Linka detskej istoty

116 111, 24/7 NON-STOP, bezplatne a anonymne

116111@ldi.sk, denne od 18:00 do 22:00 hod

Operačný program Efektívna verejná správa

Európska únia Európsky sociálny fond

MINISTERSTVO VNÚTRA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

PREVENCIA KRIMINALITY
INFORMAČNÁ KANCELÁRIA PRE OBETE

POMOC OBETIAM

- trestných činov -

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky vytvorilo informačné kancelárie pre obete trestných činov.

V ktorých mestách nás nájdete?

Ak sa cítite byť obeťou, sú Vám **BEZPLATNE** a **DISKRÉTNE** poskytnuté základné informácie a usmernenie a sprostredkovaná odborná pomoc v oblasti:

- psychologického poradenstva
- sociálneho poradenstva
- právnej podpory a usmernenia.

Medzi **ZÁKLADNÉ VYBRANÉ PRÁVA** obete patrí aj:

- právo byť vypočutý,
- právo, aby sa s Vami zaobchádzalo s úctou, rešpektom a citlivo,
- právo na odbornú pomoc,
- právo na informácie v zrozumiteľnej forme,
- právo na odškodnenie.

Usmernime Vás ako postupovať pri ochrane svojich práv a na koho sa obrátiť.

https://prevenciakriminality.sk

KYBER ŠIKANOVANIE

TENTO PROJEKT JE PODPORENÝ Z EURÓPSKEHO SOCIÁLNEHO FONDU.

Kyber-šikanovanie

predstavuje mnoho podôb agresie v kyberpriestore

Môže sa odohrávať formou opakovaného a úmyselného prenasledovania, vydierania, obťažovania, ohovárania, znevažovania, či vyhrážania sa pomocou nástrojov informačno-komunikačných technológií (mobilov, tabletov, počítačov).

Kyberšikanovaním je ohrozená celá spoločnosť, preto je dôležité o nej hovoriť a spoločne ju eliminovať.

V tomto informačnom materiáli nájdete informácie, ktoré Vám môžu pomôcť v prípade, ak sa Vás alebo Vášho okolia téma kyberšikanovania bezprostredne dotýka, alebo si jednoducho chcete zvýšiť povedomie o tejto vážnej spoločenskej problematike. Nájdete tu odpovede na základné otázky, aj informácie o tom, aké sú Vaše možnosti v prípade, že Vy alebo niekto z Vašich blízkych je obeťou kyberšikanovania. Zároveň v ňom nájdete dôležité kontakty a rady, ktoré Vám môžu pomôcť rozhodnúť sa ako ďalej. Na tomto mieste sme tému kyberšikanovania pre Vás spracovali zo všeobecného hľadiska, ale aj vo vzťahu k špecifickej skupine – deti a mládež, so zámerom poskytnúť Vám prehľad a užitočné informácie o tomto neželanom jave. Preto by sme Vás radi povzbudili k tomu, aby ste sa nás nebáli osloviť s cieľom bezplatnej osobnej konzultácie. V rámci osobného kontaktu Vám poskytneme základné informácie a nasmerujeme Vás na subjekty, ktoré Vám poskytnú potrebnú pomoc a podporu.

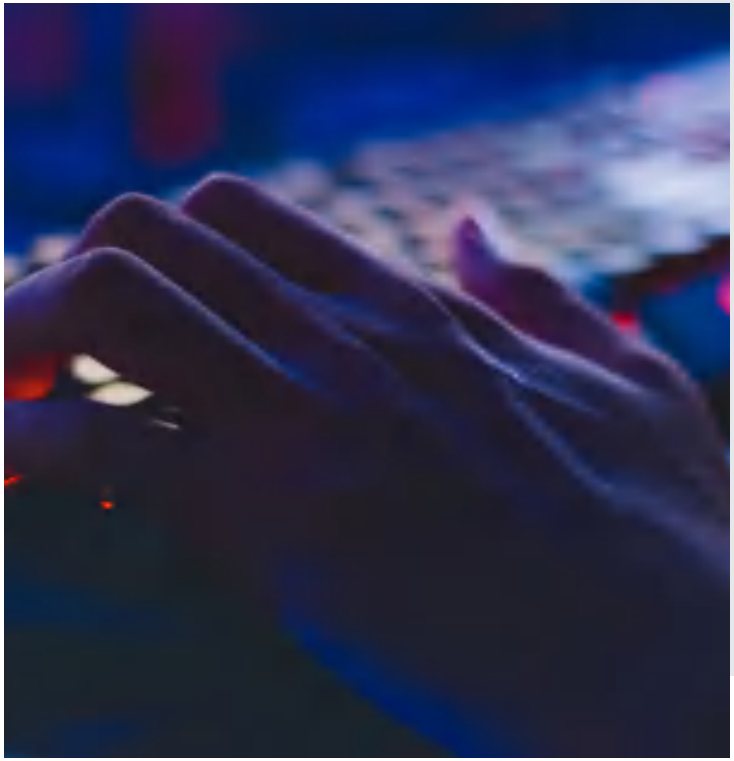
Ministerstvo vnútra SR v spolupráci s Linkou detskej istoty a v súčinnosti s odborníkmi z oblasti práva a psychológie spoločne ponúkajú pomoc obetiam kyberšikanovania aj prostredníctvom **informačných kancelárií pre obete trestných činov** *(ďalej len „informačná kancelária“)*.

odbor prevencie kriminality
kancelárie ministra vnútra SR

Čo je kyberšikanovanie?

Kyberšikanovanie je priama forma šikanovania, pri ktorej dochádza k **zámernému** a **opakovanému** zneužitiu informačno-komunikačných technológií (najmä internetu a sociálnych sietí) na **úmyselné** ublíženie, zastrašovanie, urážanie, ohováranie, ohrozovanie, obťažovanie, či odhaľovanie intímnych informácií o obeti agresorom.

Agresor môže byť osoba obeti známa, ale aj neznáma. Tým, že sa kyberšikanovanie realizuje prostredníctvom elektronických zariadení a internetu, obeť pred ním nedokáže ujsť ako pred fyzickým šikanovaním, pretože **agresor môže využívať svoju prevahu na interakciu s obeťou kedykoľvek a kdekoľvek.** V zásade ide preto najmä o psychologické a sociálne zneužívanie dominancie agresora s cieľom opakovane vyvolávať u obeti strach, stres, bolesť, či iné nepríjemné pocity s použitím prostriedkov elektronickej komunikácie.



