanovania:**

- **Zakotvenie vo vzťahoch** – ak žijú deti v bezpečných vzťahoch v rodine, kde sa cítia prijímané také, aké sú, ak majú kamarátov, s ktorými si rozumejú, tak menej potrebujú dokazovať svoju prevahu násilím. Páchatelia kyberšikanovania majú často zažitú nejakú zranenia zo svojich primárnych vzťahov, vzťahy si budujú na mocenskosti a vzbudzovaní strachu, aby ich okolie vnímalo ako silných jedincov a nikto si na nich netrufoval.
- **Konflikty a záťažové situácie** – kyberšikanovanie, a aj akákoľvek iná forma násillia, môže byť spôsobom, ktorým sa deti vyrovnávajú s napätím a frustráciou vo svojom živote. Obeť im poslúži na ventiláciu ich nepríjemných pocitov, skutočná príčina sa však nachádza niekde inde. Voči tomuto pôvodcovi je ale ťažké alebo nemožné hnev prejavíť, rešpektíve ani jeho prejavenie neprináša žiadnu zmenu, nepriaznivé podmienky nezmišnú. U niektorého dieťaťa môžu byť príčinou konfliktné vzťahy v rodine, ubližovanie a týranie od najbližších, u iného zase napríklad opakovaný neúspech v škole, ďalšie dieťa mohlo byť samo predtým obeťou šikanovania. Deti, ktoré zažívajú vo svojom živote niečo nepríjemné, sa ľahšie pridávajú na stranu útočníkov alebo im ich trápenie nedovoľuje vidieť, že je niekomu inému ubližované.
- **Empatia** – schopnosť vcítiť sa do prežívania druhého človeka pomáha predchádzať negatívnym javom. Dieťa sa empatii učí predovšetkým od rodičov, ak sú títo vnímaví voči jeho prežívaniu a potrebám. Ak dieťa zažíva, že niekto rozpoznáva jeho prežívanie a citlivo naň reaguje, aj ono sa učí byť citlivým voči prežívaniu iných.
- **Hodnotový rámec rodiny** – základným hodnotám, ktoré platia v medziľudských vzťahoch, sa dieťa učí najmä v rodine. Rodičia mu vstúpajú (ale rovnako aj svojím správaním ukazujú), že voči ostatným treba byť fér, že nie je správne ubližovať slabším, ale naopak, ich treba chrániť a pomôcť im, že nie je čestné, ak niekto

vyhrá kvôli tomu, že je v presile, ale aj to, že ak niekomu dieťa ublíži, tak sa má ospravedlniť alebo sa snažiť o nápravu. Aj keď každé dieťa prichádza do kolektívu s hodnotovým rámcom, ktorý má zažitý z rodiny, aj v novom prostredí je možné vytvoriť pravidlá a hodnoty, ktoré platia práve tam a dôsledne trvať na ich dodržiavaní.

# AKO ROZOZNAŤ KYBERŠIKANOVANIE

Kyberšikanovanie nemusíte hneď spozorovať, pretože sa deje v priestore, kde sa vy väčšinou nepohybujete alebo ho používate na iné účely, resp. vás ani samotné deti nemusia chcieť do tohto priestoru, ich vlastného súkromného sveta pustiť. S nepríjemnými zážitkami na internete sa radšej nezveria nikomu alebo o nich povedia kamarátom. Deti majú obavy, že ak by o tom povedali rodičom, tak by im internet zakázali používať úplne, aby ich ochránili alebo by im aj tak nevedeli pomôcť, lebo sa v nových technológiách tak dobre nevyznajú. Málo detí má takú dôveru k učiteľom, aby sa im chodili zverovať s ťažkosťami alebo na rozhovor nemajú učitelia dosť času. Niektorí učitelia sa ku kyberšikanovaniu stavajú tak, že to nie je ich starosť, lebo sa to nedeje v škole – ich úlohou je predsa zabrániť tomu, aby si deti neublížovali počas vyučovacích hodín a prestávok, to, čo robia vo svojom voľnom čase sa ich už netýka. Aj keď za správanie detí vo voľnom čase zodpovedajú rodičia, je potrebné myslieť na to, že kyberšikanovanie nie je osamotený jav, naopak, najčastejšie sa viaže na vzťahy a zážitky, ktoré sa odohrávajú v realite.

Dôvodom na ohováranie cez sociálnu sieť môže byť hádka o frajera medzi spolužiakmi. Za vytvorením posmešného profilu učiteľa sa zase môže skrývať nespravodlivá poznámka. Ak sa konflikt na internete týka vzťahu dvoch ľudí, ktorí sa stretávajú aj v škole, tak sa konflikt preniesť aj tam. Toto prepojenie na realitu zároveň umožňuje pracovať so vzťahmi, riešiť konflikty a predchádzať tomu, aby sa nevyriešené napätia prenášali aj do virtuálneho prostredia.

V začiatkoch je kyberšikanovanie jednoduchšie zastaviť a aj jeho následky môžu byť miernejšie. Všímajte si preto už počiatočné signály toho, že sa niečo deje, nenechajte sa odradiť vyháňavými odpoveďami. O kyberšikanovaní sa môžete dozvedieť z pozorovania správania dieťaťa, ktoré je obeťou alebo páchatelom kyberšikanovania, ale aj z rozprávania detí, ktoré sú svedkami.

## **Dieťa môže byť elektronicky šikanované, ak:**

- zisťuje ako sa dá zablokovať osoba na sociálnych sieťach, ako sa dajú zablokovať prichádzajúce hovory či SMS,
- prestane používať sociálne siete, zruší si svoj profil,
- nečakane prestane používať počítač alebo mobilný telefón,
- veľakrát mu zvoní telefón alebo chodia sms správy, ale nezdvíha, neodpovedá na ne, nechce o telefonátoch a správach hovoriť,
- sa zdá nervózne, neisté alebo smutné pri čítaní emailov alebo správ v mobile, po odchode od počítača,
- uniká do choroby,
- nechce chodiť do školy alebo medzi ľuďmi,
- vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači alebo mobile,
- uzatvára sa pred rodinou a priateľmi, a súčasne popiera, žeby sa niečo dialo,
- uniká do sveta fantázie, počítačových hier.

### **Dieťa môže elektronicky šikanovať, ak:**

- rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite,
- prehnane sa smeje pri používaní počítača,
- trávi čas s kamarátmi pri počítači, prehnane sa smejú, ale nechce prezradiť, čo robia,
- vyhýba sa rozhovoru o jeho aktivitách na počítači,
- používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho,
- maže históriu prehliadania,
- ak sa správa voči ostatným deťom agresívne aj v realite, ponižuje ich, vysmieva sa im,
- zažilo silný konflikt s kamarátom alebo učiteľom, ktorý zostal nevyriešený, dieťa stále cíti krivdu a hnev.

### **Následky kyberšikanovania**

Mohlo by sa zdať, že keď pri kyberšikanovaní nedochádza k fyzickému zraneniu, ubližovanie sa nedeje tvárou v tvár, len niekde vo fiktívnom svete internetu, tak sa obeť nič vážne nemôže stať alebo sa z toho rýchlo otrásie a ide sa ďalej. Nie je to tak – aj ubliženia vo virtuálnom priestore vedia bolestivo zasiahnuť citlivé miesta, dokážu rozkolísať sebaúctu a zvýšiť pochybnosti o sebe, dostať obeť do izolácie, pripravíť ju o priateľov – dôsledky kyberšikanovania sa prejavujú v jej každodennom živote. Následky kyberšikanovania sú veľmi individuálne. Niektoré deti sa vedú s kyberšikanovaním vysporiadať aj samé, najmä ak trvalo krátko, ale u iných presiahnu negatívne účinky kyberšikanovania ich aktuálne zdroje na zvládnutie náročnej situácie. Závažnosť, ktorú so sebou môže kyberšikanovanie priniesť, môže byť pre obeť taká veľká, že čokoľvek ostatné prestáva mať význam, dokonca sa môže zdať, že ani neexistuje žiadne východisko a nikdy už nebude lepšie.

### **Všímajte si:**

- zanedbávanie školských povinností, zhoršenie prospechu alebo zlyhávajúce v škole, vyhýbanie sa škole, ktoré môže súvisieť buď so snahou vyhnúť sa stretnutiam s agresorom alebo s priveľkou mierou záťaže (u dospelých podobné problémy v zamestnaní),
- výraznú zmenu správania – napr. uzatvorenie sa do seba, únik do sveta počítačových hier, vyhýbanie sa dovtedy obľúbeným činnostiam alebo kamarátom,
- psychosomatické ťažkosti (zdravotné ťažkosti spôsobené psychickými príčinami), napr. bolesti brucha, poruchy spánku, zhoršenie alergických príznakov, zvýšená náchylnosť na ochorenia,
- rôznorodé negatívne emocionálne prejavy- pocity hanby, trápnosti, poníženia, smútku, bezvýhodiskovosti a beznádeje,
- psychické ťažkosti a ochorenia- depresie, úzkosti,
- neustály strach a pocit ohrozenia,
- pocit vlastného zlyhania, pokles sebaúcty a dôvery v ľudí,

- zvýšenie agresívneho správania, násilie voči iným, pomstu,
- sebapoškodzovanie, samovražedné sklony, ktoré sú reakciou na zdanlivo bezvýhodiskovú situáciu.

Tieto následky sa nemusia spájať len s kyberšikanovaním. Podobné správanie a prežívanie sa môže spájať aj s inými náročnými situáciami, krízami a záťažou, ktoré dieťa zažíva alebo zažilo. V každom prípade, ak akákoľvek záťažová situácia v živote dieťaťa spôsobí až takéto následky, malo by to byť pre nás signálom, že sa deje niečo vážne a je potrebné zasiahnuť.

# ČO BY MALI DOSPELÍ VEDIETĚ O KYBERŠIKANOVANÍ

## Kyberšikanovanie je signál

Kyberšikanovanie je negatívny prejav správania a ako každé správanie má niekde svoju príčinu. Pozerajme sa naň ako na užitočný signál, ktorým deti niečo vyjadrujú. Čo sa dozvedáme o obeti kyberšikanovania? Možno si takto všimneme, že je to dieťa, ktoré si ťažko hľadá priateľov a potrebuje sa naučiť lepšie brániť. Čo naznačuje kyberšikanovanie o páchatelovi? Začnime rozmýšľať, čo je v jeho živote také ťažké, bolestivé, zraňujúce, že potrebuje ubližovať iným. A čo svedkovia kyberšikanovania? Všimnú si, že sa deje niečo zlé? Pokúsia sa kyberšikanovanie zastaviť alebo pred ním budú zatvárať oči? Zrazu zistíme, že by celá trieda potrebovala trochu viac rozvinúť vzájomnú súdržnosť a pomoc jeden druhému navzájom. Takto môže byť aj kyberšikanovanie šancou na nový začiatok, lebo si uvedomíme, že niečo nie je v poriadku a začneme sa snažiť o zmenu.

## Môže to byť aj moje dieťa

Rodičia chcú svoje dieťa vidieť väčšinou v dobrom svetle, ťažšie si priznávajú, že aj ich dieťa by mohlo niekomu ublížiť alebo naopak, byť slabé a zraniteľné. V skutočnosti sa však za určitých okolností môže každé dieťa stať aj obeťou, aj páchatelom kyberšikanovania – v prvom prípade stačí napríklad, ak sa dostane do konfliktu s niekým, kto nebude vedieť svoj hnev dobre spracovať.

V druhom prípade sa môže stať, že zažije nejakú frustráciu, ktorú si bude chcieť na niekom vybiť, oplatiť mu, že sa cítilo nepríjemne, alebo si iba neuvedomí, že dobrá zábava, ktorú vymysleli s kamarátmi, pre niekoho iného taká vtipná nebude. Za kyberšikanovaním sa však veľakrát skrýva niečo vážnejšie. Nikto neubližuje ostatným len tak, bez príčiny – za každým násilím sa skrýva nejaká vnútorná bolesť. Dieťa môže používať kyberšikanovanie na zvládnutie napätia, nato, aby získalo ocenenie v skupine, ukázalo svoju moc alebo zo strachu, aby sa ono samo nestalo obeťou. V každom prípade je aj dieťa, ktoré niekomu ubližuje, dieťaťom, ktoré potrebuje pomoc.

Zaroveň sa väčšina detí vo svojom živote aspoň raz stretne s nejakou formou šikanovania, či už v pozícii obeť, svedka, spoluvinníka alebo páchatela – veď si skúste spomenúť na vaše zážitky z detských kolektívov.

Ak rodičia zistia, že niečo také sa týka ich dieťaťa, veľakrát nevedia, ako zareagovať. Ak je ich dieťa páchatelom, tak si nechcú pripustiť, čo sa deje, zľahčujú jeho správanie, zatvárajú pred ním oči. Nie je ľahké priznať si, že správanie dieťaťa je úzko prepojené s ich činmi. Tušia, že nato, aby sa niečo zmenilo, budú musieť začať od seba. Ak je dieťa obeťou, niekedy ich premôžu vlastné emócie a pocit zlyhania, že neochránili dieťa.

Pritom vo všetkých troch prípadoch potrebujú deti najviac, aby dospelí zostali pevní, rozhodní, niekto, o koho sa dá oprieť. Páchatelovi nepomôže, ak budú dospelí jeho správanie kryť – naopak, mali by od neho žiadať nápravu. Obeť potrebuje od dospelých vnímať, že situácia nie je neriešiteľná a že mu dôverujú, že to dokáže s ich pomocou zvládnuť. A aj svedkovia potrebujú od dospelých cítiť, čo je správne a čo nie tak, že sa jednoznačne postavia na stranu spravodlivosti a nastaví hranice.

## **Naše správanie ovplyvňuje výskyt kyberšikanovania**

Dospelí, rodičia aj učitelia, si častokrát myslia, že deti učia, ako sa správať tým, že im vysvetľujú, čo je žiaduce a čo nie, pochvália ich, keď sa správajú podľa ich očakávaní a vyhrešia alebo potrestajú, keď sa správajú nevhodne. Odmena a trest môžu síce ovplyvňovať správanie detí, ale oveľa viac je ich správanie formované príkladom dospelých. Deti sa správaniu učia pozorovaním dospelých, skúšaním si rôznych alternatív správania a sledovaním reakcií okolia na ich konanie, pričom vedia veľmi dobre rozlíšiť, kedy je reakcia dospelého skutočná a nie hraná. Dospelí, s ktorými deti prichádzajú do kontaktu, sú pre deti vzorom – najsilnejším sú samozrejme ľudia, s ktorými majú najbližší vzťah, ale aj učiteľ sa pre nich do istej miery stáva príkladom. On nastavuje pravidlá fungovania v triede, v škole. Každý z nás môže pri kontakte s deťmi ovplyvniť výskyt negatívnych javov, ako je kyberšikanovanie - a to najmä v tých situáciách, kedy zareagujeme bez rozmyšľania, prirodzene. V takýchto situáciách im ukazujeme, akým hodnotám naozaj veríme - či sa zastaneme slabších, či sa posmievame iným, ako sa my sami bránime voči ubližovaniu, nakoľko trváme na tom, aby sa k nám ľudia správali s úctou a nakoľko sa aj my sami správame voči deťom s úctou a rešpektom, nakoľko vyžadujeme poslušnosť, nakoľko vyjadříme svoj hnev, ale aj umožníme vyjadriť hnev iným, či sa vieme ospravedlniť, keď sme spravili chybu.

## **Naša úloha je naučiť deti, ako sa chrániť samé**

Stretávame sa s tým, že sa nás rodičia a učitelia pýtajú, čo majú robiť, aby ochránili deti pred kyberšikanovaním. Niektorí navrhujú, že najlepšie by bolo úplne zamedziť tomu, aby používali počítače a internet, aspoň kým nebudú trochu staršie. Nikdy však nebudeme vedieť ochrániť deti pred všetkým zlým. Keby to aj bolo možné, tak by sme z detí akurát vychovali nesamostatných chudáčikov, ktorí sa nevedia ubrániť a nedokážu sami vyriešiť žiadnu náročnejšiu situáciu. V prípade ťažkostí sa spoliehajú na pomoc iných, namiesto toho, aby sa opreli o vlastné schopnosti a dôverovali si, že to dokážu. Našou úlohou je preto postupne deti pripravovať aj na stretnutia s náročnými situáciami tak, aby si v nich poradili a chránili ich iba v takých situáciách, ktoré presahujú ich aktuálne možnosti a schopnosti. Môžeme spolu s nimi hľadať riešenia, ako by sa dala ťažká situácia, konflikt, ohrozenie zvládnuť, ale potom ich nechajme, aby sa rozhodli, ktorú možnosť zvolia a aby ju aj samé vykonali. Pomáhajme až vtedy, keď sme o pomoc požiadaní, povzbudíme deti, že to dokážu aj bez nás.

## **Je dôležité vidieť to dobré**

Pri aktivitách, ktoré slúžia na predchádzanie kyberšikanovaniu, je účinnejšie zamerať sa na pozitívne stránky v deťoch, nie na negatívne. Vnímajte deti ako potenciálnychvedkov kyberšikanovania – je to rola, s ktorou sa najľahšie budú vedieť stotožniť. Žiadne z nich predsa nechce byť obeťou alebo páchatelom – kto už by chcel byť slabý alebo zlý. Môžete ale osloviť tú stránku v nich, ktorá chce byť „hrdinom“, tým, ktorý zachráni toho, komu sa ubližuje, kto zvíťazí nad zlom, kto je natoľko odvážny, že sa vzoprie agresorovi. Povzbudzujte deti k tomu, že každé z nich má v sebe aj takúto odvahu a dokáže zastaviť zlo – aj keď možno nie samo, ale spolu je ich viac a majú moc – stačí iba nemlčať, keď sa niečo deje.

# ČO BY MALO KAŽDÉ DIEŤA VEDIEŤ O KYBERŠIKANOVANÍ

**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. Keď ukončíš prácu na počítači, nezabudni sa odhlásiť, najmä keď používaš počítač v škole alebo u kamarátov. Opatrnosťou sa chrániš pred možným nabúraním do tvojho konta a následne pred ubližovaním.

**Ak sa ti na internete niekto vysmieva, nadáva ti, vyhráza sa ti alebo ti ináč ubližuje, nemá na to právo** a ty sa vždy môžeš nejakým spôsobom brániť. Daj agresorovi pokojivo a dôrazne najavo, že si takéto správanie neželáš, a ďalej s ním nekomunikuj. Ak sa ho budeš snažiť presvedčať, 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. Popros o pomoc kamarátov, povedz o kyberšikanovaní niekomu dospelému – rodičovi, učiteľovi, psychológovi, polícii, kontaktuj linku Pomoc.sk (116 111). Nespravil si nič zlé a nie je dôvod nato, 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) **ukladaj**.

**Kyberšikanovanie nie je správne a môže niekomu veľmi ublížiť.** Dobre si rozmysli, čo na internete robíš, či už zo zábavy, z hnevu alebo z 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 vyhrázaš, 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 mrziť 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, násilniu a nespravodlivosti. Ak páchatel' vidí, že obeť nie je sama, tak často so svojím správaním prestane.



# ZÁSADY OCHRANY PRED KYBERŠIKANOVANÍM

## Zverejňovanie osobných údajov, fotografií a videí

Akékoľvek osobné informácie (rasová alebo národnostná príslušnosť, zdravotný stav, ekonomická situácia rodiny, intímny život, prístupové heslá ku kontaktám a profilom, telefónne číslo), fotografie alebo videá môže páchateľ využiť na kontaktovanie, zosmiešnenie obete, na vyhrážanie sa alebo vydieranie. Deti by mali vedieť, že tak, ako v bežnom živote neprezradia o sebe čokoľvek hocikomu, rovnako by to malo platiť aj na internete. Učte ich, aby si rozmysleli, čo chcú pred kým zverejniť a ukážte im, ako nastaviť prístup k osobným údajom iba pre priateľov, ako si voliť dobré heslo a ako bezpečne uchovávať akékoľvek dokumenty na internete.

## Okamžitá reakcia

Kyberšikanovanie je potrebné riešiť okamžite. Čím dlhšie situáciu nechávate tak, tým sa môže zhoršovať a jej následky môžu byť závažnejšie. Učte deti, aby na situácie, ktoré sú im neprijemné, adekvátne zareagovali. Je dôležité, aby dali páchateľovi dôrazne a jednoznačne najavo, že im jeho správanie prekáža, chcú, aby s ním prestal a ak sa tak neudeje, tak podniknú ďalšie kroky. Ďalej by s ním však nemali komunikovať, pokúšať sa mu niečo vysvetliť, presvedčať ho. Práve reakcia obete je to, čo páchateľ očakáva. Je účinnejšie nepristúpiť na jeho hru, lebo sa v nej človek ešte viac zamotá.

## Uschovávanie dôkazov a odstraňovanie stránok

Aj keď si agresori myslia, že na internete zostávajú anonymní, nie je to celkom tak. Pri akejkolvek činnosti vo virtuálnom priestore zostávajú stopy, ktoré môžu poslúžiť buď na identifikáciu páchateľa, alebo ako dôkaz o čine. Naučte deti, aby si uschovali akýkoľvek dôkazový materiál (emaily, SMS, MMS, históriu četu, www stránky). Správy nemusia čítať ani na ne reagovať, ale môžu ich použiť v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy a svoju identitu, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. Pri uchovaní emailu si uložte alebo vytlačte aj internetovú hlavičku správy, ktorá obsahuje dôležité informácie o odosielateľovi. Nájdete vo vlastnostiach, možnostiach každej správy. V prípade SMS a MMS správ je potrebné odfotiť ich aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Užitočný môže byť aj výpis prijatých správ alebo telefonátov. Ak sa kyberšikanovanie deje na sociálnej sieti alebo ak páchateľ vytvoril o obeti posmešnú stránku alebo falošný profil, tak je potrebné uložiť ich v podobe fotografie pracovnej plochy (printscreen, screenshot). Ukážte deťom, ako je možné dôkazy uschovať alebo sa dohodnite, že keď sa také niečo bude diať, tak prídu za vami, aby ste im s uschovaním dôkazov pomohli. Po uchovaní dôkazov môžete požiadať o odstránenie ubližujúceho obsahu prostredníctvom služby Stopline.sk.

## Blokovanie a nahlásovanie

Aj na internete je možné vybrať si, s kým chce človek komunikovať a s kým nie. V emailovej alebo četovej komunikácii sa dá nastaviť blokovanie správ od šikanujúcej osoby. V četovej miestnosti alebo na sociálnych sieťach je možné nahlásiť obťažovanie

správcovi stránky. Ak sa kyberšikanovanie deje medzi spolužiakmi, mali by sa o tom dozvedieť učitelia v škole. Nahlásiť kyberšikanovanie a požiadať o pomoc je možné aj u školského psychológa, v Centre pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie, kde sú pracovníci vyškolení na riešenie šikanovania, na linke Pomoc.sk (116 111) alebo u Polície SR. Deti od štrnástich rokov sú už trestnoprávne zodpovedné a za vydieranie, ohováranie alebo vyhrážanie môžu byť stíhané.

# PRÍKLADY ZO SLOVENSKÝCH ŠKÔL

## Obete sú agresori, agresori sú obeť

Spolužiáci si na Facebooku nadávali, posielali si vulgárne odkazy. Online hádky prerástli až do online šikanovania. Ak to nebolo adresované im, považovali to za neškodné a zábavné. Ak sa to dotklo ich osobne, boli urazení a žiadali o pomoc učiteľa. V tomto prípade boli všetci zúčastnení aj obeťami aj agresormi. Agresori boli z usporiadaných rodín, s pevnými morálnymi zásadami, ale aj z rodín, kde boli rodičia rozvedení, mali málo času na deti, nedostatočne s nimi komunikovali a nevenovali pozornosť tomu, čo ich deti robia. Všetci si ubližovali navzájom. Niektorí rodičia túto situáciu vôbec neriešili, ani keď ich na to upozornil učiteľ. Na prvý pohľad to pôsobilo ako nezaujem, ale mohlo to byť aj prenášanie zodpovednosti na školu.

**Riešenie:** Učiteľ si vytvoril pracovný profil na Facebooku a žiaci vedia, že ich kontroluje. Na triednickej hodine učiteľ pustil film o šikanovaní a vysvetlil, kam až nevinná zábava môže dôjsť. Šikanovanie sa už nezopakovalo. Vzťahy v triednom kolektíve boli primerané veku, išlo o snahu o zviditeľniť sa v rámci vrstovníckej skupiny.

## Fotky v spodnej bielizni

Žiačky sa na WC samé nafotili v spodnej bielizni. Potom fotografie rozšírili pomocou mobilu po triede. Spolužiáci sa im začali posmievať a fotky sa šírili ďalej po celej škole prostredníctvom WhatsAppu a iných aplikácií. Žiačky prestali chodiť kvôli tomu do školy.

**Riešenie:** Učiteľka sa porozprávala so žiakmi, ktorí sa posmievali, vysvetlila im, prečo je ich správanie škodlivé. Žiaci fotky po upozornení už ďalej nešírili a postupne sa o tom prestalo v škole hovoriť. Obete samé uznali, že boli hlúpe, keď také fotky šírili medzi spolužiačky a spolužiakov.

## Falošné emaily o homosexualite

Agresor vnikol do emailu obeť, ktorá sa neodhlásila zo svojej pošty. Obeť má poruchu pozornosti spojenú s hyperaktivitou. V jej mene agresor poslal spolužiakom vulgárne maily, kde sa priznal k homosexuálnej orientácii. Spolužiáci na to upozornili učiteľa. Agresora sa nepodarilo odhaliť.

**Riešenie:** Obeť navštevovala psychológa. V škole zrealizovali prednášku o kyberšikanovaní. Obeť si následne zmenila heslo k emailu. Šikanovanie sa neopakovalo, ale obeť je nozným terčom šikanovania aj v budúcnosti, prispieva k tomu aj jej správanie. Učitelia si viac všímajú obeť, aby v ranom štádiu odhalili nové šikanovanie, ak sa objaví.

## Vydieranie na Facebooku

Agresori vnikli spolužiakovi do Facebooku a prečítali si všetky jeho správy. Začali obeť vydierať, že povedia všetkým, čo a s kým si píše. Chceli od nej, aby im nosila pomôcky do školy. Rodičia obeť si to všimli a obeť sa doma priznala. Rodičia na to upozornili školu.

**Riešenie:** Agresori svoj čin odôvodnili tým, že si z neho chceli spraviť srandu a nechcelo sa im do školy nosiť školské pomôcky. Agresori a obeť si to za prítomnosti učiteľa vysvetlili. Agresori sa obeť ospravedlnili. Odvtedy sa akceptujú, problémy medzi nimi už nie sú.

### **Nová žiačka v triede**

Do školy prestúpila nová žiačka. Agresor vytvoril na Facebooku stránku, na ktorej ju napádal a vysmieval sa jej. Na stránke postupne pribúdali hanlivé komentáre, fotografie, nadávky od ďalších žiakov a začalo sa to prenášať aj do reality v triede.

**Riešenie:** Učitelia prípad zachytili skôr, než prerástol do väčších rozmerov. Agresor, ktorý vytvoril stránku, nebol odhalený. Spolužiaci, ktorí pridávali hanlivé komentáre, boli poučení o škodlivosti ich správania. Prípad bol vyriešený a uzavretý aj s pomocou CPPPaP. Stránka na Facebooku bola zmazaná cez službu Stopline.sk.

