

Bez nástrah online



Sprievodca bezpečným internetom pre rodičov



Marek Madro
a Zuzana Juránková

1. vydanie, 2022

Autori: **PhDr. Marek Madro, PhD., MBA,**
PaedDr. Zuzana Juráneková, MBA

Vydal: **IPčko**

Vydanie vzniklo vďaka podpore Orange Slovensko, a.s.

Grafická úprava obálky: **Elite - Monday Lovers**

Editorka, autorka aktivít pre rodičov a deti: **Katka Makara**

Grafická úprava textu: **Elite - Monday Lovers**

ISBN: 978-80-99978-02-8

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

„Online prostredie vnímam ako príležitosť pre naše deti a ich vysnívanú budúcnosť. Pre nás dospelých je to šanca, aby sme sa viac priblížili životu detí, snažili sa mu porozumieť a zaujímali sa o to, čím tam žijú. Odborníci z IPčka, ktorí online prostredie poznajú a využívajú ho na pomoc, odovzdali svoje cenné skúsenosti, informácie, nápady a najmä povzbudenie pre rodičov, ktorí sa chystajú byť fanúšikmi svojich detí.“

Svetlana Síthová, štátna tajomníčka MŠWVaŠ SR

„Dospelí nestíhajú používať každú novú appku či sieť, nedokážu stíhať tempo mladých v online priestore. Aj vďaka tejto príručke môžu spoločne s mladými vytvoriť prostredie, v ktorom je bezpečné sa rozprávať o čomkoľvek. Táto príručka pomôže stavať mosty medzi dospelými a deťmi a vďaka tomu môžeme vytvoriť bezpečný priestor pre všetkých spoločne.“

Zuzana Kovačič Hanzelová, novinárka

„Knihu Zuzany Juránekovej a Mareka Madra považujem za cenného sprievodcu online svetom pre rodičov a všetkých tých dospelých, ktorí majú záujem lepšie porozumieť ‚duši‘ dnešnej generácie detí a dospievajúcich, pochopiť ich prežívanie a správanie a zároveň sa stať pre nich partnermi a oporou. Knižka je na Slovensku ojedinelým dielom, ktoré prináša cenné informácie, rady, nápady, ako využiť prednosti moderných technológií a zároveň prispieť k tomu, aby bol online svet pre mladých ľudí bezpečným miestom.“

Eva Gajdošová, školská psychologička

„Vývoj v technologickom svete je prírýchly pre väčšinu z nás. Bezpečnosti na internete a podpore digitálnych zručností sa v Orangei a Nadácii Orange venujeme od roku 2006. Uvedomujeme si neustále sa meniace trendy a ich výrazný vplyv na život detí a mladých ľudí. Som nesmierne rada, že spolu s IPčkom prinášame jedinečný súhrn cenných a užitočných informácií, ktoré pomôžu rodičom i všetkým, ktorým na deťoch a mladých záleží, zorientovať sa, pomáhať im cítiť sa a žiť v online priestore čo najbezpečnejšie.“

Andrea Ungvölgyi, manažérka oddelenia CSR a sponzoringu, Orange Slovensko, a.s.

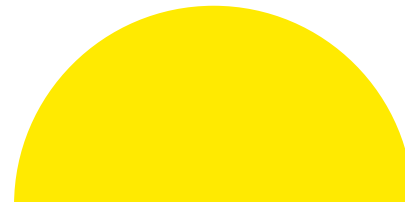
Pod'akovanie

Internet, sociálne siete, streamovacie služby či diskusné fóra a chatovacie aplikácie, to je nový svet – pritažlivý pre deti a mladých ľudí. Je veľkou témou, ktorá má množstvo ďalších zákutí a oblastí. Pod'akovanie preto patrí všetkým, ktorí sa na Slovensku tejto téme venujú a sú nápomocní tomu, aby bol aj online svet pre deti a mladých ľudí skutočne bezpečným miestom, v ktorom sa môžu vzdelávať, baviť a vďaka ktorému môžu rásť. Predovšetkým chceme poďakovať Nadácii Orange, vďaka ktorej táto príručka vznikla.

Ďakujeme tým, ktorí svojím časom a odbornými znalosťami a osobnými skúsenosťami prispeli k tvorbe tejto príručky pre rodičov: **Eve Gajdošovej, Svetlane Síthovej, Andree Ungvölgyi, Zuzane Kovačič Hanzelovej.**

Pod'akovanie, samozrejme, patrí aj našim kolegom IPčkovcom, ktorí svoj čas venujú odbornej pomoci mladým ľuďom, ktorí sa na nich obracajú aj s témami úzko súvisiacimi s online prostredím.

Autori



Predslov



Občianske združenie IPčko už od roku 2012 poskytuje psychologickú a sociálnu pomoc. Pomoc a podporu, ktorú poskytuje, cieľi najmä na deti, tínedžerov a mladých ľudí, ktorí sú práve v najzraniteľnejšom období. Pretože je pre mladých ľudí blízke komunikovať svoje problémy prostredníctvom e-mailu, chatu či sociálnych sietí, IPčko im poskytuje podporu práve týmito formami tak, aby mali pomoc neustále dostupnú vo vrecku svojej bundy či v taške.

Od začiatku IPčko svoje služby postupne rozširovalo. Najskôr pribudol nízkoprahový klub v centre Obchodnej ulice v Bratislave. Bezpečné miesto prilákalo mladých ľudí prísť z virtuálneho prostredia do offline, kde mohli osobne hovoriť o ťažkostiach, ktoré prežívajú. Rozhovory detí a mladých ľudí v online priestore, diskusie o tých najnáročnejších a najcitlivejších témach podnietili IPčko k spusteniu ďalšieho projektu – Online terénnej práce.

Projekt Online terénnej práce znamená, že školené psychologičky a psychológovia vstupujú priamo do online priestoru, do internetových diskusných fór alebo do uzatvorených skupín na sociálnych sieťach, pričom úspešne odstraňujú škodlivý obsah, ktorý by mohol ohroziť bezpečnosť a životy detí a mladých ľudí. Denne mapujú sociálne siete, streamovacie služby a diskusné portály, aby mali prehľad, čo sa v téme duševného zdravia deje a mohli včas zareagovať.

Ďalším projektom IPčka je Dobrá linka – internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením, prostredníctvom ktorej okrem chatového a e-mailového poradenstva poskytujeme aj psychologickú pomoc prostredníctvom videoporadenstva. Videoporadenstvo je určené najmä mladým ľuďom so sluchovým postihnutím.

IPčko vytvorilo aj podporné webové portály www.chcemsazabit.sk a www.stalosato.sk. Vďaka www.chcemsazabit.sk nájdu ľudia v náročných situáciách pomáhajúci obsah, užitočné kontakty na odborníkov a linky dôvery pre mladých ľudí v akútnej suicidálnej kríze. Portál www.stalosato.sk je nápomocný obetiam online sexuálneho zneužívania. Ľudia tu tak nájdu užitočné kontakty a pomáhajúci obsah určený pre obeť online groomingu, rodičov a odborníkov. Najnovšou linkou dôvery IPčka je Krízová linka pomoci – špecializovaná anonymná bezplatná nonstop COVID-19 linka, ktorá vznikla ako reakcia na rapidný počet krízových kontaktov počas pandémie COVID-19. Počas roka 2021 IPčko doplnilo svoje projekty ešte viac o osobnú bezplatnú prvú psychologickú pomoc. Jednou z takýchto pomoci je výjazdový krízový intervenčný tím IPčko, ktorého hlavnou úlohou je vydať sa priamo za osobou alebo na miesto, kde je potrebná akútna a priama psychologická pomoc tu a teraz.

Klub Machovisko je novým konceptom neformálnej psychologickej pomoci pre mladých ľudí v krízových situáciách, v ktorom sa stretávajú odbornosť, neformálnosť, pomoc, zážitok, záujem a rozvoj. Pobyť v klube ponúka možnosť porozprávať sa s psychologičkami a psychológmi alebo ďalšími návštevníkmi klubu v neformálnom a nestigmatizujúcom prostredí, ktoré je založené na nízkoprahových princípoch. Káčko je špecifickým kontaktným bodom a bezpečným miestom, ktoré poskytuje nonstop službu psychologickej pomoci už v štyroch krajských mestách – v Bratislave, v Trnave, v Nitre a v Banskej Bystrici. Táto pomoc je bezplatná, funguje krátkodobo a anonymne.

Psychologičky a psychológovia z IPčka sa pri svojej práci stretávajú s rôznorodými osudmi detí a mladých ľudí. Často sú prví, ktorí si vypočujú príbehy o duševnej bolesti, pretože sa deti či mladí ľudia obávajú zveriť sa s problémami niekomu vo svojom okolí. Pravidelne sa na nich obracajú aj vo chvíľach, keď sa na internete stretávajú so šikanou, s kybergroomingom alebo inými problémami, ktoré tento priestor môže priniesť. Mnohokrát sa dozvedajú aj to, že deti či mladí ľudia potrebujú neustále hrať hry, trápiť sa nízkym sebavedomím práve kvôli internetovému priestoru a podobne.

Aj preto sme sa rozhodli pomôcť vám, ktorí práve čítate tieto riadky. Chceme poskytnúť rodičom, vychovávateľom a všetkým tým, ktorí pracujú s deťmi a mladými ľuďmi, pomoc a sprevádzanie prostredím internetu tak, aby bolo bezpečné, aby ste vy a vaše deti mohli využívať všetky nástroje na predchádzanie rizikám a aby sa pre vás aj internet stal bezpečným miestom plným zábavných zmysluplných objavov či priestorom, v ktorom môžete nájsť inšpirujúce veci, ľudí so spoločnými záujmami či aktivity, ktoré vás nadchnú aj v tom reálnom offline svete. Aj vy môžete byť tými, ktorí pri spoznávaní internetu, sociálnych sietí a tém, ktoré sa s internetom spájajú, podajú deťom a mladým ľuďom pomocnú ruku a ukážu im, že so správnymi nástrojmi a nastaveniami môže byť aj tento svet skutočne bez nástrah.



Obsah

Internet a jeho nástrahy

Úvod	11
Úvod	12
Rozhovory z hľadiska veku a vývinu	13
Prečo sme na internete zraniteľnejší?	14
World wide web – www	17
Hoaxy a falošné správy	20
Online výzvy – challenges	23
Online gaming a online gambling	26
Live stream	30
Camfecting	33
Kyber/grooming	35
Pornografický obsah	37
Sexuálne zneužívanie online – otvorené rozhovory	40
Sexting	42
Phishing	45

Sociálne siete a online priestor

Facebook	48
TikTok	50
Instagram	53
Snapchat	56
YouTube	58
WhatsApp	61
Discord	64
Online zoznamky Tinder a Badoo	67
Twitch	70
Zoom	73
Microsoft Teams	76
Omegle	79
OnlyFans	81

Duševné zdravie a sociálne siete

Sociálne médiá	88
Závislosť od displeja	90
Rozhovory o online bezpečnosti	91
Rozhovory o duševnom zdraví	93

Zdroje	97
--------	----



01

Internet a jeho nástrahy



Úvod	12
Rozhovory z hľadiska veku a vývinu	13
Prečo sme na internete zraniteľnejší?	14
World wide web – www	17
Hoaxy a falošné správy	20
Online výzvy – challenges	23
Online gaming a online gambling	26
Live stream	30
Camfecting	33
Kyber/grooming	35
Pornografický obsah	37
Sexuálne zneužívanie online – otvorené rozhovory	40
Sexting	42
Phishing	45

Úvod

Milí rodičia, starí rodičia, krstní rodičia, tety, strýkovia a všetci, ktorí s rešpektom a vnímaním pristupujete k výchove svojich detí, krstníatok, synovcov a neterí či vnúčat.

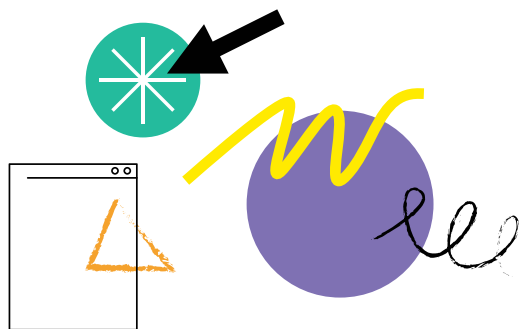
Predstavujeme vám príručku, ktorá prevedie vás aj vaše deti svetom internetu a my veríme, že práve vďaka nej spoznáte a budete vedieť predchádzať nástrahám, ktoré vám online zákutia často prichystávajú.

Cieľom tejto príručky je oboznámiť vás s internetovým slovníkom, ponúknuť vám tipy, ako môžete zostať vy aj vaše deti na internete v bezpečí a popri všetkých tých praktických informáciách v príručke nájdete aj jednoduché, zábavné a zmysluplné aktivity. Tieto aktivity budú vašu rodinu viesť k spoločnej digitálnej dohode, pohode, bezpečnosti a otvoreným rozhovorom na rôznorodé témy bez strachu a nedorozumení.

Príručka je písaná na základe skúseností psychologičiek a psychológov z internetovej poradne IPčko a komunikácie s deťmi, mladými ľuďmi a rodičmi, ktorí nás oslovujú s rôznymi ťažkosťami, ktoré ich v online svete stretávajú. Obsah je tvorený tak, aby ste si ho mohli prečítať celý naraz, zároveň sme sa snažili skoncipovať ho tak, aby ste dôležité informácie dostali aj vtedy, keď sa rozhodnete venovať sa len tej kapitole, ktorá vás aktuálne zaujíma.

Nechceme robiť z online priestoru strašiaka. Zámerom príručky je vás informovať o rizikách a ponúknuť vám niekoľko možností, ako rizikám predchádzať, prípadne, čo robiť vtedy, ak sa vás riziká už dotýkajú. Internet a sociálne médiá sú priestorom, ktorý prináša veľa pozitív – možnosť kontaktovať sa s tými, ktorých máme radi, s tými, ktorí majú rovnaké záujmy alebo s tými, ktorým telesné znevýhodnenie neumožňuje pohyb za každých okolností. Vďaka internetu môžeme byť dobrovoľníkmi, sledovať a podporovať neziskové organizácie, ale aj svoje obľúbené osobnosti, zaujímavých ľudí alebo sa môžeme vzdelávať inovatívny spôsobom. Môžete to tak robiť vy a tento svet môžete objavovať aj spolu s deťmi. Spoločne sa môžete sprevádzať k tomu, aby ste internet využívali zodpovedne, vtedy, keď chcete a aby nevytláčil vaše reálne záujmy alebo záujmy detí, ktoré prináša ich skutočný život offline.

To, že ste sa rozhodli vziať si túto príručku do rúk, je zodpovedné rozhodnutie, ktoré z vás robí skvelých rodičov alebo dospelých, ktorí chcú skutočne deťom a tínedžerom vo svojom okolí pomôcť.



Ďakujeme.



Rozhovory z hľadiska veku a vývinu

Do 10 rokov – bezpečie

Vašou úlohou v živote detí, približne do ich 10 rokov, je vytvárať pre nich bezpečie a cez spoločný vzťah vaše deti zoznamovať so svetom. Vždy veku primerane a tak, aby deti vedeli, že sa na vás môžu obrátiť s akoukoľvek otázkou. V období do 10 rokov ste pre vaše deti základným kameňom, istotou a bezpečím, čokoľvek im poviete, budú tomu veriť. Veľmi dôležité je aj to, ako vy pristupujete k témam, ako o nich hovoríte s inými, ako sami fungujete.

Toto obdobie je veľmi pokojné, no deti sa o všetko aj zaujímajú. Zaujímajú sa aj o internet, rôzne aplikácie, hry a podobne. V tomto veku môžete nechať deti skúmať internet s vašou oporou a ideálne vo vašej blízkosti, resp. spoločne. Dôležité je v tomto období využívať rodičovské zámky, aby ste predchádzali rizikám, resp. aby sa deti nedostali k obsahu, ktorý pre ne môže byť príliš nevhodný, stresujúci alebo až traumatizujúci.

Do 15 rokov – fanúšik

Toto obdobie je tým najturbulentnejším, ktoré vaše deti budú zažívať. Ak sa to už deje, pravdepodobne ste to už zistili. Veľmi vám pomôže stať sa fanúšikom či fanúšičkou svojich detí.

Výchovné rady v tomto období veľmi nezaberajú a stáva sa, že majú dokonca opačný efekt. Vaše deti v tomto veku vzhliadajú k spolužiakom, kamarátom, rovesníkom, obľúbeným influencerom a známym osobnostiam. Ak prevezmete rolu toho, kto vaše deti vždy počúva so záujmom (ako by počúval svojho obľúbeného herca či spisovateľku), kladie im otázky, ktoré nemajú na pozadí hodnotenie či poučovanie, pravdepodobne vášho tínedžera či tínedžerku vyhráte. Nemôžeme vám sľúbiť, že sa nikdy nebude hnevať, pretože to je jeho alebo jej úloha v tomto veku a je veľmi dôležitá, aj keď je ťažké aj v roli rodiča to prežiť.

Čo všetko sa mladým ľuďom v tomto období deje? Môžu byť egocentrickí, vzťahovační a impulzívní. Môžete mať dojem, že sa nevedia ovládať alebo nemajú dostatok sebavedomia. Pravdepodobne sa s vami často hádajú, snažia sa presadiť svoj názor a toto obdobie je tak dynamické, že nálady sa vystriedajú počas dňa hneď niekoľkokrát.

Čo sa týka bezpečnosti na internete, využívajú vo veľkej miere, čo sa už od vás naučili v období do 10 rokov. Je možné, že v tomto veku rodičovské zámky a limity už nebudú fungovať. Ak však skutočne vedia, že rozhovory s vami sú bez hodnotenia, posudzovania a porovnávania, budú za vami chodiť a budú sa chcieť rozprávať. Je dobré, aby ste citlivé témy otvárali aj vy. Ak máte strach alebo sa bojíte, že niektoré témy ani vy sami neviete vysvetliť dostatočne, skúste si nájsť knihy, seriály, filmy či dokumenty, ktoré si môžete pozrieť spolu. Ak rozhovory na priamo nefungujú, pokojne si posielajte maily alebo pište odkazy na lističky, ktoré si necháte na dohodnutom mieste. Nezabudnite pri tom všetkom, že vaše dieťa je vašou najobľúbenejšou celebritou.

Do 20 rokov – parťák

Ak vaše deti patria do tejto kategórie, môžete si vydýchnuť a potľapkať sa po ramene. Čo všetko sa im v tomto veku deje? Chcú skúšať nové aj adrenalínové veci. Istotou je pre nich stabilný priateľ či prijímacia skupina. Veľký dôraz kladú na hodnotenie inými, kvôli kladnému hodnoteniu sú ochotní vzdať sa aj svojich hodnôt. Akceptujú normy spoločnosti a v škole sa vyhýbajú konfliktom. Aktivity, ktoré ich nadchnú, sú také, ktorým sa budú chcieť venovať aj v budúcnosti.

Vašou rodičovskou úlohou, ak už máte deti v tejto vekovej kategórii, byť im parťákom či parťáčkou. Vytvárať priestor na rozhovory, v ktorých sa cítia rovnocenne. Je to vek, v ktorom sa budete musieť vzdať svojej autority, pretože výchovné a poučujúce rozhovory už rovnako ako v predošlom období nefungujú a pôsobia na váš vzťah s deťmi skôr negatívne.

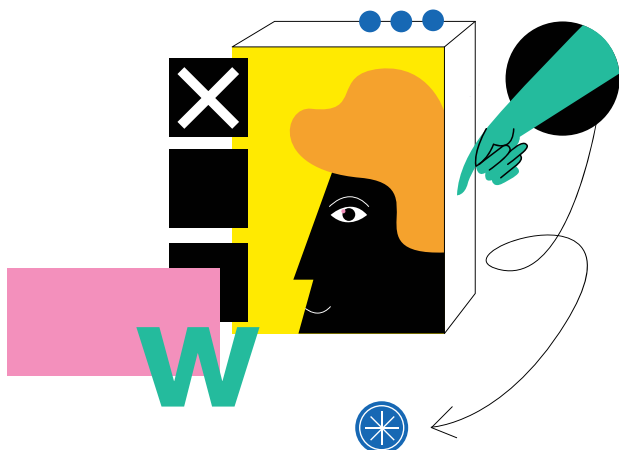
V prípade bezpečnosti na internete si pokojne vymeňte garde a nechajte sa inšpirovať systémom a ochranou, ktorú si vytvorili vaše deti, aby sa na internete cítili dobre. Stále môžete otvárať rozhovory na témy, ktoré vás zaujímajú a nechajte ich rovnako s témami prichádzať samých. Buďte otvorení tomu, čo vám chcú povedať, ak vás chcú niečo nové naučiť, nebráňte sa tomu.



Prečo sme na internete zraniteľnejší?

Zraniteľnosť na internete

V komunikácii na internete sa často stáva, že pri chatovaní s cudzou osobou má človek pocit, že **osoba na druhej strane mu rozumie viac** ako jeho blízky. Ak podľahne tomuto pocitu, odhalí cudzej osobe o sebe viac ako iným, dokonca odhalí toľko, že je to pre neho samého prekvapivé, otvára a **komunikuje tajomstvá**, ktoré ešte neprezradil nikomu inému.



Disinhibičný efekt

Tento proces zažívate vy a zažívajú alebo zažívajú ho v nejakej podobe aj vaše deti. Nazývame ho disinhibičný efekt a popísal ho profesor **John Suler** z New Jersey. Disinhibičný efekt je **súčasťou chatov a online rozhovorov** so známymi aj neznámymi. Je prítomný do momentu, kým ho nespoznáme a nevedomíme si ho. Disinhibičný efekt vie veľa vecí zrýchliť, **dáva falošný pocit porozumenia**, a práve preto otvára v komunikácii aj najväčšie tajomstvá. Dáva **pocit bezpečia**, anonymity, zbavuje zábran, rozpakov, s ním prekonávame nesmelosť a plachosť, s ním komunikujeme priamejšie a rýchlejšie. Je preto dobré, aby ste o takomto efekte vedeli vy a aby ste informáciu o ňom odovzdali aj vašim deťom.

Láskavosť vs. toxicita

John Suler opisuje online disinhibičný efekt ako niečo, čo odbúra našu schopnosť **regulovať svoje správanie** v kontakte s inými. Vo všeobecnosti rozlišuje **benígnu disinhibičiu**, vďaka ktorej je človek otvorenejší hovoriť o svojich myšlienkach, túžbach, snoch či obavách. Často sa spája tiež s veľkou láskavosťou a túžbou pomáhať iným. Je to dobrý pocit, keď vnímame, že sa nám darí kamarátom poradiť a rozumieť im.

Na druhej strane môže mať online disinhibičia aj tzv. **toxickú formu**. To znamená, že sú ľudia v prostredí internetu akoby odtrhnutí od reality, odviazaní, správajú sa spôsobom, ktorý by si v reálnom živote nevedeli ani predstaviť. Občas sa prejavuje aj **agresívnym a extrémnym správaním**. Príkladom môžu byť veľmi nepríjemné komentáre a príspevky, hejty a podobne. S takým niečím sa môžu stretnúť aj vaše deti. Napr. tiché utiahnuté dievča použije v komunikácii na internete veľmi vulgárne výrazy smerujúce na známu osobu, influencerku, politika či športovca.

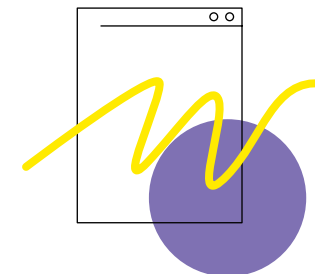
Iný ako offline

Vaše deti, ale aj my dospelí sa často na internete správame úplne inak ako napr. v škole, doma pri rodinnom stolovaní, v práci, s kamarátmi na lavičke v parku či na ulici. V offline svete naše správanie reguluje vina, úzkosť, hanba alebo napr. aj očakávané dodržiavanie pravidiel slušnosti. Na druhej strane v online priestore môžeme mať **menej autocenzúry a sebaregulácie** a je jednoduchšie byť presne takými, akými by sme chceli byť, prípadne je jednoduchšie reagovať podľa **aktuálnych emócií** a **nelimitovať sa** v celkovom prejave.

Disinhibičný efekt a osobnosť

Spôsoby komunikácie v online prostredí sú tiež pestré a individuálne. Ich prežívanie závisí od **sily osobnosti, povahy** alebo od aktuálneho prežívania a **duševnej pohody človeka**. Napr. niekto je veľmi otvorený, ľahko sa **zdôveruje** s čímkoľvek, iný zase natvrdo **kontroluje** všetko, čo z neho vyjde a niekto online oveľa jednoduchšie fantaziruje a skôr sa hrá na niekoho, kým nie je, ale chce byť. Prejav **disinhibičného efektu** teda závisí od osobnosti jednotlivcov a od ich zrelosti vo vzťahoch.

6 faktorov disinhibičného efektu



Anonymita

Na sociálnych sieťach a rôznych stránkach je na prihlasovanie potrebné len meno alebo prezývka, alebo ešte e-mailová adresa. S takouto anonymitou zároveň nadobúdame pocit, že nie sme tak ľahko **dohľadateľní a viditeľní**. Nám dospelým aj deťom sa teda môže stať, že **podľahneme príležitosti** ukázať sa v lepšom svetle. Práve preto často nechceme prepájať offline a online svet navzájom. Môžeme mať pocit, že to, ako sa správame online, vlastne vôbec nie sme my. Za tieto **malé lži** človek mnohokrát necíti pocit viny a necíti sa byť za ne zodpovedný. Reálne stretnutie s kamarátom z chatu či zoznamky teda so sebou nesie svoje riziká.

V online svete môžeme ľahko sklznúť k tomu, že sa k druhým správame zle. Rovnako **bez pocitu viny či zodpovednosti**, pretože máme dojem, že nikto nevie, že sme to my. Pre vás ako rodičov je dobré na túto tému otvárať užitočné rozhovory a ste aj vzorom. Aj to, ako fungujete na internete a ako sa správate k ľuďom, je pre vaše deti vzorom. Je dobré si uvedomiť, že aj v online svete môžeme niekomu **slovami ublížiť** a správať sa v tomto priestore tak, aby sme mali z neho a sami zo seba dobrý pocit.

Neviditeľnosť

Ďalší prejav online disinhibičného efektu je neviditeľnosť. Na internete komunikujeme v rôznych **chatovacích miestnostiach** či cez správy a cítime sa byť **skrytí za svojím nickom**. V bezpečnej vzdialenosti. V realite môžeme mať obavy z toho, že náš prejav nie je dostatočný, že nevyzeráme dobre alebo máme nepríjemný hlas. Zároveň sa obávame **spätnej väzby** prostredníctvom pohľadov, či už znudených, nahneváných, súhlasných či nesúhlasných. To všetko v online prostredí nejde. Na základe toho, aké sú bezprostredné reakcie okolia na to, čo naživo prezentujeme, vieme nepríjemnú reakciu upraviť a zareagovať podľa nej – použiť humor, usmiať sa či zatvárať sa zahanbene a podobne. Na to, čo sme napísali, však často reakciu nevidíme.

Môžeme teda oveľa **voľnejšie a bezprostrednejšie hovoriť** to, čo naozaj povedať chceme. Disinhibičný efekt **odáva odvalu** tichému dievčaťu, ktoré naživo nie je v pozornosti chalana zo školy, aby ho oslovilo a pozvalo na rande. Na nete to vie urobiť spôsobom, pri ktorom sa cíti bezpečne a menej sa obáva odmietnutia. Ak máme pocit, že sme neviditeľní, cítime sa príjemnejšie, voľnejšie a slobodnejšie vo vyjadrovaní toho, čo cítime, čo si myslíme. Vďaka tomuto napíšeme všetko tak, ako to prežívame. Prináša to do života aj určité pozitíva a sú s tým spojené aj určité riziká.

Neutralizácia statusu

Tretím faktorom disinhibičného efektu podľa profesora **Johna Sulera** je neutralizácia statusu. Oblečenie, reč a postoj tela **vytvárajú dominanciu** nad inými. Vo virtualite mnoho týchto statusových znakov chýba. Ak niekoho považujeme za autoritu, často k nemu nehovoríme priamo zo **strachu z odmietnutia a trestu**. Online priestor však vytvára atmosféru rovnocennosti. Spolu s málo viditeľnými znakmi autority sa podriadeným ľahšie vyjadruje nesúhlas alebo sa môžu správať až neprimerane.

Solipsistická introjekcia

Krkolomný názov a zároveň jeden z vážnych faktorov disinhibičného efektu. Znamená, že za vetami, slovami a smajlíkmi si automaticky **vybavujeme predstavu** nášho partnera v online komunikácii. V hlave sa nám vybaví jeho hlas, podoba, tón, intenzita reči, aj keď sme ho nikdy nevideli. Je to pasca, pretože tieto predstavy sú spojené s našimi podvedome uloženými spomienkami, sú to prejavy našich túžob a očakávaní. Deje sa to nevedome, v našej fantázii. No a tá vie byť naozaj niekedy veľmi rôznorodá a pestrá.

Disociatívna predstavivosť

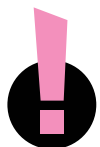
Ďalší faktor – disociatívna predstavivosť, hovorí o tom, že si myslíme, že notebook a internet môžeme len tak vypnúť a odísť. Napríklad keď sťahujeme nelegálne filmy, hry a podobne, máme pocit, že to nesúvisí s našim životom mimo internetu, a preto za to nechceme niesť zodpovednosť. Zodpovednosť v online svete vnímame úplne rozdielne ako v realite.

Asynchrónnosť

Posledným faktorom je asynchrónnosť. Ak **očakávame spätnú väzbu** v online prostredí, tak o sebe odhalíme viac, keď vieme, že odpoveď príde neskôr. Čím neskôr očakávame reakciu, tým viac a úprimnejšie veci napíšeme. Platí tu niečo ako **udri a utekaj**. Ak teda vyvediete niečo online, napíšete neprijemný komentár a podobne, tak jednoducho utečiete, resp. zatvoríte notebook, vypnete techniku a už si nepočkáte na reakciu. Vlastne si ju už nikdy nemusíte pozrieť a vystaviť sa tak spätnej väzbe.

Rozhovor s deťmi

Disinhibičný efekt je prítomný v každom chate, preto je dobré s vašimi deťmi o ňom hovoriť. Spoznávať jeho riziká, pomenovať skúsenosti, ktoré s ním už máte vy, blízki ľudia alebo oni sami. Kľúčová je dôvera, prijatie a hodnotenie či posudzovanie, ktoré pri týchto rozhovoroch musí zostať za dverami.



V ďalších kapitolách našej príručky sa dozviete množstvo ďalších informácií **o nástrahách internetu**, ale dostanete aj nástroje na to, ako sa v ňom **spoločne zabávať**, ako ho **spoznávať** a **objavovať tak**, aby boli **riziká** s tým spojené čo **najmiernejšie**.



World wide web – www

V súvislosti s internetom sa používajú **rôzne termíny**, ktoré predstavujú **rôzne časti**, resp. úrovne tohto sveta. Môžete sa stretnúť s označeniami: surface web (povrchový web); dark web (temný web); deep web (hlboký web) a dark internet (temný internet). Objavuje sa mylná predstava, že ide o synonymá, a preto často dochádza k ich zámene. V súvislosti s touto témou sa v našej spoločnosti objavujú aj rôzne mýty, napríklad, že vstup do dark webu je veľmi **komplikovaný**, že dark web vlastne vôbec neexistuje, že surfovanie v dark webe je **nelegálne** a mnohé iné. Preto vám prinášame stručný prehľad a vysvetlenie toho, čo tieto časti internetu predstavujú. Získate tak predstavu o tom, na aký **špecifický účel každá z nich slúži**. Zároveň sa budete môcť k týmto informáciám kedykoľvek vrátiť, práve pri domácich rozhovoroch s deťmi.



World wide web (www) Surface web – povrchový web

- Predstavuje cca **4 % internetu**.
- Je to základná úroveň – **základný vstup** do internetu.
- Je využívaný **bežnými používateľmi** na dennej báze.
- Je tvorený webovými stránkami s určitým obsahom.
- Údaje na webových stránkach sú **indexované** vyhľadávacími nástrojmi.
- Ide napríklad o Google, YouTube, Facebook, Yahoo, Wikipédiu, Bing a iné.

Deep web Hlboký web

- Nachádza sa **pod povrchovým** webom.
- V kombinácii s dark webom predstavuje **96 % internetu**.
- Obsahuje väčšinu internetových údajov.
- Nie je to tajné miesto.
- Nachádza sa tu obsah, ktorý nie je možné vyhľadať štandardnými nástrojmi.
- Na získanie prístupu je potrebné poznať **URL adresu**.
- Deep web obsahuje **akademické databázy, registrácie webových fór, lekárske záznamy, finančné záznamy, legálne dokumenty**, niektoré **vedecké správy, vládne správy**, špecifické dokumenty rôznych organizácií, obsah mailov, obsah účtov sociálnych médií.
- Webové stránky v deep webe si **vyžadujú kontrolu** a sprístupnia sa až na základe realizovanej kontroly prístupu.