Rozdiely medzi **šikanovaním** a **kyberšikanovaním?**

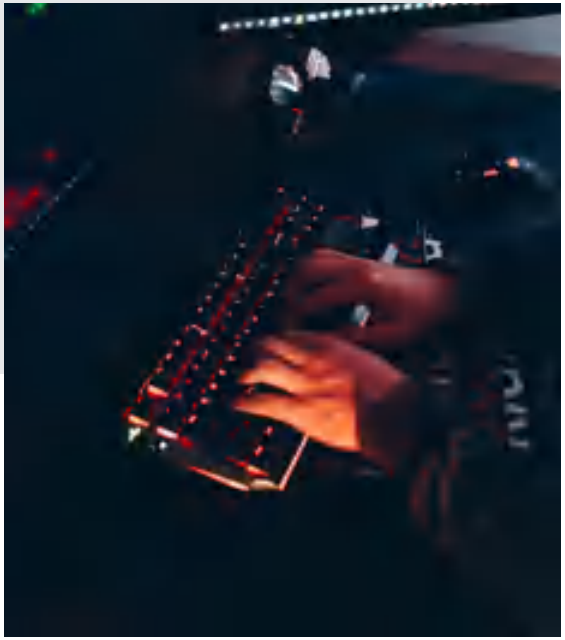
- Pred kyberšikanovaním sa nedá fyzicky ujsť do bezpečia domova, nakoľko sa deje prostredníctvom prostriedkov **elektronickej komunikácie** *(napr. cez mobil, počítač);*
- správy, fotografie, videá a iné informácie sa môžu prostredníctvom prostriedkov elektronickej komunikácie **rýchlo** a **nekontrolovateľne šíriť**, a tým byť sprístupnené veľkému počtu ľudí *(„divákov“)*, na rozdiel od šikanovania, kedy obeť stojí tvárou v tvár páchateľovi osamote, prípadne sa šikanovanie deje pred zrakmi len niekoľkých ľudí;
- **agresor** *(páchateľ)* môže napríklad na internete konať anonymne, čo mu pridáva na sile a odvahe. V prípade šikanovania obeť agresora takmer vždy pozná;
- **kyberšikanovanie** môže byť v niektorých prípadoch následkom neuváženého konania *(napr. na sociálnych sieťach)*, čo znamená, že nemusí byť úmyselné. Pri šikanovaní agresor chce úmyselne obeti ublížiť;
- **šikanovanie** a **kyberšikanovanie** môžu byť vzájomne prepojené, a to najčastejšie vtedy, keď agresor pochádza z blízkeho okolia obete. Fyzické šikanovanie sa môže premiestniť do on-line priestoru, a naopak, kyberšikanovanie môže pokračovať vo fyzickom priestore, prípadne sa tieto javy môžu diať súbežne.

Čo je pre **kyberšikanovanie** príznačné?

- **Opakované konanie** agresora *(nejde o jednorazovú záležitosť, napr. jeden hanlivý komentár);*
- **dlhodobé konanie** agresora *(prebieha v dlhšom časovom horizonte);*
- **úmyslom agresora** je ublížiť obeti, vyvolať v nej strach, pocit ohrozenia alebo docieliť vylúčenie obete z kolektívu *(napr. zosmiešňovaním, strápňovaním, vyhrážaním sa, či už v rámci súkromnej alebo verejnej komunikácie, napr. na sociálnych sieťach);*
- agresorom môže byť **ktokoľvek** *(vek, vzhľad, pohlavie, ani sociálne postavenie nerozhoduje);*
- agresor môže často **tajiť svoju identitu** pred obeťou a vystupovať anonymne, nakoľko práve anonymita mu/jej pridáva na sile v on-line prostredí;
- detská obeť **pozná** identitu agresora/agresorov *(niekto z triedy, krúžku, školy, okolia)* častejšie ako dospelá obeť.

Najčastejšie podoby kyberšikanovania,
ktoré sa môžu vyskytovať ako u detí a mládeže,
tak aj u dospelých obetí:

- **Urážky** a **nadávky** prostredníctvom elektronickej komunikácie *(napr. komentáre na sociálnych sieťach, posielanie urážajúcich a hanlivých správ);*
- **on-line prenasledovanie,** obťažovanie, zastrašovanie, vyhrážanie a vydieranie *(napr. opakované anonymné telefonáty alebo zastrašujúce a obťažujúce správy a e-maily, kontaktovanie príbuzných, vyhrážanie sa ublížením, smrťou, vydieranie zverejnením intímnych fotografií či videí za protislužbu);*
- **grooming/kybergrooming** je forma oslovenia a následného správania v on-line prostredí za účelom nadviazania dôverného vzťahu a následného zneužitia *(napr. predstieranie, že ide o rovesníka/nápadníka s cieľom vybudovať si u obete dôveru, vzťah a emocionálne prepojenie, ktoré neskôr agresor využije na manipuláciu a vydieranie, prípadné sexuálne zneužitie obete);*
- **zverejnenie intímnych** alebo **upravených fotografií** alebo **videí** prostredníctvom internetu *(napr. šírenie fotografií a videí, či už reálnych alebo upravených, na sociálnych sieťach, rôznych fórach bez súhlasu obete);*
- **šírenie nepravdivých** alebo **osobných informácií** o obeti v on-line prostredí *(napr. zverejnením súkromnej komunikácie, zámerným rozširovaním klebiet a očierňujúcich informácií o obeti v skupinových chatoch a na sociálnych sieťach);*
- **krádež identity,** vytváranie falošných profilov na sociálnych sieťach *(napr. agresor môže po získaní prístupových údajov do konta obete začať komunikovať s priateľmi v mene obete, môže taktiež zneužiť prístupové údaje na zasielanie výhražných a nepravdivých správ, ako aj zneužiť osobné údaje či fotografie obete na vytvorenie ďalších profilov);*
- **vylúčenie zo skupiny** *(napr. zo spoločného chatu v triede/práci/partii, prípadne ignorovaním v komunikácii).*



POZOR!

Kyberšikanovanie je trestné

Obťažovanie či šikanovanie v on-line priestore má príliš rôznorodé podoby na to, aby sa dalo hovoriť iba o jednom trestnom čine. Rôzne aspekty tohto druhu konania sú v zmysle noriem trestného práva kriminalizované a penalizované pod viacerými skutkovými podstatami, ktorými sú najmä:

„Nebezpečné **prenasledovanie,** tzv. **kyberstalking“**

(§ 360a Trestného zákona), ktoré síce nesleduje ochranu pred kybernetickým šikanovaním v jej celosti, ale **kriminalizuje konanie agresora spočívajúce zásadne v dlhodobom** a **intenzívnom prenasledovaní,** čiže vyhľadávaní prítomnosti, sledovaní alebo kontaktovaní obete **prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby** *(telefón, elektronická pošta)*, prípadne zneužitím jej osobných údajov za účelom získania kontaktu s touto osobou, a to takým spôsobom, ktorý môže vzbudiť dôvodnú obavu o život alebo zdravie obete, život alebo zdravie jej blízkej osoby alebo podstatným spôsobom zhoršiť kvalitu jej života.