### **Erotické služby**

Agresor vnikol do profilu žiačky a začal ponúkať v jej mene sexuálne služby. Spolužiaci a obeť o tom povedali učiteľke. Školský informatiči zistili, že IP adresa počítača, z ktorého sa to začalo šíriť, bola mimo mesta, čiže podozrenie nepadlo na žiakov školy.

**Riešenie:** Agresor sa nenašiel. Obeť dlho bojovala s nálepkou „dáma ľahkých mravov“, zmazala si profil na Facebooku a takmer rok nechcela mať s Facebookom nič spoločné. Škola zorganizovala pre žiakov prednášku o bezpečnom používaní internetu a kyberšikanovaní.

### **Cudzí mobil**

Každý deň prichádzal agresor k spolužiačke a vzal jej mobil z lavice. Čítal si jej smsky a pozeral si, s kým telefonovala. S postupom času začal agresor posielať ľuďom z jej mobilu a z jej telefónneho zoznamu neslušné správy. Ak mobil nemala na lavici, tak sa jej prehraboval vo veciach, kým ho nenašiel. Spolužiakom sa to zo začiatku zdalo vtipné, ale neskôr o tom povedali učiteľke.

**Riešenie:** Po informovaní rodičov agresora a pohovore s ním sa kyberšikanovanie zastavilo. Učitelia a spolužiaci si viac všimajú či sa to neopakuje. Agresor sa už neodvážil brať mobil obeť a nie to ešte písať z neho smsky.

### **Láska na Facebooku**

Žiačka na svojom facebookovom profile napísala o milostnom príbehu, ktorý prežila. Ostatní spolužiaci to začali komentovať, neustále sa k tomu vracali a robili si z nej posmech za to, že verejne odhalila svoje city. Žiačka žije v usporiadanej, slušnej rodine. Má starostlivých rodičov, ktorí keď sa to od nej dozvedeli, prišli do školy a oznámili šikanovanie.

**Riešenie:** Učiteľ upozornil žiakov na ich nevhodné správanie. Obeť príspevok z Facebooku zmazala a zmenila si nastavenia súkromia. Polícia zorganizovala pre žiakov prednášku, na ktorej im objasnila, čo všetko môžu očakávať na internete a taktiež ako sa voči tomu môžu brániť. Žiaci sa postupne prestali o problém zaujímať, žiačka napriek tomu ostala v kolektíve osamotená.

## Vylúčenie z kolektívu

Niektoré dievčatá sa pokúšali presvedčiť triedu, aby prestala komunikovať s jednou spolužiačkou, tak na internete ako aj v reálnom živote. Obeť a jej rodičia to oznámili škole.

**Riešenie:** Škola informovala rodičov agresorov. V triede, kde to prebiehalo, sa urobila prednáška. Po diskusii o kyberšikanovaní si všetci vstúpili do svedomia, a sami tvrdia, že by to už nechceli zažiť. Situácia sa upokojila. Trieda sa z väčšej časti do ignorovania spolužiačky nezapojila. Postupom času s dievčaťom začali komunikovať aj tí, ktorí sa zapojili a tiež agresorky. Ich priateľstvo sa ale výrazne naštřbilo. Už sú z nich iba spolužiačky, nie kamarátky.

## Zneužitý profil

Obeť sa po použití školského počítača neodhlásila zo svojho Facebooku a Ask.fm profilu, čo využili spolužiaci. Otvorili jej profily a v mene obeť vypisovali rôznym ľuďom urážlivé statusy, dievčatám dokonca so sexuálnym motívom. Šikanovanie ohlásila obeť, aj oznámila, kto sa jej nabúral do profilov.

**Riešenie:** Po rozhovore s rodičmi agresorov a pohovore s agresormi sa situácia už neopakovala. Obeť sa s tým vyrovnala, vysvetlila všetkým kamarátom, že to nepísala ona. Uvedomila si, a už aj ostatní spolužiaci, že odhlásiť sa z internetových stránok je veľmi dôležité. Učiteľia informatiky vždy na záver hodín na to upozornia všetkých žiakov za počítača.

## Upravené fotografie

Agresorka zosmiešnila spolužiačku tak, že jej fotografie upravila (oplešivela ju, zostarala ju, pridala na váhe, dokreslila ochĺpenie...). Založila falošnú stránku na Facebooku a pridala rôzne hanlivé komentáre. Obeť bolo slušné, pekné, usilovné dievča, výborná žiačka. Sama nahlásila šikanovanie.

**Riešenie:** Po rozhovore s agresorkou a pod hrozbou nahlásenia na políciu šikanovanie prestalo. Trestrom bola znížená známka zo správania. Motívom bola závisť. Falošný profil bol vymazaný.

## Šikanovanie učiteľa

Na adresu triedneho učiteľa, ktorý odhalil a zastavil šikanovanie začali písať odhalení agresori na Facebooku vulgárnosti. Keďže mali ostatní žiaci s učiteľom dobrý vzťah, tak sa ho zastali a povedali mu, čo sa o ňom píše.

**Riešenie:** Učiteľ si pozval rodičov agresorov do školy. Bohužiaľ rodičia nekriticky obhajovali svoje deti, čím ich utvrzovali v tom, že nič zlé nespravili. Vedenie školy sa v danej situácii správalo pasívne. Učiteľ rodičom agresorov predložil vypísané (nepodané) trestné oznámenie na políciu za urážanie, ohováranie a poškodenie dobrého mena. Rodičia si prečítali trestné oznámenie a po návrate domov sa šikanovanie učiteľa okamžite zastavilo.

**O príklady šikanovania sa s nami v anonymnom prieskume, ktorý sa realizoval v novembri a v decembri roku 2014, podelili učitelia slovenských škôl, začo im ďakujeme.**

**Vzor trestného oznámenia nájdete na strane 58.** Upozorňujeme, že hoci učiteľ, ktorý sa dozvie o zverejnení výrokov (informácií) v prostredí internetu, preukázateľne poškodzujúcich alebo ohrozujúcich jeho práva, má právo domáhať sa u jeho rodičov (zákonných zástupcov) nápravy v správaní maloletých detí, ktorí sú porušiteľmi jeho práv aj hrozbou iniciovania trestného stíhania páchatel'ov, táto v jednotlivých prípadoch nesmie byť za žiadnych okolností neoprávnená. Vzhľadom na skutočnosť, že oprávnenosť alebo neoprávnenosť „obrany učiteľa“ týmto spôsobom môže byť sporná (napr. v dôsledku dôkaznej núdze), javí sa ako najvhodnejšie riešenie výlučne oznámenie zámeru podania trestného oznámenia učiteľom s jeho súčasnou prezentáciou rodičom dieťaťa – porušiteľa práv, avšak bez súčasného požadovania určitého (ne)konania na strane rodičov pod touto hrozbou. Týmto spôsobom učiteľ ponecháva rodičom dieťaťa slobodu v rozhodovaní o tom, ako situáciu vyhodnotia a aké kroky k náprave vykonajú. V opačnom prípade by za splnenia ďalších zákonných predpokladov mohlo eventuálne dôjsť aj k naplneniu skutkovej podstaty trestného činu vydierania podľa § 189 zákona č. 300/2005 Z. z. Trestný zákon v znení neskorších predpisov.

§ 189 ods. 1 Trestného zákona: „Kto iného násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy núti, aby niečo konal, opomenul alebo trpel, potrestá sa odňatím slobody na dva roky až šesť rokov.“

Podľa súdnej praxe: „Objektom trestného činu vydierania je slobodné rozhodovanie človeka, pričom objektívna stránka spočíva v tom, že páchatel' neoprávnenne núti iného, aby niečo konal opomenul alebo trpel, a to násilím, hrozbou násilia alebo inej ťažkej ujmy.“ (R 60/2003).

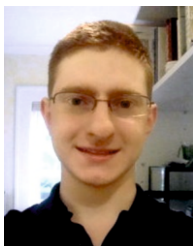
## TRAGICKÉ PRÍPADY ZO SVETA



Kanaďanka **Rehtaeh Parsons** mala 16 rokov, keď sa opila na jednom večierku v novembri 2011. Údajne tam bola znásilnená 4 dospievajúci chlapcami. Nieкто incident odfoťil v momente, keď Rehtaeh vracala, pričom s jedným z chlapcov mala pohlavný styk. Fotografia sa rozšírila medzi študentmi a Rehtaeh začali v škole nazývať „štetkou“. Na sociálnej sieti Facebook dostávala správy od ľudí, ktorí od nej chceli sex. Rehtaeh čelila výsmechu a obťažovaniu, ktoré sa každým dňom stupňovalo. Sama si nevedela rady, a tak všetko porozprávala svojej rodine. Tá sa obrátila na políciu. Rok po incidente chcela polícia uzavrieť prípad s tým, že nenašla dostatočné dôkazy na zatknutie chlapcov. V apríli 2013 Rehtaeh spáchala samovraždu – obesila sa vo svojom dome. Polícia po dlhom vyšetrovaní obvinila dvoch chlapcov zo šírenia detskej pornografie.



Dvanásťročná **Rebecca Sedwick** z mesta Lakeland na Floride bola šikanovaná pätnástimi dievčatami, ktoré jej neustále posielali textové správy prostredníctvom internetu. V jednej správe napríklad zaznelo: „Vypí bieli dlo a zomri.“ Kyberšikanovanie pokračovalo aj po prestupe na inú školu. Viac ako rok trpela Rebecca hlbokými depresiami, ktoré končili sebaoškodzovaním a samovražednými úmyslami. Sťažovala sa aj na nedobré vzťahy v rodine. Napokon si v septembri 2013 vzala život, keď skočila z budovy cementárne. Pred samovraždou zmenila svoju prezývku na sociálnej sieti Ask.fm na „That Dead Girl“ (To mŕtve dievča).



**Tyler Clementi**, mladý, plachý osemnásťročný študent prvého ročníka na Rutgers University bol talentovaným chlapcom s vášňou pre hru na husliach. V septembri 2010 skočil z mosta George Washington Bridge. Dôvodom boli videá, na ktorých prežíval intímne chvíle s iným chlapcom na internátnej izbe. O nahrávku sa postarali jeho dvaja spolužiaci. Chlapci nechali naschvál zapnutú webkameru na internátnej izbe, aby mohli dokázať, že Tyler je gay. Tyler nevedel znieť takýto zásah do súkromia a následné šikanovanie. Na sociálnej sieti Facebook si 10 minút pred spáchaním samovraždy zmenil svoj aktuálny status na: „Jumping off the George Washington Bridge, sorry“ (Skáčem z mosta Georga Washingtona, prepáčte). Spolužiaci boli neskôr obvinení z narušovania súkromia.



**Hope Witsell** mala 13 rokov, keď spáchala samovraždu obesením sa vo svojej izbe v meste Sundance na Floride. Dôvodom bolo, že poslala svoju nahú fotografiu chlapcovi, do ktorého bola zamilovaná. Chlapcov telefón sa dostal do rúk jeho kamarátky, ktorá intímnu fotku preposlala ostatným kamarátom v škole. Fotka začala kolovať dokonca aj v iných školách. Výsledkom bolo neustále šikanovanie, posmeh a ohováranie zo strany jej spolužiakov. Nazývali ju „štetkou“. Škola sa o incidente s nahou fotografiou dozvedela až koncom školského roka a potrestala ju vylúčením zo školy na jeden týždeň. Potom, ako sa vrátila naspäť do školy, si školský psychológ všimol rany na jej nohách. Priznala sa mu, že má sklony k sebaopoškodzovaniu. Na druhý deň spáchala samovraždu. Pred smrťou napísala do svojho denníka: „Veľa ľudí ma ohovára za mojím chrbtom a nadáva mi, že som štetka... Urobím to hneď. Cítim to v žalúdku. Budem sa snažiť uškrtiť. Dúfam, že to bude fungovať.“ Hope sa obesila za pomoci svojich obľúbených šatiek o posteľ. Mŕtvu ju v izbe našla jej mama keď jej prišla zaželať dobrú noc.



Mŕtve obesené telo štrnásťročnej **Hannah Smith** z Lutterworth, Leicestershire v Anglicku, našla jej sestra v spálni rodinného domu v auguste 2013. Hannah bola vystavená kyberšikanovaniu, krutým posmeškom a urážkam. Podľa slov jej otca sa na sociálnu sieť Ask.fm prihlásila preto, aby získala nejaké rady ohľadne stavu jej pokožky, keďže mala problém s ekzémom. Ľudia pod rôznymi prezývkami ju presvedčili, aby skúsila piť lepidlo a rezať sa. Po jej smrti otec našiel poznámku: „Som zvedavá, či to bude lepšie, keď tu sedím deň čo deň. Chcem umrieť a chcem už byť voľná. Nemôžem takto ďalej žiť. Nie som šťastná.“

Po jej samovražde začala aj jej staršia sestra dostávať podobné správy prostredníctvom sociálnej siete Facebook, v ktorých sa ľudia vysmievali z jej straty sestry a spochybňovali rodičovské schopnosti jej otca.



**Ryan Halligan**, trinásťročný študent strednej školy v Essex Junction, Vermont, spáchal samovraždu v októbri 2013 potom, ako bol opakovane zosmiešňovaný a ponižovaný rovesníkmi v škole a prostredníctvom internetu. Ryan bol šikanovaný už od piatej triedy svojím spolužiakom, ktorý o ňom rozšíril klebetu, že je gay. Táto klebeta sa po škole rýchlo rozširovala a trvala počas celého leta 2013. Ryan dostával dennodenne ponižujúce správy



prostredníctvom internetu. Na toto všetko prišiel až jeho otec, ktorý sa pár dní po pohrebe prihlásil do jeho účtu na sociálnej sieti AOL, pretože to bolo jediné miesto, kde jeho syn trávil za posledné mesiace väčšinu svojho času. Po smrti syna sa otec rozhodol, že sa bude venovať stretnutiam s mladými ľuďmi v Spojených štátoch a Kanade, aby pomáhal pri prevencii šikanovania a kyberšikanovania.

**Použité zdroje:**

<http://nobullying.com/stories-of-7-teen-suicides-because-of-ask-fm-bullying/>

<http://www.puresight.com/Real-Life-Stories/real-life-stories.html>

[http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide\\_of\\_Rehtaeh\\_Parsons](http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_of_Rehtaeh_Parsons)

<http://www.usatoday.com/story/news/nation/2013/10/15/florida-bullying-arrest-lakeland-suicide/2986079/>

## FILMY

### KYBERŠIKANOVANIE, ZATOČME S NÍM SPOLOČNE



<b>Názov filmu:</b>	KYBERŠIKANOVANIE, ZATOČME S NÍM SPOLOČNE (LET'S FIGHT IT TOGETHER)
<b>Žáner:</b>	vzdelávacie video
<b>Minutáž:</b>	6:31 minút
<b>Rok a krajina vzniku filmu:</b>	2008, Veľká Británia
<b>Veková vhodnosť:</b>	10+
<b>Vyrobil:</b>	The Edge Picture Company

#### Popis filmu:

Film produkovala organizácia Childnet pre Department for Children, Schools and Families (Úrad rodiny, školstva a rodiny) a poukazuje na najtypickejší spôsob kyberšikanovania medzi mladými nielen vo Veľkej Británii. Film pomocou podporných doplnkových videí rozoberá príčiny, dôvody a dôsledky kyberšikanovania. Pre celý projekt vznikol aj samostatný medzinárodný web [www.digizen.org](http://www.digizen.org). Jeho súčasťou je aj slovenská verzia, na ktorej vzniku spolupracovalo eSlovensko.

Výraznou súčasťou celého filmu aj kampane je pieseň „Still Fighting It“ (Stále s tým bojujem) od Bena Foldsu vydaná v roku 2002.

## Ako rozoznať kyberšikanovanie

Film pomocou krátkého príbehu približuje deťom, ako vyzerá kyberšikanovanie a prečo sa môže rozvinúť až tak, že obeť začne rozmyšľať o samovražde. Môžete pozorovať rôzne podoby kyberšikanovania – výhražné alebo posmešné telefonáty, bombardovanie posmešnými esemeskami a anonymnými emailmi, vytvorenie falošného profilu na webe, aj s výsmešnou fotomontážou a ponižujúcimi komentármi. Nakoniec Joe dostáva aj správy, v ktorých sa mu neznámy páchatel' vyhráza smrťou. Tiež si môžete všimnúť, ako sa Joe pokúša situáciu riešiť – prvé prejavy berie ešte na ľahkú váhu, správy maže. Vie, že sa môže pokúsiť odosielateľa zablokovať. Skúša s agresorom komunikovať, zistiť, kto mu píše. Pred dospelými o kyberšikanovaní nechce hovoriť, chce to zvládnuť sám, snaží sa na to nemyslieť, sústrediť sa na školu, ale ide to čoraz ťažšie. Postupne sa kyberšikanovanie prenáša z virtuálneho sveta aj do reality- Joe v autobuse zisťuje, že už o tom všetci vedia, všetci sa mu vysmieávajú, nikto vedľa neho nechce sedieť. Nemá pred kyberšikanovaním kam uniknúť, nevie na nič iné myslieť, neverí už ani sebe, ani nikomu inému. Rozhodne sa zanechať aspoň správu cez videoblog – možno si taktó ostatní uvedomia, ako mu ublížili. V závere príbehu sa dozvedáme, ako je možné situáciu riešiť. Joeova mama spolu s ním prináša dôkazový materiál do školy k riaditeľke, ktorá okamžite koná a privolá políciu. Vedieť rozoznať, ako kyberšikanovanie vyzerá a naučiť sa, ako sa pred ním dá ochrániť, je základom pri prevencii.

### ● Aktivita 1. Poznať kyberšikanovanie

#### Možno sa to deje aj u vás

Film približuje príbeh obvyčajného chlapca, z obvyčajnej školy, ako môže byť aj tá vaša. Joe rozpráva svoj príbeh o bežných vzťahoch medzi spolužiakmi, konflikte, ktorý prerástol až do kyberšikanovania. V každej skupine je niekto viac obľúbený, niekto menej, s niekým sa ostatní snažia kamarátiť, niekto je viac na okraji. V Joeovej triede je najväčšou hviezdou Kim, je líderkou skupiny rovesníkov. Aj Joe je rád, keď si ho všimne, zapojí do svojej partie. K zmene však stačí málo – zrazu je Joe v niečom lepší, Kim zažíva, že nevie tak pohotovo odpovedať ako on, nezískava toľko pochvaly od učiteľky. Ťažko nesie, že zrazu v niečom nie je prvá a rozhodne sa, že to Joeovi trochu oplätí. Veď o nič vážne predsa nejde, nie? Postupne sa k nej pridávajú aj ostatní. Hra s mocou a túžba po prijatí sú silným motívom v detských kolektívoch – Kimine kamarátky jej chcú ukázať, že stoja pri nej a podporujú ju, ostatné deti z nej možno majú trochu strach, tak sa pridajú tiež. Veď to predsa vyzerá iba ako nevinná zábava, podobná tej, ktorá sa odohráva v škole možno každý deň. Je to niečo ako rozbehnutý vlak – zrazu všetci súťažajú, ako ešte niečo ďalšie pridať, každý si chce spolu s ostatnými zakričať „Chudák, chudák!“

Joea kyberšikanovanie zasiahlo najviac kvôli tomu, že zrazu zažíval, akoby bol proti všetkému zlému úplne sám, všetci sa mu vysmievali, všetci o tom vedeli, dokonca aj jeho kamarát Rob sa pridral k útočnikom. Komu už len mohol dôverovať, keď ani netušil, kto všetko sa za útokmi skrýva?

Podobne sa môže kyberšikanovanie odohrať aj vo vašej škole či triede. Vylúčenie z kolektívu, osamelosť a výsmech môžu byť veľmi zraňujúce a ťažko sa z takejto situácie

hľadá východisko. To, čo obeť v takejto chvíli najviac potrebuje, je, aby sa niekto postavil na jej stranu, zastal sa jej. Celá skupina, ktorá sa pridá k agresorovi, môže obeť dostať do oveľa horšej situácie, ale tá istá skupina, ktorá sa pridá na stranu obeť, môže kyberšikanovanie zastaviť. Len je potrebné, aby si niekto z nej uvedomil že sa deje niečo zlé a aj vedel, čo je potrebné spraviť ďalej.

## ● Aktivita 2. **Spoločnými silami**

### **Obete, agresori, svedkovia**

Školská trieda funguje ako systém, ktorého členovia sú navzájom úzko poprepájaní. Ak začne robiť niečo inak jeden člen systému, nejakým spôsobom to ovplyvní aj všetkých ostatných. Tak, ako keď kameň hodený do vody rozvlní celú hladinu jazera. V medziľudských vzťahoch vnímame aj tie najdrobnejšie zmeny a citlivo reagujeme na dianie okolo seba, aj keď niekedy svoju citlivosť a vnímavosť potlačíme.

V každej situácii má každý zúčastnený svoj pohľad, svoje prežívanie, svoj hnev, svoj strach, svoj smútok. Kim chcela na začiatku možno len ukázať Joeovi, že nech si o sebe veľa nemyslí. Aj sama neskôr vníma ako nespravodlivé, že je jediná, ktorá má z toho problémy, kým predsa aj ostatní sa z Joea vysmievali a robili mu zle. Joe sa zase uzatvára pred ostatnými, máme aj učiteľke tvrdí, že sa nič nedeje a všetko je v poriadku. Joeova mama sa v celej situácii cíti bezmocne, možno ani nevie, ako by Joeovi mohla pomôcť s problémom, ktorý sa odohráva vo virtuálnom svete. Joeov kamarát Rob zrazu vidí, že Joe sa trápi a on sám má podiel na jeho smútku, lebo sa pridal ku kyberšikanovaniu. Možno sa aj cíti ako zbabelec, keď ho v tom nechal. Ostatní žiaci sa na začiatku možno zabávajú, ale niekde hlboko v nich tiež narastá strach – čo keď sa to nabudúce stane im? Ako by sa cítili na Joeovom mieste? Ako by im bolo, keby sa Joeovi nakoniec niečo vážne stalo? Veď stačí málo, a roly by sa mohli aj prehodiť. Z obeť by sa mohol stať páchatel', zo svedka obeť.

Jeden malý incident, ktorý sa na začiatku týkal dvoch ľudí – Joea a Kim, nakoniec narástol do obrovských rozmerov, zasiahol celý systém. Každá náročná situácia je ako križovatka – môže nás priviesť k novému poznaniu, prekonaniu prekážky, k vzájomnému porozumeniu a zblíženiu, ale môže byť aj cestou k väčším zraneniam, k narušeniu vzťahov. Keď sa kyberšikanovanie nezastaví, tak v konečnom dôsledku ovplyvní všetkých. Dospelí prestanú byť pre deti bezpečnými osobami, ktoré ich v ťažkostiach dokážu ochrániť. Obeť môže zvažovať, že za takýchto okolností život už nemá cenu. Svedkovia aj páchatelia zažijú, že ubližovanie nikto nezastaví, môžu si odnášať pocity viny, že niekomu veľmi ublížili a už to nemajú ako napraviť. Každý zo zúčastnených však môže byť tým, kto rozhodne, ktorým smerom sa na križovatke vydať – môže to byť práve učiteľka, ktorá si všimne, že sa niečo deje, môže to byť rodič, ktorý sa pýta dovtedy, kým sa nedozvie odpoveď, môže to byť kamarát, ktorý povie agresorovi, že už stačilo. Mlčanie a nečinné prizeranie sa ľudí len vzdáva, naopak snaha o porozumenie toho, čo ten druhý prežíva a prečo sa správa tak, ako sa správa, pomáha nájsť východisko a napraviť škody.

## ● Aktivita 3. **Týka sa to všetkých**

### Čo stojí za zapamätanie:

- Obeť sa môže snažiť tajiť, že sa niečo deje, ale keď si pozorne všítaš, môžeš tieto signály vidieť. Neprehliadni ich!
- Odkladaj si dôkazy o kyberšikanovaní – môžu ti pomôcť pri jeho riešení.
- Aj keď sa na niekoho veľmi nahneváš, radšej to rieš priamo s ním. Nič, čo sa stane, neospravedlňuje kyberšikanovanie.

## ČO DETI VIDIA, TO DETI OPAKUJÚ



**Názov filmu:**

ČO DETI VIDIA, TO DETI OPAKUJÚ  
(CHILDREN SEE, CHILDREN DO)

**Žáner:**

vzdelávacie video, reklamný spot

**Minutáž:**

60 sekúnd

**Rok a krajina vzniku filmu:**

2006, Austrália

**Veková vhodnosť:**

12+

**Vyrobil:**

Soma Films, DDB Sydney Agency

**Scenár:**

Charlie Cook

**Režisér:**

Sean Meehan

### **Popis filmu:**

Austrálska Národná Asociácia na prevenciu zneužívania a zanedbávania detí (NAPCAN), začala provokatívnu televíznu kampaň v roku 2006 a pokračuje v nej doteraz. Vytvorila minútové video, v ktorom ukazuje, ako deti napodobňujú svoje vzory. Spot zobrazuje negatívne správanie ako je fajčenie, alkoholizmus, rasizmus, týranie zvierat či domáce násilie. Video končí pozitívnou scénou z verejného parkoviska, kde muž pomáha žene, ktorej sa vysypali potraviny. Jeho syn to sleduje a pomôže jej tiež.

Video ponúkame v dvoch verziách. V originálnej anglickej a so slovenským dabingom. Slovenská verzia môže pôsobiť šokujúco a agresívne. Odporúčame ju preto použiť pre staršiu mládež. Mladším deťom môžete prehrať anglickú verziu.

## Deti sú zrkadlom rodičov

Film je pripomienkou, nakoľko sa deti akémukoľvek správaniu učia napodobňovaním svojho okolia. Najsilnejším príkladom sú pre nich ich rodičia. Aj keď sa deťom snažia vštepiť výchovné posolstvá alebo im ukazovať len dobrý príklad, to, čo si deti najviac všímajú, je ich neuvedomené správanie. To, ako sa zachovávajú, keď nemajú všetko premyslené a pod kontrolou. To, ako reagujú v hneve. Ako sa správajú voči slabším, ako voči autoritám. Ako sa správajú voči deťom, ako voči partnerom. Kedy ubližujú, kedy sú citliví. Aj iné dospelé osoby a authority slúžia deťom ako príklad správania. Ak učiteľ ponižuje žiakov, ani tí sa voči nemu nebudú správať s rešpektom a v triede bude oveľa viac napätia a konfliktov aj medzi deťmi navzájom. Ak im učiteľ prejavuje dôveru, aj oni budú dôverovať jemu. Podobne deti napodobňujú aj správanie starších súrodencov a kamarátov. Na začiatku deti neposudzujú správanie v kategóriách dobra a zla – to sa naučia až od dospelých, na základe ich hodnotenia. Len testujú, aké reakcie vyvolá ich správanie u okolia. Čokoľvek nové a nevyskúšané je lákavé, lebo ešte nevedia, čo im to prinesie a sú prirodzene zvedavé.