Dark web Temný web

- Je tvorený webovými stránkami, ktoré nie je možné vyhľadávať štandardnými nástrojmi a vyžadujú si **využitie špecifického softvéru**.
- Má **anonymnú** a tajomnú povahu.
- Používanie dark webu je legálne a sám o sebe nie je web zlý. Bol vytvorený na účely **väčšej bezpečnosti a ochrany súkromia**. Istí jednotlivci ho však začali využívať na **nelegálne činnosti**, čím sa zmenil celkový pohľad naň.
- Dark web je možné využívať nielen na temné a nelegálne aktivity, ale aj na tie užitočné. Často ho využívajú napríklad **novinári**, ktorí pracujú na **citlivých príbehoch** alebo ľudia, ktorí majú obavu o ochranu svojho súkromia na **surface webe**, preto využívajú anonymitu, ktorú dark web ponúka.
- Zväčša sa však využíva na **uľahčenie a sprístupnenie nelegálnej činnosti** – predaj liekov, násilie, nelegálny obchod (drogy, strelné zbrane, ľudské orgány, vybavenie na páchanie trestných činov, čítačky kariet, falšované peniaze, kódy bankomatov...), detská pornografia, finančné informácie, nezákonné sociálne zabezpečenie, hackerstvo či extrémizmus.
- Platby v dark webe prebiehajú v digitálnej mene **bitcoin**.
- Na dark webe prebieha mnoho typov komunikácie a existujú na nej aj špeciálne sociálne siete.
- Prístup do **dark webu** je možný prostredníctvom bezplatného softvéru TOR s otvoreným zdrojom, ktorý zabezpečuje anonymnú komunikáciu. Rovnako tak cez I2P – anonymnú sieťovú vrstvu, ktorá sprostredkúva peer to peer komunikáciu a je odolná voči cenzúre, nedostanete sa s ňou na surface web. Oba spôsoby maskujú reálnu IP adresu a zabezpečia nedohľadateľnosť.
- Inštalácia **TOR siete** je dostupná aj zadarmo.
- Cesta do dark webu je pomerne jednoduchá. Vstupom do tejto úrovne sa však vystavujete kontaktu s **potenciálnymi hrozbami** dark webu.
- Na dark webe neexistuje vyhľadávač podobný tým, ktoré sa používajú v surface webe. Surfovanie v tomto webe je úplne odlišné.
- Na používanie a surfovanie v dark webe potrebujete **poznať konkrétnu URL** adresu stránok, ktoré majú zväčša ťažko zapamätateľnú podobu – kombináciu písmen a číslíc, ktorá sa intenzívne mení. Namiesto koncoviek .com a .org používajú .onion.
- Ak chcete navštíviť niektorú stránku, ktorú bežne navštevujete prostredníctvom **surface webu** cez **dark web**, môžu nastať isté komplikácie. Stránky budú fungovať pomalšie vplyvom tvorby novej **IP adresy** a procesu šifrovania. Ak bude potrebné prihlásenie sa alebo registrácia na nejakú stránku alebo portál, prístup vám môže byť zamietnutý a môžete byť vyhodnotený ako podozrivý práve kvôli TOR-ovej sieti.
- Vstupom do priestoru dark webu naozaj môžete prísť do kontaktu s informáciami a aktivitami, o ktorých nebudete chcieť vedieť. Aj preto nesie táto úroveň internetu označenie temný web.
- **Potenciálne hrozby:** vírusy, hackeri a únos webovej kamery. RAT únoscovia sledujú a vstúpia vám do súkromia cez objektív kamery na vašom zariadení (viac o tom v časti Camfecting). Odporúčame, aby ste si webkameru **prekryli** alebo **prelepili** v čase, keď ju nepoužívate. Na prevenciu a elimináciu patológií a nelegálnych aktivít na dark webe sa realizuje sledovanie týchto nelegálnych webov a ich vypínanie.

Rozhovor s deťmi

- Prečítajte si informácie o dark webe. Ak vás téma zaujala, môžete si k nej vyhľadať aj ďalšie články z dôveryhodných zdrojov.
- Hovorte o dark webe, ale aj o surface webe a deep webe so svojimi deťmi.
- Zaujímajte sa a počúvajte, o čom vaše deti hovoria a aké slová v súvislosti s internetom používajú. Ak ich budete počuť použiť slová ako TOR-ové siete alebo dark web, opýtajte sa čo o nich vedia a stavajte na tom so záujmom a rešpektom spoločnú komunikáciu.
- Filtre a rodičovské kontroly sú účinné iba do určitého veku detí (cca do 10 rokov). Po tomto veku je najúčinnjšou stratégiou rozvíjanie zodpovednosti. Poskytnutie zodpovednosti tínedžerom vytvára priestor na dôležitý tréning, kým sa vydajú do sveta sami, už vybavení nástrojmi so spoločných rozhovorov s vami.
- Ak vaše deti používajú dark web, neznamená to automaticky, že robia niečo nezákonné. Rozhovorom zistíte a pochopíte dôvody, prečo využívajú práve túto úroveň internetu a porozprávate sa spoločne aj o možných rizikách.
- Rozprávajte sa so svojimi deťmi o únose webkamery (camfectingu) a spôsobe ochrany pred ním.
- Ak sa vám zdôveria, že narazili na niečo, čo v nich vyvoláva znepokojenie, oceňte ich, rozprávajte sa o tom a riešte to spolu.
- Ak máte pocit, že sa s vami o tom rozprávať nechcú, povedzte im, že existujú miesta aj online priestory, v ktorých získajú sami a nemusia so svojimi problémami nikdy zostávať osamote: www.ipcko.sk, www.stalosato.sk, www.krizovalinkapomoci.sk, www.dobralinka.sk.

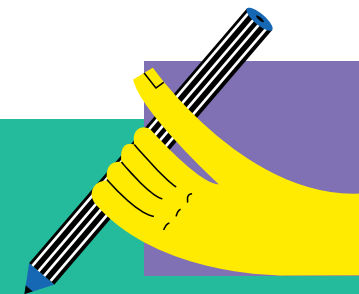


Ako rodičia môžete byť **znepokojení myšlienkou**, že sa vaše deti pohybujú v priestore **dark webu**, ktorý možno ani sami úplne nepoznate, resp. mu nerozumiete. Pomôcť im môžete najviac tým, že sa o ich online život zaujimate. Získajte informácie o dark webe a po prvotnom šoku sa zamyslite, ako viete deťom najlepšie **pomôcť**, resp. ako ich ochrániť, aj keď pri nich pri každej vzniknutej situácii nemôžete byť. **Sprevádzajte ich** na ceste v online prostredí, v ktorom sa aj vy sami často ešte len učíte chodiť a orientovať. Je možné, že na tejto ceste urobia chybu, neodsudzujte ich a **ponúknite im pomoc, podporu a bezpečie**.



Rýchly rodičovský checklist

- Zoznámte sa s témou DARK WEBU.
- Vytvorte priestor na rozhovor.
- Zaujímajte sa, veľa sústredene počúvajte, pýtajte sa.
- Budujte u detí zodpovednosť.
- Dôverujte im a oceňte ich.
- Povedzte im, kde všade môžu vyhľadať pomoc.
- Oceňte samých seba za dobrú prácu.



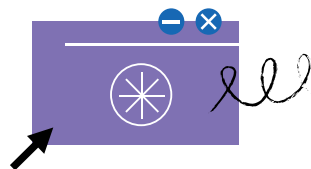


Jednoduché aktivity na budovanie zodpovednosti

- Začnite od útleho veku – odložiť si po sebe veci, upratať, zbalit' si batoh, vybalit' si batoh.
- Nechajte ich byť platnou súčasťou domácnosti pri jej udržiavaní (riady, bielizeň, upratovanie, varenie, záhrada, domáce zvieratá).
- Budte vzorom – dokončite, čo ste začali.
- Oceňujte úsilie a zlepšenie. Očakávajte zlyhania a neúspechy. Omyly patria k procesom učenia. Prekonávanie ťažkostí a chýb je súčasťou úspešného rastu.
- Vytvárajte rodinné pravidlá a štruktúry: rozvrh hodín, ranné a večerné rituály, kalendár s úlohami v konkrétnom čase. Budujete tak spolu zodpovednosť a znižujete tak aj úzkosť a stres.
- Nechajte ich pocítiť dôsledky zo stratenej veci, zabudnutej úlohy či nedokončeného projektu. Bavte sa o tom, ako to môžu urobiť nabudúce lepšie a nechajte ich prichádzať s riešeniami. Schopnosť vidieť a riešiť problémy je dôležitá.
- Šport im priniesie budovanie rôznych kompetencií – spolupráca, tímovosť, prekonávanie úspechov a neúspechov a zlepšovanie sa v čase.
- Práca – či už dobrovoľníctvo, alebo pomoc pri vašom biznise, venčenie psíkov v okolí a od 15 rokov pravidelná brigáda, to sú všetko nápomocné stratégie pri budovaní zodpovednosti.



Hoaxy a falošné správy



Čo sú hoaxy – falošné správy?

Hoaxy, falošné správy, resp. fake news, môžu byť falošnými informáciami, fotografiami alebo videami vytvorenými zámerne preto, aby zmätli alebo dezinformovali. Môže však ísť aj o skutočné informácie, ktoré boli zmanipulované, aby zavádzali. Je dôležité, aby sme sa naučili rozlišovať medzi skutočnými a falošnými správami a zároveň s touto zručnosťou pomohli aj deťom. Rozprávajte sa s deťmi o obsahu správ na internete a sociálnych sieťach, aby sa lepšie zorientovali a naučili sa stavať zodpovedne k obsahu, jeho vytváraniu či šíreniu.

Šokujúce titulky

Mnoho falošných správ má pútavé titulky a cieľ šokovať, aby sa tieto správy širili ako požiar. Falošné správy zvyčajne zahŕňajú témy ako smrť niekoho známeho, informácie o slávnych osobnostiach, reklamy spoločností, správy týkajúce sa nadprirodzených udalostí alebo príspěvky súvisiace s terorizmom a extrémizmom. Tieto príspěvky vyvolávajú u čitateľov silné emocionálne reakcie. Predtým, ako zdieľame informácie, ktoré sú nepodložené, ich pravdivosť si overme na iných webových stránkach. Vedme s deťmi rozhovor o tom, aké možnosti pri overovaní informácií z internetu či sociálnych sietí majú.

Gramatika

Nie je to tak vždy, avšak aj gramatické nedostatky, obmedzená slovná zásoba a štylistika v článkoch môže naznačovať, že informácie nepochádzajú z dôveryhodného zdroja.

Komentáre

Prečítajte si komentáre k novým príspěvkom, článkom a správam, ktoré nájdete obvykle v dolnej časti článku alebo pod ním – v zdieľaniach na sociálnych sieťach. Reakcie v komentároch od iných ľudí vám môžu ukázať, či aj iní ľudia informácii veria alebo je už potvrdené, že ide o falošnú správu alebo hoax. Komentáre sú nápovedné, nemôžete sa však na ne spoľahnúť na 100 %. Stáva sa však, že už v komentároch nájdete dôveryhodný zdroj – iný článok, správu alebo komentár, ktorý informáciu vyvracia alebo potvrdzuje.

Falošný zdroj správy

Budte opatrní, ak správa, článok či video pochádza zo spravodajskej organizácie, o ktorej ste nikdy predtým nepočuli. Niektorí podvodníci rýchlo vytvoria webovú stránku, aby mohli zaručené pravdy čo najrýchlejšie šíriť. Ak informácia so šokujúcimi a emotívnymi tvrdeniami pochádza z úplne novej webovej stránky, je vysoko pravdepodobné, že informácie v správe či vo videu sú nepravdivé. Existujú online nástroje, ako napríklad internetový archív, ktoré zobrazujú približný vek webových stránok na internete a umožňujú vidieť úpravy na stránke. Ak si chcete overiť pravdivosť obrázkov, kde a v akej súvislosti boli použité, odporúčame skúsiť images.google.com alebo tineye.com.

Overovanie informácií je veľmi užitočné, vaše deti v ňom môžu nájsť zmysel, ale aj bádateľskú zábavu s ušľachtilým cieľom. Ak sú v overovaní falošných správ dobrí a majú záujem na túto tému diskutovať, oceňte ich. Kritické myslenie je pre nich v tejto fáze vývoja výbornou zručnosťou, ktorú je potrebné neustále rozvíjať.

Dôveryhodnosť

Uistite sa, že webová stránka, ktorá publikovala informáciu, článok alebo video, je dôveryhodným zdrojom. To znamená, že patrí k hlavnej spravodajskej sieti alebo k miestnej spravodajskej sieti, ktorá má nástroje na overovanie publikovaných informácií. Ak sledujete dianie predovšetkým prostredníctvom sociálnych médií, vždy skontrolujte zdroj a budte opatrní, ak správa či video pochádza od spravodajskej organizácie, o ktorej ste nikdy nepočuli. Overte si, či je autor skutočným reportérom. Falošné správy sa k vašim deťom môžu dostať aj prostredníctvom osôb, ktorým veľmi dôverujú – kamaráti, spolužiaci, učitelia, starí rodičia, či prostredníctvom známych ľudí na sociálnych sieťach. V niektorých prípadoch treba rozlišovať medzi žartom a falošnou správou. V kritickom myslení, čo sa týka obsahu na internete, svoje deti vždy povzbudzujte.

Nie len nadpis

Niektoré spravodajské weby uverejňujú príbehy s titulkami, aby upútali vašu pozornosť a prinútili vás na ne kliknúť. Obsah správy však s titulkami často vôbec nemusí súvisieť. Je známe, že takmer na 60 % odkazov, ktoré ľudia zdieľajú v sociálnych médiách, nikdy predtým neklikli a neprečítali viac ako titulok. Preto je skutočne dôležité, aby ste si článok prečítali skôr, ako ho zdieľate, aby ste sa uistili, že správy sú skutočné. Keďže sme aj tu tak trochu pri budovaní osobnej značky, aj vaše deti ocenia (možno nie hned), keď sa naučia, aký obsah zdieľať a aký nie, resp. kto (priateľ, influencer) je pre nich dôveryhodným zdrojom a kto neustále zdieľa falošný obsah.

Adresa URL

Vyzerá adresa webovej stránky úplne hore v lište reálne? Jedným z najjednoduchších spôsobov, ako si všimnúť informácie, ktoré sú podozrivé, je, že sa nachádzajú na spravodajskej stránke so zvláštnym názvom domény. Skontrolujte adresu URL. Niektoré rizikové webové stránky sa budú snažiť začleniť do svojej URL adresy existujúci zdroj správ alebo nesprávne napíšu populárnu doménu webových stránok tak, aby si to čitatelia nevsimli.

Hoax alebo vtíp

Hoci väčšina falošných informácií je tvorená tak, aby ste im uverili, je dobré vedieť, či bol obsah napísaný zámerne alebo ako vtíp. Články z vtípných spravodajských webov sú na sociálnych sieťach veľmi populárne, ale sú ľudia, ktorí ich obsah zdieľajú ako pravdivý, pretože neporozumeli ironii či sarkazmu v nich. Ak na takéto články narazíte vy alebo vaše deti, čítajte ich s nadhľadom a pomôžte aj deťom rozlíšiť, kedy ide o vtíp a kedy o hoax, resp. falošnú správu.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si o falošných správach.
- Vytvorte si priestor na rozhovor o falošných správach.
- **Bud'te vtípní, pokojne falošné správy vymýšľajte a skúste sa navzájom nachytať.**
- Zaujímajte sa o to, čo deti čítajú a zdieľajú na internete.
- **Overujte, overujte, overujte – pokojne aj spoločne.**
- **Ak odhalia falošnú správu – oceňte ich.**
- **Odmeňte sa za výbornú domácu komunikáciu.**



Jednoduché aktivity na budovanie kritického myslenia

- Lúštite hlavolamy a hádanky – slovné aj fyzicky.
- Nechajte deti, nech vám vysvetlia jednu vec rôznymi spôsobmi – ústne, v článku, grafom, piesňou, videonahrávkou, obrázkom. Pokojne si z toho urobte spoločnú hru.
- Nech vysvetlia niečo, o čom sú presvedčení, že tomu dobre rozumejú, menšiemu súrodencovi alebo inému malému dieťaťu.
- Konfrontujte seba aj svoje deti s predsudkami a hľadajte si informácie, ktoré sú v opozícii s vašimi presvedčeniami. Rozprávajte sa o tom.
- Podporujte deti v tom, aby vysvetľovali svoje myšlienkové pochody – ako dospeli k nejakému riešeniu, a to nielen v matematike. Je zaujímavé pozorovať, ako sa inými spôsobmi vieme dostať k jednému riešeniu. Svoje myšlienkové pochody popisujte tiež – bud'te im v tom vzorom.



Online výzvy – challenges

V súčasnom digitálnom svete sme neustále konfrontovaní s novými spôsobmi vystupovania, reagovania a prispievania. Sme spoločenské bytosti a je pre nás (a hlavne pre mladších z nás) úplne prirodzené, že túžime niekam patriť. Virálne výzvy alebo challenges sú založené na našej spoločnosti a s ňou sa spájajúcich emóciách či potrebách. Ako už názov napovedá, sú virálne – šíria sa veľmi rýchlo. Neustále sa objavujú a vyvíjajú nové výzvy. Niektoré sú nevinné, zvyšujú informovanosť alebo jednoducho poskytujú zábavu. Niekedy sa však objavujú aj negatívne a nebezpečné, ktoré môžu deti a tínedžerov ohroziť fyzicky aj psychicky a v extrémnych prípadoch spôsobujú smrteľné zranenia.



Duševná pohoda

Okrem toho, že rôzne výzvy sa skutočne môžu podieľať na fyzickom ublížení si, niektoré môžu vaše deti extrémne znepokojiť. Sú to najmä tie, ktorých účelom je vstúpiť človeku strach, vďaka ktorému bude potom donútený robiť veci, ktoré majú dlhodobý vplyv na jeho emocionalitu.

Dobročinné aj nebezpečné

Je dôležité mať racionálny názor a rozumieť tomu, že nie všetko, čo je online, má potenciál ublížiť. Virálne sledovanie výzvy a interakcie k výzve môže byť aj veľmi pozitívne, príkladom je výzva Ice Bucket Challenge, ktorá bola zameraná na získanie finančných prostriedkov a zvýšenie povedomia o amyotrofnej laterálnej skleróze (ALS). K tejto výzve sa pripojilo 28 miliónov ľudí. Zdieľali, komentovali, dávali lajky a vytvárali príspevky súvisiace s Ice Bucket Challenge na Facebooku. Je dôležité si uvedomiť, že online výzvy majú často aj tienistú stránku. Škodlivé trendy a výzvy môžu deti a tínedžerov vystaviť nebezpečným alebo dokonca život ohrozujúcim situáciám. Preto je dôležité, aby ste sa s deťmi rozprávali otvorene o najnovších výzvach, ale aj o ich rizikách. Zároveň je výborné vedieť, aké kroky môžeme podniknúť na zmiernenie takýchto rizík.

Strach z neprítomnosti – FOMO

Fear of missing out – FOMO, strach z premeškania niečoho, je charakteristickou emóciou, ktorá sa v tejto dobe vyskytuje nielen u mladých. Virálne výzvy vo svojej podstate povzbudzujú deti a tínedžerov k tomu, aby skúmali a posúvali svoje hranice. Využívajú FOMO, a tak sa živia prirodzenou túžbou detí a mladých ľudí pripojiť sa, prijať a zdieľať skúsenosti so svojimi priateľmi a so širšou online komunitou. V nedávnej štúdii sa tiež zistilo, že FOMO je jednou z najväčších príčin nadmerne častého využívania sociálnych médií.

Lajky

V jednej výskumnej štúdii sa zistilo, že sebahodnota detí vo veku 10 rokov je odkázaná na lajky. Rizikom v súvislosti s virálnymi výzvami je, že nevieme, ako ďaleko sú deti a tínedžeri ochotní zísť, aby lajky získali. Keď si spojíme rastúcu túžbu po prijatí s bežným rovesníckym tlakom, potenciálny problém je na svete. V dôsledku toho sa môže mladým zdať veľmi ťažké povedať nie, pretože ich do rôznych online výziev pozywajú kamaráti, ktorí sa do nich už zapájajú.

Komunikácia a monitorovanie

Kľúčové pre vás rodičov je pravidelne sa s deťmi a tínedžermi rozprávať a sledovať ich online aktivity. Sami buďte čestní a otvorení a povzbudte k tomu aj ich. Môžete tak získať oveľa jasnejší pohľad na to, ako vaše deti komunikujú online a aké majú obavy. Vytvorte doma atmosféru dôvery. Uistite sa, že vaše deti cítia, že vám môžu dôverovať. Prípadne ich povzbudte zdôveriť sa odborníkom, ak ide o čokoľvek, čo mohli vidieť alebo zažiť online a nejakým spôsobom ich to rozčuluje alebo rozrušuje.

2-krát meraj

Nechť zvíťaziť zdravý rozum je aj u online výziev zlatým pravidlom. Mladí ľudia potrebujú mať slobodu a priestor na skúmanie (online) sveta. Zakazovanie môže byť preto často kontraproduktívne. V rozhovore s deťmi sa sústreďte najmä na fakty a zaujímajte sa o to, ako vaše deti vnímajú riziká a či im porozumeli. Uistite ich, že dbáte najmä na dôležitosť bezpečia a ich spokojnosť nielen online, ale aj offline. Diskusiu o online výzvach, ktoré mohli zaujať vaše dieťa, začnite so zvedavosťou a záujmom. Posúďte pravdepodobnosť ich participácie a vysvetlite im, aké dôležité je nezávisle myslieť a konať, ak sa do výzvy zapojiť chcú a odmietnuť, ak ich výzva neoslovila alebo sa im zdá hlúpa, či dokonca nebezpečná.

Rodičovské zámky

Rovnako ako v prípade všetkých online aktivít, použitie efektívnych rodičovských zámkov na všetkých zariadeniach pomôže filtrovať a obmedziť nebezpečný alebo nevhodný obsah, ku ktorému nechcete, aby mali vaše deti prístup. Ďalšie opatrenia na ochranu detí zahŕňajú kontrolu nastavení ochrany osobných údajov na ich zariadeniach, sledovanie zoznamu priateľov, zabezpečenie osobných údajov a sledovanie obsahu, ktorý zdieľajú. V rámci využívania rodičovských zámkov odporúčame vziať od úvahy fakt, že deti alebo tínedžeri sa do kontaktu s nebezpečným obsahom môžu dostať inde, mimo domova, kde rodičovské zámky nie sú použité alebo technicky zdatnejšie deti môžu nájsť spôsob, ako s nimi manipulovať a obísť ich. Od veku 12 – 15 rokov (v závislosti od individuálnych charakteristík vašich detí) odporúčame uprednostniť otvorenosť a dôveru v rozhovoroch pred rodičovskými zámkami.

Nahlasovanie a blokovanie

Rodičovský zámok môže blokovat' potenciálne škodlivý obsah. Nárast dekódovania algoritmov sociálnych médií však vedie k tomu, že sa v nich a v rozličných aplikáciách používaných deťmi stále viac objavuje aj nevhodný obsah, ktorý nie je pod kontrolou rodičovských zámkov. Pokiaľ je to možné, u mladších detí odporúčame pravidelne sledovať, čo vidia online a nahlásiť akýkoľvek obsah, ktorý je nevhodný alebo nebezpečný. Doprajte si s deťmi pravidelný čas na rozhovor. Rozprávajte sa o tom, čo považujete za vhodný obsah a ukážte im, ako môžu sami nahlásiť a zablokovať nevhodných používateľov.

Overené zdroje

Nie všetko je také, ako sa zdá. Niektorí ľudia vytvárajú falošný obsah, ktorý je navrhnutý tak, aby šokoval s cieľom podporiť rýchle zdieľanie. Ak vaše deti videli niečo, čo v nich vyvolalo obavy, povzbudte ich k tomu, aby skontrolovali pôvod videa, overili si, či pochádza z dôveryhodného zdroja.



Otvorená komunikácia

Trendy a virálne výzvy môžu byť pre deti a tínedžerov lákavé, bez ohľadu na to, či sa môžu zdať nebezpečné alebo strašidelné. Pre vás rodičov môže byť náročné držať krok s najnovšími výzvami online. V minulosti sme sa stretli s viacerými nebezpečnými výzvami. Niektoré z nich boli inšpirované populárnymi filmami, iné sa voľne šíriť online. Najlepšou radou je neustála úprimná a otvorená komunikácia s deťmi. Ukážte im, že máte záujem vedieť, čím online žijú, že to nie je iba vaša zvedavosť alebo obavy. Uistite sa, že vaše deti vedia, že sa nemusia zúčastniť ničoho, v čom sú neisté a vy ste vtedy vždy pripravení hovoriť o tom a ochotní poradiť im ešte predtým, ako do niečoho pôjdu. Deti a tínedžeri často potrebujú istotu, že nie všetko, čo vidia online, je skutočné. Ak vaše deti videli znepokojujúci alebo desivý obsah, oceňte ich, ak sa vám s tým zdôveria. Nechajte ich hovoriť o svojich skúsenostiach, podporte ich a podľa potreby im prípadne pomôžte nájsť aj ďalšiu podporu.



Rýchly rodičovský checklist

- Zaujímajte sa o online výzvy, ktoré sú IN.
- Nechajte deti, nech ukážu, do akých výziev sa zapojili.
- Naučte deti nahlasovať škodlivý obsah.
- Pochváľte ich, ak odmietnu účasť v hlúpej či nebezpečnej výzve.
- Oceňte sa za dobrú prácu. Ste skvelými rodičmi.



Jednoduché aktivity – online challenges

- Skúste spolu s vašimi deťmi vytvoriť online výzvy, ktoré sú zábavné. Zapojte širšiu rodinu.
- Podporte deti v tom, aby vymýšľali online challenges, ktoré majú dobročinný charakter, alebo sa do nejakej všetci spolu zapojte, pri hľadaní si vytvorte priestor na rozhovor o tom, prečo sa vám niektoré výzvy zdajú dobré a iné zase nie.

Online gaming a online gambling

Digitálny svet, v ktorom žijeme, môže byť pre vás rodičov minovým poľom. Spôsob, akým sa v súčasnosti deti hrajú, sa úplne líši od toho, ktorý poznala vaša generácia a generácia vašich rodičov. Speňaženie hrania sa je predmetom mnohých výskumov a tie sa často pozerajú aj na to, ako súvisí online gaming, teda hranie online hier, s neskorším online gamblingom a online patologickým hráčstvom.

Myslíte na to, že gambling ako taký môže mať mnoho foriem – kartové hry, lotérie, stieracie losy, aplikácie, videohry alebo športové stávky. Prevenciou je teda aj váš vzťah k spomínaným aktivitám. Pokúste sa tieto aktivity minimalizovať alebo ukážte deťom, ako sa to dá robiť bezpečne – stanovte si limity, čo sa týka vkladu peňazí, ktoré nikdy neprekročíte. Odporúčame nikdy v rodine nehrať o peňažné výhry. Výhrou môže byť aj konkrétnym spôsobom spoločne strávený čas, zážitok či aktivita.

10 oblastí, na ktoré si môžete dať pozor:



1. Nadmerné používanie zariadení – PC a mobil



Je v poriadku, ak majú vaše deti online aktivity, veľmi dôležitý je pre ne aj čas offline, strávený komunikáciou či spoločnými aktivitami s rodinou a rovesníkmi.

2. Míňanie peňazí online bez súhlasu



Rozhovory o financiách v rodine sú pre deti veľmi dôležité. Ako pri každej téme, aj tu volíme náročnosť rozhovoru rešpektujúcu vek. Ak sa deti so symbolickou sumou vreckového naučia hospodáriť už v útlom veku (1. stupeň ZŠ), vo vyššom veku sa nemusíte obávať, že budú neuvážene míňať. Dôverujte svojim deťom, naučte ich zodpovednosti a dovoľte im minúť zlomok svojich financií na to, čo ich poteší, či už sú to online hry, alebo niečo iné. Ak by však na online hry míňali zrazu viac ako zvyčajne, pýtali si od vás ďalšie peniaze navyše či dokonca používali vaše peniaze bez toho, aby ste o tom vedeli, zbystrite pozornosť a porozprávajte sa o tom, čo sa deje.

3. Zmeny v správaní

Ak sú vaše deti náladové, podráždené, smutné alebo majú iné nezvyčajné zmeny nálady vtedy, keď nemôžu hrať online hry, zvýšte svoju pozornosť a snažte sa spoločne napláňovať viac voľného času v offline priestore a podporiť ich offline aktivity.

4. Zmena prístupu k škole

Deti sa vďaka vzdelávaniu a škole učia mnohému vrátane zodpovednosti či zmyslu pre povinnosť. Ak sa v živote detí zmení prístup k vzdelávaniu, skúmajte a hovorte o tom, čím to je, čo sa deje.

5. Nespokojnosť s rodinným životom



Najmä tínedžeri často pôsobia otrávene spoločným časom stráveným s rodinou. Napriek tomu je pre nich tento čas veľmi dôležitý. Skúste ho napláňovať tak, aby bol pre nich zaujímavý a aby ste si spoločne budovali pevné a otvorené vzťahy. Ak majú vaše deti obľúbené online hry, zaujímajte sa o to a zahrajte sa spolu. Čas strávený online aktivitami si následne vykompenzujte aj inými aktivitami, napr. športom.

6. Zmeny v stravovaní



Budovanie zdravého životného štýlu je pre deti a mladých ľudí dôležité. Budte im aj v tejto oblasti príkladom. Ak sa v ich stravovaní niečo zmení a zrazu sa začnú prejedat' alebo napr. jesť veľa sladkostí, či, naopak, ich príjem potravy sa zníži, zbystrite a porozprávajte sa s deťmi o tom, čo sa deje. Čo sa týka času stráveného online, nemal by ovplyvňovať stravovanie detí, či už ide o maškrtenie pri hraní online hier, či, naopak, vynechávanie jedla kvôli nim. Ak je to možné, jedzte vždy spolu na mieste na to určenom.

7. Netrzeplivosť



Ak sú vaše deti príliš netrzeplivé, nie sú ochotné čakať a v každej voľnej chvíľke používajú mobil, skúste spolu pátrať po tom, čím to je.

8. Vzhľad



O gambleroch sa často hovorí, že sa prestanú starať o svoj zovňajšok, vyzerajú zanedbane, utrápene a sú výrazne chudší. Ak deti na úkor času stráveného online začnú zanedbávať svoj zovňajšok, porozprávajte sa s nimi.

9. Nutkavé správanie



Ak viete, že vaše deti majú sklon k nutkavému správaniu, napr. majú potrebu opakovane kontrolovať veci (zamknutie bytu, zatvorenie okna...) a mať určitým spôsobom zorganizované svoje veci či aktivity, môže byť ich tendencia vybudovať si závislosť od zariadenia väčšia. Môže spočívať napr. v neustálej kontrole smartfónu.

10. Klamstvá



Vždy, keď zistíte, že vám deti alebo tínedžeri klamú, dajte si pozor. Hovorte s nimi veľmi otvorene o tom, čo sa stalo. Netrestajte ich, ale snažte sa zistiť, čo zapríčinilo, že dieťa nepovedalo pravdu. Budte pokojní a dajte mu najavo, že vám môže povedať o čomkoľvek, čo sa u neho deje a budete mať snahu konať v jeho prospech.

Ak máte pocit, že vaše deti trávajú pri online hre, na sociálnej sieti alebo inou online aktivitou príliš veľa času a je v dôsledku toho negatívne ovplyvňovaný ich offline život (rodina, škola a vzdelanie, kamaráti, stravovanie, spánok...), vyhľadajte psychológa. Odborníka vo vašom regióne nájdete na <https://ipcko.sk/mapa-pomoci/>. Rovnako tam nájdete aj zoznam slovenských liniek pomoci, ktoré môžete kontaktovať.



10 tipov, ako deťom nájsť pomoc:

1.

Počúvajte odborníkov

Nenechajte sa chytiť do pasce a zmanipulovať názorom iného dospelého o tom, koľko času tráveného online je u detí v poriadku. Tento názor nemusí byť správny, aj preto je najistejšie hovoriť o tom s odborníkom.

2.

Hľadajte špecialistov

Aj keď závislosť od hazardných hier je dnes považovaná za duševnú poruchu, niektorí lekári nemusia byť odborníkmi v tejto oblasti, rodiny sa môžu sami obrátiť na liečebne či špecializované kliniky.

3.

Mapa pomoci

Konzultovať môžete aj so všeobecným lekárom. Zistíte, ktorá pomoc a podpora sú k dispozícii. Pozrite si Mapu pomoci na www.ipcko.sk.

4.

Komunikujte so školou

Nebojte sa otvoreného a čestného rozhovoru. Školy vo veľkej miere participujú na duševnom zdraví a môžu žiakov nasmerovať na najvhodnejšie podporné služby.

5.

Zaujímate sa

Platí to pre školskú prácu a vytváranie učebného prostredia doma. Nájdite činnosti a koničky, ktoré vytvárajú život mimo obrazovky a budú jeho súčasťou.

6.

Vzdelávajte sa

Zistite si viac informácií o hre, ktorú hrajú vaše deti. Má táto hra loot boxy? Loot box – balíček plný lákavých vecí, ktoré si človek môže zakúpiť za reálne alebo herné peniaze.

7.

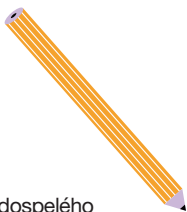
Nastavte pravidlá

Rodičom menších detí odporúčame nastaviť rodičovskú kontrolu a časovanie na všetky zariadenia (vrátane telefónov).

8.

Finančné kontroly

Vypnite nákupy v hrách a uistite sa, že kreditná alebo debetná karta nie je pripojená ku konzole, na ktorej sa deti hrajú. Z bezpečnostného hľadiska sa neodporúča prepájať kreditné alebo debetné karty so zariadením.



9.

Diskutujte o loot boxoch a skinoch

Rozprávajte sa s deťmi o loot boxoch a skinoch (estetickom vylepšení hernej postavy za peniaze). Mnoho hier je stále možné hrať a uspieť v nich aj bez použitia oboch prvkov.

10.

Nepožičiavajte peniaze

Nepožičiavajte vašim deťom peniaze, ak si myslíte, že ich použijú na hranie online hier bez vášho súhlasu.



Rýchly rodičovský checklist

- Rozprávajte sa otvorene o financiách.
- Zaujímate sa o online svet svojich detí.
- Zbystrite pozornosť pri náhlych a nečakaných zmenách v správaní.
- Podporte ich v offline aktivitách a zapájajte sa do nich.
- Pomôžte deťom odborníkov vyhľadať, ak je to potrebné.



Jednoduché aktivity na rozvoj finančnej gramotnosti

- Podporte deti v tom, aby si v prípade mŕňania financií (online aj offline) stanovili limity, ktoré nebudú prekračovať a pomôžte im v ich dodržiavaní.
- Nechajte deti vytvoriť si nákupný plán, čiže zoznam vecí, ktoré by si chceli kúpiť na nasledujúci rok. Zoznam by mal zahŕňať aj cenu jednotlivých položiek. Spýtajte sa ich, prečo si chcú kúpiť veci na zozname, či im pomôžu priblížiť sa nejakému osobnému cieľu, alebo im urobia radosť, alebo či pre nich predstavujú nejaké dôležité hodnoty.
- Potom im pomôžte vytvoriť plán nákupov, ktorý bude zohľadňovať aj príjem (vreckové, brigády, príspevok od starých rodičov), resp. objem finančných prostriedkov, ktoré majú naštreté. O pláne sa rozprávajte a nechajte ich vysvetliť aj myšlienkové pochody. Možno plán zmenia práve, keď ho budú vidieť zo širšej perspektívy.
- Rozprávajte sa o nečakaných udalostiach v rodine, ktoré ovplyvnili mŕňanie finančných prostriedkov – od straty mobilného telefónu po poškodenie auta. Hovorte aj o nepredvídateľných situáciách u známych, priateľov či širšej rodiny. Nechajte ich navrhnúť riešenia alebo uvažujte spoločne nad tým ako vytvárať rezervu, ktorá napomôže pri rôznych typoch nehôd či udalostí.