Príklad:
prenasledovanie zo strany bývalých partnerov, či subjektov so sexuálnym záujmom o obeť

„Nebezpečné elektronické **obťažovanie“**

(§ 360b Trestného zákona), ktoré kladie dôraz **najmä na prvok šikanovania v obsahu komunikácie,** nakoľko aj v on-line priestore je možné obeť dlhodobo ponižovať, zastrašovať, či inak obťažovať *(napr. vystupovať v mene obete)*, a to nielen prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby *(čiže telefón, elektronická pošta)*, ale aj využitím prostriedkov počítačovej siete a počítačového systému a inými službami informačnej spoločnosti *(napr. sociálne siete)*.

Príklad:
páchateľ môže zneužiť identitu obete (meno, fotografiu) **a vydávať sa za ňu na sociálnych sieťach, písať nenávistné komentáre v jej mene**

Modelový príklad:

Jakub a Peter boli priatelia už od základnej školy. Veľa toho spolu zažili, všetko o sebe vedeli, avšak len Peter si založil vlastnú rodinu.

Jakub bol introvertnejší typ, so ženami to celkom nevedel. Rozhodol sa preto, že si založí profil na on-line zoznamke, avšak pod falošnou identitou s tým, že použil Petrove fotografie.

Písal si s rozličnými ženami, nie vždy taktne a slušne, až na jeho profil narazila vychovávateľka zo škôlky Petrových detí a povedala o tom jeho žene.

Tá začala Petra upodozrievať z nevery.

Patria sem však aj iné skutkové podstaty – napríklad **„vydieranie“**, **„ohováranie“** alebo **„nátlak“**.

Obeť **vydierania**

v zmysle § 189 Trestného zákona je nútená pod tlakom, prípadne hrozbou násilia niečo vykonať, opomenúť alebo strpieť. Hrozbu násilia je možné realizovať aj v on-line priestore.

Modelový príklad:

Monika sa cez on-line zoznamku „spoznala“ s Tiborom, ktorý od nej v priebehu niekoľkých týždňov vylákal niekoľko intímnych fotografií. Keď mu nechcela poslať ďalšie, pod hrozbou zverejnenia jej nahých fotografií na internete ju začal následne finančne vydierať ako protislužbu za to, že jej nahé fotky nikde nezverejní.

Obeť **ohovárania**

Aby došlo k naplneniu skutkovej podstaty v zmysle § 373 Trestného zákona, je v prvom rade nutné, aby zo strany páchateľa došlo k oznámeniu neprav-divej informácie, ktorá je spôsobilá značnou mierou ohroziť vážnosť obete u spoluobčanov, poškodiť ju v zamestnaní, podnikaní, narušiť jej rodinné vzťahy alebo spôsobiť jej inú vážnu ujmu.

Modelový príklad:

Anna sa chcela s Milanom rozviesť, pretože hral automaty a riadne sa nestaral o ich syna. Milan, v snahe vyhnúť sa plateniu alimentov na syna, pridal na sociálnu sieť srdcervúci status, ako mu manželka zlomila srdce a rozšírila medzi spoločnými známymi nepravdivú informáciu, že Martinko nie je jeho syn, že ho Anna podvádzala. On-line, ale aj v rámci malej komunity, kde žili, bola následne Anna vystavovaná ohováraniu a hanlivým verbálnym útokom zo strany rodinných príslušníkov, a zároveň došlo k naštrbeniu dlhoročných priateľstiev pre Milanovo klamstvo, ktoré ju neprávom očiernilo.

Súčasťou kyberšikanovania však môže byť aj **neoprávnené zverejňovanie pravdivých,** intímnych a citlivých informácií, údajov, ale aj obrazových, zvukových alebo obrazovo-zvukových záznamov.

Kyberšikanovanie spočívajúce v zverejnení pravdivej informácie môže spadať napr. **pod skutkovú podstatu** poškodzovania cudzích práv (§ 376), porušenia dôvernosti ústneho prejavu a iného prejavu osobnej povahy (§ 377), alebo pod skutkovú podstatu nebezpečného elektronického obťažovania (§ 360b).

V závislosti od podoby záznamov môže ísť aj o výrobu alebo rozširovanie detskej pornografie (§ 368 a § 369).

Obeť **sexuálneho zneužívania**

Sexuálne zneužívanie v zmysle § 201a Trestného zákona **môže byť páchané aj v on-line priestore,** ak páchateľ prostredníctvom elektronickej komunikačnej služby navrhne dieťaťu mladšiemu ako pätnásť rokov osobné stretnutie v úmysle spáchať na ňom trestný čin sexuálneho zneužívania alebo trestný čin výroby detskej pornografie, pričom sám páchateľ nie je dieťaťom.

Kyberšikanovanie môže súvisieť aj s niektorými ďalšími skutkovými podstatami, ako napr. výroba, rozširovanie alebo prechovávanie detskej pornografie, ohrozovanie mravnosti a mravnej výchovy mládeže, či podpora a propagácia sexuálnych patologických praktík.

Modelový príklad:

Janka je 12-ročnou žiačkou základnej školy. Na sociálnu sieť zvykla pridávať fotky a videá z tanečnej. Napísala jej „Lívia“, že je krásna a talentovaná a že by sa s ňou chcela priateliť. Janke to lichotilo a tak si spolu četovali pár mesiacov, počas ktorých si o sebe vymenili množstvo informácií. Lívia jej navrhla, aby sa stretli osobne, s čím Janka ako „dobrá kamarátka“ súhlasila. Z Lívie sa však vykľul dospelý muž, ktorý sa Janku pokúsil nalákať do svojho auta (za účelom sexuálneho zneužitia).

Naplnenie skutkovej podstaty trestného činu **skúma orgán činný v trestnom konaní** *(polícia, prokuratúra)* a o tom, či došlo k jej naplneniu, **rozhoduje súd.**