Samozrejme, pozorovaním a napodobňovaním správania ľudí vo svojom okolí sa deti učia nielen negatívnemu, ale aj pozitívnemu správaniu. Vo videu vidíte, ako deti opakujú po svojich rodičoch negatívne návyky, ako fajčenie, pitie, odhadzovanie odpadkov, nadávanie, násilné správanie, ale rovnako aj pomoc iným. Vo výchove často zameriavame príliš veľa pozornosti na negatívne správanie, učíme deti, čo by nemali robiť, hrešíme ich za nevhodné správanie a málo si všímame správaniu pozitívne. Dobré správanie je očakávané ako niečo samozrejmé. Ako často počujú deti od dospelých, že spravili niečo dobre, boli milé, citlivé voči ostatným? Takto si aj deti viac všímajú zlé stránky u seba aj u iných, majú tendenciu opakovať nevhodné vzorce správania, lebo vďaka nim získajú viac pozornosti. Skúste si spomenúť, ako je to u vás v triede, koho si viac všímate, žiaka, ktorý vyrušuje alebo žiaka, ktorý ticho sedí? Môžete sa so žiakmi zamerať viac na oceňovanie a vyzdvihovanie pozitívneho správania, než na potlačanie negatívneho. Žiaci sa tak učia, že môžu získať ocenenie za niečo pozitívneho, aj za drobné činy, nielen za absolútne dokonalé správanie. Môžete spolu s nimi budovať v kolektíve prostredie, kde sa každý môže cítiť hodnotný vďaka tomu, čím prispieva. Dobrý svet okolo nás vzniká nielen na základe veľkých jednorazových činov, ale aj na základe každodenných nenápadných maličkostí. A kto môže povedať, že jedno má väčšiu cenu než druhé?

## ● Aktivita 4. Interview s hrdinom

### Vzory v okolí

Malé deti nemajú možnosť ovplyvniť, od koho a čo sa učia – napodobňovanie nie je ovládané vôľou, rozumom. Staršie deti však už vedia posúdiť, aké správanie sa im páči, aktívne sa rozhodujú, akými by chceli byť. Vedia rozmyšľať o svojich vlastnostiach a správaní, aj keď je ešte viazané na hodnotenie okolia – snažia sa byť také, aby získali pozornosť, ocenenie, prijatie od dôležitých osôb. Všímajú si, akých ľudí a aké vlastnosti si tieto dôležité osoby vážia, cenia a snažia sa im priblížiť. Postupom času sa takýmito dôležitými osobami stávajú aj rovesníci, preto je možné stavať na tom, ako sa deti chcú správať voči sebe navzájom v kolektíve, aby sa spolu mohli cítiť všetci dobre.

Deti, ktoré sú menej závislé od hodnotenia ostatných, sa ľahšie vedia vymedziť aj voči negatívnemu správaniu, menej sa boja odmietnutia, ľahšie ustoja, aj chvíľu zostanú so svojím názorom osamotené. Nie je to len o len o odmietnutí pridať sa ku kyberšikanovaniu, ale napríklad aj odmietnutie zapáliť si cigaretu alebo vyskúšať drogy, ak to všetci kamaráti z partie robia.

## ● Aktivita 5. **Od koho som sa naučil/a**

### **Čo stojí za zapamätanie:**

- Máš právo na svoj názor, aj keď je iný, než majú ostatní.
- Niektorí ľudia stoja zato, aby si si z nich zobral príklad, niektorí nie. Môžeš si vybrať.
- Každý deň môžeš spraviť niečo dobré pre ostatných. Aj drobnosti pomáhajú meniť svet okolo teba.



## NEPRIATELIA



<b>Názov filmu:</b>	NEPRIATELIA (CYBERBULLY)
<b>Žáner:</b>	dráma, hraný film
<b>Minutáž:</b>	87 minút
<b>Rok a krajina vzniku filmu:</b>	2011, USA (slovenské titulky)
<b>Veková vhodnosť:</b>	7+
<b>Vyrobil:</b>	ABC Family (Disney Channel)
<b>Scenár:</b>	Teena Booth
<b>Réžia:</b>	Charles Binamé
<b>Kamera:</b>	Pierre Gill
<b>Strih:</b>	Simon Webb
<b>Hrajú:</b>	Emily Osment, Kay Panabaker, Meaghan Rath, Jade Hassouné, Robert Naylor, Kelly Rowan, Jon McLaren, Tyrone Benskin, Bruce Dinsmore

### Popis filmu:

Keď sedemnásťročná Taylor dostane od matky na narodeniny vlastný počítač, je od šťastia celá bez seba a s vidinou slobody a nezávislosti sa učí plávať vo vodách internetu. Čoskoro však zisťuje, že internet s webovými stránkami a online ľuďmi vie byť rovnako zákerný ako more plné žralokov. Netrvá dlho a Taylor musí bojovať s prvými prejavmi šikanovania. A to ešte netuší, že veci ani zďaleka nedošli do extrému.

Film bol súčasťou kampane "Rally to Delete Digital Drama", ktorej cieľom je odstrániť šikanovanie v USA a v Kanade tak na internete, ako aj v reálnom živote. V júli 2011 ju v spolupráci s časopisom Seventeen Magazine odštartovala americká televízia ABC Family.

### Čo je to kyberšikanovanie

Vo filme boli veľmi dobre vykreslené znaky a formy kyberšikanovania, jeho postupné zhoršovanie, ako aj dôsledky, ktoré malo na obeť. Kyberšikanovanie sa začalo zdanlivo nevinným konfliktom a takmer skončilo smrťou obeť. Deti, ktoré sa ku kyberšikanovaniu pridali, si vôbec neuvedomili, nakoľko je ich správanie zraňujúce a aké ničivé môže mať následky. Všetko sa im zdalo iba ako dobrá zábava na úkor niekoho druhého, predbiehali sa v tom, kto bude vtipnejší. Hrdinka filmu Taylor, sa rôznymi spôsobmi pokúšala pred kyberšikanovaním brániť, ale útoky sa neustále stupňovali. Nevedela sa pred nimi skrýť nikde, ani doma, pokračovali vo dne, v noci. Nevedela, kto stojí na druhej strane, kto jej ubližuje a prečo. Všetky posmešné komentáre, ponižujúce informácie a ohováranie sa rýchlo rozšírili medzi všetkými jej kamarátmi a známymi, ona sama vôbec nevedela šírenie týchto informácií kontrolovať ani zastaviť. Postupne začala podozrievať každého, nevedela, komu ešte môže veriť, cítila sa úplne opustená, pochybovala o tom, či je ona sama hodnotným človekom a či má vôbec cenu takto ďalej žiť.

### ● Aktivita 6. Rozdiel medzi šikanovaním a kyberšikanovaním

#### Byť hrdinou

Pri každom šikanovaní, aj tom kybernetickom, zohrávajú úlohu nielen páchatel' a jeho obeť, ale aj ostatní – ktorí sa prizerajú, sú svedkami. Neznamená to, že všetci prizerajúci súhlasia s ubližovaním. Niekedy sa pridajú na stranu páchatel'a, lebo sa s ním cítia silnejší, ale niekedy ticho mlčia, aby sa pozornosť neobrátila na nich a nestali sa oni terčom útokov. Práve z toho čerpá silu ten, čo šikanuje. Vie zastrašiť ostatných, nikto sa mu neodváži postaviť. Svoju silu stavia na slabosti iných, v skutočnosti je zbabelcom, ktorý si na silnejších alebo rovnocenných súperov netrúfa.

Vo filme bola veľmi dobre vykreslená skupinka dievčat, ktoré dokázali takýmto spôsobom znepriemňovať život ľuďom okolo seba. Takáto nespravodlivosť, ponižovanie a ubližovanie sa však môže diať len vtedy, keď to ostatní ľudia dovoľia. Nikto si nemôže len jednoducho umyť nad tým ruky, že keď on sám neubližuje, tak sa ho to netýka. Každý, kto vidí ubližovanie a odvráti zrak, ten svojou nečinnosťou napomáha násilníkovi. Nie je vždy ľahké prekonať svoj strach a nabráť odvahu, hlavne keď sa nedá vedieť dopredu, či to dobre dopadne. Bez ochoty vystaviť sa riziku nie je možné nič získať - presvedčiť iných vieme len vtedy, ak do toho ideme naplno. Nakoniec Taylor takúto odvahu nabrala a povedala Lindsay, ako sa pri nej cítila a čo si o nej myslí. A dostavil sa účinok – zrazu sa na jej stranu pridali aj ostatní. Veď kto by nechcel byť považovaný radšej za hrdinu než za zbabelca?

Deti a mladí ľudia v tom nie sú iní, majú v sebe uložený zmysel pre dobro a spravodlivosť. Okrem toho sú ešte plní ideálov, ako sa dá zmeniť svet k lepšiemu, chcú

vyjadriť svoj názor, bojovať voči nespravodlivosti, chcú chrániť slabších. Vedia sa angažovať – či už to bolo pri Nežnej revolúcii alebo v boji za práva zvierat. Pre príležitosti byť odvážnym a čestným nemusia chodiť ďaleko, len niekedy potrebujú trochu povzbudenie.

## ● Aktivita 7. **Odvaha ozvať sa**

### **Hovoriť o hneve**

Kyberšikanovanie sa nedeje v nezávislom virtuálnom svete, je ovplyvňované reálnymi vzťahmi a konfliktmi. Vo filme sa Taylorina kamarátka Samantha hnevá a závidí, lebo Taylor nerozumie jej trápeniu kvôli nešťastnej láske a ešte aj získa chlapca, ktorý sa jej páči. Rozhodne sa jej to vrátiť vytvorením falošného profilu, nech si aj Taylor zažije, aké to je, keď ju zradí chlapec. Zdanlivé maličkosti spustia lavínu, ku ktorej sa pridávajú ďalší ľudia až je nakoniec takmer nemožnú ju zastaviť.

Kyberšikanovanie je jedným zo spôsobov agresie. Namiesto toho, aby si dvaja ľudia vyriešili napätie, ktoré je medzi nimi, jeden z nich sa rozhodne útočiť na druhého poza jeho chrbát. Ohovára ho, vysmieva sa mu, ponižuje ho, dostáva ho do trápnych situácií. O čo lepšie je vedieť sa v správnej chvíli pohádať a hovoriť o svojom hneve priamo. Hádka ani ublíženie nemusia znamenať koniec kamarátstva. V príbehu sa dievčatám podarilo zase zbližiť, keď Samantha priznala, ako veľmi je jej to ľúto, ale zároveň vyjadrila aj naozajstné porozumenie tomu, ako sa Taylor cítila. Hovorila o svojich pocitoch a bola ochotná niečo urobiť pre to, aby svoju chybu odčinila.

## ● Aktivita 8. **Aj hnev má svoje miesto**

### **Čo stojí za zapamätanie:**

- To, čo považuješ za nevinnú maličkosť, sa ti nakoniec môže vymknúť z ruky a spustiť lavínu udalostí, ktoré už nebudeš vedieť zastaviť.
- Má zmysel hovoriť o veciach, ktoré sú zraňujúce a boľia – pomôže ti to nájsť cestu ďalej.
- S dobrými kamarátmi sa dá prejsť aj cez ťažké situácie, ak sa viete navzájom počúvať a odpustiť si.

## GUĽOVAČKA



**Názov filmu:**

OVCE.sk - GUĽOVAČKA

**Žáner filmu:**

detský, animovaný

**Minutáž:**

3 min

**Rok a krajina vzniku filmu:**

2014, Slovensko

**Veková vhodnosť:**

bez omedzenia

**Vyrobilo:**

eSlovensko

**Námet, scenár, produkcia:**

Miro Drobný

**Réžia:**

Jaroslav Baran

### Popis filmu:

OVCE.sk je vzdelávací seriál určený predškolským a školským deťom. „Guľovačka“ sa zaoberá témou natáčania násilných a ponižujúcich scén na mobil (Happy slapping). Vlci natočili Jana na WC, hádzali do neho snehové gule a video rozposlali všetkým na internete. Jano si sám nevedel rady a na pomoc zavolał Bačus s Horárom.

## „Šťastné fackovanie“ (Happy slapping)

Happy slapping je jedným z fenoménov, ktoré sa objavili s novými technológiami - internetom a mobilným telefónom, ktorý je schopný zaznamenať krátke videá. Pod pojmom happy slapping sa ukrývajú skupinové násilné útoky na nič netušiace obeť, ktoré sú nahrávané na mobilný telefón a potom zverejnené na internete. Aj keď sa fyzické útoky odohrávali aj predtým, pozornosť a ocenenie od širokého publika na internete môžu páchatelia získať až vďaka moderným technológiám. Happy slapping zaraďujeme medzi kyberšikanovanie, lebo útočníci používajú nové technológie na zaznamenanie útoku a rovnako ako pri šikanovaní je zjavný nepomer sily medzi útočníkom a obeťou. Zároveň sa od neho v niečom líši. Kým pri kybernetickom šikanovaní sa obeť a páchatel väčšinou poznajú a šikanovanie prebieha opakovane, happy slapping je jednorazová záležitosť a obeťami sú náhodní okoloidúci. Páchatelia si spravidla vyberajú za obeť slabých a bezbranných - starých ľudí, deti, bezdomovcov, ženy, ale obeťou sa môže stať ktokoľvek, kto sa v danú chvíľu ocitne osamote v dosahu skupinky. Útoky sú neskutočne agresívne, napadnutie môže končiť vážnymi zraneniami alebo smrťou obeť. Väčšinou ide o fyzické útoky, prípadne znásilnenie, niekedy aj o ponižovanie alebo natáčanie obeť v nepriemerných a trápnych situáciách. Páchatelmi sú skupinky dospievajúcich alebo mladých dospelých, chlapcov rovnako ako dievčat.

V rozprávke Guľovačka si takto vlci vyberú za obeť nič netušiaceho Jana, zguľujú ho a natočia v ponižujúcej situácii, video zavesia na internet. Vidíme aj baranov, ktorí si video pozerajú a dobre sa na ňom zabávajú. Nikomu z nich nepríde na um rozmyšľať nad tým, ako sa Jano pri tom cíti a či sa video zdá vtipné aj jemu. Vnímovosť, empatia voči prežívaniu druhého sa dá rozvíjať. Deti sa postupne na základe vlastných zážitkov poznávajú, ako sa v rôznych situáciách cítia. Ďalším krokom je prepojenie vlastného zážitku s vcítením sa do prežívania iných – ak som sa ja cítil/a nepríjemne, trápne, zahanbene, smutne či zranene, aj ten druhý sa v podobnej situácii môže takto cítiť.

## ● Aktivita 9. Emócie a emotikony

### Každý človek má svoju hodnotu

Za happy slappingom sa často ukrýva nuda, snaha zaujať a šokovať, vybiť na niekom svoj nahromadený hnev, získať lepšie postavenie v partii rovesníkov a túžba po spoločnom zážitku „dobrodružstva“. Vyvolávanie strachu prináša dospievajúcim chvíľkový pocit sily a moci. Chýba im však uvedomenie, že skutočná moc nevychádza zo slabosti druhého človeka, ale z pocitu vlastnej ceny a z prekonávania samého seba. Fyzická sila môže byť potrebná pri bránení sa pred ubližovaním, pri zdolávaní prekážok, pri priateľskom súťažení, ale nemala by byť zneužitá na ubližovanie a ponižovanie slabších či bezbranných.

Deti sa učia týmto hodnotám od dospelých. Oni im ukazujú zmysel fair-play, ak trvajú na dôslednom dodržiavaní pravidiel, ktoré platia rovnako pre všetkých a ak sa voči deťom sami správajú spravodlivo. Pomáhajú rozvíjať ich empatiu, vnímavosť voči tomu, čo

prežívajú iní ľudia, len ak sami ukazujú svoje pocity a zároveň rešpektujú pocity detí. Môžu im ukázať spôsoby, ako získať zaslúžené ocenenie. A od nich sa deti naučia, ako sa správať voči slabším - veď zbabelcom môže byť rovnako aj dospelý, rodič či učiteľ, ktorý si svoje nahromadené podráždenie a hnev vybijie na dieťaťatí. Nemusí ísť pri tom ani o fyzické násilie, stačí aj krik a neprimerané tresty, vysmievanie sa a ponižovanie.

Ak sú deti vo svojom živote často svedkami takéhoto správania u dospelých, ak je ponižovanie a posmech súčasťou ich života, ak sa dospelí nepostavia na obranu slabších, alebo ak si podobným spôsobom potvrdzujú svoju moc a nadradenosť, tak sa aj deti učia vnímať, že takéto správanie je norma. Naučia sa, že je dôležité byť v skupine tým silnejším, aby im už nikto neublížoval, svoju hodnotu začnú odvodzovať od toho, či je niekto v hierarchii „pod nimi“, je jedno za akú cenu. Pochybnosti o sebe môžu viesť k nahromadenému hnevu, túžbe ukázať všetkým, že sa nebojím ničoho, nič mi nie je sväté, beztrešne ublížiť ostatným, keď kedysi nikto nebral ohľad na to, že ubližuje mne alebo ma necháva samého. Stále platí, že lepšia je aj negatívna pozornosť, než žiadna. Naopak, deti, ktoré zažívajú, že sú dobré také, aké sú, kvôli svojej jedinečnosti, nepotrebujú odvíjať svoju hodnotu od boja o čo najvyššiu priečku na rebríčku – a to je jedno v akej kategórii, či je to fyzická sila, lepšie známky, vyššie spoločenské postavenie, drahšie oblečenie či väčší strach, ktorý dokáže v niekom vyvolať. Aj v škole máte možnosť hľadať spoločne u každého pozitíva, ktoré sú jedinečné pre neho a ktoré nie sú závislé od sociálnoekonomického zázemia rodiny, inteligencie, špeciálnych schopností, nie sú postavené na porovnávaní medzi deťmi. Nie každý musí vedieť vypočítať ťažký príklad z matematiky alebo vyhrať v behu, nemá každý najnovší mobil, ale každý môže svojím spôsobom objavovať svet okolo seba, vie povedať blízkemu niečo pekné alebo niekomu pomôcť.

## ● Aktivita 10. **Ja som skvelý/Ja som skvelá**

### Čo stojí za zapamätanie:

- Radosť, ktorá vznikne z trápenia niekoho iného, ťa naozaj tešiť nebude.
- Najviac hrdosti zažiješ, ak zvíťazíš sám/sama nad sebou.
- Ak ti niekto pošle video, v ktorom niekoho ponižujú alebo strápňujú, neposielaj ho ďalej. Aj ty to môžeš zastaviť!

## POMSTA



**Názov filmu:**

**Žáner filmu:**

**Minutáž:**

**Rok a krajina vzniku filmu:**

**Veková vhodnosť:**

**Vyrobilo:**

**Námet, scenár, produkcia:**

**Réžia:**

OVCE.sk - POMSTA

detský, animovaný

3 min

2014, Slovensko

bez obmedzenia

eSlovensko

Miro Drobný

Jaroslav Baran

### Popis filmu:

OVCE.sk je vzdelávací seriál určený predškolským a školským deťom. „Pomsta“ sa zaoberá témou kybernetického prenasledovania (Cyberstalking). Ovca sa rozišla s baranom, ktorý to nesie ťažko. Bombarduje svoju bývalú emailmi, SMS správami a chce sa jej pomstiť zničením povesti. Nešťastnej a bezbrannej ovce sa ujmu jej kamaráti a spolu s horárovým psom sa vyberú nájsť pôvodcu prenasledovania a šikanovania.

## Čo je virtuálne prenasledovanie (Cyberstalking)

Virtuálne prenasledovanie 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, emailmi a prevážaním, tiež vyhrážanie, vydieranie, ohováranie pred rovesníkmi, vyzvedanie informácií od ostatných, preniknutie do profilu. Prenasledovateľ- stalker môže sledovať svoj vyhliadnutý objekt, pričom sa ho takto snaží viac spoznávať alebo sa mu priblížiť. Rovnako môže byť za spustením kybernetického prenasledovania 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.

### ● Aktivita 11. Stopy na internete

#### Keď sa láska mení na nenávisť

Aj keď sa občas stane, že prenasledovateľom je úplne neznáma osoba, vo väčšine prípadov je to niekto, koho dieťa pozná. Môže to byť spolužiak, bývalý frajer/frajerka alebo kamarát z internetu. Dieťa nemusí rozlíšiť, kedy sa bežný záujem mení na prenasledovanie. Na začiatku mu môže takáto pozornosť aj lichotiť, kontakt s páchatelom preto väčšinou nadviaže dobrovoľne – pridá si ho ako priateľa, dá mu svoj email a telefónne číslo, prezradí heslo k profilu alebo fotoalbumom. Akákoľvek reakcia zo strany dieťaťa páchatelja povzbudí k ďalšej aktivite. Takto sa môže prenasledovanie čoraz viac zhoršovať, dokonca z virtuálneho sveta prerásť až do reality, od sledovania na internete až po skutočné fyzické ublíženie pri osobnom stretnutí.

V rozprávke ovcu prenasledoval odvrhnutý priateľ, ktorý nevedel prijať ich rozchod. Snažil sa o priblíženie, udržanie kontaktu aspoň vypisovaním emailov a sms správ, keď to nepomáhalo, oslovoval ju prostredníctvom jej priateľov. Svoje sklamanie pretavil do hnevu – chcel ublížiť, ako bolo jemu ublížené. Keď sa nedalo pokračovať vo vzťahu po dobrom, pokúsil sa dotlačiť ju do vzťahu vydieraním. Aj v skutočnom živote to pri rozdochodoch môže vyzeráť podobne, najmä ak bol pre jedného z partnerov vzťah zmyslom života, vyplnením prázdnoty, vzťah mu dodával pocit, že pre niekoho má cenu. Ak sa toto zrazu stratí, pokúša sa odmietnutý partner zúfalo zaplniť toto prázdne miesto – pre neho je totiž aj negatívna pozornosť lepšia než žiadna, keď už nemá možnosť ukazovať „lásku“, ukazuje aspoň nenávisť.

Aj pri kybernetickom prenasledovaní väčšinou platí, že nevzniká na internete, len ho používa na udržanie kontaktu s obeťou. Odvíja sa od vzťahov v realite a najlepšou prevenciou pred ním je byť opatrný pri výbere priateľa či partnera, spozorovať pri prvých príznakoch nadmernej závislosti z jeho strany, kontrole či nerešpektovaní osobných hraníc a súkromia. Zdôraznite deťom, že tak, ako sa v skutočnom živote s ľuďmi najprv dlhšie



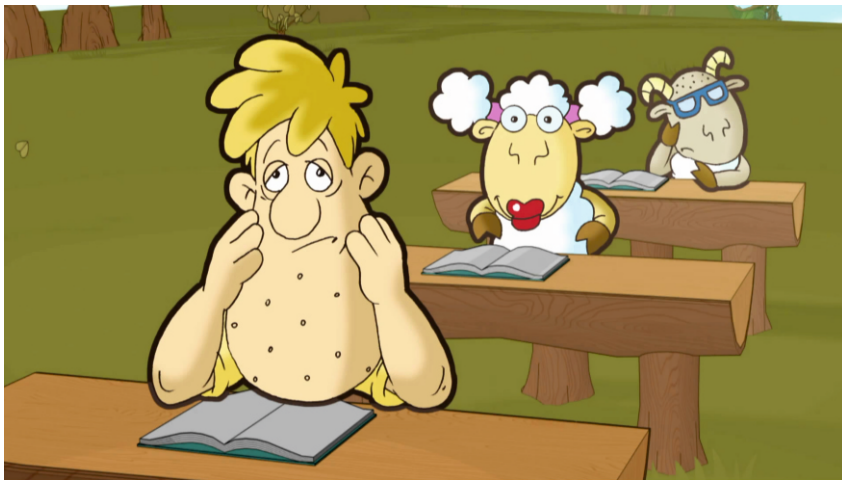
zoznamujú a spoznávajú ich, kým im povedia o sebe dôvernejšie informácie, rovnako by to mali robiť aj na internete. Medzi svojich internetových priateľov by si mali pridávať iba tých, ktorých už poznajú dlhšie a môžu im dôverovať. Tiež je v poriadku, ak niektoré ponuky na priateľstvo odmietnu alebo časom niektoré priateľstvá zrušia. Na niektorých portáloch alebo sociálnych sieťach je možné nahlásiť obťažovanie prevádzkovateľovi stránky alebo zablokovať správy prichádzajúce od určitých osôb. V najzávažnejších prípadoch je možné obrátiť sa aj na políciu. Vydieranie, nátlak, krivé obvinenie, ohováranie, vyhrážanie a aj prenasledovanie je podľa našich zákonov trestné, a to aj v prípade, keď sa deje na internete.

## ● Aktivita 12. **Povedz NIE**

### **Čo stojí za zapamätanie:**

- Aj v najbližšom a najlepšom vzťahu máš právo na svoje súkromie, môžeš mať niečo, čo patrí len tebe a ty rozhoduješ, nakoľko chceš toho druhého vpustiť do svojho súkromia.
- Nesnaž sa prenasledovateľa presvedčať. Ten, kto ťa takto prenasleduje, chce vidieť tvoju reakciu, tvoj záujem alebo strach.
- Pred prenasledovaním sa môžeš chrániť – premysli si, komu dáš svoje kontaktné údaje, nastav si prístup iba pre priateľov, obráť sa na dospelých alebo políciu.

## HRUBOKRK



**Názov filmu:**

**Žáner filmu:**

**Minutáž:**

**Rok a krajina vzniku filmu:**

**Veková vhodnosť:**

**Vyrobilo:**

**Námet, scenár, produkcia:**

**Réžia:**

OVCE.sk - HRUBOKRK

detský, animovaný

3 min

2014, Slovensko

bez omedzenia

eSlovensko

Miro Drobný

Jaroslav Baran

### **Popis filmu:**

OVCE.sk je vzdelávací seriál určený predškolským a školským deťom. „Hrubokrk“ sa zaoberá témou kybernetického šikanovania (Cyberbullying) pomocou vytvorenia falošného profilu. Janovi na internete niekto vytvoril posmešnú stránku. Od hanby sa bojí chudák chodiť aj do školy. Spolužiaci sa zo začiatku z neho smejú, ale neskôr sa rozhodnú pomôcť mu a upozornia na tých, čo so šikanovaním začali.

## Je to v našich rukách

Rozprávka zo seriálu OVCE.sk približuje príbeh o kybernetickom šikanovaní. Vidíme, ako Jana niečo trápi, ale nechce o tom s nikým hovoriť. Zrazu sa neteší na kamarátov, odkladá odchod do školy, aj v škole iba zamyslene sedí, nevie sa na nič sústrediť, cíti sa úplne opustený. Je toho na neho tak veľa, že sa po prestávke do školy ani nevráti. Našťastie jeho kamarátom netreba veľa – po výzve dospelých aj sami pochopia, že sa stalo niečo zlé a všetci chcú Janovi pomôcť. Spoločnými silami si dokážu poradiť aj so zlými vlkami. Aj v realite býva väčšinou útočníkom niekto, koho deti poznajú, nie úplne neznáma osoba – a aj ovce tušili, kto Janovi ubližuje. Útočník využíva svoju prevahu, keď sa obeť nevie brániť, cíti sa voči nemu slabšia, má pocit, že už všetci vedia o jej hanbe a nikto sa nepostaví na jej stranu. Deti si vedia navzájom ublížiť, ale rovnako sú aj súcitné a ochotné pomôcť kamarátovi. Niekedy to dokážu rozoznať aj samé a spoločne vymyslieť riešenie, niekedy stačí malé „nakopnutie“ zo strany dospelého.

Rozvíjajte vzťahy medzi deťmi, hovorte aj o kyberšikanovaní a o tom, ako mu zabrániť. Kyberšikanovanie je najjednoduchšie zastaviť v začiatkoch – často stačí deti upozorniť na to, čo robia, pripomenúť im, ako sa cíti obeť a nastaviť jednoznačné pravidlá. Odkladaním riešenia na neskôr sa môže šikanovanie rozvinúť do rozsiahleho problému, ktorý zasiahne celú skupinu a vyžaduje dlhodobejšiu nápravu.