Live stream

Live streaming (živý prenos) je termín používaný na vysielanie videa v reálnom čase z mobilného zariadenia, tabletu alebo hernej konzoly. Mnohé aplikácie, ktorých je live streaming súčasťou, ponúkajú interaktívny zážitok – deti môžu sledovanie komentovať, reagovať na seba vzájomne a odosielať rôzne typy reakcií priamo počas prenosu. Live streaming otvára deťom svet vzrušenia, kde môžu sledovať živé koncerty, obľúbené celebrity (bloggerov, vlogerov, youtuberov atď.), spojiť sa so svojimi priateľmi, sledovať živé hry a mnoho ďalších aktivít. Live streaming prináša aj mnohé pozitíva, mali by sme však poznať a porozumieť nástrahám, ktoré deti môžu počas sledovania live streamingu či vlastného streamovania postretnúť.



Účty a vekové obmedzenia

Väčšina aplikácií na live streaming má vekové obmedzenie nad 13 rokov. Je dôležité si však uvedomiť, že niektoré platformy nevyžadujú pri registrácii do aplikácie doklad o veku. Znamená to, že účet si môže zriadiť ktokoľvek. To umožňuje používateľom zavádzať ohľadom veku, tým pádom sa môžu prezentovať ako starší alebo mladší.

Možnosti sledovania

Ak nie je ochrana osobných údajov vašich detí nastavená efektívne, ich živé prenosy môže sledovať prakticky ktokoľvek na svete. Jednou z hlavných charakteristík live streamu je jeho schopnosť okamžitého zdieľania videí po celom svete. Tým, samozrejme, narastá počet sledovateľov, ktorých vaše deti nemusia ani poznať.

Obsah live streamu

Keďže ide o živý prenos, deti môžu byť okamžite vystavené čomukoľvek neprimeranému ich veku. Väčšina aplikácií na live streaming disponuje zavedenými pravidlami a pokynmi na zabezpečenie monitorovania streamingových služieb. Standardom sú aj tlačidlá na hlásenie, prostredníctvom ktorých sa dá odosielať nevhodný obsah na kontrolu. Odporúčame mať na pamäti, že takáto správa nemusí byť spracovaná okamžite, čo znamená, že vaše deti môžu byť počas live streamu naďalej vystavené nevhodnému obsahu. Rozprávajte sa s deťmi o tom, ako sa cítia po sledovaní živých prenosov, kedy sa cítia príjemne a kedy im je sledovanie nepríjemné. Pýtajte sa aj na to, čo im sledovanie prináša. Rozprávajte aj o tom, kedy je dobré povedať stop a sledovanie vypnúť.

Zdieľanie nahrávok

Každá aplikácia na streamovanie a webová stránka, ktorá umožňuje live streaming, má odlišné pravidlá týkajúce sa spôsobu ukladania živých videí po dokončení prenosu. Napríklad živý prenos na serveri Periscope bude automaticky odstránený po 24 hodinách. Aplikácie ako Facebook a YouTube umožňujú zverejnenie videa v aplikácii a odstránia sa až po rozhodnutí ich tvorca (vašich detí alebo vás). Je dôležité si uvedomiť, že odstránenie videa nezabráni jeho zdieľaniu.

Live stream môžu nahrávať (alebo snímať snímky obrazovky) iní diváci používajúci podobnú platformu a potom to zdieľať na iných platformách. Tieto informácie vytvárajú priestor na rozhovor o obsahu a digitálnej stope, ktorú vaše deti zanechávajú zdieľaním, tvorením obsahu či šírením informácií.

Záujmy detí

Aplikácie na live stream umožňujú deťom streamovať vlastné videá, ale aj sledovať streamy iných ľudí (kamarátov, osobností alebo cudzích osôb). Streamované môže byť v podstate čokoľvek, kedykoľvek a kdekoľvek, vrátane násillia, nahoty, nezákonného správania, užívania drog, vulgárnosti a pod. Väčšina aplikácií sa zaväzuje, že živé prenosy monitoruje a podniká kroky na zastavenie tých používateľov, ktorí nedodržiavajú stanovené pravidlá používania. S mohutným nárastom streamovacích služieb je však dosť ťažké monitorovať všetky aktivity a vysporiadať sa s nimi.

Oceňte deti vždy, keď sa vám zdôveria s tým, že videli, prípadne nahlásili nevhodný obsah. Môže byť pre nich náročné nesledovať nič, čo je práve súčasťou rozhovorov medzi rovesníkmi. Podporte ich v tom, aby sledovali najmä to, čo sa im zdá zábavné a zároveň sa v tom cítia bezpečne, je to prínosné a nikoho to neohrozuje. Pomôžte im rozumieť a vytvárať si zdravé kamarátske vzťahy, v ktorých je bezpečné povedať NIE takým aktivitám, ktoré sú ohrozujúce alebo ich jednoducho nenapĺňajú alebo nezaujímajú.

Live stream bez nástrah

Buďte zdraví

V nedávnej štúdii nadácie Internet Watch Foundation (IWF) sa ukázalo, že pri 96 % všetkých streamoch boli deti samé – v spálni alebo v kúpeľni. Ak chcú vaše deti viesť živý prenos, opýtajte sa ich, či by ste tam mohli byť s nimi. Získate tak lepšie vedomosti o tom, čo vaše deti počas svojich streamov robia a kto ich sleduje. Je možné, že vašu prítomnosť v miestnosti odmietnu, rozprávajte sa o tom a dohodnite sa na kompromise – že budete sledovať v inej miestnosti a pod.

Chráňte citlivé informácie

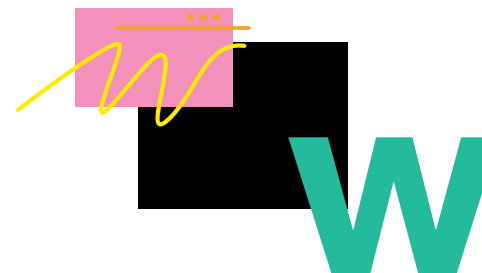
Vaše deti môžu počas live streamu nevedomky zdieľať osobné informácie vrátane polohy, čiže miesta, kde sa práve nachádzajú. Skúste sa s nimi rozprávať o tom, čo sú to osobné údaje, čo sa môže stať, ak zdieľajú osobné informácie a uistite sa, že nezdieľajú nič, čo by ich mohlo ohroziť (napr. školská uniforma, názov ulice, plagáty atď.).

Hovorte spolu

Spýtajte sa detí, ktoré aplikácie na live stream používajú a ako ich používajú. Sú pri live streame len divákmi alebo sami spúšťajú prenosy a vysielajú do sveta? Aké druhy live streamov sa im páčia a prečo sa rozhodli ich sledovať? Prípadne aký majú zámer, keď vysielajú? Pýtajte sa so skutočným záujmom a oceňte každú skutočnosť na sledovaní live streamov alebo ich tvorbe, ktorá sa vám zdá zmysluplná, zábavná alebo inak zaujímavá.

Súkromné nastavenia

Každá aplikácia na live stream má svoje vlastné nastavenia ochrany osobných údajov s rôznymi možnosťami pre jednotlivé platformy. Vo všeobecnosti odporúčame, aby bol každý účet vašich detí nastavený ako súkromný. Tým sa zabezpečí, že ich live stream uvidia iba ich priatelia či sledovatelia.



Online identita a reputácia

To, čo vaše deti robia v online prostredí teraz, môže ovplyvniť ich budúcnosť, preto je dôležité, aby na to boli upozornené, a aby tomu dobre porozumeli. Prenosy prebiehajú naživo, čo môže viesť k mylnej predstave, že všetko, čo sa vo videu stane, po skončení prenosu zmizne. Tento dojem sa však nezakladá na realite. Mnohé živé vysielania zostávajú viditeľné aj po prenose a okrem toho je úplne možné, aby si ich niekto ďalší počas prenosu nahrával a prípadne znovu uverejnil. Skúste teda s deťmi hovoriť o tom, že záznamy live streamov môžu zostať v online priestore aj po živých prenosoch a majú potenciál tvoriť v budúcnosti ich imidž nielen v online svete aj v budúcnosti.

Live stream platformy

Niektoré live stream aplikácie alebo webové stránky poskytujú používateľom možnosť pripojiť a zdieľať obsah prostredníctvom iných platforiem sociálnych médií a ďalej šíriť svoje video. Napríklad live stream na serveri Periscope sa môže zdieľať na serveroch Twitteru a Facebooku hneď počas samotného streamu, ak sú účty týchto sietí prepojené. Aj keď sa môže zdať ako dobrý nápad ukázať video širšiemu obecenstvu, nastavenia ochrany osobných údajov sa môžu v každej aplikácii líšiť, čím sa potenciálnym divákovi otvárajú širšie možnosti pripojiť sa k streamu. Odporúčame skontrolovať nastavenia ochrany osobných údajov v každej aplikácii, a ak je to možné, streamovať iba v jednej aplikácii, aby ste mali väčšiu kontrolu nad tým, kto daný live stream uvidí.

✓ Rýchly rodičovský checklist

- Rozprávajte sa o osobných údajoch.
- Nastavte si bezpečné používateľské kontá a rodičovské zámky.
- Rozprávajte sa o live streamoch, ktoré deti pozerajú.
- Hovorte o budovaní imidžu v online priestore.
- Streamujte spolu s nimi a bavte sa pri tom.
- Obráťte sa na odborníkov, ak to potrebujete.
- Buďte na seba pyšní.

Jednoduché aktivity vedúce k bezpečnému zdieľaniu obsahu

- Vystrihujte rôzne obrázky z časopisov, prineste fotografie, plagáty, iné obrázky a zahrajte si hru Bezpečné šírenie. Začať môže najmladšie dieťa, ten, kto má najkratšie/najdlhšie vlasy a pod. Vytiahne obrázok, popíše, čo na ňom vidí a ostatní zhodnotia, či je vhodný na zdieľanie online alebo nie. Prípadne môžete pokračovať v rozhovore o tom, prečo nie alebo ako môže informáciu alebo obrázok upraviť tak, aby sa šíriť dal. Rešpektujte názory detí v hre, neposudzujte ich a nechajte ich rozprávať.
- Urobte si spoločnú rodinnú digitálnu dohodu o tom, ako budete postupovať pri zdieľaní obsahu, čo je pre členov rodiny v poriadku zdieľať verejne, čo je len pre určitý okruh priateľov a rodinu a ktoré veci sú úplne súkromné a intímne.
- Vytvárajte si online rodinné a priateľské skupiny len pre určitý okruh ľudí, s ktorými chcete zdieľať len určitý typ informácie alebo obsahu.



Camfecting



Tento termín označuje situáciu, v ktorej hackeri používajú vašu webkameru na rôznych zariadeniach (smartfón, počítač, notebook, detské elektronické opatrovatelky, TV...) bez vášho súhlasu na neoprávnené účely. Hacker získa kontrolu nad kamerou, ktorou špehuje všetko, čo je v zornom poli webovej kamery alebo realizuje inú neoprávnenú činnosť. Hacker kameru zapína, vypína, nastavuje nahrávanie alebo streamuje na diaľku, čím môže zachytiť konverzáciu alebo aj súkromné okamihy z vášho života. Takto získaný materiál môže hacker použiť na vydieranie, manipulovanie a naplnenie svojich požiadaviek.



Prístup ku kamere

Na začiatok potrebuje samotný hacker nástroj, ktorým premení bežnú kameru na ním ovládanú kameru. Tento nástroj sa volá trojan RAT alebo Remote Access. RAT je druh malvéru – škodlivého softvéru, ktorý ovláda vaše kamery a iné systémy. Hacker si RAT zakúpi na dark webe alebo deep webe, následne pošle svojej obeti infikovanú aplikáciu, mail, obrázok alebo link, ktorý na prvý pohľad pôsobí neškodne, ale obsahuje trójskeho koňa. Po inštalácii, otvorení mailu alebo linku získa hacker úplný prístup k webkamere. Môže si tak kedykoľvek bez vášho vedomia robiť videá alebo fotografie z vášho života pred webkamerou. Medzi prvé príznaky hacknutia vašej webkamery patrí, že sa LED kontrolka rozsvetuje bežne aj vtedy, ak nepoužívate žiadnu z aplikácií, ktorá si vyžaduje použitie webovej kamery.

Spoločný rozhovor

Prečítajte si informácie o camfectingu a hovorte o tom so svojimi deťmi. V rozhovore nevynechajte ani spôsoby a možnosti ochrany. Buďte pri vašich deťoch, zaujímajte sa o nich a rozprávajte sa o ich online živote. Spreádzajte ich, vytvorte im bezpečný a otvorený priestor, v ktorom s vami môžu otvorene hovoriť a požiadať vás o pomoc. Podporte ich v tom, aby neprijímali a neotvárali podozrivé správy, maily a linky. Naučte sa spolu, aké informácie je bezpečné zdieľať. Ak sa vám dieťa zdôverí, že narazilo na niečo, čo v ňom vyvoláva znepokojenie, oceňte ho, porozprávajte sa o tom a riešte to spolu. Ak máte pocit, že sa s vami otvorene rozprávať nechce, povedzte mu o tom, že existujú miesta, kde pomoc získa a nebude v tom osamote.

Bezpečnosť a ochrana

- Spoznávajte svoje zariadenia a využívajte možnosti ochrany, ktoré vám ponúkajú. Nastavte si a používajte zložité heslá. Môžete použiť aj existujúci online generátor hesiel, ktorý vytvára náhodné alebo prispôbené veľmi silné heslá, ktoré poskytujú väčšiu bezpečnosť a ochranu. Rovnako je možné využiť online trezor na heslá, resp. úschovňu hesiel, ktorá vaše heslá uloží na bezpečnom digitálnom mieste.
- Kontrolujte vaše zariadenia prostredníctvom antimalvérových aplikácií, ktoré sledujú, či sa medzi programami a aplikáciami, ktoré sú s webkamerou spojené, nachádzajú aj podozrivé a škodlivé softvéry. Odporúča sa napríklad aplikácia Reason Security, program Process Explorer, ktorý je schopný identifikovať všetky aktívne procesy v zariadení. Ďalšou možnosťou pre používateľov Windowsu je program WHO STALKS MY CAMERA a pre používateľov značky Apple je to OVERSIGHT". Tieto programy poskytujú informácie o žiadostiach k prístupu ku kamere a upozorňujú aj na nezákonné narušenia.

- Odstráňte škodlivý softvér, môžete použiť aj tzv. karanténu, z ktorej sa podozrivé súbory presunú do izolovaného priestoru a nie je možné ich spúšťať. V karanténe máte možnosť skontrolovať si a prípadne obnoviť bezpečné a platné súbory. Ďalšou možnosťou je bezpečné vymazanie škodlivých súborov.
- Kameru môžete aj fyzicky prekryť plastovým okienkom alebo prelepiť vždy, keď ju nepoužívate. Prípadne ju po použití vypnite.
- Rozprávajte sa s deťmi o tom, aby pri sťahovaní nových aplikácií mysleli na svoje bezpečie a kontrolovali, čomu všetkému pri sťahovaní aplikácie dávajú povolenie. Nie každá aplikácia alebo hra si zaslúži povolenie dostať sa priamo k ich kontaktom, obrázkom, súborom, fotografiám či k použitiu reproduktora alebo kamery.



Kyber/grooming



Grooming je činnosť, pri ktorej sa niekto spriatelí a vybuduje si citový vzťah s dieťaťom alebo mladým človekom, aby získal jeho dôveru za zámerom sexuálneho obťažovania alebo vydierania. Grooming sa vykonáva offline, ale aj online. V súčasnosti, keď technológie a internet umožňujú pomerne bezproblémový kontakt s deťmi alebo tínedžermi, je to najmä online. Získanie dôvery obeť je hlavným faktorom jeho zapojenia sa do sexuálneho správania. Groomer môže byť cudzí človek, ale aj niekto, koho dieťa poznajú. Používa stratégie, akými sú nevinné konverzácie alebo sa zaujíma o koničky a vzťahy dieťa, pričom používa komplimenty, pochvaly a dary na vybudovanie vzťahu alebo, naopak, vyhrážanie a zastráňovanie na získanie kontroly. Tieto stratégie môžu byť implementované v rôznych časoch: v priebehu zopár dní alebo v priebehu niekoľkých rokov.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si o camfectingu.
- Vysvetlite deťom praktické fakty.
- Popíšte, ako sa správať, keď dostaneme čudnú správu, e-mail a pod.
- Hovorte o tom, ako sa dá dostať k osobným údajom.
- Používajte antivírusové a antimalvérové softvéry pravidelne.
- Prelepte kameru, keď ju práve nepoužívate.

Jednoduché aktivity vedúce k online bezpečnosti

- Vytvorte si večerné a nočné prostredie bez technológií (mobilov, tabletov, notebookov či TV). Technológie nechávajte v iných miestnostiach, niekoľko minút pred spaním sa im už nevenujte.
- Ak už prichádza čas, keď uvažujete povoliť im účasť na sociálnych sieťach, začnite so spoločným rodinným profilom. Naučte sa spoločne nastavovať profil a jeho bezpečnosť, pozorujte pri tom, ako vaše deti so sociálnou sieťou pracujú, rozprávajte sa o tom.
- Vytvorte si spolu alebo prostredníctvom generátora hesiel silné heslá a úložisko na heslá. Ubezpečte deti, že do úložiska budete mať prístup, ale že ich heslá do samostatných kont použijete len v nevyhnutných vážnych prípadoch.
- Rozprávajte sa o vzájomnej úcte. Podporte ich v rešpektujúcom správaní, hovorte o tom, že ponižovanie a šírenie klebiet online je neprípustné a škodlivé, zároveň ich naučte, čo môžu urobiť, ak sa so šikanou online stretnú – nahlasovanie obsahu, rozhovor s dôveryhodným dospelým človekom, obrátenie sa na odborníka.

Zraniteľný cieľ

Páchatelia – predátori využívajú psychologické triky a metódy, aby sa pokúsili deti izolovať od ich rodiny a priateľov. Často sa zamerajú práve na tie zraniteľnejšie, s ktorými sa ľahšie manipuluje. Na ľahšie vytipovanie obeť predátori využívajú práve aplikácie, ktoré sú obľúbené u tínedžerov. Využívajú aj metódu hromadného rozposielania správ, kontaktujú stovky obeť, aby zvýšili svoje šance na úspech.

Kybergrooming

Kybergrooming je vo všeobecnosti pomalý, metodický a úmyselný proces manipulácie s osobou až do bodu, keď sa môže stať obeťou. Kybergrooming môže byť veľmi náhly. Niekedy stačí len pár minút, aby si predátori dohodli stretnutie so svojou obeťou. Najrychlejší predátori používajú sofistikované presvedčivé stratégie, aby si rýchlo s obeťami (deťmi, tínedžermi) vybudovali vzťah. Sú tu zahrnuté najmä krátke rozhovory a požiadavky, ktoré môžu rýchlo vyústiť do sexuálnych správ.

Predátori

Veľa ľudí verí, že groomermi môžu byť dospelé osoby vydávajúce sa za deti, ale nie vždy je to pravda. Groomeri kontaktujú veľké množstvo detí a tínedžerov, čo im výrazne limituje možnosti zavádzania. Problémom môže byť, že úprimnosť môže pôsobiť na obeť omnoho negatívnejšie, pretože uverí, že je v reálnom vzťahu.

Ako chrániť deti pred kybergroomingom?

Rozprávajte sa

Je veľmi nepravdepodobné, že zabránite svojim deťom používať internet. Tiež nemôžete neustále kontrolovať ich online aktivity, ale môžete sa s nimi rozprávať na pravidelnej báze o tom, ako trávia čas online. Úprimným rozhovorom o online vzťahoch viete deti informovať o rozoznávaní vhodného a nevhodného správania. Spýtajte sa, či majú online kamarátov, alebo či hrajú online hry s ľuďmi, ktorých nepoznajú. Práve to môže viesť k rozhovorom o kybergroomingu.

Ochrana osobných údajov

Aby ste svojim deťom poskytli bezpečné prostredie na online hranie, je dôležité skontrolovať nastavenie ochrany údajov, ako aj rodičovskú ochranu na sieti, v zariadeniach, v aplikáciách alebo na stránkach, ktoré používajú. Ak používate aplikáciu na zdieľanie polohy, pamätajte, to isté môžu použiť aj cudzí ľudia na sledovanie vašich detí bez ich alebo vášho vedomia. Uistite sa, že informácie o lokalite nie sú zdieľané s nikým, okrem tých, ktorí majú povolenie.

Zdravé vzťahy

Hovorte so svojimi deťmi o tom, ako vyzerá zdravý vzťah a ako spoznať niekoho, kto nie je tým, kým tvrdí, že je. Vysvetlite, že predátori im budú skladať komplimenty a vstupovať do konverzácií o osobných témach, ako sú záľuby a vzťahy. Môžu dokonca obdivovať, ako dobre hrajú online hry alebo ako dobre vyzerajú na fotke. Budú tiež skúšať izolovať vaše deti od blízkych osôb, ako ste vy – rodičia a priatelia, aby sa vo vzťahu s predátorom deti cítili výnimočne.

Podpora

Ukážte vašim deťom, že ich podporujete a uistite ich, že za vami môžu prísť s akýmkoľvek obavami, ktoré majú. Potrebujú vedieť, že môžu s vami hovoriť, ak im niekto robí niečo, čo pre nich nie je komfortné, či sú to nevhodné komentáre, obrázky, požiadavky alebo sexuálne komentáre.

Nahlasovanie a polícia

Ak sa obávate, že vaše deti sú obeťmi groomingu alebo sexuálneho predátora, nevy mazávajúce nič z toho, čo poslal a kontaktujte políciu SR na čísle 158.

Všímavosť varovných signálov môže byť aj prevenciou

Experti na bezpečnosť detí identifikovali kľúčové vzorce správania predátorov a radia rodičom, na čo si dávať pozor:

- tajnostkárske správanie ohľadom toho, čo robia online,
- používanie internetu alebo smartfónu neskoro v noci,
- navštevovanie nezvyčajných miest na stretnutia s priateľmi, o ktorých ste nepočuli,
- potreba byť častejšie vo vašej prítomnosti, problémy so spánkom a príjmom potravy či nočné pomočovanie,
- nedostatok záujmu o voľnočasové aktivity,
- nové veci ako napr. oblečenie alebo smartfón, pričom nevedia vysvetliť, odkiaľ ich majú,
- utiahnuté, úzkostné, depresívne alebo agresívne správanie,
- komunikácia so starším priateľom alebo priateľkou.



Rýchly rodičovský checklist

- Rozprávajte sa o ich vzťahoch v online priestore.
- Nastavte si rodičovské zámky a ochranu osobných údajov.
- Buďte fanúšikom vašich detí.
- Sledujte varovné signály.
- Ak vaše deti preukázateľne komunikujú s predátorom, volajte políciu.
- Ak je to potrebné, pomôžte deťom vyhľadať psychologickú pomoc.



Jednoduché aktivity na budovanie zdravých kamarátskych vzťahov

- Podporte už menšie deti, aby písali svojim kamarátom pohľadnice z dovolení alebo listy, keď im chcú niečo zaujímavé povedať. Starší môžu aj nahráť zvukovú správu či video odkaz.
- Zahrajte si hru, pri ktorej vzájomne oceníte jeden na druhom niečo pekné.
- Dovoľte deťom vytvárať si priateľstvá a pozorujte, ako sa v nich cítia. Robte im kamarátske prespávačky.
- Hrajte spoločenské hry spoločne so svojimi priateľmi, ale aj ich kamarátmi. Deti by mali cítiť, že ich priatelia a priateľstvá sú súčasťou vášho života tak, ako aj vaši rodinní kamaráti a blízki.



Pornografický obsah

Priemerný vek, v ktorom deti dostávajú od svojich rodičov svoj prvý smartfón s prístupom na internet, je zhruba desať rokov. Táto veková krivka postupne klesá. Rodičia často nemajú takmer žiadnu kontrolu nad tým, čo si ich deti na internete pozerajú. Pre mnoho detí tak prvý smartfón s internetom znamená aj prvé skúsenosti s porno obsahom. Podľa niektorých odborníkov väčšina jedenásťročných detí už bola vo svojom živote vystavená nejakému typu sexuálneho obsahu na internete. Ak zo strany rodičov smerom k deťom chýbajú otvorené rozhovory o intimite, deti si môžu začať zamieňať porno obsah s bežnou sexualitou. Vo veku 10 až 11 rokov nie sú dostatočne psychicky zrelé na to, aby pochopili, že to, čo sa deje v porne, nie je realita. Práve preto je veľmi dôležité, aby ste so svojimi deťmi o sexe hovorili otvorene, primerane veku a aby sme túto tému v domácom prostredí netabuizovali.

Ako s deťmi hovoriť o sexualite?

Priestor na dôverné témy

Ak konverzácie o intimite, menštruácii, puberte, ale aj tehotenstve, sexe či porne budete s deťmi viesť pravidelne, v každej ďalšej debate sa budete cítiť príjemnejšie. Odporúčame vynechať v takýchto debatách posudzovanie, odsudzovanie či hodnotenie. Nikdy nie je priskoro začať, už tehotenské brušká vzbudzujúce pozornosť u tých najmenších vás môžu priviesť k jednej z takýchto debát. Napomôcť vám môžu aj knižky pre deti, ktoré sa témam venujú – práve pravidelnosť dôverných rozhovorov je kľúčová pri minimalizovaní napätia, ktoré môže pri rozhovoroch vzniknúť. Tieto diskusie posilnia vašu vzájomnú otvorenosť a eliminujú obavy vašich detí prísť za vami s akýmkoľvek problémom.

Otvorte tému

Vďaka včasnému rozhovoru môžete minimalizovať množstvo problémov. V tínedžerskom veku môžu byť vaše deti zmätené alebo dokonca znechutené z toho, keď si vypočujú alebovidia niečo, o čom dovtedy ani len netušili. Keďže vývin detí je individuálny, nevieme stanoviť presný vek, kedy by ste s rozhovormi mali začať. Odborníci sa zhodujú na tom, že by to malo byť skôr, ako deti vstúpia do puberty. Je dôležité, aby ste túto tému u vás doma otvorili prví práve vy – rodičia.

Dôležitosť témy

Ak na vás deti spozorujú prílišnú úzkosť, je pravdepodobné, že im rozhovor nebude príjemný. Pokojne sa sami otvorte a hovorte o tom, že téma nie je pre vás jednoduchá, hoci ju považujete za dôležitú. Ak sa otvoríte vy, bude jednoduchšie pre vaše deti hovoriť o týchto témach tiež. Nehanbite sa pred svojimi deťmi, ak zistíte, že už majú skúsenosť s pornom. Veľmi dôležitý je aj tón, ktorý pri konverzácii zvolíte. Pre váš vzťah je dôležité, ak doň prinesiete prístup starostlivého a láskavého sprievodcu. Vyhnite sa teda rozkazom, zákazom či trestom. Vždy oceňte úprimnosť.

Super tip, ako na to: Použite metaforu. Povedzte deťom, že rovnako ako herec, ktorý vo filme stvárňuje Supermana, vo svojom skutočnom živote nemá superschopnosti, aj porno hviezdy sú v týchto filmoch len hercami, ktorí hrajú sex. V skutočnom živote sú však úplne iní.

Odpovedzte na otázky

Nezabudnite, že vediete rozhovor. Deťom je potrebné dať priestor, aby sa pýtali a rozprávali. Nech sa vám ich otázky zdajú akékoľvek čudné alebo extrémne, odpovedajte im pokojne a dajte im informácie, ktoré hľadajú. Ak na niečo odpovede nepoznáte, je to v poriadku. Úprimne priznajte, že nevíete a odpovedzte deťom neskôr. Aj keď je to náročné, nehovorte deťom, že sa na tieto témy s nimi baviť nebudete. Skúste nájsť pre obe strany čo najpríjemnejšiu formu.

Ako reagovať na niektoré témy a otázky

Je v poriadku, ak deti používajú slová vagína a penis?

Určite áno, dokonca by ste ich mali viesť k tomu, aby sa tieto slová naučili a chápali ich význam. Keď sú deti úplne malé, používame ľahko vysloviteľné pojmy. Časom si však s pipikom a cikulkou nevystačíte, zamieňajte ich teda včas za penis a vagínu, aby deti neskôr necítili hanbu pri vyslovovaní týchto slov. Môže sa stať, že na pomenovanie pohlavných orgánov použijú vulgárny výraz. Ani v takom prípade na deti nekričte ani im nenadáвайте. Vaša reakcia by mala byť neutrálna.

Je možné, že sa vám nepodarí ustáť chladnú hlavu, v týchto prípadoch je lepšie k téme sa vrátiť neskôr. Je potrebné deťom pokojne vysvetliť, čo vulgárne slovo znamená a zároveň aj to, čo všetko môže spôsobiť, ak vulgárne slová deti používajú. Je veľmi pravdepodobné, že vaše dieťa časom takéto slová vypustí zo svojho slovníka, ak ich nepoužívate vy sami. Aj tu platí, že byť vzorom sa vypláca najviac.

Čo ak príde prvá menštruácia?

Bolo by lepšie, ak by ste v prípade dcér rozhovor absolvovali ešte skôr, než tento moment nastane. Dievčatá by mali rozumieť tomu, že sa im nedeje nič zlé a nie je s nimi nič v neporiadku, práve naopak. Mali by vedieť, že menštruáciu majú všetky ženy a že to znamená, že sú zdravé. Vopred dcéru pripravte na to, kde doma nájde menštruačné potreby, podporte ju, nech si ich prípadne vyskúša. Nevytvárajte dojem, že je to téma, ktorá sa týka prioritne len dievčat. Hovorte o menštruácii aj s chlapcami, aby dievčatá a ženy v okolí vnímali citlivejšie.

Čo je to orgazmus?

S touto témou prichádzajú deti zväčša tesne pred pubertou alebo na jej začiatku. Mladšie deti môže zaujať slovo ako také, je však problematikejšie, aby jeho vysvetleniu porozumeli. Deťom, ktoré sa pýtajú otázky v súvislosti s orgazmom, je potrebné citlivo vysvetliť, že orgazmus je príjemný pocit, ktorý môže prísť pri tom, keď sa dotýkajú samé seba alebo pri sexe s druhým človekom a že je dôležitou súčasťou sexuálneho života. Pri rozhovoroch o sexe nevynechávajú tému potreby vzájomného pocitu bezpečia s ľuďmi, ku ktorým cítime túžbu, rovnako aj zodpovednosť, s ktorou do intímnych vzťahov vstupujeme a rovnako aj možnosť kedykoľvek povedať NIE, ktoré musí byť v každom prípade rešpektované.

Čo ak vaše deti prichytíte masturbovať?

V žiadnom prípade nereagujte šokovane alebo podráždene. Ak existuje možnosť prudkej reakcie, radšej sa k téme vráťte neskôr. Pokojne otvorene priznajte, že je pre vás ťažké otvárať túto tému a zároveň vám záleží na tom, aby bola komunikácia medzi vami otvorená a prístupná každej téme. Dotýkanie sa samých seba deťom nezakazujte, patrí to k prirodzenej súčasťi dospievania. Ak sa vás deti budú pýtať otázky v súvislosti so sebauspokojovaním, je potrebné im povedať, že je v poriadku, že objavujú svoje telo a že je dôležité robiť tieto veci iba v súkromí. Dohodnite si vzájomné pravidlá, aby ste vedeli, kedy nie je vhodné vstupovať do ich izby – a to nielen kvôli takémuto prípadu.

Čo potrebujete vedieť o pornostránkach?

To, že sa vaše deti o sex zaujímajú, ide ruka v ruku s tým, že vyhľadávajú tento obsah aj na internete. Hoci to tak pred niekoľkými rokmi nebolo, situácia sa zmenila s rozmachom internetu, sociálnych sietí a s tým spojenou dostupnosťou pornostránok. Ak zistíte, že vaše deti si pozerajú webové stránky so sexuálnym obsahom, nepýtajte sa ich na to hneď. Rešpektujte ich súkromie, ale buďte obozretní. Ak sa sledovanie pornostránok bude opakovať, zaujmite k tomu postoj. Zakazovať pozeranie stránok s týmto obsahom nemá zmysel, môže byť dokonca kontraproduktívne. Omnoho lepšou cestou je spoločný rozhovor. Tri pornostránky, na ktoré sa deti dostávajú najčastejšie:

Pornhub – poskytuje používateľom rôzny videoobsah a fotografie. Prevádzkovatelia v rámci koronakrízy otvorili pre viaceré krajiny (vrátane Slovenska) aj prémiový obsah. Nakoľko tento krok sprevádzala aj medializácia, je dnes práve Pornhub najvyužívanejšou stránkou tohto typu.

YouPorn – okrem videí a možnosti prispievania vlastného obsahu ponúka YouPorn aj možnosti chatu a online zoznamky.

RedTube – je stránka založená na podobnom princípe ako YouPorn.



Rýchly rodičovský checklist

- Vytvorte pravidelný priestor na dôverný rozhovor.
- Budte iniciatívni.
- Použite spôsob, ktorý vám bude príjemný.
- Odpovedzte na všetky zvedavé otázky.
- Ak nevíete odpovedať, priznajte farbu a hľadajte odpovede spolu.
- Čítajte spolu knižky, ktoré vám pomôžu zvládnuť tému primerane veku.

Jednoduché aktivity ako prevencia pred sexuálnym obťažovaním

- Vytvorte si kód, slovo, ktoré bude za každých okolností znamenať, že niečo nie je v poriadku. Použite toto slovo v prípade kamarátskych prespávačiek u vás doma alebo aj inde, keď idú vaše deti na rande alebo v akomkoľvek inom prípade. Ak vám vaše deti zavolajú a použijú to slovo alebo vám toto slovo napíšu do správy, budete vedieť, že vás potrebujú. Slovo môže dieťa použiť aj v prípade, že sa v prítomnosti druhej osoby necíti dobre a chce napr. z rande bezpečne odísť.
- Hľadajte spolu knihy, ktoré súvisia s problematikou, ktorá vaše deti či tínedžerov práve zaujíma a prečítajte si ich spolu: knihy o puberte, prvej menštruácii, o mutovaní a pod. Nájdete obsah primeraný veku, ktorý vám bude nápomocný pri dôverných rozhovoroch a pomôže vám riešiť tému fakticky, bez hanbenia, ktorá je pri takýchto témach aj pre nás dospelých prirodzená.