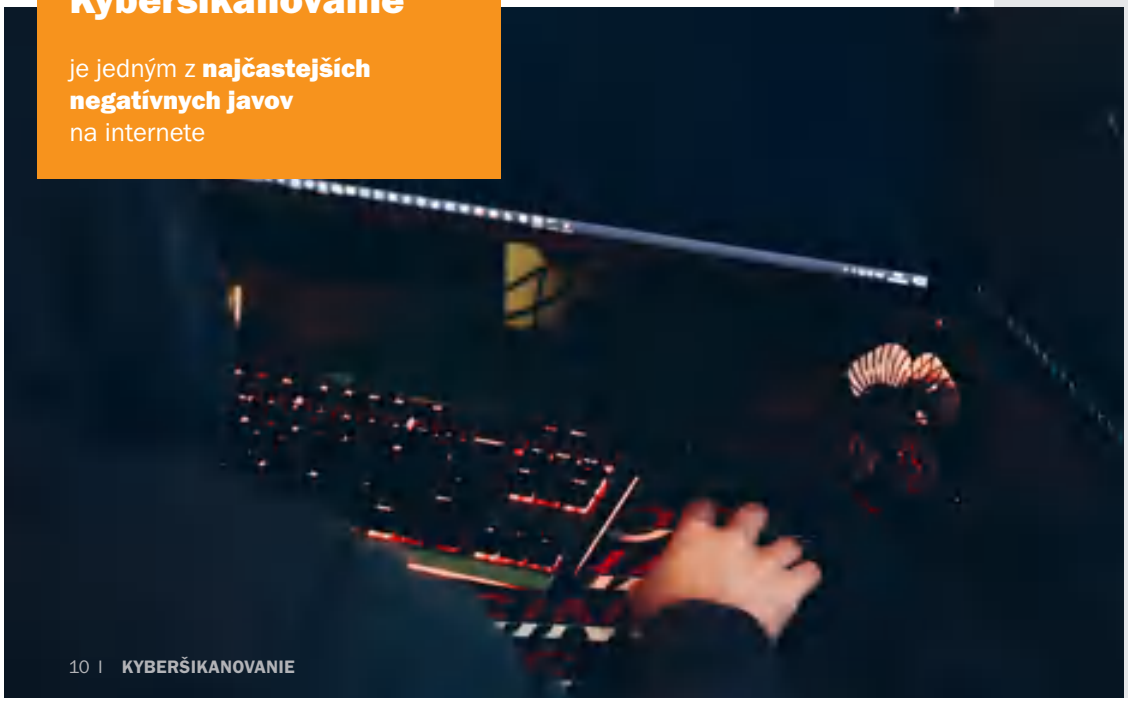
Kto je **kyberšikanovaním** najviac ohrozený?

Každý z nás.

Hoci by sa mohlo zdať, že kyberšikanovanie je problémom výlučne detí a mládeže, **„kybernetické obťažovanie“** *(v najširšom zmysle slova)* sa týka aj dospelých osôb, napríklad kolegov v práci alebo bývalých partnerov. Rovnako môže byť kyberšikanovaný aj učiteľ žiakmi. Ide pritom o komplexný problém, ktorý má aspekty psychologické, sociálne, ale aj trestnoprávne.

Kyberšikanovanie

je jedným z **najčastejších negatívnych javov** na internete



Prečo sa niekto stane **agresorom** a **kyberšikanuje?**

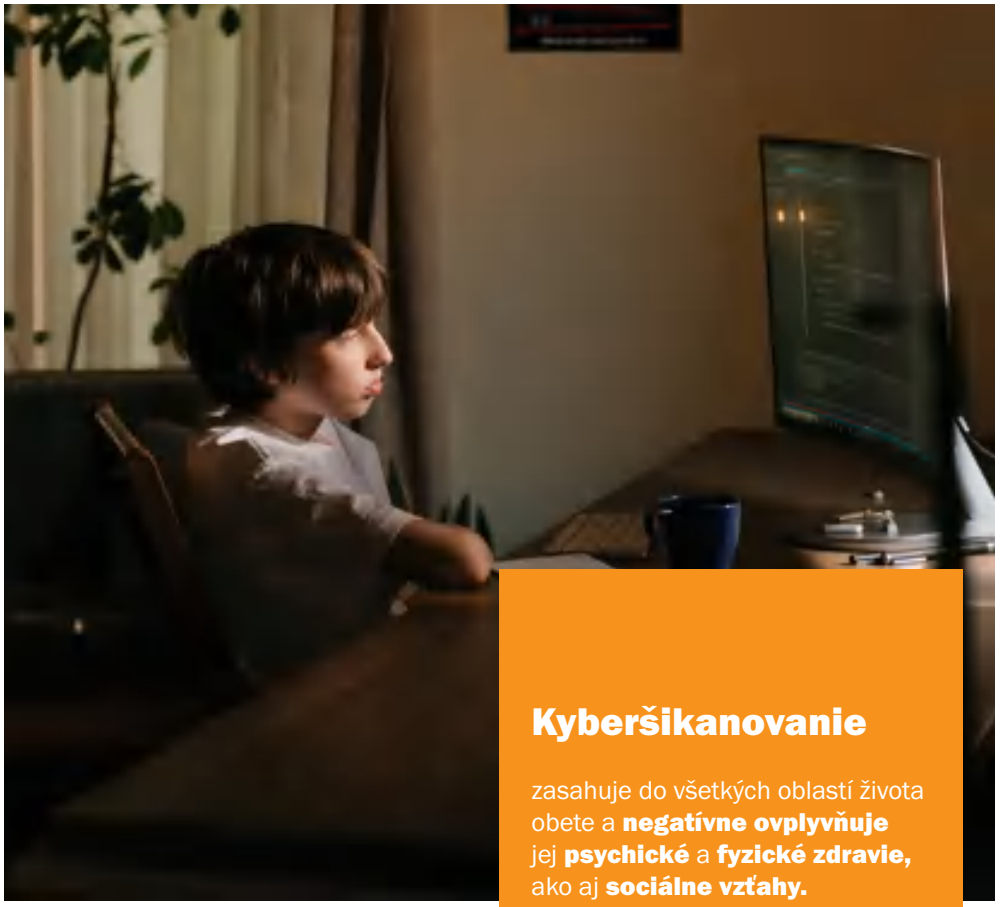
Spúšťače a motívy pre kyberšikanovanie môžu byť rôzne. Agresor si takýmto spôsobom môže ventilovať hnev, robiť si neprimeranú zábavu z obete *(a občas aj nevedomky ubližovať obeti)*, môže sa snažiť o získanie uznania v skupine, avšak nemenej často sú príčiny takéhoto konania výsledkom rozličných vzťahových, či psychických problémov spôsobených napríklad negatívnymi udalosťami v rodine *(úmrtie blízkej osoby, rozvod rodičov, domáce násilie a i.)*.

Rovnako však príčinou môže byť aj skutočnosť, že agresor bol v minulosti sám obeťou (kyber)šikanovania alebo iného zlého zaobchádzania a nebola mu prejavená empatia a poskytnutá dostatočná pomoc.

Pohlavie agresora kyberšikanovania nie je smerodajné, rovnako ním môžu byť chlapci a muži, ako aj dievčatá a ženy, pričom **kyberšikanujú nielen problémoví jednotlivci,** ale aj **obľúbenci** *(v kolektíve, u učiteľov)*.