V rodine, v škole a v rovesníckych vzťahoch sa rozvíja sebavedomie detí, tu získavajú svoj pocit hodnoty. Tie deti, ktoré sú samé so sebou spokojné a nepochybujú o sebe, ktoré žijú v bezpečných a láskyplných vzťahoch, nepotrebujú ubližovať ostatným. Rovnako sa tiež lepšie dokážu ubrániť pred ubližovaním a natoľko neohrozí ich sebaúctu. Neboja sa ani zastať ostatných. Všimajte si preto tie deti, ktoré sa odlišujú a mohli by sa stať obeťami alebo agresormi. Zareagujte včas, venujte sa im a pomôžte im situáciu riešiť.

Od rodičov, ale aj učiteľov či vychovávateľov sa deti učia, čo je správne a čo nie, ako sa ľudia majú voči sebe správať, aby sa mohli spolu cítiť dobre, učia sa zvyšovať svoju citlivosť voči prežívaniu ostatných, učia sa, ako vyjadriť svoj hnev adekvátnym spôsobom a ako riešiť konflikty. Voči agresorovi sa deti často cítia bezmocné a nevedia, čo majú robiť. Je dôležité, aby sa naučili, ako môžu brániť samé seba, ale aj ostatných. V skupinách (a spoločnosti), kde sa ľudia pozerajú bokom, keď sa niekomu ubližuje, sa vzťahy postupne zhoršujú, narastá nedôvera a strach. Ale keď dokáže niekto tento strach prekonať, prípadne sa spojiť aj s ostatnými a spolu sa zastanú svojho kamaráta, zistia, že oni sami dokážu ubližovanie zastaviť a môžu byť na seba právom hrdí. V konečnom dôsledku sa potom v takejto skupine cítia lepšie všetci.

### Aktivita 13. **Môj Superhrdina**

## Ako sa cíti ten druhý?

Kyberšikanovanie sa niekedy začne aj neúmyselne a následne rozprúdi sériu akcií a reakcií, ktoré sa môžu vystupňovať až do vážneho ublíženia. Deti si nemusia vždy uvedomiť, že to, čo ony považujú za vtip, predvádzanie sa pred kamarátmi alebo primeraný spôsob, ako niekomu niečo oplatiť, môže ten druhý vnímať úplne inak. V rozprávke sa Jano stal obeťou zlých vlkov, ale v skutočnom živote podobné situácie nemusia byť tak jednoznačne čierno-biele, s jasne oddeleným dobrom a zlom. Deti môžu byť, aj nevedomky, páchatelmi, môžu byť svedkami, ktorí sa len prizerajú alebo aj svedkami, ktorí sami pomôžu kyberšikanovanie zastaviť. Môžete ich postupne učiť, že v každej situácii majú aj kúsok svojej zodpovednosti a môžu sa slobodne rozhodovať. Môžu si rozmyslieť, ako sa voči iným správajú na internete, či už zo zábavy, z hnevu alebo z túžby po pomste.

Deti sa až postupne učia byť citlivé voči prežívaniu druhých – cez prepojenie s vlastným zážitkom, ako by sa ony samé cítili v podobnej situácii. Takto sa naučia, že vtip je iba vtedy vtipný, ak sa na ňom zasmieja aj ten druhý, nielen ony alebo že to, čo sa im zdá ako maličkosť, môže byť pre niekoho iného veľmi zraňujúce. Janov príbeh im pomáha porozumieť, že aj jedna upravená fotografia mohla stačiť. Nieкто by sa nad falošným profilom svalovca len pousmial a hodil to za hlavu, u Jana to však viedlo k tomu, že sa od hanby radšej nechcel iným ani len ukázať na oči. Deti sa môžu tiež naučiť, že ak sa aj ony samé niekomu vysmieávajú cez internet, tak sa správajú ako vlci z rozprávky. Nie všetky činy je možné zobrať späť, a preto je lepšie premyslieť si dopredu, čo chcú na internete (alebo v bežnom živote) spraviť a prečo.

## ● Aktivita 14. Fotky, ktoré nepatria na internet

### Čo stojí za zapamätanie:

- Ak ubližuješ, raz ťa to môže mrziť a môžeš sa neskôr za svoje správanie cítiť trápne.
- Nenechaj ubližovať seba ani ostatným. Nezostaň ticho. Zlo má šancu iba vtedy, keď sa dobrí ľudia boja a mlčia.
- Možno sám nezastavíš niekoho silnejšieho, ale keď sa spojíte, tak to dokážete.

# LEGISLATÍVA

## Legislatívne poňatie kyberšikanovania a súvisiace pojmy

V podmienkach Slovenskej republiky nie sú pojmy „šikanovanie“ a „kyberšikanovanie“ trestnoprávne vymedzené. Vzhľadom na to, je pomoc poškodeným (obetiam) takéhoto konania páchatela obmedzená; a taktiež takéto konanie páchatela je obtiažne potrestať, pretože konkrétne konanie naplňajúce znaky kyberšikanovania je potrebné zahrnúť pod iné trestné činy, resp. skutkové podstaty trestných činov.

V súvislosti s kyberšikanovaním považujeme za najčastejšie sa vyskytujúce a trestné tieto konania.

### ● **Nebezpečné prenasledovanie, tzv. kyberstalking (§ 360a Trestného zákona)**

Kontaktovanie prostredníctvom tretej osoby alebo elektronickej komunikačnej služby, písomne alebo inak proti vôli osoby je trestné. Trestným je dlhodobé prenasledovanie takým spôsobom, ktoré môže vzbudiť dôvodnú obavu o život alebo zdravie, život alebo zdravie blízkej osoby alebo podstatným spôsobom zhoršiť kvalitu života tejto osoby. Objektom je ochrana súkromia jednotlivca, ktorý je neustále prenasledovaný páchatelom. Prenasledovanie je takej intenzity, že sa u poškodeného vzbudí obava, že takýmto konaním je ohrozený jeho život alebo zdravie. Dochádza aj k podstatnému zhoršeniu kvality života poškodeného. Takéto konanie definuje dlhodobosť, čiže určité opakujúce sa konanie – napríklad dlhodobé písanie SMS správ, sledovanie osoby (obete), písanie listov či emailov.

### ● **Vydieranie (§ 189 Trestného zákona)**

O vydieranie pôjde ak bude určitá osoba inú osobu nútiť násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy, aby táto osoba niečo konala, opomenula alebo trpela.

V súvislosti s vydieraním je chránená slobodná vôľa jednotlivca. Poškodený (obet') je pod tlakom násilia, hrozby násilia alebo inej ťažkej ujmy nútený niečo konať (napríklad zaslať agresorovi kompromitujúce fotografie), opomenúť (napríklad neoznámíť spáchanie trestného činu) alebo niečo strpieť (napríklad neustále zasielanie SMS správ a dožadovanie sa odpovede na tieto správy).

Aby bolo možné takéto konanie potrestať, postačí, ak páchatel hrozí násilím, a táto hrozba násilia nemusí byť bezprostredná – napríklad páchatel pošle obeti email.

### ● **Nátlak (§ 192 Trestného zákona)**

Potrestanie nátlaku veľmi úzko súvisí s vydieraním. Poškodený (obet') však musí byť páchatelom nútený, aby niečo konal/opomenul/trpel, pričom páchatel zneužíva poškodeného hmotnú núdzu, naliehavú nemajetkovú potrebu alebo tieseň vyvolanú nepriaznivými osobnými pomermi.

Nátlak zo strany páchatela voči obeti je možné samozrejme vyvolávať/spôsobovať aj za pomoci využitia informačno-technologických prostriedkov (počítačov, mobilných telefónov, internetu či sociálnych sietí).

Páchatel pri takomto konaní využíva danú situáciu vo svoj prospech – napríklad strach obete o svojich blízkych (o rodičov, deti, súrodencov).

### ● **Sexuálne zneužívanie (§ 201, § 201a, § 201b Trestného zákona)**

Páchateľ sa potrestá, ak prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby navrhne dieťaťu mladšiemu ako pätnásť rokov osobné stretnutie v úmysle spáchať na ňom trestný čin sexuálneho zneužívania alebo trestný čin výroby detskej pornografie, pričom sám páchatel' nie je dieťaťom.

Ide o pomerne nový druh trestnej zodpovednosti (od roku 2013), ktorý sa snaží chrániť osoby mladšie ako pätnásť rokov pred zneužívaním prostredníctvom elektronických komunikačných služieb. Trestným bude už i len navrhnutie osobného stretnutia za účelom sexuálneho styku s dieťaťom.

Páchateľ sa potrestá aj ak zneužije dieťa mladšie ako pätnásť rokov v úmysle vyvolať sexuálne uspokojenie jeho účasťou na sexuálnych aktivitách alebo sexuálnom zneužití, hoci sa na nich takéto dieťa nemusí priamo zúčastňovať (alebo ak páchatel' umožní takéto zneužitie dieťaťa).

Ide o potrestanie páchatel'a, ktorý zneužije dieťa mladšie ako pätnásť rokov (dievča či chlapca) tak, aby bolo účasťou rôznych sexuálnych aktivít, hoci aj nepriamo. Snahou páchatel'a je, aby dieťa začalo aktívne sexuálne žiť a podobne, pričom zámerom zákonodarcov je reagovať na rastúce prípady internetového šikanovania, najmä prostredníctvom sociálnych sietí, a tým chrániť ľudskú dôstojnosť detí.

### ● **Ohovárание (§ 373 Trestného zákona)**

Páchateľ o poškodenom (obeti) oznámi nepravdivý údaj, pričom tento údaj je spôsobilý značnou mierou ohroziť vážnosť tejto osoby u spoluobčanov, poškodiť osobu v zamestnaní, v podnikaní, narušiť osobe rodinné vzťahy alebo jej spôsobiť inú vážnu ujmu.

Ohovárание je samozrejme možné realizovať aj prostredníctvom a za pomoci využitia informačno-komunikačných technológií.

Objektom pri ohováraní je ochrana vážnosti jednotlivca. Ochrana môže byť poskytovaná aj osobám, ktoré už zomreli, deťom alebo aj osobám, ktoré sú pozbavené alebo sú im obmedzené spôsobilosti na právach.

Pri ohováraní je nutné, aby zo strany páchatel'a došlo k oznámeniu nepravdivej informácie – pričom takéto informácia môže byť oznámená akýmkoľvek relevantným spôsobom, a zároveň táto informácia musí byť takej intenzity, aby mohla objektívne vyvolať ohrozenie vážnosti u spoluobčanov, v zamestnaní alebo v mieste bydliska poškodeného (obete).

Páchateľ bude potrestaný prísnejšie, ak oznámi takúto nepravdivú informáciu o poškodenom (obeti) verejne alebo oznámenie takejto informácie spôsobí stratu zamestnania či rozvrátenie rodiny.

### ● **Poškodzovanie cudzích práv (§ 376 Trestného zákona)**

Páchateľ bude potrestaný, ak voči poškodenému (obeti) poruší tajomstvo listiny alebo inej písomnosti, zvukového záznamu, obrazového záznamu alebo iného záznamu, počítačových dát alebo iného dokumentu uchovávaného v súkromí iného, a to tým, že tento páchatel' ich zverejní alebo sprístupní tretej osobe alebo iným spôsobom

zneužije a inému tým spôsobí vážnu ujmu na právach.

Podstatou je ochrana súkromných dokumentov pred ich zverejnením, napríklad listov, emailovej pošty, nahrávok rozhovorov, fotografií či zdravotných záznamov.

### ● **Detská pornografia – výroba (§ 368 Trestného zákona)**

Páchateľom je osoba, ktorá využije, získa, ponúkne alebo inak zneužije dieťa na výrobu detskej pornografie alebo detského pornografického predstavenia. Potrestá sa aj osoba, ktorá umožní takéto zneužitie dieťaťa, alebo sa inak podieľa na takejto výrobe.

Osoba sa potrestá, ak voči poškodenému (obeti) spácha takýto čin verejne- napríklad cez internet.

Uvedené znamená, že sa potrestajú tí páchatelia, ktorí detskú pornografiu vyrábajú alebo získavajú pre ňu deti (teda osoby mladšie ako osemnásť rokov). Trestný postih hrozí aj tomu páchatelovi, ktorý vyrába detské pornografické predstavenie – živé predstavenie, a to aj za použitia informačných technológií.

### ● **Detská pornografia – rozširovanie (§ 369 Trestného zákona)**

Páchateľom je ten, kto rozmnožuje, prepravuje, zadovažuje, sprístupňuje alebo inak rozširuje detskú pornografiu.

Ide o trestný postih páchatelä, ktorý zabezpečuje akúkoľvek distribúciu detskej pornografie – tlačou, audiovizuálne, elektronicky ale aj zasielaním či zdieľaním IP adres s tematikou detskej pornografie.

Prísnejšie sa potrestá páchatel, ktorý spôsobí detskej obeti ťažší následok – napríklad na rozširovanie tejto detskej pornografie použije počítačovú sieť (a nie len „obyčajnú distribúciu“ na DVD nosiči).

### ● **Detská pornografia – prechovávanie a účasť na detskom pornografickom predstavení (§ 370 Trestného zákona)**

Páchateľom je osoba, ktorá prechováva detskú pornografiu a taktiež osoba, ktorá koná v úmysle získať prístup k detskej pornografii prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby. Potrestaný bude aj páchatel, ktorý sa úmyselne zúčastní detského pornografického predstavenia.

Uvedené znamená, že bude potrestaná osoba, ktorá prechováva detskú pornografiu po akýkoľvek dlhý čas, v akejkoľvek podobe a na akomkoľvek nosiči (CD, DVD, USB, HDD disk, disketa, fotografie, videokazety a pod.). Potrestaná bude taktiež osoba, ktorá sa zúčastní detského pornografického predstavenia (napríklad účasť na videočete s dieťaťom, ktoré predvádza súlož).

Trestne stíhateľné je teda úmyselné získavanie prístupu k detskej pornografii prostredníctvom elektronickej komunikačnej siete (internetu). Konaním v úmysle získať prístup k detskej pornografii prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby sa rozumie také konanie, ktoré preukázateľne smeruje k vedomému, teda nie nevyžadanému/náhodnému získaniu prístupu k detskej pornografii, to znamená najmä vykonaním registrácie, odoslaním požiadavky na prístup alebo uhradením platby za prístup na internetovú stránku s detskou pornografiou.

## ● **Ohrozkovanie mravnosti (§ 371, § 372 Trestného zákona)**

Páchateľ sa potrestá, ak vyrába, kupuje, dováža, inak zadovožuje a následne predáva, požičiava, inak uvádza do obehu, rozširuje, robí verejne prístupnými, zverejňuje pornografiu, nosiče zvuku alebo obrazu, zobrazenia alebo iné predmety ohrozujúce mravnosť (v ktorých sa prejavuje neúcta k človeku a násilie alebo ktoré zobrazujú sexuálny styk so zvieratom alebo iné sexuálne patologické praktiky). Za objekt budeme považovať ochranu mravnosti spoločnosti. Konanie páchatela bude považované za trestné, iba pokiaľ pôjde o pornografiu, v ktorej sa prejaví neúcta k človeku alebo patologické sexuálne praktiky (napríklad sadizmus, zoofília).

Páchateľ bude potrestaný, ak pornografiu ponúka, prenecháva alebo predáva dieťaťu alebo na mieste, ktoré je deťom prístupné, vystavuje alebo inak sprístupňuje.

Z uvedeného sa protiprávnym konaním rozumie úmyselné sprístupnenie pornografie osobe mladšej ako osemnásť rokov – dieťaťu.

Detské obeť pornografie sú zväčša lákané páchatelom prostredníctvom, a za pomoci využitia informačno-technologických prostriedkov, pričom takéto konanie môže naplňať znaky kyberšikanovania.

## ● **Ohrozkovanie mravnej výchovy mládeže (§ 211 Trestného zákona)**

Ohrozkovanie mravnej výchovy mládeže je trestné, a to v prípade ak páchatel vydá, čo aj z nedbanlivosti, osobu mladšiu ako osemnásť rokov nebezpečenstvu spustnutia tým, že:

- Zvádza osobu k záhalčivému alebo nemravnému životu. Záhalčivým životom rozumieme život, ktorý je pre spoločnosť neprospešný, napríklad prostitúcia, žobranie, drobná kriminalita.
- Umožní osobe viesť záhalčivý alebo nemravný život.
- Umožní osobe dopúšťať sa konaní, ktoré sú podľa trestného zákona trestnými činmi. Uvedené znamená, že páchatel nejde názorným príkladom dieťaťu, aby nepáchalo trestné činy.
- Umožní osobe dopúšťať sa konaní, ktoré sú podľa osobitných zákonov priestupkami. Páchateľ umožňuje osobe páchať priestupky (podľa Zákona o priestupkoch).
- Bráni osobe v povinnej školskej dochádzke.

Daný trestný čin (vyššie) uvádza jednotlivé formy pre spoločnosť nebezpečného konania, ktoré priamo ohrozujú morálku detí. Objektom teda bude zdravý morálny vývin dieťaťa.

V súvislosti s kyberšikanovaním môžeme hovoriť aj (resp. jej znaky naplňajú) o trestných činoch týkajúcich sa extrémistických materiálov (ich výroba, rozširovanie či prechovávanie) alebo týkajúcich sa hanobenia národa, rasy a presvedčenia či podpory a propagácie skupín smerujúcich k potláčaniu základných ľudských práv a slobôd. S kyberpriestorom, vyššie vymenované trestné činy súvisia predovšetkým, a najčastejšie v tom zmysle, že je možné ich realizovať (prejavovať náklonnosť,



podporovať, rozširovať, propagovať a pod.) verejne – teda aj prostredníctvom počítačových sietí.

● **Podpora a propagácia skupín smerujúcich k potlačeniu základných práv a slobôd (§ 421, § 422 Trestného zákona)**

Páchatelom bude ten, a taktiež sa potrestá, kto podporuje alebo propaguje skupinu osôb či hnutie, ktoré násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy smeruje k potlačeniu základných práv a slobôd osôb.

● **S kyberšikanovaním bude takéto konanie súvisieť predovšetkým, ak bude realizované páchatelom verejne.**

Za objekt budeme považovať ochranu spoločnosti pred skupinami, ktoré potláčajú práva a slobody, diskriminujú prejavy slobodnej vôle alebo znemožňujú vykonávať základné práva a slobody. Protiprávnym bude vyjadrovanie sympatií vo vzťahu k skupinám, ktoré smerujú k potlačeniu základných práv a slobôd. Protiprávnymi sú aj prejavy k fašistickej ideológii, k ideológii o nadradenosti určitej skupiny obyvateľstva nad inou skupinou, alebo aj prejavovanie sympatií k hnutiam alebo skupinám, ktoré hlásajú o zákaze voličského práva pre určité etnikum. Skutková podstata tohto trestného činu bude naplnená v prípade, ak páchatel skupiny podporil (večným darom alebo finančným príspevkom) alebo propagoval (vyjadril sa o nich pozitívne alebo vystúpil na ich podporu).

Potrestaná bude aj osoba, ktorá verejne, najmä používaním zástav, odznakov, rovnošiat alebo hesiel, prejavuje sympatie k skupine alebo hnutiam, ktoré násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy smerujú k potláčaniu základných práv a slobôd. Taktiež bude páchatel potrestaný, ak pri uvedenom čine používa pozmenené zástavy, odznaky, rovnošaty alebo heslá (ktoré vyvolávajú zdanie pravých).

Ide o špeciálnu formu propagácie, a to používaním znakov, zástav alebo aj používaním hesiel a podobne. Najčastejšie pôjde o prípady, kedy páchatel „hajluje“, vykrikuje protizidovské heslá a podobne. Taktiež je trestné, ak páchatel používa pozmenené rovnošaty alebo zástavy, ktoré nie sú identické s pôvodnými, avšak na pôvodné sa aspoň sčasti podobajú. Páchatel sa čiastočnou zmenou symbolov chce vyhnúť trestnej zodpovednosti.

● **Výroba, rozširovanie a prechovávanie extrémistických materiálov (§ 422a, § 422b, § 422c Trestného zákona)**

Trestným je, ak osoba vyrába extrémistické materiály, alebo sa podieľa na takejto výrobe.

Za protiprávne konanie v tomto prípade považujeme výrobu symbolov alebo tlačovín či fotografií. Pre účely uvedeného sa extrémistickým materiálom rozumie písomné, grafické, obrazové, zvukové alebo obrazovozvukové vyhotovenie textov, vyhlásení, zástav, hesiel, odznakov, symbolov a podobne (a taktiež materiál, ktorý zľahčuje zločiny spáchané počas II. svetovej vojny). Za extrémistický materiál považujeme aj

uverejňovanie napodobení originálov, ktoré môžu vyvolať dojem pravosti (pričom k tejto úprave došlo z dôvodu problematického dokazovania rôznych napodobení na vlnkách, napodobení tlačovín či uniforiem).

Podľa uvedeného bude trestným aj podiel iného páchatela na výrobe.

Potrestá sa osoba, ktorá (okrem iných spôsobov, aj verejne) rozmnožuje, prepravuje, zadávaže, sprístupňuje, uvádza do obehu, dováža, vyváža, ponúka, predáva, zasiela alebo rozširuje extrémistické materiály, a to tretím osobám.

Taktiež sa potrestá ten, kto prechováva extrémistické materiály.

Za protiprávnu budeme považovať aj držbu extrémistického materiálu, ako napríklad fotografie, odznaky, audiovizuálne nahrávky či knihy.

K naplneniu takejto skutkovej podstaty nemôže dôjsť (teda trestným nebude), ak osoba používa napríklad hákový kríž fašistického Nemecka ako učebnú pomôcku a dáva k tomu kritický výklad s poukazom na rolu fašizmu počas II. svetovej vojny a podobne.

### ● **Popieranie a schvaľovanie holokaustu a zločinov politických režimov (§ 422d Trestného zákona)**

Páchatel sa potrestá, ak verejne popiera, spochybňuje, schvaľuje alebo sa snaží ospravedlniť holokaust, zločiny režimu založeného na fašistickej ideológii, zločiny režimu založeného na komunistickej ideológii alebo zločiny iného podobného hnutia, ktoré násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy smeruje k potlačeniu základných práv a slobôd osôb.

Teda protiprávnym je verejné schvaľovanie holokaustu (tzv. osviečimská lož) a iných ideológií a z nich plynúcich trestných činov, ktoré poznáme z minulosti.

### ● **Hanobenie národa, rasy a presvedčenia (§ 423 Trestného zákona)**

Potrestá sa osoba, ktorá verejne hanobí niektorý národ, jeho jazyk, niektorú rasu alebo etnickú skupinu, alebo jednotlivca alebo skupinu osôb pre ich príslušnosť k niektorej rase, národu, národnosti, farbe pleti, etnickej skupine, pôvodu rodu, pre ich náboženské vyznanie alebo preto, že sú bez vyznania.

Z uvedeného vyplýva ochrana odlišností národov, rasy či presvedčenia. Protiprávnym bude verejné hanobenie národa, etnika, rasy alebo jazyka. Uvedené predpokladá spáchanie trestného činu na jednotlivcovi alebo skupine osôb – aspoň na troch osobách. Protiprávnym bude aj konanie proti vierovyznaniu alebo aj pre možnosť zostať bez viery – byť ateistom.

### ● **Podnecovanie k národnostnej, rasovej a etnickej nenávisti (§ 424 Trestného zákona)**

Potrestá sa ten:

- kto sa vyhráža jednotlivcovi alebo skupine osôb pre ich príslušnosť k niektorej rase, národu, národnosti, farbe pleti, etnickej skupine, pôvodu rodu alebo pre ich náboženské vyznanie,

- kto podnecuje k obmedzovaniu práv a slobôd niektorého národa, národnosti, rasy alebo etnickej skupiny.

Z uvedeného vyplýva, že na naplnenie skutkovej podstaty postačí, ak sa páchatel vyhráža, že bude obmedzovať práva a slobody jednotlivca alebo skupiny pre príslušnosť k rase či etnickej skupine (a to aj verejne – teda prostredníctvom počítačovej siete).

### ● **Podnecovanie, hanobenie a vyhrážanie osobám pre ich príslušnosť k niektorej rase, národu, národnosti, farbe pleti, etnickej skupine alebo pôvodu rodu (§ 424a Trestného zákona)**

Páchatel sa potrestá, ak verejne podnecuje k násiliu alebo nenávisti voči skupine osôb alebo jednotlivcovi pre ich príslušnosť k niektorej rase, národu, národnosti, farbe pleti, etnickej skupine, pôvodu rodu alebo pre ich náboženské vyznanie, ak je zámienkou pre podnecovanie z predchádzajúcich dôvodov. Uvedené platí aj pre hanobenie a vyhrážanie sa.

Ide o potrestanie protispoločenského konania, ktoré sa v súčasnosti často na verejnosti prejavuje. Na naplnenie skutkovej podstaty musí páchatel konať verejne! Za menej závažné zásahy do práva na súkromie možno udeliť pokutu za spáchanie priestupku proti občianskemu spolunažívaniu. (§ 49 Priestupkového zákona/Zákona o priestupkoch).

## **Základné pojmy**

### ● **Dieťa**

Dieťaťom sa rozumie osoba mladšia ako osemnásť rokov veku. V súvislosti s novou právnou úpravou je dieťaťom aj osoba, ktorá uzavrela sobášom manželstvo pred dovŕšením osemnásťeho roku veku (to znamená, že nadobudnutie plnoletosti pred dovŕšením osemnásťeho roku veku uzavretím manželstva nie je dôvodom na obmedzenie rozsahu trestnoprávnej ochrany detí).

Uvedené znamená, že osoba medzi 16. rokom veku (kedy je v SR najskôr možné uzavrieť manželstvo) a 18. rokom veku, je stále považovaná za dieťa. Osoba v tomto veku sa taktiež môže stať obeťou kyberšikanovania, pričom zo slovenskej právnej úpravy vyplýva, že bude ako dieťa chránená.

### ● **Trestná zodpovednosť verus vek**

Trestný zákon hovorí, že kto v čase spáchania činu inak trestného nedovŕšil štrnásť rok svojho veku, nie je trestne zodpovedný.

Uvedené znamená, že trestne zodpovedným je len ten páchatel, ktorý spácha trestný čin najskôr deň po dovŕšení svojho 14. roku veku života. Výnimkou je zodpovednosť pri

trestnom čine sexuálneho zneužívania, kde sa pre trestnú zodpovednosť osoby vyžaduje aspoň 15 rokov veku.

### ● **Sexuálne násilie**

Za sexuálne násilie považujeme, ak páchateľ násilím alebo hrozbou bezprostredného násillia donúti poškodeného (obeť) k orálnemu styku, análnemu styku alebo k iným sexuálnym praktikám alebo ak páchateľ na takýto trestný čin zneužije bezbrannosť osoby (obete).

Snahou zákonodarcov je potrestanie tých páchateľov, ktorí na iných (muži, ženy a deti) násilím vynucujú iné sexuálne praktiky ako súlož, napríklad orálny styk alebo análny styk. Objektom je ochrana ľudskej dôstojnosti. Páchateľom môže byť ktokoľvek, teda aj osoba rovnakého pohlavia. Podľa uvedeného nemôže byť trestná násilím vynútená súlož (nakolko by išlo o naplnenie skutkovej podstaty trestného činu znásilnenia).

### ● **Detská pornografia**

Detskou pornografiou sa rozumie zobrazenie skutočnej alebo predstieranej súlož, zobrazenie iného spôsobu pohlavného styku alebo zobrazenie obdobného sexuálneho styku s dieťaťom (alebo osobou vyzerajúcou ako dieťa). Detskou pornografiou je aj zobrazenie obnažených častí tela dieťaťa (alebo osoby vyzerajúcej ako dieťa) smerujúce k vyvolaniu sexuálneho uspokojenia inej osoby.