Sexuálne zneužívanie online

Ako mám začať

Je dôležité naučiť deti stratégiu, ako rozprávať otvorene o svojom tele, o hraniciach, ktoré im pomôžu rozoznať, čo je pre nich samých prijateľné a čo je už problematické alebo dokonca úplne za čiarou. Môže byť stresujúce predstaviť si rozhovor s deťmi o prevencii pred sexuálnym zneužívaním a o vlastnej bezpečnosti. Tieto rozhovory môžu nadväzovať na sériu ostatných otvorených rozhovorov na dôverné témy. Môžu byť spojené práve s tým, ako sa môžu zastat kamaráta, ako majú počúvať svoj inštinkt či povedať nie, keď ich partia núti niečo urobiť, ochutnať či splniť nejakú online výzvu. Tak ako učíte svoje deti ozvať sa, ak niečo potrebujú, rovnako aj rozhovory o zneužívaní by mali patriť do výchovy. Kľúčové je začať v nízkom veku a opakovať ich čo najčastejšie, aby sa tieto informácie stali samozrejmosťou.

Od 2 rokov

Dvojročné deti by ste nenechali samé v meste, aj na ihrisku či v detskej herni ich stále sprevádzate a sledujete. Buďte ich sprievodcami aj v online svete alebo pri sledovaní obrazoviek. Rozprávajte sa o tom, čo sledujú, sledujte, ako sa cítia, kedy hovoria o tom, že sa boja, čo chcú vypnúť, čo ich nahnevá alebo z čoho majú strach. Spoločné skúmanie týchto aktivít môže dať dieťaťu pocit, že v tejto situácii nie je samo a že môže za vami prísť aj v takomto prípade.

4 až 5 rokov

Naučte deti názvy alebo slová pre jednotlivé časti ich tela. Ak deti majú slová na to, aby niečo opisali, je pre nich ľahšie sa na ne pýtať. Takto dieťa môže spoznávať vlastné telo, no zároveň aj vyjadriť, ak ho niečo v súvislosti s ním znepokojuje. Niektoré časti tela sú osobné, len moje. Naučte deti, že iní ľudia nemajú právo sa na ne pozeráť alebo sa ich dotýkať, dokonca sa ani na ne pýtať.

Je v poriadku povedať NIE. Je dôležité, aby deti vedeli, že môžu povedať nie, ak sú pre nich niektoré dotyky nepríjemné alebo ak nechcú, aby sa druhí ľudia na ne pozerali. Toto pravidlo by malo platiť aj v rodine, v ktorej si deti budujú istotu, že aj napriek tomu, že odmietnu niekoho objatie či pusu, nie sú za to negatívne následky. Získavajú tak nad svojím telom kontrolu. Občas vás to môže dostať do nepríjemnej situácie, v ktorej dieťa odmietne objat' babičku, napriek tomu sme presvedčení, že takéto rozhodnutia pomáhajú chrániť deti pred predátormi.

Začnite sa už v tomto veku rozprávať o tom, že nie všetci ľudia napríklad na internete sú milí a chcú im dobre. Ako metaforu môžete použiť rozprávku o vlkovi a kozliatkach. Vlk chcel kozliatkam ublížiť, zachrániť sa mohli len tak, že si overili, či ide o ich mamičku alebo nie, resp. že dobre poznali, kto sa k nim domov dobýja. Rovnaké je to aj s internetom. Je dôležité kamarátiť sa na internete s ľuďmi, ktorých poznáme aj v skutočnom živote. Účelom tohto rozhovoru nie je vybudovať silné obavy a strach, keďže práve to môže vyprovokovať ich zvedavosť.

6 až 12 rokov

Rozprávajte sa o tajomstvách. Sexuálny predátor často využije tajomstvo ako spôsob, ktorým môže vaše deti manipulovať. Povedzte deťom, že sa s vami môžu rozprávať kedykoľvek, obzvlášť ak im bolo povedané, že majú niečo udržať v tajnosti. No zároveň je dôležité deti za tajomstvá netrestať. Ak po tom, čo nám deti tajomstvo povedia, nasleduje trest, môže sa stať, že sa nebudú cítiť bezpečne ďalej s nami o čomkoľvek rozprávať.

Uistite ich, že sa nenahneváte, ak sa chcú niečo spýtať. Deti sa môžu báť, že ak sa spýtajú na nejaké intímne veci, nahnevajú vás tým. Hlavne v prípade, ak rozprávajú o vlastných zážitkoch. Buďte pre svoje deti bezpečným miestom, na ktorom získavajú pravdivé informácie, takým priestorom, kde sa môžu pýtať aj na veci, ktoré sú pre ne nepríjemné. Dôležité je ukázať im, že za takéto otázky nebudú potrestané.

Vysvetlite im, aké zložité môže byť rozoznať, kto je na internete dobrý a kto zlý. Aj sexuálni predátori môžu používať pochvalu alebo priateľstvo ako spôsob, ktorým si vaše deti získajú. Je dôležité im vysvetliť, že ani ľudia, ktorí sú na nich milí, nemajú právo od nich vyžadovať osobné informácie alebo fotografie.

Rozprávajte o tom, aké ľahké je sfalšovať obrázok alebo dokonca celý profil.

Vysvetlite im, ako rýchlo sa šíria obrázky či videá online, aby rozumeli, prečo by nemali posilať alebo zdieľať obrázky seba s cudzími ľuďmi, alebo v prípade, ak to v nich vyvoláva nepríjemné pocity, alebo si nimi nie sú isté.

Vyhňte sa priamym zákazom. Namiesto toho požiadať deti, aby vám oznámili každý kontakt s neznámou osobou na internete. Zaujímajte sa o ich online kamarátov, pýtajte sa, čo spolu robia, o čom sa rozprávajú. Ak budete s deťmi komunikovať bez výčitiek, budú sa cítiť pri komunikácii s vami bezpečnejšie.

13 až 19 rokov

Pokračujte v rozprávaní sa s deťmi o tom, čo robia online.

Využite médiá na to, aby ste sa rozprávali o takýchto témach. Spýtajte sa ich na názory ohľadom toho, čo sa deje na sociálnych sieťach alebo aj v televízii, vo filmoch, v správach. Môžete s nimi pozeráť filmy a následne sa ich pýtať na to, aké pocity alebo myšlienky to v nich zanechalo, prípadne postrehy na danú situáciu. Ak budete počúvať ich názor a ich postoje na určité témy, otvárate tým dvere na ďalšie rozhovory.

Aj keď sa vám to zdá byť nepríjemné, je dôležité, aby ste sa naďalej rozprávali o sexuálnom obťažovaní. Pripomente deťom, že majú právo na ochranu vlastného tela a vždy môžu povedať nie, ktoré musí byť rešpektované okolím.

Ubezpečte ich, že nikdy nie je neskoro povedať vám o možnom zneužití alebo o tom, ak urobili niečo, čo ľutujú.

Povedzte im, že je dôležité, aby sa týmto spôsobom postarali aj o kamarátov. Rozprávajte sa o tom, ako byť v týchto situáciách dobrým kamarátom. Môže to byť veľmi silný prejav toho, že im veríte, že urobia správnu vec bez toho, aby ste narážali na ich vlastné správanie. Dáva vám to priestor rozprávať sa o veciach, ktoré by možno inak neboli ochotné počúvať.



Rýchly rodičovský checklist

- Hovorte otvorene o svojom tele.
- Naučte deti povedať NIE nevyžiadaným dotykom.
- Čím sú menšie, tým viac času online trávte spolu s nimi.
- Hovorte o falošných ľuďoch, profiloch na internete.
- Dovoľte deťom, aby s vami hovorili o hocijakej téme.
- Vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.



Jednoduché aktivity na vytvorenie bezpečného prostredia

- Píšte si spoločne denník vďačnosti, poďakujte za malé láskavosti, ktoré sa vám počas dňa dejú, zameriate tak pozornosť na pekné veci a zároveň vytvoríte priestor, v ktorom je príjemné hovoriť o veciach nahlas.
- Ak sa sami ostýchate hovoriť priamo, urobte si plechovku alebo misku, do ktorej môžu deti vhadzovať otázky, na ktoré potrebujú odpovede, alebo informácie, ktoré vám nechcú povedať priamo. Vy môžete do tejto nádoby písať informácie o dôležitých, ale veľmi intímnych témach. Dohodnite si signál, akým vám dajú vedieť, že je to takto pre nich zrozumiteľné.



Sexting

Sexting je posielanie správ, fotografií alebo videí so sexuálnym obsahom prostredníctvom mobilných telefónov, počítača, tabletu alebo iného média. Najčastejšie sa objavuje pri používaní Snapchatu, Tindra, WhatsAppu, Instagramu, Messengera alebo TikToku. Je však možné, aby sa sexting dial aj prostredníctvom iných sietí.

Dôležité fakty

Je dôležité vedieť, že je ilegálne vytvárať a zdieľať akékoľvek nevhodné obrázky alebo videá detí, ktoré majú menej ako 18 rokov, a to aj v prípade, že s tým súhlasia. Sexting zahŕňa posielanie a prijímanie správ, obrázkov alebo videí so zrejým sexuálnym obsahom. Tento obsah je obvykle nahrávaný (uploadovaný) z mobilu, z ktorého môže byť jednoducho vložený aj na sociálne siete či webové stránky a následne šírený ďalej. Obsah môže byť poslaný kamarátom, priateľovi alebo priateľke alebo niekomu inému, koho vaše deti stretli v online priestore. Slovo sexting sa používa aj vo význame nového spôsobu flirtovania tínedžerov – je dobré vedieť, že je v každom prípade nelegálny pre všetkých, ktorí majú menej ako 18 rokov.

Šikana, nátlak a vyhrážanie

Vaše deti sa môžu cítiť nútené do sextingu alebo si môžu myslieť, že práve to je ten spôsob, ako niekomu ukázať, že ho majú radi. Môžu sa cítiť pod tlakom alebo môžu mať dokonca pocit povinnosti zdieľať sexuálny materiál, keď je o to od nich opakovane žiadané. Sexuálni predátori alebo ľudia s pedofiliou často atakujú sextingom deti a tínedžerov. Neskôr využívajú prvé fotky na vydieranie, opakované vynucovanie materiálov, sexuálnych služieb či peňazí od svojich obetí.

Strata kontroly

Dajte svojim deťom vedieť, že ak sa rozhodnú poslať niekomu správu, viac ju nemajú pod kontrolou. Text, obrázky, snímky alebo videá, ktoré chcú zdieľať s jednou konkrétnou osobou, môžu skončiť tam, kde k nim bude mať prístup celý online svet. Možno majú dojem, že osoba, ktorej niečo poslali, je dôveryhodná, nevedomujú si, že poslanú správu môžu náhodne vidieť aj ďalšie osoby, ktoré sa pohybujú okolo. Zneužitý obsah môže mať v ich živote vplyv na niekoľko ďalších skutočností – v zahraničí si napr. univerzity preverujú žiadateľov o štúdium, v prípade budúcich zamestnávateľov je bežnou praxou preverovanie online už aj u nás.

Zdieľanie

Ak je raz fotka alebo video v online priestore, neexistuje zaručený spôsob, ako vedieť či zistiť, koľko ľudí si ju uložilo alebo zdieľalo. Tínedžeri radi zdieľajú so svojimi rovesníkmi čokoľvek, a tak sa môžu videá, obrázky či iný obsah dostať od jeho prijímateľa k spolužiakom, kamarátom a aj k neznámym ľuďom. Ak už bola fotka alebo video zdieľané online, nie je žiadny spôsob, ako zastaviť archiváciu alebo jeho opakované zdieľanie.

Mazanie a nahlasovanie

Ak bola fotka alebo video zdieľané, vy alebo vaše deti by ste mali požiadať osobu, s ktorou bol tento materiál zdieľaný, aby ho vymazala. Tiež môžete využiť tlačidlo NAHLÁSIŤ na sociálnej sieti alebo webovej stránke, na ktorej bol obrázok zverejnený. Ak ste presvedčení, že vaše deti boli do posielania nevhodných obrázkov nútené, odporúčame, aby ste to oznámili na polícii na čísle 158.

V prípade potreby sa neváhajte obrátiť na linky dôvery – IPčko.sk (www.ipcko.sk), Dobrá linka (www.dobralinka.sk), Linka detskej istoty (116 111), Linka detskej dôvery (055 234 72 72) a Linka dôvery Nezábudka (0800 800 566).

Zľahčovanie témy

Mnoho detí a tínedžerov vníma sexting ako neškodné doberanie sa, flirtovanie, vtip či jednoduchý spôsob, ako niekomu ukázať, že ho majú radi, veria mu či sú dostatočne cool a odvážni na to, aby to urobili. Nevedia si však predstaviť dôsledky zdieľania takých osobných informácií a ich potenciálne škodlivý vplyv a riziká pre ich budúcnosť.

Hovorte spolu

Buďte odvážni a otvárajte domáce diskusie na citlivé témy. Hovorte o slove sexting, jeho dôsledkoch a uistite sa, že vaše deti vedia, čo to znamená a čo zahŕňa. Ukážte im porozumenie s tým, že sexting môže byť súčasťou ich prirodzenej zvedavosti. Povedzte im, že majú plné právo vyjadrovať nejakým spôsobom záujem o nahotu, objavovanie svojho vlastného tela a o sexualitu a hľadajte také spôsoby, ktoré sú pre nich bezpečné. Ukážte svoju prístupnosť takýmto rozhovorom. Dajte si na to sami čas. Ak je pre vás ťažké s deťmi hovoriť, použite písané odkazy.

Zastavenie a blokovanie

Naučte deti používať tlačidlo ZABLOKOVÁŤ na ich zariadení, obľúbených aplikáciách a sociálnych sieťach, aby mohli zastaviť tých ľudí, od ktorých nechcú dostávať správy. Veľmi nápomocné je dobré nastavenie rodičovskej kontroly, ktoré môže čiastočne zabezpečiť to, aby bol proces, ako sa dostať k vašim deťom, znemožnený.

Intímny obsah

Aj keď si mnoho tínedžerov ochotne medzi sebou vymieňa fotky, mnohí neskôr takéto zdieľanie intímnych správ, snímok alebo videí po tom, čo ich pošlú alebo nahrajú na sociálne siete, ľutujú. Keď sa intímny obsah vašich detí dostane do online priestoru, deti sa môžu cítiť veľmi zahanbené, zraniteľné, môžu pociťovať obavy a úzkosti z toho, že nevhodný obsah sa niekde skôr či neskôr vyskytne. Najmä vtedy, ak sa priateľstvo alebo vzťah, v ktorom tento obsah zdieľali, rozpadne.

Dodržiujte zákon

Deti a tínedžeri si možno nevedia predstaviť, že to, čo robia, je nelegálne. Uistite sa, že vaše deti rozumujú, že ak majú menej ako 18, je protizákonné pre kohokoľvek robiť jeho fotky – aj keď je to selfie a súhlasia s tým.

Obrázok sexuálnej povahy

Ak vaše deti dostali obrázok sexuálnej povahy, v prvom rade ich oceňte za to, že sa vám zdôverili, že za vami s takou citlivou a intímnu informáciou prišli. Spýtajte sa ich, či je fotografia alebo video vyžiadané alebo sa k nim tento obsah dostal absolútne neželane. Ak bola fotka alebo video poslané vašim deťom niekým dospelým a vy sa obávate sexuálneho vydierania či groomingu, určite kontaktujte políciu SR na čísle 158.

✓ Rýchly rodičovský checklist

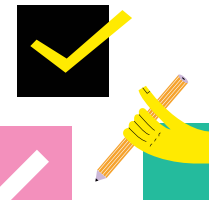
- Prečítajte si dôležité fakty o sextingu.
- Buďte otvorení intímny rozhovorom.
- Vždy oceňte úprimnosť a otvorenosť.
- Povedzte o tom, že všetko, čo pošlú ďalej, už nemajú pod kontrolou.
- Ak vaše deti preukázateľne komunikujú s predátorom, volajte políciu.
- Ak je to potrebné, pomôžte deťom vyhľadať psychologickú pomoc.

Jednoduché aktivity vedúce k bezpečnej a otvorenej komunikácii

- Hrajte dostupné hry na rozvoj vzájomnej komunikácie a empatie.
- Dohodnite si neverbálne signály, kartičky, nadpisy na dverách detskej izby, iné označenia, ktorými vám dajú deti najavo, či sú pripravené na debatu a môžete sa práve rozprávať úplne otvorene.

Phishing

Phishing je forma kybernetického útoku formou e-mailov, telefónnych hovorov alebo správ. Spravidla tieto útoky vykonáva aktér vydávajúci sa za niekoho iného, čo mu umožňuje ľahšie získať citlivé údaje, ako sú platobné údaje a heslá k osobným účtom.



Spoznajte riziká phishingu

Strata osobných údajov

Ak sa deti stali obeťmi úspešného pokusu o phishing, hackeri môžu získať prístup k ich osobným údajom za účelom vydierania. Niektorí hackeri ich môžu vydierať a žiadať o výkupné, výmenou za vrátenie súborov späť. Zatiaľ čo iní môžu potrebné súbory jednoducho zničiť alebo dokonca zverejniť na dark webe.

Cielený phishing

Ak hacker dokáže oklamať deti pri prvom phishingovom útoku, je pravdepodobné, že sa k nemu znova vráti. Hacker môže začať požadovať zdanlivo neškodné druhy informácií a potom postupne prejde na citlivé informácie, ako sú heslá a vstupné kódy. Mnoho útokov tohto typu sa začína tým, že útočník ponúkne obeti pomoc s bežným problémom, aby vybudoval vzájomnú zdanlivú dôveru a vzťah. Útočník následne prejde k citlivým údajom.

Skryté prístupy

Ak sa útočníkovi podarí úspešne vykonať phishing, v podstate si tým otvoril dvere dovnútra online priestoru obete. Aj keď si samotná osoba nemusí všimnúť žiadne zmeny vo svojom online priestore, hacker môže jej činnosť monitorovať a ovládať bez jej vedomia.

Ako sa chrániť pred phishingom?

Zálohujte dáta

Zálohujte vaše súbory na externý disk alebo USB pred akýmkoľvek možným poškodením alebo zničením. Ak pravidelne robíte zálohy, možno budete musieť zálohovať iba súbory, ktoré boli nedávno pridané alebo tie, ktoré sú od posledného zálohovania aktualizované.

Odpájajte zariadenia

Ak sa domnievate, že vaše deti boli cieľom pokusu o phishing, najskôr zariadenie odpojte od siete vypnutím nastavení wi-fi alebo odpojením sieťového kábla. Prípadne vyhľadajte smerovač a odpojte ho. Toto zabráni malvéru v prístupe k akýmkoľvek internetovým službám.

Používajte antivírusy

Odporúčame vám vykonávať pravidelné a komplexné kontroly softvéru. Skontrolujete tým všetky potenciálne škodlivé programy nainštalované vo vašom počítači aj bez vášho vedomia. Kontroly sú najúčinnější v čase, keď je antivírus aktualizovaný, aby vedel reagovať na najnovšie typy malvérov.

Kontrola webových stránok

Naučte deti, ako postupovať v prípade, že dostanú správu, ktorej dôveryhodnosťou si nie sú isté. V prípade takejto správy vy ani oni neklikajte na žiadne odkazy ani nepostupujte podľa pokynov z nej. Adresu uvedenú pri správe môžete jednoducho skontrolovať prostredníctvom webového prehliadača a uistiť sa, či ide o podvod alebo phishing.

Podozrivé URL adresy

Odkazy a prílohy v správach vás môžu presmerovať na úplne inú webovú stránku. Keď umiestnite kurzor myši na hypertextový odkaz, zobrazí sa skutočná webová stránka. Niektoré odkazy môžu byť však v skrátenej forme, takže skutočná adresa webovej stránky je skrytá za všeobecným odkazom, napríklad goo.gl/7fh28. Odporúčame nikdy neklikat' na čudným spôsobom skrátené adresy URL.

Neotvárajte všetko

- Hackeri sa pri phishingu snažia vyvolať vo vás alebo vo vašich deťoch strach alebo extra naliehavosť. Používajú formulky ako napr. kliknite, kým nebude neskoro alebo ide o život, a vytvárajú tak domnienku neodkladnej povinnosti na správu reagovať. Odporúčame vždy pri takýchto správach spozornieť a nekonať ihneď podľa požadovaných pokynov.
- Ak dostanete e-mail s oznámením, že ste dostali nový telefón alebo pobyť v zahraničí, pravdepodobne ide o e-mail s neoprávneným získavaním údajov.



Rýchly rodičovský checklist

- Hovorte spolu o tom, čo je phishing a čo môže spôsobiť.
- Zálohujte dáta.
- Pravidelne si aktualizujte antivírusový a antimalvérový softvér.
- Ak nie ste zbehnutí v používaní techniky, nechajte si poradiť od odborníkov.
- Ved'te deti k podozrievavosti.

Jednoduché aktivity vedúce k bezpečnejšiemu pohybu na internete

- Dohodnite si neverbálne signály, kartičky, nadpisy na dverách detskej izby, iné označenia, ktorými vám dajú deti najavo, či sú pripravené na debatu a môžete sa práve rozprávať úplne otvorene. Dohodnite si deň v mesiaci, keď budete kontrolovať zabezpečenie, spúšťať antivírusové programy a zálohovať potrebné dáta. Pripomenúť túto aktivitu môže každý mesiac niekto iný.
- Nechajte deti, nech vám vysvetľujú veci súvisiace s internetom a technikou, ktorým rozumujú sami, je možné, že sa od nich veľa naučíte – oceňte ich za to.
- Vytvorte si spolu alebo prostredníctvom generátora hesiel silné heslá a úložisko na heslá. Ubezpečte deti, že do úložiska budete mať prístup, ale že ich heslá do samostatných kont použijete len v nevyhnutných vážnych prípadoch.

02

Sociálne siete a online priestor

Facebook	50
TikTok	53
Instagram	56
Snapchat	58
YouTube	61
WhatsApp	64
Discord	67
Online zoznamky Tinder a Badoo	70
Twitch	73
Zoom	76
Microsoft Teams	79
Omegle	81
OnlyFans	84

50
53
56
58
61
64
67
70
73
76
79
81
84





Facebook je sociálna sieť, ktorá má viac ako **2 miliardy používateľov** na celom svete. Vo svojich počiatkoch bola určená pre univerzitných študentov. Čoskoro sa rozšírila a stala obľúbenou. Od roku 2006 sa na ňu môže prihlásiť **každý používateľ**, ktorý už dosiahol vek 13 rokov. Je dostupná na všetkých zariadeniach, cez počítače, notebooky až po smartfóny a tablety. Používatelia môžu na túto sociálnu sieť **pridávať fotky a videá**, zverejňovať svoje statusy, reagovať vzájomne s inými ľuďmi a ziskávať najnovšie správy.

Aj napriek tomu, že podmienkou je dosiahnutie **13 rokov**, doteraz na Facebooku neexistuje mechanizmus na overenie veku. Práve preto si aj deti môžu veľmi ľahko takýto účet vytvoriť. Facebook pravdepodobne poznáte, ak ho nepoužívate, odporúčame vám, aby ste sa s možnosťami tejto platformy zoznámili. Zaisťte tak **bezpečie vašich detí** s poskytnutím im pomoc pri jej **bezpečnom využívaní**.

Návykový charakter

Facebook patrí k veľmi návykovým sociálnym sieťam, pretože ponúka silnú fyziologickú odozvu na báze rýchlych odmien v podobe lajkov a komentárov uverejneného či zdieľaného príspevku. Komunikácia je v súčasnosti rýchla a neprestajná. Tínedžeri sú podvedome vystavení tlaku neustále sledovať telefón, čo na ostatných môže pôsobiť ako sebecké správanie. Lajky, interakcie a neustále dopĺňanie zaujímavého obsahu povzbudzujú deti stále sa vracáť a zverejňovať niečo nové. Zároveň môžu mať strach, že ak aktuálne dianie nebudú neustále sledovať, niečo podstatné zmeškajú. Tínedžeri v súčasnosti vzájomne komunikujú najmä týmto spôsobom, preto sa môže zdať, že sú závislí aj v prípade, že nie sú.

Online šikana

Podľa štatistických údajov približne 25 % detí zažilo šikanu online (Online Nation, Offcoms, 2019). Dáta ukazujú, že 23 % detí bolo šikanovaných a 39 % sa stretlo s posmešnou či výhražnou rečou a 20 % z nich bolo trolovaných. Na Facebooku vedú tínedžeri komunikovať rôznymi spôsobmi, cez súkromné správy, verejné komentáre na profiloch, stránkach, v postoch a skupinách, ktoré môžu byť založené len na terorizovaní. Vynechanie detí alebo tínedžerov zo sledovania stránok a skupín v nich môže vyvolať pocit vylúčenia izolácie, či úzkosť.

Dôsledky

Bez ohľadu na vek, hocičo zdieľané na Facebooku alebo iných sociálnych sieťach si ľudia vybudujú osobnú značku a vytvárajú digitálny otláčok, ktorý bude navždy existovať. Môže byť zložitá vysvetliť deťom dôsledky týchto digitálnych otláčkov. Zrozumiteľnou informáciou môže byť, že napríklad množstvo univerzít alebo aj zamestnávateľov si pred prijatím osoby prezerajú jeho profil na sociálnych sieťach, prípadne googlia informácie, ktoré sa o človeku dajú nájsť na internete. Preto je veľmi dôležité zodpovedne pristupovať k online prostrediu a premýšľať nad tým, čo na sociálnych sieťach uverejňujeme.

Cudzí ľudia a falošné profily

Ľudia zväčša nie sú v reálnom svete úplne takí, ako pôsobia v online svete. Na druhej strane, Facebook je tak ako reálny svet plný dôveryhodných ľudí, našich priateľov, známych, neznámych obyčajných ľudí, ale aj zlomyseľných používateľov. Deti prostredníctvom Facebooku môžu dostávať priateľské pozvania aj od osôb, ktoré reálne nepoznajú. Medzi nimi sa môžu nachádzať aj také, ktoré chcú deti rozličnými spôsobmi využiť.

Oversharing

Facebook podporuje zdieľanie všetkého, čo máte práve na mysli. Deti by mali rozumieť tomu, čo všetko môžu o sebe zdieľať a čomu by sa pri zdieľaní online mali vyhnúť. Facebook dovoľuje používateľom zdieľať ich polohu, natáčať živé vysielanie a omnoho viac. Niektoré fotky môžu byť inými používateľmi stiahnuté do vlastných úložísk, preto je dôležité strážiť si skupinu priateľov, s ktorou svoje informácie zdieľate.

Nevhodné reklamy

Napriek tomu, že Facebook neustále zavádza opatrenia na kontrolu obsahu reklám a toho, pre koho sú určené, stále existuje šanca, že deti môžu byť vystavené rôznym reklamám. Táto skutočnosť môže byť neškodná, ale je vhodné ju mať na pamäti. Spoločný a bezpečný rozhovor o reklamách v online svete môže byť pre vaše deti tiež veľmi užitočný.

Živé vysielanie

Facebook live poskytuje používateľom možnosť streamovať videá v reálnom čase pre priateľov a sledovateľov alebo pozerateľov iných ľudí. Počas videa môžu ľudia naň reagovať a komentovať ho. Niekedy môže byť pre deti náročné streamovať a zároveň kontrolovať komentáre a moderovať, keďže sa všetko deje naživo. To môže znamenať, že vaše deti sú vystavené nevhodnému obsahu, alebo horšie, môžu byť donútené spraviť v rámci live streamu niečo, čo by inokedy nespravili.

Súkromné správy

Facebook Messenger je úzko spätý s vašim facebookovým profilom. Aj deťom poskytuje možnosť poslať si súkromné správy bez dohľadu rodičov a rodiny. Je preto dôležité, aby sa rodičia pýtali svojich detí, s kým komunikujú a aby sa uistili, že ľudia, s ktorými si súkromné správy vymieňajú, sú pre nich známi aj offline, resp. že sú tieto komunikácie pre nich bezpečné.

Facebook bez nástrah

Nastavte si súkromné profily

V nastaveniach Facebooku existuje možnosť označiť svoj profil ako verejný alebo súkromný. Uistite sa, že profily vašich detí sú nastavené ako súkromné. Týmto spôsobom budú môcť komunikovať, poslať správy a zdieľať obsah len s priateľmi a ľuďmi, ktorých poznajú.

Buďte príkladom

Ukážte svojim deťom, ako a prečo používate Facebook vy. Môže to byť pre ne vzorom toho, že sociálna sieť sa dá používať bezpečne, vo vhodnom časovom rozsahu a taktiež s obsahom, ktorý je nápomocný, zábavný či zmysluplný, ale v žiadnom prípade nie škodlivý, nevhodný, urážajúci alebo ponížujúci niekoho.

Zdieľajte zariadenia

V závislosti od veku vašich detí je vhodné zvážiť používanie Facebooku zo spoločného rodinného zariadenia. To im umožní pripojenie len v bezpečí domova a vám poskytne istotu a prehľad o tom, čo v aplikácii robia.

Nahlasujte priestupky

Na Facebooku ste schopní skrývať ľudí a skupiny či nahlásiť nevhodný obsah. Venujte dostatok času vysvetleniu tejto možnosti svojim deťom a odôvodneniu toho, prečo je to dôležité.

Rešpektujte hranice

Ako so všetkým, aj pri Facebooku existujú potenciálne riziká a nebezpečenstvá, ale ak ste s deťmi hovorili o tom, čo si želáte ohľadom bezpečnosti, dajte im trochu priestoru. Verte, že sa rozhodnú správne, ale buďte vždy pripravení hovoriť o sociálnych médiách a aj o ťažkostiach, ktoré v súvislosti s nimi môžu prežívať.

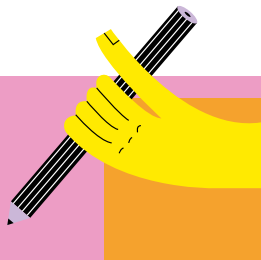
Overujte si

Ak vaše deti už strávili nejaký čas na tejto platforme, nebojte sa spýtať, či je niečo na Facebooku, čo by s vami radi prediskutovali. Nemusí to byť jednoduché, ale najlepšou cestou je byť k deťom otvorení a riešiť problémy priamo.



Rýchly rodičovský checklist

- Zistite si o Facebooku čo najviac informácií.
- Naučte sa nastavovať a vytvárať bezpečný účet.
- Rozprávajte sa o tom, čo chcú deti zdieľať.
- Podporte ich v šírení bezpečného a rešpektujúceho obsahu.
- Hovorte o rizikách pri kontakte s cudzími ľuďmi.
- Naučte ich nahlasovať príspevky a blokovať ľudí.
- Buďte tu pre nich, keď vás potrebujú.



Povzbudenie

Uvedomujeme si, že čo sa týka sociálnych sietí, je toho mnoho, čo je aj pre vás nové a neprebádané. Verte svojim inštinktom a aj svojim deťom a vydávajte sa na prieskum terénom spoločne. Aj v online svete platia bezpečnostné pravidlá, ktoré sú pre nás v reálnom svete bežné – dať si pozor na cudzích, nehovoriť im osobné informácie, nezdieľať s nimi intímne a dôverné informácie, byť k ľuďom rešpektujúci a preveriť si, či nám hovoria informácie, ktoré sú pravdivé pred tým, ako ich šíriť ďalej. Ak čítate túto príručku, je vysoko pravdepodobné, že vaše deti sa neboja na vás obrátiť a vy im vždy poskytnete bezpečné prostredie, pripravené na otvorený rozhovor.



TikTok je globálna video komunita a online platforma, v ktorej používatelia vytvárajú, zdieľajú a objavujú vtipné a nezabudnuteľné momenty prostredníctvom krátkych videoklipov – trvajúcich zvyčajne asi 15 sekúnd. Videá je možné vylepšiť prostredníctvom špeciálnych efektov, filtrov, nálepiek, hudby a zvukových klipov. V súčasnosti je TikTok jednou z najpopulárnejších aplikácií na svete a bol predtým známy ako Musical.ly. Ak dieťa alebo tínedžer mal predtým účet na Musical.ly, všetky jeho videá, osobné údaje a nastavenia sa automaticky presunuli do TikToku.

Vplyv a jeho hodnota

Viac ako tretina detí vo veku 6 – 17 rokov radí hviezdy sociálnych médií medzi svoje najlepšie vzory. Na TikToku sú milióny tvorcov, ktorí predvádzajú svoje talenty, momenty života a vedomosti prostredníctvom spevu, tance a aj komediálnych foriem, ktoré dostávajú tisíce hodnotení a komentárov z celého sveta a rýchlo menia ľudí na hviezdy. Vzniká tu teda pôda pre deti na vytvorenie nerealistických očakávaní od toho, ako by mali vyzeráť a ako sa majú správať, aby sa aj oni stali ďalšou hviezdou TikToku. Môžu sa začať objavovať pocity nízkej sebaúcty alebo pocity menejcennosti.

Obsah

TikTok uvádza vo svojich podmienkach registrácie minimálny vek používateľa 12 rokov. Avšak platforma funguje na báze overovania seba samého, čo v praxi znamená, že deti môžu tieto pravidlá ľahko obísť udaním falošného dátumu narodenia. Väčšina obsahu na TikToku je, samozrejme, veku zodpovedajúca a neškodná. Zároveň sa tam však objavujú videá, ktoré môžu zobrazovať užívanie alkoholu a drog, sebapoškodzovanie a agresívne správanie. Takisto niektoré typy pohybov a oblečenia vo videách môžu pôsobiť sexuálne a provokatívne, a týmto spôsobom zdieľať pornograficky ladený obsah aj s detskými používateľmi.

Nevhodné texty piesní

TikTok umožňuje používateľom synchronizovať pery so svojimi obľúbenými skladbami (tzv. lip-syncing) a vytvárať tak vlastné hudobné videá. Niektoré z výberov hudby obsahujú nevhodné slová, vulgarity alebo sexuálnu tematiku. Detskí používatelia tak nemusia byť vystavení iba potenciálne nevhodnému obsahu, ale môžu ho aktívne vytvárať aj prostredníctvom napodobňovania alebo spievania týchto textov.