Najčastejšie dôvody:

- **Uvoľnenie napätia** *(ventil pre potláčanú agresivitu, agresor môže byť svedok/obeť domáceho násilia, dieťa môže mať autoritatívnych rodičov);*
- **uznanie** *(v kolektíve, prípadne nedostatok pozornosti doma - od svojich blízkych);*
- **závisť** *(ekonomické a sociálne rozdiely);*
- **žart** *(snaha o zosmiešňovanie obete);*
- **demonštrácia moci** *(v rámci kolektívu, prípadne môže takéto správanie zrkadliť zážitky z rodinného prostredia, kde rodičia/partneri používajú moc - väčšinou spolu s násilím);*
- **posadnutosť obeťou a snaha o odplatu/pomstu** *(napríklad bývalými partnermi po rozchode);*
- **strach** *(strach zo zlyhania alebo strach, že sa agresor sám môže stať obeťou);*
- **nuda** *(nedostatok pozornosti, limitované možnosti trávenia voľného času);*
- **posilnenie pocitu spolupatričnosti** *(túžba niekam patriť, budovanie kolektívnej identity spoločným (kyber) šikanovaním obete);*
- **medzikultúrne konflikty** *(napríklad v rámci triedy, jedného pracoviska môže dôjsť ku (kyber)šikanovaniu ako následku neporozumenia a konfliktov medzi rôznymi národnostnými alebo etnickými skupinami);*
- **ukončené vzťahy a priateľstvá** *(rozpadnuté vzťahy, následkom ktorých sa z najlepších priateľov stanú rivali);*
- **zmeny v kolektíve** *(noví spolužiaci, nové zloženie triedy, noví kolegovia).*



Kyberšikanovanie

zasahuje do všetkých oblastí života obete a **negatívne ovplyvňuje** jej **psychické** a **fyzické zdravie,** ako aj **sociálne vzťahy.**

Obeť kyberšikanovania

Kyberšikanovanie oberá každú obeť o pocit bezpečia a vyvoláva v nej úzkosť, strach, napätie a stres. Často môže byť ťažké rozpoznať, že sa niekto z nášho okolia stal obeťou.

Všetky faktory pôsobiace na obeť ju nútia reagovať určitým spôsobom. Dôležité je preto pozorovaním rozoznávať možné **varovné signály:**

- Pozorovateľné zmeny pri používaní mobilu, tabletu, či počítača *(obeť je napr. v napätí, keď používa niektoré z týchto elektronických zariadení, používa ich menej často, prípadne ich nečakane úplne prestane používať)*;
- náhle zmeny v správaní, prejavoch a reakciách, ktoré sa v minulosti neobjavovali;
- osoba/obeť sa zdá neistá, nervózna, smutná, podráždená pri čítaní chatu, e-mailov, správ v mobile;
- pri odchode od počítača môžeme u obete pozorovať hnev, znaky depresie, či frustrácie;
- ak sa kyberšikanovanie zameriava na výzor, môže spôsobiť poruchy príjmu potravy, odmietanie pôvodného oblečenia – kradnutie peňazí s cieľom nákupu nového oblečenia, zmeny vizáže a pod.;
- detské obete odmietajú chodiť do školy, môžu im pribudnúť neospravedlnené hodiny, môže sa im zhoršiť prospech;
- dospelé obete sa môžu začať dištancovať od ľudí, môžu prejavovať nevôľu chodiť do práce či do spoločnosti;
- obeť stráca záujem o svoje záujmy, na akýkoľvek podnet reaguje podráždene, agresívne, čím prekvapuje okolie;
- pri rozhovore o tom, čo robia na počítači, rýchlo menia tému, nechcú odpovedať, prípadne sa vyhýbajú samotnej téme;
- obete sa zvyknú uzatvárať pred rodinou, priateľmi, popierajú, že sa niečo deje, resp. popierajú akýkoľvek problém. Môže dôjsť k ochladnutiu vzťahov v rodine, priateľstvách, k zvýšeniu napätia a nedôvery;
- varovnými signálmi u obete môžu byť aj poruchy spánku, odmietanie jedla, tráviace ťažkosti a pod.;
- môžeme pozorovať psychosomatické prejavy – obeť uniká do choroby;
- typický je aj únik do sveta fantázie, počítačových hier a pod.;
- obete sa prestanú zdôverovať, majú tajnosti. Napríklad, deti môžu meniť heslá na sociálnych sieťach, aby rodičia nezistili, čo sa aktuálne deje;
- k prejavom kyberšikanovania často patrí aj vyhrážanie - obeť zrazu stojí sama proti všetkým, aby ochránila rodinných príslušníkov, bojí sa niekomu zdôveriť *(priateľom, rodine, polícii a pod.)*, aby kvôli vyhrážkam agresora neohrozila svojich blízkych;
- zamykanie sa v kúpeľni, či v izbe, skrývanie telefónu, najmä u žien a dievčat, môže signalizovať problém s kyberšikanovaním. Agresor sa zvykne vyhrážať, že ak mu obeť nepošle viac svojich napr. nahých fotiek, rozpošle tie, čo už má všetkým známym obete *(do školy, práce a pod.)*;
- u obete môžeme často pozorovať napr. zakladanie nových účtov na sociálnych sieťach v snahe zbaviť sa agresora a jeho vplyvu;
- pre učiteľa môže byť varovným signálom zhoršená atmosféra v triede, náhle ukončenie priateľstiev. Pomerne často sa môžu z bývalých alebo inak blízkych priateľov stať po hádke agresori, ktorí zneužijú súkromné informácie o obeti proti nej.

Dosah kyberšikanovania na obeť

Na krízovú situáciu spôsobenú kyberšikanovaním sa nedá pripraviť. Je náročné ju pochopiť a takmer nemožné sa jej vyhnúť. Táto bezmocnosť ovplyvňuje psychické a fyzické zdravie, a zároveň aj sociálne vzťahy.

Kyberšikanovanie zasahuje do všetkých oblastí života obete, čím komplikuje možnosti riešenia náročnej situácie, v ktorej sa obeť ocitla. Dôsledky kyberšikanovania sa jej intenzitou zhoršujú a hranica medzi úvodnou úzkosťou a konečnými, potenciálne fatálnymi následkami je veľmi tenká a nevyspytateľná. Dôsledky kyberšikanovania majú rôzne dosahy a intenzitu a môžu vyvolať nasledovné:

