|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Šikanovanie – pracovný material pre učiteľov**  Existuje množstvo definícií a opisov šikanovania (anglický výraz bullying). Mierne sa odlišujú, ale z veľkej časti hovoria o tom istom:   * šikanovanie je zákerné, opakované zneužívanie sily alebo postavenia na trápenie, zámerné prenasledovanie, robenie príkoria, * šikanovanie pokrýva veľkú škálu vedomých, pretrvávajúcich a nevítaných činov medzi jednotlivcami a skupinami, ktoré sú charakterizované fyzickým, psychickým, sexuálnym násilím a iným utrpením, * šikanovanie je dané rozdielnou mocou medzi osobou, ktorá šikanuje a osobou, ktorá je šikanovaná. Táto rozdielna moc je rozpoznaná, a preto využívaná tým, kto šikanuje.   Šikanovanie je extrémne rozšírené najmä medzi mladými ľuďmi. V poslednej dobe sa realizujú rozsiahle štúdie v celej Európe, ktoré majú pomôcť zmapovať tento fenomén a napomôcť jeho riešeniu.   Tejto činnosti prepadajú osoby, ktoré sa snažia dosiahnuť uznanie prostredníctvom utrpenia a provokovania ostatných. Šikanujúci – agresor sa takto snaží zakryť svoju neschopnosť, zredukovať strach zo seba samého a nájsť stratené sebavedomie.   Šikanovanie sa môže prejavovať ako priama aktivita (vyhrážky, fyzické alebo psychické násilie) alebo ako nepriama aktivita (izolácia z blízkeho sociálneho prostredia). Medzi ďalšie činnosti, ktoré sa využívajú ako forma šikanovania sú zahrnuté:   * sexuálna diskriminácia, * sexuálne narážky, zneužívanie, * šikanovanie na základe odlišnosti (rasy, jazyka, kultúry), * urážanie pre zjavnú odlišnosť od rovnorodého davu, * poškodzovanie rodiny, znevažovanie rodinnej situácie (využívajú najmä deti), * diskriminácia na základe veku (napr. staršie deti sa vŕšia na mladších), * odcudzovanie peňazí, majetku (vreckové, mobilný telefón, odovzdávanie desiaty).   **Kde sa šikanovanie odohráva?**  Vo väčšine prípadov sa šikanovanie berie ako záležitosť, ktorá sa odohráva v školskom prostredí. Môžeme sa s ním však stretnúť aj na miestach ako napr. nočné kluby, mládežnícke kluby, ihriská, športoviská, pracoviská, cez mobilné telefóny a internet, četové miestnosti či email.  **Elektronické šikanovanie (cyberbullying)**  Ide o zneužívanie mobilných telefónov a internetu na posielanie agresívnych a nenávistných správ a zastrašovanie osôb. Internetové prostredie poskytuje jedinečné možnosti pre podobné aktivity. Anonymita, ktorú poskytuje uľahčuje túto činnosť a kryje ľudí, ktorí majú za cieľ útočiť na ostatných užívateľov internetu. Elektronický násilník si užíva pocit zadosťučinenia, ktorý mu poskytuje odosielanie textových správ, mailov. Chce tak človeka rozrušiť, zneistiť a vystrašiť. Pri elektronickom šikanovaní väčšia fyzická sila agresora, jeho popularita a sociálna sieť ustupujú do úzadia a dôležitou sa stáva schopnosť a spôsobilosť používať počítač, mobil a internet.   Zákernosť tohto druhu šikanovania spočíva aj v tom, že je nepretržité – 365 dní v roku 24 hodín denne a k inkriminujúcim informáciám má prístup veľké množstvo užívateľov internetu a mobilných telefónov. Nie je už viazané na bezprostredné stretnutia obete a agresora a tak môže mať oveľa hlbší dosah ako šikanovanie fyzické.  **Príklady**   * vytvorenie web stránky, ktorá má ponížiť, vystrašiť a znevážiť, * šírenie obrázkov, upravených fotiek, alebo fotiek z inkriminujúcich situácií, ktoré ponižujú a urážajú, * zasielanie výstražných, obscénnych, nenávistných mailov, okamžitých správ, sms, * obťažovanie, vyhrážanie alebo zasielanie obscénnych obrázkov prostredníctvom mobilného telefónu, * vyhrážanie, zastrašovanie alebo obťažovanie v internetových četových miestnostiach, * uverejnenie ponižujúcich, urážajúcich videí na internete, * šírenie nepravdivých alebo skreslených informácií prostredníctvom mailu, mobilného telefónu a internetu, * zneužitie identity užívateľa internetu, * zneužitie dôverných online rozhovorov a získaných informácií na poníženie a urážanie.   **Ako sa brániť?**  Človek, ktorý šikanuje, si týmto spôsobom reflektuje svoj vnútorný hnev a nenávisť k iným ľuďom. Jeho nenávisť sa stupňuje, ale zároveň sa stáva menej účinnou v prípade, ak narazí na človeka, ktorý pochopí, že ide o slabého, osobnostne nevyzretého jednotlivca, neschopného sa zaradiť do spoločnosti a presadiť si svoju vôľu konformným spôsobom.   Nástrojmi násilníka sú sila, kontrola, dominancia a podmanenie. Ich cieľom je vyvolať vo vás reakciu, nech je už akákoľvek. Už to, že zareagujete, odpoviete na ich provokáciu, im poskytuje pocit sily a kontroly, ktorú týmto spôsobom nad vami získali. Čím viac sa snažíte vyjednávať, vysvetľovať, uvádzať veci na pravú mieru, tým viac ich provokujete k ďalším výpadom.  **Dieťa môže byť elektronicky šikanované ak:**   * nečakane prestane používať počítač, * sa zdá nervózne alebo neisté pri čítaní emailov alebo okamžitých správ, správ v mobile, * nechce chodiť do školy alebo medzi ľudí všeobecne, * sa zdá nahnevané, depresívne alebo frustrované po odchode od počítača, * vyhýba sa rozhovoru o tom, čo robí na počítači, * sa stane abnormálne uzavreté voči priateľom alebo rodine.   **Dieťa môže elektronicky šikanovať ak:**   * rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite, * trávi pri počítači dlhé hodiny v noci, * je rozčúlené, ak nemôže nečakane použiť počítač, * prehnane sa smeje pri používaní počítača, * vyhýba sa rozhovoru o jeho práci na počítači, * používa niekoľko online účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho.   **Legislatíva**  Zákon č. 300/2005 Z.z. – Trestný zákon v znení neskorších predpisov   * §155 Ublíženie na zdraví - Kto inému úmyselne spôsobí ťažkú ujmu na zdraví. * §183 Obmedzovanie osobnej slobody – Kto inému bez oprávnenia bráni užívať osobnú slobodu. * §189 Vydieranie – Kto iného násilím, hrozbou násilia alebo hrozbou inej ťažkej ujmy núti, aby niečo konal, opomenul alebo trpel. * §192 Nátlak- Kto iného núti, aby niečo konal, opomenul alebo trpel, zneužívajúc jeho hmotnú núdzu alebo naliehavú nemajetkovú potrebu, alebo tieseň vyvolanú jeho nepriaznivými osobnými pomermi. * §345 Krivé obvinenie - Kto iného lživo obviní z trestného činu v úmysle privodiť jeho trestné stíhanie. * §373 Ohováranie – 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. * §360 Nebezpečné vyhrážanie – Kto sa inému vyhráža smrťou, ťažkou ujmou na zdraví alebo inou ťažkou ujmou takým spôsobom, že to môže vzbudiť dôvodnú obavu.   **Informácie na internete**  <http://www.prevenciasikanovania.sk> <http://www.wikipedia.sk> - Online encyklopédia  **Prevencia**   * **Akékoľvek šikanovanie je potrebné oznámiť rodičom, učiteľom, polícii.** Pomoc potrebujú najmä deti a mládež, ale ani dospelí nemusia byť dostatočne silní zvládnuť takéto zastrašovanie, vyhrážanie. Niekedy totiž môžete mať do činenia s nebezpečnou a prípadne aj chorou osobou, kedy je pomoc odborníkov nevyhnutná. Páchateľ sa po čase alebo trvalej ignorácii väčšinou unaví. Nájde si ale inú obeť, a preto je potrebné zastaviť jeho správanie, a tak pomôcť ďalšej obeti a aj samému útočníkovi. * **Šikanovanie riešte okamžite.** Šikanovanie môže začať na internete alebo cez mobil, čo je veľmi traumatizujúce. Často však prerastie aj do fyzickej podoby, preto je potrebné riešiť situáciu už v počiatočnom štádiu. * **Pri šikanovaní nech v žiadnom prípade dieťa neodpovedá, nereaguje a nijakým iným spôsobom nevytvára vzťah, spätnú väzbu, interakciu.