Trendy a výzvy

Na TikToku tiež existujú rôzne trendy, výzvy a hashtagy, ktoré používatelia môžu kopírovať alebo na ktorých môžu stavať. To v určitých prípadoch môže predstavovať riziko pre deti a tínedžerov.

Kontakt s cudzími

- Ak je profil detí alebo tínedžerov nastavený ako otvorený, môžu ich videá komentovať aj úplne cudzí ľudia. Aj keď to nie je vždy nebezpečné a riskantné, poskytuje to potenciálnym predátorom možnosť kontaktovať ich prostredníctvom tejto platformy.
- TikTok povzbudzuje používateľov, aby spolu v online priestore zdieľali svoju vášeň a tvorivosť prostredníctvom svojich videí. Aj keď sa to v tom čase môže zdať ako niečo zábavné, videá sa môžu dostať aj do nesprávnych rúk a spôsobiť v budúcnosti nepríjemnosti. Ak je video zverejnené, ktokoľvek na svete ho môže vidieť a môže tam vzniknúť potenciálne riziko šikany alebo sexuálneho obťažovania v online aj v offline priestore.

Nákupy v aplikácii

Samozrejme, rovnako ako v prípade mnohých iných aplikácií, existuje aj v TikToku platený element. Používatelia si môžu kúpiť virtuálne mince, ktoré si môžu vymeniť za virtuálne dary. Napríklad ak sa im páči konkrétne video, deti môžu použiť mince na nákup emotíkonov na preukázanie súhlasu. Tie môžu byť drahé a sú ľahko dostupné – pomocou tlačidla **Kúpiť jedným kliknutím**.

TikTok bez nástrah

Úskalia nadmerného zdieľania obsahu

Povzbudte deti a tínedžerov, aby uvažovali ešte predtým, ako niečo online urobia, povedia alebo uverejnia a vysvetlite im, že ich digitálna stopa môže ovplyvniť ich reputáciu online a spôsob, akým ich uvidia ostatní ľudia. Niečo, čo im môže pripadať vtipné a zábavné, ich môže v budúcnosti negatívne ovplyvniť. Skúste hovoriť o tom, ako sa vysporiadať s nátlakom rovesníkov a aj o tom, ako by ich mohlo ovplyvniť konanie, o ktorom si myslia, že na ostatných zapôsobí.

Konfrontácia s kritikou

Aj keď je fantastické vidieť, že deti sú kreatívne a spájajú sa s ľuďmi s podobnými záujmami, je užitočné si uvedomiť, že nie každý bude dieťa v online priestore podporovať. Komentáre môžu byť často negatívne až kruté. Považujeme teda za užitočné uistiť sa, že vedľa, ako s úctou komentovať a ako spracovať negatívnu spätnú väzbu. V nastaveniach ochrany osobných údajov a bezpečnosti aplikácie sa deti môžu rozhodnúť, kto môže reagovať na ich videá, kto môže komentovať a kto im môže posilať súkromné správy z chatu. Odporúčame použiť tieto nastavenia, aby ich príspevky mohli komentovať iba ich priatelia.

Registrácia v správnom veku

Pri prihlasovaní do služby TikTok sa zobrazí výzva na zadanie dátumu narodenia. Ak deti zadajú svoj vek do 12 rokov, aplikácia im nedovolí prihlásiť sa a bude uzamknutá na 24 hodín. Aplikácia je určená pre používateľov vo veku 12 rokov plus, preto sa odporúča vysvetliť im, že toto pravidlo existuje z dôvodu, ktorý ich chráni pred nebezpečenstvami online. Je možné sledovať videá na TikToku aj bez vytvorenia účtu, takže je dôležité skontrolovať, či si maloleté dieťa stiahlo aplikáciu do svojich zariadení.

Digitálna pohoda

Ak máte obavy z toho, koľko času trávia vaše deti na TikToku, v nastavení aplikácie môžete zapnúť funkciu s názvom Digitálna pohoda. Zahŕňa to možnosť správy obrazovky, aby sa obmedzilo množstvo času, ktorý vaše deti strávia v aplikácii.

Súkromný účet

Ak majú deti na TikToku súkromný účet, znamená to, že ich výtvyry môžu vidieť iba ľudia, ktorých vy a vaše deti schvaľujete. Ak chcete nastaviť súkromný účet, urobíte tak kliknutím na tri body v pravom hornom rohu obrazovky. Tak získate prístup k nastaveniam. Kliknite na položku **ochrana osobných údajov a bezpečnosť**, prejdite nadol, kým nenájdete položku **súkromný účet** a zapnite toto nastavenie.

Nevhodný obsah

Ak vy alebo vaše deti uvidíte na TikToku niečo, čo sa vám zdá byť nevhodné, môžete nahlásiť obsah rôznymi spôsobmi v rámci aplikácie. Môžete nahlásiť účet, video, komentovať alebo chatovať jednoduchým kliknutím na **nahlásiť**. Vo funkcii aplikácie **Digitálna pohoda** je tiež vylepšený režim s obmedzeným prístupom, ktorý obmedzuje zhlád videí v prípade, že nie sú vhodné pre všetky typy divákov.

Neodhaľte veľa

Ak chcete zaistiť, aby nikto nemohol sledovať polohu alebo totožnosť vašich detí, jasne im povedzte, že by nikdy nemali natáčať video v školskej uniforme, pri škole alebo blízko pamiatok, ktoré upozorňujú na to, kde žijú a trávia svoj čas.

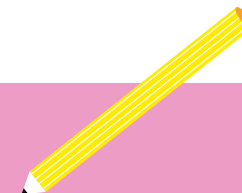
Diskusia o nákupech online

Ak chcete znížiť riziko, že vaše deti náhodne nakúpia v aplikácii, odporúčame presne zistiť, aké nákupy v aplikácii sú a aké je riziko ich vykonania bez povolenia. Skúste im povedať, že ak chcú niečo v rámci aplikácie kúpiť, mali by sa na to vždy vopred opýtať. DIGITÁLNA POHODA je tu aj pre tento typ obmedzenia u tínedžerov, resp. umožňuje deaktivovať funkciu nákupu minci a odosielania darčiekov.



Rýchly rodičovský checklist

- Rozprávajte sa o obľúbených tiktokeroch a ich talentoch.
- Podporte deti, ak sa zapoja do zmysluplnej výzvy a pridajte sa.
- Oceňte ich, ak odmietnu hlúpu a nebezpečnú výzvu.
- Použite funkciu Digitálna pohoda.
- Chráňte svoje osobné údaje.
- Hovorte o nákupech online.



Povzbudenie

Rozprávajte sa s vašimi deťmi veľa o tom, čo ich na TikToku a na ľuďoch, ktorých sledujú, baví a pokúste sa preniesť ich záujmy do reálneho sveta. Rovnako sa niekedy nechajte zlákať do výzvy a pridajte sa k deťom, naučte sa s nimi tancovať na nejakú pieseň alebo sa pomalujte strašidelným mejkapom. Podstatné je neustále udržiavať život offline plný záujmov, pokojne takých, ktoré inšpirujú záujmy z online sveta. Ak ste na seba rodičovsky pyšní, odmeňte sa za to! Máte za čo. Ďakujeme.

Instagram

Instagram je aplikácia, ktorá umožňuje používateľom zdieľať so svetom obrázky a videá zo svojho života. Disponuje rôznymi funkciami: živé vysielanie – live stream, boomerang, superzoom, layout, koláž fotiek a iné. Rôzne typy uverejňovania obsahu možno použiť na zvýšenie a zatraktívnenie príspevkov. Používatelia si môžu vybrať filtre a svoje fotky rôzne upravovať. Pri používaní hashtagov (#) sa uverejnený obsah stáva vyhľadávanejším.

Live stream – živé vysielanie

Funkcia live streamu na Instagrame umožňuje používateľom spojiť sa so svojimi priateľmi a sledovateľmi v reálnom čase tu a teraz. Sledovatelia môžu tento live stream komentovať počas vysielania. Je rovnako možné túto funkciu vypnúť. Ak má používateľ nastavený súkromný účet, jeho príbeh môžu vidieť iba jeho schválení sledovatelia. Je dôležité vedieť, že stále môžu mať sledovateľov, ktorých nepoznajú, čo znamená, že by mohli streamovať pre cudzích ľudí. Verejný účet používateľa umožňuje komukoľvek sledovať jeho live stream a celý profil. Odporúčame kontrolovať zoznam sledovateľov a zablokovať každého, koho používateľ nepozná. Rizikom pri live streame je aj to, že používateľ môže počas neho urobiť niečo, čo môže neskôr ľutovať. Tento počin by mohol zachytiť nejaký sledovateľ, ktorý vytvorí snímku obrazovky – screenshot a potom ho zdieľa na internete.

Platby v aplikácii Instagramu

Instagram umožňuje platby za produkty priamo prostredníctvom aplikácie. Funguje na základe rovnakých pravidiel ako facebookové platby (Facebook Payments), v ktorých sa uvádza, že ak máte menej ako 18 rokov, môžete túto funkciu používať iba so zapojením rodiča alebo zákonného zástupcu.

Označovanie polohy

K fotografiám a videám používateľa a tiež k ich príbehom – „storkám“, je možné označiť verejné miesta – lokalizáciu. Aj keď sa to javí ako dobrý nápad, týmto spôsobom môže používateľ odhaliť svoju presnú polohu v aktuálnom čase. Ak Instagram používajú deti, je to obzvlášť riskantné a nebezpečné.

Narušenie duševnej pohody

Keď ľudia a influenceri používajú na svojich instagramových fotografiách filtre a ďalšie úpravy, môžu nastaviť u mladých sledovateľov nereálne očakávania a vytvoriť u nich pocity neadekvátnosti a nízkej sebaúcty. Deti sa môžu snažiť získať porovnateľný počet lajkov, no často sa im to nedarí a rizikom toho je drastické zníženie sebadôvery a pocitu vlastnej sebahodnoty.

#Hashtagy

Hashtagy sú v Instagrame veľmi prominentným nástrojom, ktorý so sebou prináša určité nebezpečenstvo. Jedna osoba môže použiť zdanlivo nevinný hashtag, ktorým označí konkrétnu myšlienku alebo vec. Ak je tento hashtag veľmi využívaný, použijú ho zároveň stovky iných ľudí, ktorí môžu používať rovnaký hashtag pre nevhodný alebo nebezpečný obsah. Kliknutím na daný hashtag sa teda aj deti môžu dostať k nevhodnému obsahu, ktorému by ešte nemali byť vystavené.

Zdieľanie fotografií a videí

Instagram je najvyužívanejšou platformou na uverejňovanie fotografií a videí, čo prináša určité riziká. Fotografia, ktorá zobrazuje orientačné body okolia, adresu bydliska, školy či domu a je postovaná na Instagrame, môže odhaliť polohu detí. To znamená, že pre možných predátorov je potom ľahké deti prostredníctvom postov na Instagrame vyhľadať. Ak instagramový účet nie je nastavený ako súkromný, ktokoľvek k nemu má prístup a môže tak deti lokalizovať.

Instagram TV

Instagram TV funguje podobne ako YouTube. Používatelia môžu sledovať videá zo svojich obľúbených účtov alebo si vytvoriť svoj kanál a uverejňovať svoje vlastné videá. Je dôležité uvedomiť si, že ak vysielate video cez instagramový TV kanál, iní používatelia ho môžu sledovať bez toho, aby boli vašimi schválenými sledovateľmi. Všetky funkcie povzbudzujú používateľov, aby trávili v aplikácii viac času, a preto je najdôležitejšie dohodnúť sa na časovom limite a uistiť sa, že zariadenia nevyrušujú deti a mladých počas spánku, neznižujú výkon v škole alebo inak neublížujú.

Instagram bez nástrah

Odstráňte spôsoby platby

Ak máte priradenú kartu k účtu na Instagrame, odporúčame pridať PIN, ktorý je potrebné zadať pred uskutočnením platby. To pomôže zabrániť neoprávneným nákupom. PIN je možné nastaviť v časti Nastavenia platieb.

Obmedzte správy

Ak účet nie je nastavený ako súkromný, môže vašim deťom ktokoľvek poslať správu alebo odpovedať na príbehy. Ak súhlasíte, aby účet vašich detí bol verejný, odporúčame zmeniť nastavenia odpovede na správu, aby ste obmedzili to, kto môže vaše deti prostredníctvom správ kontaktovať.

Použite súkromný účet

V predvolenom nastavení je, že každý obrázok alebo video, ktoré sa posteje na Instagrame, je viditeľné pre všetkých. Súkromný účet znamená, že ak vaše deti chce niekto sledovať, pošle im žiadosť. Aby ich mohol sledovať, táto žiadosť musí byť schválená. Príspevky a videá teda uvidia iba ľudia, ktorých vaše deti schvália.

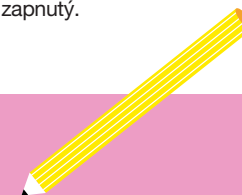
Filtrujte nevhodné komentáre

Instagram má v aplikácii filter proti šikanovaniu. Tento filter ukryje komentáre týkajúce sa vzhľadu alebo charakteru osoby a vyhrážky tak, aby chránil používateľa. Filter tiež upozorňuje Instagram na opakované problémy a v prípade potreby môže proti predátorom, ktorí zdieľajú nevhodný obsah či opakovane šikanujú, vyhrážajú sa a podobne, podniknúť ďalšie kroky. Tento filter je automatický, ale dá sa vypnúť. Je dobré sa uistiť, že je v nastaveniach aplikácie zapnutý.



Rýchly rodičovský checklist

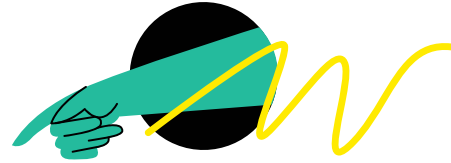
- Ak je k Instagramu priradený váš účet, nastavte si PIN pred uskutočnením platby.
- Uistite sa, že ich účet na Instagrame je súkromný.
- Bavte sa spolu s nimi a vytvárajte zábavné „storky“ pre rodinu.
- Hovorte o tom, čo znamená Instagram TV alebo live stream.
- Nastavte si filter nepríjemných správ.





Povzbudenie

Je veľmi pravdepodobné, že Instagram poznáte aj vy sami, preto sa môže stať aj vašou spoločnou témou. Nechajte deti naučiť vás niečo, čo sami na Instagrame nepoužívate. Prípadne zájdite ešte ďalej a vytvorte si instagramový profil s rodinnými vtipmi, fotografiami z výletov, jedál s receptami alebo inak tematicky zameraný. Rozdeľte si roly, kto je za čo na tomto konte zodpovední a skúšajte funkcie spoločne. Spoločne sa bavte a nezabudnite si za to udeliť rodičovskú medailu.



Snapchat je aplikácia na zdieľanie fotografií, ktorá sa používa na smartfónoch a tabletoch. Používatelia vďaka nej môžu zdieľať obrázky, videá a chatovať priamo s konkrétnymi priateľmi alebo prostredníctvom príbehov, resp. stories. Tie sú zdieľané s celým zoznamom priateľov počas 24 hodín. V jednej štúdií sa ukázalo, že tínedžeri majú pocit, že appku môžu používať iba na to, aby ukázali to, že vyzerajú dobre.

Vplyv a jeho hodnota

Vďaka **Snap Map** môžete zdieľať vašu presnú polohu v reálnom čase na mape aplikácie. Poloha sa aktualizuje po otvorení aplikácie na zariadení. Na webovej stránke Snapchatu je upozornenie o nahrávaní obrázkov a videí do **nášho príbehu** (our story), ktoré hovorí, že nahraté príspevky sa stále môžu zobrazíť na mape bez ohľadu na to, aké nastavenia si zvolíte (zdieľanie či nezdieľanie polohy). Príbeh sa môže zobrazíť vo **vyhľadávaní výsledkov** a príbehov na Snapchate alebo mimo neho – dnes alebo v budúcnosti.

Prieskumník šošoviek

Štúdio šošoviek (Lens Studio) na Snapchate dáva používateľom slobodu využiť svoju fantáziu a nadizajnovat' si vlastné filtre, ktoré môžu použiť sami, ale aj iní používatelia. Snapchat uvádza, že vytvorené filtre musia byť v súlade s podmienkami používania a s komunitnými podmienkami a musia byť vhodné pre používateľov Snapchatu od 13 rokov. Lens Explorer v aplikácii umožňuje používateľom vybrať si z tisícok takýchto výtvorov, a tak meniť svoje pôvodné príspevky. To, že filtre môže vytvoriť a nahrat' ktokoľvek, dáva napriek pravidlám možnosť vytvoriť nevhodný obsah pre mladších používateľov.

Screenshoty a uložené správy

Zatiaľ čo unikátom Snapchatu je, že všetky fotky, videá a texty nakoniec zmiznú, iní používatelia majú stále možnosť urobiť si screenshot (snímku obrazovky) alebo nahrat' čokoľvek, čo im bolo poslané. Vaše deti alebo tínedžeri môžu niekedy zabudnúť, že je to možné a odoslať kompromitujúci obrázok alebo správu niekomu, komu dôverujú. Môžu tiež omylom poslať obrázok alebo správu niekomu, komu neveria. Jednoduchým stlačením a podržaním správy je používateľ schopný uložiť ju alebo z nej môže urobiť snímku obrazovky a potom ju použiť proti odosielateľovi.

Snapstreaks a závislosť

Snapstreaks sa získajú vtedy, keď boli medzi kamarátmi postupne posielané snímky. Čím dlhšie sú snímky odosielané ďalším používateľom, tým je Snapstreak dlhší. Okrem toho Snapchat odmeňuje používateľov, ktorí získali dlhé Snapstreaks tým, že im daruje emotikony, čím zvyšuje motiváciu používateľov, aby si ich udržali. Deti investujú veľa času do vytvárania čo najdlhších Snapstreaks, čo môže na nich jednoducho vytvárať obrovský tlak a tiež mať dopad na ich priateľstvá.

Sexting a Snapchat

Keďže odoslané snímky po čase zmiznú (používatelia môžu obsah poslať dokonca iba na jednu sekundu), Snapchat sa stal obľúbenou platformou na odosielanie explicitne sexuálnych fotiek. Ak si raz niekto urobil screenshot a uložil odoslanú fotku alebo nahral video do svojho zariadenia, odosielateľ môže byť vystavený rôznym rizikám, ako je napr. vyhrožovanie. Je nezákonné vytvárať, vlastniť, sťahovať, ukladať a zdieľať obrázky, fotografie a videá sexuálneho charakteru, na ktorých sú osoby mladšie ako 18 rokov. Patria sem aj akékoľvek fotky a videá, ktoré si dieťa mohlo urobiť samo. Môže byť trochu nepríjemné hovoriť o tejto téme s deťmi, ale ak im to pomôže chrániť sa v online svete, oplatí sa to. Porozprávajte sa s nimi o dôsledkoch sextingu a uistite sa, že sú si vedomí rizík. Uistite sa, že deti vedia, že čokoľvek, čo pošlú, aj keď s časovým obmedzením, je možné na inom zariadení zaznamenať. Naučte ich, že ak zverejnia niečo potenciálne trápne alebo škodlivé (buď ich samotných, alebo niekoho iného), môže to mať vážne následky, pretože správu, obrázok alebo video možno ďalej zdieľať.

Snap Originals

Prostredníctvom Snap Originals môžu používatelia sledovať obsah, ktorý vytvoril sám Snapchat. Môže ísť o zábavný program, drámy, novinky a ďalšie. Navyše, sú tu k dispozícii nové dostupné filtre, inšpirované obsahom od Snap Originals.

Nahlasovanie obsahu

Ak deti narazia na nevhodný obsah na Snapchate, ktorý je im poslaný priamo alebo je v príbehu inej osoby, odporučte im, aby ho okamžite nahlásili. Obsah môže zahŕňať nevhodnú šošovku, filter, správu alebo snímku. Ak chcete nahlásiť urážlivé šošovky (lens), mali by ste otvoriť aplikáciu a vybrať tie, ktoré chcete nahlásiť. Nad šošovkou sa zobrazí informačné tlačidlo. Kliknite na túto ikonu a potom na ikonu vlajky. Takto obsah nahlásite Snapchatu, ktorý sa ním ďalej bude zaoberať. Nahlásenie môžete zrealizovať aj na webovej stránke podpory Snapchatu: support.snapchat.com.

Použite Ghost mode

Určite odporúčame povoliť v aplikácii Režim ducha, aby lokalizáciu vašich detí nebolo možné na kohokoľvek snapchatovej mape poslať ďalej. Ak režim chcete povoliť, prejdite na Snap Map a kliknite na ozubené koliesko v pravom hornom rohu. Tu zmeňte nastavenie na Ghost mode – Režim ducha.

Odstraňovanie správ

Odporučte svojim deťom, aby nikdy neposielali žiadne negatívne správy (alebo obrázky cez galériu v chate aplikácie), nakoľko prijímateľ si môže urobiť snímku obrazovky. Tiež je užitočné odporučiť im, aby si urobili snímku obrazovky, ak by im prišla akákoľvek nepríjemná správa, kým ju odosielateľ nevymaže. Na vymazanie správy stačí jednoducho stlačiť a podržať poslanú správu a kliknúť na vymazať.

Vypnite Quick add

Funkcia Rýchle pridanie pomáha priateľom nájsť sa navzájom v aplikácii. Je založená na spoločných priateľoch alebo číslach v telefónnom zozname v smartfóne, na ktorom je nainštalovaná appka. Porozprávajte sa s deťmi o tom, že táto funkcia môže otvoriť ich profil aj ľuďom, ktorých nemajú v priateľoch. Určite odporúčame, aby si deti túto funkciu vypili. Môžete to urobiť v nastaveniach.

Obmedzte zobrazenie príbehov

Deti môžu do svojho príbehu pridať videá a obrázky po celý deň, pričom sa budú zobrazovať ďalších 24 hodín. V predvolenom nastavení môžu príbeh vidieť iba ľudia v zozname priateľov. V nastaveniach ochrany osobných údajov však okrem tohto nastavenia Moji priatelia nájdete aj Vlastné, v ktorom si deti môžu vybrať konkrétnych priateľov, ktorí ich príbeh uvidia alebo ho uvidia všetci. Odporúčame porozprávať sa s deťmi o tom, koho majú v priateľoch a či je pre nich bezpečné, aby všetci z nich videli ich príbehy. Ak ide o menšie deti (cca do 12 rokov), nastaviť to, komu sa príbeh zobrazí, môžete spolu s nimi. V prípade tínedžera odporúčame rozprávať sa o tom, kto jeho príbehy vidí a odporučiť mu ich zobrazenie nastaviť tak, aby bolo pre neho bezpečné.



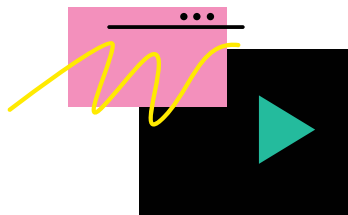
Rýchly rodičovský checklist

- Nastavte účty tak, aby deti nezdieľali polohu online.
- Hovorte o hodnote a dopadoch zverejneného obsahu.
- Pestujte si limity času s obrazovkou počas dňa.
- Rozprávajte o sextingu z pohľadu zákona.
- Naučte deti blokovať a nahlasovať neprimeraný obsah.
- Buďte im nablízku, keď vás potrebujú.



Povzbudenie

Skvelou pomôckou na to, čo zdieľať a čo nezdieľať na sociálnych sieťach, je otázka: Co by na to povedala babička? Co by na to povedal triedny učiteľ? Co by na to povedala osobnosť, ktorú obdivujem? Tieto otázky je potrebné sa spýtať sám seba predtým, ako sa rozhodneme niečo pridať do online priestoru. Naučte toto pravidlo aj vaše deti. Bude pre ne oveľa jednoduchšie a zmyslupnejšie dobre sa rozhodnúť. Nezabúdajte, že váš online priestor je pre nich vzorom. Ani vy sa v tom však nehýbete dlho. Dovoľte si robiť chyby. Dovoľte to aj im.



YouTube



YouTube je online platforma vlastnená spoločnosťou Google. Ktokoľvek na nej môže voľne sledovať videá iných alebo nahrávať a publikovať svoje vlastné. Používatelia sem nahrávajú rôzne druhy informácií, návodov, rád a iného zábavného video obsahu, ktorý sledujú, hodnotia a komentujú miliardy ľudí. Pre vás ako rodiča je dôležité presne vedieť, čo všetko tu vaše deti môžu nájsť a vidieť.

Nevhodný obsah

Všetky deti s Gmail účtami sa môžu prihlásiť na YouTube a získať tak prístup k videám. Niektorý obsah je označený ako vekovo obmedzený, keďže platforma funguje na báze overovania seba samého, deti môžu tieto pravidlá ľahko obísť udaním falošného dátumu narodenia. Takto sa môžu dostať do kontaktu s videami, ktoré sú vulgárne, obsahujúce násilie alebo iný nevhodný a ich veku neprimeraný obsah.

Obsahovo podobné videá

YouTube začne často automaticky prehrávať videá na základe sledovacích preferencií vašich detí. Zámernom toho je nalákať deti na podobný obsah a ďalšie sledovanie. Problémom však je, že YouTubeom vybraný podobný obsah môže byť neprimeraný veku vašich detí, a tak sa jednoducho stretnú aj s videami, ktoré sú pre ne absolútne nevhodné.

Kontakt s neznámymi

Keď sú deti prihlásené na YouTube prostredníctvom svojho Gmail účtu, je mnoho spôsobov, ako môžu posilať a prijímať správy. Či už prostredníctvom ikony správ, alebo cez záložku Informácie. Pre neznámych používateľov je tu hneď niekoľko možností dostať sa ku komunikácii s vašimi deťmi.

Video výzvy

Video výzva (video challenge) predstavuje kaskadérsky kúsok, niečo netradičné, prekonanie vlastného limitu (šport, umenie, ale aj vystavenie sa nebezpečenstvu). Tvorca videa nabáda ďalej svojich sledovateľov a divákov napodobniť ho, nafilmovať sa pri tom a video tiež zverejniť. Niektoré výzvy sú neškodné a vznikajú aj pre dobročinné účely, sú však aj také, ktoré ohrozujú bezpečnosť detí.

Zdieľanie videí

Ak majú vaše deti účet na Googli, môžu na YouTube nahrávať svoje vlastné videá. Aby to bolo možné, musia mať vytvorený vlastný youtubový kanál. V prípade, že vaše deti nemajú predvolené nastavenia len na súkromné posielanie videí, obsah, ktorý pridajú, môže sledovať ktokoľvek. Rovnako je tu pre sledovateľov možnosť tieto videá komentovať a ďalej zdieľať, čo môže vystaviť súkromie vašich detí mnohým rizikám.

Používanie YouTubeu bez nástrah

1.

Obmedzené prístupy

Obmedzený mód pomáha skryť nepríjemné videá určené len pre dospelých. Využíva pri tom vlastný automatizovaný systém YouTubeu, ktorý zohľadňuje to, ktorý obsah bol inými používateľmi označený červenou vlajkou ako nevhodný obsah. Tento mód je nutné aktivovať v nastaveniach na každom zariadení individuálne.

2.

Nastavenie sledovateľov

Nastavenia youtubových kanálov vašich detí si zmeňte tak, aby ste sami určili, kto môže sledovať, komentovať či zdieľať ich obsah. Obsah kanálov môže byť: verejný (obsah vidia všetci); súkromný (dostupný len ľuďom, s ktorými to zdieľate bez možnosti zdieľania z ich strany) a nezaradený (dostupný len ľuďom, s ktorými obsah zdieľate s možnosťou zdieľania z ich strany).

3.

Blokujte nepríjemných používateľov

Ak by sa vaše deti náhodou stretli s prejavmi kyberšikany ako napr. obťažovanie a neodbytné urážlivé komentáre, odporúčame možnosť jednotlivých používateľov zablokovať. Ak to urobíte, dotyčný nebude vidieť žiadne videá od vašich detí, nebude môcť komentovať, zdieľať a nebude mať ani možnosť vaše deti naďalej kontaktovať. Ak aj máte nastavené sledovanie len na okruh blízkych a napriek tomu sa s prejavmi hrubosti stretnete, odporúčame vám postupovať rovnako. Buďte príkladom nulovej tolerancie v hrubom a obťažujúcom správaní aj v širšom rodinnom okruhu či medzi priateľmi a blízkymi.

4.

Prispôbte si YouTube

Považujeme za prínosné, ak rodičia venujú pozornosť tomu, čo ich deti sledujú používaním rôznych funkcií. Funkcia Playlist vám umožní spoločne vybrať videá, ktoré sa budú prehrávať za sebou nepretržite bez toho, aby YouTube vkladal svoje navrhované videá a obsah. Funkcia Odbery vám umožní spoločne vybrať vhodné kanály, ktoré môžu vaše deti sledovať. Odporúčame vám vypnúť funkciu automatického prehrávania prepnutím modrého tlačidla vedľa odkazu na ďalšie video pri prehrávaní videa.

5.

Rodinný Google účet

Odporúčame vám vytvoriť si rodinný Google účet, ktorý bude používať celá rodina. To vám umožní mať prehľad o tom, čo vaše deti sledujú, nahrávajú a zdieľajú. YouTube kanál vašich detí vám navyše zobrazí posledné pozreté videá, históriu vyhľadávania, ale aj odporúčené videá a kanály.

6.

Vlastný účet

Rovnako si môžete vytvoriť vlastný účet a sami objavovať funkcionalitu platformy. Naučíte sa označovať nevhodný obsah, moderovať komentáre pod videami a blokovať používateľov. Pomôže vám to vybudovať si sebaistotu pri dohliadaní a poskytovaní pomoci vašim deťom. Staršie deti môžu, naopak, pomôcť pri zakladaní účtu vám. Je možné, že sa z toho stane aj spoločná téma a spoločne strávený čas.

7.

Hovorte o nenávisných komentároch

Akonáhle vaše deti zverejnia svoje video verejne, môže ho vidieť, komentovať či zdieľať celý svet. Cudzí ľudia budú môcť obsah videa komentovať pozitívne alebo aj negatívne. Odporúčame preto venovať pozornosť komentárom pod videom a ostatným interakciám svojich detí v rámci platformy. Hovorte spolu o nenávisných komentároch a o tom, čo spôsobujú.

8.

Oblíbené kanály

Je dobré vedieť, ktoré kanály sú medzi vašimi deťmi populárne. K súčasne najpopulárnejším kanálom na Slovensku patria: Exploited, Moma, GoGoManTV, VidaduTV, Selassie, Naked Bananas a iné. Prebádajte tento svet svojich detí spolu s nimi. Oceňte, ak sa vám otvorí, niektoré videá vám ukážu či budú sledovať s vami. Skúste byť príliš kontrolujúci, vynechajte odsúdenie či hodnotenie výberu. Rozprávajte sa o tom, čo im sledovanie videí prináša.

9.

Vekové odporúčania

YouTube a YouTube Kids sa rýchlo stávajú hlavnými vybranými miestami pre sledovanie obsahu u detí už od 3 do 15 rokov. Je veľmi pravdepodobné, že tento trend bude v budúcnosti ešte stúpať. Je tiež možné, že deti sa budú oboznamovať s týmito platformami stále od skoršieho veku. Preto je dôležité a prínosné pochopiť pozitíva a poznať aj negatíva týchto platforiem.

Napriek tomu, že sme uviedli najmä informácie, ktoré majú vašim deťom zaistiť bezpečie pred rizikami na YouTube, pozitív je omnoho viac. YouTube deťom prináša množstvo náučných videí, ktoré vaše deti využívajú pri príprave do školy. Vznikajú špeciálne kanály, ktoré im ponúkajú školské učivo modernou a atraktívnou formou.

Jeden z najznámejších je momentálne Dejepis Inak. Tiež sa tu objavuje mnoho návodov, ktoré deti využívajú pri kreatívnych činnostiach, záľubách či športe. YouTube je prvým miestom, na ktoré zájdu, keď sa chcú dozvedieť viac informácií o tom, čo ich zaujíma, pretože video je formou, ktorá je ich generácii najbližšia. Aj voči sociálnej sieti YouTube odporúčame mať otvorený prístup. Užívajte si jej výhody a umožnite deťom, aby vďaka videám inovatívnym spôsobom získavali nové informácie, poznatky a inšpirácie k tvoreniu.



Rýchly rodičovský checklist

- Zoznámte sa s možnosťami, ktoré ponúka YouTube.
- Vytvárajte zoznamy videí vhodné pre menšie deti.
- Odoberajte len kanály, ktoré vás zaujímajú.
- Prebádajte kanály, ktoré zaujímajú vaše deti.
- Na domáce pozieranie si vytvorte spoločný Google účet.





Povzbudenie

YouTube je jednou zo sociálnych sietí, ktorú máte pravdepodobne prebádanú aj vy. Ak to tak nie je, máte príležitosť byť zvedaví spoločne s vašimi deťmi a dovoliť im objavovať ju spolu s vami. Nájdite si kanály, ktoré vás budú baviť spoločne – šport, tanec, hudba, návody na pečenie či kreatívne činnosti. Nezabudnite to preniesť do bežného života a použiť. Ak sa vám to podarí aspoň raz – oceňte sa. My sme na vás rozhodne hrdí!



WhatsApp je momentálne jednou z najobľúbenejších aplikácií na posielanie správ. Viac ako 1,5 miliardy ľudí vo viac ako 180 krajinách ju používa na odosielanie a prijímanie textových správ, fotografií, videí a dokumentov, ale aj na uskutočňovanie hlasových hovorov a videohovorov cez internet. Bezplatná aplikácia správy priamo šifruje, čo znamená, že ich môžu čítať iba ľudia, ktorí si ich medzi sebou posielajú, či už individuálne, alebo v skupinovej konverzácii. Žiadne tretie osoby, aj keď aplikáciu používajú, a dokonca ani WhatsApp komunikáciu nedokážu prečítať.

Veková hranica

Minimálny vek potrebný na zriadenie si WhatsApp účtu je od roku 2018 16 rokov. V minulosti bol nižší – 13 rokov a ten stále platí pre zvyšok sveta. WhatsApp neuvádza, či podnikne nejaké kroky, ako je napr. zrušenie účtu alebo získanie rodičovského povolenia pre používateľov vo veku od 13 do 16 rokov, ktorí si ho založili ešte podľa starých podmienok.