Uvedené znamená, že za detskú pornografiu bude považované aj dielo, na ktorom sa nenachádza osoba mladšia ako osemnásť rokov, avšak vyzerá ako dieťa.

Pornografiou je dielo (obrazové, zvukovoobrazové), ktoré je spôsobilé vyvolať sexuálne uspokojenie inej osoby.

### ● **Trestný čin spáchaný verejne**

Za verejne spáchaný trestný čin sa považuje konanie páchateľa voči poškodenému realizované prostredníctvom napríklad tlačoviny alebo filmu, televízie, použitím počítačovej siete alebo iným obdobným účinným spôsobom.

### ● **Detské pornografické predstavenie**

Ide o živé predstavenie určené publiku, a to aj s využitím informačno-technologických prostriedkov. V takomto predstavení je dieťa zapojené do skutočného alebo predstieraného sexuálneho konania alebo ide o predstavenie, v ktorom sú obnažované časti tela dieťaťa, pričom takéto predstavenie smeruje k vyvolaniu sexuálneho uspokojenia inej osoby.

Trestnou je aj účasť na predstavení detského pornografického diela – bez ohľadu na to, či ide o živé vysielanie alebo sledovanie zvukovoobrazového záznamu v televízii, na internete (videočete) a podobne.

## ● **Podnecovanie a hanobenie**

Podnecovaním rozumieme snahu páchatela vzbudiť u iných, aby nenávideli jednotlivca alebo skupinu pre príslušnosť k rase, národu a ďalším. Hanobením rozumieme napríklad zosmiešňovanie jednotlivca a skupín pre príslušnosť k rase a pod.

# VZOR TRESTNÉHO OZNÁMENIA

Okresná prokuratúra Partizánske

Februárová 157  
958 01 Partizánske

VEC

**Trestné oznámenie pre podozrenie zo spáchania trestného činu ohovárania podľa § 373 Trestného zákona**

**Ján Novák**, narodený 08.04.1965, bytom Dlhá ulica 25, 958 01 Partizánske, štátny občan Slovenskej republiky, podávam v súlade s § 196 Trestného poriadku na základe nižšie uvedeného skutkového stavu toto

**trestné oznámenie  
pre podozrenie zo spáchania trestného činu ohovárania podľa § 373 Trestného zákona:**

I.

## **Okolnosti predchádzajúce spáchaniu skutku**

Dňa 12.10.2014 približne o 14.30 hod. v priestoroch Gymnázia Alberta Einsteina, v ktorej som v súčasnosti zamestnaný ako učiteľ, som sa stal svedkom fyzického napadnutia žiaka triedy sekunda: Petra Slabého, nar. 01.05.1999, zo strany troch žiakov 3. A triedy, v ktorej som triednym učiteľom, a to: Michala Siláka, nar. 12.12.1996, Eugena Krutého, nar. 01.10.1996 a Matúša Rýchleho, nar.12.02.1997 (ďalej aj ako „**podozriví**“ alebo „**menovaní žiaci**“).

Vďaka tejto udalosti bolo odhalené dlhodobé pretrvávajúce šikanovanie žiakov na škole, ktorého pôvodcami boli vyššie menovaní žiaci. Po oboznámení riaditeľa školy s touto skutočnosťou boli voči žiakom Silákovi, Krutému a Rýchlemu podniknuté primerané výchovné opatrenia spočívajúce v udelení pokarhania triednym učiteľom, ako aj riaditeľom školy. Zároveň bola týmto žiakom navrhnutá z mojej strany znížená známka zo správania v stupni (3) – menej uspokojivé.

II.

## **Okolnosti nasvedčujúce spáchanie trestného činu**

Následne v dňoch 01.11.2014 až 04.11.2014, sa na webovom sídle sociálnej siete Facebook objavili na osobných profiloch podozrivých hanlivé, urážajúce, moju osobu závažným spôsobom znevažujúce výroky a vulgárne výrazy, z ktorých niektoré uvádzam: „(...)“.

O uvedenej skutočnosti ma dňa 08.11.2014 informovali spolužiaci obeť: (...) a následne mi po prihlásení sa do svojho osobného profilu o pravdivosti existencie týchto výrokov umožnil presvedčiť sa žiak (...).

Mám za to, že zverejnením vyššie citovaných výrokov na sociálnej sieti na osobných profiloch podozrivých, mohli byť porušené moje práva a záujmy chránené prostredníctvom Trestného zákona a domnievam sa, že takýmto konaním mohli podozriví, príp. iné tretie osoby, naplniť formálne znaky skutkovej podstaty niektorého z trestných činov, osobitne trestného činu ohovárania podľa ust. § 373 ods. 1 TZ, prípadne podľa § 373 ods. 1, ods. 2 písm. b) a c) Trestného zákona, podľa ktorého:

*„(1) Kto o inom oznámi nepravdivý údaj, ktorý je spôsobilý značnou mierou ohroziť jeho vážnosť u spoluobčanov, poškodiť ho v zamestnaní, v podnikaní, narušiť jeho rodinné vzťahy alebo spôsobiť mu inú vážnu ujmu, potrestá sa odňatím slobody až na dva roky. (2) Odňatím slobody na jeden rok až päť rokov sa páchatel potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 z osobitného motívu alebo verejne.“*

Žiadam preto príslušné orgány činné v trestnom konaní, aby predmetnú vec dôkladne preverili a o výsledkoch preverenia ma následne informovali.

S úctou

Ján Novák

## PREDNÁŠKY

eSlovensko realizuje od roku 2007 vzdelávacie aktivity na tému ochrany detí na internete, vrátane prevencie a intervencie kyberšikanovania, sexuálneho zneužitia, netolerancie, závislostí atď. Za 8 rokov preškoloilo takmer 50.000 pracovníkov s mládežou a viac ako 130.000 detí po celom Slovenska.

V roku 2010 začalo eSlovensko využívať aj interaktívne divadelné predstavenie, ktoré prináša tému bezpečného a zodpovedného používania internetu aj do kinosál, kongresových hál, kultúrnych domov, mestských zasadačiek či veľkých školských priestorov. Workshopy sú v limitovanom počte bezplatné. Nad tento rámec je možné si predstavenia objednať aj s použitím kultúrnych poukazov. Vzdelávacia časť programu je akreditovaná Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky pod číslom AKPSM/0034/2013/1/78.

Dĺžka interaktívneho workshopu je 60-90 minút. V priebehu jedného dňa je možné uskutočniť 3-4 predstavenia pre rôzne vekové kategórie detí (škôlky, 1.-2. trieda základných škôl, 3.-4. trieda, 5.-6. trieda, 7.-8. trieda, stredné školy, vysoké školy). Autorom scenáru je Miro Drobný.

Divadelné predstavenie OVCE.sk získalo v roku 2014 cenu INSAFE za inovatívny prístup v oblasti prevencie ako najlepším projekt v rámci Európskej únie.

Objednávky: [silvia.gunicova@eslovensko.sk](mailto:silvia.gunicova@eslovensko.sk), 0948-201017



## KDE HĽADAŤ POMOC, AKO ODSTRÁNIŤ STRÁNKY OBSAHUJÚCE ŠIKANOVANIE

eSlovensko od roku 2007 poskytuje prostredníctvom projektu Pomoc.sk špecializované poradenstvo pre oblasť problémov, ktoré prinášajú nové technológie – internet, mobil a pod. Na projekte Pomoc.sk spolupracuje Linka detskej istoty v Bratislave, ktorá pomáha deťom už od roku 1996 a Linka Li(e)nka v Košiciach. Deti a mládež sa na linky môžu obrátiť s akýmkoľvek problémom, témou alebo len s potrebou podeliť sa s niekým o svoje prežívanie. Problémy v rodine, v škole, s kamarátmi, učiteľmi, ale aj otázky závislosti, fyzického a psychického týrania či samovražd - to všetko môže byť témou hovorov na takejto linke.

Projekt venuje zvýšenú pozornosť najmä:

- agresívnemu, násilnému a znevažujúcemu správaniu,
- zneužívaniu osobných údajov,
- vzťahom a komunikácii na sociálnych sieťach,
- nevhodnému obsahu na internete a v počítačových hrách.

Určený je aj rodičom a učiteľom, ktorí potrebujú odbornú radu týkajúcu sa výchovy ich detí či žiakov, ale obrátiť sa naň môže každý, komu nie je osud detí ľahostajný. V snahe zabezpečiť čo najväčšiu dostupnosť nás možno kontaktovať BEZPLATNE tromi spôsobmi:

- nonstop telefonicky na celoeurópskom čísle 116 111,
- prostredníctvom online četu na stránke [www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk) denne v čase 16.00-23:30 h.,
- zaslaním e-mailu na: [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk).

Linky Pomoc.sk sú anonymné, hovory sa nenahrávajú a telefónne čísla sa neevidujú, čo vytvára pre deti bezpečný priestor na ventilovanie vnútorného prežívania. Ak sa dieťa cíti v anonymite bezpečnejšie, skôr sa zdôverí aj s citlivými témami, ako sú strata blízkeho, zlyhanie v škole, nežiaduce tehotenstvo, znásilnenie, sexuálne zneužívanie, nútená prostitúcia, týranie, šikanovanie, samovražedné sklony a pod. Ľahšie porozpráva o situáciách, ktoré sú mu nepríjemné, z ktorých má strach, alebo sa za ne hanbí.

Samostatnú pozornosť venuje linka problematike hľadaných detí - strateným, nezvestným uneseným deťom, neplnoletým deťom bez sprievodu a deťom na úteku. Deti, ktoré sa z akéhokoľvek dôvodu ocitli mimo svojho domova, či už nútené alebo dobrovoľne, majú možnosť hľadať na tejto linke radu či konkrétnu pomoc. Linka poskytuje poradenstvo a informácie aj rodičom, dáva im možnosť prekonzultovať svoje postupy a postoje v prípade, ak sa ich deti nevrátia domov. Svojou činnosťou zvyšuje šancu na úspech pri hľadaní stratených detí a pomáha predchádzať neuvážaným rozhodnutiam. Prostredníctvom linky môže aj široká verejnosť podávať informácie o hľadaných deťoch. Kontaktné telefónne číslo pomoci strateným deťom je 116 000.

Od roku 2010 je spustená služba Stopline.sk, kde môžete nahlásiť nezákonný obsah alebo činnosti na internete napr. falošný profil či urážajúce správy na Facebooku a iných sociálnych sieťach. Nahlásenie je anonymné a vykoná sa vyplnením formulára na stránkach [www.stopline.sk](http://www.stopline.sk).

## PRÍBUZNÉ PROJEKTY

**NEHEJTUJ.sk** malo svoju premiéru v roku 2014. Projekt bol realizovaný s finančnou podporou Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky v rámci programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd.

Projekt vznikol ako súčasť kampane Národného výboru Rady Európy Beznenavisti.sk a projektov eSlovensko: Zodpovedne.sk, Deti v sieti, Pomoc.sk, Stopline.sk, OVCE.sk, Kybersikanovanie.sk, ZlatyErb.sk a ZISS.sk, ktoré boli realizované s finančnou podporou Európskej únie programu Bezpečný internet, Ministerstva vnútra Slovenskej republiky, Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, Telekomu, Microsoftu, Slovanetu a ďalších.

NEHEJTUJ.sk je multimedialný projekt určený pre slovenské základné a stredné školy, ale aj iné štátne i súkromné inštitúcie pracujúce s deťmi a mládežou. Výstupom projektu je metodická príručka a dvoj-DVD s výberom filmov slovenskej aj zahraničnej produkcie na témy netolerancie, ktoré si bezplatne môžete objednať na [www.nehejtuj.sk](http://www.nehejtuj.sk).

Cieľom projektu je vzdelávanie prostredníctvom faktov a emócií. Všetko, čo sa učíme len pomocou strohých informácií sa nás bytostne nedotýka. Čísla, štatistiky či poučenia z klasických učebníc nedokážu nahradiť stretnutie s ľuďmi, ktorí na vlastnej koži prežili posmech, násilie či diskrimináciu. Takouto osobou môže byť úplne neznámy človek, dokonca herec či animovaná postavička. Nahliadnutie do pocitov človeka prináša nové poznanie. To všetko dokáže urobiť s našim prežívaním film, dokumentárny, hraný či animovaný. Skúsme teda zmeniť postoje žiakov na Slovensku a vyvolať u nich nový emocionálny zážitok, aby si uvedomili a pochopili dôsledky nenávisti cez svoju vlastnú radosť, smútok či hnev.

Filmy vyberali profesionáli z oblasti audiovizuálnej tvorby v spolupráci s odborníkmi na tému nenávistných prejavov, s novinármi a pedagógmi, so Slovenským filmovým ústavom a organizátormi festivalov o ľudských právach Jeden svet. Snažili sme sa nájsť filmy, ktoré pochádzajú z príbuzných kultúrnych, spoločenských či jazykových oblastí a zároveň k nim vieme získať všetky práva potrebné na ich šírenie. Kompromisom je výber 12 filmov, ktoré sa nachádzajú na dvoch DVD.

Každý film reprezentuje jednu z tém nenávisti. Súčasťou DVD je aj metodická príručka, ktorá opisuje všetky filmy a navrhuje postupy, ako jednotlivé témy deťom a mládeži priblížiť. Ku každému filmu sú pripravené otázky, na ktoré študenti odpovedia pred jeho pozretím bez toho, aby sa čokoľvek o problematike filmu dozvedeli. Zámerne sme vybrali také otázky, aby žiaci siahli po „jednoduchších“ odpovediach. Odpovediach, ktoré nepotrebujú hlbšie premýšľanie, ktoré možno poznajú z úst svojich rodičov alebo kamarátov. Tento koncept sme nazvali „1 otázka, 2 odpovede“. Tie druhé odpovede by mali študenti vysloviť hneď po skončení filmu, keď im položíme takmer rovnaké otázky. Pre mnohých bude asi prekvapením, ako sa ich odpovede budú líšiť. Ako bonus sme zaradili slovenský dokument o dvoch učiteľoch, ktorých postoje a práca sú pre mnohých príkladom a motiváciou. Do rozšíreného a aktualizovaného vydania sa v roku 2015 doplnili výsledky prieskumu dopadu projektu NEHEJTUJ.sk, ako aj názory ľudí, ktorí projekt podporili.

## O AUTOROCH



### **Monika Gregussová**

Je psychologička a dlhodobo sa venuje práci s deťmi, mládežou a mladými dospelými, so zameraním na preventívne, poradenské, vzdelávacie a voľnočasové aktivity. V projekte *Zodpovedne.sk* sa zameriava na prevenciu rizík spojených s novými technológiami, vrátane nových foriem násilia (kyberšikanovanie, propagácia násilia a netolerance online, grooming a pod.), realizuje vzdelávacie aktivity pre trénerov a iných dospelých, je autorkou metodických, preventívnych a informačných materiálov, ktoré vznikli v rámci projektu. Spoločne s Miro Drobňým napísala knihu *Deti v sieti, Nehejtuj.sk* a ďalšie.



### **Miro Drobňý**

Vyštudoval kybernetiku a od roku 1998 sa spolupodieľal na rozvoji mnohých internetových projektov. Je zakladateľom *eSlovensko*, združenia pre rozvoj informatizácie Slovenska a riaditeľom projektu *Zodpovedne.sk* od roku 2007. Produkuje animovaný seriál *OVCE.sk*, kde je autorom scenárov ako aj knižného pokračovania. Zastupuje Slovensko v niekoľkých európskych inštitúciách a projektoch. Počas pôsobenia v oblasti internetu získal so svojimi spolupracovníkmi viac ako 20 ocenení z domova a zo zahraničia.

## ODBORNÁ SPOLUPRÁCA



### **Michaela Jurisová**

Vyštudovala Akadémiu Policajného zboru v Bratislave. Venuje sa témam ako počítačová kriminalita, obeť kriminality, prevencia pred nástrahami virtuálneho sveta, kyberšikanovanie – jeho prevencia, legislatívne poňatie a jeho vplyv na detskú obeť. Je členkou poradného výboru *Zodpovedne.sk*.



### **Miroslav Kohuťár**

Vyštudoval pedagogiku a psychológiu v roku 1994 a technológiu vzdelávania pre riadenie v roku 2008. Pôsobil ako personálny manažér, s viac ako dvadsaťročnou pedagogickou praxou, je autorom mnohých publikácií a vedeckých prác doma i v zahraničí. Pôsobí ako recenzent v odbore Mediálna výchova v Štátnom pedagogickom ústave Bratislava. V súčasnosti je vysokoškolským pedagógom a pravidelným hosťujúcim odborníkom v TV City Bratislava.



### **Natália Buterinová**

Je študentka magisterského štúdia sociálnej práce na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského. Vo svojej diplomovej práci sa venuje téme kyberšikanovania.



### **Veronika Kecsová**

Je študentka magisterského štúdia v odbore učiteľstvo pre primárne vzdelávanie na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského. Vo svojej diplomovej práci sa venuje téme kyberšikanovania.



### **Ivan Petkov**

Vyštuoval právo na Právnickej fakulte Trnavskej univerzity v Trnave a od roku 2004 pôsobí v advokácii, od roku 2007 ako advokát a partner Advokátskej kancelárie STRELÁK & PETKOV. Disponuje niekoľkoročnými skúsenosťami v oblasti právnej ochrany osobnosti i jej osobnostných práv v občianskoprávných i trestnoprávných súvislostiach. Je autorom viacerých vedeckých a odborných publikácií na Slovensku a v zahraničí, vrátane monografických publikácií reprezentujúcich Slovensko v projektoch komparatívnych štúdií vedených v oblastiach európskeho súkromného práva renomovanými európskymi univerzitami.

## **ILUSTRÁCIE**



### **Martin Pliško**

Vyštuoval literatúru a výtvarnú výchovu na Pedagogickej fakulte Univerzity Komenského. Pracuje ako autor ilustrácií, dizajnov, filmov, animácií a komiksov. Spolupracoval pri tvorbe množstva vzdelávacích materiálov so zameraním na prevenciu.

## **VYROBILO**

**eSlovensko**

eSlovensko o.z. bolo založené v roku 2002 a od svojho začiatku sa venuje oblasti informatizácie Slovenska. S masívnym rozšírením internetu sa poslaním združenia stala aj ochrana používateľov, a to najmä detí a mládeže. V súčasnosti eSlovensko realizuje niekoľko národných, ale aj európskych projektov s podporou všetkých kľúčových ministerstiev, ako aj miest a obcí, tretieho sektora či súkromných spoločností.

## OCENENIA

- 2014 Cena PROKOP za 1. miesto v kategórii Community Relations za projekt NEHEJTUJ.sk
- 2014 Cena PROKOP za 3. miesto v kategórii Spoločenská zodpovednosť, Filantropia a PR pre neziskové organizácie, za projekt NEHEJTUJ.sk.
- 2014 Projekt OVCE.sk získal cenu za interaktívne divadelné predstavenie na konferencii INSAFE.
- 2014 Projekt OVCE.sk bol zvolený za najlepšiu vzdelávaciu pomôcku za uplynulých 10 rokov fungovania siete INSAFE, EU.
- 2013 Víťaz súťaže The World Summit Award v kategórii elInclusion & Empowerment, Srí Lanka.
- 2013 Cena Slovensko bez bariér v kategórii „Bezbariérové intermediálne projekty“, Slovensko.
- 2011 Špeciálne uznanie v rámci Európskej ceny kvality v súťaži City for Children (Mesto pre deti), Stuttgart, Nemecko.
- 2011 Cena za najlepší film na Európskom filmovom festivale prevencie, Székesfehérvár, Maďarsko.
- 2011 Cena odborného publika na Európskom filmovom festivale prevencie, Székesfehérvár, Maďarsko
- 2010 Cena ITAPA v kategórii Nové služby, Slovensko.
- 2010 Cena Prix Danube na 20. ročníku Filmového festivalu Bratislava, Slovensko.
- 2010 Postup do finále (Official Selection) v kategórii TV Série na Medzinárodnom festivale animovanej tvorby Annecy 2010, Francúzsko.
- 2010 Cena Dúhová guľička za zodpovedný prístup na Medzinárodnom festivale reklamy,súčasť Medzinárodného festivalu filmov pre deti a mládež Zlín, Česká republika.
- 2009 Cena medzinárodnej poroty XXXVI. ročníka filmového festivalu EKOTOPFILM, Slovensko.
- 2009 Mimoriadna cena medzinárodného kongresu ITAPA, Slovensko.
- 2009 Prvé miesto na Slovensku v súťaži o Európsku cenu za prevenciu kriminality, Slovensko.



**PRACOVNÝ ZOŠIT**

## PREVENIA KYBERŠIKANOVANIA

Úlohou preventívnych aktivít v práci so žiakmi je zvýšiť ich povedomie o existujúcich rizikách, ako aj citlivosť voči negatívnym javom. Kyberšikanovanie je patologickým prejavom v medziľudských vzťahoch, preto aj prevencia jeho výskytu vychádza zo zlepšovania týchto vzťahov. Osvojovanie vedomostí o tom, ako sa lepšie chrániť pomocou technických prostriedkov, je len malou súčasťou. Hlavný dôraz by mal byť kladený na rozvoj sociálnych zručností a sebaznania. Deti sa potrebujú učiť, ako lepšie rozoznávať, pomenovávať svoje emócie a prežívanie, ako lepšie zvládať záťažové a konfliktné situácie, ako byť vnímavější voči ostatným.

**Zapojte žiakov aktívne** – každý z nás sa lepšie učí čokoľvek nové, ak sa na procese učenia aktívne podieľa, nie je len poslucháčom. Pri deťoch to platí dvojnásobne. Filmy použite ako úvod, naladenie na tému a nadviažte na ne aktivitami, do ktorých sa aj samotné deti môžu zapojiť. Frontálny výklad, vysvetlenie pojmov či postupov pri prevencii kyberšikanovania by mali tvoriť len malú časť hodiny. Zvyšok by mal patriť zážitkovým aktivitám, vďaka ktorým si žiaci spoja vedomosti s emóciou a vlastnou skúsenosťou, a tým pádom si ich lepšie zapamätajú.

**Prepájajte so skúsenosťami zo života** – žiaci si lepšie spoja a zapamätajú akékoľvek poznatky, ak si ich vedia dať do súvisu s niečím, čo sami zažívajú. Pri všetkých aktivitách hľadajte podobné situácie v ich živote, s ktorými sa stretli a stretávajú, používajte príbehy, ktoré sa odohrávajú vo vašom okolí, ktoré sú žiakom zrozumiteľné a blízke.

**Lepšie, ak sa žiaci učia sami, než keď ich učíte vy** – spomeňte si, akým spôsobom ste sa najviac naučili vy – určite viac funguje, keď si niečo opakovane skúšate, než keď len počúvate niekoho iného rozprávať. Vlastná aktivita je kľúčom k úspechu. Povzbudzujte žiakov, aby vyjadrovali svoje názory v diskusiách a porovnávali ich medzi sebou navzájom. Nechajte ich, nech sa učia vlastnou skúsenosťou, nech prídu na vlastné riešenia situácií, nech z nich vyvodia vlastné závery. Možno sa budú líšiť od tých vašich, ale budú im bližšie, ľahšie si ich zapamätajú a potom aj skôr prenesú do praxe.

**Nemoralizujte** – možno sa vám nie každý nápad, reakcia, názor, ktorý žiaci vymyslia, bude páčiť. Namiesto vyvracania ich názorov alebo vychovávania k „správne“ riešeniu nechajte radšej rozvinúť polemiku medzi žiakmi, snažte sa pochopiť aj odlišný pohľad a prijímajte rozmanitosť. Sloboda vyjadriť svoj názor je kľúčová pre úspešnú realizáciu preventívnych aktivít. Len prostredie, kde panuje dôvera, že so svojimi myšlienkami a názormi budem prijatý, vytvára priestor na rozvinutie tvorivosti a aj na rozhovor o osobných či citlivých témach.

**Použite viaceré techniky** – zvolte aktivity tak, aby oslovovali všetkých žiakov a aj viaceré zložky osobnosti každého z nich. Striedajte rôzne myšlienkové procesy, prepájajte slová s obrázkovými symbolmi, využite neverbalitu, dramatizáciu, aj pohyb. Každý žiak tak môže mať niečo, v čom je dobrý a čím môže obohatiť skupinu.

**Podporujte spoluprácu, nie súperenie** – negatívne javy v triede, akými sú aj šikanovanie a kyberšikanovanie, vznikajú tam, kde sú deti navzájom v opozícii, sú porovnávané, niektoré vyzdvižované a iné ponížované. Ak ich zapojíte do niečoho, čo ich spája, pomáhate tým stmeliť skupinu a upevňovať vzájomné priateľstvá. Zamerajte aktivity tak, aby v nich každý žiak mal svoje miesto a výsledok závisel viac od spojenia síl než vzájomného súperenia. Môžete si ciele v aktivitách nastaviť tak, že je dôležité, aby ich dosiahli všetci a nie tak, že je podstatné, kto ich dosiahne skôr alebo lepšie.

**Obmeňte aktivity podľa potreby** – aktivity v tejto príručke majú slúžiť ako inšpirácia, z ktorej môžete čerpať. Nikto z nás nevie povedať presný návod, čo a ako by ste mali so svojimi žiakmi robiť. Vy, keďže ste so žiakmi v osobnom kontakte, lepšie viete, aký je každý z nich, čo je im blízke, ktoré aktivity sa im budú páčiť a ktoré nie, ktoré otázky by mohli byť citlivé.

**Buďte pripravení zmeniť plán** – je potrebné mať pred začiatkom hodiny pripravený plán aktivít, podľa ktorého sa chystáte postupovať, ako aj cieľ, ktorý by ste chceli aktivitami dosiahnuť. Nie všetky aktivity však vyjdú tak, ako ste očakávali, žiakov v nich osloví niečo iné, než ste chceli alebo ich samotná aktivita nezaujme vôbec. Nebojte sa zmeniť plán či obmeniť aktivitu – majú byť pre vás pomôckou, nie obmedzením.

**Reagujte tu a teraz** – ak ste mali očakávania, aké témy či výstupy vyplynú z aktivity, to, čo žiaci v danej chvíli prinesú, je dôležité. Majú dôvod, prečo otvoria nejakú tému – v danej chvíli je to pre nich to najpálčivejšie. Lepšie spravíte, ak sa necháte unášať prúdom, než by ste plávali proti nemu. Ak sa naplno zameriate na to, čo sa deje práve v danom momente, tak sa možno so žiakmi posuniete oveľa ďalej, aj keď sa odkloníte od témy kyberšikanovania.

**Buďte pripravení vypočuť** – pri aktivitách, kde pracujete s prežívaním žiakov, dotýkate sa ich vnútra, sa môže stať, že sa otvoria nejaké nepríjemné a bolestivé témy či spomienky. V takejto chvíli môže byť dôležitejšie ošetriť „zranenie“ jedného dieťaťa, než dokončenie aktivity s ostatnými. Všímajte si pozorne, ako ktorý žiak na aktivity reaguje a čo sa v ňom odohráva, v prípade potreby mu venujte čas, vypočujte ho, vyjadrite mu svoju blízkosť a prijatie.



# AKTIVITY NA PREVENCIU KYBERŠIKANOVANIA

V tejto príručke nájdete aktivity, ktoré môžete použiť u mladších žiakov, aj aktivity, ktoré sú vhodné pre starších žiakov, či študentov. Niektoré nadväzujú na film, niektoré súvisia s témou filmu, ale dajú sa použiť aj nezávisle, ostatné môžete zaradiť kedykoľvek. Príručka je vhodná aj ako pomôcka pre učiteľov, aby vedeli čo najskôr identifikovať prvé signály šikanovania v triede alebo neobvyklé správanie žiakov.