** Nie je to však také ľahké ako to znie. Je prirodzenou reakciou sa brániť, snaha očistiť svoje meno a vysvetliť reálnu situáciu. Nikdy sa však nedohadujte s násilníkom. Nie je možné sa s ním rozumne dohovoriť, väčšinou to skončí ako diskusia s rozmaznaným dieťaťom alebo spurným teenagerom. * **Pri šikanovaní prostredníctvom internetu alebo cez mobil blokujte príjem správ, emailov od daného užívateľa (emailovým klientom, v četovej miestnosti...), a tak obmedzíte možnosti páchateľa.** * **Uschovávajte si dôkazový materiál (emaily, sms, mms, históriu četu, www stránky).** V prípade emailov si vytvorte napríklad nový adresár, v ktorom si tieto emaily budete uchovávať. Nemusíte ich čítať, ale použijete ich v prípade dokazovania. Násilníci menia emailové adresy, identity, ale prostredníctvom uložených emailov sa bude dať identifikovať, či ide o tú istú osobu. V prípade sms, mms správ si ich odfoťte aj s číslom odosielateľa, dátumom a časom. Uchovajte si výpis prijatých správ. V prípade www stránok si urobte kópiu stránky napríklad funkciou „printscreen“. * **Buďte ostražitý voči provokácii, pokusom o šikanovanie.** Niektoré emaily, správy na čete môžu byť návnadami ako obeť nájsť a vtiahnuť do diskusie. Udeje sa to skôr, ako si to stihne uvedomiť. Ak odpoviete rozčúlený a necháte sa vyprovokovať k reakcii, dávate tým provokatérovi pocit zadosťučinenia. Už sa len môže prizerať, ako sa dohadujete buď s ním alebo s ďalšími osobami, ktoré tiež zatiahol do svojej hry. * **Internet môže byť nebezpečný.** Oboznámte dieťa o tom, že tak ako v bežnom živote aj na internete alebo pri mobilnej komunikácii, číha nebezpečenstvo. Môžete použiť príklad s elektrinou. Je to rovnako ako internet potrebná a nenahraditeľná vec, ale je to rovnako ako internet pri nezodpovednom používaní nebezpečná vec pre vaše zdravie alebo dokonca pre život. Pri internete na rozdiel od elektriny stále chýba takáto skúsenosť, či skôr osveta. * **Nikdy neviete, kto je v skutočnosti na druhej strane internetu alebo mobilu.** Na druhej strane môže byť človek, ktorý klame o svojom veku, pohlaví, záujmoch, vzhľade a podobne. Takýto ľudia chcú deťom veľmi ublížiť a sú to:   + pedofili...   + ľudia, ktorí chcú fotografie a videá detí...   + navádzajú na užívanie drog...   + navádzajú na šikanovanie, alebo šikanujú deti...   + nenávidia určité skupiny ľudí...   + správajú sa agresívne, násilne...   + chcú sa s deťmi tajne stretnúť, ublížiť im, uniesť ich...   + získať osobné údaje o dieťati, jeho rodine, kamarátoch...   + chcú oklamať, podviesť dieťa...   + návádzajú na sebapoškodzovanie... * **Nie je bezpečné dávať na internet alebo cez mobil svoje osobné údaje.** Vysvetlite deťom, čo sú to osobné údaje a prečo je nebezpečné zverejňovať svoje pravé meno a priezvisko, svoju fotografiu, video, vek, emailovú adresu, telefónne číslo, adresu domov, adresu školy, majetkové pomery, prístupové mená a heslá alebo iné osobné údaje (záľuby, opis vzhľadu, povahy, znalosti, zručnosti, vzdelanie, obľúbené veci, túžby...). V prípade, že je nevyhnutné takéto údaje poskytnúť, musia o tom vedieť rodičia alebo učitelia. * **Pri kontrolných otázkach, ktoré sa používajú ako pomoc pri strate hesla, zvoľte odpoveď, ktorú okrem vás nikto nepozná.** * **S nikým, s kým sa dieťa zoznámilo iba cez internet alebo mobil, sa nesmie stretávať samé osobne.