Spam a podvody

Prostredníctvom aplikácie WhatsApp ľudia občas dostávajú správy, ktoré voláme spam. Obsahujú linky na rôzne odkazy a súťaže, v ktorých je možné získať výhry od neautorizovaných tretích strán alebo od podvodníkov. Bežný podvod, s ktorým sa používatelia WhatsAppu môžu stretnúť, sú falošné správy o vypršaní predplatného alebo verzie WhatsApp zadarmo, s cieľom vylákať od nich peniaze, ktoré pošlú na nejaký fiktívny účet. Medzi ďalšie podvodné správy patria pokyny na preposielanie tzv. reťazových správ za finančnú odmenu alebo za darček od firmy WhatsApp alebo od inej osoby.

Nástroje len pre admina a kyberšikana

Šikana je nevhodné správanie jednej osoby alebo skupiny osôb voči inej osobe (obeti). K taktikám šikany patria obťažovanie, vyhrážanie, ponižovanie, tresty, fyzické alebo psychické ublíženie. Šikana prebieha, samozrejme, aj v online priestore. Hovoríme vtedy o odosielaní výhrážnych alebo posmešných textových alebo hlasových správ, obrázkov a videí s cieľom ponižovať prijímateľa alebo mu ublížiť. Funkcie skupinového chatu a videohovoru umožňujú, aby sa viacerí ľudia mohli zhovárať súčasne, čo je výborná a prínosná funkcia. Aj tu však potenciálne hrozí, že členovia skupiny môžu svojimi komentármi alebo neprímeranými vtipmi niekomu ublížiť, ohroziť ho alebo ponižovať. Funkcia admin – správca skupiny v skupinovom rozhovore, umožňuje osobe, ktorá je adminom, väčšiu kontrolu nad tým, kto a aké správy odosiela. Aj keď to môže byť jednostranne prospešné, správca skupiny má právo blokovať hocikoho, kto uráža alebo neprímerane reaguje na iného člena skupiny.

Cudzí ľudia

Ak chcete začať chat vo WhatsApp, musíte mať túto aplikáciu stiahnutú a musíte poznať mobilné číslo kontaktu, s ktorým chcete hovoriť. WhatsApp však dokáže identifikovať tie kontakty vo vašom zariadení (napr. v smartfóne), ktoré aplikáciu tiež používajú. Ak teda svoj kontakt nájdete medzi kontaktmi v aplikácii Whatsapp, môžete začať spoločnú komunikáciu. Ak vaše deti alebo tínedžeri zdieľajú svoje telefónne číslo s niekým, koho nepoznajú, tento človek ich môže jednoducho kontaktovať aj prostredníctvom WhatsApp.

Zdieľanie polohy

Funkcia Poloha – lokalizácia umožňuje používateľom zdieľať svoju aktuálnu polohu v reálnom čase so svojimi kontaktmi v chate, čo umožňuje napr. vašim deťom ukázať vám, kde sa práve nachádzajú. Túto funkciu, ktorá sa dá nájsť po stlačení tlačidla pripojiť, popisuje WhatsApp ako „jednoduchý a bezpečný spôsob, ako dať ľuďom vedieť, kde sa práve nachádzate“. Zdieľanie polohy je už bežnou funkciou aj v iných aplikáciách vrátane snapchatovej Snap Map a Messengera od Facebooku. Pre deti môže byť užitočným nástrojom na to, ako informovať svojich blízkych o tom, že sú v bezpečí. V zdieľaní polohy však treba byť veľmi opatrný. V prípade chatovania s ľuďmi, ktorých deti nepoznajú osobne alebo ich poznajú len veľmi málo, môže byť zdieľanie polohy nebezpečné. Rovnako neodporúčame zdieľanie polohy v takej skupinovej konverzácii, v ktorej používateľ nepozná všetkých jej členov.

Bezpečný profil

K tomu, aby niekto pridal vaše deti do whatsappových kontaktov, je potrebné telefónne číslo. Napriek tejto skutočnosti vám odporúčame aj ďalšie bezpečnostné opatrenia. Jedným z nich je taká zmena nastavenia, ktorá zredukuje ľudí, ktorí uvidia profilovú fotku alebo status vašich detí. V aplikácii je možné vybrať si, či tieto informácie môžu byť prístupné pre každého, moje kontakty alebo pre nikoho. Odporúčame zvažovať medzi poslednými dvoma možnosťami.

Blokujte ľudí

Ak vašim deťom prišiel spam, urážlivé správy, nevhodné súbory alebo sa niekto cudzí pokúšal o telefonát, odosielateľa odporúčame zablokovať. Správy a aktualizácie statusu odoslané blokovaným kontaktom sa v telefóne nezobrazia a zostanú nedoručené. Blokovanie niekoho odstráni tento kontakt zo zoznamu kontaktov v aplikácii WhatsApp. Ďalej bude potrebné odstrániť ho aj z klasického telefónneho zoznamu v zariadení. Kontakt zablokujete otvorením chatovej konverzácie s daným človekom po ťuknutí na tlačidlo Nastavenia.

Nahlasujte podvody

Naučte sa nahlasovať podvodné správy a ukážte to aj deťom. Odporúčte im, aby nezdieľali ani neposielali ďalej správy, ktoré vyzerajú podozrivo alebo znejú, naopak, až príliš dobre a neuveriteľne. Keď deti prvýkrát prijímajú správu z neznámeho čísla, dostanú možnosť nahlásiť číslo ako spam priamo v chate. Nahlasenie kontaktu alebo skupiny je možné realizovať pomocou nasledujúcich krokov: 1. Otvorte chat. 2. Klepnutím na meno kontaktu alebo skupiny otvoríte informácie o danom profile. 3. Prejdite nadol a ťuknite na nápis Nahlásiť spam.

Opustite skupinu

Ak sú vaše deti súčasťou skupinového rozhovoru, ktorý v nich vyvoláva nepríjemné pocity alebo boli pridané do skupiny, ktorej súčasťou sa nechcú stať, môžu skupinu opustiť. Odporúčame, aby ste si spoločne s deťmi prešli postup, ako skupinu opustiť. Ak niekto skupinu opustí raz, môže byť ešte adminom pridaný späť. Ak ju však opustí aj druhý raz, nie je možné ho opätovne do skupiny pridať.

Lokalizujte sa bezpečne

Ak vaše deti potrebujú používať funkciu Poloha – lokalizácia, ktorú zdieľajú s vami alebo s priateľmi, odporučte im, aby ju zdieľali iba počas tej doby, keď zdieľanie potrebujú. WhatsApp poskytuje možnosť zdieľať polohu 15 minút, 1 hodinu alebo 8 hodín.

Odstráňte neúmyselné správy

Ak vaše deti poslali správu do nesprávneho chatu alebo ak v správe, ktorú poslali, bola chyba, stále ju môžu odstrániť. Stačí na správu kliknúť, dlhšie ju podržať prstom a následne sa zobrazia možnosti Odstrániť a Vymazať pre všetkých. Aplikácia umožňuje po odoslaní vymazať správu do siedmich minút. Je však dôležité si uvedomiť, že príjemcovia mohli správu pred jej odstránením vidieť a urobiť si snímku obrazovky (screenshot).



Rýchly rodičovský checklist

- Zistite si viac o podvodných správach a spamoch.
- Naučte deti, ako odstraňovať spamy a neúmyselné správy.
- Hovorte o správaní a komunikácii v skupinách, v ktorých sú.
- Oceňte, ak odišli zo skupiny, v ktorej sa necítili dobre.
- Pochváľte ich, ak sa v skupinovej diskusii zastali kamaráta.
- Naučte ich neodpovedať cudzím ľuďom, prípadne ich blokovať.



Povzbudenie

Vaše deti ste už naučili robiť množstvo vecí. Povzbudili ste ich pri prvých krokoch, pri prvých vetách, pomohli ste im naučiť sa držať a jesť príborom. Mnohé veci boli pre ne nové a neprebádané, tak ako svet onlinu. Je to svet, ktorý je možno nový a neprebádaný aj pre vás, preto to môže byť vaša spoločná téma. Rovnako vás to môže spojiť a naučiť sa komunikovať častejšie s rodinou, s ktorou sa tak často nestretávate, alebo môžete v rodinnej skupine pozorovať, ako sa vyvíja schopnosť vašich detí komunikovať cez text. Je úžasné, že môžete byť pri tom a ak budú deti cítiť, že pri tom byť chcete, budú šťastné.



Discord je jedným z najpopulárnejších komunikačných nástrojov pre hráčov s viac ako 14 miliónmi používateľov. Umožňuje vytvárať alebo sa pripojiť k tzv. serverom, na ktorých môžu spolu používatelia komunikovať prostredníctvom textových správ alebo hlasových hovorov. K dispozícii sú tiež priame správy alebo videohovory.

Nevhodný obsah na chate

Vaše deti majú na Discorde prístup na takmer akýkoľvek chatovací server. To znamená, že môžu byť ľahko vystavené nevhodnému alebo potenciálne škodlivému obsahu a konverzáciám.

Neregulované interakcie

Interakcie na platforme sú do značnej miery neregulované. V praxi to znamená, že ostatní používatelia môžu ľahko povedať a ukázať vašim deťom veci, ktoré by pre ne mohli byť urážlivé a rozrušujúce. Súťaživá náтура hier môže viesť používateľov k agresívnejším prejavom správania.

Skryté poplatky

Aj keď je základný balík platformy bezplatný, vaše deti budú cielene nabádané k tomu, aby si predplatili prémiový účet. Ten totiž poskytuje ďalšie výhody, ako sú napríklad animované emotikony a hry zadarmo. Tieto dve možnosti sú známe ako Nitro Classic (stojí 4,99 USD mesačne) a Nitro (stojí 9,99 USD mesačne).

Riziko kyberzločinu

Vaše deti môžu byť podnecované k tomu, aby zdieľali osobné údaje seba alebo svojich priateľov, a to buď prostredníctvom tlaku rovesníkov, alebo pre zábavu, bez toho, aby si uvedomovali dôsledky.

Falošná identita

Na vytvorenie účtu vám stačí iba používateľské meno a profilový obrázok, vďaka čomu je veľmi jednoduché skryť svoju skutočnú identitu. Používatelia sa môžu z ktoréhokoľvek miesta na svete pripojiť k chatovaciemu serveru, poslať deťom správu a rýchlo odísť, aby sa vyhli odhaleniu, čo potenciálne vytvára ideálne podmienky pre tzv. grooming.

Discord bez nástrah

Rozumné zdieľanie

Čokoľvek vaše deti povedia alebo zdieľajú na tejto platforme, môže v skutočnosti vidieť, počuť a zdieľať veľké publikum. Budte opatrní a hovorte s vašimi deťmi o rizikách a možnostiach ochrany. Uistite sa, že vaše deti rozumejú a nezdieľajú nič, čo by mohlo pôsobiť škodlivo a vystavilo by ich samých alebo ich blízkych nejakému riziku.

Nastavenia

Aby ste deti chránili, uistite sa, že majú k účtom vytvorené silné heslá. Kvôli ďalšej bezpečnosti môžete zväziť funkciu dvojfaktorovej autentifikácie. Je tiež dôležité pripomenúť deťom, aby nikdy nezdieľali svoje osobné údaje alebo osobné údaje iného používateľa.

Žiadosť o priateľstvo

Na karte Priatelia môžete obmedziť, kto je schopný deťom odoslať žiadosť o priateľstvo. Je dobré zrušiť výber predvolenej možnosti, ktorá umožňuje komukoľvek túto žiadosť poslať. Odporúčame s deťmi hovoriť aj o tom, čo sa môže stať, ak umožnia cudzím osobám spojiť sa s nimi prostredníctvom tejto platformy.

Nahlasovanie a blokovanie

Zistite, či vaše deti vedia, ako nahlasovať a blokovať používateľov, ktorí zdieľajú na tejto platforme nevhodný obsah, svojím obsahom obťažujú alebo sú svojím správaním v online priestore podozriví. Ak sa vám vaše deti zdôveria s tým, že tu zažili niečo nevhodné a citlivé, kontaktujte Discord priamo pomocou emailu abuse@discordapp.com. Je užitočné naučiť deti robiť screenshot obrazovky, na ktorom môže byť zachytený daný nevhodný obsah (negatívne interakcie a pod.), ktoré sa dajú na uvedený e-mail priamo zaslať v prípade, že ide naozaj o problémové konanie.

NSFW obsahu

Verejné fóra na Discorde sú potenciálnym miestom nevhodného obsahu, na ktorý by ste si mali dávať pozor. Existuje maskot Discord známy ako Wumpus, ktorý má zastupovať kohokoľvek do 18 rokov. Každý, kto zverejní obsah nevhodný do 18 rokov, by ho mal označiť ako NSFW (Nevhodné pre Wumpusa).

Rešpektujúci online

Je dôležité, aby ste svoje deti učili správať sa k ostatným používateľom s rešpektom a správať sa v online prostredí rovnako, ako by sa to dialo v realite. Nájdite si čas a prečítajte si so svojimi deťmi pokyny pre komunitu spoločnosti Discord. Nájdete ich na www.discordapp.com/guidelines.

Bezpečné správy

Odporúčame aktivovať možnosť Bezpečné priame správy. Funkcia tohto nastavenia spočíva v prehľadávaní a odstraňovaní všetkých priamych správ odoslaných vašim deťom, ktoré obsahujú explicitný obsah.



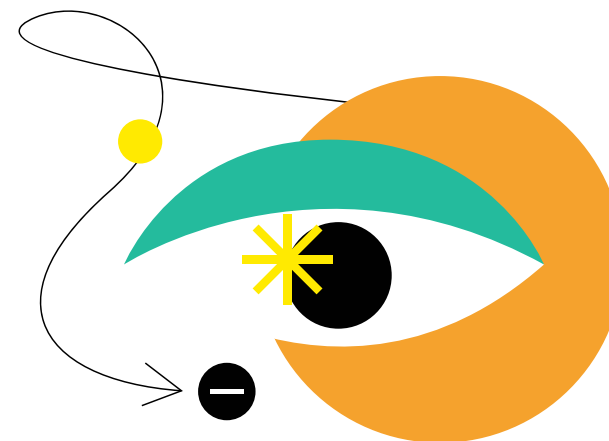
Rýchly rodičovský checklist

- Zistite si viac o platforme Discord, nechajte o nej hovoriť deti.
- Hovorte veľa o zdieľaní osobných údajov seba a blízkych a čo sú riziká.
- Vytvárajte si silné heslá a podporujte v tom aj deti.
- Oceňte, ak vám povedia o cudzích osobách, ktoré zablokovali alebo nahlásili.
- Naučte deti robiť screenshot obrazovky na prípadné použitie dôkazov.
- Prečítajte si spoločne pokyny pre komunitu Discord.



Povzbudenie

Možno si pri nových typoch sociálnych sietí hovoríte, naozaj je ich toľko? Je možné, že vaše deti všetky sociálne siete nelákajú. Aj v tom prípade je však užitočné o nich vedieť a byť pripravení, ak by taká situácia nastala. Určite to neznamená, že by ste aj vy mali mať na týchto sieťach konto alebo na nich tvoriť obsah. Ak už vaše deti Discord zaujíma a trávia na ňom svoj čas, nezabudnite na rolu veľkého fanúšika. Zaujímajte sa, buďte súčasťou, nechajte si vysvetliť, ako to na tejto sieti funguje. Hovorte o bezpečnosti a otvorte aj citlivé témy – či videli niečo, čo sa im nepáčilo, ako sa zachovali a podobne. Oceňujte každé jedno správanie, ktoré vedie k ich vlastnej bezpečnosti, či už si sami od seba nastavili silné heslo, alebo zablokovali niekoho, kto im písal nepríjemné správy, alebo sa jednoducho na sieťach očividne správajú tak, akoby to bol reálny svet – rešpektujúco a milo. Ste skvelí. Držte sa a odmeňte sa.





Online zoznamky Tinder a Badoo



Tinder a Badoo sú najrozšírejšími bezplatnými aplikáciami, vďaka ktorým sa môžeme zoznamovať s novými ľuďmi. Využívajú ich najmä dospelí ľudia, ktorí hľadajú partnera. V online zoznamkách si môžu prezerat krátke profily ľudí s fotkami a stručným popisom záujmov. Obe online zoznamky sú založené na jednoduchom hodnotení človeka označením a presunutím ho do sekcie áno alebo nie. Ak sa obaja používatelia ohodnotia možnosťou áno, vytvorí sa zhoda alebo match. V tom prípade si používatelia môžu začať písať.

Vekové obmedzenia

Veková hranica na využívanie oboch týchto aplikácií je 18 rokov. Keďže tieto aplikácie nezodpovedajú za obsah, ktorý používatelia pridávajú, nemôžu ani zaručiť bezpečnejšie prostredie pre maloleté osoby. Napriek tomu oficiálne štatistiky Tinderu z roku 2015 hlásia, že až 30 % používateľov sa nachádza vo vekovej hranici od 16 do 24 rokov.

Vytvorenie profilu

Na vytvorenie profilu je potrebných niekoľko základných informácií. Povinné sú pohlavie, vek a meno používateľa. Na vytvorenie profilu je taktiež potrebná emailová adresa, telefónne číslo alebo synchronizácia s facebookovým účtom. Na prihlásenie na Badoo je nutné si zvoliť aj profilovú fotku a vybrať domovské mesto. Ďalšie informácie, ktoré zhromažďujú tieto aplikácie, sú záujmy, názory, informácie týkajúce sa výzoru, sexuálnej orientácie, náboženstva alebo správania používateľa.

Zdieľanie informácií

Aplikácie poskytujú rôzne možnosti na rozšírenie svojho profilu. Pri niektorých informáciách je nutné a bezpečné zostávať opatrní. Osobné informácie, ako je napríklad zamestnanie, vzdelanie alebo druh bývania (konkrétne aplikácia Badoo povoľuje označiť možnosť ako – sám, v študentskom domove, s kamarátmi alebo v zdieľanom byte), je vhodné nezverejňovať.

Typ fotografií

Pri vytváraní profilu je v aplikácii Badoo možnosť overenia si svojej profilovej fotografie. Táto možnosť ponúka ľuďom istotu, že človek, ktorý je na fotografii, reálne spravuje svoj účet. Po dokončení overovania fotografie dostane používateľ modrú kvačku a zároveň má možnosť vybrať si len tých používateľov, ktorých profil bol rovnako overený. Rovnako aj pri pridávaní fotografií na svoj profil platí niekoľko zásad – na fotografii musí byť vidno tvár používateľa, na fotografii nesmú byť spolu s používateľom osoby mladšie ako 18 rokov. Ak tieto požiadavky nebudú splnené, môže sa stať, že profil bude z aplikácie vymazaný.

Funkcie v aplikáciách

Aplikácie majú dve základne funkcie: prvou je pole, ktoré zobrazuje potenciálne zhody a výber partnerov. Druhou je konverzácia, ktorá sa otvorí po spoločnej zhode. V nej sa môžeme ďalej zoznamovať. Pri konverzácii v aplikácii Tinder nie je povolené posielanie fotiek. V aplikácii Badoo je povolené posielanie fotiek až potom, čo nám človek na našu správu odpovie. V konverzáciách je možné poselať si gif obrázky alebo emotikony. V aplikácii Badoo je povolené poselať aj hlasové správy. V aplikácii Badoo chýba možnosť vymazania alebo zrušenia svojho profilu, čo je v aplikácii Tinder možné.

Bezpečnostné funkcie

Možnosť nahlásenia obsahu alebo profilu je hneď niekoľko. V aplikácii Badoo sú na výber možnosti nahlásenia ukradnutej fotografie, nevhodného obsahu, nahlásenia hrubosti alebo urážky, spamu (posielanie informácií o službách), scamu (falošného profilu) alebo možnosť nahlásenia používateľa, ktorý je neploletý. Aplikácia Tinder okrem nevhodného profilu povoľuje aj nahlásenie nevhodného správania v offline priestore alebo nahlásenie obavy, že niekto by mohol byť v nebezpečenstve. V roku 2020 Tinder ohlásil dve nové bezpečnostné funkcie: prvou je posielanie selfie pred tým, ako sa používatelia stretnú na rande za účelom overenia si identity používateľov. Druhou je panic button, ktorý po stlačení privolá bezpečnostné zložky, ak stretnutie neprebíha bezpečným spôsobom. Panic button zároveň odošle naše osobné informácie a polohu ľuďom, ktorí nám v tejto situácii môžu pomôcť. Tieto funkcie momentálne nie sú optimalizované pre EU, Tinder ich zavedenie zvažuje.

Nahlasujte nevhodné správanie

Aplikácie Tinder aj Badoo majú niekoľko zásad používania. Za nevhodné sa považuje, ak obsah:

- Propaguje nahotu alebo ide o sexuálny obsah (obsah explicitný alebo pornografický).
- Propaguje násilie alebo obťažovanie v akejkoľvek forme: stalking (sledovanie), vyhružky, šikana alebo zastrašovanie. Zároveň tam patrí aj posielanie sexuálneho obsahu ľuďom, ktorí na to nedali svoj priamy súhlas.
- Toleruje násilný, grafický alebo krvavý obsah. Rovnako aj činy, ktoré obhajujú alebo podporujú násilie akéhokoľvek druhu vrátane vyhružania a podpory terorizmu.
- Obhajuje, propaguje alebo navádza k samovraždám a sebapoškodzovaniu.
- Šírí nenávisťné prejavy na základe rasy, náboženstva, sexuálnej orientácie, veku, pohlavia a pod.
- Od nás používatelia žiadajú peniaze alebo propagujú svoje služby, firmy alebo iné obchodné ponuky.

Bezpečné online prostredie

- Nezverejňujte svoje osobné údaje alebo údaje svojich blízkych.
- Neposielajte peniaze ani nezverejňujte finančné informácie neznámym ľuďom, ani ak tvrdia, že ich potrebujú.
- Vyvarujte sa informácií, ako sú rodné číslo, adresa bydliska alebo zamestnania.
- Nezdierajte činnosti, ktoré robíte pravidelne na nejakom mieste – svoju rutinu. Ak ste rodič, nezverejňujte ani informácie o svojich deťoch a ich rutine.
- Komunikáciu s neznámym človekom obmedzte na jednu platformu (Badoo, Tinder). Vždy sa presvedčte, že platforma, na ktorej komunikujete, má zabezpečenie a môžete konverzáciu kedykoľvek prerušiť.
- Predtým, než neznámym ľuďom posuniete svoje osobné informácie (telefónne číslo, facebookový profil), vyžiadať si videohovor na overenie totožnosti človeka.
- Pozor na zámorské vzťahy. Ak sa osoba, s ktorou komunikujete, nechce stretnúť, odmieta videohovor, nechce povedať svoje pravé informácie a žiada finančnú pomoc, prestaňte s ňou komunikovať. Hlavne ak tvrdí, že ma záujem budovať si s vami dlhodobý seriózný vzťah.
- Nahlaste každé podozrivé správanie. Ak máte podozrenie, že človek, ktorý si s vami píše, nie je ten, za koho sa vydáva alebo porušuje pravidlá používania aplikácie, máte možnosť ho zablokovať a nahlásiť. Takto už nebude mať prístup k vašim informáciám a vy zostanete v bezpečí.

Bezpečné stretnutie naživo

- Nechajte si dostatok času na spoznávanie. Pred stretnutím vyskúšajte videohovor alebo telefonický hovor na overenie totožnosti človeka.
- Stretnutie by malo prebiehať počas dňa, na verejnom mieste, najlepšie tam, kde to poznáte a viete rýchlo odísť. Nikdy nechodte na prvom stretnutí k neznámym ľuďom ani ich nepozývajte k sebe domov.
- Povedzte o svojich plánoch rodine a kamarátom. Vytvorte si tajné heslo, ktoré použijete v prípade nutnosti. Je dobré si stanoviť aj presný čas, kedy prídete domov.
- Vždy majte pripravené možnosti odchodu. Pozrite si odchody autobusov, vlakov, prídte vlastnou dopravou alebo požiadajte kamaráta, nech čaká na vašu SMS.
- Majte pripravenú výhovorku pre prípad, že budete chcieť odísť. Verte svojim inštinktom a nikdy nezostávajte na schôdzke, ktorá nie je príjemná.
- Dávajte si pozor na svoje limity. Neužívajte drogy ani alkohol vo zvýšenej miere, ak niekomu nedôverujete. Požívajte len také nápoje a jedlá, ktoré vám priamo doniesol čašníik alebo ste pri ich príprave boli.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si informácie o online zoznamkách.
- Rozprávajte sa o tom, ktoré údaje je lepšie nezverejňovať online.
- Prebádajte bezpečnostné funkcie zoznamiek a predchádzajte rizikám.
- Oceňte ich, ak s vami hovoria otvorene a s dôverou.
- Hovorte o bezpečnosti v prípade stretnutí na živo.



Povzbudenie

Aj keď sa to možno nezdá, nástrojov na prevenciu bezpečnosti máme v dnešnom svete oveľa viac, ako mali ľudia v minulosti. Tak ako sa informujeme o nežiaducich účinkoch liekov alebo sa snažíme chrániť pri športe či jazde autom, tak isto sa môžeme chrániť pri pobyte v online priestore. Tínedžeri majú ešte vývojové obmedzené možnosti, zložité a búrlivé emócie a prežívanie, ale majú vás, citlivých sprievodcov, ktorí sú tu pre nich, keď potrebujú. Je to dôležitá, často nedocenená práca, za ktorú sme vám vďační.



Twitch



Twitch je live streamovacia služba, pôvodne pre hráčov online hier (gamerov), ktorej vlastníkom je Amazon. Môžete v rámci nej sledovať, ako ľudia hrajú hry a počúvať, ako ich komentujú. Denne na nej sleduje živé prenosy 15 miliónov aktívnych používateľov. Viac ako 3 milióny ľudí na nej denne streamuje hranie videohier alebo iný obsah. Na Twitchi sú kanály venované takmer všetkým populárnym videohram, ktoré si možno predstaviť – tým najnovším, ale aj retro hram. Hrajú sa tu gamerské súťaže, profesionálne turnaje a každý kanál má aj chat, v ktorom je možné aktívne sa do prenosu zapojiť prostredníctvom komentárov. Navyše, okrem live streamov videohier môžete na Twitchi nájsť množstvo iných kanálov s rôznym zameraním od varenia cez hudbu a umenie až po cestovanie alebo napríklad aj live stream s psychológmi (kanál IPckosk).

Živé a necenzurované

Keď sa hráči zapájajú do hrania hier, obvyčajne používajú nadávky, vulgarizmy a urážky. Je teda vysoko pravdepodobné, že vaše deti môžu pri sledovaní počuť alebo čítať neadekvátne slová a tiež byť vystavené neadekvátnemu vizuálnemu obsahu prostredníctvom videa. Pozitívnu správou je, že mnoho streamerov (ľudí, ktorí vysielajú prostredníctvom živého videa) si uvedomuje, že ich prenosy sledujú aj tínedžeri. Na komunitu, ktorá sa okolo ich hrania hier tvorí, chcú mať pozitívny vplyv, a tak si dávajú pozor na jazyk a snažia sa byť svojim sledovateľom nápomocní.

Prevencia rizík

Nemáme veľa možností, ktoré môžeme využiť na to, aby sme zabránili deťom dostať sa na Twitchi do kontaktu s neslušným obsahom. Ak však vieme o používateľoch, ktorí nám robia ťažkosti alebo sa správajú nevhodne voči nám alebo iným, môžeme ich zablokovať. Ideálne je stráviť nejaký čas na Twitchi spolu s deťmi a rozprávať sa o ich skúmaní rôznych kanálov. Urobíte si prehľad toho, aký obsah vaše deti sledujú a čo im prináša. Keďže na Twitchi nie je možnosť rodičovskej kontroly, získať ju môžete práve rozhovorom a záujmom o to, čo vaše deti na tejto streamovacej službe robia. Ak sú vaše deti rozrušené komentármi v chate, je možné ho skryť kliknutím na malú šípku napravo od tlačidla Odoberať.

Násilné hry a sexuálny obsah

Rovnako ako ďalšie podobné streamovacie služby, aj Twitch uvádza 13 rokov ako vekovú hranicu, od ktorej si deti môžu v tejto streamovacej aplikácii vytvoriť účet. Prakticky však neexistuje nič, čo by im zabránilo prihlásiť sa jednoduchým zadáním falošného dátumu narodenia. Obsah, ktorý sa nachádza na Twitchi, môže okrem nevhodného jazykového prejavu obsahovať aj videá, ktoré sú určené výhradne dospelým – násilné hry a sexuálny obsah. Používatelia na Twitchi hrajú rôzne hry, ktoré sú dostupné na trhu a majú označenie 18 plus, čo už naznačuje, že sa v nich vyskytuje násilie alebo sexuálny obsah a sú určené dospelým používateľom.

Ochrana

Neexistuje nič, čo by mohlo zabrániť tínedžerom v prístupe k akémukoľvek kanálu, ktorý chcú na Twitchi sledovať, okrem úplného zablokovania prístupu na tento web, ktoré je možné nastaviť si v rodičovskom zámku. Na Twitchi je aj veľa obsahu vhodného pre deti, môže však byť náročné rýchlo identifikovať, ktorý to je. Najvhodnejšie preto je stráviť s deťmi na Twitchi nejaký čas a pozrieť sa na to, ktoré kanály sú vzhľadom na ich veku vhodné. Nie je vylúčené, že počas vašej prítomnosti budú deti sledovať vhodný obsah a vo chvíľach, keď tam nebudete, sa dostanú aj k veku neprimeraným hram a streamom. Uistite ich o tom, že ste tu pre nich a môžu s vami hovoriť o čomkoľvek, čo na Twitchi uvidia, môžu vám porozprávať, ak im je obsah príjemný, nepríjemný alebo prekvapujúci či nezrozumiteľný.

Potencionálne platby

Twitch je v predvolenom nastavení podporovaný reklamou, existuje však možnosť mesačného predplatného nazývaného Twitch Turbo, ktorý ponúka sledovanie bez reklám. Zároveň je možné prihlásiť sa na odber kanálov jednotlivu. Kanály môžu byť tiež individuálne spolpatnené. K dispozícii je tiež Twitch Prime – prémiová služba, ktorá je súčasťou členských predplatných Amazon Prime a Prime Video, ktoré ponúkajú bonusové hry, exkluzívny obsah v hre a Twitch Merch – internetový obchod ponúkajúci reklamný tovar ako napr. trička a mikiny. Twitch Bits je virtuálna mena, ktorá týždňom umožňuje podporovať streamerov alebo vďaka kúpeným emotikonom získať ich pozornosť v chate. Bits si používatelia kupujú za skutočné peniaze. Lahko môžete pozorovať, ako náklady na využívanie Twitchu môžu rásť priamo úmerne tomu, ako sú vaše deti v streamovacej službe angažované.

Finančná bezpečnosť

Ak nechcete za online aktivity svojich detí dostať vysoký účet, nedávajte im prístup k svojej kreditnej alebo debetnej karte, internet bankingu či PayPal účtu. Ak máte prístup k účtu detí na Twitchi, je možné skontrolovať jeho nákupnú históriu. Vysvetlite deťom, že prihlásenie na odber platených kanálov a zakúpenie bitov je síce možné, no sledovať a užívať si streamy môžu aj bez toho, aby za to platili.

Nežiaduci kontakt

Rovnako ako na každej webovej stránke alebo platforme so sociálnym prvkom, aj tu existuje riziko, že deti prídu do kontaktu s ľuďmi, ktorí im môžu ublížiť komentárom alebo do kontaktu s predátormi, ktorí majú nebezpečné ciele. Tiež sa tu môže vyskytnúť sexuálne obťažovanie, zneužívanie online, grooming či vydieranie a šikana.

Zabezpečenie pred neželanými ľuďmi

V nastaveniach, v sekcii Zabezpečenie a ochrana osobných údajov je možné zablokovať správy (Whispers) od neznámych ľudí. Neznámi ľudia sú všetci, ktorých nemáte medzi vašimi priateľmi, nesledujete ich, neodoberáte ich kanál, nie sú vašimi editormi ani moderátormi. Prakticky je možné zablokovať kohokoľvek, kto vám robí problémy alebo vám je komunikácia s ním nepríjemná. Ukážte deťom, ako využiť túto možnosť: 1. kliknite na používateľské meno daného človeka, 2. objaví sa malé vyskakovacie okno, v ktorom je ikonka vyzerajúca ako chatovacia bublina, 3. v nej je možné používateľa zablokovať. Ak by ste chceli používateľa nahlásiť Twitchu: 1. kliknite na tlačidlo s tromi bodkami pod možnosťou Zablokovať, 2. potom kliknite na Nahlásiť (Report).

Zdieľanie webovej kamery

Okrem sledovania videozáznamov z hier umožňuje Twitch používateľom zdieľať webovú kameru, aby ich ľudia mohli vidieť. Pre používateľov je to ďalší spôsob, ako zdieľať nevhodný obsah a pre streamerov možnosť rôznymi spôsobmi vystaviť sledovateľa reklame.

Ochrana pred zneužitím kamery

Rovnako ako v predchádzajúcich tipoch, mať záujem a byť zapojený do používania Twitchu spolu so svojimi deťmi je najlepším spôsobom, ako mať prehľad o tom, aký obsah vaše deti sledujú. V prípade potreby môžete potom jednoducho zakročiť, či už ide o nevhodný obsah, alebo odpovede na otázky vašich detí, podporu a pomoc. V rámci spoločných rozhovorov otvorte tému vhodného a bezpečného zdieľania online. Venujte dostatočnú pozornosť téme bezpečného využívania vlastnej webovej kamery, ak sa vaše deti rozhodnú streamovať vlastné hry. Uistite sa, že deti nepoužívajú kameru na natáčanie nevhodných videí a zároveň spoločne urobte všetko pre to, aby v natáčanom priestore nebolo nič, na základe čoho by ich bolo možné identifikovať, napr. osobné údaje.

Emotikony

Interaktívny chat na Twitchi je preplnený emotikonmi, z ktorých môžu byť používatelia najprv úplne rozčarovaní. Pre tieto emotikony je typická podoba známych streamerov, zamestnancov Twitchu alebo fiktívnych postáv, ako napr. čiernobiela fotka vyvojára hier, známeho ako Kappa, ktorý je používaný v chate ako symbol sarkazmu alebo výsmechu. Deti môžu byť smutné, zahanbené alebo príliš citlivé, ak sa počas hry v chate stanú terčom negatívnych emotikonov alebo zistia, že niektoré emotikony sú útokom na ich osobu.