## **Aktivity na prevenciu kyberšikanovania sú zamerané na tri oblasti:**

1. Informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania
2. Zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných
3. Rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

Vyberte si a kombinujte aktivity podľa vás a podľa vašich žiakov, podľa času, ktorý máte k dispozícii. Odporúčame však, aby ste do štruktúry preventívnych aktivít zaradili aspoň jednu z každej oblasti.

## **Cieľ aktivít:**

Žiaci rozumejú tomu, čo je kyberšikanovanie a vedia rozoznávať prejavy kyberšikanovania.

1. Žiaci chápu, že kyberšikanovanie môže poznačiť životy ľudí.
2. Žiaci sa naučili, ako sa na internete správať zodpovednejšie, aby ochránili seba a neublížili iným.
3. Žiaci sa naučili, ako sa vyhnúť neželaným situáciám na internete a ako k nim, hoc aj nechtiac, neprispievať.
4. Žiaci sa naučili, že nevyriešené konflikty sa môžu stať zárodkom kyberšikanovania.
5. Žiaci vedia ako postupovať, alebo kam sa obrátiť o pomoc v prípade, ak sa stanú obeťou alebo svedkom kyberšikanovania.

## 1. Poznať kyberšikanovanie

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania, zvyšovanie citlivosti voči prežívaniu ostatných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

**Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne, Nepriatelia**

**Pomôcky:**

flipchartový papier a fixky pre každú skupinu

Čím skôr si kyberšikanovanie všimneme a zastavíme ho, tým menšie následky bude mať pre obeť a aj pre vzťahy v kolektíve. Vo filme boli vykreslené formy kyberšikanovania, jeho následky a viaceré možnosti, ako sa pred kyberšikanovaním brániť.

Rozdeľte žiakov do menších skupín po 4-5. Každdej skupine rozdajte fixky a papier. Žiaci majú za úlohu spísať na veľký papier svoje pozorovania o kyberšikanovaní, ktoré videli vo filme. Do jednotlivých kategórií môžu zahrnúť aj svoje skúsenosti alebo pozorovania zo života.

### Základné otázky:

- Aké formy kyberšikanovania videli?
- Aké následky malo kyberšikanovanie na obeť, podľa čoho sa dalo zistiť, že obeť zažíva kyberšikanovanie?
- Akým spôsobom sa obeť bránila pred kyberšikanovaním?

Následne diskutujte so žiakmi o tom, čo všetko si vo filme alebo okolo seba všimli.

### Doplňujúce otázky:

- Môže mať kyberšikanovanie aj iné podoby, než videli vo filme?
- Aké iné prejavy môžu ešte pozorovať, keď je niekto šikanovaný alebo keď niekto šikanuje?
- Zažil niekto z nich niečo podobné alebo bol svedkom toho, že sa niečo také dialo?
- Reagujú ľudia podobne ako vo filme?
- Čo urobili na svoju obranu alebo obranu niekoho, komu sa ubližovalo?
- Spravili by niečo ináč po pozretí filmu?
- Čo by bolo prvé, čo by urobili, aby zabránili kyberšikanovaniu?
- Čo môže urobiť škola, aby pomohla úspešne vyriešiť kyberšikanovanie medzi žiakmi alebo mu celkom zabránila?

## 2. Spoločnými silami

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov apríznačkov kyberšikanovania, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

**Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne**

**Pomôcky:**

-

Pozrite si spolu film Kyberšikana, zatočme s ňou spoločne (Let's Fight It Together). Film uveďte žiakom tak, že bol natočený podľa skutočných udalostí. Uistite ich, že ak by ich film rozrušil alebo ich zneistil, môžu sa obrátiť na vás alebo iného dôveryhodného dospelého.

Vysvetlite žiakom, ako zneužívanie technických vymožeností doby dokáže ovplyvniť ľudské životy. Povzbudte ich, aby pri sledovaní filmu identifikovali, akú úlohu zohrávajú jednotliví hrdinovia príbehu pri zastavení šikanovania, či pri jeho podpore vedome, či nechtiac.

Po pozretí filmu spoločne s celou skupinou diskutujte a snažte sa nájsť čo najpresnejšie odpovede na otázky.

### Základné otázky:

- Máte k filmu nejaké otázky či postrehy?
- Prečo prípad začala prešetrovať polícia? (Lebo úmyselné ubližovanie je trestným činom, napr. vyhrážanie sa smrťou.)
- Joe zmazal jednu z esemesiek, ktoré dostal. Urobil správne?
- Koľko ľudí šikanovalo Joea? Kto? Prečo?
- Čo môžeme urobiť, aby sme šikanovanie zastavili alebo zabránili jeho výskytu?

### Doplňujúce otázky:

- Čo mohol Joe urobiť inak, aby prestal dostávať urážlivé esemesky? Mohol: nepridať si anonymných používateľov do kontaktov; zablokovať kontakt; zmazať kontakt; nahlásiť kontakt svojmu mobilnému operátorovi.
- Čo urobil Joe, aby prestal dostávať nevyžiadané správy cez čet? Zablokoval neznámy kontakt.
- Kto mu pomohol či mohol pomôcť? On sám, jeho mama, jeho učiteľka, jeho kamarát Rob, ktokolvek, kto vedel, že ho šikanujú.
- Aký druh informácií by mali ľudia veľmi starostlivo zvážiť, kým ich publikujú online, prepošlú či povedia ostatným? Každú informáciu o mieste, kde sa osoba nachádza, napríklad škola, kam chodí či miesta, kde často trávi čas. Medzi ďalšie

*citlivé informácie, ktoré by sme si mali strážiť, sú emailová adresa, online profil, totožnosť na čete, pravé meno, heslá a osobné údaje rodiny a kamarátov. Takisto fotografie obsahujúce detaily zo súkromia by nemali byť zverejňované na internete bez uváženia. Treba si uvedomiť, kto všetko by sa k nim mohol dostať. Rovnako si treba uvedomiť, že text či fotografie sa na internete ľahko kopírujú, menia či inak zneužívajú. Keď sa raz niečo dostane na internet, strácame nad tým kontrolu a mohlo by to tam zostať už navždy.*

- *Prečo Joe dovolil Kim, aby ho odfotila? Cítil sa byť pod tlakom a chcel, aby ho znovu prijali do partie? Kamarátil sa s Kim? Prečo si za priateľov vybral práve týchto ľudí? Naozaj veril, že za šikanovaním stála Kim?*
- *Stáva sa niečo také iba chlapcom? Keďže film sa sústreďí na chlapca, niektoré dievčatá môžu mať problém stotožniť sa s jeho príbehom. Je dôležité zdôrazniť študentom, že kyberšikanovanie môže postihnúť každého a nepozná zábrany ako pri fyzickom násilí a pri iných formách šikanovania. Rovnako stojí za to pripomenúť študentom, že kyberšikanovanie sa netýka iba ich vrstovníkov, ale takisto dospelých. Aj učitelia či iní dospelí sa stávajú obeťami kyberšikanovania.*
- *Áké ponaučenie ste si odniesli z tohto filmu? Ak by sa ľudia riadili odporúčaniami o bezpečnom používaní internetu, stalo by sa to aj tak?*

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

### 3. Týka sa to všetkých

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

**Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne**

**Pomôcky:**

5 video rozhovorov s jednotlivými postavami z filmu (nájdete na DVD), otázky k postavám z filmu – pracovný list Kim, pracovný list učiteľka, pracovný list Joeova mama, pracovný list Rob, pracovný list Joe pre každú skupinu

Na začiatku si so žiakmi pripomeňte obsah filmu *Kyberšikanovanie, zatočme s ním spoločne* (Let's fight it together). Následne si spolu pozrite všetky rozhovory s jednotlivými hrdinami filmu v uvedenom poradí.

Po pozretí rozhovorov nechajte žiakov, aby sa rozdelili do menších skupín maximálne po 6 ľudí. Skupinám rozdajte otázky k jednotlivým postavám z príbehu, každá z nich však bude odpovedať na otázky iba k jednej, pridelenej alebo vylosovanej postave, ostatné otázky môže použiť neskôr. Úlohou žiakov v skupine bude spoločne diskutovať o pocitoch a činoch pridelenej postavy a zodpovedať otázky.

Nechajte žiakom dostatok času na zapísanie odpovedí či vytvorenie profilu postavy pred incidentu so šikanovaním, počas šikanovania a jej postojov po prevalení šikanovania. Žiaci si odpovede na otázky a svoje postrehy po pozretí rozhovorov môžu zapisovať na papieri s otázkami.

Potom doprajte každej skupine 2-3 minúty, aby sa vcítili do kože pridelenej postavy – každá skupina bude následne čeliť otázkam od spolužiakov. Môžete použiť pripravené otázky a vymyslieť si vlastné. Nechajte žiakov odpovedať samých, v prípade potreby doplňte dôležité informácie.

Na záver sa rozprávajte o tom, aké by bolo byť v koži jednotlivých postáv, ako sa žiaci cítili pri otázkach od spolužiakov, čo bolo pre nich ľahké a čo ťažké.

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

## Týka sa to všetkých - pracovný list Kim



### Kim (agresor):

- Kto je podľa vás Kim? Je to priateľka Joea?
  - Myslíte si, že to ona šikanuje Joea?
  - Myslíte si, že Kim je zodpovedná? Mala by byť jediná, kto bude potrestaný?
  - Čo si myslíte o reakcii Kim na túto situáciu?
  - Myslíte si, že Kim to myslela vážne, keď si za obeť vybrala Joea?
  - Kto vie podľa vás najlepšie, či šlo iba o žart alebo nie? Joe alebo Kim?
  - Ak si Kim myslí, že šlo iba o žart, vysvetľuje či ospravedľuje to jej správanie?
  - Ako sa podľa vás Kim cíti, keď príde do školy polícia?
  - Ako si mohla Kim myslieť, že jej prejde to, čo spravila na internete?
- Diskutujte o tom, aký rozdiel je medzi komunikovaním s niekým online a zoči-voči. Na internete ľudia strácajú zábrany pre zdanlivú anonymitu. Pouvažujte o veciach, ktoré by ste urobili či povedali na internete, ale v rozhovore tvárou tvár nie.
- Šikanovala Kim Joea iba cez internet? Bolo šikanie namierené iba proti Joeovi?

## Týka sa to všetkých - pracovný list učiteľka



### Učiteľka:

- Bola aj učiteľka obeťou šikanovania?  
*(Študenti by mali pochopiť, že aj učiteľka vo filme bola ponižená, keď sa jej fotografia objavila na inkriminovanej internetovej stránke.)*
- Podľa čoho učiteľka spoznala, že s Joeom sa niečo deje?  
*(Na základe zmeny v jeho správaní.)*
- Ako učiteľka riešila situáciu?  
*(Kontaktovala internetovú stránku, pokúsila sa pohovoriť si s Joeom, upovedomila riaditeľku školy.)*
- Ako sa asi podľa vás cítila ako cieľ šikanovania?  
*(Je dôležité, aby žiaci pochopili, že šikanovanie učiteľa takouto formou je rovnako neakceptovateľné ako šikanovanie spolužiaka.)*
- Čo sa stalo s internetovou stránkou? Čo podnikla, aby stránka zmizla z webu?
- Čo môžu školy urobiť, aby pomohli obetiam kyberšikanovania?  
*(Väčšina škôl má v školskom poriadku ustanovenie o zákaze šikanovania, kde sú uvedené aj postupy, ako pristupovať k podobnému správaniu. Školy môžu takisto kontaktovať rodiny zainteresovaných, správcov webu či mobilných operátorov, centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie alebo v prípade nutnosti políciu.)*
- Čo radila učiteľka žiakom, ktorí chcú pomôcť zabrániť šikanovaniu?  
*(Povedzte to nejakému dospelému/škole, aby vám mohli pomôcť.)*

## Týka sa to všetkých - pracovný list Joeova mama



### Joeova mama:

- Ako Joeova mama zistila, že niečo nie je v poriadku?
- Aké mala pocity z tej situácie?  
*(Bezmocnosť a frustráciu.)*
- Čo myslíte, prečo mala Joeova mama spočiatku pocit, že nedokáže prísť na to, čo sa deje?  
*(Nebola až taká zručná v práci s modernou technikou.)*
- Prečo si Joeova mama myslela, že problém súvisí s internetom alebo mobilným telefónom?
- Čo urobila Joeova mama, aby situáciu vyriešila?  
*(S Joeovou pomocou ukázala riaditeľke kópiu správy z četu/falošnú internetovú stránku.)*
- Na koho sa ešte mohol Joe obrátiť, ak to nedokázal povedať svojej mame?  
*(Pomoc.sk, školskú psychologičku, učiteľku, políciu, priateľa mimo školy.)*



## Týka sa to všetkých - pracovný list Rob



### Rob (svedok/účastník):

- Ako dobre sa podľa vás poznajú Rob s Joeom?
- Opíšte Robove pocity od začiatku až po koniec prípadu.
- Zmenili sa nejako?
- Prečo sa Rob takto zachoval?
- Podieľal sa aj Rob na šikanovaní? Uvedomoval si, že Joea šikanuje?
- Je Rob svedok či účastník?
- Ako sa Rob podieľal na tom, aby sa všetko urovnalo a vrátilo do normálu?
- Čo ešte mohol Rob urobiť?

## Týka sa to všetkých - pracovný list Kim



### Joe (obet):

- Kedy si Joe uvedomil, že je šikanovaný?
- Čo bolo podľa vás najhoršie na tom, že šikanovanie prebiehalo cez internet a mobil?
- Vedel Joe, kto je za tým? Komu dôveroval?
- Čo mohol Joe urobiť, aby sa dostal z tejto situácie?  
*(Zablokovať kontakt, vymazať kontakt, uložiť si konverzáciu ako dôkaz, nahlásiť to poskytovateľovi služieb, oznámiť kontaktu, že sa s ním už nemieni baviť, porozprávať sa s niekým, komu dôveruje.)*
- Čo bránilo Joeovi, aby niekomu prezradil, čo sa stalo (vrátane jeho mamy a učiteľov)?  
*(Nebol si istý, komu môže veriť. Možno sa obával, že mu neuveria. Možno sa hanbil za to, čo o ňom písali alebo mal dokonca pocit, že majú pravdu. Možno bol presvedčený, že ľudia to budú zľahčovať – aj keď išlo o vážny problém. Možno sa bál, že mu mama vezme mobil a nedovolí používať internet, aby ho uchránila pred ďalším šikanovaním.)*
- Kedy mal Joe povedať niekomu, čo sa deje?  
*(Zdôraznite, že žiaci by mali spozornieť už pri prvých náznakoch šikanovania a nečakať, kým sa stane niečo, čo im naozaj ublíži. Joe sa s tým mohol kedykoľvek niekomu zdôveriť. Dôležité je povzbudiť žiakov, aby nahlásili šikanovanie dôveryhodnej dospeléj osobe, hneď ako sa o nej dozvedia alebo ho zažijú – najmä ak sa im kamarát zdôverí, že ho šikanujú.)*
- Komu sa mohol Joe zdôveriť? Diskutujte o tom, komu by ste mohli veriť a či je dobrý nápad povedať o tom iba kamarátom, keď vás trápi niečo vážne. Čo by mali kamaráti spraviť, keď sa dozvedia o šikanovaní?  
*(Žiaci to môžu oznámiť dospelým, ktorým dôverujú, vrátane rodičov, vychovávateľov a učiteľov. Takisto sa môžu obrátiť na bezplatnú linku Pomoc.sk na čísle 116 111.)*
- Čo si myslíte, ako sa Joe cíti teraz?

#### 4. Interview s hrdinom

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

**Čo deti vidia, to deti opakujú**






**Pomôcky:**

-

Rozprávajte sa so žiakmi o tom, akých ľudí považujú za hrdinov. Čím sa títo ľudia preslávili? Čo odvážne urobili? Za hrdinov väčšinou považujeme ľudí, ktorí vykonali nejaký veľký hrdinský čin. Hrdinom sa dá byť aj v drobnostiach, v malých činoch vo svojom najbližšom okolí, voči blízkym ľuďom, neznámym, ktorých stretne na ulici, voči zvieratám, prírode. Nieкто môže byť hrdinom preto, že sa nepridá k väčšine, keď koná niečo nesprávne, odváži sa zostať sám so svojimi hodnotami alebo vyjadriť opačný názor. Hrdinom je ten, kto sa v danej chvíli rozhodne neposlúchnuť svoj strach a pustiť sa do činu aj napriek nemu. Hrdinom však môže byť aj ten, kto každý deň spraví niečo, aby sa ľudia okolo neho mali lepšie. Aktivita má žiakov povzbudiť, aby sa ani v budúcnosti nebáli konať odvážne a prekonať samých seba, lebo aj zdanlivými maličkosťami môžu prispieť k zmene.

Nechajte žiakov, aby sa chvíľu zamysleli nad tým, kedy vykonali niečo odvážne, hrdinské. Potom sa rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice bude predstavovať hrdinu, druhý reportéra, ktorý s ním robí rozhovor do novin. Reportéri si zapisujú odpovede, aby o nich neskôr mohli porozprávať. Po chvíli si žiaci vymenia roly.

##### **Príklady otázok, ktoré môžu klásť reportéri:**

-  Aký odvážny, hrdinský čin si vykonal/a?
-  Prečo si sa takto rozhodol/la, čo ťa k tomu viedlo?
-  Ako si sa cítil/a, keď si išiel/išla vykonať čin a ako potom?
-  Kto bol tvojím vzorom, kto ťa inšpiroval k tomuto činu?
-  Aký hrdinský čin by si chcel/a vykonať niekedy v budúcnosti?

Potom žiaci-reportéri porozprávajú ostatným, o akých hrdinských činoch sa dozvedeli. Diskutujte ešte všetci spoločne o tom, aké rôzne drobné hrdinstvá môžu žiaci robiť a o tom, kto z ich okolia im v tom môže ísť príkladom.

## 5. Od koho som sa naučil/a

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

**Čo deti vidia, to deti opakujú**

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka

Na úvod aktivity sa rozprávajte so žiakmi o tom, ako sa deti učia napodobňovaním ostatných, tak, ako to videli vo filme. Čo si myslia, učili sa takto aj oni? Neznamená to, že všetko, čo sa niekedy naučili, je len zlé. Aj schopnosť kričať, brániť sa pred útokmi alebo prejavíť hnev je dôležitá – slúži nám na to, aby sme prežili v ťažkých situáciách a ubránili si svoje hranice. Okrem altruistického správania, pri ktorom ľudia pomáhajú iným, je rovnako dôležité aj správanie, ktoré prispieva k tomu, aby sa oni sami mohli vo svojom živote cítiť dobre.

Rozdajte žiakom pracovné listy a nechajte ich rozmýšľať o tom, od koho zo svojho okolia sa učili jednotlivé prejavy správania. Kto v ich okolí sa takto správa? Kto to od nich požaduje, ale on sa tak sám nespráva?

### **Potom sa spolu rozprávajte o tom, kto je pre jednotlivých žiakov vzorom a v čom:**

- Čo sa naučili od rodičov, čo od kamarátov?
- Od koho iného sa ešte učia?
- Kedy je ktoré správanie užitočné a pomáha im?
- Čo si myslia, že sa niekto učí od nich?

Po diskusii nechajte žiakov zamyslieť sa, kto je pre nich najväčším vzorom, komu by sa chceli podobať a prečo. Je to niekto z rodiny, kamarát alebo známa osobnosť? Aké vlastnosti má, ktoré sa im páčia? Prečo si vybrali práve túto osobu? Nechajte žiakov, aby ostatným predstavili svoj vzor.

## Od koho som sa naučil/a - pracovný list

- Dodržať slovo:
- Hovoriť pravdu:
- Nehovoriť pravdu:
- Pomôcť niekomu:
- Tešiť sa:
- Nadávať:
- Pochváliť niekoho:
- Brániť sa:
- Biť sa:
- Kričať:
- Podeliť sa:
- Udržať tajomstvo:
- Milo sa usmiať:
- Hovoriť vtipy:
- Robiť neplechu:
- Skúmať neznáme:
  
- Mojm najväčším vzorom je:

## 6. Rozdiel medzi šikanovaním a kyberšikanovaním

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania

**Film:**

-

**Pomôcky:**

čisté papiere pre každú skupinu, flipchart, fixky (alebo tabuľa)

Aktivitu môžete zaradiť ako úvodnú. Predstavte tému prostredníctvom všeobecnej diskusie so žiakmi o ich skúsenostiach s internetom, mobilnými aplikáciami, emailom či počítačmi.

### Pýtajte sa otázky ako:

- Kto z vás používa doma internet?
- Ako najradšej trávite čas na internete?
- Kto používa internet na čítanie?
- Aké služby využívate na čítanie? Rýchle správy? Sociálne siete? (*YouTube, Facebook, Pokey, Skype*)
- Kto má mobil s fotoaparátom?
- Kto má v mobile bluetooth?

Diskusia by sa mala sústreďovať na pozitívne skúsenosti žiakov s internetom a na služby, ktoré používajú radi a dôverujú im.

Potom sa žiaci rozdelia do menších skupín a každá dostane jeden čistý papier. Žiaci spolu v skupine rozmyšľajú nad tromi otázkami a svoje odpovede si zapisujú:

#### 1. Čo je to šikanovanie?

*(Správanie jednotlivca alebo skupiny, zvyčajne opakované, ktoré úmyselne ubližuje inému jedincovi či skupine buď fyzicky alebo emocionálne.)*

#### 2. Čo je kyberšikanovanie? Akú môže mať podobu?

*(Kyberšikanovanie je zneužívanie informačných a komunikačných technológií, najmä mobilných telefónov a internetu na zámerné ublíženie inej osobe. Podobne ako iné formy šikanovania, aj kyberšikanovanie môže zahŕňať široké spektrum neakceptovateľného správania, vrátane prenasledovania, vyhrážok a urážania. Rovnako ako pri fyzickom šikanovaní je jeho cieľom ublížiť.)*

#### 3. V čom sa líši kyberšikanovanie od iných foriem šikanovania?

*(Kyberšikanovanie si dokáže nájsť oveľa väčšie publikum, často zostane nevyriešené a obeť sa pred agresorom nedokáže skrýť ani utiecť, pričom zainteresované okolie si*

*nemusí uvedomovať následky či svoj podiel viny.)*

Potom sa rozprávajte o šikanovaní a kyberšikanovaní spoločne. Odpovede zatriedte do Vennovho diagramu, kde si graficky lepšie vyjadrite, čo majú iné formy šikanovania a kyberšikanovanie spoločné a naopak, čo je charakteristické iba pre jedno z toho. Snažte sa spoločnými silami nájsť čo najpresnejšie vyjadrenie pojmov a zachytenie všetkých podrobností.

#### **Doplňujúce otázky:**

- Prečo podľa vás niekto šikanuje druhého?
- Kto je prizerajúci sa/svedok?
- Koho by ste označili ako napomáhateľa agresorovi?
- Aké vážne je podľa vás kyberšikanovanie? Čo si myslíte, aké percento detí sa stáva obeťami kyberšikanovania?
- Ako môžeme chrániť seba a iných pred kyberšikanovaním?
- Čo by mohla urobiť naša škola, aby zabránila kyberšikanovaniu medzi žiakmi?

O kyberšikanovaní a jeho charakteristikách si môžete prečítať viac v podkapitole Čo všetko môže byť kyberšikanovanie.

Aktivita podľa: **Let's Fight It Together.**

## 7. Odvaha ozvať sa

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

**Nepriatelia**

**Pomôcky:**

-

Uvedte aktivitu rozprávaním o situáciách, ktoré sa dejú každý deň okolo nás – niekto ubližuje slabšiemu, sme svedkami nespravodlivosti a neustále si vyberáme, či budeme mlčať alebo prehovoríme, či budeme konať alebo sa len prizerať, či si vyberieme tú ťažšiu cestu alebo tú pohodlnejšiu. Ani pred kyberšikanovaním nie je nikto úplne v bezpečí. Dnes to je spolužiak, spolužiačka, ale zajtra to môžeš byť ty, preto je dôležité zastaviť to, kým je čas. Rovnako to funguje so spravodlivosťou kdekolvek vo svete. Nie nadarmo sa hovorí, že zlo zvíťazí, ak dobrí ľudia nič nespravia.

Diskutujte so žiakmi o tom, prečo teda dobrí ľudia nekonajú. Možno je za tým strach, že ak sa ozvú, môžu ublížiť aj im, že zostanú sami a nikto sa k nim nepostaví. Aj vo filme sa však potvrdilo, že keď človek ukáže, že sa nebojí, tak si na neho netrúfnu. Nie každý má odvahu byť prvým, ktorý sa ozve, ale aj tak môže podporiť ostatných alebo zavolať ďalších kamarátov, nech v tom nie je sám. Ľudia, ktorí sa ozvali proti nespravodlivosti, boli kvôli tomu ochotní aj umrieť. Rozprávajte sa o takýchto ľuďoch (Gándhí, Palach, Mandela).

### Otázky k aktivite:

- Akých ďalších takýchto ľudí ešte žiaci poznajú?
- Poznajú niekoho takého z dnešnej doby?
- Poznajú niekoho takého vo svojom okolí?
- Proti čomu títo ľudia protestovali alebo protestujú?
- Čo hrozí, že by sa im mohlo stať alebo sa im naozaj aj stalo?
- Aké riziko boli samotní žiaci ochotní na seba zobrať a aké už nie?
- Čo by ich vyburcovalo k protestu?  
*(Nemúsi ísť o protest, pri ktorom išlo o život, stačí, keď sa niekto ozval pri nespravodlivosti, zastal sa niekoho, rozhodol sa konať správne aj napriek nátlaku skupiny a pod.)*
- Keby proti niečomu protestovali, akú formu protestu by si vybrali?  
*(Môžete uviesť rôzne príklady protestov z histórie – hladovka, priviazanie sa o stromy na protest proti rúbaniu palesov, nahé celebrity na protest proti zabíjaniu zvierat na kožušiny, rozdávanie kvetov na protest voči vojne na Ukrajine,...)*
- Je podobnou situáciou aj kyberšikanovanie?
- Čo by im mohlo hroziť, ak by sa pokúsili zastaviť kyberšikanovanie?
- Čo by naopak mohli získať?
- Vedia si predstaviť, že by nabudúce v podobnej situácii nezostali ticho?



## 8. Aj hnev má svoje miesto

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

**Nepriatelia**

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka

Pripomeňte si so žiakmi, prečo sa Samantha vo filme hnevala na Taylor a rozprávajte sa spolu o podobných situáciách zo života. Takýchto drobných konfliktov, pocitov nespravodlivosti, chvíľ závidia alebo hnevu zažívame v živote veľa. Ak ich vyriešime hneď, ak sa o nich dokážeme porozprávať, rýchlo upadnú do zabudnutia. Ak si však zahryzeme do jazyka a v duchu rozmýšľame, ako to tomu druhému oplatiť, aby aj on pocítil, aké to je, tak sa môžeme dostať do podobnej situácie ako Samantha vo filme. Žiaden vzťah – kamarátsky, partnerský, či medzi rodičmi a deťmi sa nezaobíde bez toho, aby sa v ňom občas nevyskytli chvíle napätia a neporozumenia. Môžeme sa však učiť v týchto chvíľach hovoriť, vysvetliť si, snažiť sa porozumieť tomu druhému, namiesto vrátenia úderu, zabuchnutia dverí, urazeného mlčania.