** Tak ako v reálnom živote nechodia deti na stretnutie s neznámou osobou bez sprievodu niekoho ďalšieho, najlepšie rodiča, alebo aspoň súrodenca, kamaráta, tak aj na stretnutie s neznámou osobou, s ktorou sa dieťa zoznámilo iba cez internet alebo mobil, je stretnutie veľmi nebezpečné. Ak už dieťa ide na stretnutie, tak vždy aspoň s kamarátom. Rodičom by malo oznámiť na aké stretnutie ide, za kým ide, kde a kedy sa plánuje vrátiť. Stretnutie by malo byť na verejnom mieste, kde je veľa ľudí. Znakom bezpečnejšieho stretnutia je, že tomu, čo pozýva, nevadí, že dieťa príde s rodičom alebo inou dospelou osobou. Ak mu to vadí, ten človek nemá čisté úmysly. * **Buďte podozrievavý voči človeku, ktorý dieťa presviedča, aby zatajovalo svoje internetové kamarátstvo pred rodičmi, alebo vystupuje ako teenager, ale nevie väčšinu odpovedí na otázky, ktoré bežne rovesníci poznajú.** Takýto človek chce deťom ublížiť, a preto klame a navádza, aby zatajili pozvanie na stretnutie s ním, aby si zmazali históriu četu, jeho emaily, sms, mms správy, a podobne. * **Použitie lokalizačných služieb mobilného telefónu dieťaťa neznámou osobou je nebezpečné.** Vďaka lokalizácii môže ktorákoľvek osoba vyhľadať miesto pobytu dieťaťa, ak mu to samo z nevedomosti umožní. * **Bluetooth spojenie cez mobilný telefón dieťaťa s neznámou osobou je nebezpečné.** Pomenujte mobilný telefón dieťaťa tak, aby z neho nebolo hneď jasné, že sa jedná o dieťa. * **Nie všetko, čo je na internete, je pravda.** Vysvetlite deťom, nech neveria všetkému čo nájdu na internete. Informácie si je potrebné porovnať z viacerých zdrojov a v prípade nejasností sa poradiť s rodičmi alebo učiteľmi v škole. * **Ak dieťa na internete alebo cez mobil niečo vyľaká, našlo niečo škaredé, desivé, niečo z čoho sa cíti trápne, zraňuje ho to alebo ohrozuje, vysvetlite mu, že to nie je jeho chyba.** * **Ak sa dieťa cíti nepohodlne alebo trápne pri online konverzácii, má právo ju okamžite prerušiť a odísť z četovej miestnosti.** Ak sa pritom snažil človek zaviesť tému do sexuálnej oblasti nech dieťa o tom povie rodičom, alebo v škole učiteľom. * **Váš domáci počítač (alebo hraciu konzolu) postavte do obývacej izby alebo na iné spoločné prístupové miesto v byte.** Najlepšie tak, aby rodič mal vždy výhľad na monitor. Nedávajte počítač do detských izieb. Majte dobrý prehľad o všetkých ďalších počítačoch, ktoré sú deťom prístupné. * **Stanovte medzi deťmi a rodičmi jasné pravidlá pre používanie internetu.** Urobte si rozvrh na dni a presný čas, kedy má dieťa povolenie stráviť čas na internete, najlepšie v čase vašej prítomnosti. Podpísanú zmluvu vystavte v blízkosti počítača na viditeľnom mieste. Nezabudnite, ak si s vaším dieťaťom vytvoríte pravidlá o používaní internetu, stanovte si práva a povinnosti pre obe strany. Pravidla, by sa mali pravidelne aktualizovať. Vzor takejto „rodinnej zmluvy“ nájdete na stránkach Zodpovedne.sk. * **Najmenšie deti by nemali používať četovacie miestnosti bez moderátora, v ktorých môže byť dieťa najviac ohrozené.** * **Vytvorte medzi dieťaťom a rodičom vzťah vzájomnej dôvery.** Majte prehľad o prezývkach (nickname) vašich detí, ktoré používajú na internete. Buďte opatrný, nebuďte dotieravý pri kontrole dieťaťa, vzájomná dôvera je veľmi dôležitá. Prílišná kontrola by mohla dieťa dohnať ku skrývaniu a zatajovaniu činností. Netrestajte dieťa za to, čo nie je jeho chyba, môže vám prestať dôverovať a mať strach a neistotu pri zdôverovaní sa s nejakým problémom. Je potrebné sa s deťmi veľa rozprávať, upozorniť ich na rôzne nebezpečenstvá, zaujímať sa a vedieť kde a ako trávia voľný čas, s kým telefonujú, emailujú, četujú, s kým sa stretávajú. Menšie deti si vyžadujú pravidelnú kontrolu. Ponúknite deťom adekvátne, zmysluplné a zaujímavé mimoškolské aktivity. Všímajte si viac svoje okolie. Nebuďte ľahostajní ani k cudzím deťom. * **Dôveruj, ale preveruj.