- **Strata bezpečia** – kyberšikanovanie nemá časové ani priestorové ohraničenie. Obeť nenachádza bezpečie ani v domácom prostredí;
- **strata dôvery a ľudských ideálov** – nedôvera k ľuďom, voči okoliu, voči celému svetu;
- **napätie v rodinných, partnerských a priateľských vzťahoch** – obete často držia v tajnosti to, že sa stali obeťami kyberšikanovania, snažia sa to vyriešiť sami, boja sa niekomu zdôveriť, pretože prišli o bezpečie;
- **obviňovanie obete** - v prípade, že agresor nahlási účet obete za „nevhodný obsah“ a účet jej bude zablokovaný, rodičia môžu nadobudnúť dojem, že dieťa si prezerá na internete zakázané webové stránky, obviňujú ho, neveria mu, čím sa stávajú spolupáchateľmi kyberšikanovania. Mladistvé obete môžu nadobudnúť pocit, že ich rodičia neochránili a že im neveria, že sa stali obeťou;
- **strach obete o svojich blízkych** – jeden z prejavov kyberšikanovania je vy-hrážanie sa rodinným príslušníkom a ich následné urážanie a ponižovanie. Obeť sa môže nechať ľahšie zmanipulovať agresorom, ak sa bojí, že by jej blízkym mohol ublížiť *(fyzicky, ponížiť ich či zahanbiť)*;
- kyberšikanovanie má široký **dosah na študijný a pracovný život obete** – nesústredenosť, neplnenie úloh, kvôli zdravotným problémom časté vymeškávanie zo školy/práce, čo môže viesť k preskúšaniu žiaka, opakovaniu ročníka, alebo k úplnej zmene školy; v prípade dospelých obetí to môže viesť až k výpovedi zo zamestnania a narušeným vzťahom na pracovisku;
- každodenné prežívanie úzkosti, strachu, stresu, bezmocnosti a napätia môže spôsobiť **nástup psychosomatických ťažkostí a zdravotných problémov** – nespavosť, nočné mory, bolesti hlavy, tráviace ťažkosti – bolesti brucha, problémy s vyprázdňovaním, nechutenstvo alebo neprimerané jedenie, či neurotické prejavy. U detských obetí sa môže prejaviť enuréza *(pomočovanie)*, enkopréza *(pokakávanie)* ako dôsledok stresujúcich a konfliktných situácií, čo následne vyvoláva ďalšie psychické ťažkosti;
- **rodina obete môže taktiež prežívať bezmocnosť a strach.** V niektorých prípadoch obranný mechanizmus rodiča odmieta prijať fakt, že ich dieťa je obeťou kyberšikanovania, alebo že je agresorom. Často popierajú a odmietajú, že by sa niečo také mohlo ich dieťaťu stať, alebo že by ich dieťa bolo schopné takého konania;
- **vyhrotené až agresívne prejavy správania,** napr. obeť v období puberty nemá ešte dostatočne rozvinuté adaptačné mechanizmy na to, aby zvládla tak náročnú záťažovú situáciu, akou je kyberšikanovanie. Obeť môže ako následok šikanovania začať tiež šikanovať a ubližovať, čím sa z pozície obete môže dostať do pozície agresora;
- **pocit viny a osobného zlyhania** – obeť *(ale napr. aj rodič/príbuzný obete)* môže pociťovať hanbu, poníženie a frustráciu, pokles sebavedomia z vlastného zlyhania a zásahu do sebaúcty;
- kyberšikanovanie predstavuje obrovskú psychickú záťaž. Môže ovplyvňovať **vznik depresie a rôznych psychických porúch,** najmä u detí a mládeže. Takýto dosah na dospelé osoby však tiež nie je ojedinelý;
- **sebapoškodzovanie, samovražedné myšlienky,** v krajných prípadoch pokus o samovraždu, sú najnebezpečnejšími dôsledkami kyberšikanovania na obeť v akomkoľvek veku. Takéto konanie však nie je riešením – agresor by mal niesť zodpovednosť za svoje činy, a preto je lepšie ho nahlásiť na príslušné orgány **(str. 20 – 21)**, aby neublížil niekomu ďalšiemu.

Narušenú osobnostnú integritu dieťa často **bez odbornej pomoci** či **pomoci rodičov** a blízkych dospelých samo určite

nezvládne.

Ako sa nestať obeťou?

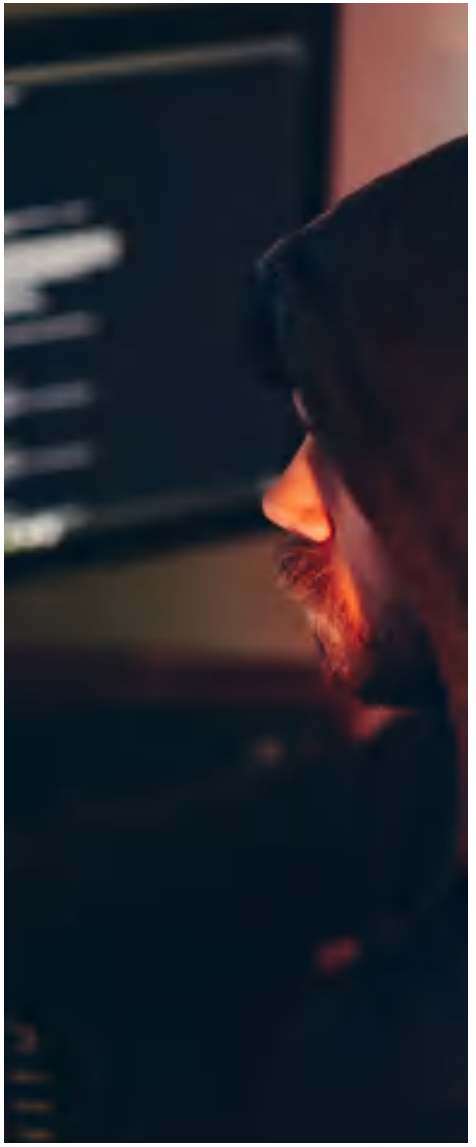
- **Chráň si svoje súkromie:** dávaj pozor, čo zverejňuješ na internete. Osobné údaje, ako sú adresa, e-mail a telefónne číslo, môže niekto na internete rýchlo zneužiť proti tebe. Ak je to možné, nastav si na sociálnej sieti profil tak, aby tvoje príspevky videli len priatelia, ktorých poznáš.
- **Nastav si silné heslo:** ak nechceš, aby ti niekto ukradol identitu, je dôležité, aby si heslo poznal len ty. Uisti sa, že nie je predvídateľné (ako meno dieťaťa, domáceho zvieraťa či dátum narodenia).
- **Predvídaj:** nezhotovuj, ani nikomu nezasielaj intímne fotografie, videá ani žiadne osobné údaje, alebo informácie o svojich najbližších. V telefóne, notebooku, či na cloude po tebe totiž zostáva digitálna stopa.
- **Zachovaj pokoj a zablokuj tých, ktorí ťa obťažujú:** nenechaj sa zneistiť ani urážať. Väčšina prevádzkovateľov sociálnych sietí ponúka možnosť zablokovať si vo svojich nastaveniach ľudí, ktorí ťa obťažujú. Tí sa s tebou už potom nemôžu kontaktovať.
- **Neodpovedaj:** neodpovedaj na správy, ktoré ťa obťažujú, jednoducho ich odignoruj, pretože akonáhle odpovieš, agresor sa môže začať cítiť podporený vo svojom správaní a jeho agresia voči tebe sa pravdepodobne ešte zhorší.
- **Dôveruj si:** je dôležité, aby si si veril. Nenechaj sa nikým kyberšikanovať, ale ani ty nikoho nešikanuj.
- **Nenechávaj si to pre seba:** keď ťa niečo trápi, obráť sa na niekoho, kto ti môže pomôcť, napr. na svojich rodičov, učiteľov alebo priateľov, ktorým dôveruješ.
- **Poznaj svoje práva:** nikto nesmie tvoje fotografie či videá dávať na internet a už vôbec nie ťa prostredníctvom nich zosmiešňovať alebo urážať. Ak je kyberšikanovanie závažné, môže mať pre páchateľa právne dôsledky.
- **Poraď sa ako ďalej:** kontaktuj Linku detskej istoty, informačné kancelárie alebo inú organizáciu (str. 19).
- **Zabezpeč dôkazy:** ukladaj si všetok obsah (formou snímky obrazovky), ktorým ťa útočník uráža, či už ide o obrázky, videá alebo správy (ktoré môže neskôr útočník zmazať). Neskôr nimi budeš môcť dokázať, čo sa stalo. Slúžia ako dôkazový materiál.
- **Neboj sa nahlásiť to:** ak si sa stal obeťou kyberšikanovania, nenechaj si utrpenie pre seba a rovnako sa nenechaj vydierať. Kontaktuj políciu, informačné kancelárie alebo iný subjekt pomoci.
- **Neposielaj finančnú hotovosť:** ak si už spravil niečo, čím ťa útočník vydiera a žiada zaslanie financií, nikdy to nerob. Ak útočník uvidí, že ťa má v hrsti, bude žiadať neskôr vyššiu finančnú čiastku.