### Úvodné otázky:

- Podľa čoho viete, že sa na niekoho naozaj hneváte alebo vás niečo veľmi trápí?
- Viete to tomu druhému povedať?

Rozdajte každému žiakovi vytlačený pracovný list k aktivite. Úlohou každého žiaka je spomenúť si na situácie zo svojho života, kedy sa na niekoho veľmi hneval a nepovedal to priamo.

Potom sa o týchto situáciách spolu rozprávajte. Nechajte žiakov, aby si sami zvolili, o ktorých situáciách chcú porozprávať pred ostatnými. Môžete sa aj vy pridať so svojou vlastnou, aby ste im uľahčili rozprávanie.

### Následné otázky:

- Kto ich vie takto veľmi nahnevať?
- Komu sa boja o svojom hneve hovoriť otvorene a prečo?
- Voči komu naopak vedia najľahšie vyjadriť hnev priamo?
- Akým spôsobom ukazujú hnev nepriamo?
- Tiež im už niekedy napadlo, že by chceli niekomu ublížiť cez internet?
- Ako podobné situácie riešia dospelí v ich okolí, vedia hovoriť o svojom hneve?
- Aké riešenia by bolo možné vymyslieť, aby sa dali takéto situácie zvládnuť lepšie?
- Čo by im pomohlo, aby vedeli vyjadriť hnev priamo?
- Ako by sa dalo predísť konfliktom? Čo by mohla spraviť jedna a čo druhá strana?

Môžete si tiež niektoré situácie zahrať a vyskúšať, ako by sa vyvinuli, ak by ste použili rozličné stratégie. Ktoré sa osvedčili a ktoré ešte zhoršili konflikt? Na domácu úlohu môžu žiaci skúsiť povedať niekomu o hneve, ktorý voči nemu cítili a nepovedali o ňom.

*Rátajte aj s tým, že žiaci budú hovoriť o svojom hneve na učiteľov. Snažte sa nehodnotiť, nebrániť seba alebo kolegov, nevysvetľovať, len si vypočuť ich názor. Ani učitelia nie sú neomylní a môžu sa veľa učiť o tom, ako prijímať kritiku. Platí tiež, že nič, čo žiaci prezradia o svojom hneve na kohokoľvek, nebudete posúvať ďalej.*



## 9. Emócie a emotikony

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu  
a prežívaniu iných

**Film:**

Guľovačka

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka

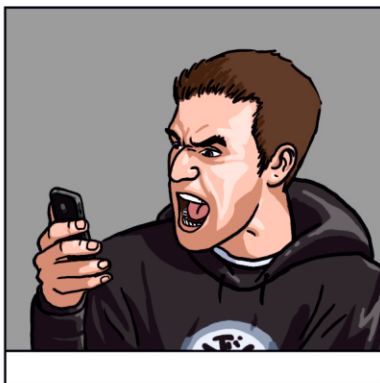
Rozdajte všetkým žiakom pracovné listy. Žiaci majú za úlohu určiť, ako sa cíti človek na fotografii.

Potom si spolu porovnajte, či všetci žiaci určili emócie na fotografii rovnako a diskutujte:

- Podľa čoho rozoznali, čo asi osoba na fotografii cíti?
- Ktoré emócie bolo ľahšie určiť, ktoré ťažšie a prečo?
- U koho vedľa emócií prečítať ľahšie a u koho ťažšie a prečo?
- Čo sa udialo predtým? Čo sa tomu človeku stalo, že sa takto cíti?
- Kedy sa oni cítia takto?
- Čo by spravili, keby videli, že sa kamarát/ka tvári takto?
- Čo by chceli, aby spravili ostatní, keď sa oni cítia takto a čo by im naopak vadilo?
- Je ľahké alebo ťažké zistiť, ako sa cítia iní ľudia? Čo pri tom pomáha a čo naopak rozoznávajú emócií sťažuje? Stalo sa im, že niekedy niečo zle pochopili?
- Podľa čoho vedľa rozoznať prežívanie druhých na internete? Je to ľahšie alebo ťažšie a prečo?
- Podľa čoho zistia na internete, že spravili alebo napísali niekomu niečo, čo mu bolo nepríjemné?
- Ako dali na internete najavo, keď im bolo niečo nepríjemné? Pochopil to ten druhý?
- Čo môže pomôcť lepšie rozoznať emócie na internete?

Na záver skúste spoločne nájsť ku každej fotografii emotikon alebo iný spôsob, ktorým je možné vyjadriť dané prežívanie na internete.

Emócie a emotikony - pracovný list



## 10. Ja som skvelý/Ja som skvelá

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu  
a prežívaniu iných









**Film:**

Guľovačka

**Pomôcky:**

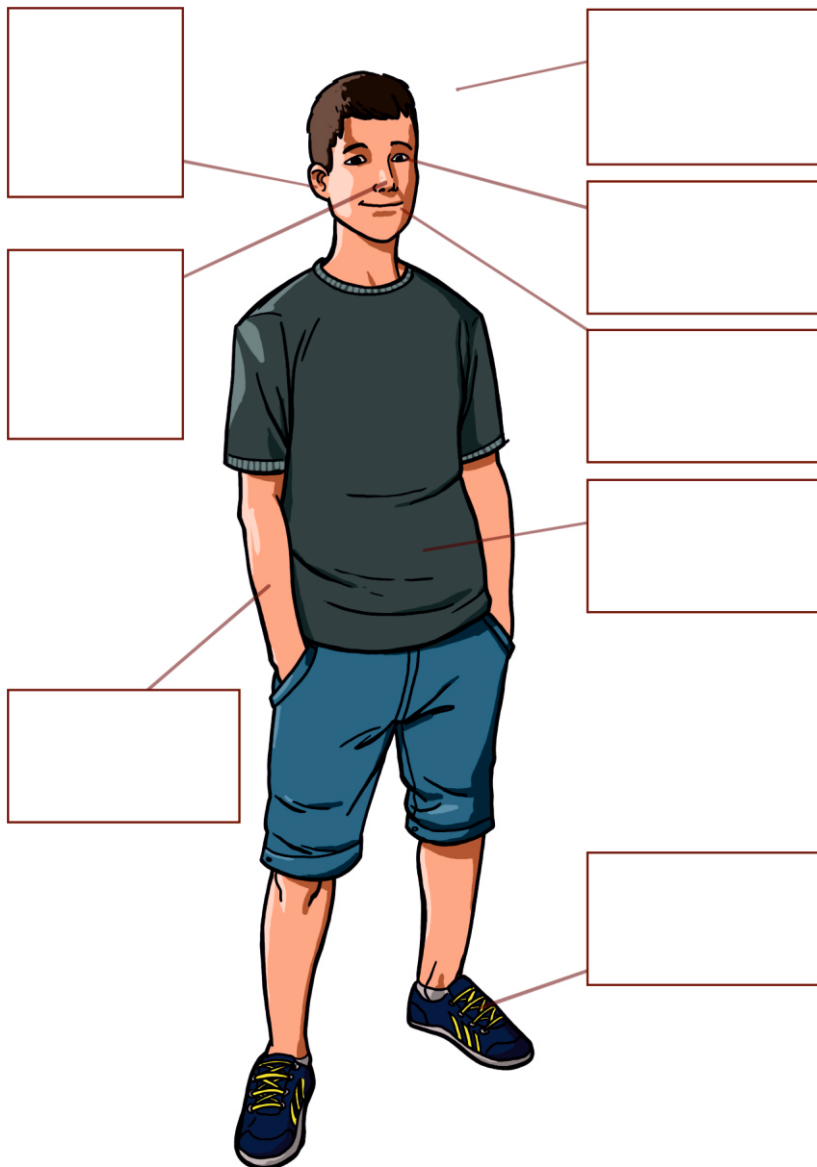
pracovný list pre každého žiaka (zvlášť pre dievčatá a zvlášť pre chlapcov)

Aktivita slúži na uvedenie si, že každý z nás je jedinečný, má svoju hodnotu a môže obohatiť ostatných.

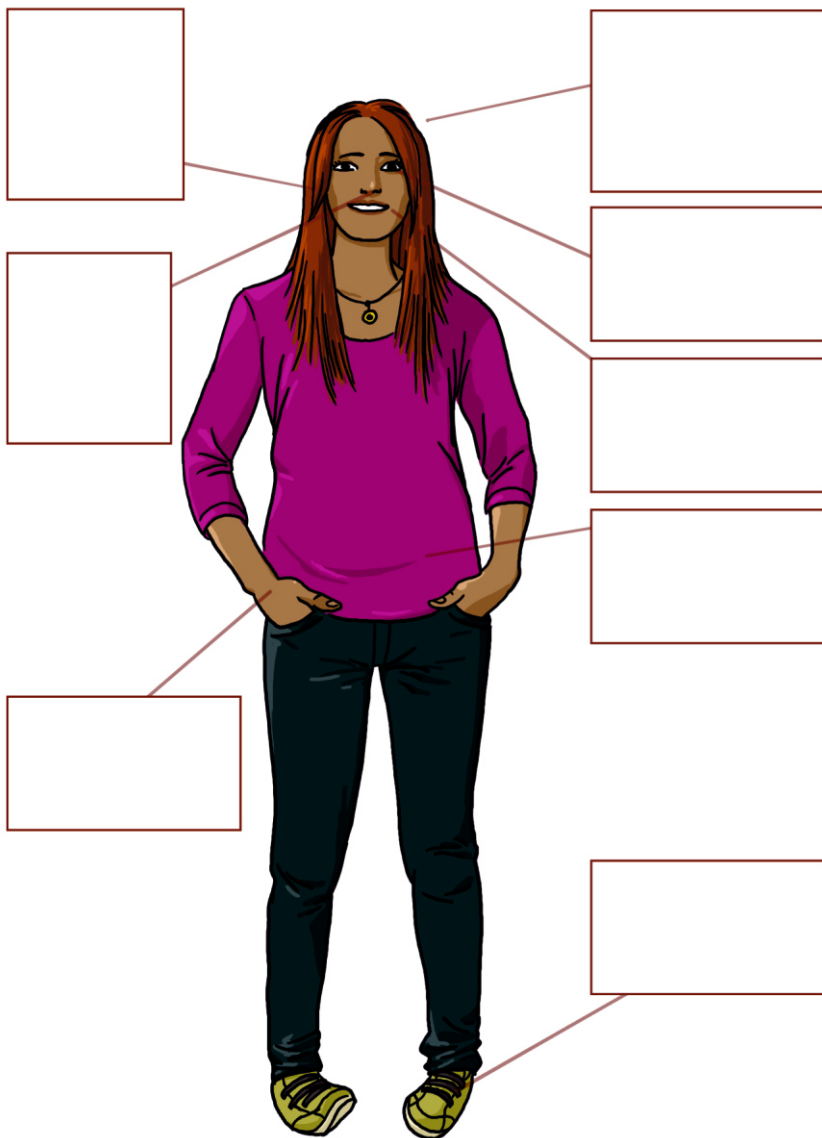
-  Rozdajte každému žiakovi pracovný list. Hovorte im postupne inštrukcie na doplnenie:
-  Ústa: čo pekné som niekomu povedal/a
-  Oči: čo pekné som videl/a alebo na čo sa rád/rada pozerám
-  Uši: čo pekné/prijemné som počul/a, čo rád/rada počúvam
-  Ruky: s čím som niekomu pomohol/la
-  Nohy: odkiaľ-kam som najďalej prešla/prešiel pešo, kam rád/rada chodím
-  Brucho: čo rád/rada jem
-  Hlava: na čo som dnes myslel/a

Nechajte každého žiaka alebo dieťa pracovať samostatne a vyplniť svoj pracovný list. Potom sa spolu rozprávajte o tom, načo ste prišli. Nechajte žiakov, nech si navzájom porozprávajú o tom, čo im robí radosť alebo ako vedia oni urobiť radosť niekomu inému. Môžete sa navzájom inšpirovať a doplniť si do svojich pracovných listov dobré nápady od ostatných.

Ja som skvelý/Ja som skvelá - pracovný list chlapec



Ja som skvelý/Ja som skvelá - pracovný list dievča





## 11. Stopy na internete

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

Pomsta

**Pomôcky:**

počítač s pripojením na internet pre každú skupinu, lístky s menami jednotlivých žiakov

Na úvod si so žiakmi pripomeňte príbeh ovce z rozprávky, ktorá sa stala obeťou virtuálneho prenasledovania. Dôverovala baranovi, ale ten po ich rozchode využil jej kontaktné údaje a osobné informácie na to, aby ubližoval jej aj jej kamarátom. Rozprávajte sa so žiakmi o tom, ako sa môžu na internete aj nechtiac vystavovať rizikám. Kto z nich si myslí, že sa na internete dostatočne chráni?

Rozdeľte žiakov do menších skupín a do každej skupiny rozdajte lístочки s menami žiakov z ostatných skupín. Úlohou žiakov v skupine je zahrať sa na detektívov a pokúsiť sa zistiť o pridelených kamarátoch na internete čo najviac informácií:

- Aké stopy po sebe kamaráti na internete zanechávajú?
- Kto z nich má uvedené na internete osobné údaje, ktoré sú ľahko dostupné?
- Kto má na sociálnej sieti nastavený prístup pre každého?
- Kto má zverejnených veľa ľahko dostupných fotografií, ktoré prezrádzajú veľa o jeho osobnom živote?
- Kto má príliš jednoduché heslo alebo ho prezradil iným?

Potom spolu diskutujte. Čo sa podarilo detektívom zistiť? Kto sa chránil lepšie a kto menej? Aké stopy po sebe ľudia zanechávajú na internete? Čo z toho by mohol stalker zneužiť a ako? Čo by kamarátom odporučili robiť ináč?

Na záver si môžete vysvetliť a ukázať niektoré bezpečnostné zásady pri používaní internetu, napr. ako vyzerá bezpečné heslo, ako si nastaviť prístup len pre priateľov na sociálnej sieti alebo ako upraviť fotky tak, aby mali len malé rozlíšenie.

## 12. Povedz NIE!

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

Pomsta

**Pomôcky:**

miesto, kde je možné nahlas kričať (telocvičňa, vonku)

Rodičia deti veľakrát učia, že majú byť zdvorilí a poslušné, nemajú sa biť a hnevať. Lenže aj agresivita patrí k výbave každého človeka – pomáha mu prežiť v ohrozujúcich situáciách, keď je potrebné brániť sa pred nepriateľom. Niekedy nestačí povedať len tichým a pokojným hlasom, že mi niečo vadí, lebo druhá strana z toho nepočuje, že už naozaj prekročila hranice a že je načas zastaviť sa. Deti potrebujú vedieť povedať samé za seba jednoznačné „NIE“ na internete, a aj v bežnom živote.

Nacvičujte si so žiakmi, ako hovoriť „nie“ tak, aby to bolo zreteľné. Posadajte si spolu do kruhu a začnite od tichého šepkania. Postupne prechádzajte do stále hlasnejšieho a hlasnejšieho „NIE“. Skúšajte rôzne obmeny – hovorte „nie“ pomaly a rýchlo, vysokým a hlbokým hlasom, posediačky a postojačky, všetci naraz a postupne po jednom, s rukami pri tele alebo s výraznou gestikuláciou.

Následne sa žiaci rozdelia do dvojíc. Jeden z dvojice bude prekračovať hranicu, opakovane sa druhého dieťaťa dotýkať (zvoľte bezpečný dotyk, napr. na ruke). Druhý žiak má za úlohu skúšať rôzne spôsoby, ako dať najavo, že si želá, aby dotyky prestali. Potom sa žiaci v týchto rolách vystriedajú.

### Na záver si znovu posadajte do kruhu a spoločne diskutujte:

- Ako všelijako skúšali žiaci zastaviť dotyky?
- Čo bolo účinné, kedy sa útočník zastavil? (vyhodnoťte spolu z pohľadu útočníka aj obeť)
- Aké ďalšie spôsoby by sa dali ešte vyskúšať v situáciách, keď im niečo vadí? (slušne poprosiť, vysvetliť, zavolať niekoho na pomoc, zakričať hlasno)
- Podľa čoho vedia u seba zistiť, že im niečo prekáža?
- Prečo niekedy nepovedia, keď im niečo vadí? (zo strachu z ublíženia, odmietnutia, lebo sa to nepatrí...)
- Podľa čoho si vedia všimnúť, že kamarátovi už niečo naozaj prekáža? Zastavia sa vtedy?
- Za kým by mohli ísť požiadať o pomoc, ak by útočník stále nechcel prestať?

### 13. Môj Superhrdina

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

Hrubokrck

**Pomôcky:**

čisté papiere, farbičky

Na úvod sa rozprávajte so žiakmi o superhrdinoch z príbehov, filmov a rozprávok. Kto je superhrdina? Býva to človek obdarený špeciálnymi vlastnosťami a schopnosťami, ktorý chráni iných ľudí pred zločincami a ohrozením. Veľakrát nosí masku, nepotrebuje, aby ľudia vedeli, že to on im pomohol. Je však vždy tam, kde ho najviac potrebujú. Ktorých superhrdinov žiaci poznajú? Ktorý je ich obľúbený? Aké vlastnosti a schopnosti má? Aké superschopnosti by chceli mať žiaci, keby si mohli vybrať?

Následne bude úlohou žiakov vymyslieť superhrdinu, ktorý by ich chránil pred zlými vecami, ubližovaním, kyberšikanovaním na internete. Rozdajte každému jeden papier, na ktorý má nakresliť svojho superhrdinu. Pomôžte im pri vymýšľaní dopĺňujúcimi otázkami:



- Ako by takýto superhrdina vyzeral?
- Bol by to človek, zvierka alebo robot, muž, žena alebo dieťa?
- Aké by mal vlastnosti a schopnosti?
- Mal by nejaký špeciálny kostým?
- Kedy a komu by pomáhal?

Nechajte žiakom čas, aby vymysleli a nakreslili svojich superhrdinov. Potom si spolu v kruhu predstavte superhrdinov, ktorých vymysleli.

- Čo všetko vedia superhrdinovia spraviť, ako vedia ochrániť deti na internete?
- Čo z toho by žiaci dokázali spraviť aj sami, na čo nepotrebujú žiadne špeciálne schopnosti?
- Je niekto, kto pomôže ostatným, prekoná svoj strach, tiež superhrdinom?
- Môže byť každý z nich superhrdinom a chrániť svojich kamarátov na internete?

Obrázky superhrdinov si môžete zavesiť na nástenku alebo na stenu, aby žiakom pripomínali, že každý z nich môže byť superhrdinom a pomôcť niekomu v ťažkostiach.

## 14. Fotky, ktoré nepatria na internet

<b>Vek:</b>	
<b>Trvanie:</b>	
<b>Téma:</b>	zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných
<b>Film:</b>	Hrubokrč
<b>Pomôcky:</b>	pracovný list pre každú skupinu

Rozdeľte žiakov do menších skupín, po 3-5. Každé skupine rozdajte jeden pracovný list s obrázkami. Povedzte žiakom, že obrázky predstavujú rôzne fotografie, ako spolužiaci odfoťili Lukáša. Úlohou žiakov je spoločne v skupine rozhodnúť, ktoré fotografie by podľa nich boli pre Lukáša v poriadku a ktoré by mu vadili, keby boli zverejnené.

### Položte doplňujúce otázky, ktoré žiakom pomôžu pri rozhodovaní:

- Ako by sa Lukáš cítil, keby videl takéto fotky na internete?
- Je to podľa vás v poriadku fotiť niekoho iného v takýchto situáciách?
- Kedy je to v poriadku a kedy nie?
- Podľa čoho to rozlišujete?
- Ako by ste sa rozhodli, keby ste mali zverejniť takúto fotku?

**Nechajte žiakom čas, aby sa v skupinách dohodli. Potom diskutujte všetci spoločne, ako ktorá skupina rozdelila fotografie.**

- Ktoré by sa podľa žiakov mali objaviť na internete a ktoré nie?
- Podľa čoho sa rozhodovali?
- Kto by mal mať pri rozhodovaní posledné slovo?
- Je rozdiel v tom, keď je to fotka niekoho iného (Lukáša) a keby to bola ich vlastná fotka?

Na záver sa rozprávajte o tom, ako by sa asi Lukáš cítil, keby sa takéto fotografie objavili na internete bez jeho súhlasu a o tom, čo by mohli žiaci spraviť, keby niekto chcel takéto fotografie zverejniť. Môžu to oni zastaviť? Ak áno, ako? Skúste spolu vymyslieť pravidlá na zverejňovanie fotografií na internete.

Fotky, ktoré nepatria na internet - pracovný zošit



## 15. Osemsmerovka

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania





**Film:**

-

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka

Túto aktivitu môžete zaradiť ako úvodnú. Úlohou žiakov je nájsť v osemsmerovke všetky pojmy, ktoré sa spájajú s problematikou kyberšikanovania.

-  Podarilo sa im objaviť všetky pojmy?
-  Vedia, čo tieto pojmy znamenajú? (Vysvetlite si ich spoločne.)
-  Ako súvisia s kyberšikanovaním?
-  S čím sa už žiaci stretli?

Diskutujte spolu o skúsenostiach žiakov vo virtuálnom priestore.

## Osemsmerovka - pracovný list

D É H F L M Š E P S M I E S T N O S Ť Y  
Ā Z N O K B V W I A C H Ó W R R F M E Ž  
L O X Ď H I F G Q N X R N H A Ú S L G Ď  
A O W Í Ý O Š S G S A Ó E M A I L C Ó Ř  
I N Ď F N Ť V K Ó S X V Ň E L M Š N I É  
C C Á O E Ž W Á I P Ť Á Á S N Ā Ť E A Í  
Ā Y U Ā D P É Ā R L Í V Č D X S W V D Ť  
K B Y S J Ř Ň ņ W L A U G E Y A F H D Ú Č  
I E Ō A T N L I D E N T I T A N B O M G  
N R E I N A V O N A K I Š R E B Y K T N  
U S I Ť O K L Ō É U Ú C E Ā Ā O N Ú L I  
M T N E U U Ó K Ā Ť Ř Ó I H P Ď Ľ Ā N K  
O A E K Ř F A C E B O O K N X B L S S C  
K L S E Č E T E N R E T N I G A L I E A  
L K Ā Ť Ú Ň T T F O T O M O N T Ā Ž R H  
Ř I L B L U E T O O T H Y G N U D Ý J Ó  
Š N H Y S W P Ď Ľ Č E I N A Ž Ā R H Y V  
S G A Ň P Ā P R O F I L O V K A W Ō Ť O  
T C N Y N O K I T O M E N Z Ď E N Z Ó I  
E G N I L L O R T Ō Ď Ā A W P R O F I L

### KYBERŠIKANOVANIE

STALKER

FACEBOOK

PROFIL

EMOTIKON

HESLO

HACKING

ANONYM

KOMUNIKÁCIA

INTERNET

OHOVÁRANIE

IDENTITA

### VYHRÁŽANIE

SCREENSHOT

PROFILOVKA

FOTOMONTÁŽ

NAHLÁSENIE

MIESTNOSŤ

TROLLING

BLUETOOTH

CYBERSTALKING

EMAIL

ČET

NICK

## 16. Čo sa stane s mojou fotografiou na internete

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

veľa pekných farebných obrázkov z časopisov (zvieratá, krajinky, obľúbené postavy z rozprávok, filmov, známe osobnosti – podľa veku a záujmov žiakov), písacie potreby

Posadajte si so žiakmi do kruhu, do stredu rozložte obrázky. Nechajte všetkých žiakov, aby si vybrali jeden obrázok, ktorý sa im najviac páči. Všetci postupne ukážu ostatným svoj obrázok a povedia, prečo si vybrali práve tento a čo sa im na ňom páči.

Postupne posúvajte obrázky v kruhu. Každý má k obrázku, ktorý dostal, niečo dokresliť. Vopred žiakom nepovedzte, že majú dokresliť niečo negatívne, nechajte to na nich. S veľkou pravdepodobnosťou sa objavia aj takéto kresby (aj keď nie, nie je to na škodu – pre deti býva zásahom aj to, že im vôbec niekto niečo dokreslí na ich obrázok). Pokračujte v kruhu dovtedy, kým sa obrázky nevrátia k vlastníkovi.

Následne si všetci pozrú svoje obrázky a čo na nich pribudlo. Možno niečo pekné, ale možno aj niečo také, čo sa im nepáči. Ukážte si navzájom svoje obrázky. Ako sa žiaci cítia, keď im niekto takto dokreslil ich pekný obrázok? Možno ich niečo potešilo, niečo im príde smiešne, možno im bude ľúto, že obrázok je už nepoužiteľný. Dokonca ich aj môže hnevať, že prečo im niekto ich obrázok takto zničil. Rovnako je možné, že aj oni nakreslili niekomu na obrázok niečo posmešné alebo zlé. Ako sa ich kamaráti cítia, keď si pozerajú takéto pokreslené obrázky? Ak im niekto počmáral obrázok a ich to nahnevalo alebo sklamalo, tak potom môžu byť takisto nahnevaní, nešťastní a smutní aj ostatní? Je to horšie, keď ani nemôžu vedieť, kto to urobil, ak sa dotyčný k tomu neprizná?

Rozprávajte sa o tom, ako by mohla táto aktivita súvisieť s internetom. Povedzte žiakom, že obrázky, ktoré si vybrali, mali predstavovať ich fotografiu na internete. Ak si zverejnia fotografie na internete, tiež ich púšťajú zo svojich rúk. Tak, ako sa cítili pri tejto hre, tak by sa mohli cítiť aj na internete. Rozprávajte sa o tom, čo všetko sa môže stať s fotografiou na internete (napr. posmešné a urážlivé komentáre, fotomontáže, zverejnenie na nejakej inej stránke a pod.). Vedia žiaci, ku komu sa ich fotografia dostane, kde ju zverenia na internete? Porozprávajte sa o tom, ako si môžu dávať pozor nato, aby nikto nezneužil ich fotografie, a tiež o tom, že keď oni niečo takéto urobia, môžu tým niekomu, aj nechtiac, ublížiť.

*Buďte pripravení nato, že žiaci môžu reagovať nahnevane, ak im niekto pokreslí ich obrázok. Ak máte dostatok obrázkov, tak môžete povedať žiakom, aby si na záver vybrali namiesto pokresleného obrázku náhradný, ktorý si môžu nechať.*



## 17. Veselo, smutno

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

samolepiace lístky post-it, flipchartový papier pre každú skupinu, fixky, písacie potreby

Rozdajte každému žiakovi viacero lístkov. Na lístky majú žiaci napísať čo najviac situácií, zážitkov, udalostí, ktoré kamaráta/kamarátku potešia alebo rozsmúti, nahnevajú na internete. Povedzte im, nech skúsia vymyslieť a napísať čo najviac, aj pozitívnych aj negatívnych. Potom sa žiaci rozdelia do menších skupín po 4-5. Každá dostane jeden flipchartový papier a fixky. Na papier si nakreslia škálu, naľavo smutnú, nešťastnú tvár, napravo radostnú, usmiatu. Úlohou skupiny je zatriediť pripravené lístky na škále podľa toho, ktorý zážitok by kamarátovi/kamarátke spravil najväčšiu radosť, ktorý menšiu alebo naopak, nakoľko nepríjemný by zážitok bol.