Twitch emotikony a emócie

Rozprávajte sa s deťmi o tom, ako používajú Twitch a zaujímate sa o to, ako Twitch funguje. Existuje veľa online sprievodcov emotikonmi na Twitchi, ktoré vám samým alebo aj spoločne pomôžu zistiť, o čom si deti v chate vlastne píšú. Podmienky používania služby hovoria, že emotikony sa nesmú používať na obťažovanie – definované „cielenými urážkami, ohováraním, zastrášaním a hrozbami akejkoľvek povahy“. Ak týždňeri zistia, že emotikony porušujú tieto podmienky, môžu ich nahlásiť pomocou nástroja Nahlásiť používateľa. Vlastníci kanálov môžu do Zoznamu slov zakázaných kanálov pridať aj konkrétne emotikony, ak nechcú, aby boli na ich kanáli používané.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si informácie o Twitchi.
- Hovorte s deťmi o úskaliach live streamingu.
- Pomôžte im nájsť vhodný obsah a zaujímate sa oň.
- Bavte sa o financiách a nákupoch v aplikáciách.
- Otvorte tému bezpečného zdieľania online.
- Prebádajte spolu emotikony na Twitchi a hovorte o nich.



Povzbudenie

Hra bola vždy priestorom na to niečo získať, niečo zažiť a rozprávať sa pri tom s kamarátmi alebo tými, ktorí zdieľajú podobný záujem. Ak sa spolu s deťmi naučíte poznať tento priestor dokonale, aj sledovanie live streamov na Twitchi ich môže bezpečne priniesť k týmto pocitom. Sledujte, čo ich baví a ak sú to strieľačky, vezmite ich na reálnu laser game, paintball alebo si vymyslite vlastnú bojovú hru napríklad aj s vankúšmi. Našťastie, možnosti reálneho života sú stále dosť neobmedzené. Bavte sa aj vy. Vaše deti to vždy ocenia tým, že sa radi pridajú.



Spoločnosť Zoom bola založená v roku 2011 a je jedným z popredných svetových poskytovateľov softvéru pre videokonferencie. Zoom disponuje množstvom funkcií ako napríklad videokonferencie a zvukové konferencie, má k dispozícii chat, zdieľanie obrazovky, možnosť nahrávania, zdieľania a vyhľadávania obsahu. Používatelia môžu zahájiť svoje vlastné schôdzky alebo sa môžu pripojiť k schôdzkam založenými ostatnými. Aplikáciu je možné používať na počítačoch, notebookoch, tabletoch a smartfónoch. Je možné stiahnuť si ju zadarmo v obchode s aplikáciami, a to priamo vo vašich zariadeniach.

Zoom bombing

Zoom bombing je termín, ktorý charakterizuje a popisuje neoprávnené osoby pripájajúce sa k zoomovým stretnutiam bez pozvania. Tieto osoby prezentujú pornografické alebo nevhodné videá. Neoprávnená osoba môže vstúpiť na schôdzku v prípade, ak pozná ID schôdzky, ktoré nie je posilnené heslom. Preventívne opatrenia a ochrana súkromia sú prostriedkami, ktoré sú nápomocné pri ochrane detí pred sexuálnym alebo iným nevhodným obsahom.

Riziko phishingu

Nárast popularity programu Zoom viedol k nárastu hackerských operácií a phishingových kampaní. Podvodníci účastníkom odporúčajú kliknúť na odkazy a pripojiť sa k niečomu, o čom sú presvedčení, že sú legitímne stretnutia v aplikácii Zoom. V skutočnosti ide o podvod. Ich cieľom je získať citlivé informácie, ako sú napríklad prihlasovacie údaje používateľa, heslá alebo informácie o kreditnej karte.

Ochrana súkromia

Bezpečie a súkromie pri Zoom schôdzkach závisí od toho, ako máte túto aplikáciu nastavenú. Ak vytvárate Zoom stretnutie – ste jeho hosťiteľom, v tomto prípade môžete vidieť podrobné informácie o každom účastníkovi. Rovnako tieto informácie uvidia aj podvodníci, ktorí stretnutie vytvoria za účelom podviesť vás a dostať sa k citlivým údajom. Môžu vidieť vaše celé meno, telefónne číslo a možno aj údaje o aktuálnej polohe. Tým pádom tu existuje vysoké potenciálne riziko odcudzenia súkromných alebo osobných informácií. Dôležité pre bezpečie vás a vašich detí je aj to, kde je počítač s kamerou umiestnený a čo je vidieť v pozadí.

Nahrávanie

Jednou z funkcií Zoomu je možnosť živé stretnutia nahrávať. Prioritne môže nahrávanie stretnutia povoliť iba hosťiteľ stretnutia, ale aj ostatní členovia schôdze, ak im hosťiteľ dá prístup, resp. práva na nahrávanie. Nahrávky je možné ukladať do zariadenia a následne je možné ich sťahovať a zdieľať bez akýchkoľvek obmedzení. To znamená, že videá, zvukové nahrávky a prepisy záznamov môžu byť zdieľané na internete alebo medzi používateľmi bez vášho súhlasu.

Súkromné schôdzky

Zoom umožňuje skupinu rozdeliť do Breakout rooms, čo sú súkromné skupiny mimo hlavného stretnutia na Zoome. Hosťiteľ môže ľubovoľne rozdeliť účastníkov pôvodnej schôdze na samostatné zasadnutia. To dáva možnosť hovoriť súkromne mimo hlavnej skupiny s ostatnými používateľmi.

Živé vysielanie

Zoom podporuje živé vysielanie. Znamená to, že so sebou nesie niekoľko s tým súvisiacich rizík. V kontrolovanom prostredí bude týchto rizík pravdepodobne minimum (napr. v učebni v rámci dištančnej výučby). Obsah však nie je vždy moderovaný a deti, ktoré používajú aplikáciu Zoom bez dozoru alebo s obmedzeným nastavením zabezpečenia, môžu byť vystavené vyššiemu riziku sledovania nevhodného obsahu. Medzi ďalšie riziká môže patriť sťahovanie škodlivých odkazov, zdieľanie osobných údajov alebo nadviazanie kontaktu s cudzou osobou.

Nahlasovanie nevhodného obsahu

Odporúčame vám podporovať a oceňovať otvorenú komunikáciu s deťmi. Aby s vami komunikovali s dôverou o tom, čo videli, počuli a aj o tom, ako sa cítili počas stretnutia vytvoreného cez Zoom. Okrem toho, že sa môžu obrátiť na vás, je aj v aplikácii Zoom možné nahlásiť nevhodný obsah. Hlásiť môžu nežiaduce aktivity, obťažovanie a kyberútoky priamo pomocou funkcie v Zoome.

ID a heslá súkromných stretnutí

Vždy je lepšie vytvoriť Zoom stretnutie s náhodným identifikačným číslom vygenerovaným priamo programom Zoom. Neodporúčame použiť na identifikáciu nejaké osobné číslo. Vygenerované ID je ťažšie odhaliteľné a je menej pravdepodobné, že dôjde k útoku hackerov. Dajte si pozor na zdieľanie ID schôdzky s niekým, koho nepoznate a vždy nastavte funkciu hesla, ktorá umožní ostatným ľuďom prihlásiť sa.

Ochrana osobných údajov

Je dôležité, aby ste sa s deťmi porozprávali o zdieľaní osobných informácií, v aplikácii Zoom. Patria sem heslá, ich adresa, telefónne číslo atď. Vytvorte deťom účty pod falošnými menami alebo pod pseudonymami a vždy nastavte vlastné pozadie, ktoré pomôže skryť podrobnosti vo vašej domácnosti. Zoom umožňuje zapnúť virtuálne pozadia a zvoliť si vlastný obrázok, ktorý sa zobrazí za vami alebo vašimi deťmi.

Phishingové e-maily

Vždy, keď vy alebo vaše deti získate odkaz na pripojenie, overte si, či pochádza z oficiálnej platformy a nie je to podvod. Medzi znaky phishingového e-mailu patrí napríklad nerozpoznateľná e-mailová adresa alebo neoficiálny názov domény. Samotný e-mail by mohol tiež byť zle napísaný alebo obsahovať podozrivé prílohy.

Nepotrebné funkcie

Existuje niekoľko funkcií, ktoré môžete vypnúť, aby boli stretnutia cez Zoom bezpečnejšie. Napríklad deaktivácia možnosti prenosu súborov alebo zapojenie sa do súkromných chatov. Tento krok môže pomôcť znížiť riziko príjmu škodlivých príloh alebo falošných správ. Okrem toho môžete vypnúť kameru a mikrofón vždy, keď ich nepotrebuje na stretnutí používať.

Funkcia virtuálnej čakárne

Funkcia čakárne v aplikácii Zoom znamená, že ktokoľvek, kto sa chce pripojiť do schôdzky v Zoome naživo, musí počkať, kým ho hosťiteľ (teda vy) preverí a povolí mu prístup na stretnutie. Je to predvolená funkcia a pridáva ďalšiu možnosť ochrany a zabezpečenia.

Aktualizované verzie

Je dôležité používať najnovšiu dostupnú verziu aplikácie Zoom. Vždy, keď je dostupná nová verzia, aplikáciu si aktualizujte. Tieto aktualizácie zvyčajne slúžia na posilnenie bezpečnostných dier, chránia vás, aby ste boli viac v bezpečí.

Nahlasovanie nevhodného obsahu

Odporúčame vám podporovať a oceňovať otvorenú komunikáciu s deťmi. Aby s vami komunikovali s dôverou o tom, čo videli, počuli a aj o tom, ako sa cítili počas stretnutia vytvoreného cez Zoom. Okrem toho, že sa môžu obrátiť na vás, je aj v aplikácii Zoom možné nahlásiť nevhodný obsah. Hlásiť môžu nežiaduce aktivity, obťažovanie a kyberútoky priamo pomocou funkcie v Zoome.

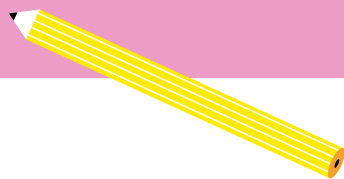
Hostiteľ a kontrola súkromia

Ak sú vaše deti súčasťou väčšieho skupinového stretnutia na Zoome, je dôležité zabezpečiť, aby hostiteľ dodržiaval zmluvné podmienky spoločnosti Zoom. Patrí sem napríklad skutočnosť, že získal povolenie všetkých používateľov na zaznamenávanie prenosu. Hostiteľ by mal tiež nastaviť zdieľanie obrazovky na iba hostiteľa a zakázať prenos súborov, aby bol živý prenos v bezpečí.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si informácie o Zoome.
- Podporte ich v tom, aby vás upozornili na problémy pri stretnutiach.
- Povedzte im, že náhodne generované ID je bezpečnejšie.
- Naučte ich nepoužívať aktuálne nepotrebné funkcie.
- Hovorte o phishingových e-mailech a ako postupovať.



Povzbudenie

Získajte informácie o aplikácii Zoom a bezpečnostných možnostiach, ktoré aplikácia ponúka. Hovorte so svojimi deťmi o možnostiach ochrany, buďte pri nich a zaujímajte sa o ich online život. Deti majú právo skúšať online možnosti Zoomu a aj právo urobiť chybu. Buďte ich sprievodcami a naberajte online skúsenosti spoločne. Buďte zvedaví a nechajte ich otvorene hovoriť alebo požiadať vás o pomoc. Podporte ich v tom, aby neprijímali a neotvárali podozrivé správy, maily a linky. Naučte sa spolu, aké informácie je bezpečné zdieľať, kde a ako. Ak máte vytvorené bezpečné prostredie a vaši tínedžeri sa vám zdôverujú s tým, že narazili na niečo, čo v nich vyvoláva znepokojenie, oceňte ich, rozprávajte sa o tom a riešte to spolu. Ak máte pocit, že bojujú s niečím, s čím sa vám zdôveriť nechcú podporte ich pri vyhľadani inej pomoci. Robíte skvelú prácu. Sme v tom s vami!



Microsoft Teams

Microsoft Teams view je platforma poskytujúca priestor na vytváranie online spolupráce pre študentov alebo profesionálov prostredníctvom audiovizuálnych komunikačných kanálov (audio, video, správy, chat). Aplikácia ponúka priestor na stretnutie jeden na jedného, ale aj na skupinové stretnutia s kapacitou až pre 10 000 ľudí naraz.

Osobné údaje

Tak ako aj pri iných sociálnych sieťach, tak aj tu sa môžu vyskytnúť situácie, v ktorých nedôveryhodná osoba žiada zdieľanie osobných citlivých údajov (telefónne číslo, dátum narodenia, adresa, prístupové heslá atď.). Pri úniku takýchto informácií, ktoré sa dostanú k nedôveryhodnej osobe, samozrejme, rastie pravdepodobnosť stretu s podvodníkom, hackerom či iným predátorom.

Vydieranie, obťažovanie a manipulácia

Zo skúseností vieme, že riziko vydierania, obťažovania a manipulácie narastá v komunikácii vo forme chatu, ktorou Microsoft Teams takisto disponuje, či už v podobe súkromných správ, alebo skupinovej konverzácie. V takýchto situáciách sa môžu deti ocitnúť v kontakte s negatívnymi komentármi, ktoré sa ich týkajú. Za tento prejav môže tzv. disinhibičný efekt, ktorý má za následok, že v online prostredí sme otvorenejší a ľahšie sa nám hovorí o veciach, ktoré by sme v bežnej komunikácii v takejto otvorenej podobe nekomunikovali (pozitívne aj negatívne).

Komunikácia v chatoch

Vzhľadom na dostupnosť funkcie posielania súkromných správ, aj v rámci skupinovej práce, sa deti môžu dostať do situácie, v ktorej zdieľajú nevhodný obsah. Nakoľko sa s Microsoft Teams pracuje väčšinou v školskom prostredí, je dôležité, aby vedeli rozpoznať, ktoré informácie do chatu v danej situácii patria a ktoré nie.

Hacking

Tak ako každá aplikácia, aj Microsoft Teams môže byť terčom hackerov a môže predstavovať riziko úniku citlivých informácií a osobných údajov. Je známy tzv. A man in the middle attack, v ktorom sa do komunikácie dvoch ľudí nepozorovane pripojí tretia osoba, ktorá všetky zdieľané údaje vidí, počuje a môže s nimi nelegálne zaobchádzať.

Vírusy

Používanie online aplikácií a platforiem prináša so sebou automaticky riziko vystavenia sa počítačovému vírusu. V takejto situácii sa dá spozorovať slabší výkon počítača (tabletu, telefónu), chýbovosť alebo absencia dát, uniknutie citlivých informácií alebo súborov a iné.

Live streaming

Tak ako iné aplikácie disponujúce možnosťou komunikovať aj cez video, tak aj Microsoft Teams poskytuje funkciu live streamov. Napriek tomu, že v školskom prostredí sú riziká live streamu redukované na minimum, live stream je často necenzurovaný, a teda počas neho môžu deti prísť do kontaktu s nejakým nevhodným obsahom.

Používanie Microsoft Teamsu bez nástrah

Blokovanie používateľov

Ak vaše deti dostanú prostredníctvom Teamsu správy s nevhodným obsahom alebo sa dokonca ocitnú v ohrození týmto obsahom, alebo sa stanú obeťou online zneužitia, kontakty, od ktorých tieto útoky smerujú, zablokujte ihneď v nastaveniach aplikácie. Za užitočné považujeme blokovať aj kontakty, ktoré nezobrazujú svoju vlastnú identitu. Deti sa tým pádom nedostanú ku komunikácii s niekym, koho nepoznajú.

Ochrana údajov

Vnímame ako prospešné, ak s deťmi komunikujete o dôležitosti zachovania citlivých osobných údajov v bezpečí. Veríme, že deti by mali pri vytváraní účtov na sociálnych sieťach zadávať minimum informácií, a to vrátane aplikácie Teams. Zároveň je však pre ne rovnako dôležité rozoznať riziko, ak si od nich osobné údaje pýta niekto iný a uviesť si potenciálnu hrozbu.

Pozadie na obrazovke

Na zvýšenie ochrany súkromia a citlivých údajov počas videohovoru alebo live streamu odporúčame pridať efekty pozadia, ktoré sú k dispozícii v aplikácii. Jedným z efektov je tzv. Blur background, ktorého úlohou je rozmazať pozadie okolo detí, aby tak druhé strany nevideli prostredie, v ktorom sa nachádzajú. Pozadie taktiež môžete nahradiť úplne inou fotografiou alebo obrázkom.

Aktualizácie

Pri inštalovaní a následnom využívaní aplikácie Teamsu sa skúste uistiť, že sú všetky zložky bezpečnosti a ochrany systému aktualizované (antivírusy a pod.) s cieľom minimalizácie kyberútoku.

Vypínanie audia a videa

Za užitočné považujeme vypínanie audia a aj videa počas skupinovej komunikácie na Teamse (v prípade, ak nemáte slovo). Takto viete eliminovať zvuky, poprípade rozhovory obsahujúce citlivé informácie, ktoré narušajú pracovný proces v skupine a zároveň zvyšovať bezpečnosť súkromia detí počas využívania aplikácie.



Rýchly rodičovský checklist

- Prečítajte si viac o využívaní aplikácie Teams.
- Naučte deti nastaviť si pozadie a nezdieľať v zornom uhle osobné veci.
- Hovorte s nimi o možnosti, že sa do chatu nabúra niekto cudzí.
- Povzbudte ich v spôsoboch, ako situáciu vyriešiť.
- Pravidelne aplikáciu aktualizujte.
- Aj tu blokujte neznámych používateľov.



Povzbudenie

Získajte informácie o aplikácii Microsoft Teams a bezpečnostných možnostiach, ktoré aplikácia ponúka. Rozprávajte sa s deťmi o možnostiach ochrany a prevencii voči rizikám, ktoré ich môžu stretnúť v aplikácii Teams. Podporte ich aj v prípade, že urobia chybu, na chyby majú právo. V online svete sa učia ešte len chodiť, majú menej skúseností ako vy, možno aj o niečo menej trepezlivosti. Ste ich bezpečným priestorom a ľuďmi, za ktorými sa môžu prísť poradiť. Ste ľuďmi, s ktorými sa chcú podeliť o svoje úspechy a aj o to, čo sa im v online svete podarilo, čo zažili. Na cestu bádania v online svete sa vyberte spolu a aj keď už nebudete pri nich, budú vždy vedieť, že za vami môžu prísť. Oceňte svoju trepezlivosť a láskavosť. Ste skvelí rodičia.



Omegle

Omegle je webová stránka, ktorá spája náhodných ľudí a umožňuje im spolu komunikovať prostredníctvom chatu alebo videorozhovoru. Prvýkrát sa stránka spustila v roku 2009 a jej slogan znie: Hovorte s cudzími ľuďmi! Omegle aktuálne umožňuje výber z dvoch kategórií. Jedna je vytvorená pre ľudí vo veku 18+ a druhá pre deti nad 13 rokov s povolením rodiča. Stránku môže používať ktokoľvek. Používateľia jednoducho navštívia stránku www.omegle.com a následne si vyberú chat text alebo video. Na stránke sa uvádza, koľko používateľov je momentálne online. V závislosti od dennej doby to môže byť viac ako niekoľko tisíc. Spoločnosť Omegle sama o sebe predstavuje skvelú možnosť, ako spoznať nových priateľov. Avšak je známe, že v chatoch sa môže objavovať pornografia a nevhodné obsahy, preto je dôležité, aby ste si boli vedomí rizík spojených s týmto webom.

Žiadne overenie veku

Používanie Omegle je úplne zadarmo a umožňuje používateľom komunikovať s ostatnými bez potreby registrácie, dodania e-mailovej adresy alebo vytvorenia profilu. To znamená, že používatelia môžu zostať v anonymite a je tak ťažké overiť si, s kým vaše deti hovoria. Neexistujú tu žiadne opatrenia na overenie veku. Okrem súhlasu s podmienkami môžu vaše deti ľahko začať online interakciu s cudzími ľuďmi a potenciálne veľmi ľahko získať prístup k nevhodnému obsahu alebo k obsahu určenému pre dospelých.

Ochrana osobných údajov

Omegle umožňuje prepojiť svoj účet s účtom na Facebooku so zámerom spájať používateľov s podobnými záujmami. To znamená, že Omegle má prístup k základným informáciám vašich detí na Facebooku a ich priatelia na Facebooku môžu potenciálne zase sledovať ich aktivitu na Omegle. Navyše majú používatelia Omegle možnosť uložiť si prebiehajúci chat a ten následne zdieľať bez vedomia druhého používateľa, teda napr. vašich detí. Práve preto sa môže stať, že medzi žiadosťami o kontakt na iných platformách ako Snapchat, Instagram alebo WhatsApp, sa objavia aj tie od používateľov Omegle, ktorí sa chcú spoznať aj na osobnejšej úrovni.

Kontakty s cudzími ľuďmi

Anonymita, ktorá je s Omegle spojená, môže zvýšiť rizikové správanie voči vašim deťom. Rozhovory s cudzími ľuďmi o rôznych témach môžu smerovať k akejkoľvek téme. Napríklad k témam vzhľadu, body image alebo k zdieľaniu osobných informácií. Spolu s dostupnosťou videorozhovoru môžu tieto rozhovory viesť k tomu, že sa deti cítia byť donútené k niečomu, čo môže byť neskôr použité proti nim. Nakoľko ide o spojenie náhodných ľudí, existuje len málo spôsobov overenia si, s kým môžu vaše deti chatovať. Tento nedostatok informácií môže so sebou prinášať niekoľko rizík, o ktorých by ste mali vedieť vy, ale aj vaše deti. Používatelia o sebe môžu prezentovať nepravdivé informácie (o svojom veku, aby sa tak priblížili veku vášho dieťaťa); môžu sa snažiť o ukradnutie totožnosti (získaním osobných údajov a informácií). Sociálne siete podobné Omegle môžu byť tiež prostredím, v ktorom sa pohybujú ľudia s cieľom sexuálneho kontaktu online.



Skúste Omegle sami

Jednou z možností, ako sa zoznámíť so stránkou Omegle a porozumieť tak všetkému, čo so sebou prináša, je vyskúšať si túto sociálnu sieť na vlastnej koži a prihlásiť sa na ňu. Vďaka tejto skúsenosti získate o stránke informácie a možnosť sa o nej s vašimi deťmi porozprávať, prípadne byť ich bezpečným sprievodcom pri jej objavovaní.

Nahlasujte

Ak vaše deti narazia na akýkoľvek nevhodný obsah alebo na niečo, čo ich na Omegle rozčuľuje a poburuje, je dôležité, aby mohli za vami prísť. Dieťa musí vedieť aj to, že ho vypočujete a nemusí sa báť povedať vám, čo ho znepokojuje alebo zarmucuje. Najefektívnejšou prevenciou akýchkoľvek rizík je záujem o to, čo vaše deti na sociálnych sieťach prežívajú, čo ich tam baví, čo rozčuľuje a čo ich obvykle trápi. Ak si myslíte, že obsah, na ktorý deti narazili, je nezákonný, odporúčame vám obrátiť sa s ním priamo na políciu.

Používajte rodičovskú kontrolu

Ak máte vážne obavy týkajúce sa Omegle a nechcete, aby mali vaše deti prístup na tieto stránky, môžete pridať doménu www.omegle.com na zoznam zakázaných webových stránok a adries URL. Je však dôležité si uvedomiť, že Omegle sa dá stále používať prostredníctvom webového prehliadača na zariadeniach ako iPad, tablet, smart TV alebo herných zariadeniach, a je teda potrebné podobné ovládacie prvky pridať na každom z týchto zariadení osobitne.



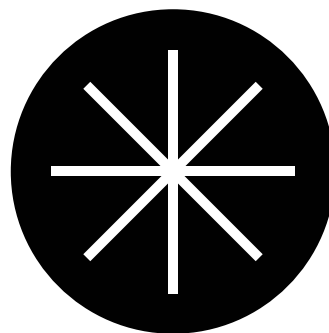
Rýchly rodičovský checklist

- Zistíte viac o aplikácii Omegle.
- Hovorte o postupe v prípade, že vaše deti niekto do niečoho núti.
- Povzbudíte ich prísť za vami, ak sa deje niečo, v čom sa necítia dobre.
- Hovorte o rizikách.
- Vyskúšajte si to na vlastnej koži.
- Ak v tom nie ste doma, použite rodičovskú kontrolu.



Povzbudenie

Naučili ste sa už používať množstvo nových a zaujímavých vecí a ak vám niečo robí ťažkosť, skúste to zadať deťom. Pravdepodobne budú hrdé, že ste sa na ne spoľahli. Opäť to zvládnete spolu, ak sa od nich necháte niečo naučiť.





OnlyFans je internetová stránka alebo platforma, ktorá ponúka ďalšiu možnosť, ako sa na internete spojiť s ľuďmi, ktorých sledujeme. Ide najmä o exkluzívny obsah, ktorý ponúkajú influencerky a influenceri a na jeho videnie je nutné predplatiť. Pre tieto osobnosti je to ďalší spôsob, ako získať peniaze. Platforma OnlyFans bola prvotne vytvorená ako priestor, v ktorom môžu osobnosti zdieľať ďalší platený obsah, ako sú fotky, videá alebo aj online rozhovory so svojimi fanúšikmi. Prevažná väčšina obsahu, ktorý sa na tejto platforme zobrazuje, má pornografický charakter. Preto OnlyFans nie je vhodná pre ľudí mladších ako 18 rokov. Na tejto stránke sa pohybujú tiktokeri, youtuberi, speváčky, speváci, herečky, herci, modeli, modelky, fitness tréneri a trénerky. Väčšinu osobností preto máme možnosť vidieť aj na inej platforme a tento obsah je len pre fanúšikov, ktorí si za neho platia.

Vytvorenie účtu

Na prihlásenie sa do OnlyFans je potrebné zadať svoj email a vymyslieť si heslo. Stránka vysvetľuje, že vytvorením účtu človek súhlasí s podmienkami spoločnosti a potvrdzuje, že je starší ako 18 rokov. Neexistuje však potreba kontroly týchto dát. Keď sa človek na stránku prihlási, môže sledovať ľudí alebo rovnako ďalej zdieľať obsah so svojimi kamarátmi na internete.

Predplatiť

Ak sledujeme osobnosti OnlyFans, veľmi často sa stáva, že majú svoj obsah spoplatnený. To znamená, že na pozerať obsah potrebujeme zaplatiť predplatiť. Tvorca obsahu si určuje, aká bude cena tohto predplateného a aká bude cena za jednotlivý ďalší obsah, ktorý ponúka. Aj keď môže byť obsah neškodný, mnoho ľudí využíva priestor OnlyFans práve na zdieľanie pornografie, pretože pravidlá platformy to dovoľujú. Na vytvorenie predplateného je potrebné zadať číslo svojej kreditnej karty. OnlyFans však nekontroluje totožnosť človeka, ktorému karta patrí. V niektorých prípadoch je možné využiť aj darčekové poukážky, čiže deti môžu využiť peniaze, ktoré im podarovali rodičia alebo príbuzní.

Zdieľanie

Obsah môže používateľ zdieľať na platforme kedykoľvek. Stačí, ak si vytvorí účet a môže začať tvoriť. Iné je, keď chce svoj obsah spoplatniť. Platený obsah môžu mať len ľudia, ktorí dovŕšili 18 rokov. Tí musia na stránke OnlyFans poskytnúť aj svoje osobné údaje, číslo účtu, ale zároveň sa preukázať platným preukazom totožnosti, ktorý stránka OnlyFans overí. OnlyFans odporúča aj využitie dvojitupňového overovania, ktoré môže zabrániť tomu, aby sa do účtu niekto nabúral a mohol obsah šíriť ďalej.

Pridávanie obsahu

OnlyFans nemá presne stanovené pravidlá toho, aký obsah sa môže na stránkach zverejňovať. Obsah, ktorý je na tejto platforme prístupný, sa označuje aj ako NSFW (Not safe for work) alebo taký, pri ktorom nie je vhodné, aby sme si ho prezerali vo formálnych situáciách, ako je škola alebo práca. NSFW zahŕňa rôzne kategórie. Patria sem všetky fotky, videá alebo nahrávky, ktoré obsahujú pornografické, násilné, útočné alebo silne politické témy. Rovnako sem patrí aj materiál, ktorý môže byť nevhodný pre citlivejších ľudí, ako je smrť, násilie, prírodné katastrofy a podobne.

Obťažovanie

Ak sa na OnlyFans nájde obťažujúci používateľ, odporúčaním OnlyFans je blokovať ho. Dá sa to urobiť podľa používateľského mena, IP adresy alebo sa dá blokovať používateľov podľa krajiny. Svojich fanúšikov vieme blokovať v nastaveniach. Niekedy je možné zablokovať aj používateľov určitej krajiny, keď si všimneme, že z tejto oblasti k nám prichádzajú viaceré nevhodné správy.

OnlyFans bez nástrah

Pomoc a podpora

Aj keď stránka OnlyFans má spôsoby overovania totožnosti, mladí ľudia ich často vedú obísť. Stáva sa potom, že aj osoby mladšie ako 18 rokov zdieľajú nevhodný obsah na internete bez vedomia svojich rodičov. Alebo majú prístup k obsahu, ktorý môže byť pre ich správny vývin a psychickú pohodu rizikový. OnlyFans sa líši od bežných pornografických stránok tým, že poskytuje náhľad do súkromia influencerov, ktorí sú známi aj z iných platforiem a zaujímajú nás. To môže byť pre deti veľmi lákavé. Zároveň tak môžu mať dojem, že si vytvárajú bližší vzťah s niekým, koho obdivujú. Aj na OnlyFans vznikajú situácie, v ktorých používatelia potrebujú pomoc. K dispozícii je tím podpory OnlyFans, ktorému je možné poslať e-mail na adresu support@onlyfans.com alebo poslať správu tímu podpory na Twitteri.

Rozhovor, rozhovor, rozhovor

Nepredpokladajte, že vaše deti OnlyFans nenavštívia. Ak zistíte, že si dokonca platia prístup, je opäť čas na otvorený rozhovor. Pri využívaní tejto platformy je dôležité používať kritické myslenie, zodpovednosť, posilňovať svoje hranice a neprekračovať ani tie cudzie. Otvorene, ale primerane ľudsky im vysvetlite, aké nástrahy ich môžu na tomto type platformy stretnúť a aj to, že OnlyFans má vekové obmedzenia. Ak zistíte, že vaše deti na túto platformu pridávajú aj vlastný obsah, bude nevyhnutné podniknúť kroky na ich ochranu. Vidina peňazí môže byť pre deti v tínedžerskom veku lákavá, existuje však riziko stretnutia s manipulátormi a predátormi, ktorí môžu deti podviesť či vydierať.



Nelegálny obsah

Ak majú vaše deti zrazu nové veci alebo získali peniaze, ktoré nedostali od vás alebo nevedia povedať, odkiaľ ich majú, pokúste sa o tom hovoriť. Samozrejme, že predávanie obsahu na týchto stránkach nemusí byť príčinou. Ak však zistíte, že je to tak, je dôležité, aby vedeli, že je nelegálne, aby obsah na tieto stránky pridávali. Deti sú chránené a na internete sa nesmie šíriť obsah tohto typu, sexuálny obsah a rovnako nezákonné je aj dostávať zaň peniaze.

Osobné údaje

OnlyFans pri založení účtu, ale aj pri vytvorení svojho kanálu požaduje isté dáta. Podľa zákona sa však tieto dáta nemôžu zbierať od detí, preto je dôležité neustále pripomínať vekovú hranicu, ktorú stránka má.

Zneužitie informácií

Hovorte o riziku zneužitia informácií. Ak je pravdou, že svoje fotografie predávali niekde na internete, je potrebné okamžite ich stiahnuť a vymazať účet. Riziko pre vaše deti spočíva v tom, že sa môžu stať prostredníctvom fotografií obeťou vydierania a manipulácie. V prípade, že na ich profil narazí niekto, kto pozná ich skutočný vek a nemá čisté úmysly, môže ich týmto obsahom vydierať. Vydieranie alebo dokonca kybergrooming je trestné a môže v živote vašich detí spôsobiť ďalšie psychické a iné problémy, s ktorými sa ešte nevedia efektívne sami vysporiadať a potrebujú pomoc.

Pomoc existuje

Ak ste zistili, že vaše deti práve zažívajú vydieranie alebo kybergrooming, je dôležité, aby vedeli, že ste tu vždy pre nich na otvorený a citlivý rozhovor. Nikto nemá právo ich vydierať alebo zneužívať ich informácie. Uchovávanie a zdieľanie fotografií detí je trestným činom. Aj v takejto situácii existujú riešenia na to, ako zachovať bezpečnosť. Môžete napísať tímu OnlyFans a vysvetliť situáciu, ktorú určite preveria. Ak vašim deťom nepostačuje rozhovor s vami, hovorte o tom, ako vyhľadať pomoc a podporte ich pri hľadaní. Pomoc existuje a je mnoho riešení, ako dostať podporu: linky dôvery, chat, email, pravidelná psychologická pomoc a pod.



Rýchly rodičovský checklist

- Zistíte viac o aplikácii OnlyFans.
- Hovorte o tom, prečo sú na niektorých platformách vekové obmedzenia.
- Nebojte sa hovoriť o tom, čo je na internete nelegálne alebo na hranici zákona.
- Podporte ich, ak sa prídu zdôveriť s tým, čo nepríjemné zažili na OnlyFans.
- Vyskúšajte si platformu na vlastnej koži a poraďte im pri bezpečnosti.



Povzbudenie

Mnohé platformy, ktoré budú vaše deti používať, vám môžu narobiť nové vrásky či šediny. Nie v prípade, ak vezmete aj prebádanie tohto sveta ako výzvu. Najlepším pomocníkom vám vždy bude to, že chcete byť svojim deťom partákom, a preto vás rozhovory aj o citlivých témach len tak nerozhodia. A ak aj rozhodia, pokojne im to ukážte. Hovorte aj o tom, že niektoré témy sú ťažké a nie je jednoduché o nich hovoriť. V tomto svete je už veľa cenných nástrojov, publikácií alebo audiovizuálnych prostriedkov, ktoré podporia akúkoľvek tému, s ktorou vaše deti prídu. Ste skvelými trpezlivými rodičmi a robíte to najlepšie, ako viete. Dakujeme.

03

Duševné zdravie a sociálne siete



Sociálne médiá
Závislosť od displeja
Rozhovory o online bezpečnosti
Rozhovory o duševnom zdraví

90
91
93
95

Sociálne médiá

Na sociálne médiá sa často pozeráme ako na tie, ktoré majú negatívny vplyv na duševné zdravie detí. Deti a tínedžeri vyrastajú vo svete, v ktorom dominujú a rozrastajú sa technológie. Sociálne siete zohrávajú dôležitú úlohu v ich spoločenskom živote. Nasledujúcich zopár informácií a rád sa zameriava na možné prínosy, ale i riziká sociálnych sietí, ktoré môžu súvisieť s duševným zdravím mladých ľudí.