Ako sa nestať páchateľom?

Odpovedz si na nasledujúce otázky:

- Vyhľadávam kontakt s obeťou proti jej vôli v takej miere, že to môže vnímať ako nebezpečné prenasledovanie? Ako by som sa cítil ja, keby sa ku mne niekto správal ako ja k obeti?
- Urážam, znevažujem, zastrašujem druhého on-line, alebo vystupujem v jeho mene, čím mu môžem spôsobiť hmotnú alebo nehmotnú (psychickú) ujmu či utrpenie?
- Vyhrážam sa druhému násilím a nútim ho niečo vykonať, zaplatiť, nevykonať alebo zniesť (strpieť)?
- Oznamujem o druhom nepravdivé údaje, ktoré môžu poškodiť jeho dobré meno, vážnosť alebo jeho oprávnené záujmy?
- Zverejňujem pravdivé informácie, intímne alebo osobné údaje či záznamy o druhom bez jeho súhlasu, pričom môžem ohroziť jeho vážnosť? Pozor: Nesmiem to robiť bez ohľadu na to, či bol záznam pôvodne vyhotovený s jeho súhlasom alebo bez jeho súhlasu, a či som ho získal neoprávnene alebo mi ho obeť sama odovzdala!

Robí niečo z toho niekto z tvojho okolia? Ak, áno, nenechaj si to pre seba – ak sa dá, zastaň sa obete alebo na to niekoho upozorni.



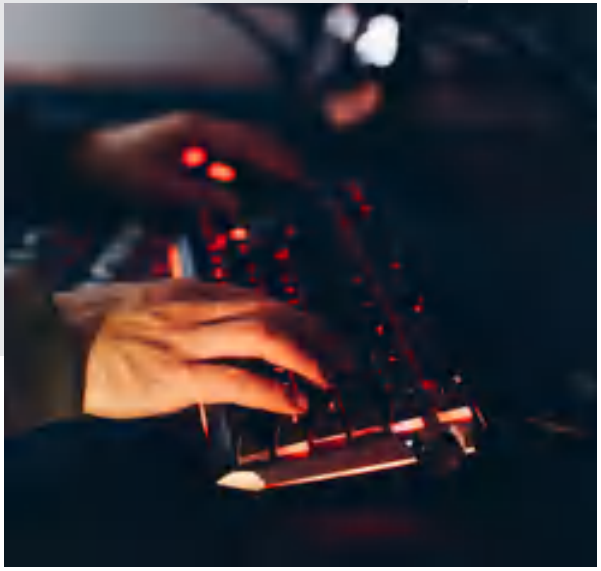
Aj dieťa môže byť **agresorom...**

Môže sa tak snažiť získať rešpekt v skupine, získať moc nad obeťou, odbúrať nahromadené napätie alebo takýmto spôsobom riešiť iné problémy. Na čo by mali rodičia upriamiť pozornosť?

- Učte deti úcte k ostatným.
- Pomôžte im zabezpečiť účty na sociálnych sieťach.
- Vysvetľujte deťom, kde končí zábava a začína ubližovanie inému.
- Rodičia, budujte si so svojimi deťmi vzájomnú dôveru.
- Majte na pamäti, že takmer nikto vedome neubližuje len tak bez príčiny. Zaujímajte sa o svoje deti, ich vnútorné prežívanie, o ich priateľov.
- V prípade podozrenia sa nehanbite poradiť s odborníkom – mnoho dospelých, mladých ľudí, ako aj detí sa počas života môže stretnúť s (kyber)šikanovaním, aj preto je o tom potrebné otvorene hovoriť.

Dieťa **môže elektronicky šikanovať,** ak:

- Rýchlo vypína obrazovku alebo zatvára programy v počítači, keď sa priblížite.
- Trávi čas osamote alebo s kamarátmi pri počítači, na mobile, prehnane sa smejú, ale nechce/nechcú prezradiť, čo robia.
- Vyhýba sa rozhovoru o aktivitách na počítači.
- Používa niekoľko on-line účtov alebo adries, ktoré ani nie sú jeho.
- Zažilo silný konflikt s kamarátom alebo učiteľom, ktorý zostal nevyriešený, dieťa stále cíti krivdu a hnev.



Obeť a **jej možnosti**

V tejto situácii nie ste sami a možností, ako riešiť túto zložitú a náročnú situáciu, je niekoľko. Ak ste sa stali obeťou kyberšikanovania, nahláste túto skutočnosť **Polícii Slovenskej republiky.** Rovnako sa môžete obrátiť na pracovníkov **informačných kancelárií,** ktorí Vám poskytnú potrebné informácie o vašich možnostiach. Môžete s nimi o celej situácii komunikovať a spoločne s nimi zvážiť všetky možné alebo ďalšie kroky.

Čo sú **informačné kancelárie** a kde sa nachádzajú?

Informačné kancelárie pre obete trestných činov sú zriadené Ministerstvom vnútra SR, prostredníctvom odboru prevencie kriminality kancelárie ministra vnútra SR a nachádzajú sa na okresných úradoch/klientskych centrách v každom krajskom meste.