### Potom diskutujte všetci spolu:

- Z akých zážitkov na internete môžu byť ľudia smutní, nešťastí, nahnevaní?
- Z akých zážitkov sa ľudia tešia na internete?
- Čo zaradili jednotlivé skupiny najviac naľavo a napravo na škále (najhorší, najlepší zážitok na internete)?
- Ktoré zážitky poznajú žiaci z vlastných skúseností? Ktoré sa stali ich kamarátom?
- Mali na internete viac dobrých alebo zlých zážitkov?
- Čo sa dá spraviť s tým, aby mali ľudia na internete viac dobrých zážitkov? Ako k tomu môžu prispieť oni sami?
- Stalo sa, že aj oni sami prispeli k tomu alebo nezabránili tomu, aby mal niekto iný na internete zlý zážitok? Dalo by sa s tým v budúcnosti niečo spraviť?
- Mohli by dospelí alebo škola nejako pomôcť, aby mali deti na internete viac dobrých a menej zlých zážitkov? Ak áno, ako?

## 18. Čo by sa dalo spraviť?

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní

**Film:**

-

**Pomôcky:**

flipchartový papier pre každú skupinu, fixky

Žiaci sa rozdelia do menších skupín, každá dostane jeden papier a fixky. Vysvetlite im metódu brainstormingu – úlohou je hromadiť nápady, akékoľvek im skrsnú v hlave, neposudzovať ich, či sú dobré alebo zlé, všetky zapísať. Nápad jedného člena skupiny môže inšpirovať druhého.

Potom im zadajte úlohu – sú žiakmi v triede, kde došlo ku kyberšikanovaniu (môžete si spoločne pripomenúť, čo všetko môže byť kyberšikanovanie). Na jednu polovicu papiera majú napísať čo najviac nápadov pre obeť kyberšikanovania – čo by mohla spraviť, ako by sa mohla brániť, čo by pomohlo proti kyberšikanovaniu. Na druhú polovicu majú zase napísať čo najviac nápadov, čo by bolo potrebné spraviť s páchatelom kyberšikanovania, aby sa už podobná situácia neopakovala. Znova ich povzbudzte, že môžu písať, akékoľvek nápady, aj bláznivé.

Potom postupne jednotlivé skupiny predstavia, čo vymysleli. Spoločne so všetkými žiakmi posúdte, ktoré riešenia by fungovali a dali by sa uskutočniť. Oceňte aj netradičné riešenia – žiaci môžu priniesť pohľad, ktorý by vám nenapadol. Akú úlohu by pri riešení kyberšikanovania v takejto situácii zohrávali ostatní (prizerajúci sa, svedkovia)? Pokúste sa spoločne pomenovať, čo je najviac dôležité pri riešení kyberšikanovania – vrátiť obeti kontrolu nad situáciou, pomôcť jej vyrovnať sa s nepríjemnými zážitkami, dať jej pocítiť, že nie je sama; dať páchatelovi možnosť napraviť situáciu, nielen ho potrestať; zapojiť ostatných do riešenia situácie. Na záver sa môžete so žiakmi dohodnúť, čo budete robiť, ak by sa podobná situácia stala u vás v triede.

## 19. Za čo sa dnes hnevám

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu  
a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

staré noviny, starý papier

Keď máme možnosť hovoriť aj o tom, čo nás hnevá a niekto nás s naším hnevom vypočuje a prijme, menej potrebujeme svoj hnev ventilovať inde, nepriamo.

Posadajte si so žiakmi do kruhu a rozprávajte sa spolu o tom, čo vás niekedy hnevá, vie rozzúriť do nepričetnosti alebo čo vás v poslednom čase veľmi nahnevalo. Pridajte k rozprávaniu o hneve aj fyzickú aktivitu – celou silou zhúžvite noviny do guľičky a odhodte ju do stredu kruhu. Urobte postupne spoločne takúto veľkú kopy odhodeného hnevu. Žiakom môže pomôcť hovoriť o ich hneve, keď začnete vy svojím. Čo by mali ešte chuť spraviť, keď sú veľmi nahnevaní okrem zhúžvania novín? Čo všetko používajú na bezpečné vyjadrenie hnevu? Kedy ich hnev prejde? Ako je možné vyjadriť niekomu, kto sa hnevá, že mu rozumieme? Čo naopak vôbec nefunguje? Skúste spolu nájsť príklady na obidvoje (*nefunguje napr. „upokoj sa, veď sa nič nestalo“, pomáha „rozumiem, to ťa naozaj muselo veľmi hnevať“*).

Na záver si môžete dať aj koliesko rozprávania o tom, z čoho sa viete veľmi tešiť alebo čo vám naposledy urobilo radosť. Veľkú kopy hnevu môžete spolu vyhodit do koša.

## 20. Keď je mi ťažko

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka (zvlášť pre dievčatá, zvlášť pre chlapcov)

Keď prežívame niečo ťažké, zasiahne nás to celých – ináč sa správa naše telo, ináč sa cítíme, iné myšlienky nám bežia hlavou. Niekedy to potlačíme alebo sa snažíme na to nemyslieť, ale každý z nás na ťažké situácie nejakým spôsobom zareaguje a nejakým spôsobom sa s nimi vyrovnáva.

Rozdajte všetkým žiakom pracovný list. Postava na pracovnom liste predstavuje ich samotných v situácii, keď sa im stane v živote niečo, čo ich nahnevá, niečo smutné, nepríjemné, keď ich čaká niečo ťažké alebo aj keď sa stretnú s negatívnymi zážitkami na internete (podľa potreby môžete nasmerovať viac všeobecnejšie alebo cieľene na situácie spojené s kyberšikanovaním).

V hornej polovici vidia zoznam, ktorý sa týka prežívania v ťažkej situácii. Ktoré položky tohto zoznamu označujú telesné prejavy, ktoré pocity a ktoré myšlienky, bežiacie v hlave? Dajte žiakom úlohu, aby zo zoznamu vybrali položky, ktoré sú charakteristické pre ich prežívanie v ťažkých situáciách a spojili ich s vybranou časťou postavy (telo – telesné prejavy, srdce – pocity a emócie, hlava – myšlienky). Ak niečo v zozname chýba, môžu to doplniť.

Aj v ťažkej situácii však má každý z nás možnosť niečo s tým spraviť, vyrovnáť sa so svojim prežívaním, postarať sa o seba. V dolnej polovici pracovného listu je zoznam rád, ktoré rôzni ľudia používajú, keď je im ťažko, smutno alebo sa boja. Ktorej časti ktorá aktivita najviac pomôže? Nechajte žiakov, aby znova spojili inou farbou s jednotlivými časťami postavy tie položky, ktoré oni najčastejšie používajú v náročných situáciách. Znova môžu doplniť také, ktoré sa im osvedčili a v zozname chýbajú.

Potom sa rozprávajte všetci spoločne o tom, ako kto prežíva ťažké situácie a čo im pomáha ich zvládnuť.

### Otázky do diskusie:

- Čo sa s vami deje v ťažkej situácii? Ako sa cítite, aké myšlienky vám bežia hlavou, čo robí vaše telo?
- Čo ste doplnili do zoznamu?
- Čo máte podobné s ostatnými a čo máte odlišné?

- Podľa čoho viete, že je pre vás nejaká situácia náročná, bolestivá?
- Viete si všimnúť u kamarátov alebo blízkych, keď prežívajú niečo ťažké? Ak áno, podľa čoho? U koho si to viete všimnúť ľahšie a u koho ťažšie a prečo?
- Čo funguje, keď sa chcete vyrovnat' s ťažkými situáciami? Čo pomáha zvládnuť pocity, zmeniť myšlienky a telesné prežívanie? Čo naopak veľmi nepomôže?
- Kto iný vám vie v takýchto ťažkých situáciách pomôcť?
- Čo robíte vtedy, keď si niečo takéto všimnete u iných? Je ľahké alebo ťažké niečo spraviť a prečo?

Porovnajte tiež, kto má aké stratégie zvládania náročných situácií. Má niekto niečo, čo pomáha a mne to zatiaľ nenapadlo? Spomenul niekto nejakú nápomocnú osobu, za ktorou by som nabudúce aj ja mohol/mohla ísť, keď mi bude ťažko? (Vyhnite sa kritizovaniu spôsobov zvládania, ktoré žiaci používajú – ich spôsob môže byť pre nich účinný a nápomocný, zodpovedajúci ich zdrojom a schopnostiam.)

Môžete spolu vymyslieť, napísať alebo nakresliť zoznam účinných riešení v ťažkých situáciách. Ponúknite žiakom aj ďalšie inšpirácie, ktoré im nenapadli, vymyslíte spolu ďalšie vety, zamerané na pozitívne myslenie a sebaopovzbudzovanie, napr. „Som dobrý/á a zaslúžim si, aby ma mali radi“.

*Aktivita podľa: Geldard, K., Geldard, D. 2008. Dětská psychoterapie a poradenství.*

## Keď je mi ťažko - pracovný list dievča

Nechce sa mi žiť  
Mal/a by som sa viac snažiť  
Mal/a by som byť odvážnejší/ia  
Snažím sa na to nemyslieť  
Už sa nikdy nemôžem ostatným  
ukázať na oči  
Okusujem si nechty  
Mám zvesené ramená  
Nemôžem spať  
Boolí ma hlava  
Nemôžem o tom nikomu povedať

Bojím sa  
Myslím si, že som úplne nanič  
Nestarám sa o seba  
Myslím si, že sú všetci proti mne  
Cítim sa sám/sama  
Veľa jem  
Nemôžem jesť  
Zatnem zuby  
Držím ich na uzde  
Dusím to v sebe  
Plačiem

Pôjdem sa prejsť  
Zacvičím si  
Idem športovať  
Zavolám kamarátovi/kamarátke  
Požiadam o pomoc  
Poviem si, že som dobrý/dobrá  
Počúvam hudbu

Poviem si, že mám aj dobré stránky  
Porozprávam sa s niekým  
Oddýchnem si  
Priznám svoje chyby  
Poviem o tom, čo sa so mnou deje  
Napočítam do desať  
Prečítam si knihu  
Zahrám sa na počítači

Idem za mamou/otcom  
Píšem si denník  
Zahrám sa na počítači  
Pozerám TV  
Niečo celou silou rozbijem  
Pohádam sa s niekým  
Nadávam  
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111  
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu  
Spomeniem si, kto všetko ma má rád  
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá

Nemal/a by som riskovať  
Tvárim sa, že sa nič nedeje  
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi  
Mal/a by som sa správať lepšie  
Myslím si, že stane niečo zlé  
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra  
Som nervózný/a  
Hrám sa s rukami  
Hrbím sa  
Veľa spím  
Boolí ma brucho



**MYŠLIENKY**

**POCIT**

**TELO**



## Keď je mi ťažko - pracovný list chlapec

Veľa jem  
Nemôžem jesť  
Zatnem zuby  
Držím ich na uzde  
Dusím to v sebe  
Plačem  
Mám zvesené ramená  
Nemôžem spať  
Boľí ma hlava  
Nemôžem o tom nikomu povedať

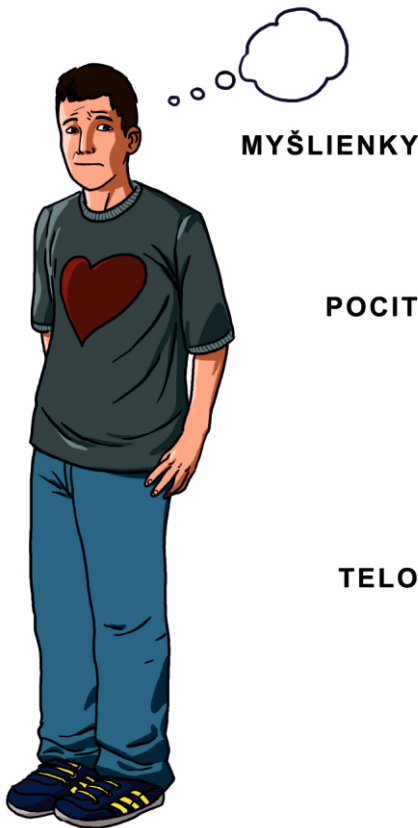
Mal/a by som sa správať lepšie  
Myslím si, že stane niečo zlé  
Robím si starosti, čo ma čaká zajtra  
Nemal/a by som riskovať  
Tvárim sa, že sa nič nedeje  
Myslím si, že ma ľudia nemajú radi  
Som nervózny/a  
Hrám sa s rukami  
Hrbím sa  
Veľa spím

Bojím sa  
Boľí ma brucho  
Myslím si, že som úplne nanič  
Nestarám sa o seba  
Myslím si, že sú všetci proti mne  
Cítim sa sám/sama  
Nechce sa mi žiť  
Mal/a by som sa viac snažiť  
Mal/a by som byť odvážnejší/ia  
Snažím sa na to nemyslieť  
Už sa nikdy nemôžem ostatným  
ukázať na oči  
Okusujem si nechty

Požiadam o pomoc  
Poviem si, že som dobrý/dobrá  
Počúvam hudbu  
Pôjdem sa prejsť  
Zacvičím si  
Idem športovať  
Zavolám kamarátovi/kamarátke

Idem za mamou/otcom  
Píšem si denník  
Zahrám sa na počítači  
Pozerám TV  
Niečo celou silou rozbijem  
Pohádam sa s niekým  
Nadávam  
Poviem si, že mám aj dobré stránky  
Porozprávam sa s niekým  
Oddýchnem si

Priznám svoje chyby  
Poviem o tom, čo sa so mnou deje  
Napočítam do desiat  
Prečítam si knihu  
Zahrám sa na počítači  
Zavolám na Linku detskej istoty 116 111  
Poviem si, že tí druhí nemajú pravdu  
Spomeniem si, kto všetko ma má rád  
Napíšem si na papier, v čom všetkom som dobrý/dobrá



MYŠLIENKY

POCIT

TELO

## 21. Reklamná kampaň

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznakov kyberšikanovania

**Film:**

-

**Pomôcky:**

staré časopisy, nožnice, lepidlo, fixky, rôznofarebné papiere, flipchartový papier, farbičky

V tejto aktivite sa žiaci stanú pracovníkmi reklamnej agentúry, ktorá dostala veľkú zákazku na vytvorenie účinnej reklamnej kampane proti (kyber)šikanovaniu. Aké rôzne formy reklamy poznajú? Spoločne si pospomínajte na rôzne známe reklamy, ktoré žiakov najviac oslovili alebo si ich zapamätali, ktoré billboardy sa im páčia a ktoré naopak nie. Ktorá reklama bola podľa nich účinná (presvedčila ich, aby podľa nej konali) a ktorá nie a prečo?

Nechajte žiakov, aby sa rozdelili do menších skupín a určite im deadline na vytvorenie reklamnej kampane (čas, ktorý majú na tvorbu). Povedzte im, že súčasťou prípravy reklamnej kampane je aj úvodná skupinová diskusia o tom, kto je ich cieľová skupina, ako si myslia, že ju najlepšie oslovia, ako formulovať reklamné posolstvo tak, aby si ho ľudia zapamätali. Nechajte na žiakoch, aby sa sami rozhodli pre najúčinnjší spôsob reklamy – bude to billboard, reklamný spot, reklamný inzerát v časopise, zvučka v rozhlase alebo niečo iné? Alebo si niektoré skupiny rozdelia úlohy a vytvoria reklamnú kampaň zloženú z viacerých prvkov?

Po uplynutí času nechajte jednotlivé reklamné agentúry predstaviť svoju kampaň. Ohodnotte pozitíva každej z nich a porozmýšľajte, či ich viete aj nejako dostať k „cieľovej skupine“ (napr. zavesiť plagáty v škole, natočiť reklamný spot ako video a zavesiť na Facebook, zverejniť reklamný inzerát v školskom časopise alebo na webstránke školy).



## 22. Dotazník na kyberšikanovanie

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznaky kyberšikanovania

**Film:**

-

**Pomôcky:**

papier, písacie pomôcky

Kyberšikanovanie sa môže diať v každej triede a môže unikať našej pozornosti. Počas týchto preventívnych aktivít sa už žiaci o kyberšikanovaní veľa naučili a vedeli by pomôcť iným deťom, aby sa kyberšikanovanie odhalilo skôr.

Žiaci sa rozdelia do menších skupín, ktoré sa stávajú tímom odborníkov, ktorý má za úlohu vytvoriť jednoduchý dotazník na zistenie kyberšikanovania. Ten by mal pozostávať z 10 otázok a žiaci k nemu majú vytvoriť aj vyhodnocovacie skóre. Povedzte im, že ako pomôcka im poslúžia informácie, ktoré sa naučili z filmov o kyberšikanovaní, ktoré ste spolu videli.

Nechajte žiakov vytvoriť dotazníky a potom jednotlivé tímy odborníkov predstavia ostatným, aké položky zaradili do dotazníka. Ako by ho vyhodnocovali? Kedy by už podľa nich išlo o kyberšikanovanie?

Potom si môžete spoločne pripomenúť a zhrnúť, aké príznaky má kyberšikanovanie, čím sa líši od bežného šikanovania, a naopak, aké správanie na internete kyberšikanovaním nie je. Môžete vytvoriť jeden spoločný dotazník a použiť ho na zistenie kyberšikanovania vo vašej škole – vaši žiaci napríklad môžu ísť do ostatných tried porozprávať o kyberšikanovaní a spraviť prieskum pomocou dotazníkov alebo o kyberšikanovaní napísať do školského časopisu článok, ktorého súčasťou bude aj dotazník.

## 23. Dokonči príbeh

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania, rozvíjanie schopnosti aktívne obrániť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

pracovný list pre každú skupinu

Rozprávajte sa so žiakmi o tom, ako sa môže začínať kyberšikanovanie. Žiaci sa rozdelia do skupín a každá dostane jeden pracovný list. Na pracovnom liste sú dva príbehy kyberšikanovania, jeden z pohľadu obete, jeden z pohľadu agresora (príbehy sú písané tak, aby nebolo jasné, či ide o chlapca alebo dievča, aby sa žiaci mohli ľahšie identifikovať s postavou v príbehu). Úlohou žiakov je napísať spoločne, ako sa príbeh bude ďalej rozvíjať a ako skončí.

Potom jednotlivé skupiny prečítajú svoje príbehy.

### **Rozprávajte sa spolu o tom, aké príbehy vytvorili:**

- Bolo ťažké vymyslieť, ako by príbeh pokračoval ďalej?
- Aký koniec príbehu ste vymysleli – dobrý alebo zlý a prečo? Chceli ste, aby to skončilo dobre alebo nie?
- Ktorá postava im bola bližšia a prečo? V čom ste rozumeli obeti, v čom agresorovi? Je ľahšie byť na strane agresora, ak rozpráva situáciu zo svojho pohľadu?
- Prečo podľa vás začalo kyberšikanovanie v týchto príbehoch?
- Vymysleli ste podobné príbehy ako ostatné skupiny? V čom sa ich príbehy podobali alebo líšili?
- Ako sa jednotlivé postavy vo vašom príbehu pokúšali vyriešiť situáciu? Podarilo sa im to alebo nie? Prečo?
- Poznáte podobné príbehy zo skutočného života?
- Viete si predstaviť, že by ste sa dostali do podobnej situácie? Ako by ste sa zachovali?
- Čo by ste spravili, ak by postava z príbehu bol/a váš kamarát/ka?

*Pracovné listy môžete rozdať aj každému žiakovi a dokončenie príbehov zadať ako domácu úlohu. O príbehoch potom diskutujte na ďalšej hodine.*

## Dokonči príbeh - pracovný list A

Filip je trápny. Neznášam ho. Myslí si, že keď má bohatých rodičov, tak môže všetko. Že všetky baby o neho stoja. Tak na to sa ja môžem vykašľať. Priveľa si o sebe myslí. Lezie mi na nervy. Keď niečo poviem proti nemu v triede, tak sa všetci postaví na jeho stranu. Ešte aj učiteľka mu nadržáva – jemu minule dovolila nepísať písomku, keď prišiel po chorobe. Mne nie. A kto dostal päťku? No jasné, že ja! Ale viem, čo s tým spraviť. Keby si o ňom začali myslieť, že je gay, tak zrazu by už taký obľúbený nebol. Napíšem o tom na jeho Facebook. Môžem sa tváriť, že som chalan, s ktorým niečo mal a budem mu písať zamilované správy. Aj o tom, že prečo sa na mňa vykašľal. A aj s počítačom to celkom viem, použijem tie fotky zo školskej párty a spravím fotomontáž. Nebude to vidno, tie fotky boli aj tak trochu rozmazané a keď nájdem podobnú, tak to sa bude dať spraviť tak, aby to vyzeralo, že je na nej Filip s nejakým chalanom. Veď to je možno aj pravda. Vy ste si nevšímali, ako sa oblieka? Príliš sa o seba stará. Vlastne mu tým pomôžem, aspoň sa už nebude musieť pretvarovať.

## **Dokonči príbeh - pracovný list B**

Začalo to tým videom. Máme takú hudobnú skupinu, nahrávame si pesničky. Ja spievam. Myslím, že mám celkom dobrý hlas, aj mi to vždy ľudia hovorili. Boli sme aj vystupovať za našu školu, vyhrali sme druhé miesto. Tam nás aj natáčali na video a potom bolo na školskej stránke. Super, nie? Ale potom niekto to video stiahol a nahral tam namiesto môjho hlasu niečo úplne iné. Ešte ste to nevideli? No, aspoň niekto. U nás v škole to už všetci majú, niekto to dal na Youtube, aj to rozoslal ľuďom od nás zo školy, potom to niektorí zdieľali na Facebooku. Že o čom? Veľmi sa mi o tom nechce hovoriť. Taká pesnička o tom, že moja mama mi ešte musí dávať na noc plienky a že mi chystá všetko oblečenie a že v noci spím s ňou v posteli a ešte horšie. Nechcem sa o tom baviť! V škole na mňa všetci pokrikujú nejaké poznámky, to video má už tisíce pozretí a všetci to tam komentujú. Akoby súťažili, čo kto ešte vie horšie k tomu napísať. Už ani neotváram Facebook, lebo je tam toho plno. Keď tam napíšem, že to nie je pravda, tak je to pre všetkých ešte väčšia sranda...

## 24. Všetko so všetkým súvisí

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávajúce spôsoby a príznakov kyberšikanovania

**Film:**

-

**Pomôcky:**

flipchartový papier a fixky pre každú skupinu

Hovorte so žiakmi o tom, že aj keby sa mohlo zdať, že kyberšikanovanie (a šikanovanie) sa dotýka iba obeť a agresora, nie je to tak. V tejto aktivite budete spolu rozmýšľať nad tým, ako ovplyvní celé okolie, celý sociálny systém.

Vysvetlite žiakom techniku myšlienkového mapy (mind map) – diagram, ktorý pomáha zachytiť súvislosti medzi jednotlivými informáciami. Nakreslite im príklad takejto myšlienkového mapy. Potom sa žiaci rozdelia do skupín. Spoločne majú nakresliť na flipchartový papier, čo všetko ovplyvní kyberšikanovanie.

### Keby sa kyberšikanovanie dialo v triede, na čo všetko by malo vplyv:

- v živote jednotlivca (obeť, agresor, svedok)
- v ich rodinách
- u ich kamarátov
- v triede, škole
- u učiteľov
- ako by sa tieto vplyvy prejavili spätne (napr. ako by sa zmena u rodičov agresora prejavila spätne uňho)

Žiaci si môžu do svojich myšlienkových máp písať aj kresliť, môžu rozmýšľať o priamych následkoch, aj nepriamych, krátkodobých aj dlhodobých. Môžu rozmýšľať nad tým, ako by ovplyvnili situáciu rôzne spôsoby kyberšikanovania (napr. porovnať, aký by malo dopad, keby obeť prestúpila na inú školu alebo keby musel agresor prestúpiť na inú školu).

Potom jednotlivé skupiny predstavia ostatným, aké súvislosti kyberšikanovania odhalili. Rozprávajte sa spolu o tom, na aké súvislosti prišli a ako ďaleko podľa nich môže kyberšikanovanie siahť.

## 25. Komiks

**Vek:**



**Trvanie:**



**Téma:**

informovanosť o kyberšikanovaní, rozoznávanie spôsobov a príznakov kyberšikanovania, rozvíjanie schopnosti aktívne obhájiť seba a iných pri ubližovaní, zvyšovanie citlivosti voči svojmu prežívaniu a prežívaniu iných

**Film:**

-

**Pomôcky:**

pracovný list pre každého žiaka

Rozdajte žiakom pracovné listy s nedokončenými príbehmi. Sú to kresby, rozpracované komiksy, ktoré zostali po slávnom autorovi, ktorý sa zo dňa na deň kdesi stratil. Je to len na žiakoch, aby komiksy dokončili ako najlepšie vedia. Čo si myslia, že sa na obrázkoch deje? Čo sa odohráva medzi deťmi? O čom sa rozprávajú? Ako sa príbeh bude vyvíjať ďalej a ako skončí?

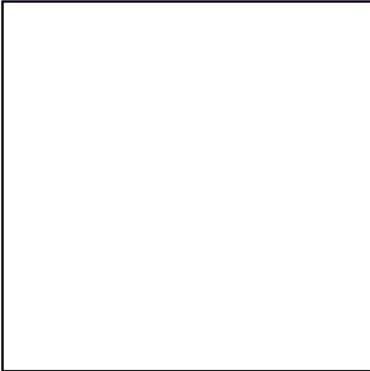
Nechajte žiakom dosť času na vymyslenie príbehov. Predlohy sú kreslené neurčito, mnohoznačne, preto budú do príbehov žiaci vkladať viac svojich predstáv a pohľadov na situácie.

### Potom sa spolu rozprávajte o tom, kto ako dokončil príbehy:

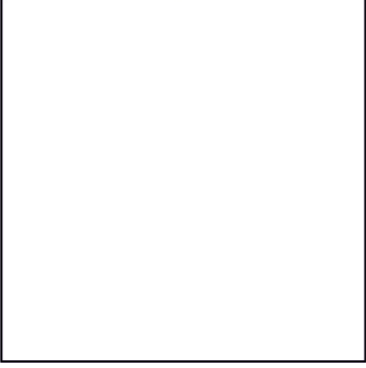
- Vymysleli žiaci podobné príbehy alebo odlišné?
- Podľa čoho usúdili, aký komiks chcel autor vytvoriť?
- Aké kľúče im v tom pomohli?
- Akými kľúčmi sa riadime v bežnom živote, podľa čoho usudzujeme, čo si ľudia myslia, čo cítia a ako sa budú správať?
- Je ľahšie na to prísť v realite alebo na internete a prečo?
- Ak sú situácie nejasné, môže sa stať, že príde k nedorozumeniam? Stalo sa im niekedy niečo podobné?

Pre mladších žiakov môžete použiť komiksy k rozprávkam zo seriálu OVCE.sk Hrubokrk, Pomsta a Guľovačka s prázdnyimi bublinkami, do ktorých môžu žiaci dopĺňať texty. Komiksy nájdete na internetovej stránke [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk).

Komiks - pracovný list A



Komiks - pracovní list B





**Autori:** Monika Gregussová, Miro Drobný  
**Odborná spolupráca:** Michaela Jurisová, Miroslav Kohutár, Katarína Trlicová,  
Natália Buterinová, Ivan Peťkov, Veronika Kecsová  
**Ilustrácie:** Martin Plško  
**Jazyková korektúra:** Zuzana Široká  
**Produkcia:** Michal Dvořák, Silvia Guničová  
**Grafika:** Jakub Fuzák  
**Webová stránka:** Karol Matich  
**Marketing:** Gabriela Patkolová  
**Ekonomika:** Veneta Macková, Anna Bahýľová  
**Spolupracovali:** Zdeno Slavík, Ján Hájek  
**Vyrobilo:** (C) eSlovensko o.z., 2015, prvé vydanie  
**Web:** [www.kybersikanovanie.sk](http://www.kybersikanovanie.sk)  
**ISBN:** 978-80-89774-00-5