Prínosy sociálnych sietí

Rýchla podpora a pomoc

V období dospievania sa u tínedžerov často objavujú zmeny nálad či úzkosti a v boji s týmito ťažkosťami sa zväčša obracajú s prosbou o pomoc a podporu práve cez internetové vyhľadávače alebo cez ľudí na sociálnych sieťach. Zdieľanie problémov s priateľmi, s rovesníkmi, s členmi širších sociálnych sietí a dokonca aj s odborníkmi, ktorí poskytujú psychologické služby online: IPčko.sk, Dobrá linka, sa u nich stretáva s pozitívnymi reakciami. Dostávajú prijatie, podporu a od odborníkov online získavajú odborné rady. Moderované online komunity, ktoré poskytujú podporu a poradenstvo deťom, tínedžerom, ale aj dospelým, môžu byť veľkým a kvalitným zdrojom zvládania náročných situácií.

Udržiavanie priateľstva a vytváranie kontaktov

Mnohé dôkazy hovoria o tom, že priateľstvá dospievajúcich môžu byť kontaktom na sociálnych médiách posilnené. Deti a tínedžeri si na sociálnych sieťach vytvárajú ešte pevnejšie väzby práve s ľuďmi, ktorých už poznajú. Online vzťahy môžu v skutočnosti urobiť deti viac orientovanými na vzťahy, hlbavejšími a empatickejšími. Zdieľaním komentárov k obrázkom, videám a príspevkom môžu vytvárať a udržiavať dlhodobé priateľstvá, aj keď v reálnom svete nemôžu byť v kontakte napr. kvôli veľkej vzdialenosti alebo kvôli zdravotnému hendikepu.

Pocit spolupatričnosti

Na rôznych miestach online môžu deti nájsť rýchlu podporu a oporu. Niekedy to nazývajú tak, že našli svoj kmeň. Online platformy a skupiny poskytujú deťom a tínedžerom úžasný pocit toho, že niekam patria. Môžu v nich nájsť rovesníkov s podobnými záujmami a životnými okolnosťami, čo môže byť za určitých okolností v reálnom živote veľmi ťažké. V konečnom dôsledku to vedie k vytvoreniu pevných vzťahov a budovaniu sebavedomia.

Riziká sociálnych sietí

Sebadôvera a obraz tela

Každú hodinu sa na sociálnych sieťach objaví 10 miliónov nových fotografií, čo tínedžerom poskytuje obrovské a nikdy nekončiace množstvo možností porovnávať svoj vzhľad s vzhľadom iných ľudí. Väčšina tínedžerov nie je taká, ako sa zobrazuje online a má tendenciu ukazovať sa v tom najlepšom svetle. Tlak na to, aby deti zapadli, nejako vyzerali alebo nosili konkrétny typ oblečenia, je obrovský. Tento tlak ich môže nútiť k napodobňovaniu toho, čo vidia na fotkách a vo videách od priateľov, celebrit alebo v sponzorovaných reklamách. Tento tlak môže prispieť k vzniku úzkosti, nízkej sebadôvery či pocitu nedostatočnosti. Vďaka tomu sa tínedžeri môžu cítiť nespokojní so svojimi vlastnými životmi.

Škodlivé rady

Online svet poskytuje komukoľvek možnosť nahrávať a zdieľať upravené fotografie a videá, fake news (hoaxy, falošné správy) a dokonca aj nevyžiadané a nepravdivé rady. Deti a mladí ľudia môžu naraziť na rôzne obsahy a informácie, ktoré ich nasmerujú k nesprávnym rozhodnutiam alebo im zabráňujú získať takú pomoc, akú potrebujú. Je dôležité učiť deti a mladých ľudí rozlišovať medzi pravdivými a užitočnými informáciami a tým, čo je falošné.

Závislosť a nutkavá kontrola

Predpokladá sa, že závislosť od sociálnych médií sa týka cca 5 % tínedžerov. Nutkavá kontrola správ, strach, že niečo podstatné zmeškáme – FOMO (fear of missing out), je spojená s ťažkosťami počas spánku a schopnosťou si večer oddýchnuť. Jeden z piatich mladých ľudí tvrdí, že keď sa v noci zobudí, skontroluje si správy na sociálnych sieťach, čo pravdepodobne vedie ku kratšiemu spánku a väčšej únave v porovnaní s tými spolužiakmi, ktorí v noci, keď sa zobudia, nevyužívajú sociálne médiá.

Kyberšikana

Kyberšikana je údajne jednou z najväčších a najaktuálnejších výziev pre mladých ľudí. Podľa štúdií má väčší vplyv na pohodu a duševné zdravie ako iné typy šikanovania. HBSC štúdiá z roku 2019 však poukazujú na to, že nie viac ako 3 % detí vo veku 11, 13 a 15 rokov priznali, že sa stali obeťou kyberšikanovania. Kyberšikana je tiež spájaná so šikanou v offline svete.



Závislosť od displeja

Môže byť pre vás náročné posúdiť, či vaše deti trávajú na svojich zariadeniach príliš veľa času. Navyše, je ešte náročnejšie zistiť, kedy už sú deti od internetu alebo sociálnych médií závislé. Keďže sa technológia stáva všadeprítomnou, mladí si zvykajú na jej každodenné používanie a k rozvoju takejto závislosti sú náchyľnejší.

Aké faktory upozorňujú na možnú závislosť?

Nedostatok spánku

8 % chlapcov vo veku 11 a 13 rokov a 13 % chlapcov vo veku 15 rokov uviedlo, že za posledný rok často alebo veľmi často nejedli alebo nespali kvôli internetu. U dievčat to bolo menej (HBSC, 2019). Je dôležité, aby deti mali dostatok spánku, ktorý potrebujú na oddych, na načerpanie energie, aby sa mohli sústrediť na aktivity nasledujúceho dňa.

Dôvera, podpora a prijatie

Výskumy realizované s deťmi vo veku 8 – 11 rokov zamerané na to, ako používajú sociálne médiá, ukázali, že deti používajú svoje zariadenia najmä na to, aby sa rozprávali so svojimi online priateľmi o svojich problémoch a získali tak prijatie a podporu aj bez kontaktu tvárou v tvár.

Strata záujmu o iné veci

U detí či tínedžerov sa v súvislosti so závislosťou od zariadení objavuje strata záujmu o všetky ostatné aktivity, ktorým sa predtým venovali. Hneď ako si všimnete u detí zmenu správania vo vzťahu k záujmom, ktoré predtým mali, hovorte o tom.

Návykové aplikácie

Mnohé aplikácie boli navrhnuté tak, aby neustále púťali pozornosť. Jedným z príkladov je aplikácia Snapchat, v ktorej môžete pri interakcii s priateľmi získať rôzne ikony a trofeje. Príkladom je ikona ohňa, ktorá sa objaví priateľom, ktorí si počas troch dní každý deň za sebou odošli vzájomne snap – príspevok. Tieto ikony môžu, samozrejme, aj stratiť. Cieľom prvku je zapojiť používateľa do využívania aplikácie čo možno najviac a zaistiť, aby sa k nej pravidelne vracal.

Čas na obrazovky

V dnešnej digitálnej dobe je technológia dôležitou súčasťou vývinu detí, takže jej úplné zakázanie nie je riešením. Obmedzili by sme im tak prístup k informáciám, konverzáciám, ale aj ku komunikácii so svojimi priateľmi. Namiesto toho, aby sa deťom zakazovalo používanie ich zariadení, odporúčame stanoviť si časový limit. Oplatí sa to však najmä u mladších detí. Zistíte, čo je podľa vášho názoru primerané množstvo stráveného času online a rozprávajte sa o tom so svojimi deťmi. Pamätajte, že vaše deti pravdepodobne musia používať zariadenia aj na školské domáce úlohy, takže na zariadení nastavte iba limity displeja pre voľný čas.

Podpora činností offline

- Môže to vyzeráť ako jednoduché riešenie, ale povzbudiť deti k tomu, aby sa hrali so svojimi priateľmi, čítali si knihu alebo sa hrali vonku, im pomôže uvedomiť si, že sa môžu baviť aj bez svojho zariadenia. Hrať futbal, skákať na trampolíne, kempovať, ísť na prechádzku alebo plávať sú všetky zdravé náhrady za čas pred obrazovkou. Odporúčame rodičom, aby sa k nim vo svojich outdoorových aktivitách pripojili a prejavili im tak svoju podporu.
- Vytvorte si spoločne alebo aj každý samostatne zoznam offline aktivít, ktorý im rýchlo pomôže nájsť si inú činnosť. S menšími deťmi si môžete tieto aktivity napísať na papieriky a vhodiť do zavaraninového pohára, samotné vyberanie aktivity tak pre nich môže byť zábavné.

Vzor, príklad

Deti imitujú správanie ľudí, ktorí sú pre nich dôležití. Ak majú rodičia neustále smartfón v rukách, budú aj deti takéto správanie považovať za prijateľné. Skúste obmedziť čas strávený na vašom zariadení a postupujte podľa rovnakých pravidiel, aké ste nastavili pre svoje deti. Ak ste požiadali svoje deti, aby nepoužívali svoj mobil pri stole, nepoužívajte ho ani vy. Skúste si nastaviť také pravidlá, ktorými sa bude riadiť celá rodina.

Stolovanie bez obrazoviek

Pokúsili ste sa doma alebo v reštaurácii usadiť svoje deti za stôl s tým, že ste im dali do rúk tablet? Môže sa to zdať ako rýchle riešenie, ktoré zaujme ich pozornosť natoľko, že vydržia potichu sedieť dlhšie. Táto realita ich však od mala vedie k tomu, aby využívali svoje zariadenie na odvádzanie pozornosti od komunikácie a ventilovania emócií. Odporúčame vám zbaviť sa technológií počas stravovania a viesť rozhovory s rodinou, napr. o tom, aký bol ich deň.

Spánok bez obrazoviek

Dohodnite sa s vašimi deťmi, že budú zaspávať bez mobilu. Ideálne bude, ak ho nechajú v inej miestnosti. 20 % tínedžerov totiž uviedlo, že keď sa v noci prebudia, skontrolujú si svoje účty na sociálnych sieťach. Keď majú zariadenie vo svojej spálni a je zároveň vypnuté, riziko klesá, ale aj tak môžu byť v pokušení telefón zapnúť a skontrolovať oznámenia. Ak sa zariadenia nachádzajú v úplne inej miestnosti, deti po zobudení rýchlejšie zaspia. Výhodou je, že ich spánok je tak pokojnejší a nasledujúci deň môžu byť v škole či pri iných aktivitách oddychutejšie a sústredenejšie.



Rozhovory o online bezpečnosti



7 otázok, ktoré vám pomôžu začať rozhovor o online bezpečnosti

1.

Akú aplikáciu používaš najradšej? Ktoré hry ťa bavia a prečo?

Otázky, ktoré vám pomôžu získať dobrý prehľad o type hier a aplikáciách, ktoré majú vaše deti vo svojich zariadeniach. Zároveň vám to napovie veľa aj o ich záujmoch a preferenciách pri hraní. Nie je potrebné tlačiť na to, aby vám povedali úplne všetko, čo už používajú. Ideálne je viesť rozhovor so záujmom, bez preraušovania, posudzovania či hodnotení. Ak vytvoríte v rozhovore atmosféru bezpečia, je možné, že vám nakoniec sami ukážu svoje zariadenie, hry a aplikácie, ktoré v ňom majú. Okrem toho budú bez obmedzení rozprávať aj o tom, ako aplikácie a hry fungujú. Nové aplikácie a hry vznikajú neustále, je preto dôležité, aby ste sa o tom, čo je nové v online svete vášho dieťaťa, rozprávali často, ideálne pravidelne. Ak budú mať vaše deti pocit, že rozhovor bol príjemný a bezpečný, dovoľia vám prístup do svojho online sveta pravdepodobne častejšie.

2.

Ktoré webové stránky navštevuješ? Čo sa ti tam páči a prečo?

Aj táto otázka vám umožní zistiť, čo vaše deti robia, keď práve surfujú online. Povzbudí ich to k pozitívnemu rozhovoru o online aktivite, ktorá je pre nich zaujímavá. Zároveň je za otázkou cítiť váš záujem o ich svet. Spýtajte sa svojich detí, ako používajú tieto webové stránky a zaujímajte sa aj o to, ako sa dajú využiť pozitívne, resp. čo pozitívne im ich používanie prináša. V najideálnejšom prípade si ich obľúbené webové stránky pozriete nakoniec spoločne.

3.

Ako táto hra alebo aplikácia funguje? Môžem sa zahrať s tebou?

Ukážte im skutočný záujem o to, čo robia a čo im robí radosť. Keď s nimi hráte hru alebo používate ich obľúbenú aplikáciu, nemusia si nevyhnutne myslieť, že je to pre nich nebezpečné a že ste pri tom prísnymi kontrolórm. Práve naopak, posilňujete tým váš vzájomný vzťah a budujete bezpečie v ňom.

Ak s vami deti nechcú zdieľať ich online aktivity, skúste porozmýšľať, v ktorých momentoch viete prejavíť väčší záujem o to, čo robia vo voľnom čase. Úplne z toho vynechajte kontrolu, tresty, hodnotenie či posudzovanie. Budujte si s nimi bezpečný vzťah cez spoločné záujmy alebo aj tým, že sa od nich necháte niečo naučiť.

4.

Máš nejakých online priateľov?

Deti si môžu s ľuďmi v online prostredí vytvárať pozitívne vzťahy. Čoraz častejšie sa to stáva vďaka online hrám, ktoré s nimi hrajú. Nemusia však úplne rozpoznať rozdiel medzi priateľom a cudzím človekom. Pri hraní online hier sa stretávajú viacerí hráči, preto je dôležité, aby vaše dieťa vedelo rozlíšiť, kto je online priateľ s rovnakými záujmami a kto pre neho predstavuje potenciálnu hrozbu.

Deti by mali vedieť, že existujú aj takí ľudia, ktorí pri hraní hier zámerne vaše deti zahŕňajú pochvalami, hovoria im, že majú rovnaké záujmy, venujú im pozornosť a hrajú sa s nimi, ich cieľ je však nekalý a zlomyseľný. Rozprávajte sa často o tom, koho stretli online. Pýtajte sa ich, s kým sa hrajú online hry, ale aj to, ako sa v tom vzťahu cítia a čo im prináša. Je možné, že s vami tieto informácie zdieľať nechcú. V takom prípade s nimi hovorte pravidelne o tom, ako majú zdravé vzťahy vyzeráť a akým spôsobom sa dá spoznať človeka, ktorý má o priateľstvo nezištný záujem. Prípadne ako zistiť, kto hru využíva ako nástroj nebezpečnej manipulácie.



5.

Vieš, kde vyhľadať pomoc?

Môžete byť dospelí, ktorému vaše deti dôverujú, cítia sa s vami bezpečne a pocity nemajú pred vami žiadne tajomstvá. Aj v tomto prípade môžu váhať, či sa s vami rozprávať aj o tom, čo sa im deje online napr. kvôli zmätku alebo rozpakom. Hanba, rozpaky či pocity viny sú často dôvodmi, kvôli ktorým majú deti zábrany požiadať o pomoc známych dospelých ľudí ako napr. vás rodičov, učiteľov, trénerov a pod. Hovorte teda so svojimi deťmi aj o tom, kde presne môžu v prípade potreby vyhľadať pomoc a ako môžu nahlásiť akúkoľvek online aktivitu, o ktorej sa domnievajú, že nie je v poriadku, prípadne sa im vidí úplne nebezpečná či mimo zákona.

6.

Vieš, aké sú (a čo sú) tvoje osobné údaje?

Vaše deti už možno poznajú, aké sú ich osobné údaje. Pri zábavnej online hre však nemusia vôbec premýšľať o tom, aké nebezpečné môže byť ich zdieľanie. Porozprávajte sa o tom, čo sú osobné informácie a aký vplyv na vaše deti môže mať ich zdieľanie online. Je veľmi dôležité, aby rozumeli nebezpečenstvu zdieľania osobných údajov alebo fotografií, pretože sa internetom môžu šíriť veľmi rýchlo a môžu sa dostať aj k doslova nebezpečným osobám.

7.

Poznáš všetky svoje možnosti, ako tráviť voľný čas?

Deti nemusia vôbec rozumieť negatívnym vplyvom prílišného využívania technológií na ich duševné zdravie a zdravie celkovo. Hovorte s nimi otvorene o zdravých návykoch. Je dôležité vedieť od nich samých, aký majú spánok, aké sú ich výsledky v škole. Poznať ich vzťahy k iným činnostiam, ktorým sa aktívne venujú aj v offline svete a či, resp. ako sa tieto dva svety (online a offline) navzájom ovplyvňujú. Svoje deti môžete aktívne povzbudzovať k alternatívnym offline činnostiam a ukázať im tak, aké majú možnosti. Rovnako je dobré ich podporiť v kontakte s rovesníkmi v reálnom svete.



Rozhovory o duševnom zdraví

Hovoriť o duševnom zdraví s deťmi môže byť niekedy skutočne náročné. V nasledujúcich riadkoch vám ponúkame niekoľko možností, ako s deťmi túto tému otvoriť tak, aby sa počas rozhovoru cítili bezpečne a mali priestor bez obáv hovoriť o tom, čo ich trápi.

8 spôsobov, ako hovoriť o duševnom zdraví

1.

Počúvajte

Môže to znieť ako samozrejmosť, zo skúseností však vieme, že aktívne načúvať druhému môže byť niekedy náročnejšie, ako sa zdá. Povzbudzujeme vás, aby ste sa snažili svoje deti vypočuť bez prerušovania a bez hodnotenia toho, čo hovoria. Ukážte im, že to, čo vám chcú povedať, vás skutočne zaujíma. Ak sa vaše deti cítia vypočuté aj pri drobných ťažkostiach, je oveľa pravdepodobnejšie, že sa vám zdôveria aj s väčšími problémami.

2.

Pýtajte sa dvakrát

Pýtate sa dieťaťa na to, ako sa má a ono odpovedá, že sa má fajn? Nebojte sa spýtať dvakrát. Ukážte svojmu dieťaťu, že máte záujem vedieť, ako mu je a čo prežíva. Pokojne skúste iné typy otázok: Kto bol dnes v škole najzábavnejší? Čo ťa dnes vystrašilo? Ktorí z tvojich kamarátov dnes nemal dobrý deň a prečo? Pri trošku inej otázke môžete vzbudiť dojem zábavy, ale aj väčšieho záujmu odpovedať a skôr sa tak dostanete aj k iným témam. Je normálne, že sa deti nechcú rozprávať ihneď po tom, ako dorazia domov. Dajte im čas a pokojne otvorte tému, ako sme sa dnes mali pri spoločnej večeri. Ak budete vždy otvorení, je pravdepodobné, že sa pridajú.

3.

Neexistuje hlúpa otázka

Akúkoľvek otázku, ktorú vám vaše deti položia, je dobrou otázkou. Ak každú otázku, ktorú sa vaše deti opýtajú, považujete za dôležitú a odpoviete im na ňu, upevňujete dôveru vo vašom vzťahu. Pomocť vám v tom môže otvorený prístup, bez hodnotenia alebo zľahčovania toho, s čím sa vami deti prichádzajú. Vďaka tomu vám môžu deti veriť a obrátiť sa na vás s akýmkoľvek otázkami a ťažkosťami.

4.

Budte otvorení a úprimní

Deti si vážia úprimnosť a pravdepodobne tiež tušia, kedy s nimi dospelý hovorí úprimne a otvorene. Je v poriadku zdieľať naše pocity a myšlienky, ktoré, samozrejme, môžeme prispôbiť veku dieťaťa.

5. Vyhľadajte pomoc

Odporúčame vám sledovať a zhodnotiť závažnosť ťažkostí, s ktorými za vami vaše deti prichádzajú. Majú ťažkosti fungovať v každodenných situáciách? Ako často ich tieto problémy ovplyvňujú a ako dlho trvajú? Je pre nich náročné bojovať s týmito ťažkosťami? Je dôležité, aby sa vašim deťom dostala pomoc čo najrýchlejšie, ak ju práve potrebujú. Podporujeme vás v tom, aby ste o svojej obave o ne hovorili otvorene, rovnako ako o možnostiach pomoci, ktoré môžete hľadať spoločne.

6. Bud'te empatickí

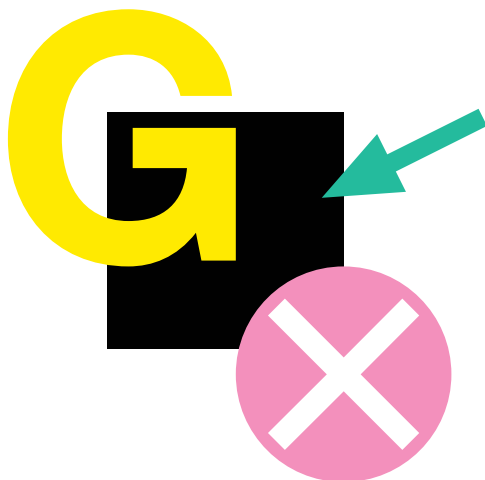
Deti si môžu niekedy myslieť, že dospelých ich problémy nezaujímajú a berú ich ako banality. Ukážte vašim deťom, že ich problémy považujete za skutočné, že to, o čom hovoria a s čím za vami prichádzajú, je pre vás dôležité. Je v poriadku priznať, že to, ako sa vaše deti teraz cítia, je pochopiteľné alebo aj nepochopiteľné a vy sami si to práve neviete predstaviť. Najdôležitejšie je, že nech sa deje čokoľvek, vy tu chcete byť pre ne.

7. Myslite na jazyk

Jednotlivé slová v nás častokrát prebúdzajú rôzne predpoklady a stereotypy, ktoré môžu zraniť. Správny výber slov, ktoré pomáhajú, je dôležitý. Myslite preto na to, aké slová v rozhovore používate a odporúčame vyhýbať sa tým, ktoré majú negatívny, hanlivý alebo znevažujúci význam.

8. Je v poriadku povedať neviem, čo ďalej

Možno nemáte odpovede na to, s čím za vami vaše deti prichádzajú a ani im neviete poradiť, ako bojovať s tým, čo práve prežívajú. A to je v poriadku. Dospelí nemajú odpovede na všetko. Dôležité je, že tu pre vaše deti ste a urobíte všetko preto, aby ste spoločne tie odpovede a spôsoby, ako situáciu zvládnuť, našli.



Zdroje

- broadbandsearch.net
- commonsense.org
- edu.gcfglobal.org
- equifax.com
- growkidsmind.com
- helloitsliam.com
- childmind.org
- childnet.com
- ipcko.sk
- jumpstart.com
- kasasa.com
- kidshealth.org
- mediasmarts.ca
- parent.com
- readbrightly.com
- stalosato.sk
- webmd.com
- youngminds.org.uk

ANDRÁŠIKOVÁ, K., KOŠTÁLOVÁ, E., KULIFAJ, P., KÖVEROVÁ, E., VOJTOVÁ, S., HOTOVÁ, P. Preventívne programy v práci s mládežou. OZ Mládež ulice. Online: https://rideproject.eu/media/ŠPP_Mládež-ulice.pdf.

BACK, M. D., STOPFER, J. M., VAZIRE, S., GADDIS, S., SCHMUKLE, S. C., EGLOFF, B., GOSS-LING, S. D. 2010. Facebook profiles reflects actual personality, not self-idealization. *Psychological Science*. 21, 372 – 374.

BAKALÁR P. A KOL. 2019. Sociálne determinanty zdravia školákov. HBSC – Slovensko – 2017/2018. Online: https://hbcslovakia.files.wordpress.com/2019/06/nar-sprava-zdravie-11_lq.pdf.

BLANCHARD, A., MARKU, L. M. 2004. The experiences „sense“ of a virtual community: Characteristics and processes. *ACM Sigmis Database*, 35, 64 – 79.

BLEAKLEY, A., HENNESSY, M., FISHBEIN, M., JORDAN, A. 2010. How Sources of Sexual Information Relate to Adolescents' Beliefs about Sex. *HHS Public Access*. Online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2860278/>.

BONDORA, J. T., GOODWIN, J. L. 2005. The impact of suicidal content in popular television on the attitudes and behaviors of adolescents – *Praxis*. 5, 5 – 12.

BOYD, D. 2008. Facebook privacy trainwreck: Exposure, invasion, and social convergence. *Convergence*. 14, 13 – 20.

BOYD, D., ELLISON, N. B. 2008. Social Network Sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13. 210 – 230. Dostupné online na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.

BREAKING THE SILENCE TOGETHER. 2018. Schools and the prevention of child sexual abuse: TEACHERS' MANUAL. Online: <http://www.preventingchildsexualabuse.eu/wp-content/uploads/2018/06/Teachers-Manual.pdf>.

BROWN J. 2017. *Online Risk to Children, Impact, Protection and Prevention*. John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-1-118-97757-6.

CAMPBELL, H. S., PHANEUF, M. R., DEANE, K. 2004. Cancer peer support programs - do they work? Patient education and counseling, 55, 3 – 15.

CASTELNUOVO, G., GAGGIOLI, A., MANTOVANI, F., RIVA, G. 2003. New and old tools in psychotherapy: The use of technology for the integration of the traditional clinical treatments. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 40, 33 – 44.

CEOP. 2013. Threat Assessment of Child Sexual Exploitation and Abuse. Online: https://www.norfolkscsb.org/wp-content/uploads/2015/03/CEOP_Threat-Assessment_CSE_JUN2013.pdf.

COMPUTER security Incident Response Team Slovakia - CSIRT.SK. Mesačná správa CSIRT.SK: Apríl 2019. Online: <https://www.csirt.gov.sk/doc/MS2019-04verejnost.pdf>.

DHOLAKIA, U. M., BAGOZZI, R. P., PEARO, L. K. 2004. A social influence model of consumer participation in network-and small-group-based virtual communities. International Journal of research in Marketing, 21. 241 – 263.

DIVINOVÁ, R. 2005. Cybersex - forma internetové komunikácie. Brno: TRITON.

E-BEZPEČÍ. 2019. K možnostem zařazení témat online bezpečnosti do výuky na základní škole (prezentace). Online: <https://e-bezpecci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/1660-k-moznostem-zarazeni-temat-online-bezpecnosti-do-vyuky-na-zakladni-skole-prezentace>.

EU KIDS ONLINE. 2011. Excessive Internet Use among European Children. Dostupné online: <file:///Users/zuzanajuraneckova/Downloads/ExcessiveUse.pdf>.

HALACHOVÁ, M., ROVENSKÁ, D. 2017. Virtuálne a reálne prostredie dospelievajúceho. Košice: Univerzita P. J. Šafárika.

HANSON, E. 2017. The Impact of Online Sexual Abuse on Children and Young People: Impact, Protection and Prevention. 10.1002/9781118977545.ch6. Online: https://www.researchgate.net/publication/317139227_The_Impact_of_Online_Sexual_Abuse_on_Children_and_Young_People_Impact_Protection_and_Prevention.

HOPKIMSON, C. 2013. Trolling in online discussions: From proccation to community-building. Brno Studies in English. 39, 5 – 25.

HORSKÁ, B., LÁSKOVÁ, A., PTÁČEK, L. 2010. Internet jako cesta pomoci. Internetové poradenství pro pomáhající profese. Brno: SLON.

INTERNETMATTERS.ORG. Learn about it. Online: https://www.internetmatters.org/issues/online-grooming/learn-about-it/#what_is_online-grooming.

INTERNETMATTERS.ORG. Learn about sexting. Online: <https://www.internetmatters.org/issues/sexting/learn-about-sexting/#sexting-facts>.

IZRAEL, P., HOLDOŠ, J., ĐURKA, R., HASÁK, M. 2020. Správa z výskumu EU KIDS ONLINE IV Slovensko. Národný projekt Podpora ochrany detí pred násilím. Online: http://www.ku.sk/images/dokumenty/ff/Sprava_z_vyskumu__EU_Kids_Online_Slovensko_2018_-_2020.pdf.

KAESER, F. 2011. The Super-Sexualization of Children: Time to Take Notice. Psychology Today. Online: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/what-your-child-needs-know-about-sex-and-when/201109/the-super-sexualization-children-time-take>.

KASPERSKY SAFE KIDS. 2018. What your children are searching for on the Internet. Online: <https://tinyurl.com/kasperskysafekids2018>.

KIŠKAŠOVÁ, E. 2014. Cesta pozitívnej zmeny. Metodicko-pedagogické centrum. Prešov. Online: https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/10_ops_kiskasova_erika_-_cesta_pozitivnej_zmeny.pdf.

KNORR, C. 2019. 5 Myths and Truths About Kids' Internet Safety. Common sense media. Online: <https://www.commonsemmedia.org/blog/5-myths-and-truths-about-kids-internet-safety>.

KOPÁNYIOVÁ, A., MATULA, Š., SMIKOVÁ, E., VOJTOVÁ, Z. (s.a.). Metodická príručka pre prácu s deťmi ako obeťmi násilí s dôrazom na prevenciu ich komerčného sexuálneho zneužívania. Online: https://www.komposyt.sk/pre-odbornikov/psychologicka-cinnost/preview-file/prirucka_komerzny-sex_vudpap_mzsr-1683.pdf.

WEST, S. 2012. Moving on with „Think Digital“. Online: <https://tinyurl.com/yacubbul>.

KOPECKÝ, K. E-Bezpečí. Univerzita Palackého v Olomouci. 2020. V síti: Za školou – metodická podpora pro pedagogy. Online: <https://www.e-bezpecci.cz/index.php/z-nasi-kuchyne/1803-metodika-k-filmu-v-siti-za-skolou-je-tu>.

KOPECKÝ, K. 2010. Kybergrooming – nebezpečí kyberprostoru. NET UNIVERSITY, s. r. o. Olomouc. ISBN 978-80-254-7573-7.

KOPECKÝ, K. 2014. Stručný úvod do problematiky online vydírání českých dětí se zaměřením na tzv. Sextortion. Pediatrie pro praxi. 2014; 15 (6). Online: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2014/06/07.pdf>.

LANZAROTSKÝ VÝBOR. 2017. Výbor zmluvných strán k Dohovoru Rady Európy o ochrane detí pred sexuálnym vykorisťovaním a sexuálnym zneužívaním. Online: <https://rm.coe.int/slovak-republic-replies-to-the-thematic-questionnaire/168076705c>.

MADRO, M., NEMCOVÁ, L., VINC OVÁ, K. 2020. Kybergrooming a sexuálne zneužívanie v online priestore. Bratislava. ISBN 978-80-99978-00-4.

NETZELMANN, T. A., STEFFAN, E., ANGELOVA, M. 2016. Trieda bez šikanovania, Príručka pre učiteľov a zamestnancov školy. LINKA DETSKEJ ISTOTY. Online: http://www.lidi.sk/data/File/Sikana%20Bulhar/MANUAL_SLOVAKIA_BODY_PRINT.pdf.

NIEDERKROTENTHALER, T., REIDENBERG, D. J., TILL, B., GOULD, M. S. 2014. Increasing help-seeking and referrals for individuals at risk suicide by decreasing stigma. The role of mass media. American Journal of Preventive Medicine, 47. 235 – 243.

NIEDERKROTENTHALER, T., VORACEK, M., HERBERTH, A., TILL, B., STRAUSS, M., ETZERSDORFER, E., EISENWORT, B., SENNECK, G. 2010. Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther vs. Papageno effects. The British Journal of Psychiatry, 197, 234 – 243.

O2 CHYTRÁ ŠKOLA. Online: <https://www.o2chytraskola.cz/clanek/25/kybergrooming/3183>.

PITTARO, M. 2019. What is Sextortion and Why Should We Be Concerned? Psychology Today. Online: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-crime-and-justice-doctor/201901/what-is-sex-tortion-and-why-should-we-be-concerned>.

QUADARA, A., EL-MURR, A. 2017. The effects of pornography on children and young people. Australian Institute of Family Studies. Online: <https://aifs.gov.au/publications/effects-pornography-children-and-young-people-snapshot>.

SCHOOLS AND THE PREVENTION OF CHILD SEXUAL ABUSE: TEACHERS' MANUAL. Online: <http://www.preventingchildsexualabuse.eu/wp-content/uploads/2018/06/Teachers-Manual.pdf>.

SILVERMAN - DRESNER, T. 1990. Self-helpgroups for women who have had breast cancer. Imagination, Cognition and Personality, 3, 237 – 243.

ŠMAHEL, D. 2003. Psychologie a internet, Praha: TRITON.

SULER, J. 2000. Model of online and computer-mediated psychotherapy. Cyberpsychology and Behaviour. 3, 151 – 159.

SULER, J. 2004. The online disinhibition effect. Cyberpsychology & behavior, 7 (3), 321 – 326.

SUNDARAM, H., LIN, Y. R., DE CHOUDHURY, M., KELLIHER, A. 2012. Understanding community dynamics in Online Social Networks: a multidisciplinary review. IEEE Signal Processing Magazine, 29, 33 – 40.

TANTON, C., JONES, K. G., MACDOWALL, W., CLIFTON, S., MITCHELL, K. R., DATTA, J., LEWIS, R., FIELD, N., SONNENBERG, P., STEVENS, A., WELLINGS, K., JOHNSON, A. M., MERCER, C. H. Patterns and trends on sources of information about sex among young people in Britain: evidence from three National Surveys of Sexual Attitudes and Lifestyles. BMJ Open. 2015;5:e007834. doi: 10.1136/bmjopen-2015-007834.

THINK U KNOW. How does grooming work online? Online: <https://www.thinkuknow.co.uk/parents/articles/Online-grooming/>.

VYBÍRAI, Z. 2010. Disinhibice v internetovém poradenství. In Otravovcova, J. (Ed.). Internet-cesta ke klientovi ve 3. tisíciletí. Brno: Modrá linka.

W



Ďakujeme,

že držíte v rukách našu príručku, vďaka ktorej môžete preskúmať všetky zákutia internetu. Veríme, že vám pomôže pripraviť deti na cestu do online sveta tak, aby bol pre ne bezpečným miestom plným inšpirácií a užitočných informácií. Prajeme vám príjemné čítanie a objavovanie.



Ďalšie bezpečné rady nájdete na www.beznastrah.online.

Kniha je vytlačaná na recyklovanom papieri.

ISBN: 978-80-99978-02-8



9 788099 978028