S cieľom priblíženia služieb informačných kancelárií aj občanom zo vzdialených lokalít boli zriadené detašované pracoviská, ktoré sa nachádzajú na okresných úradoch/klientskych centrách vo vybraných okresných mestách **– Malacky, Dunajská Streda, Levice, Prievidza, Lučenec, Ružomberok, Poprad a Michalovce.**

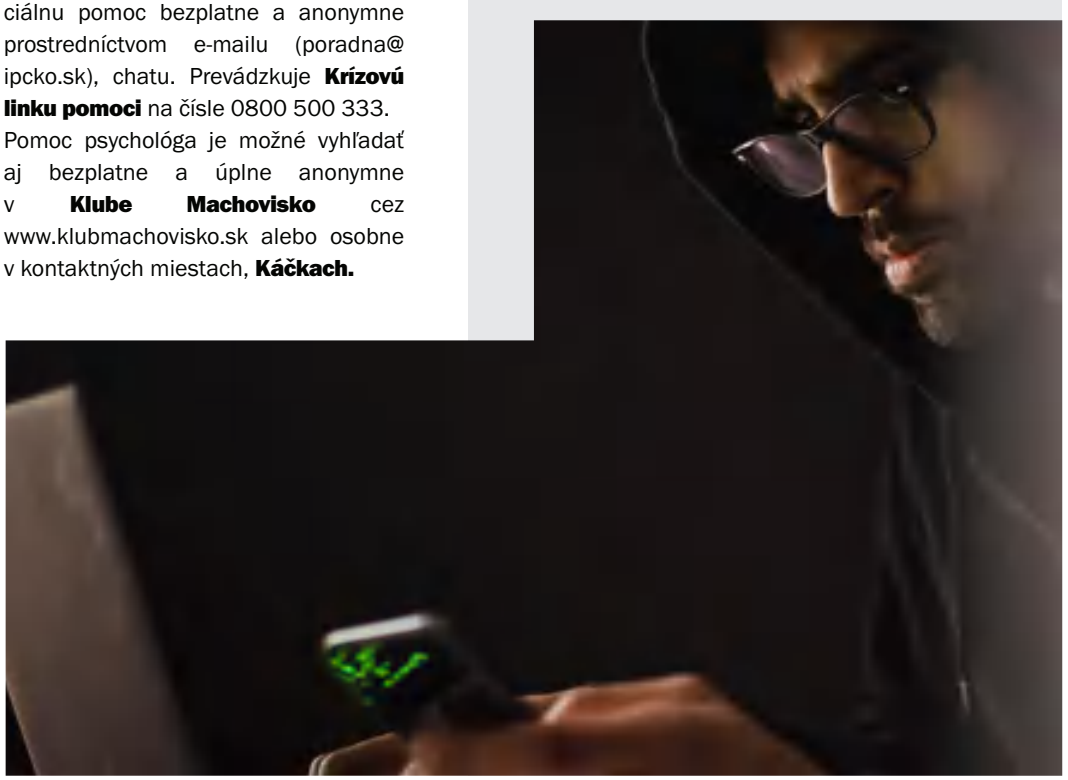
Úlohou informačných kancelárií je poskytovať obetiam a potenciálnym obetiam trestných činov **bezplatne** a **diskrétne:**

- základné informácie o právach obetí trestných činov a o postupoch v trestnom konaní;
- pomoc pri orientácii v možnostiach riešenia situácie súvisiacej s trestným činom a jeho následkami;
- sprostredkovanie služieb a konzultácií s odborníkmi v oblasti právneho usmernenia a podpory, psychologického a sociálneho poradenstva;
- nasmerovanie na špecializované subjekty, ktoré poskytujú nadväznú odbornú pomoc.

Čo robiť, keď moje dieťa zažíva kyberšikanovanie?

V náročných situáciách spojených s kyberšikanovaním sa môžete s dôverou obrátiť aj na:

- **Linku detskej istoty,** ktorá prevádzkuje **Linku pre deti a mladých ľudí** - na tel. čísle **116 111,** ktorá funguje **24/7 NON-STOP, bezplatne** a **anonymne.** Je to komunikačno-poradenská linka, ktorá poskytuje odbornú pomoc, podporné psychologické a sociálno-právne poradenstvo, informácie, prevenciu a v prípade potreby aj krízovú intervenciu.
- **On-line poradňu:** chat cez web www.ldi.sk funguje **denne** od **18:00** do **22:00 hod.** alebo e-mail **116111@ldi.sk.**
- **Školských psychológov** - v súčasnosti pôsobia na mnohých základných a stredných školách. Možnosť vyhľadať individuálne poradenské služby ponúkajú aj univerzity.
- **Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva** a **prevencie,** ktoré sú zriadené v každom okrese a okrem iného poskytujú aj komplexnú psychologickú, poradenskú a preventívnu starostlivosť klientom až do ukončenia prípravy na povolanie.
- **Ambulancie** a **poradenské pracoviská** klinických psychológov, poradenských psychológov a psychoterapeutov.
- **Referáty poradensko-psychologických služieb** (RPPS) úradov práce, sociálnych vecí a rodiny.
- Linku podpory pre učiteľov: 0800 221 323
- **Linku Nezábudka** Ligy za duševné zdravie: 0800 800 566
- Internetovú poradňu pre mladých ľudí **IPčko** poskytujúcu psychologickú a sociálnu pomoc bezplatne a anonymne prostredníctvom e-mailu (poradna@ipcko.sk), chatu. Prevádzkuje **Krízovú linku pomoci** na čísle 0800 500 333.
- Pomoc psychológa je možné vyhľadať aj bezplatne a úplne anonymne v **Klube Machovisko** cez www.klubmachovisko.sk alebo osobne v kontaktných miestach, **Káčkach.**



Kontakty

Pracovníkov informačných kancelárií zastihnete v čase úradných hodín pondelok až štvrtok od **8:00** do **15:00 hod.** a v piatok v čase od **8:00** do **14:00 hod.**, prípadne ich môžete kontaktovať aj prostredníctvom všeobecnej e-mailovej adresy **pomocobetiam@minv.sk**

Ak máte záujem o osobnú konzultáciu, prosíme Vás o dohodnutie si termínu, aby sme si pre Vás mohli vyčleniť dostatok času a priestoru.

Informačná kancelária pre obete trestných činov

Banská Bystrica
Štefánikovo nábrežie 7, 974 01 B. Bystrica
Tel. č.: **0961/605 790**

Bratislava
Tomášikova 46, 831 03 Bratislava
Tel. č.: **0961/046 014**

Trnava
Kollárova 8, 917 01 Trnava
Tel. č.: **033/556 47 09**

Nitra
Štefánikova trieda 69, 949 01 Nitra
Tel. č.: **037/654 93 24**

Trenčín
Hviezdoslavova 3, 911 01 Trenčín
Tel. č.: **032/741 12 50**

Žilina
Janka Kráľa 4, 010 01 Žilina
Tel. č.: **041/511 74 25**

Prešov
Levočská 3, 080 01 Prešov
Tel. č.: **051/708 24 58**

Košice
Komenského 52, 040 01 Košice
Tel. č.: **055/600 14 45**

Všetky informácie a kontakty sú dostupné na webe **https://prevenciakriminality.sk/**

Aktuálne informácie pravidelne zverejňujeme aj na Facebooku **Prevencia kriminality.**