** Nie vždy sa dieťa zdôveruje rodičom, preto nezabudnite sledovať jeho nálady, zvyky, zmeny nálad a správanie, ktoré môže byť kľúčom k objasneniu príčiny. Kontrolujte, ktoré stránky navštevuje, s kým si píše emaily, hovorte s ním s kým a o čom si píše. Ak dieťa chodí na stránky s nevhodným obsahom, je možné pomocou filtra zakázať prístup na tieto stránky. Ak nechcete aby dieťa bolo vystavené riziku pri otváraní emailov, nainštalujte si program, ktorý povolí otvorenie emailu iba od známych ľudí zo zoznamu, adresáru. Pokiaľ to uznáte za vhodné, používajte monitorovacie nástroje, ktoré vám umožnia získať prehľad o chovaní vášho dieťaťa na internete. * **Dbajte, aby dieťa hralo iba hry, ktoré sú určené správnej vekovej skupine a s vhodným obsahom.** Počítačové hry alebo hracie konzoly sú zatriedené podľa veku hráčov do skupín 3+, 4+, 6+, 7+, 12+, 16+, 18+. Obsahové ohrozenia hráčov sa delia na skupiny:   + hra obsahuje vulgarizmy,   + hra obsahuje diskriminačné prvky tj. obsahuje zobrazenia alebo materiály, ktoré môžu nabádať k diskriminácii,   + hra znázorňuje užívanie drog,   + hra môže pôsobiť na dieťa desivo až hrozivo,   + hra znázorňuje nahotu alebo iné sexuálne správanie,   + hra zobrazuje násilie,   + hra, ktorá nabáda alebo vyučuje hazardné hry. * **Pri výbere školy, mládežníckeho klubu, centra voľného času, letných táborov a podobne sa informujte, aké majú jednotlivé organizácie vypracované programy prevencie voči e-ohrozeniam.** Medzi e-ohrozenia patria:   + Pedofília, pornografia (Pedofília, pornografia, sexuálne obťažovanie, sexturizmus, zverejňovanie erotiky...)   + Závislosti (Drogy, bulímia, anorexia, sekty, sebapoškodzovanie, návody na samovraždy, gambling, závislosť na internete, mobiloch, esemeskách, počítačových hrách...)   + Šikanovanie (Bullying, zastrašovanie, ponižovanie, zosmiešňovanie, ohováranie, nadávanie, happy slapping, online stopovanie...)   + Diskriminácia (Xenofóbia, rasizmus, nacizmus, neofašizmus, totalitný režim...)   + Násilie (Agresivita, terorizmus, klubové chuligánstvo, flaming, hate speech...)   + Stretnutie s neznámou osobou (Internetové známosti, grooming, obchodovanie s deťmi...)   + Poskytovanie osobných údajov (Poskytovanie kontaktných, osobných údajov, majetkové pomery, phishing...)   + Internetové podvody (Počítačová kriminalita, falšovanie počítačových údajov, porušenia autorských a príbuzných práv...) * **Neustále sa informujte, vzdelávajte, zlepšujte svoje zručnosti na internete, v mobilnej komunikácii a nových technológiách.** Súčasná generácia vyrastá s internetom a ich znalosti (aj jazykové), zručnosti sú vo väčšine prípadov lepšie ako u ich rodičov. Preto je potrebné snažiť sa s nimi aspoň držať krok a tak chrániť deti, seba a celú rodinu. Sledujte odbornú tlač, prípadne internetové stránky zaoberajúce sa danou problematikou. * **Zvyšujte povedomie, šírte osvetu o zodpovednom používaní internetu, mobilu a nových technológií.** * **Komunikujte s inými rodičmi, učiteľmi**, vymieňajte si informácie a poznatky. * **Správajte sa Zodpovedne.sk!** Na internete alebo pri mobilnej komunikácii sa správajte tak ako v ozajstnom živote. Vysvetlite deťom, aby, neurobili niečo, čo by v skutočnom živote nespravili. Pravidlá slušného správania sa na internete nazývajú netiketa. | |  | | --- | |  |   [Stopline.sk : zobraz stránku projektu](http://stopline.sk/)  [Pomoc.sk : zobraz stránku projektu](http://pomoc.sk/)  [Zodpovedne.sk : zobraz stránku projektu](http://zodpovedne.sk/)   [Ovce.sk : zobraz stránku projektu](http://ovce.sk/) |

www.zodpovedne.sk